Institute For Addressing Strangulation

Folheto Informativo do Paciente

Português

ifas.org.uk contact@ifas.org.uk

APRIL 2026

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.

Os sobreviventes de estrangulamento explicaram que os sintomas físicos e a recuperação podem durar muito tempo.

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.
As vítimas ficam aterrorizadas, podem entrar em modo de luta ou fuga e sentir-se incapazes de reagir ou defender-se.

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,
- E**vitar 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 ou se tiver sofrido muitos estrangulamentos, poderá notar problemas cerebrais contínuos, como esquecimento ou dificuldade de concentração. Os sobreviventes de estrangulamento relataram que as dificuldades de memória foram algo que os afetou profundamente. Consulte o seu médico de família se estiver preocupado com esta situação.

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

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.

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

Nas semanas ou meses seguintes

O estrangulamento pode ter um impacto em muitos aspetos diferentes da sua vida.

É possível que o estrangulamento tenha ocorrido há algum tempo, mas está preocupado com os sintomas persistentes. 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 ou tonturas. Em caso de dúvida, procure ajuda, existe muito que pode ser feito para melhorar a situação.

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. Se se sentir seguro para o fazer, pode começar a qualquer momento, quando achar que é a altura certa, não precisa de ser imediatamente.

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

Para encontrar o SARC (Centro de Apoio a Vítimas de Violência Sexual) mais próximo, aceda a:
Inglaterra: Find Rape and sexual assault referral centres services - NHS (www.nhs.uk)
País de Gales: WSAS - NHS Wales Performance and Improvement
Escócia: www.nhsinform.scot/turn-to-sarcs/if-youre-under-16
Irlanda do Norte: The Rowan - Sexual Assault Referral Centre (SARC) | nidirect

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. O IFAS elaborou um conjunto de orientações para ajudar os profissionais de saúde na tomada de decisões relativas a referenciações de proteção, fornecendo-lhes aconselhamento sobre quando reportar/partilhar informações sobre casos de estrangulamento não fatal. Se desejar saber mais, pode consultar as orientações aqui: Confidentiality and Information Sharing When Dealing with Adult Strangulation Patients - Institute for Addressing Strangulation

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.

A lei sobre o estrangulamento

A secção 70(1) da Lei DA de 2021 trata do estrangulamento não fatal. https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2015/9/section/75A na Inglaterra e no País de Gales. Na Irlanda do Norte, a legislação está prevista na Lei da Justiça (Crimes Sexuais e Vítimas de Tráfico) (Justice (Sexual Offences and Trafficking Victims) Act) (Irlanda do Norte) de 2022.

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

Legalmente, um indivíduo não pode consentir em ser gravemente lesado se a pessoa que o estrangulou teve a intenção de causar dano ou agiu de forma imprudente. Quando as lesões atingem o limiar de dano físico real ou pior, isso significa que alguém que estrangulou outra pessoa não pode usar o consentimento desta como desculpa se for possível demonstrar que o seu comportamento intencional ou imprudente contribuiu para o dano grave sofrido pela vítima/sobrevivente.

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

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.

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.

Institute For Addressing Strangulation

“Petisca muito, tira muitas sestas e não te culpes”

Conselhos de sobreviventes de: Um estudo qualitativo que explora o impacto da estrangulação no bem-estar psicológico, na memória e na experiência vivida do desenvolvimento de estratégias de *coping*.

Focares-te nas pequenas coisas da vida, seja o facto de teres acordado e comido uma torrada com compota, ou de teres acordado com vontade de tomar um bom banho e usar todos os teus cremes de corpo mais requintados ou algo do género.
Pequenas coisas que podes fazer por ti, como cuidar de ti e coisas assim (Danielle)



Leva um dia de cada vez. Percebes? E, faças o que fizeres, estás a no bom caminho (Amy)



Vale a pena continuares e focares-te no que de positivo pode vir a acontecer na tua vida, e não no que aconteceu de negativo (Katie)



Voltar a construir aqueles laços de ligação é onde acontece a cura e a magia (Rebecca)



Não te culpes por não arrumares o quarto. Não te culpes por encomendares pizza às 10 da noite e comê-la na cama. Ninguém se importa. É o teu momento de cura, e cada pessoa vive-o de forma diferente (Abigail)



Tens recorrido a tanta da tua força interior. Para sobreviver. Agarra-te a isso e confia nisso (Natalie)



Relatório completo disponível aqui:
https://ifas.org.uk/you-look-fine-a-qualitative-study-exploring-the-impact-of-strangulation/

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 incríveis sobreviventes que ajudaram a desenvolver este folheto através de @IFAS

SafeLives
Ending domestic abuse

Faculty of Forensic and Legal Medicine
of the Royal College of Physicians