

Combater a Violência Doméstica

A violência doméstica (física, psicológica, sexual) tem aumentando globalmente durante a pandemia COVID-19

O que os Psicólogos podem fazer

1. Oferecer Apoio, Partilhar Recursos

As pessoas que experienciam situações de violência doméstica têm maior probabilidade de procurar ajuda quando acreditam que receberão a protecção e o apoio necessários para mudar a sua situação. Tal constitui um desafio no contexto de uma crise global como a da COVID-19, uma vez que o isolamento social durante a quarentena pode aumentar o risco e resultar em barreiras adicionais ao acesso aos serviços de apoio.

Agir para identificar pessoas em risco. Proteger as pessoas familiarizando-se com os serviços locais.

2. Iniciar o Debate na Comunidade

A crise da COVID-19 e os factores de stress com ela relacionados, contribuíram para o aumento de diferentes tipos de violência dentro de casa e nas comunidades. Muitas pessoas podem não perceber que elas próprias ou outras pessoas ao seu redor se encontram numa situação de violência ou saber que recursos existem para as apoiar, uma vez que a violência é habitualmente normalizada e pode ser menos visível durante a crise provocada pela COVID-19.

Educar as comunidades acerca dos sinais de diferentes tipos de violência e formas de ajudar.

3. Não há Saúde sem Saúde Psicológica/Mental

As pessoas que são vítimas de violência associada a uma crise ou desastre podem experienciar impactos significativos na saúde psicológica/mental a longo prazo, incluindo stress pós-traumático, depressão, ansiedade e outros desafios desenvolvimentais.

Promover a acessibilidade aos serviços de apoio para responder a necessidades imediatas e consequências de longo prazo.

4. Ver a Pessoa e não o Estereótipo

A violência deve ser compreendida no contexto das circunstâncias individuais. O trauma da violência pode ser ampliado por experiências anteriores.

Aprender a prestar apoio de acordo com necessidades específicas.

EXEMPLO DE ACÇÃO

INFORMAÇÃO DE CONTACTO