

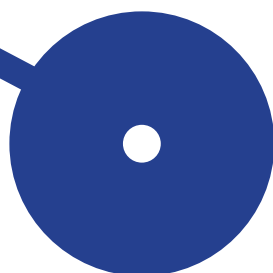


“Mulheres e mães de coragem”

Um projeto de intervenção social com mulheres vítimas de violência doméstica

Mariana De Sousa Monteiro

11/2023



Politécnico do Porto

Escola Superior de Educação

Mariana De Sousa Monteiro

“Mulheres e mães de coragem”

**Um projeto de intervenção social com mulheres vítimas de violência
doméstica**

Relatório de Projeto

Mestrado em Educação e Intervenção Social

Orientação: Prof.^a Doutora Ana Bertão

Porto, novembro de 2023

“Não há limite para o que nós, como mulheres, podemos alcançar”

Michelle Obama

(<https://www.pensador.com/frase/MzE30TYzNA/>)

AGRADECIMENTOS

“Ninguém escapa ao sonho de voar, de ultrapassar os limites do espaço onde nasceu, de ver novos lugares e novas gentes. Mas saber ver em cada coisa, em cada pessoa, aquele algo que a define como especial, um objeto singular, um amigo – é fundamental. Navegar é preciso, reconhecer o valor das coisas e das pessoas, é mais preciso ainda!” (Saint-Exupéry, 1987)

Todos nós somos fruto das relações e experiências que sentimos e vivemos. Eu, na minha navegação pela vida, fui-me cruzando com pessoas que me marcaram por variadas razões e que permaneceram nela, acompanhando-me em todas as conquistas e tristezas. Outras tantas foram chegando recentemente e, aos poucos e poucos, foram-se também tornando o alívio, o aconchego, a diversão, o incentivo e a razão nesta fase da minha vida que foi deveras desafiante. A ingressão no mestrado e todo o percurso realizado de desenvolvimento do projeto permitiram-me, novamente, refletir e reconhecer o valor e a importância das relações, das “minhas pessoas” na minha vida, por todo o apoio que me foram dando, por me fazerem acreditar daquilo que sou capaz e por me incentivarem a seguir em frente, sem nunca desistir. Por essa razão, deixo o meu agradecimento profundo a todas elas que, direta ou indiretamente, contribuíram para que isto fosse possível: ser mestre e, cada vez mais, uma melhor profissional nesta área que me faz sonhar e voar.

O meu primeiro e mais importante agradecimento vai para aquelas que foram a “alma” de todo o projeto, as minhas “Guerreiras Sonhadoras”. Obrigada por terem embarcado nesta aventura comigo, que não seria possível sem vocês! Obrigada por se entregarem e terem confiado em mim; pela resiliência e dedicação neste caminho; pelas partilhas e conversas profundas; pelas gargalhadas, “rodopios” e palavras de carinho. Obrigada por me terem mostrado que entregar-me também a vocês não é sinónimo de mau profissionalismo, mas sim de construção de uma relação de confiança e proximidade.

Queria também agradecer à Técnica Responsável do serviço que foi também participante do projeto e nos deu total liberdade, a mim e às mulheres, para desenharmos o caminho como queríamos, fornecendo-nos todos os recursos necessários. Agradecer também pelas conversas, reflexões, incentivos e elogios que me deram ânimo para continuar o bom trabalho.

À Professora Doutora Ana Bertão, minha orientadora, por ter sido a professora que ao longo do meu percurso escolar e em apenas dois anos, mais me desafiou e me permitiu refletir sobre a área de intervenção social com olhar mais participado e emancipador, contribuindo para que eu fosse procurando fazer mais e melhor ao longo de todo o percurso. Por ter sido o meu farol neste caminho tempestuoso e de descoberta, por me ter acompanhado, apoiado, mostrando-se também sempre disponível para qualquer situação e para me dar palavras de conforto e incentivo quando eu mais precisei. Por respeitar o meu tempo de escrita e todas as horas de orientação.

Às Professoras Doutoras Helena Carvalho e Carla Serrão pelas partilhas, reflexões, aprendizagens e palavras positivas nas aulas de Seminário que foram fulcrais para o meu crescimento pessoal, académico e profissional.

À minha Xana, por ter aceite o meu convite e estar comigo num papel que nunca tivemos, mas por um amor que nos uniu: a dança. Obrigada pela total dedicação, preocupação, disponibilidade, por todos os passeios de mota e por seres a companheira de todas as minhas/nossas loucuras.

Às minhas amigas de mestrado, as minhas 3 e as parceiras das longas viagens de comboio, por terem sido o meu apoio numa cidade em que nunca estudei. Obrigada por me terem acompanhado nestes dois anos, pelas aprendizagens, reflexões, pelos jantares na cantina que se tornaram especiais, pela amizade, apoio e carinho.

Aos meus amigos dos velhos e novos tempos: Por todas as saídas noturnas, chamadas a qualquer hora; pelas conversas profundas, desabafos, mexericos e todas as nossas aventuras nas nossas casinhas de Braga – a nossa cidade. Por serem os melhores amigos desde a licenciatura e terem permanecido sempre comigo, mesmo após vos ter deixado. À minha 444, por ser a amiga de

todas as horas, a que alinha comigo em tudo, nos piores filmes de terror, nas videochamadas diárias, nas referências e na partilha das batatas e gelados do mc.

Aos meus restantes amigos: os 4 cromos e amigos de longa data, aos meus amigos de infância e da escola e aqueles que vieram por acaso, mas que fizeram toda a diferença, os meus amigos da terra da justiça. Obrigada por me ouvirem, me aturarem nos dias de mau humor e por, acima de tudo, me tirarem de casa – as tardes na piscina, as noites de bingo, as conversas no café e as miniférias de verão que tanto me motivaram a ir, obrigada por todos os momentos, que se tornaram únicos e especiais, especialmente, nesta fase.

Ao meu namorado e melhor amigo. Obrigada por me teres acompanhado em mais uma grande etapa da minha vida. Por teres sido a minha força e confiança quando mais precisei. Por me fazeres rir, como tão bem sabes, quando estava mais em baixo. Obrigada por me ouvires, pelas partilhas de opiniões e perspetivas hilariantes que só poderiam sair da tua cabeça e por me procurares ajudar a concluir isto, mesmo que não sejas um homem das letras. Pelo amor e carinho e por seres o meu porto seguro e relembrares-me, sempre, do que eu sou capaz.

Por fim, aos meus pais, as minhas almas gémeas, por serem a razão de ter chegado até aqui. Por serem o meu apoio incondicional todos os dias, todas as horas. Por respeitarem o meu tempo e espaço e as minhas ausências nas nossas saídas à tarde de domingo. Por serem casa e o exemplo de pessoas e de pais que eu pretendo ser futuramente. Aos meus irmãos, por serem a minha distração e também dor de cabeça quando eu precisava de sair da frente do computador, por serem o melhor que a vida me poderia ter dado. Ao meu mais velho, um obrigada especial, por ter contribuído diretamente no projeto, com todo o amor e dedicação com que se coloca nos compromissos. Aos meus avós, por serem simplesmente eles e estarem sempre comigo.

Obrigada a todos que fizeram parte, direta ou indiretamente, desta nova rota de navegação da minha vida, o desenvolvimento do projeto de mestrado.

RESUMO

O presente relatório apresenta o projeto de Investigação-Ação Participativa “Mulheres e mães de coragem” que se desenvolveu num Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica, numa autarquia da região norte do país.

O projeto foi co-contruído com cinco mulheres, vítimas de violência doméstica (VD), acompanhadas no serviço e que aceitaram, de livre vontade, participar e desenvolver o projeto. Como finalidade, este projeto pretendia reconstruir os projetos de vida destas mulheres, potenciando o seu empoderamento, a autonomização e o desenvolvimento de relações positivas. Para a aproximação dessa finalidade foram desenvolvidas duas ações: “As Guerreiras Sonhadoras”, ação que se traduziu numa intervenção psicossocial em grupo, com a qual se pretendeu que as mulheres conhecessem outras mulheres que tinham passado por situações semelhantes e pudessem sentir-se escutadas e compreendidas, conversando livremente sobre as suas vidas; e “Passo a passo pela independência”, uma ação psicossocial desenvolvida individualmente com duas mulheres em específico e que pretendeu ajudá-las no encontro de estratégias e recursos que pudessem colmatar as suas necessidades específicas.

Todo o percurso desenvolvido e co-contruído, assente na partilha, na escuta ativa e no diálogo de todas e entre todas, permitiu acreditar nas potencialidades e competências intrínsecas de cada uma das participantes e o estabelecimento de relações positivas entre todas num espaço relacional de compreensão, valorização e de segurança. O poder da relação permitiu que cada uma fosse caminhando, passo a passo, e ao seu ritmo, por uma realidade diferente, mais independente e libertadora, contrariando os ciclos de violência tantas vezes repetidos.

Palavras-chave: Violência Doméstica; Projetos de Intervenção e Educação Social; Intervenção Psicossocial; Investigação-Ação Participativa.

ABSTRACT

This report presents the participation Action Research project "Women and Mothers of courage", a social intervention project with women, victims of domestic violence which developed into a Support Service for Victims of Domestic Violence, in an authority in the northern region of the country.

The project was co-constructed with five women, victims of domestic violence (DV), accompanied in the service and who agreed, of their own free will, to participate and develop the project. As purpose, this project intended to reconstruct the life projects of these women, enhancing their empowerment, autonomy and the development of relationships positive.

To bring this purpose closer was developed two actions "The Warrior Dreamers", action which translated into a group psychosocial intervention, with which intended for women to meet other women who had gone through similar situations and could feel heard and understood, talking freely about their lives; and "Step by step for independence", a psychosocial action developed individually with two specific women and intended to help them in finding strategies and resources that could meet your specifics needs.

The entire route developed and co-constructed, based on sharing, active listening and dialogue of all and among all, allowed us to believe in the potential and skills intrinsic characteristics of each of the participants and the establishment of positive relationships between all in a relational space of understanding, appreciation and security. The power of relationship allowed each one to walk, step by step, and at her own pace, through a reality different, more independent and liberating, counteracting the cycles of violence so often repeated.

Keywords: Domestic Violence; Education and Social Intervention Projects; Psychosocial Intervention; Research–Action Participatory.

LISTA DE SIGLAS

AMCV – Associação de Mulheres Contra a Violência

APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Ap – Apêndice

CIG – Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género

CIPP – *Context, Input, Process, Product*

CPCJ – Comissão de Proteção de Jovens e Crianças

EMAT – Equipas Multidisciplinares de Apoio aos Tribunais

GNR – Guarda Nacional Republicana

IAP – Investigação-Ação Participativa

IEFP – Instituto do Emprego e Formação Profissional

INE – Instituto Nacional de Estatística

PEIS – Projetos de Educação e Intervenção Social

RSI – Rendimento Social de inserção

SAAS – Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social

SAVVD – Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica

SSI – Sistema de Segurança Interna

SS – Segurança Social

TR – Técnica Responsável do SAVVD

UMAR – União de Mulheres Alternativa e Resposta

VD – Violência Doméstica

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	I
RESUMO	IV
ABSTRACT	V
LISTA DE SIGLAS	VI
1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO – METODOLÓGICO	3
1.1. PROJETOS DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL	3
1.2. A INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA	7
1.3. MODELO DE AVALIAÇÃO DO PROJETO	10
2. A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	13
2.1. A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E DE GÊNERO	13
2.2. IMPACTO E CONSEQUÊNCIAS DA VD	18
2.3. A INTERVENÇÃO COM MULHERES VÍTIMAS DE VD	20
3. CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO E ANÁLISE DA REALIDADE	23
3.1. A EMERGÊNCIA DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA NO MUNICÍPIO	23
3.2. O SERVIÇO DE APOIO À VÍTIMA DE VD	25
3.3. AS PARTICIPANTES	29
3.4. AVALIAÇÃO DO CONTEXTO	36
4. DESENHO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DE ENTRADA	42
4.1. FINALIDADE, OBJETIVOS, ESTRATÉGIAS, AÇÕES	42
4.2. AVALIAÇÃO DE ENTRADA	44
5. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO	47
5.1. AÇÃO 1- “AS GUERREIRAS SONHADORAS”	47
5.2. AÇÃO 2 – “PASSO A PASSO PELA INDEPENDÊNCIA”	67
6. AVALIAÇÃO FINAL DO PROJETO	78
CONSIDERAÇÕES FINAIS	83

REFERÊNCIAS	85
ANEXOS	91
ANEXO A – CONSENTIMENTO INFORMADO PARTICIPANTES.....	91
ANEXO B – CONSENTIMENTO INFORMADO GD	93
APÊNDICES.....	95
APÊNDICE A. ANÁLISE DOS PROCESSOS ATIVOS E TERMINADOS NO SERVIÇO DESDE 2019	95
APÊNDICE B. TRANSCRIÇÃO DO GRUPO DE DISCUSSÃO COM OS PROFISSIONAIS DO SERVIÇO DE APOIO À VÍTIMA DE VD	96
APÊNDICE C. REGISTOS DAS SESSÕES ANTERIORES AO DESENHO DE PROJETO	109
APÊNDICE D. CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DE CADA PARTICIPANTE.....	155
APÊNDICE E. QUADRO SÍNTESE – CARACTERIZAÇÃO GERAL PARTICIPANTES.....	171
APÊNDICE F. QUADRO SÍNTESE – AVALIAÇÃO DO CONTEXTO	174
APÊNDICE G. REGISTO DOS ENCONTROS DE GRUPO APÓS O DESENHO DE PROJETO	179
APÊNDICE H. REGISTO DOS ENCONTROS COM A D. CRISTINA (AÇÃO 2)	311
APÊNDICE I. LIVRO “MULHERES E MÃES DE CORAGEM”	335
APÊNDICE J – REGISTOS FOTOGRÁFICOS DO PROJETO.....	361

INTRODUÇÃO

O projeto “Mulheres e mães de coragem” foi desenvolvido no âmbito do Mestrado de Educação e Intervenção Social, na Especialização de Ação Psicossocial em Contextos de Risco, num Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (SAAVD) de um Município, no norte do país, com cinco mulheres vítimas de Violência Doméstica (VD). Este foi desenvolvido sob a metodologia de investigação-ação participativa (IAP) e teve como finalidade reconstruir os projetos de vida, com um grupo de mulheres vítimas de VD, potenciando o empoderamento, a autonomização e o desenvolvimento de relações positivas.

O interesse pela área social no trabalho com vítimas de VD surgiu por esta ser uma área prioritária de intervenção, com números de VD que continuam em crescendo desde 2020, de acordo com o Relatório Anual da APAV (2022), apesar de esta ser uma área amplamente discutida e estudada.

Com base na metodologia de IAP, pretendeu-se desenhar e desenvolver um projeto que fosse co-construído com todas as participantes e com a equipa profissional do SAVVD, tendo como principais premissas o diálogo, a partilha e a escuta que permitissem o estabelecimento de uma relação próxima e de confiança que, considerando e problematizando todos os interesses, necessidades, problemas e decisões das participantes e protagonistas da ação, conduzisse à transformação social desejada. Assim sendo, o projeto e o caminho percorrido foram guiados e decididos por todas as mulheres, incluindo a autora deste relatório, respeitando os ritmos e vontades de cada uma, em todos os momentos, sendo este um pressuposto da IAP, tal como indicado por Lima (2003). Foram também as co autoras e participantes deste projeto que escolheram os nomes fictícios pelos quais queriam ser nomeadas neste relatório, para garantia do seu anonimato, bem como o nome do projeto e das duas ações desenvolvidas (“As Guerreiras Sonhadoras” e “Passo a passo pela independência”). As decisões foram tomadas coletivamente e refletem cada pessoa individualmente, com as suas experiências de vida, a identidade grupal, e o percurso que escolheram seguir no projeto, em conjunto, priorizando e explorando os seus problemas, procurando soluções e indo ao encontro de uma realidade diferente e melhor que aquela em que viviam antes do início do projeto.

Este relatório organiza-se em seis capítulos. Primeiramente, surge o capítulo do enquadramento teórico-metodológico onde se explora e reflete sobre os projetos de educação e intervenção social (PEIS), a metodologia IAP e a avaliação, tendo por base o modelo CIPP (*Context, Input, Process, Product*) (Contexto, Entrada, Processo e Produto) (Stufflebeam & Shinkfield, 1987). No segundo capítulo aborda-se o tema da VD e de género, os seus impactos e consequências nas mulheres vítimas de VD, e ainda a importância da intervenção grupal nesta área. No terceiro capítulo explora-se a realidade do projeto, caracterizando-se o SAVVD e as participantes do projeto. Reflete-se e explora-se, ainda, os problemas e necessidades, os recursos, as potencialidades e os constrangimentos da realidade e das participantes. Após a avaliação do contexto, segue-se o desenho de projeto: define-se a finalidade e os objetivos, seleciona-se as estratégias a mobilizar e faz-se a avaliação de entrada. No quinto capítulo são descritas, analisadas e avaliadas (avaliação do processo) criticamente as duas ações do projeto, compreendendo-se, desde logo, as pequenas mudanças que foram surgindo ao longo de todo o percurso. O sexto capítulo diz respeito à avaliação final do projeto onde é avaliada a importância e o impacto que o projeto teve no contexto, bem como naqueles que fazem parte dele e o vivem na primeira pessoa. Por fim, apresentam-se as considerações finais, as referências que sustentaram todo o projeto e o relatório. Junta-se, ainda, um conjunto de anexos e apêndices que contêm informações relevantes e mais detalhadas do percurso realizado.

Importa realçar que, tal como o projeto, todo o relatório se compromete com a confidencialidade, o sigilo e o anonimato de todas as participantes, bem como do contexto onde o projeto se realizou. Perante este compromisso, foram alterados e/ou eliminados alguns dados que pudessem identificar as pessoas e o contexto. De forma a garantir, também, que as histórias de vida das participantes estavam de acordo com aquilo que as mesmas queriam dar a conhecer no relatório, foram-lhes devolvidas as informações recolhidas, para que pudessem ter conhecimento da seleção efetuada sobre as suas narrativas. Além disso, todas assinaram um consentimento informado, autorizando a sua participação no projeto (Anexo A, pp. 91- 92) e, no caso dos profissionais, também no GD (Grupo de discussão) realizado (Anexo B, pp. 93 – 94).

1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO – METODOLÓGICO

Neste primeiro capítulo apresenta-se o enquadramento teórico-metodológico do projeto que integra conteúdos sobre a natureza dos PEIS, a metodologia de investigação que orientou o projeto “Mulheres e mães de coragem”, a IAP, as técnicas mobilizadas para o conhecimento da realidade e a avaliação dos projetos sociais.

1.1. PROJETOS DE EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

Considerando que a Educação Social tem por base os pressupostos e valores humanistas do paradigma sócio-crítico, que procura e instiga a mudança, a transformação e a emancipação das pessoas e das suas realidades, ela surge comprometida com uma visão do mundo inclusiva, igualitária, libertadora, solidária e cooperativa (Timóteo, 2010; Timóteo & Bertão, 2012). Parte de uma visão do ser humano como alguém capaz de olhar o seu mundo e o mundo ao seu redor de uma forma crítica e consciente, sendo capaz de se tornar o protagonista da sua mudança. Desta forma, a Educação Social procura potenciar o desenvolvimento pessoal e social dos sujeitos, para que estes saibam como intervir na sua realidade, identificar e resolver os seus problemas, e também para que possam participar ativamente em sociedade e, desta forma, suprimir desigualdades sociais. Contudo, as mudanças sociais trazem novos desafios (e.g., de ordem social, política, económica) e a emergência de novas necessidades do ponto de vista da atuação e de investigação em educação e no trabalho social (Carvalho & Baptista, 2004; Timóteo, 2010; Timóteo & Bertão, 2012), tornando-se imperativo evolucionar os modos de atuar e intervir, para que se possam também desenvolver novas respostas educativas e sociais que sejam, efetivamente, transformadoras (Cardoso & Moreira, 2017; Timóteo, 2010).

Neste sentido, e tendo por base os pressupostos enunciados, emergem desta área respostas sociais menos tradicionais e assistencialistas e mais reflexivas e transformativas, que pretendem compreender as motivações e ações dos sujeitos e desenvolver positivamente a ação de acordo com o que a realidade vai demonstrando, de modo a melhorá-la, bem como implicar, recorrendo à investigação e aos sujeitos como protagonistas da mobilização social (Carvalho & Baptista, 2004).

Um projeto social é, de acordo com Serrano (2008), aquele que, acompanhado de uma reflexão constante e rigorosa sobre o problema social, pela tomada de consciência das necessidades existentes, pelo planeamento também ele reflexivo e participativo e pela originalidade, criatividade, abertura e flexibilidade, pretende transformar a realidade, responder e satisfazer as necessidades dos indivíduos. Segundo Carvalho e Baptista (2004), são três os princípios fundamentais que dão sentido aos projetos, sendo estes: o sentido transformador, o sentido integrador e o sentido ético. Estes princípios trazem a ideia de que os projetos são desenvolvidos em rede com outros profissionais e/ou serviços para que possam, efetivamente, emergir respostas integrais e holísticas (sentido integrador), mas também em relação e proximidade com os atores sociais da realidade que se pretende transformar, no respeito pelos valores éticos (sentido ético), negociando e co construindo o caminho para a mudança em conjunto com os mesmos (sentido transformador). Isto leva-nos a pensar no modo como os projetos devem ser constantemente adaptados à realidade e às pessoas que dela fazem parte, partindo sempre da ótica e das perspetivas de quem vive essa mesma realidade e vive diretamente o problema. Para além disso, devem ainda desenvolver-se num ambiente aberto que ao longo do tempo e de todo o processo pode e deve ser alterado e modificado, em conjunto com os atores sociais, de acordo com as necessidades e interesses que possam emergir (Boutinet, 1990; Carvalho & Baptista, 2004; Serrano, 2008).

Para Carvalho e Baptista (2004), o investigador deve ser, não só, um educador, mas também um ator e mediador social, apoiando-se na construção de relações horizontais e de respeito entre todos. Nesta relação co construída, o investigador pode assumir duas posições: de alguém que está implicado no processo e de alguém que, apesar de estar implicado, não pode fornecer soluções para os problemas, nem tomar partido de situações ou pessoas. Pelo contrário, deve “ajudar a encontrar sentido para os itinerários pessoais, promovendo a capacidade de decisão e de participação dos indivíduos ao mesmo tempo que são integrados em redes sociais que possam apoiar o processo de construção das respetivas identidades” (Carvalho & Baptista, 2004, p. 92). Deve, ainda, escutar, acompanhar e criar condições de encontro e de proximidade para que as respostas e os desejos de aprendizagem e de futuro daqueles que são os protagonistas do projeto surjam. Mas nunca, em momento algum, demonstrando desistência ou indiferença face àquilo que vai sendo experienciado (Carvalho & Baptista, 2004). Lima (2003) também valida esta visão, referindo que o conhecimento se constrói a partir destas relações e, sobretudo, pelo diálogo entre

todos aqueles que fazem parte do projeto, sendo essa construção, e tudo o que advir dela, pertença de um “investigador colectivo” (Lima, 2003, p. 323).

Já enquanto mediadores sociais, o investigador deve ser uma “ponte” entre os sujeitos e as redes sociais envolventes, procurando também, sempre que necessário, renovar e fortalecer essas redes ou criar novas, para que as pessoas se sintam seguras, apoiadas e incluídas (Capul & Lemay, 2005; Carvalho & Baptista, 2004). De acordo com Capul e Lemay (2005) e Carvalho e Baptista (2004), ao longo deste processo, sendo o investigador um ser humano, também o mesmo é detentor dos seus próprios valores e da sua identidade e, deste modo, é crucial que também assuma uma postura reflexiva sobre a sua ação, tendo sempre em consideração “as finalidades que presidem à organização dos espaços e tempos educativos” (Carvalho & Baptista, 2004, p. 96). Isto é, para além de ir refletindo sobre a sua prática profissional, deve ainda analisar, refletir e explorar sobre o meio que o rodeia, para que possa, efetivamente, compreender e estar consciente daquilo que é necessário fazer em conjunto com as pessoas, e para que o processo de mudança se verifique. Porém, sendo os sujeitos os atores sociais do projeto, também devem fazer esta interrogação e autoanálise sobre si próprios e sobre o que os rodeia para que todo o projeto seja desenvolvido de forma consciente e real (Boutinet, 1990).

O ponto de partida para a construção de um PEIS é o conhecimento da realidade com que nos deparamos. Para compreendermos a realidade e a transformarmos, primeiramente, adquirimos conhecimento do contexto do desenvolvimento do projeto analisando-o, isto porque importa “conhecer as pessoas e os contextos sociais e culturais onde se encontram para melhor atuar na emancipação sociocultural e pela ação” (Cardoso & Moreira, 2017, p. 103). A análise da realidade “é o conhecimento da realidade para superá-la. Ou seja, saber onde se está, saber para onde ir e como fazê-lo” (Cembranos et al., 2003, p. 24). Para isso, é crucial, primeiramente, analisar e compreender a realidade, as pessoas, o meio, as circunstâncias e as características para, de seguida, se poder detetar eventuais problemas e as suas causas e, consequentemente, viabilizar possíveis caminhos a seguir (Carvalho & Baptista, 2004; Cembranos et al., 2003; Serrano, 2008).

A análise da realidade pode ser realizada de várias formas e em diferentes momentos, e deve incluir, segundo Cembranos et al. (2003): a descrição daquilo que existe na realidade, o que está disponível e o que não existe, isto é, as necessidades; de seguida, a compreensão das representações sociais que os sujeitos têm, ou seja, compreender os significados, perceções e

significações que as pessoas atribuem à sua realidade, bem como as suas possibilidades; posteriormente, é importante questionar o porquê de a realidade ser assim, procurar explorar e “analisar as causas, os determinantes, a estrutura da realidade” (Cembranos et al., 2003, p. 45); após serem detetados os principais problemas, necessidades e potencialidades da realidade, é imperativo explorar outras alternativas para que, efetivamente, a realidade seja transformada e evolua positivamente e, por fim, fazer os ajustamentos necessários e projetar ações para que se consiga alcançar a realidade desejada (Carvalho & Baptista, 2004; Cembranos et al., 2003; Serrano, 2008). Sendo a IAP “um modo de procurar entender o mundo para nele melhor se viver, para que possa constituir moradia confortável de tudo quanto nele existe” (Lima, 2003, p. 306), é crucial que este conhecimento seja co-construído em diálogo e cruzamento de perspetivas e contributos de todos os participantes, partindo do local e do quotidiano das pessoas, para que se crie as condições para que as mesmas estejam implicadas nas mudanças que conduzem à melhoria das suas vidas.

Após a análise da realidade, procede-se à planificação que consiste em “procurar antecipar, prever, predizer e tentar vislumbrar o que se vai desenrolar no futuro” (Serrano, 2008, p.38), procurando sempre ser adaptada ao longo de todo o processo e sempre que necessário. Esta planificação envolve a definição da finalidade, dos objetivos gerais e específicos, das técnicas e estratégias a mobilizar e, por fim, as ações propriamente ditas que conduzem ao futuro desejado (Boutinet, 1990; Serrano, 2008). Na planificação também é importante determinar que recursos humanos, materiais e económicos serão necessários, bem como a dimensão temporal, isto é, se será a curto, médio ou longo prazo e, por fim, onde será feito, ou seja, em que espaços será desenvolvida a intervenção (Cembranos et al., 2003). Serrano (2008) considera que nesta etapa da conceção do projeto deve atender-se a seis características importantes: a flexibilidade e abertura que consiste na adaptação e reajustamento do plano sempre que for necessário e fizer sentido para as pessoas; a descentralização que tem por base o desenvolvimento de um projeto que sirva para as pessoas e que só lhes diga respeito a elas; a participação e implicação de todos que deve ser considerada ao longo de todo o processo; a autogestão que consiste na atribuição de responsabilização e controlo do projeto aos atores sociais e, por fim, a interdisciplinariedade que assenta no desenvolvimento de um projeto que envolva diferentes áreas científicas e de intervenção e a colaboração dos diversos profissionais em prol da transformação desejada

(Serrano, 2008, p.39). Assim, a IAP surge como a metodologia de eleição para os PEIS, pela garantia da participação e envolvimento dos atores sociais no contexto de intervenção.

1.2. A INVESTIGAÇÃO-AÇÃO PARTICIPATIVA

Como o seu próprio nome indica, esta metodologia envolve pesquisa, ação e participação. A pesquisa envolve o estudo e a exploração da realidade do projeto e os atores sociais do mesmo, acompanhado de reflexões e críticas constantes daquilo que vai sendo observado e analisado, levando estas à ação (Ander-Egg, 1990). A ação, a intervenção propriamente dita, que se pretende participativa, vivida e negociada e que conduza à construção de conhecimento, como também à transformação da realidade, envolvendo a participação de todos os atores sociais. A participação de todos eles é a alavanca de toda a transformação que se deseja num projeto deste cariz. Porquê? São eles que estão presentes na realidade e vivem os problemas reais das suas vidas e, deste modo, devem ser sempre considerados e envolvidos ativamente em todas as etapas de desenvolvimento do projeto, assumindo-se como os protagonistas da mudança e da transformação que pretendem (Carvalho & Baptista, 2004; Cembranos et al., 2003; Serrano, 2008). Bodgan e Biklen (1994) e Lima (2003) referem ainda que a participação vai variando ao longo de todo o processo, sendo que no início pode ser menor, mas ao longo do tempo e no desenvolvimento das relações, as pessoas vão sendo encorajadas e desafiadas a participarem, aumentando a sua participação lentamente, em termos quantitativos, mas também qualitativos.

Contrariando as lógicas ritualistas, objetivistas e racionalistas do paradigma dominante, a IAP surge aliada a uma lógica participativa, transformadora, democrática e emancipatória, característica do paradigma emergente (Monteiro, 2019). Esta metodologia dá lugar à subjetividade, visando a descentralização e tendo em consideração as características, os interesses, as experiências, as perspetivas das pessoas que estão presentes na realidade e vivem os seus problemas, bem como as suas histórias de vida. A IAP contribui, por sua vez, para o (re)surgimento da consciência dos atores locais sobre os seus problemas, para a identificação, em conjunto, das necessidades, potencialidades e limites e visa a construção de conhecimento, em busca da transformação e emancipação dos próprios sujeitos e das suas realidades, de forma autónoma e libertadora (Coutinho, 2013; Lima, 2003; Monteiro, 2019). Por outras palavras, a IAP não pretende ser uma metodologia “pronto-a-vestir” (Monteiro, 2019, p. 204) que possa ser

utilizada ou mobilizada em qualquer contexto ou com quaisquer pessoas, pelo contrário, ela adapta-se às realidades dos sujeitos que participam nela e olha para cada um destes como um “ser social” que “somente existe em função dos seus relacionamentos grupais” (Melo et al., 2014, p. 48). A IAP parte, assim, de uma concepção da pessoa como capaz de olhar, conhecer e compreender de forma crítica e informada o seu próprio “EU”, a sua realidade e o mundo, constituindo-se a ela própria como o agente de mudança e de transformação da sua realidade (Timóteo & Bertão, 2012). Neste processo, a qualidade da relação que as pessoas vivenciam com investigadores e profissionais da área social é extremamente importante, sendo um fator de grande impulsionador de mudança e transformação, uma vez que é através de uma relação colaborativa, horizontal, de proximidade e de confiança, que se permite o envolvimento e participação desejados (Timóteo, 2010; Veiga et al., 2011).

Lima (2003) refere quatro princípios que orientam a IAP, sendo estes: o organizacional, em que todos (investigador e atores sociais) vão co construindo conhecimento e traçando em conjunto um caminho; o da criação, que diz respeito às condições de participação e à autoconsciência e reconhecimento que os sujeitos devem ter sobre o seu direito e dever de participarem ativamente ao longo de todo o processo; o que se refere à posição do investigador no grupo de investigação, devendo este assumir uma postura responsável, atuar de acordo com a sua prática científica e com rigor ético, e intervir de acordo com os interesses e desejos de mudança dos sujeitos; por fim, o da estratégia que traz a ideia de que o investigador comprometido com os pressupostos da IAP e da sua prática profissional, deve co construir uma relação horizontal e de colaboração com os sujeitos, permitindo a abertura, a expressão e a partilha de cada um dos sujeitos no grupo. Para que possamos “entender o mundo para nele se melhor viver” (Lima, 2003, p. 306), temos, assim, de escutar e partir das situações e problemas reais e locais da comunidade, pressupondo que esta realidade está sempre em constante mudança (Lima, 2003).

É, portanto, nas pessoas que reside a chave para o sucesso de um projeto de investigação e de ação, isto porque “conhecimento e ação estão ligados aos territórios, vinculados às situações e legitimados pela base social que os justifica” (Monteiro, 2019, p. 71) e só valorizando e tendo em consideração esta base social e disponibilizando ferramentas e recursos é que se alcança, de facto, a emancipação, o empoderamento e a transformação das pessoas e da sua realidade.

Sendo a IAP uma metodologia de cariz qualitativo, as técnicas de recolha de dados também devem ser maioritariamente qualitativas (Lima, 2003). Neste sentido, as técnicas privilegiadas e mobilizadas ao longo deste projeto foram: a análise documental, a observação participante, conversas intencionais e os grupos de discussão.

A análise documental permite pesquisar, analisar e refletir sobre informações que estejam presentes em documentos escritos, com o apoio e a confrontação de informações obtidas por outras técnicas, contribuindo para a profunda análise e caracterização da realidade que se está a investigar (Bell, 2010; Coutinho, 2013). Os documentos podem ser variados, como “leis e regulamentos, normas, pareceres” (Ludke & André, 1996, p. 38). Neste projeto, foram analisados vários documentos que permitiram conhecer o contexto numa fase mais inicial, como também obter conhecimento prévio de algumas histórias de vida ou até mesmo de algumas informações que não foram conseguidas através das outras técnicas (Ludke & André, 1996). Foram, por exemplo, consultadas as estatísticas de situações de VD no concelho onde o projeto foi desenvolvido, os diagnósticos sociais do respetivo município, o regulamento interno do serviço e da Rede em que o serviço está integrado, bem como os processos individuais das participantes.

A observação participante permitiu uma maior aproximação entre a mestrande e as participantes do projeto, bem como dos contextos, possibilitando o conhecimento de características, comportamentos e interações das pessoas e da realidade que estas integram (Ludke & André, 1996). Nesta técnica, o investigador deve assumir uma postura ativa, conseguindo pela observação participante interagir com os participantes, desocultando dados que estivessem ocultos e percebendo comportamentos que não fossem captados por outras técnicas (Vásquez & Rivas, 1978, citado por Santos, 1994). Ao longo do projeto foi possível a participação ativa no dia-a-dia do serviço, acompanhando a Técnica Responsável do SAVVD (TR) nas suas funções, participando em iniciativas do município e do projeto, sendo possível conhecer a dinâmica do serviço e dos atendimentos, bem como as pessoas que se dirigiam a ele, e permitindo observar, questionar, analisar e problematizar os comportamentos e as interações entre as participantes, bem como retirar conclusões acerca desta realidade.

As conversas intencionais que ocorrem quando se está em conversação são “centradas na perspectiva dos participantes e enquadram-se nos ambientes de diálogo e de interação” (Coutinho, 2013, p. 370); decorrem de uma intencionalidade por parte da investigadora de

conhecer e explorar mais a realidade. Neste projeto, foram sendo realizadas várias conversas intencionais com os profissionais da equipa técnica e com as participantes, para explorar e aprofundar o conhecimento sobre o serviço, mas também sobre as participantes e sobre os caminhos que o projeto poderia seguir. As conversas intencionais e a observação participante foram técnicas utilizadas, ainda, no decurso do projeto como estratégias de intervenção.

Os grupos de discussão foram uma técnica utilizada no projeto aqui relatado, para a análise da realidade, mas também como forma de avaliação do projeto. Através dos grupos de discussão torna-se possível discutir e debater assuntos relevantes entre várias pessoas, tendo por base um ou vários temas. Por sua vez, os grupos de discussão aliados a outras técnicas permitem criar um espaço de interação democrático, onde é também possível observar, registar e analisar dados, reações, comportamentos e diferentes discursos, ideais e argumentos sobre a realidade ou assunto que se está a abordar (Meinerz, 2011).

1.3. MODELO DE AVALIAÇÃO DO PROJETO

Sendo os PEIS projetos participativos e transformadores, Carvalho e Baptista (2004) e Cembranos et al. (2001) consideram que a avaliação deve ser um processo contínuo e participado. Almeida et al. (s.d) referem que, em alguns projetos, apenas existem momentos de avaliação no término do projeto que não trazem grandes efeitos, reflexões e transformações significativas, “ainda que permitam tirar um conjunto de lições para o futuro, na medida em que revelam os aspetos que podem ser generalizados ou reproduzidos” (Almeida et al., s.d, p. 121).

A avaliação é um processo que nos permite identificar as fragilidades e potencialidades do projeto, avaliar os resultados das ações, reconhecer os avanços e os retrocessos que foram sendo feitos, bem como, reajustar ou redefinir as ações, as estratégias e os caminhos a seguir, sempre que necessário. Desta forma, ela é importante em todos os momentos e etapas do desenvolvimento do projeto, desde o início ao fim, e deve ser adaptada à realidade e às pessoas que dela fazem parte (tendo em conta os seus interesses e limitações), bem como aos aspetos imprevisíveis e aleatórios que podem emergir ao longo do processo (Almeida et al., s.d; Carvalho & Baptista, 2004; Serrano, 2008). Carvalho e Baptista (2004) referem que

A avaliação é determinante na definição da situação de partida, na realização do diagnóstico que vai fundamentar a análise dos problemas e consequente apresentação de propostas de intervenção, no reajustamento contínuo de procedimentos, na procura infatigável de soluções e na ponderação sobre os efeitos da acção planeada (p. 67).

A avaliação deve ainda “ser vivida como um momento privilegiado de socialização” (Carvalho & Baptista, 2004, p. 67), isto é, deve ser desenvolvida valorizando e potenciando o papel ativo de cada sujeito, através de uma comunicação partilhada e democrática que contribua para a conexão e confrontação de diferentes perspetivas (Carvalho & Baptista, 2004).

Almeida et al. (s.d) e Cembranos et al (2003) apontam quatro funções essenciais da avaliação: a operatória, estando orientada para a ação e para a tomada de decisões, revelando os problemas que vão surgindo ao longo do processo, permitindo o reajustamento das ações e das estratégias, sempre que necessário; a permanente, devendo ser contínua ao longo de todo o projeto; a participativa, que procura potenciar o envolvimento e participação do coletivo na tomada de decisões ao longo de todo o processo, com o cruzamento e a negociação de diferentes pontos de vista (ainda que divergentes) de todos os sujeitos; e, por fim, tem ainda a função formativa, já que a avaliação proporciona uma aprendizagem e um conhecimento que se vai co construindo em conjunto e através da prática, da comunicação e de uma tomada de consciência coletiva. Os instrumentos de avaliação devem igualmente ser diversificados e adaptados à finalidade e objetivos do projeto, como também adequados a todas as pessoas participantes e envolvidas no processo de avaliação (Carvalho & Baptista, 2004).

Dadas as características supramencionadas que devem reger o processo avaliativo deste projeto, o modelo CIPP proposto por Stufflebeam e Shinkfield (1987), pareceu ser o mais adequado, pois pressupõe que se identifique e se obtenha informação útil e descritiva desde o momento em que se inicia o projeto, até que este termine. Isto é, desde a caracterização e análise do contexto e das pessoas, a identificação de problemas e necessidades, o desenho do projeto, o seu desenvolvimento e, por fim, acentua a necessidade de avaliar os resultados e impacto que estes tiveram. Por sua vez, este modelo de avaliação irá servir para a tomada de decisões, a resolução de problemas e a compreensão de todos os fenómenos que integram o projeto (Stufflebeam & Shinkfield, 1987). Assim, no modelo CIPP faz-se a avaliação do contexto, a avaliação de entrada, a avaliação do processo e a avaliação do produto (Stufflebeam & Shinkfield, 1987).

A avaliação do contexto tem início com a caracterização e análise da realidade, isto é, do contexto e das pessoas que o integram. Nesta avaliação, o foco principal é identificar, com a participação de todos os atores sociais, quando comprometidos com a IAP, os pontos fortes e os pontos fracos, isto é, os principais problemas e necessidades existentes, as potencialidades que possam auxiliar na resolução desses problemas e os constrangimentos, bem como as mudanças que as pessoas desejariam que acontecessem nas suas vidas e/ou contextos. Esta avaliação é crucial, pois deve “fornecer uma base sólida para ajustar (ou estabelecer) metas e prioridades e para designar as mudanças necessárias” (Stufflebeam & Shinkfield, 1987, p. 196). Na avaliação de entrada analisa-se e avalia-se a coerência, a adequação e a exequibilidade do desenho de projeto, ou seja, se aquilo que está projetado poderá ou não responder às necessidades e aos problemas existentes. Se não responder, deve-se procurar, juntamente com as pessoas, encontrar novas estratégias de atuação e procedimentos, todos eles adaptados às mesmas, que contrariem e/ou previnam constrangimentos e obstáculos que possam surgir (Stufflebeam & Shinkfield, 1987).

A avaliação do processo pressupõe uma avaliação contínua das ações que estão a ser desenvolvidas, comparativamente àquilo que foi desenhado e objetivado e à atualidade do contexto. Ou seja, implica ir avaliando se as ações e atividades estão a responder aos problemas e necessidades existentes e perceber se é necessário alterar ou ajustar algum procedimento ou estratégia de ação com vista a uma transformação positiva e significativa (Stufflebeam & Shinkfield, 1987), escutando todos os participantes e analisando com eles o desenrolar das ações. Por fim, a avaliação do produto é a avaliação dos resultados do projeto e o impacto que este teve na realidade, permitindo avaliar com todos os participantes se as necessidades identificadas foram concretizadas e se as mudanças esperadas ocorreram (Stufflebeam & Shinkfield, 1987, p. 201). Por este motivo, e tendo como referência o modelo CIPP, no projeto “Mulheres e mães de coragem”, a avaliação foi contínua, abrangendo as quatro dimensões do modelo CIPP, e acompanhou todo o processo, recorrendo-se a várias estratégias que serão clarificadas, posteriormente.

2. A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Este capítulo apresenta uma breve revisão da literatura sobre o fenómeno da VD. Será explorado o conceito de violência, as consequências e impacto nas pessoas, bem como, tendo em consideração o projeto e as participantes, a importância da intervenção grupal com mulheres vítimas de VD, dado que as mesmas já vinham a ser acompanhadas individualmente no SAVVD, no âmbito jurídico, social e psicológico. Para além disso, importa referir que esta exploração do tema é mais centrada na violência contra as mulheres, dado que as mulheres, ainda hoje, são o grupo mais afetado por esta problemática, traduzindo-se anualmente num número maior de vítimas de VD do sexo feminino (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima [APAV], 2022; União de Mulheres Alternativa e Resposta [UMAR], 2022).

2.1. A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E DE GÉNERO

Antes de mais, importa refletir um pouco sobre o que é a violência e, mais particularmente, a VD e de género. Violência é “uma transgressão aos sistemas de normas e de valores que se reportam em cada momento, social e historicamente definido, à integridade da pessoa” (Lourenço & Carvalho, 2001, p. 98). Acontece quando o indivíduo agressor procura de um modo intencional estabelecer uma posição de poder e autoridade sobre a vítima, usando a força, a nível físico, psicológico, económico ou político (Alarcão, 2000; Rede de Intervenção na Área da Violência em Sintra [RIVS], 2011). O comportamento violento e o uso da força constituem-se como uma forma de o agressor conseguir obter aquilo que pretende da vítima, seja a obediência ou, até mesmo, a anulação do agredido enquanto pessoa (Alarcão, 2000, p. 296).

A VD, tendo em conta o Relatório Anual de Segurança Interna do Sistema de Segurança Interna (SSI, 2021), tem vindo a ganhar preponderância na sociedade, tendo sido considerada no ano de 2021 o crime com mais participações registadas. O Distrito do Porto registou, precisamente no ano de 2021, 4.091 ocorrências, sendo o segundo distrito com mais ocorrências registadas no âmbito da VD (SSI, 2021). A APAV (2022), no seu relatório anual de 2022, registou o crime de VD como o mais registado no Top 10 dos crimes registados contra pessoas, apresentando 21.588 de casos registados (77,4 % dos crimes registados contra pessoas).

Para Manita et al. (2009) da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG), a VD é o resultado de um comportamento ou de um padrão contínuo de violência e controlo coercivo de alguém sobre terceiro que pertença ao mesmo agregado familiar, mesmo que não implique a coabitação. Este padrão de comportamento pode ser exercido de forma direta ou indireta e traz muitas consequências para a vítima, mais concretamente “danos físicos, sexuais, emocionais, psicológicos, imposição de isolamento social ou privação económica da vítima, visa dominá-la, fazê-la sentir-se subordinada, incompetente, sem valor ou fazê-la viver num clima de medo permanente” (Manita et al., 2009, pp. 10-11). A VD passa a ser considerada crime público a partir da constituição da Lei nº 59/2007, de 4 de setembro. A apresentação da queixa passa a ser um dever e pode ser feita pela vítima ou por qualquer pessoa que assista ou seja cúmplice do crime, sendo que o anonimato, se assim a pessoa o desejar, fica assegurado ao longo de todo o processo-crime (Manita et al., 2009). Com a implementação desta lei, o art.º 152 do Código Penal passou a considerar a VD como uma infração penal prevista e punida por lei, para

Quem, de modo reiterado ou não, infligir maus-tratos físicos ou psíquicos, incluindo castigos corporais, privações de liberdade e ofensas sexuais: a) Ao cônjuge ou ex-cônjuge; b) A pessoa de outro ou do mesmo sexo com quem o agente mantenha ou tenha mantido uma relação análoga à dos cônjuges, ainda que sem coabitação; c) A progenitor de descendente comum em 1.º grau; d) A pessoa particularmente indefesa, em razão de idade, deficiência, doença, gravidez ou dependência económica, que com ele coabite (Lei nº59/2007, p. 6188).

Dentro da VD, a violência conjugal é a mais comum, porém, também a mais complexa: ambos os elementos do casal partilham uma vida em comum, muitas vezes com desejos, papéis, responsabilidades e bens partilhados, existindo uma proximidade afetiva e emocional que permite ao agressor controlar e reforçar a dependência da vítima, o que, consequentemente, torna o término da relação abusiva mais difícil (CIG, 2016). Bowlby (2008, citado por Alarcão, 2000) também refere que para compreender uma relação de violência é impossível não atender à dependência que existe entre agressor e vítima.

A VD é exercida de forma contínua, cíclica e cada vez mais crescente e intensa, o que acaba por também agravar a violência exercida e aumentar o risco para a vítima. A violência emocional e psicológica é considerada pelas vítimas como a mais destrutiva, envolvendo humilhação, rejeição,

gritos, ameaças, culpabilização, críticas pejorativas, desvalorização permanente da vítima quer ao nível dos seus atributos físicos, mas também da sua personalidade e das suas ações, podendo incluir ainda perseguições. Tudo isto acaba por trazer consequências irreversíveis para a pessoa, como a depressão e o suicídio (Alarcão, 2000; CIG, 2016; Mullender, 1996; RIVS, 2011). A intimidação também se enquadra na violência emocional e psicológica, dado que o agressor, através da utilização de objetos intimidatórios (armas), expressões, olhares e palavras, bem como de pessoas importantes para a vítima (filhos, por exemplo), procura impor o seu poder e gerar medo na vítima de agir, de procurar ajuda e de romper com o relacionamento (CIG, 2016). Como a CIG (2016, p. 25) refere a propósito da violência conjugal, “qualquer incidente pode desencadear uma crise acompanhada de ameaças ou agressões psicológicas que são, muitas vezes, seguidas de agressões físicas”. A violência física consiste na utilização da força física como forma de magoar a vítima, desde contornos menos severos, como bofetadas, empurrões, pontapés, a contornos muito severos que podem causar lesões graves, abortos e até a morte da vítima (Alarcão, 2000; CIG, 2016; Mullender, 1996; RIVS, 2011).

Para além destes tipos de violência, existe ainda o isolamento social que consiste em impedir a vítima de sair de casa, controlar as suas rotinas e isolar a mesma da sua rede social e familiar para que ninguém se possa intrometer na relação e a vítima não consiga ter um apoio estável que a auxilie na saída do ciclo de VD. O abuso económico é uma forma de violência que permite ao agressor controlar financeiramente a vítima, retirando-lhe todo o poder monetário e restringindo-lhe o acesso aos bens de primeira necessidade e ao bem-estar e conforto do seu lar (CIG, 2016). Por fim, existe a violência sexual que pode estar aliada também a abusos físicos e que diz respeito aos atos sexuais que são praticados e forçados sem o consentimento do outro, como a violação, e que tem impacto não só ao nível físico, mas sobretudo psicológico, podendo desencadear na vítima traumas para toda a vida (Alarcão, 2000; CIG, 2016; Mullender, 1996; RIVS, 2011).

Nas trajetórias mais comuns da VD, as agressões iniciam normalmente pela vertente psicológica e emocional e, depois, evoluem para crimes de violência física, social, económica e sexual. Apesar de nem todos os casos de VD apresentarem esta evolução, é importante saber que a VD é “um processo segundo o qual os atos de violência tendem a aumentar de frequência, intensidade e perigosidade ao longo do tempo” (CIG, 2016, p. 25), podendo envolver três fases: a “fase do aumento da tensão”, a “fase do ataque violento ou do episódio de violência” e a “fase de

apaziguamento, reconciliação ou “lua-de-mel” (CIG, 2016, p. 25). Desta forma a VD ocorre de uma forma continuada, cíclica e cada vez mais crescente e múltipla e em que as pessoas vítimas de VD, em muitos casos, mantêm a situação em segredo durante vários anos (Manita et al., 2009).

A fase do aumento da tensão é a mais prolongada e caracteriza-se por episódios de discórdia, conflito e de tensão entre o agressor e a vítima. Em relações saudáveis, estes episódios também acontecem, porém, a tensão é, habitualmente, apaziguada com a resolução dos conflitos de uma forma tranquila e não-violenta. Em relações violentas, a tensão e o risco de perigo tem tendência a aumentar, sendo que se torna ainda mais grave quando o agressor está sob o efeito de substâncias psicoativas (Alarcão, 2000; CIG, 2016; Manita et al., 2009). A fase do ataque violento ou do episódio de violência acontece quando o nível de tensão acumulado dá lugar à violência física e verbal que vai evoluindo para outros tipos de violência. Estas agressões podem ser tão graves que exijam assistência médica. Nestas situações, a vítima vai assumindo frequentemente uma postura passiva por medo e receio de agravar a situação e na esperança de que, assim, diminua a raiva do agressor, parando o ataque (Manita et al., 2009). Nesta fase, o agressor culpabiliza a vítima ou fatores externos para justificar os atos cometidos (Alarcão, 2000; CIG, 2016; Manita et al., 2009). Por fim, a fase de apaziguamento, reconciliação ou de “lua-de-mel” é considerada a fase mais curta que, por vezes, não existe, quando os episódios de violência persistem. Esta ocorre quando o agressor, após o(s) episódio(s) de violência, procura redimir-se, mostra-se arrependido e, através de comportamentos carinhosos e afetuosos para com a vítima, procura que esta acredite em si, de que a situação não se voltará a repetir. Com o tempo, este ciclo tende a repetir-se variadas vezes, pois os episódios de aumento de tensão voltam a surgir e dão origem, novamente, aos episódios de violência (Alarcão, 2000; CIG, 2016; Manita et al., 2009).

Estas mudanças repentinas no comportamento do agressor acabam por ter um grande impacto no funcionamento cognitivo e afetivo na pessoa (CIG, 2016; Manita et al., 2009) vítima de VD, o que acaba por dificultar a saída do relacionamento violento e abusivo. A vítima, pela sua dependência em relação ao agressor, vai mantendo a esperança de que é capaz de fazer algo para travar os comportamentos do agressor, e que este, eventualmente, vai deixar de ter esse tipo de comportamentos, pois ainda existe amor na relação. Desta forma, a vítima, por vezes, ainda se vai assumindo como culpada dos atos cometidos e vai identificando no agressor e na própria relação, aspetos e momentos positivos (CIG, 2016; Manita et al., 2009). Enquanto a pessoa vítima de VD

não tiver consciência da sua situação, este ciclo de violência é vivido repetidamente, agravando a sua condição física, psicológica e social.

Apesar das mudanças sociais que têm vindo a acontecer no que diz respeito às situações de injustiça perante a mulher (na família, na escola, na profissão; em meio jurídico e na sociedade em geral), a desigualdade de género ainda está presente, embora haja uma maior consciência dela. Esta discriminação e desigualdade de tratamento das mulheres foi trazendo, ao longo da história, repercussões negativas quanto à sua integração social, que ainda se mantêm, apesar da mudança das leis e da afirmação que mulheres e homens têm direitos iguais, dos movimentos de emancipação da mulher, das transformações nas relações sociais, da maior consciência social, e de hábitos e costumes estarem em alteração, porém, a um ritmo muito lento, pois o “peso da tradição” ainda se mantêm (Lourenço, et al., 1997, p. 12). Lourenço et al. (1997) referem que a violência contra as mulheres foi socialmente e juridicamente aceitável até finais do séc. XIX, em grande parte dos países europeus e no Reino Unido. Apesar de, juridicamente, isso se ter alterado, sendo introduzidas leis que protegem as vítimas, ainda hoje, de acordo com a APAV (2022), o maior número de vítimas que procurou e recorreu a esta entidade são do sexo feminino, apresentando uma percentagem de 77,7%, e este número tem vindo a aumentar ao longo dos anos. No que toca aos autores dos crimes, 62% deles são do sexo masculino, tendência que também se tem vindo a manter ao longo dos anos (APAV, 2022). Também a UMAR (2022), no Observatório de mulheres assassinadas, registou entre janeiro e novembro de 2022, um total de 22 femicídios ocorridos em contextos de relações de intimidade e 6 assassinatos de mulheres em outros contextos, apresentando um total de 28 mulheres assassinadas dentro desse período.

A violência contra as mulheres, de acordo com a Declaração sobre a Eliminação da Violência contra as Mulheres (Assembleia Geral das Nações Unidas, 1993), primeiro documento oficial e internacional sobre os direitos humanos, focado exclusivamente na violência contra as mulheres, e com Manita et al. (2009), significa qualquer ato violento que se traduza no sofrimento da mulher, quer a nível físico, sexual ou psicológico ou a sua morte, incluindo também, quaisquer tipos de ameaça, coação ou privação da liberdade desta. Esta forma de violência contra as mulheres começou a ser percecionada como uma questão de género. A Convenção de Istambul legitimada a 5 de fevereiro de 2013 pelo Estado Português (2013, citado por Associação de Mulheres Contra a Violência [AMCV], 2013, p. 18) destinou-se à prevenção e combate desta forma de violência,

reconhecendo que VD “afecta as mulheres de forma desproporcional”, sendo “uma manifestação das relações de poder historicamente desiguais entre mulheres e homens que conduziram à dominação e discriminação contra as mulheres pelos homens, o que as impediu de progredirem plenamente”. Neste sentido, a violência contra as mulheres é um problema social, com uma dimensão que atinge todo o mundo e que transcende todas as fronteiras, quer étnicas, religiosas, culturais e geográficas (Lourenço & Carvalho, 2001). Por essa razão, torna-se imprescindível a prevenção o mais precoce possível, sendo que estas desigualdades vão sendo incutidas também precocemente nas crianças, pela família, escola e sociedade, o que torna mais difícil a identificação e desconstrução das mesmas, posteriormente (Bairrão, 1995).

2.2. IMPACTO E CONSEQUÊNCIAS DA VD

Na maioria dos países, incluindo Portugal, a VD e a violência contra as mulheres ocorrem no interior do espaço da casa/família, sendo mais comum a violência física e psicológica, maioritariamente causada pelo parceiro conjugal (CIG, 2016; Lourenço et al., 1997; Lourenço & Carvalho, 2001). Assim, para as pessoas vítimas de VD, “a casa não é um lugar de paz e de segurança, mas um espaço de medo onde são quotidianamente confrontadas com a violência e a destruição pessoal” (CIG, 2016, p. 25). Esta violência que ocorre dentro de casa não se pode considerar de forma isolada, pois muitas das mulheres são mães, e essa violência acaba por influenciar as crianças e jovens que assistem e presenciam os atos violentos (Lourenço & Carvalho, 2001). A família é o primeiro grupo de pertença e onde se aprendem e adquirem os primeiros valores, formas de estar e de nos relacionarmos com os outros. Importa atender a que as dinâmicas familiares influenciam o modo como as crianças crescem e se desenvolvem, e as alterações num dos elementos da família ou as relações num subsistema afetam a família no seu todo, tal como acontece nas situações de VD (Alarcão, 2000).

Segundo Lourenço e Carvalho (2001), as crianças são um dos alvos mais utilizados pelos agressores, seja direta ou indiretamente. Em alguns casos, as crianças e jovens são vítimas diretas de abusos e maus-tratos, mas mesmo quando não o são, e a VD seja só exercida diretamente sobre um dos pais, elas também são vítimas das vivências de dinâmicas familiares violentas e estas terão variadas repercussões no seu desenvolvimento cognitivo, emocional e social. O percurso escolar das crianças e jovens (as aprendizagens, bem como a sua integração),

bem como a sua saúde poderão ser afetados. Comportamentos de maior distração, alterações do sono, depressão, irritabilidade, desmotivação, entre outros, são algumas das consequências. Também poderá ter impacto na forma como crianças e jovens reagem a diversas situações, o modo como se relacionam com os outros, como percebem a violência e que significados atribuem à mesma, podendo, por vezes, utilizá-la como forma de obterem o que desejam e de imporem as suas vontades. Para além disso, ao terem o exemplo em casa de uma relação de casal pautada pela violência, podem vir a ter dificuldades em dissociar-se dessa ideia e estabelecerem, no futuro, relacionamentos pouco saudáveis (Baker et al., 2009).

Estes processos de transmissão da violência, segundo Cibella (2014), fazem-se numa linha intergeracional, por transmissão psíquica inconsciente, na transmissão de medos, ideais, mitos e fantasias e de aspetos inconscientes de um sujeito para outro sujeito. Estes aspetos, se não forem compreendidos, desconstruídos e transformados, podem originar traumas violentos, difíceis de serem ultrapassados (Cibella, 2014). Como já referido anteriormente, as crianças ao absorverem o exemplo, os comportamentos, os ideais e os valores que os pais lhes transmitem no contexto de VD, a longo prazo, poderá trazer consequências, afetando o seu sentimento de estabilidade e segurança, passando a repetir, “imitar e aprender as atitudes e comportamentos violentos a que assistem em casa e tomá-los como modelo” (Baker et al., 2009, p.8).

Dados da investigação acerca da VD têm revelado que as pessoas vítimas de VD “estão em risco tanto para o desenvolvimento de perturbação psicológica e psiquiátrica, como para o desenvolvimento de doença física” (Neves, 2012, p. 12). Ao nível físico, podem surgir fraturas, lesões internas e externas, infeções vaginais e uterinas, entre outros. A nível psicológico, segundo Neves (2012), há dados que comprovam que podem ocorrer diversas perturbações relacionadas com o sono, com a alimentação, com a própria imagem corporal, como também ao nível da memória e da cognição. Ao nível da cognição, muitas das pessoas apresentam esquemas cognitivos negativos que podem estar associados à culpa, raiva, sintomas dissociativos e “*coping* desadaptativo” que “envolve negação, o evitamento cognitivo e comportamental e a passividade (Foa et al., 2000, citado por Neves, 2012, p. 12). Frequentemente as pessoas possuem, ainda, um autoconceito negativo e consequentemente, um nível baixo de autoestima, podendo apresentar quadros de perturbação de stresse pós-traumático, de ansiedade e depressão, como também consumo exagerado de substâncias (Manita et al., 2009; Neves, 2012).

Ao nível profissional, as mulheres vítimas de VD revelam também um grande impacto negativo, especialmente, na sua produtividade, havendo maior probabilidade de serem despedidas e terem dificuldades em conseguir um emprego, em comparação com mulheres que nunca sofreram de VD (Lisboa, 2006). Todavia, os contextos sociais mais afetados, de acordo com Lisboa (2006), é o da família e o dos amigos. Isto porque, como também já foi referido, os agressores, normalmente, procuram isolar a vítima como estratégia para impedir que a mesma saia da relação, o que acaba por contribuir para que a vítima se vá distanciando e perdendo os seus laços relacionais, tornando-se dependente do agressor a vários níveis – financeiro, social e emocional (CIG, 2016). A vergonha e o medo, o facto de as outras pessoas não acreditarem de que as vítimas de VD, realmente sofreram abusos, os sentimentos de autculpabilização e desmotivação contribuem para que as mesmas não consigam sair do relacionamento, reorganizar as suas vidas e recuperar os laços relacionais perdidos (Lisboa, 2006; Maia, 2012).

2.3. A INTERVENÇÃO COM MULHERES VÍTIMAS DE VD

Como já foi referido anteriormente, perante a problemática, o contexto do desenvolvimento do projeto e uma vez que as participantes já vinham a ser acompanhadas individualmente no SAVVD, torna-se crucial refletir sobre uma das modalidades de intervenção que mais tem vindo a ser utilizada na intervenção com mulheres vítimas de VD, e que, até então, o SAAVD nunca tinha desenvolvido: a intervenção em grupo (Matos & Machado, 2011). Com os avanços que se foram fazendo na área da VD e após ser reconhecida por todos na sociedade, a intervenção com as mulheres vítimas de VD passou a ser uma necessidade e uma prioridade devido aos problemas de saúde e custos que lhe estão associados (eg. económicos, sociais, familiares) (Constantino et al., 2005; Matos & Machado, 2011). Por esta razão, foram surgindo diferentes modalidades de intervenção, maioritariamente individual, mas também grupal, como a terapia de casal/familiar e as terapias e intervenções psicossociais em grupo (Matos & Machado, 2011; Tutty et al., 1993).

Um ser humano é um ser social que se compreende, conhece e existe em função das relações grupais que vai construindo, num constante processo de interação, socialização e comunicação com as outras pessoas, desde que nasce até que morre, em todos os contextos das suas vidas (Melo et al., 2014). Para Zimerman e Osório (1997, citado por Melo et al., 2014), as pessoas organizam-se em grupos, onde comunicam, se relacionam, partilham e vivenciam experiências e

conhecimentos, conhecendo-se e influenciando-se reciprocamente. Nos grupos surgem novos conhecimentos, competências, desejos e significados, o que leva à mudança (Melo et al., 2014). Para Lewin (1978, citado por Melo et al., 2014, p. 49), um grupo é “um todo dinâmico, o que significa que uma mudança no estado de uma das suas partes provoca mudança em todas as partes”, tal como referido atrás para o grupo familiar. Os grupos têm sido “a via de acesso aos processos de mudança” (Melo et al., 2014, p. 52) que se traduzem em grandes transformações culturais, tecnológicas e económicas e que fazem emergir novas formas de pensar, compreender e atuar.

A intervenção em grupo com mulheres vítimas de VD surgiu da necessidade e desejo manifestado pelas mulheres de conversarem e partilharem as suas experiências com outras mulheres em situação idêntica, mas sobretudo dos movimentos feministas e reivindicações que foram surgindo nos anos 60 e 70 (Wilson, 1997, citado por Matos & Machado, 2011). Esta modalidade foi desenvolvida inicialmente nos abrigos que acolhiam mulheres vítimas de VD, que tinham saído de suas casas e que desejavam reorganizar a sua vida, encontrar um emprego e um novo lugar para residirem (Tutty et al., 1993), à semelhança do que acontece em Portugal com as Casas Abrigo. Uma das grandes vantagens da intervenção em grupo, apontada por Tutty et al. (1993) e por Matos e Machado (2011), é o facto de esta modalidade de intervenção contrariar o isolamento que, como foi possível ver anteriormente, é uma das consequências da permanência das mulheres nos relacionamentos abusivos. Ao estarem em grupo e ao relacionarem-se umas com as outras, as mulheres vão partilhando as suas experiências, validando-as, e vão conhecendo outras formas de reagir e agir perante situações semelhantes, permitindo-lhes aprender e adquirir novos conhecimentos e estratégias para lidarem com os seus problemas. Para além disso, por terem trajetórias de vida com semelhanças, a participação num grupo irá permitir que se desenvolva o sentimento de pertença ao grupo e que não se sintam sozinhas nos seus problemas e desafios diários. Nestes grupos de apoio, normalmente, as mulheres encontram-se em fases diferentes relativamente aos seus relacionamentos, o que acaba por se traduzir em aprendizagens enriquecedoras tendo em conta a partilha de experiências (Tutty et al., 1993).

Matos e Machado (2011) referem alguns estudos que comprovam a eficácia do modelo de intervenção em grupo, onde as mulheres, no final, apresentam melhorias significativas no que diz respeito à sua saúde mental, à sua autoestima e ao modo como reagem às situações que vão acontecendo nos seus relacionamentos. Exemplo dessa eficácia foi também os doze grupos de

suporte que Tutty et al. (1993) desenvolveram ao longo de dez/ doze semanas com a duração de duas a três horas e com o objetivo de desconstruírem as ideias das mulheres sobre os papéis de género, empoderar as mesmas, fortalecendo a sua autoestima e autoconfiança e auxiliando-as na tomada de decisões para o futuro. Os grupos de apoio são semelhantes aos grupos de ajuda mútua, também referidos como de autoajuda, constituídos por pessoas que apresentam problemas idênticos, e que se encontram para partilhar as suas experiências, explorar esses problemas, e, em conjunto, procurarem soluções para eles, apoiando-se mutuamente (Frazão et al., 2019). Com os grupos de apoio, segundo Tutty et al. (1993), constataram-se várias mudanças: ao nível da autoestima e da diminuição do stress; aumento do suporte social das mulheres, bem como novas formas de pensar e agir no que diz respeito ao papel do homem e da mulher no casamento e na família. Matos e Machado (2011, p. 22) referem que os resultados da intervenção em grupo com mulheres vítimas de VD, são bastante positivos e significativos, nomeadamente, “em áreas como a diminuição da tolerância ao abuso e na violência a que estão expostas, bem como no aumento das competências pessoais e sociais das vítimas”.

Em suma, apesar de muitos autores proporem a utilização dos grupos de apoio na intervenção com vítimas de VD (Tutty & Rothery, 2002), Echeburúa et al. (2014) revelam que a intervenção individual combinada com a intervenção grupal traz melhores resultados, dado que existem mulheres que podem não se sentir confortáveis em partilhar os seus problemas em grupo ou até, sentirem dificuldades de adaptação. Nas intervenções psicossociais individuais, as mulheres são escutadas e apoiadas na tomada de decisões e no encontro de soluções para os seus problemas, sendo também auxiliadas no acesso a vários recursos comunitários (e.g., habitação, o emprego, a saúde e o auxílio económico) (Tutty & Rothery, 2002). Todavia, a intervenção deve ser adaptada consoante as características e necessidades específicas de cada pessoa. Por essa razão, no projeto foram adotados os dois tipos de intervenção, uma vez que foi considerado que alguns problemas de duas participantes não poderiam ser trabalhados em grupo, por serem muito específicos e sentidos apenas por elas.

3. CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO E ANÁLISE DA REALIDADE

O projeto “Mulheres e mães de coragem” foi desenvolvido num SAVVD de uma autarquia de um concelho do distrito do Porto, com cinco mulheres vítimas de VD, comigo¹, enquanto participante e mestranda, e com o apoio de outros profissionais que integram o serviço, mais concretamente, a TR do SAVVD. O projeto partiu do conhecimento e análise da realidade. Assim, neste capítulo, apresenta-se uma breve caracterização da autarquia e do SAVVD, da Rede na qual o SAVVD está inserido, e das pessoas que foram as participantes, protagonistas e co-autoras do projeto. Por fim, é realizada a avaliação do contexto onde são analisados os problemas, as necessidades, os recursos, as potencialidades e os constrangimentos.

Para conhecer e analisar a realidade foram mobilizadas várias técnicas de recolha de dados que permitiram explorar, refletir e levantar algumas questões acerca da mesma, já apresentadas no capítulo 1 deste relatório.

3.1. A EMERGÊNCIA DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA NO MUNICÍPIO

O concelho onde o projeto foi desenvolvido, de acordo com os Censos de 2021 (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2021), detinha mais de 45.000 habitantes distribuídos pelas freguesias do concelho. No último diagnóstico social realizado pelo município, há mais de cinco anos, eram apontados quatro problemas no concelho que mereciam uma maior preocupação e investimento: o investimento em respostas sociais relativas à saúde mental, à violência de género e às crianças e jovens em risco, havendo também a necessidade de mais apoios sociais para a população (especialmente, económicos). Comparando os diagnósticos sociais realizados em anos

¹ Por a mestranda e autora deste relatório ser investigadora participante no projeto, e pelas características da IAP, a partir deste capítulo, quando necessário, será utilizada a primeira pessoa do singular ou do plural para identificar o sujeito da ação.

anteriores, a VD foi ganhando relevo, com o aumento de casos referenciados pela Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ), exigindo novas respostas para o problema.

Para dar resposta a estes problemas, e a outros que foram surgindo, a Câmara Municipal dispõe de vários projetos e serviços no âmbito de várias áreas e dirigidos a diferentes faixas etárias. Dado o aumento do número de casos de VD ao longo dos anos e a intensidade com que o fenómeno da VD foi ganhando lugar na sociedade, tornou-se imperativo e crucial a existência de um serviço destinado ao apoio das pessoas vítimas de VD. Neste sentido, na divisão da Ação Social da Câmara Municipal, em 2008, foi criado o SAVVD. Este serviço surgiu, no âmbito de um projeto EQUAL, um Programa de Iniciativa Comunitária, destinado às pessoas que mais estavam suscetíveis às diferentes formas de discriminação. Foi disseminado pelos vários concelhos, incluindo o município no qual o projeto se desenvolveu, com o apoio da CIG, através de um modelo de intervenção integrado que pretendia reinserir social e profissionalmente as pessoas vítimas de VD. Após a sua criação, o serviço foi divulgado nas proximidades e, ao ser do conhecimento da população, algumas pessoas vítimas de VD começaram a procurar o serviço. Na altura, os técnicos de intervenção social que desempenhavam funções neste serviço atendiam e acompanhavam situações de pessoas que advinham de outros concelhos vizinhos, não só por não haver este tipo de atendimento e estrutura de acompanhamento nesses concelhos, mas também porque as pessoas se sentiam mais confortáveis e seguras a receber apoio fora dos seus locais de residência, tal como referido pela TR, através das informações que foi recebendo das pessoas que eram acompanhadas. De forma a conhecer as pessoas acompanhadas pelo SAAVD, com a colaboração da TR, foi analisado um documento interno que continha dados dos processos terminados desde 2019 e os processos ativos em 2023, e no qual foi possível verificar o crescimento do número de pessoas em situação de VD, as idades e o género predominante, o tipo de violência mais praticado, o acompanhamento com mais adesão (jurídico, psicológico ou social) e os principais motivos que levaram à interrupção desse acompanhamento. Em apêndice (Ap) encontra-se o estudo efetuado (Ap. A, p. 95).

De acordo com o Regulamento Interno do SAVVD, em 2018 foi criada uma Rede intermunicipal de serviços de apoio a vítimas de VD, de forma a garantir a qualidade e eficiência dos serviços, e que facilitasse a cooperação e articulação entre os vários municípios da região. Esta Rede estava prevista na Lei n.º 50/2018 e no Decreto-Lei n.º 101/2018 e integrou-se no âmbito de um

Programa Operacional Inclusão Social e Emprego do Fundo Social Europeu, que pretendia, entre outros objetivos, a descentralização dos serviços para uma maior aproximação destes à população, e para que os municípios pudessem aceder a eles mais facilmente. O projeto em que se insere a formação da Rede inclui-se na Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação 2018–2030 “Portugal + Igual”, que tem por objetivos a prevenção e o combate à VD e à discriminação, bem como a irradicação dos estereótipos. A Rede iniciou com um protocolo de territorialização que foi assinado pelos 11 municípios da região e pelas entidades que trabalham na área da VD: Ministério Público, Serviços de Saúde, Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais, CPCJ; Segurança Social (SS); Guarda Nacional Republicana (GNR).

3.2. O SERVIÇO DE APOIO À VÍTIMA DE VD

Após a explicação da origem e evolução do SAVVD, torna-se relevante conhecer as suas funções, os seus objetivos e a sua equipa profissional. O SAVVD é um serviço especializado que se destina às vítimas de VD ou outras pessoas que procurem apoio neste âmbito, de forma a prevenir e/ou combater este problema. De acordo com os documentos da autarquia consultados (regulamento interno do SAVVD e *website* do município), o SAVVD tem como objetivos: a prestação de apoio personalizado e integrado a pessoas; o acompanhamento ou encaminhamento das pessoas para uma resposta mais conveniente, de forma a garantir o seu bem-estar, a sua proteção e a sua segurança; a divulgação e informação às pessoas dos seus direitos, dos recursos e das respostas existentes; e a sensibilização e a advertência da comunidade para esta problemática.

O modo como as pessoas vítimas de VD chegam ao serviço varia de situação para situação e de pessoa para pessoa. Em conversa intencional com a TR do SAVVD, percebeu-se que as pessoas chegam ao serviço por vários meios: pela orientação da GNR, após a apresentação de uma queixa; pela CPCJ após esta entidade identificar sinais de risco nos filhos das pessoas vítimas de VD, levando à sua sinalização; pelas Equipas Multidisciplinares de Apoio aos Tribunais (EMAT); pela Segurança Social; pelo Serviço de Rendimento Social de Inserção (RSI) e o Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS) da autarquia; pelas instituições locais do concelho ou por iniciativa própria.

Quando chegam ao serviço, as pessoas beneficiam de um apoio individualizado, adaptado à história e ao projeto de vida de cada uma, e têm direito a atendimento social, acompanhamento psicológico e aconselhamento jurídico gratuitos. Segundo as informações que constam no regulamento interno do SAVVD e no *website* do município, ao nível do atendimento social, é realizada: uma avaliação do risco; uma avaliação diagnóstica das necessidades imperativas da pessoa e da sua família, no âmbito da habitação, saúde, alimentação; a articulação e encaminhamento para outros serviços, quando necessário; o estabelecimento de planos de segurança, se a situação o justificar; o registo de dados da história da violência; apoio na construção de um projeto de vida individual. O acompanhamento psicológico centra-se no apoio emocional, avaliando e intervindo sobre o risco psicológico e o sofrimento das pessoas vítimas de VD, promovendo ainda o reconhecimento das competências pessoais. Já o aconselhamento jurídico tem como propósito informar as pessoas dos seus direitos e deveres a cumprir após a concessão do Estatuto de Vítima, colaborando na investigação em curso, e dar a conhecer os meios para apresentação de uma queixa, bem como sobre os procedimentos judiciais.

Durante os processos de acompanhamento, muitas das vezes, os técnicos têm de encaminhar as pessoas vítimas de VD para a GNR para apresentarem queixa, para os Serviços do Ministério Público para se tratar dos processos judiciais, como também, elaborar planos de segurança, sinalizar para pedido de teleassistência e/ou para aplicação de medidas de coação aos agressores. Para além disso, as pessoas podem ser encaminhadas para outras respostas ao nível da saúde, educação, alimentação e habitação, quando necessário. No que respeita à habitação, é importante referir que existem, a nível nacional, Casas-Abrigo e Respostas de Emergência para onde as pessoas vítimas de VD podem ir viver quando estão em situação de perigo e não têm um outro local para habitar, para além da morada de coabitação com o/a agressor/a. Nas Casas-Abrigo as pessoas podem ficar alojadas de seis meses a um ano e nas respostas de emergência, 15 dias, pois espera-se que as mesmas, com o apoio do serviço, encontrem uma habitação condigna permanente. No concelho onde o projeto se desenvolveu há um Centro de Acolhimento de emergência com dois quartos e uma kitchenette, e cinco apartamentos de transição espalhados pelas várias freguesias do concelho que, apesar de ainda estarem em processo de regulamentação, já estavam disponíveis. Sendo que estes cinco apartamentos de emergência são para todas as situações de emergência que surjam no concelho, não sendo restrito apenas a pessoas vítimas de VD. Como estes apartamentos são para realojamentos temporários, vão

estando sempre ocupados, contudo, em meados de abril de 2023, existiam algumas vagas disponíveis no Centro de Acolhimento e um apartamento de transição por ocupar.

O serviço localiza-se no centro da vila, numa zona de grande movimentação e de proximidade com o tribunal, cafés, farmácias, lojas, jardins e de paragens de transportes públicos que circulam pelas freguesias do concelho. No edifício do SAAVD, cada profissional da equipa técnica tem o seu gabinete, existe ainda dois gabinetes destinados à realização dos atendimentos no âmbito do Atendimento Social. Todos os gabinetes têm luz direta (as salas têm janelas) e cada gabinete para o atendimento social tem uma mesa-redonda e quatro cadeirões. Há uma sala de espera comum a todos os serviços que existem na Divisão da Ação Social composta por dois sofás, cadeiras, o balcão de atendimento e uma televisão. Na sala de espera, foi possível observar que no meio de alguns silêncios, há pessoas que vão interagindo, porque se conhecem ou porque têm dúvidas sobre determinados assuntos; também o silêncio é quebrado quando as crianças, que são acompanhadas pela CPCJ, esperam pela sua vez, utilizando o espaço para brincar sozinhos, com os pais, com os irmãos ou até mesmo com outras crianças.

A equipa técnica do SAVVD integra a Divisão de Ação Social e da Habitação da Câmara Municipal, sendo composta por quatro profissionais: uma Assistente Social, um Psicólogo e duas Juristas. Apenas a TR (a Assistente Social) estava, à data do início do projeto, a tempo integral no serviço: o psicólogo trabalhava no SAVVD a tempo parcial (50%), uma vez que fazia o acompanhamento psicológico das pessoas que recorriam a outros serviços da autarquia (e.g., SAAS, o RSI); as duas juristas estavam igualmente a tempo parcial, uma porque acompanhava processos da CPCJ e de outros serviços da autarquia, e a outra pertencia à Rede, fazendo o acompanhamento jurídico de todos os SAVVD dos municípios que integram a mesma.

Os profissionais das diferentes equipas dos serviços que integram a Rede intervêm de uma forma articulada, cooperativa e multidisciplinar. Para facilitar este processo, de acordo com a TR, para além das reuniões da comissão técnica de acompanhamento semestrais onde uniformizam os procedimentos de intervenção, realizam-se também Workshops mensais sobre vários temas que abordam a problemática da VD. Para além disso, foi ainda criada uma base de dados que permite inserir todas as informações dos processos das pessoas acompanhadas em cada município, a que todos os técnicos têm acesso, o que permite um trabalho em maior cooperação. Pela participação numa reunião da equipa a 16 de novembro de 2022, e pela observação das dinâmicas do serviço

ao longo do desenho e desenvolvimento do projeto, foi possível perceber a articulação inter equipas, isto porque, nesta reunião, conversaram sobre as dificuldades sentidas pelos restantes municípios que acabam por ser semelhantes às suas (que serão apresentadas posteriormente) e debateram soluções ao nível de respostas habitacionais para casos específicos mais urgentes.

A equipa técnica deste serviço, pela minha observação, mantém contacto no dia-a-dia, deslocando-se aos gabinetes uns dos outros sempre que necessitam de informar ou debater algum assunto. A equipa tem, ainda, reuniões de carácter mensal para avaliação dos acompanhamentos, dos novos pedidos e de situações específicas emergentes. Nestas reuniões, discutem e refletem também sobre possíveis ações de sensibilização e eventos que considerem relevantes para a comunidade, alertando para a problemática da VD. Contudo, e apesar de procurarem manter este contacto diário, há muitas dificuldades que impedem de fazer esta articulação de uma forma mais consistente. Na reunião de equipa em que estive presente, e no GD que se realizou com todos, no dia 18 de abril de 2023 (Ap. B, pp. 96-108), foram levantados alguns problemas e preocupações que acabam por afetar a prática profissional destes profissionais, nomeadamente a escassez de recursos humanos e consequente sobrecarga de trabalho, bem como a insuficiência de respostas no que respeita às habitações de emergência.

Estes problemas espoletavam sentimentos de frustração e impotência nos profissionais e um acompanhamento das pessoas não tão regular como deveria ser. No que diz respeito à escassez de recursos humanos e à sobrecarga de trabalho, todos concordaram ser uma grande dificuldade, tendo alertado a vereadora da Ação Social para a situação. Segundo uma das Juristas, pela quantidade de trabalho, os profissionais acabavam por estar mais tempo no serviço do que aquele que correspondia ao seu horário de trabalho. A TR referiu ser “uma angústia muito grande” (Ap. B, p. 105), até porque, em meados de janeiro de 2023, esta profissional deixou de estar a tempo integral no SAAVD, passando a acompanhar alguns processos de RSI e SAAS, na sequência de transferência de competências no âmbito do RSI da SS para a Câmara: “Eu não consigo fazer a monitorização atempadamente, eu atendo e registos, às vezes, sabe Deus quando os vou fazer”, como referiu (Ap. B, p. 105). O Psicólogo acabou também por retratar essa dificuldade, afirmando estar a acompanhar entre 80 e 90 pessoas dos vários serviços, o que lhe dificulta a marcação de primeiras consultas (com atraso de, sensivelmente, mais de um mês) e de acompanhamento.

A insuficiência de respostas ao nível da habitação é apontada pela TR no GD como um constrangimento enorme, dado que tem conhecimento da vontade das pessoas em saírem de casa e autonomizarem-se, pelo perigo que enfrentam ao permanecerem com o agressor, mas que as respostas ao nível dos apoios sociais e da habitação são escassos: “Se não trabalha é porque não há rendimentos e os apoios são muito poucos. Se trabalha, as rendas são muito caras e não há casas no mercado de arrendamento normal. As respostas ao nível de habitação social também não as há” (Ap. B, p. 102). Porém, apesar das circunstâncias, os profissionais revelaram que, em comparação com outros municípios da Rede, apesar de os problemas serem transversais, este município ainda tem algumas respostas, mesmo que insuficientes, ao nível de habitação, apoios económicos, alimentação e medicação.

O Regulamento Interno da Rede de 2021 prevê que as estruturas de atendimento dos diferentes municípios intervenham com um modelo de funcionamento de equipa multidisciplinar. De acordo com Franco (2007), este modelo pressupõe a coexistência na equipa de profissionais de várias áreas que desempenham as suas funções de forma isolada, tomando decisões por si próprios e tendo em conta apenas a sua perspetiva, não havendo interação e interligação das diferentes áreas. Contudo, considero que a equipa profissional deste SAVVD atua de forma diferente, perspetivando a pessoa na sua totalidade e globalidade e de uma forma holística e interdisciplinar (Franco, 2007). Apesar de cada profissional desempenhar funções na sua área, o modo como planeiam, organizam e atuam já envolve a interação, a comunicação e a interligação entre as diferentes áreas do saber, partilhando informação, promovendo a discussão e a tomada de decisões em conjunto. Através das reuniões mensais e da partilha e discussão de vários assuntos, cada profissional com a sua formação procura dar a sua perspetiva no encontro de soluções e de respostas para as necessidades das pessoas que acompanham, decidindo e avaliando em conjunto qual o melhor caminho a seguir. O ambiente é harmonioso, de cooperação e interajuda, o que também acaba por se refletir no bem-estar e na boa disposição com que se entregam à prática profissional.

3.3. AS PARTICIPANTES

Os primeiros contactos com as pessoas vítimas de VD em acompanhamento no serviço aconteceram pela participação nos atendimentos sociais realizados pela TR, inicialmente no

papel de observadora mais passiva, progressivamente com maior participação (e.g., na exploração de alguns dados importantes para a compreensão da situação de vida apresentada).

Em dezembro de 2022, em conversa com a TR, sobre as necessidades das pessoas e os futuros caminhos para o projeto, a mesma revelou a importância da criação de um grupo de autoajuda, pelo facto de as pessoas acompanhadas no serviço não terem um acompanhamento muito regular, e por se sentirem muito sozinhas, sem ninguém para partilhar o seu sofrimento. Assim, o grupo de autoajuda, com o apoio de profissionais, permitiria que elas pudessem criar um espaço de ajuda mútua, de convívio, partilha e reflexão sobre as suas experiências, baseado na confiança e respeito por cada uma. Em conjunto, poderiam, ainda, ajudar-se mutuamente a encontrar soluções para os seus problemas e descobrir novos caminhos para as suas vidas. Porque a metodologia de IAP exige a construção de projetos que partam do envolvimento dos participantes e da identificação dos seus interesses, desejos e necessidades e, ainda, por na altura não ter havido tempo suficiente para o conhecimento das mulheres vítimas de VD, a formação do grupo surgia como uma necessidade de criação de uma nova resposta do serviço proposto pela TR. Para além disso, revelava-se também como um espaço que facilitaria o conhecimento das mulheres, dado que, até então, só tinha sido possível a minha participação em atendimentos pontuais.

Assim, em conversa com a equipa, percebeu-se que seria benéfico propor para a formação do grupo pessoas que precisassem de partilhar as suas experiências e que se encontrassem em fases diferentes após os episódios de VD e da apresentação de uma eventual queixa: o grupo incluiria, então, mulheres que tinham sido recentemente vítimas de agressão e que ainda mantinham contacto com os agressores e mulheres que já se encontravam numa fase de resiliência e de superação, não mantendo contacto regular com os agressores. Isto porque, segundo a TR, um grupo constituído por pessoas que tinham em comum o mesmo problema (a vivência de situações de VD), mas que se encontravam em fases diferentes em relação a ele, possibilitaria a construção de um espaço de compreensão e de identificação, facilitando o estabelecimento de relações de apoio. Tal como referido na literatura (Matos & Machado, 2011; Tutty & Rothery, 2022), a heterogeneidade é um benefício para o desenvolvimento do grupo, dado que permite que as pessoas aprendam com as experiências umas das outras. Neste sentido, a TR identificou três mulheres para a constituição do grupo e eu propus duas, por ter tido a oportunidade de as conhecer durante os atendimentos sociais e ter percebido que são pessoas

que precisam muito de conversar e conviver com outras pessoas: “Doutora, eu não vim aqui para ter nenhum apoio, eu só preciso de conversar como se fosse uma amiga” (D. Isabel). As três mulheres propostas pela TR foram selecionadas para integrar o grupo por serem, segundo a profissional, pessoas que também gostam muito de partilhar aspetos sobre si próprias e sobre a sua vida e que, no fundo, também necessitam de estar com outras pessoas, partilhar experiências, ajudarem, mas também serem ajudadas.

As cinco mulheres que constituíram o grupo, e que foram as autoras e protagonistas do projeto, foram: a D. Isabel (45 anos); a D. Joana (50 anos); a D. Diana (47 anos); a D. Teresa (65 anos); e a D. Cristina (58 anos). Todas elas residiam no mesmo concelho, porém, em freguesias diferentes. Importa referir ainda que os nomes aqui referenciados foram escolhidos por elas no decorrer da ação do projeto e partindo do título acordado e sugerido por todas para o grupo que se criou: “Guerreiras Sonhadoras”. Cada um dos nomes representa a inspiração e a esperança numa mulher que elas consideraram como guerreira na forma como levou e encarou a sua vida.

As primeiras sessões de grupo (Ap. C, pp. 109–154) serviram para que cada mulher se conhecesse e partilhasse os seus interesses: o gosto pela culinária; o interesse pela dança; o interesse pelo convívio, pela partilha e necessidade de conversar com alguém; e o interesse pela maquilhagem e a aprendizagem de novas técnicas que permitissem sentirem-se melhor consigo próprias. Estes interesses comuns foram identificados quando realizámos exercícios de dinâmicas de grupo de apresentação, de identificação de características e interesses pessoais e quando conversávamos sobre o que poderíamos vir a fazer no projeto que as ajudasse a sentirem-se melhor consigo mesmas. Através das conversas intencionais com a TR e com as cinco mulheres, dos dados recolhidos durante as sessões de grupo e da análise dos processos individuais de cada uma das participantes, foi possível elaborar uma caracterização individual aprofundada de cada uma e organizar um quadro síntese com a seleção das principais características das mesmas e que se encontram em apêndice (Ap. D, pp. 155–170; Ap. E, pp. 171–173).

Como referido, a idade das mulheres que integraram o grupo e que participaram no projeto estava compreendida entre os 45 e os 65 anos. Três tinham concluído o 4º ano de escolaridade (D. Isabel, D. Diana e D. Cristina) e as restantes tinham o 9º ano. Quanto às suas ocupações profissionais, a D. Joana e a D. Teresa exerciam atividade a tempo integral (ambas como costureiras em fábricas de confeção), e a D. Diana tinha um emprego a tempo parcial, como funcionária de limpeza. Esta

senhora tem alguns problemas de visão (consequências de uma infecção, em 2001), e o emprego piorava a sua situação de saúde, por ter de utilizar vários produtos de limpeza que lhe causavam alergias. A D. Diana relatou as suas tentativas de procura de um novo emprego em supermercados ou como *babysitter*, por já ter experiência na área, contudo, foi sempre rejeitada devido ao seu problema de visão. A D. Cristina estava desempregada há 36 anos, tendo apenas trabalhado quando era jovem (dos 17 aos 22 anos), como empregada de limpeza; deixou de trabalhar após o casamento, por proibição do atual ex-marido. Esta senhora partilhava no grupo o seu desejo de encontrar um emprego, tendo já tentado encontrar emprego, com a ajuda da filha, mas, como referiu, nunca foi chamada por falta de experiência. A D. Teresa estava reformada há quatro anos, após decidir deixar de trabalhar e ficar a acompanhar os seus netos em sua casa, até que estes ingressaram no ensino secundário.

Relativamente ao modo como estas mulheres percecionavam e analisavam o seu percurso académico e profissional, todas se revelavam satisfeitas, à exceção da D. Diana e da D. Cristina. A D. Diana porque se sentia arrependida de ter deixado de estudar tão cedo (à época não gostava da escola) e agora reconhecia ter algumas dificuldades na escrita. A D. Cristina manifestava tristeza pelo seu percurso e pelas decisões que foi tomando ao longo da sua vida, revelando o desejo de encontrar um emprego “com idosos, crianças, ou até mesmo ajudante de cozinha”.

No que diz respeito aos interesses das participantes e ao modo como ocupavam os tempos livres, a D. Joana falava do seu interesse em ler e escrever, e partilhou que estava a escrever um livro sobre a sua história de vida. A D. Isabel referiu que o que mais gostava de fazer e onde se sentia melhor era no seu local de trabalho, descrevendo-o como um local “de paz, de tranquilidade e felicidade”. A D. Cristina referia que ocupava o seu tempo livre a fazer voluntariado com idosos, duas tardes por semana, numa associação da sua freguesia, demonstrando, desde logo, o seu gosto e interesse pelo cuidado dos adultos mais velhos, como também de crianças. A D. Diana sempre demonstrou um grande interesse por cuidar e conviver com crianças, como também, pela cozinha. Por fim, a D. Teresa foi referindo que as suas caminhadas diárias à beira-rio pelo parque da sua freguesia, o convívio com os netos e a realização de vídeos para a rede social *Tiktok* eram o seu escape e o refúgio para a “confusão” que era a sua vida.

No que concerne à organização familiar, todas as mulheres têm filhos adultos, a viverem em casa própria, à exceção da D. Isabel que, para além de uma filha adulta, tem duas filhas de 7 e 4 anos

que vivem consigo, à semelhança da D. Joana que tem um casal de gémeos com 14 anos que também vivem consigo. A D. Cristina como a D. Teresa têm já dois netos cada uma delas. Importa referir também que todas as mulheres viviam sozinhas ou com os seus filhos menores, à exceção da D. Teresa que permanecia a viver com o seu marido.

Quanto à história de VD, todas foram vítimas de VD física, verbal, psicológica e financeira, por parte dos seus maridos, ex-maridos e ex-companheiros, em casa e na rua. A D. Joana e a D. Isabel descreveram histórias de VD desde crianças, sofrendo maus-tratos por parte da mãe e dos irmãos (D. Joana) e do pai (D. Isabel). A duração destes relacionamentos abusivos foi muito longa: a D. Joana falava em 49 anos de VD, que vinha desde a sua infância. A D. Isabel, que sofreu de VD do seu primeiro marido durante 20 anos e 6 meses, do qual já estava divorciada, mantinha uma relação abusiva com o ex-cunhado, seu segundo companheiro, que a procurava controlar, humilhar e chantagear. Contudo, a D. Isabel demonstrava não conseguir romper com esta relação, afirmando não conseguir viver sem um homem e também não merecer melhor do que os homens com quem se relacionava, revelando uma tendência em identificar-se com pessoas com um perfil semelhante ao do seu ex-marido e ex-cunhado. Baker et al. (2006) e Dutton e Painter (1981) afirmam que quando as crianças e adolescentes presenciam VD entre os pais e são também vítimas de abuso na infância e adolescência que isso poderá contribuir para que se envolvam em relações não saudáveis e violentas em adultos. Para além disso, podem ainda crescer com a ideia de que as mulheres podem ser maltratadas nos relacionamentos, por perceberem o papel da mãe e da mulher como vítima e submissa, passando a aceitar todos os comportamentos violentos na sua vida conjugal, por acreditarem não merecer mais e melhor e que não conseguiriam sobreviver sozinhas. No caso da D. Isabel isto é notório, dado que, para além de vivenciar a VD exercida pelo seu pai sobre a sua mãe, também foi vítima de maus-tratos pelo pai, crescendo num ambiente onde a violência era constante, podendo ter contribuído para que, na idade adulta, replique os relacionamentos do passado. O seu sentimento de dependência reforça igualmente este comportamento.

À data do projeto, a D. Teresa era a única que vivia com o marido agressor, por razões económicas, por ter medo da solidão e por ter “pena” de o deixar por este estar a perder a visão gradualmente. Contudo, refere já não ter uma relação de intimidade com ele há mais de três anos. Dutton e Painter (1981) referem que um dos motivos que leva a mulher a permanecer na relação é a

dificuldade de acesso a recursos sociais ou económicos que gera uma dependência financeira ao agressor. Esta dificuldade pode advir pela desigualdade salarial e oportunidades de emprego também elas desiguais entre homens e mulheres, ou até mesmo, pela violência financeira que é exercida pelo agressor que assume poder sobre ela, proibindo-a de trabalhar, dificultando-lhe o acesso ao seu salário, entre outras formas que geram dependência e, conseqüentemente, violência do agressor para a vítima (Dutton & Painter, 1981; Fonseca & Lucas, 2006, citado por Azevedo & Alves, 2016).

Para além da D. Teresa, nenhuma das outras mulheres vivia com o agressor, embora duas delas mantivessem o contacto: a D. Joana, por causa dos filhos, que só se sentiam seguros com o pai na presença dela, como afirmava; a D. Isabel por sentir ainda algum afeto pelo ex-marido, ia conversando com ele e mantinha também relação amorosa com o ex-cunhado, seu segundo companheiro, sendo ele muito próximo das suas filhas, o que contribuía para que passasse, também, muito tempo em sua casa. A D. Cristina e a D. Diana, após a separação, não voltaram a ter qualquer tipo de contacto com os ex-maridos.

A vivência nestas relações violentas deixou várias marcas nas mulheres, especialmente, a quebra de relações familiares e sociais que foi sentida por todas. A D. Isabel, a D. Teresa e a D. Diana ainda mantinham relações próximas com alguns familiares (pais, filhos, genros/noras, netos) que as apoiavam no dia-a-dia e na tomada de decisões importantes, mantendo contacto diário com elas. A D. Joana era uma mulher que não tinha retaguarda familiar e amigos com quem pudesse partilhar a sua vida e se sentir apoiada, sem ser os seus filhos menores, com quem mantinha uma relação muito próxima e de confiança. A D. Cristina sempre teve uma relação muito próxima com a sua filha, contudo, devido a alguns desentendimentos que tiveram, foram perdendo o contacto, tendo a sua filha proibido a D. Cristina de ver também os seus netos que criou até completarem os três anos de idade e ingressarem no infantário. Para além da filha, a D. Cristina apenas mantinha contacto regular com duas amigas que conheceu no âmbito do voluntariado e com quem ia estando de forma regular. Apesar de algumas irem tendo algum apoio quer de familiares, amigos ou colegas, todas revelavam sentir-se sozinhas, demonstrando a necessidade de terem alguém com quem conviver diariamente, conversar e serem escutadas, sem julgamentos.

Todas as mulheres eram acompanhadas no SAVVD, no âmbito social, psicológico e/ou jurídico. A D. Isabel desde novembro de 2022, ao nível do atendimento social, tendo pedido também apoio

económico pelos poucos recursos financeiros. As filhas (7 e 4 anos) eram acompanhadas na CPCJ devido a um episódio de violência grave que ocorreu entre si e o seu segundo companheiro; a filha em idade escolar está em acompanhamento psicológico por revelar algumas dificuldades ao nível da aprendizagem escolar. A D. Joana está em acompanhamento de regularidade mensal no SAVVD (jurídico e psicológico) desde finais do ano 2021, após se ter divorciado e apresentar uma queixa contra o marido. Pediu ainda apoio psicológico para os seus filhos na CPCJ, pois sentia que estes precisavam de conversar com alguém de confiança sobre aquilo que experienciaram e viveram em casa. Baker et al. (2009) referem que a exposição das crianças e adolescentes à VD tem um grande impacto, contribuindo para a diminuição da estabilidade e segurança dos mesmos, podendo manifestar-se mais tarde problemas comportamentais e emocionais, bem como dificuldades na aprendizagem e na socialização, isto é, na consolidação de laços afetivos com outras crianças e adolescentes. Em alguns casos, como acontece com os filhos da D. Joana, apresentam reações e comportamentos traumáticos de stress, como a excessiva e constante preocupação com a possibilidade de existir um perigo. Os filhos da D. Joana, por terem experienciado e/ou assistido a vários episódios de VD entre o pai e a mãe desenvolveram uma preocupação excessiva por esta, demonstrando-lhe, várias vezes, o medo de a perder. Porém, ao nível da socialização e da aprendizagem na escola, a D. Joana foi referindo que estes, até ao momento, não estavam a ter dificuldades, tendo-se integrado e adaptado positivamente. A D. Joana esteve também numa Casa Abrigo do município durante sete meses após a queixa, pois não tinha possibilidades financeiras e não conseguia encontrar uma casa. Após esses 7 meses, com o auxílio da TR, conseguiu uma casa para viver com os seus filhos, contudo, foi manifestando no grupo o seu desejo de conseguir uma casa melhor, pois aquela onde morava tinha poucas condições de habitabilidade.

A D. Cristina começou a ser acompanhada no SAVVD em Julho de 2022 (apoio jurídico, psicológico, social, recebia o RSI e o cabaz de alimentos mensal), após ter apresentado queixa contra o seu marido na GNR e ter pedido o divórcio, tendo estado aproximadamente um mês e meio em três respostas de emergência, a nível nacional. Por se encontrar numa situação de vulnerabilidade e ter uma depressão crónica, esteve ausente no grupo durante, aproximadamente, dois meses, na sequência de um internamento. A D. Diana, por sua vez, iniciou acompanhamento no SAVVD em 2021 (psicológico, jurídico e social, recebia o RSI) antes de apresentar queixa, tendo sido encaminhada para o serviço pela sua médica de família, após lhe ter

relatado os episódios de VD. Mais tarde, com o apoio do SAVVD, apresentou queixa contra o marido, em fevereiro de 2022, e divorciou-se em abril de 2023, já no decorrer do projeto, após o ex-marido sair de casa e ir trabalhar para o estrangeiro. Por fim, a D. Teresa começou acompanhamento psicológico mensal no SAVVD em agosto de 2022, após a queixa contra o marido apresentada pelo seu filho e nora, com o seu consentimento.

3.4. AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

A avaliação de contexto foi realizada pelo grupo “As Guerreiras Sonhadoras”, nas sessões 10 e 11 (Ap. C, pp. 146-154) e à D. Cristina, em conjunto, com as restantes mulheres assim que voltou ao grupo, após o internamento, em maio de 2023. Com o objetivo de envolver a equipa profissional do serviço, o conhecimento da realidade foi também partilhado e refletido com os profissionais, no GD realizado (Ap. B, pp. 96 - 108) e através de conversas intencionais com a TR. Foi realizado um quadro síntese da avaliação do contexto realizada, que pode ser consultado em apêndice (Ap. F, pp. 174- 178).

Um primeiro problema (P1) identificado foi a solidão e escassa rede de apoio e de suporte social. A qualidade de vida, segundo, Gill e Feisntein (1994, citado por Pereira et al. 2012), abrange fatores associados à saúde das pessoas, isto é, o bem-estar físico, mental e emocional, mas também, à sociabilização das mesmas com as pessoas com quem convivem diariamente e, ainda, com as circunstâncias do quotidiano. Neste sentido, a escassa rede de apoio e suporte social surgiu como um problema, dado que todas as participantes percecionavam as suas relações como insuficientes apesar de afirmarem e demonstrarem ter relações sociais com alguns familiares, amigos ou conhecidos, não havia um contacto regular e/ou frequente e, em alguns casos, eram consideradas superficiais pelo facto de não se sentirem escutadas e apoiadas no dia-a-dia como esperavam, não contribuindo para o bem-estar das mesmas: “Doutora, eu não vim aqui para ter nenhum apoio, eu só preciso de conversar como se fosse uma amiga” (D. Isabel); “Passo praticamente os meus dias sozinha, vou falando com o meu filho, a minha nora e os meus netos. Só tenho uma amiga com quem desabafo” (D. Teresa) (Ap. C, p. 137). Esta limitação das suas relações sociais também era justificada pelas mulheres por se sentirem constantemente julgadas pelas pessoas com quem mantinham uma relação, levando ao afastamento e à perda dessas relações: “Eu não tenho amigos, tudo se virou contra mim (...) só falo com a minha mãe e com a

minha advogada, a minha mãe sabe de tudo" (D. Isabel); "Eu não tenho ninguém que me apoie, a não ser os meus filhos (...) costumo estar com uma irmã minha, mas ela ainda está pior do que eu, por isso não desabafo com ela" (D. Joana) (Ap. C, p. 140).

Todas as mulheres partilhavam o sentimento de solidão. Apesar de terem o apoio de algumas pessoas e de manterem alguns contactos sociais no seu quotidiano, (e.g., no trabalho, como é o caso da D. Diana, da D. Joana e da D. Isabel; nas idas à associação no caso da D. Cristina; nos passeios que a D. Teresa faz e onde encontra diversas pessoas com quem vai conversando), estes pareciam insuficientes; estas mulheres sentiam-se sozinhas, sem ninguém com quem conversar ou partilhar as suas dificuldades: "Estou sozinha, não tenho ninguém, nem com a minha filha e os meus netos estou " (D. Cristina) (Ap. C, p. 121); " Eu não falo com ninguém, eu meto-me dentro de casa, não vou a casa de ninguém, só de uma minha irmã que mora lá perto" (D. Teresa) (Ap. C, p. 137). Como Rodrigues (2018, p.1) explica, uma pessoa que se sinta sozinha "perceciona as relações sociais como insuficientes ou de baixa qualidade, tendo em conta as suas preferências de envolvimento social".

Ao explorar o P1 com as participantes, percebeu-se a necessidade (N) destas mulheres de: criarem e consolidarem novos laços afetivos com pessoas com quem se identificassem, e se sentissem compreendidas, escutadas, valorizadas e apoiadas (N1); de partilharem as suas angústias, problemas, receios, mas também as experiências positivas do quotidiano num ambiente onde se sentissem seguras (N2), a juntar, ainda, a necessidade que partiu da D. Joana, mas que foi aceite e reconhecida por todas, de terem momentos de convívio, de relaxamento e de libertação artística, não só para passarem tempo de qualidade com uma arte que tanto apreciam, a dança, mas também para se libertarem e abstraírem-se dos problemas do dia-a-dia (N3).

Durante os encontros iniciais do grupo, foram surgindo partilhas de sentimentos negativos sobre elas próprias, sendo o segundo problema identificado por mim, pela TR e pelas mulheres: a baixa autoestima e a desvalorização pessoal (P2). Este problema era manifestado pelas mulheres quando partilhavam não serem validadas, nem reconhecidas positivamente por terceiros, revelando-se uma causa para a baixa autoestima e desvalorização pessoal que nutriam por si mesmas. Kernberg (1991, citado por Marques, 2011, p. 25) afirma que a autoestima depende e vai variando "consoante o sentimento que a pessoa tem da apreciação ou rejeição por parte dos outros". Neste sentido, as mulheres revelavam discursos que comprovavam a rejeição e a

desvalorização que, em alguns casos, sentiram desde a infância e que comprometeram a sua autoestima: “Nunca me senti valorizada como mulher, nem nunca me senti amada, nem acarinhada (...) sinto isso por parte do meu filho, mas é muito diferente” (D. Diana) (Ap. C, p. 115); “Ter ouvido a vida toda ‘és gorda, não vales nada, és feia’ não nos ajuda a gostar de nós próprias” (Ap. C, p. 131); “Não sei o que é amor (...) sinto falta de alguém que me ame e que diga que me ame” (D. Joana) (Ap. C, p. 111); “O meu homem também nunca me elogiou, só sabe dizer que sou uma *****” (D. Teresa) (Ap. C, p. 131). Estes sentimentos negativos sobre si próprias também se acentuavam quando as mulheres eram alvo de críticas, ironias e desvalorizações perante as decisões que tomaram após terem sofrido VD, isto é, após terem decidido apresentar queixa contra o marido e/ou separar-se deste: “Eu nunca me arranjo, pego em qualquer coisa (...) uma altura até comprei uns brincos bonitos, mas cheguei ao trabalho e disseram-me logo que aquilo era para arranjar outro homem (...) se me arranjo é porque me arranjo, se não me arranjo é porque não me arranjo” (D. Joana) (Ap. C, pp. 113); “Desde que apresentei queixa contra ele, que a família dele se virou contra mim e insinuou que ele é que me deixou porque eu tinha outros homens” (D. Diana) (Ap. C, p. 152). Algumas das mulheres revelavam que isso as afetava, impedindo-as de tomar outras decisões. Mullender (1996) refere que a culpabilização da vítima é muito frequente, sendo que a sociedade acredita, muitas das vezes, que a mulher mereceu e provocou os abusos que sofreu, desfrutando da violência, necessitando dela ou, simplesmente, aceitando-a. Estas representações sociais têm consequências negativas, no sentido em que podem aumentar ou contribuir para a auto-culpabilização, o que, consequentemente, pode levar a que a mulher vítima de VD permaneça na relação e continue a tolerar a violência.

