

SENSIBILIZAR E EDUCAR
PARA A PREVENÇÃO DA
VIOÊNCIA FILIOPARENTAL

Apoio à Vítima

Ficha Técnica

Título: Guia para famílias: Sensibilizar e Educar para a Prevenção da Violência Filioparental

Autor: APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Com a colaboração de: Neusa Patuleia, Investigadora Doutoranda em Violência Filioparental (FPCE-UC/FP-UL), Psicóloga Clínica e Terapeuta de Casal e Familiar

Baseado em design original de: Último Take

Re-interpretação de design, ilustração e paginação: APAV

Data de Publicação: 2025

ISBN: 978-989-35232-9-2

2025 APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Contactos:

APAV

Rua José Estêvão, 135 A

1150-201 Lisboa

Tel. +351 217587900

apav.sede@apav.pt

www.apav.pt

GUIA PARA FAMÍLIAS

SENSIBILIZAR E EDUCAR
PARA A PREVENÇÃO DA
VIOÊNCIA FILIOPARENTAL





Índice

INTRODUÇÃO	7
A VIOLÊNCIA FILIOPARENTAL NAS FAMÍLIAS	8
O que é a violência filioparental?	8
Porque é que a violência filioparental acontece?	9
Qual é o impacto da violência filioparental na família?	12
QUAL O PAPEL DA FAMÍLIA NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA FILIOPARENTAL?	13
Como encontrar o equilíbrio necessário nos desafios atuais da parentalidade?	13
O que é que a família pode fazer para prevenir a violência filioparental?	16
COMO É QUE A FAMÍLIA DEVE AGIR SE A VIOLÊNCIA FILIOPARENTAL JÁ ESTÁ PRESENTE?	19
Como se manifesta nas famílias?	19
Como reconhecer que há um problema?	19
Como agir se a violência filioparental já está presente?	20
QUE RESPOSTAS DE APOIO EXISTEM?	24
Websites úteis	25
Contactos úteis	26
ONDE ENCONTRAR INFORMAÇÃO ADICIONAL?	27
NOTAS	28



INTRODUÇÃO

Este Guia faz parte da coleção **Guia para Famílias**, uma coleção desenvolvida pela APAV com o objetivo de envolver as famílias na prevenção da violência, fornecendo-lhes estratégias que podem ser integradas nas dinâmicas familiares. A aplicação destas estratégias na educação das crianças possibilitará às famílias assumir um papel mais ativo na prevenção da violência e na promoção de relacionamentos mais positivos, bem como melhorar a interação entre as crianças e a respetiva família. A prevenção da violência, a promoção da igualdade de género e do respeito por todas as pessoas deve ser uma prioridade no cuidado das crianças, uma vez que é fundamental para o seu desenvolvimento. Todavia, pela sua complexidade, esta é uma tarefa que deve envolver todas as pessoas: famílias, escola e comunidade. Esta coleção pretende ajudar as famílias a perceber como pequenos ajustes nos comportamentos poderão ter uma influência positiva no desenvolvimento da criança e na qualidade das relações que esta mantém.

○ **Guia Sensibilizar e Educar para a Prevenção da Violência Filioparental** foca-se especificamente na violência de crianças e jovens, dirigida a pais, mães ou cuidadoras/es e às consequências que esta pode ter na vida familiar. Pretende ser um instrumento de leitura simples, que permita a reflexão sobre este fenómeno em particular, sobre como as famílias podem prevenir e identificar situações de violência filioparental, compreender o seu impacto e saber quando e onde procurar ajuda. Pretende ainda sensibilizar as famílias para este tipo de violência, cada vez mais presente nas sociedades ocidentais, embora muitas vezes encoberto. Isso acontece, por um lado, devido ao desconhecimento e à vergonha sentida pelas famílias e, por outro, pela dificuldade que os próprios profissionais enfrentam para reconhecer estas dinâmicas familiares.

Este guia usa uma linguagem inclusiva, procurando respeitar a diversidade das configurações familiares, de identidade de género e experiência de vida. Sempre que possível, foram utilizadas formas neutras ou duplas, de modo a promover a representação de todas as famílias.

A VIOLÊNCIA FILIOPARENTAL NAS FAMÍLIAS

O QUE É A VIOLÊNCIA FILIOPARENTAL?

