



VIVA SEM MEDO.

**A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA É CRIME.
NÓS PODEMOS AJUDAR.**



Cascais
Câmara Municipal



Fórum Municipal de Cascais
contra a Violência Doméstica

ÍNDICE

01. O que se sabe sobre a violência doméstica	7
02. Como reconhecer uma situação	9
03. Se é vítima de violência...	11
Não se culpabilize	11
Saiba que não está sozinha! Existem serviços que a podem ajudar	12
O que fazer em caso de agressão	13
Conheça os seus direitos	15
Saiba onde, como e quem pode apresentar queixa	15
Planeie a sua segurança	17
Saiba o que são as casas abrigo e como funcionam	19
Proteja-se depois de sair de casa	21
04. A violência doméstica e as crianças	23
05. O impacto da violência doméstica na saúde	27
06. Quando os Agressores consomem Álcool	29
07. Como ajudar uma amiga	31
08. Contactos de Serviços de Apoio	33

CICLO DA VIOLÊNCIA



01

O QUE SE SABE SOBRE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Sabe-se que qualquer pessoa pode ser vítima de violência doméstica e que esta problemática pode ocorrer em todos os tipos de relações, independentemente da idade, sexo, condição económica ou estatuto social.

Sabe-se que a violência doméstica afecta mais frequentemente as mulheres, e é perpetrada mais frequentemente por homens, sobretudo quando se verifica um padrão de repetidas agressões físicas graves e quando inclui agressão sexual.

Sabe-se que a violência doméstica assume muitas formas e raramente se reduz a um acontecimento isolado. Alguns agressores arrependem-se das suas acções e convencem as suas parceiras de que a agressão não voltará a acontecer. Contudo, a violência normalmente agrava-se com o tempo e torna-se mais frequente.

Sabe-se que o carácter privado da vida familiar, a dependência económica em relação ao agressor, a dificuldade em aceitar a ruptura do casamento ou o medo de novas agressões, são alguns motivos que impedem as mulheres de agir, de tomar medidas para se protegerem, de tornar a sua situação conhecida de outros.

02

COMO RECONHECER UMA SITUAÇÃO

Se tem dúvidas sobre a sua relação, responda às seguintes questões. Se alguma das suas respostas for positiva, isso indica que poderá estar a viver uma situação de violência doméstica.

	Sim	Não
O seu parceiro já tentou proibi-la de ver amigos/as ou familiares?		
O seu parceiro já a proibiu de continuar ou começar um curso, uma formação ou já a proibiu de ir trabalhar?		
O seu parceiro controla os locais onde vai ou segue-a?		
O seu parceiro acusa-a de ter casos com outros homens?		
O seu parceiro humilha-a ou insulta-a, chamando-lhe nomes ou dizendo constantemente coisas negativas a seu respeito?		
O seu parceiro diz-lhe que você não sabe cuidar das crianças nem da casa?		
Você tem medo que o seu parceiro lhe bata?		
O seu parceiro controla o seu dinheiro e as coisas que compra?		
O seu parceiro alguma vez a proibiu de falar com um médico, ou de ir ao Hospital, quando sentiu que precisava?		
O seu parceiro utiliza os seus filhos para a ameaçar?		
O seu parceiro alguma vez a forçou a ter sexo com ele, contra a sua vontade?		
O seu parceiro desculpa o seu próprio comportamento violento devido ao consumo de álcool ou drogas?		

O termo “Violência Doméstica” traduz uma variedade de comportamentos utilizados por uma pessoa para controlar e dominar outra com quem tem, ou teve, uma relação íntima ou familiar. Apesar de cada situação ser única, existem factores comuns que ligam as experiências de relações violentas.

As perguntas que se encontram no quadro ao lado poderão ajudá-la a reflectir sobre a sua relação, ou sobre a relação de alguém que conhece.

Todas as pessoas discutem de vez em quando com os seus parceiros, familiares e outras pessoas próximas. Todos/as fazemos coisas das quais nos arrependemos e que causam tristeza nas pessoas de quem gostamos.

Mas se estes comportamentos e atitudes começam a repetir-se cada vez mais frequentemente, então podemos estar perante uma situação de violência doméstica.

03

SE É VÍTIMA DE VIOLÊNCIA...

NÃO SE CULPABILIZE

Muitas mulheres sentem vergonha quando são alvo de agressões por parte dos seus parceiros e tentam que as outras pessoas não percebam o que se passa em casa. Por este motivo, ou porque os próprios parceiros as obrigam, muitas mulheres vão-se afastando gradualmente de pessoas amigas e familiares, isolando-se.

Algumas mulheres tentam desvalorizar a violência que os seus parceiros exercem sobre elas e esperam que eles mudem e que cumpram as promessas que fazem nesse sentido. Por vezes, as próprias mulheres sentem que têm alguma responsabilidade no comportamento violento, ou que de alguma forma, são elas que provocam esse comportamento.

Colocar a responsabilidade dos seus actos noutra pessoa, ou na relação, na sua infância, na sua adição ao álcool ou drogas são formas através das quais os agressores tentam negar a responsabilidade pessoal pelos seus comportamentos. “Culpar a vítima” é uma estratégia que os agressores utilizam frequentemente e muitas vezes conseguem convencer as vítimas de que a violência é, de facto, culpa delas. Isto é, em si mesmo, uma forma de exercer violência.

Qualquer que seja a situação, o agressor é sempre responsável pela violência. Não há desculpa para a violência doméstica e a vítima nunca é responsável pelo comportamento do agressor.

Também a falta de recursos económicos, as ameaças e o receio de novas agressões levam a que muitas mulheres não revelem a ninguém a sua situação, nem procurem ajuda. Contudo, um número cada vez maior de mulheres vítimas de violência doméstica decidem dar este passo e procurar serviços específicos que dão apoio neste tipo de situações.

SAIBA QUE NÃO ESTÁ SOZINHA! EXISTEM SERVIÇOS QUE A PODEM AJUDAR.