Perante tudo o que foi acima mencionado, as mulheres demonstravam sentimentos de desvalorização, não reconhecendo as suas competências, qualidades ou aspetos positivos nas suas histórias de vida: “Não sei como fazer a linha da vida (...) só tenho aspetos negativos a contar” (D. Joana) (Ap. C, p. 126); “Não sei se mereço melhor (...) eu escolho-os a dedo” (D. Isabel) (Ap. C, p. 125); “Não gosto de olhar para a minha cara porque vejo uma mulher feia, velha, covarde, sem coragem e sem interesse para ninguém” (D. Teresa) (Ap. G, p. 207). Em consequência disso, foram ainda afirmando que não tinham motivação para o autocuidado pessoal devido ao facto de não se sentirem bem com a sua vida e consigo próprias: “Eu não, eu não me arranjo e quando o faço sinto que não o mereço” (D. Joana); “Eu maquilho-me, mas choro muito, porque não gosto do que vejo” (D. Teresa) (Ap. C, p. 130). Além disto, algumas das mulheres demonstraram, ainda, não terem

objetivos para o futuro e uma baixa motivação para a mudança: “Eu não tenho objetivos, a minha vida vai-se desmoronar novamente” (D. Isabel) (Ap. C, p. 127); “Eu estou muito magra, as minhas roupas já não me servem (...) só queria dormir e nunca mais acordar” (D. Cristina) (Ap. C, pp. 121-122). A desvalorização que estas mulheres sentiam, a falta de reconhecimento dos outros, a inexistência de objetivos para o futuro e a baixa motivação para a mudança, por não acreditarem nelas, também contribuía para que a D. Cristina e a D. Diana sentissem dificuldades em encontrar um emprego como desejavam e que permitisse uma melhor saúde e maior estabilidade financeira.

Ao refletirem sobre este problema, as mulheres relacionam-no com as suas experiências de vida, isto é, com as dificuldades que foram tendo ao longo da vida, ao nível da saúde também (D. Diana e D. Cristina) e com as relações instáveis que foram estabelecendo, algumas, desde a sua infância (e.g., D. Joana e D. Isabel). Neste sentido, revelaram como necessidades: sentirem-se reconhecidas, amadas e valorizadas (N1); aumentarem o autoconhecimento, identificação, reconhecimento e validação de recursos internos, isto é, de experiências, qualidades e competências (N2); investirem no autocuidado pessoal, na valorização da autoimagem, potenciando a autoconfiança e a autoestima (N3); aceitarem o presente, e desconstruírem algumas representações acerca da VD para o reconhecimento de desejos e ambições futuras e para a tomada de decisões necessárias com vista à resolução dos problemas (N4); e, por fim, conhecerem e mobilizarem os recursos internos e comunitários, bem como, explorarem estratégias diferentes para responderem de modo adequado às situações que vivenciam, potenciando a mudança (N5).

Tendo em conta a partilha das mulheres, a exploração dos problemas anteriores e conhecimento que se foi co construindo, foi identificado um terceiro problema: a relação de dependência em relação ao agressor (P3) que todas as mulheres manifestaram, à exceção da D. Diana, embora já não vivessem com o agressor e/ou nem mantivessem uma relação amorosa com ele, como era a situação da D. Cristina, da D. Joana, da D. Teresa e da D. Isabel. A D. Cristina, apesar de já não manter contacto com o agressor, mantinha uma grande dependência emocional, demonstrando sentir ainda alguns sentimentos por ele, afirmando e vivendo na esperança de voltar para ele um dia: “Eu sei que ele foi a desgraça da minha vida, mas se ele voltar para casa, eu aceito-o novamente” (D. Cristina). O mesmo acontecia com a D. Joana, embora de uma forma diferente

dado que, apesar de se mostrar muito determinada em se manter divorciada do marido, sempre que este pedia a sua ajuda para vindimas ou outras situações, a D. Joana ia justificando que era uma forma de proteger os seus filhos: “Ele pediu-me para ir às vindimas e eu fui com os meus filhos porque eles sentem-se mais seguros se eu lá estiver e passam mais tempo com ele” (D. Joana) (Ap. D, p. 161). A situação da D. Teresa e da D. Isabel já era bastante diferente das restantes, pois manifestavam uma relação de co-dependência em relação ao agressor, quer emocional, quer financeira. Oliveira (2004, citado por Carvalho & Negreiros, 2011, p. 140) refere que a “co – dependência consiste em depender da dependência do outro em relação a si mesmo”. Apesar de demonstrarem querer sair da relação e serem independentes, a D. Teresa e a D. Isabel partilhavam discursos onde expunham diversos motivos que as impediam de tomar essa decisão: “Eu estou a almoçar e não me sinto bem sem lhe ligar e lhe perguntar se ele vai comer e se quer vir almoçar a minha casa” (D. Isabel) (Ap. C, p. 129); “Tenho pena, ele não sabe fazer de comer, não sabe arrumar a casa, passar a ferro, ele não sabe fazer nada, precisa de mim para tudo”; “Eu só queria um quatinho e uma casa de banho para estar sossegada, mas eu não tinha dinheiro suficiente para pagar uma renda, só tenho a minha reforma” (D. Teresa) (Ap. C, p. 118). Deza (2012, citado por Tello, 2015), refere que a dependência emocional é um dos fatores que faz com que as mulheres permaneçam nas relações abusivas e que está também relacionado com a baixa autoestima e desvalorização sobre elas próprias, dado que se tornam dependentes do outro, perdendo e justificando todos os atos violentos cometidos por terem receio que a relação termine, na esperança de que o outro vá mudar. Como já foi referido neste relatório, outra das causas é a dependência financeira que têm em relação ao agressor, pelos poucos recursos sociais ou económicos, fruto muitas vezes do isolamento da vítima (Dutton & Painter, 1981).

Partindo deste problema, surgiram como necessidades: reconhecerem a situação de dependência em que se encontram e descobrirem outros caminhos, estratégias e recursos, com vista ao desenvolvimento da sua autonomização (N1); e, ainda, na mesma lógica, reconhecerem capacidade de tomar decisões em prol do seu bem-estar, com vista à resolução dos seus problemas (N2).

Perante os problemas apresentados, é importante identificar-se os recursos, as potencialidades e os constrangimentos. Relativamente aos recursos humanos, é de salientar que todos os profissionais e entidades associadas à Câmara podem ser um recurso para o desenvolvimento do

projeto, podendo vir a ser mobilizados, se necessário e se estiverem disponíveis. Relativamente aos recursos físicos, salientam-se as várias salas disponíveis na Câmara para a concretização das ações e, ainda, outros espaços comunitários que possam vir a ser necessários.

No que diz respeito às potencialidades, foi possível identificar desde início, a capacidade, a boa disposição e a boa vontade que estas mulheres demonstraram em partilharem as suas experiências de vida, a sua história, os seus medos e receios. Para além disso, é de realçar positivamente a forma imediata e espontânea, bem como, a disponibilidade e a amabilidade com que aceitaram participar no projeto que se revelou um ponto de partida para tudo o que se irá co construir com as mesmas. Outra potencialidade detetada logo na primeira sessão de grupo foi a interação e comunicação positiva que se foi manifestando entre todas, bem como a identificação que foram sentindo umas com as outras, por terem experienciado situações semelhantes. As relações que criavam entre si são a grande potencialidade deste projeto. Importa evidenciar, ainda, a disponibilidade e o interesse da TR que foi participando ativamente na formação do grupo e na co construção do projeto, revelando-se disponível para utilizar uma metodologia que nunca fora mobilizada na sua prática profissional, a IAP.

Relativamente aos constrangimentos, um deles prende-se com o número de participantes ser reduzido, por escolha das participantes, podendo colocar em causa todo o desenvolvimento do projeto, se houver desistências/abandonos. Outro constrangimento prende-se com a pouca disponibilidade dos outros profissionais para participarem e acompanharem aproximadamente todo o processo de desenvolvimento do projeto, o que poderia ser uma mais-valia, dado que são de áreas diferentes, podendo fornecer contributos diferentes e igualmente interessantes.

Em suma, pode considerar-se que estes problemas advêm, em grande parte, das suas experiências de vitimização, isto é, de serem controladas, agredidas fisicamente, verbalmente e psicologicamente e isoladas pelo agressor, contribuindo para o afastamento social, para a depreciação da imagem exterior e interior delas mesmas e, ainda, para a dependência em relação ao agressor, fruto do isolamento social. Estes problemas acabam por condicionar a qualidade de vida das mulheres (ao nível social, físico, mental e económico) e, por sua vez, os seus projetos de futuro, podendo haver maiores dificuldades na reconstrução dos mesmos e no alcance de uma vida/realidade mais desejada (Manita et al., 2009; OMS, 1998, citado por Pereira et al, 2012).

4. DESENHO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DE ENTRADA

Apresentada a análise da realidade e a avaliação do contexto, torna-se oportuno seguir-se para o desenho do projeto co construído com todos os atores sociais, apresentando-se os objetivos gerais e específicos, as estratégias a mobilizar, e as ações a serem desenvolvidas. De acordo com Cembranos et al. (2003), o desenvolvimento de projetos deve estar nas “mãos” de quem deles beneficia, isto porque, assim, maior será o desejo de participação e ficarão mais comprometidos com a mudança que desejam. Neste sentido, o desenho e planeamento do projeto foi co construído com os profissionais, essencialmente com a TR, e o grupo de mulheres participantes. Após lhes terem sido devolvidos os problemas e necessidades nas sessões 10 e 11 (Ap. C, pp. 146–154), e de refletirmos, em conjunto, sobre os possíveis caminhos a seguir, na sessão nº22 (Ap. G, pp. 233–237) foi realizada a avaliação de entrada com todas as participantes e a TR.

4.1. FINALIDADE, OBJETIVOS, ESTRATÉGIAS, AÇÕES

A finalidade de um projeto apresenta-se como uma linha de orientação e motivação para a ação, podendo ser definida como uma utopia que se apresenta como uma “realidade desejada” (Cembranos et al., 1994, p. 60), e que confere sentido e intencionalidade ao caminho em direção a ela. Para este projeto definiu-se como finalidade “Reconstruir os projetos de vida, com um grupo de mulheres vítimas de VD, potenciando o empoderamento, a autonomização e o desenvolvimento de relações positivas”. Os projetos de vida refletem a condição social das pessoas, os seus valores, ambientes e recursos nos quais se baseiam para tomar decisões presentes e futuras, dentro do campo de possibilidades (Sousa & Alves, 2019). Olhando a realidade das mulheres aquando do desenho de projeto e procurando dar continuidade à intervenção desenvolvida no SAVVD, no que toca à reconstrução dos seus projetos de vida, percebe-se que, na ausência de relações positivas, de apoio e de confiança, as mulheres demonstram uma baixa autoestima e motivação para a mudança, afetando, a tomada de decisões com vista ao alcance de um futuro diferente, autónomo e livre.

A partir da finalidade, delinearam-se três objetivos gerais (OG), definidos de forma abrangente, e objetivos específicos (OE) para cada um deles, de modo a servirem de orientação mais concreta para as ações, facilitando a avaliação do projeto (Serrano, 2008):

OG1- Desenvolver novos laços afetivos, ampliando a rede de suporte social. Para o OG1, foram definidos os seguintes OE: OE1.1- Dar-se a conhecer e conhecer as restantes mulheres do grupo; OE1.2- Partilhar histórias, experiências e sentimentos individuais; OE1.3- Conviver e participar em atividades de lazer e de interesse comum; OE1.4- Participar ativamente no apoio e no encontro de soluções para os problemas do quotidiano.

OG2- Promover o aumento da autoestima das mulheres, a sua valorização pessoal e o reconhecimento das capacidades necessárias para a mudança. Para o OG2 foram definidos quatro OE: OE2.1- Reconhecer e valorizar competências e qualidades em si própria e nas restantes mulheres; OE2.2- Encontrar motivação para o cuidado pessoal, para a tomada de decisões e para a mudança; OE2.3- Aceitar as suas escolhas e decisões passadas e pensar, reconhecer e refletir sobre o seu futuro e o que deseja dele; OE2.4 - Reconhecer os seus direitos e desenvolver capacidades de resposta face aos episódios de desvalorização e estigma de que são alvo.

OG3- Criar condições para a autonomização e melhoria da qualidade de vida. Os OE são: OE 3.1- Identificar, reconhecer e priorizar os seus interesses, problemas e necessidades individuais; OE 3.2- Conhecer, explorar e mobilizar conhecimentos, recursos internos e comunitários para a resolução dos problemas e necessidades emergentes.

Com estes OG e OE pretende-se que as mulheres, ao conhecerem-se, partilharem as suas experiências, problemas e sentimentos, num contexto seguro e de identificação se consigam sentir compreendidas e valorizadas, criando relações de proximidade e de confiança. Estas partilhas podem surgir como uma possibilidade de, em conjunto, ultrapassarem e encontrarem soluções para os problemas. Desta forma, espera-se que, ao estabelecerem estas relações e ao sentirem-se apoiadas e valorizadas, reconheçam o seu valor, aumentando a sua autoestima e valorização pessoal e consigam encontrar estratégias e motivação para a tomada de decisões e mudança, objetivando uma realidade diferente e mais desejada pelas mesmas. Isto irá permitir que se caminhe para a autonomização das mulheres e para a melhoria da sua qualidade de vida. Para avaliar a concretização destes OG e OE, ao longo do percurso, irá recorrer-se a conversas intencionais, partilhas e reflexões em grupo, exercícios de dinâmicas de grupo e reflexões individuais. De forma a alcançar os objetivos definidos serão mobilizadas diversas estratégias que vão ao encontro dos interesses e desejos das participantes, valorizando e considerando o

contributo das mesmas, sendo estas: os encontros grupais e individuais; as conversas intencionais; os convívios e passeios; partilhas, debates e reflexões grupais e individuais; exercícios de dinâmica de grupo; dança; manualidades; iniciativas e atividades festivas do município; a utilização de recursos comunitários; *Workshop* de maquilhagem e recurso às novas tecnologias para divulgar as experiências negativas das mulheres e alertar a sociedade para a VD.

Assim, surgiram duas grandes ações: A Ação 1, denominada “As Guerreiras Sonhadoras”, que se concretiza nos encontros grupais com as cinco mulheres e visa responder aos três OG e respetivos OE; e a Ação 2, “Passo a passo pela Independência”, a ser desenvolvida com duas das mulheres do grupo, visando responder aos OG 2 e 3 e respetivos OE. Os encontros grupais que concretizaram a Ação 1 começaram antes de se ter procedido ao desenho de projeto e avaliação do contexto, pois iniciaram-se sob proposta da TR e como meio de conhecer este grupo de mulheres. Porque estes encontros parecerem importantes para estas mulheres, aquando da organização das ações, pretendeu-se dar-lhes continuidade, pois eles surgiam como um espaço importante para o estabelecimento de relações interpessoais positivas que serviam os propósitos destas mulheres e dos objetivos delineados para o projeto, podendo até constituir-se como suporte após o término do projeto. A Ação 2 surgiu da necessidade de duas mulheres que integravam o grupo (D. Cristina e D. Diana), mas que, pelas suas características, careciam de apoio e de uma intervenção mais individualizada (nomeadamente, na procura e (re)integração no mercado de trabalho). No que concerne à calendarização das ações, a Ação 1 decorrerá entre fevereiro e julho de 2023, duas vezes por semana e os encontros serão marcados em função das disponibilidades das participantes. A Ação 2, decorrerá de abril a julho de 2023, e os encontros acontecerão em função das necessidades e disponibilidades das participantes.

4.2. AVALIAÇÃO DE ENTRADA

Realizado o desenho do projeto, torna-se crucial avaliar e refletir sobre a exequibilidade do projeto desenhado (Stufflebeam & Skinkfield, 1987). A avaliação de entrada, momento em que se discutiu e refletiu sobre o desenho do projeto, ocorreu de forma participada com a presença de todas as mulheres e da TR, através da reflexão e discussão em grupo e com a TR, individualmente. Começámos por recordar os problemas e necessidades para que fosse mais fácil a compreensão do desenho de projeto e para que conseguíssemos partilhar as perspetivas de todos. No que

concerne à participação nesta avaliação de entrada, senti que houve alguma dificuldade em projetar os caminhos a seguir, contudo, à medida que ia apresentando cada objetivo geral e específico, íamos refletindo em conjunto como se ligavam aos problemas e necessidades e todas foram concordando e até confirmando novamente a existência dos problemas já identificados, recorrendo a exemplos de experiências vivenciadas, partilhando como se sentiam no momento, e revelando a importância que o grupo estava a ter para elas.

No que diz respeito às estratégias, estas parecem adaptadas às características pessoais, bem como aos interesses de todas as participantes, tendo algumas sido sugeridas por elas ao longo dos encontros grupais e das conversas intencionais realizadas (tais como, a dança, os convívios, as partilhas pessoais em grupo, entre outras). O conforto e segurança estabelecidos na relação entre todas contribuirá para que as participantes construam uma relação de proximidade, de identificação e de confiança que, por sua vez, irá permitir que expressem e partilhem os seus sentimentos, opiniões, conhecimentos e experiências livremente, sendo capazes de dar um rumo diferente às suas vidas com o apoio umas das outras.

Relativamente aos constrangimentos identificados, acredita-se que poderão ser atenuados ou ultrapassados recorrendo às potencialidades existentes. Quanto à pouca disponibilidade da equipa técnica para estarem mais presentes ao longo do projeto, destaca-se a importância da presença da TR nos encontros grupais, e a sua disponibilidade para, em reuniões regulares, organizarmos em conjunto as sessões de grupo e a sua avaliação. A participação desta profissional será essencial, pela natureza da sua função na equipa, como principal responsável do serviço, e por já desempenhar estas funções há muitos anos, o que permite trazer para o projeto a sua experiência e conhecimentos. A TR poderá ainda partilhar com os colegas de equipa o projeto e as ações a desenvolver, podendo, se desejável, dar continuidade às mesmas, facilitando ainda o acesso a diferentes recursos. O facto de as participantes terem decidido manter-se com o grupo fechado ainda antes do desenho do projeto, por já se sentirem bem entre si e já estarem a estabelecer uma relação de proximidade representa um bom indicador das relações positivas que estão a estabelecer e que se podem vir a fortalecer no tempo e para o futuro. Todo o processo de partilha e escuta das histórias, experiências, sentimentos e perspetivas de cada uma poderá conduzir à exploração conjunta de soluções, facilitando a autonomização, o empoderamento e o

estabelecimento de relações positivas que visem a resolução dos problemas em conjunto. Os espaços físicos disponibilizados pelo município possibilitarão a realização das ações.

Considerando os objetivos definidos, a Ação 1 procura atender aos três OG e OE pois acredita-se que através desta ação em grupo, sejam criadas relações positivas, onde as mulheres possam ser elas próprias, e através da partilha e do convívio possam ser capazes de se tornarem a melhor versão delas mesmas, acreditando nas suas potencialidades e capacidades para resolver os seus problemas e transformarem a sua vida de forma a sentirem-se felizes e realizadas. A Ação 2 pretende responder aos OG 2 e 3 e respetivos OE, através de uma intervenção individualizada que permita à D. Diana e D. Cristina obter maior conhecimento de estratégias e dos recursos que as auxiliem no quotidiano para, não só, encontrar emprego, mas também para a realização das tarefas do dia-a-dia autonomamente, permitindo a superação das suas necessidades individuais, potenciando a autonomização, a estabilidade familiar, financeira e de saúde, através do seu empoderamento.

É importante que a planificação das ações seja adaptada ao longo de todo o processo e que considere os desejos, interesses e características das participantes, as mudanças que ocorram nas suas vidas, para que seja possível garantir o envolvimento e participação das mesmas, mas sobretudo para que o projeto lhes seja útil. Esta adaptação exige respeito pelo espaço e pelo ritmo de cada pessoa, bem como a escuta e a valorização de cada perspetiva e iniciativa sugerida e partilhada por cada mulher. Desta forma, será possível conduzir um caminho que vá em direção e se vá aproximando à finalidade estabelecida para o projeto.

5. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO

Neste capítulo procede-se à descrição e reflexão das duas ações do projeto. A ação 1 iniciou-se em fevereiro de 2023 e traduziu-se em 39 encontros de grupo que perduraram até agosto de 2023 (Ap. G, pp. 179–310). A Ação 2 teve início em abril de 2023 e incluiu três encontros com a D. Diana e 13 com a D. Cristina, vários contactos telefónicos e um encontro com ambas. Prevê-se que os encontros com a D. Cristina continuem para além da data da escrita deste relatório.

A avaliação de processo decorreu de forma sistemática e foi realizada através de conversas intencionais e reflexões individuais e de grupo. No início ou no final dos encontros, cada participante foi partilhando como se sentiu, o que mudaria, o que gostaria de fazer de seguida, refletindo sobre a importância que o desenvolvimento da ação estava a ter para si. Assim, foi-se avaliando se o que estava a ser realizado e se as estratégias que estavam a ser utilizadas eram as mais adequadas à concretização dos objetivos.

5.1. AÇÃO 1- “AS GUERREIRAS SONHADORAS”

A designação da Ação 1 surgiu na sequência de uma chuva de ideias (*Branstorming*) realizada na sessão de grupo nº13 (Ap. G, pp. 187–192), quando se tentava encontrar um nome para o grupo que, simultaneamente, representasse as mulheres não só como um grupo, mas também cada uma delas como pessoas individuais e singulares. Das palavras que surgiram e que iam sendo escritas, o grupo concluiu que poderia unir duas, “Guerreiras” e “Sonhadoras. As mulheres do grupo consideravam-se umas “guerreiras” por terem ultrapassado, ou estarem a ultrapassar, situações muito difíceis e terem lutado, ou estarem a lutar, passo a passo, pela sua liberdade e independência, sem nunca desistir; e “Sonhadoras” porque também tinham sonhos ou desejavam sonhar por uma vida melhor, depois de tudo aquilo que experienciaram. Por já estarem no 13.º encontro, segundo elas, as relações que foram construindo no grupo e as partilhas que foram fazendo também lhes permitia pensar e sonhar dessa forma: “A gente está aqui por um sonho. Guerreiras porque viemos e Sonhadoras porque este grupo nos ajuda a sonhar e sonhamos por algo melhor” (D. Teresa) (Ap. G, pp. 189–190).

O primeiro encontro com as “Guerreiras Sonhadoras” aconteceu a 15 de fevereiro de 2023, com o principal objetivo de nos conhecermos. Apesar de o desenho de projeto e o planeamento das ações só ter começado a ser desenvolvido mais tarde, os primeiros contactos e encontros com as cinco mulheres (Ap. C, pp. 109–154) permitiram a co construção de conhecimento sobre cada uma delas e a constituição do grupo, explorando-se características, histórias de vida, problemas, interesses e necessidades, para, em conjunto, desenhar-se o projeto. Através de momentos de convívio, de partilha e reflexão, quer no interior (gabinetes de atendimentos e de reuniões) quer no exterior da Câmara, e de exercícios de dinâmicas de grupo (exercícios de apresentação, *role-playing*, troca de papéis, a linha da vida), promoveu-se o diálogo, a aproximação e o auto e heteroconhecimento, permitindo a criação de um ambiente de segurança, abertura e escuta, onde as mulheres se foram sentindo confortáveis e livres para partilharem as suas histórias, sentimentos, pensamentos, desejos e receios.

Nestes primeiros encontros, estiveram presentes cinco mulheres: D. Cristina; D. Diana; D. Isabel; D. Joana; D. Teresa. Contudo, a partir da 5ª sessão, a D. Cristina esteve ausente por motivos de saúde (com internamento hospitalar), até meados de maio de 2023. Nas sessões em que esteve presente, embora tenha estado numa posição mais de escuta e observação por se considerar uma pessoa mais fechada, sessão a sessão, a D. Cristina foi-se relacionando mais com as restantes mulheres, participando mais ativamente. Na sessão nº4, partilhou um pouco mais da sua vida pessoal, das suas angústias, tristezas e problemas, de entre estes, o facto de se sentir muito sozinha e a dificuldade em encontrar um emprego. Perante as suas dificuldades, o grupo foi aconselhando a D. Cristina a sair de casa, comprometendo-se a procurar emprego para ela: “Temos de, em conjunto, ver algo para si, para que possa trabalhar e distrair-se, nem que sejam só três ou quatro horas por dia, já ajuda muito” (D. Joana) (Ap. C, p. 122).

Durante a sua ausência, todas as mulheres foram sentindo a sua falta, questionando sobre o seu estado de saúde nas sessões seguintes. Considerando este interesse e preocupação, na sessão nº7 (Ap. C, pp. 134–139), explorei com o grupo se gostariam de fazer alguma surpresa à D. Cristina, tendo surgido a ideia de se fazer uma visita ao hospital, ou, na impossibilidade disso, sugeriram enviar uma “mensagem de força”, através de um vídeo, a demonstrar o carinho e as saudades que todas sentiam. Depois de conversarmos com a TR e a mesma ter questionado no hospital essa possibilidade, ficou acordado que iríamos visitar a D. Cristina no dia 15 de abril. Nesse dia, todas

estiveram presentes, à exceção da D. Joana que não pôde comparecer por motivos pessoais. A D. Teresa tomou a iniciativa de levar um ramo de flores em nome do grupo, das floreiras de sua casa, gesto que todas agradecemos. No hospital, a visita ocorreu no espaço onde acontecem todas as visitas, mas, apesar de não haver muita privacidade, este encontro foi muito significativo para a D. Cristina que demonstrou estar muito contente pela nossa presença: “Muito obrigada, eu nem tenho palavras” (D. Cristina). Durante a visita, as mulheres foram questionando como a D. Cristina se sentia, demonstrando disponibilidade para a ajudar ou levar o que ela necessitasse. Foram, ainda, partilhando como estavam as suas vidas e como estavam a decorrer os encontros de grupo para que a D. Cristina fosse acompanhando todo o processo. Como a D. Isabel tinha encontrado uma proposta de emprego para a D. Cristina, decidiu contar-lhe essa notícia para que ela ficasse mais animada e ganhasse mais motivação para a sua recuperação. A D. Cristina, apesar de se sentir sozinha e desmotivada, ficou muito feliz por saber da possibilidade de emprego, revelando já se sentir muito melhor e com mais vontade de voltar.

Ao partilharem alguns acontecimentos e os seus percursos de vida, as mulheres foram-se apercebendo que, apesar de terem tido experiências diferentes, passaram por situações muito semelhantes, identificando-se com alguns sentimentos e ações que foram comuns a todas em algumas alturas da vida, quer nos episódios de violência que sofreram, quer na forma como se sentiram desvalorizadas e desrespeitadas pelos outros, ou pelas decisões que tomaram, permitindo-lhes pensar que não eram as únicas a passar por aquelas situações, sentindo-se escutadas, compreendidas e valorizadas: “Fez com que conhecêssemos as restantes mulheres, mas também consegui identificar-me em muitas das situações (...) e pensar 'não fomos só nós que sentimos e vivemos isto, por isso também não estejas assim” (D. Isabel) (Ap. C, p. 147). Nos exercícios de *role-playing* e de troca de papéis (4ª e 6ª sessão), partindo de situações reais trazidas pelas mulheres, dos seus receios e indecisões, as diferentes abordagens perante a mesma situação contribuíram para que todas fossem refletindo sobre as suas situações e se pudessem ajudar mutuamente no encontro de novos caminhos. Estas primeiras sessões foram confirmando a necessidade e importância de estas mulheres se conhecerem, partilharem as suas experiências e de se ajudarem mutuamente. Este facto levou à definição dos OE 1.1, 1.2, 1.4 e 3.1 e permitiu que o grupo percebesse como, por altura do desenho do projeto, a continuidade dos encontros grupais era essencial, passando a constituir a ação primeira do projeto.

No 11.º encontro, quando se devolveram os problemas identificados, bem como o conhecimento que já tinham umas das outras, foi possível verificar que estas mulheres tinham bastante em comum, o que foi contribuindo para que fossem desenvolvendo relações próximas e de amizade, onde a preocupação, o companheirismo e o contacto telefónico e presencial já era frequente para além do tempo das sessões (ficavam na rua a conversar após os encontros e começaram a encontrar-se aos fins de semana): “Agora ficaste minha amiga (...) até mensagens trocas comigo às sete da manhã” (D. Isabel) (Ap. C, p. 146). Neste encontro, as mulheres foram espontaneamente dando *feedbacks* positivos sobre como se sentiam no grupo, e a importância que este estava a ter para elas: “Veja bem, eu vim sem gás em casa, sem nada, e vim para aqui, em vez de ir comprar o gás para casa, mas vim para aqui porque isto me faz bem, sinto-me bem aqui” (D. Joana) (Ap. C, p. 148); “Uma pessoa sente-se muito mais à vontade aqui (...), passamos a vida a ser criticadas e chegamos aqui e não somos e até nos vamos identificando umas com as outras e isso é bom” (D. Diana) (Ap. C, pp. 152-153). Por decisão destas mulheres, o grupo continuou a encontrar-se, com regularidade bissemanal até agosto de 2023, em diferentes espaços.

No dia 19/04/2023, ocorreu o 12º encontro de grupo (Ap. G, pp. 179-187), com a presença, apenas, da D. Isabel e da D. Diana. Enquanto esperávamos por alguma notícia das restantes, fomos conversando sobre os últimos acontecimentos. A D. Diana partilhou a sua felicidade pela sua situação de divórcio já estar resolvida. Após conversarmos sobre isto, a D. Isabel falou dos problemas que estava a ter com o ex-cunhado que, como já referira em sessões anteriores, voltou a ter comportamentos intrusivos que, para si, “ultrapassaram os limites”, sempre pela sua desconfiança excessiva de que ela tivesse estado com outra pessoa. Ao questioná-la sobre isto, a D. Isabel referiu não ter gostado, e que o que ele fazia era errado, e decidiu deixar de falar com ele. Contudo, sentia saudades dele, não sabendo o que fazer. Apesar de em sessões anteriores já termos refletido em grupo sobre a gravidade de alguns destes comportamentos, tendo até surgido conselhos por parte dos elementos do grupo para evitar que este segundo companheiro da D. Isabel passasse tanto tempo em sua casa, mantinha-se a dependência (emocional) da D. Isabel em relação a ele, tal como a deste senhor em relação a ela (pois insistia manter uma relação com a D. Isabel, revelando dependência da mesma na realização de várias tarefas diárias (e.g., ir ao multibanco). Após as restantes mulheres terem avisado que não poderiam comparecer ao grupo, por motivos de saúde e trabalho, falámos da participação deste grupo no projeto e da necessidade de assinarem os documentos de consentimento informado. Falámos sobre o

documento e a garantia de anonimato das participantes. Cumpridas as formalidades, decidimos, em conjunto, não avançar com o que tínhamos planeado (selecionar um nome para o grupo), por não estarem todas presentes.

Dado que já tínhamos vindo a falar sobre questões relacionadas com a VD nas sessões anteriores, desafiei-as a refletirmos sobre os mitos associados à VD, de forma a compreendermos os significados que cada uma atribuía às suas experiências, bem como a sua consciência sobre o processo de vitimização. Assim, propus a realização do exercício “Mito ou Realidade?” da VD (Matos & Machado, 2011, pp. 71-72; CIG, 2012) que, após ter sido explicado, foi aceite por ambas. Numa cartolina dividida ao meio, a D. Isabel e a D. Diana foram colocando as frases que tinha imprimido com afirmações acerca da VD, colocando de um lado da folha aquelas que correspondiam a mitos e do outro as que se referiam à realidade. Neste exercício, estas senhoras revelaram bastante consciência daquilo que era realidade ou mito acerca da VD, sendo algumas afirmações geradoras de debate, por originarem opiniões divergentes ou por não serem completamente compreendidas. Foram surgindo reflexões importantes sobre vários aspetos, tais como: a violência não ocorrer apenas devido a fatores externos (e.g. álcool, doença mental), quando ambas falaram sobre as suas experiências e chegaram à conclusão de que esta era uma realidade experienciada pela D. Diana; antigamente as mulheres sofrerem de VD e não serem defendidas, tendo a D. Isabel referido que “antigamente, as mulheres levavam porrada, mas o homem era o pai dos filhos e, por isso, as mulheres aguentavam tudo” (Ap. G, p. 181). A afirmação da D. Isabel levou-nos a pensar que estas questões ainda acontecem, que existem mulheres que permanecem nas relações por causa dos filhos, mas como já existem maiores apoios e o facto da VD ser considerada crime público leva a que muitas mulheres estejam a denunciar esse tipo de situações. Falámos da discriminação de género, de as mulheres socialmente serem consideradas inferiores em relação aos homens, sofrendo mais de VD, e do simbolismo do Dia da Mulher, que desconheciam. A D. Isabel partilhou então que, quando se quis afastar do ex-marido, após saber das suas traições, o sogro lhe pediu para não o fazer, referindo que ela é que ficaria “mal vista”. Refletimos em conjunto sobre estas representações sociais e os papéis estereotipados e direitos diferenciados do homem e da mulher, na sociedade contemporânea.

Ainda falámos do facto da VD ser um crime público. A TR deu o seu exemplo enquanto profissional: “Se eu souber de situações de VD, como funcionária pública, tenho ainda mais

obrigações do que qualquer uma de vocês, de denunciar” (Ap. G, p. 185). A D. Isabel partilhou, nesta altura, o seu conhecimento de uma situação de VD próxima da sua família. O impacto que a violência conjugal tem nos filhos foi também refletido por todas nós, tendo a D. Isabel reconhecido que as suas filhas, principalmente, a mais velha é muito “agressiva/bruta”, achando a mesma dever-se aos comportamentos violentos das pessoas com quem se relacionou. O mesmo aconteceu com o filho da D. Diana que, em sua opinião, teve de ser acompanhado num psicólogo por se ter refugiado muito nele, distanciando-o de tudo, quando sofria de VD. Para além destas reflexões, a D. Isabel e a D. Diana foram partilhando pensamentos, sentimentos e emoções que surgiam sobre os assuntos abordados, trazendo relatos das suas vidas.

O 13º encontro ocorreu no dia 26/04/2023 (Ap. G, pp. 187-192) com a presença de todas, à exceção da D. Cristina que ainda se encontrava internada e da TR por motivos profissionais. A sessão iniciou, como já era habitual, com a partilha dos últimos acontecimentos vividos pelas mulheres, tendo a D. Isabel partilhado ao grupo a tristeza com que ficou pela D. Joana e a D. Teresa não terem estado presentes na última sessão e terem avisado na última da hora: “Vocês pensam que é fácil fazermos isto sozinhas, temos de vir todas” (D. Isabel). Neste sentido, tendo em conta a partilha da D. Diana e da D. Isabel sobre a importância deste compromisso, pedi às restantes mulheres que tivessem isso em atenção para que não tivéssemos de atrasar a sessão.

Como acordado em sessões anteriores, escolhemos o nome para o grupo que se constituiu, também, no nome da Ação 1. Como já referido, o nome escolhido foi “Guerreiras Sonhadoras”, que surgiu a partir de um *Brainstorming*. Este exercício revelou-se um grande momento de avaliação do processo, nesta altura, pois as mulheres foram partilhando a importância que o grupo tinha para elas e a forma como este estava a ter impacto na sua autoestima e valorização pessoal, bem como no estabelecimento de novas relações afetivas, tendo surgido as seguintes palavras: “Maravilhosas”; “Paz”; “Animado”; “Sonhadoras”; “Corajosas”; “Satisfação”; “Guerreiras”; “Da violência”; “Meninas Alegres”; “Força”; “Alta estima”. As palavras lançadas eram justificadas: “Sinto que desde que vim para aqui fiquei mais estimulada a fazer aquilo que eu acho que tenho de fazer” (D. Teresa); “Eu sou uma guerreira, todas somos umas guerreiras por estarmos aqui” (D. Joana); “Com as conversas e com os diferentes passos e experiências que cada uma viveu, dá-me mais vontade de fazer mais por mim” (D. Isabel) (Ap. G, pp. 188-190).

Posteriormente, expliquei que, para manter o seu anonimato, no relatório do projeto não iria colocar os seus nomes verdadeiros, e, sendo elas as protagonistas do projeto, só faria sentido que fossem as próprias a escolher o nome pelo qual queriam ser identificadas. A D. Joana sugeriu que, para ficar em concordância com o nome do grupo, cada uma poderia escolher um nome de uma mulher que as inspirasse, sendo um exemplo de uma guerreira. Todas concordaram e, apoiando-se neste critério, surgiram os seus nomes fictícios, explicados em apêndice (Ap. D, pp.155-170). Para facilitar a comunicação, decidimos criar um grupo no *WhatsApp*, as “Guerreiras Sonhadoras”, onde pudéssemos discutir questões importantes relativas ao projeto, ou até mesmo para as mulheres conversarem entre elas, se assim o desejassem. Porque a D. Cristina não tinha acesso à internet, este seria um meio de armazenar as decisões e conversas importantes relativas ao projeto, para lhe contar posteriormente. A sessão terminou com a visualização de umas fotos que a D. Joana tinha colocado no seu *Facebook* num campo de tremoços, o que despertou curiosidade nas restantes mulheres. Perante isto, as mulheres sugeriram realizar o próximo encontro nesse campo, fazer aí um picnic e tirarem algumas fotografias para colocarem nas suas redes sociais.

Dia 02/05/2023 deu-se o 14º encontro do grupo (Ap. G, pp. 192 – 200). A D. Cristina e a TR não puderam estar: a primeira porque, já em casa, ainda se encontrava a recuperar, e a TR por motivos profissionais. A sessão iniciou-se com a partilha dos últimos acontecimentos e a assinatura do consentimento informado pela D. Teresa e D. Joana. Destacou-se o agradecimento da D. Joana à D. Isabel, por esta ter encontrado uma casa que estava para arrendar no *Facebook* e ter avisado a D. Joana. Contudo, como a renda era demasiado elevada para os seus rendimentos, ficou acordado que iríamos continuar a procurar outros espaços para arrendamento. Nesta fase já era notória a aproximação de umas às outras e o modo como se empenhavam para se ajudarem mutuamente (OE 1.2 e 1.4). Exemplos desta cooperação foram testemunhados por todas na procura de emprego para a D. Cristina, de casa para a D. Joana e, nesta sessão, quando a D. Isabel partilhou o seu sentimento de desagrado e mal-estar relativamente a uma parte do seu corpo e um dos elementos do grupo se prontificou a aconselhá-la, com base na sua experiência.

Nesta sessão, demos continuidade ao exercício sobre os mitos e realidades acerca da VD com a D. Teresa e a D. Joana, que ainda não tinham conhecimento do exercício, revelaram bastante consciência sobre a problemática. Depois disso, com o objetivo de dar continuidade à exploração do tema da VD, refletimos sobre o que são comportamentos saudáveis e violentos, em possíveis

relações, podendo vir a ajudá-las nas relações atuais e futuras. Este exercício também foi adaptado de um documento da CIG (Matos & Machado, 2011). Cada mulher ia referindo um comportamento saudável e/ou violento, que escrevia num post-it e este era colocado numa de duas cartolinas: uma cartolina para os comportamentos saudáveis, uma outra para os comportamentos considerados de violência. Esta atividade permitiu reconhecer as dificuldades que estas mulheres tiveram em identificar comportamentos saudáveis: “Só tenho comportamentos desagradáveis, não sei o que é bom, porque nunca tive nada bom” (D. Teresa) (Ap. G, p. 194). Contudo, ao pedir para imaginarem o que seria uma relação feliz para elas, foram conseguindo refletir e identificar alguns comportamentos saudáveis em conjunto, tais como: “Respeitar o outro”; “Escutar”; “Dizer obrigada, desculpa, amo-te”; “Paciência”. Como comportamentos violentos foram surgindo: “Manipular”; “Gritar”; “Controlar o telemóvel”.

Neste seguimento, a D. Isabel partilhou um comportamento do seu ex-cunhado que contou “dois maços de notas” à sua frente, propositadamente, reconhecendo ter sido um comportamento violento (violência psicológica). Porém, a D. Isabel partilhou a mudança de postura do mesmo, após o ter confrontado sobre este comportamento, mostrando-se mais carinhoso e arrependido, o que gerava na D. Isabel indecisão sobre o que fazer, mantendo-a na relação. De forma a alertar para o ciclo de VD pelo qual a D. Isabel estava a passar, propus que lêssemos uns textos de um artigo (Ap. G, p. 198) com relatos verídicos de situações de VD e que abordavam especificamente o ciclo da VD. Esta leitura permitiu que a D. Isabel comparasse a sua situação com o discurso das mulheres apresentado no artigo e pudesse refletir sobre a conduta do seu ex-companheiro. A D. Isabel concluiu que estava a passar por esse ciclo: “É mesmo isso que se está a passar comigo. O que está aí escrito, eu estou a passar, tal e qual” (Ap. G, p. 199). Por essa razão, a manter-se na relação, continuariam a viver separados, revelando já se estar a acautelar e a proteger-se a si e às suas filhas. As restantes mulheres foram também falando das suas experiências, encorajando a D. Isabel a tomar uma decisão, demonstrando-lhe as diferenças após a separação: “Eu acabei com tudo e ainda bem que estou livre dele, às vezes ainda custa a acreditar (...) é uma vida que não é saudável para ninguém” (D. Diana). Com isto, percebi a importância que as partilhas, os debates e a leitura destas investigações tinham para potenciar a autonomia das mulheres, possibilitando uma maior consciência das suas situações e o reconhecimento da capacidade para mudarem as suas vidas, tal como a D. Isabel que, ao confrontar-se com uma situação semelhante à sua, percebeu que teria de agir de forma diferente, caminhando para o alcance dos OE 2.1, 2.2 e 2.3.

No dia 03/05/2023, ocorreu o 15º encontro com todas (Ap. G, pp. 200–205), excepto a D. Cristina pelos motivos já referidos anteriormente. Devido ao mau tempo, não foi possível fazer o picnic no campo de tremoços, tal como combinado, tendo ficado adiado. Ao entrarmos na Sala de Reuniões, um dos espaços que fomos usufruindo para os encontros de grupo, a D. Teresa vinha a partilhar com a D. Isabel a importância que o psicólogo teve na sua vida, encorajando-a a experimentar uma consulta. Apesar de eu e a TR já termos procurado motivar a D. Isabel, nos primeiros encontros, para uma consulta de psicologia para a ajudar a ter outras perspetivas sobre o seu relacionamento e, embora a D. Isabel tenha recusado a marcação da consulta, aproveitámos o facto de a D. Teresa e a D. Isabel estarem a conversar sobre este assunto para sugerimos às restantes que partilhassem a sua experiência. Para algumas, as consultas de psicologia foram uma “salvação”, pela maior consciencialização da VD que viviam e coragem para tomarem algumas decisões: “Foi ele que me ajudou a pensar em maneiras de reagir às atitudes dele, foi ele que também me mostrou várias hipóteses que tinha para sair da situação” (D. Teresa). Apesar disto, a D. Isabel parecia pouco receptiva a aceitar a marcação de uma consulta, e, por isso, não voltámos a insistir, deixando a D. Isabel pensar sobre o assunto e tomar a decisão que mais lhe fizesse sentido.

De forma a dar continuidade à sessão anterior, sugeri que lêssemos um outro texto com testemunhos de vítimas de VD, e desafiei o grupo a refletir sobre estratégias que pudessem ser/ou foram utilizadas pelas mulheres para saírem do relacionamento abusivo. Referindo-se às suas próprias experiências, a D. Joana referiu o apoio dos profissionais do serviço (“Se não fosse a *TR* e o *Psicólogo* eu acho que nunca tinha ganhado coragem de dar o passo”), a D. Teresa, o apoio dos familiares (“Se não fossem eles, eu hoje estava bem pior e se calhar nem aqui estava”) e a D. Diana as consultas de psicologia (“Eu não sabia que precisava tanto disto (...) foi o psicólogo que me ajudou a tomar esta decisão e fazer o melhor por mim”). Pensadas algumas estratégias, lemos outro artigo que abordava as estratégias de *coping* no contexto de VD, tendo-lhes explicado o que significava essa expressão. Ao lermos esse artigo, as mulheres perceberam que não foram as únicas a recorrer a essas estratégias e ainda ficaram a conhecer uma outra que gerou debate entre elas: a religião. Apesar de terem concordado que a fé ajuda, também referiram que não é suficiente para se conseguir sair da situação, revelando que todas as estratégias são indispensáveis. Por fim, ao questioná-las sobre o que desejavam fazer na próxima sessão, sugeriram dançar e abordar a autoestima, tendo ficado isso acordado, tal como, o picnic. Esta sessão permitiu que todas partilhassem as suas experiências e o modo como conseguiram

encontrar um novo caminho para si mesmas. Ao explorarem e debaterem outras experiências relatadas nos artigos, foram-se identificando com esses relatos, e validando os seus sentimentos, por não serem as únicas a agir de determinada forma, promovendo o aumento da autoestima e valorização pessoal (OE 2.1; 2.2 e 2.3).

O 16º encontro (Ap. G, pp. 205 – 212), no dia 08/05/2023, contou com a presença de todas, excepto da D. Cristina e da TR. Esta sessão iniciou-se com as conversas habituais e pela partilha da D. Teresa que foi muito importante e que revelou a relação de confiança que todas estavam a desenvolver. A D. Teresa partilhou uma relação próxima que tinha com outro homem do qual já tinha falado e como esta estava a avançar: aceitou fazer uma videochamada com ele para se conhecerem melhor, demonstrando-se feliz e motivada, e falando da importância dos encontros grupais para esta sua atitude: “Desde que estamos aqui e falamos, eu até tenho ficado mais interessada por ele”. A sua maior confiança era visível para todas, pois os elogios recebidos traziam-lhe “vida”: “A D. Teresa ao ouvir estas coisas, sente-se bem, sente-se viva” (D. Isabel).

Como forma de abordar a autoestima, propus que realizássemos um exercício de autoconhecimento e reflexão. Assim, através de uma caixa de sapatos que continha um espelho no interior, pedi a cada uma que ao abrirem a caixa e vissem a pessoa que estava lá dentro, a mantivessem aberta se achassem que a pessoa merecia respeito, amor e valorização ou, se achassem o contrário, a fechassem. Contudo, antes de iniciar, certifiquei-me que elas se sentiam confortáveis e preparadas para o fazer. Ao abrirem a caixa foram várias as reações, desde risos, gargalhadas, choros e silêncios. De todas as mulheres, apenas a D. Diana decidiu manter a caixa aberta por gostar de se ver, revelando uma mudança enorme após se ter divorciado, demonstrando estar mais independente, arranjada e alegre, mesmo estando sozinha, que era algo que, no início, afirmava necessitar para ser feliz. Ao refletirmos sobre o exercício, percebemos que, excepto a D. Diana, todas decidiram fechar a caixa por não gostarem de se ver ao espelho, não só pela sua aparência física, mas também por se sentirem desvalorizadas, sendo que sempre o foram quer por pessoas próximas, quer por outras, contribuindo para que não conseguissem ver aspetos positivos em si mesmas. Perante isto, as mulheres foram-se elogiando umas às outras, contrariando estes aspetos negativos que sentiam sobre elas mesmas, e contribuindo para a valorização pessoal de cada uma (OE 2.1, 2.2). De seguida, ao questionar o que gostariam de mudar em si mesmas, a D. Isabel referiu que gostava de voltar a ser a mesma pessoa que era

antes, feliz e rodeada de pessoas que gostavam dela; a D. Teresa gostava de “deixar de ser cobarde” (Ap. G, p. 210) e tomar uma decisão; a D. Joana partilhou que o que mais gostava de mudar em si era de deixar de ser uma mulher que se deixava ser desvalorizada pelos outros, não impondo os seus limites, ao que a D. Isabel, trazendo exemplos seus, referiu ser necessário fazê-lo para que as pessoas não os excedam.

Com este exercício, confirmou-se que era muito importante para estas mulheres serem validadas e reconhecidas pelas outras pessoas, sendo a crença das mulheres na opinião dos outros a razão para a baixa autoestima e desvalorização pessoal. Perante esta desvalorização que sentiam, as mulheres também confirmaram terem deixado para “segundo plano” o autocuidado, tendo ficado confirmado que era imperativo realizar-se o *Workshop* de maquilhagem, demonstrando já haver uma maior motivação para a mudança e para o cuidado pessoal de cada uma (OE 2.2).

Dia 09/05/2023 (17º encontro), realizou-se o picnic (Ap. G, pp. 212–215). Para este encontro motivei todas as mulheres a virem arranjadas e com as suas roupas preferidas para que fossem, aos poucos, ganhando essa motivação para o autocuidado. Todas aceitaram o desafio. A D. Cristina, apesar de convidada, ainda não se sentia à vontade para participar. O picnic não se realizou no campo de tremoços pela flor já estar cortada, porém, a D. Joana sugeriu irmos para um outro parque com mesas de merenda. Chegámos ao parque e a D. Teresa ofereceu à D. Joana uma mala, dado que a mesma se queixava, nos encontros de grupo, que a sua estava rasgada, e uns brincos e colares para que a D. Joana, amante de bijuteria, os pudesse usar e se sentisse mais bonita. A D. Joana ficou muito emocionada, agradecendo todo o apoio e atenção.

Posteriormente, seguiu-se o lanche e a sessão de fotografias. Foi possível perceber, com as partilhas que iam surgindo, que todas estavam satisfeitas e divertidas por estarem a viver aquele momento, após um dia de trabalho ou um dia em que estiveram fechadas em casa: “Está-me a saber tão bem, estar aqui convosco” (D. Teresa). Este convívio contribuiu para o aumento da autoestima e valorização de cada uma; todas se sentiam bem mais confiantes com as suas aparências, tendo-me pedido para lhes tirar fotografias individuais e em grupo que foram publicadas nas suas redes sociais. Importa referir que, durante a sessão de fotos, todas iam tecendo elogios umas às outras pela forma como estavam arranjadas e bonitas, algo que não faziam com frequência por não se sentirem bem consigo mesmas (OE 2.1).

Porque foram manifestando vontade de dançar, ou aprender a dançar, no dia 15/05/2023 (18.º encontro) ocorreu a primeira aula de dança (Ap. G, pp. 215 – 219), num espaço de eventos concedido pelo Município, composto por duas salas, um palco e cadeiras. Esta primeira aula contou com a presença de todas, excepto a D. Joana que não pôde comparecer. Como a D. Cristina já estava a recuperar, questionei a TR sobre a possibilidade de lhe fazer o convite para a aula, ao que a TR também achou que seria benéfico para poder sair de casa e voltar a ter uma rotina. Assim que a convidei, a D. Cristina, entusiasmada com o regresso ao grupo, aceitou o convite. Contudo, só participou ativamente em duas aulas, pois percebeu que não se sentia confortável em dançar, tendo aceite os meus desafios de estar presente e apenas assistir às aulas e ajudar-me no que precisasse. A partir deste dia realizaram-se mais quatro aulas de danças (na 20ª, 22ª, 24ª e 28ª sessões de grupo) (Ap. G, pp. 225–264). Tendo em conta que pratiquei dança durante muitos anos, as mulheres concordaram e quiseram que fosse eu a dar as aulas. De forma a ajudar-me, convidei, com o consentimento de todas, uma colega que praticou dança comigo para me ajudar e que esteve presente em todas as sessões, à exceção de duas.

Estas aulas, de duração de uma hora, tiveram como objetivos: potenciar a expressão de pensamentos, sentimentos e emoções através do movimento; promover o bem-estar, o relaxamento, a valorização pessoal e a autoestima. Com base num projeto de dançoterapia (Andrade, 2011), cada aula foi organizada em três fases. A primeira fase consistia em exercícios de aquecimento e de controlo da respiração que, inicialmente, eram orientados por mim e pela minha colega. Com a prática e a memorização de alguns exercícios realizados, as próprias mulheres foram fazendo-o autonomamente. Ainda nesta fase inicial, a partir da 22ª sessão as mulheres foram motivadas a cumprimentar o grupo através de um movimento, para que comesçassem a explorar vários movimentos do corpo para se expressarem. Neste exercício, as mulheres iam demonstrado o carinho que sentiam umas pelas outras, através de movimentos que expressavam o carinho e o apreço que sentiam por todas (movimentos a fazer corações; mandar beijinhos; balançar com os braços no peito; fazer vénias). A segunda fase traduzia-se em exercícios de pares e de grupo onde as mulheres movimentavam o corpo com ritmos, estilos de dança e música diferentes. Foram convidadas a ganhar consciência do espaço que tinham disponível e a utilizá-lo de variadas formas (correr, caminhar, dançar); a dançar em grupo coordenadamente e a pares, utilizando diferentes partes do corpo; e a expressarem os seus pensamentos e emoções (tristeza; alegria; raiva; repulsa e medo) através de movimentos.

Inicialmente, estes exercícios pareciam ser difíceis para elas, e precisavam da minha ajuda e da minha colega para avançarem. Porém, com o tempo, a confiança e o gosto que foram ganhando, permitiram a desinibição e os movimentos já saíam mais coordenados, fluídos e espontâneos. A terceira fase era dedicada ao relaxamento: ouvindo sons que transmitissem tranquilidade, movimentávamos e balançávamos o corpo, respirando e expirando calmamente, com os olhos fechados. Para além disso, sempre que se sentiam mais em baixo e negativas, eu e a minha colega reajustávamos tudo e decidíamos terminar a aula com momentos mais “mexidos”, onde dançávamos livremente músicas escolhidas por elas, cantávamos ou aperfeiçoávamos uma coreografia que aprendemos em conjunto.

No final de cada aula, as participantes eram convidadas a resumirem a aula numa palavra e foi pedido que o justificassem, tendo surgido *feedbacks* muito positivos: “Ter vindo deixou-me mais tranquila, menos triste (...) fez-me muito bem, obrigada por me terem trazido, vou muito melhor do que quando aqui entrei” (D. Joana); “Dá-me paz isto, poder divertir-me e estar feliz, eu vou embora muito mais leve” (D. Diana) (Ap. G, p. 227). Para além de ter sido um divertimento e relaxamento para todas, contribuiu também para a união do grupo, onde se identificaram mais interesses em comum, nomeadamente os estilos de música, e onde todas se puderam libertar, abstraindo-se dos seus problemas (OE 1.1, 1.2, 1.3). É de referir que, ao longo de todo o processo, as mulheres não só iam demonstrando o seu carinho umas pelas outras através de movimentos e toques, como também tecendo elogios, potenciando o bem-estar, a autoestima e valorização pessoal (OE 2.1).

O 19º encontro ocorreu no dia 17/05/2023 (Ap. G, pp. 219-225) com a presença de todas, ainda sem a presença da D. Cristina. Este encontro iniciou-se com uma partilha importante da D. Isabel que recebera a os resultados dos testes de ADN, que confirmavam que as filhas mais velhas (22 anos e 7 anos) eram filhas do seu ex-marido. Este facto descansou-a, uma vez que a D. Isabel já imaginava que seriam estes resultados, contudo, demonstrou receio sobre o facto da sua filha de 7 anos já ver o seu ex-cunhado como um pai, demonstrando não saber como iria lidar com isso. Perante estas dúvidas, a D. Isabel foi sendo tranquilizada pelas restantes colegas, e eu sugeri-lhe que o melhor seria conversar com a TR sobre o assunto. A TR encaminhou-a, posteriormente, para apoio psicológico para que pudessem trabalhar essa questão com a filha da melhor forma.

De seguida, e como a D. Joana não tinha estado na primeira aula de dança, as outras mulheres foram partilhando a sua experiência, motivando-a a experimentar: “Vai-lhe fazer bem, tem de vir”

(D. Teresa); “Na próxima semana ai de ti que faltes” (D. Isabel). Por estarmos a conversar sobre as últimas sessões, falámos sobre o exercício de dinâmica de grupo, o espelho. Todas revelaram terem ficado surpreendidas por se verem refletidas no espelho, demonstrando ter sido importante e difícil: “Foi muito importante porque nos pôs frente a frente à realidade, eu não olho para mim porque não consigo aceitar-me” (D. Joana). Perante isto, a D. Teresa partilhou o facto de se sentir uma pessoa “cobarde” e “sem coragem”, comparando-se às restantes mulheres por terem dado o passo de saírem da casa que habitavam com os companheiros e terminarem a relação. Apesar de se sentir incapaz de o fazer, fomos elogiando e recordando os passos que foi dando em relação a esta mudança (ter aceite a queixa contra o marido e se ter tornado mais independente), alertando-a também de tudo ser um processo difícil e que cada pessoa tem o seu tempo. Este contacto com outras mulheres que já tenham dado o passo e a encorajaram também a fazê-lo, parecia estar a contribuir para que a D. Teresa refletisse sobre a sua situação e desejasse mudá-la, tendo uma maior motivação e coragem para o fazer (OE 1.4 e 2.2).

Neste encontro, a D. Joana partilhou também, muito orgulhosa de si, uma conquista que já tinha partilhado na 8ª sessão. Conquista, na sua opinião, impulsionada pelo grupo, pela partilha das diferentes reações das outras mulheres perante situações semelhantes e por ter sido sempre motivada pelas mesmas a fazê-lo. A D. Joana contou que, finalmente, conseguiu colocar limites e exigiu respeito a uma colega do trabalho após situações de injustiça e desrespeito de que vinha a ser alvo (OE 2.4). O grupo valorizou a D. Joana pela sua coragem e por ter conseguido fazer o que tanto ambicionava: “Assim, gosto de ver, não podes deixar que façam o que quiserem de ti” (D. Teresa) (Ap. G, p. 222).

Por fim, tendo em conta que até então as mulheres só conseguiam identificar características positivas nas outras e não em si mesmas, sugeri um exercício de dinâmica de grupo: cada elemento do grupo escreveria o seu nome numa cartolina A4 e desenharia algo que a representasse; depois, refletiriam sobre elas mesmas, identificando características positivas em si mesmas. Por falta de tempo, apenas conseguimos conhecer o que cada uma tinha desenhado: a D. Isabel fez um desenho que representava o “trabalho e a família” pelo qual ela lutava todos os dias; a D. Teresa representou as suas “duas horas de liberdade”, quando faz os passeios diários à beira-rio que lhe dão paz; a D. Joana desenhou o que a faz “lutar e viver”, os seus filhos e os seus livros; e, por fim, a D. Diana desenhou a “paz e liberdade”: ela deitada na montanha, a apreciar a

paisagem, montanha essa que não conseguiu imaginar na aula de dança, quando fora convidada a imaginar-se numa montanha, descrevendo-a em movimentos. Esta sessão não só permitiu a libertação e a partilha de sentimentos, emoções, receios e dificuldades, mas também perceber o impacto que o grupo e esta partilha tem tido em todas, originando mudanças.

No dia 31/05/2023 ocorreu o 21º encontro (Ap. G, pp. 229-233), já com todos os elementos presentes, incluindo a D. Cristina. Antes de se iniciar, as mulheres foram partilhando a importância que o grupo estava a ter para elas, sendo que, para a D. Teresa, inicialmente, apenas servia para poder provocar o seu marido, contudo, nesta altura já se tinha tornado mais do que isso, tendo-o até partilhado com o psicólogo: “Eu até disse ao doutor “sinceramente, eu estou sempre ansiosa para ir ao grupo e quando acabar vai ser o *****”. A D. Joana afirmou que o projeto poderia terminar, mas que iriam continuar a estar juntas, referindo: “Isto é para a vida”, ao que todas concordaram. Após esta partilha, as mulheres continuaram a falar das suas relações e sentimentos, ajudando-se e aconselhando-se mutuamente sobre os diversos assuntos (OE 1.4).

Esta sessão permitiu reintegrar a D. Cristina e dar-lhe a conhecer aquilo que tinha sido realizado durante a sua ausência. As participantes contaram as suas experiências e até pequenas mudanças que já tinham ocorrido; mostraram os resultados de alguns exercícios que tínhamos feito, com o objetivo de obterem o seu *feedback*; partilharam o contacto do *WhatsApp* e as mensagens trocadas; descreveram ainda como surgiu o nome do grupo, questionando a D. Cristina sobre se o gostaria de alterar; e informaram-na sobre os seus nomes fictícios. Para além disso, motivaram ainda a D. Cristina a voltar para as aulas de dança, uma vez que a mesma referiu não se ter sentido confortável em fazer “más figuras”: “Estamos todas para o mesmo, não pense nisso e venha divertir-se, é divertido” (D. Isabel) (Ap. G, p. 230). Após as atualizações e tendo a D. Cristina concordado com tudo, também pôde escolher um nome para si inspirado numa guerreira. De seguida, como o fiz com as outras, li a sua caracterização que tinha elaborado para constar no relatório de projeto. Recordar a história da D. Cristina espoletou várias questões no grupo, sobre os sentimentos que a D. Cristina demonstrava ainda nutrir pelo seu ex-marido, sendo capaz de o aceitar de volta. Por fim, voltámos ao exercício da sessão anterior e após explicar o exercício, a D. Cristina acabou por desenhar aquilo que, para ela, representava o “amor”, os seus netos e a sua filha, revelando novamente a sua tristeza de não poder estar com eles, sentimentos também

partilhados pela D. Isabel que estava a viver um conflito com a sua filha mais velha, permitindo à D. Cristina sentir-se acolhida e compreendida pelas restantes mulheres.

A 23.^a sessão, no dia 07/06/2023 (Ap. G, pp. 238–241), decorreu no espaço onde tínhamos as aulas de dança e contou com a presença de todas, excepto a TR. A sessão iniciou com a partilha dos últimos acontecimentos. A D. Joana e a D. Diana partilharam o almoço e a tarde que passaram juntas nessa semana pela vila, a convite da D. Diana, após saber que a D. Joana se encontrava em casa e de baixa por motivos de saúde. Ambas estavam muito felizes a contar como tinha sido especial, tendo todas, também, ficado de combinar algo juntas. Estas pequenas ações foram-se revelando grandes indicadores das relações positivas e de ajuda mútua que todas estavam a estabelecer umas com as outras, contribuindo para o aumento da rede de suporte social (OG1).

Para esta sessão, tínhamos combinado que cada participante trouxesse uma fotografia sua da qual gostasse muito, um objeto pessoal e flores, uma vez que era algo de que todas gostavam. Tínhamos como objetivo promover o heteroconhecimento através da validação e reconhecimento de características, experiências e comportamentos positivos umas nas outras. Propus, então, que colocássemos no chão uma folha de papel de cenário e, sobre ela, espalhássemos as fotografias. Expliquei-lhes a atividade: tinham de, livremente, com uma música de fundo escolhida por elas, escreverem características, comportamentos e experiências positivas que admiravam umas nas outras, organizando, como desejassem, todos os materiais. Apesar de, inicialmente, ter sido mais difícil, todas foram conseguindo escrever e, no final, decidiram, em conjunto, também colocar características de todas enquanto grupo e alguns sonhos que ambicionavam umas para as outras: “Guerreiras maravilhosas”; “Seremos felizes”; “Amigas para vida toda”. Foram, também, ilustrando todo o papel com figuras (corações), com os seus nomes fictícios e até com o meu nome e o da TR, agradecendo-nos. Após certificar-me que todas estavam confortáveis, lemos o que estava escrito, surgindo uma reação unânime em todas: o choro, ao mesmo tempo que largavam um sorriso “de orelha a orelha”.

Este exercício revelou-se muito importante, tendo sido considerado pelas mulheres do grupo “fora do normal” porque, apesar de se elogiarem em vários momentos do projeto, por os aspetos positivos estarem escritos, foi sentido de forma diferente por todas, uma vez que cada uma se foi apercebendo de que, aos olhos das outras, tinha bastantes características positivas que nem elas acreditavam ter (OE 2.1): “Deu muito ânimo, sabe bem ouvir estas coisas” (D. Diana); “Agradeço

por tudo aquilo que escreveram” (D. Cristina); “Gostei muito e acho que vamos ficar amigas para a vida porque temos muito em comum e compreendemo-nos muito bem” (D. Joana) (Ap. G, p. 240).

No dia 12/06/2023, ocorreu a 24ª sessão (Ap. G, pp. 242-247). No final da aula de dança, considerando que estávamos todas presentes, combinámos que ficaríamos até às 20h para terminar o exercício da sessão nº19, quando desenharam algo que as representasse, dado não ter sido possível fazê-lo antes, devido aos acontecimentos que foram surgindo (e.g., reintegração da D. Cristina no grupo). Assim, distribuí as cartolinas com os desenhos de cada uma e pedi para que identificassem, individualmente, características positivas que consideravam ter e que poderiam relacionar com os seus desenhos, justificando o motivo e em que momentos das suas vidas essas características se manifestaram. Inicialmente, a D. Isabel e a D. Teresa começaram por referir que não tinham características positivas. Perante isso, disse-lhes que, por vezes, elas são invisíveis aos nossos olhos, relembrando a atividade anterior que tinham realizado e em que identificaram características positivas umas nas outras. No final, ao partilharem, todas colocaram como característica positiva serem umas “boas mães” por lutarem constantemente pelo bem-estar dos filhos. A D. Teresa colocou também ser “uma boa amiga”, “uma boa cozinheira”, “uma boa sogra” e “boa avó”; A D. Isabel ser “uma boa trabalhadora”, uma “boa cozinheira”, “uma lutadora” e “uma boa pessoa”; a D. Diana referiu ser uma “pessoa muito feliz”, generosa e preocupada.

Neste exercício, foi possível perceber a mudança que estava a acontecer pois, se nas sessões iniciais não conseguiam identificar uma característica positiva em si mesmas, agora já o conseguiram fazer, mesmo que ainda com algum suporte externo (OE 2.1). Também foi possível perceber que, à medida que as mulheres iam justificando as suas características, estavam implícitas muitas outras que elas não conseguiram identificar, mas que, eu, a TR e as restantes mulheres fomos referindo ao longo de todo o processo. Estas mudanças que foram ocorrendo ao longo do tempo foram também reconhecidas por elas mesmas, tendo a D. Teresa partilhado que nunca pensou conseguir olhar a situação de violência que viveu e ficar aliviada por a partilhar com o grupo, enaltecendo a importância deste na sua vida: “Nunca pensei que isto me iria fazer tão bem, nunca pensei que vir para aqui conversar e estar convosco fosse tão importante e eu fosse gostar tanto” (Ap. G, p. 246).

Dia 14/06/2023, na 25ª sessão de grupo (Ap. G, pp. 248-250) desenvolveu-se o *Workshop* de maquilhagem desejado por todas, com a orientação de uma maquilhadora profissional. Apenas a

D. Cristina não esteve presente, por ter sido informada dois dias antes que iria ser submetida a uma intervenção cirúrgica. Tínhamos *kits* completos de maquilhagem, cedidos por duas empresas de cosmética, a quem solicitei apoio dada a dificuldade de acesso a alguns produtos de maquilhagem verificada na 2ª sessão. Neste encontro, as mulheres aprenderam a fazer uma maquilhagem mais simples para usarem no dia-a-dia e para o trabalho e uma maquilhagem mais elaborada para saídas ou eventos ocasionais. Durante a sessão, todos os produtos utilizados foram os dos *kits* individuais para que elas pudessem aprender variadas formas de utilizarem os mesmos produtos para objetivos diferentes e, assim, economizarem dinheiro e conseguirem uma maquilhagem prática e rápida para os dias de trabalho. Durante a sessão, foi possível visualizar o entusiasmo com que todas estavam e o interesse que tinham em saber mais sobre cada produto e técnica de maquilhagem, fazendo diversas questões à maquilhadora. À medida que o iam fazendo, também teciam elogios umas às outras, contribuindo para o aumento da autoestima, autoconfiança e segurança, como também para a motivação para o cuidado pessoal.

No final da sessão, todas agradeceram ter-se conseguido algo que elas queriam há muito tempo, agradeceram a presença da maquilhadora e também a ajuda fornecida pelas empresas de cosmética, revelando *feedbacks* muito positivos: “Adoramos, foi muito importante para nós, obrigada” (D. Joana) (Ap. G, p. 249). Para além disso, por se estarem a sentir bonitas, pediram-me para que lhes tirasse fotografias para poderem publicar nas suas redes sociais (OE 2.2). Em suma, esta sessão contribuiu para que elas valorizassem o cuidado com a imagem pessoal e, nos seus quotidianos, se pudessem sentir mais confiantes e valorizadas.

No dia 19/06/2023 ocorreu a 26ª sessão de grupo (Ap. G, pp. 250-252) que estava planeado para ser uma aula de dança. Contudo, devido à ausência da D. Joana e da D. Isabel, a aula foi cancelada, sendo que aproveitámos (eu, a D. Teresa e a D. Diana) para visitar a D. Cristina, com a sua autorização, pois já se encontrava em casa, após a operação. Neste encontro, todas foram partilhando como se sentiam e alguns dos últimos acontecimentos do projeto, como o *Workshop* de maquilhagem, tendo a D. Diana e a D. Teresa prometido que iriam ensinar todas as técnicas assim que a D. Cristina voltasse ao grupo. A D. Cristina compartilhou ainda uma proposta da sua advogada que resolveria o problema da habitação: como a casa que habitava era grande, poder ficar a viver num dos andares e o seu ex-marido no outro. A D. Teresa e a D. Diana ao questionarem se era isso que a D. Cristina queria, a mesma revelou não se importar, desde que ficassem

separados e ela pudesse voltar a ter autorização para estar com os netos. Este encontro revelou-se importante pois possibilitou que a D. Cristina mantivesse contacto com o grupo, permitindo-lhe também partilhar alguns assuntos pessoais da sua vida, tendo-se verificado uma postura diferente da 23ª sessão (Ap. G, pp. 238-241) em que a mesma referira aceitar o seu ex-marido, quando ele a quisesse novamente. Neste momento, já revelou estar muito decidida e determinada a não ter qualquer tipo de relacionamento com ele, mesmo que vivessem na mesma casa (OE 2.2).

A 27ª sessão (Ap. G, pp. 252-260) foi a 21/06/2023. Apenas a D. Cristina esteve ausente. A D. Isabel começou por partilhar que tinha terminado “de vez” com o seu ex-cunhado, por estar exausta de fazer toda a sua vida em torno da dele e não ver mudanças, sentindo que não era benéfico para as suas filhas estarem muito próximas dele, agora que tinha a certeza de que a sua filha de 7 anos era filha do seu ex-marido. Parecia mais consciente do impacto que esse relacionamento teria nas suas filhas e na sua vida (OE 2.3): “Eu sei que isto é o melhor para elas, mesmo para mim, estou sempre a tratar das coisas dele, sempre a faltar ao trabalho por causa dele, ele não muda” (D. Isabel). Os elementos do grupo foram validando esta decisão.

Com a partilha da D. Isabel, seria importante perceber como as mulheres se encontravam em termos de perspetivas futuras que, no início da ação 1, eram inexistentes. Neste sentido, como gostavam de desenhar, sugeri-lhes fazermos uma árvore, uma casa ou algo que elas desejassem, onde na base refletiriam sobre as pessoas que eram no presente; nos alicerces/tronco as mudanças já alcançadas; no cimo os seus desejos e perspetivas futuras; e, fora do desenho, os impedimentos, para que, após desenharem, refletíssemos em conjunto sobre estratégias que teriam de ser mobilizadas para o alcance desses objetivos. Não sendo possível refletir sobre o exercício, adiado para uma próxima sessão, as mulheres conseguiram ler o que tinham escrito. Assim, foi possível verificar uma mudança significativa no que toca ao reconhecimento de características, comportamentos e mudanças positivas, que ocorreram nas suas vidas, como também a partilha e reconhecimento de perspetivas futuras, mesmo que com algumas dificuldades, como foi no caso da D. Isabel (OE 2.1, 2.2 e 2.3). No que toca aos impedimentos no alcance dos desejos futuros, as mulheres revelaram consciência relativamente às suas situações e ao impacto que as suas decisões têm na vida dos seus filhos, mostrando já terem encontrado algumas estratégias e motivação para algumas mudanças: “Não pode ser, tu tens de ir trabalhar para teres uma rotina, (...) porque os dias que estive em casa eu não vivi, sobrevivi (...) eu não posso

dar isto aos meus filhos” (Ap. G, p. 258). No fim da sessão, como não ia estar presente na semana seguinte, desafiei as participantes a encontrarem-se, para que pudessem conviver e conversar. O desafio foi aceite e, no dia 26/06, a D. Joana, D. Teresa, D. Isabel e D. Diana enviaram fotografias para o grupo de *WhatsApp* onde se mostravam animadas a lanchar, no centro da vila.

Entre o dia 5 de julho e 7 de agosto ocorreram 10 encontros (Ap. G, pp. 265-310). Nestes, planeámos e construímos o livro “Mulheres e mães de coragem” (Ap. I, pp. 335 - 360). Apesar de, inicialmente, termos acordado que faríamos um vídeo em que as participantes relatavam as suas histórias e experiências negativas enquanto vítimas de VD, para alertarem a sociedade para esta problemática e outras mulheres que estivessem a passar pelo mesmo, na sessão nº 29, quando íamos iniciar a preparação do guião para o vídeo, eu levei um *e-book* do Brasil onde várias mulheres relatavam as suas histórias de vitimização para que servisse de exemplo para as mesmas escreverem as suas. Ao lermos o livro, surgiu a ideia de o fazermos também, seguindo-se um vídeo onde iríamos divulgar o livro. O título do livro “Mulheres e mães de coragem”, nome também escolhido para o projeto, foi considerado pelas mulheres um título que as representava a todas. Por um lado, pelas mesmas terem tido a coragem de tomarem decisões difíceis em prol do seu bem-estar e dos seus filhos, como terem-se separado e/ou irem viver sozinhas com os filhos (D. Joana; D. Diana; D. Isabel; D. Cristina). Por outro, como era a situação da D. Isabel e da D. Teresa, embora ainda permanecessem em relações abusivas ou em contacto com o agressor, terem conseguido encontrar estratégias para se protegerem a si e aos seus filhos. Além disso, todas consideraram que também representava o percurso que fizeram no decurso do projeto, a coragem de voltar a lembrar o seu passado, de o aceitarem, para pensarem no seu futuro e procurarem ser as melhores versões delas mesmas, por muito longo que ainda fosse o caminho.

Esta preparação do livro permitiu fazer uma viagem pelos seus passados, pelo presente e pelo futuro, através de um exercício (36ª sessão) em que todas tiveram de refletir e reconhecer que mulheres eram, que mudanças conquistaram, que desejos futuros tinham e que obstáculos as impediam de os concretizar, permitindo o encontro de estratégias, em conjunto, para o alcance desses desejos. Foi possível ainda as mulheres expressarem os seus sentimentos e emoções perante diversos episódios das suas vidas, especialmente, episódios de desvalorização, contribuindo para que se identificassem umas com as outras e, através de um exercício de troca de papéis (37ª sessão), refletissem sobre as diferentes formas de reagir perante esses episódios,

explorando diferentes possibilidades de resposta. A partilha de conhecimentos, acontecimentos e sentimentos permitiu ainda o reconhecimento e a reflexão sobre os seus direitos enquanto mulheres e as mudanças significativas que já tinham ocorrido, potenciando e incentivando a mudanças ainda maiores, e a novas decisões para a resolução dos problemas (OE 2.2, 2.3 e 2.4).

A última sessão de grupo (39ª) ocorreu no dia 16/08/23 (Ap. G, pp. 304–310) e serviu para avaliar o impacto do projeto na vida das participantes, tendo em conta os problemas identificados na fase inicial. Considerando o desejo de todas de continuarem a praticar dança, eu e a TR procuramos uma alternativa numa escola de dança na vila, conseguindo uma proposta de uma mensalidade acessível, dadas as dificuldades financeiras que algumas possuem. No final desta sessão, esta proposta foi analisada com entusiasmo, contudo, as mulheres ficaram de a ponderar devido aos horários tardios das aulas. Para terminarmos em grande, marcámos um convívio final com toda a equipa profissional do SAVVD. A ação terminou, contudo, prevê-se que seja dada continuidade no futuro, não na Câmara, mas nos encontros e convívios que estas mulheres fizerem acontecer ao longo das suas vidas, uma vez que foram elas a “alavanca” umas das outras ao longo de todo o projeto, sendo o grupo a principal razão para as pequenas transformações e mudanças significativas que cada uma foi alcançando.

5.2. AÇÃO 2 – “PASSO A PASSO PELA INDEPENDÊNCIA”

A Ação 2 partiu da necessidade da D. Diana e da D. Cristina encontrarem um emprego e da D. Cristina conseguir ser mais autónoma no seu quotidiano e ter maior estabilidade social, financeiro e de saúde. O nome da ação surgiu durante um encontro com ambas. Com a D. Diana foram concretizados quatro encontros presenciais, troca de mensagens e alguns telefonemas entre maio e junho de 2023. Com a D. Cristina o acompanhamento foi de maior duração e frequência, com diversos encontros presenciais e registos telefónicos, por vezes, mais do que uma vez por semana, desde abril (Ap. H, pp. 311–334). Embora os encontros continuem, mais esporadicamente, para efeitos da escrita do relatório, considera-se o desenvolvimento da ação até agosto do corrente ano.

No seguimento do desejo e necessidade da D. Diana de encontrar um novo emprego para conseguir ser mais independente financeiramente e deixar o trabalho das limpezas, consideradas

prejudiciais para a sua saúde, tivemos o primeiro encontro no dia 05/05 a seguir ao almoço, numa das salas do município. Neste encontro, a D. Diana voltou a relatar essa necessidade, e, no sentido do OE 3.1, desafiei-a, primeiramente, a refletir sobre o seu percurso profissional desde que o iniciou até à altura do encontro para, em conjunto, construirmos o seu currículo. Inicialmente, foi difícil para a D. Diana recordar-se das suas experiências anteriores, contudo, e com algum apoio, foi possível voltar atrás no tempo e, após ter deixado de estudar aos 14 anos, relatar o seu percurso profissional, desde o trabalho como *babysitter*, interesse que mantém pelo seu gosto por cuidar de crianças, tendo revelado ter começado a cuidar de uma criança de 6 meses em abril, por sugestão de uma vizinha. Concluído o currículo, a D. Diana comentou: “Caraças, nunca pensei que tivesse feito tanto, agora a pensar e a fazer isto é que vejo”, relembrando e reconhecendo experiências, qualidades e competências positivas que revelara em cada um dos trabalhos e de que já não se recordava (OE 2.1). No final, ainda escrevemos um texto breve sobre si, onde abordava as suas principais competências e os seus desejos futuros no campo profissional. Ficou manifesto o interesse da D. Diana pela indústria do calçado e pelo *babysitting*, com boas experiências nessas áreas. Contudo, referiu: “O que eu gostava mesmo era de cuidar de mais duas ou três crianças em casa, porque para além de gostar muito, também estava em casa e sinto-me melhor”, revelando ser esta a sua prioridade na procura de emprego (OE 3.1). Após a D. Diana confirmar ter disponibilidade e as condições necessárias para o cuidado de três crianças, cuidando das crianças até ao fim da tarde e trabalhando nas limpezas na hora seguinte, enquanto não se despedia, avançamos com a procura ativa de ofertas de emprego.

O segundo encontro (11/5/23) aconteceu num sítio diferente do habitual, já que a D. Diana propôs irmos a uma pastelaria tomar o pequeno-almoço. Já tinha pesquisado plataformas *online* para publicação de anúncios para a manifestação de procura de emprego, isto porque a D. Diana já tinha revelado algumas dificuldades em navegar na internet e alguma urgência em encontrar emprego. Contudo, tendo consciência de que seria importante a D. Diana saber como encontrar estas plataformas autonomamente, no encontro, após a mesma ter aceite fazer a publicação nas plataformas, expliquei-lhe como poderia fazer a pesquisa na internet para as encontrar e como estas funcionavam. Exploramos o preço que queria levar por hora ou por mês, em função dos pedidos para cuidar de crianças que surgissem, tendo a D. Diana referido não ter conhecimento dos preços que se praticavam. Por conhecer uma pessoa que trabalha na área, falámos com ela ao telefone e explorámos anúncios de outras pessoas na internet. Estipulamos um preço para

serviços pontuais e regulares, escrevemos um texto com as informações, criámos um perfil da D. Diana nas plataformas disponíveis (e.g., *Babysits*, *Yoopies*) e publicámos o anúncio. Após isto, ensinei-a a aceder às plataformas através do seu telemóvel: instalámos as aplicações necessárias, alertando-a também para estar atenta ao email, pois iria receber notificações das propostas que surgissem, após explicar como funciona o e-mail. Quando terminámos, mostrei-me disponível para ser contactada, caso surgissem dúvidas ou novidades.

Durante essa semana, nas sessões de grupo, fui questionando a D. Diana que informou ainda não haver novidades. No encontro de 19/05, realizado na biblioteca municipal, a D. Diana trazia uma proposta que lhe colocaram numa das plataformas, contudo, tinha de se deslocar para o local para cuidar de uma criança. Como o local ainda ficava longe da sua residência e teria de se deslocar de transportes públicos, após analisarmos em conjunto, percebemos que ficaria muito dispendioso e impedia-a de cuidar do bebé com quem já estava. Neste sentido, a D. Diana sugeriu “e se questionarmos à senhora se não há possibilidade de ela trazer a filha o mais perto que conseguisse daqui e eu ia buscá-la e depois levava-a”. Apoiei a decisão e incentivei a D. Diana a fazer a proposta à senhora. Feita a proposta, questionei a D. Diana se gostava de fazer a publicação no *Facebook*, explicando-lhe que existem grupos destinados às ofertas de emprego. A Diana aceitou de imediato, revelando já sentir mais à vontade com a rede social, começando logo por procurar vários grupos de emprego nas redondezas (OE 3.2). Colocámos os anúncios nesses grupos e, ao terminarmos, lembrei a D. Diana da necessidade de estar atenta ao email e ir pesquisando mais ofertas.

No dia 02/06 ocorreu o último encontro com a D. Diana, tendo também estado presente, com autorização de ambas, a D. Cristina que também procurava emprego e estava disponível para se encontrar connosco no mesmo horário. Durante a semana anterior, fui procurando ofertas em várias plataformas e enviando para a D. Diana o que encontrava, para que ela pudesse analisar e entrar em contacto com essas pessoas, se o desejasse. Neste sentido, quando a D. Diana chegou disse que já tinha entrado em contacto com uma pessoa e que a mesma iria responder-lhe até ao final do dia. A D. Diana mostrava-se muito feliz por haver interesse nos seus serviços e poder tomar conta das crianças em sua casa, dado que as pessoas interessadas eram das proximidades. A D. Diana sugeriu fazer publicações em mais grupos do *Facebook*, tendo, autonomamente, procurado novos grupos em outras localidades e colocado os seus anúncios (OE 2.2 e 3.2), de

forma a chegar a mais pessoas. No final desse dia, falei com a D. Diana para saber como tinha corrido a conversa com a senhora: muito orgulhosa, a D. Diana referiu que a senhora aceitou a sua proposta, querendo levar já a sua filha de 2 anos, na semana seguinte, para a conhecer. A D. Diana mostrou-se muito feliz por depositarem confiança em si e acreditarem nos seus conhecimentos e competências (OG2). Valorizei a forma calma e carinhosa como vira que cuidava do bebé, uma vez que nos dois últimos encontros a D. Diana o levava.

No dia 05/06, a D. Diana telefonou-me para contar que a mãe da menina gostou muito de a conhecer. Neste telefonema, procurei perceber se a mesma se iria inscrever como ama na segurança social, alertando a D. Diana para ter em conta o preço que fizera à família da menina de quem já cuidava e para o risco de trabalhar com mais duas crianças sem seguros e sem estar coletada. A D. Diana referiu que iria pedir o mesmo valor que já recebia pelo cuidado da outra criança e que iria ter cuidado, mas que conhecia outras pessoas que trabalhavam da mesma forma, decidindo manter-se assim. A D. Diana relatou ainda ter recebido outra proposta, para cuidar de uma outra criança (2 anos) após as férias de verão. Ainda explorei se a D. Diana sentia precisar da minha ajuda, mas ela revelou que não, pois, três crianças eram suficientes, agradecendo-me por todo o acompanhamento e ajuda na procura de emprego. Em julho, finalmente, conseguiu deixar o emprego das limpezas, dado que o salário que recebia pelo cuidado das três crianças seria o suficiente para as suas despesas.

A ação com a D. Cristina iniciou quando ainda estava internada, após a tentativa de suicídio. Na visita ao hospital com as mulheres do grupo, a D. Cristina mostrou-se triste pela sua filha não a ter visitado e revelou o seu medo de perder a casa onde morava, por ter sabido pela vizinha que, no dia em que a D. Cristina foi encontrada inconsciente em casa, o seu ex-marido apareceu e terá ficado com as suas chaves. Num encontro com a TR no dia 17/04, falámos sobre a situação, e parecia à TR que a filha da D. Cristina e o seu ex-marido poderiam estar a pensar em não lhe voltar a dar as chaves para que ela não pudesse regressar a casa, pois seria vontade da filha da D. Cristina colocar a casa no nome do pai, tendo até recusado entregar as chaves à TR, quando esta o sugeriu. A TR ainda partilhou ter já avistado o ex-marido da D. Cristina à porta da casa. Perante esta situação, e apesar de a TR ter partilhado o desinteresse da filha em colaborar consigo, questionei-a sobre a possibilidade de ser eu a ir falar com ela e tentar compreender as suas motivações, tendo a TR ficado de a questionar se me poderia dar o seu contacto. No dia seguinte,

antes de iniciar o GD com os profissionais, a TR referiu que, após repensar na minha sugestão, eu não deveria avançar com o contacto com a filha da D. Cristina, pelo seu comportamento imprevisível. Assim, ficou acordado que iríamos esperar que a D. Cristina tivesse alta médica, para percebermos se a mesma iria voltar para sua casa e, caso a situação melhorasse, tentaríamos as duas ir falar com a sua filha.

Aproveitando o GD com todos os profissionais, procurei apurar junto das Juristas se poderia haver alternativas para a D. Cristina, caso fosse impedida de regressar a casa. Juridicamente, como a casa pertencia legalmente à filha, esta tinha todo o direito de fazer o que desejasse. Perante esta situação, e para evitar que a D. Cristina saísse do hospital sem ter uma casa onde ficar, explorei junto da TR a existência de Casas Abrigo ou de Emergência, caso fosse necessário. A TR ficou de averiguar essa situação, e que haveria a possibilidade de a mesma integrar uma Casa Abrigo juntamente com outra senhora, caso ambas aceitassem.

No dia 26/04, contactei a vizinha da D. Cristina, dona de um café próximo à sua residência, que ligara à filha, informando o que sucedera à mãe, e pedindo para ela chamar o INEM, no dia em que foi hospitalizada. Esta vizinha teve conhecimento do sucedido por uma amiga da D. Cristina que lhe terá dito que recebera o telefonema da D. Cristina pedindo ajuda. Procurei entrar em contacto com esta senhora para tentar perceber como estava a D. Cristina e como percebera a situação. A senhora referiu só conhecer a D. Cristina há um ano, revelando não conhecer muito sobre a sua vida, mas suspeitar que o sogro da D. Cristina estivesse a ter influência nas decisões da sua filha. Nesse encontro, tive conhecimento de que a D. Cristina já tinha voltado para casa. Porém, a dona do café revelou alguma preocupação pela D. Cristina pois achava que ainda não estava totalmente recuperada: “Eu acho que ela não deveria ter saído, ela não está em condições, continua a falar nas mesmas coisas [filha e netos], tenho receio que volte a fazer asneiras” (Ap. H, p. 314).

Como a D. Cristina estava em casa, entrei em contacto com ela, após informar a TR sobre os dados recolhidos. A D. Cristina atendeu-me a chamada e perguntei se queria descer e vir falar comigo. A mesma aceitou e acabámos por ficar a conversar dentro do carro, onde fui questionando como se sentia e como conseguiu vir para casa, se não tinha chaves. A D. Cristina mostrou-se melhor, mas ainda muito abalada pelo comportamento da filha e com medo da reação dela ao saber que já estava em casa novamente. Contou que saiu do hospital uns dias antes, com um casal amigo que a trouxe a casa e, por não ter chave, entrou em casa subindo pela varanda por uma porta que sabia

estar sempre aberta por estar avariada: “Até hoje não sei como arranjei forças para conseguir fazê-lo, mas fiz” (Ap. H, p. 316). A D. Cristina revelou que o fez porque, na manhã em que saiu do hospital, a TR e a Assistente Social informaram-na das intenções da filha de a impedir de regressar a casa. A D. Cristina revelou ter notado que a sua casa estava diferente e que o seu ex-marido tinha lá estado.

Falámos dos cuidados a ter e dos riscos, pois, a D. Cristina não tinha autorização da sua filha para regressar a casa, porém, a D. Cristina não valorizou muito isso, tendo-se mostrado disposta e motivada a recuperar-se e a voltar à sua rotina para poder estar bem quando encontrasse os seus netos (OE 2.2 e 3.1). Referi à D. Cristina ser importante esta sua força de vontade de querer mudar e disponibilizei-me para a ajudar nesse caminho, se ela o desejasse. Posteriormente, nesse dia, ao falar com a TR, percebi que a D. Cristina tinha fugido do hospital, com a ajuda de uma visita que teve, após a reunião com ela e com a Assistente Social. A filha da D. Cristina ao perceber que a mãe estava de volta a casa sem sua autorização, ameaçou agir judicialmente. Perante esta informação, considerei poder ser benéfico à D. Cristina voltar às sessões de grupo, contudo, a TR considerou que era preferível esperar mais notícias da filha, e que a D. Cristina ainda não estaria muito estável para integrar novamente o grupo. Apesar de ter entendido os motivos apresentados, o bem-estar e a recuperação da D. Cristina continuavam a ser uma prioridade, por isso, informei a D. Cristina de que talvez ainda fosse cedo voltar a reintegrar o grupo, explicando-lhe que as colegas poderiam colocar-lhe questões que a poderiam deixar mais desconfortável e vulnerável, mas que eu estaria disponível para estar com ela com a regularidade desejável, durante este período que antecederse a sua integração no grupo. Falei disto à TR, que propôs que eu estivesse presente numa reunião que iria ter com a D. Cristina para conversar sobre a sua situação e os caminhos que poderia seguir.

No dia 05/05 ocorreu a reunião com a D. Cristina e a TR, na Câmara. Primeiramente, enquanto a TR não subia para a sala, fui falando com a D. Cristina sobre os últimos acontecimentos e sobre o seu bem-estar. A D. Cristina referiu ter dificuldades em adormecer, dizendo que iria abordar essa questão na consulta de psiquiatria. Contou que já estava divorciada, mas triste com essa decisão, pois ainda nutria sentimentos pelo seu ex-marido: “Ele foi o único homem que tive na vida e vai ser sempre ele” (Ap. H, p. 318). Quando a TR chegou, alertou, novamente, a D. Cristina para os riscos do seu comportamento de fuga do hospital, tendo explicado como isto poderia ser

prejudicial, pois estava a ser medicada e saiu sem prescrição médica e sem alta hospitalar. A D. Cristina pediu desculpa e disse que fez isso pelo medo de ficar sem a sua casa. De seguida, a TR explicou que ela estava em risco de perder o RSI (não estava de baixa, nem inscrita no centro de emprego) e que, por essa razão, tinha duas opções: inscrever-se no centro de emprego ou, através de um relatório do seu psiquiatra, poderíamos tentar pedir uma pensão social de invalidez que justificasse o facto de a D. Cristina não estar a trabalhar por questões de saúde. Ao questionarmos sobre o que a D. Cristina pretendia fazer, a mesma referiu “trabalhar” para poder sair de casa e abstrair-se, mas também para ser mais independente financeiramente (OE 2.2 e 3.1). Eu disponibilizei-me para a ajudar nessa procura e a ensiná-la a utilizar o multibanco e o seu cartão bancário, uma vez que a D. Cristina manifestou também essa dificuldade.

A partir dessa reunião, eu e a D. Cristina começámos a procura ativa de emprego, e o apoio noutras questões do seu dia-a-dia. Ao ter conhecimento, pela TR, de que a D. Cristina solicitara o apoio da Câmara para reparar o contador da luz de sua casa, e uma vez que a D. Cristina não tinha conhecimento se o dinheiro do apoio já tinha sido depositado na sua conta, sugeri irmos ao multibanco para perceber a sua situação financeira, no dia 08/05. Nesse dia, expliquei-lhe para que serviam e como funcionavam todas as opções que surgiam no ecrã da máquina: fazer transferências; depositar e levantar dinheiro; ver o saldo e os movimentos do cartão. Apesar de, inicialmente, ter ficado confusa, ao desafiá-la a fazê-lo sozinha, a D. Cristina foi conseguindo perceber alguns passos, embora ainda com ajuda para seleccionar a opção correta. Este exercício foi repetido em vários dias, e, com a prática, a D. Cristina foi aprendendo, chegando ao ponto de ir sozinha, autonomamente tratar desses assuntos (OE 2.2 e 3.2). O dinheiro do apoio da câmara demorou a ser transferido, tendo a D. Cristina verificado que o recebeu só quase no final do mês.

Ainda no mesmo dia, a D. Cristina partilhou não estar a alimentar-se corretamente. Por estar sem muito tempo e dada a situação de emergência, acabei por fazer uma intervenção mais assistencialista, indo com ela a um supermercado perto de sua casa para lhe comprar alguns produtos alimentares de primeira necessidade. Depois, iria tentar agilizar o apoio da Câmara e o cabaz de emergência que foi, posteriormente, pedido à TR. Contudo, como tinha consciência de que esta ajuda só iria colmatar a necessidade da D. Cristina por um curto período de tempo, comecei a pensar em outras alternativas. Após perceber, junto da TR, que seria difícil a D. Cristina ter acesso a um cabaz da junta de freguesia por já estar a receber da Câmara, procurei ativar o

recurso de uma Associação que apoia pessoas e famílias carenciadas de outro concelho, pedindo um cabaz SOS. Por a D. Cristina residir em outro concelho, esta ajuda teria um carácter pontual, precisando de ativar outros recursos. Entretanto, ficou disponível o cabaz de emergência cedido pela Câmara, e o apoio desta associação acabou por não ser necessário. Contudo, ainda na manhã do dia em que o cabaz ia ser entregue (dia 12/05), depois de irmos ao Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP) fazer a sua inscrição, como tínhamos acordado, fomos a um supermercado comprar mais alguns produtos que a D. Cristina achava que não viriam no cabaz de emergência (por informação de uma colega), utilizando o dinheiro emprestado por uma amiga. Perante a situação frágil da D. Cristina e a necessária readaptação à rotina, informei a TR da necessidade de ela retomar as consultas de psicologia.

Importa referir que, à medida que ia conhecendo melhor a D. Cristina, fui-me apercebendo de que, afinal, a mesma possuía uma rede de suporte próxima e atenta (a dona do café, a amiga que lhe emprestava dinheiro, o casal que a trouxe do hospital) e que a poderia ter envolvido no sentido de criar uma rede de comunicação entre todos, para podermos, em conjunto, articular estratégias de maior suporte e acompanhamento desta senhora.

No dia 15/05, após inscrição no IEFP, fomos para a Biblioteca Municipal e iniciamos a procura de ofertas de emprego. Embora a D. Cristina gostasse de vir a trabalhar com crianças ou em cozinha, depois de refletirmos em conjunto sobre o modo como atualmente se sentia, devido à sua situação de saúde frágil, seria melhor iniciar a procura de emprego na área da cozinha. Neste sentido, e devido à dificuldade de acesso da D. Cristina à internet, através de várias plataformas e do *Facebook*, começámos em conjunto a procurar empregos nesta área, enquanto a ia familiarizando com estas ferramentas. Ainda nessa tarde, na sequência de a D. Cristina me ter pedido para eu escrever uma mensagem de aniversário ao seu neto, desafiei-a a aprender a fazê-lo sozinha. Apesar de a D. Cristina já o ter conseguido “fazer em tempos”, reconheceu que, ao longo do tempo, foi perdendo a prática (OE 3.1), considerando não ser capaz de, atualmente, usar o seu telemóvel: “Ó Doutora, eu gostava, mas eu acho que já nem tenho capacidade para isso, já estou velha e sem paciência” (Ap. H, p. 322). Ao ouvir isto, motivei a D. Cristina para aprender, referindo que até seria uma forma de estar mais em contacto com os netos, sem estar dependente dos outros. A D. Cristina aceitou o desafio e, com as minhas explicações, foi aprendendo, tendo sido sempre incentivada a escrever as mensagens e a enviá-las para os proprietários dos

restaurantes, quando procurava emprego. No dia 17/05, a D. Cristina conseguiu enviar a mensagem para o neto e, ainda, ler a sua resposta, tendo-lhe agradecido e dito que sentia saudades suas. Dei os parabéns à D. Cristina e a mesma agradeceu a ajuda, reconhecendo que já não teria mais de incomodar outras pessoas para fazerem isto por si (OE 2.1, 2.2 e 3.2).

Entre 19/05 e 05/06, através do *Facebook*, conseguimos encontrar três propostas de emprego em três restaurantes no centro da vila. Após avaliarmos se o trajeto era exequível para a mesma, sendo que teria de se deslocar de transportes públicos e a pé, acompanhei a D. Cristina às três entrevistas, a seu pedido. Apesar de a mesma estar muito nervosa, inicialmente, por considerar não ser capaz de o fazer, fui-a tranquilizando de que era apenas uma conversa e que iriam questionar sobre a sua experiência, disponibilidade e poderiam negociar consigo o horário e o salário. A sobrecarga de trabalho que o projeto acarretava na altura impediu-me de refletir e organizar de uma melhor forma os encontros com a D. Cristina, de forma a prepará-la melhor para essas entrevistas: poderíamos, por exemplo, ter realizado simulações de entrevistas para que a D. Cristina pudesse ter maior confiança, segurança e poder de argumentação para o que lhe poderia vir a ser questionado. Na primeira entrevista, a vaga de ajudante de cozinha já tinha sido preenchida, porém, nas outras, a D. Cristina ficou de receber uma resposta dos gerentes, contudo, os mesmos avisaram-na de que tinham muitas candidaturas de pessoas já com experiência na área. Apesar de isso ter abalado a D. Cristina, motivei a mesma a não desistir e a continuar a lutar, tendo ficado acordado entre nós que, se não fosse selecionada, iríamos pessoalmente contactar vários estabelecimentos para uma candidatura espontânea ou procurar emprego numa outra área de interesse, as limpezas.

No dia 31/05, como a D. Cristina já tinha verificado ter recebido o apoio da câmara, com a ajuda da D. Diana numa sessão de grupo (21.^a), vimos nos folhetos *online*, que supermercados seriam mais convenientes para a D. Cristina comprar os produtos que lhe faltavam e fomos comprá-los, tendo ficado acordado que a D. Cristina iria também aos CTT pedir para receber os folhetos dos supermercados e, assim, poder ter conhecimento de todos os descontos semanais e conseguir economizar dinheiro. Não sendo esta uma opção possível, a D. Cristina deu a solução de pedir às suas colegas, com viatura própria, que lhe trouxessem (OE 3.2). No dia 12/06, verificámos uma nova proposta de emprego ao lado do estabelecimento onde decorriam as aulas de dança. Como estava fechado, a D. Cristina guardou o contacto no seu telemóvel, autonomamente, e ficou de

contactar o restaurante (OE 3.2). Após contactar, informaram-na que teria de se deslocar até lá, tendo ficado acordado que iria, sozinha, no dia 14/06. Ainda nesse dia, a D. Cristina partilhou comigo ter gasto todo o dinheiro que lhe sobrava do apoio da câmara num passeio que teve da Junta da sua freguesia. Perante esta situação, alertei-a, à semelhança da TR, para a necessidade de aprender a gerir melhor o seu dinheiro, sendo que os apoios da Câmara eram apenas pontuais. Reconhecendo que tinha sido errado, a D. Cristina acabou por referir: “Eu sempre fui assim, não consigo dizer que não, prefiro ajudar os outros, mesmo que depois não tenha para mim” (Ap. H, pp. 328-329). Para a ajudar a gerir o seu dinheiro e a economizá-lo, acordei com a D. Cristina que, após receber o RSI, iríamos fazer um documento para a ajudar na sua gestão financeira mensal.

A partir do dia 14/06 até meados de julho, os meus encontros com a D. Cristina passaram a ser menos regulares, até a mesma ficar recuperada da cirurgia. Tivemos de suspender a procura de emprego, contudo, nesse tempo, fui mantendo o contacto com a mesma telefonicamente, chegando até a visitá-la a sua casa sozinha e com as participantes do grupo para lhe fazermos companhia e a colocarmos a par das novidades. Em julho, a D. Cristina, mais recuperada e com vontade de voltar à rotina, voltou a participar nas sessões de grupo, mantendo também o acompanhamento psicossocial individual. Fizemos o documento de gestão financeira mensal (no dia 18/07), sendo a estrutura escolhida e adaptada pela D. Cristina, de forma a ela conseguir fazer o pretendido. Apesar de, inicialmente, ter considerado confuso, após imprimir as tabelas mensais, preenchemos a tabela do mês de julho e estabelecemos, de acordo com as condições financeiras da D. Cristina, que iria poupar todos os meses, um determinado valor. Para além disso, refletimos sobre modelos de pagamento de contas mais elevadas, ajudando-a numa melhor gestão e economia financeira. A D. Cristina, muito motivada, referiu que iria andar sempre com as tabelas na carteira para que pudesse anotar tudo, sem se esquecer (OE 2.2). Nesse dia, numa ida ao supermercado, a D. Cristina viu a filha, tendo-lhe pedido para voltar a estar com os netos. A filha acabou por manter a postura de distanciamento, culpando a D. Cristina do que lhe tem acontecido, por não querer sair da casa, referindo que, provavelmente, iria vender a casa. A D. Cristina ficou muito ansiosa com este encontro e, por isso, achei que não seria benéfico ela ir para casa sozinha, tendo acabado por aceitar que eu a levasse à Câmara para poder falar com o psicólogo.

Nos encontros ocorridos entre os dias 19/07 e 09/08, a D. Cristina já se mostrava com uma postura diferente, partilhando que tinha acordado com a sua advogada propor à advogada da sua

filha e ex-marido que ambos ficassem a viver na mesma casa, mas em andares diferentes, uma vez que a casa tinha condições para ser habitada pelos dois agregados, sem terem de partilhar espaços comuns. Após ser questionada sobre se havia certezas nessa decisão, a D. Cristina apresentou um discurso diferente daquele em que referia aceitar o seu ex-marido sempre que ele o desejasse: “Ó Doutora acha? Eu nunca mais quero ter nada com aquele homem” (Ap. H, p. 332), demonstrando-se muito convicta e determinada em não voltar a relacionar-se com ele, desejando viver apenas a sua vida no seu espaço (OE 2.2 e 2.3). Refletimos ainda sobre todo este caminho realizado em conjunto e em como a D. Cristina mudou: “Para mim, foi muito importante tê-la a si e à TR neste caminho, nem tenho palavras para agradecer”. A mesma foi conseguindo relacionar-se com as mulheres do grupo, tornou-se mais autónoma em várias tarefas do dia-a-dia e independente emocional e financeiramente, revelando já ter conseguido poupar mais do que o valor definido no mês de julho, mostrando-se muito orgulhosa de si (OE 2.1, 2.2 e 3.2). Quanto ao futuro, apesar de a D. Cristina ainda não estar totalmente recuperada e autorizada a trabalhar, e devido ao facto de a mesma ter voltado a partilhar comigo de que passava muito tempo sozinha, não querendo voltar para a associação onde fazia voluntariado, por se terem intrometido na sua vida, acordamos encontrar outra associação onde pudesse realizar voluntariado todos os dias (OE 3.2). Para tal, pedi ajuda à Jurista do SAVVD e à TR, tendo ficado acordado que a D. Cristina iria pensar até início de setembro se gostaria de ficar na mesma associação, mas numa freguesia diferente, podendo ir todos dias e permitindo que, enquanto não encontrasse um emprego, pudesse sair de casa e conviver com outras pessoas.

Não sendo possível concretizar todos os objetivos no tempo útil da escrita do relatório, a ação desenvolvida com a D. Cristina mantém-se com o foco na recuperação da sua saúde, na sua autonomia, e na facilitação dos processos de socialização, através da procura de um emprego ou de outra ocupação, e, se possível, da reconciliação com a sua filha e os netos. Importa mencionar que foram incluídos alguns registos fotográficos de momentos importantes do desenvolvimento das ações em apêndice (Ap. J, pp. 361-365).

6. AVALIAÇÃO FINAL DO PROJETO

A avaliação do produto no modelo CIPP (Stufflebeam & Shinkfield, 1995) consiste na avaliação dos resultados do projeto e seu impacto no contexto e nos participantes. Esta foi realizada por todas as participantes, através de uma reflexão crítica e retrospectiva, numa viagem por todo o percurso do projeto, para avaliar: se os objetivos foram alcançados e se há uma aproximação em relação à finalidade; se todas as estratégias e ferramentas mobilizadas foram adequadas e suficientes para a transformação da realidade em que as participantes viviam e para a superação dos problemas previamente identificados. Neste sentido, priorizando as vozes das participantes, como sempre foi feito, a avaliação final do projeto ocorreu no último encontro de grupo (Ap. G, pp. 304–310), com a participação de todas, excepto da TR que não se encontrava em serviço, e com quem se fez a avaliação num outro momento.

