

VIVA SEM MEDO.
A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA É CRIME.
NÓS PODEMOS AJUDAR.

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas



FÓRUM MUNICIPAL
CONTRA
A VIOLÊNCIA
DOMÉSTICA
CASCAIS

A violência doméstica não é um fenómeno novo, mas é uma problemática à qual se tem vindo a dar uma visibilidade crescente, quer enquanto crime, quer enquanto problema social que afeta muitas famílias.

Atualmente persistem ainda fenómenos de desigualdades que não dizem somente respeito às mulheres, mas ao conjunto da sociedade, que inclui mulheres e homens, mas também crianças e jovens que são vítimas de abusos emocionais e/ou físicos.

O Município de Cascais, através do Fórum Municipal contra a Violência Doméstica, desenvolve desde 2003, uma intervenção integrada e interdisciplinar no sentido da qualificação das respostas às vítimas de violência; da promoção do conhecimento sobre o fenómeno no Concelho e da sensibilização da comunidade para a problemática.

A atualização da brochura “Viva sem Medo” constitui mais um contributo para o reforço da informação sobre esta problemática e sobre os recursos que, no concelho de Cascais, estão à disposição em caso de violência familiar.

Porque o conhecimento das opções que estão disponíveis pode fazer a diferença, vamos continuar a trabalhar, de forma inequívoca, no quadro da Rede Social, por um concelho mais justo, mais coeso e mais igualitário.

Frederico Pinho de Almeida
Vereador da Ação Social

FREderico PINHO DE ALMEIDA

NÓS PODEMOS AJUDAR

I. O QUE SE SABE SOBRE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	7
II. COMO RECONHECER UMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	9
III. SE É VÍTIMA DE VIOLÊNCIA...	11
a) Não se culpabilize	11
b) Saiba que não está sozinha!	
Existem serviços que a podem ajudar	12
c) Saiba o que fazer em caso de agressão	12
d) Conheça os seus direitos	15
e) Saiba onde, como e quem pode apresentar queixa	16
f) Planeie a sua segurança	17
g) Saiba o que são as Casas de Abrigo e como funcionam	19
h) Proteja-se depois de sair de casa	21
IV. A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E AS CRIANÇAS	23
V. O IMPACTO DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA NA SAÚDE	27
VI. QUANDO OS AGRESSORES CONSOMEM ÁLCOOL	29
VII. COMO AJUDAR UMA AMIGA VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	31
VIII. CONTACTOS DE SERVIÇOS DE APOIO	33

CICLO DA VIOLÊNCIA



I. O QUE SE SABE SOBRE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Sabe-se que qualquer pessoa pode ser vítima de violência doméstica e que este crime pode ocorrer em todos os tipos de relações, independentemente da idade, sexo, condição económica ou socioprofissional, situação de saúde e local de residência.

Sabe-se que a violência doméstica afeta 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 ações 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 rutura do casamento ou o medo de novas agressões, são alguns motivos que impedem as mulheres de agir, de tomar medidas para se protegerem, ou de revelar a situação.

Sabe-se que, embora os homens sejam menos frequentemente vítimas de violência doméstica, uma eventual desvalorização social deste crime pode dificultar a procura de apoio por parte dos homens e contribuir para a invisibilidade do fenómeno.

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 alguma vez destruiu propositadamente alguma coisa sua?

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?

II. COMO RECONHECER UMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

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 fatores comuns que ligam as experiências de relações violentas.

As perguntas na página anterior poderão ajudá-la a refletir sobre a sua relação, ou sobre a relação de alguém que você conhece.

Se responder que sim a uma ou mais das questões, isso indica que poderá estar a viver uma situação de violência doméstica.

