

# A investigação-ação participativa como metodologia para o empoderamento de um grupo de mulheres vítimas de violência doméstica

**Mariana Monteiro<sup>1</sup>**

Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico do Porto

**Ana Bertão**

Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico do Porto

InED - Centro de Investigação e Inovação em Educação

## RESUMO

Numa época em que a violência doméstica se tem traduzido num maior número de ocorrências, continuando a incidir particularmente no género feminino, o projeto de educação e intervenção social “Mulheres e mães de coragem” (Monteiro, 2023), através de uma abordagem psicossocial (individual e de grupo) guiada metodologicamente pela investigação-ação participativa, veio trazer um novo olhar, uma nova perspetiva e uma nova esperança de vida a um grupo de cinco mulheres vítimas de violência doméstica. O projeto foi co construído e desenvolvido ao longo de um ano, com a finalidade de reconstruir os projetos de vida destas mulheres, potenciando o seu empoderamento, autonomização e o desenvolvimento de relações positivas. Recorreu-se a diferentes estratégias de investigação e ação, tais como: análise documental, observação participante, conversas intencionais, exercícios de dinâmica de grupo, debates e reflexões conjuntas. A investigação-ação participativa desenvolvida veio demonstrar que a chave para toda a transformação e mudança social reside nas pessoas e no modo como estas podem e devem ser as responsáveis e protagonistas do seu caminho de realização pessoal, rompendo barreiras pré-estabelecidas e laços afetivos perversos e destrutivos, graças ao poder colaborativo entre todas, desenvolvido num espaço relacional de confiança e respeito.

**Palavras-chave:** Violência doméstica; Intervenção psicossocial; Investigação-ação participativa; Participação.

## ABSTRACT

In a time when domestic violence has led to an increasing number of incidents, continuing to disproportionately affect women, the education and social intervention project “Women and Mothers of Courage” (Monteiro, 2023), through a psychosocial approach (both individual and group) methodologically guided by participatory action research, has brought a new perspective, a renewed outlook, and new hope to the lives of five women who are victims of domestic violence. The project was co-constructed and developed over the course of a year, aiming to rebuild the life projects of these women, fostering their empowerment, autonomy, and the development of positive relationships. Various research and action strategies were employed, such as document analysis, participant observation, intentional conversations, group dynamic exercises, debates, and joint reflections. The participatory action research demonstrated that the key to social transformation and change lies within the people themselves and how they can and should be the agents and protagonists of their own personal fulfillment, breaking pre-established barriers and destructive emotional ties, thanks to the collaborative power developed among all participants within a relational space of trust and respect.

**Keywords:** Domestic violence; Psychosocial intervention; Participatory action research; Participation.

---

<sup>1</sup> Endereço de contacto: marianadsmonteiro2000@gmail.com

## 1. Introdução

Nos últimos anos, a violência doméstica (VD), de acordo com o relatório anual da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV, 2023), tem protagonizado uma significativa evolução no que respeita ao número de ocorrências registadas. Tendo em conta o último relatório anual de segurança interna publicado (Sistema de Segurança Interna [SSI], 2022), a categoria dos crimes contra pessoas foi a segunda categoria mais registada no país, destacando-se o crime da VD que sofreu um aumento de 15,8% desde o ano de 2013 até ao ano de 2022. Em 2022, foram registadas 30.488 participações, sendo 86% referentes ao crime de VD contra cônjuge ou análogo (SSI, 2022). Nas estatísticas nacionais apresentadas pela APAV, em 2023, o crime de VD surge como o mais registado na categoria de “Top crimes & outras formas de violência” (APAV, 2023, p. 1), com 75,8% das ocorrências.

A violência conjugal é a mais comum dentro do crime de VD (Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género [CIG], 2016; SSI, 2022), sendo o maior número de vítimas do sexo feminino, em todas as idades (APAV, 2023; Governo de Portugal, 2024; União de Mulheres Alternativa e Resposta [UMAR], 2023), o que revela que a desigualdade de género ainda é um marco universal na sociedade atual. Os papéis dominantes de género na sociedade e as desigualdades sociais existentes entre homens e mulheres, a visão tradicional do papel da mulher, a distribuição desigual de poder e as dificuldades de acesso aos mesmos direitos, oportunidades, recursos e tomadas de decisão, colocam as mulheres numa posição inferior e dependente relativamente aos homens, na esfera pública e privada. Consequentemente, a desigualdade de género leva à desvalorização e dominação contra as mulheres, praticadas, maioritariamente, por homens que se reconhecem como elementos de autoridade, recorrendo à violência para punir as mulheres, controlando-as e impondo as suas vontades (Dahal, et al., 2022; Lourenço & Carvalho, 2001; Lourenço et al., 1997; Safe Steps Family Violence Response Centre, 2016).

Deste modo, a VD contra as mulheres começou a ser perspetivada como uma questão de género, sendo considerada um problema social e mundial que afeta as mulheres a nível físico, psicológico, profissional e social (CIG, 2016). Para travar este fenómeno, é necessária e prioritária uma intervenção o mais precoce e imediata possível, pelos problemas de saúde, económicos, sociais e familiares que esta situação acarreta para as pessoas vítimas de VD (Constantino et al., 2005; Matos & Machado, 2011).

