Orientações para testemunhas: Apoiar sobreviventes na sua comunidade local durante a COVID-19

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

O distanciamento social poderá resultar num aumento da violência contra as mulheres, violência doméstica e violência sexual e poderá ter um impacto na segurança dos(as) sobreviventes e nas redes de apoio.

É mais importante do que nunca compreender a violência e o abuso e apoiar as necessidades dos(as) sobreviventes.

Esta informação ajudá-lo(a)-á a identificar os sinais de abuso e a fazer o encaminhamento para o apoio disponível.

O que pode fazer

- **Encaminhar a pessoa para apoio.** O modo mais eficaz de ajudar é partilhar o número da linha de apoio *Live Fear Free Helpline*: 0808 80 10 800. Telefone diretamente para a linha de apoio se necessitar de informação e apoio. **Se achar que uma pessoa se encontra em perigo imediato, telefone para o 999.**

- **Pense de forma lateral.** Aumente o mais possível a visibilidade da linha de apoio *Live Fear Free Helpline*. Poderá colocar o número num cartaz na sua janela, no seu carro ou no local de trabalho. Pode pedir aos seus colegas que incluam o número nos rodapés de mensagens de e-mail e no disco rígido partilhado da empresa. Também pode partilhar o número da linha de chamadas de conferência no Zoom ou em grupos locais de ajuda mútua sobre a Covid-19 no Facebook.

- **Lembre-se que o distanciamento social tem resultado numa dificuldade acrescida para os(as) sobreviventes falarem.** Muitas pessoas não querem que terceiros as ouçam a denunciar abuso ou não querem falar sobre nada que possa ser ouvido pelas crianças e outros membros do agregado familiar. Algumas pessoas poderão ter os seus meios de comunicação limitados ou vigiados. Preste atenção a mudanças de comportamento ou mudanças nos padrões normais de comunicação.

Live Fear Free Helpline

Qualquer pessoa pode contactar a *Live Fear Free Helpline*, disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, em qualquer língua para receber informação confidencial, aconselhamento e apoio relacionados com a violência doméstica, violência sexual ou violência contra mulheres.

Telefone	**0808 80 10 800**
Número para SMS	**07860 077333**
Email	info@livefearfreehelpline.wales
Webchat	https://gov.wales/live-fear-free/contact-live-fear-free

Para mais informação, consulte https://gov.wales/live-fear-free/contact-live-fear-free

O que não deve fazer

- **Não dê conselhos nem tente resolver o que são, frequentemente, situações muito complexas.** Pode ser realmente tentador dizer aos(às) sobreviventes o que devem fazer, fazer sugestões sobre o que funcionou no seu caso ou tentar resolver os seus problemas. Ao assumir o controlo da situação poderá estar a imitar o comportamento do(a) agressor(a). A maior parte das pessoas não serão capazes de prestar aconselhamento apropriado nestas circunstâncias sem precedentes. A melhor solução é sempre encaminhar a pessoa de modo seguro para os serviços de apoio ou para a linha de apoio *Live Fear Free Helpline*.

- **Não ponha pressão na pessoa para divulgar informação.** É natural que queira compreender o que se passou. Contudo, isto pode fazer com que os(as) sobreviventes sintam que não acredita neles(as) ou que estão a ser interrogados(as). Deixe que sejam eles(as) a dizer-lhe o que sentem que devem partilhar.

Orientações para testemunhas: Apoiar sobreviventes na sua comunidade local durante a COVID-19

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

O que pode fazer

- **Escute o que os(as) sobreviventes têm a dizer e acredite neles(as)** É provável que os(as) sobreviventes procurem apoio junto de amigos e família antes de contactarem uma agência formal. A resposta que recebem ao denunciar o abuso pode fazer a diferença entre se escolhem aceder ao apoio especializado ou não.

- **Reconheça e valorize** Os(as) sobreviventes podem falar sobre sentirem-se nervosos(as), assustados(as) e preocupados(As). Valorizar as suas preocupações poderá demonstrar que os(as) leva a sério.

- **Permaneça junto deles(as).** Os(as) sobreviventes conhecem melhor a sua própria situação, por isso deixe-os(as) ditar a direção a tomar. Se eles(as) não estiverem ainda preparados(as) para denunciar abertamente o abuso, permaneça em contacto de um modo que pareça ser seguro. Poderá não poder falar de modo seguro sobre o que se está a passar com eles(as) mas conversas gerais, trocas de memes ou outras formas de comunicação poderão ser seguras. Isto permitirá ao(à) sobrevivente saber que ainda está disponível para a ajudar se necessitar de conversar subsequentemente.

- **Pesquise os seus serviços locais especializados.** Poderá encontrar informação sobre os serviços de apoio local ao indicar o seu código postal ou região **aqui**.

O que não deve fazer

- Não faça intervenções que o(a) possam colocar a si e/ou ao(à) sobrevivente em perigo. Se suspeitar que uma pessoa se encontra em perigo imediato de violência física, telefone imediatamente para o 999.

- **Não partilhe mensagens em código para apoio nas redes sociais.** As palavras secretas ou mensagens em código partilhadas amplamente nas redes sociais nem sempre são um modo eficaz e seguro para um(a) sobrevivente procurar ajuda. Quando partilhadas como um modo geral de identificar o abuso, podem causar confusão e ser intercetadas por um(a) agressor(a). Também podem colocar em risco a segurança do(a) sobrevivente se as mensagens nas redes sociais só forem verificadas de forma intermitente. Sempre que possível, encaminhe a pessoa para a linha de apoio *Live Fear Free Helpline*.

- **Não ignore uma situação que não lhe pareça certa.** Se estiver preocupado(a) com alguém na sua comunidade local, telefone para a linha de apoio *Live Fear Free Helpline* para mais informação.

Clique aqui para informação sobre segurança e sugestões de autocuidados para os(as) sobreviventes.

O seu apoio é essencial a ajudar a acabar com o abuso.
Os(as) sobreviventes na sua comunidade necessitam da sua ajuda mais do que nunca.
Não fique indiferente.
Apoie os(as) sobreviventes.
#StandwithSurvivors

Números úteis

Bawso. Tem serviços especializados para as comunidades negra e de minorias étnicas. 0800 7318147

Dyn Wales. Disponibiliza apoio para homens heterossexuais, homossexuais e transsexuais que estejam a sofrer violência doméstica de um(a) parceiro(a). 0808 801 0321

Respect. Organização de violência doméstica que trabalha com os(as) agressores(as), vítimas do sexo masculino e violência entre jovens em relações próximas: 0808 802 4040

Live Fear Free Helpline
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First