Todas as pessoas discutem de vez em quando com os seus parceiros ou com as suas parceiras, 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.**

“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

III. SE É VÍTIMA DE VIOLÊNCIA...

NÃO SE CULPABILIZE

Muitas pessoas sentem vergonha quando são alvo de agressões por parte dos seus parceiros ou parceiras e tentam que as outras pessoas não percebam o que se passa em casa. Por este motivo, ou porque a pessoa agressora as obriga, muitas vítimas 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 atos noutra pessoa, ou na relação, na sua infância, na sua adição ao álcool ou drogas são formas através das quais as pessoas agressoras tentam negar a responsabilidade pessoal pelos seus comportamentos. “Culpar a vítima” é uma estratégia utilizada frequentemente por quem agride e, ao fazê-lo, muitas vezes os agressores 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, a violência é sempre da responsabilidade de quem agride. 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

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.

- 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 sozinhas, e lhes falte coragem para saírem de casa.

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, seja mulher ou homem, informar sobre os seus direitos e ajudá-la/o a pensar nas opções que tem ao seu dispor.

SAIBA O QUE FAZER EM CASO DE AGRESSÃO

Se continua a viver com o seu parceiro, existem algumas medidas que você pode tomar para aumentar a sua segurança e a dos seus filhos ou filhas. É importante pensar no que faz atualmente 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.

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 objetos 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, é importante ir 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.

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 afetado 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 ato 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 deteção de possíveis lesões e de restos de sêmen;
- 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 ato 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.

EM CASO DE VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

Embora menos reconhecida do que a violência física que deixa marcas visíveis, a violência psicológica é, muitas vezes, mais frequente e prolongada e tem impactos bastante destrutivos na saúde mental das vítimas, podendo traduzir-se em profundo sofrimento psicológico, sentimentos de desvalorização, baixa autoestima, dependência emocional e, nalguns casos, pode provocar estados de depressão graves.

A violência psicológica consiste em exercer intencionalmente sobre alguém, ações que visam causar-lhe sofrimento emocional e psicológico tais como, ofensas verbais, humilhações (muitas vezes em público), e desvalorização. Comportamentos como controlar a privacidade, os relacionamentos, impedir a vítima de se dar com familiares e amigos/as ou de trabalhar e fazer crer que sozinha é incapaz de se bastar a si própria, fazem também parte do quadro que pode ser identificado como violência psicológica. Muitas vezes, a própria vítima é levada a acreditar, e acredita, que tem culpa da situação de violência e que “merece” aquilo que acontece.

1. Os exames médico legais destinam-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 ato ter ocorrido.

Se é vítima desta forma de violência:

- Deve procurar os serviços que apoiam vítimas de violência doméstica que dispõem de apoio psicológico para a ajudar nesta situação;
- Poderá, também, partilhar a sua situação nos serviços de saúde como, por exemplo, com o/a seu/sua médico/a de família ou, o/a enfermeiro/a da sua confiança;
- Deverá ainda recorrer a uma urgência hospitalar, pois mesmo não existindo marcas físicas, algumas urgências dispõem de profissionais ligados à saúde mental que podem ajudar a identificar a situação e encaminhá-la adequadamente;
- Não fique em silêncio, relate estas situações, a familiares ou amigos/as da sua confiança, que a possam apoiar na procura de ajuda especializada;

Estar bem psicologicamente é, muitas vezes, o primeiro passo para conseguir sair de uma situação de violência doméstica!

CONHEÇA OS SEUS DIREITOS

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 exercício das responsabilidades parentais, etc., **dirija-se a um dos serviços de apoio em Cascais** (veja os contactos no final desta brochura).

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, no prazo de 6 meses, nos seguintes locais:

- Na esquadra da PSP
- No posto da GNR
- Na Polícia Judiciária
- No Instituto Nacional de Medicina Legal
- No Ministério Público
- Portal da queixa eletrónica: https://queixaselectronicas.mai.gov.pt/SQE2013/default.aspx#tag=MAIN_CONTENT

Sempre que estas entidades tenham conhecimento de um crime de violência doméstica, são obrigadas a transmitir esse facto ao Ministério Público. Se a polícia 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 no Tribunal (veja os contactos no final desta brochura).

