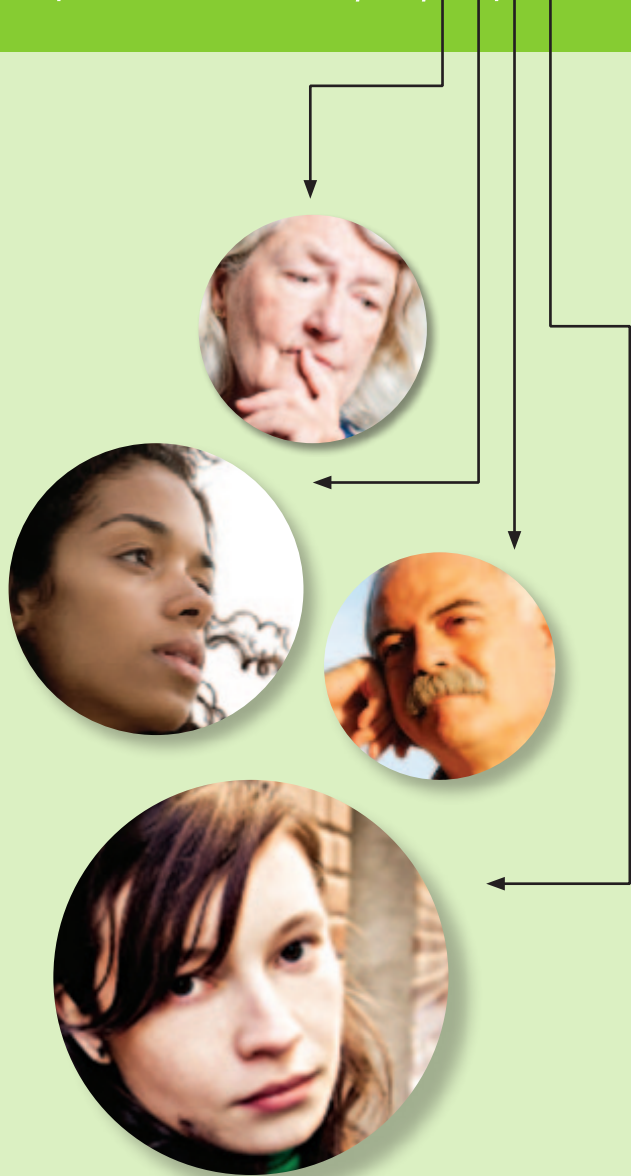


violência DOMÉSTICA

pode acontecer a qualquer pessoa



O QUE É A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

A violência doméstica normalmente envolve:

- Comportamento controlador, autoritário e ameaçador
- Violência psicológica
- Abuso físico, sexual, financeiro ou emocional entre adultos com mais de 16 anos, que são, ou tenham sido parceiros íntimos ou familiares.

Poderá acontecer com qualquer pessoa independentemente da idade, género, etnia ou orientação sexual. Em qualquer fase da vida afetará:

- Uma em cada quatro mulheres
- Um em cada seis homens

a culpa não é sua

- Fazem senti-la/o culpada/o ou responsável pelos episódios de violência?
- Esses episódios tornam-se cada vez mais graves e frequentes?
- Não tenha vergonha. Procure ajuda, e acredite que a sua vida pode ser diferente

quebre o ciclo

- Infelizmente é raro que os episódios de violência doméstica acontecerem apenas uma vez
- Existem várias organizações que ajudarão a quebrar o ciclo de eventos

O QUE PODEREI EU FAZER?

está na hora de mudar

- O primeiro passo é admitir o que lhe está a acontecer
- Mentalize-se que a culpa não é sua
- Procure ajuda e aconselhamento

O que poderá fazer para alterar a sua situação?

- Não sofra em silêncio – existe ajuda disponível
- Existem organizações especializadas, que podem oferecer ajuda, apoio e conselhos práticos, independentemente do seu género, etnia ou idade
- Lembre-se que violência doméstica é crime e pode ser resolvido pela Polícia e Tribunais

acontece a um/a amigo/a - como poderei ajudar?

- O apoio de um/a amigo/a de confiança poderá ser vital
- Mostre-lhe que acredita nela/e e que não está sozinha/o
- Não julgue nem culpe
- Incentive à procurar de ajuda junto das organizações de apoio

Se testemunhar algum episódio de violência chame a Polícia.

Em Somerset temos serviços especializados disponíveis para pessoas que sofram (ou tenham sofrido recentemente) de violência doméstica.

O principal propósito é que esteja em segurança, e incluem:

- Alojamento de emergência
- Apoio individualizado na comunidade
- Cursos educacionais para quebrar o ciclo de violência

onde posso obter mais informações?

Linha Gratuita de Apoio à Vítima de Violência Doméstica (DAFFS) que é:

- Uma linha de apoio gratuita e aberta 24h (fora do horário de expediente será reencaminhada para a National Domestic Violence Helpline (Linha Nacional de Apoio à Vítima de Violência Doméstica)
- Serviço confidencial de aconselhamento / reencaminhamento em Somerset
- Acessível a todos, independentemente da idade, etnia, género ou orientação sexual

Alternativamente, poderá contactar a Linha Nacional de Apoio à Vítima de Violência Doméstica, que é um:

- Serviço gratuito 24 horas por dia
- Serviço para quem sofre de violência física, emocional ou sexual em casa
- Serviço que oferece aconselhamento, informação e apoio confidencial

Nota: Estas chamadas não aparecerão nas suas faturas de rede fixa (BT), no entanto, não podemos garantir o mesmo sobre outras operadoras de rede fixa ou telemóvel.

pense nos seus filhos

- Muitas vezes, as crianças testemunham este tipo de incidentes e poderão vir a ser feridas fisicamente
- Presenciar episódios de violência doméstica pode deixar as crianças confusas, angustiadas, com sentimento de culpa, desamparadas e preocupadas
- Poderá afetar muitos aspetos das suas infâncias, tais como, desempenho escolar e de interação
- Se souber de casos onde crianças testemunhem episódios de violência doméstica, entre em contato com a Somerset Direct
- Ou contate a DAFFS (Linha Gratuita de Apoio à Vítima de Violência Doméstica) para obter mais informações e apoio local a crianças vítimas indiretas de violência doméstica (ex. Somerset Changes e Barnardo's - Organizações de apoio à vítima)

ehomem e quer mudar?

- A Somerset Changes disponibiliza um programa a título voluntário que visa ajudar homens que desejam mudar o seu comportamento
- Dada a natureza o programa está desenvolvido especificamente para homens
- Incentiva os homens a se auto-responsabilizarem pelos seus atos e a compreenderem o impacto na sua companheira e nos seus filhos

Para mais informações, ligue DAFFS no nº 0800 6949 999

DAFFS

Domestic Abuse FreeFone Supportline
(Linha Gratuita de Apoio à Vítima de Violência Doméstica)

0800 6949 999

National Domestic Violence Helpline
(Linha Nacional de Apoio à Vítima de Violência Doméstica)

0808 2000 247

Somerset Direct

0845 345 9122 (crianças)

0845 345 9133 (adultos)

RSPCA Pet Retreat

(Sociedade de Prevenção à Violência para com os Animais)

0300 123 8278

Em caso de emergência ligue 999

www.somersetsurvivors.org.uk

NHS
Somerset

