Violência doméstica - cada vítima é uma vítima a mais

Paulo Jorge Pereira · 25.11.2026

CULTURA · POLÍTICA · SOCIEDADE

Hoje, Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres, como todos os dias, precisamos que seja sempre o humanismo a prevalecer. Que as mulheres sejam, de uma vez por todas, respeitadas como iguais nas suas diferenças. Porque hoje, e todos os dias, cada vítima é uma vítima a mais. E não podemos continuar a perder.

Portugal perde dezenas de mulheres por ano, assassinadas às mãos de homens. No fundo, mortas por quem deveria dedicar-lhes amor, afeto, carinho, compreensão e admiração. Há dezenas de milhares de queixas por ano, naquele que é o crime mais participado e denunciado às autoridades. É verdade que houve muitas mudanças desde que a violência doméstica passou, em 2000, a ser um crime público, passando a não depender de uma queixa formal de quem é vítima. Mas continuamos sem fazer o essencial: travar o femicídio. Falhamos, claro. Mesmo com legislação, campanhas de sensibilização, discursos, conhecimento, literatura.

Oxalá conhecesse a fórmula capaz de resolver o assunto em definitivo. Porém, desconheço-a. O que todos conhecemos, e muitos preferem ignorar, é que ficaremos mais perto de soluções com uma educação para a afetividade. Mais próximos da igualdade quanto menos marcas de sociedade patriarcal existirem. Mais equilibrados quanto mais mulheres estiverem em lugares de liderança e de representatividade política, económica, social. Mais empáticos quanto menos imagens íntimas de mulheres forem partilhadas na Internet. Mais humanistas quanto menos discurso de ódio, assédio e violência for disseminado nas redes sociais e um pouco por todo o lado.

Há mais de seis anos, com o apoio da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), escrevi «Murro no Estômago», uma obra com sete relatos, na primeira pessoa, de sobreviventes de violência doméstica e oito depoimentos de diferentes intervenientes no processo de proteger e salvar vidas todos os dias. Inclui uma vertente informativa com explicações sobre o fenómeno e contactos de organizações para apoiar quem esteja O livro é mais de quem nele participa do que meu. Porém, ensinou-me uma série de lições.

> Talvez o país percebesse a dimensão da barbaridade se cada um de nós pudesse fechar-se numa sala e ouvir o relato da galeria de horrores a que cada mulher é submetida. Talvez pudéssemos sentir a necessidade de parar e de chorar com elas. De engolir em seco com a sua angústia e com as memórias, para sempre, do terror sofrido, tantas vezes com crianças pelo meio.

Ensinou-me que talvez o país percebesse a dimensão da barbaridade se cada um de nós pudesse fechar-se numa sala e ouvir o relato da galeria de horrores a que cada mulher é submetida. Talvez pudéssemos sentir a necessidade de parar e de chorar com elas. De engolir em seco com a sua angústia e com as memórias, para sempre, do terror sofrido, tantas vezes com crianças pelo meio. De respeitar e de acreditar no que contam e não de julgar, procurar falhas e enumerar perguntas para lhes colocar quando, afinal, tudo se resume a uma questão: porque é que ele bateu/violou/torturou/perseguiu? De não encolher os ombros e seguir em frente com indiferença ou de fingir que nada se passa quando os casos estão até em nossas casas, nas dos vizinhos e dos amigos, por todo o lado. Porque, e essa foi outra das lições que aprendi, a violência doméstica é muito democrática, pode atingir qualquer pessoa a qualquer momento. Sobretudo se for uma mulher.

> A violência doméstica é muito democrática, pode atingir qualquer pessoa a qualquer momento. Sobretudo se for uma mulher.

Hoje, Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres, como todos os dias, precisamos que seja sempre o humanismo a prevalecer. Que as mulheres sejam, de uma vez por todas, respeitadas como iguais nas suas diferenças. Porque hoje, e todos os dias, cada vítima é uma vítima a mais. E não podemos continuar a perder.

Progressistas — https://progressistas.pt/artigo/violencia-domestica-cada-vitima-e-uma-vitima-a-mais