

# FICA A VIVER EM CASA AO PROCURA (JUNTOS) AJUDA OU DECIDE PARTIR?

O que decidir, saiba que pode sempre pedir ajuda e que não está so, mesmo se for dependente e por exemplo não tem salário ou mesmo se lhe tiraram a sua licença de estadia.

## Se decidir ficar, não se isole.

- Fale com pessoas da sua vizinhança (um vizinho, uma amiga, um familiar) e com profissionais que o podem ajudar a si e ao seu parceiro.
- Mantenha nrs.de telefone importantes perto de si. Exclame 'Hulp' ou 'Au secours' ou telefone 112 em caso de alta violência.
- Decida e organize para aonde pode ir em caso de a violência recomeçar.
- Combine com a sua vizinhança como os pode avisar em caso de perigo.
- Fale com o seu médico. Peça-lhe certificados constatando os golpes que você recebeu assim como o seu estado psicológico e o tempo que vai durar a incapacidade de trabalho mesmo estando desempregada. Lembre-se que o seu médico tem Segredo Profissional. Guarde estes documentos em lugar seguro, eles poderão servir mais tarde de prova se no futuro você decidir separar-se, definitivamente ou provisoriamente do seu companheiro ou marido.

Veja para outras indicações uteis:  
<http://igvm-iefh.belgium.be>

Complete, corte e guarda esta tira na sua carteira, assim terá sempre os números mais importantes perto de si.

## AONDE PODE PEDIR AJUDA?

Tele-acolhimento: **106/107**

Mevr. S.Marques **0478/96 39 98**

Pessoas de confiança: .....

Médico de casa: .....

Polícia local: .....

Em caso de intervenção urgente: **112** + exclame 'hulp' ou 'au secours'.

# SE DECIDIR DEIXAR O DOMICILIO CONJUGAL, TOME AS SUAS PRECAUÇÕES.

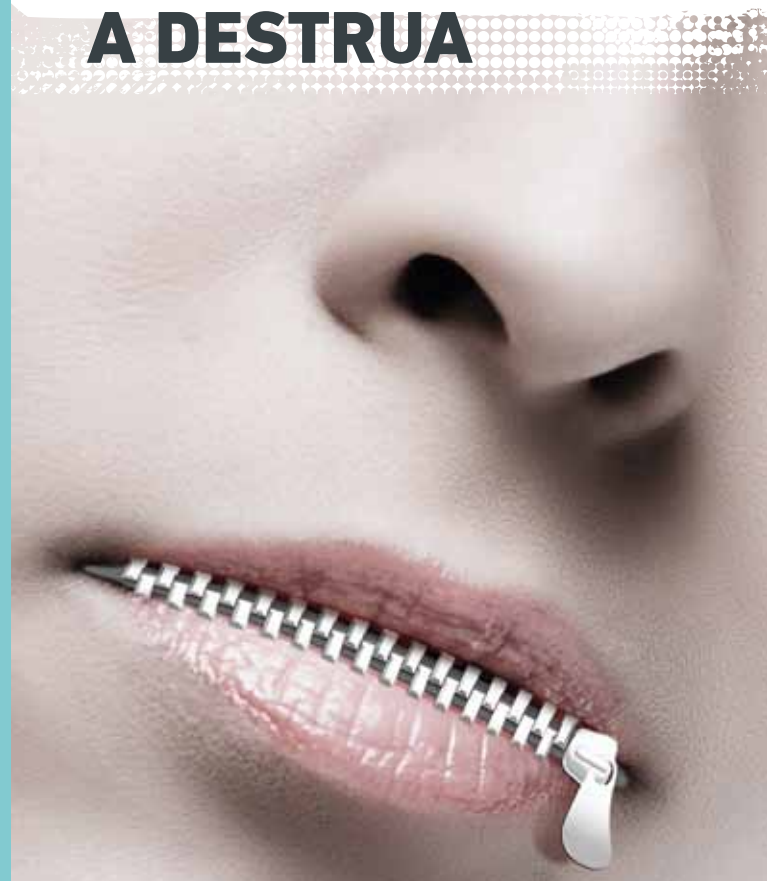
- Verifique quais são as pessoas próximas com as quais você pode realmente contar em caso de necessidade.
- Tenha cópias dos documentos importantes (livreto matrimonial, cartão SIS, B.I., um resguardo de salário, abono de família, contrato de arrendamento ou cópia de prova de proprietário, nº de conta corrente e conta de poupança, empréstimos hipotecários), conserve números de telefone importantes e faça chaves em reserva.
- Tente guardar alguma roupa, dinheiro e eventual medicação para si e seus filhos num lugar seguro ou com alguém de confiança.
- Tente retirar um mandatário sobre a sua conta bancária ou trate de uma conta própria.
- Considere uma maneira segura e existente de abandonar a sua casa e procure um refúgio seguro para si e seus filhos. Se não poder ficar com familiares ou amigos, recorra a uma casa de refúgio ou a um centro de acolhimento.
- Se dispõe de pouco ou nenhum salário, pode sempre pedir ajuda financeira ao OCMW.
- Seja qual for a sua situação financeira pode sempre apelar um advogado, mesmo grátis.
- Peça por um atestado médico ao seu médico ou no hospital, que prova que você é vítima de violência. São importantes provas para fazer valer os seus direitos em tribunal.
- Dirija-se à polícia para fazer declaração da violência, para fazer eventual queixa contra o autor e informe que deixou a sua residência.
- Saiba que a lei lhe oferece a possibilidade de deixar a sua casa sem perder os seus direitos, mesmo sendo casada ou não. Conservará os seus direitos com respeito a seus filhos, habitação e bens.



RUE ERNEST BLEROTSTRAAT 1 • LOCAL/LOKAAL 2031  
BRUXELLES/ BRUSSEL 1070

PORTUGUEES/PORTUGAISE

# ROMPA O SILÊNCIO ANTES QUE ELE MESMO A DESTRUA



## VIOLENCIA NO SEIO DO CASAL

Não se cale, mas fale

.be

Voçê nao  
está so neste  
combate

# DO QUE SE TRATA? TRATA-SE DE VIOLÊNCIA ENTRE O CASAL

Muitas mulheres, mas também homens, vivem todos os dias com dor e angústia na sua relação. Humilhações, injúrias, repressões, blasfemas... Os seus sentimentos são feridos. Sente-se ridicularizada, humilhada e atormentada.

Pancadas, ferimentos, pisaduras... O seu corpo revolta-se.

Não pode ter contacto com família nem amigos, proibida de trabalhar fora,... Tiraram-lhe o passaporte ao licenciamento de estadia. Fica isolada.

Ser forçada a acções sexuais indesejáveis... Sente-se distorcida.

Não ter voz em decisões Perder a confiança em si mesmo.

Angústia possui a sua vida.

Não se cale sobre violência entre o casal mas deia conhecimento do seu problema para que possam ajudar.

Este folheto é disponível nas línguas seguintes: Neerlandês, Francês, Alemão, Inglês, Espanhol, Italiano, Chinês, Português, Polonês, Servo-Croata, Lingala, Swahili, Grego, Turco, Árabe, Russo e Romêno.

**Para exemplares complementares**  
Contacte: Institute for the Equality of Women and Men,  
+32 (0) 2/233.49.47, [gelijkheid.manvrouw@igvm.belgie.be](mailto:gelijkheid.manvrouw@igvm.belgie.be)

Violência entre o casal existe entre todas as idades, todas as classes socio-económicas, todas as culturas e mesmo entre relações hetero- e homossexuais. A maior parte das vezes as vítimas são mulheres, mas não podemos perder de vista que também os homens podem ser vítimas de violência entre o casal.

Falar desta violência não é fácil, por isso pode parecer que você é a única a ser confrontada com este problema. Infelizmente nada é menos verdade. Violência na vida privada é a maior forma de violência na nossa sociedade.

Vítimas de violência entre parceiros calam-se muitas vezes por sentirem-se culpadas, por vergonha ou porque estão com sentimentos contrários e confusos em relação ao seu parceiro. Muitas vezes há esperança que tudo venha a dar bem, especialmente porque aos períodos de alta violência seguem períodos de paz em que o parceiro mostra remorsos de que fez.

Violência entre homem e mulher é inaceitável. Ninguém pode utilizar violência seja por qual razão for. Violência não pode ser vista como evidência ou aceiteada sem mais.

*Ameaças, pancada e ferimentos, perseguições e violência sexual são mesmo puníveis.*

# VOÇÉ É VÍTIMA DE VIOLÊNCIA? O QUE PODE FAZER? ROMPA O SILÊNCIO.

Decidir o que vai fazer é muito importante mas ao mesmo tempo muito difícil e angustiante. É importante de manter o diálogo, não só com as pessoas que estão cerca de você, mas também com os profissionais que a escutam, lhe dão conselhos e que procuram junto de si uma solução. Falar ajuda ver lucidamente o que você quer e o que pode fazer. Compreender bem por si mesmo o que se passa é uma condição para melhorar a situação.

As pessoas ou organização abaixo mencionadas vão escutar-lhe, sem julgamento. Não lhe impõe nada. So escutam e ajudam a compreender melhor a situação, dão-lhe indicações e ideias, endereços para ajuda adicional. A ajuda é confidencial, voluntária e anónima.

**Veja para outras indicações úteis:**  
<http://igvm-iefh.belgium.be>

## TELE-ACOLHIMENTO : 106/107

Para uma conversa confidencial, telefone para o nr. 106/107 (gratuito, anónimo e sempre acessível) Tele-acolhimento também oferece ajuda na internet [www.Tele-onthaal.be/www.chat-accueil.org/accueil.php](http://www.Tele-onthaal.be/www.chat-accueil.org/accueil.php) via conversas online.

Para um primeiro contacto anónimo na sua própria língua, telefone um destes números: Mevr. S.Marques 0478/96 39 98