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 ocorrerem na presença 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 sozinho.

Depois de fazer a denúncia, leia atentamente o auto de notícia. Terá nesse momento a oportunidade de fazer todas as retificações que achar oportunas. Quando considerar que tudo o que está escrito está correto, assiné-o e peça uma cópia da denúncia.

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 nº 129/99 de 20 de Agosto).

Procure mais informação sobre estas questões num dos serviços de apoio existentes em Cascais (ver contactos no final desta brochura).

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 e/ou memorize 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 e filhas a marcar o 112 em caso de emergência e o que devem 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 manter o seu telemóvel sempre consigo;
- Se possível, tente 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. extratos) 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 utilizar para lidar com a situação de violência pode chegar uma altura em que decide deixar o seu parceiro. Neste caso, é melhor planeiar a saída antecipadamente.

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

Planeie sair numa altura em que o seu parceiro não esteja em casa, garantindo sempre a sua segurança e de quem a acompanhar. Organize-se antecipadamente para levar consigo algumas coisas que lhe poderão ser úteis.

Esta listagem pode ajudá-la:

- Cartão de cidadão (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 carro
- Nº 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, relatórios 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
- Objetos com especial valor sentimental
- Algumas roupas para si e para as crianças e objetos de higiene pessoal

As coisas referidas anteriormente podem ser úteis, mas **o mais importante é que fique em segurança e as crianças também.** Se tiver de sair em circunstâncias urgentes a polícia poderá ajudá-la a recuperar os seus bens pessoais. Não leve objetos 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 DE 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.

Se estiver numa situação de emergência e não tiver um local para ficar, deverá recorrer ao serviço local da Segurança Social de Cascais (no período de funcionamento deste serviço: dias úteis das 9h00 às 17h00), ou então, **caso a situação ocorra fora deste horário, num sábado, domingo ou feriados, então deverá ligar para a Linha Nacional de Emergência Social (144)** que providenciará um acolhimento de emergência para si e para os seus filhos ou filhas (veja os contactos no final desta brochura).

Uma das opções que tem ao seu dispor, nesta situação, 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 de Abrigo o tempo que for necessário – desde dois dias até vários meses – apesar de algumas Casas de Abrigo terem um limite máximo de permanência. Na Casa de Abrigo beneficiará **de uma pausa na sua situação de violência, podendo dispor de um espaço seguro para refletir e planejar o seu futuro.**

Qualquer mulher vítima de violência doméstica e em situação de perigo pode ser acolhida numa Casa de Abrigo, não sendo possível escolher a localização da mesma. Nesta situação, ser-lhe-á proposto o acolhimento numa Casa de Abrigo fora da sua área de residência por motivos de segurança.

Numa Casa de Abrigo terá aconselhamento e ajuda em questões relacionadas, nomeadamente, com os seus direitos, proteção social, habitação, emprego, regulação do poder paternal, etc.

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

Algumas Casas de Abrigo só aceitam filhos do 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 de 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.

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

Poderá também 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 de Abrigo.

“O QUE NOS CHAMA
A ATENÇÃO PARA IR
PARA ESSAS CASAS
É A SEGURANÇA.”

CRISTINA, 36 ANOS

PROTEJA-SE DEPOIS DE SAIR DE CASA

Se acabou o seu relacionamento amoroso devido à violência, e se o seu parceiro 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 trajetos habituais quando vai para locais onde não pode deixar de ir 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 (faculte no estabelecimento de ensino 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 poderá tentar contactá-la no seu local de trabalho, considere contar ao seu empregador/a ou colegas de trabalho. Peça-lhes para perguntarem sempre o nome das pessoas que tentam contactá-la e para não darem 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 se o virem perto da sua casa. Se considerar útil poderá ainda aumentar a segurança da sua casa mudando as fechaduras das portas e janelas;
- 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 identificado;
- Tente evitar utilizar cartões de crédito ou débito de contas bancárias em comum para que o seu ex-parceiro não tenha acesso às suas transações 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 a outros;
- 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

SÍLVIA, 45 ANOS

IV. A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E AS CRIANÇAS

As crianças expostas à violência interparental sofrem com a violência que vivenciam em casa, local onde deveriam sentir-se seguras. Esse sofrimento pode afetar o seu desenvolvimento saudável e implicar áreas de vida como a relação com os pares, aproveitamento escolar, saúde física e psicológica.