Neste contexto, surgiu o projeto “Mulheres e mães de coragem” (Monteiro, 2023), desenvolvido e co-construído com um grupo de cinco mulheres vítimas de VD, acompanhadas num Serviço de Apoio à vítima de Violência Doméstica (SAVVD) de uma autarquia, na região norte do país. O projeto surgiu no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social, da Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto. Assumindo um compromisso com a metodologia de investigação-ação participativa (IAP), este projeto priorizou e destacou as vozes, histórias, perspetivas e aspirações de cinco mulheres que, presas a ciclos de violência repetidos, aceitaram o desafio de embarcarem numa caminhada de reflexão, partilha e ação em busca de uma mudança significativa nas suas vidas.

Neste artigo, partindo de uma breve conceptualização acerca da VD, será apresentado o caminho construído com estas mulheres, refletindo sobre os impactos que a IAP teve na co-construção de um projeto que foi de todas as mulheres que o protagonizaram.

## 2. A violência doméstica e os seus contornos

A VD foi reconhecida como um crime público, punido por lei, a partir de setembro de 2007, com a promulgação da Lei nº59/2007, de 4 de setembro. A denúncia de situações de VD pode ser efetuada pela própria vítima ou por qualquer pessoa que as testemunhe ou tenha delas conhecimento. De acordo com o que está descrito na lei, e tendo em conta Manita e colaboradores (2009) e a CIG (2016), considera-se VD qualquer comportamento/ação que use, de forma intencional, direta ou indiretamente, a força, coação e/ou intimidação de alguém sobre outra pessoa do mesmo agregado familiar ou, no caso de companheiros ou ex-companheiros, mesmo que não vivam em regime de coabitação. Os atos de negligência são incluídos no enquadramento legal da VD.

A VD ocorre, normalmente, de uma forma contínua e cíclica, tendendo “a aumentar de frequência, intensidade e perigosidade ao longo do tempo” (CIG, 2016, p. 25). Nas trajetórias da VD, as agressões podem

tomar diversas formas, surgindo a violência psicológica e emocional como uma das mais destrutivas, que mais perdura no tempo e, por vezes, menos visível. Esta pode envolver: humilhação; rejeição; culpabilização; perseguições; críticas pejorativas com o objetivo de desvalorizar a vítima, ao nível físico, intelectual e emocional; intimidação com recurso a objetos intimidatórios, expressões ou até mesmo ameaças dirigidas à vítima ou a pessoas importantes para a mesma (e.g., os/as filhos/as). Este tipo de violência pode escalar para agressões físicas (que podem conduzir a lesões graves e até à morte da vítima), isolamento social (isolando a vítima de toda a sua rede social e familiar), abuso económico (o agressor controla financeiramente a vítima e o seu acesso aos bens de primeira necessidade) e, ainda, violência sexual (atos sexuais praticados e impostos sem o consentimento da vítima) (CIG, 2016; Mullender, 1996; Rede de Intervenção na Área da Violência em Sintra [RIVS], 2011).

Os diferentes tipos de agressão, habitualmente, levam à escalada da violência, que se alimenta retroativamente, mantendo vítima e agressor numa relação de interdependência: numa primeira fase de aumento da tensão no casal, surgem os conflitos; de seguida, acontece o episódio de violência; e, depois, a fase da reconciliação. Neste processo, o agressor procura reforçar a dependência financeira, social e emocional da vítima, aumentando o seu domínio sobre ela e tornando todo o processo de saída do ciclo de VD muito mais complexo (CIG, 2016; Manita et al., 2009).

A relação abusiva contribui, também, para a instabilidade familiar. Como muitas das mulheres vítimas são mães, também os/as filhos/as acabam por ser um alvo, direto ou indireto, de toda a VD que ocorre entre os progenitores, podendo influenciar negativamente o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças e adolescentes (Lourenço & Carvalho, 2001). As próprias vítimas enfrentam riscos de desenvolverem doença física, psicológica e/ou psiquiátrica (Neves, 2012), associada a uma autoimagem e autoconceito negativos, ao medo, à vergonha, à autoculpabilização e à desmotivação. Esta situação surge, frequentemente, em ambientes socio-emocionais pouco ou nada protetores, pelo facto de as vítimas sofrerem muitas vezes em silêncio, sentindo-se incompreendidas e, frequentemente, sem redes de suporte familiar/social. Os impactos da VD na saúde e vida das mulheres podem contribuir para a diminuição da produtividade e empenho na área profissional e, conseqüentemente, levar ao despedimento e dificuldade em conseguir um novo emprego (Guerra, 2020; Lisboa, 2006).

A VD no feminino, sobretudo, impede as mulheres de agirem e decidirem autonomamente sobre as suas vidas, ficando muitas vezes presas no ciclo de violência e de falsa segurança relativamente aos/às filhos/as, quando estes/as não são objeto direto da violência do/a companheiro/a, e acreditando que não merecem melhor ou que não serão capazes de mais.

