

A large, stylized pink female symbol icon is positioned on the left side of the image. It consists of a circle at the top and a vertical bar with a horizontal crossbar at the bottom, all in a vibrant pink color with a white outline. The icon is partially cut off by the left edge of the frame.

# »»» A Violência Contra as Mulheres na Família

4 «

Nota Prévia

7 «

A violência conjugal

9 «

Vítimas e agressores

14 «

Consequências pessoais da  
violência conjugal

» 6

Finalidades da Brochura

» 8

Mitos e preconceitos

» 12

O ciclo da violência

» 15

O que fazer em caso de  
violência conjugal

## Nota Prévia «

Durante muito tempo tolerada e silenciada, a violência conjugal exercida sobre as mulheres é, hoje, uma realidade que preocupa todas e todos. É considerada um atentado contra os direitos humanos, tendo em conta o impacto nocivo nas condições de saúde e de bem-estar pessoal das vítimas, na sua dignidade e amor-próprio, na sua personalidade.

No nosso país, um conjunto diversificado de entidades tem contribuído para a prevenção e combate deste flagelo social. A Estrutura de Missão Contra a Violência Doméstica e, desde há muitos anos, a Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres, vêm trabalhando nesse sentido. Também quero referir, aqui, a importância da acção das Organizações Não Governamentais nesta área, ao longo dos anos. A própria comunicação social tem contribuído para que a violência contra as mulheres ganhe maior visibilidade e para que todos estejam mais informados sobre as práticas e representações sociais com ela relacionadas e sobre as desigualdades entre homens e mulheres que a sustentam, obrigando a desenvolver uma intervenção global, sistemática e multidimensional com vista ao combate deste problema social.

É neste contexto de prevenção e combate, que se insere esta brochura. Ela reúne, pela primeira vez, um conjunto de informações relacionadas com a violência contra as mulheres na família, mais precisamente com a violência conjugal. Pretende ser um instrumento útil para todas aquelas e aqueles que sintam necessidade de aprofundar os seus conhecimentos sobre este tipo de violência e sobre as formas de a prevenir e combater.

Sugiro, então, que leia este documento. Tenha em consideração que nele se caracterizam as formas de manifestação da violência conjugal, abordam mitos e preconceitos que a ela estão associados, definem perfis de vítimas e agressores. Reconheço as dificuldades que a maior parte das vítimas têm em romper com esta violência. Por isso mesmo, descrevem-se estas dificuldades nesta brochura e salientam-se, também, as consequências pessoais que a violência conjugal provoca nas suas vítimas directas e indirectas. Finalmente, de um modo pragmático, sugerem-se caminhos e soluções para lidar e ultrapassar situações de violência conjugal.

De uma forma geral, a violência contra as mulheres radica na discrepância entre o plano formal e a prática social. É necessário eliminar este gap. Sei que é difícil fazê-lo mas esta brochura é mais um passo nesse sentido. É, também, um documento que pode suscitar a discussão desta problemática. No dever que é o exercício da cidadania, uma intervenção informada é fundamental no combate a problemas sociais como o da violência conjugal.

Quer a Estrutura de Missão Contra a Violência Doméstica quer a Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres e eu própria, em nome pessoal, esperamos propostas, opiniões e iniciativas que, à volta deste tema, a sociedade civil queira construir. Vamos continuar esta luta.

*Elza Pais*

## Finalidades da Brochura «

A violência interpessoal é uma realidade que, infelizmente, continua a fazer parte do quotidiano relacional dos seres humanos, configurando-se das mais variadas formas e nos mais diversos contextos, podendo afectar todos e todas.

Esta brochura aborda um tipo particular de violência interpessoal, a que ocorre no âmbito da conjugalidade ou de relacionamentos similares.

Ela pretende ser um instrumento útil para todos aqueles e aquelas que considerem ter um conhecimento superficial deste tipo de violência e das formas de a prevenir e combater. Também pode ser útil no conhecimento de formas de apoio e ajuda para lidar com situações que se configurem ser de violência conjugal.

» Para as vítimas pode contribuir para a tomada de decisões esclarecidas quanto a formas de lidar com as situações violentas em que se encontrem e para o conhecimento dos apoios existentes.

» Para os agressores poderá ser útil para a compreensão do impacto danoso e censura social das condutas violentas.

