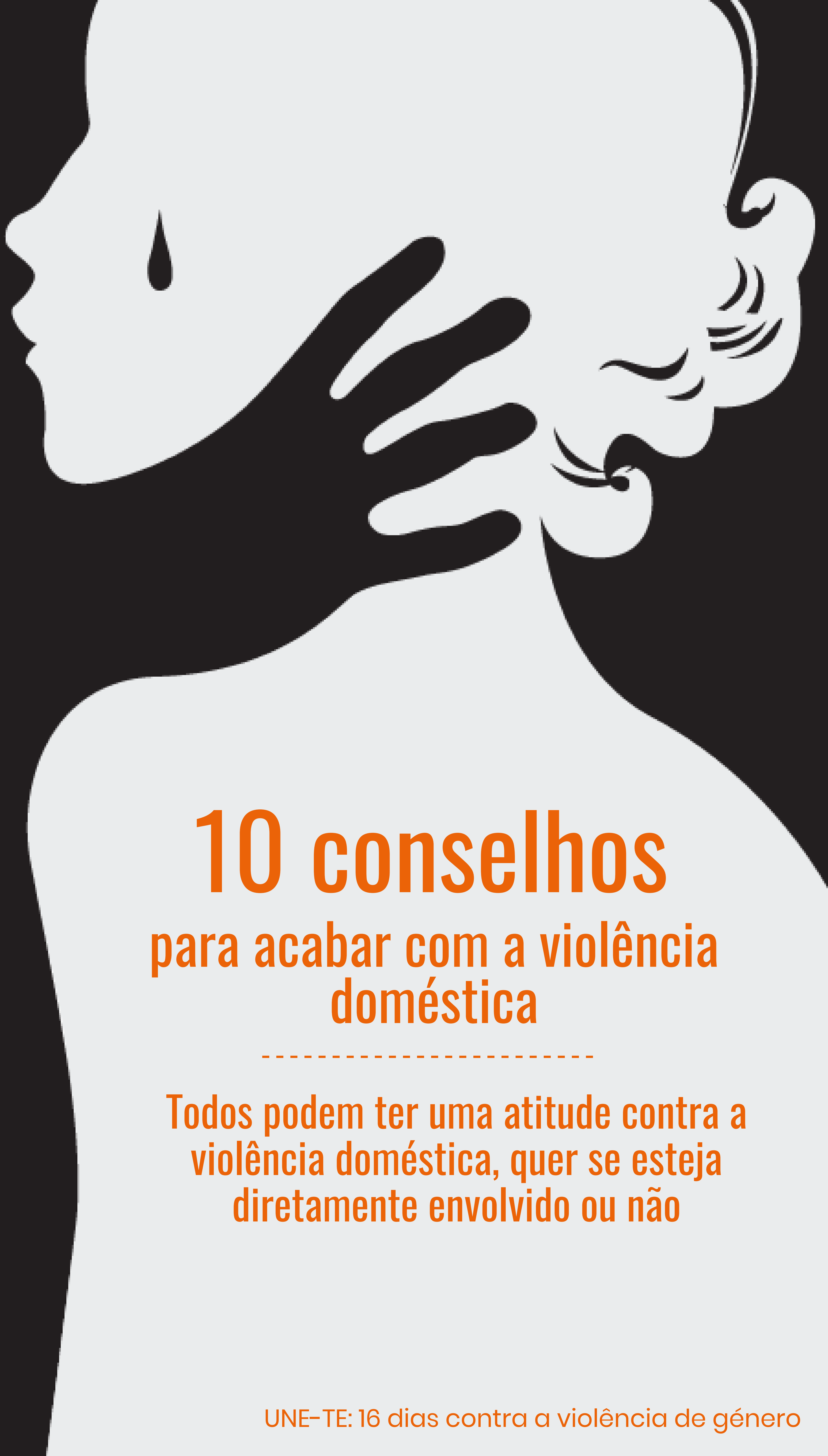




#2030StopGenderViolence



10 conselhos para acabar com a violência doméstica

Todos podem ter uma atitude contra a
violência doméstica, quer se esteja
diretamente envolvido ou não

