

SE É ALVO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA:

Procure apoio. Existem diversos serviços de apoio e organizações que podem ajudá-la a enfrentar este problema e a procurar uma solução.

Serviços de apoio disponíveis:

- **Linha Nacional de Emergência Social - 144**

é um serviço público gratuito, de âmbito nacional, com funcionamento contínuo e ininterrupto para protecção e salvaguarda da segurança dos cidadãos em situação de Emergência Social – 24 horas por dia, 365 dias por ano

- **Serviço de Informação às vítimas de violência doméstica – 800 202 148**

É um serviço gratuito, funciona 24 horas por dia e é anónimo e confidencial. Esta linha tem funcionários especialmente formados para atendimento de vítimas de violência doméstica, que dão apoio com informação sobre os direitos das vítimas, apoio psicológico, indicam os recursos de apoio que existem e onde se dirigir.

- **APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima – 707 20 00 77**

A APAV presta apoio emocional e apoio especializado de forma gratuita e confidencial às vítimas. A linha telefónica funciona das 10h às 13h e das 14h às 17h. No site da organização encontra conselhos úteis sobre o que fazer em situação de emergência : <http://www.apav.pt>

AMCV – Associação Mulheres contra a Violência – 21 380 21 65

A AMCV 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. Mais informação em www.amcv.org.pt

- **UMAR – União Mulheres Alternativa e Resposta – 21 294 21 98 (Almada)**

22 202 50 48 (Porto); 296 283 221 (S. Miguel – Açores)

A UMAR dispõe de diversos serviços a nível nacional assim como uma Linha Telefónica SOS Mulher, gerida pela UMAR - Açores.

Os serviços prestados variam de local para local. Para mais informações consulte: <http://www.umarfeminismos.org/violencia/apresenta.htm>

Apresente queixa:

Dirija-se a uma esquadra da **Polícia de Segurança Pública (PSP)**, posto da **Guarda Nacional Republicana (GNR)**, piquete da **Polícia Judiciária (PJ)** ou directamente junto dos Serviços do Ministério Público para apresentar queixa criminal e exigir um documento comprovativo da queixa ou denúncia efectuada;

Leve consigo os seus elementos de identificação (bilhete de identidade, passaporte ou outro).

Pode também optar por apresentar queixa por via electrónica, através do Ministério da Administração Interna: <https://queixaselectronicas.mai.gov.pt/sqe.aspx?l=PT#>

Se é amigo ou familiar de uma vítima de violência doméstica ou se presenciou um crime desta natureza:

Lembre-se que a violência Doméstica é um crime público, o que significa que qualquer pessoas que tenha conhecimento do crime o pode denunciar, não estando a instauração do processo dependente de queixa por parte da vítima.

No entanto, envolva-a nesta decisão. Incentive-a a procurar apoio e informação. Apoie a vítima neste processo – um dos principais obstáculos à denúncia é o isolamento. Partilhar o problema pode ser o primeiro passo para a diminuição do sofrimento e contribuir para a sua erradicação.

Porque a violência doméstica não pode ser um segredo!

O contributo da Amnistia Internacional

A Amnistia Internacional não presta assistência directa a vítimas de violência doméstica, pois não está no nosso método de trabalho, esta forma de intervenção. No entanto, convictos de que uma das origens da violência doméstica se prende com comportamentos e atitudes enraizadas na sociedade, promovemos esta campanha de sensibilização que se dirige às mulheres mas também à sociedade em geral.

Pretendemos com esta iniciativa sensibilizar a população e dar voz a cada mulher afectada por este tipo de violência. Queremos que estas situações sejam denunciadas e não vividas em silêncio. Acreditamos que parte da resolução dos problemas de violência doméstica passam pela sua denúncia e maior visibilidade. Um melhor conhecimento da situação ajuda certamente a encontrar soluções.

No âmbito da violência contra as mulheres realizamos inúmeras acções de promoção e sensibilização; investigação e estudos na área da Violência Doméstica sobre a Mulher; identificação e encaminhamento de casos de violência sobre as mulheres; acções de sensibilização pública; acções de Educação para os Direitos Humanos, nomeadamente sobre a discriminação com base no género e apelos e acções junto de governos.