» Para os restantes cidadãos pode contribuir para uma consciência acrescida do fenómeno da violência conjugal e para a assumpção de uma atitude activa informada, visando a sua prevenção ao nível comunitário.

## » A violência conjugal

A violência conjugal, entendida como a violência que ocorre entre cônjuges ou pessoas envolvidas em relações similares de intimidade amorosa (por exemplo, uniões de facto implicando ou não coabitação), é uma das formas mais recorrentes da violência familiar.

É uma problemática extensamente disseminada e profundamente enraizada em múltiplos países e regiões.

Existe desde tempos imemoriais e é frequentemente tolerada nos contextos sociais em que se manifesta.

Para se ter uma ideia aproximada da sua extensão e gravidade considere-se os factos descritos na caixa ao lado.

» A violência no espaço doméstico é a maior causa de morte e invalidez entre mulheres dos 16 aos 44 anos, ultrapassando o cancro, acidentes de viação e até a guerra (Assembleia Parlamentar do Conselho da Europa, Rec 1582/2002)

» 40% dos actos de violência mais graves, relatados por mulheres portuguesas vitimas com idade igual ou superior a 18 anos, foram cometidos pelo cônjuge ou companheiro nos últimos doze meses (Inquérito Nacional sobre os Custos Sociais e Económicos da Violência Contra as Mulheres, 2002)

» No período de 2000 a 2005, a polícia portuguesa registou em média, por dia, cerca de 49 crimes relacionados com violência doméstica (PSP e GNR, 2005).

A violência conjugal assume a forma de um comportamento intencional, que tem como finalidade controlar e exercer poder e autoridade sobre a vítima. Constitui uma forma extrema de resolver conflitos, de marcar uma posição pessoal em processos de decisão, de “corrigir” comportamentos da vítima com os quais se discorda. Este tipo de violência manifesta-se de diversos modos, dos quais são exemplo os que se seguem.

### violência emocional, psicológica

- » criticar negativamente atributos físicos ou comportamentos da vítima
- » humilhar em público ou em privado
- » difamar a vítima, acusando-a de ser infiel
- » insultar a vítima
- » gritar de forma a meter medo à vítima
- » ameaçar, intimidar a vítima
- » perseguir a vítima na rua e/ou no trabalho
- » destruir objectos de valor para a vítima
- » ameaçar ou maltratar familiares ou amigos da vítima

### violência física

- » empurrar, puxar cabelo
- » estalos, murros, pontapés
- » apertar o pescoço
- » queimar a vítima
- » bater com a cabeça da vítima na parede
- » tentativas de homicídio
- » etc

### violência sexual

- » forçar relações sexuais contra a vontade da vítima
- » forçar actos sexuais não desejados
- » obrigar a vítima a praticar ou a assistir a actos sexuais com terceiros
- » torturas sexuais

O agressor também pode recorrer à imposição de isolamento social e relacional da vítima - proibindo-a de sair de casa, de conviver com familiares e amigos, de trabalhar, etc, com o objectivo de a afastar do seu meio familiar e social e do apoio que aí possa obter - e ao controlo económico, impedindo-a de gerir o seu vencimento, negando-lhe o acesso a dinheiro e a bens essenciais.

É comum as vítimas de violência conjugal sentirem-se dominadas, subordinadas, incompetentes, sem valor e com medo.

## Mitos e Preconceitos «

Existem muitos mitos sobre a violência conjugal, Trata-se de representações e crenças culturalmente enraizadas e transmitidas de geração para geração que, para além de não corresponderem à crua realidade dos factos, consubstanciam uma visão preconceituosa e pouco crítica dessa mesma realidade. A ideia de que a família é sempre um lugar de afecto e cuidado, de que a mulher deve sempre obediência ao marido ou de que este tem o direito de bater na mulher, são alguns dos exemplos de tais mitos. Também as crenças de que a violência conjugal é um comportamento pouco frequente, que ocorre apenas nalgumas famílias problemáticas, que só é praticada por indivíduos com perturbações psíquicas ou com problemas de consumo excessivo de álcool ou que, a ocorrer, deve ser tratada como um assunto estritamente privado, traduzem visões erradas do problema, que importa desmistificar.

**Mito»** "Os maus-tratos só acontecem em meios sociais mais desfavorecidos"

**Facto»** A violência doméstica ocorre em famílias de todos os meios sociais - com muitos ou poucos recursos económicos, com níveis de escolaridade elevados ou baixos, etc.