Apesar de vigorar a “Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação” (Resolução do Conselho de Ministros n.º 61/2018), para o período de 2018 a 2030, com orientações estratégicas sobre serviços e ações para a prevenção e o combate à VD e a todas as formas de discriminação, em Portugal, a desigualdade e discriminação contra as mulheres ainda são uma realidade: os dados do Observatório Nacional de Luta Contra a Pobreza (2023) evidenciam que, em 2022, como em anos anteriores, as mulheres apresentam, quando comparadas com os homens, maior risco de pobreza, menor intensidade laboral e privação material e social severa. Assim, entre outros fatores, o contexto social e económico que se vive em Portugal leva a que as mulheres permaneçam nos relacionamentos abusivos durante muito tempo, já que a discriminação de género no acesso ao emprego e nos rendimentos auferidos pelo trabalho é uma realidade, levando a que muitas mulheres fiquem na dependência dos companheiros, o que aumenta a sua vulnerabilidade e risco de virem a sofrer de VD.

O estigma associado a esta problemática ainda condiciona a proteção das mulheres sobreviventes a experiência de VD, que ficam com medo de contar, por poderem ser julgadas, e por, muitas vezes, não terem redes de apoio proximais em que possam confiar ou que julguem poderem protegê-las. Há, ainda, a considerar os aspetos emocionais que fixam as vítimas aos agressores por elos de intimidade simultaneamente de destruição (umas vezes mais visível e consciente, outras de forma bem disfarçada) e de sentimento de serem amadas (CIG, 2016; Lisboa, 2006; Maia, 2012). Ora, o estigma conduz frequentemente ao auto estigma, motor frequente do isolamento e da desproteção. Também as crenças e mitos associados à vida familiar, do casal ou às questões de género, e que persistem ainda, dificultam a denúncia (Guerra, 2020) e mantêm a vítima num sofrimento silencioso.

### 3. A investigação–ação participativa num serviço de apoio à vítima de violência doméstica (SAVVD)

O SAVVD, no qual foi desenvolvido o projeto, é um serviço especializado de uma autarquia que se destina à prevenção e intervenção no âmbito da VD. Presta atendimento individualizado e personalizado às pessoas vítimas de VD, bem como o acompanhamento e encaminhamento necessários para as respostas mais pertinentes (e.g., justiça, habitação, saúde, alimentação), com vista à sua reintegração, qualificação, bem-estar, segurança e proteção. O SAVVD informa as pessoas sobre os seus direitos e deveres, as respostas e os recursos existentes, e, numa lógica mais preventiva e comunitária, procura sensibilizar e advertir a comunidade para a problemática da VD. No serviço, as pessoas, se assim o desejarem, beneficiam gratuitamente de atendimento social, aconselhamento jurídico e acompanhamento psicológico.

A equipa técnica do SAVVD é pequena, considerando o número de pedidos de atendimento: constituída apenas por quatro profissionais de áreas diferentes (serviço social, psicologia e jurídica), três deles/as exercendo funções a tempo parcial. Contudo, e apesar do número reduzido de profissionais e da grande sobrecarga de trabalho, através de uma intervenção cooperativa, articulada e interdisciplinar, a equipa intenciona apoiar e acompanhar as pessoas na saída dos ciclos de violência em que se encontram e na construção de um projeto de vida pessoal. Uma análise realizada aos processos ativos e terminados no SAVVD, desde o ano de 2019 a 2023, permitiu perceber que são as mulheres quem mais procuram o serviço para apoio no âmbito da VD (8 homens para mais de 100 mulheres, neste período).

O acompanhamento desenvolvido no SAVVD era, à data do início do projeto, individual; contudo, a profissional da área social, que acumula com as funções de técnica responsável (TR), reconhecia a necessidade de se desenvolver uma intervenção em grupo, que permitisse responder de uma forma mais continuada e adequada às necessidades que eram reveladas durante os acompanhamentos sociais. Algumas mulheres manifestavam a necessidade de conversarem sobre os seus problemas, pois sentiam-se muito isoladas e sozinhas; temiam, ainda, o que se pudesse dizer sobre elas na família alargada ou nos contextos sociais, escondendo a verdade sobre as dinâmicas familiares e os seus relacionamentos conjugais. Deste modo, uma intervenção psicossocial desenvolvida em grupo, que pudesse evoluir para um grupo de autoajuda (e.g., Lieberman, 1998), parecia ser uma estratégia adequada e o grupo poderia vir a constituir-se como uma nova rede de apoio para estas sobreviventes. Esta rede de apoio permitiria que as mulheres partilhassem experiências, sentimentos, aspirações e pudessem desenvolver um sentimento de compreensão pelo sofrimento que cada uma passara ou estava a passar. Em conjunto, inicialmente com suporte de profissionais, poderiam explorar os seus problemas e dificuldades, apoiando-se mutuamente na aquisição de novos conhecimentos e na descoberta de estratégias para lidarem com os desafios diários (Frazão et al., 2019; Tutty et al., 1993).