Para esta avaliação final, foi pedido que as participantes escrevessem uma página para o livro “Mulheres e mães de coragem” onde abordariam a importância e o impacto que o projeto teve nelas mesmas, considerando todo o caminho realizado, o posicionamento e evolução de cada uma no que respeita aos problemas por elas identificados, inicialmente. Relativamente ao P1 (a solidão e a escassa rede de apoio e de suporte social) e ao OG1 (desenvolver novos laços afetivos, ampliando a rede de suporte social) e respetivos OE, considerou-se que os objetivos foram conseguidos, uma vez que todas as mulheres, ao se conhecerem, foram conquistando a confiança e segurança umas das/nas outras para partilharem sobre as suas vidas e sobre aquilo que iam sentindo. Ao partilharem e escutarem-se umas às outras, foram-se sentindo cada vez mais compreendidas, integradas e valorizadas, dado que as suas histórias de vida tinham muito em comum. Esta compreensão e valorização mútua foi perpetuando e crescendo ao longo do projeto, contribuindo para o estabelecimento de fortes vínculos e laços afetivos, onde a preocupação e o apoio que sentiam e queriam dar umas às outras era cada vez maior e se estendia extra projeto, nas saídas que combinavam em conjunto, nas conversas que iam tendo todos os dias pelas redes sociais e nas conversas tardias à porta da Câmara, após as sessões.

Por esta razão, o sentimento de solidão e falta de apoio que sentiam deu lugar à amizade que todas encontraram no caminho, sendo o grande precursor e a motivação para todas as transformações que o projeto permitiu: “No fundo, estamos aqui cinco mulheres com histórias

quase praticamente iguais; todas nós passámos pelo mesmo e nós entendemo-nos", D. Joana; "O projeto ajudou-me a fazer amizade com quatro mulheres guerreiras, e a fazer com que cada uma à sua maneira me fizesse rir, apesar de eu estar mal", D. Isabel (Ap. G, p. 307). Esta amizade e a vontade de estarem juntas contribuíram para que elas tivessem mais motivação para sair de casa e aproveitar o seu tempo juntas: "Foram vocês todas, que eu gosto muito de vocês todas, (...) naqueles dias que não vim, para mim foi triste, eu queria estar aqui", D. Diana; "Eu não saía e agora já saio, eu não falava com ninguém e agora falo com elas", D. Teresa (Ap. G, pp. 305-307). O posicionamento da D. Cristina sobre este problema foi um pouco diferente, uma vez que esteve ausente do grupo bastante tempo, sentindo-se mais distante, como referiu "eu, apesar de gostar delas, eu sinto-me distante do grupo" (Ap. G, p. 306); contudo, também reconheceu que poderia contar com o apoio do grupo, sempre que precisasse, tendo tido a iniciativa de procurar os elementos do grupo para ir a uma festa da vila, desejando a sua companhia. As mulheres mostraram-se sempre disponíveis para a ajudar e estar com ela, foram visitá-la ao hospital e a sua casa, auxiliaram-na na procura de emprego, mesmo que também não a sentissem muito próxima e disponível para partilhar e confidenciar a sua vida com elas.

No que diz respeito ao P2 (a baixa autoestima e a desvalorização pessoal) e ao OG2 (promover o aumento da autoestima das mulheres, a sua valorização pessoal e o reconhecimento das capacidades necessárias para a mudança), considera-se que se iniciou um caminho nesse sentido, tendo-se verificado mudanças significativas. Quando questionadas sobre o que as ajudou nessa dimensão, algumas referiram o "grupo". Conhecerem-se e estabelecerem uma relação próxima e de confiança permitiu que fossem reconhecendo várias qualidades, características e experiências positivas umas nas outras e percebessem que não estavam sozinhas e não eram as culpadas pelas experiências de VD que sofreram. Este reconhecimento por parte das outras, foi fazendo com que cada uma se fosse sentindo mais valorizada e confiante, aceitando e reconhecendo também algumas dessas características: "Eu só sei que largo tudo e venho para aqui, para estar consigo, com elas, para conversar e para estarmos todas juntas, porque elas compreendem-me e veem coisas boas em mim que eu nem vejo" (D. Isabel) (Ap. G, p. 307).

O fator "grupo" teve também bastante influência no que toca à motivação para o cuidado pessoal. Para além destas mulheres terem sido incentivadas, por mim, a arranjam-se como gostavam e

se sentiam mais confiantes ao longo do projeto, o *Workshop* de maquilhagem e o facto de se sentirem elogiadas umas pelas outras foi fazendo com que todas comesçassem a aparecer nas sessões com saias, vestidos, calções, brincos, colares e até maquilhadas, algo que no início do projeto não acontecia, sendo que as mulheres (excepto a D. Teresa) apareciam maioritariamente de calças, emergindo ainda nelas mesmas o interesse e confiança necessárias para tirarem fotografias e colocarem nas suas redes sociais, tal como referido por algumas das mulheres: “Gosto de me arranjar para vir aqui porque eu chego e todas me elogiam e sabem o valor que eu tenho” (D. Teresa); “ Gosto delas mais do que das minhas colegas de trabalho porque me ouviram e também me ajudaram a lidar com elas no trabalho e a ser mais vaidosa” (D. Joana) (Ap. G, pp. 305-308).

A relação e o apoio que as mulheres foram dando umas às outras contribuíram para que as mudanças fossem acontecendo, também no modo como perspetivavam o seu futuro. Inicialmente, para algumas, era muito difícil perspetivá-lo, como era o caso da D. Isabel, contudo, com a compreensão e valorização, já o conseguiam fazer, colocando-se a elas mesmas como prioridade. O mesmo aconteceu no que toca aos episódios de desvalorização de que as mulheres eram alvo por parte das outras pessoas: as partilhas das suas perspetivas em grupo e o modo como reagiam perante diferentes situações permitiram várias reflexões e o encontro de formas de se defenderem e imporem os seus limites e o respeito. Por exemplo, a D. Joana, desde o início, que ambicionava mudar a postura passiva com que reagia perante os comentários que recebia, por parte de pessoas que a conheciam e à sua história. Ao longo do projeto, fomos verificando as mudanças referidas atrás: a D. Joana trazia para o grupo novos episódios em que a sua postura mudara, tendo já conseguido defender-se: “Eu, quando acho que alguém está a ser incorreto, já consigo dizer ‘Alto aí, ninguém faz pouco de mim, chega’, e eu isso não fazia, mesmo na fábrica e tudo, já notam isso e isso foi no grupo que aprendi” (D. Joana); “O projeto ajudou-me a ter mais confiança em mim, em sentir-me mais mulher, a sorrir quando as pessoas nos querem pôr na lama” (D. Isabel) (Ap. G, p. 306). Em suma, todas estas mudanças permitiram que todas as mulheres se fossem sentindo cada vez mais confiantes e valorizadas, reconhecendo os seus direitos, sem se sentirem culpadas, e tornaram-se mais capazes de partilharem as suas histórias para alertar a sociedade para estas situações e ajudarem quem esteja na mesma situação.

Por fim, no que concerne às questões da dependência destas mulheres aos agressores (P3) e à concretização do OG3, que pretendia criar condições para autonomização e melhoria da qualidade de vida, não foi possível concretizá-lo na plenitude, contudo, houve pequenas mudanças, no que se refere ao modo como estas mulheres pensavam nas situações. Apesar de todas, excepto a D. Diana, inicialmente, estarem dependentes do agressor, com as partilhas que se foram fazendo em grupo, com a leitura de investigações sobre a VD, bem como pelas reflexões, alertas e incentivos de coragem de umas mulheres para as outras, a perspetiva de todas mudou, havendo já uma maior motivação para saírem do ciclo de violência. A D. Joana e a D. Cristina perceberam que conseguiam viver sozinhas e que o melhor para elas era afastarem-se, tendo a D. Joana deixado de ir com os filhos para casa do seu ex-marido e a D. Cristina ficou mais consciente e determinada a nunca mais voltar para o ex-marido. Sobre isto, a D. Joana referiu que “mudou, porque já não o quero mais, eu percebi que ele não me fazia bem e só piorou a minha vida (...) Os meus filhos são os meus filhos, eu sou eu” (D. Joana) (Ap. G, p. 306). A D. Isabel permaneceu na relação com o seu ex-cunhado, mas foi demonstrando ter imposto limites para que a relação resultasse (e.g., viverem em casas diferentes), pois, segundo ela, o projeto ajudou-a a perceber a sua situação e a tomar consciência de que tinha de mudar: “Ajudou-me a ver o agressor com outros olhos e a saber como lidar com ele” (Ap. G, p. 307). A D. Teresa, apesar de ter continuado a viver com o marido, no final, já se mostrou motivada a “ver outro caminho”, tendo reconsiderado ir conversar com a Jurista para conseguir separar-se do seu marido e sair de sua casa, como desejava: “Elas apoiam-me mais do que a minha família (...) porque me dão conselhos e coragem para dar o passo, quando estou triste mandam-me boas palavras” (Ap. G, p. 306).

A valorização das competências pessoais, a motivação para a mudança e a autonomização da D. Diana e da D. Cristina também se verificaram com a intervenção psicossocial individual. Apesar das dificuldades iniciais da D. Diana na realização do seu currículo, por não valorizar a sua atividade profissional anterior, no final, reconheceu que tinha bastante experiência profissional. Após conseguir o emprego que queria e despedir-se do trabalho das limpezas, reconheceu as suas capacidades e que a sua aparência não é um impedimento para encontrar um trabalho melhor, tendo sido valorizada pela sua experiência no cuidado de crianças. A D. Cristina, embora se mostrasse pouco motivada para a mudança e muito convicta de que não era capaz de realizar certas tarefas (e.g., enviar mensagens escritas pelo telemóvel, ir ao multibanco, ir a uma entrevista de emprego), com a intervenção psicossocial realizada, suportada pela relação de

ajuda, foi reconhecendo as suas competências, adquiriu novos conhecimentos e competências, tornando-se mais autónoma na realização das tarefas, e mais capaz de fazer uma melhor gestão financeira: “Agora já consigo gerir o meu próprio dinheiro, de uma melhor forma” (Ap. G, p. 306).

O facto de o grupo ser constituído apenas por cinco mulheres tornou-se numa potencialidade, uma vez que, mantendo o grupo fechado, puderam aprofundar o auto e heteroconhecimento no grupo, e estabelecer relações próximas e de confiança. Relativamente à participação da restante equipa do SAVVD, devido à elevada carga de trabalho que todos sentiam, não foi possível envolvê-la mais ativamente, porém, a TR foi informando a equipa do caminho percorrido. A TR esteve presente na organização, planeamento, concretização e tomada de decisões referentes ao projeto, e, em conversa com ela sobre a avaliação final, percebemos que o projeto foi muito positivo, realçando-se as partilhas, reflexões e relações que se estabeleceram no grupo, o conhecimento e competências adquiridas e todas as pequenas mudanças que foram ocorrendo em todas as mulheres. Segundo a TR, este projeto trouxe-lhe reflexões no que respeita ao seu trabalho profissional e no quão útil e importante seria a adoção da intervenção grupal em todos os SAVVD da Rede. Isto porque, as pessoas ao estarem e partilharem em grupo as suas experiências com pessoas que também as reconheçam, permitirá que não se sintam sozinhas, que validem e aceitem essas experiências, conhecendo novas perspetivas, conhecimentos e estratégias para seguirem novos caminhos, em prol da sua libertação e transformação, na linha do referido por alguns autores (Matos & Machado, 2011; Tutty et al., 1993).

Considera-se que a finalidade do projeto, os OG e OE não foram concretizados por completo. Porém, considerando todo o processo de transformação pessoal e gradual de cada mulher, todas já detêm de maior consciência sobre as suas situações e do que desejam para o seu futuro, motivação para a mudança, conhecimentos, ferramentas e estratégias que as façam sentir mais confiantes e corajosas. Mais fortemente empoderadas, ainda encontraram “companheiras” que as apoiem, acompanhem e as conduzam no caminho para o alcance dos desejos futuros que pretendem ainda alcançar: serem livres e felizes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de educação e intervenção social “Mulheres e mães de coragem” trouxe mudanças não apenas nas mulheres vítimas de VD co autoras do projeto, mas também para mim, autora deste relatório, por me confrontar muitas vezes com novas reflexões e pensamentos acerca da realidade sobre a VD, bem como com a necessidade de conter e elaborar informações que ia recebendo de histórias de vida muito pesadas e difíceis. Foi um processo contínuo de aprendizagem.

Como já foi possível verificar, as experiências de vitimização acabam por trazer, para as pessoas que as experienciam, consequências negativas e duradouras a vários níveis: psicológico, psiquiátrico, físico, social e económico (Manita et al., 2009). A somar a estes efeitos, surge ainda a autoculpabilização da pessoa sobre a situação e a negação social sobre elas mesmas e as suas decisões (Lisboa, 2006). Efeitos estes que vão contribuir para que as mulheres permaneçam nas relações de violência e não consigam reorganizar as suas vidas. Por essa razão, torna-se fulcral intervir com estas pessoas, conhecendo-as, explorando as suas realidades e olhando-as sem julgamentos, reconhecendo os seus valores para que as mesmas se consigam olhar positivamente e valorizarem-se. Para tal, neste projeto, privilegiou-se a metodologia de IAP, assente numa lógica de horizontalidade foi possível estabelecer-se relações de proximidade e confiança e co construir-se conhecimento, reflexão e mudança.

Este processo foi, para mim, um recomeço, uma aprendizagem que partiu do zero e que se foi descobrindo à medida que o tempo ia passando, mas que foi fazendo também cada vez mais sentido por se aproximar dos valores que prezo e daquilo em que eu acredito: a escuta, a disponibilidade, o respeito e a empatia pelo outro. Até agora, estava habituada a desenvolver projetos onde trabalhávamos para as pessoas e não com as pessoas, assumindo-se quase que com uma metodologia “pronto a vestir” (Monteiro, 2019, p. 204) que, apesar de ter em consideração as necessidades e interesses das pessoas num momento inicial, por vezes, as ações já estavam previamente planeadas e não eram partilhadas e negociadas com as mesmas, não havendo um acompanhamento e uma avaliação contínua eficaz que permitisse reajustamentos e alterações no planeamento e no decurso de toda a ação. Foi com a realização deste projeto e deste contacto direto com a metodologia IAP que, apesar de ter muitas

dificuldades inicialmente, procurei contrariar tudo aquilo que aprendi anteriormente e escutar, partilhar e co construir, em conjunto com as outras pessoas, um projeto que fosse de todas nós, mas acima de tudo, centrado nelas mesmas, capazes de “produzir conhecimentos úteis para a condução/reorganização da sua vida” (Lima, 2003, p. 319).

Deste modo, perspetivando-as como pessoas únicas, com competências para transformarem as suas vidas, capazes de refletirem e de se autoanalisarem, tomando as suas próprias decisões (Timóteo, 2010), o projeto permitiu criar condições para que elas fossem caminhando no sentido de reconstruírem as suas vidas, de se sentirem seguras e confiantes para se entregarem e estabelecerem relações positivas com outros e, ainda, de se autonomizarem e se empoderarem. Seguindo este caminho onde nos predispusemos e nos entregámos ao conhecimento, à partilha, reflexão, aceitando as escolhas de cada uma, sem julgamentos, e respeitando os seus tempos e espaços, foi possível o estabelecimento de relações onde a confiança, proximidade e afetividade entre nós todas era cada vez maior. Foi no espaço de partilha, confiança e segurança de todas, onde nos rimos, choramos, ouvimos música, dançamos, desabafamos, que pequenas mudanças foram surgindo: onde cada mulher foi capaz de se olhar, se aceitar, se valorizar e reconhecer tudo aquilo de que era capaz. Neste sentido, torna-se não só crucial, como também imperativo, que se dê continuidade a intervenções psicossociais individuais e grupais, baseadas em valores humanistas que criem condições para que as pessoas se autonomizem, se empoderem e ampliem as suas redes de suporte social. Contribuindo, também, para que as pessoas possam conhecer histórias de vitimização semelhantes, perceber que não estão sozinhas e que não são culpadas de tudo aquilo que lhes aconteceu, encontrando novos rumos e estratégias para dar resposta aos problemas emergentes, contribuindo também para a autoaceitação, identificação e aumento do bem-estar, da autoestima e valorização pessoal.

Estou certa de que o projeto “Mulheres e mães de coragem” abriu novas portas e caminhos para todas as mulheres, protagonistas do mesmo, mas, também, de todas aquelas a quem este projeto lhes sirva de inspiração e coragem para seguirem um rumo diferente. A mim, permitiu-me redescobrir, crescer e aprender profissional e pessoalmente ao longo de todo o caminho, com todas as Guerreiras Sonhadoras que tive a oportunidade de conhecer e de me entregar.

REFERÊNCIAS

- Alarcão, M. (2000). *(Des) Equilíbrios Familiares*. Quarteto Editora.
- Almeida, C., Botert, G., & Nóvoa, A. (s.d). *A avaliação participativa no decurso dos projectos: Reflexões a partir de uma experiência de terreno (Programa Jade)*. Quaternaire-Éducation.
- Ander-Egg, E. (1990). *Repensando la investigación-acción participativa*. Editorial El Ateneo.
- Andrade, M. (2011). *Atelier de dançaterapia no Hospital de Magalhães Lemos* [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/62190>
- Assembleia Geral das Nações Unidas – AGNU. (1993). *Declaração sobre a eliminação da violência contra as mulheres*. <https://gddc.ministeriopublico.pt/sites/default/files/declaracaoviolenciamulheres.pdf>
- Associação de Mulheres Contra a Violência – AMCV. (2013). *Avaliação e gestão de risco em rede: Manual para profissionais*. Associação de Mulheres Contra a Violência.
- Associação Portuguesa de Apoio à Vítima – APAV. (2022). *Estatísticas APAV – Relatório anual 2022*. https://apav.pt/apav_v3/images/press/Estatisticas-APAV_Relatorio-anual-2022.pdf
- Azevedo, M., & Alves, P. (2016). Permanência de mulheres em situação de violência: Compreensões de uma equipe multidisciplinar. *Revista EPOS*, 7(2), 55-72. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-700X2
- Bairrão, J. (1995). A perspectiva ecológica em psicologia da educação. *Psicologia*, 10(3), 7-30. <https://revista.appsicologia.org/index.php/rpsicologia/article/view/661>
- Baker, L., Jaffe, P., Ashbourne, L., & Carter, J. (2009). *Crianças e Jovens expostos à Violência Doméstica: Conhecer e qualificar as respostas na comunidade*. Manual para Docentes. Fórum

Municipal de Cascais contra a Violência Doméstica.

https://www.cascais.pt/sites/default/files/anexos/gerais/manual_docentes_web.pdf

Bell, J. (2010). *Como realizar um projecto de investigação*. Gradiva.

Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto Editora.

Boutinet, J. (1990). *Antropologia do projecto*. Instituto Piaget.

Capul, M., & Lemay, M. (2005). *Da educação à intervenção social*. Porto Editora.

Cardoso, R., & Moreira, R. (2017). Da educação à intervenção social: A construção do conhecimento na transformação da realidade. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, Extr.(5)*, 102-106. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.05.2373>

Carvalho, A., & Baptista, I. (2004). *Educação social: Fundamentos e estratégias*. Porto Editora.

Carvalho, L., & Negreiros, F. (2011). A co-dependência na perspectiva de quem sofre. *Boletim de Psicologia*, 61(135), 139-148. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-

Cembranos, F., Montesinos, D., & Bustelo, M. (2001). *La animación sociocultural: Una propuesta metodológica*. (8ª ed.). Editorial Popular.

Cembranos, F., Montesinos, D., & Bustelo, M. (2003). *La animación sociocultural: Una propuesta metodológica*. Editorial Popular.

Cibella, C. (2014, Setembro 03-06). *A transmissão psíquica inconsciente na conjugalidade* [Congresso]. 30º Congresso Latino – Americano de Psicanálise: Realidades e Ficções (Fepal). Buenos Aires, Argentina. <https://www.fepal.org/wp-content/uploads/0942.pdf>

Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género – CIG. (2016). *Violência Doméstica: Implicações sociológicas, psicológicas e jurídicas do fenómeno*. Centro de Estudos Judiciários e Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.

- Constantino, R., Kim, Y., & Crane, P. (2005). Effects of social support intervention on health outcomes in residents of a domestic violence shelter: a pilot study. *Issues in Mental Health Nursing*, 26(6), 575-590.
https://www.researchgate.net/publication/7724844_Effects_of_social_support
- Coutinho, C. (2013). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: Teoria e prática*. (2.ª ed.). Almedina.
- Dutton, D., & Painter, S. (1981). Traumatic Bonding: The development of emotional attachments in battered women and other relationships of intermittent abuse. *Victimology: An International Journal*, 6(1-4), 139-155.
https://www.researchgate.net/publication/284119047_Traumatic_bonding
- Echeburúa, E., Sarasua, B., & Zubizarreta, I. (2014). Individual Versus Individual and Group Therapy Regarding a Cognitive-Behavioral Treatment for Battered Women in a Community Setting. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(10), 1783-1801.
https://www.researchgate.net/publication/259462671_Individual_Versus_Individual_and_Group_Therapy
- Franco, V. (2007). Dimensões transdisciplinares do trabalho de equipe em intervenção precoce. *Interação em Psicologia*, 11(1), 113-121.
https://www.researchgate.net/publication/233922138_Dimensoes_transdisciplinares
- Frazão, R., Paixão, S., & Berrincha, A. (2019). *Manual de Grupos de Auto-Ajuda e de Ajuda-Mútua*. Graficoisas, Lda. <https://www.adeb.pt/files/upload/guias/manual-grupos-auto-ajuda-mutua-web.pdf>
- Instituto Nacional de Estatística – INE. (2021). *Dados dos Censos de 2021 sobre o Concelho W*.
https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos21_main&xpid=CENSOS21&xlang=pt
- Lei nº59/2007, de 4 de setembro da Assembleia da República. (2007). Diário da República: I Série, n.º 170. <https://dre.pt/dre/detalhe/lei/59-2007-640142>

- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão... com os pés assentes na terra: Desenvolvimento local e investigação participativa - Animação comunitária* [Tese de Doutoramento, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/53042>
- Lisboa, M. (2006). *Os custos sociais e económicos da violência contra as mulheres*. Edições Colibri.
- Lourenço, N., & Carvalho, M. (2001). Violência doméstica: Conceito e âmbito. Tipos e Espaços de Violência. *Revista da Faculdade de Direito da UNL*, 11(3), 95-121.
- Lourenço, N., Lisboa, M., & Pais, E. (1997). *Violência contra as mulheres*. Comissão para a igualdade e para os direitos das mulheres.
- Ludke, M., & André, M. (1996). Métodos de coleta de dados: Observação, entrevista e análise documental. In M. Ludke, & M. André (Eds.), *Pesquisa em educação: Abordagens qualitativas*. (pp. 25-44). Editora Pedagógica e Universitária. <https://edisciplinas.usp.br/mod/resource/view.php?id=2778118&forceview=1>
- Maia, L. (2012). *Violência doméstica e crimes sexuais: Um guia para as vítimas, familiares e amigos*. Pactor.
- Manita, C., Ribeiro, C., & Peixoto, C. (2009). *Violência Doméstica: Compreender para intervir: Guia de boas práticas para profissionais de instituições de apoio a vítimas*. (2ª ed.). Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género. https://www.GBP_Profissionais_apoio_vitimas.pdf
- Matos, M., & Machado, A. (2011). *Violência doméstica: Intervenção em grupo com mulheres vítimas. Manual para profissionais*. Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género. https://www.researchgate.net/publication/291165323_Violencia_Domestica_Intervencao
- Meinerz, C. (2011). Grupos de discussão: Uma opção metodológica na pesquisa em educação. *Revista Educação & Realidade*, 36(2), 485-504. http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0100

- Melo, A., Filho, O., & Chaves, H. (2014). Conceitos básicos em intervenção grupal. *Encontro: Revista de psicologia*, 17(26), 47-63.
https://www.researchgate.net/publication/32271801_Conceitos_basicos_em_intervencao
- Mesquita, I. (2011). *Disfarces de amor: Um estudo sobre relacionamentos amorosos e vulnerabilidade narcísica* [Tese de Doutoramento, Universidade de Évora]. Repositório Universidade de Évora. <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/15346>
- Monteiro, H. (2019). Investigação, transformação e “palavramundo”. Novos e velhos desafios ético-metodológicos. *Educação, Sociedade & Culturas*, 54, 65-84.
<https://doi.org/10.34626/esc.vi54.50>
- Mullender, A. (1996). *La violencia doméstica: Una nueva visión de um viejo problema*. Paidós.
- Neves, S. (2012). *Intervenção psicológica e social com vítimas*. (2ª ed.). Almedina.
- Pereira, É., Teixeira, C., & Santos, A. (2012). Qualidade de vida: Abordagens, conceitos e avaliação. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26(2), 241-250.
<https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000200007>
- Rede de Intervenção na Área da Violência em Sintra – RIVS. (2011). *Guia para o atendimento e intervenção em rede*.
https://www.pgdlisboa.pt/docpgd/files/1436797392_rivsintra_guia_atendimento.pdf
- Rodrigues, R. (2018). Solidão, um fator de risco. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 34(5), 1-5. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v34i5.12073>
- Saint-Exupéry, A. (1987). *O Príncipezinho*. (11ª ed.). Caravela.
- Santos, M. (1994). A observação científica. *Centro de Psicologia Social*, 17, 1-22.
<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54055/2/44387.pdf>.
- Serrano, G. (2008). *Elaboração de projectos sociais: Casos práticos*. Porto Editora.

- Sistema de Segurança Interna- SSI. (2021). *Relatório Anual de Segurança Interna 2021*.
<https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro>
- Sousa, M. & Alves, M. (2019). Projetos de vida, um conceito em construção. *Revista Ciências Humanas*, 20(2), 145-165. [10.31512/19819250.2019.20.02.145-165](https://doi.org/10.31512/19819250.2019.20.02.145-165)
- Stufflebeam, D., & Shinkfield, A. (1987). *Evaluación sistemática. Guía teórica y práctica*. Paidós.
- Tello, J. (2015). Dependencia emocional em mulheres vítimas de violência de pareja. *Revista de Psicología*, 33(2), 411-437. <https://psycnet.apa.org/record/2015-37661-007>
- Timóteo, I. (2010). *Educação social e relação de ajuda. Representações dos educadores sociais sobre as suas práticas* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Évora]. Repositório Científico da Universidade de Évora. <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/19122>
- Timóteo, I., & Bertão, A. (2012). Educação social transformadora e transformativa: Clarificação de sentidos. *Sensos*, 2(1), 11-26. <https://recipp.ipp.pt/handle/10400.22/6296>
- Tutty, L., Bidgood, B., & Rothery, M. (1993). Support groups for battered women: Research on their efficacy. *Journal of Family Violence*, 8(4), 325-343. [10.1007/BF00978097](https://doi.org/10.1007/BF00978097)
- Tutty, L., & Rothery, M. (2002). Beyond shelters: Support groups and community-based advocacy for abused women. In A. Roberts (Ed.), *Handbook of Domestic Violence Intervention Strategies: Policies, Programs and Legal Remedies* (pp. 396-418). Oxford University Press. [10.1093/oso/9780195151701.003.0018](https://doi.org/10.1093/oso/9780195151701.003.0018)
- União de Mulheres Alternativa e Resposta - UMAR. (2022). *Infografia: Dados preliminares sobre as Mulheres Assassinadas em Portugal*.
https://www.researchgate.net/publication/346108278_Dados_preliminares
- Veiga, S., Bertão, A., & Franco, V. (2011). A metodologia sociodramática na formação pessoal de profissionais de relação. In A. Pimentel, & V. Franco (Eds.), *Diálogos dentro da Psicologia* (pp. 17-32). Edições Aloendro.
https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/7554/1/Book_Dialogos_Psicologia_2.pdf

ANEXOS

ANEXO A – CONSENTIMENTO INFORMADO PARTICIPANTES



CONSENTIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO NUM PROJETO DE INTERVENÇÃO SOCIAL

No âmbito do curso de Mestrado em Educação e Intervenção Social da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto, na especialização em Ação Psicossocial em Contextos de Risco, os/as mestrandos/as concebem e desenvolvem um projeto de investigação-ação, em contextos considerados de maior risco social e vulnerabilidade.

A mestranda Mariana De Sousa Monteiro foi acolhida na instituição do ----, para o desenvolvimento do projeto numa das suas respostas sociais. O envolvimento de profissionais e de crianças/jovens é voluntário, podendo cada pessoa decidir não participar, em qualquer momento do desenvolvimento do projeto.

A mestranda elaborará um relatório escrito sem qualquer dado pessoal, que será avaliado e que estará disponível on-line, no Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. Podem também resultar deste trabalho comunicações em congressos e publicações científicas.

Garante-se que a informação é confidencial, mantendo-se o anonimato e não sendo divulgados os dados pessoais dos participantes nem o nome da instituição. Este documento, que tem o nome da instituição e do/a participante, será guardado na Escola Superior de Educação pela Coordenadora do Curso pelo prazo de 5 anos.

Agradece-se, desde já, a sua participação e, caso concorde em participar no projeto, solicita-se que assine este consentimento.

Confirmo que li e compreendi a informação apresentada e que tive a possibilidade de esclarecer dúvidas com a mestrande. Confirmo, ainda, que, atempadamente, fui informada oralmente do conteúdo deste documento e que aceitei participar no projeto desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social.

(Local, Data)

(Assinatura)

ANEXO B – CONSENTIMENTO INFORMADO GD

Este grupo de discussão (GD) integra o projeto de educação e intervenção social que está a ser desenvolvido na instituição, no âmbito da unidade curricular *Projeto* do curso de Mestrado em Educação e Intervenção Social, na especialização em Ação Psicossocial em Contextos de Risco, da ESEP.

A formação do GD com os profissionais da instituição/equipa do serviço tem como objetivos: aprofundar o conhecimento e a análise da realidade para, nomeadamente, perceber com maior profundidade o funcionamento do serviço; conhecer a perspetiva dos profissionais acerca das suas práticas profissionais, bem como os problemas e necessidades existentes e que possam condicionar ao atuação junto das pessoas com quem trabalham; partilhar o percurso que se tem realizado no âmbito do desenvolvimento do grupo de autoajuda, e refletir sobre os problemas e necessidades já identificados; refletir sobre as estratégias de atuação.

Para a concretização dos objetivos acima mencionados, necessitamos da participação ativa de todos os elementos. Todos os conteúdos abordados serão gravados, analisados e, posteriormente, mobilizados ao longo do Relatório de Projeto, garantindo o anonimato dos sujeitos. A transcrição da sessão do GD será devolvida aos participantes do grupo por forma a corrigirem-se potenciais desvios de informação. Os dados são confidenciais e anónimos e, por isso, não será usado, nem divulgado o seu nome ou qualquer outra informação que o posso identificar.

Agradecemos a disponibilidade e participação no GD, bem como a autorização da gravação em áudio.

Eu, _____ aceito participar neste grupo de discussão e autorizo a gravação da sessão. Declaro ainda não me opor à utilização das informações por mim prestadas para posterior análise no projeto de mestrado de Mariana De Sousa Monteiro.

Assinatura do participante_____

Assinatura do aluno_____

Porto, 2023

APÊNDICES

APÊNDICE A. ANÁLISE DOS PROCESSOS ATIVOS E TERMINADOS NO SERVIÇO DESDE 2019

Neste apêndice (A) é apresentada uma breve análise dos processos ativos e terminados nos últimos 5 anos (desde 2019), no SAVVD.

Em 2019 foram instaurados 11 processos de VD, entre janeiro e agosto. Todos esses processos foram terminados em 2019, as vítimas de VD eram todas mulheres, entre os 31 e os 65 anos de idade. Em 2020 ficaram ativos 13 processos, entre janeiro e dezembro, 12 mulheres e 1 homem, com idades compreendidas entre os 30 e os 67 anos e com término nesse mesmo ano e no ano seguinte (2021). Em 2021 foi possível verificar um aumento, dado que foram instaurados entre janeiro e dezembro 53 processos em que as vítimas eram maioritariamente mulheres, havendo apenas um homem, com idades entre os 22 e os 78 anos idade. Todos os processos instaurados nesse ano foram terminados no mesmo ano, excepto cinco pessoas que permaneceram acompanhadas em 2023. Em 2022 verifica-se, novamente, um crescimento, tendo havido 89 processos ativos, sendo que 30 deles, inclusive os cinco que adivinham do ano anterior, continuaram o acompanhamento em 2023. Neste ano, também foi possível verificar um aumento de vítimas do sexo masculino, tendo havido 6 homens a ser acompanhados e 83 mulheres, todos com idades entre os 17 e os 81 anos de idade. Por fim, em 2023, entre janeiro e final de maio, já eram 35 os processos ativos, todas mulheres e com idades entre os 13 e os 85 anos de idade.

Relativamente ao tipo de violência mais praticada, desde 2019 até 2023, a violência psicológica era a que abrangia o maior número de casos, variando também entre a violência física, económica e sexual. Na maioria dos casos, todos aceitavam serem acompanhados no serviço, especialmente ao nível do apoio psicológico. Relativamente aos motivos que levavam ao término dos processos, segundo a TR, eram o facto de algumas pessoas deixarem de comparecer à estrutura devido a vários motivos: porque já não queriam ser acompanhadas; porque voltavam ou permaneciam na relação com o agressor; ou porque foram colocadas em segurança e conseguiram autonomizar-se.

APÊNDICE B. TRANSCRIÇÃO DO GRUPO DE DISCUSSÃO COM OS PROFISSIONAIS DO SERVIÇO DE APOIO À VÍTIMA DE VD

No apêndice B é apresentada a transcrição do GD com os profissionais do SAVVD, realizada no dia 18 de abril de 2023, com a presença de todos os membros: TR; Psicólogo e Juristas. Neste GD discutimos sobre os procedimentos após a sinalização dos pedidos de apoio, a perspectiva dos profissionais sobre este processo, anteriormente referido, e ainda os resultados e o impacto que as três áreas de apoio do SAVVD (Atendimento Social; Aconselhamento Jurídico e Acompanhamento Psicológico) têm nas pessoas acompanhadas. Importa referir, que ao longo da transcrição irão aparecer algumas palavras/frases omitidas, de forma a preservar o anonimato dos participantes e do contexto.

1º Assunto: Processo/Procedimentos após a sinalização dos pedidos de apoio.

Psicólogo: “No meu caso, a Doutora (nome da TR) faz a sinalização, eu convoco as pessoas para o acompanhamento psicológico, para uma primeira sessão, depois a partir daí faço o acompanhamento.”

TR: “Sim, geralmente o que acontece é que eu sou quase sempre a porta de entrada. As pessoas vêm para a estrutura e eu sou a pessoa que está a 100%.

Ultimamente o que é que tem acontecido, as pessoas vêm essencialmente por encaminhamento do DIAPE com um processo-crime. O DIAPE pede autorização à pessoa para ser encaminhada para a estrutura e chegam-nos dessa forma. Pronto, o que acontece também é que, muitas das vezes, vêm por iniciativa própria, por encaminhamento dos serviços de saúde, da Segurança Social (...) eu faço um primeiro atendimento, informo a pessoa sobre o que é a estrutura, os serviços que presta, os direitos e deveres enquanto vítima e depois, mediante as necessidades também da própria vítima, posso encaminhar também para psicologia ou não, geralmente encaminhamos todas as situações para apoio jurídico porque apesar de haverem situações que já vêm com apoio jurídico, há sempre aquela questão da informação e da orientação aqui da própria estrutura, e é assim que acontece.”

Mestranda: “E normalmente as pessoas aceitam e querem ser acompanhadas?”

TR: “Neste momento, a maioria que vem do DIAPE quer ser acompanhada.”

Psicólogo: “Sim, no início, eu sentia que muitas das pessoas que vinham encaminhadas, faltava fazer esse esclarecimento do que era o acompanhamento psicológico, pois vinham com uma expectativa que depois não se confirmava e abandonavam ou deixavam de aparecer. Agora já não sinto isso, todas as pessoas que aparecem ficam comprometidas com aquilo que é o acompanhamento e cumprem.”

2º Assunto: Resultados e o impacto que as três áreas de apoio (Atendimento Social, Aconselhamento Jurídico e Acompanhamento Psicológico) têm nas pessoas que são acompanhadas.

Psicólogo: “Eu pelo menos não tenho esses dados em termos formais, mas aquilo que eu sinto em grande parte das vítimas é que se nota uma diferença passados três/quatro meses de terem percebido que há uma outra forma de viver, que há, se calhar, menos culpa do que aquilo que elas achavam que tinham e isso transforma-as. Nós vemos senhoras que chegam aqui até fisicamente derreadas e saem daqui com a cabeça levantada, temos várias.”

TR: “Neste momento, temos muitas situações que se notou perfeitamente o impacto deste acompanhamento.”

Psicólogo: “O que se calhar às vezes ainda as coloca em maior risco porque depois...”

TR: “...o empoderamento já é de tal forma...”

Jurista 2: “Que elas acham que podem desistir de tudo.”

Jurista 1: “Mas se calhar a (nome da TR) é que pode dizer isto que tem outra experiência e outra visão, mas eu acho que desde que foi iniciado este projeto mesmo em termos da Rede e isso, e havendo a articulação entre as três áreas, eu acho que se nota bastante a diferença entre o antes e o pós.”

TR: “Não tem nada a ver, o funcionamento, melhorou muito.”

Jurista 2: “E o impacto de haver uma intervenção concertada em que as pessoas são acompanhadas psicologicamente, são acompanhadas pela técnica sempre de referência que é a Doutora (nome da TR) e depois vão esclarecidas, porque, aquilo que eu no apoio jurídico sentia muito é que às vezes as pessoas eram muito reticentes porque achavam que “ah não se calhar não”, as pessoas, às vezes, não sabem que têm dúvidas por desconhecimento e isto foi muito uma batalha que nós tivemos.”

Psicólogo: “No meu caso da Psicologia é também isso que se passa porque, por muito má que seja a realidade daquelas pessoas, elas viveram anos naquela vida e o desconhecido ainda é mais assustador do que outra coisa, é preferível voltar com aquilo que eu tenho de mau, do que aquilo que me é desconhecido, é assim que elas pensam. Depois, perpetuam-se no tempo estes comportamentos e estas vidas e depois quando começam a perceber que afinal aquilo que poderia ser tão assustador, se calhar até nem é, e até é mais fácil de lidar.”

Jurista 2: “Nós no início, por exemplo, a Doutora (nome da TR) dizia ‘Nós temos o apoio psicológico, nós temos o apoio jurídico, podemos encaminhar’ e deixávamos um bocadinho do lado da vítima optar se queria ou se não queria e, às vezes, as pessoas não queriam. Então, tivemos de mudar um bocadinho a estratégia e dizer “Vamos fazer assim, vamos encaminhar automaticamente...”

TR: “...todas as situações vão passar pela Jurista, exatamente.”

Jurista 2: E depois notamos o quê, notamos que as pessoas não vinham porque nem sequer tinham consciência das suas dúvidas e depois quando eram esclarecidas, tínhamos aquelas pessoas que diziam: “Ah eu não sabia que isso era assim”, “Ah eu não sabia que podia fazer isto”, ou seja, só depois de serem esclarecidas de dúvidas que nem sequer sabiam que existiam. Nós, normalmente, iniciamos o atendimento a perguntar se a pessoa tem alguma dúvida específica e as pessoas normalmente dizem: “Ah não, não sei” e então referimos “Vamos então começar por fazer um esclarecimento disto, disto e disto”, porque nós já sabemos mais ou menos porque os casos têm alguns padrões, então começamos por esclarecer e as pessoas depois é que tomam a consciência de que realmente tinham aquela dúvida que nem sequer sabiam. Às vezes, as pessoas estão tão mentalizadas de que aquilo é assim e que de facto não corresponde à verdade

e, entretanto, a lei até já alterou, por exemplo, ainda há muito este preconceito: “Eu não posso sair de casa porque vou perder o direito das guardas dos meus filhos e vou perder os meus bens”, isto não corresponde à realidade, mas as pessoas não questionam sequer isto, para as pessoas aquilo é a realidade.”

Jurista 1: “O problema é que o esclarecimento não corresponde à realidade e às soluções que há para as situações.”

TR: “Isso também tem a ver com as respostas que é a maior lacuna que nós temos, neste momento, isto é, as respostas para as situações que nos vão surgindo. Uma outra coisa que também costumamos fazer é, quando as pessoas não querem o acompanhamento, por exemplo quando vêm do DIAPE e dizem: “Ai eu nem sabia, nem ouvi falar na estrutura, eu na altura não estava com cabeça, mas eu não preciso”, eu mesmo assim, falo da estrutura, falo dos direitos e deveres, mesmo que seja ao telefone, esclareço e refiro “se quiser guardar o meu número, está à vontade para se entretanto necessitar de esclarecer alguma dúvida mesmo que não queira o acompanhamento, estamos disponíveis para esclareces essas dúvidas”. Pronto, e já tem acontecido de as pessoas nos procurarem depois de dizerem que não pretendem o acompanhamento. Por isso, é o que eu digo: “as decisões que vai tomar são sempre suas, mas ao menos com conhecimento e consciente daquilo a que tem direito.”

Mestranda: “E acham que, normalmente, as pessoas conseguem reorganizar a vida delas?”

Psicólogo: “Se os apoios forem no momento certo e na medida em que elas necessitam sim.”

Mestranda: “Sair da situação, ficarem mais autónomas...”

TR: “Aqui há várias questões que limitam ou não a saída da relação, há muitas situações que as pessoas, primeiro, não querem sair, querem-se manter na relação e isso fica logo claro nos primeiros atendimentos, pronto, independentemente disso, as pessoas continuam a beneficiar dos apoios. É o medo e depois também há a dependência...”

Psicólogo: “Esta dependência que é típica na violência doméstica é fomentada pelo agressor durante anos, de criar a maior dependência possível dele quer económica, quer familiar porque

isola a vítima ao longo de anos e ela perde automaticamente o contacto com a família, com os amigos, com toda a gente e elas ficam sozinhas, a única coisa que têm é aquela pessoa.”

TR: “Pronto e depois também há aquelas que, e eu notei muito isso com o apoio psicológico, nós sabemos que muitas delas foi com este apoio mais ao nível da autoestima e deste empoderamento que se foi conseguindo ao longo do acompanhamento que elas consigam dar a volta e criar aqui alguma mudança.”

Jurista 2: “Sim, nós temos várias vítimas que saíram do relacionamento e que se autonomizaram.”

TR: “Temos várias e que estão firmes e convictas daquela decisão.”

Jurista 2: “Sim, pelo menos com aquele agressor.”

Mestranda: “Pois isso também é muito comum, não é? De ao longo da vida terem tendência para escolherem pessoas com as mesmas características que o agressor, derivado das suas experiências de vida.”

TR: “Claro que sim, é muito comum.”

Mestranda: “Como é que o acompanhamento termina e porquê?”

TR: “Quando é arquivado aqui na estrutura? Isso depende, há situações que terminam elas próprias porque deixam de vir. Depois há aquelas em que até terminam o nosso acompanhamento porque já há um processo que foi arquivado ou que tenha seguido para julgamento e houve uma pena, depois também há aquelas situações que se mantêm aqui pela situação psicológica, com o acompanhamento psicológico. Pronto, o processo delas é mais lento, mais demorado e acabam por necessitar desse acompanhamento mais tempo. Mas, geralmente, estas situações, um processo-crime ainda demora a não ser que elas deixam de vir, o que também acontece, se não, há sempre aqui um acompanhamento de um ano e às vezes até mais.”

Psicólogo: “Não há uma regra, cada caso é um caso.”

Mestrada: “E as pessoas quando saem daqui da estrutura, há depois um acompanhamento? Se elas mais tarde precisarem de voltar a ter acompanhamento, vocês estão disponíveis?”

TR: “Sempre, sempre, mesmo que deixem de vir, de vez em quando liga-se a perguntar se está tudo bem.”

Psicólogo: “Eu isso não faço, deixo a porta aberta para quando elas precisarem.”

TR: “Mas eu durante algum tempo faço isso, depois não vou estar sempre, algumas pessoas até dizem que está tudo bem e quando voltarem a precisar, contactam, fica sempre uma porta aberta.”

Jurista 1: “Até porque algumas regressam só para falar com a (nome da TR), muitas das vezes, só falar, já não há processo, já não há crime, mas algumas sentem necessidade disso.”

3º Assunto: Dificuldades sentidas enquanto equipa, ao nível do acompanhamento.

Psicólogo: “É este sentimento que não conseguimos controlar, estas questões legais que nos ultrapassam. Nós estamos todos a ver que aquilo vai correr mal, mas a justiça não pode fazer nada porque não tem argumentos, nem provas, nem nada que sustente.”

Jurista 1: “E às vezes uma certa frustração de que se faz tudo, tudo...”

TR: “E elas depois também chegam ali e desistem.”

Jurista 1: “Sim, só para aí 10% é que não o fazem. A gente só tem de compreender a situação, mas é difícil.”

TR: “É, também acontece muito, muito mesmo.”

Jurista 2: “Eu às vezes sinto isto que é, nós já temos uma visão daquilo que vai acontecer mais à frente não é, elas não, mas nós já passamos por vários e vários processos e sabemos o que é que vai acontecer ali à frente e estamos quase a dizer-lhes “você vai saltar de um precipício”, tentamos alertá-las que têm aquela oportunidade e que se não aceitarem vão saltar de um precipício, mas as pessoas não aceitem e caem mesmo.”

Psicólogo: “Do ponto de vista da psicologia, há sempre duas dimensões que estão presentes, uma mais emocional e outro racional e o problema é que a emocional se sobrepõe à racional muitas vezes e elas não conseguem fazer este $2+2=4$, aquilo dá 20, 30, dá o que lhes der na cabeça. E depois é o crer acreditar que é possível fazer diferente do que foi 20 anos seguidos e enquanto elas não conseguirem fazer isto, claro que elas vão saltar de um precipício, porque elas não veem o precipício, veem uma piscina ou outra coisa qualquer.”

Jurista 2: “Para mim, a maior dificuldade ainda é esta: é às vezes nós não conseguirmos, nem podermos abrir a cabeça e dizer: “vais fazer assim, porque se fores por aí vai-te acontecer isto, se fores por acolá vai-te acontecer isto”, mas temos de permitir que seja a própria vítima a tomar as decisões, até porque também de outra forma, não dá para fazermos as coisas, pesa embora sabendo que elas, às vezes, estão a tomar as decisões erradas. Já tivemos a D. (nome de uma mulher vítima de VD). Estamos a falar de uma situação de VD que depois se intensificou e quando lhe propusemos que ela se divorciasse, que era um caminho que seria mais benéfico para ela, ela diz-nos: “Não, não, o que Deus uniu, o homem não separa, vou levar a minha cruz até ao calvário.” Ela recusasse a divorciar-se, embora nós saibamos que era o melhor para ela, mas não a podemos obrigar a tomar essa decisão. Para mim estes pontos são os mais frustrantes.”

TR: “Há aqui também muito esta questão cultural.

Depois é aquela questão que já falamos que é a falta de respostas, nós não temos respostas. Temos imensas situações de vítimas que querem deixar a casa, querem autonomizar-se, mas, se não trabalha é porque não há rendimentos e os apoios são muito poucos. Se trabalha, as rendas são muito caras e não há casas no mercado de arrendamento normal. As respostas ao nível de habitação social também não as há. Portanto, há aqui estas frustrações e é assim, até nos dizem: “Ah, mas eu com o estatuto de vítima tenho direito a uma habitação condigna”, realmente têm, mas não há vagas.”

Psicólogo: “Mas muitas aproveitam-se disso também.”

TR: “Sim, isso é verdade, muitas aproveitam-se das situações, mas nós, na maioria, as situações que temos aqui não é essa a questão.”

Jurista 1: “E nós já falamos muitas vezes, enquanto abordarmos o problema só pelas vítimas e não pelos agressores, vamos andar sempre a correr atrás do prejuízo.”

TR: “Sim, esta é uma questão que tem de ser pensada.”

Psicólogo: “Mas os agressores, ninguém pense, que vai alguma vez, deixar de existir agressores.”

Mestranda: “Sim, mas tem de começar a haver maior acompanhamento do outro lado para que as mudanças sejam maiores.”

Psicólogo: “Mas grande parte destes agressores, daquilo que eu tenho sentido no acompanhamento que faço às vítimas, grande parte têm associado perturbação mental e acabou, aqui é uma questão de saúde.”

TR: “É, mas a própria saúde também não atua, nem eles a procuram porque também não assumem que têm um problema, isso também é outra questão que é muito complicada. Agora, o próprio tribunal, ultimamente até tem havido muitas situações de suspensões provisórias e eu até já falei da situação com a (nome de uma técnica) de se encaminhar para os programas para agressores, mas não há encaminhamento, mandam-nos pagar.”

Psicólogo: “Mas esses programas para agressores será que também têm a eficácia que se pretende? Será que funcionam?”

TR: “É assim, segundo ela, têm.”

Psicólogo: “Eu gostava de ver essa estatística para ver se há resultados.”

Jurista 2: “Não há.”

Psicólogo: “Se calhar não deve estar assim tão bem construído quanto isso.”

TR: “Pronto, mas ao menos eram obrigados a estar ali, a ouvir, não é.”

Jurista 2: “Sim, pelo menos vão mantendo ali o controlo.”

TR: “Por exemplo, uma das injunções que ela aplica muito que eu não concordo, mas pronto, eu também não tenho de concordar que é: o agressor vai pagar à APAV 250€ ou 500€ de multa e o que é que isso lhe vai fazer? Vai revoltá-lo ainda mais porque vai ter de pagar e isso não vai trazer benefício nenhum para ninguém. Nem para ele, nem para a vítima, nem para ninguém. Para ele vai trazer mais frustração e mais raiva.”

Mestranda: “Por falar nessa situação, há outras respostas ao nível da VD locais?”

TR: “Aqui não.”

Jurista 2: “Em (local do município) não, nos outros municípios sim. (local do município) está incluído na Rede que são as estruturas de atendimento aqui à volta.”

Mestranda: “E vocês sentem que as dificuldades também são as mesmas nos outros municípios? Com as outras equipas?”

Jurista 2: “Há municípios com mais dificuldades ainda.”

TR: “Sim, porque há estruturas com menos experiência. Este trabalho já tem 14 anos.”

Psicólogo: “Mas a base dos problemas é a mesma.”

TR: “Sim são, mas nós até temos alguma resposta, apesar de serem poucas, temos mais respostas que os outros municípios. A nível de habitação temos, a nível de apoios económicos, alimentação, medicação também temos.”

Mestranda: “E ao nível da vossa própria equipa, existem dificuldades ou problemas? A Doutora (nome da TR) já me tinha dito que só ela é que está a 100% no serviço, vocês acham que isso também é uma dificuldade?”

TR: “Para mim é um constrangimento enorme.”

Psicólogo: “Sim, devia de estar mais gente.”

Jurista 2: “Eu vou explicar. Eu estava a 20 e agora estou a mais de 20, vamos lá ver até quando. Faço uma manhã e uma tarde. Eu sou da Rede e estou com outra colega, supostamente estávamos destacadas uma manhã ou uma tarde para cada município, mas (local do município) sentiu necessidade de mais pois não estava a conseguir dar resposta, então venho uma manhã e uma tarde porque tenho essa disponibilidade, se calhar, mais para a frente, a (nome da Jurista 1) vai ter de ficar mais 20.”

Jurista 1: “Eu por mim até ficava mais, sou-te sincera.”

Jurista 2: “Se te deixassem...”

Jurista 1: “E por outra questão independentemente disso. Eu acho que tu só estando na situação em concreto é que tu vais aprender com a experiência, com o caso a caso...”

TR: “E não é só isso. Eu neste momento sinto-me, mas isto, de verdade, até porque eu neste momento estou com RSI, com o SAAS e estou a sentir imensa dificuldade. Eu priorizo sempre a estrutura, mas mesmo priorizando a estrutura, eu estou sempre em falha. Eu não consigo fazer a monitorização atempadamente, eu atendo e registos às vezes sabe Deus quando os vou fazer, portanto, para mim, está a ser uma angústia muito grande porque sinto os processos a cair, eu tenho neste momento mais três ou quatro que vieram novos do Ministério Público e não está a ser fácil. Tendo mais uma pessoa, nem que fosse por exemplo, todas as manhãs ou todas as tardes que tivesse comigo...”

Jurista 1: “Claro e estando sempre duas pessoas, articula-se.”

TR: “Eu falho e não é culpa de ninguém. Eu vou de férias, eu articulo as minhas férias com a (nome da Jurista 1) e com o (nome do psicólogo), mas a verdade é que é assim se surgir uma situação, claro que eu na hora sei muito bem o que é que tenho de fazer, mas eles não estão no dia-a-dia e muitas das vezes não estão à vontade na forma de intervenção.”

Jurista 1: “Tal e qual.”

Psicólogo: “Não estou de forma alguma, se é uma coisa que eu não faço, não sei como proceder.”

Mestranda: “E vocês já propuseram isso?”

Psicólogo: “Já, já falei à vereadora sobre isto para se resolver esta questão e espero que ela tenha consideração que é esta a necessidade.”

TR: “Eu também acredito que neste momento não haja assim muita opção, vem aí gente e eu espero que isso seja uma das prioridades.”

Jurista 1: “E mesmo em termos de serviço social devia de estar outra colega. Porque nós mesmo que a queiramos substituir, é difícil.”

Psicólogo: “Foi isso que eu lhe disse. Não sabemos, eu sei lá que apoios sociais é que existem, não sei, não faço, não é a minha profissão.”

TR: “Por exemplo, há aqui um conflito de interesses quando falo que sou técnica de Apoio à Vítima, mas depois estou a fazer RSI e SAAS. Há aqui um conflito de interesses, porque é assim, o RSI é uma medida e há aqui uma metodologia de trabalho em que há um contrato que nós assinamos com a pessoa, há dinheiro e ela tem de cumprir determinado tipo de regras. Ora, eu sendo a técnica de referência no apoio à vítima depois se eu tenho de cortar aquela prestação, há aqui uma quebra de confiança, portanto, só por aí já há um conflito de interesses, eu não devia de estar nesta postura. Mas se eu tivesse, por exemplo, uma colega que estivesse na mesma comigo na estrutura e que fizesse esta parte não é, se calhar eu estava mais no atendimento e ela estava mais no *background*, a parte mais dos apoios, se calhar já não era tão... não sei, não sei, isto é tudo muito complicado, são coisas complexas.”

Jurista 2: “Não, é assim, eu acho que cada vez mais a estrutura de (local do município) tem tudo para ir aumentando, mas para continuar a dar uma resposta de qualidade tem de se investir aqui nos recursos. Até porque, é como a Doutora (nome da TR) diz, nós já temos a exigência por parte de outras entidades, por exemplo, o Ministério Público, o Doutor (nome do técnico) está sempre a dizer: “Ah mas nós precisamos de um feedback da vossa parte, nós depois ficamos sem o feedback da vossa parte, nós a partir do momento em que encaminhamos, nós também precisamos de saber como estão aí as coisas” (...) não se está a dar essa resposta, só quando é

pedido pontualmente mas a regra deveria ser: ok fez-se os três atendimentos, segue um relatório a dizer que foi feito isto, isto e isto, mas não se consegue dar essa resposta.”

Mestranda: “Ao nível do acompanhamento psicológico, as vítimas são acompanhadas em média uma vez por mês?”

Psicólogo: “Depende da situação e da gravidade da situação, vou gerindo consoante isso. Mas tenho dificuldades de agenda, isso tenho, neste momento, se me aparecer hoje uma situação, eu só consigo vê-la em maio, meio de maio.”

TR: “Isto é uma limitação muito grande.”

Psicólogo: “Não há hipótese quer dizer, eu estou a seguir 80 ou 90 pessoas. Eu só se desmarcar as que tenho para marcar as outras.”

4º Assunto: Perfil das vítimas de VD

TR: “Eu faço todos os meses a estatística. A maior parte são mulheres entre os 40 e os 60, é a maior faixa etária que nós temos. Agora já não aparecem tantas casadas, mas sim, em união de facto, os companheiros são os agressores essencialmente. Têm filhos. A maior parte trabalha, aqui há uns anos não, neste momento, a maior parte trabalha. Agora há a questão da dependência económica porque lá está...”

Psicólogo: “Muitas delas entregam o dinheiro.”

TR: “Exatamente. Agora, um ordenado também não chega e acabam por ser dependentes economicamente, porque sozinhas também não conseguem.”

Jurista 1: “E em termos psicológicos também deve de haver aqui um padrão.”

Psicólogo: “Sim, há uma fragilidade emocional muito grande, uma dependência. Há uma perturbação que está descrita que é a perturbação da personalidade dependente e quase todas elas preenchem os critérios desta perturbação, porque sentem uma necessidade muito grande de dependerem do outro e que é que isto faz? Faz com que permitam que determinados

comportamentos agressivos e abusadores ocorram, e a partir do momento em que eles ocorrem a primeira vez, a segunda e a terceira, instalam-se, e depois é uma vida inteira neste registo e a desculparem sempre aquilo que vai acontecendo.”

TR: “E agora é porque estão sozinhas...”

Psicólogo: “E é que muitas das nossas vítimas e não é uma, nem duas, nem três, saem destas relações e entram noutras relações e repete-se tudo novamente.”

5º Assunto: Partilha da avaliação do contexto realizada (problemas/indicadores/ necessidades) e daquilo que se tem desenvolvido no grupo.

Jurista 2: “Está a ser importante porque elas estão a começar a ser o suporte umas das outras.”

Jurista 1: “Até era interessante pegar nos talentos delas e mostrá-los aos outros para que se sintam valorizadas. Por exemplo, fazer algo para mostrar aqui na Câmara.”

Psicólogo: “Sim, combinar uma feijoada.”

TR: “Até era uma boa ideia, para elas mostrarem que são boas na cozinha.

APÊNDICE C. REGISTOS DAS SESSÕES ANTERIORES AO DESENHO DE PROJETO

No apêndice C encontram-se os registos descritivos das sessões/encontros de grupo anteriores ao desenho do projeto. No total, foram realizadas 11 sessões com a presença das cinco mulheres e da TR. É de salientar que ao longo das descrições, algumas informações foram ocultadas, pois comprometiam o sigilo e o anonimato das participantes.

Sessão nº 1

Dia e hora: 15 de fevereiro de 2023, das 18h às 20h.

Local: Serviço de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica (Gabinete para Atendimento Social).

Participantes: D. Isabel, D. Joana e D. Cristina.

Objetivos: Dar as boas-vindas às senhoras presentes e apresentar o projeto, explicando os motivos para a criação do grupo e a escolha das participantes; potenciar o conhecimento intergrupar e procurar estabelecer uma relação de proximidade e de confiança com todas e entre todas.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo; Partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A primeira sessão foi acordada com as cinco mulheres, através de chamada telefónica. No entanto, a D. Teresa referiu desde logo que não iria conseguir estar presente, pois estava a tomar conta dos netos numa outra cidade até ao final do mês. Contudo, após a sugestão da TR em realizar a apresentação por chamada telefónica ou videochamada, a D. Teresa mostrou-se imediatamente disponível. Antes da sessão, a D. Diana entrou em contacto comigo, referindo que não teria a oportunidade de estar presente na primeira sessão, por motivos de saúde.

Tendo como objetivo conhecer as mulheres, fazer com que estas se conheçam entre si e, também, dar-me a conhecer a elas para que seja possível criar uma relação de confiança e proximidade, a primeira sessão iniciou com uma breve apresentação feita por mim, com o apoio da TR, que também estava presente. Nesta breve apresentação, para além de se ter agradecido, desde logo, a presença destas mulheres na sessão e a disponibilidade e amabilidade com que se

disponibilizaram para ajudar e integrar este projeto, eu, enquanto mestrande e participante do projeto, expliquei os motivos que levaram à criação do grupo, bem como o motivo pelo qual foram aquelas as mulheres convidadas. Após isso, foi proposto um exercício de apresentação, utilizando uma bola como instrumento. Este exercício visava a construção de um processo de conhecimento intergrupar, e consistia em que cada mulher se apresentasse assim que a bola fosse atirada na sua direção, referindo: o seu nome; idade; ocupação profissional; algo que gosta de fazer; algo que não gosta de fazer e um talento. Podiam, também, abordar algum outro aspeto que considerassem importante. Importa referir que, antes de se dar início a esta atividade, contactou-se a D. Teresa para que ela pudesse ouvir e participar, tal como a D. Diana. Esta última, no entanto, não atendeu.

Primeiramente, iniciei a minha apresentação para que as restantes mulheres ficassem mais confortáveis. De seguida, atirei a bola para a D. Cristina.

A D. Cristina, muito tímida e pouco comunicativa, referiu o seu nome e a sua idade. De seguida, e com o apoio da TR, foi continuando a sua apresentação, referindo ter sido sempre doméstica, que adora cuidar de crianças e idosos. Referiu que algo que não gosta de fazer é passar a ferro e ser tão reservada e fechada, demonstrando, de seguida, querer mudar isso em si. Relativamente ao seu talento, diz ser cozinhar. No fim, a D. Cristina atirou a bola para a D. Isabel.

Após referir o seu nome e a sua idade, a D. Isabel referiu ser costureira e que aquilo que mais gosta de fazer é trabalhar, revelando gostar muito da sua profissão. Relativamente àquilo que não gosta de fazer, inicialmente, não sabia o que responder. Porém, acabou por referir que também era passar a ferro. No que toca ao talento, ela diz ser muito boa profissional, referindo até ser elogiada pela sua patroa, pela qualidade com que realiza o seu trabalho.

Após a D. Isabel se apresentar, a bola passou para a D. Joana. A D. Joana, referiu ser costureira também. Sobre o que mais gosta de fazer, a mesma respondeu que é ler, e aquilo que menos gosta é passar a ferro. No que toca ao seu talento, a mesma referiu ser cozinhar, uma vez que, na sua opinião, era o único elogio que recebia do marido. De seguida, a bola passou para a TR, que também se apresentou e, por fim, de forma virtual, a bola foi atirada para a D. Teresa que estava ao telefone. A D. Teresa referiu não estar a trabalhar no momento e que aquilo que mais gosta de fazer é caminhar, passear ao pé do rio, organizar uma casa e fazer *tiktok's*. Relativamente ao que menos gosta de fazer, a D. Teresa referiu ser passar a ferro e limpar a casa. Porém, disse que apesar de não gostar, é algo que tem de ser feito. Relativamente ao seu talento, mencionou ser

fazer *tiktok's*, mesmo considerando que não o sabe fazer muito bem. No entanto, admitiu que se diverte a fazê-lo. De seguida, e como se tinha de ir embora, a D. Teresa despediu-se, referindo que o grupo será uma oportunidade para partilharem e conversarem com alguém. Isto acontece porque ela sente que não tem sempre alguém com quem o possa fazer e que a simples escuta e partilha entre todas contribui para que já se vá embora muito melhor e mais leve.

Depois deste exercício de apresentação, a D. Joana referiu estar totalmente de acordo com aquilo que a D. Teresa disse no final e que sente que quando fala com outras pessoas de fora, que estas tendem a não compreender e a desvalorizar os problemas que ela tem. O que, contrariamente, acontece quando fala com a TR ou comigo, pois sente que a compreendemos, não a julgamos e que a escutamos, fazendo-a sentir-se melhor. De seguida, a D. Joana teve iniciativa de falar sobre a sua vida, referindo que já sofre de VD desde que é nova, pela sua mãe e pelos seus irmãos e que isso foi perdurando a vida toda, sendo que até o seu marido durante anos exerceu VD sobre ela. Após isto referiu: “Não sei o que é amor (...) sinto falta de alguém que me ame e que diga que me ame”, acabando por referir também que o seu ex-marido nunca lhe agradeceu ou elogiou, a não ser pela cozinha. Mencionando, também, que este nunca lhe pediu desculpa, nem nunca lhe disse que a amou. Contudo, sente que merece isso e deseja poder encontrar alguém que lhe consiga proporcionar esses pequenos prazeres.

De seguida, a D. Isabel também começou por contar a sua história, referindo que sofreu de VD do seu ex-marido, do qual se divorciou, e do seu segundo companheiro de quem, neste momento, também se encontra separada. Ao contar a sua história, acabou por falar naquele que era o seu grande problema neste momento. Referiu que necessita de ajuda para poder tomar uma decisão: não conseguir dar um passo em relação ao seu ex-marido e em relação ao seu ex-companheiro. Isto porque, ainda gosta muito do seu ex-marido e mostra-se arrependida de se ter separado dele. Por outro lado, também sabe que o seu ex-companheiro consegue proporcionar-lhe aspetos diferentes e positivos que o seu ex-marido não era capaz de proporcionar, tal como a atenção e o carinho. Contudo, também sabe que, no fundo, não gosta dele, mas ao mesmo tempo, não o consegue imaginar com outra mulher. Nesta questão, a D. Joana, questionou à D. Isabel se lhe podia dar uma opinião e, após a D. Isabel responder que sim, a D. Joana proferiu: “Eu acho que a senhora ainda tem sentimentos pelo seu ex-marido, ainda gosta dele, mas que o que sente pelo seu ex-companheiro é pena”. Aqui, a D. Isabel afirmou que sim, que talvez seja isso e a conversa

foi-se desenrolando, até que a D. Isabel acabou por partilhar o modo como é tratada positivamente pelo seu ex-companheiro. Contrariamente a isto, a D. Joana referiu situações em que o seu ex-marido a maltratou e demonstrou sempre não gostar dela, querendo-a apenas para ser uma empregada doméstica.

Devido ao facto de a D. Cristina estar muito calada, por ser muito reservada, a TR questionou-a se desejava partilhar algo ao grupo. Contudo, a D. Cristina referiu que não, dizendo que não se sentia ainda confortável para isso.

A conversa foi-se estendendo, com a D. Isabel e a D. Joana a relatarem as suas histórias, até que a D. Cristina se emocionou. Aqui, todas procuraram confortar a mesma, referindo-lhe que estavam ali para a ajudar e que quando estivesse preparada para partilhar a sua história, que todas estariam prontas para a escutar. Todavia, a D. Cristina referiu o seguinte: “Ainda é tudo muito recente”. A D. Joana colocou as suas mãos nas costas da D. Cristina e tranquilizou-a, afirmando que é normal sentir-se assim e que mesmo ela também já se sentiu daquela forma. De seguida, a D. Joana também referiu que, após o divórcio, sentiu uma enorme liberdade e tranquilidade e que esse momento vai chegar para a D. Cristina. Ao questionar-lhe sobre se já estava divorciada, a D. Cristina respondeu que não, que o processo de divórcio ainda está a ser tratado, mas que, até ao fim da sua vida não vai querer mais ninguém.

Após as senhoras terem conversado e partilhado experiências, dilemas e desejos, e depois de a D. Cristina se recompor, foi proposto a estas senhoras que, em dois *post-its* que seriam colocados posteriormente numa cartolina, escrevessem num uma necessidade/problema que tinham e que consideravam que poderia ser resolvido no grupo, e no outro quais as expectativas que tinham para o grupo e de que forma este as poderia ajudar na resolução desse problema/necessidade.

Enquanto iam escrevendo, as Senhoras iam falando oralmente sobre isso. A D. Joana referiu, de imediato, que um grande problema que tinha era a falta de autoestima, a insegurança e desvalorização pessoal. Isto porque, segundo ela, “cresci a ouvir que não servia para nada, que não prestava, pela minha mãe, pelos meus irmãos, pelo meu ex-marido(...) até a minha própria filha com 10 anos uma vez me disse que eu preciso sempre da aprovação dos outros para tudo e sou emocionalmente dependente dos outros”. De seguida, quando se questionou a D. Isabel e a D. Cristina como se sentiam em relação a isso, a D. Isabel escreveu esse mesmo aspeto no seu *post-*

/e disse que, apesar de se arranjar de vez em quando aos domingos, que existem dias em que não se sente bem, não se sente bonita. A D. Joana respondeu: “Eu nunca me arranjo, pego em qualquer coisa (...) uma altura até comprei uns brincos bonitos, mas cheguei ao trabalho e disseram-me logo que aquilo era para arranjar outro homem (...) se me arranjo é porque me arranjo, se não me arranjo é porque não me arranjo”. A D. Cristina também referiu o mesmo, mas destacou que a sua grande necessidade era poder conviver mais com a sua filha e com os seus netos.

Quando se questionou sobre o que as poderia ajudar a aumentar a autoestima e autoconfiança, as mulheres responderam que poderem partilhar, conversar em grupo sobre tudo e sentirem que não são as únicas a estar numa situação daquelas é um alívio e uma aprendizagem. Além disso, também surgiu a ideia de se fazer um *Workshop* de maquilhagem para se trabalhar o autocuidado e a aparência física: “Gostava muito de saber maquilhar-me, não tenho muito jeito...” (D. Joana).

Em relação à D. Isabel, esta voltou a relatar que gostaria que a ajudassem a decidir o que fazer em relação à sua vida amorosa. Eu e a TR respondemos que o grupo poderia ser algo que lhe pudesse dar ideias e outras perspetivas sobre essas questões, podendo auxiliar a sua decisão. O mesmo para a D. Cristina que, por não gostar de ser reservada, o grupo pode ser uma forma de ela se sentir compreendida e integrada e se possa abrir mais para os outros.

Após tudo isto, ao terminar a sessão, questionou-se às mulheres como é que elas se sentiram nesta primeira sessão. Todas afirmaram ter sido algo muito positivo, referindo que lhes fez muito bem e que vão para casa muito mais leves e tranquilas.

Reflexão: Nesta 1ª sessão, sentiu-se que estas três mulheres que não se conheciam de lado nenhum, mostraram-se muito disponíveis e recetivas em participar neste grupo e neste projeto e em partilharem as suas histórias de vida. Isso aconteceu por vontade e iniciativa das próprias e não de mim ou da TR. Apesar de a D. Cristina, inicialmente, não demonstrar muita abertura para partilhar mais sobre si, após ter sido confortada pelas outras duas mulheres, foi ficando mais confortável e, ainda que não tivesse partilhado aspetos sobre a sua vida pessoal, foi-se mostrando participativa, partilhando algumas perspetivas que tinha. Durante a sessão, a D. Isabel e a D. Joana interagiram bastante e foram demonstrando curiosidade e vontade em escutar os outros e a ajudarem-se mutuamente, partilhando opiniões e perspetivas sobre as suas histórias

e aquilo que experienciaram. Quando a D. Cristina se emocionou, ambas demonstraram compaixão e compreensão pela D. Cristina e tiveram o cuidado de a confortar e a apoiar, mostrando-lhe que não estava sozinha.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Dar as boas-vindas à D. Diana e conhecer a mesma; exercícios de dinâmicas de grupo para potenciar o conhecimento intergrupar.

Sessão nº 2

Dia e hora: 22 de fevereiro de 2023, das 18h às 20h.

Local: Serviço de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica (Gabinete para Atendimento Social).

Participantes: D. Joana; D. Cristina e D. Diana.

Objetivos: Dar continuidade ao processo de conhecimento intergrupar; estabelecimento de uma relação de confiança e proximidade entre todas e perceber o impacto que estas duas sessões tiveram para estas participantes.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: Após a sessão anterior, que decorreu no dia 15 de fevereiro de 2022, ficou acordado entre todas as participantes, que a segunda sessão seria na quarta-feira seguinte, especificamente, no dia 22 de fevereiro, pelas 18h. Uma vez que a D. Diana, na última sessão, contactou a referir que não poderia estar presente por motivos de saúde, entrei em contacto com a ela para a avisar da próxima sessão. Nesta segunda sessão estavam presentes a D. Joana, D. Cristina e D. Diana. A D. Teresa, como já referido, apenas está disponível a partir de dia 27/02, e a D. Isabel também me contactou e referiu que não estaria presente por motivos profissionais.

Neste sentido, e como a D. Diana estava presente pela primeira vez, decidiu-se repetir o exercício de apresentação realizado na semana anterior. Assim, após todas se apresentarem novamente, foi a vez da D. Diana. Esta relatou que o seu trabalho é nas limpezas, mas que devido aos seus problemas de saúde, não lhe é permitido trabalhar mais tempo. Para além disso, o seu talento também é a cozinha. Em relação ao que mais gosta de fazer, a D. Diana respondeu que “um pouco

de tudo”, sendo que o que menos gosta de fazer também é, à semelhança da D. Teresa, D. Isabel e D. Cristina, passar a ferro.

Após esta apresentação, foi-se contextualizando a D. Diana sobre os acontecimentos da semana anterior e foi pedido à D. Joana e à D. Cristina que abordassem as expectativas e as necessidades que elencaram para serem trabalhadas em grupo. A D. Cristina referiu a falta de convivência familiar com a sua filha e netos. Já a D. Joana abordou a falta de autoestima que sentia, aproveitando também para contar um pouco da sua história à D. Diana, de forma a explicar os motivos pelos quais identificou a baixa autoestima como um problema, essencialmente relacionado com o facto de ter sofrido VD desde a sua infância.

Ao ouvir a D. Joana, foi possível observar que, à medida que a mesma ia falando, a D. Diana ia acenando com a cabeça positivamente, quase que assumindo que se identificava com aquele sentimento. Após a D. Joana terminar a sua partilha, a D. Diana, quase automaticamente, referiu que se sentia da mesma forma (com baixa autoestima): “Nunca me senti valorizada como mulher, nem nunca me senti amada, nem acarinhada (...) sinto isso por parte do meu filho, mas é muito diferente”. No seguimento disto, foi falando um pouco da sua vida, dizendo que neste momento vive sozinha, uma vez que o seu único filho já vive com a companheira, mas que, até então, vivia com o seu marido, do qual se está a tentar divorciar na sequência de agressões físicas, verbais, psicológicas, bem como ameaças de morte. Ao abordar este assunto, foi referindo que tudo ainda é muito recente e que existem dias muito difíceis, demonstrando também a necessidade de ter alguma ocupação no seu tempo livre e de ter alguém com quem possa conversar e desabafar. Por passar muito tempo sozinha, considera que isso contribui para que se foque nos seus problemas, o que, na sua perspetiva, não é benéfico: “Passo muito tempo sozinha, este grupo vai ser bom para poder conversar com outras pessoas, retirar conclusões para mim e não ficar em casa a pensar tanto nos problemas, não me faz bem”.

Após falarmos um pouco sobre o assunto supracitado, decidiu-se introduzir a atividade do objeto pessoal. Foi pedido a cada participante que trouxesse um objeto pessoal que a identificasse. Desta forma, e após ter apresentado o meu objeto pessoal primeiramente, a pedido das participantes, seguiu-se a D. Cristina. Apesar de se ter esquecido de trazer, partilhou que o objeto que traria seriam as fotografias dos seus netos e da sua filha que andam sempre consigo. Isto porque, segundo a mesma, são as pessoas mais importantes da sua vida. De seguida, a D. Joana apresenta o seu objeto, que é um livro de romance “que tem um final feliz como eu gosto” e que,

apesar de ainda o estar a ler, representa todos os outros livros de romance que já leu e que se sentiu feliz ao lê-los. Ao falar do livro, a D. Joana vai justificando a sua escolha, referindo: “É o meu escape, adoro ler (...) leva-me a lugares que nunca fui e a sensações que nunca senti (...) gostava de sentir aquilo que leio”. Com este diálogo, foi-se percebendo, mais uma vez, a falta de amor e de carinho que a D. Joana sente e que espera um dia poder receber. Seguidamente, foi a vez da D. Diana, que também admitiu ter-se esquecido do objeto. Segundo ela, se pudesse, trazia o seu filho, revelando ser a motivação para se levantar todos os dias, evidenciando a relação próxima que tem com o mesmo, mantendo contacto regular, apesar de já não viverem juntos. Por fim, a TR apresentou o seu objeto.

Esta atividade foi despoletando novos assuntos e novas partilhas no grupo, bem como, a identificação de problemas comuns: a baixa autoestima que possuem; e o facto de não se sentirem valorizadas e fortes, tendo sido usadas pelos seus maridos/ex-maridos como simples empregadas domésticas.

Por fim, e para dar por terminada a sessão, foi pedido a cada participante que, numa palavra, descrevesse as sessões(ão) em que estiveram presentes. Foram também questionadas sobre o que gostariam de fazer numa próxima sessão. Neste sentido, foram revelados vários *feedbacks* positivos, tais como: “Senti-me tão bem na outra quarta-feira, gostei tanto, hoje também estou a gostar (...) foi uma tranquilidade, posso dizer que fui feliz embora” (D. Joana); “Gostei muito, sinto que era mesmo isto que eu precisava” (D. Diana); “Também gostei muito” (D. Cristina).

Relativamente à próxima sessão, surgiu, do interesse de todas, realizarmos um pequeno convívio em que possamos trocar opiniões e aprendizagens sobre maquilhagem, para aquelas que não possuem tanta aptidão, também possam aprender. Ao voltarmos a falar em interesses que poderiam ser concretizados no grupo, surgiu o interesse, especialmente da D. Joana, em aprender a dançar, pois, segundo ela, “também acho que dançar seja algo que nos liberte”. A ideia da dança foi também bem aceite pelas restantes, que demonstraram também interesse em aprender.

Em conclusão, acordou-se a data da sessão seguinte entre todas, tendo ficado agendada para o dia 1 de março.

Reflexão: Na 2ª sessão, foi perceptível que todas as participantes estavam, aparentemente, mais cansadas do dia-a-dia, mas com muita vontade de partilhar as suas histórias. Relativamente à D.

Diana, a mesma integrou-se bastante bem no grupo e foi-se identificando bastante com os sentimentos e problemas da D. Joana. A D. Joana, por sua vez, e à semelhança da sessão anterior, foi uma participante bastante ativa ao longo da sessão, partilhando a sua história e as suas perspetivas sobre os variados assuntos que iam sendo abordados. A D. Cristina, por ser mais reservada, foi falando pouco, mas manteve-se numa posição de escuta e de observação, e, de vez em quando, acenava com a cabeça para dar a conhecer as suas perspetivas sobre o que estava a ser conversado. Foi possível ainda perceber que também a D. Diana, à semelhança das outras participantes, tem alguns aspetos em comum com as restantes e que é lesada por eles.

Para além disso, foi notório o impacto positivo que apenas duas sessões (no caso da D. Diana, uma) estão a ter nestas mulheres. Não só pelo facto de se sentirem escutadas e valorizadas, mas também por sentirem que não são as únicas naquela situação, contribuindo, por sua vez, para o aumento do bem-estar e felicidade.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Dar as boas-vindas à D. Teresa e conhecê-la; Exercícios de dinâmicas de grupo que potenciem o conhecimento intergrupar; Sessão de maquilhagem informal.

Sessão nº 3

Dia e hora: 1 de março de 2023, das 18h às 20h.

Local: Serviço de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica (Sala de Reuniões).

Participantes: D. Isabel, D. Joana, D. Cristina, D. Diana e D. Teresa.

Objetivos: Dar as boas-vindas e iniciar o processo de integração da D. Teresa no grupo; promover a identificação grupal e desenvolver atividades sugeridas na sessão anterior com vista à promoção do bem-estar, da autoestima e valorização pessoal.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão grupal; partilha de técnicas sobre maquilhagem.

Desenvolvimento da Sessão: Nesta terceira sessão, foi possível contar com todas as senhoras que compõem o grupo. Como a D. Teresa só tinha estado presente no início da primeira sessão através de chamada telefónica, foi-lhe pedido que se apresentasse e falasse um pouco de si, abordando apenas aquilo que se sentia confortável e desejasse partilhar. Neste sentido, a D. Teresa iniciou a sua apresentação, começando por dizer o seu nome e a sua idade (64 anos), o que gerou logo muita interação: “Fogo nem parece que tem a idade que tem” (D. Isabel). De seguida, referiu que sofreu de VD, mas que ainda vive com o marido por pena: “Ele não sabe fazer de comer, não sabe arrumar a casa, passar a ferro, ele não sabe fazer nada, precisa de mim para tudo” e porque não quer passar a última fase da sua vida sozinha. Sofreu de VD física e psicológica do seu marido que a perseguia e queria controlar todos os passos que dava. Inicialmente, ninguém a compreendia, as pessoas e as famílias falavam mal dela: “Olha esta mulher com 60 anos como ela se pôs”, nomeadamente o próprio filho, que considerava um exagero aquilo que a mãe relatava. Para comprovar a forma como era maltratada, gravou uma agressão verbal para mostrar ao seu filho. Assim que ele e a esposa confirmaram a veracidade das agressões, tornaram-se um grande apoio para a D. Teresa. As situações de VD começaram a ser frequentes, até que o seu filho afirmou que, caso voltasse a acontecer mais alguma vez, a mãe iria viver para sua casa. E assim foi, uma vez que a D. Teresa decidiu fugir de casa e ir viver para casa do seu filho, da sua nora e dos seus netos. Contudo, passaram-se três meses e a D. Teresa sentia-se a mais naquela casa, pois eram sete pessoas a viver lá e, para além disso, por não sair de casa devido ao medo que tinha do seu marido que a procurava, acabava por se isolar, tendo começado a sentir que era apenas uma “criada” naquela casa (tomava conta dos seus netos, fazia de comer, lavava e passava roupa). Apesar de o filho e a esposa não quererem que ela o fizesse, saíam de casa muito cedo para trabalhar e voltavam tarde e, para além disso, como ela estava a viver lá em casa sem pagar qualquer despesa, também se sentia na obrigação de o fazer. A D. Teresa referiu ter pensado noutras alternativas, tendo-lhe sido dada a oportunidade de ir viver para uma Casa-Abrigo. No entanto, ela não queria conviver com outras pessoas porque não se queria chatear: “Eu só queria um quatinho e uma casa de banho para estar sossegada, mas eu não tinha dinheiro suficiente para pagar uma renda, só tenho a minha reforma”. Não conseguindo, a D. Teresa decidiu voltar para a casa onde vivia com o seu marido, na esperança de que ele pudesse ter melhorado e se ter tornado numa pessoa melhor. Contudo, ele não mudou. Apesar de estar mais calmo, devido à queixa que ela fez e pelo facto de estar a ser acompanhada no serviço, ele continua a persegui-la e tenta controlá-la. Todavia, a D. Teresa faz uma vida separada deste, sendo que, apenas faz as

lidas da casa e procura não lhe dar atenção e nem lhe dar satisfações daquilo que faz. Apesar de antes a D. Teresa se descrever como um “trapo”, agora considera que já deu grandes passos: “Consegui emagrecer 20kg, caminho todos os dias duas horas no parque da minha freguesia e adoro e ainda encontrei algo que me faz muito bem também que é fazer *tiktok’s* (...) posso não saber dançar muito bem, mas tenho muita gente que gosta de mim”.

Esta história gerou algumas identificações e partilha de algumas opiniões e experiências semelhantes no grupo. A D. Isabel refletiu e relatou que também as pessoas à sua volta não acreditavam em si e que, de facto, aquilo que a D. Teresa contou do seu marido também é algo em que se revê atualmente, demonstrando mais uma vez que achava que o seu dilema se estava a resolver, mas que, afinal, está mais difícil do que pensava: “Antes do meu ex-cunhado chegar a casa eu estou ansiosa que ele chegue, mas depois de ele chegar eu só quero que ele vá embora (...) ele tenta-se aproximar, mas eu não consigo estar com ele, afasto-o logo”. A D. Diana também decidiu partilhar que não sofreu de VD física, mas que a nível psicológico foi muito agredida, isto porque, não só ouvia palavras e frases negativas sobre si, mas era também perseguida e ameaçada constantemente. Já a D. Joana acabou por referir que também não era compreendida nem valorizada pelas pessoas que sabiam da situação e que, pelo contrário, era muito “malfalada” por se ter separado do marido. Esta conversa, por sua vez, levou a que todas chegassem à conclusão de que ainda há muito trabalho a fazer na comunidade em relação a esta problemática e que isto acaba por ser algo cultural: “Só porque somos mulheres, podemos ser espezinhadas e maltratadas e isso não está certo” (TR); “Se forem os homens a trair as mulheres, está tudo bem, as mulheres são umas coitadinhas, se for ao contrário já não é tolerável, as mulheres são umas *****” (D. Teresa).

De seguida, e devido ao facto de a D. Teresa ainda não conhecer muito bem as restantes senhoras, e também pelo facto de a D. Diana ainda não conhecer a D. Teresa e a D. Isabel, foi pedido que cada uma pudesse apresentasse algumas das características que já conheciam de outra pessoa. Porém, ficaram todas um pouco sem saber o que dizer, até que a D. Joana, com a sua boa memória, decide começar por falar de todas, apresentando o nome, a profissão, os gostos, aquilo que não gostam de fazer, os talentos, bem como as impressões que já tinha de cada uma. Após isto, ficaram todas estupefactas e felizes pelo facto de a D. Joana ter conseguido captar tudo e ter a iniciativa de falar por elas.

Após este exercício de apresentações, passamos para a sessão de maquiagem informal, sugerida anteriormente pelas mulheres presentes na última sessão, em especial, pela D. Joana. Contudo, nem todas conseguiram participar, ficando só por observar, ouvir e partilhar as suas opiniões. A D. Teresa e a D. Isabel foram as únicas que levaram os seus estojos de maquiagem. No caso da D. Isabel, esta teve de pedir à sua filha, pois também não tem muitos produtos. A D. Joana, apesar de ter sugerido essa atividade, acabou por referir que, para além de ter pouca maquiagem, teve um dia muito stressante e que não conseguiu trazer nada. Porém, referiu estar disposta a ouvir e aprender, revelando não ter muito conhecimento sobre maquiagem. A D. Cristina também referiu que não estava com muita vontade de se maquilhar, mas que gostava de poder ouvir e ver como as outras senhoras o fazem. A D. Diana não levou nada, pois disse que não tinha maquiagem. Neste sentido, e devido ao tempo disponível, a D. Teresa acabou por ser a única a apresentar a maneira como se maquilhava, partilhando até dicas úteis sobre como atenuar as rugas e realçar o olhar. Já a D. Isabel mostrou apenas aquilo que trazia no estojó da sua filha, referindo que aquilo que usa é apenas lápis de olhos e máscara de pestanas, pois também não tem muita maquiagem e no seu dia-a-dia não tem tempo útil para fazer uma maquiagem mais elaborada.

Este momento de maquiagem trouxe a partilha e reflexão da D. Joana para o grupo. A D. Joana acabou por referir o seguinte: “Eu gostava de me maquilhar e sentir-me bem (...) eu maquillo-me e olho para mim e sinto que não mereço estar a fazer aquilo por mim”. Após este discurso, todas se envolveram e referiram que ela tinha de estar orgulhosa pela enorme mulher que é e pelos filhos que criou, merecendo ser valorizada e amada, como todas merecem.

Após terminarmos a conversa, todas referiram ter gostado, em especial, a D. Joana: “Vocês não imaginam o quão bem me faz vir aqui. Já na semana passada não estava com grande cabeça, hoje igual, mas sinto que tenho de vir, venho e sinto-me muito melhor”. Para além disso, como se tinha referido inicialmente, acordamos que os nossos encontros passariam a realizar-se todas as segundas-feiras, ao invés das quartas-feiras.

Reflexão: Nesta 3ª sessão, apesar da atividade de maquiagem que estava programado fazer, foi importante dar-se espaço, escutar e conhecer a história da D. Teresa, mais concretamente o caminho que ela fez desde que sofre VD até aos dias de hoje. Esta história não só permitiu a revivência e libertação de sentimentos e experiências traumáticas, como também identificações

e partilhas interessantes sobre a problemática da VD. Abordou-se a violência de género de que todas são/foram alvo, mas também a importância de se dar continuidade à consciencialização, problematização e transformação dos pensamentos e mentalidades da sociedade perante esta problemática. Para além disso, mais uma vez, importa referir que é notória a harmonia e a cumplicidade que aos poucos e poucos se vai perpetuando no grupo, bem como a confiança e a segurança com que vão partilhando e desnudando-se perante todas. Por fim, a partilha e a troca de opiniões e de técnicas de maquilhagem revelou-se um ótimo momento de aprendizagem e de convívio para todas que gerou, consequentemente, também algumas partilhas mais pessoais sobre o tema.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Iniciar a linha da vida, de forma a aprofundar conhecimento da história de vida de cada mulher.

Sessão nº 4

Dia e hora: 6 de março de 2023, das 18h às 20h.

Local: Serviço de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica (Sala de Reuniões).

Participantes: D. Isabel, D. Joana, D. Cristina, D. Diana e D. Teresa.

Objetivos: Através da linha da vida, perceber potencialidades e explorar os problemas que sofrem sendo identificados; promover o autoconhecimento e a autorreflexão; potenciar a identificação grupal e a cooperação na identificação de problemas e de necessidades.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo (linha da vida; troca de papéis); partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: Nesta quarta sessão, apesar de ter sido planeado na sessão anterior que se iria explorar os problemas das participantes, não foi possível fazê-lo na totalidade, nem da forma que tinha sido pensado (através da linha da vida). Isto aconteceu porque houve a necessidade de a D. Cristina partilhar um pouco da sua vida e como se tem sentido ultimamente. A D. Cristina, que ao longo das primeiras sessões foi tendo uma postura mais observadora e de escuta, neste dia, chegou ao grupo num estado muito frágil. Isto porque, segundo ela, tentou contactar a filha, mas ela não a atende e continua sem manter o contacto com a mesma e com os

netos por quem nutre muito carinho, sentindo-se, assim, muito sozinha: “Estou sozinha, não tenho ninguém, nem com a minha filha e os meus netos estou (...)”. Referiu, também, em lágrimas: “Eu estou muito magra, as minhas roupas já não me servem, não consigo comer, nem dormir direito (...) só queria dormir e nunca mais acordar (...) sinto muita falta da minha filha e dos meus netinhos”. Para se tentar perceber melhor este problema, questionei à D. Cristina como era a sua relação com a filha e o motivo que levou ao afastamento das duas. Pela resposta da D. Cristina, foi perceptível que a relação com a sua filha era muito próxima, referindo: “Eu e a minha filha éramos uma só”. Porém, o motivo que conduziu ao afastamento, pela explicação da D. Cristina e na perspetiva das restantes participantes era algo muito pequeno e que não justificava o afastamento. Ao questionar a D. Cristina se já procurou conversar com a filha para resolver a situação, a mesma referiu que sim, mas que não valeu a pena. Após esta partilha realizada pela D. Cristina, todas as participantes do grupo procuraram reconfortá-la com palavras de carinho e de motivação. De seguida, foi solicitado a cada senhora que se colocasse na posição da D. Cristina e dissesse o que faria na sua situação. E, uma vez que a D. Cristina procura constantemente contactar a filha, mas não é correspondida, e dada a fase de vida em que se encontra (com sentimentos de solidão, sem qualquer tipo de retaguarda e com alguns problemas do foro psicológico), as partilhas das restantes senhoras foram direccionadas para a saída de casa, para passear e abstrair-se. Também se procurou, em grupo, um emprego para a D. Cristina, visto ser também uma das suas necessidades: “Você precisa é de sair de casa, faça como eu, aquilo que me ajudou muito foi começar a sair de casa todos os dias para ir fazer caminhadas (...) espaireço e ainda vou conversando com algumas pessoas... tem de ganhar motivação por si e pelos seus netos” (D. Teresa); “Temos de, em conjunto, ver algo para si, para que possa trabalhar e distrair-se, nem que sejam só três ou quatro horas por dia, já ajuda muito (...) porque você ao estar em casa maior parte dos dias acaba por só pensar nisso e é algo que lhe faz muito mal, precisa de se distrair” (D. Joana). Após ser questionado a todas se conheciam algum sítio que estivesse a precisar de alguém para trabalhar, ou num restaurante/café, ou para limpezas, que era algo que a D. Cristina não se importava, todas referiram que não conheciam nada. Porém, ficou acordado que todas vão procurar saber mais informações e que se tiverem notícias positivas, dizem na próxima sessão. Na possibilidade de não encontrarem oportunidades de emprego, e a partir do desejo e da autorização da D. Cristina, acordei ir com a mesma pelo concelho à procura de trabalho, “de porta em porta”.

Posteriormente a esta partilha, e devido ao facto de as restantes mulheres terem notado que a D. Isabel também estava muito em baixo, questionou-se se queria partilhar o que se passava. A mesma referiu não saber o que fazer quanto à sua situação amorosa, revelando estar a piorar, acabando por verbalizar, também, o facto de se ter aproximado do ex-cunhado numa noite anterior, demonstrando algumas dúvidas e confusões que esse encontro lhe foi gerando na cabeça. Isto porque, segundo a mesma, sempre que está com ele lembra-se daquilo que passou, mas que, ao mesmo tempo, tem pena e acha que não o consegue deixar, pois ele é muito dependente dela. Neste seguimento, questionei: “Sente que deve voltar para alguém que a magoou? Porquê?”, ao que ela respondeu emocionada: “Eu acho que já nem quero, nem um, nem outro”. Neste momento, surgiram partilhas de opiniões e perspetivas sobre o assunto por parte das outras mulheres que referiram que ela deveria de pensar bem no que queria para si, alertando-a para o facto de os homens, normalmente, não mudarem os seus comportamentos, impedindo-a de ser feliz. Nestas partilhas, as mulheres referiram ainda que o facto de terem sido maltratadas durante tantos anos, contribuiu para que hoje não acreditem que são capazes de estar sozinhas e/ou de conseguirem ter alguém que as faça realmente felizes: “Atrás de uma montanha, há sempre uma bem maior” (D. Teresa). A par desta conversa, a TR também referiu que, por vezes, a causa está na baixa autoestima e confiança que as mulheres ao serem maltratadas acabam por sentir.

Após esta partilha e libertação de algumas inseguranças e inquietações para o grupo, a TR faz um convite ao grupo para um *Workshop* de maquilhagem que se vai realizar no concelho, na sequência do Dia da Mulher, o que gerou grande entusiasmo em algumas das mulheres. Isto porque, a D. Joana, a D. Isabel e a D. Diana disseram logo que adoravam ir. Contrariamente, a D. Teresa referiu que não podia, mas que também ia jantar fora nesse dia e a D. Cristina acabou por dizer que não queria, que não se sentia com disposição para isso e que até já tinha recusado ir jantar fora nesse dia. Na sequência do que já tinha sido falado no início da sessão, todas procuraram convencer a D. Cristina de que lhe iria fazer bem e que não se iria arrepender, pois seria uma forma de sair de casa e de se distrair, não devendo recusar convites/convívios. Defenderam esta ideia afirmando que, ao fechar-se em casa e ao não ter motivação para mudar a sua vida, seria pior. Porém, no estado em que a D. Cristina se encontrava, a resposta da mesma era sempre negativa e de pouca motivação para a mudança. Perante isto, acordou-se com a TR de que ela iria inscrever todas no *Workshop* e que a D. Cristina até lá poderia mudar de ideias. Se não mudasse,

não seria obrigada a ir, mas que seria muito bom para ela. Para além disso, surgiram também ideias de encontros que poderiam ser realizados com todas para que a D. Cristina pudesse esquecer-se, temporariamente, dos seus problemas, mas também, pela D. Joana que, por morar perto da mesma, ficou de a ir buscar a casa, sempre que pudesse, para a levar a passear.

Por fim, como já passava da hora e já tinham todas que ir embora, referi-lhes que gostava de fazer a linha da vida com as mesmas para se explorar e perceber melhor alguns problemas evidenciados, questionando-as se se sentiam confortáveis para isso. Ao referirem que sim, questionou-se também se as mesmas preferiam fazer a atividade na sessão seguinte ou se preferiam levar para casa ou até mesmo fazer individualmente e de forma mais privada comigo. Ao que todas responderam que não, que poderiam fazer na semana seguinte, em conjunto.

Reflexão: Na 4ª sessão, apesar de não ter sido realizada a linha da vida, com o objetivo de explorar melhor alguns problemas da esfera pessoal destas mulheres, foi muito importante escutar aquilo que a D. Teresa e a D. Isabel trouxeram. Isto porque, através da manifestação das suas angústias, receios, dúvidas e tristezas que sentem atualmente, foi possível refletir em grupo sobre esses mesmos conteúdos, explorando-os através de questões que promoveram novas partilhas e o enfoque na importância de cada uma cuidar de si própria, de se pensar e fazer algo por si. O que levou, consequentemente, a que se abordasse a baixa autoestima e confiança que mulheres que foram vítimas de VD sentem, devido ao facto de terem sido maltratadas e consideradas inferiores em relação ao agressor, e as dificuldades que isso trouxe para a tomada de decisões ao longo das suas vidas e na pouca iniciativa que algumas demonstram para a mudança.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Iniciar linha da vida com as mulheres, de forma a aprofundar conhecimento sobre elas mesmas e as suas vidas; *role-playing* partindo da situação real da D. Isabel, contribuindo para a clarificação de pensamentos, sentimentos, dúvidas e receios que tenha e, posteriormente, para uma tomada de decisão em relação ao problema.

Sessão nº 5

Dia e hora: 13 de março de 2023, das 18h às 20h.

Local: Serviço de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica (Sala de Reuniões).

Participantes: D. Isabel, D. Joana e D. Teresa.

Objetivos: Através da linha da vida, perceber potencialidades e explorar os problemas que sofrem, identificando-os; promover o autoconhecimento e a autorreflexão; potenciar a identificação grupal e a cooperação na identificação de problemas e de necessidades.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo (linha da vida, *role-playing*); partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: Antes da sessão iniciar, existiu a oportunidade de conversar com a TR sobre o caminho que se tem feito até então. Na visão da profissional, o grupo tem sido algo muito positivo para todas, pois já se sente que as participantes estão a criar laços, se estão a identificar mutuamente, apoiando-se e sentindo-se como um grupo. Relativamente ao que elas têm vindo a sentir, a TR considera que algo a trabalhar com todas é, definitivamente, a autoestima. Porém, nem todas se sentem da mesma forma nesse assunto. Na opinião da TR, a D. Joana, a D. Isabel e a D. Diana são as que mais sentem desvalorização por elas próprias. Contrariamente, a D. Teresa já está noutra fase, no sentido em que já se parece encontrar mais independente e confiante consigo mesma, tendo encontrado a sua forma de escape aos problemas através das caminhadas e dos *tiktok's* que faz. Ao falarmos sobre a D. Teresa, eu e a TR consideramos que os *tiktok's* que a mesma faz, ao nível da sua autoestima, ajudam-na bastante. Isto porque é através deles que ela se sente elogiada e valorizada pelos outros, tendo em conta que recebe muitos comentários positivos sobre si, o que não acontece com o seu marido que, segundo a mesma, não a valoriza, nem elogia. De seguida, após conversarmos um pouco sobre a indecisão da D. Isabel sobre a sua vida amorosa, e após referir à TR que considera que esta indecisão da D. Isabel está diretamente relacionada à baixa autoestima e desvalorização pessoal que ela sente, concluímos que a senhora poderá sentir que não merece melhor do que os dois homens com quem se relacionou, pois, segundo ela: “Não sei se mereço melhor (...) eu escolho-os a dedo”. A TR também considera que isso se deve ao facto de ela se importar demasiado com o que as pessoas pensam ou poderão pensar sobre ela. Por isso, a D. Isabel sente dificuldades em decidir o que fazer com a sua vida, já que ao longo da sua vida, muitas das suas escolhas foram criticadas, salientando ainda o meio tão pequeno em que a D. Isabel está inserida. Terminámos a conversa, uma vez que estava no horário de início da sessão.

A sessão iniciou-se com a partilha da ausência da D. Cristina no grupo, devido ao facto de ter sido internada, por motivos de saúde. As participantes ficaram realmente desanimadas com o sucedido, mas também consideraram que foi o melhor para ela. A D. Diana avisou que não poderia estar presente por motivos pessoais, mas pediu para que não ficássemos zangadas com ela, pois gostava muito de nós: “Espero que não fiquem chateadas comigo, porque eu gosto muito de vocês”.

De seguida, e tendo ficado combinado na sessão anterior participar no *Workshop* de Maquilhagem promovido pela Câmara Municipal de forma a celebrar o Dia da Mulher e tendo em consideração que para além de mim, só a D. Isabel é que conseguiu estar presente, a D. Isabel teve a iniciativa de explicar às restantes o que foi feito e como se sentiu. A D. Joana revelou ter ficado triste por não ter ido, mas estava muito doente e não conseguiu. Com este assunto, surgiram partilhas das participantes sobre o jantar do Dia da Mulher que tiveram no sábado anterior, revelando terem-se sentido muito bem e terem-se divertido muito.

Como tinha sido acordado na sessão anterior, nesta sessão iniciaríamos a linha da vida de cada uma, individualmente. Após ter recapitulado o que se pretendia com a linha da vida, questionei todas as participantes se preferiam ficar separadas por salas para estarem mais sossegadas a fazer a linha da vida, ao que todas referiram que não, já que preferiam fazer todas na mesma sala. Assim, foram colocados vários materiais em cima da mesa (cartolinas, lápis de cor, marcadores, *post-its*) para que cada uma pudesse usar aquilo que desejasse. Antes de iniciar, a TR questionou se elas gostariam que se colocasse alguma música de ambiente e, se sim, qual artista gostariam. Elas responderam afirmativamente e a D. Teresa sugeriu “Luan Santana” e todas se riram em concordância. A TR colocou a música no seu telemóvel e a atividade iniciou. A princípio, surgiram muitas dúvidas sobre como fazer, porém, foi-lhes dito que poderiam fazer da forma como desejassem e que não precisava de ser necessariamente uma linha. Já a D. Joana, ainda sem iniciar disse: “Não sei como fazer a linha da vida (...) só tenho aspetos negativos a contar”. Ao ouvir isto, a D. Isabel referiu logo de seguida: “De certeza que há coisas positivas que possas falar, o nascimento dos teus filhos, por exemplo”, ao qual a D. Joana referiu que sim, mas que era o único aspeto positivo. Perante a dificuldade da D. Joana, desafiei-a, em conjunto com as outras mulheres, de refletir individualmente sobre os seus caminhos para que pudessem perceber que nem tudo é negativo e que há momentos bons pelos quais todas certamente passaram. Porém,

expliquei-lhes que, por vezes, o que acontece é que a dada altura, os maus momentos se sobrepõem aos bons. Posto isto, enquanto faziam, individualmente, a sua linha da vida, foi notório que a D. Isabel e a D. Teresa estavam muito empenhadas a realizá-la, ao contrário da D. Joana que, emocionada, não estava a conseguir escrever. Para não interromper este processo, eu e a TR deixámos que cada uma fosse refletindo e fosse, ao seu ritmo, fazendo o que teria sido proposto. Ao fim de 20 minutos, todas já tinham dado a tarefa por terminada. Contudo, a D. Isabel não tinha colocado as expectativas que tinha para o seu futuro, porque, segundo ela: “Eu não tenho objetivos, a minha vida vai-se desmoronar novamente”.

Terminada a linha da vida, a D. Isabel foi questionada sobre a possibilidade de partilhar os seus resultados da atividade em primeiro lugar, como tinha ficado acordado. A D. Isabel respondeu logo que sim e apresentou. Esta senhora termina a sua apresentação e refere que já passou pelo tormento de ter de ir para os tribunais por causa das filhas e que, apesar de se ter comprovado que as duas filhas mais velhas tinham uma elevada probabilidade de serem irmãs, foi chamada novamente ao tribunal para fazer mais testes ADN e para se resolver essa situação. Perante isto, a D. Isabel referiu que não está preparada para passar pelo mesmo novamente e que como esse momento se está a aproximar, já se começa a sentir mais triste e negativa.

A sessão terminou devido ao facto de as participantes já terem de ir embora, mas ficou acordado que daríamos continuidade à reflexão grupal sobre a linha da vida da D. Isabel e que, de seguida, faríamos um exercício para a ajudar na sua tomada de decisão em relação à sua vida amorosa. Se ainda houvesse tempo, passaríamos para a apresentação das linhas das vidas das restantes participantes.

Reflexão: Nesta sessão foi possível promover o autoconhecimento e autorreflexão em cada uma das participantes através da linha da vida. Isto porque a atividade permitiu a reflexão sobre os momentos mais marcantes das vidas destas mulheres, em como se sentiram nesses momentos e qual o impacto que os mesmos tiveram nas suas vidas. Foi possível perceber que houve dificuldades diferentes em realizar a linha da vida. A D. Isabel, porque não consegue perspetivar um futuro e a D. Joana porque não sabia o que colocar, já que só detém memórias infelizes e negativas. A apresentação da linha da vida pela D. Isabel permitiu que a D. Joana e a D. Teresa se fossem identificando com alguns aspetos, e também partilhassem sentimentos que são e/ou

foram comuns a todas, em momentos específicos das suas vidas. Para além disso, permitiu também perceber que realmente a sua vida sempre foi marcada pela “violência”, desde os seus pais até aos seus dois companheiros, o que possibilitará, certamente, que na próxima sessão se cheguem a algumas conclusões sobre como a vida que a D. Isabel teve influenciou na forma como hoje se sente, pensa e perspetiva as suas relações e o seu futuro.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Procurar perceber as ligações que a infância, a juventude e a fase mais adulta da D. Isabel tiveram no modo como hoje se sente e pensa. Através do *role-playing*, perceber como se posiciona e age a D. Isabel perante o caso apresentado, que é semelhante à situação real que experiencia. Refletir com ela e em conjunto com as restantes mulheres, as diferenças no modo como irá atuar no *role-playing* perante aquele caso e o modo como age na vida real. Na eventualidade de tempo disponível no final da sessão, conhecer as linhas da vida da D. Joana, D. Diana e D. Teresa.

Sessão nº 6

Dia e hora: 20 de março de 2023, das 18h às 20h.

Local: Serviço de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica (Sala de Reuniões).

Participantes: D. Isabel, D. Joana, D. Teresa e D. Diana.

Objetivos: Através da linha da vida, perceber potencialidades e explorar os problemas que sofrem, sendo identificados; promover o autoconhecimento e a autorreflexão; potenciar a identificação grupal e a cooperação na identificação de problemas e de necessidades.

Desenvolvimento da Sessão: A sessão iniciou com a partilha dos acontecimentos vividos pelas participantes nos últimos dias. Após a partilha terminar, e como a D. Diana não tinha estado presente na última sessão, não tendo realizado a sua linha da vida, recapitulei aquilo que foi realizado na sessão passada e questionei a D. Diana se gostaria de fazer a sua atividade e se se sentia confortável em fazê-lo, podendo ficar sozinha na sala para estar mais sossegada. A D. Diana, muito reticente, ficou na dúvida, devido ao facto de não conseguir escrever tudo e devido às suas dificuldades na escrita. Porém, eu e a TR referimos que o poderia fazer da forma que quisesse, podendo apenas colocar as datas mais importantes ou até desenhar. Contudo, a D.