Mesmo que não queira romper a sua relação, pode sempre pedir ajuda, em qualquer circunstância. Existem serviços especializados em Cascais que lhe podem dar apoio, informar sobre os seus direitos e ajudá-la a pensar nas opções que tem ao seu dispor.

Para quem não passou pessoalmente por uma situação de violência doméstica, sair de casa e romper a relação pode parecer a resposta óbvia, mas existe uma série de constrangimentos que dificultam um pedido de ajuda.

Espaço V
210994321
cooperactiva@gmail.com

APAV – Gabinete de Cascais
214 681 727 / 214 664 271
apav.cascais@apav.pt

- As mulheres podem ter medo de ficar sem os seus filhos, ou filhas, ou podem achar que é melhor para as crianças tentar que a relação resulte.
- Podem estar preocupadas com questões práticas: Para onde ir? Ficarão sem casa? Onde arranjarão dinheiro?
- Poderão estar preocupadas com a solidão, sobretudo se os seus parceiros as isolaram de amigos/as e da família. Talvez sintam que não conseguem ultrapassar a situação sozinha e lhes falte coragem para sair de casa.

O QUE FAZER EM CASO DE AGRESSÃO

Se continua a viver com o seu parceiro, existem algumas medidas que pode tomar para aumentar a sua segurança e a dos seus filhos ou filhas. É importante pensar no que faz actualmente para evitar a violência. Mesmo que não tenha consciência disso, você seguramente já utiliza uma série de estratégias para se proteger a si e a outros. Tente perceber que estratégias funcionam melhor.

Linha 112

PSP Cascais
214 839 100

GNR Alcáideche
214 603 850

- Se suspeitar que o seu parceiro a vai agredir, tente ir para uma parte da casa menos perigosa, por exemplo, onde exista uma saída e acesso a um telefone. Evite locais onde possa ficar encurralada ou fechada e evite divisões onde é provável existirem objectos que possam ser utilizados para a magoar, como a cozinha.
- Proteja as zonas mais sensíveis do seu corpo: cabeça, olhos e peito.
- Tente evitar que os seus filhos assistam a cenas violentas.
- Em situação de emergência, ligue 112 ou ligue para a polícia e peça-lhes para irem até sua casa se foi física ou sexualmente agredida.
- Não tenha vergonha! Grite bem alto e peça socorro. Fuja para a escada do prédio ou para a rua.

As pessoas (incluindo familiares) que presenciaram a agressão, que conhecem a situação ou prestam apoio, poderão servir de testemunhas no caso de apresentar queixa, ou poderão elas próprias fazer uma denúncia de crime de violência doméstica.

EM CASO DE AGRESSÃO FÍSICA

Se ficar ferida, vá ao Hospital receber tratamento. Tente ser examinada sem a presença do seu companheiro. O médico pode pedir ao seu marido para esperar lá fora. Conte o que aconteceu. Diga-lhes como é que o ferimento foi feito. É importante identificar sempre o agressor.

Hospital de Cascais
214 827 700

Peça um relatório médico no qual devem vir referidas as feridas, as equimoses, as queimaduras, os arranhões e outras lesões (se existirem), o tratamento recebido e o tempo que levará o tratamento. Alguns serviços de saúde, com a sua permissão, fotografam os ferimentos e se estiverem assinados e datados são normalmente provas adicionais muito úteis em tribunal. Conserve consigo estes relatórios médicos. Ainda que não haja sinais externos de agressão, deve recorrer às urgências hospitalares ou ao seu médico ou médica (do centro de saúde ou particular) para ser observada e tratada.

Informe o/a médico/a ou enfermeiro/a se pensar que está grávida. Neste caso, pode ser necessário ser observada por um/a especialista para verificar se o bebé foi afectado pela violência. A violência doméstica começa muitas vezes, ou agrava-se, durante a gravidez.

EM CASO DE VIOLÊNCIA SEXUAL

É errado pensar que a mulher, sobretudo a mulher casada, tem a obrigação de aceitar práticas sexuais que lhe desagradam ou vão contra a sua maneira de sentir. Desde que não haja consentimento da mulher para a prática do acto sexual, este pode ser considerado crime, independentemente da existência, ou não, de laços de parentesco ou de afinidade entre o autor do crime e a vítima.

Todas as pessoas têm direito a que o seu corpo seja respeitado!

Se foi vítima de violação por parte do seu marido/companheiro, tente seguir as recomendações que se seguem.

- É muito importante que conserve as provas materiais da violação, pelo que não deve lavar-se até ser observada por um/a médico/a, devendo guardar, sem lavar, a roupa que vestia no momento.
- Dirija-se ao Hospital, exponha a sua situação. Para além de um exame médico geral, fazem-lhe um exame ginecológico para detecção de possíveis lesões e de restos de sémen.
- Solicite o certificado de ambos os exames e conserve-os em seu poder. Os resultados do exame médico serão juntos ao processo-crime que se inicia mediante a apresentação de queixa na PSP, GNR, PJ ou no Instituto de Medicina Legal¹.
- Perante a hipótese de uma possível gravidez ou transmissão de doença, deve dirigir-se a uma consulta de planeamento familiar onde o/a médico/a da especialidade lhe prescreverá os cuidados e medidas que julgar úteis, incluindo a interrupção voluntária da gravidez se for esse o seu desejo.
- Se for alvo de acto sexual de relevo que não de violação, à semelhança do que foi dito anteriormente, deve também fazer-se observar, urgentemente, por um médico e apresentar queixa.

1. O exame médico-legal destina-se a recolher meios de prova da violência de que a vítima foi alvo (por exemplo lesões ou danos provocados no corpo ou na saúde da vítima), particularmente importantes em casos de crimes como o de violação. No caso de agressão sexual, estes exames deverão ter lugar até 72 horas depois de o acto ter ocorrido.

CONHEÇA OS SEUS DIREITOS

Espaço V
210994321
cooperactiva@gmail.com

APAV – Gabinete de Cascais
214 681 727 / 214 664 271
apav.cascais@apav.pt

A violência doméstica é crime público. Isto significa que não é necessário ser a vítima a apresentar queixa pessoalmente. Todos nós temos a obrigação de denunciar situações de que tenhamos conhecimento.

O crime de violência doméstica, previsto no artigo 152.º do Código Penal, pune com pena de prisão de 1 a 5 anos quem infligir maus-tratos físicos ou psíquicos, incluindo castigos corporais, privações de liberdade e ofensas sexuais ao cônjuge ou ex-cônjuge; a quem com ele mantenha ou tenha mantido uma relação análoga à dos cônjuges (mesmo que sem coabitação); a progenitor/a de descendente comum em 1º grau (a mãe ou pai de filho/a em comum); ou a pessoa particularmente indefesa, em razão da idade, deficiência, doença, gravidez ou dependência económica que com ele coabite.

Se é vítima de violência doméstica e tem dúvidas sobre os seus direitos, nomeadamente se pode sair de casa, se pode levar os seus filhos consigo, como pode pedir a regulação do poder paternal, etc., dirija-se a um dos serviços de apoio em Cascais.

SAIBA ONDE, COMO E QUEM PODE APRESENTAR QUEIXA

Uma pessoa vítima de violência doméstica pode apresentar queixa da situação, ou esta pode ser denunciada por um/a familiar, amigo/a ou vizinho/a nos seguintes locais:

- » Na esquadra da PSP
- » No posto da GNR
- » Na Polícia Judiciária
- » No Instituto Nacional de Medicina Legal
- » No Ministério Público
- » No Hospital, junto do elemento das forças de segurança

PSP Cascais
214 839 100

GNR Alcabideche
214 603 850

Ministério Público
214 824 900

Ministério da Administração Interna
<https://queixaselectronicas.mai.gov.pt>

Sempre que estas entidades tenham conhecimento de um crime de violência doméstica, são obrigadas a transmitir esse facto ao Ministério Público. Se a polícia/GNR for a sua casa durante a situação de violência, o/a agente também pode fazer a denúncia.

Poderá também apresentar queixa ou denúncia no próprio Ministério Público junto do Tribunal.

Ao apresentar queixa, descreva o que lhe aconteceu, quem o fez, onde e quando ocorreu. Se tiver consigo algum relatório médico com registo de agressões, leve-o consigo. Se os maus-tratos ocorreram diante de alguma testemunha, é recomendável que essa pessoa a acompanhe na apresentação de queixa. Mesmo que não tenha testemunhas, peça a alguém que a acompanhe na apresentação de queixa caso não queira fazê-lo sozinha.

Depois de fazer a denúncia, leia atentamente o auto de notícia. Você pode fazer todas as rectificações que achar oportunas. Quando estiver de acordo com tudo o que está escrito, assine-o e peça uma cópia da denúncia. Tome nota do NUIPC (número único de identificação de processo crime) atribuído ao auto de notícia e que se mantém ao longo de todo o processo.

Saiba ainda que, uma vez apresentada queixa, se precisar de advogado e não tiver meios económicos para pagar os seus honorários e/ou custas do processo, pode pedir apoio judicial nos serviços da Segurança Social e pode, no âmbito do processo, requerer no Ministério da Justiça, a concessão do adiantamento da indemnização às vítimas de violência conjugal (Lei n.º 129/99 de 20 de Agosto).

Procure mais informação sobre estas questões num dos serviços de apoio existentes em Cascais (Veja os contactos na pág. 33).

PLANEIE A SUA SEGURANÇA

Se está a viver uma situação de violência doméstica, tome algumas precauções para aumentar a sua segurança e a dos seus filhos ou filhas:

- Pense no que normalmente faz para se proteger e em que situações se encontra em maior risco (por exemplo quando o seu parceiro bebe álcool ou consome drogas)
- Planeie antecipadamente como poderá responder em diferentes situações, incluindo situações de crise (ex. se tiver de fugir de casa que portas, janelas, elevadores, escadas ou saídas de emergência usaria?)
- Existe alguém em quem pode confiar (amigos/as, familiares, vizinhos/as) e para onde possa ir em caso de emergência? Se existir algum/a vizinho/a, conte-lhe o que se passa e peça-lhe para ligar para a polícia no caso de ouvir barulhos resultantes duma agressão.
- Tenha sempre consigo os números de telefone das pessoas em quem pode confiar, bem como números de emergência.
- Combine um sinal de alerta para que as pessoas que a rodeiam (familiares, amigos/as, vizinhos/as, colegas de trabalho) saibam que está em perigo e peçam ajuda.
- Ensine os seus filhos a marcar o 112 em caso de emergência e o que têm de dizer; por exemplo o seu nome completo, morada e número de telefone.
- Tente ter sempre consigo algum dinheiro, incluindo moedas para fazer uma chamada ou apanhar um autocarro.
- Tente saber onde fica a cabine telefónica mais próxima e, se tiver telemóvel, tente mantê-lo consigo.
- Procure guardar uma pequena quantia de dinheiro todas as semanas, e abra mesmo uma conta bancária separada. Assegure-se que não será enviada correspondência do banco (ex. extractos) para a casa onde está o agressor.
- Esteja preparada para sair de casa numa emergência. Prepare uma mala de emergência para si e para as crianças e esconda-a num local seguro, por exemplo, na casa de pessoas amigas ou vizinhas. Tente evitar amigos/as ou familiares com uma relação próxima com o agressor.

Quaisquer que sejam as estratégias que utiliza para lidar com a situação de violência pode chegar uma altura em que decide deixar o seu parceiro. Neste caso, é melhor planear a saída antecipadamente.

Pensar em sair de casa e tomar a decisão pode ser um longo processo. Planear não significa que você tenha de sair imediatamente, mas poderá ajudar a considerar todas as opções e a ultrapassar as dificuldades inerentes.

Planeie sair numa altura em que o seu parceiro não esteja em casa e tente levar os seus filhos, ou filhas, consigo. Organize-se antecipadamente para levar algumas coisas que lhe poderão ser úteis.