Partindo destes pressupostos, no âmbito do projeto “Mulheres e mães de coragem” (Monteiro, 2023), foi realizada uma intervenção psicossocial grupal com cinco mulheres vítimas de VD, articulada com a intervenção individual desenvolvida com duas mulheres do grupo, tendo por base os princípios metodológicos da IAP. Contrariando os paradigmas tradicionais, a IAP não é uma metodologia “pronto-a-vestir” (Monteiro, 2019, p. 204) que pode ser mobilizada em qualquer situação, sem atender à singularidade de cada pessoa e contexto, pelo contrário, ela vai-se adaptando a cada sujeito/grupo e à sua realidade. É uma metodologia que se inscreve no paradigma sócio-crítico (Denzin & Lincoln, 2000; Timóteo, 2010), que parte das situações e dos problemas reais dos atores sociais, envolvendo-os no processo de análise da realidade, da identificação dos seus problemas e necessidades, na escolha das estratégias e na intervenção. Neste sentido, o projeto foi construído considerando sempre as características, interesses e necessidades específicas de cada mulher e do grupo, partindo das suas vontades e da problematização e reflexão acerca da realidade, envolvendo-as sempre neste processo.

O projeto foi co construído pelas mulheres, pela TR do serviço e pela mestrand, primeira autora deste artigo, na *praxis* e na construção de um conhecimento crítico e reflexivo sobre a realidade que conduziu à transformação da mesma, na linha preconizada por vários autores (e.g., Carvalho & Baptista, 2004; Cembranos et al., 2003; Lima, 2003; Timóteo & Bertão, 2012). Partiu-se do pressuposto da IAP de que é nas próprias pessoas, em cada uma e na força do grupo, que se encontra a chave para a sua emancipação e transformação, pessoal e social. Esta visão ancorada na perspetiva humanista (Rogers, 1970), leva-nos a acreditar que o ser humano é “capaz de se olhar e olhar o mundo de forma crítica e informada e capaz de

intervir” (Timóteo & Bertão, 2012, p. 16). Neste sentido, é imperativo que se criem novas formas de instigar as pessoas a serem as protagonistas e os agentes ativos na mudança das suas vidas, criando condições para que a consciência reflexiva, o diálogo, a participação e ação surjam e partam delas próprias (Monteiro, 2019).

#### 4. O projeto “Mulheres e mães de coragem”

As cinco mulheres co autoras e participantes do projeto tinham longas histórias de experiência de VD (com mais de vinte anos), uma delas desde a infância. Com idades compreendidas entre os 45 e os 65 anos, não se conheciam, mesmo residindo no mesmo concelho (Tabela 1).

**Tabela 1.** Participantes do projeto

<b>Nomes fictícios</b>	<b>Idade</b>	<b>Filhos/as (idades)</b>	<b>Ligação atual ao agressor</b>	<b>Situação profissional</b>
Cristina	58	1 (35)	Divorciada	Desempregada
Joana	50	2 (14)	Divorciada. Mantém contacto com o agressor	Empregada (parcial)
Diana	47	1 (23)	Divorciada	Empregada
Teresa	65	1 (30)	Co habita com agressor	Reformada
Isabel	45	3 (20, 7, 4)	Mantém relação abusiva com o agressor	Empregada

Três tinham filhos adultos e independentes, enquanto os filhos da Joana e da Isabel eram ainda menores e viviam com elas. Todas foram vítimas de VD física, verbal, psicológica e/ou financeira, em casa e/ou na rua, durante vários anos. A Diana, a Joana e a Cristina já se encontravam divorciadas e a viverem separadas dos agressores à data do projeto, embora a Joana mantivesse relações com o agressor por “causa dos filhos”, como referia, muitas vezes mantendo-se as marcas de violência psicológica; a Isabel ainda mantinha um relacionamento abusivo com o seu segundo companheiro. A Teresa, apesar de já não manter uma relação de intimidade com o marido, ainda vivia com ele. A nível profissional, três mulheres estavam empregadas, uma delas a tempo parcial; a Teresa já era reformada e a Cristina estava desempregada há mais de 30 anos, por questões de saúde e por ter sido proibida pelo marido de trabalhar (Tabela 1).

O projeto iniciou-se com o conhecimento e exploração das histórias e contextos de vida das mulheres, aprofundado pelas partilhas dos primeiros encontros que permitiram a formação do grupo. A intervenção psicossocial decorreu num espaço relacional de escuta, segurança e compreensão, definido pelos princípios éticos de um trabalho que se desejava de proximidade, na garantia do respeito por cada uma, e do sigilo e anonimato na divulgação do projeto. Através de uma avaliação contínua e participada, assente na observação, diálogos e no *feedback* reflexivo que ia acontecendo em cada encontro, foram identificados três problemas comuns às cinco mulheres: “a solidão e a escassa rede de apoio e de suporte social”; “a baixa autoestima e a desvalorização pessoal”; “a relação de dependência em relação ao agressor” (Monteiro, 2023, pp. 36-40). Explorou-se os problemas e as necessidades, os recursos, constrangimentos e potencialidades das participantes e do contexto. Este era um grupo que, inicialmente, acreditava pouco nas possibilidades de ter um futuro melhor, embora ambicionasse romper com as dependências que algumas das mulheres ainda mantinham com o agressor, parecendo representar um perigo maior para a Cristina, pela sua grande vulnerabilidade ao nível da saúde física e mental, e para a Isabel, pela forte dependência emocional que mantinha em relação aos dois companheiros, ambos agressores, ainda muito presentes na sua vida.