**Mito»** "Ele no fundo não é mau...quando bebe uns copitos fica transtornado"

**Facto»** A violência conjugal não é um acto isolado de descontrolo, nem o álcool é por si só um factor que a explique. Porque é que o agressor, regra geral, mesmo sendo alcoólico, só agride a mulher em vez de outras pessoas?

**Mito»** Há mulheres que provocam os maridos, não admira que eles se descontrolem"

**Facto»** O marido não tem o direito de maltratar a mulher quando discorda de alguma atitude ou conduta desta. Nada justifica os maus-tratos, os quais constituem crime nos termos da lei penal portuguesa.

**Mito»** "A mulher sofre porque quer, se não já o tinha deixado"

**Facto»** Existem muitos factores que contribuem para a permanência das mulheres em relações maltratantes – receio de represálias, desconhecimento dos seus direitos, falta de apoio, preocupação em relação ao futuro dos filhos

**Mito»** "Quanto mais me bates mais gosto de ti"

**Facto»** A violência conjugal causa sofrimento físico e psicológico, com impacto negativo para o bem-estar e a saúde das vítimas, conduzindo no limite à sua morte.

**Mito»** A mulher maltratada nunca deve deixar o lar quando tem filhos "É preciso aguentar para bem deles!..."

**Facto»** A violência conjugal também afecta os filhos/as. Estes, como vítimas directas ou como testemunhas das cenas de violência, tendem a desenvolver problemáticas físicas, emocionais, comportamentais e sociais. Para além deste facto, uma mulher que seja vítima de violência pode sempre sair de casa, dado este acto não ser considerado abandono de lar.

**Mito»** "Entre marido e mulher ninguém meta a colher"

**Facto»** Os maus-tratos conjugais são um problema social e criminal que não pode ser tolerado, constituindo um crime público. Somos todos/as responsáveis e devemos denunciar tais situações.

Estes mitos e preconceitos contribuem objectivamente para a legitimação e/ou adopção de atitudes negligentes face à violência conjugal, minimizando e desculpabilizando os actos dos agressores. Por outro lado, são um obstáculo no processo de consciencialização das vítimas em relação a uma realidade de sofrimento que não deve ser tolerada mas, antes, combatida.

## » Vítimas e Agressores

Qualquer pessoa pode ser vítima de violência conjugal, independentemente da idade, escolaridade, situação económica e profissional, cultura ou religião, o que também é válido para os agressores. Do ponto de vista do género, as vítimas tendem a ser predominantemente do sexo feminino e os agressores maioritariamente homens.

Segundo os resultados de um inquérito sobre violência contra as mulheres, realizado em Portugal em 1995, os agressores e as vítimas dessa violência em espaço doméstico correspondiam, tendencialmente, aos perfis descritos na caixa ao lado.

De acordo com as estatísticas policiais, referentes ao ano de 2005, 90% dos autores de crimes relacionados com violência doméstica eram do sexo masculino e 85 % das vítimas eram do sexo feminino.

**Vítimas »** mulheres  
 » 35 e mais anos  
 » casadas, divorciadas, viúvas  
 » dois ou mais filhos  
 » analfabetas ou instrução primária

**Agressores »** homens  
 » mais velhos que as vítimas  
 » cônjuges (no caso de vítimas casadas)  
 » instrução primária a secundária  
 » profissões operárias

Existem, ainda, algumas características dos agressores e das vítimas e da sua dinâmica relacional que podem constituir um sinal de alerta na identificação de um quadro de violência conjugal. O conhecimento destas características pode contribuir para uma maior consciência de um problema que afecta inúmeras vítimas e para desencadear um eventual pedido de ajuda.

### Para as vítimas

Considere as características abaixo enunciadas e verifique se elas descrevem situações por si vividas ou sentidas no âmbito de uma relação conjugal. Se assinalar várias características, pare para pensar, partilhe a sua situação com uma pessoa de confiança ou procure apoio especializado (ver ponto 6 desta brochura), porque é, provavelmente, vítima de uma relação conjugal abusiva ou violenta.