Esta listagem pode ajudá-la:

- Bilhete de Identidade (seu e das crianças, se tiverem)
- Certidões de nascimento
- Certidão de casamento
- Cartões da Segurança Social
- Cartão de Contribuinte
- Passaportes
- Boletins de vacinas
- Cartões do Centro de Saúde
- Carta de condução e documentos do seu carro
- N° de telefone e moradas úteis
- Chaves de casa/carro/trabalho
- Algum dinheiro
- Livros de cheques, cartões Multibanco e cadernetas bancárias da sua conta
- O seu cartão de crédito
- Empréstimos e recibos da renda da casa, contrato de arrendamento
- Contas por pagar
- Papéis do banco e dos seguros
- Papéis do divórcio/Tribunal
- Medicamentos que precise (ou as crianças) e receitas
- Relatórios médicos, relatório policiais ou documentos do tribunal relacionados com a situação de violência
- Autorização de residência ou de permanência (no caso de ser estrangeira)
- Brinquedos preferidos das crianças
- Livros e documentos escolares
- Objectos com especial valor sentimental
- Algumas roupas para si e para as crianças e objectos de higiene pessoal

As coisas referidas anteriormente podem ser úteis, mas o **mais importante é que você e as crianças fiquem em segurança**. Se tiver de sair à pressa estas coisas podem ser conseguidas por outras formas e com a ajuda da polícia. Não leve objectos ou coisas que não precise ou que pertençam ao agressor.

Denuncie a situação de violência e procure informação sobre os seus direitos num dos serviços de apoio existentes em Cascais.

SAIBA O QUE SÃO AS CASAS ABRIGO E COMO FUNCIONAM

Antes de sair, pense onde quer e pode ficar, pelo menos, de forma temporária. **Ficar em casa de familiares ou amigos/as** pode ser uma boa opção se souber que estará em segurança e com uma boa base de apoio emocional e para questões mais práticas.

Uma outra opção, que tem ao seu dispor, são as **casas abrigo**.

As casas abrigo são locais seguros para mulheres vítimas de violência doméstica, com ou sem filhos/as. Poderá permanecer na casa-abrigo o tempo que for necessário – desde dois dias até vários meses – apesar de algumas casas abrigo terem um limite máximo de permanência. **Muitas mulheres vão para uma casa abrigo para terem uma pausa da violência, um espaço para reflectir com tempo e fora de perigo.**

Qualquer mulher que precise de fugir da violência doméstica pode ir para uma casa-abrigo a qualquer momento (dependendo das vagas existentes), não sendo muitas vezes possível escolher a localização da casa abrigo onde poderá ser acolhida. Nalguns casos as mulheres são colocadas em casas abrigo fora da sua área de residência por motivos de segurança.

Numa **casa-abrigo poderá ter aconselhamento** e ajuda em questões relacionadas, nomeadamente, com os seus direitos, protecção social, habitação, emprego, regulação do poder paternal, etc.

.....

“O que nos chama a atenção para ir para essas casas é a segurança.” Cristina, 36 anos

.....

As casas-abrigo têm regulamentos próprios no que diz respeito ao seu funcionamento diário que normalmente incluem questões como a hora das crianças irem para a cama; recepção de chamadas telefónicas; utilização de zonas comuns (ex. cozinha, casas de banho); etc.

Algumas casas abrigo só aceitam filhos (sexo masculino) até aos 12 anos de idade.

Poderá não ser possível preparar atempadamente os seus filhos ou filhas antes de irem para uma casa abrigo. Contudo, assim que puder fazê-lo em segurança, fale com as crianças sobre o que está a acontecer. Explique-lhes que a mudança é temporária e que não significa que eles/elas não voltarão a ver outros membros da família, amigos/as ou os seus animais de estimação.

Se estiver numa situação de emergência e não tiver um local seguro para ficar (incluindo casa de familiares, amigos/as) poderá dirigir-se à Segurança Social de Cascais (no período de funcionamento das 9h00 às 16h30), onde será de imediato atendida, ou então, caso a situação ocorra fora deste horário, num sábado, domingo ou feriado, deverá ligar para a Linha Nacional de Emergência Social (144) que avaliará a situação e providenciará encaminhamento adequado.

Linha Nacional de Emergência Social - Marque 144

Segurança Social de Cascais
214 825 600

Em situações de emergência, pode acontecer que não seja possível colocá-la, de imediato, numa casa abrigo, sendo que, nesse caso, a Segurança Social/Linha 144 assegurar-lhe-á alojamento alternativo.

Também poderá contactar um serviço de apoio a vítimas de violência doméstica onde lhe será dada mais informação e onde a poderão ajudar a procurar um acolhimento de emergência ou uma casa-abrigo.

PROTEJA-SE DEPOIS DE SAIR DE CASA

Se deixou o seu parceiro devido à violência e se ele continua a tentar agredi-la, controlá-la, a persegui-la ou a fazer ameaças, tome algumas medidas que poderão aumentar a sua segurança, nomeadamente:

- Tente evitar locais tais como lojas, bancos, cafés que costumava frequentar quando vivia com o seu marido ou companheiro. Se possível, tente alterar os seus trajectos habituais quando vai para locais que não pode evitar como o seu trabalho ou a escola dos seus filhos ou filhas.
- Conte na escola, creche ou outros locais onde as suas crianças costumam ficar o que aconteceu e quem tem permissão para as ir buscar. Assegure-se de que não entregam a criança a outras pessoas (dê-lhes cópias de documentos do tribunal se os tiver) e que não dão a sua nova morada ou número de telefone a ninguém.
- Se achar que o seu parceiro a poderá tentar contactar no seu local de trabalho, considere contar ao seu empregador/a ou colegas de trabalho e peça-lhes para perguntarem sempre o nome das pessoas que tentam contactá-la e que não dêem o seu contacto telefónico a ninguém sem a sua autorização.
- Informe outras pessoas (amiga, familiar, vizinha) que o seu marido ou companheiro já não vive consigo e que devem avisar a polícia/GNR se o virem perto da sua casa. Se considerar útil poderá ainda aumentar a segurança da sua casa mudando a fechadura da porta.
- Mude os seus contactos telefónicos ou peça um número confidencial. Se precisar de telefonar ao agressor (ou a alguém com quem ele esteja em contacto), assegure-se de que o seu número de telefone não é localizável.
- Tente evitar utilizar cartões de crédito ou débito comuns ou contas bancárias comuns para que o seu ex-parceiro não tenha cesso às suas transacções financeiras.
- Se o seu ex-parceiro continuar a assediá-la, a ameaçá-la ou a agredi-la, tente ter registos detalhados de cada incidente, incluindo a data e hora em que ocorreram, o que foi dito e feito, e, se possível, fotografias dos estragos causados em propriedade sua ou de lesões causadas a si ou noutros.
- Tenha sempre consigo o número de telefone da sua Esquadra de Polícia ou do Posto da GNR. Se receber ameaças, ou telefonemas anónimos, contacte de imediato a polícia.

