

SOU VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

Na minha relação...

- Sinto que os meus direitos são, muitas vezes, violados;
- O/a meu/minha companheiro/a tem comportamentos de propósito para me controlar e dominar;
- O/a meu/minha companheiro/a: insulta-me, grita, ameaça-me, insiste em saber com quem estou e liga-me/envia-me mensagens constantemente;
- O/a meu/minha companheiro/a: controla tudo o que eu faço, manifesta ciúmes, controla o que eu visto, parte objetos, pressiona-me para aceder ao telemóvel, e-mail, conta de Facebook ou outras redes sociais, faz cenas, humilha-me, envergonha-me, proíbe-me de estar com os meus amigos(as) ou familiares;
- O/a meu/minha companheiro/a: agarra-me, prende-me, atira objetos, empurra-me, bate-me ou ameaça bater;
- O/a meu/minha companheiro/a: pressiona-me ou força-me a ter práticas sexuais que não desejo.

Fique atento(a)...

Estes e outros comportamentos são apenas alguns exemplos dos que ocorrem numa relação onde existe violência. A violência pode assumir diversas formas, podendo ser física, sexual ou apenas psicológica...Mas todas elas são formas de violência!

APOIOS DISPONÍVEIS:

112_ Número Nacional de Emergência

144_Linha Nacional de Emergência Social (apoio no alojamento de emergência sempre que solicitado)

800 202 148_Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica (disponível 24h - n.º gratuito)

CIG_Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género:
site – www.cig.gov.pt

APAV_Associação Portuguesa de Apoio à Vítima:
site – www.apav.pt; <http://www.infovittimas.pt>

GAF_Gabinete de Atendimento à Família:

- Núcleo de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica,
 - Equipa de Rua "Adições",
 - Unidade de Apoio à Toxicod dependência (UAT)
- Rua da Bandeira, 342. 4900-561 Viana do Castelo.
Telefone: 258 829 138 - site – www.gaf.pt

1414_Linha Vida SOS Droga: (a funcionar todos os dias úteis, das 10h às 18h. Gratuito, anónimo e confidencial)

SICAD_Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências: site – www.sicad.pt;

(CRI)_Centro de Respostas Integradas de Viana do Castelo:
Avenida Capitão Gaspar de Castro, Edifício dos CTT, Praça do Alto Minho.
4900-998 Viana do Castelo. Telefone - 258 009 210



**VIOLÊNCIA
DOMÉSTICA
E
DEPENDÊNCIA
DE
SUBSTÂNCIAS**

SOU DEPENDENTE DE ÁLCOOL OU OUTRAS SUBSTÂNCIAS?

- Consome álcool ou outras substâncias (ex. tabaco, substâncias ilícitas – cannabis, heroína, cocaína) quase todos os dias?
- Já tentou passar alguns dias ou períodos sem consumir e não conseguiu?
- Já algum familiar, amigo ou médico demonstrou preocupação com o seu consumo?
- Precisa de consumir para se sentir bem fisicamente?
- Considera que por causa dos consumos já teve problemas familiares, com amigos ou no trabalho?

Se respondeu sim à maioria ou à totalidade das perguntas anteriores é possível que tenha um problema de dependência. Esta situação provoca problemas físicos e psicológicos, mas também acarreta dificuldades ao nível social (como por exemplo nas suas relações com outras pessoas).



É POSSÍVEL SAIR DA DEPENDÊNCIA!

Procure reduzir os seus consumos de modo gradual mas de forma consistente até deixar de consumir, ou até considerar que os seus consumos deixaram de trazer problemas no seu dia-a-dia.

Se não conseguir saiba que existem vários serviços locais que o podem ajudar nesta mudança:

- Centro de Respostas Integradas de Viana do Castelo (CRI);
- Gabinete de Atendimento à Família: Equipa de Rua "Adições", Unidade de Apoio à Toxicodependência (UAT);
- Unidade Local de Saúde do Alto Minho (ULSAM);
- Unidade Saúde Pública.

**NÃO DEIXE
PARA AMANHÃ
O QUE PODE
RESOLVER HOJE,
CUIDE DE SI!**

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Maus tratos físicos, psicológicos e sexuais, isolamento social, abuso económico, entre outros. A Violência Doméstica refere-se a qualquer ato, comportamento ou omissão, continuado ou não, que provoca dano físico, psicológico, sexual e/ou económico a outra pessoa (do mesmo ou do outro ou sexo) com quem se mantenha, ou tenha tido uma relação íntima, fazendo parte, ou não, do mesmo agregado familiar.

**Penso que há violência na minha relação e agora?
Não perca mais tempo!**

Procure ajuda, existem vários serviços especializados capazes de esclarecer, ajudar a lidar com relações abusivas e a construir relações saudáveis.

O apoio prestado é confidencial e gratuito!

A Violência Doméstica é crime e deve ser denunciada!

A queixa-crime pode ser apresentada:

- Polícia de Segurança Pública (PSP);
- Guarda Nacional Republicana (GNR);
- Polícia Judiciária (PJ);
- Tribunal - Ministério Público;
- Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses;
- Portal de queixa eletrónica:
<https://queixaselectronicas.mai.gov.pt>