#### faça o teste ...

- ☐ Já fui vítima de maus-tratos físicos por parte do meu cônjuge/companheiro
  - ☐ Já fui insultada, humilhada, ameaçada ou perseguida pelo meu cônjuge/companheiro
  - ☐ Vivo sentimentos de medo, angústia, insegurança, desespero na relação com o meu cônjuge/companheiro
  - ☐ Tenho uma relação de grande dependência relativamente ao meu cônjuge/companheiro e tenho dificuldade em terminar esta relação
  - ☐ Tenho receio da reacção do meu cônjuge/companheiro em relação a coisas que posso dizer ou fazer
  - ☐ Por vezes, faço ou digo coisas que vão contra os meus valores, anulando-me como pessoa, de forma a evitar situações de grande tensão conjugal
  - ☐ Submeto-me muitas vezes à vontade do meu cônjuge/companheiro
  - ☐ Sinto, frequentemente, que sou culpada pela situação que estou a viver e que devo ter falhado em alguma coisa
- Acredito em determinadas crenças populares sobre o casamento e as relações violentas, nomeadamente que devo continuar a sofrer em silêncio porque uma separação não é benéfica para ninguém, inclusivé para os filhos/as.
- ☐ Já tive relações ou pratiquei actos sexuais contra a minha vontade com o meu companheiro, para evitar conflitos.
  - ☐ Minimizo ou nego frequentemente as situações de violência ocorridas
  - ☐ Sinto-me mal perante os maus-tratos de que sou vítima mas não os considero um crime

### Para os agressores

Verifique se as características enunciadas descrevem situações por si vividas ou sentidas no âmbito da relação conjugal. Se assinalar várias características, provavelmente isso deve ser motivo de reflexão e de procura de aconselhamento e ajuda. Lembre-se que a violência é uma escolha e você pode escolher não a exercer.

#### faça o teste ...

- ☐ Já agredi fisicamente a minha cônjuge/companheira
- ☐ Já insultei, ameacei, persegui a minha conjuge/companheira
- ☐ Torno-me violento sem motivo aparente para tal
- ☐ Perco facilmente o controlo e, nessas situações, sou capaz de atirar e partir objectos, de gritar, empurrar ou bater na minha cônjuge/companheira
- ☐ Torno-me violento quando a minha cônjuge/companheira não quer fazer aquilo que eu quero ou quando discorda de mim
- ☐ Por vezes sou muito possessivo e ciumento em relação à minha cônjuge/companheira, o que me leva a controlar a sua vida e a impedi-la de se relacionar com outras pessoas
- ☐ As necessidades e desejos da minha cônjuge/companheira não são uma prioridade para mim
- ☐ Ignoro as opiniões da minha cônjuge/companheira e, por vezes, ridicularizo-a, faço-a sentir-se insegura e não lhe dou valor
- ☐ Culpo frequentemente a minha conjuge/companheira pelas situações violentas que ocorrem
- ☐ O álcool põe-me fora de mim. Não me lembro de ter agredido a minha cônjuge/companheira mas, se o fiz, estava alcoolizado e, como tal, não posso ser responsabilizado.
- ☐ Já obriguei a minha cônjuge/companheira a ter relações ou a praticar actos sexuais contra a sua vontade
- ☐ Minimizo ou nego frequentemente as situações de violência ocorridas
- ☐ Já manifestei comportamentos violentos em anteriores relações afectivas

## O ciclo da violência «

Em muitas relações conjugais, a violência manifesta-se de forma circular, desenvolvendo-se na forma de uma sequência de três fases, que se repete ao longo do tempo. A este sistema circular costuma designar-se por ciclo da violência.



### 1ª fase » aumento da tensão

Os problemas que o agressor enfrenta no dia a dia geram tensões que ele não sabe gerir sem recorrer à violência. Estas tensões vão aumentando e o agressor, sob qualquer pretexto, descarrega-as sobre a vítima, culpando-a. Utiliza motivos pouco consistentes para provocar discussões com a vítima, acusando-a de actos ou omissões não conformes com o que dela esperaria (não ter passado bem a camisa, ter queimado o jantar, etc).

### 2ª fase – explosão da violência

O agressor “passa à acção”, exercendo abuso físico, psicológico e/ou sexual na vítima. Estes actos podem atingir uma elevada intensidade e a integridade física da vítima pode ficar em risco, inclusivé de morte.

### 3ª fase – lua de mel

Depois da explosão violenta sucede um período de descompressão, caracterizado por uma alteração nas atitudes do agressor.