«Eu comecei a perceber que estava sempre a gritar com eles. No fundo, ouvimos tantos gritos, que acabamos por fazer o mesmo aos nossos filhos (...). Eu agora falo mais com eles... Eles tornaram-se mais unidos também. Mesmo que não nos apercebamos, isso acontece sempre com todas nós.» *Silvia, 45 anos*

04

A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E AS CRIANÇAS



Na maioria das famílias onde existem crianças e onde ocorrem situações de agressão, as crianças têm consciência disso e frequentemente ouvem ou vêem o que acontece. Podem inclusivamente ser envolvidas na agressão, tentando proteger a mãe ou sendo manipuladas pelo agressor para tomarem parte nos actos de violência.

Elas reagem de forma diferente ao facto de crescerem numa casa com uma pessoa violenta. A idade, a cultura, o sexo, o nível de desenvolvimento e a personalidade individual são características que fazem variar os efeitos nas reacções das crianças. A maior parte delas, contudo, serão afectadas pela tensão ou por assistirem a discussões, a comportamentos perturbadores ou agressões físicas, mesmo que nem sempre o mostrem.

Os efeitos da violência doméstica nas crianças e jovens são vastos e variados e podem manifestar-se de várias formas:

- » Podem tornar-se ansiosas ou deprimidas.
- » Podem ter dificuldade em dormir, ter insónias e/ou pesadelos.
- » Podem queixar-se de sintomas físicos tais como dores de barriga.
- » Podem manifestar enurese nocturna (começar a fazer xixi na cama).
- » Podem actuar como se fossem muito mais novas do que são.
- » Podem ter problemas na escola ou podem começar a faltar. A preocupação, o sono agitado e a falta de concentração e atenção podem afectar o desempenho escolar.
- » Podem tornar-se agressivas contra membros da família, colegas, professores/as e ter episódios de mau temperamento.

- » Podem interiorizar o seu mal-estar e afastarem-se dos outros. Podem não poder convidar amigos/as para ir lá a casa por vergonha, medo, ou preocupação com o que os/as amigos/as possam ver.
- » Podem ter uma auto-estima mais diminuída.
- » As crianças mais crescidas, ou os/as jovens, podem começar a consumir drogas ou álcool.
- » Podem começar a magoar-se a si próprias.
- » Podem desenvolver perturbações alimentares.

Estes efeitos podem ser imediatos e dar-lhe a noção clara de que a violência que é exercida sobre si afecta igualmente as crianças, ou podem vir a manifestar-se mais tarde.

COMO É QUE PODE AJUDAR OS SEUS FILHOS OU FILHAS?

A maioria das crianças precisam de uma oportunidade para reconhecer a violência e falarem sobre o que sentem. **Fale com os seus filhos ou filhas e oiça-os/as.** Por vezes, as crianças esperam até estar em segurança e afastadas do ambiente violento para começarem a falar sobre os seus sentimentos.

Tente ser honesta em relação à situação, sem os/as assustar. **Diga-lhes que a violência não é culpa deles/as e que não são responsáveis pelo comportamento dos adultos.** Explique-lhes que a violência está errada e que não resolve os problemas.

É importante que você seja apoiada para que possa apoiar os seus filhos e filhas, garantindo que estão seguros/as e que os efeitos de testemunhar a violência (e eventualmente vivenciá-la directamente) estão a ser tidos em conta.

QUANDO OS FILHOS SE TORNAM AGRESSIVOS

Por vezes um dos filhos pode tornar-se agressivo para si ou para outros membros da família. Algumas mulheres são vítimas de violência unicamente por parte dos filhos. Outras podem ser maltratadas pelos seus parceiros e pelos seus filhos, quer na mesma altura, quer subsequentemente.

Os rapazes, em particular, podem imitar o comportamento do pai. Isto pode ser uma perturbação temporária do comportamento; mas se persistir, e especialmente se o seu filho for adolescente (ou mais velho) procure ajuda!

QUANDO AS CRIANÇAS SÃO SÚJEITAS A VIOLÊNCIA

Os homens que são violentos para as suas parceiras não maltratam necessariamente os/as filhos/as, mas alguns fazem-no. A investigação mostra de forma consistente que uma elevada proporção das crianças que vivem com a violência conjugal são elas próprias também abusadas – física ou sexualmente – pelo mesmo agressor.

Se você suspeita que isto possa estar a acontecer, ou que aconteceu, é importante que aborde esta questão com os seus filhos ou filhas e tome medidas para os/as proteger, por exemplo, procurando ajuda junto das organizações de apoio em Cascais ou organizações com funções de protecção das crianças (Comissão de Protecção de Crianças e Jovens).

Se o seu filho ou filha, ou outra criança que conheça, lhe disser que foi abusado/a, a sua resposta no imediato é muito importante:

- » Oiça com atenção e deixe que a criança conte o que aconteceu no seu ritmo.
- » Diga-lhe que ele/ela não tem culpa do que lhe aconteceu (ou está a acontecer).
- » Diga-lhe que foi muito corajoso/a em contar-lhe.
- » Mostre-lhe que está preocupada com ele/a.
- » Tente ficar calma e não transmitir ansiedade.