Diana referiu que preferia apresentar apenas oralmente. Respeitando as vontades da D. Diana, deu-se seguimento à sessão, dando continuidade à reflexão da linha da vida da D. Isabel, iniciada na semana anterior. Neste sentido, questionou-se todas as participantes, incluindo a D. Isabel, se achavam que as experiências que a mesma viveu no passado influenciaram a forma como ela é hoje e como se relaciona com os outros. Inicialmente, todas ficaram sem saber o que dizer, até que a TR questionou se o facto de a D. Isabel ter sido alvo de maus-tratos toda a sua vida e ter experienciado VD (do pai sobre a mãe), bem como o facto de conviver e ter presente na sua vida pessoas com características de agressor, se a influenciou na escolha e na aceitação dos parceiros com quem se relacionou. A D. Joana começou por referir que isso influencia muito, pois considera que as pessoas se habituam a lidar e a conviver com pessoas de determinadas características, impedindo de ver e/ou escolher pessoas com características diferentes, por não saberem como lidar com elas, referindo também o seguinte: “Eu se fosse a ter agora outra pessoa, se calhar ia escolher uma pessoa igual ao meu ex-marido”.

Neste sentido, eu e a TR referimos que isso tem um impacto significativo na vida da pessoa, uma vez que a D. Isabel sempre foi uma vítima de violência e que isso poderia ter possibilitado que ela, ao longo do tempo, fosse desenvolvendo características de agressora, devido a todo o sofrimento que passou, ou que se continuasse a manter nas relações abusivas com um papel de vítima, que foi o que acabou por acontecer. Isto porque esta sempre foi a vivência e realidade com a qual viveu, não tendo, por essa razão, perspetivas diferentes sobre relações. A D. Teresa também partilhou da sua opinião, referindo que se ela tivesse encontrado uma pessoa que lhe fizesse bem, a respeitasse e fosse amorosa consigo, que ela, possivelmente, teria uma perspetiva diferente. No decorrer da conversa, questionou-se à D. Isabel o porquê de ela querer voltar para alguém que a magoou e se ela sentia que não conseguiria ou mereceria alguém melhor. A D. Isabel, emocionada, acenou com a cabeça, referindo que não, voltando a verbalizar a sua dificuldade em tomar uma decisão por ter “pena” de deixar o ex-companheiro, já que este é muito dependente dela. Para além de que se chateou com toda a família dele para ficar com ela, fatores estes que a impedem, segundo a mesma, de o deixar: “Eu estou a almoçar e não me sinto bem sem lhe ligar e lhe perguntar se ele vai comer e se quer vir almoçar a minha casa, às vezes vai para o trabalho e só come pão com salsichas (...) ele nem sequer sabe levantar dinheiro no multibanco, quando é para ele ajudar nas despesas sou eu que tenho de fazer a transferência da conta dele para a minha porque ele também não sabe fazer isso”. Porém, todas foram refletindo e alertando a D. Isabel

para o facto de o seu ex-cunhado estar a fazer isso propositadamente, mantendo-a na relação. A D. Isabel, pensativa, também referiu que quando faz uma refeição que ele não gosta, que ele vai almoçar a outro lugar, demonstrando mais uma vez que, de facto, ele só não quer ser independente porque precisa dela e a quer manter por perto.

Desta conversa surgiram outros assuntos, nomeadamente sobre a autoestima e o facto de a história da D. Isabel ter influenciado a sua autoestima hoje em dia, uma vez que pensa mais nos outros do que em si própria, não sendo capaz de dar um rumo à sua vida. Quanto a isto, a D. Isabel revela que antes, quando estava com o seu ex-marido, estava sempre muito arranjada, pois era algo que gostava. Ao contrário de agora, que já se sente na obrigação de o fazer para se sentir melhor. Perante a afirmação da D. Isabel, a D. Joana referiu: “Eu não, eu não me arranjo e quando o faço, sinto que não o mereço”. Já a D. Teresa referiu que desde que conseguiu dar o passo de fazer uma vida separada do seu marido, com o apoio do filho e da sua nora, começou a arranjar-se mais, pois a sua nora também lhe dava roupa e incentivava-a a arranjar-se. Contudo, apesar disso, a D. Teresa também disse: “Eu maquilho-me, mas choro muito, porque não gosto do que vejo”. Assim que lhe foi questionado porque se sente assim ela referiu, desde logo, um problema que também é partilhado pela D. Isabel, que é o facto de, para além de não ter recursos financeiros para ir viver sozinha, tem medo da possibilidade de ficar sozinha, e, por outro lado, sente “pena” de deixar o marido, pois este tem uma doença. Segundo a D. Teresa, as pessoas que estão à sua volta também não a ajudam, porque lhe dizem: “Coitado, vai deixá-lo sozinho, ele está a ficar cada vez pior, e tu também vais ficar sozinha”. Porém, acima de tudo, a D. Teresa revelou que a sua grande vontade é poder ir viver sozinha para uma casa e separar-se do seu marido, mas ao mesmo tempo, há todo um outro conjunto de fatores que a impede.

Relativamente à D. Isabel, ela acaba por sentir o mesmo, como já tinha referido anteriormente na sessão. Também sente pena de deixar o ex-companheiro, pois ele precisa muito dela, mas ao mesmo tempo, ainda pensa em voltar ou para o ex-marido ou para o ex-companheiro, porque também considera que não merece melhor, sentindo a necessidade de ter alguém para poder sair de casa e ser feliz: “Não tenho vontade de sair sozinha (...) uma mulher sem um homem (acenando a cabeça demonstrando que é difícil)”.

A D. Diana, que até então tinha assumido mais uma posição de escuta e de observação, referiu não ter problemas em sair sozinha, revelando tê-lo feito no sábado anterior. A conversa foi-se desenvolvendo e foram surgindo opiniões muito relevantes sobre a importância da autoestima e do facto de uma pessoa, ao estar bem consigo própria, já não precisar de mais ninguém para ser feliz. Todas foram concordando com isto, mas também referiram que o amor próprio é um processo muito difícil de se alcançar devido a todas as experiências que vivenciaram: “Ter ouvido a vida toda ‘és gorda, não vales nada, és feia’ não nos ajuda a gostar de nós próprias” (D. Joana); “O meu homem também me dizia ‘és uma machurra, não me dás filhos’ (D. Isabel); “O meu homem também nunca me elogiou, só sabe dizer que sou uma *****” (D. Teresa). Para além disso, a D. Isabel revelou que só se encontra neste mundo por causa das suas filhas, pois, caso contrário, já não estaria aqui. Contudo, a D. Joana não concordou, dizendo que as mesmas deveriam de lutar, principalmente por si próprias e não só pelos filhos.

Para motivarmos a D. Isabel a conseguir tomar uma decisão, fizemos um *role-playing*, tendo em conta uma história que partiu da situação real em que a D. Isabel atualmente vive:

Uma jovem/mulher de 25 anos, a Julieta, trabalha num escritório de contabilidade 8h por dia, vive com os pais e com a sua irmã mais nova, de 20 anos e, atualmente, encontra-se numa situação que não está a conseguir resolver e que a está a afetar no trabalho e em casa. Aos 18 anos começou a namorar com um rapaz de quem gostava muito e que inicialmente aparentava ser muito carinhoso, respeitador e calmo. O tempo foi passando e o seu namorado, Francisco, já frequentava a casa dos pais, já convivia frequentemente com a família e, especialmente, com a irmã mais nova que, ao longo dos anos e com a relação que foram construindo, já sentia como “irmã”. Contudo, ao longo da relação, o Francisco foi tendo alguns comportamentos controladores: obrigava a Julieta a contar tudo o que fazia, dizer-lhe com quem se cruzava e falava ao longo do dia; controlava a roupa que ela usava; não a deixava sair com as amigas. A Julieta, inicialmente, mostrou alguma resistência e o Francisco foi demonstrando comportamentos cada vez mais agressivos, verbalizando sobre ela nomes impróprios, até que, um dia, a agrediu fisicamente. Apesar de ser uma relação que a Julieta já considerava que não era saudável, o facto de se ter acostumado à sua irmã e à sua família serem tão próximos do Francisco, deixou-se permanecer na relação onde era constantemente agredida. O tempo foi passando e a Julieta, quando começou a trabalhar, conheceu um colega de trabalho com quem, ao longo do tempo, se foi aproximando

muito e ambos foram desenvolvendo sentimentos amorosos um pelo outro. Por este facto, a Julieta conseguiu terminar a relação com o Francisco e, dado o envolvimento da sua família com ele, acabou por relatar à família tudo aquilo por que passou na relação com o Francisco, o que contribuiu para os pais sentirem uma revolta, preocupação e tristeza por nunca se terem apercebido dos maus-tratos sofridos contra a filha durante o namoro com o Francisco. A relação com o seu novo companheiro de trabalho estava ótima, porém, a Julieta era constantemente assombrada pelo seu ex-namorado Francisco que a perseguia e lhe fazia surpresas, onde se mostrava arrependido de tudo aquilo que lhe fez. Como ainda era tudo muito recente e a Julieta não sabia o que fazer, deixou o seu colega de trabalho e entrou numa fase muito negativa da sua vida em que voltou a se encontrar esporadicamente com o seu ex-namorado Francisco. Com isso, e com todo o sofrimento psicológico que aquela situação lhe estava a causar, começou a faltar diversas vezes ao trabalho e as discussões em casa com os pais começaram a ser constantes.

A D. Joana tomou iniciativa de ler a história e, assim que terminou de ler, eu fiz-lhe algumas questões em relação aquilo que ouviram. Relativamente à questão “Como caracterizam cada uma das personagens?”, no geral, todas as mulheres chegaram à conclusão de que a Julieta era uma vítima e que o Francisco era um agressor. No entanto, salientaram que a Julieta ainda estava numa fase em que dava oportunidades ao seu ex-namorado. De seguida, questionou-se “Identificam-se com alguma personagem, porquê?”, todas responderam que sim. A D. Teresa referiu que o que mais se identificou foi o facto de a Julieta ser controlada como ela também se sentia, nomeadamente aos sítios onde ia e que roupa usava. A D. Joana e a D. Diana também se identificaram com o mesmo. Já a D. Isabel, demonstrou identificar-se com a história toda, mas especialmente pela parte em que a Julieta volta para o seu ex-namorado mesmo depois daquilo que lhe fez, reforçando a ideia de que era algo que lhe estava a acontecer atualmente. Todas referiram um ponto positivo na história, que foi o facto de a Julieta ter partilhado tudo com os pais e ter o apoio e a preocupação deles, algo que faltou, por exemplo à D. Joana, já que de toda a sua família só contou com o apoio do pai, e o mesmo com a D. Isabel, que apenas teve o apoio da mãe.

De seguida, pediu-se para que cada uma assumisse uma personagem: Pai/Mãe/Ex-namorado Francisco e Julieta e dessem continuidade à narrativa. A D. Isabel foi o Pai, a D. Joana a Mãe, a D. Teresa a Julieta e a D. Diana o Ex-Namorado Francisco. As senhoras, inicialmente, mostravam-se muito reticentes e sem saber o que dizer, porém, a D. Joana começou a assumir a personagem e

as restantes mulheres também conseguiram encarar mais rapidamente as suas. A D. Joana, enquanto mãe, assumia um discurso de motivação para a filha Julieta (D. Teresa), referindo-lhe que esta era melhor que o seu ex-namorado e que, acima de tudo, merecia melhor, mostrando-lhe todo o seu apoio e proteção. Já a D. Isabel, enquanto pai da Julieta, assumiu a postura que os seus pais assumiram assim que souberam da sua situação, demonstrando estar disponível para apoiar Julieta e esta continuar na casa da família, mas que, se quisesse mesmo voltar para o Francisco, isso já seria uma escolha dela. Foi-se dando continuidade à história e assim que se terminou, questionou-se a D. Isabel porque é que ela não pensava daquela forma e não transferia aquele pensamento para a sua vida. Isto porque, enquanto pai da Julieta, uma das coisas que lhe referiu foi que ela iria voltar para o Francisco, mas que iria voltar a ser agredida. Sendo assim, porque é que quer ela voltar para alguém que a agrediu em vários níveis e que pode voltar a fazê-lo, tal como o Francisco poderia voltar a fazer à Julieta? A D. Isabel foi demonstrando estar muito pensativa sobre aquilo que lhe dizia e questionava, acenando com a cabeça, afirmando que concordava com aquilo que estava a ser dito.

Ao terminar a sessão e o exercício, todas referiram que ela deveria pensar no melhor para si e que se devia colocar em primeiro lugar, sendo que, voltar para algum dos seus ex-companheiros era uma escolha dela, porém, que o mesmo poderia voltar a repetir-se e que iria ser mais difícil para ela. E que, para além disso, não deveria considerar o que os outros diziam e/ou pensavam sobre si, pois é ela quem toma as decisões da sua própria vida, ao que ela respondeu que tentava fazê-lo, mas que não era fácil: “Eu tento ser forte e não ligar ao que os outros dizem de mim, mas, no fundo, e no nosso interior, uma pessoa fica sempre magoada e tocada”.

Reflexão: Nesta 6ª sessão, ao refletir-se em conjunto, percebeu-se que a violência que a D. Isabel sempre teve presente na sua vida influenciou e impactou negativamente a mesma na forma como se sente consigo mesma e como se relaciona com os outros. Foi possível compreender que a indecisão em relação aos seus ex-companheiros advém do facto de não se imaginar sem nenhum deles e acreditar que não merece melhor do que eles para si. A sua baixa autoestima e desvalorização pessoal também é reflexo disso, pois demonstra não conseguir estar sem um homem e que, por essas razões, considera que precisa de um dos ex-companheiros para se sentir mulher. Chegou-se à conclusão de que tudo isto advém do passado e devido ao facto de a D.

Isabel, à semelhança de outras mulheres, não terem conhecido outra realidade que as permita pensar e agir de outra forma.

Com esta reflexão mais direcionada para a linha da vida da D. Isabel, surgiram identificações e partilha de sentimentos e pensamentos semelhantes nas restantes mulheres. Para além disso, voltou-se a abordar o assunto da sociedade, o modo como as pessoas de fora perspetivam as situações delas, a forma como estas se sentem em relação a isso, bem como, o modo como o percebem e quais os impactos que isso tem nas decisões que tomam.

Por fim, o *role-playing* permitiu à D. Isabel pensar na sua situação com outro olhar e outra posição, quase como se estivesse a assumir aquela história como se fosse a história da sua filha, assumindo o seu papel de mãe/pai mostrando o seu apoio e proteção. No final deste exercício foi possível observar uma D. Isabel bastante pensativa com aquilo que tinha representado e o modo como seria importante transferir isso para a sua situação real.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Conhecer as linhas da vida da D. Joana, Diana e Teresa e refletir em conjunto sobre o modo como o passado, as experiências que vivenciaram e as pessoas com quem se cruzaram, tiveram impacto no modo como hoje são, pensam e agem.

Sessão nº 7

Dia e hora: 27 de março de 2023, das 18h às 20h.

Local: Serviço de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica (Sala de Reuniões).

Participantes: D. Isabel, D. Joana, D. Teresa e Diana.

Objetivos: Através da linha da vida, perceber potencialidades e explorar os problemas que sofrem, sendo identificados; promover o autoconhecimento e a autorreflexão; potenciar a identificação grupal e a cooperação na identificação de problemas e de necessidades.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo (linha da vida); partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: Inicialmente, a TR referiu que não poderia estar presente nesta sessão por motivos pessoais, mas que tinha novidades da D. Cristina. Segundo ela, já tinha conversado com a D. Cristina através de chamada telefónica e a mesma já estava mais calma e

tranquila. Contudo, a filha ainda não tinha estado com ela, nem tinha entrado em contacto com a mesma, o que a continuava a preocupar. A TR ficou de fazer esse contacto para tentar perceber como está a situação. No seguimento disto, questionei às senhoras se não gostariam de fazer algo para entregar à D. Cristina, demonstrando o apoio e o carinho do grupo por ela. Todas adoraram a ideia e referiram que até se poderia mandar uma mensagem de força, demonstrando que se sente a falta dela e que todas esperam que ela volte, ou até mesmo fazer-lhe uma visita. A TR referiu que iria ver se isso seria possível, tendo até já pensado sobre o assunto, considerando que isso iria alegrar a D. Cristina. Em contrapartida, se não fosse possível, a D. Teresa referiu que também poderíamos fazer um vídeo e pedir que alguém o entregasse.

De seguida, entrou-se para a sala de atendimentos. A TR despediu-se e no primeiro momento questionei as mulheres sobre como se sentiam e se encontravam. A D. Isabel começou por referir que já tinha ido a tribunal por causa da queixa que foi apresentada contra o seu ex-companheiro e que tinha corrido bem. Tendo-lhe sido aplicadas algumas medidas. A D. Diana referiu que estava bem, que no dia anterior tinha ido com a sua mãe e a sua irmã à praia e que lhe “soube bem”, demonstrando que o cheiro do mar e da praia a acalmam. Para além disso, referiu que o seu marido voltava do estrangeiro na semana seguinte, porque vinha de férias, mas que estava bem, demonstrando já não se sentir preocupada com ele. Porém, a mesma referiu que como ele vem cá, vai aproveitar para lhe entregar a carta do tribunal referente à queixa que apresentou sobre ele, uma vez que os dois não mantêm contacto. A D. Teresa referiu também estar bem, mas que há dias difíceis, pois o marido ainda a tenta controlar, querendo saber tudo o que faz. Referiu também ter medo de dizer ao seu marido que vai com o seu filho e com a sua nora de férias, sentindo pena de o deixar sozinho. Com esta partilha, todas referiram para ela não se preocupar com isso e para desfrutar da viagem.

De seguida, voltou-se a falar da situação da D. Cristina. Todas demonstraram sentir a falta da mesma e referiram que ela se encontra numa situação complicada com a filha, sugerindo que a TR fosse tentar falar com a filha para tentar que elas se voltem a aproximar.

Antes de se conhecer a linha da vida da D. Joana, D. Teresa e D. Diana, todas sentiram necessidade de irem conversando sobre as situações que as preocupam no momento.

A D. Isabel referiu, mais uma vez, o facto de se sentir muito bem com o seu ex-cunhado, de ele estar sempre em sua casa por ter receio que o seu ex-marido apareça, mesmo depois de eles

terem decidido que cada um ficava na sua casa, o que a deixa esgotada: “Eu tenho que resolver os meus problemas e os dele, eu fico cansada”. Nisto, todas referiram que a D. Isabel tem mesmo de tomar uma decisão e que não pode alimentar uma relação que não é saudável para si. A D. Isabel referiu que vai estando atenta, demonstrando também que algo que a faz querer manter contacto com o seu ex-marido é de ter o desejo de a filha de 7 anos ser dele, devido ao facto de ele a puder ajudar com as despesas das filhas, uma vez que o consegue fazer monetariamente, ao contrário do seu ex-cunhado. Para além disso, disse ainda que algo que a impede de se afastar do seu ex-cunhado é o facto de a sua filha mais nova ter três anos e sentir muito a falta dele, perguntando por ele várias vezes. Para esta situação, eu e as restantes mulheres referimos que seria bom para a D. Isabel ser acompanhada em psicologia, porém a mesma acenou com a cabeça, afirmando que não.

De seguida, a D. Joana partilha a situação que vive na sua casa. Antes de se ter mudado para a nova casa, a D. Joana esteve numa Casa Abrigo da Câmara. Contudo, a certa altura, estavam a precisar de vagas, e como a D. Joana já estava há bastante tempo na Casa Abrigo, teve de sair e encontrar outro lugar para ficar. A D. Joana, com a ajuda da TR encontrou a casa onde vive atualmente, porém, refere que ela não tem condições, uma vez que os compartimentos são muito pequenos, não permitindo que a D. Joana possa estar com os filhos na mesma divisão da casa, e que gostaria de mudar não só devido a isso, mas também pelas senhorias, referindo sentir-se sufocada por estas controlarem todos os seus passos. Apesar de já pedido ajuda à TR, ainda não encontrou nada. Neste sentido, questionei às restantes senhoras se conheciam alguma casa. Todas referiram que não, que existem muito poucas e as que existem são muito caras, mas que iam estar atentas.

Como ainda não tinha sido questionado, e devido ao facto de também ter sido aconselhado pela minha orientadora, questionei as participantes se preferiam manter o grupo fechado ou integrar mais alguém que estivesse numa fase mais avançada, para que fosse possível terem a perspetiva de alguém que já passou por todo o processo. Contudo, as participantes ficaram caladas, sem saber o que dizer. Com o meu incentivo, acabaram por dizer que não se iriam opor, caso fosse muito importante para mim, mas revelaram sentirem-se bem assim. Isto porque, segundo elas, já têm um grupo onde se conhecem e se sentem bem, já estando a desenvolver relações de confiança. Para além disso, ao se identificarem umas com as outras, permitiu-as perceber que não

são as únicas numa situação semelhante: “Sentimo-nos bem umas com as outras, eu ao identificar-me por exemplo com a Dona *Diana*, sinto-me bem e faz-me perceber que não sou a única e que não estou sozinha” (D. Teresa); “Nós temos casos muito diferentes e estamos em situações diferentes, mas no fundo compreendemo-nos e identificamo-nos umas com as outras, porque passamos por situações semelhantes” (D. Isabel).

Posteriormente, como já tinha sido abordado na sessão passada, questionou-se a D. Teresa, D. Joana e D. Diana se queriam apresentar a sua linha da vida. A D. Teresa tomou logo iniciativa e quis ser a segunda a apresentar. Após apresentar, em relação aos seus desejos futuros, a D. Teresa referiu: “Eu só queria ser feliz o tempo que me resta, mas longe do pai do meu filho”.

No seguimento deste desejo proferido pela D. Teresa, questionei-a sobre a possibilidade de ir viver para a habitação secundária que tem com o seu marido e o seu marido ficar na casa principal. Porém, a D. Teresa referiu não querer, uma vez que não consegue pagar as despesas sozinha, pois vive apenas da reforma, mas também porque se fosse viver para outra casa, teria de ser longe para ele não a perseguir e também não ter de ouvir as pessoas a falarem sobre a situação e a tentarem intrometer-se na sua vida. Para além disso, referiu ainda ter pena de o deixar na situação de saúde em que se encontra, pelo receio do julgamento social, mas também por ter medo da solidão: “Tenho medo da solidão e de passar mal agora no final da vida e estar sozinha”.

No final da apresentação da sua linha da vida, questionei a D. Teresa se esta considerava que as experiências que viveu e as pessoas com quem se cruzou influenciaram a forma como ela hoje é, pensa e age. A D. Teresa respondeu que sim, que sente que hoje já não é a mulher que era, que se mantinha calada e que não conseguia fazer nada a respeito das agressões de que era alvo. Refere ainda: “Eu não falo com ninguém, eu meto-me dentro de casa, não vou a casa de ninguém, só de uma minha irmã que mora lá perto”, isto porque, ao sentir que as pessoas se estavam a intrometer na sua vida, decidiu afastar-se, porque não se sentia compreendida, nem valorizada: “As pessoas dizem que eu sou mas é uma tola por fazer *tiktok’s*(...) mas os *tiktok’s* e as caminhadas foi aquilo que me ajudou e ajuda nesta situação”. Em relação à sua rede de apoio, diz que tem uma amiga, a sua nora e a sua filha com quem conversa e desabafa, mas que o seu dia-a-dia é passado em casa. De tarde vai passear sozinha, volta para casa e faz as tarefas domésticas: “Passo praticamente os meus dias sozinha, vou falando com o meu filho, a minha nora e os meus netos (...) só tenho uma amiga com quem desabafo”.

No final, a D. Teresa referiu estar a sentir-se muito bem com o grupo e que este grupo a está a ajudar, porque está a conversar, a conhecer novas pessoas e que ao saber que não está sozinha e que há pessoas que também se encontram na mesma situação, sente-se melhor. O seu filho e a sua nora também a incentivam a vir ao grupo, referindo que é algo que lhe vai fazer muito bem, poder conversar e estar com outras pessoas: “O grupo está-me a fazer bem, estamos a conhecer-nos e é bom a gente saber que a outra pessoa também sente o mesmo ou passou pelo mesmo, sinto que não sou a única e que não sou tola da cabeça como ele diz que eu sou” (D. Teresa) ; “Também sinto isso, ao identificar-me com as outras pessoas e sentir que não estou só na situação, também me dá mais ânimo” (D. Diana).

Por fim, questionou-se a todas as participantes se na próxima sessão poderíamos dar continuidade à apresentação da linha da vida, estando apenas a faltar a D. Joana e a D. Diana. Todas responderam que sim e a D. Diana referiu que poderia levar a cartolina para casa para fazer a sua linha da vida e pensar sobre o assunto para depois ser melhor para apresentar na sessão seguinte. Para além disso, questionei ainda se, a segunda parte da sessão poderia ser voltada para aquilo que vai ser o projeto com elas. Se poderíamos falar sobre os problemas detetados e posteriormente, pensarmos no que poderíamos fazer para responder a esses mesmos problemas. Todas referiram que sim com entusiasmo e a D. Teresa revelou também o seu desejo de termos aulas de dança para poder aprender a dançar, algo que já tinha sido também conversado nas primeiras sessões.

Reflexão: Na 7ª sessão, apesar de não se ter conseguido conhecer e explorar as histórias de vida de todas as senhoras que faltavam (D. Joana e D. Diana), foi importante também na primeira parte dar-se espaço e abertura para que todas pudessem partilhar as experiências, preocupações, receios e medos que têm sentido atualmente para que, em conjunto, pudessem pensar em alternativas para essas situações.

Para além disso, foi possível perceber as relações que já se têm vindo a estabelecer entre as mulheres pelo simples facto de já sentirem a falta de umas das outras e de sentirem necessidade de trocarem contactos telefónicos para poderem contactar-se mais regularmente. A falta que a D. Cristina faz tem sido notória pois, em todas sessões, todas as mulheres questionam como ela está e se já teve alta. Como ainda está internada, surgiu no grupo, com grande entusiasmo, fazer-se uma surpresa à D. Cristina, demonstrado o apoio e o carinho que o grupo sente por ela. Estas

relações que se vão estabelecendo refletem-se também no facto de não quererem que o grupo seja aberto à integração de novas pessoas, isto porque, já estão habituados umas às outras, a partilharem a sua vida umas com as outras e já encontraram no grupo e nas restantes mulheres um lugar onde se sintam bem, seguras, compreendidas e valorizadas.

Com a linha da vida da D. Teresa, foi possível compreender que as experiências que viveu conduziram à criação de uma pessoa diferente, e também detetar um outro problema sentido por esta senhora que é o isolamento social, visto que se afastou de toda a gente e passa grande parte dos seus dias sozinha.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Conhecer e explorar a linha da vida da D. Joana e da D. Diana, compreendendo o papel que o passado tem hoje no presente destas mulheres e a possibilidade de se identificar alguns problemas ou necessidades sentidas. Devolver os problemas identificados às participantes e reconhecer, em grupo, que necessidades advêm desses problemas.

Sessão nº 8

Dia e hora: 05 de abril de 2023, das 18h às 20h.

Local: Parque da Vila

Participantes: D. Isabel, D. Joana e D. Diana.

Objetivos: Através da linha da vida, perceber potencialidades e explorar os problemas que sofrem, sendo identificados; promover o autoconhecimento e a autorreflexão; devolver ao grupo os problemas já identificados, potenciando a identificação grupal e a cooperação na identificação de necessidades advindas desses problemas e/ou outros problemas sentidos.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo (linha da vida); partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A sessão iniciou e apenas contou com a presença da D. Diana, da D. Isabel e da D. Joana, uma vez que a D. Teresa teve compromissos pessoais. Porém, realizou-se de um modo diferente, já que a D. Diana, com o medo da chegada do marido do estrangeiro, devido ao facto de este ter à sua espera uma carta com um pedido do tribunal para se iniciar o processo de divórcio, chegou ao serviço muito abalada e receosa, revelando não se ter alimentado durante

o dia e não ter dormido o suficiente durante a noite. Perante esta situação, questionei a D. Diana se queria ir lanchar a um café/pastelaria e ir dar um passeio pelo parque da vila. A D. Diana respondeu que não queria comer, pois já tinha tentado, porém, com o nervosismo, não conseguia, mas que podia ir apanhar ar, considerando que lhe iria fazer bem. Neste sentido, e assim que a D. Isabel e a D. Joana chegaram, foi-lhes perguntado se aceitavam a ideia e se sentiam confortáveis para isso, ao todas responderam com entusiasmo que sim.

Pelo caminho até ao parque, a D. Diana foi revelando alguns receios que tinha não só pelo seu marido voltar, mas pela reação que ele fosse ter à carta do tribunal. Porém, à semelhança do que a TR já tinha referido à D. Diana, referi-lhe também que estava à distância de um telefonema e que se algo corresse mal para ela ir para o seu quarto e contactar a GNR, a TR ou eu para a ajudarem. A D. Diana agradeceu e referiu que não iria hesitar em fazê-lo caso ele reagisse mal à carta do tribunal e que até já tinha trocado a fechadura da porta do seu quarto para eventuais emergências. Enquanto a D. Diana ia conversando, a D. Isabel e a Joana foram procurando acalmar a D. Diana e demonstrando também estarem disponíveis para o que ela precisasse, dando-lhe força e alertando-a para o facto de não hesitar em ligar caso algo corresse mal.

Com o desabafo da D. Diana, também a D. Joana confessou pelo caminho até ao parque que estava a passar uns dias muito em baixo e que até já tinha chorado no dia anterior e no próprio dia de manhã, devido ao facto de se estar a aproximar uma época festiva muito importante, a Páscoa, e a mesma estar sozinha com os filhos. Por outro lado, a D. Isabel referiu também se sentir triste pela sua filha estar chateada consigo e não terem ainda resolvido as desavenças. Isto porque, a sua filha não gosta que a D. Isabel ainda mantenha contacto com o seu ex-cunhado.

Ao longo desta conversa, todas foram desabafando sobre o que desejavam. O grupo sentou-se na relva do parque, numa zona afastada de todas as pessoas e a D. Joana decidiu ir fazendo a linha da sua vida, por iniciativa própria, oralmente.

Ao terminar de a contar, a D. Joana revela estar só com os filhos, não tendo qualquer outro tipo de apoio: “Eu não tenho ninguém que me apoie, a não ser os meus filhos (...) costumo estar com uma irmã minha, mas ela ainda está pior que eu por isso não desabafo com ela”, o que a entristece muito, referindo também aquilo que tinha perspectivado para o seu futuro: “Quero sentir-me amada, respeitada como nunca me senti e ter coragem de me valorizar e gostar de mim. Quero

sentir orgulho em mim. Quero chegar ao fim dos meus dias e pensar: foi difícil, mas conseguir ser feliz, fui uma guerreira". Após ouvir isto, eu e as restantes mulheres confortámo-la, referindo-lhe que a mesma já era uma grande guerreira por ter chegado até ali, ter dado aqueles passos e ter criado filhos incríveis sozinha, que olham para a sua mãe com orgulho e amor. A D. Joana, emocionada, refere que é verdade em relação aos filhos, mas que gostava muito de ser capaz de se defender perante as outras pessoas, não deixando que lhe "calquem": "Eu gostava muito de ser capaz de me defender sozinha das pessoas e de não deixar que me calquem, mas eu não consigo, acho que fiquei tão traumatizada com a minha mãe que só sei ouvir e não fazer nada".

Devido à hora, todas nós começamo-nos a levantar e a dirigirmo-nos aos carros. Neste caminho até ao carro, aproveitei para questionar as senhoras sobre a importância do grupo para elas e o impacto que estava a ter nelas mesmas. As respostas foram todas muito positivas: "Eu estou a gostar muito, saio daqui sempre melhor do que o que entrei" (D. Joana); "Eu também estou a gostar muito de estar aqui e de estar a conhecer as minhas colegas e hoje soube-me bem ter vindo espairar" (D. Diana); "Ó doutora só para ter uma noção, eu hoje tinha a reunião de pais da escola das minhas filhas a esta hora e decidi não ir para vir aqui, faz-me tão bem, saio daqui tão melhor, depois com as diretoras de turma tenho sempre tempo para falar, também tenho que pensar um bocado em mim" (D. Isabel). Para além disto, voltei a referi-lhes que o grupo também serve para que elas se possam conhecer e identificar umas com as outras, ao qual a D. Isabel referiu ter pena que vá acabar e que eu as vá deixar: "Pena que o projeto vai terminar (...) vamos cada uma para cada lado e mesmo que a convidemos aposto que a Doutora já não vai estar para aqui virada". Perante isto, voltei a explicar o que já tinha sido explicado anteriormente, de que o projeto tinha prazo limite de entrega e que, apesar de já não me encontrar mais no serviço a partir daí, que isso não significaria que o projeto se esgotasse por ali, que elas, com as relações que têm criado, poderiam continuar a juntar-se e sempre que eu estivesse disponível também estaria presente e faria todo o gosto em continuar a manter contacto com as mesmas.

Reflexão: Esta sessão, por ter sido realizada num local diferente, conectado à natureza, permitiu que as mulheres se sentissem melhor, mais confortáveis e predispostas a partilhar as suas angústias mais livremente e espontaneamente. Para além de ter sido crucial para a D. Diana sair da Câmara e poder espairar e passear, fez com que se tivesse acalmado e se ter sentido mais tranquila, abstraindo-se daquilo que lhe estava a causar estresse. Também permitiu a que a D.

Isabel e a D. Joana pudessem libertar também tudo aquilo que sentiam, como também encontrar mais aspetos onde se identificam, contribuindo para o conhecimento e identificação grupal. A linha da vida da D. Joana permitiu perceber algumas das razões que justificam o problema que atualmente sente, que é a baixa autoestima e a desvalorização pessoal, mas também, o sentimento de solidão e a escassa rede de apoio social que possui atualmente.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Questionar e refletir em conjunto sobre a forma como a experiência de vida da D. Joana influenciou/influencia no modo como hoje se sente, pensa e age; conhecer e explorar a linha da vida da D. Diana; e refletir sobre o impacto que o exercício da linha da vida teve sobre elas, como se sentiram e que conclusões retiram.

Sessão nº 9

Dia e hora: 05 de abril de 2023, das 18h às 20h.

Local: Serviço de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica (Sala de Reuniões).

Participantes: D. Isabel, D. Joana.

Objetivos: Através da linha da vida, perceber potencialidades e explorar os problemas que sofrem, sendo identificados; promover o autoconhecimento e a autorreflexão; devolver a cada participante os dados que constam no relatório do projeto relativos à sua caracterização pessoal e modificar e/ou retirar e/ou acrescentar informações que cada uma considere que deva ser realizado.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo (linha da vida); partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A 9ª sessão apenas contou com a presença da D. Joana e da D. Isabel. Esta sessão tinha sido marcada para terminarmos as apresentações da linha da vida, sendo que a única pessoa que ainda não tinha apresentado era a da D. Diana. Porém, a mesma referiu que não poderia estar presente por motivos pessoais, então iniciamos a sessão a conversar um pouco sobre como foram os últimos dias.

Antes de se iniciar a sessão, a TR, como não pôde estar presente, questionou as mulheres como se sentiam, ao que ambas responderam que se encontravam bem, sendo que, logo de seguida, perguntaram pela D. Diana, tendo a D. Isabel lhe mandado mensagem no fim-de-semana e ter

percebido que a situação piorou, e a D. Joana ter também questionado a TR sobre ela. Eu e a TR começamos por referir às participantes que na sessão seguinte a D. Diana, se assim o desejasse, poderia explicar melhor, mas que a situação piorou, estando o assunto já a ser devidamente tratado.

Assim que entramos para a sala de reuniões, a D. Isabel começou por referir que no dia anterior, em conversa com a D. Joana, combinaram encontrarem-se em sua casa para conversarem. Contudo, a D. Isabel refere ter ficado triste, pois esperou a tarde toda e a D. Joana não apareceu, tendo ido com os seus filhos ajudar o seu ex-marido a resolver um trabalho e não tendo tido possibilidade de avisar a D. Isabel. A D. Joana voltou a pedir desculpa à D. Isabel e referiu em risos que, apesar disso, estiveram muitas horas à conversa de madrugada, pois não conseguiam dormir. Porém, de seguida, também referiu que só foi ter com o seu ex-marido porque a sua filha referiu que só ia se ela fosse, mas que também considera que não está a ser correto ir ajudá-lo, pois pode estar a demonstrar que poderá voltar para ele, ao que ela afirma não querer nunca mais. De seguida, falando sobre os últimos dias, a D. Joana começou por dizer que estas alturas festivas são complicadas, porque costuma passar os dias sozinha com os filhos. Ao falar da solidão que sente, acabou por voltar a frisar a ideia de que sente falta e necessidade de ter alguém que a ame e valorize, pois sente que nunca teve isso e gostava de o sentir para se sentir feliz. Contudo, contrariamente, acaba por referir que tem consciência que não devia de precisar de um outro alguém para ter felicidade, mas que não consegue pensar de outra forma, já que também não gosta de si própria, considerando que isso dificulta todo o processo.

A D. Isabel referiu que correu tudo bem e que até se arranjou, tendo-se sentido muito bem, e que sua mãe e o seu ex-cunhado a elogiaram. Contudo, revelou também estar melhor e aparentemente mais feliz, pois tinha estado com o seu ex-marido, demonstrando mais uma vez que se sentia muito bem quando estava com ele. Contudo, a D. Joana refere de seguida, que ela deveria esquecer os dois e que um dia iria encontrar alguém melhor para si. Isto porque, na sua opinião, mesmo que volte para um ou outro, eles vão sempre julgá-la pelas decisões que tomou e com quem se relacionou, o que nunca lhe trará paz. Contudo, a D. Isabel revelou que, se não ficar com um ou com outro, não deseja mais ninguém, isto porque, demonstrou que também sabe que as pessoas a vão criticar e julgar, sendo isso também um impedimento para si, apesar de o negar.

Esta conversa termina com a D. Isabel convicta e determinada de que vai tomar uma decisão por si assim que souber os resultados do teste de ADN das suas filhas.

Posteriormente, e de forma a levarmos alguma notícia à D. Cristina assim que a formos visitar ao Hospital, questionei a D. Isabel sobre informações relativamente à proposta de trabalho de um restaurante que me tinha sugerido para a D. Cristina. A D. Isabel referiu que provavelmente não seria possível, mas partilhou comigo o contacto da Quinta onde estavam a pedir para que eu possa, eventualmente, contactar o dono e questionar-lhe sobre essa possibilidade. De seguida, em conjunto, fomos vendo em algumas plataformas da Internet mais propostas de emprego, porém, não encontramos nada em concreto, tendo ficado acordado que iríamos continuar à procura.

No seguimento da apresentação da linha da vida da D. Joana na sessão anterior, questionei a ambas se consideravam que as experiências e a história de vida da D. Joana influenciaram ou não a pessoa que é hoje, ao que a D. Joana, respondeu imediatamente: “Sim, muito”. Referindo, de seguida, que o facto de ter sido maltratada sempre que fez com que hoje olhasse para si negativamente e até ganhasse trauma, deixando que as pessoas façam dela o que querem, pois não se consegue defender. A D. Isabel optou por não responder, abanando apenas com a cabeça, e revelando um olhar de afirmação com aquilo que a D. Joana foi referindo e refletindo.

Para terminar, referi novamente às participantes que no relatório teria de as descrever e contar alguns aspetos das suas histórias de vida, relatório este que, posteriormente, será publicado na internet, no repositório da escola. Porém, salguei-as que nunca iria revelar as suas identidades e os seus locais de residência, podendo até remover e/ou acrescentar algumas informações que elas considerassem importantes. À medida que fui lendo a caracterização de cada uma, fui acrescentando algumas informações, nomeadamente algumas datas relativas aos seus empregos, bem como informações acerca da rede de apoio e de suporte que ambas têm. A D. Isabel referiu que apenas fala com a sua advogada e com a sua mãe: “A minha mãe sabe de tudo”. Isto porque, após ter deixado o ex-marido e ter-se relacionado com o seu ex-cunhado, toda a gente se virou contra si, incluindo irmãs e amigas, tendo sido a mãe a única pessoa que a apoiou e lhe abriu novamente as portas da sua casa quando mais precisou: “Eu não tenho amigas, tudo se virou contra mim, tudo (...) muita gente me apontou o dedo”. Para além disso, referiu ainda o

motivo pelo qual a filha se opõe à aproximação do seu ex-cunhado. Durante muitos anos, o seu ex-cunhado e tio da sua filha eram muito próximos, sendo até para si uma referência paternal. Para o seu ex-cunhado, a filha mais velha da D. Isabel era “a sua menina”. Esta aproximação terminou quando, um dia, a sua filha tenta provocá-lo e ele agride-a fisicamente. Após esse dia, a D. Isabel revela que a sua filha perdeu todo o encanto por ele, deixando-a muito revoltada ao saber que a mãe e o tio estavam juntos.

A D. Joana, acrescentou ainda à sua caracterização o papel que o seu pai tinha quando a sua mãe e os seus irmãos a agrediam e humilhavam. Segundo a mesma, apesar de a tentar defender, a sua mãe referia ser doente e que essa doença a poderia levar a morrer a qualquer momento, o que fazia com o seu pai acabasse por se silenciar em todas aquelas situações, não se conseguindo impor perante ela.

Para além disso, revelou que acompanha os seus filhos em algumas idas ao pai, porque se não fosse por ela, eles não iriam, dado que, o seu ex-marido usualmente consome álcool em excesso, deixando-o alterado, o que, consequentemente, faz com que os seus filhos tenham medo dele:

No final, ambas revelaram que estava tudo muito bem, que não tinham nada a alterar: “Está tal e qual a minha história e aquilo que fui contando” (D. Joana); “Sim senhora, está ótimo, parabéns” (D. Isabel)

Reflexão: Nesta 9ª sessão, apesar de só estarem presentes duas das participantes, não foi prejudicial. Isto porque se deu continuidade à sessão anterior, onde se refletiu sobre a história de vida da D. Joana e a forma como esta influenciou a sua vida e a sua personalidade. Para além disso, por não estarem todas presentes e ser impossível avançar com a devolução dos problemas identificados por todas, a sessão serviu para a partilha dos sentimentos e emoções vividas nos últimos dias, especialmente nesta quadra festiva que é a Páscoa. Como também, para a procura de um emprego para a D. Cristina, que apesar de estar internada continua bem presente no grupo. Nesta sessão, foi possível perceber que a D. Joana e a D. Isabel têm estabelecido uma relação bastante próxima e afetiva, onde procuram diariamente conversar através do telemóvel e até acordarem encontros para poderem desabafar e distraírem-se um pouco. Para além disso, ambas revelaram também uma grande preocupação pela D. Diana, tendo questionado por ela e

até entrarem em contacto com a mesma, o que demonstra que o grupo se vai estabelecendo e as relações se vão construindo entre elas.

No final da sessão, foi também crucial a devolução das caracterizações individuais de cada uma, já redigidas no relatório, que me permitiu perceber se aquilo que me foram transmitindo foi bem interpretado e refletido e não ultrapassava os limites que elas tinham estabelecido para si sobre o que poderia ou não ser revelado.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Refletir sobre o impacto que o exercício da linha da vida teve sobre elas, como se sentiram e que conclusões retiram; devolver ao grupo os problemas identificados por elas, por mim e pela TR e explorar as necessidades que sentem em relação a cada problema; pensar em possíveis ações/caminhos que poderemos seguir no projeto.

Sessão nº 10

Dia e hora: 12 de abril de 2023, das 18h às 20h.

Local: Serviço de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica (Sala de Atendimento).

Participantes: D. Isabel, D. Joana.

Objetivos: Promover o autoconhecimento e a autorreflexão; devolver a cada participante os dados que constam no relatório do projeto relativos à sua caracterização pessoal e modificar e/ou retirar e/ou acrescentar informações que cada uma considere apropriado; devolver ao grupo os problemas já identificados, potenciando a identificação grupal e a cooperação na identificação de necessidades advindas desses problemas e/ou outros problemas sentidos.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo (linha da vida); partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A 10ª sessão contou apenas com a presença da D. Isabel e da D. Joana, sendo que a D. Diana teve um imprevisto profissional que a impediu de comparecer e a D. Teresa, por ter feito confusão com o dia da sessão, também não conseguiu estar presente.

Inicialmente, ambas vinham muito entusiasmadas e começaram por contar os acontecimentos engraçados, pensamentos e sentimentos que foram sentindo nos últimos dias. Para além disso, partilharam, em êxtase o facto de terem vindo a conversar muito e que se estão a dar muito bem, porque se identificam muito uma com a outra em certos aspetos. Tendo até combinado irem

comprar um vestido para a D. Joana ir a um aniversário: “Agora ficaste minha amiga (...) até mensagens trocas comigo às sete da manhã” (D. Isabel).

Após esta partilha, acordamos o dia em que poderíamos ir visitar a D. Cristina, sendo que as visitas só se realizam à tarde e, como algumas trabalham, pensámos que o melhor dia seria o sábado. Contudo, como a D. Teresa e a D. Diana não estavam presentes, fiquei responsável de conversar com elas no dia seguinte para lhes questionar se tinham disponibilidade ou se era preferível marcar para outro dia.

De seguida, de forma a refletir sobre o exercício da linha da vida que foi sendo feito, questionei-as sobre como se sentiram, se consideram que foi positivo para elas e que conclusões retiraram daquilo que fizeram. A D. Joana referiu que ao ter de escrever a sua linha da vida, organizá-la e passá-la para o papel, a levou a pensar em situações e momentos que ainda a magoam e que às vezes são evitados. Contudo, considera que ao fazer essa reflexão, conseguiu libertar-se da dor e olhar para todo o seu passado e ganhar motivação para querer mais e melhor para si: “Foi benéfico, porque ao escrever acho que me liberto mais, porque há coisas que às vezes quero esquecer e ao escrever dói, mas depois ao ver aquilo que passei consigo ganhar motivação para continuar a sonhar” (D. Joana). A D. Isabel considerou que todo o processo foi muito importante, isto porque conseguiu pensar, refletir e partilhar situações, sentimentos e emoções que evitava pensar, refletir e partilhar com alguém: “Com este exercício consegui desabafar de coisas que estavam entaladas”. Para além disso, ambas revelam que este exercício lhes permitiu conhecer melhor as outras mulheres, se identificarem com elas e sentirem que não estão sozinhas, e perceberam que há pessoas no grupo que passaram pelo mesmo ou pior: “Fez com que conhecêssemos as restantes mulheres, mas também consegui identificar-me em muitas das situações que a D. *Joana* vivenciou e pensar ‘não fomos só nós que sentimos e vivemos isto, por isso também não estejas assim’” (D. Isabel).

Por fim, após voltar a referir-lhes que este projeto tem de ser co construído com todas, fui devolvendo os problemas que foram sendo identificados por elas e outros que, apesar de elas não o terem identificado como um problema, foi um assunto abordado nas sessões e que, na minha opinião e da TR, era um problema que elas partilhavam.

Relativamente ao primeiro problema que diz respeito ao sentimento de solidão e a escassa rede de apoio e de suporte social, ambas referiram afirmativamente que isto era um problema evidente e que consideram que o melhor que lhes aconteceu foi terem-se juntado ao grupo: os momentos de convívio entre todas; e o facto de poderem conversar umas com as outras e sentirem-se realmente escutadas, compreendidas e unidas, no sentido em que não se sentem sozinhas e sabem que não são as únicas a passarem por aquela situação, dando-lhes força para a ultrapassarem momentos difíceis: “Veja bem, eu vim sem gás em casa, sem nada, e vim para aqui, em vez de ir comprar o gás para casa, mas vim para aqui porque isto me faz bem, sinto-me bem aqui, isto realmente me faz bem” (D. Joana); “Eu falo com a minha mãe e com a minha advogada, mas falar das coisas verdadeiramente a fundo é aqui (...) há certas coisas que não me sinto à vontade para outras pessoas” (D. Isabel) . Para além disso, referiram ainda que a dança ou outros exercícios de relaxamento, para além de ser um interesse que têm, poderá ser uma forma de se libertarem e expelirem aquilo que sentem.

Ao partilharem isto, a D. Joana confessou que estes projetos em que se juntam pessoas que sofrem/sofreram de VD deveriam ser expandidos para outras pessoas e grupos porque, se para ela estão a ser uma ajuda, então acredita que para as outras pessoas também será.

No que concerne ao segundo problema, referente à baixa autoestima e desvalorização pessoal, ambas referiram que isso era um problema que tinham e que a D. Joana até já o tinha evidenciado e demonstrado várias vezes, manifestando grande interesse e necessidade de trabalhar e ultrapassar esse problema. Neste seguimento, foi sendo partilhado que seria importante investir na autoimagem, tendo a D. Joana referindo que também gostava de poder perceber que tipo de maquilhagem lhe assentaria melhor para, conseqüentemente, se sentir mais confiante consigo mesma. Para além disso, foi abordada a importância de se reconhecer as qualidades, as experiências positivas e as competências intrínsecas, sendo que a D. Joana foi levada a questionar que qualidade víamos nela, ao que eu e a TR respondemos que teria de ser a própria a reconhecê-las.

Também foi abordada a importância de aceitarem o presente e resolverem consigo mesmas o passado para conseguirem projetar o futuro. Neste ponto, a TR referiu que isso também ia sendo feito com o apoio do psicólogo, algo que também voltou a frisar que seria crucial para a D. Isabel. Porém, a mesma referiu: “Eu já venho para a vossa beira e já estou bem (...) e depois sabem, ter que reviver tudo outra vez não quero”, ao que a TR e a D. Joana referem que às vezes é importante

falar e libertar o que está no passado para se conseguir ultrapassar. A D. Isabel muito pensativa, foi encorajada a pensar na possibilidade de ir experimentar uma vez para ver se iria gostar.

Por fim, refletiu-se em conjunto sobre a importância de gostarmos de nós e termos uma capacidade de autocrítica que nos permita reconhecer o que realmente queremos e o que é saudável ou não, e que, para além disso, consigamos ainda defender-nos e nunca permitir que os outros nos maltratem.

No que diz respeito a esta desvalorização, desrespeito e incompreensão que elas sentem por parte da sociedade por terem sido vítimas de VD, ambas referiram que isso era, efetivamente, um problema, mas que seria difícil de conseguir mudar mentalidades e atitudes da sociedade perante este assunto. Porém, referiram ainda que também seria importante poderem, com as suas experiências, ajudar outras pessoas, para além de alertarem a comunidade, tendo a D. Joana disponibilizado o seu tempo para dar a conhecer a sua história, em primeira mão, sem qualquer receio.

Neste sentido, foram surgindo ideias para partilhar relatos reais experienciados por elas para ser divulgado à comunidade, através de *flyers* que, posteriormente, seriam entregues no correio de todas as pessoas; através de uma entrevista para o jornal do concelho que seria divulgada em todas as redes sociais do município e do jornal; e através de palestras/sessões abertas à comunidade para se expor estes problemas. Para além disso, foi abordado ainda o facto de ser importante encontrar estratégias de reação a esta desvalorização e incompreensão por parte da sociedade, potenciando a tomada de decisões. Apesar de todas estas ideias terem surgido, ficou acordado com as participantes que iriam pensar em mais ideias.

Em conclusão, no que concerne ao problema que aborda a dependência em relação ao agressor e/ou a necessidade de um relacionamento para se sentirem felizes, foi abordada a importância de se estimular e trabalhar a capacidade de tomada de decisão para a resolução dos problemas, dado que este problema, segundo elas, também se encontra relacionado com a baixa autoestima e desvalorização pessoal que estas mulheres sentem, impedindo-as de tomarem decisões assertivas para si próprias e considerarem que precisam de outro alguém para se sentirem realizadas.

Reflexão: Esta 10ª sessão foi muito importante para se compreender o impacto que o exercício da linha da vida teve sobre as participantes. Foi possível perceber, através dos seus discursos, que o exercício da linha da vida, para além de lhes ter permitido refletir sobre a sua vida e sobre si próprias, revelou-se também um exercício de libertação de mágoas, experiências e sentimentos negativos que eram evitados até então. O que, conseqüentemente, se revelou uma ótima estratégia que contribuiu para a identificação de situações e sentimentos semelhantes entre todas, para o desenvolvimento de relações mais próximas e confidentes e ainda para o aumento do bem-estar, motivação, reflexão e projeção do futuro.

Por fim, foi crucial a devolução dos problemas identificados não só por elas, mas também por mim e pela TR para se confirmar se estes são os problemas que elas, efetivamente, sentem atualmente e que necessitam de os ultrapassar. Neste sentido, foram identificados essencialmente três grandes problemas: a solidão e a escassa rede de apoio e de suporte social; a baixa autoestima e a desvalorização pessoal; e a dependência em relação ao agressor. A partir daqui foram elencadas algumas necessidades provenientes dos respetivos problemas e que já tinham sido exploradas em sessões anteriores, bem como possíveis ações a seguir. Sendo que, uma delas será a continuação das sessões de grupo e outra será um trabalho que será co construído entre todas para alertar a comunidade para esta desvalorização.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Conhecer e explorar a linha da vida da D. Diana; refletir sobre o impacto que o exercício da linha da vida teve sobre elas, como se sentiram e que conclusões retiram; devolver à D. Diana e D. Teresa a caracterização individual de cada uma já redigida no relatório e alterar e/ou acrescentar o que for necessário; devolver os problemas identificados por elas, por mim e pela TR e explorar as necessidades que sentem em relação a cada problema; pensar em possíveis ações/caminhos que poderemos seguir no projeto.

Sessão nº 11

Dia e hora: 13 de abril de 2023, das 18h às 20h.

Local: Serviço de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica (Sala de Atendimento).

Participantes: D. Diana e D. Teresa.

Objetivos: Através da linha da vida, perceber potencialidades e explorar os problemas que sofrem, sendo identificados; promover o autoconhecimento e a autorreflexão; devolver a cada participante os dados que constam no relatório do projeto relativos à sua caracterização pessoal e modificar e/ou retirar e/ou acrescentar informações que cada uma considere que deva ser realizado; devolver ao grupo os problemas já identificados, potenciando a identificação grupal e a cooperação na identificação de necessidades advindas desses problemas e/ou outros problemas sentidos.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo (linha da vida); partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A 11ª contou apenas com a presença da D. Diana e a D. Teresa, uma vez que não estiveram presentes na sessão anterior.

Esta sessão começou com o desabafo dos últimos acontecimentos da D. Diana, que já me tinham sido contados pela mesma no próprio dia, através de chamada telefónica. Segundo a mesma, após o marido ter voltado de férias do estrangeiro, voltou a ficar agressivo e controlador, chegando a tirar-lhe o telemóvel e a ver os seus assuntos pessoais, como também a entrar pela janela da sua casa, a agredi-la e partir-lhe os óculos. Apesar da agressão, a D. Diana referiu estar bem, tendo imediatamente agendado uma consulta no hospital para verificar se de facto se encontrava tudo bem. Contudo, a D. Diana decidiu fazer queixa e, neste sentido, estando o processo de divórcio suspenso, foi reativado com a nova queixa e o processo de divórcio também avançou, tendo o seu ex-marido assinado o mesmo. Perante isto, as divisões foram feitas e a D. Diana referiu sentir-se muito mais aliviada e tranquila, pois já queria isso há muito tempo.

De seguida, como apenas faltava a D. Diana fazer a sua linha da vida, ela referiu que a poderia apresentar ali, mesmo sem o papel escrito, pois, com a minha ajuda e com algumas questões que lhe fosse fazendo, ela iria partilhando.

Após a D. Diana contar a sua história e falar dos seus problemas quanto ao seu emprego nas limpezas que prejudicavam a sua visão (devido aos líquidos serem muito fortes), questionei-lhe onde ela gostaria de trabalhar, ao que ela respondeu que adorava trabalhar com crianças, uma vez que tinha gostado muito da experiência no estrangeiro. Apesar de, recentemente, ter conseguido ficar a cuidar de uma bebé de seis meses em sua casa, refere que gostava de poder ganhar mais algum dinheiro e trabalhar mais nessa área. Neste seguimento, a D. Diana pediu ajuda para

conseguir fazer um currículo para colocar na internet, nas plataformas de *babysitting*, ou até mesmo para distribuir por outros locais de trabalho do seu interesse.

Segundo a mesma, em relação à sua rede de suporte social, mencionou ter o apoio dos seus pais, de uma irmã e do seu filho, que a vão apoiando e estando consigo. Porém, referiu que a família da parte do seu ex-marido se afastou toda de si após a queixa, julgam-na e criticam-na, desvalorizando-a e descreibilizando-a de tudo aquilo que afirma ter sofrido: “Desde que apresentei queixa contra ele, que a família dele se virou contra mim e insinuou que ele é que me deixou porque eu tinha outros homens”.

Em relação ao seu futuro, a D. Diana deseja reorganizar a sua vida, levantar a cabeça e seguir em frente, como também poder vir a sentir-se amada e valorizada: “Agora quero é pôr a minha cabeça em ordem, conseguir levantar a cabeça e seguir em frente”; “Gostava de um dia me sentir amada e valorizada, porque nunca soube o que é sentir isso e isso é triste”. Para além disso, acabou por abordar o facto de ter uma opinião negativa sobre a sua imagem e aparência física, revelando já ter sido pior, pois não se conseguir ver ao espelho. Contudo, apesar de ter melhorado, pois começou a arranjar as unhas e o cabelo, ainda hoje sente isso: “Não gosto, eu até as minhas fotografias antigas, de como era antes, não consigo vê-las, começa-me a dar um aperto (...) o que era antes e o que sou agora é muita diferença”.

Posteriormente, após a D. Diana apresentar a sua linha de vida e refletirmos um pouco sobre ela, procedi à devolução das caracterizações individuais que constam no relatório, sendo que, a da D. Diana ainda precisava de um maior aprofundamento, que só foi conseguido após a sua apresentação da linha da vida. Após a devolução, ambas referiram que estava tudo muito bem e que não alterariam nada.

No final da sessão, à semelhança do que foi feito na sessão anterior com a D. Isabel e a D. Joana, procedeu-se à devolução dos problemas identificados, para se perceber se as mulheres estavam de acordo e/ou se há outro problema que sentem e que gostariam que fosse explorado e atendido.

Relativamente ao problema da solidão e da escassa rede de apoio e de suporte social, a D. Teresa e a D. Diana revelaram que este problema também adveio do facto de as pessoas as julgarem e criticarem, contribuindo para o afastamento das mesmas das suas vidas. E que, apesar de conversarem com alguns familiares, é com o grupo que se sentem mais confortáveis, por saberem que são realmente escutadas e compreendidas, tendo em conta que todas passaram ou passam por situações semelhantes: “Uma pessoa sente-se muito mais à vontade aqui (...) passamos a vida a ser criticadas e chegamos aqui e não somos e até nos vamos identificando umas com as outras e isso é bom” (D. Diana). Neste sentido surgiu como necessidade deste problema a continuação das sessões de grupo para momentos de convívio (saídas, almoços, jantares), para a partilha de experiências e para a construção de laços afetivos. Para além disso, a D. Teresa falou ainda na dança que também considera que será uma forma de relaxarem e de se divertirem.

No que diz respeito ao problema identificado da baixa autoestima e desvalorização pessoal, ao contrário da D. Diana, a D. Teresa demonstrou já se sentir melhor consigo própria e já tem uma maior motivação em se arranjar um pouco mais, porém, que nunca se sentiu valorizada por outras pessoas, nem pelo seu próprio marido e que isso é algo que a deixa triste e a leva a ter uma imagem depreciativa sobre si mesma e sobre as suas decisões. A D. Diana, apesar do que já foi referido, apontou que algo que sente muita falta e que considera que faria toda a diferença em si, é o poder arranjar-se/maquilhar-se no dia-a-dia. Isto porque a ajudaria a sentir-se melhor consigo própria. Não é algo que a D. Diana invista, apesar de fazer as unhas regularmente, porque não tem motivação e, essencialmente, porque não tem produtos nem conhecimentos sobre isso para o poder fazer autonomamente: “Gostava de me começar a maquilhar porque me sinto bem, fico logo outra pessoa”. Aliado a este problema, surge a desvalorização e incompreensão que sentem por parte da sociedade. Ambas referiram que isso era um grande problema e que seria importante fazermos um vídeo para alertar outras vítimas e a sociedade sobre o estigma associado às mulheres: “Podíamos fazer um *Tiktok* ou um vídeo, em que cada uma de nós refere como se sentiu com essa desvalorização e depois serem divulgadas as nossas histórias” (D. Teresa); “Podíamos fazer também isso para alertar outras mulheres que também sejam vítimas de VD” (D. Diana). No que concerne à ideia abordada na sessão anterior com a D. Joana e D. Isabel relativa aos *flyers*, a D. Teresa considera não ser uma boa ideia, visto que as pessoas normalmente não leem os panfletos e deitam-nos ao lixo.

No seguimento da ideia de que ambas falaram em relação ao vídeo, abordei a possibilidade de fazermos uma entrevista para o jornal do concelho, que seria posteriormente publicado. Questionei se estavam confortáveis com isso, ao que ambas responderam que sim, que seria muito importante.

Ao problema da dependência em relação ao agressor, a D. Teresa concordou que seria importante falar sobre isso, pois é algo que não se consegue livrar, por muito que queira, uma vez que existem muitos aspetos que a impedem.

Reflexão: Na 11ª sessão, apesar de só estarem presentes duas mulheres (Diana e Teresa), repetiu-se o mesmo processo da sessão anterior, incluindo a apresentação e exploração da linha da vida da D. Diana, que até então não tinha sido apresentada. Foi possível verificar que a linha da vida da D. Diana teve um grande impacto na sua pessoa atual e na forma como se relaciona com os outros. Então, inicialmente, quando estabelece novas relações, é muito reservada e pouco comunicativa, sendo isto uma forma de se proteger, perante aquilo que já vivenciou. À semelhança da D. Joana e da D. Isabel, a D. Teresa e a D. Diana afirmaram que os problemas apresentados são os que foram sendo abordados ao longo das sessões de grupo e aquelas que ambas querem conseguir ultrapassar, revelando necessidades também elas semelhantes às da D. Joana e da D. Isabel. Relativamente à D. Diana, surgiu uma nova necessidade, proveniente das dificuldades em encontrar um emprego, que é o apoio na construção e divulgação do seu currículo por vários locais de emprego, de forma a abranger mais pessoas e entidades. Esta necessidade, à semelhança de outras identificadas por outros elementos do grupo, será trabalhada apenas com a D. Diana, que pediu bastante auxílio nesse sentido. Em suma, esta sessão, não só permitiu a reflexão, exploração e a libertação de sentimentos, angústias e receios, como também a cooperação e identificação de necessidades e a projeção do caminho do projeto.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Definir nomes das participantes no relatório; definir, em conjunto, o nome do grupo.

APÊNDICE D. CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DE CADA PARTICIPANTE

No apêndice D encontra-se a caracterização individual e mais pormenorizada de cada mulher, co autora e protagonista do projeto, dado que devido à sua extensão não foi possível apresentar no corpo de texto do presente relatório. Importa salientar, novamente, que ao longo da caracterização, alguns elementos foram removidos com o objetivo de proteger a vida pessoal e a identidade de cada participante.

D. Isabel

A D. Isabel era uma mulher de 45 anos, de estatura média, cabelo escuro e curto e olhos castanhos. Com a ajuda das restantes mulheres do grupo, a D. Isabel, na sessão nº13 (Ap. G, pp. 187-192), selecionou este nome fictício para si, em honra à Rainha Santa Isabel, esposa de D. Dinis, pela sua força enquanto mulher e por ter cuidado e criado os filhos do seu marido, sabendo que não eram dela, e por ter sido alvo de traições e violência. Para além disso, sempre se dedicou muito aos outros, ajudando e dando alimentos aos pobres, contra a vontade do seu marido. A D. Isabel identificou-se com esta mulher por também considerar que é uma pessoa muito dedicada aos outros, procurando sempre ajudar quem mais precisa, mesmo tendo pouco para si.

No seu quotidiano era uma mulher muito prática que se vestia de forma informal, mais concretamente com calças de ganga, *leggings*, blusas ou camisolas e sapatilhas. Possuía o quarto ano de escolaridade e, desde 1995 que exercia funções como costureira numa fábrica de

confeções. A D. Isabel descrevia o seu local de trabalho como um local de “paz, de tranquilidade e felicidade”, referindo mesmo que o que mais gostava de fazer e onde se sentia melhor era no trabalho, pois era onde se conseguia abstrair de tudo. Isto porque, segundo ela, para além de ser uma ótima profissional e o ambiente no local de trabalho ser harmonioso, mantinha uma relação muito próxima com a responsável da empresa, com quem confidenciava muito da sua vida e que lhe prestava apoio, permitindo-lhe que também faltasse ao trabalho sempre que a D. Isabel tinha compromissos importantes (e.g., consultas no médico e audiências do tribunal). A D. Isabel tinha três filhas: uma com 20 anos, que vivia com o respetivo companheiro e duas mais novas de 7 e 4 anos de idade, que viviam com a mesma.

Ao longo das sessões de grupo e através de alguns exercícios de dinâmicas de grupo que foram sendo realizados, a D. Isabel foi partilhando a sua história de vida. Viveu a sua infância e juventude presenciando situações de VD do seu pai para com a sua mãe e, para além disso, foi ainda vítima de maus-tratos cometidos pelo seu próprio pai. Na fase adulta teve também duas relações marcadas pela violência física e psicológica dentro de casa, uma que durou 20 anos e 6 meses e outra que foi permanecendo até ao término do projeto. Ao fim de 20 anos e meio de casamento e de maus-tratos, a D. Isabel decidiu colocar um fim ao seu relacionamento e divorciar-se. Como já mantinha uma relação próxima com o seu ex-cunhado e por estar numa fase em que o relacionamento entre si e o seu ex-marido estava a terminar, devido a traições e agressões físicas por parte deste, iniciou um relacionamento com o seu ex-cunhado. Na mesma fase em que iniciou o relacionamento com o seu ex-cunhado descobriu estar grávida, tendo surgido dúvidas sobre quem seria o pai da sua filha de 7 anos: o seu ex-marido ou ex-cunhado. Esta dúvida permaneceu até 2023, quando a D. Isabel deu início a um processo em tribunal, submetendo as suas filhas mais velhas de 20 e 7 anos a um teste de ADN, dado que sabia perfeitamente que a sua filha de 4 anos era filha do seu ex-cunhado.

Assim que o segundo companheiro a agrediu fisicamente pela primeira e única vez, como também à sua filha de 7 anos, os pais da D. Isabel apresentaram queixa na GNR, contra a sua vontade. Apresentada a queixa, o processo judicial foi decorrendo, a D. Isabel separou-se do seu ex-cunhado, foi viver sozinha com as suas filhas mais novas para outra casa em meados de junho de 2022 e foi encaminhada pela GNR para o SAVVD. As suas filhas, ao terem presenciado essa situação de violência e por estarem em situação de risco, foram sinalizadas pela CPCJ e estavam

a ser acompanhadas pela entidade. Agregado a isto, a filha de 7 anos era também acompanhada por um psicólogo, devido a dificuldades ao nível da aprendizagem escolar.

Inicialmente, a D. Isabel não aceitou o acompanhamento no SAVVD, pois considerava que tinha de ultrapassar tudo sozinha, não comparecendo ao primeiro atendimento, em agosto de 2022. Porém, devido ao facto de ter algumas dúvidas sobre o que fazer em relação à sua vida e por sentir necessidade de conversar com alguém em segurança, voltou a dirigir-se ao serviço em Novembro de 2022. A partir daí e até ao término do projeto era acompanhada no serviço no âmbito social, não tendo aceitado acompanhamento psicológico. Porém, devido às dificuldades financeiras que sentia por estar sozinha no cuidado das suas filhas e da sua casa, solicitou também apoio económico.

A relação com a sua filha mais velha era complicada, pois esta não aceitava que a mãe mantivesse uma relação próxima com o seu padrasto, dado que para além de ter agredido a sua mãe, também já a tinha agredido quando era mais nova, o que foi gerando mais confusões e conflitos. Com as suas filhas mais novas, a D. Isabel mantinha uma relação próxima e saudável, sendo muito preocupada e protetora com elas. Em grupo confessava ainda que, apesar de ter tido uma infância difícil e com um grande sofrimento, procurava educar as suas filhas da melhor forma que conseguisse, procurando não recorrer à agressão e tentando estar presente e acompanhá-las em tudo o que pudesse. Com o seu ex-marido mantinha contacto telefónico regular, por causa das filhas, porém, também porque ambos mantinham uma relação próxima, encontrando-se esporadicamente para conversarem sobre as suas vidas. Com o seu segundo companheiro mantinha uma relação amorosa, ele frequentava a sua casa todos os dias para estar consigo e com as suas filhas e, por vezes, almoçavam e jantavam juntos. A D. Isabel referia que as suas filhas sentiam carinho por ele e o viam como um pai, isto porque, foi com a presença dele que ambas cresceram. Todavia, a filha de 7 anos sabia das dúvidas existentes acerca do seu pai e questionava-a muitas vezes sobre quem realmente era ele.

No grupo, a D. Isabel era uma pessoa muito bem-disposta, comunicativa e com grande interesse e abertura para a partilha de experiências, da sua história e daquilo que ia sentindo. Sempre que ia às sessões de grupo ou a outros compromissos que considerava importantes e que não podia levar as suas filhas, deixava-as com a sua mãe que se foi revelando um grande apoio. Para além da mãe que, segundo a D. Isabel, sabia de tudo da sua vida, por vezes, também conversava com a

sua advogada. Contudo, referia não ter amigos, pois estes, após a separação do marido e o estabelecimento do relacionamento com o ex-cunhado, foram-se afastando, estando, na sua opinião, contra si.

Nas primeiras sessões de grupo foi-se revelando muito confusa e receosa em relação à sua vida amorosa, questionando incessantemente o grupo e pedindo a opinião do mesmo para os seus desejos: desejando voltar para um dos seus ex-companheiros, dizendo não saber qual escolher. Contudo, ao mesmo tempo, também sabia da existência de consequências negativas sobre qualquer uma das escolhas e, por essa razão, demonstrava não saber que decisão tomar. Durante as sessões de grupo, através das partilhas que foi fazendo e das reflexões e debates que foram sendo realizados, percebeu-se a relação de co-dependência entre a D. Isabel e o seu segundo companheiro (ex-cunhado). Quando referia, por exemplo, que não o conseguia deixar por sentir “pena” dele, por este ser muito dependente dela; partilhava ainda o seu sentimento de que não merecia melhor do que aquelas duas pessoas que teve; e também tinha necessidade de ter alguém para conseguir ser feliz: “Não tenho vontade de sair sozinha (...) uma mulher sem um homem”, dizia, acenando a cabeça para demonstrar como tudo isso era difícil; “Eu estou a almoçar e não me sinto bem sem lhe ligar e lhe perguntar se ele vai comer e se quer vir almoçar a minha casa (...) ele nem sequer sabe levantar dinheiro no multibanco, quando é para ele ajudar nas despesas, sou eu que tenho de fazer a transferência da conta dele para a minha, porque ele também não sabe fazer isso”.

D. Joana

A D. Joana era uma mulher de 50 anos, estatura média, cabelo ruivo (pelos ombros, usando-o maioritariamente preso) e olhos castanhos. Apresentava um estilo bastante informal e casual, usando calças de ganga, camisolas, blusas largas e sapatilhas. À semelhança da D. Isabel, a D. Joana, na sessão nº13, escolheu para si o nome “Joana” em homenagem à guerreira Joana D’Arc, pela luta, força e coragem de lutar na guerra pela independência de França e ter sido assassinada por ser mulher e não poder lutar junto dos homens. A D. Joana identificava-se com esta guerreira por ter consciência de lutar muito no seu dia-a-dia para dar o melhor que consegue aos seus filhos.

Ao nível das habilitações literárias, possuía o nono ano de escolaridade e exercia funções como costureira, também numa fábrica de confeções, desde 1990. O que mais gostava de fazer e o modo como ocupava os seus tempos livres era a ler e a escrever. Segundo a mesma, “a minha vida dava um livro” e, por isso, estava a escrever atualmente um livro sobre a sua história de vida. Ler também era um grande interesse e um escape para si, tendo já lido bastantes livros de romance (os seus preferidos), especialmente aqueles que têm um final feliz. Os livros, para si: “Levam-me a lugares que nunca fui e a sensações que nunca senti, gostava de sentir e viver aquilo que leio”.

Relativamente à sua situação familiar, a D. Joana tinha dois filhos gémeos, um rapaz e uma rapariga de 14 anos que viviam consigo, nutrindo um grande carinho, amor e preocupação por eles. A relação com eles era bastante positiva, próxima e de muita confiança, sendo que a D. Joana ia referindo, ao longo das sessões de grupo, que perante a educação que recebeu dos seus pais e o sofrimento que toda a violência lhe causou, poderia ter influenciado a forma como educava os seus filhos, contudo, reconhece esse sofrimento e as consequências que advieram dele, desejando uma vida melhor e uma relação melhor com os mesmos: “Não temos o direito de fazer aos outros o que não gostámos que nos tivessem feito a nós (...) eu jamais descarregaria nos meus filhos a minha revolta e sofrimento”. Para além disso, pelas situações que a D. Joana foi partilhando com o grupo, os filhos eram muito conscientes de toda a situação que vivenciaram e viam a D. Joana como uma mãe que, acima de tudo, era uma amiga com quem podiam partilhar tudo aquilo que desejassem, acabando também por a terem protegido em muitas situações (e.g., quando o pai e a sua avó a criticavam negativamente). Apesar de serem conscientes e de terem assistido a vários episódios de violência, a D. Joana refere que os mesmos têm um bom desempenho na escola, possuem bastantes amigos e comportam-se positivamente.

A D. Joana viveu sempre uma vida marcada pela violência, tendo sido vítima de maus-tratos e de VD física e psicológica em casa, pela sua mãe e irmãos durante 26 anos, como também pelo seu ex-marido e pai dos seus filhos durante 23 anos e 6 meses. Enquanto ainda era vivo, o único apoio que tinha era do seu pai, que a defendia contra a sua mãe e irmãos, porém, quando este faleceu em 2009, acabou por ficar sozinha. A D. Joana acreditava que os maus-tratos de que fora vítima eram provocados pelos ciúmes que a mãe e os irmãos tinham de si, pelo facto de o seu pai ter celebrado o seu nascimento com muita emoção e felicidade, por desejar muito ter uma filha. Estas agressões de que era vítima foram-se acentuando na sua infância, quando a D. Joana demonstrou

ter alguns problemas de audição que se traduziram em dificuldades na aprendizagem escolar: “Sempre cresci a ouvir que era uma deficiente, que não valia nada”; “Eu devo ter tido momentos felizes, mas se os tive, eu não me lembro, lembro-me apenas de ter sido sempre maltratada pela minha mãe e os meus irmãos”. A relação com o seu ex-marido foi igualmente marcada pela violência e humilhação. A sua filha foi também vítima de uma agressão verbal muito grave que levou a D. Joana a sair de casa, em setembro de 2021.

Em outubro de 2021 decidiu divorciar-se do seu marido, pediu a guarda dos seus filhos e apresentou queixa contra ele na GNR. Esta decisão foi impulsionada pela sua filha que, como partilhou na oitava sessão de grupo (Ap. C, pp. 139-142), com apenas 12 anos lhe disse: “Mãe, se fosse para nascer e ter de te ver infeliz e a sofrer, eu preferia não ter nascido (...) o pai não gosta de ti mãe, porque continuas com ele?”, o que levou a D. Joana a refletir e a ganhar coragem para sair daquela situação. No seguimento da queixa e após ter pedido alguns apoios sociais à Câmara Municipal foi encaminhada para o SAVVD, onde começou a ser acompanhada em psicologia e no âmbito jurídico, devido ao processo de responsabilidade parental que solicitou. Pediu ainda apoio psicológico para os seus filhos, devido ao facto de sentir que estes precisavam de falar com alguém sobre aquilo que experienciaram entre a mãe e o pai. Segundo a D. Joana, isto contribuiu para que eles ganhassem o medo de a perder e se tornassem superprotetores para com ela. Para além disso, como possuía dificuldades financeiras e não encontrava uma casa que pudesse pagar, esteve numa Casa Abrigo do Município durante 7 meses, porém, com o crescente número de casos de emergência que foram surgindo no concelho e como as respostas a este nível eram insuficientes, a D. Joana teve de procurar uma alternativa. Com o auxílio da TR conseguiram encontrar uma casa. Assim, desde maio de 2022, a D. Joana vivia numa casa alugada, com os seus filhos, mas referia que as condições de habitabilidade eram muito precárias, os espaços eram muito pequenos, dificultando a presença da D. Joana e dos seus dois filhos na mesma divisão. A sua casa de banho não tinha uma base para o duche e ainda possuía um lavatório que não era adequado para adultos devido à sua altura ser muito baixa. Neste sentido, a mesma pediu ajuda à TR e ao Presidente da Câmara Municipal na procura de uma casa melhor.

A relação que mantinha hoje com o seu ex-marido era apenas para acordar e regular as idas dos seus filhos a casa do mesmo e para o cuidado e satisfação das necessidades dos seus filhos (e.g., tomarem decisões sobre o que era preciso fazer pelos filhos e quanto dinheiro seria preciso para

as diversas situações). Isto acontecia, pois, a D. Joana e o seu ex-marido assumiram a guarda partilhada dos seus filhos, tendo os dois filhos que alternarem entre a casa do pai e da mãe de 15 em 15 dias. Contudo, segundo a D. Joana, o seu marido não demonstrava interesse de os ter em casa, porém iam mantendo contacto regular com o pai, passando uma tarde semanalmente em sua casa. Nas idas dos seus filhos para casa do pai, a D. Joana revelou na oitava sessão (Ap. C, pp. 139-142) que, por vezes, o seu ex-marido a convidava para os ajudar (e.g., nas vindimas) e ela acompanhava-os, a pedido dos mesmos, por se sentirem mais seguros e confortáveis com a sua presença, dado que demonstravam receio e medo de que o pai voltasse a ter uma postura agressiva (e.g., berrava, insultava-os a eles e à D. Joana e agredia-os fisicamente), pois continuava a consumir álcool: “Ele pediu-me para ir às vindimas e eu fui com os meus filhos porque eles sentem-se mais seguros se eu lá estiver e passam mais tempo com ele”.

No grupo, a D. Joana era uma pessoa muito carinhosa, afetuosa e atenciosa com todas. Sempre que chegava às sessões, fazia questão de cumprimentar e abraçar todas as participantes. Era também uma pessoa com muita disponibilidade e abertura para a partilha e tinha sempre algum conselho, ajuda ou uma opinião a dar sobre aquilo que ia sendo partilhado no grupo, procurando também, mesmo que estivesse em baixo, confortar as colegas. Apesar de ser muito consciente da sua situação revelava um discurso de grande desvalorização sobre si própria derivado das experiências passadas e das pessoas com quem se relacionou. Demonstrava ainda sentir-se só, não tendo retaguarda familiar, nem amigos que a pudessem apoiar e escutar, a não ser os seus filhos e as restantes mulheres do grupo. Para além disso, o desejo de se sentir amada, valorizada e respeitada era muito expressado por si: “Cresci a ouvir que não servia para nada, que não prestava, pela minha mãe, pelos meus irmãos, pelo meu ex-marido(...) até a minha própria filha, com 10 anos, uma vez me disse que eu preciso sempre da aprovação dos outros para tudo e sou emocionalmente dependente dos outros”. Na sua linha da vida demonstrou também o seu grande desejo para o futuro, escrevendo o seguinte: “Quero sentir-me amada, respeitada como nunca me senti e ter coragem de me valorizar e gostar de mim. Quero sentir orgulho em mim”. Além de que, revelava ainda o desejo de poder viver para outra casa com melhores condições e ser feliz com os seus filhos.

A D. Cristina era uma senhora de 58 anos de idade, possuía uma estatura alta, cabelo curto e castanho-claro. Usualmente usava roupa mais clássica, calças de ganga, blusas elegantes, casacos compridos, sapatos de salto baixo e uma mala. Relativamente ao seu nome fictício, na vigésima sessão (Ap. G, pp. 225-229), a D. Cristina teve a oportunidade de conhecer os nomes fictícios escolhidos pelas restantes mulheres e escolher o seu. Quando a questioneei sobre o nome que gostaria de ter no relatório que representasse uma inspiração e uma guerreira para si, a mesma referiu que a primeira pessoa que lhe vinha ao pensamento era a Cristina Ferreira, apresentadora e diretora de entretenimento e ficção da TVI. A D. Cristina considerava-a uma inspiração por ter lutado muito pelos seus objetivos e ter conseguido alcançá-los, sendo agora uma empresária de sucesso.

Possuía o quarto ano de escolaridade e referia que o que mais gostava de fazer era cuidar e estar com crianças e idosos, tendo estado a fazer voluntariado, duas vezes por semana, numa associação da sua freguesia com idosos. Estava desempregada há 36 anos, tendo apenas trabalhado, desde os seus 17 anos aos 22, como empregada de limpeza em casas de família, demonstrando, desde logo, a dificuldade em conseguir um emprego, não estando também escrita no Centro de Emprego. Esta dificuldade, por sua vez, advém da experiência de VD que sofreu, dado que foi proibida pelo marido de trabalhar, assim que se casou.

A D. Cristina tinha uma filha de 35 anos que vivia com um companheiro e de quem tinha dois filhos (de 11 e 12 anos). A D. Cristina referia-se aos netos com muito amor e carinho, dizendo com orgulho que os criou até completarem três anos, altura em que entraram para o infantário.

Desde que se casou sofreu de VD a nível psicológico, físico e financeiro dentro de casa do seu marido, tendo sido proibida por este de trabalhar, dedicando-se apenas ao trabalho doméstico. Por já estar muito cansada desta situação, apresentou queixa contra o seu marido e este, por livre e espontânea vontade, decidiu sair de casa, ficando a D. Cristina a viver sozinha. Após a apresentação da queixa, a D. Cristina rompeu relações com o marido, apesar de que ainda o via regularmente na rua, e pediu o divórcio, porém, este processo ainda foi demorado. Começou acompanhamento psicológico no SAVVD em Dezembro de 2022, por se encontrar numa situação muito frágil de saúde (depressão crónica) e iniciou apoio a nível jurídico e social, tendo estado a receber o RSI e o cabaz mensal da Câmara, acompanhamento que se manteve até ao término do projeto. Para além disso, a D. Cristina, em julho de 2022, esteve numa resposta de habitação de

emergência no concelho durante 15 dias. Depois teve de se mudar, tendo estado em outras duas casas no sul do país, durante, aproximadamente, um mês. Contudo, por não haver mais respostas, teve de voltar, tendo o seu marido saído de casa após ter ido prestar declarações à polícia, devido à queixa apresentada pela D. Cristina.

A relação que tinha com a sua filha era muito próxima, segundo a mesma: “Eu e a minha filha éramos uma só”. Todavia, devido a alguns desentendimentos entre as duas e devido ao facto de esta, segundo a D. Cristina, ser muito influenciada pelo pai, até então não mantinha contacto regular com a mesma e com os seus netos, tendo sido proibida pela filha de os ver e de estar com eles. Apesar de a TR ter feito algumas tentativas de reaproximação das duas, onde se encontraram e procuraram conversar sobre o que as tinha distanciado e o que poderiam fazer para se reconciliarem, não houve resultados, pois a filha manteve o afastamento, desinteresse e despreocupação pela situação da D. Cristina, dado que não procurou saber como a mãe se encontrava e sempre a ameaçou retirá-la de casa.

No grupo, a D. Cristina sempre demonstrou ser uma pessoa muito reservada, pouco comunicativa e com pouca abertura e disponibilidade para a partilha, pois segundo a mesma, a sua situação ainda era muito recente e ainda nutria alguns sentimentos pelo seu marido. Contudo, referiu sempre que era algo que não gostava em si e que queria mudar, sendo que o grupo poderia ser uma grande ajuda nesse sentido. Apesar de assumir uma postura mais de observação e de escuta, era muito acarinhada por todos os elementos do grupo. Algo que a D. Cristina sempre frisou, desde o primeiro encontro que tive com ela e a conheci a 09/02/2023, era a necessidade de encontrar um emprego (“com idosos, crianças, ou até mesmo ajudante de cozinha”), isto porque, por já ter alguma idade e não ter experiência em nenhuma dessas áreas/contextos, era sempre recusada quando encontrava ofertas de emprego: “Eu só ganho o RSI para pagar as contas de casa, precisava de arranjar um trabalho, mas já procurei em muitos sítios, mas não aceitam por já ser velha e nunca ter trabalhado”. Quando a questioneei sobre a procura de emprego, a D. Cristina referiu que procurou, com a ajuda da filha, na área da restauração e das limpezas, quando ainda estava com o seu marido, sem o mesmo ter conhecimento disso. Porém, nunca a chamavam. Outro desejo seu era voltar a conviver com os seus netos e a sua filha, pois o afastamento deles era algo que lhe causava grande tristeza. Para além disso, o facto de ao nível de saúde já se

encontrar um pouco debilitada, impossibilitando-a de se alimentar e dormir saudavelmente, não se sentia bem consigo mesma, revelando também sentir-se muito sozinha.

Na quarta sessão de grupo (Ap. C, pp. 121-124), a D. Cristina apareceu muito fragilizada e emocionada pelo facto de não ter o apoio da filha: ligou-lhe, mas esta não atendeu, nem devolveu as chamadas. Isto contribuía para que, a nível psicológico, a D. Cristina fosse piorando, desejando até a morte: “Eu estou muito magra, as minhas roupas já não me servem, não consigo comer, nem dormir direito (...) só queria dormir e nunca mais acordar(...), sinto muita falta da minha filha e dos meus netinhos”. Nessa sessão, a D. Cristina teve a oportunidade de desabafar o que sentia e permitiu-se ser reconfortada por todas as participantes que procuraram motivá-la e dar-lhe força para continuar: “Você precisa é de sair de casa (...) fazer caminhadas(...)tem de ganhar motivação por si e pelos seus netos” (D. Teresa); “Temos de, em conjunto, ver algo para si, para que possa trabalhar e distrair-se, nem que sejam só três ou quatro horas por dia, já ajuda muito (...) porque você ao estar em casa a maior parte dos dias, acaba por só pensar nisso e é algo que lhe faz muito mal, precisa de se distrair” (D. Joana). Contudo, a partir desta quarta sessão, a D. Cristina não compareceu mais por ter sido internada. O internamento ocorreu na sequência de uma tentativa de suicídio, que a impossibilitou de estar presente nas sessões de grupo durante dois meses. O internamento e ausência da D. Cristina no grupo foi um choque para todas as participantes, isto porque, na última sessão, a D. Cristina já se encontrava muito em baixo, o que levou todas a pensar se a partilha das histórias de violência de cada uma e o facto de explorarem e refletirem sobre essas situações tivesse desencadeado este acontecimento. Porém, em conversa com a TR, a mesma referiu que a D. Cristina já o tinha feito antes por se encontrar numa outra fase mais difícil da sua vida, contribuindo para o agravamento do seu estado de saúde.

D. Diana

A D. Diana era uma senhora com 47 anos, estatura baixa, cabelo curto e castanho-escuro e olhos castanhos. Apresentava também um estilo muito causal e desportivo, vestindo usualmente calças de ganga, camisolas e sapatilhas. Na décima terceira sessão (Ap. C, pp. 187-192) a D. Diana também teve oportunidade de escolher um nome fictício para si, para ser utilizado no relatório. Com algumas dificuldades, a D. Diana escolheu o nome “Diana” por sentir que a falecida princesa

Diana de Inglaterra sempre foi uma inspiração de mulher e guerreira para si, dado que sempre ajudou quem mais precisava e dedicou-se aos filhos, independentemente dos desentendimentos que tinha com os seus familiares, especialmente com o seu marido. A D. Diana também sente que sempre foi o maior apoio do filho e criou-o sozinha, sem qualquer apoio emocional e financeiro.

Possuía o quarto ano de escolaridade, dado que, por não gostar de estudar, decidiu deixar a escola. Porém, em conversa, demonstrou estar muito arrependida de não poder ter prosseguido os estudos, revelando ter algumas dificuldades ao nível da ortografia. Ao nível profissional, a D. Diana trabalhou 12 anos numa fábrica de calçado, desde 1989 até 2001, do qual referiu ter gostado muito. Contudo, devido ao seu problema de saúde após ter sido internada durante três meses por uma infeção que teve derivado de um antibiótico que tomou e que originaram os seus problemas de visão, teve de deixar esse emprego e foi trabalhar como empregada de limpeza. Todavia, a D. Diana considerava que o trabalho das limpezas, tal como o anterior, era igualmente prejudicial, uma vez que os produtos que utilizava causavam-lhe irritação nos olhos. Em 2013, juntamente com o marido e o filho, a família decidiu mudar-se para o estrangeiro na procura de um melhor emprego. No estrangeiro, a D. Diana cuidou de crianças em sua casa, durante 5 anos, referindo ter sido das melhores experiências. Com a pandemia por Covid-19, em 2021, a D. Diana regressou a Portugal e voltou a trabalhar a *part-time* nas limpezas, em escritórios de uma empresa, pois não conseguiu encontrar outro emprego (referiu ter trabalhado apenas num curto período de tempo num hipermercado, em substituição de uma funcionária). Apesar de ter procurado outros empregos em vários locais, a D. Diana refere que as pessoas não a contratavam devido à sua aparência, uma vez que o seu problema ocular é visível: “O mal é que eles olham para mim e não me dão trabalho, acredita? (...) As pessoas olhavam para mim e eu parecia que era um monstro e isto é triste, também fico mal com isso”. Neste sentido, a D. Diana revelou que gostaria de conseguir emprego como *babysitter*, dado que sempre gostou muito de crianças, ou até mesmo noutras áreas que não sejam prejudiciais para a sua saúde e que lhe permitam conciliar (em termos de tempo) com o trabalho nas limpezas.

A D. Diana tinha um filho com 23 anos que já vivia com a sua companheira, desde 2018. Para a D. Diana, o seu filho era a sua força de viver: “O que me faz levantar da cama todos os dias é o meu filho”. Ele era a pessoa com quem mantinha uma relação muito próxima, pois sempre cresceu ao seu cuidado, tendo a D. Diana sido a sua única referência, dado que o seu ex-marido não era muito

presente nas suas vidas por ter estado sempre em trabalho no estrangeiro e por nunca ter demonstrado preocupação e interesse em estar com o seu filho: “O meu filho fazia tudo comigo, nem questionava pelo pai (...) o pai só lhe dava prendas, mas nunca quis saber se ele tinha tirado boas notas, se não, nem sequer ajudava nas despesas quer da casa, quer do próprio filho”. Porém, enquanto a família viveu junta no estrangeiro, a relação entre pai e filho melhorou, sendo que segundo a D. Diana, o seu ex-marido já mantinha um maior interesse no seu filho.

A D. Diana referiu ter tido uma infância muito feliz, os seus pais eram um casal com uma relação estável, a relação com os seus irmãos era muito próxima e saudável, sendo, na sua opinião, uma família muito unida. Aos 22 anos, a D. Diana conheceu o seu atual ex-marido e casaram um ano depois. A mesma contou que a partir do casamento, o relacionamento entre ambos foi-se deteriorando: a D. Diana começou a ser vítima de VD verbal e psicológica, em casa e na rua, onde era constantemente humilhada, insultada e alvo de muitas perseguições e ameaças de morte. Após 20 anos de casamento, a D. Diana ao perceber que já não havia esperanças para o seu casamento, nem que o seu marido fosse mudar os seus comportamentos, decidiu falar com a sua médica de família sobre a situação, e em 2021, depois de vir do estrangeiro, a mesma encaminhou-a para o SAVVD, onde foi sendo acompanhada ao nível psicológico. A violência persistia e a D. Diana, com o apoio do psicólogo e do seu filho, decidiu apresentar queixa na GNR em meados de fevereiro de 2022. A partir daí continuou a ser acompanhada em psicologia e pediu apoio económico, começando a beneficiar do RSI. Porém, permaneceu em casa com o seu marido pois o seu local de trabalho era próximo da sua residência e não queria ter de sair de sua casa. Por outro lado, o seu marido passava muito tempo fora de casa e, uma vez que já se sentia mais segura e ele também já estava mais calmo por estar com um processo judicial contra si, a D. Diana decidiu permanecer em casa. A mesma referiu que nesta altura almoçava e jantava sozinha, pois ele estava sempre fora de casa e não dormia no mesmo espaço que ele. Contudo, as despesas da casa eram pagas apenas pela D. Diana e as tarefas domésticas continuaram sob a sua responsabilidade, pois, segundo a mesma: “O que ele queria de mim, era uma empregada”. Após a queixa, a D. Diana referiu ter sido muito difícil para ela lidar com toda a situação, pois toda a família da parte do seu marido se virou contra si, julgando-a e culpabilizando-a de tudo: “Desde que apresentei queixa contra ele, que a família dele se virou contra mim e insinuou que ele é que me deixou porque eu tinha outros homens”. Perante esta situação, partilhou ter perdido o apoio de

muitas pessoas que lhe eram próximas, tendo apenas o apoio do filho, dos seus pais e de uma irmã sua, que permaneceram do seu lado.

Nos inícios de 2023, o seu marido decidiu ir novamente trabalhar para o estrangeiro, tendo a D. Diana ficado a viver sozinha, sentindo-se mais tranquila e segura. A mesma, tendo recorrido ao aconselhamento jurídico do SAVVD, decidiu pedir o divórcio. Contudo, no início de abril de 2023, o marido voltou do estrangeiro e ao saber do pedido do divórcio agrediu-a fisicamente pela primeira vez, tendo-lhe partido os óculos. A D. Diana apresentou novamente queixa, o processo foi reativado, o seu ex-marido assinou o divórcio e voltou para o estrangeiro. Perante toda esta situação, a D. Diana referia estar muito mais tranquila e aliviada por já ter conseguido o divórcio, desejando reorganizar a sua vida e seguir em frente: “Agora quero é pôr a minha cabeça em ordem, conseguir levantar a cabeça e seguir em frente (...) desde que chegue ao fim do mês e tenha dinheiro para as minhas contas já é um descanso”.

No grupo, à semelhança da D. Cristina, a D. Diana era uma pessoa que se mantinha a escutar e a observar. Contudo, com o tempo e com a relação de confiança que foi ganhando com as restantes mulheres, foi-se manifestando em relação a vários assuntos e partilhando um pouco mais a sua história. Desde que foi convidada para o grupo, sempre demonstrou grande interesse e entusiasmo por participar, pois acreditava que lhe iria fazer bem poder estar e conversar com outras pessoas que passaram por situações semelhantes à sua e poder levar para a sua vida, algumas estratégias e conselhos dessas mesmas pessoas. Para além disso, para si, também seria uma forma de ocupar um pouco mais do seu tempo, visto que passava muito tempo sozinha.

D. Teresa

Por fim, a D. Teresa era a pessoa mais velha do grupo, tendo 65 anos de idade. Era uma mulher de estatura baixa, cabelo castanho-claro, pelos ombros, olhos castanhos e com um estilo muito moderno, aparecendo sempre muito bem arranjada, com saias, calções, blusas e sapatilhas; gostava muito de se maquilhar e arranjar o cabelo. Relativamente ao seu nome “Teresa”, este, também surgiu na décima terceira sessão (Ap. C, pp. 187-192), e representava a sua admiração pela Madre Teresa de Calcutá, missionária e amiga de todos, que sempre procurou ajudar as

peessoas em situação de pobreza. A D. Teresa identificava também ser uma pessoa preocupada e amiga dos outros, dado que, por preferir a paz ao invés da guerra, apesar de tudo aquilo que vivenciou, permaneceu com o marido e, mesmo após se ter distanciado das pessoas que falaram mal de si, continuava a estar em paz com elas e consigo mesma.

Como habilitações literárias, possuía o nono ano de escolaridade. Estava reformada há quatro anos por decisão própria, mas trabalhou como costureira numa fábrica de malhas durante 12 anos e, depois, como cabladora, organizando os fios elétricos para os automóveis, numa fábrica de cablagens para automóveis durante 15 anos, até esta fechar. De seguida, a D. Teresa ficou a acompanhar os seus netos a 100% durante o dia, em sua casa, até estes entrarem no ensino secundário. Esta referia não estar arrependida do seu percurso, contudo, revelava que se tivesse de alterar algum aspeto seria o de ter trabalhado como costureira, pois foi um trabalho que não gostou de exercer. Relativamente à sua decisão de deixar de trabalhar e ficar a acompanhar os netos em sua casa, dizia ter sido uma boa experiência, pois foi quando passou tempo de qualidade com os netos e desenvolveu com eles uma relação mais próxima e de confiança. Segundo ela, o que mais gostava de fazer nos seus tempos livres, era de estar com os seus netos, caminhar ao ar livre, à beira-rio pelo parque de lazer da sua freguesia e fazer *tiktok's*. Como partilhado pela D. Teresa, foi nos *tiktok's* que encontrou o seu escape para ultrapassar a situação de VD que viveu e, até então, sempre que a situação se complicava em casa, era nisso que se refugiava. Nas caminhadas conseguia espairecer, conversando com outras pessoas que aparecessem, distraíndo-se de “toda a confusão” que era a sua vida. No *Tiktok* sentia-se bem consigo mesma e valorizada, sendo que era elogiada por muitas pessoas: “As pessoas dizem que eu sou mas é uma tola por fazer *tiktok's* (...) mas os *tiktok's* e as caminhadas foi aquilo que me ajudou e ajuda nesta situação”.

A D. Teresa tinha um filho que também já vivia com a sua esposa e com os seus netos de 22 e 16 anos. O seu filho e a sua nora eram para si um grande suporte, foram eles que apresentaram queixa contra o seu marido e a apoiaram ao longo de todo o processo; até então protegiam-na e apoiavam-na, integrando-a nas suas vidas, sempre que possível. Também com os seus netos mantinha uma ótima relação, tendo-os criado até estes completarem o terceiro ciclo e estando muito presente na vida deles, algo que a enche de orgulho e felicidade. A sua neta mais velha (22 anos) sempre foi muito próxima de si e era alguém com quem a D. Teresa também confidenciava

a sua vida. Com a saída de casa do seu filho, a mesma referia que estando a sua neta ao seu cuidado, esta sempre a defendeu nos momentos mais críticos com o seu marido, em que ele se tornava agressivo consigo, insultando-a verbalmente e procurando controlar a sua vida.

Desde criança que não teve uma vida fácil, cresceu num contexto pobre, onde vivia em condições precárias e onde os alimentos por vezes faltavam, porém, o ambiente em casa era muito pacífico e de entreatajuda. Teve de crescer muito rápido, pois começou a trabalhar aos 13 anos numa fábrica de malhas para ajudar a sua mãe que cuidava de si e dos seus irmãos sozinha, devido ao falecimento do seu pai quando era nova. Casou com o seu marido e, duas semanas depois, a violência começou a ser recorrente, tendo sido vítima de VD física, psicológica e financeira dentro de casa durante aproximadamente 46 anos, sendo que, por ainda viver com o seu marido, apesar de não manterem uma relação amorosa, este ainda exercia violência psicológica sobre ela. Apesar de a D. Teresa viver todas as situações de violência e de o seu filho ter presenciado esses acontecimentos, sempre tentou protegê-lo de tudo aquilo que se passava, procurando dar-lhe a melhor educação que conseguisse, tendo também encontrado o seu refúgio nele, como partilhava: “A minha alegria foi ter o meu filho, comecei a conviver mais com ele, já vivia tudo para ele (...) o meu filho até parece que já me salvava daquela violência(...) eu vivia para ele”. Ao crescer naquele ambiente violento e agressivo, foi ganhando consciência da situação e protegendo a D. Teresa contra o seu marido, o que contribuiu para que o mesmo deixasse de gostar do filho, tendo até procurado tentar afastá-la dele, tal como confidenciado pela D. Teresa. Em meados de agosto de 2022, a nora e o filho apresentaram queixa contra o marido da D. Teresa na GNR, na sequência de terem verificado que os atos de violência persistiam. Por muito que a D. Teresa procurasse esconder, por estar cansada de toda a violência que tinha vindo a sofrer, ganhou coragem e gravou uma das situações para lhes mostrar. A partir da queixa, a D. Teresa começou a ser acompanhada no SAVVD, recebendo acompanhamento psicológico e jurídico até ao término do projeto.

Apesar da D. Teresa demonstrar o desejo de que: “Só queria ser feliz o tempo que me resta, mas longe do pai do meu filho”, após lhe ter sido dada a oportunidade de ir viver para uma Casa Abrigo do Município, perto da sua freguesia, a D. Teresa não aceitou, pois não queria ter de viver com mais alguém, não querendo mais confusões e, para além disso, também preferia ir viver para longe do concelho, para que o seu marido não a encontrasse, mesmo que fosse longe do seu filho, pois a mesma sabia que ele a iria visitar. Perante esta situação, e pelo facto de a D. Teresa referir não ter

possibilidades financeiras para viver sozinha, percebeu-se em grupo que isso não era o seu único impedimento, dado que possuía um outro apartamento com o marido que estava a ser alugado a uma família, mas que, a longo prazo, poderia ser uma alternativa para si. Apesar de até a sua neta e os filhos da D. Teresa lhe terem referido essa possibilidade, a mesma preferiu ficar a viver em casa com o seu marido, pois, para além de o mesmo estar mais calmo, como referia, também preferia manter a vida que tinha atualmente: “Eu, se fosse viver sozinha, nunca poderia ter a vida que tenho hoje”, numa alusão aos seus poucos recursos financeiros.

Apesar de o seu marido ainda a tentar controlar (as suas saídas de casa, as horas a que chegava a casa), a D. Teresa referia ter a situação estabilizada, pois como ele tinha conhecimento de que estava a ser acompanhada no serviço, tinha receio e, portanto, encontrava-se mais calmo. Até então, não mantinha uma relação amorosa com ele há mais de três anos e já controlava todo o seu dinheiro autonomamente. Porém, continuava a realizar todas as tarefas domésticas em casa, dormindo com o seu marido e fazendo as refeições junto a ele.

No grupo, a D. Teresa era uma mulher com um grande sentido de humor, muito bem-disposta e com disponibilidade a abertura para a partilha das suas experiências. Era também alguém que manifestava regularmente o seu ponto de vista e procurava aconselhar o melhor que conseguia para ajudar as restantes senhoras. Ao longo das sessões, foi-se percebendo que a D. Teresa já se encontrava numa fase de resiliência e superação após a queixa contra o seu marido, dado que já se sentia mais livre para sair de casa, passear e, também, mais feliz por já ter um maior controlo sobre a sua vida. Porém, ainda tinha algumas dificuldades na tomada de decisões devido ao receio do julgamento social, manifestando uma relação de co-dependência com o agressor pois sentia “pena” de o deixar por este ser muito dependente de si e ter uma doença grave ocular que fazia com que este estivesse a perder a visão progressivamente e, ainda, porque tinha medo da solidão: “Tenho medo da solidão e de passar mal, agora no final da vida e estar sozinha”. Apesar de ter o apoio da nora, dos filhos e dos netos, a D. Teresa receava ficar só numa casa, sem ter ninguém com quem poder interagir, mesmo que essa interação não fosse saudável, como acontecia com o seu marido. Tudo isto levou-me a refletir que a D. Teresa era dependente do seu marido, independentemente dos seus comportamentos, dado que, apesar de toda a violência que sofreu, continuava a preferir estar a viver com ele do que sozinha.

Para além disso, demonstrava ainda que, apesar de manter contacto regular com o filho e os netos, passava os seus dias sozinha, pois estes tinham uma vida muito ocupada, não podendo estar com ela todos os dias, e porque também decidiu afastar-se das restantes pessoas com quem socializava devido à desvalorização que sentia por parte destas: “Eu não falo com ninguém, não vou a casa de ninguém, só de uma minha irmã que mora lá perto”.

APÊNDICE E. QUADRO SÍNTESE – CARACTERIZAÇÃO GERAL PARTICIPANTES

No presente apêndice (E) é possível identificar as principais características de cada participante do projeto, de forma a simplificar a leitura e identificação das mesmas ao longo da leitura do relatório.

Nomes	Idade	Escolaridade e	Ocupação Profissional	Ocupação Tempos Livres e Interesses	Acompanhamento no SAVVD	Contexto Familiar
D. Joana	50	9º ano de escolaridade	Costureira	Ler e escrever	Desde outubro de 2021 – acompanhamento ao nível social, psicológico (para si e para os filhos), jurídico e esteve ainda numa Casa Abrigo do Município durante 7 meses	Tem 2 filhos gémeos de 14 anos – vive sozinha com os filhos. É divorciada do ex-marido desde outubro de 2021

D. Isabel	45	4º ano de escolaridade	Costureira	O seu trabalho	Desde novembro de 2022 – acompanhamento ao nível social (pedindo alguns apoios pontuais ao nível económico)	Tem 3 filhas – uma adulta que já vive fora de casa com o companheiro, as outras duas com 7 e 4 anos de idade e filhas de pais diferentes (uma é filha do seu ex-marido (7 anos), outra é filha do seu segundo companheiro (4 anos) – vive sozinha com as filhas. É divorciada do seu ex-marido e mantém uma relação amorosa com o seu segundo companheiro (ex-cunhado)
D. Cristina	58	4º ano de escolaridade	Desempregada	Fazia voluntariado com idosos, duas tardes por semana numa	Desde julho de 2022 – acompanhamento ao nível psicológico, jurídico e social	Tem uma filha adulta, casada e a morar com o seu marido e filhos de 11 e 12 anos (netos da D. Cristina) –

				associação cultural da sua freguesia. Adorava cuidar e estar com idosos e crianças.	(estando a receber o RSI e o cabaz de alimentos mensal) e tendo estado também em três respostas de emergência espalhadas pelo país durante 1 mês e duas semanas	vive sozinha e está divorciada desde abril de 2023
D. Diana	47	4º ano de escolaridade	Part-time nas limpezas de uns escritórios no concelho	Cuidar e conviver com crianças	Desde finais de 2021 – acompanhamento ao nível psicológico, jurídico e social (estando a receber o RSI)	Tem um filho adulto que já vive noutra residência com a sua companheira – a D. Diana vive sozinha e já está divorciada do seu ex-marido desde março de 2023
D. Teresa	65	9º ano de escolaridade	Reformada	Conviver com os netos; caminhar à beira-rio, no parque de lazer da sua freguesia e	Desde agosto de 2022 – acompanhamento ao nível psicológico e jurídico	Tem um filho adulto e a viver com a sua esposa e com os seus filhos de 16 e 22 anos (netos da D. Teresa) numa

				fazer <i>tiktok's</i>		outra residência– vive com o marido

APÊNDICE F. QUADRO SÍNTESE – AVALIAÇÃO DO CONTEXTO

O apêndice F traduz-se num quadro síntese da avaliação do contexto que pode e deve ser consultado, sempre que necessário, de forma a simplificar a leitura do relatório.