Este manifesta arrependimento, prometendo á vítima que não voltará a ser violento. Utiliza várias estratégias para minimizar o seu comportamento – desculpando-se com o álcool, com problemas no emprego, com problemas financeiros, etc – envolvendo a vítima com atenções, cuidado e afecto, para que esta o desculpabilize e não abandone a relação conjugal abusiva.

A vítima vai vivendo este ciclo de violência numa contradição de sentimentos, desde o medo e desespero à esperança, confiança e amor, que corresponde à própria oscilação de comportamentos do agressor. Esta ambivalência confunde

a vítima, gerando incertezas e aumentando as suas dúvidas quanto à possibilidade de mudança do agressor (“mas afinal...ele gosta de mim...”. “será que não devo dar mais uma oportunidade?”), “ele tem sido carinhoso ultimamente... está diferente...”), aumentando os seus sentimentos de culpabilidade e dificultando o processo de tomada de decisão quanto a uma eventual saída da relação.

Com o passar do tempo, o ciclo pode evoluir no sentido da predominância da 2ª fase (da explosão da violência) e de uma escalada da violência. Assiste-se à sucessão de actos abusivos que começando, em regra, por injúrias ou ataques verbais, acabam por evoluir para outras formas de violência, entre as quais a violência física, aumentando a sua frequência e a gravidade ao longo do tempo.

## Porque é tão difícil para a vítima sair da relação abusiva?

De entre os múltiplos factores que contribuem para a permanência da vítima numa relação em que seja alvo de violência e abuso, destacam-se os seguintes:

### Factores dificultadores

- » Crenças culturais sobre o casamento
- » Minimização da violência sofrida, associada a atitudes de passividade e culpabilidade
- » Crença na mudança do comportamento do agressor
- » Dependência emocional da vítima em relação ao agressor, reforçada pelo medo do desconhecido e da solidão
- » Dependência económica da vítima, agravada por situações de desemprego, falta de apoio familiar, etc
- » Valorização da unidade familiar e sentimento de fracasso pessoal em caso de ruptura conjugal
- » Sentimento de lealdade para com o cônjuge/companheiro (“afinal ele é o pai dos meus filhos”)
- » Medo de perder o contacto com os filhos/as, de que estes sejam retirados/as da sua guarda, que sejam entregues a outra pessoa
- » Medo de represálias ou retaliações por parte do cônjuge/companheiro em caso de abandono da relação
- » Isolamento social
- » Falta de confiança na eficácia das instituições
- » Falta de conhecimento sobre os apoios e recursos disponíveis na comunidade

Se a todos estes factores se adicionar o estado emocional em que as vítimas se encontram, compreende-se como lhes é difícil “romper” o silêncio e fazer um pedido de ajuda, perpetuando um papel passivo e submisso numa conjugalidade violenta.

## Consequências pessoais da « violência conjugal »

A violência conjugal tem graves consequências pessoais para a saúde física e psíquica das vítimas, deixando-as numa situação de maior vulnerabilidade para o desenvolvimento de determinadas patologias ou agravamento alguma sintomatologia já existente.

### consequências físicas

- » Traumatismos resultantes das agressões
- » Dores crónicas
- » Cansaço crónico
- » Problemas ao nível da saúde reprodutiva
- » Lesões e doenças do foro ginecológico (doenças sexualmente transmissíveis)
- » Suicídio, homicídio

### consequências psicológicas

- » Baixa auto-estima
- » Vergonha, culpa
- » Ansiedade, angústia, raiva
- » Fobias / ataques de pânico
- » Depressão
- » Disfunções sexuais
- » Confusão mental / dificuldade concentração
- » Perturbação do sono / alimentares
- » Pensamentos suicidas

A violência conjugal não afecta apenas as vítimas directas mas tem, também, um impacto negativo nas outras pessoas que residem no espaço onde ocorre. As crianças e adolescentes são um caso típico, pelo facto de serem muitas vezes testemunhas e, por vezes, vítimas directas dessa violência. Para além das eventuais sequelas físicas, a vivência num ambiente violento tende a afectar o seu processo de desenvolvimento, os seus relacionamentos sociais, os seus desempenhos escolares.

