

Sinais precoces de maus tratos

PODE ESTAR A SOFRER DE MAUS TRATOS SE O SEU PARCEIRO OU EX-PARCEIRO...

- ➔ A ridiculariza, a faz sentir inferior, desajeitada ou inútil.
- ➔ A isola, impede de interagir com a família ou amigos, se torna ciumento ou provoca uma luta.
- ➔ A ameaça, humilha, grita ou a insulta em privado ou em público.
- ➔ A faz sentir culpada, com culpa de tudo.
- ➔ Ameaça prejudicá-la a si ou à sua família.
- ➔ Te provoca medo com a sua aparência ou os seus gestos.
- ➔ Controla o seu dinheiro, a forma como se veste, verifica o seu telemóvel e as redes sociais.
- ➔ Alguma vez a agrediu fisicamente.
- ➔ A forçou a ter sexo contra a sua vontade.
- ➔ Ameaça tirar-lhe os seus filhos se o deixar.



CONTRA A VIOLÊNCIA DE GÉNERO

O que fazer?

O primeiro passo é explicar a sua situação aos outros e pedir ajuda. Aconselhamo-la a procurar o apoio de familiares e amigos de confiança para a apoiar e acompanhar durante estes tempos difíceis.

ESTAMOS CONSIGO



Chamada016: linha direta de informação gratuita e confidencial e aconselhamento jurídico, 24 horas por dia e em 53 línguas.



Escreva no WhatsApp no 600 000 016



Envie um e-mail para 016-online@igualdad.gob.es



Consulte a WRAP, o site de recursos de apoio baseada no género, o que permite a a localização de recursos policiais, judiciais e de informação, cuidados e aconselhamento, mais perto da sua localidade.



Se és menor e acreditas que alguém à tua volta sofre de violência de género, podes ligar para a ANAR, através do seguinte número de telefone 900 20 20 10.



Confie no pessoal de saúde do seu centro de saúde e fale com eles sobre o assunto.

Como a podemos ajudar?

Obter aconselhamento através do 016 (gratuito e confidencial)

Consulte AQUI o guia dos direitos das mulheres vítimas de violência baseada no género:



#GUIADOSDIREITOS

Siga-nos em:

 @delgobvg

 @delgobvg

 Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género

 Assistência jurídica imediata e gratuita

 Programas para promover a integração sócio-profissional

 Acompanhamento e apoio no processo de recuperação global

 Assistência financeira

 Cuidados especializados para os seus filhos

 Apoio habitacional

 Alojamento de emergência e temporário

 Possibilidade de obter uma autorização de residência e de trabalho no caso de mulheres estrangeiras

 Direitos específicos para conciliar a situação de violência com os requisitos legais

 Medidas de proteção em situações de risco