Na maior parte das situações as crianças têm consciência da situação de violência e, frequentemente, ouvem ou veem o que acontece. Podem inclusivamente ser envolvidas na agressão, tentando proteger a mãe ou ser manipuladas pelo agressor para tomarem parte nos atos de violência.

As crianças reagem de forma diferente ao facto de crescerem numa casa com uma pessoa violenta. A idade, o género, o contexto cultural, o nível de desenvolvimento ou a sua personalidade são características que influenciam o impacto da violência nas crianças. A maior parte delas, contudo, serão afetadas 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 noturna (começar a fazer xixi na cama);
- Podem agir 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 afetar 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 amigos possam ver;
- Podem apresentar perda de auto estima ou 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, ou podem vir a manifestar-se mais tarde.

COMO É QUE PODE AJUDAR OS SEUS FILHOS OU FILHAS?

A maioria das crianças precisa de uma oportunidade para reconhecer a violência e para falar sobre o que sente. **Fale com os seus filhos ou filhas e o/ça-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 esteja 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 diretamente) estão a ser tidos em conta.

QUANDO AS CRIANÇAS SÃO SUJEITAS A VIOLÊNCIA

Apesar de existirem homens que são violentos com as suas parceiras mas não com os seus filhos/as, a investigação mostra que existe uma elevada proporção de crianças que vivendo num contexto onde existe violência conjugal são, também elas, vítimas de violência.

Se existiu agressão ou suspeita que possa existir mau trato, 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 proteção das crianças (Comissão de Proteção 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:

- O/ça com atenção e deixe que a criança conte, ao seu ritmo, o que aconteceu;
- 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 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 lhe retirarão as crianças** desde que possam, em conjunto consigo, assegurar a segurança dos mesmos. Se tem medo que o seu parceiro rapte as crianças, procure aconselhamento rapidamente.

Existem serviços que a podem ajudar a si e às crianças. Veja os contactos no final desta brochura.

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 dos comportamentos, mas se persistirem, e especialmente se o seu filho for adolescente (ou mais velho) procure ajuda!

(...). EU AGORA FALO MAIS COM ELES... ELES TORNARAM-SE MAIS UNIDOS TAMBÉM. MESMO QUE NÃO NOS APERCEBAMOS, ISSO ACONTECE SEMPRE COM TODAS NÓS.»

SÍLVIA, 45 ANOS

“EU TAMBÉM DIZIA QUE NÃO TINHA NECESSIDADE DE PSICÓLOGO, MAS COMO TIVE APOIO, NESTE MOMENTO TENHO NOÇÃO ABSOLUTA QUE ERA MESMO NECESSÁRIO.”

ANA, 43 ANOS

V. O IMPACTO DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA NA SAÚDE

A violência doméstica tem impactos negativos ao nível da saúde física e psicológica, que podem manifestar-se de maneira diversa. Um crime pode afetar-nos de modo diferente e as pessoas não reagem todas da mesma forma.

A maioria das pessoas, após serem vítimas de um crime como o de violência doméstica, por exemplo, podem sentir-se muito confusas e vulneráveis. Reações como pânico geral, o pânico de morrer, a impressão de estar a viver um pesadelo, a desorientação geral, o sentimento de solidão e o estado de choque, são reações comuns e normais nas vítimas de crime.

Embora de forma diferente, todas as vítimas se sentem perturbadas quando são alvo de um ato violento. Quanto mais violento o crime, maior será o estado de afetação geral da vítima.

