



Se a vida em parceria ficar violenta

Apoio à violência numa vida em casal

Berlim

Linha direta BIG: 030 - 611 03 00
(diariamente 8 – 23 h)

Aconselhamento telefónico e online, se necessário
ajuda no local (anónima e em muitos idiomas)
www.big-hotline.de

Em caso de emergência grave: 110 (Polícia)



Para mulheres surdas

SMS para Frauenort - Augusta (Lugar para mulhe-
res - Augusta) **0160 666 37 78**
www.frauen-zuflucht.de

Em caso de emergência grave: Fax para 110
(Polícia)

www.polizei.berlin.de

A nível nacional

Ajuda telefónica "Violência contra mulheres"

08000 116 016

www.hilfetelefon.de

Praxisstempel:

Koordinierungsstelle S.I.G.N.A.L. e.V.
Sprengelstr. 15, 13353 Berlin
www.signal-intervention.de

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

S.I.G.N.A.L. e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

*"Durante muito tempo acreditei que ele
ia mudar. Agora sei que só eu posso
mudar alguma coisa."*

Não está sozinha!

Fale com o/a seu/sua médico/a e permita que os
seus ferimentos sejam documentados.

Deixe-se aconselhar sobre as propostas de saúde,
p. ex., sobre cursos de seguros de saúde ou
terapias.

Pergunte no seu consultório por centros de
aconselhamento e casas de mulheres ou de
acolhimento para vítimas de violência.

Está a ser gravemente ameaçada?

A linha direta BIG, os centros de aconselhamento
e a polícia dão informações gratuitas sobre a sua
segurança e ajudam-na a seguir outros passos.
Também receberá informações sobre a lei de
prevenção da violência.

A culpa não é sua, se o seu parceiro a ferir.

Tem direito a uma vida sem violência!



"O meu parceiro consegue ser muito simpático, mas nos últimos tempos tenho tido medo dele."

A violência assume muitas formas

- ... ele está constantemente a criticar o que eu digo e o meu aspeto
- ... ralha comigo frequentemente
- ... por vezes, humilha-me muito
- ... ele limita a minha liberdade
- ... quer sempre saber exatamente com quem falo, onde vou
- ... o seu ciúme já não é normal
- ... ele já ameaçou tirar-me as crianças se eu o deixar
- ... durante a discussão, bofeteou-me, bateu-me, empurrou-me e estrangulou-me
- ... ele não me respeita quando não tenho vontade de fazer sexo

Já passou por situações dessas?

A violência na vida em parceria existe em todo o mundo.

A violência afeta sobretudo mulheres – em qualquer idade, em qualquer círculo cultural, com ou sem educação. As mulheres com deficiências são particularmente afetadas.

As mulheres também exercem violência – em relações heterossexuais ou lésbicas.

"Tenho cada vez mais medo, de noite nem durmo, ando nervosa e estou sempre com dores de cabeça."

A violência afeta o corpo e a alma!

As feridas físicas curam rapidamente, mas a dor emocional perdura mais tempo. A saúde pode sofrer com isso, mesmo quando a violência física ou emocional já foi há muito tempo.

As queixas mais típicas são:

- Dores crónicas: Dores de cabeça, Dores de costas
- Problemas pélvicos
- Problemas respiratórios e cardíacos
- Ataques de ansiedade e pânico
- Perturbações do sono
- Perturbações alimentares
- Desânimo
- Depressões
- Maior consumo de álcool, cigarros, Medicamentos
- Problemas com vícios

"Eu pensava que as crianças não se estavam a aperceber de nada. Mas elas acordam e ouvem tudo."

O que a magoa si, também magoa as suas crianças.

As crianças sentem-se ameaçadas ou culpadas, quando assistem à violência em casa.

A saúde das crianças também é prejudicada.

As crianças demonstram problemas, tais como medos, perturbações alimentares e de sono, dores de cabeça e de barriga. Muitas vezes, não se conseguem concentrar, o que se reflete nas suas prestações escolares.

As crianças precisam de modelos positivos e de uma convivência com respeito e confiança. Precisam de segurança e proteção, para se desenvolverem bem.

Existe apoio!

Tenha a coragem de romper com o silêncio. Confidencie-se a alguém.