Em conjunto, desenhou-se o “esboço” de um caminho que tinha como finalidade reconstruir os projetos de vida deste grupo de mulheres, potenciando o seu empoderamento, autonomização e desenvolvimento de relações positivas, já que as suas vidas eram marcadas, à data, pela desesperança. Para orientar este percurso, foram traçados três objetivos gerais: 1) “Desenvolver novos laços afetivos, ampliando a rede de suporte

social”; 2) “Promover o aumento da autoestima das mulheres, a sua valorização pessoal e o reconhecimento das capacidades necessárias para a mudança”; 3) “Criar condições para a autonomização e melhoria da qualidade de vida” (Monteiro, 2023, p. 43).

Definidos os objetivos específicos, numa sessão de grupo, foram selecionadas diversas estratégias, adequadas aos interesses e características das participantes: mobilização de recursos comunitários; conversas intencionais e debates, reflexões individuais e grupais; pesquisa e leitura de textos sobre a violência; exercícios de dinâmica de grupo (e.g., exercícios de apresentação, *role-playing*, troca de papel); *brainstorming*; manualidades; aulas de dança; *workshop*; convívios e passeios.

O projeto integrou duas ações: “As Guerreiras Sonhadoras”, ação 1; e “Passo a passo pela independência”, ação 2. A primeira ação traduziu-se numa intervenção psicossocial grupal de regularidade bissemanal, durante nove meses (fevereiro a novembro de 2023), num total de 39 encontros. O nome da ação foi escolhido pelas mulheres, através da técnica de *brainstorming*, e reflete o modo como foram enfrentando os desafios das suas vidas e como passaram a perspetivar os seus futuros com o apoio umas das outras. Foi neste espaço afetivo-relacional que passaram de um conjunto de mulheres desconhecidas a um grupo unido por laços afetivos e por histórias de vida marcadas pela dependência em relação ao agressor e pelas experiências de violência na intimidade. As marcas comuns reforçaram sentimentos identificatórios, surgindo como fator de coesão e de pertença ao grupo. Durante este processo, estas mulheres ligaram-se pelo desejo de mudança nas suas vidas, caminhando em conjunto no encontro de estratégias para construir uma realidade diferente daquela em que viviam.

A segunda ação desenvolveu-se através da intervenção psicossocial individual com a Cristina e com a Diana e surgiu das necessidades específicas destas mulheres, que procuravam a sua (re)integração no mercado de trabalho e desejavam alcançar uma maior autonomia e estabilidade financeira. A Cristina precisava, ainda, de adquirir um maior equilíbrio a nível da sua saúde e de melhorar os vínculos familiares; durante este percurso, vários desafios foram surgindo (e.g., internamento hospitalar; risco de ficar sem habitação), ultrapassados graças à sinergia do grupo e a um trabalho em rede com os recursos da comunidade. A primeira autora deste artigo realizou diversos encontros individuais com estas mulheres, de abril a agosto de 2023, estabelecendo uma relação de ajuda (Simões et al., 2006; Timóteo, 2010) com cada uma delas, com o objetivo de incentivar a sua valorização e identificação de recursos, internos e externos, para serem mais autónomas e decidirem sobre as suas vidas. Foram trabalhadas diversas estratégias de procura de emprego, enquanto se desenvolviam competências interpessoais ligadas à comunicação e à relação com os outros.

Ambas as ações pretenderam contribuir para o empoderamento destas mulheres, acreditando que uma maior autonomia e independência lhes permitiria sair do ciclo de violência em que ainda se encontravam, embora em fases diferentes.

## 5. Desenvolvimento e impactos do projeto

Conseguirem um futuro diferente e, um dia, talvez, encontrar a felicidade e a independência que tanto desejavam era a grande finalidade que estas mulheres colocavam no projeto. Foi, certamente, através da IAP que o caminho do grupo, e de cada participante individualmente, se foi transformando significativamente. Esta metodologia permitiu que cada mulher participasse ativamente e projetasse a sua voz para se dar a conhecer ao longo do projeto, assumindo o compromisso e a responsabilidade pela mudança.

A ação desenvolvida com e pelo grupo, ao longo do tempo e de forma gradual, foi-se tornando cada vez mais importante e significativa na vida de cada participante: as mulheres partilharam as suas histórias de vida quando o desejaram, num espaço onde cada uma foi encontrando o seu lugar, o conforto e a segurança de que necessitavam. Os convívios sugeridos pelas participantes que aconteceram em várias zonas do concelho, as partilhas espontâneas sobre as suas rotinas, os momentos de reflexão e de troca de opiniões que foram surgindo sobre os seus assuntos pessoais, algumas vezes provocados por algum exercício de dinâmica de grupo ou notícia no jornal, permitiram que as mulheres se fossem conhecendo e conquistassem a segurança e a confiança umas nas outras. Em algumas sessões, a conversa sobre o amor e as relações possibilitou a configuração do que são relações de abuso, e levou a uma maior consciencialização sobre as dinâmicas relacionais destas mulheres, com os companheiros e com outros elementos da família.