É frequente que, após a vitimação, se manifestem consequências de carácter psicológico, físico e social. Todavia, a vítima não é, geralmente, a única pessoa em sofrimento. As testemunhas desta vitimação podem ser também afetadas. Familiares e amigos da vítima, ainda que não necessariamente testemunhas do crime, podem igualmente sofrer as consequências do mesmo.

QUAIS OS IMPACTOS AO NÍVEL DA SAÚDE FÍSICA DAS VÍTIMAS?

Os efeitos físicos incluem não apenas os resultados diretos das agressões sofridas pela vítima (fraturas, hematomas, etc.), mas também respostas do nosso corpo ao stress a que foi sujeito. No entanto, estas reações não aparecem todas ao mesmo tempo e a sua intensidade poderá variar de pessoa para pessoa. Esteja atenta aos seguintes sinais:

- perda de energia;
- dores musculares;
- dores de cabeça e/ou enxaquecas;

- distúrbios ao nível da menstruação;
- arrepios e/ou afrontamentos;
- problemas digestivos;
- tensão arterial alta.

E COMO SE MANIFESTAM OS EFEITOS PSICOLÓGICOS NA SAÚDE DAS VÍTIMAS?

A diversidade e intensidade dos efeitos psicológicos podem levar as pessoas a considerarem a possibilidade de estarem a ficar loucas ou a perder o seu equilíbrio psíquico. Todavia, estas são reações normais perante acontecimentos de vida, esses sim, anormais. Essas reações podem incluir:

- dificuldade de concentração;
- dificuldade em dormir;
- pesadelos;
- dificuldade de memória;
- dificuldade em tomar decisões;
- tristeza;
- desconfiança face aos outros;
- diminuição da autoconfiança.

VI. QUANDO OS AGRESSORES CONSOMEM ÁLCOOL

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 consumo de 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.

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 não radicam no simples efeito da dependência do álcool ou das drogas. Porém, apesar do **consumo de álcool ou outras drogas não ser a causa da violência doméstica é, por vezes, um fator agravante da frequência e intensidade da violência que é exercida.**

Existem serviços em Cascais que trabalham a problemática das dependências de drogas e de álcool (veja os contactos no final desta brochura). Independentemente das decisões do seu parceiro, procure ajuda para si e para os seus filhos/as, nos serviços de apoio a vítimas.

VII. COMO AJUDAR UMA AMIGA VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

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 que se encontra 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. Disponibilize-se para a apoiar na sua decisão, se e quando ela estiver preparada para a tomar;
- 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 (p.9). 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 sua amiga, nem deixe que o agressor o/a veja como uma ameaça à relação deles.

Se é vítima ou conhece alguém que foi vítima de violência doméstica, existem várias organizações que a/o podem ajudar. Procure ajuda num dos serviços de apoio que existem em Cascais.

VIII. CONTACTOS DE SERVIÇOS DE APOIO

EM CASO DE EMERGÊNCIA

LINHA NACIONAL DE EMERGÊNCIA 112

Para assistência imediata em situações de urgência e crise. O 112 dá acesso às Forças de Segurança, bombeiros e serviços de ambulâncias. Informe a operadora sobre o problema e dê-lhe o seu nome e morada completa do local onde está a decorrer a situação de urgência. Não desligue antes que a operadora lhe diga o que fazer.

LINHA NACIONAL DE EMERGÊNCIA SOCIAL 144

A linha Nacional de Emergência Social é um serviço público da responsabilidade do Instituto de Solidariedade e Segurança Social e destina-se essencialmente a dar resposta a situações de emergência e de crise. Ao fim de semana e durante a noite, em caso de necessidade, esta linha providenciará acolhimento de emergência para si e para os seus filhos ou filhas.

SERVIÇOS DE APOIO A VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA EM CASCAIS

ESPAÇO V 210 994 321

espacov.cascais@gmail.com

Horário de funcionamento: Dias úteis das 10h00 às 18h00 (sujeito a marcação)

Pessoa de contacto: Mário Jorge Silva (Diretor Técnico)

O Espaço V é um Serviço de Atendimento e Acompanhamento a Vítimas de Violência Doméstica, gratuito e confidencial, assegurado pela CooperActiva – Cooperativa de Desenvolvimento Social.