### Efeitos da Violência Conjugal em Crianças e Jovens

- » Dificuldades emocionais
- » Ansiedade/depressão/raiva
- » Baixa auto-estima
- » Alterações no comportamento/hiperactividade
- » Dificuldades de aprendizagem/absentismo
- » Aprendizagem dos comportamentos violentos
- » Comportamento agressivo, condutas desviantes

Importa ter presente que a violência conjugal pode não afectar da mesma forma todas as crianças e adolescentes, variando o impacto negativo em função da sua idade, sexo, frequência e duração da exposição à violência ou de serem ou não vítimas directas da violência.

Por outro lado, existem factores que parecem ser protectores, ao reduzirem a probabilidade de manifestação dos impactos da violência anteriormente referidos, como por exemplo se a criança/jovem tiver uma relação próxima e afectiva com o(a) progenitor(a) não violento, se tiver modelos comportamentais positivos em grupos de pares exteriores ao contexto de ocorrência da violência.

## » O que fazer em caso de violência conjugal

### Como actuar em situações de agressão/emergência

#### » Pedir socorro e/ou procurar refúgio e auxílio de vizinhos/as ou outras pessoas.

Trata-se de atitudes que podem reduzir ou fazer cessar a agressão no momento da sua ocorrência. Note que as pessoas (incluindo os/as familiares) que presenciaram a violência, ou que conhecem ou prestaram apoio à vítima, podem servir de testemunhas no caso desta apresentar queixa ou poderão, elas próprias, apresentar denúncia caso se trate de crime de maus-tratos.

#### » Procurar ser tratada e observada num hospital, posto médico, centro de saúde ou junto do médico particular.

A vítima deve procurar estes serviços médicos, ainda que não tenha sinais visíveis de agressão, pois permitirá a recolha e registo médico das agressões sofridas, informação importante a utilizar em sede de tribunal caso seja feita queixa ou denúncia da violência sofrida.

#### » Apresentar queixa ou fazer denúncia

Muitos actos de violência física, psicológica e sexual são considerados crime na legislação penal portuguesa. Daí a importância de os denunciar junto das entidades competentes, policiais, judiciais ou outras. Ao fazê-lo é aconselhável que a vítima se faça acompanhar de familiar ou pessoa amiga e que, exija um documento comprovativo da queixa ou denúncia efectuada.

#### > Forças policiais

É possível apresentar queixa de violência doméstica em qualquer posto da Guarda Nacional Republicana (GNR), esquadra da Polícia de Segurança Pública (PSP) e piquete da Polícia Judiciária (PJ). Forças policiais como a GNR e a PSP dispõem de estruturas e técnicos/as habilitados/as para o atendimento de vítimas de crime, incluindo instalações adequadas para o efeito.

Uma forma expedita e gratuita de entrar em contacto com a polícia, para além dos contactos referentes à rede de esquadras, postos ou piquetes existentes, é por via telefónica, através do Número Nacional de Emergência 112.

#### > Delegações e Gabinetes Médico-Legais do Instituto Nacional de Medicina Legal

Os serviços médico-legais também recebem queixas ou denúncias de violência, as quais transmitem ao Ministério Público em momento posterior.

Por outro lado, podem efectuar a recolha de determinados meios de prova da violência de que a vítima foi alvo (por exemplo de lesões ou danos provocados no corpo ou na saúde da vítima), particularmente importantes em caso de crimes como o de violação.

Caso a vítima se encontre nas cidades de Lisboa, Porto ou Coimbra, pode dirigir-se a uma das Delegações do Instituto Nacional de Medicina Legal aí sediadas. Fora destas áreas existem gabinetes médico-legais a funcionar continuamente em hospitais localizados em diversos pontos do país (para conhecer a sua localização consulte, na Internet, o sítio [www.mj.gov.pt/sections/contactos-e-horarios/instituto-nacional-de/](http://www.mj.gov.pt/sections/contactos-e-horarios/instituto-nacional-de/)).