Problemas	Indicadores	Necessidades
A solidão e escassa rede de apoio e de suporte social (P1)	“Doutora, eu não vim aqui para ter nenhum apoio, eu só preciso de conversar como se fosse uma amiga”; “Eu não tenho amigos, tudo se virou contra mim (...) só falo com a minha mãe e com a minha advogada, a minha mãe sabe de tudo” (D. Isabel); “Passo praticamente os meus dias sozinha, vou falando com o meu filho, a minha nora e os meus netos (...) só tenho uma amiga com quem desabafo (...)”; “Eu não falo com ninguém, eu meto-me dentro de casa, não vou a casa de	Criarem e consolidarem novos laços afetivos com pessoas com quem se identifiquem, que as compreendam, escutam, valorizam e as apoiam (N1) Partilharem as angústias, os problemas e os receios, mas também as experiências positivas do quotidiano (N2)

	ninguém, só de uma minha irmã que mora lá perto (...) (D. Teresa). “Eu não tenho ninguém que me apoie, a não ser os meus filhos (...) costumo estar com uma irmã minha, mas ela ainda está pior que eu por isso não desabafo com ela” (D. Joana); “Estou sozinha, não tenho ninguém, nem com a minha filha e os meus netos estou. Às vezes saio com uma senhora que anda comigo na Associação e com outra que conheci na Câmara e que me têm ajudado muito depois do internamento, mas é só isso” (D. Cristina)	Terem momentos de convívio, de relaxamento e de libertação artística (N3)
A baixa autoestima e a desvalorização pessoal (P2)	“Nunca me senti valorizada como mulher, nem nunca me senti amada, nem acarinhada (...) sinto isso por parte do meu filho, mas é muito diferente”; “Desde que apresentei queixa contra ele, que a família dele se virou contra mim e insinuou que ele é que me	Sentirem-se reconhecidas, valorizadas e amadas por terceiros, pelas suas experiências, qualidades e competências (N1)

	deixou porque eu tinha outros homens" (D. Diana); "Ter ouvido a vida toda 'és gorda, não vales nada, és feia' não nos ajuda a gostar de nós próprias"; "Não sei o que é amor(...) sinto falta de alguém que me ame e que diga que me ame"; "Eu nunca me arranjo, pego em qualquer coisa...uma altura até comprei uns brincos bonitos, mas cheguei ao trabalho e disseram-me logo que aquilo era para arranjar outro homem...se me arranjo é porque me arranjo, se não me arranjo é porque não me arranjo"; "Não sei como fazer a linha da vida (...) só tenho aspetos negativos a contar"; "Eu não, eu não me arranjo e quando o faço sinto que não o mereço"(D. Joana); "O meu homem também nunca me elogiou, só sabe dizer que sou uma ****"; "Não gosto de olhar para a minha cara porque vejo uma mulher feia, velha, covarde, sem	Aumentarem o autoconhecimento, identificação, reconhecimento e validação de recursos internos (experiências, qualidades e competências) (N2) Investirem no autocuidado pessoal, na valorização da autoimagem, potenciando a autoconfiança e autoestima (N3) Aceitarem o presente e desconstruírem algumas noções sobre a VD para a perspetivação e o reconhecimento de desejos e ambições futuras, bem como, para a tomada de decisões necessárias com vista à resolução dos problemas sentidos (N4)

	coragem e sem interesse para ninguém”; “Eu maquilha-me, mas choro muito, porque não gosto do que vejo” (D. Teresa); “Não sei se mereço melhor (...) eu escolho-os a dedo”; “Eu não tenho objetivos, a minha vida vai-se desmoronar novamente” (D. Isabel); “Eu estou muito magra, as minhas roupas já não me servem (...) só queria dormir e nunca mais acordar” (D. Cristina).	Conhecerem e mobilizarem recursos internos e comunitários, explorarem estratégias, diferentes capacidades de resposta para um melhor enfrentamento das situações que vivenciam, potenciando a mudança (N5)
A relação de dependência em relação ao agressor (P3)	“Eu sei que ele foi a desgraça da minha vida, mas se ele voltar para casa, eu aceito-o novamente” (D. Cristina); “Ele pediu-me para ir às vindimas e eu fui com os meus filhos porque eles sentem-se mais seguros se eu lá estiver e passam mais tempo com ele” (D. Joana); “Eu estou a almoçar e não me sinto bem sem lhe ligar e lhe perguntar se ele vai comer e	Reconhecerem a situação de dependência e descobrirem outros caminhos, estratégias e recursos, com vista ao desenvolvimento de uma autonomização (N1) Reconhecerem a capacidade de tomar decisões, em prol do seu bem-estar, com vista à resolução dos problemas sentidos (N2)

	se quer vir almoçar a minha casa(...)" (D. Isabel); "Tenho pena, ele não sabe fazer de comer, não sabe arrumar a casa, passar a ferro, ele não sabe fazer nada, precisa de mim para tudo"; "Eu só queria um quartinho e uma casa de banho para estar sossegada, mas eu não tinha dinheiro suficiente para pagar uma renda, só tenho a minha reforma" (D. Teresa)	

APÊNDICE G. REGISTO DOS ENCONTROS DE GRUPO APÓS O DESENHO DE PROJETO

No apêndice G encontram-se os registos descritivos das sessões/encontros de grupo no decorrer da ação 1 “As Guerreiras Sonhadoras” (após o desenho do projeto). No total, foram realizados 28 encontros de grupo com a presença das cinco mulheres e da TR. É de salientar, mais uma vez, que ao longo das descrições, algumas informações podem estar ocultadas/removidas, com o intuito de se proteger a identidade das participantes e do contexto.

Sessão nº 12

Dia e hora: 19 de abril de 2023, das 18h às 20h.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Sala de Reuniões).

Participantes: D. Isabel e D. Diana.

Objetivos: Refletir sobre as ações que irão encaminhar o projeto; definir o nome do grupo e os respetivos nomes fictícios que cada uma irá assumir; refletir e explorar os significados atribuídos por cada mulher à problemática da VD.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão grupal; debate e discussão.

Desenvolvimento da Sessão: Antes da sessão iniciar e enquanto esperávamos pela D. Joana e D. Teresa, eu, a D. Diana e a D. Isabel, tendo em conta que a TR estava num atendimento, fomos conversando sobre os acontecimentos dos últimos dias. A D. Diana vinha muito bem-disposta pois toda a situação do divórcio já estava concluída e ela finalmente sentia-se bem e feliz por já ver a sua situação resolvida. Já a D. Isabel, embora bem-disposta, relatava que voltou a discutir com o seu ex-cunhado, no seguimento de uma atitude imprópria que o mesmo teve para consigo que, por desconfiar de si, invadiu a sua privacidade e intimidade. A D. Isabel referiu que não gostou daquilo que ele fez e que até então, não voltou a falar com ele, embora, demonstre ainda ter saudades dele e dúvidas sobre o que fazer quanto a isso. Perante este relato, questionei à D. Isabel

se ela não considerava que o que o seu ex-cunhado lhe fez era perseguição, controlo e invasão da privacidade e a mesma acenou com a cabeça que sim. A D. Diana, ao escutar a situação referiu que existem sempre alternativas para ele estar com as suas filhas sem ser dentro de sua casa, pois, em sua opinião, ao estar dentro de sua casa e muito envolvido com a família, pensa que pode continuar a fazer aquilo que deseja. Contudo, a D. Isabel refere ser difícil pois ele só pode estar com as suas filhas antes de irem para a escola ou de irem dormir, porém, apesar disso, reconheceu que tem de pensar muito bem sobre o assunto e sobre a decisão que irá tomar.

Assim que percebemos que a D. Teresa e a D. Joana não iam estar presentes, por motivos pessoais, fomos para a Sala de Atendimento. Expliquei-lhes, novamente, o facto de o projeto ser co construído com todas e de no final ser publicado online no Repositório Científico da Universidade. Contudo, garanti-lhes que nenhuma identidade iria ser identificada e que tudo o que lhes li da caracterização individual de cada uma se iria manter, podendo haver apenas pequenas alterações ao nível da escrita e formatação do texto. Após lhes explicar, pedi que cada uma lesse o Consentimento Informado e o assinasse, se aceitassem continuar neste caminho comigo. Ambas referiram que sim, mas pediram para ser eu a ler. Após ler, as duas participantes, assinaram e entregaram-me os consentimentos informados assinados.

De seguida, como não podíamos escolher o nome do grupo sem a presença das outras participantes e como já tínhamos vindo a conversar, em sessões anteriores, sobre várias questões relacionadas com a VD, propus-lhes que fossemos pensar um bocadinho sobre o que é a VD e fazer um exercício contemplado num documento da CIG (Matos & Machado, 2011) com o apoio de outro manual da CIG (2016) que continha mais afirmações sobre a VD que nos permitisse refletir sobre isso. Após lhes explicar o exercício “Mito ou Realidade?” (Matos & Machado, 2011, pp. 71-72), ambas aceitaram o desafio e começaram por escrever numa cartolina o título para que pudessem colocar as afirmações sobre a VD (imprimidas por mim) em baixo da palavra que achavam ser a correta “Mitos” ou “Realidades”.

Assim que a D. Diana leu a seguinte frase: “A violência só ocorre devido a factores externos como álcool, doença mental, pobreza” (Matos & Machado, 2011, p. 111), a D. Isabel afirmou logo ser “Realidade”, referindo o seguinte: “Se eles estiverem no estado normal deles, eles não fazem nada disso”, porém, de seguida, referiu que considera isso por ter sido o que experienciou. Por outro

lado, a D. Diana também partilhou que em maior parte dos casos que considera que sim, mas que o seu caso não era assim, pois o seu marido era controlador e agressivo consigo sempre. Após a D. Diana partilhar o seu ponto de vida, voltei a questionar à D. Isabel se ainda considerava “Realidade” ao qual a mesma referiu que não, afirmando que só respondeu “Realidade” pois estava a pensar na sua situação, reconhecendo que pode haver mais casos como o da D. Diana em que isso não é um fator.

Na segunda frase lida pela D. Isabel: “Bater nunca é sinal de amor, é um exercício ilegítimo e abusivo de poder/controlo” (CIG, 2016, p. 35), ambas concordaram que é “Realidade” referindo que se os seus ex-maridos/ex-cunhados gostassem de si, não agiriam da forma como agiram e continuam a agir.

De seguida, foi a vez da D. Diana ler a seguinte frase: “O mais importante para as crianças é que a família fique unida” (Matos & Machado, 2011, p. 111). Sobre esta afirmação, a D. Isabel referiu que quando os pais têm discussões acaba por se tornar prejudicial para as crianças, trazendo para o grupo, o exemplo de uma das suas filhas que chorava muitas vezes à noite quando percebia que a mãe estava mal e presenciava algumas das situações de violência. A D. Diana concordou com o que a D. Isabel referiu e acrescentou que essas situações são “normais”, pois, segundo a mesma, as crianças à medida que vão crescendo, começam a ganhar consciência das situações e a perceber o que é adequado e não adequado. Neste sentido, ambas concordaram que é um “Mito”, voltando a frisar que relações assim só prejudicam os filhos, fazendo-os sofrer.

De seguida, a D. Isabel leu a frase: Tudo isto está ligado à “legitimidade social que durante décadas foi atribuída à violência exercida pelo homem como uma função de ‘educação/correção’ dos filhos e da esposa e num conjunto de estereótipos sobre os papéis de género, o papel da mulher e do homem no casamento, os deveres de obediência e serviço das mulheres aos maridos” (CIG, 2016, p. 35). Sobre esta frase, a D. Isabel referiu que o que entendia da mesma era que: “Antigamente, as mulheres levavam porrada, mas o homem era o pai dos filhos e por isso, as mulheres aguentavam tudo”. Porém, após questionar à D. Isabel se considerava que isso apenas acontecia antigamente, a mesma referiu que não e que atualmente ainda é igual, mas que a forma de pensar antigamente era muito diferente. Isto porque, segundo ela, antigamente, quando as mulheres eram vítimas achavam que tinham de ficar com os pais dos filhos até ao fim, independentemente do que acontecesse, atualmente há muitas mulheres a ganharem coragem e a saírem desses

relacionamentos. Após questionar porque é que ambas acham que isso acontece, as mesmas ficaram sem saber o que responder, mas acabamos por refletir, em conjunto, que atualmente a VD é vista como um problema, o que antigamente não acontecia. Isto porque, a VD é também muito abordada na sociedade, sendo hoje considerada um crime público em que qualquer pessoa que assista ou tenha conhecimento deve apresentar queixa. E, para além disso, hoje, em comparação com o passado, há muitos mais apoios nesse sentido.

Ainda refletindo em conjunto, questionei às participantes se estas não consideravam que isto acontece também pelo facto de a mulher, do ponto de vista social, assumir um papel inferior em relação ao homem. Ambas referiram que sim e a D. Isabel ainda trouxe um exemplo real em que mesmo após saber que o seu ex-marido a traía, pensou em afastar-se dele, contudo, o seu sogro lhe disse para ela não o fazer, pois que quem sairia “mal vista” iria ser ela. Já a D. Diana referiu que, apesar de tudo, faça o homem o que fizer, a mulher sai sempre a “má da fita”. Posteriormente, no seguimento da conversa, questionei-lhes se sabiam o porquê de existir o Dia da Mulher, porém, ambas referiram que não. Ao explicar-lhes e ao pesquisarmos na internet mais informações sobre o assunto, ambas ficaram surpreendidas, referindo que as mulheres, na sociedade onde vivemos, sofrem muito e vão continuar a sofrer. Por tudo isto que foi abordado, ambas referiram que a afirmação anterior é “a realidade da vida”.

Em seguida, surgiu a seguinte frase lida pela D. Diana: “A mulher só é agredida porque não faz nada para o evitar ou porque merece” (CIG, 2016, p. 34), o que deixou ambas muito pensativas. Assim que questionei o que consideravam da frase, a D. Isabel disse que foi agredida sem nunca merecer. E a D. Diana referiu que ninguém o merece ser, o que a D. Isabel acabou por também concordar e repetir a mesma frase com um ar lamentável. Sobre esta afirmação, a D. Diana referiu ainda que o facto de as vítimas, por vezes, não fazerem nada por evitar pode ser devido ao cansaço que sentem e o medo de serem “malfaladas”. A D. Diana reconheceu ainda que há mulheres que acabam por “explodir”, mas que há outras que não, acabando por ficar anos e anos nas relações de violência. Assim, ambas chegaram à conclusão de que a frase é um “Mito”.

De seguida, leu-se a seguinte frase: “Apesar das estatísticas não serem precisas, por todo o mundo milhões, de mulheres são vítimas de violência” (Matos & Machado, 2011, p. 111). Ambas referiram que é verdade e que este fenómeno cada vez mais tem vindo a crescer ao longo do tempo, tendo piorado com o COVID. Quando as questionei sobre o porquê de considerarem que o

COVID ainda tinha contribuído para que as situações de violência aumentassem, a D. Diana e a D. Isabel mencionaram que o facto de os casais antes do COVID só estarem juntos após o trabalho que, com o COVID e o confinamento, as pessoas tiveram de conviver muitas horas dentro de “quatro paredes” e algumas com filhos, considerando que, por essa razão, as discussões e a violência foram aumentando. Neste sentido, a D. Isabel acabou por partilhar um pouco da sua experiência, ao ter de cuidar das filhas sozinha, acabando por trazer muito cansaço para si. Por essa razão, a D. Isabel referiu que adora vir às sessões, pois é o único tempo que tem para si: “Vir ao grupo é ter um bocadinho para mim, sem elas, faz-me muito bem”. Por fim, ambas referiram que a afirmação é uma “Realidade”.

Sobre a frase: “A VD/VC é um fenómeno raro/infrequente” (CIG, 2016, p. 37), a D. Diana referiu não concordar. A D. Isabel respondeu que não era raro, afirmando ser “o pão nosso de cada dia”, o que contribuiu para que ambas concluíssem que era um “Mito”.

Seguidamente, prosseguiu-se com a afirmação: “Bater é sinal de amor” (CIG, 2016, p. 35) que ambas concordaram ser um “Mito”, isto porque, segundo as mesmas: “Quem ama, não bate” (D. Diana); “Quem ama protege, cuida” (D. Isabel). Ainda sobre esta afirmação, abordou-se o facto de que não é só o “bater” que é grave e considerado crime, mas também controlar, ameaçar, humilhar, isto é, toda a violência verbal, sexual, psicológica e financeira, para além da física.

Sobre a frase: “Durante muitos anos, a violência ocorreu à porta fechada, o que se passava em casa era do foro privado, contudo, actualmente, não se deve pensar assim, uma vez que, a violência doméstica é crime e todos temos o dever de denunciar tais situações” (CIG, 2011, p. 111), ambas referiram ser “Realidade” e que é algo que se deve fazer, porém, ainda há muito receio. No seguimento desta afirmação, a D. Isabel partilhou ter conhecimento de um casal próximo a si em que o marido agride fisicamente sua esposa, porém, a mesma referiu já ter intervindo na situação e alertando a mulher da gravidade da situação, contudo, ainda nada foi feito e a D. Isabel considera que a situação ainda deve permanecer. Como a D. Isabel já não é próxima do casal e já teve algumas quezílias com o mesmo referiu não se querer voltar a intrometer-se em situação nenhuma que lhes diga respeito, pois se o fizer vão logo saber que foi ela e porque também se sente magoada com ambos. Perante esta situação, a D. Isabel referiu ainda que a senhora deve gostar de ser agredida, pois já teve várias oportunidades de sair da situação e não saiu. Tendo em conta esta afirmação, tentei fazer a D. Isabel perceber que, provavelmente, as pessoas também

pensavam isso dela e voltaram a pensar se ela se voltar a juntar com algum deles e que isso não é correto. Dado que muitas das vezes, as pessoas vítimas de VD estão muito dependentes fisicamente, monetariamente e emocionalmente dos agressores e isso torna-se um impedimento, como também, o receio de serem julgadas, como é o caso da D. Teresa. Apesar de ter questionado a D. Isabel sobre se iria avançar com a apresentação de uma queixa, a mesma voltou a frisar que não o ia fazer, pois também lhe fizeram muito mal. Neste sentido, pedi que depois falasse com a TR a ver se ela poderia fazer algo a respeito disso, em vez de ser a D. Isabel a fazê-lo. No seguimento desta conversa, questionei à D. Diana sobre o facto de a mesma ter sido acompanhada no serviço antes de fazer uma queixa e não terem sido os técnicos a fazê-lo. Visto que, através da literatura e de algumas conversas intencionais que tive com a TR, a mesma referiu ser um dever seu denunciar situações que conheça. A D. Diana referiu que foi acompanhada e foi motivada a fazê-lo, mas que os profissionais sempre disseram que “a decisão seria sempre sua”.

Relativamente à afirmação: “O uso de álcool/drogas pode, por vezes, ser facilitador ou desencadeador de situações de VD/VC, mas concluir que esta só ocorre sob o seu efeito, ou por sua causa é abusivo” (CIG, 2016, p. 36), a D. Isabel referiu ser um “Mito”, uma vez que o seu ex-cunhado não era agressivo quando não bebia. Contudo, pedi para que não pensassem nas suas experiências, mas sim, no geral. Desta forma, a D. Diana considerou ser verdade, isto porque considera haver muitas situações de violência que ocorrem e que o agressor está no seu perfeito estado normal, como é o caso do seu ex-marido. A D. Isabel, ainda muito pensativa e reticente, acabou por concordar com a D. Diana, pois também reconheceu que apesar do seu ex-cunhado lhe ter agredido fisicamente por estar sob efeito de álcool, quando estava sóbrio, psicologicamente e verbalmente continuava a agredi-la.

No que concerne à afirmação: “A violência doméstica pode acontecer a qualquer pessoa, independentemente da sua idade, classe social, género, religião, sexo ou etnia” (Matos & Machado, 2011, p. 111), ambas concordaram, rapidamente, que era uma “Realidade”, referindo que qualquer pessoa está sujeita a este tipo de situações.

Após esta afirmação, a TR entrou na Sala, uma vez que até então tinha estado em atendimento, a D. Isabel acabou por partilhar os últimos acontecimentos da sua vida e falou-se da situação da D. Cristina que, para já, ainda está igual, não havendo previsão de alta. Posteriormente, a D. Isabel

leu a seguinte afirmação: “A violência conjugal também afecta os/as filhos/as. Estes, como vítimas directas ou indirectas sofrem com esta situação, a nível físico, social e/ou psicológico” (Matos & Machado, 2011. p. 111) ao qual, ambas referiram, desde logo, ser uma “Realidade” que afeta todas as crianças em vários aspetos. Ao nível físico porque podem ser agredidas fisicamente (empurrões, estalos, entre outros), ao nível psicológico, porque, segundo a D. Diana, as discussões, os berros e as “zangas” entre o casal acabam por atingir a criança e esta ficar com um pensamento diferente sobre os pais, sobre a relação que têm e sobre as relações no geral. Ao nível social, a D. Isabel referiu que a sua filha mais velha é uma pessoa muito “agressiva” / “bruta” nas relações que tem, quer com os pais, com os irmãos, amigos, entre outros, ao qual, a D. Isabel considera dever-se ao facto de ela ter presenciado muitas situações de violência que se passaram com os seus ex-companheiros. Para além disso, abordou-se também o facto de que, por vezes, há a possibilidade das crianças se isolarem e se afastarem mais dos outros por viverem esse tipo de situações em casa. A D. Isabel partilhou ainda que a sua filha se mutilava e que só descobriu isso com a ajuda de uma profissional da Câmara que, ao ter conhecimento, a avisou da situação. Já a D. Diana referiu que quando o seu filho era mais novo teve de o colocar num psicólogo durante um ano, pelo facto da mesma, enquanto vítima de VD, se ter refugiado muito nele, o que acabou por isolar muito o seu filho, contribuindo para que o filho, mais tarde, se revoltasse, pois sentia falta da escola e de estar com outras crianças.

No que diz respeito às afirmações: “É fundamental preservar a privacidade das famílias” (Matos & Machado, 2011, p. 111) / “Entre marido e mulher não se mete a colher” (CIG, 2016, p. 34), a D. Isabel respondeu ser um “Mito”, reconhecendo que “deve-se sempre fazer queixa”. Para além disso, partilhou o facto do seu ex-cunhado não gostar dos seus pais e ter rompido relações com eles por terem feito queixa das agressões à GNR. A D. Isabel apesar de numa fase inicial se mostrar revoltada com a decisão dos pais, agora considera ter sido uma posição correta porque enquanto pais, a mesma reconhece que não deve ter sido fácil para eles verem a sua filha a sofrer, referindo que se acontecer com as suas filhas, irá proceder da mesma forma.

A TR entrevistou nesta afirmação, referindo que estas situações também são uma questão cultural, que antes era levada “muito a sério”, mas que hoje, sendo um crime público, não deve haver a preocupação pela privacidade, sendo que todas as pessoas têm o dever de denunciar estas situações. Além disso, deu ainda o exemplo da sua profissão, enquanto funcionária pública e

trabalhando no SAVVD: “Por exemplo, se eu souber se situações, eu sou funcionária pública, tendo ainda mais obrigações que qualquer um de vocês de denunciar, senão apanho um processo disciplinar e posso ser demitida”. Contudo, por outro lado, também referiu que, como em casos da D. Diana em que foi para o serviço e não tinha queixa apresentada, que podia perfeitamente, no primeiro atendimento, referir à pessoa que ia fazer queixa da situação porque era obrigada, mas que não o fazem. Isto porque, segundo a mesma, procuram primeiramente trabalhar com as pessoas no sentido de elas perceberem que é crime e que o melhor será sempre elas fazerem a denúncia para saírem da situação. O facto de optarem por este caminho, segundo a TR, também se deve ao facto de, por vezes, se os profissionais fizerem queixa da situação, as pessoas podem negar e contrariar toda a situação, podendo gerar mau estar entre os técnicos e as pessoas, resultando na perda da total confiança das pessoas nos profissionais, o que tornará toda a situação mais complicada.

Por fim, relativamente à afirmação: “A violência conjugal ocorre apenas em famílias de baixo nível educacional e económico” (Matos & Machado, 2011, p. 111), ambas referiram ser um “Mito”, considerando que pode acontecer a qualquer pessoa. A TR referiu também que há muitas situações em que acontece, precisamente, o contrário, em que as pessoas têm uma boa qualidade de vida e a violência existe de igual forma. Para além disso, disse ainda que as pessoas “de fora” se questionam sobre isso, dado que a pessoa aparentava ter boas condições financeiras e uma ótima qualidade de vida. Perante o que a TR referiu, a D. Isabel partilhou também que quando ainda mantinha uma relação com o seu ex-marido, que as pessoas achavam que não lhe faltava nada, porque tinha uma boa qualidade de vida, mas ela reconhece que lhe faltava o “amor”.

Reflexão: A sessão nº12 permitiu compreender que significados estas mulheres atribuem à VD e a forma como ela é, por vezes, perspectivada pela restante sociedade. Para além disso, permitiu ainda desconstruir alguns mitos que estão associados à VD através de experiências reais vividas por ambas as senhoras e que ajudaram a clarificar e a responder a algumas afirmações. Percebeu-se também que, apesar de terem sido/serem vítimas de VD e de algumas afirmações terem sido mais complexas de compreender, com o debate que se foi gerando e com a exploração e a troca de opiniões sobre o assunto, ambas já possuem bastante consciência daquilo que é ou não a “Realidade” pelas experiências que viveram. Para além disso, esta sessão permitiu ainda a libertação de sentimentos e emoções e a exploração e conhecimento de assuntos importantes

sobre a forma como a mulher é vista perante a sociedade e como a VD é hoje entendida e de que forma se deve agir perante o conhecimento de uma situação real.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Mostrar o quadro do exercício “Mito ou Realidade?” (Matos & Machado, 2011, pp. 71-72) às restantes senhoras e procurar compreender que opinião têm relativamente às respostas que a D. Isabel e a D. Diana deram a cada afirmação; fazer um *brainstorming* para a criação do nome do grupo e escolher os nomes fictícios que cada uma irá assumir ao longo do relatório escrito; exercício “A minha visão sobre a VD”.

Sessão nº 13

Dia e hora: 26 de abril de 2023, das 18h às 20h.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Sala de Reuniões).

Participantes: D. Isabel, D. Joana, D. Diana e D. Teresa.

Objetivos: Explicação e assinatura do consentimento informado da participação no projeto; refletir sobre as ações que irão encaminhar o projeto; definir o nome do grupo e os respetivos nomes fictícios que cada uma irá assumir; refletir e explorar os significados atribuídos por cada mulher à problemática da VD.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão individual e grupal; debate e discussão.

Desenvolvimento da Sessão: A sessão nº13 iniciou com a partilha dos últimos acontecimentos, dado que já não estavam as quatro mulheres presentes nas sessões há duas semanas e portanto, decidiram questionar e partilhar como se encontravam, como estavam as situações que estavam pendentes e como tinham sido os últimos dias. A D. Isabel revelou ainda ter ficado triste com a ausência da D. Teresa e a D. Joana na última sessão, referindo que ela e a D. Diana, juntamente comigo, estivemos à espera delas e elas não apareceram, considerando a mesma que, sendo nós um grupo, as sessões já não são as mesmas sem a presença de todas: “Vocês pensam que é fácil fazermos isto sozinhas, temos de vir todas” (D. Isabel). A D. Diana, apesar de também ter ficado triste na sessão anterior e de ter referido que mesmo quando se falta se deve avisar, nesta sessão decidiu não referir nada, ficando apenas a rir-se daquilo que a D. Isabel ia dizendo. A D. Joana pediu

desculpa e justificou dizendo que era para ter estado presente, mas que não se sentia muito bem, já a D. Teresa também pediu desculpa e referiu que às quintas e sextas não é fácil para si estar presente, pois tem sempre compromissos, mas que também, por vezes, surgem imprevistos (e.g., ter consultas, ter de cuidar dos netos). Quando questionei à D. Joana o que se passava, a mesma não se quis alongar muito e referiu já se encontrar bem. Perante a partilha da D. Isabel, alertei todas as participantes para o compromisso que temos com todas enquanto grupo e pedi para que sempre que alguma não puder estar presente, para me avisar com antecedência para ver se ainda há possibilidade de alterar o dia. De seguida, dei-lhes a boa notícia de que a D. Cristina já estava em casa e quando estivesse recuperada que poderia voltar ao grupo. Muito espontaneamente, todas deram um sorriso enorme, suspiraram de alívio e referiram estar muito felizes por ela, reconhecendo que lhe vai fazer bem voltar à sua casa para se focar em si e nos seus objetivos.

Após todas partilharem as novidades umas com as outras, referi que como já tinha sido acordado na última sessão em que tínhamos estado todas presentes que estava na altura de se escolher o nome do grupo e que irá constar ao longo do relatório. Todas ficaram muito entusiasmadas e após escrever numa cartolina em branco "*Brainstorming*", questionei-lhes o que elas achavam que aquela palavra queria dizer. Nenhuma das participantes tinha conhecimento. Após explicar que consistia numa chuva de ideias sobre um determinado tema/assunto, pedi para que cada uma, individualmente, escrevesse dois ou três nomes que gostariam de dar ao grupo e que representasse cada uma delas individualmente e todas elas num conjunto. Durante 10 minutos, enquanto soava uma música calma escolhida por todas, cada uma foi escrevendo, à exceção da D. Diana que teve algumas dificuldades, mas que com a ajuda das colegas conseguiu escrever duas palavras. Assim que terminaram, na cartolina que estava afixada na parede, pedi que fossem colando, de forma aleatória os *post-its*. Neste sentido, surgiram as seguintes palavras: "Maravilhosas"; "Paz"; "Animado"; "Sonhadoras"; "Corajosas"; "Satisfação"; "Guerreiras"; "Da violência"; "Meninas alegres"; "Força"; "Alta estima".

Relativamente à palavra "Sonhadoras", a D. Joana referiu que escreveu isso pois, segundo a mesma: "Acho que nós sonhamos com uma vida melhor, estamos a tentar". Relativamente à palavra "Corajosas" escrita pela D. Joana, a D. Isabel concordou, pois, considera ser necessária muita coragem para darem alguns dos passos que todas deram. No que concerne à palavra "Guerreiras" escrita também pela D. Joana a mesma referiu que considera que todas são

guerreiras por aquilo que já passaram: “Eu sou uma guerreira, todas somos umas guerreiras por estarmos aqui”, já a D. Isabel referiu que também era para ter escrito essa palavra, pois também considera que é uma palavra que caracteriza muito bem todas as mulheres do grupo.

Sobre a palavra “Alta estima”, a D. Teresa referiu ter escrito essa palavra, pois considera que desde que conheceu o grupo e que está inserida nele que sente que agora já consegue pensar mais para si e no que quer fazer por si: “Sinto que desde que vim para aqui fiquei mais estimulada a fazer aquilo que eu acho que tenho de fazer (...)”. Sobre o nome “Meninas alegres” a D. Teresa justificou esse nome que escreveu, considerando que todas chegaram ao serviço e ao grupo muito tristes e que agora já sente que todas já se sentem melhor que quando entraram. Por fim, sobre a designação “Da violência”, a D. Teresa referiu ter escrito essa palavra, pois considera que é um aspeto comum a todas, por serem/ou terem sido vítimas de VD.

De seguida, no que diz respeito às palavras escritas pela D. Isabel, a mesma escreveu “Sinto-me bem, dá-me (...)” e para completar escreve a palavra “Força” para intitular o nome do grupo e justificou-o dizendo que quando foram para o grupo que não tinham tanta força como hoje, em conjunto, têm. Sobre as palavras “Animado” e “Maravilhoso” a D. Isabel referiu não ter percebido muito bem aquilo que foi pedido e escreveu aquilo que o grupo era para si. Por fim, partilhou-se as palavras da D. Diana: “Paz” e “Satisfação”. Relativamente à palavra “Paz”, a mesma referiu que considera que ao estar em grupo, pelas partilhas e troca de opiniões, que é algo que traz paz a todas e “Satisfação” também, porque, em sua opinião, todas parecem sair satisfeitas das sessões, ao que todas confirmaram que sim, que era uma realidade.

Após falarmos de cada palavra escolhida, pedi para que escolhessem, em conjunto, aquele que gostavam mais e que consideravam que as representasse melhor. Todas gostaram muito das duas palavras que a D. Joana escreveu: “Guerreiras” e “Sonhadoras” e, apesar de umas gostarem mais de uma do que da outra, chegou-se à conclusão de que se podiam manter as duas palavras e o grupo denominar-se de o grupo das “Guerreiras Sonhadoras”. Guerreiras porque chegaram até aqui e conseguiram mudar as suas vidas por si próprias e pelos seus filhos; e sonhadoras porque, apesar de tudo, o facto de terem vivido situações que as deixaram “em baixo”, ao saberem que não são as únicas, mesmo tendo experiências diferentes, permite-as sonhar com situações que se não se conhecessem, não sonhariam. Para além disso, algumas querem sonhar, outras têm

sonhos, mas todas desejam por mais e melhor nas suas vidas: “A gente está aqui por um sonho. Guerreiras porque viemos e Sonhadoras porque este grupo nos ajuda a sonhar e sonhamos por algo melhor” (D. Teresa); “Com as conversas e com os diferentes passos e experiências que cada uma viveu, dá-me mais vontade de fazer mais por mim (...)” (D. Isabel).

Posteriormente, após se ter escolhido o nome do grupo, referi que agora, partindo do nome do grupo, cada uma poderia pensar no nome fictício que queria ter ao longo do relatório de projeto, isto porque, como já tinha explicado, não posso colocar os nomes verdadeiros de cada uma para que a identidade não seja revelada. E daí surgiu a ideia da D. Joana, de cada uma colocar o nome de alguém que seja uma inspiração e que represente os valores de cada uma, isto é, o nome de alguém que, para cada uma, seja uma guerreira. Após todas terem considerado uma boa ideia, dei *post-its* a cada uma e pedi que pensassem e que escrevessem. A D. Joana referiu, desde logo, que queria se chamar “Joana” em homenagem à Joana D’ Arc, pois foi uma guerreira francesa que lutou na guerra pela independência da França e foi queimada viva por ser mulher e não poder combater juntamente com os homens, cavaleiros. Segundo a D. Joana, ela é uma inspiração para si, pois perdeu a vida a lutar por aquilo em que acreditava. Segundo a mesma, identifica-se com a Joana D’ Arc pela força que também teve de viver e querer mais para si e para os seus filhos, de dar os passos que deu e se ter tornado na pessoa que é hoje.

A D. Teresa referiu logo que gostava de ser “Teresa” pela Madre Teresa de Calcutá, pois considera que esta era muito amiga e “dada aos outros”, tirando de si para dar aos outros e é isso que a D. Teresa sente que é e faz. Que apesar de tudo o que se passou, continua a dar-se bem com toda a gente e a fazer aquilo que pode pelos outros, continuando até a permanecer com o marido por pena de o deixar ficar sozinho. A D. Teresa afirmou gostar de paz e não de guerras, nesse sentido, identifica-se com a Madre Teresa de Calcutá.

Como a D. Isabel e a D. Diana não conheciam ninguém que as inspirasse, revelando estas que não leem muito sobre estes assuntos, a D. Joana e a D. Teresa começaram a pensar em nomes que poderiam ser indicados para as mesmas. Depois de muitas ideias surgidas, chegou-se à conclusão de que a D. Isabel seria a “Isabel” em homenagem à rainha Santa Isabel, esposa de D. Dinis, pois ela foi alguém que sempre criou os filhos do seu esposo/rei que a traía e maltratava. Ela nunca o deixou e sempre cuidou daquilo que não era a sua responsabilidade. E, para além disso, por muito que o marido não a deixasse, ela dedicava-se aos outros, a fornecer pão aos pobres. A

D. Isabel identificou-se com esta mulher pois também, apesar de tudo, dedica-se muito ao seu ex-cunhado e aos outros, não conseguindo ficar indiferente a ninguém que precise da sua ajuda. Para além disso, referiu ainda que sempre que cozinha, cozinha sempre a mais e dá à sua vizinha que por vezes não se alimenta devido aos seus poucos recursos financeiros. A D. Isabel partilhou que mesmo que às vezes esteja aflita e não lhe sobre nada, dá na mesma, pois não consegue dizer-lhe que não.

A D. Diana decidiu ser “Diana” em homenagem à Princesa Diana porque sempre se dedicou muito aos filhos independentemente das quezílias que tinha com o seio familiar, como também, em fazer o bem pelos outros. A D. Diana diz que se identifica muito com a Princesa Diana, pois o filho para ela também é tudo e sempre o criou sozinha, acarretando todas as despesas sozinha, sem qualquer ajuda do pai do seu filho. Para além disso, também referiu admirá-la pela sua coragem.

Por fim, instalei o *WhatsApp* à D. Joana que não tinha e sugeri criarmos um grupo com todas, excepto com a D. Cristina devido à sua situação (não tendo acesso à internet) e o facto de ainda não ter regressado ao grupo, para que pudéssemos conversar de assuntos importantes; tomar decisões em conjunto e estarmos mais próximas via online. Todas acharam uma ótima ideia e sugeriram até que o nome do grupo fosse o nome que tínhamos seleccionado para o grupo “Guerreiras Sonhadoras”.

A par também de uma saída e de umas fotos que a D. Joana mostrou no decorrer da sessão e que foram tiradas num campo extenso de tremoços com flores, todas gostaram muito e demonstraram o interesse em ir lá na próxima sessão, para poderem apanhar ar, arranjar-se e tirarem algumas fotografias para publicarem nas redes sociais. Neste sentido, em conjunto com a TR, acordou-se que na próxima sessão nos encontraríamos na Câmara por volta das 18h e seguiríamos para o campo em conjunto.

Reflexão: A 13ª sessão permitiu que todas as participantes se sentissem mais unidas umas com as outras e cooperassem no encontro de um nome para o grupo que as representasse. Durante o processo de seleção foram surgindo várias partilhas de superação, mudança e resiliência que cada uma vivenciou e que as tornaram hoje: “Guerreiras Sonhadoras”. Também de seguida, com o conhecimento, a proximidade e confiança que sentem umas pelas outras, apoiaram-se

mutuamente no encontro de nomes fictícios para cada uma delas, de acordo com as suas características e histórias de vida. Em suma, esta sessão permitiu não só a partilha de experiências, mas também a identificação, união e cooperação na construção da sua identidade enquanto grupo e das suas identidades individuais fictícias que espelham o “SER” de cada uma e que irão sendo apresentadas e mobilizadas ao longo de todo o relatório de projeto.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Explicação e Assinatura do Consentimento Informado; explorar os significados que cada participante atribui às particularidades da VD, através de um exercício onde irão distinguir comportamentos saudáveis de comportamentos violentos e do debate sobre investigações já realizadas neste âmbito.

Sessão nº 14

Dia e hora: 02 de maio de 2023, das 18h às 20h.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Sala de Reuniões).

Participantes: D. Joana, D. Isabel, D. Teresa e D. Diana.

Objetivos: Explicação e assinatura do consentimento informado da participação no projeto; refletir, explorar e debater os significados atribuídos por cada mulher à problemática da VD e as suas particularidades, bem como, investigações que tenham sido realizadas nesse âmbito para que as mesmas também possam compreender que não são as únicas a passar por este tipo de situações e que há variadas formas e estratégias de sair do ciclo de violência.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão grupal; debate e discussão.

Desenvolvimento da Sessão: A sessão nº14 iniciou-se com a explicação e a assinatura do consentimento informado pela D. Teresa e a D. Joana e, como é habitual, com a partilha dos últimos acontecimentos importantes na vida de cada uma. Destaca-se o facto de a D. Joana começar por justificar à D. Isabel o facto de não lhe ter retribuído a chamada, agradecendo-lhe também por a ter ajudado a encontrar uma casa. Isto porque a D. Isabel na sexta-feira, dia 28 de abril, por volta das 19h, entrou em contacto comigo a partilhar que tinha encontrado um senhor que estava a arrendar uma casa e que poderia ser útil para a D. Joana, tendo procurado entrar em contacto com ela, porém, sem qualquer resposta. Perante a situação, a D. Joana justificou-se

referindo que está a tomar medicação devido a uns problemas de saúde que lhe sugiram, medicação esta que a faz ficar com muito sono, tendo ela passado o tempo livre a dormir. A D. Isabel, apesar de ter vindo um pouco chateada por não ter tido uma resposta, assim que a D. Joana falou consigo, a mesma acabou por compreender e referiu que a casa, para além de ser muito grande, também era muito cara para si, dado que já sabia que a D. Joana não poderia pagar aquele valor de renda todos os meses.

Após as partilhas anteriores, desafiei a D. Joana e a D. Teresa a partilharem a sua opinião e perspetiva sobre as respostas que a D. Isabel e a D. Diana deram ao exercício “Mito ou Realidade?” (Matos & Machado, 2011, pp. 71-72). Após colocar as afirmações no sítio correspondente, de acordo com as respostas de ambas, a D. Teresa e a D. Joana acabaram por concordar com tudo o que já tinha sido respondido pela D. Isabel e D. Diana, justificando com relatos de experiências pessoais.

Após este desafio, enquanto preparava um próximo exercício, as mulheres foram falando de outras pessoas que sabiam que eram vítimas de VD. Nisto, surge na conversa entre todas de que “hoje em dia as mulheres não sabem cozinhar” (D. Teresa), referindo ainda que conhecem homens que terminaram os relacionamentos com as companheiras por essa razão. Nisto, parei, de imediato, o que estava a fazer e questionei-as sobre se os homens não tinham responsabilidade disso também. Em resposta, a D. Isabel referiu que, antigamente, todas as mulheres sabiam, contudo, a D. Joana não concordou, tendo referido que não deve haver distinção entre homem e mulher e que ambos devem de assumir essa tarefa. A D. Joana partilhou ainda que as pessoas só pensam assim por desde há muito tempo, a mulher, ser submissa e inferior ao homem e estar encarregue de fazer as tarefas domésticas. Nisto, todas acabaram por concordar com o que a D. Joana disse.

De seguida, a D. Isabel partilhou com o grupo o facto de se estar a aproximar a comunhão da sua filha e da mesma se sentir desconfortável com uma parte do seu corpo, revelando ser algo que a incomoda visualmente e sempre que veste roupas mais justas. Neste mesmo instante, a D. Joana vai partilhando o mesmo sentimento e a D. Teresa começa logo por dar conselhos e partilhando a sua experiência e as dicas que seguiu para perder 20 kg (e.g. exercício físico). A D. Isabel referiu

que ia procurar seguir as recomendações da D. Teresa e falar, também, com a sua médica de família e procurar perceber se poderia ser submetida a operação estética para resolver a situação.

Posteriormente, após a partilha ter terminado, sugeri fazermos outro desafio, adaptado de um documento da CIG (Matos & Machado, 2011) que tinha como objetivo diferenciar comportamentos saudáveis de comportamentos violentos, em duas cartolinas diferentes e com recurso a *post-its*. Todas começaram logo por dizer que apenas só conheciam os comportamentos violentos que eram o que estavam habituadas a experienciar: “Os comportamentos violentos eu sei-os todos, agora saudáveis já é mais difícil” (D. Joana); “Não sei como responder a isto” (D. Diana); “Só tenho comportamentos desagradáveis, não sei o que é bom, porque nunca tive nada bom” (D. Teresa). Para ajudá-las a pensar em comportamentos saudáveis, pedi para que cada uma pensasse para si, o que gostava de ter numa relação feliz e o que é preciso haver para ser uma relação saudável. De forma a ficar mais organizado, pedi a que cada uma fosse dizendo um comportamento violento e de seguida um comportamento saudável e assim sucessivamente até o exercício terminar.

A D. Joana começou por dizer “Controlar as entradas e saídas de casa” ao que as restantes concordaram que sim, sendo que a D. Isabel referiu ainda ser algo que acontece consigo, ao ser controlada em tudo o que faz. De seguida, a D. Teresa referiu como comportamento saudável “Respeitar o outro” justificando que sem respeito não há uma relação saudável. Como comportamento violento, a D. Isabel referiu também “Chamar nomes feios” ao que todas demonstram ter passado por essa experiência, denominando isso como violência verbal e psicológica. Em seguida, foi a vez da D. Diana identificar um comportamento saudável ao que a mesma, apesar de algumas dificuldades, referiu “Amar e ser afetuoso” pois nunca sentiu isso e gostava de o ter sentido ou de ainda poder vir a sentir. Voltando outra vez para a D. Joana, a mesma abordou como comportamento saudável a “Preocupação saudável com o outro”. Seguidamente, a D. Teresa identificou como comportamento violento “Ser possessivo”. Como comportamento saudável, em seguida, a D. Isabel referiu “Abrir a porta do carro”, contudo, a D. Joana não concordou, tendo dito que esse comportamento não é uma ação saudável, mas de gentileza, considerando que esse comportamento não impede que outra pessoa seja maltratada. Numa outra tentativa de resposta, a D. Isabel revelou que a “Convivência com os filhos pode ser saudável”, porém, chegou-se à conclusão de que isso deve acontecer sim, mas que, por vezes, a convivência pode não ser saudável para a família. Devido à dificuldade que a D. Isabel estava a ter

em dar continuidade às respostas, questionei a todas se não consideravam que numa relação, um homem, tem de ser companheiro da mulher, acompanhá-la e apoiá-la em todos os momentos. Todas afirmaram que sim, revelando grande consideração por essa característica. Como comportamentos violentos, a D. Teresa e a D. Joana identificaram ainda: “Gritar e impor a sua vontade ao outro”; “Bater”; e “Manipular”, comportamentos estes que foram experienciados por elas mesmas.

Posteriormente, como estavam com dificuldades em identificar mais comportamentos saudáveis e violentos, fui dizendo alguns para que elas pudessem responder conforme aquilo que achavam. Neste sentido e no decorrer de uma conversa que estavam a ter sobre nunca se terem sentido amadas e o facto de nunca terem tido prazer nas relações, questionei-lhes se o “Obrigar a ter relações sexuais” era um comportamento violento ou saudável. Todas responderam, logo de seguida, que era um comportamento violento, mas que, por vezes sujeitavam-se a isso por medo do companheiro. Sobre “Controlar o telemóvel” todas também consideraram ser um comportamento violento, revelando terem de colocar palavra-passe nos seus telemóveis, pois os companheiros andavam sempre a tentar controlar: “O meu marido até o telemóvel me tirava de noite para ir ver com quem conversava” (D. Teresa). “Comunicar” (Matos & Machado, 2011, p. 109) também foi algo que todas referiram ser um comportamento saudável e que devia estar sempre presente nas relações. “Intimidar e Ameaçar” foi considerado também, por todas, um comportamento violento, uma vez que todas o experienciaram, sendo que a D. Teresa ainda o vivencia. Isto porque, relatou ao grupo que o seu marido tem visto o mesmo tipo de filmes todos os dias, filmes violentos em que os homens matam as mulheres e que isso a deixa com medo. Ao relatar isto, deixei claro à D. Teresa de que isso era grave e que ela deveria de fazer queixa dessas situações. A D. Teresa referiu que não o queria fazer por sentir que ele, apesar disso, continua calmo, pois pensa que a D. Teresa está a ser muito protegida, dado que tem passado bastante tempo na Câmara e o seu marido não sabe a principal razão. Apesar da sua justificação, disse à D. Teresa para ter cuidado e qualquer alteração no comportamento dele para ir logo denunciar.

Ao prosseguir com o exercício, questionei que tipo de comportamento era “Responsabilidade Partilhada” (Matos & Machado, 2011, p. 109), ao que todas referiram ser um comportamento saudável, excepto a D. Isabel que demonstrou não saber o que é isso. De imediato, a D. Teresa, a D. Joana e a D. Diana explicaram-lhe que consistia em “dividir” o cuidado dos filhos, as despesas

destes e da casa pelos dois progenitores. Assim, após lhe terem explicado o que era, a D. Isabel partilhou a sua experiência de cuidar das filhas e pagar todas as despesas maioritariamente sozinha. Ulteriormente, questionei-as sobre a “Sinceridade” (Matos & Machado, 2011, p. 109), ao que a D. Teresa e a D. Isabel respondem em sintonia: “Acima de tudo”. As restantes concordaram e referiram ser o principal numa relação. “Confiança” (Matos & Machado, 2011, p. 109) também foi algo que consideraram como um comportamento saudável e também crucial numa relação.

De forma a ajudar as mulheres a pensar, questionei o que elas gostavam de ter numa relação, porém, logo de seguida, a D. Joana referiu não saber mais comportamentos saudáveis, identificando mais um violento: “Obrigar a fazer as tarefas domésticas”, o que todas foram transmitindo desde o início das sessões de grupo e novamente voltaram a referir que para os ex-companheiros/companheiros apenas serviram como “empregas de limpeza”: “Sempre fui eu que fiz tudo em casa” (D. Teresa). Quando questionei sobre que tipo de comportamento se enquadrava “Negociar”, todas identificaram como um comportamento saudável, porém, consideraram não existir nas suas relações, pois elas apenas faziam aquilo que os maridos queriam. “Tolerância” (Matos & Machado, 2011, p. 109) e “Paciência” também foi apontado pelas mulheres como características saudáveis que todos devíamos de ter. Destes dois comportamentos surgiu o “Ignorar” como um comportamento violento, sendo considerado pela D. Joana como um “ato egoísta”. Como comportamento saudável surgiu ainda o “Escutar” que foi considerado pela D. Joana algo que todos precisam, revelando aqui a sua necessidade de se sentir realmente escutada.

Enquanto íamos pensando em conjunto em mais comportamentos, a D. Joana lançou ao grupo uma reflexão que estava a fazer internamente sobre o facto de em relações ser muito difícil apenas haver comportamentos saudáveis. A D. Isabel concordou. Ao escutar estas ideias, referi-lhes que nem sempre é tudo perfeito, que há discussões, mas que, parar, comunicar e depois negociar, sem nunca partir para a violência, são sinónimos de um relacionamento feliz, calmo e saudável e que é isso que elas devem procurar também num relacionamento.

Outro comportamento saudável que a D. Joana referiu, mas que demonstrou nunca o ter sentido, nem escutado por parte do marido foi o: “Obrigada, desculpa e Amo-te (...) coisas que nunca ouvi do meu ex-marido”. Como a D. Diana estava muito silenciosa questionei-lhe o que se passava e

se tinha alguma ideia, a mesma referiu que gosta mais de estar a escutar as colegas para depois ir refletindo sobre isso, contudo, referiu que um comportamento violento poderia ser: “Ser egoísta”; “Só pensarem neles próprios e não em nós”, ao que as restantes mulheres acabaram por concordar e referir que os seus ex-maridos/marido são assim.

De seguida, enquanto conversávamos sobre estes comportamentos, a D. Isabel sentiu necessidade de partilhar que, apesar do seu ex-cunhado agora estar numa fase em que se preocupa com ela, ligando-lhe bastantes vezes a perguntar se está tudo bem, que também tem comportamentos que não gosta. Neste sentido, acabou por partilhar que no dia anterior, ele, propositadamente, se colocou à frente dela a contar “dois maços de notas”, tendo sido considerado pela D. Isabel como forma de provocação, uma vez que ele tem conhecimento das suas dificuldades financeiras. Para além disso, nessa mesma noite, ligou-lhe e voltou a frisar que estava a contar dinheiro. A D. Isabel referiu não ter gostado porque entendeu que ele o fez para ver se “a compra”. No seguimento do exercício que estivemos a fazer, questionei à D. Isabel se considerava que ele era um bom companheiro para uma relação, a mesma referiu que não, dizendo que se fosse, teria dado a si algum dinheiro para ajudar a pagar as despesas das filhas e da casa. A D. Joana acabou por partilhar também a sua opinião referindo que considerava uma falta de respeito ele ter tido esse comportamento à sua frente e que por essa mesma razão, não deveria de voltar para nenhum dos dois ex-companheiros. A D. Teresa alertou também a D. Isabel que isso são tentativas para que ela se aproxime. Perante a partilha de perspetivas, questionei à D. Isabel se ela considerava as atitudes dele saudáveis para um relacionamento. A D. Isabel muito rapidamente responde: “Não, eu sei que não”, partilhando também já o ter confrontado por não ter visto mudanças da parte dele e de lhe ter dito que se os comportamentos persistissem, que a relação terá de terminar. Contudo, a D. Isabel partilhou ainda a mudança de comportamento dele após lhe ter confrontado, estando ele mais calmo e amoroso, o que deixou a D. Isabel sem saber o que fazer novamente. Depois deste relato da D. Isabel referi-lhe que isso é normal e que retrata o ciclo de violência doméstica e pedi-lhe que aguardasse e que assim que terminássemos o exercício que estávamos a fazer que voltaríamos a abordar essa questão.

Assim, lancei ao grupo um outro comportamento: “Divisão de tarefas” (Matos & Machado, 2011, p. 109), ao que todas concordaram ser um comportamento saudável e que não deveria de ficar sempre tudo encarregue pela mulher.

O exercício terminou, eu tirei uma fotografia às duas cartolinas e enviei para o grupo do *WhatsApp* que criámos, alertando para que elas nunca se esqueçam do que fizemos e que levem esses pensamentos para relações futuras, para que nunca se deixem novamente entrar em relacionamentos abusivos e violentos, seja com companheiros, seja com amigos.

Posteriormente, como tinha referido à D. Isabel e como já tinha tirado fotocópia a algumas investigações no âmbito da VD para debater com elas, desafiei-as a lerem algumas partes de uma investigação que aborda o ciclo de violência doméstico vivido pelas vítimas, precisamente com o título: “Análise do ciclo da violência doméstica contra a mulher” (Lucena et al. 2016),² publicado no *Journal of human growth and development*. Expliquei-lhes que já tinha pensado fazer isso com elas no intuito de conhecermos relatos e experiências de outras pessoas e também dados que já estejam comprovados à cerca da VD e, uma vez que, a D. Isabel trouxe para a sessão o ciclo da violência e como a mesma ainda não tinha conhecimento do que era, pois apenas teve dois atendimentos comigo e com a TR, sugeri que explorássemos o artigo. Após lermos os dados e estatísticas das participantes do estudo e de alguns dados já verificados à cerca desta problemática, nomeadamente, as consequências físicas, sociais e psicológicas que as mulheres vítimas de VD, normalmente, apresentam, surge, na investigação, o esquema que representa o ciclo de VD e desafiei a D. Isabel a ler. Apesar de haver algumas dificuldades de interpretação nas mulheres, fui sempre procurando explicar de uma forma mais simplificada as informações presentes no artigo, possibilitando uma melhor compressão para as mulheres. Assim que a D. Isabel terminou de ler, expliquei que o ciclo da violência doméstica é muito comum, como mostra a investigação, e que tem tendência a repetir-se constantemente, podendo ser algo que esteja a acontecer, neste preciso momento, à D. Isabel. Isto porque, ele a agrediu fisicamente, ela separou-se dele e agora estão numa fase de lua-de-mel, pois ele apresenta comportamentos carinhosos e de alguém que está muito arrependido daquilo que fez. A D. Isabel referiu que sim, que ele agora pede-lhe muitas vezes desculpa e que está arrependido do episódio que aconteceu, prometendo-lhe que nunca vai acontecer, demonstrando-lhe que também está a sofrer muito. Porém, logo de

² Lucena, K., Deininger, L., Coelho, H., Monteiro, A., Vianna, R., & Nascimento, J. (2016). Análise do ciclo da violência doméstica contra a mulher. *Journal of human growth and development*, 26(2), 139-146. <https://doi.org/10.7322/jhgd.119238>

seguida, a D. Joana referiu que ele não deixou de ter comportamentos violentos porque ainda a controla e ainda a procura chantagear através do dinheiro, para que ela volte para si.

Neste sentido, em conjunto com as restantes mulheres, fomos explicando à D. Isabel que o próximo passo se ela decidir voltar para ele poderá ser, novamente, o aumento da tensão, que depois perseguirá para a agressão novamente, seja ela física, psicológica e verbal, apesar de os comportamentos dele já serem considerados violência psicológica. A D. Isabel, após a leitura da investigação e a explicação do ciclo da VD que é vivido por muitas mulheres, respondeu o seguinte: “É mesmo isso que se está a passar comigo. O que está aí escrito, eu estou a passar, tal e qual”, acreditando que ele poderá não mudar os seus comportamentos e permanecer sempre assim. As restantes participantes concordaram, justificando que os seus companheiros/ex-companheiros também nunca mudaram os seus comportamentos, através de relatos pessoais em que este ciclo de violência foi também vivido por elas. Assim, todas foram levando a D. Isabel a refletir sobre a sua vida, dando a conhecer as mudanças positivas que ocorreram nas suas vidas, após se terem separado: “Eu acabei com tudo e ainda bem que estou livre dele, às vezes ainda custa acreditar (...) é uma vida que não é saudável para ninguém” (D. Diana); “Foi a melhor coisa que fiz e que me aconteceu, foi ter saído daquela vida” (D. Joana). A D. Teresa acabou por dizer também que mesmo não mantendo uma relação com o seu marido que esse ciclo é visível e que ela ainda considera ser submissa a ele por estar sempre com receio de chegar a casa muito tarde após as sessões e por ainda condicionar a sua vida por ele. A D. Isabel demonstrou ainda estar muito confusa, mas acabou por referir que mesmo que a relação continue que jamais voltará a viver com ele, o que se revelou uma afirmação muito importante e que demonstra que a D. Isabel mesmo que volte a ter uma relação com o seu ex-cunhado que irá ter cuidado nesses aspetos.

A sessão terminou por já estarmos na hora limite e como tinha sido pedido pelas mulheres, na semana anterior, irmos ao campo fazer uma sessão fotográfica, combinamos que nos encontraríamos no dia seguinte na Câmara, à hora do costume.

Reflexão: A 14ª sessão não só permitiu a libertação de sentimentos e emoções, como também a partilha de episódios relevantes que vão acontecendo no quotidiano de cada participante e que elas sentem necessidade em partilhar. Nesta sessão foi também possível perceber de que todas têm consciência do que são mitos e realidades sobre a VD e que também sabem distinguir positivamente o que são comportamentos saudáveis e comportamentos violentos que dizem ter

consciência que devem ser evitados, sendo motivos de alarme para perceberem em que relação estão e com quem. Contudo, também demonstram ter consciência que relacionamentos saudáveis também envolvem aspetos menos positivos, porém, que com a comunicação e o respeito, a sinceridade e confiança, apontadas por elas como pilares importantes numa relação, que tudo se consegue resolver de uma forma construtiva e positiva.

No final deste exercício, a D. Isabel decide trazer um exemplo da sua experiência e que também reconhece ser um comportamento violento que são as chantagens e a excessiva desconfiança e controlo que o seu ex-cunhado tem, atualmente, consigo. Apesar de o ciclo da violência doméstica ser explicado nos atendimentos sociais pela TR às pessoas vítimas de VD, no caso da D. Isabel o mesmo não aconteceu, pois após dois atendimentos sociais e a mesma ter iniciado o seu percurso com o grupo, não houve mais oportunidade para a TR lhe partilhar esta informação. Ao ouvir o discurso da D. Isabel, apesar de considerar de que é uma pessoa muito consciente daquilo que é saudável e não saudável para si, por vezes, ao longo do seu discurso vai-se contradizendo referindo também que, apesar de tudo, o seu ex-cunhado encontra-se numa fase mais calma. Ao ter esta perceção achei pertinente ler com ela e com as restantes mulheres uma investigação que aborda isso mesmo. Ao pedir para que ela lesse alguns aspetos mais importantes, incluindo o gráfico da explicação do ciclo da violência, foi notório que a D. Isabel se identificou com aquilo que estava presente no estudo, tendo-o até verbalizado para o grupo. Apesar de este caminho que se está a percorrer para potenciar a autonomia da D. Isabel que se demonstra muito dependente do agressor estar a ser demorado, estes exercícios, debates e partilhas têm sido fulcrais para ela ir ganhando consciência de que voltar para um relacionamento violento não é uma solução para si, tendo já partilhado com o grupo que considera já não querer nenhum dos dois ex-companheiros. Desta forma, deve-se dar continuidade a estas partilhas, debates e exercícios para que se consiga motivar uma mudança positiva na vida da D. Isabel, como também, nas restantes.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Lanche partilhado e sessão fotográfica no campo de tremoços.

Sessão nº 15

Dia e hora: 03 de maio de 2023, das 18h às 20h.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Sala de Reuniões).

Participantes: D. Joana, D. Isabel, D. Teresa e D. Diana.

Objetivos: Refletir, explorar e debater os significados atribuídos por cada mulher à problemática da VD e as suas particularidades, bem como, investigações que tenham sido realizadas nesse âmbito para que as mesmas também possam compreender que não são as únicas a passar por este tipo de situações e que há variadas formas e estratégias de sair deste ciclo de violência.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão grupal; debate e discussão.

Desenvolvimento da Sessão: A 15ª sessão não correu como esperado. Como tinha sido sugerido pelas mulheres na semana anterior a ida a um campo de tremoços com flores amarelas ficou combinado que seria neste dia, devido ao facto de a TR poder estar presente, mas também para que houvesse não só o meu carro, mas também o da TR para levarmos todas as mulheres. Durante a tarde, no grupo do *WhatsApp*, a D. Diana e a D. Teresa questionaram se o que foi combinado se mantinha, pois, estava um dia muito chuvoso. Na esperança de não chover ao final da tarde, sugeri que nos encontrássemos no mesmo sítio à mesma hora e se, eventualmente, estivesse a chover que poderíamos ficar na Câmara para conversar e explorar outros assuntos. A D. Diana e a D. Teresa responderam que sim e mais tarde, após saírem do trabalho, a D. Joana e a D. Isabel também confirmaram a sua presença. Assim que chegaram todas à Câmara decidimos que não íamos fazer o picnic, pois estava imensa chuva e não daria para fazermos aquilo que tínhamos combinado, tendo assim ficado decidido para a semana seguinte.

Assim que entramos na sala de Reuniões, a D. Teresa vinha a conversar com a D. Isabel sobre o psicólogo do SAVVD ser um excelente profissional, encorajando a D. Isabel a experimentar uma primeira consulta para perceber se sente confortável ou não. Neste sentido, como vinham as duas a conversar sobre isso e uma vez que foram as primeiras a chegar à Câmara, sugeri a que cada uma delas (D. Teresa, D. Joana e D. Isabel) explicasse a diferença que o psicólogo fez na vida delas e que evoluções foram sendo sentidas ao longo do tempo com esse apoio, para que a D. Isabel pudesse ouvir e ficasse a perceber qual é o trabalho de um psicólogo. Isto porque, em sessões anteriores, revelou algum desconhecimento face a isto, tendo dito: “Acham que eu quero ir para o psicólogo para depois me darem medicamentos e eu andar aí a dormir em pé como a D. *Joana*”, dado que, a D. Joana estava a tomar medicamentos que foram receitados pelo seu médico devido a uns problemas de saúde que lhe surgiram. Com esta afirmação, percebeu-se que a D. Isabel desconhece o trabalho desta profissão. Assim, a D. Joana começou por dizer: “o Dr.* (psicólogo) foi

o que me salvou quando eu mais precisava” referindo que este dá espaço para que ela fale daquilo que mais sente necessidade, escuta-a e depois leva-a a refletir de tudo aquilo que falou, no que é melhor para si e que caminho alternativo e distinto poderá seguir. Para além disso, a D. Joana revelou ainda o facto de o psicólogo ser uma pessoa que está sempre pronto a escutar e a ajudar, tendo chegado a ligar-lhe “fora de horas” e ele a ter escutado o tempo que ela precisou. Para além disso, dirigiu-se para a D. Isabel e disse-lhe: “Ele não te vai dar uma resposta, mas vai te ajudar a refletires sobre tudo e sobre cada decisão que tomares”. De seguida, a D. Teresa referiu também que é com o seu apoio, que hoje lida melhor com o seu marido e sabe como agir perante as agressões psicológicas e verbais que ele tem consigo, tendo também lhe sugerido várias saídas. Por fim, a D. Diana relatou uma experiência diferente, dado que entrou para o serviço e começou a receber apoio psicológico antes de apresentar uma queixa, sendo que para si, foi através do apoio ao nível psicológico que ganhou a coragem necessária para dar o passo em frente e seguir com a sua vida.

Ouvindo todas as experiências de cada participante, a TR entrevistou também, referindo que o psicólogo nesta fase, lhe poderia ser muito útil, pois poderia ajudá-la a pensar sobre as suas relações e posteriormente, a tomar uma decisão. Contudo, a D. Isabel referiu que não queria ter de reviver todo o seu passado novamente. A TR respondeu-lhe que o psicólogo está ali para a escutar e ajudar e que a D. Isabel apenas fala do que desejar e sentir necessidade, mas que também é importante exteriorizar essas mágoas, sentimentos e emoções, para poder seguir em frente. Após esta partilha, desafiamos a D. Isabel a pensar nisso como uma possibilidade, nem que vá apenas experimentar e ver como se sente. Contudo, a D. Isabel acabou por não dizer nada em concreto, mostrando-se pouco convencida e recetiva a experimentar, porém, não insistimos mais e deixamos que ela fosse refletir sobre o assunto sozinha.

De seguida, para continuarmos o debate sobre algumas investigações e para se perceber que significados cada uma das participantes atribui à problemática da VD e que estratégias elas consideram que podem ser usadas de forma a ultrapassar as situações de violência, desafiei as mulheres a pensar em que estratégias podem e/ou foram utilizadas por elas próprias para conseguirem sair do ciclo de violência e conseqüentemente, do relacionamento abusivo. De imediato, a D. Joana referiu o apoio dos profissionais do serviço como o apoio que necessitou para sair de uma vida marcada pela violência: “Se não fosse a Dr^a* (TR) e o Dr.* (psicólogo) eu acho que

nunca tinha ganhado coragem de dar o passo”, partilhando também as diferenças não só físicas, mas também ao nível psicológico, que este apoio lhe ajudou a alcançar. Segundo a mesma, assim que chegou ao SAVVD era muito “gorda”, só chorava e não conseguia sequer sorrir, contudo, com todo o apoio e acompanhamento que recebeu, começou a perceber de que não tinha culpa e não merecia passar por aquilo, pediu o divórcio, apresentou queixa e separou-se do ex-marido. Atualmente, apesar de considerar que ainda tem muita baixa autoestima, sabe que evoluiu muito, considera-se já uma mulher mais sorridente e livre, tendo também conseguido emagrecer e se arranjar mais. A D. Teresa partilhou que a estratégia que a ajudou foi o apoio do seu filho, da sua nora e da sua neta, tendo até sido os mesmos a apresentar queixa à GNR do seu marido. A D. Teresa, apesar de afirmar e ter consciência de que ainda condiciona muito a sua vida por causa do seu marido, considera que desde que foi apresentada queixa e terminou o seu relacionamento amoroso que já se sente mais livre e autónoma. Para além disso, mostrou ainda no grupo do *WhatsApp* na sessão, fotografias de quando ainda estava com o seu marido e pesava mais 20kg do que atualmente, referindo ter sido depois da queixa, que se começou a cuidar, a fazer desporto e a sair de casa sempre que deseja, uma vez que o seu marido ficou, na sua perspetiva, mais “calmo”. Por fim, a D. Diana partilhou que as consultas de psicologia foram a motivação para pedir o divórcio e separar-se do seu ex-marido: “Eu não sabia que precisava tanto disto (...) foi o psicólogo que me ajudou a tomar esta decisão e fazer o melhor por mim”. Explicou ainda que foi com as consultas que conseguiu perceber que havia uma alternativa para si e que não poderia continuar a ser maltratada e ameaçada e, com toda a segurança, pediu o divórcio e seguiu todos os procedimentos para se tornar na mulher livre e independente que hoje se considera.

Após todas partilharem estas estratégias e sendo que a D. Isabel não sabia de mais nenhuma, apresentei-lhes uma investigação que aborda precisamente as estratégias de *coping* estudadas e utilizadas pelas participantes do estudo. Após lhes ter explicado que o *coping* se traduzia nas estratégias que as pessoas encontram e utilizam para darem resposta a situações de stress (Fernandes et al., 2014)³, passamos à leitura da investigação.

³ Fernandes, G., Gaia, V., & Assis, C. (2014). Estratégias de enfrentamento da violência de gênero em mulheres de Ji-Paraná (RO). *Mudanças – Psicologia da Saúde*, 22(2), 1-14. <https://doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v22n2p1-14>

Esta investigação, por sua vez, tem o título de “Estratégias de enfrentamento da violência de gênero em mulheres de Ji-Paraná (RO)” de Fernandes et al. (2014), publicado na revista *Mudanças-Psicologia da Saúde*. Começamos por ler os dados relativos às participantes do estudo e de seguida, lemos e debatemos as estratégias de *coping* apresentadas na investigação, bem como, os relatos das experiências das participantes do estudo. Relativamente às estratégias já referenciadas por elas anteriormente, como a estratégia que envolve o relacionamentos sociais e as pessoas de suporte, o apoio psicológico e o apoio de serviços que se apoiam na lei e que se destinam a proteger as vítimas, todas se identificaram com os relatos das participantes e perceberam que afinal, não foram as únicas a pensar dessa forma e a apoiarem-se nessas estratégias. Por fim, debatemos sobre uma estratégia que aparece na investigação e que diz respeito à fé e religião. Assim que lemos os relatos das experiências das participantes do estudo, a D. Joana, D. Teresa e a D. Diana referiram que concordavam, mas que consideravam que isso não é suficiente, sendo considerado por elas também necessário o apoio de pessoas da família e de profissionais.

Por fim, como já estava na hora de terminar, questionei às mulheres sobre o que faríamos na próxima semana. A D. Joana e a D. Isabel perguntaram logo quando iriam aprender a dançar. Como ainda não tínhamos a certeza do espaço, pedi para que ficasse para a semana seguinte, uma vez que a D. Isabel referiu não poder aos fins de semana quando propus termos a primeira aula no sábado (dia 12 de maio). Na impossibilidade de realizarmos a aula de dança na próxima sessão, a D. Joana referiu que gostava de começar a abordar a autoestima, ao que as restantes acabaram por concordar, tendo ficado combinado fazermos isso. Para além disso, ficou ainda combinado que iríamos outro dia, durante a semana, ao campo de tremoços, visto que o tempo já se apresentava mais soalheiro.

Reflexão: Na sessão nº15, apesar de não termos feito aquilo que estava acordado, tivemos de nos adaptar e, uma vez que a D. Isabel e a D. Teresa vinham a falar sobre o psicólogo, foi interessante e pertinente darmos continuidade a este assunto e conhecermos a perspetiva e a experiência que cada uma delas, excepto a D. Isabel, tiveram com o psicólogo do SAVVD. Foi possível perceber-se que todas sabem a importância que aqueles momentos com o psicólogo tiveram nas suas vidas e o que lhes permitiu evoluir, tendo todas consciência de que foi a partir da ajuda dos profissionais do serviço e, em especial, do psicólogo que conseguiram dar alguns passos com

vista a uma melhor qualidade de vida. Apesar da D. Isabel ainda não estar convencida da importância deste profissional, será pertinente continuar a abordar este assunto de várias formas, contribuindo para que a mesma compreenda as potencialidades que um acompanhamento psicológico poderá ter na sua vida.

De seguida, foi ainda interessante perceber de que as estratégias de *coping* utilizadas pelas participantes do estudo apresentado são as mesmas ou semelhantes às utilizadas pelas mulheres do grupo, o que as permitiu também perceber de que não são as únicas a agir de determinada forma e a encontrar uma saída por aquele meio. Foi também importante conceber de que, relativamente à religião, elas reconhecem que é importante ter fé e esperança, mas que para haver mudanças é preciso muito mais do que isso.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Perceber como cada uma se percebe ao olhar-se ao espelho e refletir sobre como gostaria de ser.

Sessão nº 16

Dia e hora: 08 de maio de 2023, das 18h às 20h.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Sala de Reuniões).

Participantes: D. Joana, D. Isabel, D. Teresa e D. Diana.

Objetivos: Explorar o autoconceito que cada uma tem sobre si e trabalhar a autoaceitação e validação das suas características e experiências de vida, contribuindo, para o bem-estar, autoconfiança e autoestima de cada mulher e incentivar a identificação de características positivas umas nas outras para que se sintam valorizadas e reconhecidas pelos outros.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A 16ª sessão iniciou quando cheguei à Câmara e fui logo presenteada com um ramo de flores fornecido pela D. Teresa que referiu ter-se lembrado de me trazer, pois sabe que gosto muito. Enquanto esperávamos pela D. Joana, fomos falando na sala de espera, uma vez que já não estava ninguém, sobre os últimos acontecimentos. A D. Isabel referiu ter ido a uma festa popular num concelho vizinho o fim-de-semana todo com o seu ex-cunhado,

referindo ter sido bom para si ter saído um bocadinho de casa e levar as suas filhas a passear também. A D. Diana partilhou também ter aproveitado o domingo de Dia da Mãe com a sua mãe, em casa dela, fazendo-lhe companhia. Já a D. Teresa revelou não sair e ao fim de semana estar sempre em casa. Apesar de o seu marido lhe dizer para irem passear e almoçar/jantar fora, a D. Teresa partilhou já não querer sair com ele, querendo só estar em “paz” na sua casa.

Como a D. Joana estava a demorar, decidimos ligar-lhe. A D. Joana não atendeu, porém, a D. Isabel disse ter falado com ela por chamada no dia anterior e que ela estava bem, então, decidiu ligar-lhe em videochamada pelo *Messenger*. A D. Joana atendeu e referiu não ter aparecido, pois estava sem chaves de casa e, por isso, não conseguia tirar o carro. Ao saber desta situação, questionei-a se queria vir à sessão e a mesma referiu que sim, então decidi ir buscá-la, enquanto, as restantes mulheres ficaram na Câmara a conversar. Durante o caminho de volta para a Câmara com a D. Joana, ela foi referindo que já se sentia melhor, já não tinha dores e que encontrava numa melhor fase, acabando também por partilhar como foram os seus últimos dias.

Assim que chegamos à Câmara, subimos para a Sala de Reuniões. A D. Teresa pediu ao grupo para partilhar um assunto e para que ninguém a julgasse. Referi que se podia sentir confortável e segura para partilhar, pois todas eram escutadas, podiam falar de tudo, que nada sairia dali e também nunca seriam julgadas. A D. Teresa já tinha partilhado sobre um homem que andava interessado em si, que lhe mandava mensagens todos os dias e mostrava interesse em se encontrar com ela. A D. Teresa até então nunca aceitou encontrar-se com ele, contudo, nesta sessão, partilhou que já fizeram videochamada nas caminhadas que ela faz de tarde ao parque e que tem gostado muito de falar com ele, pois considera que este a faz sentir-se bem. A D. Isabel disse também ser notório o brilho e o sorriso que demonstra quando fala dele: “A D. * D. Teresa* ao ouvir estas coisas, sente-se bem, sente-se viva”, ao que a D. Teresa acabou por confirmar que sim, referindo também que desde que está no grupo e que fala connosco sobre isso, que tem ganhado mais vontade e interesse de falar com ele: “Desde que estamos aqui e falamos eu até tenho ficado mais interessada por ele”. Isto, por sua vez levou a que todas refletissem que serem elogiadas pelos outros é algo que as faz sentirem-se muito bem, contribuindo para o aumento da autoestima e valorização pessoal: “Para a autoestima ajuda muito sermos elogiados pelos outros” (D. Isabel).

Perante a partilha da D. Teresa, alertei-a apenas para ter sempre muito cuidado por causa do seu marido. A mesma garantiu ter muito cuidado.

A D. Diana começou-se a rir e partilhou também que desde que se separou do ex-marido que tem recebido muitas mensagens de homens interessados em si e que isso até a faz rir sozinha. A D. Isabel, em resposta á D. Diana, referiu que também já notou que a D. Diana anda mais bem-disposta, pois vê que a mesma coloca no *Facebook* músicas muito bonitas e românticas e que isso é sinal de que se está a sentir mais viva também.

Posteriormente, para perceber como se sentiam em relação a elas mesmas, questionei-lhes se têm o hábito de se olharem ao espelho e se se sentem bem quando o fazem. A D. Teresa respondeu de imediato que depende dos dias, pois normalmente de manhã quando acorda não gosta de se ver porque lhe traz sentimentos negativos sobre si mesma e sobre as suas decisões: “Não gosto de olhar para a minha cara porque vejo uma mulher feia, velha, covarde, sem coragem e sem interesse para ninguém”. A D. Isabel, por outro lado, referiu só gostar de se olhar ao espelho quando está arranjada. A D. Joana disse não gostar de se ver ao espelho, deixando-a mais tranquila o facto de não ter espelhos em casa, excepto um pequeno que tem na sua casa de banho, mas que, raramente, olha para ele. A D. Diana partilhou que atualmente gosta muito de se ver e que já se sente uma “mulher bonita”.

Neste sentido, após as partilhas sobre este assunto desafiei-as a um exercício de autoconhecimento e autorreflexão sobre elas mesmas, retirado e adaptado de um manual da Ordem dos Psicólogos (Alvernaz, 2015)⁴. Levei uma caixa de sapatos que continha um espelho dentro e referi-lhes que dentro da caixa de sapatos iam visualizar uma pessoa. Ao visualizarem, se gostassem daquilo que viam e considerassem que essa pessoa merecia ser respeitada, amada e valorizada decidiam manter a caixa aberta. Se considerassem o contrário, pediam-me para fechar a caixa. A intenção seria ir de participante em participante abrir a caixa fora do ângulo de

⁴Alvernaz, A. (2015). *Resiliência e Autoestima*. Ordem dos Psicólogos Portugueses. <https://recursos.ordemdospsicologos.pt/programas/programas/36>

visão das restantes, para que ninguém estivesse à espera do que iam encontrar. A participante que estava a olhar para dentro da caixa não poderia dizer o que estava a visualizar, independentemente da sua reação. A D. Diana não se importou de ser a primeira e, assim que abriu a caixa, deu uma risada e disse que gostava de a manter aberta, afirmando: “Sim, eu agora gosto do que vejo ao contrário de antigamente”. Seguiu-se a D. Isabel que assim que se viu no espelho desatou às gargalhadas, mas logo de seguida, começou a chorar. Ao perceber que estava desconfortável, questionei-lhe apenas se preferia fechar a caixa, no qual a mesma me respondeu que sim. Não persisti e avancei para a D. Teresa. A D. Teresa teve uma reação de surpresa, emocionou-se um pouco e pediu-me para fechar, referindo que “não valia a pena”. Por fim, questionei à D. Joana se se sentia confortável para fazer este desafio, tendo em conta que já se tinha apercebido do que era pelo reflexo dos óculos da D. Diana. A D. Joana disse-me que estava pronta e assim que abriu a caixa, a reação da D. Joana foi de indiferença, demonstrando já saber que não iria gostar do que ia ver. Neste sentido, questionei-lhe se pretendia manter a caixa aberta ou se pretendia fechar e a mesma respondeu-me que era melhor fechá-la.

Depois de ter percorrido todas as mulheres, questionei-lhes se poderíamos falar um pouco sobre aquilo que viram e como se sentiram, ao que todas responderam-me que sim. Desta forma, comecei por dizer que apenas a D. Diana quis manter a caixa aberta, mas que quando expliquei o exercício também disse que fechariam a caixa se achavam que aquelas pessoas não mereciam ser respeitadas, valorizadas e amadas. Nisto, a D. Joana respondeu que elas não sentem isso delas próprias. A D. Teresa partilhou também que não gosta de se ver porque não se sente bonita, justificando que ouviu desde sempre do marido que era “feia” e que aquilo que ela é no *Tiktok*, não corresponde à realidade. A D. Isabel referiu não estar à espera de que fosse um espelho, justificando as suas reações totalmente distintas, primeiro de surpresa e, de seguida, tristeza.

Posteriormente, questionei-lhes como se sentiram e como se veem. A D. Diana referiu ter-se sentido bem, partilhando também ter ganho o gosto de se olhar ao espelho, algo que antes, na sua cabeça, era impensável: “Gosto de mim agora, que era coisa que eu antes não gostava, acho-me bonita, eu nunca pensei que ia estar a pensar assim”. A D. Isabel, ainda emocionada, não quis responder a esta questão, contudo, a D. Joana, motivando a D. Isabel a participar, disse-lhe que exteriorizar aquilo que se sente, faz muito bem. A D. Teresa referiu sentir-se melhor como está agora, mas que não gosta de olhar para a sua cara por ver que é uma mulher: “Feia, velha, covarde,

sem coragem e sem interesse para ninguém”. A D. Joana partilhou que quando se olha ao espelho vê uma mulher “gorda” e sem personalidade. Ao ouvir isto, espontaneamente, a D. Teresa começou a elogiar a D. Joana referindo que a considera uma boa pessoa e uma mulher muito engraçada que, mesmo estando triste, faz rir os outros, preocupa-se com eles e ajuda-os no que conseguir. A D. Joana agradeceu, mas referiu não conseguir reconhecer essas características em si.

Posteriormente, questionei-lhes como é que elas consideram que as outras pessoas as veem. A D. Teresa referiu de imediato que as pessoas a veem como uma “velha ardida” e que a julgam. A D. Diana partilhou que considera que as pessoas agora falam mal dela, pois veem que já se arranja e já anda mais feliz, sendo isto justificado pelas pessoas de que a D. Diana já deve andar com outro homem. Contudo, a mesma também demonstrou indiferença perante esses juízos de valor, afirmando estar muito feliz como está agora, não se importando com aquilo que os outros pensam. A D. Isabel, mais uma vez, não quis falar sobre o assunto e então, novamente, não insisti. A D. Joana, por sua vez, mencionou que as pessoas a consideram como uma pessoa “sem opinião” e uma pessoa “fraca”. Logo de seguida, a D. Teresa voltou a tecer elogios à D. Joana referindo: “Eu acho-a uma mulher cheia de opiniões e que sabe muito bem o que diz”. Eu, como participante do grupo, também elogiei a D. Joana referindo-lhe que a mesma era uma mulher muito inteligente, muito culta e muito consciente das suas atitudes. Ao que todas afirmaram e referiram que também consideravam isso.

Por fim, questionei-lhes se achavam que já eram as melhores versões de si mesmas, ou se há aspetos que gostariam de mudar. A D. Diana respondeu que neste momento já se sente “viva”, gostando de viver a vida. Assim, referiu que não precisa de mudar nada porque já se sente bem consigo mesma. A D. Isabel, com o incentivo das restantes mulheres acabou por dizer que a pessoa que era já não existe, partilhando o seu desejo de voltar a ser essa pessoa: “Eu agora, eu tento ser uma pessoa que eu sei que não sou”, querendo dizer que procura mostrar-se feliz, mas que, no fundo, não o é. Quando questionei a diferença da pessoa que era para a pessoa que é agora, a mesma referiu que antes podia ser tratada como uma empregada de limpeza, mas que era feliz porque tinha sempre muita gente à sua volta, especialmente aos domingos. A D. Teresa, por outro lado, também referiu que se as pessoas gostassem mesmo dela e fossem mesmo amigas não tinham deixado de lá aparecer. Perante este sentimento exteriorizado pela D. Isabel, disse-lhe que

sempre que ela quiser que pode sempre convidar as restantes mulheres para se encontrarem, uma vez que estão a começar a gostar e a identificar-se muito umas com as outras. A D. Isabel riu-se. Ao olhar-se a espelho, a D. Isabel justificou ter aquela reação porque, segundo a mesma: “Vive uma *(nome dela)* que não existe (...) eu tento ser forte para mostrar aos outros que dei a volta por cima”. Ao nível físico, a D. Isabel partilhou que tirando a parte do corpo que não gosta, que gosta de se ver ao espelho e de se arranjar. A D. Teresa referiu que já melhorou bastante e já se sente melhor consigo mesma, porém, partilhou também a sua vontade de mudar a sua atitude: “Deixar de ser covarde”. Eu e todas as restantes mulheres fomos dizendo à D. Teresa que para a idade que possui está muito bem “conservada”, parecendo muito mais nova. Para além disso, partilhamos todas da mesma opinião de que a D. Teresa se arranja muito bem e é muito engraçada e energética. Contudo, a D. Teresa disse não concordar com isso, revelando até estar a pensar recusar encontrar-se com um homem que tem conversado, pois considera que, pessoalmente, ele ficará desiludido com a sua aparência. As restantes mulheres desafiaram a D. Teresa a encontrar-se com ele e para depois lhes dizer o que ele realmente achou dela.

Assim que questionei à D. Joana sobre o que gostaria de mudar em si mesma para se tornar a sua melhor versão, a mesma respondeu “Tinha de nascer de novo (...) eu não gosto de mim”, sendo que aquilo que mais gostava de mudar em si era deixar de ser tão boa pessoa, referindo até que mesmo os homens preferem mulheres diferentes. Contudo, referi à D. Joana que ser boa pessoa não é uma característica negativa, mas que aquilo que se calhar ela precisa de aprender a fazer é de impor os seus limites para que as outras pessoas não se aproveitem de si. A D. Joana concordou com isso, partilhando que isso é o que a mais deixa triste. A D. Isabel referiu que a D. Joana tem de começar a defender-se e não deixar que as pessoas lhe digam o que quiserem, trazendo exemplos que comprovavam a mudança das pessoas perante a sua postura mais rígida, sendo que começou também a não deixar que as pessoas fizessem e dissessem o que quisessem sobre si. Fisicamente, a D. Joana referiu ficar muito inchada por causa da máscara que tem de dormir devido ao seu problema de saúde e que isso a incomoda de manhã. Para além disso, partilhou o seu desejo de ser mais magra, não só pela aparência, mas também pela sua saúde. A D. Teresa, predisposta a ajudar, começou a partilhar dicas ao grupo e principalmente à D. Joana sobre o que fez para emagrecer, ficando de dizer que alimentos o seu médico referiu que devem ser evitados, de forma a contribuir para o desejo que tanto a D. Joana como a D. Isabel manifestam em emagrecer. Relativamente à sua forma de vestir, a D. Joana referiu que, ao contrário da D. Teresa,

só usa calças de ganga, mas que em contrapartida, gosta muito de “um bom decote”. Quando a questioneei sobre o que poderíamos fazer, em conjunto, para melhorar a sua autoestima e autoconfiança, a mesma proferiu que, primeiramente, tem de aprender a gostar de si e que com a ajuda do grupo e da maquilhagem, que isso irá contribuir para que, fisicamente, se sinta mais bonita e confiante.

Reflexão: Na sessão nº16 foi possível perceber que, à medida que o tempo vai passando, as mulheres vão começando a ganhar confiança umas nas outras, revelando e partilhando já alguns assuntos mais pessoais e íntimos, sem medo de serem julgadas e criticadas. Esta aproximação e confiança é notória quando vemos a D. Teresa a partilhar alguns receios e sentimentos mais íntimos com as restantes mulheres do grupo, o que inicialmente não acontecia, dado que apenas falavam das suas histórias de violência. Para além disso, também é possível compreender a influência positiva que o grupo está a ter na D. Teresa que, em comparação com as primeiras sessões em que referia não querer outra pessoa para a sua vida, agora, com a ajuda do grupo e com o apoio de todas, tem ficado cada vez mais disponível nesse sentido, sendo motivada por todas a seguir com a sua vida e a ser feliz.

Com o exercício do espelho foi possível confirmar que todas as mulheres, excepto a D. Diana, sentem esta desvalorização, baixa-autoestima e pouca confiança em si próprias, pois quiseram que eu fechasse a caixa para não terem de se olhar e de encararem a realidade. Esta desvalorização, baixa-autoestima e baixa autoconfiança advém não só das suas percepções negativas sobre si próprias, sobre a sua aparência física, mas também sobre as suas histórias de vida e das pessoas com quem se cruzaram ao longo da vida que contribuíram para que elas ganhassem uma percepção sobre elas próprias, muito negativa.

Apesar de ter sido um momento difícil para todas, foi também importante, pois permitiu que as mesmas encarassem as suas realidades e quem elas são, dado que para gostarem de si próprias também precisam de se olhar e estar “frente” à sua própria realidade, para que possam deixar o passado, pensar no presente e conseguirem projetar um futuro. Importa referir que a D. Diana teve uma grande evolução neste sentido, pois, nos inícios dos encontros de grupo, víamos uma D. Diana que não era segura, nem confiante de si mesma, afirmando, várias vezes, a necessidade de ter alguém para poder ser feliz. Neste exercício e ao longo das sessões foi possível perceber que após o divórcio, a D. Diana transformou-se numa outra mulher mais independente, confiante de si

mesma e capaz de aproveitar e usufruir do seu tempo e da sua vida sozinha, tendo como grande prioridade o seu bem-estar.

Por fim, importa realçar, mais uma vez, esta positiva influência que o grupo tem tido em cada uma das mulheres e que também foi perfeitamente visível nesta sessão, dado que à medida que cada uma ia falando sobre si própria, havia sempre alguém que conseguia ver características positivas nas outras, o que levou a que todas refletissem sobre a importância de receberem elogios de outras pessoas, fazendo-se sentirem melhor consigo mesmas. Além disso, também é possível ver que todas se vão apoiando umas às outras no encontro de novas formas de agir perante cada situação e também na resolução de alguns problemas com base nas suas histórias e experiências.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Perceber como se sentiram no exercício do espelho e o impacto que teve nelas próprias; desenvolver momentos de convívio que potenciem a autoestima, a valorização pessoal e o bem-estar.

Sessão nº 17

Dia e hora: 09 de maio de 2023, das 18h às 20h.

Local: Campo de Tremoços.

Participantes: D. Joana, D. Isabel, D. Teresa e D. Diana.

Objetivos: Desenvolver momentos de convívio, de partilha e de animação entre todas; promover o bem-estar, o relaxamento, a valorização pessoal e a autoestima, através da sessão de fotos, bem como, o sentido de pertença ao grupo.

Estratégias: Sessão de fotos; lanche partilhado; partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: No 17º encontro, como tinha sido previamente acordado entre todas, cada uma levaria algo para o lanche partilhado, como também, se vestiria com a sua roupa favorita e da forma que se sentisse mais confortável. Às 18h encontramos-nos todas na Câmara, excepto a D. Joana que ficou à nossa espera em sua casa, dado que o campo de tremoços ficava a caminho de sua casa. Neste sentido, dividimo-nos em dois carros, no meu e no da TR e seguimos viagem. Após apanharmos a D. Joana seguimos em direção ao campo de tremoços, contudo, assim que lá chegamos percebemos que a flor já tinha sido toda cortada. Assim, e como não

conhecia nenhum lugar ali perto que pudesse sugerir, questionei-lhes se conheciam algum parque ou algum lugar onde pudéssemos lanchar à vontade, mas que também fosse bonito para tirar fotografias. A D. Joana lembrou-se de um que tem mesas de merenda para nos sentarmos a lanchar. Todas concordaram e fomos até ao parque. Assim que chegamos, decidimos lanchar primeiro, pois estavam todas cansadas e com fome. Antes do lanche, a D. Teresa decidiu dar uma prenda à D. Joana, uma mala que tinha em casa e uns colares e uns brincos. A mala, a D. Teresa referiu ser uma mala que já não usava e, uma vez que a D. Joana andava sempre com uma rasgada e que até já tinha sido alvo de queixa por parte da mesma, decidiu trazer-lhe para que possa até levar o seu lanche para o trabalho. Relativamente aos brincos, são brincos que a D. Teresa já não usa, mas que achou que a D. Joana iria gostar muito, uma vez que ultimamente tem feito um esforço para se arranjar mais. Ao receber estes presentes, a D. Joana ficou emocionado, abraçou a D. Teresa e agradeceu-lhe o gesto e todo o apoio que tem sido para si, elogiando o seu bom coração.

Durante o lanche foram muitos os temas de conversa: partilhas sobre alimentação; partilhas sobre os últimos acontecimentos de cada uma à TR, uma vez que a mesma não tem estado muito presente nas sessões; partilha de sentimentos e emoções sentidos no momento; partilha das evoluções de cada uma, até aos dias de hoje. No decorrer deste lanche foi-se percebendo que todas as mulheres estavam satisfeitas e se estavam a sentir bem com este momento: “Está-me a saber tão bem, estar aqui convosco” (D. Teresa); “Estava tão cansada do trabalho, mas este momento está-me a dar mais animação” (D. Isabel).

Assim que terminamos, partimos para a sessão fotográfica. É de realçar que todas as mulheres se arranjaram e vieram com uma roupa em que se sentiam bem. Assim que fui tirando fotografias a cada uma, as restantes, ao estarem por trás e a assistir às sessões umas das outras foram tecendo elogios e até partilhando dicas que as favorecessem nas fotografias. De seguida, após cada uma tirar fotografias, elas também tiraram a mim e à TR e, de seguida, quiseram tirar também todas em conjunto. Enquanto estavam as quatro na fotografia, iam surgindo gestos a fazer corações, beijinhos e abraços que demonstram o carinho que sentem umas pelas outras. Assim que terminamos, como já era tarde, arrumamos as coisas e fomos embora. Ao nos despedirmos, as mulheres agradeceram-nos por este momento e sugeriram fazermos este tipo

de encontros mais vezes: “Obrigada por este momento” (D. Joana), “Adorei amigas, temos de repetir isto mais vezes” (D. Teresa).

Como fiquei de levar a D. Teresa ao carro, pelo caminho, fui questionando se gostou e como se sentiu, ao que a mesma respondeu muito positivamente que sim: “Adorei, fizemos aqui um grupo espetacular, sinto-me mesmo bem (...) chegamos no primeiro dia todas f*** e agora já parecemos outras”. No final da noite, assim que cheguei a casa, a D. Diana enviou-me mensagem a pedir as fotografias, assim que as enviei para o grupo que temos no *WhatsApp*, as reações foram maravilhosas: “Que lindas” (D. Diana); “Adorei” (D. Teresa).

Reflexão: O encontro nº17 foi um encontro diferente do habitual, uma vez que se realizou fora dos estabelecimentos da Câmara como já tinha sido pedido pelas mulheres. Este encontro foi muito especial, dado que para além de ter sido um bom momento de convívio, de partilha e de muita animação, foi também um encontro em que eu, enquanto mestrada e participante deste grupo, senti que realmente eramos um grupo e que nos “encaixávamos” muito bem umas com as outras, apesar de sermos todas muito diferentes. Senti também que todas estavam muito felizes, animadas e tranquilas por estarem a ter aquele momento após um dia cansativo de trabalho ou de um dia aborrecido em que estiveram fechadas em casa, como foi o caso da D. Diana e da D. Teresa. Neste encontro, foi possível motivar as mulheres a arranjam-se e a vestirem uma roupa em que se sintam confiantes, o que gerou bastantes elogios de umas mulheres para as outras, fazendo-as sentirem-se confiantes consigo mesmas, dado que já tinha sido falado em sessões anteriores que receber elogios dos outros é importante para a autoestima de cada uma delas. Ao tirarem as fotografias, todas as mulheres se sentiram confortáveis, sendo elogiadas pelas restantes a todo o momento e, no fim, quando tirei a foto a elas em conjunto, as mesmas tiveram a ideia de fazer o gesto de um coração para a câmara a simbolizar a amizade e o carinho que sentem umas pelas outras, tal como referiram. Estas são, de facto, demonstrações e indicadores de que o grupo tem sido muito positivo para todas e tem impactado a forma como hoje se veem e se sentem no seu dia-a-dia.

Por fim, é de realçar que fomos todas embora muito satisfeitas e com intenções de voltarmos a repetir novamente. Importa destacar ainda a atitude da D. Teresa em trazer uma mala e alguns colares e brincos para a D. Joana, pois sabe o quão importante é para a mesma se sentir bonita e

confiante consigo mesma, demonstrando que a D. Teresa soube escutar e olhar realmente para a D. Joana e ajudá-la a caminhar nesse sentido.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Desenvolver mais momentos de convívio, de relaxamento e de animação, através da dança; explorar os sentimentos e pensamentos de cada uma através do movimento.

Sessão nº 18

Dia e hora: 15 de maio de 2023, das 18h45 às 20h.

Local: Espaço de eventos.

Participantes: D. Isabel, D. Teresa; D. Diana e D. Cristina.

Objetivos: Potenciar a expressão de pensamentos, sentimentos e emoções através do movimento; promover o bem-estar, o relaxamento, a valorização pessoal e a autoestima.

Estratégias: Sessões de dança; partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: No 18^a encontro, como tinha sido pedido desde o início e reforçado pelas mulheres na semana anterior, iniciaram-se as “aulas” de dança. Na manhã do próprio dia, decidi questionar à TR se não seria bom para a D. Cristina também estar presente e poder abstrair-se um pouco, sendo que uma vez que ia estar com ela, poder-lhe-ia fazer o convite. A TR concordou e disse-me para o fazer. Neste sentido, a D. Cristina, muito entusiasmada, referiu que gostava de ir e assim foi. A D. Joana não compareceu, avisando no grupo do *WhatsApp* que não poderia comparecer. A TR como foi buscar a D. Cristina a casa, chegaram primeiro ao local. A D. Isabel, a D. Teresa e a D. Diana assim que chegaram e viram que a D. Cristina já tinha voltado ficaram muito contentes e foram logo abraçá-la, demonstrando terem tido muitas saudades dela e questionando-lhe como estava. A D. Cristina demonstrou estar muito satisfeita com esse aconchego, carinho e atenção recebida por parte das colegas. O encontro iniciou-se com a apresentação da minha colega que aceitou este desafio comigo, uma vez que andou muitos anos comigo na dança e de seguida, as participantes apresentarem-se à minha colega. Importa referir que a presença da minha colega foi questionada às mulheres, que aceitaram a presença e a ajuda da mesma nas aulas. Todas as aulas foram organizadas previamente por mim e pela minha

colega, com o apoio de um outro projeto realizado num hospital, tendo por base a dança (Andrade, 2011).

A aula iniciou com exercícios de aquecimento dos membros superiores e inferiores coordenados por mim e pela minha colega, ao som de músicas escolhidas pelas mulheres. Enquanto se faziam os exercícios de aquecimento, as participantes iam-se divertindo e rindo-se, olhando umas para as outras. De seguida, para controlar a respiração, individualmente, cada mulher foi inspirando e expirando ao seu ritmo e com o auxílio do corpo e de alguns membros do mesmo.

De seguida, para começarem a adaptar o movimento ao ritmo da música foi pedido a cada mulher que consoante o ritmo da mesma teriam de caminhar e depois dançar livremente e individualmente pela sala. Neste exercício, o objetivo era que as participantes fossem ficando confortáveis, sentindo-se e ouvindo-se ao longo da música, mobilizando o corpo da forma que desejassem, consoante essa escuta e sentimentos que iam surgindo ao escutarem as músicas. Apesar de envergonhadas, as mulheres foram-se permitindo levar-se pela música e foram-se divertindo umas com as outras. De forma a associarem algumas palavras e a expressarem-nas através de movimentos foi pedido que, enquanto caminhassem ou dançassem, demonstrassem as seguintes palavras: Passarinho; Cavalo; Carro; Bebê; Festa; Trovoada; Paraíso; Confusão; Nuvem. Este último exercício foi muito difícil, pois todas as mulheres desatavam-se a rir e a copiarem-se umas às outras, ou então ficavam estáticas sem saber o que fazer. Para as ajudar, eu e a minha colega fomos demonstrando exemplos de como transformar aquelas palavras em movimentos, referindo que tudo era válido, desde que fossem aquilo que elas sentissem.

Em seguida, deu-se início a alguns exercícios de grupo. Primeiramente, pedi para que se colocassem em meio círculo e, mais uma vez que soltassem movimentos ao som e ao ritmo da música e daquilo que a mesma lhes fosse transmitindo. O objetivo era eu colocar a mão sobre o ombro de alguém e essa pessoa faria um movimento/passo de dança e colocaria a mão sobre o ombro da pessoa ao lado e essa pessoa repetiria o movimento feito pela anterior e reproduziria um novo e assim sucessivamente até todas o terem feito. Neste exercício, eu e a minha colega também nos dispusemos no meio círculo pois percebemos que as mulheres não estavam a compreender a dinâmica do exercício. Assim que o fizemos, as mulheres, mais tranquilas e confortáveis foram reproduzindo os passos de umas e das outras e, apesar de, por vezes, se

esquecerem, havia sempre alguém que se lembrava e os demonstrava, para que todas repetissem. Como estava a ser muito divertido e as participantes estavam a gostar, repetimos este exercício três vezes, com músicas diferentes e movimentos também eles diferentes.

Posteriormente, de forma a exteriorizarem pensamentos, sentimentos e emoções que sentem através de movimentos, as mulheres foram convidadas a deitarem-se num local da sala à sua escolha e a fecharem os olhos. Ao colocar uma música calma e relaxada fui pedindo para que imaginassem que estavam numa montanha. Ao longo deste processo e enquanto a música ia tocando, de forma a orientar o raciocínio e o pensamento, fui questionando o seguinte: “A montanha tem muitos altos e baixos?”; “Tem água a correr ou é uma montanha sem água?”; “E animais tem?”; “E árvores e/ou outros elementos da natureza tem?”; “O que é que vocês estão a fazer nessa montanha? Gostam do que veem? Sentem-se bem?”. Este momento durou cerca de 5 minutos e assim que questionei se já todas tinham pensado no que tinha falado, todas responderam que sim. Pedi para que fossem abrindo os olhos e levantando-se com cuidado e cada uma no seu tempo. Assim que abriram os olhos e se levantaram, reparei que a D. Teresa estava emocionada, tendo dito: “Agora fiquei desanimada, deu-me para pensar em coisas más”, ao que a D. Isabel respondeu: “Olha, eu por acaso pensei em coisas boas”. Após isso, pedi para que cada uma em meio círculo novamente, se levantasse e, através de movimentos, explicasse aquilo que imaginou e sentiu. A D. Isabel quis ser a primeira e acabou por demonstrar muito bem aquilo que tinha pensado, usando até movimentos no chão para o exteriorizar. Após ter concluído, questionei às restantes se tinham percebido aquilo que a D. Isabel tinha feito, ao que todas foram dando respostas procurando interpretar da melhor forma o que a D. Isabel tinha feito. Segundo a mesma, a montanha era alta e tinha água a correr, em cima da montanha tinha um jardim com flores e animais onde ela se encontrava deitada numa manta a relaxar e a fazer um picnic com o seu ex-cunhado. A D. Isabel referiu ser um lugar onde gostaria de estar, transmitindo-lhe paz e tranquilidade.

De seguida, apresentou a D. Teresa que também, à semelhança da D. Isabel, conseguiu transmitir aquilo que queria. Por ter sido muito bem expressado, as restantes mulheres também conseguiram adivinhar referindo: “Tu estás sozinha nessa montanha” (D. Isabel). Ao que a D. Teresa respondeu que sim, encontrando-se no fundo da montanha, pois a montanha que imaginou “era tão alta” que não conseguia ver nada, demonstrando que apesar de querer dar o passo, o obstáculo (montanha) era muito maior que a impedia. Ao referir isto, demonstrou

também ter ficado mais em baixo, pois assim que começou a imaginar só pensava na sua vida e que, por isso, essa imaginação transmitia a sua história. Posteriormente, seguiu-se a D. Cristina que, com muitas dificuldades, não conseguiu demonstrar aquilo que queria, porém, com a minha ajuda e das restantes mulheres que lhe foram fazendo questões foi conseguindo fazê-lo. Segundo a mesma, o que viu era uma montanha “muito bonita”, com animais, flores e tudo muito “verde” e onde ela se encontrava sozinha a apreciar a paisagem. Por fim, a D. Diana, apesar de também ter algumas dificuldades, acabou por referir por palavras que o que viu foi uma escuridão, pois não conseguiu entrar no exercício e imaginar, demonstrando isso através de um movimento que, para si, significava confusão.

Após este exercício e como já faltava pouco tempo para terminar, de forma a elas puderem voltar a ficar mais confortáveis, relaxadas e divertidas, eu e a minha colega ensinámos uns passos de uma dança mais “mexida” e que elas adoraram, apesar de terem demonstrado alguma dificuldade. Para além disso, fomos colocando outras músicas pedidas por elas e em que foram dançando outros estilos como o “Vira” e o “Kizomba” em conjunto, enquanto, ao mesmo tempo, iam demonstrando os seus talentos nos vários estilos de dança e tecendo elogios umas às outras.

Ao terminar, em vez de exercício de relaxamento, fizemos uns exercícios de alongamento coordenados também por mim e pela minha colega e ao som de várias músicas pedidas por elas, uma vez que como as mesmas já tinham ficado desanimadas ao fazer o exercício da montanha pediram que fizéssemos até ao fim da aula, exercícios mais “mexidos” e divertidos.

Por fim, pedi para que cada uma referisse numa palavra como se sentiu na aula. Nenhuma das participantes conseguiu resumir a aula numa palavra, mas não deixaram de partilhar as suas opiniões: “Gostei muito e vou para casa treinar a dança, desculpem não poder fazer alguns movimentos, mas o braço dói-me muito” (D. Isabel); “A mim fez-me muito bem, tirando a parte da montanha que me fez pensar em coisas tristes” (D. Teresa); “Eu também gostei muito” (D. Cristina); “Eu adorei, soube-me mesmo bem este momento, obrigada” (D. Diana).