Este serviço orienta-se para uma intervenção integrada que considera as diferentes dimensões do que é estar numa situação de vítima contando, para tal, com uma equipa multidisciplinar que presta apoio aos diferentes níveis, acompanhando cada pessoa vítima em função das necessidades identificadas através de um processo que é, também, de consciencialização da própria.

APAV – GABINETE DE CASCAIS

Av. 25 de Abril 1097 C loja 6
2750-515 Cascais

214 664 271

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 (sujeito a marcação)

Pessoa de contacto: Carolina Gomes (Gestora do Gabinete)

A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima é uma instituição particular de solidariedade social, pessoa coletiva de utilidade pública, que tem como objetivo estatutário promover e contribuir para a informação, proteção e apoio aos cidadãos vítimas de infrações 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.

SERVIÇO DE INTERVENÇÃO COM PESSOAS AGRESSORAS

PROGRAMA CONTIGO – CASCAIS

O Programa Contigo – Cascais destina-se a agressores conjugais e tem como objetivo a prevenção da reincidência dos comportamentos violentos e a proteção das vítimas. A divulgação deste Programa junto de agressores conjugais ou até mesmo de vítimas que com estes coabitem é fundamental, pois pode ajudar a que o agressor tome consciência do seu comportamento e da possibilidade de usufruir de acompanhamento para a mudança do mesmo.

Este Programa destina-se a residentes no concelho que, de forma voluntária pretendam aderir ao mesmo, não tendo de estar indiciados ou condenados por Violência Doméstica. Caso conheça alguém nesta situação poderá informá-la, referenciando-a para a Equipa Lisboa Penal 4, da Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais – DGRSP, situada em Cascais (Telefone: **214 827 390**; email: Correio.Lisboa.P4@dgrs.mj.pt) de modo a ser realizada uma avaliação prévia para possível integração no Programa Contigo.

OUTROS SERVIÇOS DE APOIO

LINHA VERDE DE INFORMAÇÃO A VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA - 800 202 148

Esta linha é gratuita e funciona 24 horas por dia/365 dias por ano.

Assegurada pela Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género. Trata-se de um serviço anónimo e confidencial, assegurado por técnicos/as com formação específica, que faculta às vítimas apoio psicológico, social e jurídico, bem como informação sobre os recursos de apoio existentes em todo o território nacional.

Poderá também enviar um SMS grátis para o 3060 (é gratuito e garante a confidencialidade uma vez que não fica qualquer registo no detalhe mensal das faturas).

SEGURANÇA SOCIAL DE CASCAIS

R. Manuel Joaquim de Avelar 118, Cascais
300 502 502 (dias úteis das 9h00 às 17h00)

Gabinetes Mais Perto da Câmara Municipal de Cascais
Divisão de Intervenção Social do Departamento de Habitação e Desenvolvimento Social

Gabinete Mais Perto B° Cruz Vermelha
B° Cruz Vermelha; Praceta do Autódromo
Loja 1, Alcabideche
214 815 686 / 7

Gabinete Mais Perto Adroana
Largo Amor-perfeito, Loja nº 77, do n.º 153 (antigo lote 17), Alcabideche
214 815 680 / 1

Gabinete Mais Perto Torre
Rua das Caravelas, Praça do Atlântico, Cascais
214 815 366 / 5

Gabinete Mais Perto Galiza
Travessa ao Largo Monte Leite - Lote 26, Estoril
214 815 678 / 9

Gabinete Mais Perto Zambujal
Calçada Serra da Estrela, Loja do nº 309 (antigo lote 17), S.D.Rana
214 815 684 / 5

Gabinete Mais Perto Mato Cheirinhos
Rua Rodrigues Sampaio, Loja do Lote 5, S.D.Rana
214 815 682 / 3