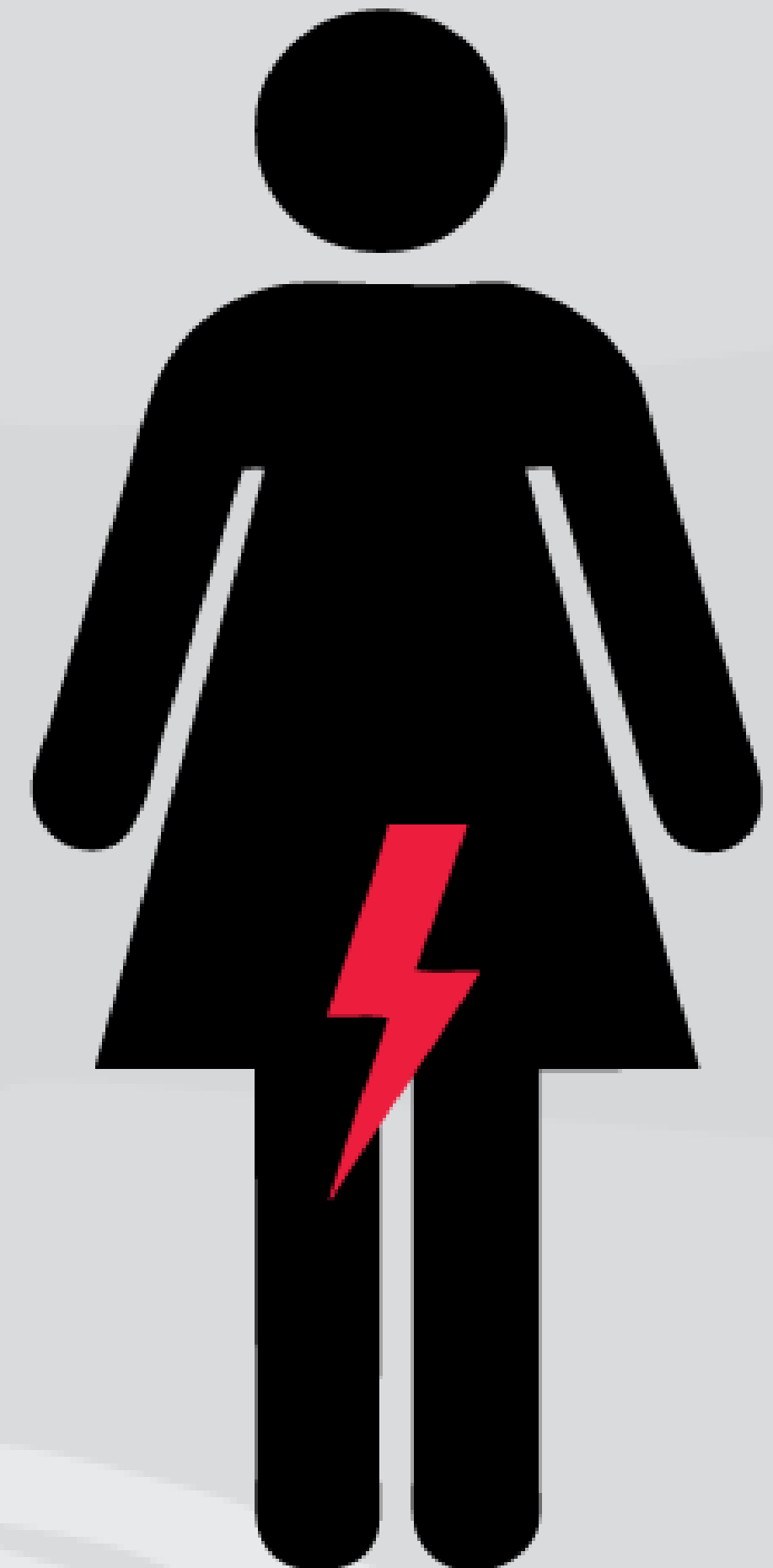
A violência doméstica diz respeito a todos - quer se seja rico ou pobre, instruído ou não, jovem ou velho, negro ou branco, homo ou heterossexual. Estima-se que, durante as suas vidas, mais do que uma em cada três mulheres e um homem em cada 12 já foram alvo de **violência física, psicológica ou sexual** por parte do seu parceiro íntimo.



Violência física



Violência psicológica



Violência sexual

Está na altura de mudar esta situação!

Se este problema lhe diz respeito, e se se interroga sobre o que poderá fazer para ajudar, eis dez conselhos para ajudá-lo/a a terminar com a violência doméstica.