Reflexão: O encontro nº18 foi muito importante para a reintegração da D. Cristina no grupo, uma vez que aconteceu numa aula de dança onde todas se divertiram muito, não havendo espaço para questões muito pessoais e momentos que pudessem contribuir para que a D. Cristina se sentisse

mais triste. Apesar das dificuldades iniciais e da vergonha que foram sentindo em dançar livremente, este momento serviu para que se divertissem, conversassem através da dança, pois ao longo dos exercícios iam trocando movimentos demonstrando carinho e afeto entre todas, experimentando, partilhando e exteriorizando aquilo que sentiam e pensavam através do corpo. O exercício da montanha demonstrou o que cada uma sente no momento e transpareceu também a vida que possuem no momento, contudo, percebi também que nem todas gostaram de o fazer, pois contribuiu para que pensassem em aspetos mais negativos da sua vida, o que me fez ter de readaptar, juntamente com a minha colega, os exercícios seguintes que tínhamos pensado fazer para que as mesmas não voltassem a sentir qualquer desconforto. Por se terem sentido assim e por estarmos a começar, em conjunto com a minha colega achamos que será melhor, para já, não criar momentos que as permitam imaginar e/ou pensar em situações que não desejam e, pelo contrário, direcioná-las para pensamentos positivos. Em suma, considero que este encontro permitiu a libertação de sentimentos, emoções e pensamentos através da comunicação não verbal e, para além disso, permitiu que todas pudessem relaxar e divertir-se em conjunto, contribuindo não só para o seu bem-estar, como também para o aumento da autoestima, sendo que para além de se sentirem bem em grupo, também, espontaneamente, foram tecendo elogios umas às outras assim que dançavam.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Explorar a importância e o impacto que o exercício da montanha teve para elas; compreender se se sentiram bem com a presença da minha colega; perceber o que foi mais importante para elas na sessão; dar continuidade à validação das suas características e experiências de vida e identificação de qualidades em si próprias e nas restantes colegas.

Sessão nº 19

Dia e hora: 17 de maio de 2023, das 18h00 às 20h.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Gabinete de Atendimento).

Participantes: D. Isabel, D. Teresa; D. Diana e D. Joana.

Objetivos: Avaliar a importância e o impacto de alguns exercícios/encontros já realizados; promover o auto e heteroconhecimento através da identificação e validação de experiências e

características em cada uma delas e umas nas outras; partilha de conhecimentos, experiências, emoções e sentimentos.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: Na sessão nº19, contou-se com a presença da D. Isabel, da D. Teresa, da D. Diana e da D. Joana. A TR não pode estar presente em toda a sessão, tendo estado apenas nos primeiros quarenta e cinco minutos, uma vez que estava no serviço a tratar de outras situações. Como a D. Joana não tinha estado presente na sessão da aula de dança (sessão anterior), pedi às restantes mulheres para, primeiramente, partilharem como foi a aula e o que fizeram. A D. Teresa partilhou ter adorado a experiência e que apesar de não saber dançar, foi conseguindo fazer os exercícios. Porém, referiu também não ter gostado muito do exercício de imaginar uma montanha, pois partilhou que a levou a pensar em situações tristes e, nesse sentido, pediu-me que não o voltasse a fazer. A TR também referiu ter tido muita vontade de se juntar a nós e dançar, mas como estava magoada não conseguiu, prometendo estar presente e participar numa próxima vez.

Entretanto, no decorrer da sessão, a D. Isabel recebeu um telefonema da sua advogada e assim que entrou na sala novamente, demonstrou estar triste, ao que todas começaram a questionar o que se tinha passado. A D. Isabel dirigiu-se à TR manifestando o seu interesse de conversar com ela após a sessão. De seguida, partilhou ao grupo que saíram os resultados do teste de ADN e as suas filhas, a mais velha e a filha do meio (20 anos e 7 anos), são filhas do seu ex-marido, sendo que apenas a filha mais nova, de 3 anos é filha do seu ex-cunhado. Apesar de a D. Isabel demonstrar que já suspeitava que as duas filhas mais velhas fossem filhas do seu ex-marido, estava com receio e sem saber como lidar com a situação, visto que a sua filha de 7 anos, já está muito próxima e “chegada” ao seu ex-cunhado, considerando-o até como um pai. A TR disse, logo de seguida, à D. Isabel que o ideal seria reencaminhar a filha para psicologia. A D. Isabel demonstrou receio de o seu ex-marido começar a exigir ver já a sua filha. A TR, respondeu que o “importante é proteger a menina” e que a D. Isabel deveria pedir-lhes (ex-marido e ex-cunhado) que não digam nada à menina e que ela ao receber apoio psicológico lhe poderá ajudar a interiorizar a informação e a lidar melhor com ela. As restantes mulheres também foram validando esse conselho da TR. Apesar de tudo, a D. Isabel referiu ainda ter ficado descansada de o pai da sua filha de 7 anos ser o seu ex-marido porque sabe que ele a vai ajudar com as despesas. Todavia,

partilhou também que sabe que o seu ex-marido vai querer que a filha tenha o nome dele, mas que vai proceder com tudo muito calmamente e ao ritmo e vontade da filha.

Após a conversa terminar, as mulheres retomaram o assunto da aula de dança, partilhando terem gostado muito e, dessa forma, motivando a D. Joana a vir na próxima vez: “Vai-lhe fazer bem, tem de vir”; (D. Teresa); “Na próxima semana aí de ti que faltes” (D. Isabel). A D. Joana referiu que fazia todo o gosto em estar presente, lembrando que foi uma das mulheres que sugeriu isso, contudo, disse também ser um pé de chumbo, ao que a TR respondeu que isso era o menos importante, que o importante era elas estarem motivadas a aprender.

De seguida e de forma a avaliar o impacto e a importância do exercício em que elas se olharam ao espelho e, dado que a TR não esteve presente nesse encontro pedi a todas que partilhassem aquilo que fizeram, o que acharam da atividade e como se sentiram. Após a D. Joana explicar, a D. Teresa referiu ter ficado muito surpreendida, pois achava que quem estaria na caixa seria alguma pessoa conhecida de todas, porém, partilhou ter-se sentido “muito feia”, justificando o facto de o seu marido nunca a ter elogiado e ter levado a D. Teresa a concordar com isso. A D. Joana, de imediato, não concordando com o que a D. Teresa disse, referiu, novamente, que a aparência da D. Teresa não é de alguém com 60 anos de idade. Além disso, partilhou também não ter espelhos em casa, justificando não gostar de se ver. A D. Isabel mencionou não se importar de se ver ao espelho quando está arranjada, mas que naquele dia ao olhar-se viu a sua vida toda a passar. Já a D. Diana disse gostar muito de ser ver atualmente, tendo orgulho em si.

Após questionar se consideravam que a atividade tinha sido importante, os *feedbacks* foram bastante positivos: “Foi muito importante porque nos pôs frente a frente à realidade, eu não olho para mim porque não consigo aceitar-me” (D. Joana); “Foi importante, mas foi muito difícil de fazer” (D. Isabel). A D. Teresa também concordou ter sido importante, mas reconheceu que a atividade lhe lembrara da falta de coragem que tem e que precisava para ser mais feliz. Com a partilha da D. Teresa, a TR motivou-a, referindo que a mesma “ainda não teve coragem”, mas que tudo é um processo e que ela vai conseguir dar esse passo, ao seu ritmo. A D. Joana referiu considerá-la muito corajosa por continuar a viver com ele, mesmo correndo algum perigo. Contudo, a D. Teresa respondeu: “Mas elas têm coragem da vida, de se separarem, de terem de contar muito bem o seu dinheiro”. Eu e a TR mencionamos que tudo é uma questão de escolhas e

prioridades, que cada uma delas fez e faz as suas e são todas válidas, mas que se a D. Teresa sente isso e deseja mudar, que é possível mudar. A D. Teresa voltou a frisar não conseguir tomar essa decisão por se sentir bem com a vida estável que leva, relevando, novamente, também ter medo da solidão. Apesar de já ter sido convidada, novamente, pelos filhos a ir viver com eles, a D. Teresa não aceitou, pois considera que irá atrapalhar as suas vidas.

Por falar em mudanças, a D. Joana decidiu partilhar uma situação que lhe tinha acontecido nos dias anteriores, justificando ter conquistado essa mudança por estar connosco e ter o nosso apoio. Nesse dia, estava no trabalho e uma colega mandou-lhe uma peça para compor, contudo, a D. Joana compôs, mas enganou-se numa parte e a chefe, muito zangada, foi questionar quem o tinha feito. A D. Joana admitiu que tinha sido ela e que tinha sido um engano, como tal, referiu que voltava a refazer a peça. Nisto, uma colega de trabalho sua que, normalmente, comenta tudo sobre a sua vida, respondeu: “Isto é uma palhaçada”. Ao ouvir a sua colega, a D. Joana partilhou não ter conseguido manter-se calada, tendo-lhe dito que não admitia que lhe falassem assim. Ao contar isto, a D. Joana demonstrou estar muito orgulhosa de si e as restantes mulheres elogiaram-na, dizendo-lhe que ela fez muito bem e que não pode deixar que digam tudo o que quiserem dela: “Estás a ser como eu, estou a ver uma mulher mudada” (D. Isabel); “Assim gosto de ver, não podes deixar que façam o que quiserem de ti” (D. Teresa). A D. Joana também partilhou que algumas das suas colegas do trabalho ficaram admiradas e orgulhosas pela atitude da D. Joana, uma vez que sempre foi uma pessoa de ouvir e nunca se defender. Eu referi que isso era uma ótima mudança e que iria fazer com que, pelo menos, as suas colegas da fábrica que se costumam intrometer na sua vida, não o voltem a fazer, porque sabem que a D. Joana não vai ter as atitudes passivas que tinha, impondo agora os seus limites.

Posteriormente, a TR referiu ter de se ausentar e demonstrou estar muito feliz com as mudanças que tem visto em todas. Após a saída da TR e como estávamos a falar de mudanças e ao longo da sessão já se tinham identificado qualidades e mudanças positivas em cada uma delas, propus-lhes realizarem um exercício com o objetivo de se autoconhecerem e de conseguirem identificar qualidades em si próprias, dado que até então só o tinham feito umas às outras. Expliquei a primeira parte do exercício, uma vez que já estava a ficar próximo da hora de terminar a sessão, referindo-lhes que a primeira parte consistia em elas escreverem o seu nome na cartolina branca e desenharem algo com que se identificassem e que transparecesse aquilo que cada uma delas é.

Para este exercício levei marcadores e lápis de cor que foram espalhados pela mesa para que cada uma pudesse utilizar livremente. Antes de iniciarmos, questionei se queriam colocar música ao que todas referiram que sim, mas que poderia ser eu a escolher. Ao colocar a música, iniciamos o exercício em silêncio. Durante o exercício algumas foram sentindo dificuldades, nomeadamente a D. Teresa e a D. Isabel, mas com a ajuda umas das outras foram conseguindo desenhar aquilo que queriam.

Após todas terminarem, desafiei-as a apresentarem aquilo que tinham desenhado. A D. Isabel quis começar referindo que desenhou as suas filhas e a si própria a trabalhar, justificando que é por isso que luta, assumindo o seu desenho como algo que a representa: “Trabalho e família”, tendo escrito isso, espontaneamente, no seu desenho. De seguida, a D. Teresa referiu ter desenhado o rio onde passeia todos os dias, representando o lugar onde se sente mais feliz e com a qual espera todos os dias ansiosamente, sendo para si “as duas horas de liberdade”. Como a D. Isabel escreveu no seu papel aquelas palavras que a representavam, a D. Teresa também escreveu “liberdade”. Em seguida, foi a vez da D. Joana que desenhou os seus filhos, justificando que lutou muito para os ter e que considera terem feito toda a diferença na sua vida, lembrando que antes de ter filhos era uma pessoa e que depois de os ter tornou-se outra, assumindo-os como a transformação da sua vida. Para além disso, desenhou ainda um livro, uma vez que adora ler, aprender e obter mais conhecimento. Como a D. Isabel e a D. Teresa foram escrevendo na cartolina palavras que representavam os seus desenhos, questionei à D. Joana se também o queria fazer ao que ela respondeu que ao desenhar o livro já escreveu “Lutar e viver” e que é isso que a representa a si e ao seu desenho. A D. Diana apresentou o seu desenho, partilhando que desenhou uma montanha, tendo-se lembrado da aula de dança em que não tinha conseguido imaginá-la, mas que no desenho, conseguiu-o fazer, tendo-se desenhado a si própria, deitada na montanha, a descansar e a apreciar a paisagem. A D. Diana referiu que isso a representa, pois é o que necessita neste momento, após tudo o que viveu: “Paz e Liberdade”, tendo-o também escrito no seu desenho como as restantes mulheres. Por fim, apresentei o meu para que todas pudessem-me conhecer um pouco mais.

Como já estava na hora de irem embora, terminamos a sessão acordando que iríamos continuar na próxima sessão com o exercício que estávamos a desenvolver e que iramos ter mais uma aula de dança. Para além disso, referi que já poderíamos avançar com o Workshop de maquilhagem,

questionando se todas mantinham o interesse e se sim, se o poderíamos fazer numa data a combinar com a minha esteticista que aceitou fazê-lo de muito bom agrado. Todas responderam que sim muito entusiasmadas, tendo ficado acordado que, primeiramente, iria falar com a profissional sobre a sua disponibilidade e que depois acordaríamos, em conjunto, o melhor dia.

Reflexão: A sessão nº19 permitiu a partilha de problemas e receios sentidos no quotidiano de cada participante, tendo a D. Isabel partilhado um seu ao qual, todas nós, em conjunto, procurámos acalmar e tranquilizar a D. Isabel para esta situação.

Ainda nesta sessão foi possível compreender o primeiro impacto que a primeira aula de dança teve sobre elas que se demonstraram novamente muito entusiasmadas e com vontade de aprender mais, chegando até a motivar a D. Joana a estar presente. Para além disso, percebeu-se novamente que o exercício de imaginar uma montanha foi o mais difícil para elas, especialmente para a D. Teresa, isto porque, os primeiros pensamentos da mesma foram logo negativos, ao contrário da D. Isabel e da D. Cristina que imaginaram situações que consideraram felizes e que perspectivavam para si, num futuro próximo.

A maneira como a D. Teresa se vê atualmente, isto é, como uma pessoa “cobarde” e “sem coragem”, poder-se-á dever ao facto de estar rodeada de pessoas que, para ela, já deram passos em frente numa tentativa de saírem dos seus relacionamentos abusivos, mesmo que, atualmente, ainda mantenham contacto com essas pessoas. Na minha perspetiva, o facto de a D. Teresa estar rodeada de pessoas assim (elementos do grupo) faz com que ela também ambicione mais para si e a motive a dar um passo em frente em busca da sua felicidade, isto porque, até então não pensava assim porque não tinha conhecimento de outras situações, de outras vozes próximas a si que experienciaram situações semelhantes à sua e conseguiram, por pouco que seja, dar um passo para sair do ciclo de violência em que viviam. Neste sentido, considero que isto possa ser uma motivação para a D. Teresa dar o passo e mesmo que esse passo não seja alcançado neste projeto, o grupo e a partilha das histórias de vida e das experiências permitiu que a D. Teresa repensasse e refletisse muito sobre a sua situação.

Outro exemplo de que este grupo tem sido uma experiência positiva para todos e um “motor de arranque” para mudanças positivas e transformadoras é o facto de a D. Joana, pela primeira vez, ter conseguido impor os seus limites para com uma colega de trabalho que tem vindo a ter atitudes menos positivas para consigo e que, até então, a D. Joana tinha vindo a refletir sobre isso

e sobre o desejo de poder conseguir impor o seu respeito e não deixar que lhe digam tudo o que quiserem. Acredito que, o facto de haver mulheres com personalidades diferentes e com formas de agir também elas diferentes, que motivaram a D. Joana a fazer mais por si e a ser aquilo que deseja ser, uma pessoa respeitada e valorizada por todos.

Relativamente ao exercício do espelho, também foi possível perceber que apesar de ter sido difícil para todas, excepto para a D. Diana que revela já uma atitude diferente daquela que tinha no início das sessões de grupo, que todas consideram ter sido importante, uma vez que as fez refletir sobre a sua vida, sobre aquilo que são e sobre aquilo que desejam ser.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Dar continuidade ao exercício desta sessão, potenciando a autorreflexão e a identificação de características positivas que possuem e que os seus desenhos também as possam justificar; explorar com cada uma delas o que são hoje e o que perspetivam/desejam ser amanhã e que estratégias poderão ser utilizadas para conseguirem alcançar esse desejo futuro.

Sessão nº 20

Dia e hora: 22 de maio de 2023, das 18h00 às 19h.

Local: Espaço de eventos.

Participantes: D. Isabel, D. Teresa; D. Diana e D. Joana.

Objetivos: Potenciar a expressão de pensamentos, sentimentos e emoções através do movimento; promover o bem-estar, o relaxamento, a valorização pessoal e a autoestima.

Estratégias: Sessões de dança; partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: O 20º encontro foi novamente uma aula de dança como tinha ficado acordado entre todas. Como tinha feito o convite à D. Cristina na semana passada para a aula e uma vez que ela tinha gostado muito, voltei a convidá-la, contudo, a mesma acabou por referir que não vinha, justificando que não se encontrava muito bem-disposta. Apesar dessa justificação insisti com a mesma, referindo-lhe que podia só ficar a assistir e a D. Cristina aceitou. Contudo, mais tarde, voltou a contactar-me dizendo que estava pior e que preferia ficar a descansar, referindo que na próxima estaria presente. Assim, esta sessão de dança, contou com

a presença da D. Diana, D. Isabel, D. Teresa e D. Joana que não tinha estado presente na última aula. Apesar da D. Joana ter vindo, foi preciso motivá-la, pois a mesma não estava com apetite por estar muito em “baixo”, tendo-me dito que preferia ficar em casa. Contudo, referi-lhe que lhe iria fazer bem estar connosco e divertir-se, sendo que ficar fechada em casa não era uma solução. Desta forma, a D. Joana decidiu aceitar o desafio na esperança de que lhe iria fazer bem sair de casa.

A sessão iniciou com o aquecimento, aquecimento este que consistiu em cada uma das mulheres escolher uma música que gosta e dançá-la a seu gosto e, sempre que necessário e pedido por elas, com a minha ajuda e da minha colega. Este aquecimento foi uma animação, pois cada uma teve a liberdade de escutar, cantar e dançar uma música que gostam muito e poder partilhá-lo com as restantes colegas, sendo que todas as músicas escolhidas eram do conhecimento de todas, o que gerou muita conexão, união e diversão.

Após o aquecimento, realizaram-se dois exercícios que serviram para que elas pudessem começar a utilizar o espaço livremente e a conectarem-se umas com as outras através do corpo e de várias dimensões do mesmo. Assim, pedi novamente para que seleccionassem uma música que gostam e dançassem individualmente, livremente e cada uma ao seu ritmo. Assim que parasse a música, o objetivo era que todas se juntassem no meio da sala, o mais que conseguissem. Após este exercício, realizamos outro de forma a dar continuidade ao anterior em que, ao invés de se juntarem quando a música parasse, teriam de se juntar com apenas uma parte do corpo de cada vez, não se podendo tocar em outras dimensões do mesmo. As partes do corpo selecionadas foram a mão direta, a perna esquerda, o ombro, a cabeça, entre outros. Estes dois exercícios acabaram por ocupar bastante tempo da aula, pois foi um exercício em que todas se riram muito por terem de se aproximar em posições muito estranhas para se poderem tocar e, desta forma, foi repetido várias vezes.

Posteriormente, seguimos com outro exercício em que tinham de dançar de forma individual e livre, mas, desta vez, sempre que a música parasse, as mulheres teriam de colocar a mão por cima do ombro de alguém à sua escolha. A pessoa que tivesse sido mais escolhida teria de sair daquela posição e ir dançando livremente à volta das colegas, ao som da música que estava a tocar, enquanto as colegas ficam a observar estáticas. O objetivo deste exercício era perceber o quanto elas se sentiam confortáveis paradas ao ver uma/duas colegas a dançar e não poderem dançar

também, ficando apenas a observar. Como era expeável, em cada ronda, foram selecionadas sempre uma ou duas mulheres que tinham os mesmos votos e, ao cumprirem com o objetivo, que era dançar enquanto as restantes ficavam a observar, foi possível detetar que todas, mas principalmente a D. Isabel e a D. Teresa, sempre que tinham de ficar paradas, não o conseguiam fazer, acabando por se mexer ao som da música que estava a tocar. A D. Isabel chegou mesmo a dizer: “Doutora é impossível ouvir estas músicas e conseguir estar quieta, sem me mexer”. Esta dificuldade em parar foi sentida por todas, dado que até na última ronda, mesmo não sabendo que seria a última, todas, espontaneamente, colocaram as mãos umas nas outras para poderem ir dançar em conjunto.

Após estes exercícios e como já estava na hora de terminar a aula, foram feitos alguns exercícios de alongamento coordenados por mim e pela minha colega ao som de músicas selecionadas por todas as mulheres. Após isto, pedi ainda que dançassem a dança que tínhamos aprendido na aula anterior e que a ensinassem à D. Joana. Foi possível detetar que as mulheres ainda se lembravam da coreografia, tendo conseguido ensiná-la à D. Joana na perfeição e sem qualquer ajuda da minha parte e da minha colega. Foi também um momento muito divertido, pois todas, ainda um pouco atrapalhadas, ao som da música foram-se ajudando umas às outras de forma a aperfeiçoar a coreografia.

Por fim, e de forma a terminar, propus um exercício de relaxamento em que tiveram de escolher um som que gostam muito de escutar, sentarem-se ou deitarem-se no chão conforme desejavam, irem mexendo o corpo como quisessem e pensarem, durante dois minutos, no que significou aquela aula para cada uma delas, a importância que teve para as mesmas, descrevendo a aula numa palavra. Todas as mulheres escolheram o som do mar e decidiram deitarem-se todas no chão, contudo, apenas a D. Teresa e a D. Diana foram mexendo com o corpo, ao contrário da D. Isabel e da D. Joana que o preferiram manter estático. Após todas pensarem, referi-lhes que se poderiam ir levantando, cada uma ao seu ritmo e assim que tivessem todas terminado que poderiam dizer as palavras que tinham pensado e que descreviam a aula de dança que tiveram. Quem iniciou foi a D. Isabel que proferiu a palavra “Alegria” justificando: “Alegria, porque me senti muito feliz aqui a dançar e a cantar com elas músicas que gostamos”. De seguida, foi a vez da D. Teresa que mencionou a palavra “Liberdade” porque, segundo ela: “Senti-me livre ao dançar isto, senti-me mesmo bem e feliz”. Posteriormente, seguiu-se a D. Diana que verbalizou a palavra “Paz” justificando: “Dá-me paz isto, poder divertir-me e estar feliz, eu vou embora muito mais

leve". Por fim, a D. Joana começou por justificar o motivo da sua ausência que é o facto de estar muito em baixo e com muitos problemas ao nível da saúde mental, mas afirmou que ter ido foi a melhor decisão, descrevendo a sessão com a palavra "Tranquilidade": "Ter vindo deixou-me mais tranquila, menos triste (...) fez-me muito bem, obrigada por me terem trazido, vou muito melhor embora do que quando aqui entrei". Sobre isto que a D. Joana disse, procurei tranquilizá-la e dizer-lhe que é só uma fase e que por muito que custe, tem de se obrigar a sair de casa e a distrair-se. A D. Joana concordou com o que disse e agradeceu-me por estar sempre presente e a motivá-la a fazer mais por si, agradecendo também às restantes mulheres por estarem consigo e à minha colega por dispensar o seu tempo para as vir animar. Ao falar disto, a D. Isabel também partilhou que assim que me veem ficam logo automaticamente mais felizes, exemplo disso foi o facto de a D. Isabel partilhar que estavam a falar de aspetos menos positivos das suas vidas antes de eu chegar, mas assim que me viram "parece que se torna automático e que sorrimos logo para si" (D. Isabel), demonstrando o carinho e o afeto que sentem por mim: "Nós gostamos muito de si, você sabe disso" (D. Teresa). Sobre a minha colega, questionei-lhes se sentiam bem com ela ao que todas referiram que sim e que gostavam que ela continuasse a estar presente.

A aula terminou assim, ficando combinado termos mais uma aula na semana seguinte.

Reflexão: A 20ª sessão foi marcada por mais uma aula de dança que se revelou transformadora. Transformadora porque, através do feedback de todas no final da sessão, o modo como entraram na sala e o modo como saíram revelou-se muito diferente e transformador. Alegria, Tranquilidade, Paz, Leveza e ainda Liberdade foram palavras proferidas pelas mulheres que expressam o modo como se sentiram na aula e que, de certa forma, também, pautam a transformação que eu senti e que elas também sentiram que ocorreu após a aula.

Após a avaliação da última sessão, eu e a minha colega procuramos que esta aula fosse mais divertida para que elas fossem embora com pensamentos e sentimentos positivos sobre o que tinham experienciado, de forma a abstraírem-se o mais possível dos seus problemas. Neste sentido, os exercícios serviram de igual forma para trabalhar o ritmo, os movimentos de cada melodia e ainda a utilização do espaço, mas de uma forma mais descontraída e ao som de músicas, todas elas escolhidas pelas mulheres.

Nesta aula foi possível então a identificação de interesses musicais semelhantes, o relaxamento e a diversão contribuindo, mesmo que, por apenas uma hora, para a distração e abstração dos seus problemas do quotidiano, potenciando o conforto e bem-estar de todas.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Explorar o modo como podem expressar diferentes emoções que vão sentindo no quotidiano através de movimentos artísticos; compreender como se sentem com a presença da minha colega, numa outra sessão.

Sessão nº 21

Dia e hora: 31 de maio de 2023, das 18h00 às 20h.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Gabinete de Atendimento).

Participantes: D. Isabel, D. Teresa; D. Diana, D. Joana e D. Cristina.

Objetivos: Reintegração da D. Cristina no grupo e partilha da evolução e daquilo que foi realizado na sua ausência; partilha de conhecimentos, experiências, emoções e sentimentos; promover o auto e heteroconhecimento através da identificação e validação de experiências e características.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: No 21ª encontro de grupo, estiveram presentes as cinco mulheres, incluindo a D. Cristina que já aceitou o desafio de voltar a participar nas sessões de grupo. A TR não pôde estar presente por emergências profissionais.

Como é habitual, no início da sessão, todas as mulheres foram conversando sobre os seus últimos dias. Como a D. Cristina tinha voltado ao grupo, sem ser para a aula de dança, todas deram-lhe as boas-vindas começando a partilhar aquilo que sentiam sobre o grupo, de forma a encorajar a D. Cristina a voltar e a permanecer até ao fim. Neste sentido, a D. Teresa começou por dizer que ao início não estava muito convencida com o grupo e que apenas vinha às sessões para poder colocar o marido inseguro. Contudo, partilhou que hoje já o vê de outra forma, tendo até na última consulta de psicologia no SAVVD partilhado esse sentimento com o psicólogo: “Eu até disse ao doutor ‘sinceramente, eu estou sempre ansiosa para ir ao grupo e quando acabar vai ser o *****’. Mas, logo de seguida, a D. Joana referiu que isso não pode acontecer e que depois do projeto tinham de

se continuar a reunir e a estarem juntas, afirmando o seguinte: “Isto é para a vida”. Todas as mulheres sorriram, afirmando com a cabeça que sim, contudo, a D. Isabel referiu que não seria o mesmo sem mim. Perante esta afirmação mencionei que o importante era elas se terem conhecido e estarem a criar uma relação que as possa ajudar daqui em diante e que eu, sempre que conseguisse, iria fazer questão de combinar um encontro com elas. A D. Teresa, muito entusiasmada, continuou a partilhar que ao falar com o psicólogo também lhe disse que o grupo também tinha servido para ela perceber que não está sozinha e que, no fundo, por muito que tenham passado por experiências diferentes, têm muitas semelhanças, ao que o psicólogo lhe respondeu que era perfeitamente normal e que os agressores também, no geral, têm todos a mesma forma de pensar.

De seguida, com curiosidade, todas questionaram a D. Diana pela sua ida ao estrangeiro para visitar o irmão; conversaram sobre o facto de a D. Diana e a D. Teresa se terem encontrado nos correios e terem ficado a conversar; e sobre a aproximação da D. Teresa com um amigo especial com quem já tinha vindo a conversar. Perante esta conversa, a D. Joana revelou que também tem sentimentos por um outro homem, mas que sabe que ele é igual ao seu ex-marido e que, apesar de não ser correspondida, é um homem que também “só anda com mulheres” e por essa razão, a D. Joana reconhece que não quer isso para si. Também a D. Cristina referiu ter sido abordada por um homem 10 anos mais novo que ela, contudo, estava casado, o que para si é impensável. Já a D. Isabel voltou a partilhar as suas dúvidas e receios, ao qual a D. Teresa e a D. Joana voltaram a elogiá-la por ser “nova” e “bonita”, motivando-a a esquecer e seguir em frente.

Após esta partilha, desafiei-as a contarem à D. Cristina tudo aquilo que fizeram enquanto ela não esteve presente, de forma que ela pudesse ter conhecimento de tudo o que foi feito, decidido e que evoluções foram acontecendo. A D. Isabel começou por dizer que, inicialmente, elas não falavam de assuntos muito pessoais e íntimos e que isso foi uma evolução que foi acontecendo ao longo do tempo, dado que, segundo a mesma, com a confiança que foram ganhando começaram todas a falar abertamente sobre tudo aquilo que sentiam. A D. Teresa referiu que tinham estado a dançar, contudo, relembrei-as que a essas aulas tinha iniciado há pouco tempo e que a D. Cristina, inclusive, já esteve presente na primeira. Contudo, a D. Teresa quis partilhar a sua opinião sobre isso, referindo que, primeiramente, se sentia uma “cachopa” a dançar assim, mas que gostou imenso. A D. Cristina concordou com a D. Teresa, partilhando que se sentia

desconfortável por estar a fazer “más figuras”. Contudo, referi à D. Cristina e as restantes mulheres ajudaram, dizendo que ninguém sabe dançar, que estão todas a aprender e que ninguém julga ninguém: “Estamos todas juntas, eu também não danço bem, mas quero aprender” (D. Teresa); “Estamos todas para o mesmo, não pense nisso e venha divertir-se, é divertido” (D. Isabel). Para além da dança, a D. Joana referiu que refletiram sobre as suas vidas, sobre os seus objetivos e que até criaram um grupo no *Whatsapp* para conversarem mais facilmente, tendo também lhe mostrado algumas das mensagens que tínhamos trocado sobre o projeto. A D. Cristina já tinha conhecimento disso, pois já lhe tinha dito, mas como a mesma não tem internet, nem um telemóvel que consiga aceder às redes sociais, combinamos, em conjunto, que lhe iríamos todas as semanas mostrar ou fazer uma síntese do que foi conversado. Para além disso, referi à D. Cristina que todos os avisos que fizesse por lá, também lhe seriam transmitidos por mim, via chamada telefónica. Para além do que foi mencionado, a D. Teresa também partilhou a atividade do espelho que serviu para perceberem como se sentiam em relação a elas mesmas, partilhando também as várias reações e sentimentos que a atividade proporcionou a cada uma delas.

Posteriormente, após todas partilharem à D. Cristina o que foram fazendo, fui mostrando o resultado de algumas atividades feitas em cartolinas: como a atividade em que diferenciámos comportamentos saudáveis de não saudáveis; e a atividade dos mitos e verdades sobre a VD. Assim que mostrava as cartolinas, fui pedindo para que as mulheres pudessem explicar em que é que consistiu cada exercício e questionava a D. Cristina sobre se concordava ou se mudaria algum aspeto. A D. Cristina referiu que estava tudo bem e que não mudaria nada, revelando o seu desejo de poder levar esses conhecimentos para a sua vida e não voltar a cair no mesmo erro.

Após a apresentação e explicação desses exercícios, retirei a cartolina com o nome do grupo que tinha sido escolhido, em conjunto por todas, com exceção da D. Cristina. As mulheres explicaram como chegaram a esse nome e questionaram a D. Cristina se ela concordava e se se identificava com ele. A D. Cristina respondeu que sim, considerando também ser uma guerreira e sonhadora, apesar de tudo o que viveu. Após isto, expliquei à D. Cristina que no relatório vou falar sobre elas e para que o nome verdadeiro das mesmas não seja revelado, que após se decidir o nome do grupo, cada uma decidiu o nome que gostaria de ser reconhecida no relatório. Para essa seleção, expliquei também que surgiu a ideia de cada uma escolher uma mulher que a inspire, de forma a

dar continuidade ao nome do grupo. Após a explicação, pedi a cada mulher que dissesse qual era o seu nome fictício e que explicasse o motivo pelo qual escolheram esse nome. Após cada uma explicar, questionei a D. Cristina sobre se tinha alguma mulher forte, guerreira que a inspirava muito. Após momentos de silêncio em que a D. Cristina pensava, a mesma referiu a Cristina Ferreira, dado que quando vê televisão é sempre na TVI e que a Cristina Ferreira é, para si, uma mulher inspiradora e lutadora, devido ao ser grande percurso e evolução no mundo da televisão, tendo lutado muito para chegar onde está. Assim, o seu nome fictício ficou como “Cristina”.

De seguida, após ficar tudo decidido, como devolvi a caracterização individual que tinha escrito no relatório a cada uma delas, aproveitei o momento para o fazer à D. Cristina e para que as restantes mulheres pudessem recordar e conhecer um pouco mais da sua história de vida, dado que a caracterização realizada adveio de informações recolhidas não só no grupo, antes da D. Cristina ser internada, mas também em conversas intencionais que tive com a mesma e com a TR, como também, através do seu processo individual. Após ler e efetuar algumas alterações referidas pela D. Cristina, a D. Joana e a D. Teresa questionaram a D. Cristina sobre os seus sentimentos pelo marido. A D. Cristina partilhou o dia em que assinou o divórcio com o seu ex-marido, revelando ainda nutrir sentimentos por ele e referindo que o aceitaria se ele desejasse voltar para si: “Eu disse e digo que até ao último dia da minha vida o aceitava, (...) é o amor da minha vida e vai ser sempre enquanto cá andar, mas também sei que ele foi a minha maior desgraça”.

De seguida, aproveitei também para tirar algumas dúvidas com as restantes mulheres sobre as suas caracterizações. Por fim, como a D. Cristina não tinha estado presente na sessão nº19 em que desenharam nas cartolinas brancas algo que as representasse, pedi a que as restantes participantes explicassem em que é que consistia o exercício e que se sentissem à vontade, mostrassem o que tinham desenhado e o significado do desenho para si mesmas, de forma a interiorizar a D. Cristina no exercício também. Após cada uma explicar, desafiei a D. Cristina a fazer o seu, questionando-lhe se preferia ir para outra sala para estar mais sossegada. A D. Cristina disse que estava bem assim e que podia fazê-lo ali. Enquanto isso, eu, a D. Diana, D. Joana, Teresa e a D. Isabel conversávamos livremente sobre aquilo que elas desejavam. A D. Isabel desabafou com o grupo os desentendimentos que tem tido com a sua filha por permanecer com o seu ex-cunhado. As restantes mulheres foram dando apoio à D. Isabel dizendo-lhe que era uma questão de tempo até a sua filha voltar a estar consigo. Ao ouvir, a D. Cristina parou de desenhar e partilhou

também a sua tristeza para com a sua filha que, após ter feito tudo por ela e ter cuidado dos seus netos, a mesma lhe “virou as costas” quando mais precisava. Depois da D. Cristina terminar, cada mulher apresentou e explicou livremente o que tinha desenhado.

Depois de todas terminarem, foi a vez da D. Cristina apresentar: desenhou os seus netos e a sua filha, escrevendo a palavra “amor” relacionando ao “amor dos meus netos e da minha filha”, revelando, novamente, o seu desejo de voltar a estar com a sua filha e com os seus netos.

Reflexão: A sessão nº21 foi muito importante para a reintegração da D. Cristina nas sessões de grupo, onde a mesma teve a oportunidade de conhecer, pela voz das suas colegas, aquilo que tinham feito enquanto esteve ausente, as evoluções que houve e as novidades sobre as suas vidas, procurando envolver e aproximar a mesma do grupo, fazendo-a sentir-se incluída.

Esta partilha feita pelas restantes mulheres do caminho que já tinham percorrido, trouxe várias reflexões que se tornam bons indicadores de avaliação do projeto, uma vez que as mesmas reconheceram o facto de no início não conseguirem falar abertamente de assuntos mais pessoais e íntimos e que agora já o conseguem fazer, devido à relação e à confiança que foram desenvolvendo umas com as outras. Como também, o facto de se estarem a sentir muito bem na dança, algo que, na primeira aula “estranharam”, e também a importância que a partilha e a reflexão sobre elas mesmas e sobre as suas vidas lhes permitiu aceitarem os seus passados e perceberem que não tinham culpa de nada, não merecendo a vida que tinham.

Além disso, como o objetivo era integrar a D. Cristina, foi-lhe dada a oportunidade de escolher o seu nome e de ouvir e alterar aquilo que tinha escrito sobre si na caracterização individual. Este momento foi também muito importante, pois permitiu que a D. Cristina se desse a conhecer um pouco mais, uma vez que por ter estado ausente bastante tempo não o tinha conseguido fazer, o que gerou interesse nas outras mulheres, que lhe foram colocando algumas questões para a conhecerem melhor e para perceberem como esta se sentia, o que fez com que a D. Cristina se sentisse escutada e mais integrada.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Desenvolver mais momentos de convívio, de relaxamento e de animação, através da dança; explorar os sentimentos e pensamentos.

Sessão nº 22

Dia e hora: 05 de junho de 2023, das 18h às 19h.

Local: Espaço de eventos.

Participantes: D. Isabel, D. Teresa; D. Joana e D. Cristina.

Objetivos: Potenciar a expressão de pensamentos, sentimentos e emoções através do movimento; promover o bem-estar, o relaxamento, a valorização pessoal e a autoestima; realização da avaliação de entrada, relembrado os problemas previamente identificados com as mulheres e apresentando o desenho do projeto partindo desses problemas, necessidades e interesses das participantes, procedendo, se necessário, às alterações necessárias.

Estratégias: Sessões de dança; partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: No 22º encontro de grupo, realizou-se na primeira parte (18h-19h) mais uma aula de dança que contou com a presença da TR, da D. Isabel, da D. Joana, da D. Cristina e da D. Teresa.

A aula iniciou com exercícios de aquecimento coordenados, desta vez, pelas mulheres que foram fazendo, uma de cada vez, um exercício para todas nós repetirmos, mais uma vez, ao som de músicas escolhidas por elas mesmas. Nestes exercícios de aquecimento foi possível perceber que as mulheres ainda se lembravam dos exercícios de aquecimento que tínhamos realizado em aulas anteriores, tendo todas repetido alguns. A D. Cristina, como estava mais insegura, com a ajuda das colegas, conseguiu algumas ideias, como abanar os braços e a cabeça. Para além disso, a D. Isabel fez também os exercícios de respiração por considerar importantes para conseguirem fazer os restantes exercícios.

De seguida, e de forma a explorarem mais os movimentos do corpo e a saberem utilizá-lo para se expressarem, em círculo, pedi a que cada uma fizesse um movimento para cumprimentar o restante grupo. Os movimentos foram variados como: vénias, os braços em forma de coração, mandar um beijo, e até mesmo contacto próximo que não conseguiu ser evitado como foi o caso da D. Joana e da D. Isabel que decidiram abraçar e dar um beijinho a todas. Apesar de ser um movimento em que tocaram nas mulheres do grupo, não deixa de ser um movimento e a

expressão de um sentimento, revelando a necessidade do toque para cumprimentarem alguém de que gostam muito.

De seguida, de forma a terem consciência do espaço e forma como este pode ser utilizado fizemos um exercício em que, em círculo, íamos alternando a forma de caminhar, caminhando mais devagar e depois mais rápido e mudando o sentido e direção da caminhada por todo o espaço da sala. Neste exercício todas estavam muito divertidas, tendo até pedido para colocarem músicas à sua escolha que foram cantando e até fazendo movimentos com os braços espontaneamente enquanto apreciavam a música. Posteriormente, para dificultar o exercício, enquanto dançávamos livremente em círculo, de forma a mantê-las atentas e coordenadas, sempre que dizia posição “fora” ou posição “dentro” todas, parávamos de dançar e tínhamos de fazer uma posição ou fora, ou dentro do círculo que tivesse a ver com o ritmo e estilo de música que estava a tocar, bem como, com a forma como cada uma estava a dançar, como se a posição fosse uma continuação do movimento que estavam a fazer, mas de forma estática. Este exercício já foi mais complicado, dado que algumas não sabiam que posições fazer tendo até copiado por outras colegas. Sendo assim, de forma a se sentirem mais confortáveis disse que iríamos repetir o mesmo exercício, mas vez de fazermos uma posição tínhamos de continuar a dançar livremente quer dentro, quer fora do círculo. Neste sentido e após ter mudado um pouco a lógica do exercício, percebi que já todas se sentiam mais confortáveis, pois não tinham de parar a olhar umas para as outras, mas podiam continuar a movimentar-se livremente, dando até risadas e trocando afetos (abraços e beijinhos) umas às outras pelo meio do exercício.

Após isto e dado que as mulheres estavam a sentir necessidade de contarem as novidades dos últimos dias como fazemos em todas as sessões, excepto esta que, como a aula iniciou mais tarde, não houve tempo para isso, terminamos a aula de dança, sentámo-nos todas no chão em círculo e fomos falando sobre o dia-a-dia de cada uma.

Por fim, como gostava de lhes devolver o desenho do projeto que tinha feito a partir da avaliação do contexto realizada com elas e de forma a obter feedback das mesmas e da TR sobre isso, questioneei se poderíamos refletir um pouco sobre o nosso projeto, sobre o rumo que este está a tomar e sobre os próximos caminhos que poderemos seguir. Todas afirmaram que sim e então, comecei por voltar a reler os problemas, indicadores e necessidades que já tinham sido

identificados em sessões anteriores com as mesmas, à exceção da D. Cristina que ainda não tinha conhecimento. Ao ler, todas concordaram, incluindo a TR. Para além disso, enquanto fui falando de cada problema, as mulheres iam intervindo com a partilha de experiências que confirmavam a existência desse problema, como o caso da D. Joana não se sentir uma mulher “bonita por dentro e por fora”; a D. Isabel e a D. Diana serem alvo de muitos juízos de valor pelas pessoas que lhe eram próximas; a D. Teresa por querer deixar o marido, mas não o conseguir fazer por ser muito dependente dele financeiramente e emocionalmente.

Em seguida, passei a ler o desenho do projeto. Aqui, como nem todas estavam a compreender cada objetivo, fui explicando por outras palavras e até dando exemplos do que fomos fazendo para chegar aqueles objetivos, de forma a clarificar o pensamento sobre cada objetivo. Após terminar e todas concordarem com o que fui lendo, expliquei-lhe as duas ações do projeto que envolvia todos os problemas/necessidades e interesses partilhados por cada uma, de forma a sentirem-se incluídas e co construtoras do projeto que é de todas e da mudança das suas vidas. Relativamente às ações todas concordaram, revelando novamente, a importância do grupo para elas mesmas: “Quem diria que fôssemos chegar aqui tão unidas e amigas” (D. Teresa); “Mesmo, agora temos de combinar saídas fora, todas juntas, para pormos a conversa em dia” (D. Joana).

Por fim, debatemos entre todas sobre os possíveis constrangimentos e potencialidades do projeto que já vinham a ser identificados por elas ao longo das sessões.

A sessão nº22 terminou assim, tendo a TR me dito que estava muito satisfeita com o meu trabalho e que tudo aquilo que tinha sido identificado (interesses, problemas e necessidades) pelas mulheres estava a ser tido em consideração ao longo de todo o percurso de projeto, sendo que o desenho de projeto também se encontrava muito bem realizado, reunindo todos esses aspetos. Para além disso, assim que terminámos, como tínhamos combinado abordar a autoestima e o reconhecimento de características positivas nelas mesmas e umas nas outras, pedi para que me enviassem para o grupo do *WhatsApp*, uma foto sua que gostassem muito e em que se sentissem bonitas. Para além disso, como foram demonstrando o gosto por flores e elementos da natureza, pedi para que trouxessem na próxima sessão, assim como, um objeto pessoal que ande sempre com elas.

Reflexão: Nesta 22ª sessão, já era notória a felicidade e tranquilidade com que as mulheres vinham para a aula de dança que acabou por se tornar um espaço de convívio e de partilha ao som de músicas escolhidas por elas mesmas e de movimentos com as quais já se sentiam mais confortáveis em fazer. Exemplos disso, foi o facto de já se conseguirem cumprimentar através de movimentos, mesmo que tivessem de recorrer ao toque, demonstrando o carinho que sentem umas pelas outras.

Para mim, estas aulas de dança foram também uma aprendizagem na medida em que nunca tive neste papel de “coordenar” ou “ensinar”, mas também porque tive de aprender a escutar e a observar para perceber se todas se sentiam confortáveis a fazer certos exercícios, ou não. Neste sentido, tive de ir reajustando alguns exercícios conforme as inseguranças delas e impossibilidade na realização de alguns movimentos.

Esta aula de dança mostrou, mais uma vez, a relação próxima, de confiança e de ajuda mútua que estas mulheres têm vindo a desenvolver, uma vez que a D. Cristina, mesmo não se sentindo confortável, foi sendo motivada e ajudada pelas restantes a libertar-se e, em todos os exercícios, as mulheres iam trocando afetos umas com as outras, demonstrando os sentimentos positivos e relacionais que sentiam umas pelas outras, reforçando também a autoestima, a valorização pessoal e a rede de apoio social.

O final desta sessão permitiu que eu lhes devolvesse o desenho de projeto e voltássemos a abordar os problemas sentidos por elas que, para além de terem sido, novamente, confirmados através de exemplos trazidos pelas mulheres, também já se reconhecem alguns avanços já realizados, no que toca à ampliação da rede de suporte social, uma vez que já estão a desenvolver uma amizade entre todas. Ao falar desta relação, abordaram a importância de darem continuidade à ação dos encontros de grupo para poderem conversar sobre as suas vidas livremente e ajudarem-se mutuamente no encontro de soluções para os seus problemas.

O *feedback* positivo delas e também da TR permitiu-me refletir no bom caminho que estávamos a realizar e na minha postura enquanto profissional, no que toca à realização de projetos tendo por base a IAP, uma vez que nunca o tinha feito e estava a conseguir realizá-lo e a libertar-me dos projetos pré-concebidos com as quais estava habituada a desenvolver na minha licenciatura. Aqui, aprendi a escutar, a conhecer as mulheres, a dar total liberdade e espaço para que todas pudessem falar e decidir sobre o que quisessem, num projeto co construído que é pertença de todas.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Exercício de dinâmicas de grupo, retirado de uma aula de Arteterapia do 2º ano de Mestrado, onde cada mulher irá validar e reconhecer características e experiências positivas nas outras, contribuindo para o aumento da autoestima e do bem-estar de todas e ainda, da união do grupo.

Sessão nº 23

Dia e hora: 07 de junho de 2023, das 18h00 às 20h.

Local: Espaço de eventos.

Participantes: D. Isabel, D. Teresa; D. Joana; D. Cristina e D. Diana.

Objetivos: Promover o heteroconhecimento através da validação e reconhecimento de características, experiências e comportamentos positivos umas nas outras, potenciando a autoestima, o bem-estar e a união entre o grupo.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: Na 23ª sessão de grupo, como tinha já sido combinado entre todas, cada uma trouxe o seu objeto pessoal e as flores que mais gostam. Nesta sessão, estavam todas as mulheres presentes, à exceção da TR.

A sessão iniciou pela partilha dos últimos acontecimentos entre todas, como o fazemos sempre. Nesta partilha, a D. Diana e a D. Joana falam sobre o almoço que tiveram e que já tinham enviado fotografias para o grupo do *Whatsapp*. Uma vez que a D. Joana estava de baixa e andava muito “em baixo”, a D. Diana decidiu convidá-la para almoçar fora, tendo até passado toda a tarde com ela, em sua casa. Ambas, nesta sessão partilharam o quanto foi divertido, tendo a D. Joana referido que foi um dia “muito bem passado e especial” agradecendo novamente à D. Diana pelo convite. As restantes mulheres ficaram muito contentes pela D. Joana e lembraram de que tinham de marcar alguma saída todas juntas.

Depois disso, expliquei-lhes a atividade que foi adaptada de um exercício realizado na unidade curricular de Terapias Familiares e de Grupo numa sessão de Arteterapia. Esta atividade consistia em organizarem um mural onde incluem as fotografias de cada uma (já impressas previamente por mim), os objetos pessoais e as flores. Para além disso, cada uma deveria de passar pela fotografia das restantes colegas e identificar características e qualidades positivas que vê em

cada uma delas. Enquanto faziam, não podiam ler o que estava escrito até estar terminado, tendo também de planejar em conjunto como iam organizar todos os elementos. Para além do material que referi, coloquei ainda lápis de cera, lápis de cor e marcadores para que pudessem escrever e/ou desenhar livremente. Para perceberem melhor o intuito do exercício pedi-lhes para que imaginassem que estavam a fazer aquilo para apresentar ao município e que tinha de conter todos os elementos e tudo aquilo que elas, em conjunto, achassem que seria interessante introduzir sobre elas mesmas.

As mulheres entusiasmadas, aceitaram o desafio e começaram, ao som de músicas que coloquei que já tinha conhecimento de que gostavam. No início, todas estavam muito pensativas sem saber por onde começaram e então, decidiram começar por espalhar as fotografias de cada uma pelo papel cenário, colocando os seus respeitos objetos pessoais ao lado de cada fotografia. Como objetos pessoais, as mulheres levaram: sal; pedras preciosas; folhas de oliveira; moedas da sorte e ainda, uma delas, decidiu levar a sua carteira pessoal por ser um objeto que anda sempre consigo e que contém as fotos das pessoas mais importantes da sua vida. As restantes mulheres decidiram levar objetos que lhes dão sorte e que, em alguns casos, afastam as más energias, revelando serem objetos que nunca tiram da carteira sempre que saem de casa e estão com outras pessoas.

Este exercício levou, praticamente, 45 minutos a ser executado por todas as mulheres e os resultados foram surpreendentes. Importa referir que após organizarem as fotografias e as flores, todas as mulheres, em silêncio, andaram à volta do papel cenário a escrever em cada uma delas. No fim, após todas escreverem, decidiram escrever características delas mesmas enquanto grupo e desejos futuros que ambicionam para todas: “Guerreiras maravilhosas”; “Guerreiras choronas”; “Guerreiras lindas sonhadoras”; “Seremos felizes”; “Seremos muito amadas”; “Seremos ricas na amizade”; “Amigas pra vida toda”. Quem escreveu estas características sobre o grupo foi a D. Teresa, por ser considerada pelas restantes mulheres a que possui uma caligrafia mais “bonita”. Para além disso, a D. Teresa, em conjunto com as restantes participantes, fez ainda alguns corações e outras ilustrações espalhadas pelo papel que ilustram o grupo, escrevendo os seus nomes verdadeiros no interior de um coração e os seus nomes fictícios no interior de outro coração. Na parte superior do papel, decidiram, em conjunto, escrever o nome do grupo

“Guerreiras Sonhadoras” e também o título “As deusas do projeto” escrevendo por baixo o meu nome e o nome da TR, como forma de agradecimento.

Após terminarem, pedi a que cada uma lesse, se quisesse e se sentisse confortável, para as colegas o que tinham escrito sobre si. Todas as mulheres aceitaram e leram cada uma o que estava escrito à volta da sua fotografia. Ao lerem, todas as mulheres, de diferentes formas, emocionaram-se e trocaram carinhos e afetos entre todas. Em cada participante estavam escritas palavras de força, admiração e inspiração, como por exemplo: “Meiga e maravilhosa, para a vida”; “Uma mãe fantástica”; “És maravilhosa amiga, muito culta, uma grande guerreira”; “Mulher de coragem”; “Espetacular e amiga (...) uma eterna menina sonhadora, gostavas de ser feliz e vais conseguir, beijinhos”.

Por fim, quando lhes questionei se gostaram do exercício e como se sentiram nele, todas responderam afirmativamente que sim, referindo que foi importante para elas perceberem o que as pessoas que estão do lado exterior veem em cada uma delas, diferenciando assim este exercício de todos os outros já realizados como algo “fora do normal”: “Eu gostei de ver as minhas amigas a chamar-me aquilo tudo” (D. Teresa); “Deu muito ânimo, sabe bem ouvir estas coisas” (D. Diana); “Gostei muito e acho que vamos ficar amigas para a vida porque temos muito em comum e compreendemo-nos muito bem” (D. Joana); “Agradeço por tudo aquilo que escreveram” (D. Cristina). De seguida, expliquei-lhes que, por vezes, quando olhámos para nós próprios, não conseguimos identificar qualidades porque somos muito críticos e rigorosos connosco próprios, mas quem está do lado de “fora” consegue identificar e olhar tudo aquilo que nós não conseguimos identificar.

Como me esqueci de alguns materiais para fixar todos os elementos espalhados pelo papel cenário, tirámos uma fotografia e enviámos para o grupo do *WhatsApp* para na sessão seguinte, conseguirmos colocar e fixar tudo como estava.

Por fim, questionei a participação de todas no Workshop de maquilhagem, lembrando-as de que vinha uma convidada, maquilhadora profissional e que, por essa razão, por ter também conseguido alguns produtos de maquilhagens para elas, pedi para que não faltassem e se não pudessem comparecer, para me avisarem com antecedência para eu ter tempo de remarcar para

outro dia com a convidada. Todas confirmaram a sua presença com muito entusiasmo e ansiedade pela sessão que tanto esperavam.

Reflexão: O exercício de dinâmicas de grupo que se realizou nesta sessão (sessão nº23) foi considerado por todas muito importante. Desde o início do percurso, nos encontros de grupo, as mulheres procuraram conhecer a perspetiva que as outras mulheres têm sobre elas. Apesar de isso ter vindo a acontecer espontaneamente em alguns encontros, este exercício permitiu que cada uma pudesse refletir sobre isso e poder ver essas características escritas pelas restantes “amigas” no papel. Perante isto, foi possível perceber que todas conseguiram identificar umas nas outras não só características positivas, mas também experiências e comportamentos também eles considerados positivos e valorizados por todas. Ao se depararem com todos os elogios e palavras de valorização, todas se emocionaram, pois perceberam que as pessoas que estão “de fora” as compreendem e as valorizam como pessoas, mulheres e mães, sendo que elas próprias têm dificuldades nessa identificação. Por esta razão, este exercício não só permitiu aumentar a autoestima e autoconfiança das mulheres, uma vez que se sentiram compreendidas e valorizadas pelas outras, mas também permitiu fortalecer o grupo, dado que no final e em conjunto, decidiram, espontaneamente, escrever algumas características do grupo e desejos que ambicionavam que cada uma pudesse alcançar.

Este exercício permitiu-me refletir em todo o caminho percorrido até ao momento e o poder que as relações têm na nossa vida, isto porque algumas mudanças que tinham ocorrido até então são resultado de uma amizade que se tem vindo a estreitar e que permite que cada uma, se sinta mais confiante sobre si própria e com uma maior rede de apoio que preste o apoio e o incentivo necessários para a tomada de decisões futuras. Fruto de este estreitar de relações foi o facto de a D. Diana ter conseguido retirar a D. Joana de casa para poder se abstrair, tendo ambas almoçado fora e passado a tarde juntas. Algo que sem a relação que criaram não teria acontecido e a D. Joana continuaria em casa fechada e sem motivação para se levantar, reerguer a cabeça e lutar pela sua vida.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Aula de dança (experimentação de novos ritmos de dança e explorar o movimento conectado a alguém); potenciar a autoidentificação e reconhecimento de características, qualidades e experiências positivas nelas mesmas, dando

continuidade ao exercício em que desenharam numa cartolina A4 aquilo que as representava enquanto pessoas.

Sessão nº 24

Dia e hora: 12 de junho de 2023, das 18h00 às 20h.

Local: Espaço de eventos.

Participantes: D. Isabel, D. Teresa; D. Joana.

Objetivos: Potenciar a expressão de pensamentos, sentimentos e emoções através do movimento; promover o bem-estar, o relaxamento, a valorização pessoal e a autoestima; promover a autorreflexão, autocrítica e identificação de características positivas em si próprias, para o reconhecimento das suas qualidades, da compreensão sobre elas mesmas e a consequente melhoria das suas autoestimas e segurança consigo próprias.

Estratégias: Sessões de dança; Exercício de dinâmicas de grupo; Partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A sessão nº24 direccionou-se para mais uma aula de dança que contou com a presença de todas, excepto a D. Cristina por motivos pessoais.

A aula iniciou-se com exercícios de aquecimento. Para esta aula, de forma a fazermos exercícios de aquecimento diferentes dos habituais, optei por colocar um vídeo no *Youtube*⁵ onde projetei para as mulheres no salão, coloquei a música na coluna e pedi para que copiassem, enquanto, juntamente com elas, repetia os mesmos exercícios. Neste exercício percebi que as mulheres estavam muito empenhadas em fazer os exercícios como viam no vídeo, à exceção da D. Joana que estava maldisposta e, por essa razão, foi dando alternativas de exercícios semelhantes aos que apareciam no vídeo, mas mais calmos e usando essencialmente os membros superiores.

⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=oGaeSIWwnos>

De seguida, com o objetivo de as participantes aprenderem a fazer movimentos e a dançarem conectadas a alguém de acordo com estilos e ritmos de música diferentes (Country; Kuduro; Tango; Clássica; Hip Hop; Forró; Anos 60; Rock and Roll; Funk; Sapateado), pedi que se colassem a pares como desejassem e contactassem com a mão direita de um elemento do par e com a mão esquerdo do outro elemento. Assim, pretendia-se que as mulheres dançassem ao ritmo e estilo de cada música sempre em contacto com as mãos da parceira. Relativamente aos pares, a D. Isabel e a D. Joana ficaram juntas e a D. Teresa e a D. Diana fizeram outro par. Neste exercício, foi possível perceber que todas as mulheres se divertiram muito, mesmo que, por vezes, não soubessem como dançar certos estilos de dança/música procurando, em conjunto, dançar aquilo que lhes apetecesse. Para além disso, sempre que os ritmos e estilos de música iam mudando, as mulheres tentavam adivinhar em conjunto qual seria. Relativamente ao facto de terem de estar sempre em contacto com as mãos, em alguns ritmos, como o Hip Hop, foi mais difícil manter o contacto, contudo, logo que se apercebiam da situação, voltavam a juntar as mãos e a adaptar aquilo que estavam a dançar individualmente, mas agora em conjunto.

Posteriormente, para relaxarem mais um pouco, sugeri que trocassem de par e pedi para voltarem a fazer o mesmo exercício, mas agora, em contacto com apenas os membros superiores. Neste exercício, foi perceptível que as participantes já estavam mais confortáveis para dançar, dando apenas as duas mãos e/ou os braços. No fim deste exercício, a D. Joana referiu, aos risos, que tinha feito mais nesta aula, do que já fez durante a sua vida toda. As restantes mulheres desataram às gargalhadas concordando.

Após isso, as mulheres começaram a contar à TR os exercícios engraçados que já tinham feito nas aulas de dança em que TR não esteve presente, contando também alguns episódios engraçados sobre isso, demonstrando-se animadas e felizes com o facto de estarem estas aulas para descontraírem umas com as outras e, acima de tudo, se divertirem. A D. Joana, por exemplo, partilhou também, na sequência de estar de baixa, que nem devia de estar ali, mas que sabe a importância que a dança e os momentos connosco tem para si e a forma como melhoram o seu dia: “Eu estou aqui, mas nem devia de estar que a minha médica me disse que devia de estar em casa, mas eu rio-me tanto aqui, preciso destes momentos”.

Seguidamente, como reparei que as mulheres queriam um momento mais relaxado, propus-lhe deitarem-se ou sentarem-se no chão, fecharem os olhos e escolherem um som que gostavam de ouvir, mas agora, sem ser o mar, como já tinha sido escolhido noutra sessão anterior. A D. Joana referiu o “vento” partilhando que lhe traz “tranquilidade”. Nem todas gostam de ouvir o vento, mas como a D. Joana estava mais “em baixo”, decidiram todas que poderia ser o vento escolhido pela D. Joana, referindo ser ela “quem mais estava a precisar de relaxar” (D. Teresa). Assim que coloquei o som do vento, referi-lhes que poderiam movimentar algumas partes do corpo livremente, tendo demonstrando alguns movimentos que ajudam a relaxar o corpo. Inicialmente foi difícil para elas estarem em silêncio por querem muito conversar, mas à medida que o som se ia intensificando elas foram ficando mais calmas.

Quando já se encontravam mais calmas pedi para que se fossem levantando calmamente e cada uma ao seu ritmo. Enquanto se iam levantando questionei como se estavam a sentir com as aulas de dança e de relaxamento, ao que as mesmas proferiram as seguintes afirmações: “Bem, a gente ri-se muito e basta” (D. Teresa); “Tenho-me sentido mesmo tranquila” (D. Joana). Logo após isso, questionei ainda se mudariam algum aspeto ou se esperavam que fosse de uma forma diferente, ao que a D. Teresa respondeu que não, que só se queria divertir. A D. Isabel referiu: “Só o pensamento de vir para aqui e pensar que vou estar com as minhas colegas já faz o meu dia” (D. Isabel). Após esta afirmação da D. Isabel, a D. Teresa também referiu nunca ter pensado que se relacionar bem com as restantes mulheres do grupo, mas que, de facto, se identificou muito com todas. A D. Isabel acabou por também partilhar da mesma opinião, dizendo: “Apesar de cada qual ter a sua história, todas nos identificamos e passamos algumas coisas semelhantes”.

Após conversarmos sobre a dança e a última atividade em que se elogiaram umas às outras, referi-lhes que agora estava na hora de serem elas próprias a reconhecer e identificar características positivas/qualidades nelas mesmas. Assim, voltando ao exercício que ficou por terminar da sessão nº19, pedi a todas que escrevessem nos seus desenhos características positivas que identificavam em si próprias e depois que as justificassem, referindo também em que momentos das suas vidas essa característica se manifestou. Esta atividade tinha como objetivo elas refletirem sobre elas mesmas e reconhecerem e validarem características e experiências positivas que tiveram.

Ao explicar-lhes o exercício, a D. Joana referiu de imediato: “Mas eu não tenho qualidades nenhuma” (D. Joana); A D. Teresa assumiu não ter qualidades, uma vez que se as tivesse, considera que teria coragem de resolver a sua vida. Contudo, referi-lhes que todas as pessoas têm características positivas, porém, por vezes, não estão visíveis aos nossos olhos, mas que se formos a refletir na nossa vida e nos nossos comportamentos, conseguimos identificá-las. Para além disso, eu e a TR explicámos ainda à D. Teresa que tudo é um processo, que todas são corajosas por diferentes motivos, que todas já deram grandes passos, e que a D. Teresa com o tempo vai fazendo o seu caminho.

Para a concretização do exercício, dei marcadores a cada uma com as cores desejadas e dei-lhes tempo e espaço para que pudessem refletir calmamente e escrever. As mulheres precisaram de 15/20 minutos para terminarem. Após todas terminarem, a D. Teresa, com muita vontade de partilhar, pediu para ser a primeira. Neste sentido, a D. Teresa referiu ser “uma boa amiga” por ter disponibilidade e gosto em escutar os outros, de os apoiar, procurando “dar bons conselhos” e ajudar no que conseguir. De seguida, partilhou também ser “uma boa cozinheira” referindo que todas as pessoas que têm oportunidade de provar os seus cozinhados que, normalmente, gostam muito. Para além disso, proferiu ainda ser “uma boa sogra” revelando gostar muito da sua nora e ter uma boa relação com esta, dado que, em sua opinião, ambas se procuram, conversam e se apoiam mutuamente. Seguidamente, partilhou ser “uma boa mãe” por procurar apoiar e ajudar o filho em tudo o que consegue e por ser muito preocupada com ele. Semelhante a isto, referiu ainda ser uma “boa avó” por também se preocupar e procurar acompanhar sempre os seus netos, fazendo tudo por eles e mantendo contacto diário com os mesmos. Após a D. Teresa apresentar, referi-lhe que enquanto ia falando e explicando cada característica identificada por si, muitas outras foram surgindo e que até podem resumir tudo aquilo que identificou, sendo: boa pessoa, muito preocupada com as pessoas, empenhada, solidária e empática.

Posteriormente, seguiu-se a D. Isabel, tendo partilhado, desde logo, também ser “uma boa cozinheira” por cozinhar “pratos muito bons” e muito elogiados pelos outros. Além disso, referiu ser também “uma boa trabalhadora” devido à dedicação, gosto e empenho que tem pelo seu trabalho. Considera ainda ser “uma lutadora” por lutar todos os dias para fornecer uma “boa qualidade de vida” às suas filhas, mesmo que não tenha grandes possibilidades financeiras. No seguimento disto, considera ser “uma boa mãe” que faz tudo pelas suas filhas, pensando apenas e só nelas. Por fim, considera ser “uma boa pessoa” por só desejar o bem dos outros.

Seguiu-se a seguir à D. Isabel, a D. Joana que começou por referir que foi difícil encontrar qualidades, considerando algumas relativas. Contudo, referi-lhe que ela tinha de escrever aquilo que sentia e considerava de si própria, sem pensar no que os outros pensam. Neste sentido, a mesma referiu ser “boa mãe” referindo que procura fazer o melhor pelos filhos, tendo-os criado sozinha. Ao partilhar esta característica, a D. Joana também partilhou a sua perspetiva de que pode nem trazer os resultados que deseja, mesmo que, na sua consciência esteja a fazer o mais acertado pelos filhos. Eu e a TR demos exemplos de mães que não são tão presentes e que os filhos acabam por seguir caminhos não tão positivos para eles mesmos, como também, exemplos de mães que fazem tudo pelos filhos, procurando dar-lhes uma boa educação e os filhos acabam por seguir outros caminhos, não tão esperados. A D. Teresa, como a D. Joana não sabia o que dizer mais, disse-lhe que era uma guerreira por ter lutado sozinha e continuar a lutar pelos seus filhos e pela sua vida.

Mais adiante, seguiu-se a D. Diana que começou por referir: “Ser mãe foi a melhor coisa que eu sempre fui” revelando o cuidado e o acompanhamento que procurou sempre ter com o filho. Para além de boa mãe, a D. Diana referiu ser uma pessoa muito feliz, apesar de tudo aquilo que viveu. A par desta felicidade partilhou também o facto de se “sentir bem como mulher”, por já se conseguir ver num espelho e ter uma perceção positiva sobre si mesma. Neste instante, a D. Teresa decidiu intervir e dar os parabéns à D. Diana, por estar uma mulher muito bem resolvida, reforçando, reconhecendo e valorizando os elogios da D. Diana sobre si mesma. De seguida, a D. Diana continuou a sua reflexão, dizendo que também é uma pessoa muito generosa e preocupada pelos outros, referindo “dar o pouco que tem”, sempre que consegue, aos outros. Enquanto referia esta característica, a D. Diana também refletiu com o grupo que é por ter essa característica que considera que as pessoas também se “aproveitaram” de si, mas que agora, não ia deixar que isso acontecesse mais alguma vez. Posteriormente, foi a minha vez de partilhar o meu exercício. A TR, apesar de não ter desenhado na cartolina por não ter estado presente, decidiu também revelar algumas qualidades suas oralmente.

No final, a par da conversa que estávamos a ter sobre uma característica que a TR referiu ter, a D. Teresa partilhou uma reflexão sua para o grupo, dizendo o seguinte: “Nunca pensei que isto me iria fazer tão bem, nunca pensei que vir para aqui conversar e estar convosco fosse tão importante

e eu fosse gostar tanto”, ao que a D. Isabel também concordou, justificando que ao estarem juntas e conversarem, que se sente bem. Quando a D. Teresa fez essa reflexão, lembrei-a da sua evolução dado que, ao início, a mesma referia só aparecer no grupo para intimidar o marido, mas que agora já vem porque gosta, se sente bem e até sente falta disso durante a semana, como já tinha referido. A D. Teresa riu-se, reconhecendo essa grande evolução.

Por fim, como tínhamos combinado na última sessão, a D. Teresa levou flores secas para não se estragarem e fixamos todos os elementos, excepto os objetos pessoais, no papel de cenário, exatamente igual, como ficou organizado na última sessão. Enquanto o fazíamos, as mulheres iam explicando todo o processo de construção e organização dos vários elementos (fotografias, flores, desenhos, dedicatórias, objetos pessoais) à TR que não pôde estar presente nessa sessão.

Reflexão: A sessão nº24 permitiu que todas as mulheres pudessem, mais uma vez, libertar-se, conviverem e divertirem-se através da dança, conhecendo e explorando novos ritmos e estilos de dança que deram origem a risadas, afetos e bastante divertimento. Este divertimento permitiu que as mesmas pudessem refletir no final da aula sobre a importância destas aulas, uma vez que é aqui que elas podem rir-se, divertirem-se e abstraírem-se dos seus problemas.

Devido ao desconforto que as mulheres sentiam com exercícios muito parados e onde tinham de refletir muito sobre a sua vida, estas aulas permitiram-me mudar isso e dar-lhes mais momentos de diversão onde, também, pudessem divertir-se. Nesta aula, perante a necessidade de estas mulheres terem mais um exercício de relaxamento onde pudessem ficar tranquilas e relaxadas depois de toda a diversão e energia dispensada e dada a necessidade emergente da D. Joana em relaxar, optei por fazer um exercício de relaxamento que já o tinha feito antes e que agradou a todas.

A segunda parte da aula foi também importante, pois percebeu-se que com a ajuda das mulheres e com alguma motivação e incentivo, todas conseguiram identificar aspetos positivos em si mesmas, mesmo que indiretamente nos seus discursos, algo que, nos primeiros encontros todas tinham dificuldades em fazê-lo. Neste sentido, acredita-se que o facto de estarem a estabelecer uma relação bastante próxima e positiva umas com as outras, tem contribuído para que cada uma consiga sentir-se compreendida e valorizada e, por essa razão, consiga também refletir sobre si mesma, sobre a sua vida, e perceber que nunca teve culpa em nenhuma situação do qual foi vítima, conseguindo também identificar características positivas intrínsecas.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Sessão de maquilhagem com uma profissional, potenciando a autoestima, a autoconfiança, a segurança e a motivação para o cuidado pessoal.

Sessão nº 25

Dia e hora: 14 de junho de 2023, das 18h00 às 19h30.

Local: Espaço de eventos.

Participantes: D. Isabel, D. Teresa; D. Joana e D. Diana.

Objetivos: Potenciar o aumento da autoestima, autoconfiança e segurança, bem como, a motivação para o cuidado pessoal, através de uma sessão de maquilhagem onde se procura ensinar técnicas de maquilhagem às mulheres, para que se sintam melhor consigo mesmas, passíveis de serem usadas no dia-a-dia e para ocasiões mais especiais.

Estratégias: Sessão de maquilhagem; partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: No 25º encontro com as mulheres, desenvolveu-se o tão esperado e desejado *Workshop* de maquilhagem que já tinha sido partilhado desde as primeiras sessões de grupo, por todas as mulheres. Neste encontro, estiveram presentes todas as participantes, excepto a D. Cristina, por motivos de saúde, tendo sido submetida a uma intervenção cirúrgica, e a TR que só esteve presente nos primeiros 10/15 minutos da sessão.

Assim que todas chegaram ao local, apresentei a maquilhadora profissional e apresentei as mulheres à mesma. Expliquei-lhes o porquê de ter convidado aquela profissional, uma vez que mantenho uma relação próxima com a mesma e conhecendo o seu trabalho há vários anos, foi logo a primeira pessoa que me veio ao pensamento e que aceitou de imediato estar presente e poder também dar alegria e motivação às participantes do projeto. Para esta sessão, para além da convidada, foi ainda possível obter um *kit* de maquilhagem para cada mulher que continha vários produtos de maquilhagem (e.g., sombras de olhos, bases, blush, iluminador, batons), pincéis e outros utensílios de maquilhagem e ainda cremes corporais providenciados por duas empresas

da área da cosmética e estética, com loja física no concelho. Este apoio adveio dos meus pedidos e contactos realizados durante o mês de abril, tendo-me sido providenciados no final de maio. A convidada foi organizar o espaço e os seus utensílios de maquilhagem enquanto eu, a TR e as mulheres ficamos a conversar fora do salão sobre os últimos acontecimentos das suas vidas. Ficando tudo preparado, entrámos para a sala, dei o *kit* a cada uma das mulheres e pedi que colocassem tudo em cima da mesa. Enquanto iam colocando, iam conversando muito entusiasmadas sobre os produtos que tinham recebido, questionando a função de alguns. Assim que ficou tudo preparado, o *Workshop* começou, eu sentei-me ao lado das mulheres a ouvir e sempre que era preciso ajuda para algo, fui ajudando no que conseguia. Durante o *Workshop*, as mulheres aprenderam a fazer uma maquilhagem simples para o dia-a-dia e outra mais “arrojada” para ocasiões especiais, desde a preparação da pele para a maquilhagem até à fixação da mesma. Os produtos utilizados foram os que constavam no *kit*, dado que o objetivo era que as mulheres, com aquilo que receberam, pudessem aprender a utilizar para os seus dias. Porém, o *kit* não estava totalmente completo, sendo que a convidada utilizou um ou dois dos seus produtos e foi referindo lojas acessíveis para que as mulheres os pudessem comprar, caso desejassem, para que ficassem com um *kit* mais completo. Contudo, também foi ensinando várias formas de utilizar o mesmo produto para objetivos diferentes, para que todas as participantes tivessem menos gastos e conseguissem ser mais práticas na aplicação da maquilhagem no seu quotidiano.

Enquanto o *Workshop* ia acontecendo, era notória a felicidade, o interesse e curiosidade com que as mulheres estavam, questionando várias vezes de que formas podiam utilizar os produtos, com o objetivo e interesse de aprenderem mais sobre o mundo da maquilhagem. Para além disso, ao longo de todo o processo de construção da maquilhagem, as mulheres iam trocando entre todas elogios, sorrisos e gargalhadas pela mudança que iam visualizando em todas.

Assim que terminou, a convidada ficou de enviar um PDF com todos os passos que foram ensinados no *Workshop* para as maquilhagens realizadas, para que as mulheres pudessem ter acesso no seu dia-a-dia e pudessem recordá-los. Por fim, a convidada foi-se embora por ter outro compromisso, as mulheres agradeceram muito a sua presença e eu e as restantes mulheres ficamos a arrumar a sala. No fim de arrumarmos, todas estavam muito contentes, tendo-me até pedido para tirar fotografias a cada uma para que pudessem colocar nas suas redes sociais. Assim que questionei se gostaram da sessão, todas responderam em coro que sim, que adoraram,

revelando a grande importância que aquele *Workshop* teve para elas: “Adoramos, foi muito importante para nós, obrigada” (D. Joana); “Temos de marcar agora uma sessão em que vamos tentar fazer tudo sozinhas, para ver se sabemos” (D. Isabel); “Sim, e também ensinamos à *D. Cristina*, tudo o que aprendemos” (D. Teresa).

Reflexão: A sessão nº25 foi uma sessão muito esperada e pedida por todas as mulheres, por acreditarem trazer-lhes grande alegria e mais motivação para se arranjarem e se sentirem bonitas nos seus dias. Esta sessão não só permitiu que as mulheres adquirissem mais conhecimentos no que toca à maquilhagem e pudessem usufruir dos seus novos produtos, mas também, a unificação do grupo e o aumento da autoestima de todas. Isto porque, para além das participantes se terem sentido muito bonitas no final do *Workshop*, partilharam também as suas opiniões positivas umas com as outras, contribuindo para o aumento da confiança e autoestima de cada uma, tendo trocado até alguns produtos entre si que se encontravam no *kit*, por considerarem ser mais do interesse ou do gosto de outra participante (troca de perfumes, de batons com cores diferentes).

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Aula de dança (exploração de alguns movimentos que expressam as diferentes emoções).

Sessão nº 26

Dia e hora: 19 de junho de 2023, das 18h00 às 20h.

Local: Espaço de eventos.

Participantes: D. Diana e D. Teresa.

Objetivos: Potenciar a expressão de pensamentos, sentimentos e emoções através do movimento; promover o bem-estar, o relaxamento, a valorização pessoal e a autoestima.

Estratégias: Sessões de dança; partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: O 26º encontro não correu como esperado. A D. Joana e D. Isabel não apareceram por motivos profissionais urgentes e a D. Diana avisou que iria mais tarde. A D. Cristina também não pôde estar presente, pois encontra-se em casa de repouso, devido à

operação que fez. Neste sentido, só esteve presente desde início a D. Teresa, que me foi pondo a par das novidades relativamente ao homem com quem andava a conversar, mostrando-me também os seus novos *tiktok's* e aproveitando para tirar umas dúvidas comigo sobre as redes sociais. Depois de percebermos que mais ninguém vinha ao encontro, a não ser a D. Diana, tive a ideia de irmos fazer uma visita à D. Cristina, se ela assim o desejasse. A ideia foi imediatamente apoiada pela D. Teresa que referiu ter saudades da mesma, considerando que para a D. Cristina até seria bom manter contacto com o grupo. Assim, a TR que também estava presente naquele momento entrou em contacto com a D. Cristina e questionou-lhe sobre a possibilidade de a irmos visitar, ao que a D. Cristina referiu logo que sim e que seria um prazer para si, mostrando-se muito entusiasmada. Perante a resposta afirmativa, contactamos com a D. Diana que também se mostrou interessada, estando a chegar ao estabelecimento. A TR pediu desculpa por não ir connosco, uma vez que por motivos pessoais teria de ir para casa.

A D. Diana chegou e seguimos viagem para casa da D. Cristina. Estivemos em sua casa, no jardim, à beira do portão a conversar durante aproximadamente uma hora. Foi possível verificar que a D. Cristina andava, mas ainda tinha muitas dores e má disposição. Perante esta indisposição questionei à D. Cristina se sentia bem ali ou se preferia que fôssemos embora e ela fosse descansar. A própria respondeu que não, tendo questionado se queríamos entrar, contudo, referimos que era como a mesma se sentisse confortável, sendo que, então, permanecemos lá fora. Foram várias as conversas que se foi tendo, desde a D. Cristina contar como correu a sua operação, falar da situação da sua filha e dos seus netos, mostrando-se muito perturbada ainda com o facto de já não manter contacto com eles. A D. Cristina esteve ainda a explicar como era a sua casa e sobre a possibilidade de a sua advogada e a do seu marido estarem a ver uma solução para ambos que pressupõe que vivam na mesma casa, mas em andares diferentes, dado que, segundo a mesma, em tempos, já foi dividida dessa forma com alguns familiares do seu ex-marido. Ao questionar sobre a vontade da D. Cristina em que isso aconteça, a mesma referiu que não se importa, desde que fiquem separados, tendo referido que ao viverem em andares diferentes é perfeitamente possível não partilharem espaços comuns, pois cada andar tem uma saída diferente, possui quarto, sala, casa de banho e cozinha.

De seguida, a D. Teresa e a D. Diana também tiveram tempo para contarem um pouco das suas vidas nos últimos tempos, tendo também aproveitado por partilhar como foi o *Workshop* de maquilhagem, mostrando-lhe as fotografias que tinham tirado. A D. Cristina mostrou-se contente

pelas colegas, tendo as mesmas lhe referido que assim que voltasse, lhe iriam ensinar o que aprenderam, visto que tinham acordado isso em conjunto com a D. Isabel e a D. Joana. A D. Teresa, apesar de não ter gostado da cor de um dos batons que vinha no seu *kit* (cor castanha), considerando que a fazia mais velha, apareceu com esse batom, referindo que desde o *Workshop* que passou a gostar de se ver com cores mais escuras.

Por fim, como já estava a ficar tarde e também queríamos que a D. Cristina descansasse, dissemos-lhe para ir descansar e despedimo-nos. A D. Cristina agradeceu muito a visita, tendo referido que tem recebido visitas das duas colegas que conheceu na associação e de outros voluntários: “Obrigada mesmo, de coração, pela visita, hoje também tive aqui os da Associação e também me ajuda a passar o tempo melhor, obrigada”.

Reflexão: A sessão nº26 permitiu reforçar o sentimento de pertença da D. Cristina ao grupo que, apesar de ter estado muito distante do mesmo, devido aos seus problemas de saúde, percebeu que as restantes mulheres ainda a procuravam para manter contacto consigo e mostrando também preocupação pela mesma. Para além disso, este encontro contribuiu para que a D. Cristina se pudesse distrair e partilhar as novidades da sua vida e que ficasse a conhecer pela D. Teresa e Diana como tinha sido o *Workshop*, mostrando-lhe também as fotografias que me pediram para tirar no final. A D. Cristina mostrou-se muito agradecida e contente pela visita, afirmando ter sido uma forma de passar o tempo em boa companhia.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Exercício de introspeção e reflexão individual e grupal onde cada mulher irá refletir sobre ela mesma no presente, sobre as mudanças que já conseguiu conquistar e ainda, os desejos que ambicionam alcançar e os motivos que as impedem de alcançar esses desejos/sonhos.

Sessão nº 27

Dia e hora: 21 de junho de 2023, das 18h00 às 20h.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Gabinete de Atendimento).

Participantes: D. Isabel, D. Teresa; D. Joana; e D. Diana.

Objetivos: Refletir sobre o presente e as mudanças que já foram acontecendo até hoje, para projetar o futuro, explorando os impedimentos para o alcance dos desejos futuros e delinear estratégias e caminhos que possam conduzir à transformação dos projetos de vida de cada mulher.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A 27ª sessão em grupo, contou com a presença de todas, incluindo a TR, excepto a D. Cristina que ainda se encontra em repouso.

Antes de irmos para a Sala de Atendimento, vi a D. Isabel a chorar ao conversar com a D. Teresa. Sentei-me ao lado delas e assim que questionei o que se passava, a D. Isabel não conseguia responder, tendo a D. Teresa questionado à D. Isabel se me poderia partilhar. Ao afirmar que sim, a D. Teresa conta que a D. Isabel terminou com o seu ex-cunhado “de vez”, sentindo-se triste por o fazer. Mais calma, a D. Isabel respondeu que os motivos que a levaram a tomar essa decisão foi não só o “acumular” de situações, mas também, o facto de ter presenciado num batizado, em que esteve presente no fim-de-semana anterior, a filha de uma colega sua a chorar por ter presentes na festa, o seu pai e o padrasto. A D. Isabel referiu que ver aquela situação a fez pensar na sua vida e ter chegado à conclusão de que não quer isso para as suas filhas, tendo sido esse o motivo principal que a levou a tomar essa decisão. A D. Teresa, enquanto a D. Isabel ia falando, ia referindo que ela tomou uma boa decisão, reconhecendo a D. Diana como uma mulher “nova”, “bonita” tendo ainda muito para viver. A D. Isabel respondeu que sabe disso e que também tem consciência de que o seu ex-marido e o seu ex-cunhado nunca poderão estar no mesmo lugar, pois, segundo a mesma, poderá haver conflitos. Porém, sente-se triste, pois partilha que o seu ex-cunhado não reagiu bem ao término, dado que por ser repentino e sem motivo aparente não percebeu os motivos da D. Isabel e está constantemente a ligar-lhe. Contudo, a mesma mostrou-se convicta da sua decisão, tendo consciência que poderia prejudicar as filhas se permanecesse com ele: “Mas eu sei que isto é o melhor para elas, mesmo para mim, estou sempre a tratar das coisas dele, sempre a faltar ao trabalho por causa dele, ele não muda” (D. Isabel).

Enquanto isso, disse-lhes para irmos indo para a Sala para que estivessem mais confortáveis. A D. Diana chegou logo de seguida, a D. Joana também, no entanto, não foi diretamente para a sala,

pois a TR pediu para falar com ela. Enquanto esperávamos, a D. Teresa começou por partilhar com a D. Isabel o que fizemos na última sessão, a visita à D. Cristina.

De seguida, na sequência do *Workshop* de maquilhagem, a D. Teresa referiu ter ido a um supermercado ver se encontrava o *spray* fixador da maquilhagem que a maquilhadora utilizou, dado que gostou muito dele e o preço era acessível. Todavia, questionou a uma funcionária que lhe disse que estava esgotado. A D. Isabel partilhou, também, que foi a uma loja de cosmética e que comprou o pincel que faltava para o pó e *blush*, tendo-o conseguido comprar em promoção, recomendando a D. Teresa e a D. Diana a irem lá comprar por haver muitas promoções.

De seguida, como a D. Joana ainda estava a conversar com a TR, fui-lhes referindo que era importante agora pensarem nos seus futuros e explorarem os motivos que as impedem de os concretizar, procurando, de certa forma, encontrar estratégias que as consigam encaminhar para esses objetivos. Este exercício tinha como objetivo promover a autorreflexão e o autoconhecimento sobre elas mesmas no presente e sobre o seu futuro, potenciando um olhar mais seguro e determinado nos objetivos futuros e não tanto nos impedimentos e nos fracassos, contribuindo também para a melhoria da autoestima, segurança, confiança e bem-estar de todas. Neste sentido, referi-lhes que para isso, e como elas gostam de desenhar, poderíamos fazer uma árvore ou uma casa, ou o que elas desejassem onde: na base/raízes seria para refletirem e escreverem as mulheres que elas são hoje (características); no tronco/alicerces, as mudanças e conquistas que já alcançaram nas suas vidas; nas folhas/no telhado os seus desejos/sonhos futuros; e, do lado de fora do desenho, os motivos que as impediam de chegar aos desejos/sonhos.

As mulheres aceitaram o desafio e começaram logo a desenhar. Durante o exercício, as mulheres estavam em silêncio, cada uma focada no seu trabalho, porém, ao longo do tempo, iam surgindo dúvidas sobre o que era pretendido e eu ia respondendo, enquanto fazia o meu desenho. Passados 30 minutos, a D. Teresa, a D. Diana e a D. Isabel terminaram, contudo, reparei que a D. Isabel não tinha escrito nada nas raízes da sua árvore, tendo-me dito: “Eu não sou nada hoje” (D. Isabel). Perante esta resposta, pedi-lhe para que refletisse mais um pouco, pensasse no último exercício que fizemos sobre as qualidades pessoais onde conseguiu identificar algumas, dado que sendo uma mulher com uma história única, tem características, só precisa é de refletir sobre si. A D. Isabel

parecia estar a ter dificuldades por estar num dia mais triste, mas com o meu incentivo voltou-se para o seu desenho e escreveu.

Mais tarde, chegou a D. Joana com a TR. Como já tinham terminado o trabalho, colocaram a conversa em dia com a D. Joana. A D. Joana partilhou as últimas novidades, referindo já ter regressado ao trabalho, sentindo-se mais tranquila, após ter trocado de medicação.

No final da conversa, partilhei com a D. Joana o que tinha proposto às restantes mulheres fazerem. Ela também aceitou o desafio. Como a D. Isabel, a D. Diana e a D. Teresa já tinham terminado, decidimos, em conjunto, esperar que a D. Joana fizesse o seu e só depois falaríamos sobre isso. Neste sentido, questionei à D. Joana se precisava de ir para outro lugar fazer o seu, contudo, a mesma respondeu que não precisava e que se conseguia concentrar na mesma.

Assim, enquanto a D. Joana fazia a sua árvore, a TR questionou novamente sobre o *Workshop* de Maquilhagem, mostrando-se interessada em saber os passos que as mulheres tinham aprendido para que pudesse também adotá-los no seu dia-a-dia. A D. Teresa, a D. Isabel e a D. Diana muito entusiasmadas, começam a explicar passo a passo aquilo que aprenderam. Enquanto explicavam, a TR ia fazendo várias questões e todas sabiam responder. Após a explicação, mostrei as fotografias das maquilhagens tiradas à TR, tendo a mesma referido que tinham ficado todas muito “lindas e mais novas ainda”. A D. Joana contou ainda, em risadas, que após o *Workshop*, foi fazer compras e no supermercado encontrou pessoas conhecidas que lhe elogiaram bastante o que contribuiu para que se sentisse muito bem, mas também na obrigação de lhes explicar de onde tinha vindo para se encontrar maquilhada. Ao ouvir a D. Joana, expliquei-lhe que não precisa de se justificar, pois a vida é sua e, portanto, que pode e até deve, uma vez que gostou muito de se ver maquilhada, sempre que desejar, maquilhar-se e não ter receio de andar assim pela rua. As restantes mulheres concordaram, referindo que também deviam de fazer o mesmo, demonstrando este receio que todas sentem de se arranjarem e serem julgadas.

Posteriormente, a D. Joana terminou e a D. Teresa pediu logo para ler o que tinha escrito no seu, e assim se procedeu. A D. Teresa, nas raízes escreveu: “Senhora de mim mesma”; “Tenho mais autoestima”; “Estou empoderada”; e “Sou uma guerreira” revelando ter consciência da sua mudança, dado que, segundo a mesma: “Agora não faço o que ele quer”; “Consegui que fizessem queixa dele na polícia, que eu nunca pensei conseguir”. No que concerne aos seus desejos futuros,

a D. Teresa partilhou: “Quero ser feliz o resto da minha vida”; “Quero viver sozinha sem marido”; “Quero ter saúde e amigos bons”; “Queria dinheiro para viver bem e sozinha”, contudo, a D. Teresa também revelou ter consciência de que possui vários impedimentos, sendo estes: “Viver com o meu marido”; “Que a família não me apoie”; “Tenho medo de estar só”; “Também tenho vergonha do povo”; e “Medo de ficar na miséria”, apresentando este impedimento como o principal, referindo que lhe “dá impressão” ver as restantes mulheres a terem de contar o seu dinheiro todos os meses e não puderem estar descansadas. Nesta sessão e como foi possível verificar em outras, a D. Teresa voltou a frisar que se considera uma guerreira, mas não tanto como às restantes mulheres, comparando-se a elas por considerar que estas já deram passos mais importantes pela sua independência. Contudo, a TR voltou a referir que tudo é um processo e que cada pessoa tem as suas escolhas, o seu ritmo e o seu tempo e, neste sentido, não quer dizer que a D. Teresa nunca vá conseguir alcançar os seus desejos, só ainda não encontrou coragem e/ou estratégias que a ajudem a ultrapassar esses impedimentos. Por falar em estratégias, referi-lhes que o objetivo depois de cada uma apresentar é refletirmos, em conjunto, sobre que estratégias aquela pessoa em específico pode adotar para que consiga ultrapassar aqueles impedimentos. Contudo, como já estávamos no final da sessão, pedi que apenas apresentassem e que na próxima sessão iríamos aprofundar e refletir sobre tudo aquilo que disseram.

Seguiu-se a D. Isabel que, apesar de anteriormente não ter escrito na raiz da sua árvore, refletiu melhor e escreveu: “Sou uma guerreira”, justificando no tronco essa escolha: “Sou uma guerreira porque todos os dias luto pelo bem das minhas filhas”; “Saí de uma prisão porque hoje, já não dou justificações da minha vida a ninguém” revelando aqui alguma mudança na sua atitude e na forma como encara os julgamentos da sociedade. Como desejos, a D. Isabel escreveu: “Ser feliz e ver as minhas filhas bem”, contudo, também confessou ter medo e receio do futuro, impedindo-a de tomar decisões e de seguir com a sua vida. Quando a questioneei o que era para si ser feliz, a D. Isabel referiu que era estar bem consigo própria para poder prosseguir com a sua vida e ajudar as suas filhas. Para completar, a D. Teresa referiu que a D. Isabel ainda é “nova” e “muito bonita” e que um dia vai encontrar um homem que seja “bom para si”. Porém, a D. Isabel referiu que não quer mais homens nenhuns e que prefere ficar assim. A TR também entrevistou dizendo que o que a D. Isabel identificou como ser feliz é importante que é: estar bem consigo própria, pois só assim consegue estar bem para ajudar os outros e seguir com a sua vida em frente. Completando essa informação, concordei com a TR referindo que as suas filhas também notam se a D. Isabel não

está bem. No que concerne às mudanças, a D. Teresa referiu que a D. Isabel, recentemente, tinha feito uma grande mudança que foi terminar a relação com o seu ex-cunhado. As restantes mulheres e a TR ficam surpreendidas, apoiando a sua decisão.

Depois da D. Isabel, foi a vez da D. Diana que escreveu nas raízes da sua árvore: “Feliz”, considerando que hoje, após 20 anos de casamento, é uma pessoa feliz. Como mudanças que ocorreram e direcionaram-na para essa felicidade a D. Diana identificou: “A separação do meu ex-marido” e o amor próprio e a confiança que foi ganhando consigo própria após a separação. Quando questionei à D. Diana como conseguiu começar a gostar de si própria, a D. Diana respondeu que começou a dar mais atenção, valor e amor a si própria, aproveitando-se para arranjar, descansar, passear. Como desejos, a D. Diana identificou apenas um e o principal para si: “Ser ainda mais feliz, sentir aquilo que nunca senti, e ser amada”, escrevendo, por fora, que “só o tempo” a ajudará e conseguirá alcançar esses desejos. Quando questionei à D. Diana se essa mudança também tinha a ver com o grupo, a D. Diana respondeu que sim, dizendo que ao estar, conviver, partilhar e escutar as outras mulheres, começou a retirar conclusões para a sua vida e a ganhar coragem para sair da sua situação: “Porque eu comecei a ouvir um bocadinho de todas e depois comecei a juntar tudo e a ter ideias para a minha vida”. A D. Teresa também entrevistou, referindo que considera que a D. Diana, até então, foi a pessoa que mais mudou desde que entrou no grupo, parecendo até outra pessoa, na forma de olhar, na forma como está e como fala com as mesmas. As restantes mulheres concordaram, justificando que o ter-se separado era mesmo aquilo que ela precisava.

Por fim, foi a vez da D. Joana que começou por referir que neste momento está com coragem, mas que na semana anterior não estava, revelando a mudança que a medicação e a força que teve para se levantar lhe proporcionaram. Para além disso, segundo a D. Joana, considera ser “realista”, porque agora consegue ver aquilo que estava mal na sua vida, conseguindo-se também ver e olhar-se da forma como considera que é e não como os outros pensam de si. Para além disso, escreveu ainda ser “sonhadora”, partilhando com o grupo que nunca teve sonhos e que hoje já os consegue imaginar. Por fim, escreveu ainda: “Sou lutadora”, justificando que há alturas que se encontra “mais em baixo”, mas que agora procura reerguer-se e não se deixar “levar” pela tristeza. Exemplos disso, a D. Joana identificou que, antes, sempre que se encontrava em fases menos “boas” se fechava em casa e no quarto, mas que agora, procura sair de casa com os filhos, estar

com eles e abstrair-se, pois também sabe que a sua tristeza os afeta. Como mudanças, a D. Joana referiu: “Não deixar que os outros me maltratem”, revelando episódios em que já conseguiu tomar uma posição, sendo estes, no seu local de trabalho como já tinha sido partilhado numa sessão anterior, mas também, com a sua senhoria que foi, em sua opinião, “má” para o seu filho. Para além disso, apesar de não ter escrito, eu referi à D. Joana que de certeza que havia mais mudanças, tendo ela referido outra: “Já emagreci mais um bocadinho”, demonstrando a evolução na sua aparência física após ter saído de casa e se ter separado do seu ex-marido. Por não ter conhecimento de mais nenhuma, eu e a TR fomos enumerando algumas como: ter criado os seus filhos sozinha; ter ido viver com eles sozinha; ter-se separado do seu ex-marido; a mudança de casa, entre outras. A D. Joana ao ouvir, compreendeu que sim que, efetivamente, essas mudanças ocorreram, partilhando que quem a visse quando entrou no SAVVD e quem a visse agora acharia que era uma outra pessoa. Como desejos/sonhos, a D. Joana escreveu: “Ser feliz”; “Gostar de mim” referindo que já está a fazer um caminho nesse sentido e que se fosse antes, colocava sempre os seus filhos em primeiro lugar, mas que agora, pensa assim: “Eu primeiro tenho de estar bem e gostar de mim para ser uma boa mãe, porque se eu não estiver bem, eles também sentem(...)”. A TR concordou referindo que ao estarmos bem connosco, também estamos com os outros. A D. Joana até deu um exemplo, de seguida, que comprovava isto, dado que a sua filha no sábado anterior lhe disse que já estava com melhor aspeto ao contrário do dia anterior que “parecia que ia morrer”, o que levou a D. Joana a refletir no sofrimento que a sua filha poderia estar a ter por a ver a sofrer, tendo tomado a decisão de não se deixar ficar assim: “Não pode ser, tu tens de ir trabalhar para teres uma rotina, porque se eu tiver em casa não tenho forças para nada e o trabalhar, passear e conviver com as minhas colegas estou a viver, porque os dias que estive em casa eu não vivi, sobrevivi”. Como impedimentos, a D. Joana não escreveu nada, referindo que só dependia da força de vontade dela mesma.

Para terminar, expliquei às mulheres que na próxima semana não ia estar cá e que, por essa razão, não podia estar com elas. Contudo, desafiei-as a encontrarem-se na mesma, num lugar à sua escolha, para estarem juntas e conversarem. As mulheres referiram que sim e que iam aproveitar para marcar o lanche que já andam há bastante tempo para marcar e para conversarem e se divertirem umas com as outras.

Reflexão: A 27ª sessão permitiu às mulheres refletirem sobre elas mesmas e sobre algumas mudanças que já foram alcançadas no decorrer do projeto. Para além de, inicialmente, as mulheres terem dificuldades em identificar características positivas nelas mesmas, mudanças significativas e experiências e comportamentos também ele positivos, como também, a projetarem os seus futuros, neste exercício foi possível perceber a evolução das mulheres nesses aspetos. A D. Teresa mostrou-se bastante consciente dos seus impedimentos e acabou por se comparar bastante às restantes mulheres por considerar que de todas, é a pessoa que ainda não conseguiu dar o passo em frente. Esta comparação fez-me refletir de que, o facto de a D. Teresa estar a conviver com mulheres que tenham passado situações semelhantes de violência e que já tenham dado o passo de se separarem e irem viver sozinhas, faz com que a mesma reveja a sua situação e reflita sobre si mesma e sobre o que quer para si, isto é, o contacto com outras mulheres poderá possibilitar que a mesma ganhe coragem e incentivo para dar o passo que tanto deseja: “Quero ser feliz o resto da minha vida”.

A D. Isabel, neste exercício, apesar de algumas dificuldades, já revelou consciência das suas conquistas e mudanças significativas, nomeadamente, a saída de casa do ex-companheiro para viver com as suas filhas, o facto de já conseguir contrariar e não considerar aquilo que as pessoas dizem sobre si e conseguiu também projetar o seu futuro, algo que, inicialmente, especialmente para a D. Isabel era difícil de conseguir. Para além disso, a D. Isabel partilhou uma grande decisão que tomou, tendo-se separado do seu ex-cunhado, uma vez que refletiu muito e percebeu que poderia vir a ter problemas no futuro no que diz respeito às suas filhas. Apesar de ainda não haver certezas desta decisão, o facto de a D. Isabel refletir sobre isso e chegar a essa conclusão, já é uma grande mudança, uma vez que, inicialmente, a mesma, apesar de ser consciente da relação prejudicial que tinha tanto para si, como para as suas filhas, nunca tinha pensado efetivamente nas consequências a longo prazo, mantendo sempre o discurso, sentindo “pena” pelo seu ex-cunhado.

A D. Diana também demonstrou já estar com uma autoestima mais elevada, revelando consciência da sua mudança no que toca ao amor próprio e à liberdade que foi ganhando na sua vida após conseguir tomar a decisão de se divorciar. A D. Diana atribui esta mudança também ao grupo, dado que a partilha de várias experiências comuns, estratégias e o facto de se ter sentido escutada e valorizada pelas mulheres que a ajudaram a tomar essa decisão, sempre com o apoio das mesmas ao longo do processo.

Por fim, a D. Joana também já revelou consciência das suas diversas mudanças neste caminho, nomeadamente, o facto de já ter conseguido tomar uma posição sobre os julgamentos que as pessoas lhes faziam, impondo os seus limites e o respeito, algo que a D. Joana queria muito conseguir fazê-lo. Sobre isto, acredita-se que a partilha entre todas das estratégias e reações distintas em vários episódios de desvalorização, contribuiu para que D. Joana ganhasse a coragem e a confiança necessárias para também o conseguir fazer. Para além dessa mudança, a D. Joana revela já estar a fazer um caminho no que toca à sua autoestima e valorização pessoal, tendo consciência de que já esteve pior e que aos poucos está a conseguir melhorar, priorizando-se sempre e procurando estratégias que a permita ter uma melhor qualidade de vida, juntamente com os seus filhos.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Aula de dança (exploração de movimentos que expressem diferentes emoções; explorar o corpo e aprender a usá-lo para construir figuras que transmitam algo).

Sessão nº 28

Dia e hora: 03 de julho de 2023, das 18h00 às 20h00.

Local: Serviço de Apoio à Vítima (Gabinete de Atendimento).

Participantes: D. Isabel, D. Teresa; D. Joana.

Objetivos: Potenciar a expressão de pensamentos, sentimentos e emoções através do movimento; promover o bem-estar, o relaxamento, a valorização pessoal e a autoestima.

Estratégias: Sessão de dança; partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A 28ª sessão de grupo contou com a presença da minha colega da dança, da D. Isabel, da D. Joana, da D. Teresa e da D. Cristina que, apesar de ainda estar a recuperar da operação, aceitou ir assistir para se distrair um pouco. A D. Diana não pôde comparecer por motivos profissionais.

Antes da aula de dança iniciar, fomos conversando sobre os acontecimentos dos últimos dias. A D. Teresa começou por partilhar o facto de o marido, no dia anterior, lhe ter pedido para o levar a

um lugar e a D. Teresa ter-lhe dito que não poderia ir com ele, por já ter compromissos (ida ao grupo) revelando já tomar as decisões por si, mesmo contra a vontade do seu marido.

Assim que a D. Joana chegou, cumprimentou as colegas e elogiou, logo de seguida, a D. Cristina: “Onde é que você vai? Está muito bonita” (D. Joana). Ao qual a D. Cristina respondeu, demonstrando-se triste com a situação, que é das únicas peças que lhe disfarça a magreza com que se encontra por não conseguir se alimentar em condições após a operação. A D. Isabel, de seguida, também elogiou a D. Cristina. Contudo, a D. Cristina demonstrou não aceitar e acreditar nessas palavras por se sentir mal consigo própria, tendo todas as mulheres insistindo com a D. Cristina para que ela visse que realmente estava muito “arranjada” e “bonita”.

Ainda no que diz respeito à forma de se vestirem, a D. Isabel partilhou ao grupo, muito orgulhosa de si, que nunca andou assim vestida, tendo até usado no sábado anterior calções curtos. As restantes mulheres riram-se, elogiando-a e incentivando-a a continuar a vestir-se assim: “Quem te via e quem te viu amiga, fazes tu muito bem” (D. Teresa). Ainda na conversa, a D. Isabel partilhou com o grupo que foi buscar água perto da casa da D. Teresa e que lhe mandou mensagem a dizer que estava na sua porta para conversarem um bocadinho. Ambas se riram e contaram às restantes que estiveram a conversar um bocadinho, tendo a D. Teresa referido que a visita da D. Isabel foi muito agradável, apesar de o seu marido não ter gostado. Posteriormente, a D. Isabel mencionou a sua vontade em querer fazer uma tatuagem de um infinito com o nome das suas filhas, algo que também partilhou que não o faria antes: “Se era eu antes que fazia piercings, tatuagens, mas não quero saber, eu agora faço o que quiser” (D. Isabel). A D. Teresa, no seguimento da conversa, também confessou ter essa vontade, pedindo opinião às colegas sobre como fazer a sua.

Mais tarde, mesmo antes da aula de dança iniciar, a D. Isabel, tendo em conta aquilo que disse na sessão anterior sobre o seu ex-cunhado, esclareceu ao grupo como a situação ficou, referindo que teve uma conversa muito séria com ele, resolveram as situações, tendo esta, voltado a dar uma oportunidade ao ex-cunhado: “Eu disse-lhe: queres queres, não queres não queres, é a última oportunidade que te dou”. Porém, referiu ter exposto os seus limites, sendo estes: continuarem a viver em casas diferentes; e o seu ex-cunhado dar apoio todos os meses para a sua filha. A D. Joana e a D. Teresa muito surpreendidas, começaram a aplaudir a sua atitude: “Agora sim, tu és

quem mandas” (D. Teresa), no entanto, voltaram a alertá-la para os próximos comportamentos dele, pedindo-lhe para ter cuidado.

Após todas colocarem a conversa em dia, a aula de dança iniciou já mais tarde.

Para o aquecimento, pedi que relembrassem a dança do limbo que tínhamos aprendido, ao qual todas elas já a sabiam muito bem, tendo começado a dançar automaticamente, sem eu dar qualquer tipo de ajuda. De seguida, para finalizar o aquecimento, pedi a que cada uma fizesse um exercício que já tínhamos aprendido em aulas anteriores e, mais uma vez, a D. Joana, a D. Isabel e a D. Teresa foram cumprindo com o pedido, muito ativamente, recordando-se de muitos exercícios que já tinham sido realizados em aulas anteriores.

Posteriormente, de forma a dar as boas-vindas a todas e dado que já não tínhamos aula de dança há mais de uma semana, pedi que cada uma voltasse a cumprimentar o grupo, como já o tínhamos feito antes, através de um movimento. Apesar de na primeira vez que o fizeram, as mulheres estarem mais envergonhadas e sem saber o que fazer, desta vez ocorreu totalmente o oposto: a D. Isabel já conseguiu cumprimentar o grupo sem o toque, mandando um beijinho ao grupo enquanto rodopiava; a D. Teresa colocou os seus braços no peito e começou a balançar até que terminou o movimento esticando os braços para as restantes participantes, demonstrando ter um grande carinho por elas; a D. Joana fez uma vénia.

Enquanto a aula ia acontecendo, a D. Cristina brincava com a filha D. Isabel que não tinha ninguém que pudesse ficar a cuidar da mesma, demonstrando estar muito satisfeita e feliz, dado que sempre demonstrou o seu interesse por crianças.

De seguida, coloquei uma música conhecida delas e que sabia que gostavam por a terem colocado já em aulas anteriores e pedi para que, de forma a aprenderem a ativar diferentes partes do corpo, ao ritmo de uma música, se colocassem em pares e cada uma do par teria de conduzir a outra pela sala, selecionando diferentes partes do corpo da outra pessoa, através do toque, para que a mesma iniciasse os movimentos, de acordo com os membros do corpo escolhidos pela pessoa que conduzia. Inicialmente, todas tiveram algumas dificuldades, contudo, com o tempo, foram conseguindo fazê-lo.