A violência filioparental ocorre quando uma criança ou jovem controla, ameaça, agride ou humilha pais, mães ou outras pessoas cuidadoras de forma recorrente. Estas situações não surgem de um dia para o outro. A relação entre filhas/os e pais/mães contrói-se desde a infância, mas é na adolescência que a violência tende a tornar-se mais visível no contexto familiar, podendo manifestar-se de diferentes formas:

FÍSICA

- Empurrar
- Bater
- Partir objetos
- Cuspir

VERBAL E EMOCIONAL

- Insultar
- Ameaçar
- Chantagear

FINANCEIRA

- Exigir dinheiro
- Controlar recursos
- Roubar

PORQUE É QUE A VIOLÊNCIA FILIOPARENTAL ACONTECE?

1

EXPOSIÇÃO À VIOLÊNCIA (EM CASA OU NO MUNDO DIGITAL)

As crianças aprendem através das experiências e da observação e tendem a repetir comportamentos que veem como recompensadores ou comuns no ambiente em que vivem. Numa família onde exista violência ou desrespeito, a criança pode assimilar que essa é a forma “normal” de se relacionar e comunicar, recorrendo à agressividade para conseguir o que quer. O contacto frequente com conteúdos violentos ou tóxicos nas redes sociais ou nos jogos, sem supervisão, também influencia a forma como a criança ou a/o jovem vê o mundo, os outros e a si própria/o. Por isso, é importante acompanhar o tipo de conteúdos que consomem e estabelecer limites digitais saudáveis para esta utilização.

2

EMOÇÕES MAL GERIDAS E DIFICULDADE EM LIDAR COM FRUSTRAÇÕES

É fundamental que as crianças e jovens sintam abertura por parte da família para expressar o que sentem e sejam apoiadas a dar sentido a essas emoções. Acolher uma emoção exige disponibilidade para tentar compreender o que está a ser experienciado e para ajudar a criança a explorar hipóteses, perspetivas e alternativas. Quando isso não acontece, é comum que a criança ou jovem reaja com irritação a qualquer contrariedade. Muitas vezes, o que chamam de “birras” ou “explosões” são, na verdade, sinais de dificuldades em lidar com o que sente e em regular as próprias emoções.

3

MODELOS FAMILIARES PERMISSIVOS — SEM REGRAS CLARAS NEM LIMITES CONSISTENTES

Quando não há regras ou limites na infância, a criança cresce sem compreender o que é ou não aceitável, ou como os seus comportamentos afetam as pessoas à sua volta. A ausência de empatia e de consciência das consequências tende a intensificar-se na adolescência. Nestes contextos, muitas crianças e jovens acabam por aprender que a sua vontade deve prevalecer, o que dificulta a aceitação da autoridade dos pais, mães ou outras pessoas cuidadoras e pode originar conflitos cada vez mais intensos.

4

MODELOS FAMILIARES NEGLIGENTES — SEM CUIDADOS OU AFETO CONSISTENTE

Quando as pessoas que deveriam ser as principais cuidadoras estão ausentes — física ou emocionalmente —, a criança sente-se desprotegida, insegura e carente de afeto. Essa ausência vai-se acumulando ao longo do tempo e pode dar origem a sentimentos de ansiedade, tristeza ou revolta. Na adolescência, essas emoções tendem a emergir sob a forma de raiva, oposição e confrontos frequentes.

5

MODELOS FAMILIARES RÍGIDOS — SEM ESPAÇO PARA A EXPLORAÇÃO OU ERRO

Em algumas famílias, existe uma rigidez excessiva: tudo tem de ser feito da forma “certa”, havendo pouco espaço para o diálogo e quase nenhum para o erro. Nestes contextos, as crianças sentem que não podem experimentar, falhar ou questionar. A pressão constante pode gerar medo, frustração ou raiva. Na adolescência, é comum que se afastem, escondam o que fazem ou desafiem as regras de forma agressiva. Quando não se sentem ouvidas/os, procuram impor-se de outras formas — muitas vezes através de comportamentos de confronto e hostilidade. Em vez de promover o respeito, a rigidez extrema acaba por gerar tensão, afastamento e quebra na relação.

