O QUE É A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

A violência doméstica acontece quando uma pessoa exerce poder, controlo e violência sobre outra. Na maioria das situações, o/a agressor/a é alguém com quem a vítima vive ou mantém uma relação próxima.

Agredir é sempre uma escolha da pessoa que usa a violência para se impor, controlar ou provocar medo e dor na vítima.

Não espere que se repita. A violência doméstica é crime desde a primeira vez que acontece.

A violência doméstica afeta a liberdade, a segurança e o bem-estar das vítimas. Peça ajuda!

EM TODO O PAÍS EXISTE UMA REDE GRATUITA DE SERVIÇOS E PROFISSIONAIS PREPARADOS/AS PARA APOIAR, INFORMAR E ENCAMINHAR AS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA.

NÃO ESTÁ SOZINHO/A. HÁ AJUDA DISPONÍVEL.

PEÇA AJUDA!

Odivelas
CÂMARA MUNICIPAL

Espaço SER
SENTIR · EVOLUIR · RECONSTRUIR

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

SAIBA COMO PEDIR AJUDA

Espaço SER

Sentir
Evoluir
Reconstruir

ESTRUTURA DE ATENDIMENTO
ESPECIALIZADO A VÍTIMAS
DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

FORMAS DE VIOLÊNCIA

A violência doméstica pode assumir várias formas. Muitas vezes ocorrem vários tipos de violência em simultâneo.

Estes são alguns exemplos de violência doméstica:

- **Física:** agressões e uso da força física, como bater, empurrar, sufocar ou atacar com armas.
- **Psicológica/Emocional:** insultos, humilhações, ameaças, intimidação e controlo emocional.
- **Sexual:** qualquer ato sexual não consentido, coação, assédio ou violação.
- **Económica:** controlo dos rendimentos, impedimento de trabalhar ou estudar e privação de recursos financeiros.
- **Perseguição (stalking):** vigilância, contactos insistentes, monitorização e perseguição da vítima.

CONSEQUÊNCIAS

As vítimas de violência doméstica podem sofrer graves danos emocionais, psicológicos e físicos.

Estes danos podem apresentar consequências negativas em várias áreas da sua vida.

A procura de ajuda junto de profissionais e serviços especializados, é fundamental para a sua proteção e recuperação.

DENUNCIE

A violência doméstica é um crime público. Qualquer pessoa pode denunciá-la junto do Ministério Público, da Polícia Judiciária, da Polícia de Segurança Pública (PSP) ou da Guarda Nacional Republicana (GNR). Não fique em silêncio. Não deixe que o medo o/a impeça de pedir ajuda.

Pedir ajuda pode fazer a diferença. Pode proteger a sua vida e a de outras pessoas.

Se precisa de apoio ou informação, para si ou para alguém que conhece, contacte:

Linha de Emergência – 112

Espaço SER – 962 218 332

APAV - Gabinete de Apoio à Vítima de Odivelas – 800 502 357 | 910 997 804

PSP de Odivelas – 219 022 310

Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género: Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica – 800 202 148 | SMS Gratuito – 3060