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

Live Fear Free Helpline
Providing confidential support and information on domestic abuse, sexual violence and violence against women in Wales

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
Darparu gwybodaeth a chefnogaeth cyfrinachol ynghylch trais domestig, trais rhywiol a thrais yn erbyn merched yng Nghymru

0808 80 10 800

Conhece alguém que esteja a ser **vítima de violência doméstica?**

Se conhecer alguém que esteja a ser vítima de violência doméstica, violência sexual ou outras formas de violência contra mulheres, saiba o que pode fazer para ajudar.

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Violência contra as mulheres, violência doméstica e violência sexual

A violência contra as mulheres, violência doméstica e violência sexual podem assumir muitas formas, incluindo a violação e agressão sexual, comportamento de controlo coercivo em relações íntimas ou familiares, mutilação genital feminina, abuso sexual de menores, casamento à força, violência com base na “honra”, perseguição, assédio sexual, exploração sexual incluindo através da indústria do sexo e a escravidão/tráfico moderno.

A pessoa com a qual está preocupado(a) poderá ter passado, ou poderá estar atualmente a passar, por várias formas de violência e abuso. Poderá ter passado por um incidente de abuso ou por muitos incidentes.

O seu primeiro instinto poderá ser querer proteger a pessoa, mas poderá ser perigoso para si e para a pessoa se intervir diretamente. No entanto, isto não quer dizer que deva ignorar a situação.

Embora possa estar preocupado(a) em fazer o que está “certo” e não queira piorar a situação, independentemente das circunstâncias, há certas coisas que pode fazer para ajudar a promover a segurança da pessoa e de eventuais crianças.

Como pode ajudar

Escute e acredite na pessoa:

Diga-lhe que está preocupado(a) e que quer ajudar. Escute o que a pessoa disser e demonstre que a apoia e que acredita nela.

Frequentemente as pessoas não são acreditadas quando revelam o abuso pela primeira vez.

Reconheça que, mesmo que o abuso tenha ocorrido há muito tempo, você poderá ser a primeira pessoa com quem essa pessoa se sentiu capaz de falar sobre a situação.

Por exemplo, pode levar muito tempo até que as sobreviventes reconheçam e/ou se sintam seguras para falar sobre a violência sexual. Elas fá-lo-ão quando for a altura certa.

Ao compreendê-las, tente não as criticar a elas, ao agressor ou a relação. Concentre-se no abuso e na sua segurança.

Demonstre o seu apoio:

Demonstre que apoia a pessoa e não a julgue. Ajude a explorar todas as possibilidades, tais como encontrar apoio especializado apropriado.

Isto poderá ser realmente difícil, porque se o abuso tiver sido causado por uma pessoa conhecida, a vítima poderá escolher permanecer na relação apesar de você achar que ela devia sair ou contactar a polícia.

É importante que as apoie a tomar as suas próprias decisões informadas, após saberem quais as escolhas ao seu dispor e qual o apoio disponível.

Concentre-se em apoiá-las e a aumentar a sua autoconfiança. Reconheça os seus pontos fortes e lembre-as com frequência de que estão a lidar bem com uma situação difícil e de grande stress.

Seja paciente:

Pode levar algum tempo até que as pessoas reconheçam que estão a ser abusadas e ainda mais tempo até serem capazes de tomar decisões seguras e permanentes sobre o que fazer.

Reconhecer o problema é um primeiro passo importante.

É importante que as sobreviventes não sintam que lhes está a dizer o que devem fazer.

Para além disso, se não concordar com as decisões delas, seja paciente e não desista.

Se pensar que se encontra em perigo ou que alguma pessoa que conhece se encontra em perigo imediato, ligue para o 999.

A violência contra as mulheres, violência doméstica e violência sexual podem acontecer a qualquer pessoa. Lembre-se que a culpa nunca é dela e a pessoa nunca deverá ter de lidar sozinha com o problema.