6

MUDANÇAS NO COMPORTAMENTO DO ADOLESCENTE — USO DE SUBSTÂNCIAS OU DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

Na adolescência, é comum existirem mudanças no comportamento — faz parte desta fase do desenvolvimento. Contudo, quando surgem alterações mais intensas ou preocupantes, como o consumo de substâncias (álcool, drogas) ou o isolamento excessivo em frente a ecrãs, é importante prestar atenção. Estes comportamentos podem ser formas de escapar ao mal-estar ou à dificuldade em lidar com emoções. Quando não há espaço seguro para expressar o que sentem, ou quando o ambiente familiar é tenso ou desconectado, as/os jovens procuram refúgios que, à primeira vista, parecem oferecer-lhes controlo ou alívio. Este tipo de comportamento pode agravar os conflitos em casa, aumentar a distância emocional e, em alguns casos, contribuir para atitudes violentas quando são alvo de contrariedade ou confrontação.

QUAL É O IMPACTO DA VIOLÊNCIA FILIOPARENTAL NA FAMÍLIA?

Quando há violência por parte de filhas/os, o equilíbrio familiar muda completamente, afetando todos os membros da família, muitas vezes de forma profunda e silenciosa. A violência exercida por crianças e jovens contra pais, mães ou outras pessoas cuidadoras traz consequências que se refletem em toda a família:

◆ A hierarquia da família fica virada do avesso

Em vez de serem as pessoas adultas a orientar e a estabelecer limites, são as crianças ou jovens que “mandam”. Fazem-no através de ameaças, gritos, ofensas, agressões físicas ou manipulação. Pais e mães acabam por sentir medo da reação das/os filhas/os e deixam de impor regras, sentindo que estão a perder o controlo. A parentalidade torna-se condicionada e, muitas vezes, é vivida com culpa e exaustão.

◆ Pais e mães na tentativa de proteger, acabam por se anular

Com receio de provocar mais conflitos, muitos pais e mães acabam por ignorar ou relativizar comportamentos inadequados. Pensam que é uma fase, ou sentem que já não conseguem controlar as/os filhas/os. Ao não intervir, as/os jovens podem ser colocadas/os em situações de risco. Sem limites, enfrentam maior dificuldade para crescer de forma segura e saudável.

◆ A falsa sensação de independência

Na adolescência, é natural desejar mais liberdade e acreditar ter o direito de fazer tudo, sem dar explicações a ninguém — valorizando apenas os direitos, sem consciência dos deveres. A este fenómeno chamamos pseudoindependência: parece que as/os adolescentes são muito autónomos, mas, na verdade, continuam a depender dos pais, mães ou outras pessoas cuidadoras para quase tudo. Ainda não aprenderam a assumir responsabilidades nem a lidar com as consequências dos seus atos. Este tipo de relação desgasta progressivamente a família e pode deixar marcas difíceis de ultrapassar — tanto para as crianças e jovens como para as suas famílias. As/Os mães/pais sentem-se enfraquecidas/os, as/os filhas/os perdem referências, e o ambiente em casa torna-se pesado. Com o tempo, esta dinâmica pode tornar-se um padrão difícil de quebrar — mas, com apoio e orientação é possível mudar.

QUAL O PAPEL DA FAMÍLIA NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA FILIOPARENTAL?

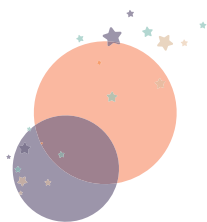
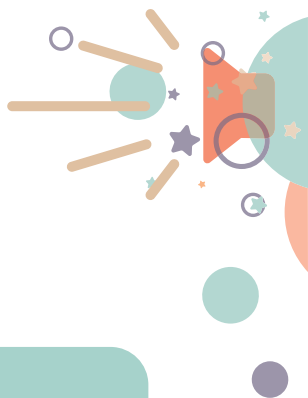
COMO ENCONTRAR O EQUILÍBRIO NECESSÁRIO NOS DESAFIOS ATUAIS DA PARENTALIDADE?

AUTORIDADE NÃO É AUTORITARISMO

Hoje, muitos pais e mães desejam ser diferentes do que viveram na infância, afastando-se de estilos autoritários baseados no medo. Isso é positivo, mas por vezes, pode levar ao outro extremo — o de abdicar completamente da autoridade. É importante compreender que ter autoridade não significa ser duro ou agressivo, mas sim orientar, acompanhar e estabelecer regras claras com firmeza e afeto.

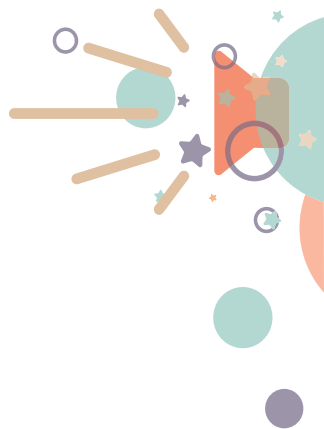
COPARENTALIDADE: EDUCAR A DOIS, MESMO QUE SEPARADOS

Educar em conjunto, especialmente quando os pais e mães estão separados, é um grande desafio. Cada um tem a sua visão, o que pode gerar conflitos. Quando não há acordo e a autoridade parental fica fragilizada, as/os filhas/os podem assumir papéis que não lhes pertencem. Por isso, é fundamental cooperar, manter coerência e lembrar que as crianças e jovens precisam de estabilidade, afeto e limites consistentes.



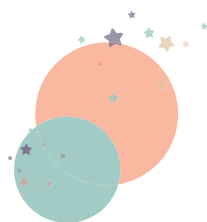
OUVIR AS CRIANÇAS E JOVENS, SEM ESQUECER QUE A RESPONSABILIDADE DE DECIDIR CABE ÀS PESSOAS ADULTAS

É essencial ouvir o que as/os filhas/os sentem e pensam, envolvendo-as/os nas decisões que lhes dizem respeito. No entanto, há decisões que competem apenas às pessoas adultas. Educar também é ter a coragem de decidir, mesmo que isso cause frustração. As crianças e jovens não precisam de concordar com tudo, mas precisam de sentir que há alguém que sabe o caminho.



DAR CARINHO, SEM PERDER O RUMO

Cuidar, estar presente, dar mimo e atenção é fundamental. No entanto, isso não pode ser confundido com permitir que façam tudo o que querem. Afeto e limites caminham lado a lado. Crianças e jovens que crescem com regras claras e pessoas adultas disponíveis sentem-se mais seguras/os e aprendem a respeitar as outras pessoas.



PROTEGER NÃO É IMPEDIR QUE CRESÇAM

A vontade de proteger pode levar a exageros. Evitar qualquer frustração ou fazer tudo pelas/os filhas/os impede-as/os de desenvolver autonomia e responsabilidade. Crianças e jovens que aparentam querer ser “independentes de tudo e de todos” muitas vezes estão apenas a esconder uma profunda dependência emocional. As crianças e jovens precisam de espaço para errar, experimentar e crescer — sempre com apoio, mas também com exigência.



CRIANÇAS E JOVENS PRECISAM DE AJUDA E ORIENTAÇÃO

É natural que crianças e jovens explorem os limites. No entanto, quando pais, mães e outras pessoas cuidadoras evitam contrariar por medo de perder o seu amor, correm o risco de as/os deixar crescer sem regras nem empatia. Crianças e jovens que não aprendem a lidar com o “não”, que mandam em casa, que insultam ou agredem, estão também a sofrer. Precisam de pessoas adultas cuidadoras com coragem para exercer o seu papel.

O QUE É QUE A FAMÍLIA PODE FAZER PARA PREVENIR A VIOLÊNCIA FILIOPARENTAL

A prevenção da violência filio-parental começa muito antes da adolescência. Construir, desde a infância, uma relação familiar segura, pautada pelo respeito mútuo, empatia e comunicação clara é fundamental.

NA INFÂNCIA | RELAÇÕES SEGURAS, COM LIMITES E AFETO

Estabeleça limites firmes, mas com empatia

Dizer “não” também é uma forma de educar. Os limites dão segurança à criança quando são colocados com respeito e consistência.

Afirme o seu papel parental com confiança e afeto

Seja uma figura segura e acolhedora. Abrace, escute e ajude a criança a dar nome às emoções — isso fortalece o vínculo e favorece o desenvolvimento emocional.

Valorize a expressão emocional saudável

Reforce os comportamentos positivos com elogios e reconheça os momentos difíceis como oportunidades de aprendizagem. Converse sobre o que pode ser melhorado, sem julgamentos.

Evite estilos de comunicação agressivos ou passivo-agressivos

Se em algum momento perder o controle e adotar um comportamento agressivo, reconheça o erro: peça desculpa e explique que aquela não foi a melhor forma de agir.

Promova momentos de partilha e escuta

Reserve tempo para conversas espontâneas durante as refeições, na hora de brincar ou antes de dormir.

Estimule a autorregulação emocional e a autonomia

Brincadeiras, jogos e pequenas tarefas em casa ajudam a criança a conhecer os seus limites, a promover a sua capacidade de autorregulação emocional e autonomia.

NA ADOLESCÊNCIA | FIRMEZA COM AFETO, ESCUTA E COERÊNCIA

Estabeleça regras claras e coerentes

Os limites devem ser consistentes ao longo do tempo. Mudanças constantes criam insegurança e confundem.

Aplique consequências proporcionais e previsíveis

Quando há incumprimento das regras, as consequências devem ser justas e conhecidas previamente, não punitivas, mas educativas.

Explique os limites com calma, mas com firmeza

Frases claras como “Aqui em casa não se grita nem se partem coisas”, ajudam a definir o que é esperado, sem agressividade.

Não tenha medo de dizer “não”

O “não” é um ato de cuidado e proteção. Não significa rejeição, mas responsabilidade e envolvimento.

Mostre abertura para ouvir — mesmo quando discorda

A escuta ativa é essencial. Evite interromper, ironizar ou desvalorizar o que a/o jovem sente ou pensa, mesmo que não concorde.

Reforce os comportamentos positivos, mesmo os pequenos gestos

Elogie a iniciativa, o esforço, o respeito e qualquer progresso — isso incentiva a continuidade de atitudes positivas.

Continue a ser um exemplo

As/os jovens percebem muito mais do que aparentam e observam tudo, mesmo em silêncio. A coerência entre o que se diz e o que se faz é fundamental.

Comunicação e vínculo: a base para prevenir

- Promova uma comunicação aberta e respeitosa, evitando julgamentos;
- Dê espaço para que a/o jovem experimente, erre e aprenda;
- Demonstre interesse pelos seus interesses e relações;
- Valide as emoções, mesmo quando não concorda com o comportamento;
- Reforce regras e limites com empatia e flexibilidade.

Cuide das rotinas e do tempo em família

- Estabeleça rotinas com tempo de qualidade — sem ecrãs;
- Crie oportunidades para conversar sem pressões — por exemplo, durante um passeio ou à mesa durante as refeições.

Preste atenção a sinais de alerta

- Mudanças no sono, apetite, humor ou rendimento escolar;
- Isolamento, irritabilidade ou explosões frequentes;
- Dificuldades em seguir regras ou respeitar limites básicos;
- Procure apoio especializado sempre que houver sinais persistentes de mal-estar ou comportamentos de risco.

COMO É QUE A FAMÍLIA DEVE AGIR SE A VIOLÊNCIA FILIOPARENTAL JÁ ESTÁ PRESENTE

COMO SE MANIFESTA NAS FAMÍLIAS?

A violência pode começar de forma sutil e evoluir com o tempo. Alguns sinais de alerta:

- Ambientes familiares marcados por tensão constante;
- Pais, mães ou outras pessoas cuidadoras “a andar em bicos de pés”, que sentem medo ou evitam contrariar as crianças e jovens com medo da sua reação;
- Reações explosivas das crianças e jovens a pequenas frustrações;
- Dinâmicas onde os papéis parentais são invertidos;
- Isolamento ou vergonha por parte de pais, mães e cuidadores.

COMO RECONHECER QUE HÁ UM PROBLEMA

Responda a estas questões:

- Sente medo de contrariar o seu filho ou filha?
- Por vezes aceita comportamentos inadequados com medo da reação que o seu filho ou filha possa ter?
- O seu filho ou filha reage com agressividade mesmo diante de uma sugestão simples ou de um pedido comum?
- Sente-se culpada/o e com dificuldade em impor limites de forma firme e tranquila?

- Evita ficar sozinha/o com ele ou ela, por se sentir insegura/o ou desconfortável?
- Nota reações desproporcionadas ou explosivas com frequência?
- Já ocorreram episódios de agressões verbais ou físicas, e sentiu que perdeu o controlo da situação?

Se respondeu “**sim**” a uma ou mais destas questões, pode estar a experienciar uma situação de violência filioparental. O importante é saber que pode procurar ajuda!

COMO AGIR SE A VIOLÊNCIA FILIOPARENTAL JÁ ESTÁ PRESENTE

É fundamental desmistificar ideias como:

“Ela/e ainda é uma criança”, “é só uma fase”, “é normal estas reações na adolescência”, ou “a culpa é dos pais e das mães”.

Estas crenças apenas contribuem para o silêncio e a perpetuação do problema. A violência deve ser enfrentada com responsabilidade sem culpabilizações, mas com consciência de que algo precisa mudar.

