



#ficaOcupadoSaoJoao

LITERACIA

LINHAS DE APOIO - VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Respeitar um período de isolamento ou social ou de quarentena é, sem dúvida, um desafio para todos nós. Contudo, este pode ser um **momento dramático para quem está numa relação marcada por comportamentos abusivos e de violência verbal ou física.**

Nesse sentido, e considerando os acontecimentos observados na China - onde o número de casos de violência doméstica aumentou exponencialmente durante período de quarentena - deixamos alguns recursos, através dos quais pode esclarecer as suas dúvidas e obter toda a ajuda e apoios necessários. Lembre-se que estes contactos estão sempre disponíveis para o/a ajudar.



A **Rede Nacional de Apoio a Vítimas de Violência** reforça que continua a funcionar, sendo lançado o apelo para que se precisar de ajuda ou se tiver conhecimento de algum caso de violência doméstica, contacte o **800 202 148**. Através desta linha pode saber o que fazer e os serviços que estão disponíveis perto de si.

São ainda deixadas algumas recomendações que pode seguir durante o isolamento social ou período de quarentena:

- Procure realizar o período de quarentena em casa de familiares ou amigos que lhe possam oferecer condições de segurança
- Identifique pessoas de referência (familiares, amigos, vizinhos) aos quais possa recorrer para o/a acolher ou ajudar
- Estabeleça um código de emergência com pessoas de referência (um gesto, um sinal, uma palavra) para possíveis situações de crise



A **Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género** criou também um serviço de esclarecimento de dúvidas específico para este período, o endereço **violência.covid@cig.gov.pt**, através do qual qualquer pode colocar questões ou fazer pedido de apoio e/ou de suporte emocional.

Deixamos ainda outros contactos úteis, aos quais pode recorrer:

Linha da APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima) - 116 006

Linha de Emergência Nacional - 144

Linha de Emergência (se sentir que corre risco de vida) - 112

Linha de Apoio à criança - 116 111



Relembramos que a violência doméstica é um crime público. Se tiver conhecimento de um caso e não souber o que fazer, entre em contacto uma das entidades referidas.

Recursos (links com informação sobre este tema)

“Covid-19: Quando a quarentena é ficar com um agressor”

Autoria: Catarina Carvalho; Diário de Notícias

“APAV disponibiliza online a nova coleção de guias para famílias”

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima