

CICLO DA VIOLÊNCIA



CONSEQUÊNCIAS

Para a vítima	Para o agressor
Físicas; Psicológicas e comportamentais; Sociais; Sexuais e Reprodutivas; Mortais	Penas criminais; Medidas restritivas; Programas de reabilitação; Consequências sociais/ morais



COMO PEDIR AJUDA



Linhas telefónicas:

- Em situações de emergência, deverá contactar-se o **112** (chamada gratuita, disponível 24h/dia)
- Sistema de informação a vítimas de violência doméstica: **800 202 148** (disponível 24h, linha gratuita)
- Linha de apoio à vítima: **116 006** (disponível: dias úteis das 9h às 19h, linha gratuita)

Entidades de Apoio Nacionais:

- Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG): **217 983 000** e e-mail: cig@cig.gov.pt
- Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV): **213 587 900** e email: apav.sede@apav.pt
- Associação de Mulheres Contra a Violência (AMVC): **213 802 165**
- União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR): **218 873 005**

A violência doméstica é um crime público, se conheces alguém que está a passar por isto, podes agir ainda hoje!

Onde há medo, controlo ou dor, não há amor.

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Ninguém merece viver com medo dentro da própria casa.



O QUE É A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA (VD)?

Qualquer ato de agressão, coerção, intimidação ou abuso cometido **por um membro da família contra outro**, com o objetivo de exercer poder e controle.

Isso **inclui parceiros íntimos, pais, filhos, irmãos e outros membros do núcleo familiar**.

Pode ocorrer em **qualquer classe social, idade, orientação sexual ou religião**, e frequentemente **permanece oculta devido ao medo, vergonha ou dependência emocional e financeira**.

Diferentes tipos de Violência no Namoro:



Física



Sexual



Social



Económica



Digital



Psicológica/Emocional

SABIAS QUE...?

A violência doméstica é o crime que mais mata em Portugal

SINAIS DE ALERTA

Se te humilha, insulta ou rebaixa, **isso não é sinceridade**, é violência.

Se te ameaça ou faz sentir medo, **isso não é carácter forte**, é violência.

Se te afasta da família ou dos amigos, **isso não é cuidado**, é violência.

Se decide por ti o que deves fazer, **isso não é ajuda**, é violência.

Se te empurra, agarra ou bloqueia a saída, **isso não é impulso**, é violência.

Se controla o teu telemóvel, redes sociais ou chamadas, **isso não é confiança**, é violência.

Se minimiza o que sentes ou diz que estás a exagerar, **isso não é diálogo**, é violência.

RELAÇÃO SAUDÁVEL

Comunicação aberta	Confiança Honestidade	Respeito mútuo
Apoio emocional	Autonomia Autenticidade	Resolução construtiva de conflitos
Ausência de abuso		

MITOS VS FACTOS SOBRE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

- ❌ A lei não consegue ajudar e a polícia não está interessada.
- ✅ A VD é crime e a lei e a polícia têm a obrigação de prestar assistência e proteção a todas as vítimas.
- ❌ "Quanto mais me bates, mais eu gosto de ti"/ Algumas mulheres gostam de apanhar.
- ✅ Acreditar que as vítimas gostam de ser alvo de violência é ignorar o problema. A permanência numa relação violenta resulta de múltiplos fatores e dinâmicas específicas de cada caso.
- ❌ O marido tem direito ao corpo da mulher, tendo esta o dever de o satisfazer sempre que ele queira.
- ✅ Ninguém tem direito sobre o corpo de outra pessoa; cada um tem direito ao seu próprio corpo e ninguém deve manter relações sexuais sem o desejar, mesmo dentro do casamento.
- ❌ Há mulheres que provocam os maridos, não admira que se descontrolam.
- ✅ Nada justifica a violência. Culpar a vítima é errado e serve para desculpar o comportamento de quem agride.