O que posso fazer de forma diferente para mudar o rumo desta relação?

O mais importante é **não normalizar nem silenciar**.

A violência não desaparece por si só, e o silêncio só mantém o problema.



NÃO ESTÁ SOZINHA/O

Há formas de agir com segurança:

- Evite respostas violentas ou reativas, que possam escalar o conflito;
- Proteja-se e procure ajuda especializada;
- Se estiver em perigo, **chame apoio imediato** (por exemplo, a polícia);
- **Explique ao seu filho ou filha que o comportamento tem consequências** — e que o apoio é para toda a família, não só para a criança ou jovem;
- **Fale com alguém de confiança** — pessoas amigas ou familiares;
- Procure acompanhamento psicológico e/ou terapia familiar, para lidar com a situação de forma estruturada.

A violência filio-parental não surge de um dia para o outro.

Na maioria das vezes, desenvolve-se ao longo do tempo como reflexo de uma relação desequilibrada, marcada pela falta de limites claros, instabilidade emocional e ausência de uma hierarquia familiar saudável. Por isso, é fundamental agir cedo. Mais do que castigar, é **preciso compreender, cuidar e construir novas formas de relação** dentro da família.

Procurar ajuda não é sinal de fracasso

Pelo contrário:

**É um gesto de coragem e de compromisso
com o bem-estar da família.**

Pedir ajuda é um sinal de força.

Ninguém precisa de lidar com tudo sozinha/o.

Com apoio e orientação, é possível reconstruir relações mais seguras, equilibradas e saudáveis.

Reconhecer que há um problema é já um passo importante.

É o começo da mudança.

E não está sozinha/o nesse caminho.

QUE RESPOSTAS DE APOIO EXISTEM?

Em seguida, apresentamos uma lista de contactos de entidades que poderão ser úteis. Além destes contactos, pode ser importante realizar uma pesquisa adicional para perceber se, na sua área de residência, encontra outros serviços e respostas.

Websites úteis

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)

Website: www.apav.pt

Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG)

Website: www.cig.gov.pt

Comissão Nacional de Proteção de Crianças e Jovens em Risco (CNPCJR)

Website: www.cnpcjr.pt

Direção Geral da Saúde (DGS)

Website: www.dgs.pt

Guarda Nacional Republicana (GNR)

Website: www.gnr.pt

Instituto de Apoio à Criança (IAC)

Website: www.iacrianca.pt

Núcleos de Apoio a Crianças e Jovens em Risco dos Hospitais

Website: www.dgs.pt/pns-e-programas/programas-de-saude/criancas-e-jovens-em-risco.aspx

Polícia Judiciária (PJ)

Website: www.pj.pt

Polícia de Segurança Pública (PSP)

Website: www.psp.pt

Segurança Social (SS)

Website: www.seg-social.pt

SNS 24– Centro de contacto do Serviço Nacional de Saúde

Website: sns24.gov.pt

Contactos úteis

Número Nacional de Emergência

112 (gratuito)

Linha Nacional de Emergência Social

114 (gratuito)

Linha SOS Criança

116 111 (gratuito)

Linha de Apoio à Vítima da APAV

116 006 (gratuito)

Linha Internet Segura

800 21 90 90 (gratuito)

Linha Alerta

800 200 212 (gratuito)

Linha Segurança Social

300 502 502

SNS 24 – Centro de contacto do Serviço Nacional de Saúde

808 24 24 24

Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica

808 202 148 (gratuito)

ONDE ENCONTRAR INFORMAÇÃO ADICIONAL?

Se quiser obter informação adicional sobre a temática abordada neste Guia, poderá também consultar as sugestões abaixo apresentadas.

- Artigo Narrativas e Representações sobre Violência Filioparental numa amostra de Profissionais, de Neusa Patuleia e Isabel Alberto, no Número 1 da Miscellanea APAV, disponível em <https://apav.pt/conhecimento/conhecimento-miscellanea/>
- Artigo Dialéticas associadas aos desafios da parentalidade e à violência filioparental – De pequenos/as ditadores/as a jovens agressores/as, de Neusa Patuleia, no Número 21 da Miscellanea APAV, disponível em <https://apav.pt/conhecimento/conhecimento-miscellanea/>
- Folha informativa da APAV sobre violência filioparental, disponível em <https://apav.pt/conhecimento/folhas-informativas/>