### Delegações do Instituto Nacional de Medicina Legal

|                |                                                 |             |
|----------------|-------------------------------------------------|-------------|
| <b>Coimbra</b> | Largo da Sé Nova<br>3000-213 Coimbra            | 239 854 230 |
| <b>Lisboa</b>  | Rua Manuel Bento Sousa, nº 3<br>1150-219 Lisboa | 218 811 800 |
| <b>Porto</b>   | Rua Jardim Carrilho Videira<br>4050-167 Porto   | 222 073 850 |

#### > Ministério Público

Finalmente é possível apresentar queixa ou denunciar situações de violência doméstica nos tribunais, junto dos serviços do Ministério Público (estão disponíveis na Internet os endereços e contactos telefónicos destes serviços à escala nacional, no sítio [www.mj.gov.pt/sections/o-ministerio/direccao-geral-da/Gab-RelPub-Documentacao/index-dos-tribunais/](http://www.mj.gov.pt/sections/o-ministerio/direccao-geral-da/Gab-RelPub-Documentacao/index-dos-tribunais/)).

As vítimas de violência conjugal que não tiverem recursos económicos para pagar os honorários de um advogado ou as custas do processo-crime, resultantes da queixa ou denúncia da violência de que tenham sido alvo, podem solicitar apoio judiciário nos serviços da Segurança Social da sua área de residência.

## Como lidar com um problema de violência conjugal

Noutros momentos, não necessariamente coincidentes com a vivência imediata de maus-tratos, a vítima de violência conjugal poderá querer tomar algumas iniciativas, no sentido de melhor lidar com a situação abusiva em que tem vivido.

Uma boa opção é procurar obter informação e apoio junto de estruturas e serviços especializados na problemática da violência doméstica. Dado existem diversos serviços que actuam nesta área, é importante ter conhecimento do tipo de apoio que podem prestar às vítimas de violência conjugal e saber como contactá-los. Indicam-se, de seguida, alguns desses serviços.

#### » Linhas Telefónicas Gratuitas

Se é vítima e deseja obter aconselhamento e informação sobre os seus direitos e sobre recursos de apoio existentes, de forma anónima e confidencial, pode ligar gratuitamente para os seguintes números telefónicos, a qualquer hora e dia do ano:

**800 202 148** » Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica  
**800 202 144** » Linha Nacional de Emergência Social

#### » Estruturas de Atendimento Personalizado

Se é vítima e deseja um atendimento directo e personalizado, efectuado por técnicos(as) especializados(as), com vista a obter apoio psicológico, social e/ou jurídico adequado à sua situação, pode recorrer a um serviço especializado de apoio à vítima de violência doméstica. Existem diversos serviços, públicos e privados, distribuídos pelo território nacional, que prestam esse apoio de forma gratuita e profissional. Indicam-se alguns desses serviços e respectivos contactos a nível central.

### Comissão Para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres (CIDM)

» **Lisboa** Avenida da República 32 - 1º — 1050-193 Lisboa  
t: 217 983 000

» **Porto** Rua Ferreira Borges 69 - 2º C — 4050-253 Porto  
t: 222 074 370

» [cidm@mail.telepac.pt](mailto:cidm@mail.telepac.pt) ou [cidmdelnorte@mail.telepac.pt](mailto:cidmdelnorte@mail.telepac.pt)

### Associação de Mulheres contra a Violência (AMCVD)

» Alameda D.Afonso Henriques 78 - 1º Esq — 1000 -125 Lisboa  
t: 213 802 160  
[amcvportugal@hotmail.pt](mailto:amcvportugal@hotmail.pt)

### Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)

» Rua José Estevão 135 - A, 1150-201 Lisboa  
t: 707 20 00 77  
[apav.sede@apav.pt](mailto:apav.sede@apav.pt)

### União Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR)

» Rua de S. Lázaro 111 - 1º, 1150-330 Lisboa  
t: 218 867 096  
[umar-lisboa@netcabo.pt](mailto:umar-lisboa@netcabo.pt)

## » Estruturas de Acolhimento

Se é vítima de violência doméstica, pretende sair da sua residência e não tem meios próprios para assegurar um alojamento alternativo para si e para os seus filhos, poderá recorrer à rede pública de casas de apoio a mulheres vítimas.

As casas de abrigo são estruturas de acolhimento residencial temporário, que prestam um serviço gratuito e disponibilizam apoio social, psicológico e jurídico às vítimas acolhidas, tendo em vista a sua reintegração social.

A localização destas casas é confidencial para garantir a segurança das vítimas. Caso equacione uma solução deste tipo terá que recorrer, em primeiro lugar, a uma estrutura de atendimento (como as indicadas anteriormente) para avaliação e concretização desse acolhimento.



PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS  
MINISTÉRIO DO TRABALHO E DA SOLIDARIEDADE SOCIAL