FORÇAS DE SEGURANÇA E APRESENTAÇÃO DE QUEIXA

PSP CASCAIS – DIVISÃO POLICIAL

Rua Afonso Sanches, n.º26, R/C,
2750-281 Cascais
214 839 100 / 1

PSP CASCAIS – ESQUADRA DE INVESTIGAÇÃO CRIMINAL

Av. Piemonte, 150, Monte Estoril,
2645-550 Cascais
214 826 850

PSP CASCAIS

Largo Mestre Henriques Anjos, s/n,
2750-411 Cascais
214 814 060

PSP ESTORIL

Av. de Portugal, n.º 423,
2765-272 Estoril
214 646 700 / 6

PSP PAREDE

Rua de Timor, n.º20,
2775-291 Parede
214 560 545

PSP TRAJOUCE

Rua dos Bons Amigos, 106 D,
2785-192 S. Domingos Rana
214 453 619

PSP CARCAVELOS

Rua João da Silva, lote 2, R/C,
2775-586 Carcavelos
214 584 630 / 1

GNR ALCABIDECHE

Estrada Tojas,
2645-091 Alcabideche
214 603 850

MINISTÉRIO PÚBLICO / TRIBUNAL:

Tribunal Judicial da Comarca de Cascais
Rua Dr. Fernando M.F. Batista Viegas,
2754-503 Cascais
214 814 900

mp.cascais.tc@tribunais.org.pt / cascais.tc@tribunais.org.pt
segunda a sexta-feira, das 09:00 às 12:30 e das 13:30 às 16:00

Poderá também apresentar queixa do crime de violência doméstica através do sistema de queixa eletrónica do Ministério da Administração Interna², através do endereço <https://queixaselectronicas.mai.gov.pt>

2. Este sistema não se destina a responder a situações de emergência ou àquelas em que é necessária a resposta imediata das forças ou serviços de segurança, designadamente quando o crime está a ser cometido. Neste caso deve contactar, de imediato, o Número Nacional de Emergência – 112.

SAÚDE

AGRUPAMENTO DOS CENTROS DE SAÚDE DO CONCELHO DE CASCAIS Núcleo de Apoio à Criança e ao Jovem em Risco e Equipa de Prevenção da Violência no Adulto
Rua Egas Moniz, 9010 - Edifício São João do Estoril, 2765-618 Estoril
214643752
parede.secdir@csparede.min-saude.pt

HPP - HOSPITAL DE CASCAIS DR. JOSÉ DE ALMEIDA – Núcleo Hospitalar de Apoio à Criança e ao Jovem em Risco e Equipa de Prevenção da Violência no Adulto
Avenida Brigadeiro Victor Novais Gonçalves, 2755-009 Alcabideche
214 653 000
hppcascais@hpphospitaldecascais.pt

CONSUMO DE DROGAS E ÁLCOOL

CONSULTA DE ADIÇÃO
Centro de Saúde de Alcabideche – Unidade de Saúde Familiar, Rua Rio das Grades, 1º Piso,
2645 - 559 Alcabideche
214 693 533 – 214 604 510
Ext. 258/ 259/ 260

CENTRO DE RESPOSTAS INTEGRADAS (CRI) DE LISBOA OCIDENTAL
Eixo Oeiras/ Cascais: Equipa de Tratamento Oeiras
Rua Professor Orlando Ribeiro, n.º 3A, B, n.º 5A, B e n.º 7,
2740-222 Porto Salvo
210 079 920

A BARRAGEM - FUNDAÇÃO PORTUGUESA PARA O ESTUDO, PREVENÇÃO E TRATAMENTO DAS DEPENDÊNCIAS
Travessa Engº José Ulrich nº15, C/V Dtª Bª
Marechal Carmona-Fontainhas,
2750-450 Cascais
214823650/55
psi.fpeptt@gmail.com

