



DESCONSTRUIR TERRAS TRÁS-OS-MONTES
PLANOS PARA A IGUALDADE

FASES VIOLÊNCIA DOMÉSTICA



A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA É CRIME!



VIOLÊNCIA DOMÉSTICA



O QUE É?

A violência doméstica engloba comportamentos abusivos e agressivos utilizados num relacionamento, com finalidade de obter controlo sobre o companheiro.

As pessoas envolvidas podem estar casadas, ser do mesmo sexo, viver juntas, separadas ou namorar.

As vítimas podem ser ricas, pobres, de qualquer idade, sexo, religião, cultura, grupo étnico, orientação sexual, formação ou estado civil.

A prática do crime de violência doméstica é atribuída a quem infligir maus tratos físicos ou psíquicos, sobre cônjuge ou ex-cônjuge, namorado/a ou ex-namorado/a ou progenitor de descendente comum em 1.º grau, quer haja ou não coabitação.

É também considerado crime de violência doméstica, quem inflige maus tratos físicos ou psíquicos, sobre uma pessoa particularmente indefesa, tanto em idade, bem como deficiência, doença, gravidez ou dependência económica, desde que coabite com a mesma.

APOIO À VÍTIMA (APAV):

DIAS UTÉIS: DAS 8H às 22H

116 116



VISITE
APAV.PT

COMO PREVENIR?

MANEIRAS DE COMBATER A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA:

- **Encontre o Motivo:** No princípio, pode parecer um pouco inútil, mas é surpreendente o número de pessoas que desconhecem os aspetos cruciais da violência doméstica. Essa ignorância pode transformá-lo(a) numa vítima indefesa. A pesquisa e leitura de publicações em sites ou conversar com profissionais pode ajudar a identificar e prevenir estas situações.
- **Crie e Promova uma Área De Respeito:** Como membro do casal e da família, deve-se sempre dialogar e comunicar com respeito. Não há razão ou circunstância nenhuma que justifique um abuso físico ou psicológico. É de lembrar que o respeito não significa apenas falar sem gritar, mas também saber aceitar diferenças; ser tolerante e paciente.
- **Não Consentir a Violência Física:** Mal exista uma mínima agressão, não deve ser permitida. A decisão de afastar o agressor ou até de fazer queixa contra o mesmo é da vítima. Cabe à vítima não confundir as situações e saber identificar e negar os abusos e agressões. Pois, à medida que a violência vai acontecendo e vai sendo aceite, a tendência é que esta situação “se normalize”. O que significa que a vítima começa a relativizar o dano e não dá a importância devida a esta problemática.
- **Definir bem a sua posição:** A violência física é a mais óbvia, mas a violência psicológica pode ser “camuflada” de diferentes maneiras e é bem mais frequente do que se pensa. A maior parte das vezes pode englobar mais o grupo feminino que, por medo de perder o parceiro, optam por se calar, pois são completamente submissas.
- **Construir um Projeto para duas pessoas:** Para contruir uma relação é necessário que se assuma que o casal é um projeto a dois, ou seja, ambos têm que estar em sintonia. Existem muitos problemas que podem ser evitados se o casal souber agir como um só. Isso fortalece a união dos dois e faz com que ambos se sintam apoiados e companheiros neste grande projeto, que é uma vida de casal.