Apesar de serem muito diferentes, estas mulheres compreendiam-se e identificavam-se em muitos aspetos, sentindo-se valorizadas, incluídas e apoiadas, no grupo. Este caminho de conhecimento, identificação e compreensão mútua foi contribuindo para o fortalecimento do sentimento de pertença de cada participante ao grupo e, conseqüentemente, foi promovendo a sua crescente participação e envolvimento. O sentimento de solidão foi dando lugar ao sentimento de caminhar junto, pela construção de novos vínculos e criação de laços afetivos, que deram lugar a amizades que se expandiram para além dos espaços iniciais do projeto, concretizando-se nas rotinas diárias de cada mulher, como referido pela Teresa, “Eu não saía e agora já saio, eu não falava com ninguém e agora falo com elas” (Monteiro, 2023, p. 305).

Embora não se sentissem reconhecidas positivamente por terceiros, as participantes identificaram características, qualidades, competências e experiências positivas, espontaneamente, umas nas outras, e através de alguns exercícios de dinâmica de grupo, gradualmente, cada mulher foi transformando o olhar sobre si-própria, descobrindo competências que desconhecia e podendo estimar-se mais, por se (re)descobrir na estima que as outras lhe tinham. Neste processo, teve particular relevo a realização de um mural onde cada mulher escreveu características e experiências positivas que identificava nas colegas do grupo.

Quando foi realizado um *Workshop* de maquilhagem, por sugestão das mulheres que revelavam um maior interesse e desejo de se cuidarem, crescendo a sua valorização e segurança a cada estímulo do grupo, faziam elogios umas às outras e recebiam-nos com naturalidade, revelando maior autenticidade, confiança e orgulho por serem mulheres. Começaram a importar-se mais com a sua imagem, prestando maior atenção ao seu aspeto e ao modo como se apresentavam em público; nas sessões de grupo apareciam maquilhadas, com o cabelo arranjado e com peças de roupa que visibilizavam a sua feminilidade. Percebendo esta mudança, num dos encontros, Diana afirmou: “A minha autoestima está muito melhor, já gosto de mim como mulher e em todos os sentidos, graças às minhas amigas (...), ajudaram-me muito a levantar a minha cabeça” (Monteiro, 2023, p. 307).

Estar em grupo pode levar ao desejo de novas mudanças, porque a constante interação e socialização entre as pessoas traduz-se num processo de interinfluência mútua (Melo et al., 2014), já que, e nas palavras de Lima (2018, p.35), “o que somos é construído, mantém-se e modifica-se através das relações que mantemos com as outras pessoas”. No grupo das “Guerreiras Sonhadoras” isso foi muito visível: mais confiantes, as participantes passaram a perspetivar os seus futuros de uma forma diferente e, ao acompanharem a evolução de cada uma, foram o estímulo e a inspiração umas das outras para a saída do ciclo de violência. Partilhando as suas aspirações, experiências, as perspetivas sobre o que eram relacionamentos saudáveis ou abusivos, posicionando-se sobre diferentes situações de violência e julgamento por que passaram, através de técnicas como o *role-playing* e a troca de papéis, estas mulheres foram percebendo como lidar melhor com essas situações e que estratégias de combate à VD seriam mais benéficas. A leitura e exploração de investigações realizadas, internacionalmente, no âmbito da VD (e.g. Lucena et al, 2016) permitiram, também, que estas mulheres fossem adquirindo maior consciência das situações de violência que viveram, ou ainda viviam, projetando metas a alcançar que, no início do projeto, não eram reconhecidas como possíveis, como expresso no discurso de Isabel: “Nós aprendemos umas com as outras, fomos dando coragem umas às outras (...), elas foram avisando «ele não muda» e mesmo daquilo que lemos, fui percebendo que tinha de mudar [na relação] com ele” (Monteiro, 2023, p. 307). Como mães, as participantes sempre assumiram um papel de proteção, cuidado e carinho para com os/as filhos/as, tendo consciência dos possíveis impactos da violência que sofreram e transmitindo-lhes sempre que a violência não é uma resposta saudável, justificando a decisão de saírem de casa e divorciarem-se.

A intervenção psicossocial individual permitiu que as duas mulheres fossem reconhecendo e valorizando as suas competências e conquistassem maior autonomia e domínio sobre as suas vidas. Ao longo dos encontros com a Diana, a construção do currículo profissional e de perfis em plataformas de emprego foram o pretexto para construir narrativas positivas acerca das suas experiências profissionais anteriores e, conseqüentemente, para partir à descoberta das suas capacidades e interesses. As aprendizagens a nível tecnológico, adquiridas durante este processo, permitiram que a Diana explorasse mais autonomamente as suas competências e procurasse mais oportunidades de emprego, tendo conseguido mais tarde um emprego estável. Os encontros com a Cristina permitiram, igualmente, que a mesma reconhecesse as suas capacidades, consideradas, inicialmente, perdidas, por desacreditar naquilo que era capaz e pela sua baixa motivação para a mudança. Nestes encontros, a Cristina (re)aprendeu a deslocar-se de forma autónoma aos serviços, a utilizar mais eficazmente o telemóvel e a fazer uma procura ativa de emprego, enfrentando o medo que as entrevistas de seleção lhe causavam.