O seu parceiro pode ameaçá-la de que, se você sair de casa ou falar com alguém sobre a situação de violência, os seus filhos ou filhas lhe serão retirados/as. **Os serviços sociais não retiram as crianças por essa razão se puderem trabalhar consigo para garantir a segurança deles/as.** Se tem medo que o seu parceiro rapte as crianças, deve também procurar aconselhamento rapidamente.

Existem serviços que a podem ajudar a si e às crianças.
(Veja os contactos na pág.38)

Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Cascais
214 815 282
cpcjc@cm-cascais.pt

Núcleo de Apoio à Família e à Criança do Hospital de Cascais (Serviço de Pediatria)
214 827 700

O IMPACTO DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA NA SAÚDE

A violência doméstica tem impactos evidentes na sua saúde e, possivelmente, na dos seus filhos e filhas.

Para além dos ferimentos que pode sofrer durante uma agressão e que poderão assumir diferentes níveis de gravidade, os efeitos da violência doméstica podem também causar, ou agravar, problemas de saúde crónicos de diversos tipos, incluindo problemas de saúde mental como a depressão e a ansiedade.

A saúde dos seus filhos ou filhas pode também ser afectada por testemunharem violência exercida contra si, e também, em muitos casos, pelos maus-tratos que possam sofrer directamente. Até durante uma gravidez, o desenvolvimento do/a bebé pode ser afectado se a mãe for alvo de violência.

Se é vítima de violência, fale com o seu médico ou médica sobre essa situação.

(Veja os contactos das unidades de saúde na pág. 37)

Para além da violência física, existem formas de agressão psicológica e verbal que produzem impactos igualmente graves. Os agressores utilizam recorrentemente táticas de controlo, humilhação e depreciação, como por exemplo:

- » Dizendo-lhe que não pode passar sem ele porque não é capaz de cuidar de si própria.
- » Não a deixando ir a lado nenhum sozinha porque ele é que “cuida” de si.
- » Falando em seu nome: “Sabes que ficas muito confusa; Não compreendes os assuntos”.
- » Dizendo-lhe que é uma má mãe e que não consegue cuidar adequadamente dos seus filhos ou filhas.
- » Ameaçando levar as crianças.
- » Ameaçando contar aos serviços sociais dizendo que lhe irão retirar as crianças.
- » Dizendo às crianças “A mãe não consegue tomar conta de vocês”.
- » Deliberadamente enganando-a ou confundindo-a.
- » Retirando-lhe a medicação.
- » Desmentindo-a quando revela os maus tratos ou quando você pede ajuda: “Não se pode acreditar nela. Ela é louca”.

.....

“Eu também dizia que não tinha necessidade de psicólogo, mas como tive apoio, neste momento tenho noção absoluta de que era mesmo necessário.” Ana, 43 anos

.....

06

QUANDO OS AGRESSORES CONSOMEM ALCOOL

O consumo de álcool, ou de outras substâncias, é por vezes visto como a razão pela qual alguns homens são violentos. Os próprios agressores utilizam, por vezes, o álcool como desculpa para a violência que exercem sobre as suas parceiras, a par de outros problemas nas suas vidas como o desemprego, problemas vividos na infância ou afirmam que é o comportamento da mulher que os leva ao uso da violência.

Fundação Portuguesa
para o Estudo, Prevenção
e Tratamento da Toxicodependência
214823650/55

IDT, IP
Equipa de Tratamento do Eixo
Oeiras Cascais
214587350

Estas são desculpas que os agressores utilizam para não assumirem a responsabilidade pelo seu comportamento. Todas as pessoas têm problemas nas suas vidas e **a maior parte dos homens não agride as pessoas da sua família.**

Não há desculpa para a violência doméstica e as suas causas são algo muito mais enraizado do que o simples efeito da dependência do álcool ou das drogas. Apesar do **consumo de álcool ou outras drogas não ser a causa da violência doméstica é, por vezes, um factor agravante da frequência e intensidade da violência que é exercida.**

Existem serviços em Cascais com programas de tratamento para consumidores de drogas e de álcool. Independentemente das decisões do seu parceiro, procure ajuda para si e para os seus filhos, ou filhas, nos serviços de apoio a vítimas.

COMO AJUDAR UMA AMIGA VÍTIMA

Os/as familiares e amigos/as podem constituir um apoio fundamental para as vítimas de violência doméstica, desempenhando por vezes um papel decisivo no desenrolar da situação. As mulheres que passam por estes processos ficam normalmente isoladas socialmente, sem rede de apoio emocional, o que dificulta a procura de ajuda.

Caso uma amiga, familiar, colega, vizinha ou qualquer outra pessoa que conheça lhe tenha contado estar a viver uma situação de violência doméstica, faça o possível para a ajudar.

Junto seguem algumas recomendações que o/a ajudarão a lidar com esta situação:

- Certifique-se que ela está segura. Esta é a primeira prioridade.
- Seja compreensivo/a e oiça-a, tente compreender e tenha cuidado para não a culpabilizar. Diga-lhe que não está sozinha e explique-lhe que existem muitas pessoas nessa situação.
- Reconheça que é necessário ter coragem para confiar suficientemente em alguém para falar sobre a situação de violência. Dê-lhe tempo para falar, não a pressione a dar demasiados detalhes se ela não quiser.
- Diga-lhe que ninguém merece ser ameaçada nem agredida, independentemente do que o agressor lhe tenha dito. Nada que ela possa ter feito ou dito justifica o comportamento do agressor.