Coisas que pode dizer:

- A violência é totalmente inaceitável.
- É comum - uma em três mulheres e raparigas no Reino Unido vão passar por alguma forma de violência ou abuso.
- A violência e o abuso também acontecem aos homens e rapazes, que também têm direito à mesma proteção e apoio.
- A violência sexual ou doméstica encontra-se relacionada com o poder e controlo, não com sexo.
- O(A) agressor(a) é 100% responsável pelo abuso.
- A culpa nunca é sua, independentemente do que fizer.
- Há ajuda disponível - não está sozinha.
- Não há justificação para quaisquer práticas lesivas, como a mutilação genital feminina, o casamento à força ou a chamada "violência com base na honra".
- Há serviços especializados e sensíveis do ponto de vista cultural que compreenderão as suas necessidades e lhe fornecerão apoio confidencial.
- Pode procurar apoio - pode ajudar a vítima a permanecer em segurança.

***Violência contra as mulheres: uma pesquisa ao nível da UE, FRA.**

Coisas práticas que pode fazer para ajudar:

Pode:

- Fazer o encaminhamento de qualquer pessoa no País de Gales afetada pelo abuso para a linha de ajuda *Live Fear Free Helpline.*
- Estabeleer uma palavra secreta ou um sinal para indicar que a pessoa está em perigo e necessita de ajuda.
- Ofereçer-se para guardar cópias de documentos importantes, tais como passaportes e livros de prestações sociais, para no caso de a pessoa ter de fugir à pressa o poder fazer.
- Em conjunto ou individualmente, procurar informação sobre os serviços e apoio local a que a pessoa possa aceder.
- Oferecer-se para ajudar, tal como ao usar o seu telefone ou endereço para informação/mensagens, guardar uma segunda cópias das chaves, dinheiro ou documentos importantes.
- Procurar apoio para si próprio(a) - e não desista da pessoa - você poderá ser a única salvação da pessoa.

Lembre-se:

- As coisas podem escalar rapidamente para violência grave e resultar em homicídio se nada mudar.
- O risco é imediato, o perigo é grave e devem ser tomadas medidas rapidamente.
- Poderá ser necessária proteção imediata longe da família ou local atual.
- Outros familiares, parceiros(as) e amigos(as) também poderão correr riscos.
- Não faça a mediação entre a vítima e quaisquer familiares, porque isso poderá colocar tanto a vítima como também você em risco.

Onde receber ajuda:

> A funcionária da linha de ajuda deu-me escolhas e informação que posso usar para ajudar a minha amiga e os filhos. Esse telefonema ajudou-me a compreender a situação e o que posso fazer para ajudar.

As mulheres, crianças, homens, amigos(as) e familiares que necessitem de ajuda ou apoio podem contactar:

Live Fear Free Helpline - apoio 24 horas por dia

Apoio e informação confidencial para qualquer pessoa que esteja a passar por violência sexual, violência doméstica ou violência contra mulheres no País de Gales, bem como para familiares, amigos(as), colegas e outras pessoas a telefonar em nome da vítima.

Apoio telefónico disponível em galês, inglês e noutras línguas.

Linha gratuita T: 0808 8010800 **Linha para pessoas com problemas auditivos: 1800108088010800**

E: info@livefearfreehelpline.wales **Apoio por SMS 24 horas, 7 dias por semana: 078600 77 333**

Chat online em tempo real, 24 horas por dia: www.livefearfree.gov.wales

Linha de ajuda Bawso, aberta 24 horas por dia

Fornece serviços especializados para as comunidades negra e de minorias étnicas.

T: 0800 731 8147 **W: bawso.org.uk**

Linha de ajuda da NSPCC sobre a mutilação genital feminina

Telefone para a linha de apoio sobre a mutilação genital feminina se estiver preocupado(a) de que uma criança corra o risco de sofrer, ou tenha sofrido, mutilação genital feminina.

T: 0800 028 3550 **E: fgmhelp@nspcc.org.uk**

Linha de ajuda da unidade de casamento à força

Aconselhamento e apoio para vítimas de casamento à força.

T: 020 7008 0151

Linha de apoio para a escravidão moderna

Para denunciar uma suspeita, receber ajuda ou procurar aconselhamento ou informação.

. T: 0800 0121 700 **W: modernslaveryhelpline.org**

Linha de apoio Respect

Para qualquer pessoa que esteja preocupada com a sua violência e/ou abuso para com um(a) parceiro(a) ou ex-parceiro(a).

T: 0808 802 4040 **E: info@respectphoneline.org.uk**

W: respectphoneline.org.uk