Um indício positivo de que as participantes já se encontravam mais confiantes e valorizadas, foi o facto de, no final do projeto, sentirem a necessidade de divulgar as suas histórias de vitimização e de julgamento com as pessoas da comunidade, num livro que intitularam “Mulheres e mães de coragem” (Monteiro, 2013, pp. 335-360). Este livro foi apresentado à comunidade no dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres e teve como objetivo alertar para a problemática da VD e para o estigma associado, bem como inspirar e ajudar outras mulheres a encontrarem coragem para pedirem ajuda e saírem dos ciclos de violência.

A TR do SAVVD, ao longo do projeto, foi reconhecendo as potencialidades da IAP e a vantagem de ações co-construídas com as mulheres, com planos flexíveis para maior adequabilidade à realidade. Valorizou o percurso de participação realizado, baseado no diálogo, na partilha, na escuta ativa e no envolvimento e predisposição para o conhecimento, para a reflexão e para a mudança. Reconheceu, ainda, a importância de adotarem no SAVVD a intervenção grupal, considerando que foi através da identificação conjunta de problemas e necessidades, das relações e vínculos estabelecidos entre as mulheres que estas se foram sentindo valorizadas e apoiadas, permitindo a criação de novos caminhos de libertação e transformação para cada uma.

Apesar dos objetivos definidos não terem sido concretizados por completo até à data de finalização do projeto académico, considera-se que se iniciou um caminho de mudança e transformação que continua a acontecer. As participantes, sendo hoje mais autónomas e empoderadas, detêm maior consciência, conhecimentos, estratégias e recursos para lutarem pela concretização dos seus projetos. Atualmente, estas mulheres convivem diariamente, apoiando-se mutuamente nos seus desafios e nas pequenas conquistas que vão alcançando. Mais motivadas e apoiadas, as mulheres seguiram com a sua vida, concretizando algumas das suas aspirações e, outras, encontraram, ainda, a coragem necessária para abandonar o seu relacionamento abusivo (e.g., Teresa e Isabel cortaram relações com os agressores; Diana concretizou o seu sonho de encontrar um emprego e viver em outro lugar).

## 6. Considerações finais

A IAP pode ser perspectivada como um modo de viver (Lima, 2003), um modo de encarar cada pessoa com capacidades para intervir sobre a realidade e, impelida pela força do grupo, alterar o seu quotidiano, para uma vida melhor. O projeto “Mulheres e mães de coragem”, orientado metodologicamente pela IAP, surgiu num SAVVD e expandiu-se até à comunidade, trazendo novos olhares e perspetivas sobre as mulheres sobreviventes de VD. Através de uma relação de proximidade, compromisso e confiança no grupo, as mulheres foram conquistando um papel ativo e participativo ao longo de todo o processo, ganhando maior consciência crítica sobre as situações de violência que viviam e reconhecendo a necessidade de terem maior controlo sobre as suas vidas. Neste caminho de superação, resiliência e autodescoberta, voltaram a encontrar a sua voz e, sem medos, projetaram-na para fora das suas rotinas e das paredes do SAVVD, nas decisões que tomaram e na divulgação de um livro da autoria do grupo “As guerreiras sonhadoras”. Com a partilha das suas vivências, estas cinco mulheres pretenderam ser a inspiração para outras pessoas, como foram a inspiração umas das outras.

Uma das limitações neste projeto foi a pouca disponibilidade dos/as profissionais do serviço para uma participação mais ativa, pela sobrecarga de trabalho. No entanto, a TR participou direta e ativamente no projeto, apoiando a primeira autora deste artigo na formação do grupo, reflexão sobre os planos das sessões e partilhando o seu conhecimento sobre a realidade das participantes; participou em alguns encontros grupais e informava os restantes profissionais das mudanças que ocorriam em cada mulher. Acredita-se que este projeto galvanizou uma reflexão sobre as práticas profissionais, trazendo a IAP como campo metodológico a considerar na intervenção psicossocial com sobreviventes à VD, fundamentada em valores humanistas e no estabelecimento de relações de proximidade, colaborativas e mais horizontais, entre as mulheres e os/as profissionais. Não importa fornecer soluções para os problemas das pessoas, importa sim “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).

Realce-se a importância dos SAVVD disponibilizarem os apoios necessários, nomeadamente, o acompanhamento psicológico, para além da intervenção psicossocial. Contudo, é importante ressaltar a falta de recursos humanos destes serviços no nosso país, bem como a escassez de meios para garantir a proteção das vítimas ao longo do processo, sendo necessário melhorar as medidas de proteção (e.g., respostas de

emergência; casas-abrigo); é, ainda, de extrema importância investir e assegurar uma melhor educação e sensibilização para esta problemática (Villa & Mota, 2023).