- Não critique o agressor uma vez que isso poderá fazer com que ela não volte a falar consigo sobre o assunto.
- Apoie-a enquanto amiga. Encoraje-a a expressar os seus sentimentos, sejam eles quais forem. Não se esqueça que ela está provavelmente a passar por uma situação assustadora e muito difícil.
- Deixe-a tomar as suas próprias decisões. Não lhe diga para deixar a relação se ela não estiver preparada para isso. A decisão é dela.
- Pergunte-lhe se foi fisicamente agredida. Ofereça-se para ir com ela ao Hospital ou médico/a de família. Se ela quiser fazer queixa na polícia, ajude-a a fazê-lo.
- Esteja preparado/a para lhe dar informação sobre organizações que dão apoio a mulheres vítimas de violência e seus/suas filhos/as. Vejam as opções existentes em conjunto. Vá com ela a uma organização de apoio se ela estiver preparada para dar esse passo.
- Ajude-a a fazer um plano de segurança (pág. 18). Deixe-a decidir o que é seguro e o que não é. Não a encoraje a seguir planos sobre os quais ela não tenha a certeza.
- Ofereça-se para que ela utilize a sua morada e número de telefone para receber informação e mensagens e diga-lhe que poderá guardar-lhe uma mala de emergência, se ela o quiser.
- Tenha cuidado consigo enquanto presta apoio a alguém que está a passar por um período tão difícil e emotivo. Acima de tudo, não se coloque numa situação de perigo. Por exemplo, não se ofereça para falar com o agressor sobre a situação, nem deixe que o agressor o/a veja como uma ameaça à relação deles.

CONTACTOS

SERVIÇOS DE APOIO A VÍTIMAS

EM CASCAIS

ESPAÇO V

© Equipa de apoio a nível psicológico e social;
 © Aconselhamento jurídico, encaminhamento e acompanhamento de situações de violência familiar.

Telefone: 210994321

E-mail: cooperactiva@gmail.com

Horário de funcionamento: segundas e quartas-feiras, das 10h00 às 18h00 (sujeito a marcações)

Realiza atendimento directo a vítimas de violência familiar e desenvolve um trabalho junto das instituições disponíveis para facilitar respostas integradas e adequadas a cada situação.

O Espaço V tem por objectivo contribuir para a resolução dos problemas a jusante da violência de que são vítimas, implicando uma recolha constante de informação junto de tribunais e polícias, de forma a compreender melhor os casos e de apresentar, às vítimas, sugestões e caminhos no que se refere aos processos judiciais.

Serviço Gratuito e Confidencial

APAV – Gabinete de Cascais

Morada: Centro Comercial São Pedro, Loja 28, 2º Piso, Rua Nunes dos Santos, S. Pedro do Estoril, 2765-546 Estoril

Telefone: 214 681 727 / 214 664 271

Telefax: 214 681 727

E-mail: apav.cascais@apav.pt

Horário de funcionamento: todos os dias úteis das 10h às 13h e das 14h às 19h; sábados: das 10h às 14h

A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima é uma instituição particular de solidariedade social, pessoa colectiva de utilidade pública, que tem como objectivo estatutário promover e contribuir para a informação, protecção e apoio aos cidadãos vítimas de infracções penais. É, em suma, uma organização sem fins lucrativos e de voluntariado, que apoia, de forma individualizada, qualificada e humanizada, vítimas de crimes, através da prestação de serviços gratuitos e confidenciais.

OUTROS SERVIÇOS DE APOIO

UMAR

(União Mulheres Alternativa e Resposta)

www.umarfeminismos.org

A UMAR é uma associação de mulheres que intervém em diversas áreas e disponibiliza apoio jurídico, psicológico e social, bem como acolhimento temporário para vítimas de violência doméstica e seus filhos.

Lisboa

Morada: Rua de S. Lázaro, n° 111,1°

1150-330 Lisboa

Tel: 218 873 005

Fax: 218 884 086

Email: umar.sede@sapo.pt

Almada

Morada: Quinta da Boa Esperança

Rua das Quintas - Monte de Caparica
Almada

Tel: 212 942 198

Fax: 212 942 298

Email: umar.almada@sapo.pt

LINHA VERDE DE INFORMAÇÃO

A VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA - 800 202 148

Esta Linha é gratuita e funciona 24 horas por dia.

Trata-se de um serviço anónimo e confidencial, assegurado por técnicos/as com formação específica, que faculta às vítimas: apoio psicológico; informação sobre os seus direitos e recursos de apoio existentes.

Assegurada pela Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.

ASSOCIAÇÃO DE MULHERES CONTRA A VIOLÊNCIA

www.amcv.org.pt

A AMCV é uma organização não governamental (ONG), independente, laica e sem fins lucrativos, cujos objectivos passam pela identificação das necessidades das Mulheres, Crianças e Jovens em situações de violência e fazer a defesa dos seus direitos; disponibilizar apoio especializado e refúgio temporário para Mulheres, Crianças e Jovens.

Sede

Telefone: 213 802 160

Fax: 213 802 168

Email: sede@amcv.org.pt

Centro Anti-Violência

Telefone: 213 802 165

Fax: 213 802 169

Email: ca@amcv.org.pt

FORÇAS DE SEGURANÇA E APRESENTAÇÃO DE QUEIXA

PSP CASCAIS

Morada: Rua Afonso Sanches, n°26, R/C,
2754-505 Cascais

Telefone: 214 839 100

Fax: 214 839 110

PSP CARCAVELOS

Morada: Rua João da Silva, lote 2, R/C,
2775-586 Carcavelos

Telefone: 21 458 46 31

Fax: 21 458 4638

PSP ESTORIL

Morada: Av. de Portugal, n° 243,
2765-272 Estoril

Telefone: 21 464 67 00

Fax: 21 464 67 09

PSP PAREDE

Morada: Rua de Timor, n°40,
2775-291 Parede

Telefone: 214 560 545 / 214 575 978

Fax: 214 564 244

PSP S. DOMINGOS DE RANA

Morada: Rua dos Bons Amigos, n°. 106-D
2785-172 Trajouce

Telefone: 21 445 36 19

Fax: 21 445 18 97

GNR ALCABIDECHE

Morada: Estrada Tojas, 2645-091 Alcabideche

Telefone: 214 603 850

Fax: 214 603 558

MINISTÉRIO PÚBLICO

Morada: Palácio da Justiça de Cascais,
Rua Dr. Fernando Baptista Viegas,
1750-378 Cascais

Telefone: 214 824 900

Fax: 214 843 692

Horário: dias úteis, das 9h00 às 12h30
e das 13h30 às 16h00

Poderá também apresentar queixa do crime de violência doméstica pelo sistema de queixa electrónica do Ministério da Administração Interna, através do endereço <https://queixaselectronicas.mai.gov.pt>

EM CASO DE EMERGÊNCIA

LINHA 112

Esta linha destina-se a situações de emergência e crise e dá acesso à polícia, bombeiros e serviços de ambulâncias.

