



Institute For
Addressing
Strangulation

Folheto Informativo do Paciente **Português**

O que é o estrangulamento?

O estrangulamento ocorre quando existe pressão no pescoço. Esta pressão provoca o esmagamento dos vasos sanguíneos e, por vezes, das vias respiratórias do pescoço (traqueia). Isto provoca uma diminuição do fornecimento de oxigénio ao cérebro.

As pessoas podem ser estranguladas de diferentes formas. Pode ser com mãos, com os braços ou com algo enrolado à volta do pescoço, como um lenço, cinto ou corda.

O estrangulamento é grave **e não existe uma forma segura de estrangulamento**. Existe sempre perigo de vida.

Quer tenha sido estrangulado uma ou cem vezes, quer tenha sido hoje ou há muitos anos, nunca é demasiado tarde para falar com alguém. E nunca estará a desperdiçar o tempo de ninguém.

Que sintomas físicos poderá notar?

Depende da pressão exercida e da sua duração. Poderá notar o seguinte:

No momento do estrangulamento:

- Dor no pescoço
- Dificuldade ou dor ao respirar e engolir
- Problemas oculares - ver estrelas, visão turva ou perda de visão,
- Problemas de audição - perda de audição, zumbido, estalido ou rugido.
- Perda de consciência.
- Perda de controlo da bexiga ou do intestino, podendo urinar ou defecar.

Após o estrangulamento

- Dor no pescoço
- Dificuldade ou dor ao respirar e engolir
- Confusão, sensação de agitação.
- Alterações na voz, como voz rouca ou profunda.
- Dor de cabeça, sentir-se ou estar enjoado.

Que sinais físicos poderá notar?

Apenas 50% das pessoas estranguladas apresentam lesões visíveis no pescoço ou na cabeça.

Se uma pessoa apresentar lesões, estas tendem a ser nódoas negras ou arranhões no pescoço. Algumas vítimas podem apresentar nódoas negras (petéquias) na cabeça, rosto, olhos e pescoço.

Podem também ser observadas outras lesões se a agressão tiver incluído socos, bofetadas ou puxões de cabelo, etc.

A ausência de lesões não significa que a agressão tenha sido menos grave ou menos perigosa ou que seja fácil de "ultrapassar" psicologicamente. Já morreram pessoas por estrangulamento sem que houvesse qualquer lesão visível. Algumas lesões perigosas podem ser internas, como a lesão dos vasos sanguíneos do pescoço. Isto pode causar acidentes vasculares cerebrais alguns dias, semanas ou mesmo meses após o estrangulamento.

Que sintomas psicológicos poderá notar?

Ser estrangulado é aterrador. Muitas pessoas sentem que estão prestes a morrer, o que é muito assustador e as afeta emocionalmente. Este medo pode permanecer durante muito tempo após o ataque. É muito difícil lidar com o facto de uma pessoa (e pode ser alguém que amamos e que pensávamos que nos amava) quase nos ter matado. O agressor usa o estrangulamento como forma de controlar a vítima e mostrar que tem o poder de matar. A vítima fica aterrorizada e sente-se incapaz de reagir ou de se defender.

É normal sentir-se muito perturbado ou zangado ou mesmo entorpecido, como se não tivesse sentimentos. Pode ter problemas em dormir e em concentrar-se. Pode sentir que é culpado pelo que aconteceu, mesmo sabendo que isso não faz sentido. Estas reações são normais quando se é vítima de um ataque. Se os sintomas não desaparecerem ao fim de várias semanas, ou se forem muito graves, procure ajuda, por exemplo, do seu médico de família, pois pode sofrer de perturbação de stress pós-traumático (PSPT). É normal que estes sintomas surjam e desapareçam e que, por vezes, nos surpreendam.

Os sintomas de PSPT incluem:

- **Reviver** memórias, pesadelos,
- **Evitar recordações ou entorpecimento emocional**
- **Hiperexcitação** Ansiedade, dificuldade em relaxar, hipervigilância, irritabilidade, problemas de sono, dificuldade de concentração
- **Outros** Outros problemas de saúde mental, comportamentos autolesivos ou destrutivos, como o abuso de álcool ou drogas, sintomas físicos, como dores de cabeça, tonturas, dores no peito.