## Referências

- Associação Portuguesa de Apoio à Vítima – APAV. (2023). *Estatísticas APAV – totais nacionais 2023*. [https://apav.pt/apav\\_v3/images/pdf/Infografia\\_Estatisticas\\_2023.pdf](https://apav.pt/apav_v3/images/pdf/Infografia_Estatisticas_2023.pdf)
- Carvalho, A., & Baptista, I. (2004). *Educação social: fundamentos e estratégias*. Porto Editora.
- Cembranos, F., Montesinos, D., & Bustelo, M. (2003). *La animación sociocultural: una propuesta metodológica*. Editorial Popular.
- 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\\_](https://www.researchgate.net/publication/7724844_Effects_of_social_support_)
- Dahal, P., Joshi, S., & Swahnberg, K. (2022). A qualitative study on gender inequality and gender-based violence in Nepal. *BMC Public Health*, 22, 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14389-x>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (eds) (2000). *Handbook of qualitative research*. SAGE Publications.
- 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>
- Governo de Portugal. (2024). *Dados trimestrais de crimes de violência doméstica – 4.º trimestre de 2023*. <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc23/comunicacao/documento?i=dados-trimestrais-de-crimes-de-violencia-domestica-4-trimestre-de-2023>
- Guerra, P. (coord.). (2020). *Violência doméstica - implicações sociológicas, psicológicas e jurídicas do fenómeno – Manual pluridisciplinar* (2.ª ed.). Centro de Estudos Judiciários – CIG. <https://cej.justica.gov.pt/LinkClick.aspx?fileticket=jQXsesE72kk%3D&portalid=30>
- 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>
- Lieberman, M. (1998). Grupos de autoayuda. In H. Kaplan & B. Sadock (org.), *Terapia de grupo* (pp. 321-334) (3.ª ed.). Editorial Medica Panamericana.
- Lima, M. (2018). *Nós e os outros: o poder dos laços sociais*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- 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 Themis, ano II(3)*, 95-121.
- Lourenço, N., Lisboa, M., & Pais, E. (1997). *Violência contra as mulheres*. Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres/Alto Comissário para as Questões da Igualdade e da Família/ Presidência do Conselho de Ministros. <http://onvg.fcsh.unl.pt/publicacoes/>
- 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>
- 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](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](https://www.researchgate.net/publication/291165323_Violencia_Domestica_Intervencao)

- 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/322718014\\_Conceitos\\_basicos\\_em\\_intervencao](https://www.researchgate.net/publication/322718014_Conceitos_basicos_em_intervencao)
- 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>
- Monteiro, M. (2023). *Mulheres e mães de coragem – um projeto de intervenção social com mulheres vítimas de violência doméstica* [Relatório de Projeto de Mestrado, Instituto Politécnico do Porto]. Repositório Científico do Instituto Politécnico do Porto. <http://hdl.handle.net/10400.22/25395>
- Mullender, A. (1996). *La violencia doméstica: una nueva visión de un viejo problema*. Paidós.
- Neves, S. (2012). *Intervenção psicológica e social com vítimas*. (2ª ed.). Almedina.
- Observatório Nacional de Luta contra a pobreza (2023). *Pobreza e exclusão social em Portugal: relatório 2023*. [https://www.eapn.pt/wp-content/uploads/2023/10/ONLCP\\_PES\\_relatorio2023015.pdf](https://www.eapn.pt/wp-content/uploads/2023/10/ONLCP_PES_relatorio2023015.pdf)
- 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](https://www.pgdlisboa.pt/docpgd/files/1436797392_rivsintra_guia_atendimento.pdf)
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 61/2018. Diário da República, 1.ª série, N.º 97, 21 de maio de 2018. [https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2018/07/Resol\\_Cons\\_Ministros\\_61\\_2018.pdf](https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2018/07/Resol_Cons_Ministros_61_2018.pdf)
- Rogers, C. (1970). *Tornar-se Pessoa*. Moraes Editores.
- Safe Steps Family Violence Response Centre. (2016). *Submission to the Senate Finance and Public Administration Inquiry into Domestic Violence and Gender Inequality*. <https://www.safesteps.org.au/wp-content/uploads/2017/10/safe-steps-submission-Senate-Inquiry-into-Domestic-Violence-and-Gender-Inequality-FINAL.pdf>
- Simões, J., Fonseca, M., & Belo, A. (2006). Relação de ajuda: horizontes de existência. *Referência, II série*(3), 45-54. <https://www.index-f.com/referencia/2006pdf/45-2006-dec.pdf>
- Sistema de Segurança Interna- SSI. (2022). *Relatório anual de segurança interna 2022*. Sistema de Segurança Interna. <https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=%3D%3DBQAAAB%2BLCAAAAAABAAzNDazMAQAhxRa3gUAAAA%3D>
- 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
- União de Mulheres Alternativa e Resposta - UMAR. (2023). *Infografia: dados preliminares sobre as mulheres assassinadas em Portugal*. [https://sigarra.up.pt/flup/en/PUB\\_GERAL.PUB\\_VIEW?pi\\_pub\\_base\\_id=650634](https://sigarra.up.pt/flup/en/PUB_GERAL.PUB_VIEW?pi_pub_base_id=650634)
- Villa, L., & Mota, L. (2023). Política de enfrentamento à violência doméstica em Portugal: desafios da sua implementação em municípios urbanos e rurais. *Revista Sociedade e Estado*, 38(2), 1-24. <https://doi.org/10.1590/s0102-6992-202338020003>