Informe a operadora sobre o problema e dê-lhe o seu nome e a morada completa do local onde está a ocorrer a situação de urgência.

Não desligue antes da operadora lhe dizer o que fazer.

SEGURANÇA SOCIAL DE CASCAIS

Morada: Rua Alexandre Herculano, n.º 21, 2750-284 Cascais

Telefone: 214 825 600

Fax: 214 837 664

LINHA NACIONAL DE EMERGÊNCIA SOCIAL – MARQUE 144

A linha Nacional de Emergência Social é um serviço público gratuito, de âmbito nacional, com funcionamento 24 horas por dia, 365 dias por ano e destina-se essencialmente a dar resposta imediata a situações de emergência e assegurar a acessibilidade a um posterior encaminhamento/acompanhamento social, numa perspectiva de inserção e autonomia.

SAÚDE

HPP, HOSPITAL DE CASCAIS

Morada: R. D.Francisco Avilez, 2750-349 Cascais

Telefone: 214 827 700

Fax: 214 846 852

Horário: 24 horas por dia

SERVIÇO SOCIAL

Telefone: 214 827 763

Horário de atendimento: das 9h30 às 16h00

UNIDADE DE SAÚDE DE ALCABIDECHE

Morada: Edifício de Alcabideche

Rua Rio das Grades

2645-037 Alcabideche

Telefone: 214604515

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR DE ALCAIS

Morada: Edifício de Alcabideche

Rua Rio das grades

2645-037 Alcabideche

Telefone: 214604531

UNIDADE DE SAÚDE DE S. JOÃO DO ESTORIL

Morada: Edifício de S. João do Estoril

Rua Egas Moniz, N.º 9010

2765-618 Estoril

Telefone: 214643712

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR MARGINAL

Morada: Edifício de S. João do Estoril

Rua Egas Moniz, N.º 9010

2765-618 Estoril

Telefone: 214643720

UNIDADE DE SAÚDE DE CASCAIS

Morada: Edifício de Cascais

Rua Padre Moisés da Silva

2750-437 Cascais

Telefone: 214824600

UNIDADE DE SAÚDE DA PAREDE

Morada: Edifício da Parede

Rua José Elias Garcia, 1057

2775-218 Parede

Telefone: 214547000

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR EMERGIR

Morada: Edifício de S. Domingos de Rana

Rua Nova Aliança

2785-289 S. Domingos de Rana

Telefone: 214489630

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR S. DOMINGOS DE GUSMÃO

Morada: Edifício de S. Domingos de Rana

Rua Nova Aliança

2785-289 S. Domingos de Rana

Telefone: 214489650

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR ARTEMISA

Morada: Edifício da Parede

Rua José Elias Garcia, 1057

2775-218 Parede

Telefone: 214547071

UNIDADE DE SAÚDE DE CARCAVELOS

Morada: Edifício de Carcavelos

Estrada da Torre, 1483-Cave

2775-688 Carcavelos

Telefone: 214574282

CONSUMO DE DROGAS E ÁLCOOL

FUNDAÇÃO PORTUGUESA PARA O ESTUDO, PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA TOXICODEPENDÊNCIA

Morada: Travessa Engº José Ulrich nº15,
C/V Dtª Bº Marechal Carmona-Fontainhas,
2750-629 Cascais

Telefone: 214 823 650/55

Fax: 214 823 659

E-mail: fpeptt@iol.pt

Pessoas de contacto: Cristina Luazes,
Margarida Nascimento, Sofia Costa

IINSTITUTO DA DROGA E DA TOXICODEPENDÊNCIA (IDT), IP

Parede

Morada: Rua Dr. Francisco Sá Carneiro, N° 95,
r/c Esq., 2775 - 196 PAREDE

Telefone: 214 587 350

Fax: 214 587 359

Oeiras

Morada: Rua Professor Orlando Ribeiro, N° 5,
2740 - 222 Ribeira da Lage, PORTO SALVO

Telefone: 210 079 920

Fax: 214 455 793

CRIANÇAS E JOVENS

NÚCLEO DE APOIO À FAMÍLIA E À CRIANÇA DO HOSPITAL DE CASCAIS

(Serviço de Pediatria)

Morada: R. Francisco Avilez,
2750-349 Cascais

Telefone: 214 827 700

Fax: 214 844 843

COMISSÃO DE PROTECÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS DE CASCAIS

Morada: Av. 25 de Abril, nº1011C,
Galerias "O Navegador",
2750-515 Cascais

Telefone: 214 815 282

Fax: 214 825 070

E-mail: cpcjc@cm-cascais.pt

Edição

Câmara Municipal de Cascais
Gabinete da Rede Social e Igualdade de Género

Excertos de testemunhos recolhidos em
entrevistas realizadas no âmbito do Projecto
transnacional "R.E.M. - Refuges' Evaluation
Modelling", financiado pelo Programa
Comunitário Daphne e coordenado pelo CESIS
- Centro de Estudos para a Intervenção Social.

Design
ideia, designers

ISBN
978-972-637-206-6

Tiragem
3.000 exemplares

Cascais, Novembro 2009

.....

Mudei de trabalho, comecei tudo de novo, e há 2 anos...agora tenho casa, tenho carro, os meus filhos estão na escola e elas (as técnicas) sempre me ajudaram neste processo.

Qualquer coisa que eu precise, sei que posso lá voltar e me ajudam... posso contar com elas.”

Madalena, 39 anos

.....

Fórum Municipal de Cascais contra a Violência Doméstica

Câmara Municipal de Cascais

Gabinete da Rede Social e Igualdade de Género

Pç. 5 de Outubro, 2754-501 Cascais

Tel. 214 815 263

Fax. 214 825 036

forum.violenciadomestica@cm-cascais.pt