1. Saiba reconhecer os sinais

A violência pode surgir logo no início de uma relação ou após meses ou anos de vida em comum. **Eis alguns sinais que devem imperativamente alertá-lo/a:**

- Ele/a tem ciúmes dos/as seus/suas amigos/as ou do tempo que passa sem ele/a
- Ele/a tenta dissuadi-lo/a de ver os/as seus/suas amigos/as denegrindo-os/as constantemente.
- Ele/a tenta envergonhá-lo/a e colocá-lo/a em situações embaraçosas.
- Ele/a tenta controlar as suas atividades; ele/a telefona-lhe dez vezes por dia para saber onde está e com quem está.
- Ele/a quer ter o direito de controlar as suas despesas.
- Ele/a procura rebaixá-lo/a e responsabiliza-o/a pelos vossos problemas conjugais.
- Ele/a quer impedi-lo/a de trabalhar.
- Ele/a apodera-se dos seus bens pessoais.
- Ele/a ameaça exercer violência sobre si, sobre um familiar seu ou sobre um animal de estimação seu, para conseguir o que deseja.
- Ele/a exerce pressão sobre si para obter relações sexuais ou determinadas práticas de que você não gosta, ou já foi forçado/a a ter (*neste caso, é violação*).
- Ele/a já se revelou violento/a (por exemplo, uma bofetada) e, depois, pediu desculpas jurando que "*tal nunca mais voltaria a acontecer*".
- Ele/a já o/a ameaçou com uma arma ou uma faca.

2. Não procure noutro lugar

A polícia ouve sempre a mesma cantilena da parte das testemunhas: "Eu tinha visto/ouvido/notado situações de violência em casa deles, mas isso não me dizia respeito/eu não ousava interferir".

Claro que sim, isto diz-lhe respeito e é do seu dever intervir! Se suspeitar de uma situação violenta em casa dos seus vizinhos, chame a polícia: talvez possa salvar uma vida.

3. Saiba escutar

Se uma pessoa se confidenciar à sua pessoa e lhe disser que é alvo de violência por parte do/a seu/sua parceiro/a, escute-a sem julgar. Não ponha em causa as suas palavras e pergunte-lhe o que pode fazer para a ajudar.

4. Esteja disponível

Se um dos seus familiares ou amigos estiver pronto a deixar um cônjuge violento ou se ele/a temer um aumento da violência, esteja disponível. Preveja antecipadamente um local de encontro; certifique-se de que o seu carro está pronto e com o depósito atestado; tenha permanentemente o seu telefone consigo, com o som ativado.

5. Informe-se sobre as instalações de acolhimento

Um dos seus familiares ou amigos pode precisar urgentemente de ir para um desses lugares. Mantenha à mão os contactos das instalações de acolhimento próximas (número de telefone ou até mesmo o endereço).

6. Visite um familiar ou amigo em perigo

Se achar que um/a amigo/a seu/sua está em perigo devido à violência do/a seu/sua parceiro/a, não o/a deixe sozinho/a! Visite-o/a o mais possível para se inteirar da sua segurança.

7. Seja útil

Algumas vítimas de violência não têm a possibilidade de se informar sobre as instalações de acolhimento, sobre os recursos possíveis, sobre os preparativos ou sobre os meios de fuga (confiscação do telefone/computador por parte do/a parceiro/a violento/a, controlo dos factos e dos gestos, etc.). Faça isso por ele/a, mantenha a pessoa informada e mantenha a confidencialidade das diligências que fizer.

8. Anote o que vê

Se for amigo/a ou familiar de uma vítima de violência doméstica, é possível que seja testemunha de incidentes de violência ou de intimidação, ou que a vítima se confidencie a si após os factos. Tome nota de tudo: da data, do local, dos eventuais ferimentos, das circunstâncias do acontecimento. Tudo isso pode ser útil em caso de inquérito ou de procedimento judicial.

9. Passe a mensagem

Também pode participar nos esforços de informação e prevenção levados a cabo pelas organizações de ajuda às vítimas e de luta contra a violência doméstica. Ajude, participe, use as suas redes para passar estas mensagens na sua comunidade (local de trabalho, clubes de lazer, reuniões comunitárias, etc.)

10. Viva de acordo com as suas convicções

Na sua opinião, a violência contra as mulheres, sejam elas quais forem, é a vergonha das nossas sociedades? Como espectador/a, rejeite a cultura da violência e do menosprezo das mulheres perpetuada por determinados meios de comunicação (programas de televisão, filmes, música, jogos de vídeo, etc.) ou por algumas personalidades. E divulgue a sua rejeição!