Quando o cérebro é privado de oxigénio, é frequente ocorrerem problemas de memória do ataque e confusão. Normalmente, a confusão resolve-se, mas a memória do ataque pode nunca ser clara.

Se o seu cérebro tiver sido privado de oxigénio durante muito tempo ou se tiver sofrido muitos estrangulamentos, poderá notar problemas cerebrais contínuos, como esquecimento ou dificuldade de concentração.

Consulte o seu médico de família se estiver preocupado com esta situação.

Pode notar sintomas que podem ser uma combinação de PSPT e lesão cerebral. Poderá ter dificuldades em dormir, problemas de memória, alterações de humor, dificuldade em organizar-se, hipervigilância e ansiedade. Estes sintomas são difíceis de gerir e afetam a sua confiança. Estes sintomas resultam do facto de ser vítima e não por ser fraco ou culpado.

Quando procurar ajuda?

De imediato

O estrangulamento é perigoso e pode causar a morte muito rapidamente. Se foi vítima de estrangulamento, deve procurar ajuda médica o mais rapidamente possível, ainda que não tenha a certeza se deve apresentar queixa à polícia. Se o seu cérebro tiver sido privado de oxigénio, é normal que esteja confuso. A sua memória não será clara sobre o que aconteceu. Pode sentir-se envergonhado por ter urinado ou defecado. Este é um sinal significativo de que o seu cérebro foi privado de oxigénio e não é motivo de vergonha.

O agressor usa o estrangulamento como forma de controlar a vítima. Ele sabe como o estrangulamento é assustador e usa esse medo para controlar a vítima. Se sentir que está nesta situação, deve procurar ajuda o mais rapidamente possível, pois o próximo ataque pode ser mortal.

Nos primeiros dias

Veja a tabela p 1 que mostra os sinais após o estrangulamento.

Se notar um agravamento dos sintomas, como dificuldade em engolir, dificuldade em respirar, fraqueza ou confusão, procure imediatamente ajuda médica, mesmo que já tenha consultado um médico. Alguns dos efeitos do

estrangulamento, como o inchaço à volta da traqueia ou os acidentes vasculares cerebrais, não são óbvios no início e pioram com o tempo. Em caso de dúvida, procure ajuda.

Nas semanas ou meses seguintes

É possível que o estrangulamento tenha ocorrido há algum tempo, mas está preocupado porque tem sintomas resultantes do mesmo. Podem ser problemas psicológicos persistentes ou sintomas físicos, tais como alterações contínuas da voz, fraqueza de um lado da cara, sinais de um acidente vascular cerebral, tonturas ou outros. Em caso de dúvida, procure ajuda, existe muito que pode ser feito para melhorar a situação.

Em caso de emergência, ligue para o 999

Se sentir que está em segurança e não for uma emergência, ligue para:

Polícia 101

NHS 111 ou o seu Médico de família

Faça um registo

Quer tenha denunciado o estrangulamento à polícia consultado um médico ou não, será útil manter um registo de todos os sintomas ou lesões que detetar.

Isto ajudará de várias formas:

- Irá ajudá-lo a decidir se necessita de mais assistência médica
- Pode ser uma prova útil numa ação judicial
- Irá ajudá-lo a compreender o que aconteceu, física e emocionalmente. Por vezes, as vítimas começam a pensar que imaginaram parte do que aconteceu. É útil poder ler o registo ou o diário que fez e **perceber que o que lhe aconteceu foi real e grave.**

Investigações médicas

Se tiver sido recentemente estrangulado, os médicos irão querer verificar se existem lesões. Os médicos querem certificar-se de que não tem problemas respiratórios nem lesões nos vasos sanguíneos do pescoço. Poderão falar consigo sobre a realização de um exame ao pescoço e à cabeça.