Mais tarde, seguiram-se os exercícios de grupo. No primeiro, de forma a aprenderem a construir “figuras” através do corpo, representando algo, desafiei-as a fazerem um avião, sem dar qualquer

tipo de ajuda. As mulheres empenharam-se na tarefa, contudo, inicialmente, não conseguiram fazê-lo de forma a perceber-se o que era. Então, fui dando dicas a cada uma delas sobre como se colocarem melhor para que quem estivesse de fora, pudesse ter visibilidade para toda a imagem. De seguida, as mulheres construíram também um pássaro e uma casa. De forma a tornar o desafio ainda mais complexo, dado que estava a correr bem, pedi para que as três criassem mais duas imagens numa outra sala e viessem mostrar para que eu, a minha colega, a filha da D. Isabel e a D. Cristina pudessemos adivinhar.

A construção das duas imagens traduziu-se em colocaram-se, primeiramente, de forma que percebêssemos que era alguém na praia a ler um livro. A segunda imagem era de alguém num picnic, num jardim. A construção destas imagens gerou gargalhadas e muita animação, pois a D. Joana desequilibrava-se ou a D. Teresa não conseguia ficar estática, fazendo gestos para denunciar aquilo que a imagem representava. No final, após adivinharmos, questionei-as sobre o porquê de terem feito isso, ao que todas referiram que são situações/passeios/convívios que todas, em grupo, gostam de fazer.

De forma a terminar os exercícios de grupo, seguiu-se o último e mais complexo, segundo as mesmas, pois tratava-se de cada uma expressar uma emoção através do movimento. Após perceber que todas se sentiam à vontade para o fazer, tendo-as questionado sobre isso, deixei que cada uma escolhesse livremente o que queria fazer. A D. Isabel quis iniciar e fazer o movimento representando a emoção da alegria tendo levantando os braços no ar e girando à volta da sala. De seguida, foi a D. Teresa que decidiu demonstrar a raiva andando rapidamente em direção a um local, com os braços esticados para trás e fixa a um ponto. Por fim, foi a vez da D. Joana que decidiu demonstrar a tristeza caindo suavemente no chão com os joelhos e de cabeça abaixada. Após todas aplaudirmos a excelente prestação de todas, ficavam a faltar duas emoções: o medo e a repulsa que, todas, espontaneamente, e em conjunto, foram fazendo. Relativamente ao medo, o que todas fizeram automaticamente e de forma muito semelhante foi andarem para trás devagar e com as mãos à frente da cara. Seguidamente, seguiu-se a emoção da repulsa que para elas foi o mais difícil de representar, tendo sido a D. Joana a iniciar o movimento dando pequenos saltos e colocando os braços de forma tensa. A D. Isabel e a D. Teresa, com a ajuda da D. Joana foram também representando de outras formas, contudo, a expressão facial era a que mais prevalecia, tendo nós, no final, refletido que é impossível

dançarmos e exprimirmo-nos através da dança sem demonstrarmos aquilo que estamos a sentir através de expressões faciais.

Por fim, como já estavam todas cansadas e também já estávamos a terminar, coloquei um vídeo no *Youtube* de 10 min com exercícios de relaxamento, fui fazendo-os e as mulheres repetindo os mesmos movimentos, controlando a respiração e o corpo.

De forma a avaliar, mais uma vez a sessão, pedi a que cada uma resumisse numa palavra o que foi a sessão para si, ao que a D. Joana referiu “paz”; a D. Isabel “diversão” e a D. Teresa “união” justificando a importância destes momentos para a convivência delas e sua aproximação. No final, combinámos que iríamos dar início à organização e planeamento do vídeo, juntamente com a TR, que pensamos fazer para o município com os testemunhos de todas.

Reflexão: Na sessão nº28 foi também possível identificar já bastantes mudanças nas mulheres no que toca à dança. Esta sessão apesar de ter sido conduzida por mim e pela minha colega como é habitual, as mulheres foram fazendo os exercícios autonomamente, mostrando-se já confortáveis em dançar livremente e a expressarem-se através do movimento. Exemplos disso, foi o facto de terem conseguido, sem quaisquer dificuldades, cumprimentarem o grupo através de movimentos, criar figuras também com os seus corpos e transmitir as diversas emoções através de movimentos. Esta evolução acredita-se que foi conseguida ao longo do tempo, as mulheres foram ganhando confiança em si mesmas e nas outras para poderem sentir-se confortáveis e dançarem livremente sem receio de serem julgadas, contribuindo para a expressão de sentimentos e pensamentos, como também para o aumento do bem-estar, autoestima e valorização pessoal.

Importa referir que este aumento da autoestima e valorização pessoal é também resultado de uma relação de amizade, de confiança e proximidade que se tem vindo a estabelecer e onde as mulheres procuram apoiar-se mutuamente, incentivar-se e ainda elogiarem-se espontaneamente, prova disso, foi o facto de todas nesta sessão terem elogiado a D. Cristina que se encontrava muito insegura quanto à sua magreza.

A D. Isabel trouxe também novidades quanto à sua relação amorosa, tendo revelado ter decidido dar uma nova oportunidade ao seu ex-cunhado, mas tendo deixando bem claros e explícitos os seus limites, revelando estar consciente de que ele poderia voltar a repetir os mesmos

comportamentos, tentando precaver-se e obter um maior apoio do mesmo relativamente à sua filha mais nova, que também é da sua responsabilidade.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Terminar o exercício da árvore: refletir sobre as estratégias que as mulheres podem adotar para alcançarem os seus desejos, contrariando os impedimentos; dar início à preparação do vídeo: planejar a estrutura e iniciar a escrita das histórias individuais de cada uma.

Sessão nº 29

Dia e hora: 05 de julho de 2023, das 18h00 às 19h15.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Gabinete de Atendimento).

Participantes: D. Teresa; D. Joana; D. Diana.

Objetivos: Partilha de conhecimentos, experiências, emoções e sentimentos e reconhecimento e validação de experiências, mudanças e características positivas, potenciando a autoestima e o bem-estar através da preparação do vídeo para o município.

Estratégias: Partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: Na 29ª sessão estiveram presentes todas as mulheres, excepto a D. Cristina e a D. Isabel, tendo também estado presente a TR, contudo, apenas na segunda parte da sessão. Esta sessão iniciou com a partilha dos últimos acontecimentos e das novidades, como é habitual. A D. Teresa referiu que não estará presente na semana seguinte por ir cuidar dos seus netos para casa do filho. Já a D. Diana partilhou uma relação de proximidade que está a ter com um homem do estrangeiro com a qual tem vindo a conversar, partilhando que ele vem a Portugal em breve, mostrando-se muito ansiosa para estar com ele.

No seguimento da partilha da D. Diana, a D. Teresa mencionou também as mensagens que tem recebido a elogiá-la, mostrando-se mais confiante e feliz por receber esses elogios, dado que em tempos não os recebera.

Tal como combinado na sessão anterior, nesta sessão referi-lhes que iríamos começar a preparar o vídeo para o município, onde cada uma iria relatar as suas experiências de forma anónima. Neste sentido, expliquei-lhes que para além de contarem as suas histórias de violência, que seria importante também cada uma relatar um episódio, ou mais, se desejassem, onde se sentiram

julgadas e desvalorizadas pelas pessoas da comunidade após tomarem a decisão de apresentar queixa e/ou de se separarem. Para estes episódios, sugeri que abordássemos os contextos: rua; família e trabalho.

A D. Teresa referiu que queria fazer sobre os seus familiares que, constantemente, a incentivam a não deixar a relação devido ao estado de saúde do seu marido. Para além disso, revelou também que o que mais a incomodava, também, eram as pessoas assistirem a certos episódios e não fazerem nada. Ao referir isto, a D. Teresa emocionou-se ao dizer que desejava deixar a relação e vir embora sem nada do que é do seu marido. A D. Joana acabou por partilhar também a sua opinião, considerando que a D. Teresa falar na família é um bom exemplo, dado que a irmã também não quer que a D. Teresa se separe porque é a mesma que a leva aos compromissos dela, uma vez que não tem viatura própria. O que a D. Teresa não negou e também acabou por concordar.

A TR antes de se ausentar, veio à sala e elogiou todas as mulheres presentes por estarem todas “muito arrançadas”, referindo a notória mudança que se tem vindo a manifestar, dado que, inicialmente, apareciam sempre com os cabelos presos, com roupas mais desportivas, ao contrário de agora. Agora já se arranjam mais, veem com o cabelo solto, com brincos, colares e pulseiras, de vestido e calções. Ao referir isto, a TR questionou a presença da D. Isabel e da D. Cristina, ao que eu respondi. Ao falarmos na D. Cristina, a D. Teresa e a D. Joana manifestaram a sua opinião, referindo que a D. Cristina não esteve muito presente no grupo por ter estado doente, mas que quando vem também não se “abre” muito com elas. Contudo, a D. Joana também reconhece que ela, apesar de tudo, evoluiu imenso, pois inicialmente não se manifestava, nem dava a sua opinião para os diversos assuntos que debatíamos. Eu e a TR fomos referindo que nem todas as pessoas são iguais e que a D. Cristina precisa de tempo para começar a confiar nas pessoas, também derivado da sua história de vida, alertando-as para que lhe dessem tempo e fossem incentivando-a a participar. A D. Joana respondeu que sim, revelando procurar sempre fazê-lo.

Uma vez que a TR estava de saída, a D. Joana decidiu também partilhar o facto de o seu ex-marido lhe ter ligado para ela ir jantar com ele e levar os filhos no dia do seu aniversário. Ao que a D. Joana respondeu a rir-se que nunca mais o fará, que deixou de estar sempre a fazer tudo aquilo que ele queria, por pensar também nos filhos. A D. Teresa ao ouvir a D. Joana referiu que o projeto está a ser muito importante nestas pequenas mudanças que todas têm vindo a manifestar, equiparando

a importância e a necessidade que têm de ir ao psicólogo como estar em grupo com as restantes mulheres: “Juro-te que preciso tanto de ir ao Doutor como preciso de vir aqui”, o que a D. Joana também concordou.

Posteriormente, após as partilhas terminarem e a TR voltar à sessão, referi-lhes que tínhamos de iniciar a preparação do vídeo. Neste sentido, pesquisei em casa algum material que pudesse servir de exemplo e levei-lhes um *e-book* do Brasil (*Vire a página, s.d*)⁶ onde algumas mulheres relatam a sua história de violência para que pudéssemos ler algumas histórias que servissem de exemplo para que cada uma das participantes pudesse escrever a sua. Ao lhes falar dele e lhes mostrar algumas páginas, todas acharam muito interessante, até que a TR referiu: “Olha também era uma ideia interessante fazer algo do género”, ao que a D. Joana respondeu: “Nós que já vamos ter de escrever as histórias para depois falarmos no vídeo, podíamos aproveitar e fazíamos um livro também”. Ao ouvir a TR e a D. Joana, confesso que também fiquei entusiasmada com essa ideia, ao que a D. Teresa e a D. Diana também concordaram. Ao falarmos sobre isto, a D. Teresa até questionou à TR sobre a possibilidade de se dar continuidade a esta intervenção grupal e que elas também estavam dispostas para vir dar o testemunho delas a outros grupos de mulheres. Apesar de ter dito isso a rir-se, a TR e eu referimos que era algo muito interessante, tendo a TR partilhado que já tinha pensado sobre isso e que achava importante haver uma intervenção a este nível, dado que este projeto tinha servido como exemplo de que a intervenção em grupo traz muitos benefícios para todas as mulheres, não só por partilharem as suas histórias e se identificarem, mas também por se ajudarem mutuamente na co construção de novos caminhos.

As mulheres concordaram e até voltaram a falar das aulas de dança e do quanto se divertiram e relaxaram em conjunto umas com as outras, revelando terem saído daquelas aulas muito mais tranquilas e bem-dispostas.

Após isto, desafiei as mulheres a lerem duas histórias que estavam presentes no *e-book*, tendo a D. Joana se oferecido para o fazer. Enquanto líamos fui reparando que todas iam abanando a cabeça, demonstrando identificar-se com muitas das situações ali descritas. No final, refletimos em conjunto sobre isso, tendo todas relatado também algumas experiências pessoais

⁶ Vire a página (s.d). *Vire a página*. Hellograf. <http://www.vireapagina.com.br/assets/documents/e-book.pdf>

semelhantes às que as mulheres do livro tinham relatado: “Estes testemunhos foram coisas como nós passamos” (D. Joana).

A D. Teresa partilhou, mais uma vez, o seu desejo de poder sair de casa, mas não ter possibilidades financeiras para o fazer, utilizando o exemplo da D. Joana e da D. Isabel de estarem sozinhas e terem algumas dificuldades financeiras. Perante a afirmação da D. Teresa, referi-lhe que elas ainda estavam a cuidar e a criar os filhos, logo, necessitam de despende muito mais dinheiro para viverem. A D. Joana falou na sua experiência, mostrando ser difícil sustentar-se a si e aos filhos. Contudo, também não se mostrou arrependida quanto à sua decisão, afirmando tendo agora toda a liberdade de poder sair de casa e não ter de dar justificações a ninguém. A D. Diana também mostrou o seu exemplo, tendo-se separado do ex-marido e viver sozinha, mesmo tendo maiores dificuldades do que as que tinha quando estava com o seu ex-marido, afirmando estar agora muito mais feliz, mesmo estando sozinha. A D. Teresa ressaltou o facto de não querer viver sozinha, referindo que agora já tem mais liberdade para fazer aquilo que quer após a queixa e mesmo que até tivesse possibilidades para o fazer que não o queria, por ficar sozinha. Para além disso, referiu ainda ser muito difícil, atualmente, encontrar casas com rendas a um valor considerado aceitável para si. Perante esta afirmação, todas concordamos com a D. Teresa relativamente ao elevado valor das rendas, contudo, mesmo assim, acordamos ficar atentas caso apareça alguma casa para a D. Teresa.

Como estávamos a terminar, questionei, então, sobre o livro, novamente, ao que todas voltaram a referir que era uma boa ideia, contudo, questionei se iríamos fazer na mesma o vídeo. A TR sugeriu fazermos o vídeo depois de lançar o livro para que o vídeo seja em torno do livro e elas até estejam mais preparadas para o fazer. Todas concordaram, tendo a D. Teresa referido que apesar de agora não ter muita paciência para escrever que também esteve a escrever um livro, porque se sente bem a escrever. A D. Joana, como já era do conhecimento de todas, também o estava a fazer, voltando a frisar o seu gosto pela escrita: “Escrever também nos ajuda muito a libertar”. Nisto, desafiei-as a trazerem os seus livros, se quisessem e quando se sentissem confortáveis, ao que a D. Teresa partilhou um dia trazê-lo para nós o lermos em grupo.

Por fim, referi-lhes que iria enviar o *e-book* para o grupo do *WhatsApp* para as ajudar, se quisessem ir começando as suas histórias ou tivessem interesse em ler mais, assim, podiam recorrer a ele através do telemóvel.

Reflexão: A 29ª sessão foi importante para a preparação do vídeo que tinha sido acordado por todas fazer devido ao estigma de que eram alvo por algumas decisões que foram tomando, durante e após serem vítimas de VD. Esta preparação fez com que estas mulheres voltassem a partilhar e a libertarem-se de algumas situações e sentimentos negativos devido ao facto de se terem sentido desvalorizadas, identificando-se também com as histórias de outras mulheres que estavam presentes nos *e-book*, permitindo-as perceber que até no Brasil estas situações acontecem, como em todo o mundo.

Ao partilharem alguns episódios, as mulheres foram ainda refletindo sobre a importância que o projeto está a ter nas suas vidas e que tem originado algumas mudanças, nomeadamente, no modo como lidam com as suas situações pessoais, como lidam com os julgamentos dos outros, mas também, a ligação importante que criaram umas com as outras, contribuindo para que se sintam compreendidas e seguras, surgindo assim, a necessidade se encontrarem e de estarem em grupo para poderem conversar livremente sobre as suas vidas. Esta reflexão sobre o grupo e sobre o projeto em si, permitiu também se pensar em novos caminhos que se possam vir a fazer no serviço e que possam ser muito significativos para as pessoas que são acompanhadas, através de uma intervenção grupal.

Com a partilha da D. Teresa de sair de casa, foi possível verificar que as mulheres se preocupam com ela, procurando-a a ajudar e incentivar a tomar essa decisão que tanto deseja. Com isso, recorreram às suas experiências, mostrando à D. Teresa que tudo é possível, mesmo que, por vezes, seja difícil.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Partilhar e questionar a opinião da D. Isabel e da D. Cristina à ideia de fazer um livro. Mostrar-lhes o exemplo do *e-book* do Brasil, como forma de inspiração e dar início à preparação do mesmo: decidir o título, a estrutura, o design e iniciar a escrita das histórias individuais.

Sessão nº 30

Dia e hora: 10 de julho de 2023, das 18h00 às 19h15.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Gabinete de Atendimento).

Participantes: D. Isabel e D. Diana.

Objetivos: Partilha de conhecimentos, experiências, emoções e sentimentos, e reconhecimento e validação de experiências, mudanças e características positivas, potenciando a autoestima e o bem-estar através da preparação do livro.

Estratégias: Desenvolvimento do livro; partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A 30ª sessão de grupo contou com a presença apenas da D. Isabel e da D. Isabel.

A sessão iniciou com a partilha da D. Isabel de que já tinha resolvido a situação com o seu ex-cunhado e que lhe tinha confrontado dizendo-lhe que esta seria “a última oportunidade” e que se ele voltasse a “aprontar mais alguma” que não entrava mais dentro de sua casa, referindo-lhe ainda que o bloqueava no telemóvel. Para além disso revelou também estar muito transtornada e revoltada com o que a mãe do seu ex-cunhado tinha dito de si por ter acordado com o seu ex-cunhado que não viveria com ele, insinuando que a D. Isabel não queria viver com ele por este lhe estar a “pagar as coisas” e a D. Isabel estar bem assim: “Eu não quero viver com ele, eu tou na minha casa, ele está na dele (...) eu pago as minhas contas e ele paga as dele”. Segundo a D. Isabel, durante os últimos anos foi ela quem sustentou a casa sozinha e que nunca foi ajudada, sendo que, para além disso, é sempre ela que trata dos problemas do seu ex-cunhado. Tendo a D. Diana referido também que desde que se divorciou que toda a gente falou de si, referindo-lhe até que vivia às custas do Estado. No entanto, revelou que agora já não responde e deixa as pessoas falarem e pensarem sobre o que quiserem, o que antes não acontecia.

A D. Isabel partilhou, novamente, o facto de não se poder arranjar, uma vez que as pessoas falam logo sobre isso, tendo contado que no dia anterior andava com uns calções e um top sem mangas, arranjou o cabelo e um senhor lhe disse: “Possas, você agora está a renovar de caras” ao que a D. Isabel partilhou ter-lhe respondido o seguinte: “Estou mais nova não estou? Sabe o que faz isso? É não ter quem mande em mim, ando como eu quero e vou para onde eu quero” tendo o senhor ficado espantado a olhar para si, sem reação, nem resposta. Ao ouvir isto, a D. Diana apoiou a atitude da D. Isabel, demonstrando também ter reparado na sua evolução, sendo que agora vai para o grupo de vestido, com brincos, mais arranjada. Ao partilhar isto também comentou já não

se importar com o que os outros dizem: “Eu agora aprendi, não olho a isso, arranjo-me e pronto, não tou preocupada com nada”.

De seguida, questioneei à D. Isabel como estava a situação das filhas. A D. Isabel referiu que quando forem a tribunal tratar da gestão da vida das filhas, que o seu ex-cunhado comprometeu-se levar a sua filha à sexta-feira à noite e só trazê-la no domingo à noite, levando-a à catequese, ajudando-a a fazer os trabalhos de casa da escola, para que ela também possa ter a presença do pai e, simultaneamente, a D. Isabel possa aproveitar para também ter um tempo para si, algo que nunca estabeleceu como prioridade em tempos. Apesar de se sentir melhor com isso, a D. Isabel mostrou-se ainda receosa quanto à aproximação do seu ex-marido com o seu ex-cunhado quando o seu ex-marido tiver de ir buscar a sua filha a casa. Contudo, eu e a D. Diana fomos-lhe referindo que há diversas formas de contrariar isso, como o ex-marido ir buscar a sua filha noutro lugar, ou até ser a D. Isabel a levá-la a casa do ex-marido, tendo a D. Isabel proferido que seria uma melhor opção para não haver confusões.

De seguida, como a D. Isabel não esteve presente na sessão anterior, expliquei-lhe que estivemos a ver um *e-book* do Brasil em que mulheres relatam as suas experiências e que surgiu a ideia de fazermos algo do género e que, por essa razão, para tratarmos de tudo a tempo, ficou acordado que não iríamos ter mais aulas de dança. A D. Isabel aceitou de bom agrado e concordou com a ideia, referindo que depois até seria mais fácil fazer o vídeo. Neste sentido, comecei por lhe mostrar também algumas páginas desse *e-book*, uma vez que a mesma não o tinha conseguido abrir pelo telemóvel. Expliquei-lhe também que, para além da história delas, que também será interessante cada uma colocar exemplos reais de como foi desvalorizada pela sociedade, após tomar algumas decisões, quer seja no contexto da rua, na família ou no trabalho. A D. Isabel aceitou a ideia, voltando a frisar que ainda hoje se sente muito desvalorizada e julgada pelos outros, tendo pedido para abordar na sua história a desvalorização que sente no contexto de rua, por ser o contexto em que mais sente essa desvalorização.

Ao lermos duas histórias do *e-book*, a D. Diana e a D. Isabel começaram a identificar-se com algumas situações relatadas e foram fazendo comparações também com as suas próprias experiências que, em alguns casos, eram muito semelhantes. A D. Diana partilhou ainda o orgulho que sente pela mudança enorme que teve após o divórcio, confessando até nem acreditar que

conseguiu chegar onde chegou atualmente: “Eu nunca pensei que tinha esta força toda dentro de mim, vontade de reagir (...) eu há certas coisas que penso que não sei como é que estou a conseguir isto tudo”. Assim, a D. Diana partilhou ainda já se sentir preparada para ir ao aniversário do filho, mesmo estando também o seu ex-marido, dado que já se encontra muito bem resolvida e não quer deixar de marcar presença num dia especial, mostrando-se já muito independente e bem resolvida consigo mesma.

Por fim, como tínhamos de terminar a sessão mais cedo, questionei-as sobre que título gostavam que o livro tivesse. Inicialmente, a D. Diana referiu que não sabia, porém, passados poucos minutos de silêncio, a D. Isabel referiu: “Podia ser ‘Mulheres de Coragem’”. Quando questionei “Porquê ‘Mulheres de coragem?’”, a D. Isabel respondeu: “Coragem para assumir as coisas que fizemos, apesar do povo nos querer ver em baixo, por exemplo, a D.*Diana* ter denunciado o ex foi um ato de coragem, eu sair de casa foi um ato de coragem, eu estava grávida. A D.*Joana* a mesma coisa, a *D. Teresa* igual e por ainda estar com o ex-marido”. Perante isto, acordámos, em conjunto, que no próximo encontro iríamos falar com as restantes participantes para ver se elas estavam de acordo quanto ao título.

Para também pensarmos já em algumas ideias para a capa, questionei-lhes o que gostariam que tivesse na capa e a D. Diana, logo de imediato, respondeu que deveria de ser uma capa “alegre”. Contudo, como a alegria pode ser demonstrada de várias formas, questionei a D. Diana sobre o que é que para si, transmitia essa alegria, tendo a mesma mencionado: “Não sei, coisas da natureza, flores, pássaros, esse tipo de coisas, que é para verem que uma pessoa saiu do negro e que estamos agora mais felizes”. Ao falar do “negro” questionei a ambas se achavam que a capa deveria de mostrar essa evolução, isto é, a mudança de uma vida em que se sentiam aprisionados para a vida que têm agora, onde se sentem mais felizes e livres. Ao que ambas responderam que sim, que o fundo da capa poderia ser escuro e o restante espaço poderia ser repleto de elementos alegres.

Ao terminar, acordámos que na próxima sessão iríamos dar continuidade à preparação do livro e que iríamos falar com as restantes mulheres sobre as ideias que tinham surgido.

Reflexão: A 30ª sessão, apesar de não contar com a presença de todas as mulheres, foi importante para que a D. Diana e a D. Isabel partilhassem, novamente, sobre as suas vidas e sobre algumas críticas de que eram alvo. Ao falarem sobre estas questões, elas revelaram já algumas

mudanças no que toca à forma como reagiam e como reagem, atualmente, a esses julgamentos. Apesar de ainda as afetar, ambas demonstram que, ao longo do tempo, vão aprendendo a lidar positivamente com isso, estando conscientes de que as decisões que tomaram foram em prol do seu bem-estar e, na situação da D. Isabel, das suas filhas também.

Para além destas partilhas, foi possível ainda lançar algumas ideias para o livro e que representou, novamente, a evolução que elas foram tendo, dado que no início do projeto, não acreditavam nem valorizavam as suas decisões, as suas experiências e as suas características e agora ao escolherem o título e ao pensarem na capa já foram refletindo e identificando essas mudanças e características positivas.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Refletir, em grupo, sobre o título e a capa do livro que foram idealizados pela D. Diana e pela D. Isabel; iniciar a escrita individual das histórias de cada uma.

Sessão nº 31

Dia e hora: 12 de julho de 2023, das 18h00 às 20h00.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Gabinete de Atendimento).

Participantes: D. Isabel e D. Joana.

Objetivos: Partilha de conhecimentos, experiências, emoções e sentimentos, e reconhecimento e validação de experiências, mudanças e características positivas, potenciando a autoestima e o bem-estar através da preparação do livro.

Estratégias: Desenvolvimento do livro; partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: Na 31ª sessão de grupo estiveram presentes a TR, a D. Joana, a D. Isabel. A D. Cristina não pôde estar presente, devido ao seu estado de saúde, a D. Diana por estar a trabalhar e a D. Teresa por ter ido cuidar dos netos.

Esta sessão iniciou com a partilha de todas sobre os assuntos que mais desejavam. A TR foi falando com a D. Isabel e a D. Joana sobre as questões dos apoios que recebiam da Câmara e, enquanto isso, eu fui fazendo, enquanto as ouvia e ia intervindo, a capa para o livro que todas

tinham escolhido. Primeiramente, a D. Joana trouxe um rascunho da sua história que já tinha previamente escrito em casa, para que todas pudéssemos ler e perceber se era preciso acrescentar algum aspeto. A TR ao ler, afirmou que estava tudo bem, apenas era preciso fazer a pontuação, porém, a D. Joana referiu que não a fez porque se tratava apenas de um rascunho e que assim que voltasse a copiar que já iria escrever corretamente. Ao falarmos sobre isto, a D. Joana partilhou que também está a escrever sobre a sua infância e que, apesar de não colocar isso no livro, que o escreve para si, como um meio de libertação do seu passado que ainda a magoa: “Eu acho que tenho que encerrar este capítulo, porque acho que não estou a viver, ainda estou presa ao passado e eu não posso, se não, não vivo o presente”.

A D. Joana partilhou então que resumiu um pouco a sua história, sem entrar em grandes pormenores, para também não expor demasiado a sua vida, procurando também dar um conselho às pessoas que possam vir a ler, para que tenham coragem de dar o passo, lembrando-se do enorme passo que deu e que acreditava que nunca o iria conseguir dar: “Eu queria dar um conselho, um alerta para as pessoas não terem medo, porque eu dei o passo e nunca pensei em dar”. Ao falar desta evolução e ter consciência dela, resaltei a mudança que a D. Joana teve até na forma como olha o seu percurso, uma vez que antes, não conseguia identificar essas mudanças e conquistas, mas agora já o consegue reconhecer. A D. Joana explicou que há alturas na vida em que se sente mais triste e que se torna difícil reconhecer esses aspetos.

Perante a sessão anterior, partilhei com a D. Joana a sugestão para o título e para capa do livro sugerida pela D. Diana e a D. Isabel. Contudo, como tinha feito pesquisa em casa, percebi que “Mulheres de coragem” já era um nome de um livro. A D. Joana e a TR gostaram muito desse título, porém, como era repetido, a D. Joana deu a sugestão de acrescentar “mães” a seguir a “mulheres”, uma vez que todas eram mães e lutaram muito pelos seus filhos, sendo estes também a motivação para todos os atos de coragem que tiveram: “Podemos acrescentar ‘mães’ e ficar ‘Mulheres e mães de coragem’ porque também sempre fizemos de tudo pelos nossos filhos, fomos corajosas por eles também”. Eu, a D. Isabel e a TR concordámos. Todavia, fui fazer a pesquisa para perceber se também não existia um livro com esse título. Ao termos a certeza que não, acordámos que poderia ficar esse, se as restantes concordassem. Após isto, expliquei também o que a D. Isabel e a D. Diana tinham sugerido para a capa. A D. Joana e a TR também

acharam uma boa ideia e a D. Joana referiu que as “flores” tinham de estar presentes, visto que para ela representavam muito a alegria e a nova etapa da sua vida.

Após ter ficado decidido, a D. Joana mostrou-se preocupada com a D. Diana, por esta se ir encontrar sozinha com a homem com quem tinha vindo a falar, através da internet. Perante isto, ambas (D. Isabel e D. Joana) combinaram que iriam falar com a D. Diana para perceber se a mesma queria que elas fossem com ela até ao café, local de encontro, e ficassem na outra ponta do estabelecimento para que, caso acontecesse algo, elas estivessem ali para a apoiar. Refleti com elas o facto de estar a gostar de ver o modo como se apoiam e se preocupam umas com as outras, tendo-lhes pedido para cuidarem umas das outras, agora que se tornaram amigas.

Após ler a história da D. Joana, dei-lhe os parabéns por ter escrito de uma forma simples e compreensível e por a mesma mostrar a evolução e as conquistas que foi conseguindo alcançar, o modo como lidava e pensava sobre a sua situação e como agora o pensa de forma diferente. Contudo, pedi-lhe para que acrescentasse os episódios de desvalorização de que foi alvo, como tínhamos combinado. A D. Joana referiu que o iria fazer, assim que chegasse a casa. Para além disso, referiu também ter consciência de todas essas mudanças, que mesmo ao nível de autoestima, já se arranja e se sente bem, tendo até na semana anterior comprado um vestido novo para si, porém, ainda tem dificuldades em olhar-se ao espelho. Eu e a TR referimos-lhe que era normal e que tudo é um processo, que pode ser demorado, mas que a D. Joana e todas as restantes irão conseguir ultrapassar.

Seguidamente, a D. Joana foi partilhando como se sentia em relação ao que as outras pessoas diziam, criticando a sociedade por não viver a sua própria vida. A TR concordou e foi dando alguns exemplos de como no séc. XXI, estas situações têm tendência para piorar.

Depois disso, a D. Isabel partilhou ainda como está a relação com o seu ex-cunhado, referindo que ele apenas vai a sua casa, mas não dorme lá, pois ela tem consciência de que ele agora está calmo, mas que pode mudar de comportamentos, novamente: “Viver com ele não vivo mais, eu tenho a minha casa, ele tem a dele, se ele quiser ficar como namorado ok, porque é assim ele está se a portar bem agora, mas pode vir e eu tenho medo”. A TR referiu que era a sua decisão e que ele

apenas tinha de a aceitar. Ao que a D. Isabel respondeu que se não aceitasse, terminaria a relação, mostrando-se determinada na sua decisão.

De seguida, questionei às mulheres se queriam começar a escrever as suas histórias, tendo a D. Isabel dito que sim e pedido à D. Joana para a ajudar a escrever. A D. Joana aceitou e, em conjunto com a D. Isabel, foram escrevendo, enquanto partilhavam comigo e com a TR aquilo que iam escrevendo e mais situações que vivenciaram. Desta partilha surgiram vários assuntos como: a educação dos filhos; o prazer sexual, tendo ambas partilhado a sua opinião dizendo que só há prazer quando há amor e carinho; e uma situação pessoal da D. Joana que está a vivenciar no trabalho com a sua irmã, que está a procurar afastá-la de todas as outras colegas. No seguimento desta partilha, a D. Joana relatou que, primeiramente, como não queria ter problemas com a sua irmã, não lhe disse nada. Contudo, partilhou ter ficado tão indignada que, no dia seguinte, não deixou que isso acontecesse e defendeu-se, tendo a sua irmã deixado de falar consigo. As restantes mulheres da fábrica aperceberam-se da situação e chamaram a irmã atenção. Apesar de a D. Joana nunca ter sido uma pessoa de impor os seus limites, ultimamente tinha vindo a fazê-lo, não deixando, mais uma vez, que a sua irmã a humilhasse.

No final da sessão, acordámos que na próxima sessão iríamos dar continuidade à escrita das histórias de cada uma. Questionei-as também se preferiam que as histórias ficassem escritas com a caligrafia delas ou se preferiam que as copiasse para o computador, ao que as mesmas responderam que preferiam que fosse escrito no computador, pois não gostam das suas caligrafias.

Reflexão: A sessão nº31, permitiu, novamente, que as mulheres pudessem partilhar aquilo que desejavam. Nesta partilha e através da escrita das histórias, foi possível verificar que já existem muitas mudanças e evoluções que são até reconhecidas pelas mesmas. A D. Joana já reconhece e tem procurado mudar no que toca ao seu autocuidado, que tem contribuindo para a melhoria da sua autoestima; reconhece também os passos que deu em prol da sua libertação e dos filhos, mas também, o facto de já conseguir impor os seus limites, mesmo com familiares seus, como ocorreu com a sua irmã na fábrica. Já a D. Isabel se mostra determinada na sua decisão de manter um relacionamento com o seu ex-cunhado, cada um na sua casa, tendo consciência de que os seus comportamentos possam mudar. Acredita-se que estas mudanças foram conseguidas pela

identificação que estas mulheres sentem umas pelas outras e até em casos que não lhes são próximos, mas também com a partilha que se faz em todas as sessões que nos leva a refletir sobre variados assuntos diferentes e importantes.

Importa referir ainda, que é notória a relação que estas mulheres têm vindo a estabelecer, preocupando-se umas com as outras, procurando-se sempre ajudar e reconfortar com palavras, gestos e ações significativas.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Refletir, em grupo, sobre a nova sugestão para o título; sobre a estrutura do livro; e dar continuidade à escrita das suas histórias a introduzir no livro.

Sessão nº 32

Dia e hora: 17 de julho de 2023, das 18h00 às 20h00.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Gabinete de Atendimento).

Participantes: D. Teresa; D. Diana; D. Isabel; D. Joana.

Objetivos: Partilha de conhecimentos, experiências, emoções e sentimentos, e reconhecimento e validação de experiências, mudanças e características positivas, potenciando a autoestima e o bem-estar através da preparação do livro.

Estratégias: Desenvolvimento do livro; partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A 32ª sessão contou com a presença de todas, excepto da D. Cristina. Esta sessão iniciou com a partilha da D. Diana do seu encontro, tendo-se mostrado muito entusiasmada, afirmando que tinha corrido tudo como esperava e que se sentia muito bem ao lado dele, uma vez que ele a elogia bastante, fazendo-a sentir bem consigo própria: “São essas pequenas coisas que fazem o meu dia”. Ao ter conhecimento disso, voltei a lembrar a D. Diana de quando me dizia que o seu desejo era poder voltar a sentir-se valorizada e amada. Quando a questioneei se estava a sentir isso, a D. Diana respondeu que sim. A D. Teresa partilhou também a necessidade que já estava a sentir de poder sair de casa, devido ao facto de passar muito tempo em casa: “Eu hoje já estava a precisar de sair de casa, no fim de semana não saí, aquele gajo não sai de casa, é só para estar ali à minha beira”, revelando dar muita importância aos encontros de

grupo para poder sair de casa, conviver e abstrair-se dos seus problemas. Enquanto esperávamos pelas restantes, a D. Teresa foi mostrando os seus últimos *tiktok's*.

A D. Isabel apareceu, após o trabalho, mas vinha adoentada, então, referi-lhe que se não se sentisse bem, que poderia ir embora. Contudo, a D. Isabel referiu que não queria ir embora e que também tinha uma consulta a seguir à sessão.

Como a D. Teresa esteve ausente nas últimas sessões, a D. Isabel decidiu partilhar que título tinha sugerido inicialmente para o livro e que mudanças foram sugeridas depois, após termos encontrado outro livro na internet com o mesmo título pensado inicialmente. A D. Teresa referiu logo que gostava muito do título: "Acho mesmo que tem mesmo a ver connosco". A D. Diana também concordou, uma vez que dá bastante importância e valor ao papel de uma mãe nas situações de VD. Após todas concordarem com o título, a D. Isabel acabou por também explicar a capa que até tinha sido sugerida pela D. Diana inicialmente e que a D. Isabel também concordou. Ao explicar, a D. Teresa voltou a concordar com tudo, tendo dito que a sua flor preferida era qualquer uma de cor amarela, para que eu pudesse incluí-la na capa.

Perante isto, voltei a recapitular qual era o objetivo do livro.

A D. Joana entrou na Sala, e a D. Teresa aproveitou para lhe mostrar também os novos *tiktok's*, enquanto mostrava, referiu que já conseguia fazer vídeos sem colocar filtros, tendo ficado muito feliz por ter recebido elogios muito positivos sobre a sua imagem. Ao que as restantes mulheres, de imediato, começaram a tecer-lhe elogios sobre a sua aparência, dizendo-lhe que com ou sem filtro é "linda" e "jovem".

Após colocarmos a conversa em dia, questionei-as sobre se poderíamos dar continuidade à escrita das histórias e pedi à D. Joana que lesse a sua (que já estava praticamente terminada) para que também servisse de exemplo para as outras. A D. Joana leu e as restantes elogiaram muito a escrita da D. Joana, tendo-lhe pedido ajuda apenas para escrever. A D. Joana como tinha a sua quase completa ficou de terminar com a D. Isabel a sua e ajudar a D. Teresa. Eu fiquei de ajudar a D. Diana que tem algumas dificuldades na escrita. Enquanto ajudava a D. Diana na sua história, a mesma partilhou comigo ter comprado recentemente uns conjuntos de roupa diferentes para poder ir passear, tendo revelado que nunca foi de usar esse tipo de roupas, mas que agora se sente

confortável para isso. Elogiei a D. Diana por já se sentir confiante para isso, mostrando-me muito feliz e orgulhosa da sua evolução.

Enquanto as restantes faziam as histórias, a D. Teresa lembrou-se de questionar quando o projeto iria terminar, ao que lhe respondi que terminava quando também terminássemos de fazer o livro, contudo, que iríamos ter de planear a publicação do livro e o vídeo. Ao questionar isso, a D. Joana perguntou se a D. Teresa já as quer “ver pelas costas”, ao que a D. Teresa respondeu que não, que vai dizer ao seu marido que as reuniões continuam e aproveitar para sair de casa, passear e estar com todas na mesma. Todas concordaram que deveriam de continuar a estar juntas todas as semanas: “Claro que sim, vocês não pensem que se vão ver livres de mim” (D. Joana). A D. Teresa partilhou ainda a importância que o grupo teve para que voltasse a conseguir ter objetivos e motivação para a sua vida: “Eu antes de vir para aqui já estava à espera da minha morte”, mas que, agora já não pensa assim e deseja ainda conseguir ser feliz. Esta mudança, na sua opinião, foi também notada pela sua irmã que lhe disse que agora “estava toda para a frente” e que o vir à Câmara estava a ser positivo para si, ao que a D. Teresa lhe confirmou que sim.

Como já estava a chegar a hora de terminar, a D. Diana leu a história que escreveu com a minha ajuda e as restantes mulheres leram também aquilo que tinham escrito, não tendo ficado terminado. Neste sentido, ficou acordado que iríamos terminar na sessão seguinte para tratarmos da restante estrutura do livro. Todas as mulheres concordaram e antes de se irem embora, a D. Teresa deu um saco à D. Joana com limões, uma vez que ela já tinha dito que gostava muito, tendo a D. Joana agradecido muito pelo gesto.

Reflexão: A 32ª sessão não foi diferente das anteriores, uma vez que as partilhas que foram sendo realizadas serviram não só para a libertação de pensamentos e sentimentos negativos, mas também para o reconhecimento de características e atitudes positivas em si próprias e umas nas outras, que se manifestaram ou ocorreram no passado ou que, atualmente, foram emergindo, fruto de um processo de transformação pelo qual estão a passar e no qual este projeto está a ter um papel significativo. Exemplo disso, é o facto de estas mulheres pretenderem dar continuidade aos encontros de grupo, mesmo após o término do projeto, uma vez que se sentem compreendidas, valorizadas e seguras umas com as outras.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Terminar a escrita das histórias de cada uma e dar continuidade à preparação e estruturação das restantes páginas do livro.

Sessão nº 33

Dia e hora: 19 de julho de 2023, das 18h00 às 20h00.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Gabinete de Atendimento).

Participantes: D. Teresa; D. Diana; D. Isabel.

Objetivos: Partilha de conhecimentos, experiências, emoções e sentimentos, e reconhecimento e validação de experiências, mudanças e características positivas, potenciando a autoestima e o bem-estar através da preparação do livro.

Estratégias: Desenvolvimento do livro; partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A 33ª sessão iniciou apenas com a D. Teresa que, enquanto esperávamos pelas restantes mulheres, me foi mostrando fotografias da sua família, dos seus netos, da sua nora e do seu filho, como também, alguns *tiktok's* que tinha feito neste dia durante a sua caminhada à beira-rio.

A D. Isabel chegou e referiu já estar melhor. Enquanto esperávamos pela D. Joana fomos falando de vários assuntos, nomeadamente dos vídeos da D. Teresa e das filhas da D. Isabel.

Como não chegava mais ninguém, fomos refletindo sobre que estrutura teria o livro e, por essa razão, questionei o que iríamos colocar na página seguinte à capa. Chegamos à conclusão que iríamos explicar em que é que consistia o livro: por quem foi escrito e o motivo pelo qual foi escrito. Eu fui escrevendo isso, relendo em voz alta para que as mulheres me fossem dando *feedback*. Enquanto escrevíamos, a D. Joana chegou e começaram todas a conversar umas com as outras sobre as suas relações. A D. Joana partilhou nutrir sentimentos por um homem que a convidou para saírem, porém, a D. Joana revelou ter consciência de que ele é um homem “mulherengo”, que bebe muito, e que se tivesse uma relação com ele, que não iria ser feliz, como não o foi com o seu ex-marido: “Eu não vou porque se eu sofri tanto com o meu ex e ele é tal e qual, é parecidíssimo com o meu ex-marido, não vale a pena, a gente tem que se mentalizar”.

Após isto, tive de me ausentar da sala por ter recebido um telefonema importante e as mulheres ficaram a conversar sobre as vidas. Assim que voltei à sala, a D. Teresa partilhou ter saudades do homem com quem falava, revelando ter sido muito feliz com ele, como nunca o foi. Ao ouvir isto, referi à D. Teresa que às vezes o tempo, leva-nos a encontrar e a estar com pessoas que já estivemos e que nos fizeram bem e que o mesmo poderia acontecer com ela. A D. Teresa respondeu que era o que mais desejava, contudo, que até lá teria de resolver a sua vida, justificando o afastamento entre eles por esse mesmo motivo. Eu disse-lhe que ainda o iria conseguir fazer, mas D. Teresa demonstrou, mais uma vez, ter muitos impedimentos.

De volta ao trabalho e após termos escrito a segunda página do livro, referi-lhes que tínhamos de terminar as histórias, então, voltei a ler a história da D. Diana para que elas se pudessem inspirar. Depois de ler, as mulheres retomaram a escrita das suas histórias com a ajuda da D. Joana que já tinha terminado a sua, enquanto eu ia fazendo a capa de acordo com os seus interesses e gostos, como tínhamos combinado. Passados 30 minutos, todas terminaram e pediram-me para que eu depois, ao passar para o computador, corrigisse os erros e mudasse a pontuação, caso estivesse errada. Eu fiquei de levar as folhas para casa e ler tudo para depois lhes dar o *feedback* na sessão seguinte.

Antes de irmos embora, a D. Isabel e a D. Teresa referiram não poder estar presentes na segunda (23/07), por motivos de saúde. Neste sentido, questionei-as se gostavam de voltar a ter aula de dança ou se queriam utilizar os dois dias, novamente, para terminarmos o livro, o que todas responderam para terminarmos o livro e conversarmos. Perante a indisponibilidade da D. Teresa e da D. Isabel, acordámos que faríamos a sessão na terça (24/07), em vez da segunda.

Reflexão: A 33ª sessão, permitiu conhecer a evolução destas mulheres no que toca aos seus relacionamentos. Apesar de, inicialmente, as mulheres se mostrarem muito presas aos seus relacionamentos do passado, fomos percebendo que a D. Joana, a D. Teresa e a D. Diana foram-se desprendendo desses relacionamentos, surgindo novas pessoas nas suas vidas. Para além disso, é notória ainda a forma consciente com que elas percebem aquilo que é saudável e o que não é. A D. Teresa consegue perceber que aquilo que teve com o outro homem a fez muito feliz, ao contrário do relacionamento que teve com o seu marido. A D. Joana mostra-se disposta e

disponível para o amor novamente, mas tem perfeita consciência das semelhanças que aquela pessoa tem com o seu ex-marido, sabendo que iria correr o mesmo risco se se relacionasse com essa pessoa.

Para além disso, esta sessão, como em todas as outras, permitiu que estas mulheres conversassem livremente sobre as suas vidas e, acima de tudo, se voltassem a identificar umas com as outras em muitos aspetos, enquanto escreviam as suas histórias.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Partilhar com a D. Cristina todas as ideias sugeridas para os livros e pedir o seu *feedback*, procedendo a alterações, se necessário; dar continuidade à escrita do livro; terminar a escrita das histórias de cada uma.

Sessão nº 34

Dia e hora: 24 de julho de 2023, das 18h00 às 20h00.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Gabinete de Atendimento).

Participantes: D. Teresa; D. Diana; D. Cristina e D. Joana.

Objetivos: Partilha de conhecimentos, experiências, emoções e sentimentos, e reconhecimento e validação de experiências, mudanças e características positivas, potenciando a autoestima e o bem-estar através da preparação do livro.

Estratégias: Desenvolvimento do livro; partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: Apesar de termos combinado marcar a sessão para o dia seguinte, como a D. Diana só poderia estar presente neste dia e a D. Isabel na quarta e, tendo em conta que a D. Teresa já não ia ter consulta, para que todas pudessem estar presentes pelo menos numa sessão, decidimos marcar neste dia (segunda) para a D. Diana poder estar presente e depois na quarta, como já era habitual, para a D. Isabel também estar presente.

A 34ª sessão iniciou, inicialmente, com a presença da D. Cristina e da D. Teresa. Enquanto esperávamos pelas restantes mulheres, a D. Teresa mostrava-se muito indignada, devido ao facto do seu marido insistir e considerar-se um bom homem para si, sendo que toda a vida a maltratou. Quando questioneei à D. Teresa o que ela responde ao seu marido quando ele tem esse

discurso consigo, a mesma referiu que lhe lembra de todas as situações que lhe fez, de a ameaçar e até ameaçar o seu filho e a nora de morte. Ao saber desta situação, alertei a D. Teresa para ter cuidado e para apresentar queixa na GNR, uma vez que isso são ameaças muito graves e perigosas.

A D. Teresa não valorizou muito e foi ainda contando as novidades à D. Cristina, que já não comparecia ao grupo a algumas sessões. Enquanto partilhava, voltou a falar no seu desejo: “Sabe o que é que eu queria? Vir embora sem nada, só com a minha reforma e sem roupa, faço um saco e mais nada”, contudo, voltou a referir que a sua reforma não era suficiente para todas as despesas que pode vir a ter, justificando com o valor elevado das rendas. Apesar de isso ser um grande entrave e, de facto, as rendas estarem muito elevadas, disse à D. Teresa para não perder a esperança e para marcar uma reunião com a TR para questionar se a Câmara a poderia ajudar de alguma forma. A D. Teresa referiu que não valerá a pena, uma vez que a D. Joana e a D. Isabel também precisam muito e as ajudas também não são suficientes. Porém, expliquei à D. Teresa que cada caso é um caso e que não perderia nada em procurar saber mais informações junto da TR. A D. Teresa ficou de refletir sobre o assunto e tomar uma decisão.

Depois disso, expliquei à D. Cristina aquilo que tínhamos pensado com o livro e o que faltava fazer. A D. Cristina concordou com tudo, tendo gostado muito do título. De seguida, ajudei a D. Cristina a escrever a sua história. Enquanto escrevíamos, a D. Joana chegou e, de imediato, ao olhar para a D. Cristina muito arranjada de vestido, elogiou-a: “Está com um ar muito bonito”, contudo, a D. Cristina queixou-se da sua magreza, derivado do facto de não conseguir alimentar-se bem. Porém, a D. Teresa e a D. Joana referiram que, independentemente disso, a D. Cristina está muito “bonita”: “Com o tempo vai voltar ao que era, mas apesar disso, acho que está muito bonita e com um ar muito mais saudável” (D. Joana); “Sim, eu também acho, esse vestido também lhe fica muito bem” (D. Teresa). Como lhes tinha dito que iria dar o meu *feedback* das histórias, disse-lhes que estavam bem, apenas faltava explorarem melhor os episódios em que se sentiram desvalorizadas pelas pessoas, tendo a D. Teresa também pedido para acrescentar uma frase no final da sua história.

A D. Diana chegou à sessão. Assim que chegou, começou por partilhar que o seu relacionamento com o senhor que tinha conhecido está a correr muito bem, que já tinha tido vários encontros, contudo, apesar disso, estava muito receosa do aniversário do filho. Apesar de ter dito que ia estar

presente, revelou não querer ter conflitos com ninguém para não “estragar a festa”. Questionei à D. Diana porque haveria de o fazer, ao que ela me respondeu que vai estar lá a família da parte do seu ex-marido e que iriam falar de si. A D. Joana e a D. Teresa tranquilizaram a D. Diana, dizendo-lhe para a mesma ignorar essas situações. A D. Diana referiu que se não se estiver a sentir-se confortável e para não haver confusão que se vai embora, tendo já avisado o seu filho. As mulheres apoiaram essa decisão, tranquilizando-a de que tudo irá correr bem.

Após falarmos sobre isso, retomamos a escrita das histórias e a D. Teresa voltou a partilhar, uma vez que no início só estava presente a D. Cristina, o facto de querer sair de casa o que levou a que todas fossem pensando em soluções para a D. Teresa. A D. Teresa partilhou que, provavelmente, só teria apoio da Câmara se passasse todos os seus bens para o filho. O que a D. Joana e a D. Diana acabaram por concordar, incentivando a D. Teresa a conversar com a TR sobre isso.

De seguida, após terminarmos de escrever as histórias, questionei-as sobre se gostariam que antes de cada história tivesse o nome de cada uma, juntamente com a sua flor preferida: “Sim, ficava muito bonito”. Desta forma, questionei a cada uma delas que flor queria colocar: a D. Joana escolheu os jarros brancos; a D. Cristina a rosa vermelha; a D. Diana a orquídea; e a D. Teresa a flor amarela (qualquer uma, desde que amarela).

Posteriormente, li a segunda página do livro a todas, uma vez que a D. Joana, a D. Cristina e a D. Diana ainda não tinham lido e questionei se concordavam com o que estava escrito ou se queriam que fizesse alguma alteração. As mulheres concordaram, voltando a relembrar-se sobre a diferença e evolução que notam desde que iniciou o projeto até atualmente: “Para mim, o projeto foi uma grande coisa, consegui encontrar a minha paz aqui e também nas caminhadas que faço” (D. Teresa).

Depois disto, a D. Joana referiu que seria importante incluirmos o motivo pelo qual fizemos o livro e falarmos também um pouco do grupo. Eu e as mulheres achámos uma ótima ideia, tendo eu ficado se escrever essa página. Enquanto tomávamos estas decisões, a D. Teresa partilhou a importância deste livro para a sociedade e para as mulheres que se encontram em situações semelhantes: “Isto é tão importante, havíamos de ter um destaque também, que havíamos de ganhar a vida com esse livro”. Todas desataram aos risos.

Seguidamente, questionei-as sobre se deveríamos de falar também do SAVVD, ao que todas responderam que sim, para alertar as pessoas para este tipo de serviços que tem como objetivo ajudá-las e acompanhá-las: “Foi muito importante, eu falo por mim, eu não tinha tomado iniciativa se não tivesse tido o apoio dos profissionais”. Para o final do livro, todas chegamos à conclusão de que poderíamos colocar uma frase inspiradora sobre as mulheres e o poder delas no mundo. Todas ficaram de pensar sobre isso e trazer uma ideia na sessão seguinte.

No final, a D. Teresa questionou-me como me senti ao estar no meio delas e eu respondi que estava a gostar muito da experiência e de as ter conhecido, que aprendi muito também, mas que foi um desafio trabalhar com pessoas adultas, revelando ter tido experiência apenas com crianças. A D. Teresa partilhou que eu “agradei logo à primeira vista” pelo modo como me importei com elas, as escutei sem julgar e as procurei sempre ajudar e a pensar noutras alternativas.

Antes de terminarmos, a D. Cristina leu a sua história que ainda ficou por completar e acabou por desabafar com as restantes mulheres sobre como estava a sua situação com a filha e com os netos, voltando a relembrar alguns episódios da sua vida. Ao terminar, referi-lhes se poderíamos terminar o exercício da árvore, que ainda não tínhamos terminado, na próxima sessão, ao que elas me responderam que sim, tendo ficado acordado. Para além disso, expliquei-lhes que também tínhamos de escolher um nome para o nosso projeto e que teríamos de fazer uma avaliação final sobre tudo o que aconteceu. As mulheres estavam a sair e a D. Isabel decidiu ligar-me a dizer que tinha saudades nossas e a mandar beijinhos para todas, relembrando que na próxima sessão (quarta) estaria presente.

Reflexão: A sessão nº34 foi importante para que a D. Cristina voltasse a poder conversar e estar com as restantes mulheres, tendo-se permitido desabafar com elas algumas situações da sua vida. Através da partilha destas mulheres, foi possível visualizar que todas, em conjunto, procuraram encontrar soluções para os seus problemas, sendo visível uma grande evolução na D. Teresa que já foi falando e escutando de mim e das outras mulheres, diversas alternativas que tinha para poder sair de casa, o que antes, para si, era algo impossível. Apesar de não ter tomado uma decisão, já foi fazendo questões, ponderando até ir falar com a TR sobre se poderia ser apoiada pela Câmara depois de tomar a decisão de sair de casa. Enquanto pensávamos sobre o

livro, também foram surgindo reflexões sobre a importância e o contributo que este projeto teve para elas, bem como, o papel significativo que o SAVVD também teve nas suas decisões, verificando-se nas mulheres uma grande evolução no que toca ao modo como perspetivam a sua história de violência atualmente, conseguindo alertar outras pessoas para os mesmos erros que elas próprias consideram ter cometido.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Terminar o exercício da árvore, onde irão refletir, em conjunto, sobre as estratégias necessárias para conseguirem alcançar os seus objetivos, ultrapassando todos os obstáculos; terminar o livro.

Sessão nº 35

Dia e hora: 26 de julho de 2023, das 18h00 às 20h00.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Gabinete de Atendimento).

Participantes: D. Teresa; D. Isabel e D. Joana.

Objetivos: Partilha de conhecimentos, experiências, emoções e sentimentos, e reconhecimento e validação de experiências, mudanças e características positivas, potenciando a autoestima e o bem-estar através da preparação do livro.

Estratégias: Desenvolvimento do livro; partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A 35ª sessão iniciou com a presença da D. Isabel, da D. Teresa e da D. Joana. Apesar de ter estado com a D. Cristina antes da sessão, a mesma teve de voltar para casa, pois tinha um compromisso. Inicialmente, todas foram partilhando e conversando sobre algumas publicações que tinham feito nas suas redes sociais: *Facebook* e *Tiktok* e refletindo, em conjunto, o facto de se sentirem bem ao serem elogiadas pelos outros, justificando isso com o facto de nunca terem sido elogiadas pelos seus companheiros.

De seguida, voltámos a ler as histórias que já estavam completas e chegámos à conclusão que as mulheres, ao darem os seus conselhos, abordam o facto de serem pessoas que não merecem a violência que sofreram. Perante isto, questionei-as sobre quais os direitos elas achavam que tinham. De imediato, a D. Isabel responde “Eu tenho o direito de ser feliz, apesar de as pessoas me

tentarem deitar abaixo”. Já a D. Joana referiu outro muito importante: “Temos que ser respeitadas, mesmo com as decisões que tomamos”, justificando com o facto de, por vezes, não ser respeitada e bem interpretada pelos outros, não havendo consideração pelo facto de terem sido vítimas de VD. No seguimento disso, a D. Joana partilhou o facto de que, quando compra algum vestido novo ou alguma bijuteria nova para si, mesmo que seja oferecida, que algumas colegas da fábrica começam logo a comentar, o que a D. Joana acaba por desvalorizar e entrar na brincadeira com as colegas. Ao partilhar isto, eu questionei à D. Isabel e à D. Teresa sobre se reagem da mesma forma quando acontece o mesmo com elas, ao que a D. Teresa respondeu não valorizar e ignorar. Já a D. Isabel referiu que, por vezes, sente a necessidade de responder para também marcar a sua posição, para que as pessoas não o voltem a fazer.

Ao questioná-las sobre se essas situações as afetam, todas referiram ter afetado mais no passado, porém, com o tempo, partilham terem aprendido a lidar com essas situações. A D. Joana também reconheceu que já evoluiu imenso nisso, mas diz ficar magoada quando lhe dizem: “Tu tens namorado? Podes andar com quem tu quiseres, menos com o meu homem”, insinuando que a mesma é uma pessoa sem valores, o que para si já ultrapassa os seus limites e passa uma imagem muito errada sua aos outros.

Enquanto falávamos sobre estas questões, a D. Isabel questionou se podia ir ao exterior da Câmara tratar de um assunto e pediu-me para que depois lhe fosse abrir a porta. A D. Isabel saiu e a D. Joana e a D. Teresa ficaram a conversar sobre outros episódios de desvalorização. Ao falarmos sobre isto, achei interessante que voltássemos a relembrar alguns dos direitos das mulheres enquanto vítimas, tendo por base o documento da CIG (Matos & Machado, 2011).

Após ler o primeiro direito: “Tendo direito a ser eu própria” (Matos & Machado, 2011, p. 115), a D. Teresa referiu que agora consegue ser ela própria, ao contrário de antigamente que não podia fazer o que queria, dizer o que queria e vestir aquilo que queria. A D. Joana referiu que todos deveriam de ter esse direito, se não prejudicassem também a liberdade e a vida dos outros. Quando lhe questionei se usufruía deste direito, a D. Joana respondeu: “Nem sempre, já fui muito pior, mas ainda há coisas que não faço para as pessoas não falarem”.

Entretanto, a D. Isabel voltou. Assim que lhe fui abrir a porta, a D. Isabel trazia um vestido que tinha comprado numa loja para oferecer à D. Joana, uma vez que a mesma elogiou muito o que tinha vestido e que era daquela loja. Assim que chegámos à sala, a D. Isabel pousou o saco da loja em frente à D. Joana e deu-lhe um beijinho na cara. A D. Joana ao perceber o que era, não aceitou, referindo que não queria que gastassem dinheiro consigo. A D. Isabel pediu para a D. Joana aceitar, tendo-lhe oferecido de bom agrado. A D. Joana abriu e ficou encantada com o vestido, tendo abraçado a D. Isabel e agradecendo-lhe muito, dizendo-lhe que gostava de poder comprar roupa e bijuteria para si mais vezes, mas que, com os filhos, é muito difícil. Após a D. Joana o experimentar, retomamos o exercício e eu expliquei à D. Isabel qual era o objetivo.

Ainda no que concerne ao primeiro direito, a D. Isabel referiu que toda a gente tem esse direito e de não mudar só porque tem vergonha ou medo do que os outros possam dizer ou pensar. Neste sentido, revelou que hoje é ela mesma e que, no fundo, sempre o foi, mesmo apesar de tudo aquilo que viveu. Ao lhes questionar também como consideram ter conseguido mudar nesse sentido, as mulheres também falam na importância do grupo. A D. Teresa explicou que ao conversar e ver a forma como as outras mulheres lidaram com as situações, tendo-se tornado em mulheres mais independentes, foi contribuindo para que ganhasse mais motivação para fazer mais por si. A D. Joana acrescentou o facto de terem criado uma ligação e compreenderem muito bem o que cada uma está a sentir, uma vez que as suas histórias de vida têm muitas semelhanças.

Em seguida, passamos para o segundo direito: “Tenho direito de me colocar em primeiro lugar” (Matos & Machado, 2011, p. 115). Sobre este direito todas as mulheres responderam: “Sempre”, reconhecendo também estarem melhores nesse aspeto, mesmo até no que toca aos filhos, uma vez que, apesar de fazerem tudo por eles, agora também pensam nelas mesmas e no seu bem-estar.

No que toca ao terceiro direito: “Tenho direito de estar em segurança” (Matos & Machado, 2011, p.115), a D. Joana e a D. Isabel consideraram que, neste momento, se encontram em segurança, mesmo a D. Isabel tendo muitas vezes o seu ex-cunhado em sua casa. A D. Teresa reconheceu não estar em segurança, demonstrando viver ainda com medo do que o seu marido lhe possa fazer, mesmo que ambos não tenham um relacionamento e que a mesma já tenha conseguido ganhar mais independência.

Seguiu-se o quarto direito: “Tenho direito a ser tratada com respeito” (Matos & Machado, 2011, p.115), no qual a D. Joana respondeu que todos os seres humanos deveriam de o ter e usufruir. Ao lhes questionar se consideravam ser tratadas com respeito, a D. Teresa respondeu-me que não, revelando ainda ser muito desrespeitada pelo seu marido. A D. Joana, perante todos os episódios de desrespeito e desvalorização que foi partilhando no grupo, também referiu ser ainda desrespeitada por algumas pessoas. A D. Isabel afirmou ser tratada com respeito, uma vez que procura sempre impor os seus limites: “Eu não deixo que me pisem”, o que foi contribuindo para que as pessoas, em sua opinião, fossem deixando de opinar sobre a sua vida.

No quinto direito: “Tenho direito de amar e ser amada” (Matos & Machado, 2011, p.115), a D. Joana respondeu: “Temos direito, mas não quer dizer que somos”. Ao lhes questionar se não se sentem amadas, a D. Joana e a D. Teresa reconheceram serem amadas pelos seus filhos e outros familiares, mas apenas isso. Já a D. Isabel permaneceu mais calada, dando apenas um exemplo de demonstração da sua filha mais nova que, todos os dias, antes da D. Isabel sair de casa, lhe implora um beijinho.

No que concerne ao sexto direito: “Tenho direito a não ser perfeita em tudo” (Matos & Machado, 2011, p.115), as mulheres concordaram todas, afirmando que “ninguém é perfeito”, reconhecendo também terem alguns defeitos.

Sobre o sétimo direito: “Tenho direito de sentir-me revoltada e protestar quando tratada injustamente ou abusivamente por qualquer outra pessoa” (Matos & Machado, 2011, p. 115), a D. Teresa e a D. Isabel responderam que quando não gostam de algum comportamento demonstram-no de imediato. Já a D. Joana reconheceu ainda ter muitas dificuldades nisso: “Eu às vezes ainda me deixo ser calcada”. Contudo, também a lembrei de que já melhorou imenso nesse aspeto, tendo-se defendido já várias vezes na fábrica, contra a suas colegas.

Em seguida, li o oitavo direito: “Tenho direito à minha própria privacidade” (Matos & Machado, 2011, p. 115) e a D. Teresa afirmou não ter ainda privacidade, pelo facto de ainda viver com o seu marido. A D. Joana referiu atualmente ter, devido à decisão que tomou de sair de casa. A D. Isabel

proferiu também ter privacidade, uma vez que o seu ex-cunhado só está em sua casa se esta permitir e pelo tempo que a mesma desejar.

No que diz respeito ao nono direito: “Tenho direito de ter as minhas opiniões, expressá-las e de ser levada a sério” (Matos & Machado, 2011, p.115), todas confirmam que, por vezes, e por algumas pessoas, não são levadas a sério, contudo, confessaram procurar sempre expressar as suas opiniões, ao contrário da D. Joana que disse ainda “pensar muito antes de falar” e até optar, na maioria das vezes, por ficar no silêncio.

De seguida, leu-se o décimo direito: “Tenho direito de ganhar e controlar o meu próprio dinheiro” (Matos & Machado, 2011, p. 115), ao que todas afirmaram que agora usufruíam desse direito, mas que nem sempre foi assim, como foi o caso da D. Teresa: “Agora sim, antes nem o dinheiro via, nem sabia tão pouco o que tinha” (D. Teresa).

Relativamente ao décimo primeiro direito: “Tenho direito de colocar questões sobre tudo o que afecta a minha vida” (Matos & Machado, 2011, p. 115), todas afirmaram que era muito importante e que o faziam sempre.

No décimo segundo direito: “Tenho direito de tomar decisões que me afectam” (Matos & Machado, 2011, p. 115), a D. Joana e a D. Isabel afirmaram tomar as decisões todas que desejam por elas mesmas, contudo, a D. Teresa reconheceu que, por vezes, não o faz devido ao seu marido. Porém, também afirmou já o fazer mais vezes que o que fazia antes.

Ao décimo terceiro direito: “Tenho direito de crescer, desenvolver-me e mudar” (Matos & Machado, 2011, p.115), todas afirmaram que sim, justificando ser “a lei da vida”.

Sobre o décimo quarto direito: “Tenho o direito de dizer NÃO!” (Matos & Machado, 2011, p. 115), a D. Isabel e a D. Teresa afirmaram que agora o faziam bastantes vezes, sem medo, contudo, a D. Joana referiu que para ela ainda é difícil.

No que concerne ao décimo quinto direito: “Tenho o direito de cometer erros” (Matos & Machado, 2011, p.115), todas afirmaram que sim, justificando que “todas as pessoas os cometem”.

No penúltimo direito, décimo sexto direito: “Tenho direito de não me responsabilizar pelos problemas dos outros” (Matos & Machado, 2011, p.115), a D. Isabel exprimiu o seguinte: “Não é fácil, eu estou sempre a ver como posso resolver os problemas do outro”. Ao questioná-la sobre o que considera precisar para conseguir mudar isso, a D. Isabel referiu que não consegue, uma vez que sempre fez parte da sua personalidade. A D. Teresa e a D. Joana demonstraram não o fazer.

Por fim, no último direito: “TENHO DIREITO DE CONTROLAR A MINHA PRÓPRIA VIDA E DE A MUDAR SE NÃO ESTIVER SATISFEITA COM ELA!” (Matos & Machado, 2011, P. 115), a D. Joana e a D. Isabel responderam que tinham liberdade para o fazer, ao contrário da D. Teresa que disse que não, porque apesar de reconhecer que quer mudar a sua vida, coloca muitos obstáculos na sua cabeça que a impedem de o fazer.

No final de refletirmos sobre estes direitos, questionei-as se gostariam de deixar no final das suas histórias um incentivo a outras mulheres, para que nunca se esqueçam de quem são. As mulheres responderam que sim, então acordámos que iríamos tratar disso na sessão seguinte.

Reflexão: A sessão nº35 permitiu que as mulheres ao lerem as suas histórias refletissem sobre os seus direitos, nomeadamente, o de serem respeitadas. Ao pensarmos sobre este direito, as participantes foram reconhecendo de que não eram muito respeitadas quando as pessoas faziam comentários e juízos de valor sobre elas, contribuindo para que se sentissem desvalorizadas, expondo mais alguns episódios em que se sentiam assim. Estes episódios, por sua vez, também permitiram compreender de que forma cada mulher reage perante esses comentários, sendo que a D. Joana ainda reconhece demonstrar muitas dificuldades em reagir a alguns comentários que lhe são feitos, optando a maior parte das vezes por não responder, mesmo que, interiormente, o tenha vontade de o fazer.

Ao refletirmos em conjunto sobre estas questões, acabamos também por refletir sobre todos os direitos que estavam explanados no documento da CIG (Matos & Machado, 2011), conseguindo perceber que todas as mulheres têm consciência e reconhecem que não usufruem de todos os direitos, contudo, já conseguem verificar algumas mudanças no que toca a alguns, mostrando-se também determinadas e com força de vontade a caminharem no sentido de os conseguirem usufruir a todos, na sua totalidade.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Terminar o exercício da árvore, onde irão refletir, em conjunto, sobre as estratégias necessárias para conseguirem alcançar os seus objetivos, ultrapassando todos os obstáculos; terminar o livro.

Sessão nº 36

Dia e hora: 01 de agosto de 2023, das 18h00 às 20h00.

Local: serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Gabinete de Atendimento).

Participantes: D. Teresa; D. Isabel; D. Joana e D. Cristina

Objetivos: Partilha de conhecimentos, experiências, emoções e sentimentos, e reconhecimento e validação de experiências, mudanças e características positivas, potenciando a autoestima e o bem-estar através da preparação do livro; reconhecer desejos futuros, refletir sobre eles e sobre os seus obstáculos e explorar e encontrar estratégias potenciando a tomada de decisões para o alcance desses desejos.

Estratégias: Desenvolvimento do livro; partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A sessão nº36 contou com a presença da D. Isabel, da D. Teresa, D. Joana e D. Cristina, excepto a D. Diana por motivos profissionais.

Para começar, como já tinha feito a capa do livro de acordo com as escolhas das participantes, com a ajuda do meu irmão, decide-lhes fazer uma surpresa e mostrar-lhes. A reação de todas foi muito positiva, tendo referido que a capa estava “linda”. De seguida, mostrei-lhes também as restantes páginas que já tinha terminado, incluindo as páginas anteriores a cada história que continha o nome e a flor escolhida por cada uma. As mulheres gostaram muito das suas páginas, tendo agradecido por ter ficado exatamente como idealizaram.

Posteriormente, as mulheres começaram a conversar sobre uma festa que tinha acontecido no concelho, no fim-de-semana anterior, tendo partilhado que tinham ido e se tinham divertido. Para além disso, a D. Joana partilhou que gostava de ir ver um cantor que iria atuar neste dia, ao que a D. Isabel a convidou para ir consigo, uma vez que ia com o seu ex-cunhado e a D. Joana já tinha conhecido. A D. Joana aceitou o convite.

Ao conversarem sobre a festa, a D. Isabel partilhou, novamente, outra situação que se passou consigo e que considerou falta de respeito, dado que estava com o seu companheiro (ex-cunhado) e reparou que duas mulheres estavam a espreitá-los e a falar deles, descaradamente. A D. Isabel referiu não ter gostado e eu questionei a todas porque é que achavam que as pessoas faziam isso. A D. Joana respondeu que a mentalidade de muitas pessoas não olha ao sofrimento que elas passaram, achando apenas que elas “só querem homens”. Perante esta resposta, questionei-as se também não consideravam que isso acontecia por serem mulheres. A D. Joana disse que sim, realçando que até são as próprias mulheres que mais falam, e a D. Teresa acrescentou: “Mulheres e divorciadas”. A D. Diana também manifestou a sua opinião, referindo que quando os homens fazem algo não são julgados, ao contrário das mulheres.

Com a presença da D. Cristina desafiei as mulheres a contarem-lhe o que tinham feito na sessão anterior. A D. Joana respondeu que estivemos a refletir sobre os direitos das mulheres. Perante isto, decidi ler os direitos para a D. Cristina que não tinha estado presente e para lembrar as restantes.

Posteriormente, a D. Isabel partilhou com um grupo uma situação que a tem deixado incomodada que é o facto do seu ex-marido agora lhe ligar a fazer questões sobre a sua vida, sobre o seu relacionamento, o que a D. Isabel considera uma falta de respeito, tendo-lhe dito que de que se ele voltasse a intrometer-se na sua vida que nunca mais lhe iria dirigir a palavra. A D. Joana também se identificou com isso e partilhou também o facto de o seu ex-marido lhe ter ligado recentemente a convidá-la para ir a sua casa, com outras intenções. A D. Joana referiu ter-se sentido muito desrespeitada, contudo, respondeu-lhe com ironia e mandou-o embora, desligando a chamada. As restantes mulheres bateram palmas pela sua atitude de ter conseguido defender-se e não ter deixado que ele a humilhasse.

Posteriormente, a D. Teresa levantou-se da mesa e eu reparei que ela estava vestida com uma minissaia e elogie-a, pois gostei muito de a ver assim vestida. A D. Teresa riu-se e referiu nem saber o que dizer, agradecendo-me. A D. Diana partilhou também gostar muito da saia, mas que não a conseguiria usar. A D. Joana e a D. Isabel referiram que desde que conhecem a D. Teresa, que a mesma sempre se vestiu assim, com roupa muito jovem. A D. Teresa partilhou que antes não era assim, mas que depois começou a cuidar-se e a vestir-se como queria: “Eu antes não era

assim, parecia uma tola, quando dei por mim e me vi mais livre dele, comecei a cuidar-me e a arranjar-me como eu gosto". A D. Isabel também mencionou ter mudado o seu cabelo, e ter começado a arranjar-se mais recentemente por já se sentir melhor consigo mesma e com a sua vida, tenho maior motivação para cuidar-se. Como a D. Joana não partilhou nada, eu decidi intervir e enaltecer uma grande mudança que se foi verificando na mesma ao longo do projeto: "Eu nunca a vi de vestido, nem nunca a vi de cabelo solto e agora já a vejo (...) já traz brincos, o que nos inícios também não se via". A D. Joana sorriu, afirmando com a cabeça de que era verdade. Ao ouvir tudo isso, a D. Cristina também partilhou ter muita roupa e bijuteria, porém, referiu não se sentir motivada para andar arranjada. A D. Isabel disse logo, de imediato, que a D. Cristina tinha de o começar a fazer para começar a sentir-se melhor consigo mesma. A D. Cristina respondeu que antes o fazia e que as pessoas que a conhecem sabem disso. Expliquei à D. Cristina que era normal não se sentir motivada para isso devido à situação que estava a passar, contudo, referi-lhe que tudo é um processo e que é preciso motivação e muita força de vontade, incentivando a mesma, aos poucos e poucos, a começar a usar aquilo que usava antes.

Depois de conversarmos sobre isto, sugeri às mulheres que déssemos continuidade ao exercício da árvore, como tinha ficado acordado na sessão anterior, em que tinham escrito o que eram hoje, as mudanças e conquistas que já tinham conseguindo alcançar, os seus desejos futuros e os obstáculos que as impediam de concretizar esses desejos. Como a D. Cristina não tinha estado presente, expliquei-lhe em que consistia o exercício e questionei-a sobre se queria participar. A D. Cristina referiu que sim, contudo, partilhou não saber desenhar muito bem. Tranquilei a D. Cristina, dizendo-lhe que o desenho era apenas para ajudar no raciocínio e que o mais importante era o que a mesma iria escrever. Enquanto a D. Cristina fazia, sugeri às restantes participantes que voltassem a reler aquilo que tinham escrito, uma vez que já tinha sido há algumas sessões atrás e caso quisessem alterar algum aspeto que o poderiam fazer.

Após confirmarem que não tinham nada a alterar e enquanto a D. Cristina ainda fazia o seu, sugeri que fôssemos iniciando. A D. Joana quis começar voltando a recapitular o que tinha escrito. Em relação aos seus desejos, a D. Joana escreveu: "Ser feliz"; "Gostar de mim"; e "Ser independente financeiramente"; nos obstáculos colocou: "Ter confiança em mim"; "Ter uma casa"; "Ter alegria de viver"; "Ter tranquilidade". Ao questionar-lhe sobre se considerava que já tinha conseguido alcançar algum destes aspetos, a D. Joana respondeu que sim, já tendo mais alegria de viver e, aos poucos, estar a conquistar a sua própria confiança.

Neste sentido, lancei a questão ao grupo “O que vocês acham que era preciso a D. Joana conseguir fazer para conseguir alcançar os seus desejos?”. A D. Teresa referiu que um dos primeiros passos seria encontrar uma casa onde pudesse estar confortável com os filhos. A D. Isabel também concordou e disse que, como tinham acordado, que iriam andar atentas a isso. Eu também fiquei de estar atenta a isso. A D. Cristina ao ouvir, partilhou com o grupo que há uma casa perto da sua que, provavelmente, irá ser alugada, porém, ainda estão em partilhas, tendo também ficado de estar atenta a qualquer avanço nesse sentido e avisar a D. Joana. Relativamente à sua autoestima, a D. Joana afirmou já estar a conseguir melhorar nesse sentido. A D. Teresa e a D. Isabel concordaram, encorajando-a a permanecer assim. A D. Joana confirmou que eram os incentivos delas e a sua amizade com elas que também a ajudava nisso, tendo até dito que as pessoas com quem trabalhava eram apenas “colegas de trabalho” e que amigas só tinha as do grupo. Relativamente à independência financeira a D. Joana referiu que apesar de já ser independente, por vezes, não é suficiente e tem de recorrer a alguns apoios da Câmara. Sobre isto, todas chegaram à conclusão de que a D. Joana como tinha conseguido um part-time aos fins-de-semana que, provavelmente, já iria ser suficiente para conseguir ter estabilidade todos os meses. Para além disso, referiram também que após ter uma casa em que se sinta feliz e tirar essas preocupações de cima de si que já irá ficar melhor com a sua vida e até não irá precisar de pedir mais baixas médicas devido ao seu estado psicológico que a mesma também considera resultado de todas essas preocupações e que contribuem, em sua opinião, para que a mesma não receba o seu salário na totalidade.

Em seguida, passámos para a D. Isabel que colocou como desejos: “Ser feliz e ver as minhas filhas bem” e como obstáculos: “Tenho medo do futuro”. Perante isto, questionei sobre o que a D. Isabel deveria fazer para conseguir concretizar esses objetivos. A D. Joana começou por alertar a D. Isabel para pensar de uma maneira diferente em relação às filhas: “Eu tenho que estar bem e depois também quero que os meus filhos estejam bem, mas primeiro estás tu”, justificando que a infelicidade da D. Isabel acaba também por prejudicar os filhos e, dessa forma, tem de se colocar como prioridade, isto é, tem de ter motivação para viver por si e não pelos filhos. A D. Cristina ao ouvir também referiu que, por vezes, as mães colocam os filhos como prioridade e que depois, mais tarde, eles acabam por as desiludir e deixá-las sozinhas, retratando a sua situação. A D. Joana referiu que nem sempre, mas que todas têm de perceber que os “filhos são para o mundo”,

não para elas e que, por essa razão, a D. Isabel deve começar a cuidar de si mesma e a fazer tudo por si. Sobre o medo do futuro, todas aconselharam a D. Isabel a viver um dia de cada vez e em cada dia pensar em si, trabalhar para si e fazer algo por si.

Posteriormente, falou a D. Teresa que colocou como desejos: “Ser feliz o resto da vida”; “Ter saúde e amigos bons”; “Ter dinheiro para viver sozinha”; “Viver sozinha sem marido”. Quanto aos obstáculos escreveu: “Viver com o marido”; “A família não apoiar”; “Medo de estar só”; “Medo de ficar na miséria”; “Vergonha das pessoas”. Sobre tudo isto, questionei à D. Teresa se ainda não tinha alcançado algum dos seus desejos, a D. Teresa respondeu que ter saúde e que amigos também já tem “elas” referindo-as às mulheres do grupo e a outra amiga sua.

Sobre a família não apoiar, a D. Teresa mencionou que a apoia, no sentido de não deixar que esta volte a ser agredida, contudo, não a incentiva a sair de casa e a ir viver sozinha, pois a D. Teresa considera que eles têm medo de que ela encontre outra pessoa e eles fiquem sem nada (bens da D. Teresa). Sobre o resto, a D. Isabel referiu: “O que lhe falta a ela é coragem” de sair de casa e ir viver sozinha sem medo. A D. Joana também lhe disse que precisa também de uma casa, ou então ficar na sua alugada e de algum apoio económico também, porém, também reconheceu que outro problema da D. Teresa é “pensar muito” sobre os seus impedimentos, impedindo-a também de tomar uma decisão. Após tudo isto, lembrei-as, mais uma vez, de procurarmos e estarmos atentas a casas para arrendar quer para a D. Joana, quer para a D. Teresa.

Posteriormente, foi a vez da D. Cristina ler o que tinha escrito. Na base da árvore, a D. Cristina não colocou nada, pois considera que não tem grandes características porque lhe “faltam os netos”. A D. Joana alertou-a para o mesmo que tinha alertado a D. Isabel que foi pensar nela mesma e colocar-se como prioridade. Eu também lhe referi que, apesar de não se sentir feliz e realizada, tem uma identidade, é uma mulher, tem qualidade e defeitos. Neste sentido fui-lhe fazendo questões que a ajudassem a identificar essas características: “Já não acha que é uma mulher mais independente?” ao que a D. Cristina respondeu que sim, reconhecendo que nesse aspeto tinha mudado muito. Para além disso, considerou ser uma mulher “lutadora”, que apesar de não ter o apoio da sua filha e dos seus netos que ainda luta pela sua vida, na esperança de um dia voltar a estar com eles. Sobre os seus desejos, a D. Cristina escreveu: “Ter os meus netos”; “Ter uma casa”; “Ter saúde”. Como obstáculos, a D. Cristina chegou à conclusão que tinha muito “medo da solidão” e “pouca motivação para viver”. A D. Teresa referiu logo que o que a D. Cristina precisava era de

pensar e focar-se em si, na sua recuperação para que depois pudesse estar bem para receber os seus netos novamente. Neste sentido, incentivei a mesma a continuar a lutar pela sua recuperação, a não desistir de procurar um emprego, a cuidar de si, arranjar-se mais de forma a sentir-se melhor consigo mesma e a ter mais ânimo para encarar o dia, saindo de casa sempre que a convidam, uma vez que a D. Cristina recusa muitas vezes, optando por ficar em casa. Como exemplo disso, demonstrei ter ficado contente por a mesma me ter ligado a pedir os números das restantes mulheres do grupo para ver se alguma iria à festa, uma vez que a D. Cristina também queria ir e queria companhia. Apesar de não ter ido, porque nenhuma das mulheres ia nesse dia, referi-lhe que é isso que tem de procurar fazer, sair de casa e abstrair-se.

Após isto, terminámos e fomos embora.

Reflexão: A sessão nº36 permitiu perceber a ligação forte que se criou no projeto, uma vez que as mulheres procuram encontrar-se e conviverem fora do projeto. A D. Cristina apesar de ter referido várias vezes de que tinha estado ausente durante muito tempo, ao pensar em sair de casa, revelando já ter motivação para o fazer, pensou logo em contactar com as mulheres a questionar-lhes se iriam à festa, o que levou a perceber que a D. Cristina também as procura para passar o tempo e conviver.

Esta sessão permitiu que as mulheres libertassem e partilhassem mais episódios das suas vidas e a partir dessas partilhas, reconhecerem ainda mudanças no que toca às suas formas de reagir perante cada episódio. Com o exercício da árvore, foi possível as mulheres perspetivarem o seu futuro e pensarem sobre os obstáculos que as impedem de alcançar os seus desejos futuros e, em conjunto, ajudarem-se mutuamente no encontro de soluções e incentivarem-se a tomar decisões importantes, em prol desses desejos. Ao contrário do que era inicialmente, as mulheres nesta sessão, já conseguiram reconhecer alguns desejos futuros e pensar sobre eles.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Terminar o livro.

Sessão nº 37

Dia e hora: 02 de agosto de 2023, das 18h00 às 20h00.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Gabinete de Atendimento).

Participantes: D. Teresa; D. Isabel; D. Joana e D. Cristina

Objetivos: Partilha de conhecimentos, experiências, emoções e sentimentos, e reconhecimento e validação de experiências, mudanças e características positivas, potenciando a autoestima e o bem-estar através da preparação do livro; reflexão e exploração de diferentes capacidades de resposta perante os episódios de desvalorização, potenciando a mudança.

Estratégias: Desenvolvimento do livro; partilha e reflexão individual e grupal; Exercício de troca de papéis.

Desenvolvimento da Sessão: A sessão nº37 contou, novamente, com a participação das mesmas participantes que na sessão anterior: D. Teresa; D. Isabel; D. Joana e D. Cristina, uma vez que a D. Diana não pôde, novamente, estar presente, por motivos profissionais.

A sessão iniciou com a D. Isabel e a D. Joana a partilhar a noite anterior em que foram ver o concerto de um artista que ambas queriam muito, confessando ambas terem-se divertido muito. De seguida, a D. Teresa partilhou os últimos acontecimentos da sua vida, nomeadamente, as discussões em casa com o seu marido e a última consulta com o psicólogo que a lhe fez sentir muito bem. A D. Isabel partilhou também algumas brincadeiras da sua filha mais nova na escola. Enquanto as mulheres iam falando, eu ia passando as histórias de cada uma para o computador.

Mais tarde, a D. Teresa voltou a falar na sua vontade de querer sair de casa, devido ao facto de o seu marido estar sempre a criar conflitos com a mesma. Eu falei-lhe, novamente, na opção que a mesma tinha de ir viver para a casa que estava alugada. Contudo, a D. Teresa respondeu-me: “Mas eu tenho de pagar 60€ de condomínio”. Em contrapartida disse-lhe que já não precisava de pagar uma renda, uma vez que o apartamento era seu. Em resposta, a D. Teresa disse-me que com esse dinheiro que iria dar para o condomínio já dava para pagar algumas despesas suas, referindo que não conseguia viver da forma como a D. Joana e a D. Isabel vivem em que o dinheiro, por vezes, não é suficiente. Ao ouvir a D. Teresa, a D. Cristina trouxe uma situação conhecida sua de uma senhora que vive sozinha numa casa, paga uma renda e recebe apenas uma reforma mais baixa que a sua. Eu referi que era muito difícil e que, provavelmente, a senhora deveria de estar a ter algum apoio, uma vez que com esse dinheiro é difícil pagar uma renda, as despesas da casa e ainda se alimentar. Neste sentido, voltei a referir à D. Teresa para ir falar sobre a sua situação à TR, sendo que ela até pode ter alguma possibilidade de receber algum apoio.

Depois disto, como tinha ficado acordado que eu iria escrever uma página a explicar como tinha surgido a ideia de fazermos um livro, e como já o tinha feito em casa, li para todas, com o objetivo de receber o *feedback* das mesmas e proceder a alterações, caso fosse necessário. De seguida, como também tínhamos conversado que iríamos ter uma página para alertar as mulheres e darmos a conhecer a existência de serviços que as apoiem, em conjunto, refletimos sobre frases de alerta que iríamos colocar e que todas tinham chegado à conclusão pelas experiências que foram vivendo. Neste sentido surgiram frases como: “À primeira agressão, façam queixa” (D. Teresa); “Não fiquem à espera que ele mude, porque não vai” (D. Isabel); “Agressão não é só bater” (D. Joana), entre outras. No final, escrevemos um alerta para as pessoas que estão a ser alvo de violência, fazerem queixa na GNR para que depois possam ser acompanhadas para apoios no âmbito da VD. Depois de terminarmos o livro, referi-lhes que iria fazer a capa traseira do livro e que na sessão seguinte iríamos mostrar à TR a versão final.

A D. Isabel, de seguida, voltou a falar noutra situação que a deixou incomodada, em que ela estava com o seu companheiro (ex-cunhado) e uma mulher chegou lá e provocou-a, questionando ao seu companheiro e ignorando a presença da D. Isabel, se “aquela” (D. Isabel) era a mulher dele. A D. Isabel confessou ter ficado furiosa tendo-lhe respondido a impor respeito. Perante essa situação e de forma a perceber como as restantes reagiriam nas mesmas situações, desafiei as mulheres a levantarem-se das cadeiras e fazermos um exercício de troca de papéis com essas situações de desvalorização experienciadas por elas. Após lhes explicar em que consistia, tendo já sido realizado em sessões anteriores, a D. Isabel trouxe outra situação para que todas pudessem retratar. A D. Isabel conta que estava com o seu companheiro na rua e as mulheres começaram a falar deles muito alto e a espreitar por baixo dos braços das outras pessoas. Perante esta situação, a D. Isabel, apesar de ter o hábito de dizer o que pensa e se defender, não o fez, por estar em frente a muito gente, contudo, olhou para elas fixamente para que percebessem que ela estava a vê-las. Assim, questionei à D. Joana o que ela faria na situação da D. Isabel e a D. Joana referiu que ignorava. A D. Teresa e a D. Cristina também concordaram com a resposta da D. Joana.

Em seguida, foi a vez da D. Joana trazer uma situação sua em que uma colega da fábrica se virou para si e disse: “Ai tu tens um vestido novo, agora não paras, desde que te divorciaste é só brincos novos, roupa nova” ao que a D. Joana lhe respondeu a rir-se: “Ó filha eu com 5€ faço a festa”.

Perante esta situação, pedi à D. Joana que fizesse o papel da sua colega e a D. Isabel faria o seu para se perceber como a D. Isabel reagiria. Ao simularem essa situação, a D. Isabel respondeu muito ríspida: “Porquê? És tu que pagas as minhas contas ao final do mês? Não és tu, pois não?”. De seguida, a D. Joana voltou a repetir, mas agora, foi a D. Teresa que lhe respondeu, em ironia: “Fica-me bem não fica amiga?”. Depois, seguiu-se a D. Cristina que respondeu também num tom sério, semelhante ao da D. Isabel: “Não tens nada a ver com isso, a vida é minha.”

Após todas fazerem esta troca de papéis, refletimos que houve aqui duas formas muito diferentes de reagir: todas responderam, contudo, a D. Joana e a D. Teresa responderam de um modo irónico e a D. Isabel e a D. Cristina já responderam de forma séria e ríspida. Neste sentido, questionei a todas qual consideram que foi a melhor forma de responder e reagir a estas situações, ao que a D. Isabel respondeu que dependia do tipo de pessoa, que se fosse uma amiga e a D. Isabel percebesse que não era um julgamento sério que reagiria também dessa forma, mas quando são pessoas que não têm confiança consigo e fazem esse tipo de comentários, a D. Isabel referiu ter tendência a responder desta forma mais ríspida. A D. Teresa respondeu que considera melhor ignorar ou responder de uma forma irónica, de forma a “irritar” também as pessoas. A D. Isabel reconheceu que a forma como reage que pode contribuir para que as pessoas falem mais de si. Contudo, a D. Teresa não concordou, dizendo que as pessoas têm tendência a “abusar” mais com elas que reagem assim do que com a D. Isabel e a D. Cristina, uma vez que a forma ríspida de responder poderá contribuir para que as pessoas pensem duas vezes antes de o voltar a fazer.

Posteriormente, a D. Joana trouxe outra situação em que estava a mandar mensagens para a sua filha e estava a rir-se para o telemóvel devido a uma mensagem que a sua filha lhe escreveu, quando uma colega sua lhe disse a rir: “Estás-te a rir para o telemóvel? É para o namorado” A D. Joana respondeu, novamente, de forma irónica.

Pedi à D. Joana que fizesse o papel da colega e que a D. Isabel respondesse. Neste caso, a D. Isabel também disse que lhe costumam dizer isso e que ela não valoriza e responde: “É, ele está-me sempre a chatear a cabeça”. A D. Teresa respondeu novamente a rir-se e a mostrar-lhe o telemóvel. Já a D. Cristina questionou: “Achas que me estou a rir para o telemóvel?”.

Sobre esta situação, verificou-se que a D. Isabel, desta vez, já respondeu de uma forma diferente, não valorizando o que a outra pessoa estava a dizer. Já a D. Cristina devolveu a mesma questão à pessoa que lhe questionou se se estava a rir. As mulheres chegaram à conclusão de que a

resposta da D. Cristina foi a melhor, uma vez que a pessoa ao ouvir essa questão iria ficar sem saber o que dizer, ou seja, iria ficar, na opinião de todas, “sem palavras”.

Seguiu-se a vez da D. Teresa de trazer uma situação. A mesma trouxe a situação de a sua irmã lhe dizer, em tom de ironia: “Ai filha estás tão linda, cada vez estás mais jeitosa” ao que a D. Teresa preferiu não responder e ignorar. A D. Teresa ao simular esta situação para as colegas, a resposta da D. Joana e da D. Isabel foi em tom de ironia e em concordância com o que estava a dizer a D. Teresa. Sobre a D. Teresa ignorar, a D. Isabel disse que nesta situação ao ignorar, a D. Teresa acabou por não se defender. Já a D. Joana considera que se ignorassem certas situações, era mais fácil. A D. Cristina referiu que depende da situação que for e da pessoa em questão.

A. D. Cristina não trouxe nenhuma situação para o exercício, pois acabou por referir, como sempre o disse, que nesse aspeto nunca lhe faltaram ao respeito, justificando isso também pela sua personalidade que é muito fechada e não deixa que as pessoas se sintam confortáveis para opinarem sobre a sua vida.

No final, chegámos à conclusão que a atitude de ignorar tem dois lados: o facto de as pessoas acabarem por desistir de fazer comentários, uma vez que não veem resposta do nosso lado; ou as pessoas ainda fazerem pior, dado que nós ao ignorar não nos estamos a defender daquilo que elas nos dizem. Assim, percebemos que há situações em que os limites são ultrapassados como foi no caso dos exemplos que a D. Joana trouxe e que aí elas consideram que devem impor o seu respeito e os limites, mas que há outras como foi a situação da D. Teresa e da D. Isabel que é preferível ignorar, pois são comentários que não merecem ser respondidos. Outra forma de reagir que foi muito valorizada por todas, foi a resposta da D. Cristina ao devolver a mesma questão à pessoa que a colocou, pois todas consideram que isso vai deixar a outra pessoa confusa e insegura e poderá contribuir para que ela não o voltasse a fazer, com receio de ficar novamente sem resposta. Depois do exercício de troca de papéis terminamos a sessão e combinámos que iríamos mostrar e partilhar com a TR tudo o que fizemos, enquanto esteve ausente.

Reflexão: A 37ª sessão permitiu não só a partilha de novos episódios das suas vidas e libertação de sentimentos, angústias e receios como em todas as outras, mas também a reflexão e o encontro de novas estratégias para lidarem face aos comentários negativos de que são alvo

frequentemente. Nesta troca de papéis foi possível perceber que todas reagem de formas diferentes e chegou-se à conclusão de que todas são válidas e precisas, contudo, algumas são mais adequadas para certas situações e pessoas, outras já não, o que levou a que todas as mulheres ficassem conscientes e preparadas para quando lhes voltasse a acontecer.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Apresentar o livro à TR e escolher o nome para o projeto

Sessão nº 38

Dia e hora: 07 de agosto de 2023, das 18h00 às 20h00.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Gabinete de Atendimento).

Participantes: D. Teresa; D. Isabel; D. Joana; D. Cristina e D. Diana.

Objetivos: Partilha de conhecimentos, experiências, emoções e sentimentos e reconhecimento e validação de experiências, mudanças e características positivas, potenciando a autoestima e o bem-estar através da preparação do livro; Definir o nome do projeto e pensar no caminho a seguir com o livro.

Estratégias: Desenvolvimento do livro; partilha e reflexão grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A sessão nº38 contou, novamente, com a presença de todas as participantes e a TR, sendo que a D. Diana teve de estar presente via online devido ao seu trabalho.

Inicialmente, na sequência do que falamos numa sessão anterior, a D. Teresa começou por questionar à TR sobre a sua situação e sobre o que tinha de fazer para retirar tudo da sua posse, sem os seus familiares se aperceberem. A TR aconselhou a D. Teresa a marcar uma reunião com a Jurista para verem essa situação e o melhor a fazer, contudo, disse-lhe que a melhor solução talvez fosse o divórcio. Quanto aos apoios, a TR referiu que era incerto e que depois teria de se avaliar a sua situação, pois vai dependendo de caso para caso. A Teresa ficou de pensar sobre essa situação.

Como íamos apresentar o livro à TR e também escolher o nome para o projeto, questionámos à D. Diana se estava disposta a estar presente através do telemóvel. A D. Diana aceitou e fizemos, então, videochamada com ela.

A TR questionou a todas como estavam, elogiando-as por estarem todas “muito bonitas” e as mulheres foram contando aquilo que estivemos a fazer para o livro, também para a D. Diana ter conhecimento, uma vez que esteve ausente em algumas sessões.

Antes de apresentarmos o livro à TR, comecei por questionar a todas as participantes que título iríamos dar ao projeto, ao que a D. Teresa questionou se não poderia ficar o mesmo que o do livro “Mulheres e mães de coragem”. Todas acharam uma boa ideia, uma vez que consideram que lutaram e tiveram coragem de sair da situação onde estavam por elas e pelos filhos e lutar por uma vida melhor, como também a coragem de no caso da D. Isabel e da D. Teresa permanecerem nas relações e terem conseguido encontrar estratégias para se protegerem a si e aos filhos. Para além disso, também sentem que caracteriza todo o percurso que fizeram ao longo do projeto em que procuraram melhorar, mudar e tornarem-se cada vez mais a melhor versão delas mesmas.

Como combinado, de seguida, mostrámos o livro à TR e à D. Diana. Enquanto eu ia lendo, todas íamos explicando os motivos pelo qual optamos por escrever daquela forma e não de outra. Explicamos ainda o significado da capa.

A TR, no final, referiu estar “Espetacular” e pediu para que lhe enviasse o livro para o email para poder voltar a ler, pois podia-lhe ter escapado algum aspeto. A D. Teresa pediu também para alterar uma data na sua história, pois não se tinha apercebido antes que estava assim. Eu fiz todas as alterações necessárias e TR questionou o que poderíamos fazer com o livro.

A D. Isabel questionou se não era suposto nós fazermos um vídeo em volta dele, a TR disse que era uma boa ideia e que até poderíamos fazer o lançamento do livro no Dia Municipal para a Igualdade através de um vídeo, onde não iriam ser identificadas, explicando em que consiste o livro e até responder a algumas questões sobre o mesmo. Tudo isto, com o objetivo de gerar mudança e mostrarmos às pessoas exemplos que correram bem, porque segundo a TR, “há muita gente que ainda tem muito medo” por diversas situações: por não terem poder económico para o fazer devido às rendas muito elevadas e não haver apoios ao nível de habitação suficientes; por terem filhos; por terem receio do que lhes possa acontecer; por desconhecerem que existem estes serviços.

Ao terminarmos, as mulheres foram contando as novidades à TR das últimas semanas e acordámos o dia para fazermos a avaliação final do projeto, que ficou para a semana seguinte no dia 16/08.

Reflexão: A sessão nº38 foi importante para que se definisse o nome do projeto, tendo ficado “Mulheres e mães de coragem”, à semelhança do livro, uma vez que para todas é um título que as caracteriza, mas também a todo o caminho que foram fazendo no projeto. Para além disso, foi possível refletir e definir o que iríamos fazer com o livro daqui em diante. Importa referir ainda que o facto de a D. Teresa ter ido conversar com a TR sobre a sua situação demonstra uma grande evolução, uma vez que até então apenas partilhava e colocava sempre obstáculos a tudo o que lhe dizíamos. Desta vez, mostrou-se interessada em perceber como teria de proceder caso tomasse a decisão, colocando todas as hipóteses em consideração.

Orientações para a próxima sessão/Ideias a explorar: Fazer a avaliação final do projeto.

Sessão nº 39

Dia e hora: 07 de agosto de 2023, das 18h00 às 20h00.

Local: Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (Gabinete de Atendimentos).

Participantes: D. Teresa; D. Isabel; D. Joana; D. Cristina e D. Diana.

Objetivos: Avaliar o projeto; fortificar os laços afetivos; promover o bem-estar e a valorização pessoal com o desenvolvimento de um *Workshop* de maquilhagem informal pelas mulheres, direcionada para a D. Cristina.

Estratégias: Exercícios de dinâmicas de grupo; partilha e reflexão individual e grupal.

Desenvolvimento da Sessão: A última sessão de grupo contou com a presença de todas as participantes: D. Joana; D. Diana; D. Teresa; D. Isabel; D. Cristina.

Inicialmente, todas foram partilhando os últimos acontecimentos das suas vidas.

De seguida, expliquei-lhes que iríamos fazer a avaliação do projeto. Ao questionarem-me como era para fazer, eu disse-lhes para imaginarem que iriam escrever mais uma página para o livro e

que iriam descrever a importância e o impacto que o projeto teve e que mudanças provocou nelas mesmas. Neste seguimento, alertei a D. Cristina e a D. Diana de que a intervenção individual que fiz com as mesmas também era parte do projeto e que, por essa razão, também teriam de pensar não só na dimensão grupal, mas também individual. Para as ajudar a refletir, voltei a lembrá-las dos problemas que tínhamos identificado inicialmente: a solidão e a escassa rede de apoio e suporte social; a baixa autoestima e desvalorização pessoal; e a relação de dependência em relação ao agressor. Bem como, o desenho de projeto com pequenas alterações que tiveram que ser feitas e sugeri que pensassem como esses problemas as afetavam no início do projeto e como agora, atualmente, elas se encontram em relação a eles, tenho havido mudanças ou não.

Passados 20 minutos, todas terminaram. Ao questionar se gostavam de ler aquilo que escreveram, todas mostraram-se disponíveis e a D. Teresa pediu para iniciar.

Relativamente à sua autoestima a D. Teresa escreveu: “A minha autoestima melhorou, arranjei amigas no projeto que nunca pensei um dia me abrir com estas amigas que chamamos de guerreiras. Estou muito vaidosa, agora arranjo-me, pinto-me e já me sinto bem comigo, gosto da pessoa que sou agora”. Após a mesma ler o que tinha escrito sobre isso, questionei-a sobre a razão pelo qual já se arranjava melhor e já se sentia melhor consigo mesma. A D. Teresa respondeu que o projeto lhe ajudou nisso também, porque ao conhecer as suas “amigas” (restantes mulheres do grupo) conversou e desabafou com elas sobre tudo e elas também a ajudaram a lidar melhor consigo mesma e com a sua vida, fazendo com que se fosse sentindo valorizada e confiante. Para além disso, referiu ainda que passou a arranjar-se mais para vir aos encontros de grupo, porque se sentia elogiada por elas mesmas: “Eu sinto-me bem aqui, sinto-me bem ao estar com elas, gosto de me arranjar para vir aqui porque eu chego e todas me elogiam e sabem o valor que eu tenho”; “Eu não saía e agora já saio, eu não falava com ninguém e agora falo com elas”.

Relativamente à sua dependência em relação ao agressor, a D. Teresa leu e escreveu o seguinte: “Já controlo o meu dinheiro, já não ligo ao que ele me obrigava a fazer, não ligo quando ele me diz que sou feia e velha, estúpida e que não valho nada”. Ao questioná-la sobre o que é que o projeto lhe ajudou nesse sentido, a D. Teresa referiu que a ajudou a pensar de outra maneira em relação a si mesma e a reagir de forma diferente aos acontecimentos que lhe iam acontecendo. Para além disso referiu que antes considerava que tinha culpa em alguns aspetos, mas que ao conhecer a

história das outras mulheres percebeu que não era a única e que, afinal, não tinha culpa nenhuma do que lhe aconteceu: “Eu achei que a culpa era minha por exemplo e depois vi a vida delas que era igual à minha, que os agressores eram todos iguais”. Sobre sair da relação, divorciar-se e ir viver sozinha, a D. Cristina confessou já “ver outro caminho”, mas, mesmo assim, considera que não terá coragem para o fazer. As mulheres ao ouvirem esta afirmação, disseram-lhe que ela um dia ainda irá conseguir, incentivando-a a não desistir de lutar, como o fez até aqui.

No que concerne à falta de apoio, a D. Teresa leu o que escreveu, sendo o seguinte: “As pessoas da família continuam na mesma a dizer para não deixar o agressor, agora já sou velha para começar outra vida, enfim, mas eu vou levando a minha vida para a frente”. Ao questioná-la sobre se agora já não sentia que tinha mais apoio, a D. Teresa voltou a referir que da parte da família não, contudo, que ganhou novas amigas que a têm apoiado muito nesta fase, lembrando-as que teriam de continuar a estar juntas todas as semanas: “Elas apoiam-me mais que a minha família”, ao questionar “Porquê?” a D. Teresa respondeu: “Porque me dão conselhos e coragem para dar o passo, quando estou triste mandam-me boas palavras.”, reconhecendo ter conseguido ficar mais autónoma e confiante para sair de casa vestida como gosta, sem medo e às horas que deseja, sem ter que dar justificações.

Posteriormente, seguiu-se a D. Cristina que teve algumas dificuldades em escrever, tendo escrito só uma frase: “O projeto foi bom porque colhi novas pessoas igual à minha história de vida. A minha autoestima não está bem, mas eu tenho o apoio da Doutora Mariana e da *TR*”. Ao questioná-la sobre se não sentia apoio por parte das restantes mulheres, a D. Cristina respondeu-me: “Eu, apesar de gostar delas, eu sinto-me distante do grupo, não tive tanto contacto com vocês”. Contudo, à semelhança do penúltimo encontro entre nós as duas, também reconheceu já estar mais independente e preparada em várias tarefas que não estava ao início do projeto, sendo elas: o estar mais preparada para entrevistas de emprego, reconhecido isso como uma vantagem em futuras propostas; o facto de já ser mais independente no que toca ao funcionar com o seu telemóvel, tendo reaprendido a escrever mensagens e a guardar contactos; o facto de já conseguir ir ao multibanco sozinha fazer tudo o que deseja; de já conseguir gerir e controlar melhor o seu dinheiro, com recurso ao documento que fizemos em conjunto; e o facto de já estar mais independente emocionalmente e estar convicta de que não precisa de ninguém para viver: “Agora já consigo gerir o meu próprio dinheiro de uma melhor forma”; “Mudou, porque já não o quero mais,

eu percebi que ele não me fazia bem e só piorou a minha vida, aliás o meu coração já não pertence a ele, pertence a outra pessoa”; “Mudei a minha forma de pensar ao ouvir as histórias delas, eu nunca na minha vida pensei que poderia vir a gostar de outra pessoa”.