CRIANÇAS E JOVENS

CPCJC - COMISSÃO DE PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS DE CASCAIS
Av. 25 de Abril, n.º1011C,
Galerias “O Navegador”,
2750-515 Cascais
214 815 282
cpcjc@cm-cascais.pt
segunda a sexta-feira, das 09h00 às 13.00 e das 14.00 às 17h00

NÚCLEO DE APOIO À FAMÍLIA E À CRIANÇA DO CENTRO HOSPITALAR DE CASCAIS (SERVIÇO DE PEDIATRIA)
R. Francisco Avilez, 2750-349 Cascais
214 827 700

AGRUPAMENTO DOS CENTROS DE SAÚDE DO CONCELHO DE CASCAIS - NÚCLEO DE APOIO À CRIANÇA E AO JOVEM EM RISCO E EQUIPA DE PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA NO ADULTO
Rua Egas Moniz, 9010
Edifício São João do Estoril,
2765-618 Estoril
214643752
parede.secdir@csparede.min-saude.pt

PROTOCOLO DE APOIO PSICOTERAPÊUTICOS
Protocolo da Câmara Municipal de Cascais com diversas instituições concelhias para apoio psicológico e terapia familiar
Informações: **800 203 186**

ESPAÇO S
Loja Cascais Jovem da Câmara Municipal de Cascais Morada: Av. Valbom nº 21, Cascais
214 815 913
espaco.s@cm-cascais.pt
segunda à sexta feira, entre as 10h-13h e das 14h-17h

EXTRA CONCELHIOS

UMAR (UNIÃO MULHERES ALTERNATIVA E RESPOSTA) CENTRO ANTI-VIOLÊNCIA

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

Rua da Cozinha Económica, Bloco D,
Espaços M e N
1300-149 LISBOA

218 873 005

umar.sede@sapo.pt

Almada

Quinta da Boa Esperança
Rua das Quintas - Monte de Caparica
Almada

212 942 198 | 969 373 758

umar.almada@sapo.pt

ASSOCIAÇÃO DE MULHERES CONTRA A VIOLÊNCIA

www.amcv.org.pt

A AMCV é uma organização não governamental (ONG), independente, laica e sem fins lucrativos. Dispõe de serviços de apoio que incluem um Centro Anti Violência que presta assistência gratuita nas seguintes áreas: atendimento telefónico especializado, atendimento e acompanhamento individual, aconselhamento jurídico, emprego apoiado, apoio psicológico, grupos de ajuda mútua e refúgios.

Sede

213 802 165

cdoc@amcv.org.pt

Telefone: 213 802 165

ca@amcv.org.pt

INSTITUTO DE APOIO À CRIANÇA (IAC)

Largo da Memória 14;
1349 -045 LISBOA

21 3617880

acsede@netcabo.pt

www.iacrianca.pt

LINHA SOS CRIANÇA

217931617

COMISSÃO NACIONAL DE PROTECÇÃO DAS CRIANÇAS E JOVENS EM RISCO

Rua Castilho, n.º 24 - 7ª Esquerdo;
1250-069 Lisboa

21 311 49 00

cnpcjr@seg-social.pt

www.cnpcjr.pt

COMISSÃO PARA A CIDADANIA E IGUALDADE DE GÉNERO (CIG)

Av. da República, 32 - 1º;
1050-193 Lisboa

21 798 30 00

cig@cig.gov.pt

www.cidm.pt

Edição

Câmara Municipal de Cascais
Departamento de Habitação e
Desenvolvimento Socio-Territorial

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

implica, designers

ISBN

978-972-637-206-6

Tiragem

1.000 exemplares

1ª Edição

Cascais, Novembro 2009

2ª Edição

Cascais, Fevereiro 2012

3ª Edição

Cascais, Julho de 2021

“MUDEI DE TRABALHO,
COMECEI TUDO DE NOVO.
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
Departamento de Habitação e Desenvolvimento Socio-Territorial
Pç. 5 de Outubro, 2754-501 Cascais
Tel. 214 815 263
forum.violenciadomestica@cm-cascais.pt