Exame médico forense

Pode ser-lhe pedido que faça um exame médico forense. Neste caso, o médico forense irá fazer-lhe algumas perguntas sobre o ataque. Poderão ser recolhidas amostras forenses, tais como esfregaços do pescoço e das unhas. Podem ser tiradas fotografias de eventuais lesões. Se o estrangulamento ocorrer no âmbito de uma violação ou de uma agressão sexual, a polícia irá encaminhar para um SARC (centro de encaminhamento de agressões sexuais). Mesmo que não tenha feito uma declaração à polícia, pode ser atendido num SARC. Pode encontrar detalhes do seu SARC local em Find Rape and sexual assault referral centres services - NHS (www.nhs.uk) ou ligue 111

A culpa não é sua.

Algumas pessoas que foram estranguladas sentem-se envergonhadas ou sentem que a culpa é sua. Isto nunca é verdade.

Uma vítima que foi abusada durante um período de tempo pode "normalizar" os maus-tratos. O agressor culpará a vítima pelo que aconteceu.

Proteção

O estrangulamento é perigoso. Uma investigação norte-americana demonstrou que, em situações de violência doméstica, as vítimas de estrangulamento corriam um risco elevado de serem assassinadas no futuro pelo agressor.

Quando a pessoa que estrangulou é alguém de quem gosta, por exemplo, um parceiro, pode ser difícil aceitar que essa pessoa lhe tenha feito algo tão perigoso. Infelizmente, as pessoas que estrangulam uma vez têm grande probabilidade de o voltar a fazer. É possível que já o tenham feito a outra pessoa. Se o seu comportamento foi denunciado à polícia, pode ser verificado utilizando Clare's Law (clares-law.com)

As pessoas que estrangulam são perigosas para os outros. É por isso que a polícia, os profissionais de saúde, etc., lhe farão perguntas sobre a sua segurança (e a segurança de quaisquer crianças envolvidas) e é provável que façam um encaminhamento para os serviços sociais. Isto é para sua proteção e não para castigar.

Conselhos gerais

Ser vítima de estrangulamento é uma experiência muito perturbadora.

É normal apresentar sintomas físicos e emocionais. Isto não se deve apenas a ter sofrido um ataque potencialmente fatal, mas também ao facto de ter ido ao hospital, ter tido contacto com a polícia e outros profissionais, como assistentes sociais. Esta situação será física e mentalmente desgastante e stressante e deve procurar apoio de outros, como o seu médico de família.

A lei sobre o estrangulamento

A Secção 70(1) da Lei DA 2021 trata do estrangulamento não fatal. <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2015/9/section/75A>

Se for considerado culpado, o acusado pode ser condenado a uma pena de prisão até cinco anos.

Legalmente, uma pessoa não pode consentir em ser gravemente lesionada. Assim, se uma vítima for gravemente lesionada durante um estrangulamento, o agressor não pode usar a desculpa de que a vítima queria ser estrangulada e que a lesionou acidentalmente.

Está disponível apoio, por exemplo, através de um IDVA (conselheiro independente para a violência doméstica), durante todo o processo de justiça criminal.

É necessário dar tempo a si mesmo para se recuperar.

Deve descansar física e emocionalmente e prestar atenção ao que o seu corpo lhe diz.

Tire alguns dias de férias do trabalho ou da escola, ou mais, se necessário.

Pode fazer exercício suave quando se sentir preparado.

Evite desportos de contacto durante várias semanas.

Não conduza durante as primeiras 24 horas.

Onde mais posso obter ajuda ou informação?

Serviços de centros de referência de agressão sexual (SARC's)

www.nhs.uk/live-well/sexual-health/help-after-rape-and-sexual-assault

SafeLives safelives.org.uk

Telefone gratuito 24 horas National Home Abuse Helpline: 0808 2000 247

Women's Aid serviço de chat ao vivo

(aberto das 8h às 18h durante a semana / 10h às 18h nos finais de semana)

<https://chat.womensaid.org.uk/>

Irlanda do Norte: 0808 802 1414

Escócia: 0800 027 1234

País de Gales: 0808 8010 800

Linha de aconselhamento masculino: 0808 801 0327

Respect linha de apoio: 0808 802 4040

Para qualquer pessoa preocupada que possa estar prejudicando outra pessoa

Obrigado aos sobreviventes que ajudaram a desenvolver este folheto através de @IFAS