Posteriormente, seguiu-se a D. Isabel que escreveu o seguinte: “O projeto ajudou-me a ter mais confiança em mim, em sentir-me mais mulher, a sorrir quando as pessoas nos querem pôr na lama”. Sobre isto, questionei os motivos pelo qual o projeto foi importante para que a D. Isabel conseguisse alcançar isso. A mesma respondeu-me que ao conhecer as outras mulheres e ao perceber como elas reagiam e pensavam sobre determinados problemas, ajudaram-na também a pensar e agir de outras formas, como também a pensar no seu futuro de outro modo: “Eu só sei que largo tudo e venho para aqui, para estar consigo, com elas, para conversar e para estarmos todas juntas, porque elas compreendem-me e veem coisas boas em mim que eu nem vejo”; “Por exemplo, depois aquele jogo que fizemos de ver como reagimos em várias situações, ajudou-me a perceber de que forma poderia lidar melhor com as pessoas que me fazem mal”.

Relativamente ao agressor, a D. Isabel referiu: “Ajudou-me a ver o agressor com outros olhos e a saber como lidar com ele”. Quando a questionei como o projeto foi importante nesse aspeto, a D. Isabel referiu que se apercebeu que ele não iria mudar e até poderia piorar, através das partilhas de cada uma sobre isso e através das investigações que lemos: “Nós aprendemos umas com as outras, fomos dando coragem umas às outras e elas também me foram avisando “ele não muda” e mesmo daquilo que lemos fui percebendo que tinha de mudar com ele”. Por fim, a D. Isabel ainda escreveu o seguinte: “O projeto ajudou-me a fazer amizade com quatro mulheres guerreiras, e a fazer com que cada uma, à sua maneira, me fizesse rir, apesar de eu estar mal”.

Seguidamente foi a D. Diana que disse o seguinte: “O projeto foi importante porque fez-me ver que estar a viver com aquela pessoa não era bom para mim e perceber que não estava sozinha; “A minha autoestima está muito melhor, já gosto de mim como mulher e em todos os sentidos graças às minhas amigas que contrui, ajudaram-me muito a levantar a minha cabeça. Eu agora sou mais independente em todos os sentidos”. Ao referir-se a isto, a D. Diana disse que tinha sido muito importante para ela perceber que não estava sozinha e que existem pessoas na mesma situação que a sua. Ao criar ligação com as restantes mulheres do grupo, sentiu-se compreendida e valorizada, tendo sido apoiada em muitas alturas, nomeadamente, na altura em que decidiu

avançar com o divórcio: “Foram vocês todas que eu gosto muito de vocês todas, eu aqueles dias que não vim para mim foi triste, eu queria estar aqui”. Quando lhe questionei o que gostou mais de fazer no projeto a mesma respondeu: “Para mim foi a maquilhagem e a dança”, justificando que foi a partir da maquilhagem que se começou a sentir-se mais confiante para se arranjar, como também ao ver que as outras se arranjavam, também o começou a fazer. A dança permitiu-a rir-se e relaxar.

Antes da D. Joana ler, a D. Teresa escreveu um texto, pedindo-me para o colocar no relatório, onde escreveu: “Este projeto pra mim foi a melhor coisa que podia acontecer, já me sinto uma mulher empoderada. Obrigada à D. Mariana, à *TR* e às minhas tolecas, nunca vou esquecer vocês”.

Por fim, seguiu-se a D. Joana que escreveu: “Ganhei mais confiança e autoestima e consegui entender que não era eu que estava mal. Já consigo gostar de mim. A vida é complicada, mas eu não quero desistir”. Quando questionei o papel que o projeto teve nessa mudança, a D. Joana respondeu que ao criar ligação com as outras mulheres, que elas a foram ajudando a reconhecer as suas qualidades, a pensar e a ter coragem de agir de forma diferente perante o que as outras pessoas lhe diziam: “No fundo estamos aqui cinco mulheres e com histórias quase praticamente iguais, todas nós passamos pelo mesmo e nós entendemo-nos (...) eu gosto delas mais do que as minhas colegas de trabalho porque me ouviram e também me ajudaram a lidar com elas no trabalho e a ser mais vaidosa”. Ao questioná-la como foi conseguindo isso, a D. Joana respondeu que ao receber os presentes que lhe foram dando, ao ser elogiada por elas, que foi sentido vontade de se arranjar. Relativamente à forma como hoje lida com as pessoas, a D. Joana respondeu que ao ver como as outras mulheres reagiam, foi ganhando coragem para o fazer também: “Eu quando acho que alguém está a ser incorreto eu já consigo dizer ‘Alto aí, ninguém faz pouco de mim, chega’ e eu isso não fazia, mesmo na fábrica e tudo já notam isso e isso foi no grupo que aprendi”.

Também no que diz respeito ao seu marido, a D. Joana percebeu o seu papel não era ter de estar com o seu ex-marido por causa dos filhos, mas que se tinha de colocar como prioridade e perceber que os filhos podiam ir ter com o pai, mas que ela não o tinha de fazer: “Eu acho que chega, porque ele só me telefona quando precisa de mim e isso é uma coisa que eu não quero. Os meus filhos são os meus filhos, eu sou eu”. Por fim, ao questioná-la sobre o que mais gostou, a D. Joana respondeu a dança, tendo-lhe trazido “paz”, “sossego” e “alegria” e com o qual se mostrou interessada em dar continuidade no futuro.

Mais tarde, pedi a que todas se juntassem e, à semelhança do que fizemos para seleccionar o nome do grupo, fizessem um *brainstorming* onde escrevessem, em conjunto, palavras que representassem o que o projeto foi para as mesmas. Neste sentido, surgiram palavras como: “confiança” uma vez que ganharam confiança nelas mesmas e umas nas outras; “união” pela ligação que construíram; “simpatia” ; “amizade” e “cumplicidade”, justificando-os como os sentimentos que nutrem umas pelas outras; “diversão” pelos momentos de convívio e de diversão que passaram umas com as outras; “felicidade”, a emoção que estas mulheres sentem sempre que estão com o grupo; “salvação” e “milagre” uma vez que todas se encontravam sozinhas e numa fase menos boa da sua vida, tendo sido o grupo o que ajudou cada uma a reerguer-se e a seguir com a sua vida; “empoderamento” uma vez que, segundo as mesmas, as ajudou a tornarem-se melhores; “escape”, como forma de “fugir” e “abstraírem-se” dos problemas e das suas responsabilidades, sendo considerado como um tempo de qualidade, de relaxamento para cada uma e uma forma de saírem de suas casas; “libertação” uma vez que foi no projeto que libertaram tudo o que sentiam. Por fim, escreveram “companheiras para a vida” sendo o desejo de todas, continuarem a ser amigas e a estarem juntas.

De forma a compreender que mudanças é que elas sentiram que ocorreram enquanto grupo ao longo do projeto, questionei-as sobre isso. A D. Joana começou logo por responder que, cada vez mais, foram ficando “mais unidas”. A D. Teresa referiu também que começaram a ter “mais confiança umas nas outras” e a D. Isabel também disse que passaram a ser “mais divertidas” devido à confiança e à ligação que foram construindo.

Por fim, como tínhamos acordado na sessão anterior, a D. Joana referiu também já ter encontrado uma frase para colocarmos no final do livro tendo sido a de Michelle Obama: “Não há limite para o que nós, como mulheres, conseguimos alcançar”⁷, ao que todas concordaram ser uma frase que as representa e as motiva a lutar pelos seus sonhos.

Por fim, agradei a presença de todas e comuniquei-lhes uma novidade: o facto de ter ido com a TR a uma escola de dança no centro da vila, devido ao gosto que algumas participantes

⁷ <https://www.pensador.com/frase/MzE30TYzNA/>

demonstraram em dar continuidade a aulas de dança, questionar se poderia ser possível as mesmas terem aulas de “dança de salão” em grupo, contudo, a um preço acessível, devido à situação em que todas se encontram. Ao lhes falar das danças de salão, referi-lhes que teriam de aprender com um homem e questionei-as sobre se isso as incomodava. Todas, à exceção da D. Cristina, mostraram-se disponíveis e muito entusiasmadas com a ideia, contudo, fiquei de confirmar o horário, uma vez que se fosse a seguir à hora de jantar, para a D. Teresa já não era possível e para as restantes também era mais complicado.

Para além disso, como já tinha sido acordado, sugeri-lhes fazermos um convívio todas juntas, contudo, questionei-lhes sobre a possibilidade de ser com os restantes profissionais do serviço (sugestão da TR), ao que todas responderam que sim, muito contentes com a ideia, tendo-se mostrado mais disponíveis para os sábados. Perante isto, fiquei de conversar com a TR sobre a disponibilidade dela e dos profissionais e dar-lhes uma resposta.

Antes de sairmos, ofereci o *kit* de maquilhagem à D. Cristina que não pôde receber e estar presente no *Workshop* de maquilhagem (14/06) e todas foram-lhe explicando como poderia usar cada produto, tendo em conta aquilo que aprenderam.

Reflexão: Nesta última sessão (nº39) as mulheres foram capazes de voltar atrás no tempo e avaliar todo o seu percurso no projeto e o impacto que todo ele teve nas suas vidas. Nesta viagem atrás no tempo, estas mulheres reforçaram a importância da relação que criaram não só entre ambas, mas comigo, assumindo um compromisso entre ambas que iriam manter a relação e os convívios, como o fizeram durante os últimos meses. Mas também, todas as partilhas, convívios e aprendizagens que adquiriram e que as permitiram pensar de forma diferente sobre elas mesmas, sobre as suas situações e sobre o seu futuro.

Para mim, este projeto permitiu-me repensar no modo como devo intervir enquanto profissional da área social, em que a envolvimento, a escuta e participação das pessoas é o caminho para se alcançar os resultados desejados. Foi um prazer poder também conhecer, partilhar e a intervir com pessoas adultas e crescer e aprender com elas num espaço que se tornou, também, uma distração de todos os meus problemas exteriores. Desta forma, posso afirmar que participar neste projeto fez-me crescer quer a nível académico e pessoal, como também profissional, permitindo-me ganhar consciência de certos aspetos, ferramentas e estratégias para intervir e lidar com as pessoas, quer na minha vida pessoal, quer profissional.

APÊNDICE H. REGISTO DOS ENCONTROS COM A D. CRISTINA (AÇÃO 2)

O Apêndice H apresenta, de forma descritiva e mais pormenorizada, a intervenção desenvolvida com a D. Cristina que se integra na Ação 2 “Passo a passo pela independência”. Neste registo podem, também, ter sido removidos alguns dados que pudessem comprometer o anonimato da participante.

Após a D. Cristina ser internada devido ao seu estado debilitado de saúde, fui estando sempre em contacto com a TR, de forma a perceber como se encontrava a D. Cristina no hospital. Inicialmente, foi difícil saber atualizações do seu estado de saúde, dado que a TR procurava entrar em contacto e não lhe conseguiam dar informações. Após a TR conseguir entrar em contacto com uma profissional de saúde do seu conhecimento, a mesma referiu-lhe que a D. Cristina já se encontrava mais estabilizada e já estava a receber visitas todos os dias, da parte da tarde. Mesmo não sabendo até quando a D. Cristina iria ficar internada e a TR me ter afirmado que considerava que a D. Cristina, muito provavelmente, não voltaria mais ao grupo, após ter conhecimento de que a mesma poderia receber visitas, sendo que já tinha sido visitada pela TR, pensei que seria impensável não manter o contacto com a mesma e até mesmo com o grupo em si, dado que já estavam a criar uma relação entre todas.

Nessa visita que fez, a TR referiu que a D. Cristina lhe disse não ter tido nenhuma visita, nem contacto com a filha e que estava muito preocupada com as suas cartas de luz e água que tinha para pagar, tendo pedido à TR que entrasse em contacto com a sua filha, uma vez que ela tinha umas chaves de casa e poderia ir buscar as cartas e trazê-las para a D. Cristina as pagar, com o auxílio da TR. Ao contactar com a filha, a TR, para além de lhe pedir para que fosse buscar as cartas, questionou se já tinha ido visitar a sua mãe e se tinha as suas chaves de casa, uma vez que foi o seu pai quem fechou a casa no dia em que a D. Cristina foi levada para o hospital. A mesma, em poucas palavras e muita rispidez respondeu que não e que não tinha nada a ver com a situação da sua mãe, referindo que já a tinha tentado ajudar, mas que ela é que decidiu continuar com o seu pai, contribuindo para que chegasse a este ponto e que, por isso, também não tinha em sua posse as chaves de casa dela. Neste sentido, a TR pediu-lhe para entrar em contacto com o seu pai a

pedir as chaves e que depois as trouxesse para que, caso a D. Cristina viesse a ter alta médica, pudesse voltar para a sua casa.

Após comunicar ao grupo o facto de a D. Cristina poder receber visitas, surgiram várias ideias: fazer uma visita ou realizar um vídeo a demonstrar o apoio, o carinho e as saudades que sentiam da D. Cristina no grupo. A TR ficou de questionar se era possível e após a confirmação, o grupo organizou a visita que foi realizada no dia 15/04/2023 entre as 16h30 e as 18h. Este encontro contribuiu para que eu compreendesse que, apesar da D. Cristina se apresentar mais estável e animada, tendo como objetivos para si recuperar e cuidar de si para o dia em que voltar a ver os seus netos, também percebi que se encontrava muito ansiosa, devido ao facto de querer a sua chave de casa assim que saísse do internamento, contudo, a TR sempre referiu que estava a tentar tratar do assunto e que ainda não tinha respostas.

Com toda esta situação da D. Cristina e a posição que a sua filha vai tendo ao longo do tempo em que vou estando com a mesma, pensei que seria necessária uma intervenção também com esta filha para procurar perceber as suas motivações. E também, para que a readaptação da D. Cristina à sua vida normal fosse tranquila.

Neste sentido, no dia 17/04/2023 decidi ir conversar com a TR sobre este assunto. Primeiramente, questionei como estava a D. Cristina e se já havia novidades da filha, tendo a mesma me partilhado que estava muito preocupada, pois assim que a filha da D. Cristina veio encontrar-se consigo para lhe entregar as cartas, não apareceu com as chaves referindo ter entrado na casa com as suas. A TR considerou que a filha da D. Cristina poderia estar a mentir para que a D. Cristina, ao sair do hospital, não tivesse acesso a sua casa, já que a mesma já tinha ameaçado a D. Cristina várias vezes de que iria entregar a casa ao pai. Para além disso, a TR partilhou ainda comigo o facto de ter passado em frente à casa da D. Cristina e ter visto o carro do marido da mesma parado em frente ao portão. Neste sentido, partilhei à TR o meu desejo de eu própria ir conversar com a filha da mesma, dado que não sou profissional da Câmara e por essa razão pudesse ser mais fácil falar com ela. A TR respondeu-me que já tinha procurado fazer isso e que a mesma não tinha sido recetiva, mas que se fosse essa a minha intenção e desejo, que poderia contactá-la e questioná-la se me poderia dar o seu contacto.

No dia seguinte, 18/04/2023, como estava acordado desenvolver o GD com os profissionais do SAVVD e como me dirigi à Câmara, questionei à TR se já tinha mais informações sobre o que tínhamos conversado no dia anterior. A mesma respondeu-me que já tinha procurado entrar em contacto com a mesma, mas que ela não respondeu, contudo, que também considerava que não deveria intervir porque poderíamos todos vir a ter problemas por causa disso e que não seria benéfico para mim, pois ela poderia não gostar da situação e causar problemas. Não me conformando com essa resposta, insisti dizendo que se não tentasse que nunca saberia se poderia correr bem ou mal e que se corresse bem até poderíamos ter mudanças e resultados por parte da filha da D. Cristina. Contudo, a TR voltou a responder que considerava que isso me poderia magoar e que se, eventualmente, após a saída da D. Cristina do hospital, a filha desse abertura novamente à sua mãe para estar na sua casa, que aí poderíamos procurar, novamente, intervir com a filha. Não querendo insistir mais, referi à TR que esperávamos, mantendo contacto com a D. Cristina.

No final do GD, como estava com todos os profissionais do serviço, incluindo uma das Juristas que acompanha com maior proximidade a situação da D. Cristina tentei perceber o que, efetivamente, tinha acontecido com o marido da D. Cristina para ele ter saído de casa de forma espontânea. Sendo que a D. Cristina, no primeiro encontro que tive com ela, me referiu ter sido por uma medida de coação que lhe foi imposta. Ambas as Juristas mencionaram não ter sido uma medida de coação, mas que, provavelmente, o seu marido deve ter sido aconselhado pelo seu advogado a sair de casa para não haver mais conflitos. Ainda relativamente ao assunto da D. Cristina poder vir a ficar sem casa, demonstrei a minha preocupação e questionei às Juristas e aos restantes profissionais se não haveria forma de contornar a situação e a decisão drástica que a filha possa vir a tomar que é a de tirar a mãe fora de casa. As Juristas referiram que não, isto porque, estando a casa sob a tutela legal da filha, ela pode fazer o que desejar com quem lá mora e com a própria casa.

No dia 26/04/2023, de forma a obter mais conhecimento sobre o estado de saúde da D. Cristina, se a mesma precisava de alguma coisa, dado que tinha previsto visitá-la no sábado seguinte e se, eventualmente, precisasse de algo, poderia levar, como também, para compreender como a relação familiar da D. Cristina é perspectivada por uma das pessoas mais próximas, fui à procura da sua vizinha. Esta vizinha, por sua vez, é dona de um café que se encontra a dois minutos a pé

da casa da D. Cristina e foi ela que, segundo a TR, ligou para a filha da D. Cristina, tendo a filha chamado o INEM para ajudar a D. Cristina. Neste sentido, dirigi-me ao café e assim que encontrei a dona do café, expliquei-lhe que estava a desenvolver um projeto na Câmara com mulheres vítimas de VD e que foi a partir desse projeto que conheci a D. Cristina, por isso, decidi deslocar-me ao café, pois tinha conhecimento de que a senhora era próxima da D. Cristina e que, por essa razão, me poderia dar informações sobre a mesma. Assim que partilho esta informação, a Senhora respondeu-me que a D. Cristina tinha acabado de sair do café e que já estava em casa. Surpreendida e feliz pela D. Cristina ter tido alta questionei como ela estava, ao que a proprietária do café me respondeu que sentia que ela não devia ter saído de lá, pois ainda se encontrava muito frágil e triste pela ausência dos seus netos e da sua filha: “Eu acho que ela não deveria ter saído, ela não está em condições, continua a falar nas mesmas coisas, tenho receio que volte a fazer asneiras”. Tendo também referido que a D. Cristina já tinha saído na sexta-feira anterior e quem a tinha ido buscar tinha sido uma amiga dela da Associação onde fazia voluntariado.

Em conversa, aproveitei para questioná-la sobre como se desenrolou toda a situação no dia em que ocorreu o incidente com a D. Cristina. A mesma acabou por partilhar que soube da situação por uma amiga em comum dela e da D. Cristina que entrou em contacto consigo nessa manhã do acidente muito aflita a pedir ajuda, porque a D. Cristina tinha acabado de lhe ligar a chorar, a pedir ajuda e para entrarem em contacto com a sua filha. Nisto, a proprietária do café referiu que entrou logo em contacto com a empresa onde a filha da D. Cristina trabalha e que pediu para reencaminharem a chamada para a mesma, assim que fizeram isso, a Senhora explicou para a filha a urgência da situação da sua mãe. A filha, segundo a proprietária do café, respondeu que ia ligar para o INEM, mas que não se poderia dirigir à casa, pois estava a trabalhar. A proprietária do café mencionou que o INEM apareceu e que o marido da D. Cristina também, porque, segundo a mesma, deve ter sido a filha a ligar-lhe para ele ir ver como se encontrava a mãe. Ao partilhar este episódio, a proprietária do café demonstrava-se revoltada com a indiferença e insensibilidade da filha perante o estado da mãe, não se tendo ausentado do trabalho numa situação de urgência, pela sua mãe: “Que filha é esta que sabe que a mãe se tentou suicidar e que pode estar morta e não vai a correr ver o que se passa? Eu não percebo”. Ao falar da filha da D. Cristina, questionei à Senhora se sabia o que tinha acontecido entre a D. Cristina e a filha. Contudo, a mesma disse-me que só conhece e tem confiança com a D. Cristina há um ano e que até hoje não sabe o que aconteceu, mas considera que quem também tem muita influência nas decisões da filha é o seu

marido e que, por essa razão, a sua filha age da forma que age. Em relação ao marido da D. Cristina, a proprietária do café disse que também não o conhece o suficiente, mas que, durante o tempo em que a D. Cristina esteve internada, que este esteve sempre lá em casa, o que pode levar a pensar que a filha queira que o pai volte a viver lá em casa, contudo, pelo contrário, também mantém a esperança de que a filha não tenha coragem para colocar a mãe fora de casa.

No final da conversa, agradei a disponibilidade da proprietária do café em falar comigo e referi-lhe que ia contactar a D. Cristina para conversar um pouco com ela. A proprietária agradeceu e pediu para que eu ajude a D. Cristina a seguir em frente, para que ela não volte a fazer o mesmo.

Neste sentido, e como estava muito perto da casa da D. Cristina decidi enviar uma mensagem à TR a dizer-lhe que obtive conhecimento de que a D. Cristina já tinha tido alta médica e que, por essa razão, estava a pensar ir visitá-la para falar um pouco com ela. Liguei à D. Cristina e disse-lhe que já tinha tido conhecimento que já estava em casa e questionei-lhe se estava disposta a falar um pouco comigo. A D. Cristina aceitou e veio ter comigo à porta de casa. Como também não tinha muito tempo disponível, pois tinha sessão de grupo com as mulheres, questionei-lhe se queria ir até ao café conversar um pouco comigo, ao que ela respondeu que sim, mas com pouca firmeza e segurança o que me levou a pensar que poderia só estar a dizer que sim para me agradar. Assim, questionei-lhe se preferia ficar comigo no carro e a mesma disse logo que sim, demonstrado mais certeza na sua resposta.

Já dentro do carro, perguntei à D. Cristina como se sentia, ao que a mesma me foi respondendo que estava melhor, contudo, ainda sentia muita falta da sua filha e dos seus netos, relevando até algum receio/medo sobre o que a filha pudesse fazer a partir de então: “A minha filha e os meus netos ainda são o que me deixa mais triste (...) nem sei o que ela vai fazer quando souber que estou em casa novamente”. Nisto, perguntei-lhe quando é que tinha tido alta médica e quem lhe apoiou no regresso a casa. A D. Cristina contou que nessa manhã em que saiu teve uma reunião com uma Assistente Social e com a TR que lhe explicaram como estava a situação da casa. Revelaram-lhe das intenções da filha de não querer fornecer as chaves por fazer obras em casa e de não querer nem o pai, nem a mãe lá. A D. Cristina confessou ter ficado com receio disso e de desconfiar das verdadeiras intenções da filha que são tirá-la de casa e deixar que o seu ex-marido vá para lá viver, uma vez que até então tem vivido em casa de um amigo. Sobre quem a foi buscar, a D. Cristina revelou ter sido uma amiga que também estava presente no dia em que eu e as restantes

mulheres a fomos visitar ao hospital. Como sabia que a D. Cristina não tinha chaves de casa, perguntei-lhe como conseguiu entrar dentro de casa ao que a mesma me disse: “Até hoje não sei como arranjei forças para conseguir fazê-lo, mas fiz”, revelando ter conhecimento de que uma janela não fechava bem e ter subido à portada e conseguido entrar dentro de casa. Já dentro de casa, a D. Cristina mencionou ter-se recordado da existência de uma cópia da chave que tinha, encontrou-a e assim foi permanecendo na sua casa até este dia. Sobre a filha, a mesma disse que considera que ela já sabe, pois o seu ex-marido descobriu que lá estava, dado que ao ir tratar do quintal, a viu.

Perante isto e a volta à rotina, questionei a D. Cristina sobre qual seria o seu caminho agora, isto é, o que pretendia fazer daqui em diante. A resposta da mesma revelou já alguma iniciativa de mudança e de alguma esperança de que a sua vida vai melhorar, isto porque, referiu que se queria recuperar, voltar ao voluntariado, encontrar um emprego, se possível, para poder estar bem quando for ver os seus netos a uma festa final da escola que ocorrerá em Junho de 2023 ou então quando os seus netos decidirem e poderem livremente encontrar-se com a avó. Perante esta conversa, referi-lhe que estava feliz por ter voltado e estar mais otimista, estando disposta a ajudá-la na recuperação e na readaptação ao seu quotidiano, podendo entrar em contacto comigo sempre que necessitasse. Assim, ficou acordado que em breve, se possível, poderia voltar ao grupo, se essa fosse a sua vontade, e que entraria também em contacto com ela para nos voltarmos a encontrar.

De seguida, despedimo-nos, deixei a D. Cristina em casa e segui para o município, como já era usual, para a sessão de grupo que iria ter com as participantes. A meio da sessão, como a TR não pode estar presente, ligou-me e pediu-me para que saísse da sala onde estava com as senhoras para falar comigo ao telefone. Assim que saí, a mesma lamenta não ter visto a minha mensagem sobre a situação da D. Cristina mais cedo e também não ter tido oportunidade de me ter dito devido à quantidade de trabalho que estava a ter nessas semanas. De seguida, referiu-me que a D. Cristina não tinha tido alta médica, mas que, pelo contrário, tinha fugido do hospital após a reunião que tiveram com a Assistente Social com receio de que a sua filha nunca mais a deixasse entrar dentro de casa. Questionei à TR sobre a situação da filha até que a mesma me disse que a filha já sabe da situação, tendo até entrado em contacto consigo referindo que iria entrar judicialmente com esta situação e colocar a mãe fora de casa. Perante a gravidade da situação e o estado

emocional da D. Cristina, a TR referiu-me que considera não ser benéfico que a D. Cristina vá já para o grupo, pois pode acabar por destabilizar-se mais a si própria e destabilizar as restantes colegas. Para além disso, considera ainda que, se a filha agir judicialmente, o ela estar envolvida num grupo da Câmara poderá ser também prejudicial para a instituição. Contudo, perante a situação da mesma e apenas pensando na vida da D. Cristina, considerei que o sair de casa, estar e conviver com outras pessoas seria uma forma de se ir motivando na recuperação e que como o grupo sentia falta da D. Cristina e a mesma do grupo, que poderia ser muito bom para ela poder regressar à rotina que tinha com as mesmas. Neste sentido, propus isso à TR, tendo dado a minha opinião sobre este assunto, contudo, a mesma referiu-me que não queria que avançássemos já e pediu-me para que esperasse pela semana seguinte para ver como a situação se vai desenvolver. Aceitei, mas não me conformei com a situação pois, para mim, naquele momento a grande prioridade era a estabilidade da D. Cristina e não conseguia não a ajudar e ficar à espera que a filha decidisse colocá-la fora de casa. Desta forma, decidi ir conversar com a TR dois dias depois.

No dia 28/04/2023 dirigi-me à Câmara para conversar melhor com a TR sobre a situação da D. Cristina. Primeiramente, questionei se tinha havido algum avanço em relação à filha da D. Cristina ao que a mesma me respondeu que não. De seguida, referi-lhe, sinceramente, que enquanto Mariana, mas também como profissional, não conseguia baixar os braços e não continuar a apoiar e a fazer o melhor pela D. Cristina, tendo-lhe sugerido que iria continuar a acompanhá-la fora do município enquanto Mariana sem qualquer tipo de ligação ao mesmo e que iria mantendo a TR a par de tudo aquilo que ia realizando com a mesma. A TR ouvindo isto, referiu não ter intenções de o fazer, isto é, de deixar de acompanhar a D. Cristina, pelo contrário, tinha intenções de o fazer, mas com muito cuidado devido à situação frágil de saúde em que a D. Cristina se encontrava, mas também, pela situação da filha, tendo até pensado em ligar à mesma para se encontrar com ela e conversar um bocadinho sobre a sua situação. Isto porque, a D. Cristina estava até em risco de perder o contrato para receber o RSI, dado que não estava a seguir o protocolo que seria estar inscrita no Centro de Emprego ou ter alguma pensão que justificasse a sua impossibilidade de trabalhar. Perante isto, a TR questionou-me se não queria estar presente também na reunião com a D. Cristina. Eu disse-lhe que sim, de forma a dar também um maior acompanhamento à mesma, tendo até sugerido à TR sobre a possibilidade de a D. Cristina ir trabalhar para um local que não acarrete muitas dificuldades e responsabilidades devido à sua situação de saúde. A TR concordou com a minha ideia, tendo até sugerido também que poderíamos mostrar à D. Cristina que

caminhos poderia seguir perante a sua situação, alertando-a para o seu estado de saúde e para as suas condições de vida.

De acordo com a disponibilidade da TR, a conversa com a D. Cristina ficou marcada para o dia 05/05/2023, porém, durante essa semana entrei em contacto com a D. Cristina, via telefónica, questionando-lhe como se encontrava e se já tinha voltado ao voluntariado, ao que a mesma respondeu que ainda não tinha voltado porque ainda se sentia muito cansada, mas que se encontrava bem, dentro dos possíveis.

No dia 05/05 ocorreu então a reunião com a D. Cristina. Assim que a D. Cristina chegou, a TR pediu que eu fosse já para a sala com ela, dado que a mesma ainda tinha de ir tratar de um assunto. Enquanto esperávamos pela TR, a D. Cristina foi-me contando algumas novidades. Nomeadamente, que já tinha assinado o divórcio, contando que esse dia tinha sido muito triste para si, tendo revelado que não conseguiu ver o seu ex-marido pois, sentia a falta dele, referindo emocionada: “Ele foi o único homem que tive na vida e vai ser sempre ele”. De seguida, aproveitei para questionar a D. Cristina sobre como se encontrava, se estava a tomar a medicação como estava prescrito, aproveitando também para lhe questionar que medicação estava a tomar. A D. Cristina disse que se encontrava bem, mas que tinha dificuldades em dormir, tendo-me descrito a medicação que estava a tomar. Perante esta afirmação, questionei a mesma sobre se tinha consulta com o seu psiquiatra marcada, para que, caso tivesse, lhe pudesse falar da situação a ver se o mesmo lhe poderia receitar algo mais forte. A D. Cristina respondeu que sim e que o queria fazer.

Depois desta conversa, a TR chegou à sala e começou por questionar à D. Cristina como ela se encontrava. De seguida, explicou-lhe o porquê de querermos marcar um encontro consigo, alertando-a, também, para o que fez, de ter saído do internamento sem autorização, referindo que lhe poderia ter prejudicado a sua saúde. Isto porque, a D. Cristina estava a ser medicada e que o facto de deixar de tomar essa medicação de um momento para o outro a poderiam ter prejudicado, para além de que a D. Cristina precisava de tratamento até estar totalmente recuperada. A D. Cristina ao ouvir isso pediu desculpa e explicou que ao saber da situação da filha que ficou com medo de que lhe tirassem a casa e que a sua vontade foi logo proteger-se e proteger a sua casa. A TR explicou-lhe, novamente, que a casa está na posse da sua filha e que a D. Cristina tem de se ir preparando para o que puder vir a acontecer.

Perante isto, a TR alertou também que no final do ano irão fazer as atualizações dos contratos do RSI e que a D. Cristina não se encontra nem inscrita no IEFP, nem tem qualquer tipo de justificação (pensão ou baixa médica) que justifique a sua impossibilidade para trabalhar. Assim, e como a TR também me deu espaço para falar, questionei à D. Cristina, tendo em conta aquilo que tinha conversado com a TR, se se sentia preparada para arranjar um emprego, ou se como a D. Cristina já tem histórico psiquiátrico de há muitos anos, preferia que se pedisse o relatório ao seu médico e tentássemos a pensão social de invalidez. Ao explicar isto, a TR referiu que a escolha era da D. Cristina e eu e ela estávamos aqui para a ajudar, mas que tinha de escolher o melhor para si, pois caso contrário poderia perder o RSI. A D. Cristina respondeu que gostava de poder voltar a trabalhar, não só para poder ganhar mais algum dinheiro, como também para poder sair de casa e ter uma rotina. Perante isto, eu prontifiquei-me, desde logo, a ajudar a D. Cristina nessa procura e a TR referiu que depois voltaríamos a falar para avaliar a situação. No final da reunião, a D. Cristina queixou-se de o cheque do RSI estar muito demorado, tendo questionado à TR se não haveria outra alternativa. A TR referiu que era possível pedir para que o montante fosse diretamente para a conta da D. Cristina e que, dessa forma, talvez fosse mais rápido. Assim, peguei no meu computador e com a ajuda da TR tentámos fazer esse pedido na conta da SS *online*, contudo, não foi possível fazê-lo de imediato. Ao falarmos nesta opção, a D. Cristina revelou também não saber mexer com contas no banco, nem com os cartões, contudo, também lhe mostrei estar disposta a ajudá-la nesse sentido.

No dia 08/05, ao entrar em contacto com a D. Cristina, via telefónica, para lhe questionar como se encontrava, a D. Cristina referiu-me que ia entregar uma fatura na Câmara à TR, dado que teve uma avaria em casa que teve de pagar a quem a foi arranjar, tendo ficado sem dinheiro. Ao saber disso, questionei à D. Cristina porque não pediu para pagar às prestações, ao que a mesma respondeu que tentou, mas que o Senhor lhe disse que não podia aceitar. Como estava perto da vila, questionei se poderia ir ter com ela, sendo que até lhe poderia explicar como funciona o multibanco. A D. Cristina aceitou. Assim que a D. Cristina voltou da Câmara, a D. Cristina partilhou que a TR ia pedir um apoio para si de 100€ para lhe ajudar nas despesas até receber o RSI. Aproveitando isso, fui com a D. Cristina ao multibanco e expliquei-lhe como funcionava a máquina de multibanco, como é que ela conseguia fazer transferências, levantar dinheiro, ver o seu saldo e os movimentos do cartão e até como conseguia depositar dinheiro. A D. Cristina, inicialmente, mostrou-se muito confusa, confessando nunca ter lidado com essas questões do banco. Após

explicar-lhe calmamente como funcionava, desafiei a D. Cristina a ver o seu saldo e os movimentos da sua conta sozinha. A D. Cristina teve algumas dificuldades, tendo ainda precisado da minha ajuda para selecionar a opção correta. Como estavam pessoas à espera para utilizar a máquina, eu e a D. Cristina saímos do banco e eu disse-lhe que iríamos voltar a tentar na próxima, tendo a mesma me pedido se a poderia levar a casa, pois só iria ter autocarro passado 1 hora. Eu disse que sim e enquanto íamos pelo caminho, questionei-a sobre se tinha vindo a alimentar-se, ao que a D. Cristina partilhou comigo que não, que apenas tinha em casa arroz e massa e que até tinha pedido à TR se lhe poderia fazer um apoio para cabaz de emergência, dado que a D. Cristina todos os meses recebe o cabaz mensal, mas já não tinha nada em casa, estando a comer arroz e massa sem qualquer tipo de proteína.

Quando a D. Cristina me disse isso, eu fiquei sem saber o que fazer e ocorreram-me logo duas ideias imediatas: ou levar a D. Cristina a almoçar comigo ou ir comprar-lhe alguns bens alimentares essenciais. Apesar de ter consciência de que estava a ser assistencialista, dado que essa minha ajuda só poderia ajudar a D. Cristina por um curto período de tempo e como tinha de ir para casa com alguma urgência, eu não tinha outra opção. Então, questionei à D. Cristina se não queria ir comigo ao supermercado comprar alguma alimentação para si. A mesma, inicialmente, envergonhada, disse-me que não, contudo, eu não poderia deixar a mesma ir embora sem ter nada para se alimentar e insisti para que aceitasse a minha ajuda, referindo-lhe que era uma ajuda da Mariana para si e não de uma doutora da Câmara como ela me considerava. A D. Cristina emocionada, acabou por concordar e ir comigo. Pelo caminho aproveitei por a questionar sobre se já tinha tido mais alguma consulta de psicologia na Câmara, após sair do internamento, ao que a mesma me respondeu que não, que o psicólogo apenas lhe tinha ligado a questionar como se encontrava. Achei estranho a D. Cristina não estar a ser acompanhada numa fase tão importante e por ainda estar muito debilitada, então, resolvi falar com a TR sobre isso no dia seguinte, que me referiu que iria averiguar a situação.

Já no supermercado, comprámos alguns produtos como:atum, salsichas, iogurtes, fruta e um bolo para a D. Cristina lanchar. Após comprarmos, deixei a D. Cristina em casa e fui-me embora. Ao chegar a casa comecei logo a pensar em alternativas, tendo também conversado com a TR e lhe questionado se era possível pedir outro cabaz para a D. Cristina através da Junta de freguesia, ao que a TR me respondeu que achava que não, uma vez que a D. Cristina já estava a receber do

município. Neste sentido, e como era algo provisório até a D. Cristina receber o apoio da Câmara e o montante do RSI, como sou voluntária numa Associação de um outro concelho que apoia pessoas e famílias carenciadas desse concelho, decidi entrar em contacto com a coordenadora. Expliquei-lhe a situação e questionei se não havia subdelegação também no concelho da D. Cristina, ao que a Coordenadora me respondeu que já houve, mas que me iria dar o contacto do antigo coordenador para que lhe questionar se ainda ajudavam de alguma forma. Como era apenas um apoio pontual, a Coordenadora, apesar de não o poder fazer, dado que a D. Cristina não pertencia a esse concelho, mostrou-se, de imediato, disponível para ajudar, tendo-me referido que iria preparar o cabaz se eu não conseguisse ajudar de outra forma. Uma vez que a Câmara iria fazer um apoio para a D. Cristina, achei por bem melhor esperar a ver se a mesma recebia esse montante ainda nessa semana, tendo ficado de dar uma resposta à Coordenadora da Associação.

No dia 12/05 tinha acordado com a D. Cristina que iríamos então inscrevê-la no IEFP, devido à sua situação do RSI e também pelo facto de a sua inscrição a poder ajudar a obter maior formação em diversas áreas e até a encontrar um emprego. Assim, logo de manhã, como a D. Cristina costumava andar de transportes, mas não tinha praticamente dinheiro nenhum, fiquei de ir com a mesma no meu carro. Pelo caminho, a D. Cristina partilhou comigo que uma amiga sua lhe emprestou algum dinheiro para que ela pudesse comprar pão ou algo que necessitasse. A D. Cristina referiu, ainda, que a TR também já tinha entrado em contacto consigo, avisando-a que o cabaz de emergência já estava pronto, mas que gostava de passar num supermercado para poder comprar pão e mais alguns alimentos para os próximos dias, então acordamos que o iríamos fazer após irmos ao IEFP e verificar ao multibanco se já tinha recebido o apoio. Após a inscrição no IEFP, passámos pelo multibanco e desafiei a D. Cristina, mais uma vez, a ver o saldo da sua conta sozinha, tendo-lhe dado alguma ajuda, visto que a D. Cristina também não tinha levado os seus óculos, tendo dificuldades em visualizar o ecrã. Pode-se dizer que a D. Cristina apenas precisava mesmo dos seus óculos, pois eu ao ler-lhe as opções da máquina ela ia-me dizendo as corretas para conseguirmos visualizar o seu saldo. Ainda não tinha recebido o apoio da câmara, então, como tinha conhecimento de uma colega sua que recebera o cartaz de emergência, fomos ao supermercado comprar mais alguns bens alimentares que a D. Cristina sabia que não vinham nos cabazes de emergência.

Assim que nos dirigíamos para a casa da D. Cristina, questionei-lhe se iria precisar de mais alimentação, isto porque o apoio da Câmara também estaria prestes a entrar na sua conta bancária, ao que a D. Cristina me respondeu que não, que o que tinha comprado e o cabaz de emergência que eram suficientes para os próximos dias. Então, depois de a deixar em casa, liguei com a Coordenadora da Associação em que sou voluntária, agradei o apoio e referi-lhe que para já, não seria então necessário o cabaz, tendo a mesma me referido que se, eventualmente, viesse a precisar, que poderia contar com a ajuda da Associação.

Passados três dias, no dia 15/05, a D. Cristina entrou em contacto comigo nessa manhã e pediu-me para lhe escrever uma mensagem para o seu neto mais novo que fazia anos nos dias seguintes. Porém, questionei à D. Cristina se nunca tinha aprendido e quais eram as suas dificuldades. A D. Cristina respondeu-me que há muitos anos sabia escrever, mas que, com o tempo, foi-se esquecendo e foi perdendo competências no que toca aos telemóveis. Neste sentido, questionei-a sobre se gostava de voltar a aprender, para que não tenha de depender dos outros para que lhe escrevam mensagens, podendo até ser uma forma de ela estar mais em contacto com os netos. A D. Cristina respondeu que achava que não era capaz de voltar a usar o telemóvel por já estar mais velha e sem cabeça para isso: “Ó Doutora, eu gostava, mas eu acho que já nem tenho capacidade para isso, já estou velha e sem paciência”, contudo, incentivei a D. Cristina a tentar, demonstrando-lhe que não se iria arrepender e que iria perceber que afinal ainda consegue. Assim, nessa tarde, combinámos que iríamos para a Biblioteca Municipal, por ser um lugar sossegado e eu a iria ensinar.

De tarde, encontrei-me com a mesma que já se encontrava pela vila e ensinei-a, passo a passo, a enviar mensagens. Para treinarmos, pedia à D. Cristina que me enviasse para o meu telemóvel as mensagens, dado que assim também saberia como fazer o envio. Apesar de algumas dificuldades e de a D. Cristina demorar muito tempo a escrever, a mesma foi conseguindo enviar algumas mensagens. Ao terminarmos, a D. Cristina disse-me: “Eu demoro tanto tempo, assim nunca mais”, contudo, disse-lhe que com a prática vai aprimorando e vai conseguindo escrever mais rápido. Ao questionar-lhe sobre a mensagem para o neto, a mesma referiu que já sabia o que lhe iria escrever e que iria fazer isso no dia seguinte, com tempo. Como já estávamos juntas e já nos tínhamos inscrito no IEFPP, questionei à D. Cristina se se sentia preparada para procurarmos um emprego para si e qual a área do seu interesse. Nisto, a D. Cristina referiu que adorava trabalhar com

crianças. Perante isto, questionei-a se se sentia preparada, neste momento, para cuidar de uma criança, ao que a mesma me respondeu que provavelmente não, dado o seu estado de saúde, relembrado que também poderia ser difícil para ela, por lhe fazer lembrar os seus netos. Ao ouvir a D. Cristina, concordei com a mesma e referi-lhe que talvez ainda fosse cedo para isso e que poderíamos procurar primeiro noutra área e que, mais para a frente, quando a mesma já estivesse recuperada e preparada para isso, que poderia procurar nessa área ou até surgir alguma proposta. A D. Cristina aceitou e começou por referir novamente que nunca trabalhou durante anos, tendo apenas trabalhado em limpezas antes de se casar. Ao questioná-la sobre a possibilidade de procurarmos nessa área, a mesma disse-me que também gostava muito de trabalhar num restaurante, como ajudante de cozinha, dado que gosta muito de cozinhar e acredita cozinhar muito bem. Então, decidimos que iríamos iniciar a nossa procura por aí. Como a D. Cristina não tinha acesso à internet, nem possuía redes sociais, questionei-a se poderíamos começar por procurar na internet, através do meu computador e até em grupos de *Facebook*. A D. Cristina aceitou. Após vermos em algumas plataformas da internet e não termos encontrado nada na área da restauração, decidi entrar na minha conta do *Facebook* no meu computador e pesquisar nos grupos alusivos a empregos como o tinha feito com a D. Diana. Ao pesquisar, encontrámos uma oferta para um restaurante perto do centro da vila com uma vaga para cozinheira e outra para ajudante de cozinha. Após vermos em conjunto como a D. Cristina iria fazer o trajeto, tendo de apanhar autocarro até ao centro e depois andar a pé uns 15 min, a D. Cristina decidiu que queria ir lá ao restaurante fazer a entrevista. Como tínhamos indicação de que poderíamos aparecer no restaurante quando desejássemos, eu e a D. Cristina acordámos que iríamos na sexta-feira seguinte, de manhã.

Após isto, a D. Cristina partilhou que gostava de ir ver se já tinha recebido o apoio da Câmara, referindo que precisava de ir ao supermercado comprar detergente para a máquina de lavar roupa e outros produtos que já lhe estavam a terminar. Para a D. Cristina se organizar e controlar melhor as suas compras, fizemos uma lista do que ela necessitava e combinamos que iríamos depois ver em que supermercados compensava mais a D. Cristina comprar determinados produtos. No final, antes de nos irmos embora, voltámos a passar no multibanco, a D. Cristina já conseguiu ir sozinha, tendo visto o saldo autonomamente. Verificámos, então, que ainda não tinha recebido o apoio.

No dia 17/05, ao final da tarde, entrei em contacto com a D. Cristina e perguntei-lhe se tinha conseguido enviar a mensagem para o seu neto, ao que ela me respondeu, muito orgulhosa de si, que sim e que o mesmo lhe tinha retribuído, dizendo-lhe que também “sentia a sua falta”. Dei os parabéns à D. Cristina por ter o ter conseguido fazer sozinha, lembrando-a que agora poderia estar mais em contacto com os seus netos. Ela voltou a agradecer, mostrando-se contente por já o conseguir fazer, dado que antes tinha de pedir ajuda às pessoas.

Como tinha ficado acordado, no dia 19/05, como a D. Cristina ainda não tinha dinheiro, fomos no meu carro até ao restaurante. Pelo caminho, a D. Cristina foi-se mostrando nervosa, devido ao facto de nunca ter ido a uma entrevista de emprego. Tranquilei-a e referi-lhe que era normal sentir-se assim, mas que se tratava apenas de uma conversa em que eles, certamente, iriam querer saber a disponibilidade da D. Cristina, a experiência da mesma na cozinha e acordar com ela também o salário e o seu horário, lembrando a D. Cristina para o facto de só se poder deslocar de transportes, o que a impedia de sair muito tarde do restaurante, pois caso contrário não tinha transporte para voltar a casa. Eu fiquei no carro e a D. Cristina foi à entrevista. Contudo, demorou uns 10 minutos, o que eu achei estranho e questionei-a como tinha corrido. A D. Cristina vinha um pouco desanimada, isto porque lhe disseram que a vaga de ajudante de cozinha já estava preenchida, ficando apenas a de cozinheira. Porém, questionei-a sobre a possibilidade de se candidatar à vaga de cozinheira. A mesma respondeu-me que não queria, que sabia cozinhar bem, mas que era muita responsabilidade ficar como cozinheira do restaurante. Perante essa situação, disse-lhe para ter calma e não desanimar, que mais oportunidades surgirão.

No dia 23/05, como não havia nenhuma profissional disponível para acompanhar a D. Cristina à consulta de psiquiatria no hospital e, uma vez que a mesma ainda não tinha recebido o apoio da Câmara para se deslocar de autocarro, disponibilizei-me à TR para o fazer. Nesse dia, levei a D. Cristina à consulta, contudo, a TR tinha-me dito que não precisava de entrar que poderia ficar no exterior à espera da D. Cristina, então, permaneci na sala de espera. Enquanto esperávamos que a D. Cristina fosse chamada, a mesma recordava-me os seus tempos de internamento, lembrando o quão difícil foi para si estar ali fechada. A D. Cristina partilhou comigo que tinha atividades todos os dias, mas que não tinha apetite de participar. Ao falarmos sobre isso, questionei-a sobre a possibilidade de voltar à Associação fazer voluntariado, enquanto não encontrava um emprego, ao que ela me respondeu que achava que não se iria sentir bem, porque

as pessoas lá tinham o hábito de falar umas das outras, tendo-se até intrometido na sua vida, o que a D. Cristina demonstrou não ter gostado e, por essa razão, não ter intenções de lá voltar. Perante isto, referi-lhe que iríamos dar continuidade à procura de emprego, mas que, enquanto isso, iria-lhe fazer bem, pelo menos, ir às sessões de grupo para poder sair de casa e distrair-se. Assim que a D. Cristina foi chamada e voltou da consulta, questionei-lhe como tinha corrido. A D. Cristina referiu que o médico lhe receitou uns medicamentos mais fortes para conseguir dormir e que lhe fez algumas questões sobre a sua vida, de forma a avaliar o seu estado de saúde, tendo-lhe sugerido também, encontrar algum passatempo para se distrair e poder sair de casa.

Por fim, antes de irmos para casa, a D. Cristina foi novamente ao multibanco sozinha, mostrando-se já estar muito autónoma nessa tarefa, e confirmou ter recebido o apoio da Câmara de 100€, para além disso, aproveitou ainda para levantar algum dinheiro para poder ir comprar pão perto de sua casa. Como ainda tinha alguns alimentos, questionei se já se sentia preparada para voltar às sessões de grupo na Câmara, ao que ela me respondeu que ainda não estava 100%, mas que iria tentar ir, pois também sabia que lhe faria bem sair de casa e conviver com outras pessoas. Uma vez que ela ia à sessão, disse-lhe que no final da sessão poderíamos ver, com a ajuda das restantes participantes, onde poderia fazer as suas compras, procurando uma opção mais económica, de forma a economizar o seu dinheiro.

Durante a semana, fui entrando em contacto com a D. Cristina para perceber se se encontrava bem e se se estava a alimentar ou necessitava de alguma coisa, ao que ela me foi referindo que já conseguia dormir melhor e se estava a alimentar melhor. No dia 31/05, a D. Cristina, como tinha ficado acordado, apesar de ter estado presente já em aulas de dança, decidiu aceitar a minha proposta e ir às sessões de grupo na Câmara. Como tínhamos combinado, após o encontro de grupo desse dia (Sessão nº21), eu, a D. Cristina e a D. Diana ficamos para o final, tendo a mesma se disponibilizado a ajudar a D. Cristina. Pegamos na lista de compras e fomos vendo nos folhetos *online* dos supermercados em qual supermercado compensava mais comprar os produtos. Como a D. Cristina não tinha acesso à internet no telemóvel para poder ler os folhetos e perceber que produtos estavam em promoção em cada semana, questionei-a se ainda recebia o folheto dos supermercados, contudo, já calculava que não os recebesse, pois já não faziam esse tipo de distribuição há bastante tempo. A D. Cristina referiu-me que não, então sugeri que fôssemos aos Correios questionar se haveria possibilidade de entregarem esses folhetos na sua casa. Contudo,

a D. Cristina referiu que tinha de lá ir essa semana e que ia através da boleia de uma amiga sua, tendo ficado de questionar isso. Na eventualidade de não ser possível, em conjunto, pensámos numa solução. Tendo a D. Cristina partilhado que praticamente todas as semanas ia ao centro da vila e que sempre que fosse ou de autocarro ou de boleia que iria aproveitar para trazer os folhetos, ou então iria pedir às suas colegas se lhe poderiam trazer.

Após decidirmos isso e antes de deixar a D. Cristina em casa, como tinha de estar com a D. Diana para procurarmos mais ofertas de emprego e como também o tinha de fazer com a D. Cristina e elas se estavam a relacionar bem, questionei-as se poderíamos nos encontrar as três no final dessa semana para tratarmos desses assuntos, ao que ambas responderam que sim, tendo ficado decidido encontrarmo-nos na sexta-feira seguinte (02/06). Para além disso, uma vez que a D. Cristina não tinha transporte à noite, levei-a aos dois supermercados que tínhamos acordado serem mais vantajosos e que ficavam a caminho de sua casa.

Chegou a sexta-feira, dia 02/06 e encontrei-me, da parte da manhã, com a D. Cristina e com a D. Diana à porta da Biblioteca Municipal. Assim que entrámos, expliquei-lhes que estavam as duas na mesma situação e que, por essa razão, as iria ajudar. Depois de conversar com a D. Diana e de a mesma ficar encarregue de fazer mais publicações nos grupos do seu *Facebook*, sugeri à D. Cristina que fossemos dar continuidade à nossa procura. Nesse sentido, e de forma a conseguir mais propostas, questionei à D. Cristina se se sentia confortável que eu fizesse uma publicação através do meu *Facebook* nos grupos de emprego da vila. A D. Cristina respondeu-me que não e então passamos a escrever os anúncios. Nestes anúncios eu nunca revelei para quem era a proposta, tendo apenas questionado se havia ofertas para ajudante de cozinha em restaurantes no centro da vila. Enquanto procurávamos por mais ofertas, surgiu uma nova também no *Facebook*, porém, pediam para enviar mensagem para o contacto telefónico para saber mais informações. Assim, a D. Cristina disse-me que iria preparar essa mensagem, a questionar se a poderiam contactar. Enquanto a preparava, eu fui auxiliando também a D. Diana. Por fim, após ter escrito a mensagem, enviámos e eu acordei com a D. Cristina que se me respondessem à publicação com mais ofertas que entraria em contacto consigo, tendo ela também dito que se lhe ligassem daquele contacto que ela enviou mensagem, que também me diria. Na impossibilidade de não conseguirmos mais nada, questionei à D. Cristina o que poderíamos ver a seguir, ao que ela me respondeu que poderíamos ir aos locais presencialmente questionar se estavam a precisar de

alguém, mostrando-se disponível para trabalhar. Achei uma ótima ideia e ficamos assim esclarecidas quanto ao caminho que iríamos percorrer, caso não encontrássemos nada.

Nesse mesmo dia, da parte de tarde, responderam-me dois senhores, donos de dois restaurantes, que me referiram que estavam à procura de ajudante de cozinha e que, por essa razão, pediam que a pessoa em questão comparecesse no estabelecimento para poderem conversar. Ao ligar à D. Cristina, a mesma ficou entusiasmada por ter mais duas ofertas em “cima da mesa”, tendo-me pedido se a poderia acompanhar e ir lá no dia seguinte (03/06), para que pudéssemos avançar já o mais rápido possível. Disse-lhe que sim, mas que teria de ser de manhã. A D. Cristina agradeceu e combinamos encontrarmo-nos no centro, que ficava perto do restaurante. Para além disso, questionei-a sobre se já tinham entrado em contacto consigo do outro restaurante, ao que ela me disse que sim, mas que afinal ficava noutra concelho, sendo mais difícil para a D. Cristina conseguir transportes.

No dia 03/06, foi então a entrevista de emprego num restaurante, localizado também no centro da vila e com grande facilidade para transportes. A D. Cristina demorou cerca de 1h30, pois ainda esteve à espera de que o responsável chegasse ao estabelecimento. Ao chegar da entrevista, a D. Cristina partilhou comigo que correu muito bem, que ele lhe questionou se ela se sentia confortável para fazer francesinhas, cachorros, dado que o restaurante era um *snack-bar*, ao que a D. Cristina respondeu que sim, por considerar serem pratos mais fáceis de confeccionar. Para além disso, o mesmo questionou-a sobre a sua experiência, ao que a D. Cristina respondeu que não tinha, mas que tinha aptidão para a cozinha. Assim, ela assinou uma folha com os seus dados para que a pudessem contactar se ela fosse selecionada e o responsável referiu-lhe que iria avaliar todas as candidaturas, contudo, alertou-a para o facto de ter pessoas que se inscreveram com já bastante experiência, o que deixou a D. Cristina “mais em baixo” e sem grandes esperanças. Como ainda tínhamos mais uma entrevista para ir, motivei a D. Cristina a não desistir e a continuar a sua procura. Assim, como a mesma ia estar presente na aula de dança do dia 05/06, acordámos que iríamos passar pelo outro restaurante antes.

No dia 05/06, como acordado, voltei-me a encontrar com a D. Cristina antes da aula de dança, para a acompanhar à outra entrevista. Assim que chegamos ao restaurante, percebemos que ele se encontrava fechado, tendo um senhor dito que apenas abria às 18h30. Como íamos estar em aula, acordei com a D. Cristina que voltaríamos ao restaurante após a sessão. No final da sessão,

como combinado, acompanhei a D. Cristina que, novamente, estava muito nervosa. Tranquilei-a e voltei a lembrá-la para os aspetos que tinha de ter em consideração e questionar: o horário e o seu salário. Após 45 minutos, a D. Cristina voltou e referiu que, mais uma vez, o responsável ficou de analisar tudo e depois entrar em contacto, tendo a D. Cristina fornecido o seu contacto para o efeito. Ao irmos embora, a D. Cristina partilhou comigo que não iria conseguir ficar naquele emprego, dado que teria de trabalhar até às 22h e não teria transporte para casa. Para além disso, achou estranho o valor que o Senhor estava predisposto a pagar, tendo oferecido um salário de 450€ para trabalhar todos os dias úteis, das 14h às 22h da noite e que aos fins-de-semana seria um ordenado diferente. Ao ouvir isso, referi à D. Cristina que o senhor nem sequer estava a pagar o salário mínimo, sendo que a pessoa iria ter de trabalhar 8h por dia, durante cinco dias. A D. Cristina confessou não ter muito conhecimento disso, mas que ao ouvir também achou “pouco”, sendo que no restaurante não iria só ficar na cozinha, como também iria fazer toda a limpeza do mesmo. Apesar de o responsável ter ficado com o seu contacto, a D. Cristina demonstrou-se pouco recetiva a aceitar esse emprego, caso lhe contactassem, não só por esses motivos, mas também devido ao transporte. Apesar de tudo, disse à D. Cristina que não iríamos desistir e que iríamos, então, na semana seguinte voltar a procurar.

Ela também partilhou comigo, ter sido convidada por uma colega sua da Associação a ir a um passeio da Junta de freguesia no feriado de 10/06, tendo referido que estava muito entusiasmada com essa saída e que, como ainda tinha dinheiro, que iria aproveitar para ir com a sua colega ao cabeleireiro pintar o cabelo e arranjar, dado que já não o fazia há muito tempo e não se sentia confortável em ir assim ao passeio. Apoiei a D. Cristina na sua decisão, contudo, alertei-a para os gastos, para que não voltasse a ficar sem dinheiro.

Na semana seguinte, voltamos a ter aula de dança e eu questionei à D. Cristina como tinha corrido o passeio, ao que ela me referiu que adorou, mas que tinha “perdido a cabeça”. Quando lhe questionei o que queria dizer com isso, a mesma referiu que durante o passeio, muitas outras Associações andaram a pedir ajuda, ao que a D. Cristina tem muitas dificuldades em dizer que não, tendo-se oferecido para ajudar algumas, mesmo tendo pouco dinheiro para si. Para além disso, confessou ainda ter pago o almoço à sua colega e ao seu marido por estes terem estado sempre com ela e a terem apoiado no internamento, fazendo com que a mesma voltasse a ficar sem dinheiro: “Eu sempre fui assim, não consigo dizer que não, prefiro ajudar os outros, mesmo que

depois não tenha para mim”. Perante esta situação, percebi que a D. Cristina tinha bastantes dificuldades em gerir o seu dinheiro, usando-o e não se importando de ficar sem ele, mesmo que depois não conseguisse ter para si, para as suas despesas. Então, tentei alertar a D. Cristina para isso, referindo que a Câmara, como a TR já o tinha dito, não pode fazer sempre apoios de emergência e que a D. Cristina não deve ter receio ou vergonha de dizer que não, porque depois quem se prejudica é ela mesma ao não se alimentar e cuidar-se, contribuindo para o deterioramento do seu estado de saúde. A D. Cristina emocionada confessou que irá ter mais cuidado com isso e se vai colocar como prioridade. Perante esta situação, referi-lhe que a iria ajudar nessa gestão, assim que ela recebesse o seu montante do RSI, ao que a D. Cristina agradeceu a ajuda.

Depois da aula de dança, eu e a D. Cristina reparamos que um restaurante que ficava ao lado do edifício onde tínhamos as aulas estavam a contratar também funcionários para servir ao balcão, mas também para ajudante de cozinha. Por ser segunda-feira, estava fechado, mas tinha afixado o contacto telefónico na porta, tendo a D. Cristina ao guardar este contacto, aprendido a fazê-lo no seu telemóvel com a minha ajuda, dado que também era algo que não sabia fazer. Fomos embora e a D. Cristina ficou de contactar com o restaurante. Na probabilidade de não encontrarmos mais nada nessa área, questionei à D. Cristina se gostava de procurar noutra área do seu interesse, ao que a mesma respondeu que já tinha tido experiência em limpezas e que não se importava de o voltar a fazer, desde que pudesse ganhar algum dinheiro e sair de casa. Por fim, questionei-a sobre se ainda tinha alimentação, ao que ela me respondeu que sim, referindo também que já devia estar prestes a receber o RSI e que também já a tinham chamado para ir buscar o seu cabaz mensal.

No dia seguinte, dia 13/06, contactei telefonicamente com a D. Cristina para perceber se tinha entrado em contacto com o restaurante, tendo ela me dito que sim, mas que lhe disseram que teria de se dirigir ao estabelecimento ao final do dia, em qualquer dia da semana, excepto às segundas. Assim, a D. Cristina ficou de ir ao restaurante no dia seguinte, depois do encontro de grupo, saber mais informações. Contudo, ao final do dia, ligou-me a dizer que não ia poder estar presente no *Workshop* de maquilhagem porque lhe ligaram do hospital a marcar uma intervenção cirúrgica que já se encontrava há muito tempo à espera. Perante esta notícia, referi-lhe que iria correr bem e que assim que ela recuperasse e voltasse iríamos continuar a nossa procura.

A partir desse dia e até meados de julho, a D. Cristina esteve mais ausente, dado que foi uma operação delicada que obrigou a D. Cristina a ficar de repouso e sem fazer grandes esforços até agosto, altura da consulta com o seu médico após a operação. Durante este tempo, fui conversando com ela ao telefone para perceber como ela estava, fui-me encontrando com ela sozinha, à porta de sua casa, e também com algumas mulheres de grupo para lhe fazermos companhia, lhe mantermos a par de todas as novidades e também para conversarmos sobre a sua vida. Durante este tempo, também acordei com a mesma de que iríamos fazer uma pausa na procura de emprego, dado que a D. Cristina não sabia como iria reagir e também não podia fazer esforços, tendo ficado acordado que a retomariamos assim que tivesse recuperada e obtivesse autorização do seu médico para o fazer.

Apesar de não poder fazer muitos esforços, a D. Isabel começou a caminhar melhor e em meados de julho, voltou a ir às sessões de grupo para poder ser sair de casa e abstrair-se, contudo, eu ia sempre buscá-la e levá-la a casa. Após receber o RSI, tínhamos acordado que iríamos encontrar uma forma de a D. Cristina aprender a gerir o seu dinheiro. Posto isto, no dia 18/07, combinei encontrar-me com ela e decidimos ir para a Biblioteca Municipal. Já na Biblioteca referi-lhe que era importante, a D. Cristina ter algum documento onde apontasse todo o dinheiro que gastava por mês, para ter uma maior consciência disso, uma vez que só o conseguia fazer se fosse ao multibanco verificar. Com esse documento, a D. Cristina poderia controlar os seus gastos e até estabelecer uma quantia que teria de poupar todos os meses, obrigando-a a gerir-se com o restante dinheiro e a economizar o que conseguisse. A D. Cristina gostou da ideia, referindo que até ia andar sempre com esse documento na carteira para que não se esquecesse de apontar tudo aquilo que gastava. Assim, no meu computador fizemos uma tabela na plataforma *Canva*, com a estrutura escolhido pela D. Cristina, tendo a mesma escolhido a cor verde que, para si, simboliza a “esperança”. Nesta tabela, a D. Cristina tinha uma linha para colocar o mês correspondente e o dinheiro que possuía no início desse mês; tinha ainda uma coluna para colocar a data de cada gasto ou ganho que recebera; a coluna dos ganhos; a coluna dos gastos e ainda uma coluna para a descrição do que tinha gasto ou ganho nessa respetiva data.

Apesar de, inicialmente, estar muito confuso para si, acordei que iria imprimir as tabelas e que lhe iria ajudar a preencher a primeira vez. Depois de o termos feito, a D. Cristina ao ir embora, pediu-me se poderia passar no supermercado para ir comprar uns produtos que precisava e, uma vez

que não podia fazer esforços, pediu-me para a deixar lá e depois a levar a casa. Aceitei e deixei a D. Cristina no supermercado enquanto esperei no carro. Assim que a D. Cristina chegou ao carro, encontrava-se muito em baixo, só chorava, estava com a respiração muito acelerada que lhe impedia quase de falar. Dei-lhe um pouco de água e assim que se acalmou, contou-me que tinha encontrado a sua filha e que tentou falar com ela. Quando a questioneei como tinha corrido, a D. Cristina, em lágrimas, partilhou que tinha corrido muito mal, dizendo que a sua filha lhe tinha dito que a iria tirar de casa e que não a deixaria falar nem estar com os seus netos porque estava a prejudicar a sua família. Sem perceber o porquê de a D. Cristina estar a prejudicar a sua família e como ela estava muito ansiosa, decidi, com o consentimento da D. Cristina, levá-la à Câmara para que pudesse falar com o psicólogo. Assim que chegamos lá, falei com a Jurista, uma vez que a TR estava de férias, e a mesma pediu para que a D. Cristina entrasse connosco para uma das salas de atendimento e se acalmasse. Demos-lhe um copo de água com açúcar e fomos-lhe buscar uma sopa, visto que já estava na hora de almoço e a D. Cristina estava em jejum.

A D. Cristina foi-se acalmando, mas estava com muitas dificuldades em comer a sopa, contudo, dissemos-lhe que tinha todo o tempo que precisasse e que era importante que se alimentasse. Enquanto se alimentava, foi contanto o que tinha acontecido à Jurista e após contar, percebi o problema da filha da D. Cristina que não tinha ainda percebido. A mesma queria vender a sua casa, mas não o podia fazer enquanto a D. Cristina permanecesse lá a morar. A Jurista ao ouvir, pediu para a D. Cristina ter calma, referindo-lhe que com o tempo, a situação iria-se resolver e questionando-a se estava disposta a ter uma consulta de psicologia. A D. Cristina como já não tinha há bastante tempo, disse logo que sim, tendo sido encaminhada para o psicólogo. Como tinha compromissos, tive de me ausentar, contudo, a Jurista referiu-me que a levariam a casa e que assim que o fizessem me dariam notícias. Nesse mesmo dia ao final da tarde, a Jurista enviou-me mensagem a dizer que a D. Cristina já estava mais calma e tinha ficado em casa, em segurança.

No dia seguinte, 19/07, fui ter com a D. Cristina a sua casa para verificar como se encontrava, antes de ir, telefonei-lhe a questionar se poder-me-ia encontrar com ela, ao que ela respondeu que sim, mostrando-se mais calma. Como já tinha imprimido as tabelas de gestão financeira, levei comigo, para o caso de a D. Cristina querer preencher. Como estava um dia de sol, questioneei à mesma se gostava de ir a algum lado espairecer e conversar um bocadinho comigo, ao que a mesma respondeu que poderíamos ir a um parque de lazer que havia perto de sua casa. Sentadas

num banco de jardim, falámos sobre a sua vida. A D. Cristina estava muito ressentida com a sua filha, tendo-me dito que nunca mais voltaria a falar com ela. Ao falarmos disso, a D. Cristina partilhou que a sua advogada entrou em contacto consigo e sugeriu que para a filha da D. Cristina manter os pais com um “teto”, dado que o seu ex-marido estava a viver numa casa com um amigo, se poderia propor que ficassem a viver naquela casa, mas em pisos diferentes, pois a casa tinha condições para ser habitada tanto no primeiro piso como no rés do chão. Quando questionei à D. Cristina o que achou disso, a mesma referiu que não se importava, desde que permanecesse na sua casa. Contudo, alertei-a para o facto de ter de ver frequentemente o seu ex-marido. A D. Cristina, muito determinada, referiu que não pretende vir a ter mais algum relacionamento com ele, tendo consciência de que ele foi “a desgraça da sua vida”, garantindo que, mesmo que vivessem na mesma casa, iria procurar manter a sua vida como estava e não dar confiança novamente. Aqui, já vi uma D. Cristina muito diferente do início que ainda estava emocionalmente dependente do seu ex-marido e referia várias vezes, voltar a aceitá-lo na sua vida, quando ele desejasse. Quando a questionei sobre isso, ela respondeu: “Ó Doutora acha? Eu nunca mais quero ter nada com aquele homem”. Perante isso, referi à D. Cristina que era uma decisão só sua, pedindo-lhe apenas que tivesse cuidado.

Como tinha imprimido as tabelas para que a D. Cristina aprendesse a fazer uma gestão financeira do seu dinheiro, questionei-a sobre se queria que lhe ajudasse a preencher ali a folha do mês de julho. Ela aceitou e então começamos por fazer as contas ao dinheiro que ela tinha no início do mês e aquilo que tinha gasto até então. Depois de preenchido, desafiei-a a seleccionar um valor que considerava que conseguia poupar todos os meses, tendo a mesma definido um valor, referindo que havia meses que conseguia poupar muito mais. Também a fui alertando para os vários modelos de pagamento para que, sempre que tivesse contas elevadas para pagar, optasse pelo o que achasse melhor, se fosse possível, sempre com o objetivo de gerir melhor as suas economias e conseguir poupar todos os meses a quantia definida por si.

No dia 26/07 voltei a encontrar-me, pessoalmente, com a D. Cristina, tendo em conta que ela já tinha vindo a estar presente nas sessões de grupo, para avançarmos com a sua história de vida para o livro que estávamos a fazer em grupo. Ao fazermos isso, fomos refletindo sobre algumas mudanças da D. Cristina, nomeadamente: o facto de já se conseguir relacionar melhor com as colegas de grupo; de já ser mais autónoma nas tarefas do dia-a-dia, nomeadamente, a ir ao

multibanco, a utilizar o seu telefone para outras funções, sem ser apenas fazer uma chamada; de já se encontrar também mais independente emocionalmente, conseguindo viver sozinha e não sentir que precisa do seu ex-marido para o fazer; e de já se sentir preparada e consciente para conseguir poder ajudar e aconselhar pessoas que tenham passado pelas mesmas situações que ela mesma. Posteriormente, também lhe questionei como se sentia, ao que a D. Cristina foi referindo que melhor, por já sair mais de casa e conviver com outras pessoas, porém, revelou que nos dias em que não ia às sessões ficava fechada em casa. Perante isso, voltei a referir à D. Cristina que iríamos voltar a encontrar emprego quando estivesse totalmente recuperada e que, até lá, poderíamos tentar encontrar outra Associação onde pudesse fazer voluntariado, ao que a mesma me respondeu que sim, desde que não fosse na Associação onde tinha feito anteriormente. No final, questionei-lhe se tinha continuado a apontar na tabela os seus gastos, ao que a D. Cristina me mostrou que sim, mostrando-me também que já estava a chegar o final do mês e ela tinha conseguido poupar mais do que a quantia que tinha estipulado.

Nesse mesmo dia, antes da sessão de grupo, fui falar com a Jurista sobre tudo o que tinha acontecido, tendo a mesma ficado contente pela D. Cristina estar a voltar à sua vida normal e a frequentar as sessões de grupo. Todavia, expliquei-lhe que nos restantes dias ela ficava sozinha e fechada dentro de casa e que isso também era prejudicial, tendo-lhe também explicado os motivos pelo qual ela não queria regressar ao voluntariado onde estava e questionando-lhe se conhecia alguma outra Associação ou projeto de voluntariado na vila. A mesma concordou comigo e ficou de conversar com uma colega sua do departamento do voluntariado a perceber se existiam outros locais.

Por fim, no dia 09/08, antes da sessão de grupo, combinei estar com a TR e falar-lhe do que tinha acontecido na sua ausência. Assim que cheguei à Câmara, fui logo conversar com a Jurista que me disse que não havia mais Projetos ou Associações, sendo que a única opção seria a D. Cristina permanecer na mesma Associação, mas de outra freguesia onde se sentisse mais confortável e pudesse ir todos os dias. Agradei à Jurista a ideia e fui ao encontro da TR. Assim que cheguei ao seu gabinete, vi que a D. Cristina já se encontrava com a TR numa das salas de atendimento, tendo a TR me convidado a entrar para falarmos sobre a situação da D. Cristina. Ao falarmos dos últimos acontecimentos, sugeri à D. Cristina e à TR a ideia de a D. Cristina frequentar a Associação numa outra freguesia. A D. Cristina, primeiramente, ficou reticente, por não conhecer ninguém, contudo,

a TR lembrou-se de uma freguesia vizinha do qual a D. Cristina também tem contacto e que estava disponível todas as tardes durante a semana, permitindo à D. Cristina poder sair de casa todos os dias e abstrair-se. A D. Cristina ficou a considerar a ideia, tendo ficado acordado que só se avançaria com essa situação, a partir de setembro, dado que a Associação iria fechar para férias.

No final dessa reunião, fiquei sozinha com a TR, tendo aproveitado para falar com a mesma sobre tudo o que tinha acontecido e questioneei-a sobre se não seria importante intervir com a D. Cristina no sentido de a mesma ir viver para outra casa e deixar que a sua filha faça da casa o que deseja, podendo até haver, novamente, possibilidades da D. Cristina voltar a ter contacto com a filha e com os seus netos. A TR referiu-me que não sabia se isso iria para a frente, pois a D. Cristina já teve oportunidade para ir viver para uma Casa Abrigo e não aceitou, sendo que agora, cada vez mais, era mais difícil arranjar uma casa com uma renda que a D. Cristina pudesse pagar. Apesar disso, não desconsiderou a minha opinião e referiu que seria melhor esperar pela proposta que a advogada da D. Cristina iria fazer à advogada da sua filha e do seu ex-marido e que mediante isso, víamos os caminhos que poderíamos seguir.

APÊNDICE I. LIVRO “MULHERES E MÃES DE CORAGEM”

Neste apêndice (I) é possível visualizar o livro “Mulheres e mães de coragem”, desenvolvido por mim e por todas as participantes (incluindo a TR). Neste livro estão relatadas as histórias de vitimização e desvalorização que todas as participantes experienciaram ao serem vítimas de VD.



GUERREIRAS-SONHADORAS

Este pequeno livro retrata a vida de 5 mulheres, Cristina, Diana, Isabel, Joana e Teresa, vítimas de VD, que procuraram e encontraram a coragem para que, passo a passo, aos poucos e poucos, fossem mudando as suas vidas.

Hoje, estas mulheres já estão noutra fase das suas vidas, mais seguras e confiantes consigo próprias e, por essa razão, sentem-se capazes e disponíveis para partilhar os seus testemunhos e ajudar outras pessoas que estejam desse lado a passar por situações semelhantes a lutarem pelos seus direitos e a não desistirem.

As experiências de vida aqui retratadas são reais e escritas pelas mulheres, tendo sido experienciadas em primeira mão pelas mesmas. Contudo, de forma a preservar as suas identidades, os nomes e as idades foram alterados.



A capa deste livro foi toda ela pensada e escolhida pelas 5 mulheres, autoras do “Mulheres e mães de coragem”. Esta capa foi ilustrada com o propósito de representar as suas vidas, isto é, a fuga de um lugar sombrio, onde estas mulheres viviam aprisionadas a uma relação abusiva (representado com um gradiente negro) para um lugar de vida, transformação, superação e felicidade que se manifesta hoje nas suas vidas ou que é desejada em alguns casos alcançar-se, sendo estas mulheres atualmente, mais independentes, corajosas e empoderadas (representado pelos elementos da natureza que, para as mesmas, transmitem vida).



GUERREIRAS - SONHADORAS

COMO SURTIU?

Este livro, surgiu de um projeto de educação e intervenção social “Mulheres e mães de coragem” realizado entre Novembro de 2022 e Agosto de 2023 e coparticipado entre uma mestranda da área de educação e intervenção social, Mariana Monteiro, e um grupo de 5 mulheres, vítimas de VD, intitulado de “As Guerreiras – Sonhadoras”.

Este grupo formou-se no Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica de uma autarquia pertencente ao Distrito do Porto com o intuito de se fornecer um maior acompanhamento a estas mulheres e para que todas, em grupo, pudessem conviver, refletir e partilhar experiências, sentimentos e emoções e encontrarem novos rumos para as suas vidas. Neste grupo e no decorrer do projeto foram-se refletindo e investindo em várias dimensões prioritárias para estas mulheres, nomeadamente, a sua autonomização, o empoderamento das mesmas e o estabelecimento de relações positivas não só entre ambas, mas em futuras relações que possam vir a ter, com vista à construção de um futuro diferente da realidade em que vivem/viviam.

GUERREIRAS-SONHADORAS

Partindo de algumas experiências vivenciadas por estas mulheres relativamente ao estigma que sentem por parte das outras pessoas, perante as suas decisões após serem vítimas de Violência Doméstica, todas decidiram escrever este livro e relatar um pouco das suas histórias de vida para que, possam alertar a sociedade para estas questões e ajudar outras mulheres vítimas a ver e sentir que não estão sozinhas, sentirem-se compreendidas, integradas e validadas e consigam ter a coragem para seguir em frente e lutar, também, por um caminho diferente e libertador.



GUERREIRAS-SONHADORAS

história de
CRISTINA



CRISTINA

Sou a Cristina, tenho 55 anos e fui vítima de Violência Doméstica. Com 22 anos casei-me com o meu ex-marido que até hoje posso dizer que nunca o conheci verdadeiramente, nem o que ele fazia da vida, a minha vida parece que virou uma prisão. Para o meu ex-marido eu nem existia durante esses anos, era maltratada verbalmente, ele agredia-me fisicamente, eu não tinha liberdade para sair de casa quando quisesse e quando saía, ele tinha de vir sempre comigo. Até na forma como me vestia era controlada, lembro-me de há muitos anos ter comprado umas calças brancas e de durante muitos anos não as ter usado, porque ele não me deixava. Eu nunca sabia o que esperar dele, tanto estava bem, como daqui a alguns minutos já não estava. Até a minha roupa interior era escolhida por ele.

Para além disso, desde que casei e fui morar com o meu ex-marido fui proibida de trabalhar e obrigada a trabalhar em casa, como empregada doméstica, sem nunca perceber o porquê de ele ser assim.

Por nunca ter trabalhado, também não tinha acesso a dinheiro praticamente nenhum, pois ele só me dava 100€ por mês para eu comprar coisas que precisava. Ele também me traía à minha frente e da minha filha pois aparecia com as mulheres que andava em casa.

Nunca me senti amada, nem valorizada pois acho que, para ele, nunca passei de um objeto e de uma empregada doméstica.

CRISTINA

Apesar da minha filha ter-me dito para eu me divorciar e fazer queixa do meu marido, eu não o fiz porque ainda gostava dele. A violência persistiu até eu ganhar coragem e tomar a decisão de fazer queixa dele, depois de uma discussão violenta que tivemos, pois já não aguentava mais, tendo também pedido o divórcio.

Hoje, sei que a maior desgraça da minha vida foi o meu ex-marido e sei que não o merecia pois sempre dou tudo o que posso às pessoas que mais gosto.

Hoje sou mais livre e independente como tenho direito, já controlo a minha vida e o meu próprio dinheiro, já tenho objetivos para mim: recuperar a minha saúde, arranjar um emprego e estar bem e feliz para estar com os meus netos que são tudo para mim. Apesar de ter pedido o divórcio e ter feito queixa do meu ex-marido, a minha filha distanciou-se de mim por não aceitar que eu tivesse perdoado o meu ex-marido e ainda hoje me culpa por isso.

Mas, apesar disso, vou continuar a lutar pelos meus e a ser realmente feliz. Tenham força como eu tive e ainda hoje tenho para seguir em frente.

Todas temos direito à liberdade e à independência.
Temos direito de ter um emprego, ganharmos um
salário e gerirmos o nosso próprio dinheiro.

GUERREIRAS-SONHADORAS

história de

DIANA



DIANA

Olá, sou a Diana, tenho 44 anos e estou aqui para vos contar um pouco da minha história. Com 20 e poucos anos casei com o meu primeiro e último namorado e nunca fui feliz. Depois de casar as discussões começaram a acontecer todos os dias, fui maltratada e rebaixada pois ele dizia-me que eu não valia nada como mulher. De tanto ouvir isso, comecei a acreditar nas palavras dele e a achar que a minha vida já não fazia sentido e que já não merecia estar aqui.

Com o nascimento do meu filho, ele foi-me dando força para continuar cá, mas continuava a sentir-me sem vida e sem me conseguir olhar ao espelho, por me sentir inválida e feia. Também já não tinha forças. Nem motivação para me arranjar, para sair da relação e para ser realmente feliz.

As coisas foram piorando ao longo do tempo e comecei a ser ameaçada pelo meu ex-marido de morte. Por muito que soubesse que ele me fazia mal, perdoei sempre pois achei e tinha esperança que ele ia mudar e me dar valor. Para piorar ainda mais, as pessoas começaram a aperceber-se da relação violenta que tinha, porque ele chegou até a humilhar-me na rua, em frente a toda a gente e ninguém me protegeu ou defendeu.

DIANA

Passados anos de violência, percebi que ele já não ia mudar e já não havia esperanças para o casamento, falei com a minha médica de família e comecei a ser ajudada no psicólogo do Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica do meu concelho e foi aí que pensei sobre tudo e caí na realidade. Tomei coragem, apresentei queixa dele na GNR e pedi o divórcio. Ele não aceitou bem isso e ainda me agrediu fisicamente, mas eu não abaixei a cabeça e fui em frente com a decisão.

Hoje sou uma mulher feliz, já gosto de me arranjar, de me olhar ao espelho e viver a minha vida de forma livre. O meu desejo sempre foi ser feliz, amada e valorizada como mulher. Hoje posso dizer que já estou a seguir em frente, sinto-me realmente uma mulher capaz de voltar a amar e ser amada.

Apesar de me sentir assim, as pessoas não compreendem e não aceitam isso. Por agora me arranjar e me sentir bem comigo mesma, dizem-me que ando bem vestida e que foi preciso deixá-lo para agora andar assim e estar com outros homens. Mas ninguém tem nada a ver com a minha vida e, por isso, quero dizer a todas as mulheres que passam pelo mesmo, para ganharem coragem para seguirem em frente, serem felizes e não se deixarem ser humilhadas por ninguém.

DIANA

Ninguém sabe, nem imagina aquilo que passamos e, por isso... Ninguém tem o direito de julgar e fazer acusações sobre nós e sobre a nossa vida.

Todas temos direito de tomarmos as decisões que quisermos pelo nosso bem-estar e felicidade, só isso importa.

GUERREIRAS-SONHADORAS

história de
ISABEL



ISABEL

Chamo-me Isabel, tenho 30 anos, tive dois relacionamentos, sofri de violência doméstica, e casei-me com 17 anos. No primeiro ano fui feliz, depois aconteceu a primeira agressão, ele bateu-me com a cabeça na parede e eu desmaiei, nunca mais parou de me bater. Depois, para compensar, dava-me prendas caras, vinha a fase da lua de mel... um dia ganhei coragem e saí de casa, bastava de sofrer. Saí de casa com a minha menina que tinha visto a mãe dela a ser maltratada. Passado algum tempo, comecei um relacionamento com uma pessoa, ele conhecia a minha história de violência, ele era um romântico, elogiava-me, dizia que me ia fazer feliz como nunca fui e eu acreditei. Passado algum tempo tivemos a primeira discussão, ele tinha bebido muito e agrediu-me com violência. Ele puxou de uma faca e eu tive tanto medo nessa noite que às vezes ainda tenho pesadelos com esse momento. Nessa noite, ganhei coragem, saí daquela casa, terminei o relacionamento e os meus pais, ao verem o meu estado após ser agredida, fizeram queixa dele na GNR. Agora estou com os meus filhos, estou tranquila e feliz, gosto de me sentir bonita agora. Mas, apesar de tudo, vem o preconceito das pessoas: “Estás bonita, essa roupa é nova, foste arranjar o cabelo e tudo. Agora andas sempre feliz”. As pessoas estão sempre a julgar quer estejamos tristes ou estejamos felizes.

ISABEL

Parece que, por sermos divorciadas, não temos direito de sermos felizes, que não podemos comprar roupa, arranjarmo-nos nem fazermos aquilo que nos apetece, já não basta o que nós sofremos na vida. Apesar de ainda estar a aprender a lidar com o que os outros dizem de mim, porque, no fundo, ainda me magoa muito, eu hoje, posso dizer que sou dona de mim e da minha vida e que posso e tenho o direito de fazer tudo aquilo que quero dela, porque sou livre.

Nós temos o direito de sermos felizes e de sermos donas da nossa própria vida e fazermos dela tudo aquilo que quisermos. Todas temos, acreditem, se alguém merece, somos nós.

GUERREIRAS-SONHADORAS

história de
JOANA



JOANA

Chamo-me Joana e hoje venho contar um pouco da minha história. Casei-me aos 25 anos e nesse dia estava muito feliz, pois pensava que a minha vida ia melhorar e que ia poder ser, finalmente, livre. A minha família era muito severa comigo, sofri maus-tratos de alguns familiares durante a minha infância e juventude. Mas a minha felicidade durou pouco tempo, nesse dia (do casamento) em que devia ser feliz, ele gritou comigo porque eu queria ir tomar café e ele não. Depois de uma discussão, fui para a cama sozinha, na minha primeira noite de casada. Passados três meses, veio a primeira agressão física, porque fui à piscina num sábado e não o avisei. A partir desse dia, eu nunca mais pude falar nada para me defender, dar a minha opinião ou ir a algum lado sem lhe dizer. Para além disso, ouvia sempre: “não vales nada, és gorda, feia, não sabes fazer nada em condições” e eu na minha ignorância pensava “não vou responder, ele assim não tem motivos para agir assim”, mas tornou-se muito pior. Ele começou-me a tratar como empregada dele, marcava-me serviços, eu tinha horas para ter o jantar e o almoço prontos e mesmo fazendo tudo isso, ele dizia-me: “Não és ninguém, não mereces nem esse prato de comida”. As agressões físicas também eram frequentes e eu rebaixei-me tanto que até comecei a achar que merecia as pancadas que ele me dava e que não tinha valor nenhum.

JOANA

Quando ele chegava a casa de noite, eu tinha tanto medo que até fazia de conta que estava a dormir, mas ele quando chegava fazia tanto barulho, chegava ao quarto e maltratava-me e eu não dizia nada. Às vezes, ganhava coragem e dizia que ia sair de casa, mas ele ria-se e dizia que eu não tinha coragem.

Mas esse dia chegou, com o apoio dos meus filhos consegui sair, tive medo, não nego, mas agora posso dizer que sou feliz como nunca fui.

Mas o pensamento das pessoas é que nos não podemos ser felizes. Quando saí de casa, passados uns meses, com a ajuda dos profissionais do Serviço de Apoio à Vítima de Violência Doméstica e das amigas que fiz no grupo e que também escrevem este livro, comecei a arranjar-me, mas as minhas colegas de trabalho começaram a dizer-me: “agora andas arranjada, é para arranjares homem? Podes ter os homens que quiseses, mas que não sejam os nossos homens”, quando estou no telemóvel, para elas, eu já estou a namorar...é mesmo difícil de lidar. Eu antes calava-me e deixava que as pessoas abusassem e gozassem comigo, me calcassem, não dava a minha opinião para nada para não me chatear, mas agora já não me importo e já me defendo.

JOANA

Eu, aos poucos e poucos e com a ajuda das minhas amigas já estou a conseguir ser eu própria. Não desistam de serem felizes, nós merecemos tudo, e só temos uma vida, é tão bom ir para a cama e poder dormir sem medo, estarmos em paz e seremos felizes.

Todas nós temos o direito de pensarmos sobre o que quisermos e de expressarmos as nossas opiniões, de sermos valorizadas.

GUERREIRAS-SONHADORAS

história de
TERESA



TERESA

Olá, vou contar um pouco da minha história de vida. Chamo-me Teresa, tenho 63 anos, casei-me aos 18 anos, muito nova, pensei que era, o meu príncipe encantado. Passado algum tempo, quando aconteceu a primeira agressão física, nunca mais parou. Tive o meu primeiro filho aos 19 anos, foi um dos momentos mais felizes.

Sou uma mulher que trabalhei a vida toda, mas não tinha o direito de ficar com o meu ordenado, não podia comprar nada, tinha de lhe pedir dinheiro, o meu filho começou a crescer e a via o pai bater na mãe. Eu perdoava sempre, mas ele traiu-me a vida toda e eu sabia e perdoava sempre porque gostava dele, mas ele nunca me pediu desculpa.

Eu ia visitar a minha família às vezes e chegava a casa deles com a roupa cheia de sangue, ele batia-me com a cabeça no tablier do carro e eu ficava a sangrar, mas nunca ninguém fez nada para me ajudar, toda a gente sabia. O meu filho começou a crescer e eu sei que ele era o único que se importava comigo, ficava muito triste.

Com a vida que tinha, eu não me cuidava, tinha excesso de peso, um dia ganhei coragem numa agressão, por já estar muito cansada de viver aquela vida, e fiz queixa dele ao meu filho, contei-lhe tudo o que vivia, e ele apresentou queixa na GNR.

TERESA

A partir desse dia nunca mais me bateu, mas usou outra violência contra mim, não física, mas psicológica, essa também não é fácil. “És gorda, não sabes o que dizes, és feia, não serves para nada”, era aquilo que eu ouvia. Esta violência estava à vista de toda a gente, ele não a escondia de ninguém, até no café dizia estas coisas. Estava a limpar a casa, a lavar os passeios e ele vinha gritar comigo. Estávamos no café com amigos ou em festas, ele humilhava-me, gritava comigo, dizia que eu não sabia o que dizia, nunca ninguém me ajudou, as pessoas ouviam e não diziam nada. Quando a queixa foi feita, eu saí de casa, tive três meses na casa do meu filho, foi a primeira vez que fiz isso, mas acabei por voltar para casa porque a minha família e amigos que tinha diziam para eu não o deixar porque ele estava doente: “não o deixe, ele está doente, está sozinho, também queres ficar sozinha o resto da vida? Não faças isso” e isto fez-me voltar para casa também. Agora estou em casa, mas estou mais magra, adoro-me vestir bem, arranjar-me, ele agora com o medo já me deixa mais em paz e já sou mais independente, já saio de casa sozinha, vou onde quero e já gero a minha reforma sozinha. Mas mesmo ficando a viver com ele, as pessoas falam de mim, dizem que estou mais magra, bonita, mas que não o posso deixar porque ele está doente e sozinho...

TERESA

Mas ninguém fala dos maus tratos que eu sofri, parece que eu não tenho direito de viver, de me sentir bem e seguir a minha vida, a vida é mesmo complicada... Estou com ele por pena, não por gostar dele, mas ainda vou conseguir sair de casa e ser feliz, eu acredito nisso. Acreditem, ninguém muda, voltei para ele a achar também que sim, mas ele nunca mudou, eles não mudam.

Deixo um conselho para vocês: não desistam de serem felizes e não se deixem influenciar pelo que as pessoas dizem (eu ainda estou a aprender a fazer isso).

Nós temos direito e merecemos ser respeitadas como seres humanos, como mulheres! Sejam quais forem as nossas decisões, as pessoas vão falar sempre, mas o que importa é a nossa felicidade.



GUERREIRAS - SONHADORAS

À PRIMEIRA AGRESSÃO, FAÇAM QUEIXA!

NÃO PERDOEM!

NÃO FIQUEM À ESPERA QUE ELE MUDE, PORQUE NÃO VAI!

AGRESSÃO NÃO É SÓ BATER! SER MALTRATADA
VERBALMENTE, PSICOLÓGICAMENTE E SEXUALMENTE
TAMBÉM É AGRESSÃO!

NÃO DEIXEM QUE A OPINIÃO DOS OUTROS VOS AFETE,
PENSEM APENAS EM VOCÊS E NA VOSSA FELICIDADE!

NÃO PERMANEÇAM NUMA RELAÇÃO ABUSIVA POR CAUSA
DOS FILHOS!



Se estiverem a passar pelo mesmo, procurem ajuda na
vossa cidade, façam queixa na GNR e vão ser
reencaminhadas para apoios no âmbito da Violência
Doméstica que vos possam ajudar a sair da situação e a
reconstruírem as vossas vidas!

AMEM-SE, VALORIZEM-SE!



GUERREIRAS - SONHADORAS

"Não há limite para o que nós, como mulheres,
podemos alcançar."

Michelle Obama

Coordenado por...

Mariana Monteiro

Revisto por...

Técnica de Apoio à Vítima

Autoras deste livro:

Mariana Monteiro, Cristina, Diana, Isabel, Joana e Teresa

Edição e Design Gráfico por...

Francisco Monteiro

23

GUERREIRAS - SONHADORAS

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
POLITÉCNICO
DO PORTO



LIVRO

MULHERES E MÃES

DE CORAGEM



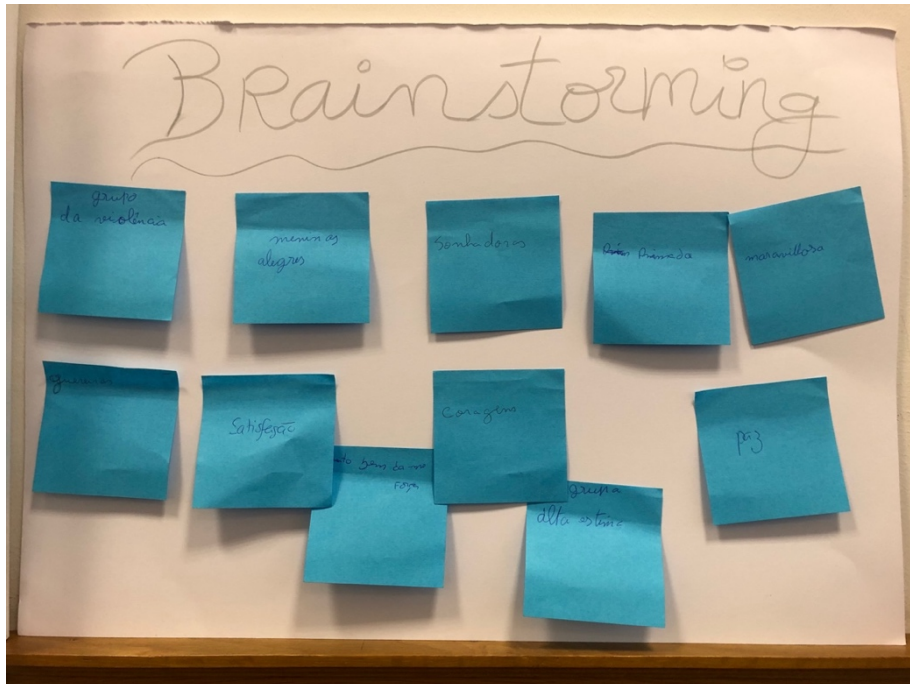
CRISTINA | DIANA | ISABEL | JOANA | TERESA

MARIANA MONTEIRO

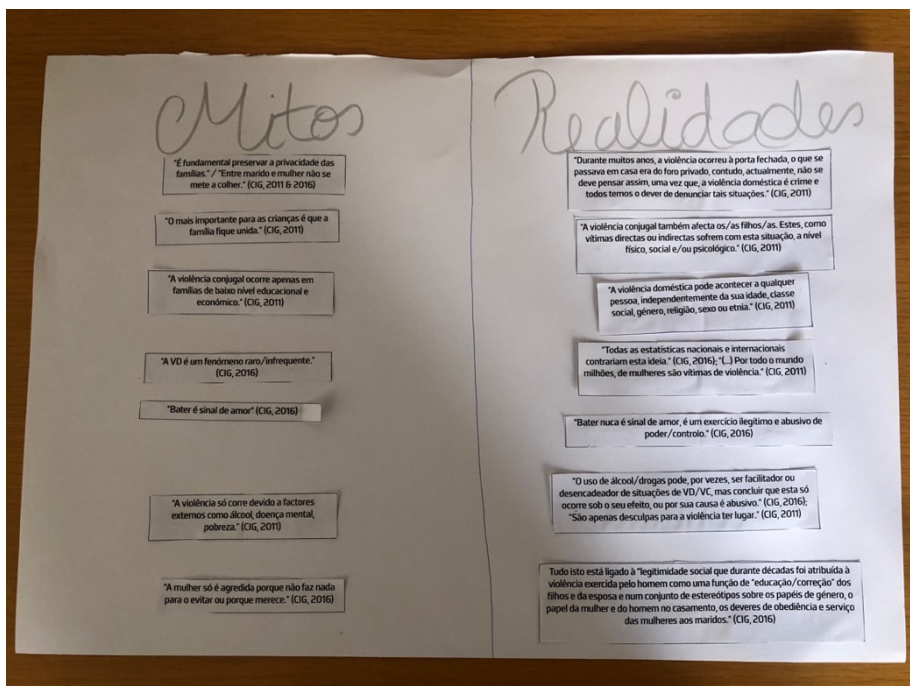
APÊNDICE J – REGISTOS FOTOGRÁFICOS DO PROJETO

No apêndice J, é possível encontrar alguns registros fotográficos de alguns momentos, materiais, iniciativas e exercícios realizados ao longo de todo o projeto. Algumas fotografias tiveram de ser editadas, como forma de proteger a identidade das participantes.

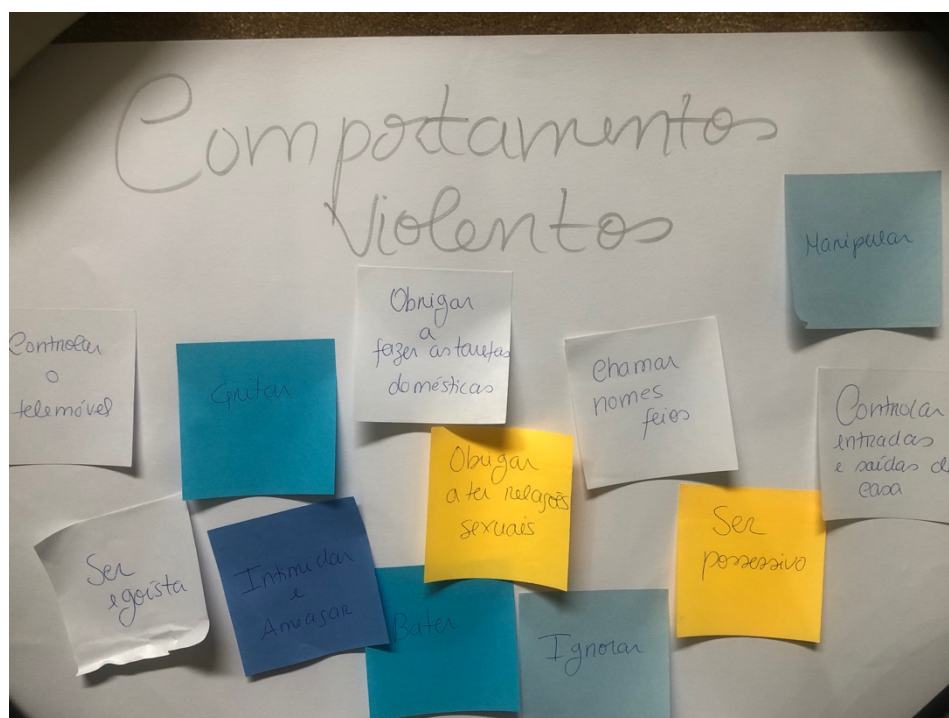
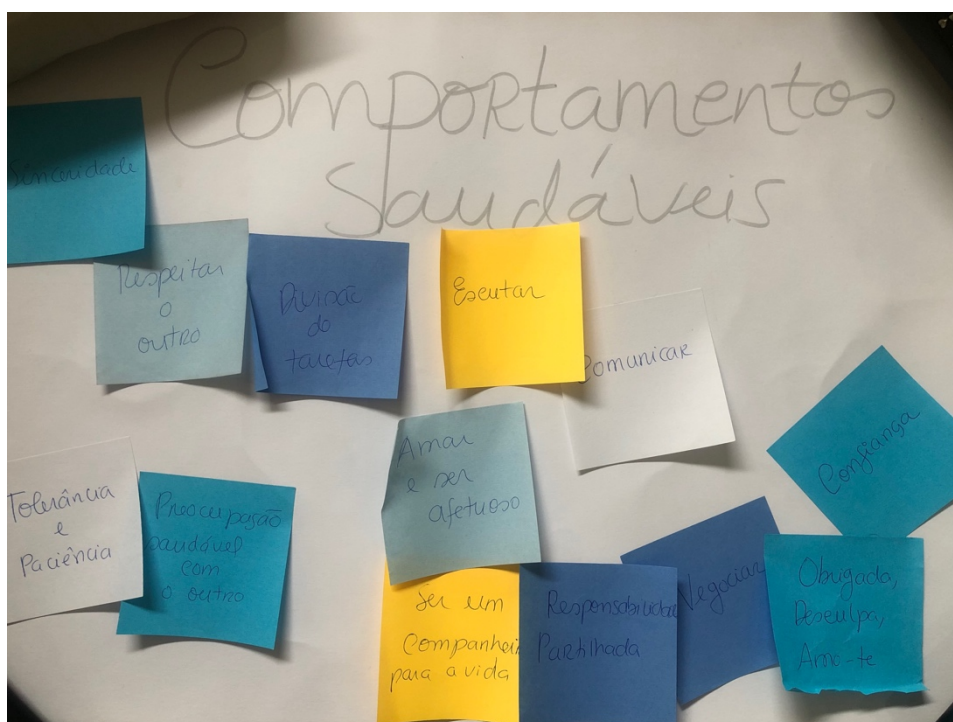
Brainstorming para a escolha do nome do grupo



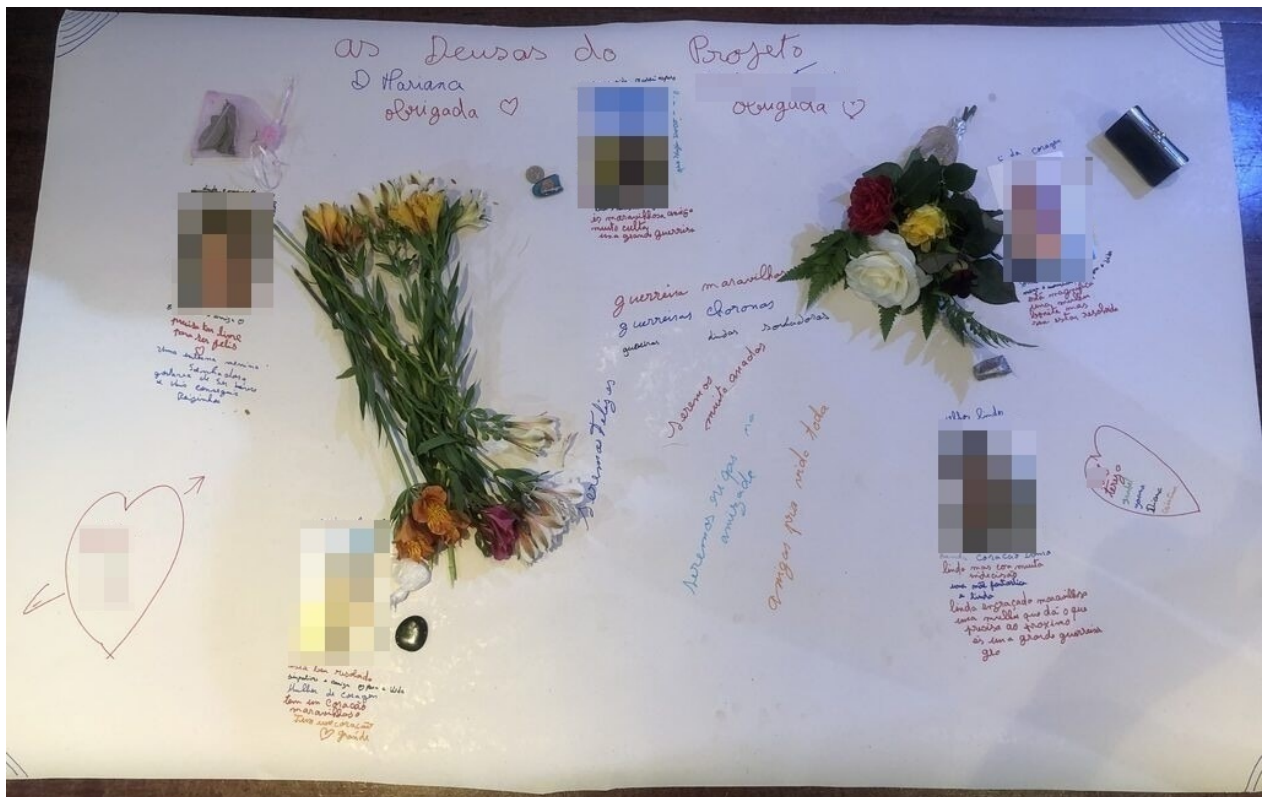
Exercício Mitos e Realidades sobre a VD



Exercício de identificação de comportamentos saudáveis e comportamentos violentos



Exercício de identificação de características positivas entre todas as participantes

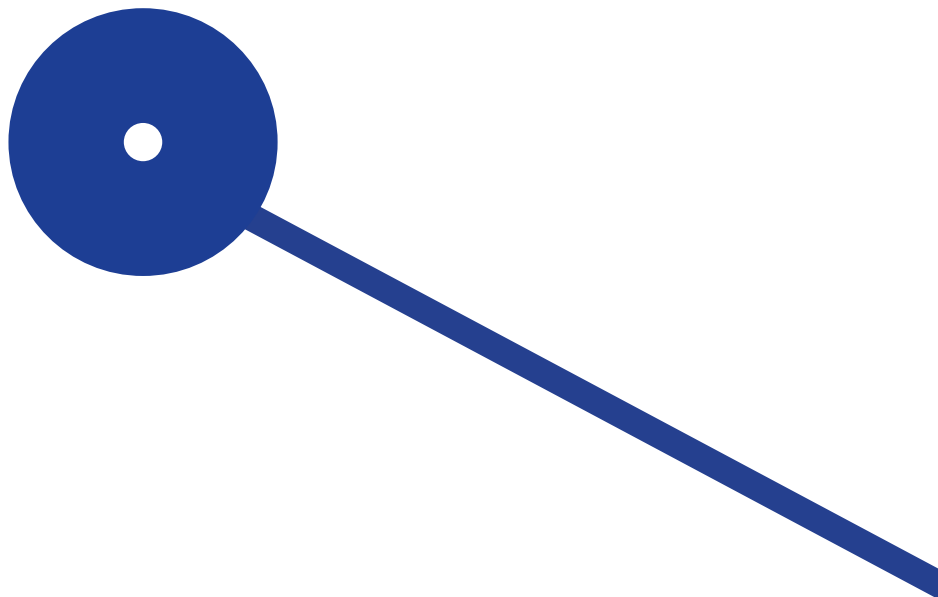


Workshop de maquilhagem



A group of people are in a room with a wooden floor and white walls. Some people are standing and some are sitting. A laptop is visible on the floor. The people's faces are blurred.

[illegible]



M

MESTRADO em Educação e Intervenção Social
Ação Psicossocial em Contextos de Risco

“ Mulheres e mães de coragem ”
Mariana De Sousa Monteiro