

A large purple circle containing the text "PARAMOS JUNTAS A VIOLÊNCIA MASCULINA" is centered on a white background. The background is filled with a repeating pattern of stylized human figures in various colors (blue, purple, yellow, red, grey) with their arms raised in a gesture of solidarity or protest.

# PARAMOS JUNTAS A VIOLÊNCIA MASCULINA

## GUIA DE ATUAÇÃO FACE À VIOLÊNCIA MASCULINA



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Este guía está disponível nos seguintes idiomas:

Castellano

Català

Euskara

Valencià

Galego

English

Français

Deutsch

Italiano

العربية



Este guia pretende ser um instrumento útil para a sociedade como um todo, mas especialmente para o ambiente das vítimas de violência masculina. Talvez seja do seu conhecimento que uma mulher próxima de si se depara com violência. Talvez tenha testemunhado uma agressão na rua ou a tenha ouvido do outro lado da parede, e não tenha a certeza de como proceder. Pode até estar a ser vítima de violência.

Com esta ferramenta queremos ajudá-la a saber o que fazer, a compreender o que é a violência masculina e por que razão ela acontece. Cada pessoa pode ser uma peça chave, um ponto violeta (ponto violeta), no acompanhamento e cuidado das vítimas. Ao descarregar este guia já está a dar um enorme passo, não só para poder ajudar alguém, mas para acabar com a discriminação contra as mulheres na nossa sociedade.

**OBRIGADO  
POR SE  
JUNTAR  
A NÓS**



Precisamos que se questione sobre o seguinte:

***O que posso fazer se testemunhar ou souber de um caso de violência masculina?***

***O que devo fazer se for vítima de violência masculina?***

Este guia é para si.

**#PuntoVioleta**

# Conteúdos

*Ligações diretas para o conteúdo do guia:*

▶ Testemunhei uma agressão	6
▶ Conheço alguém que é vítima	18
▶ Alguém próximo de mim é vítima	24
▶ Sou a vítima	36
▶ Recursos disponíveis	42
▶ Falemos de violência masculina	50

**TESTEMUNHEI  
UMA AGRESSÃO**



Talvez não conheça a vítima. Pode tê-la encontrado no parque, no supermercado, na farmácia ou em qualquer espaço público.

Se se deparar com uma situação de violência masculina, pergunte-se:

***O que posso fazer?***



## *A vítima corre perigo de vida?*

### LIGUE IMEDIATAMENTE



**112** Emergências  
**091** Polícia Nacional  
**062** Guardia Civil

### DESCARREGUE O ALERTCOPS



A **app** **ALERTCOPS** permite enviar um sinal de alerta à polícia com a sua geolocalização.

### NÃO SE COLOQUE EM RISCO

**A sua segurança é importante se quiser ajudar.**  
Aguarde a chegada dos serviços de emergência e de segurança.



## ***Não é uma situação de risco extremo nem de risco de vida da vítima?***

Nesse caso, se testemunhar uma agressão, recomendamos o seguinte: ligue e aja.



**091** Polícia Nacional

**062** Guardia Civil

**112** Considere ligar para o 112



A **app** **ALERTCOPS** permite enviar um sinal de alerta à polícia com a sua geolocalização.

## **TENTE REGISTRAR A SITUAÇÃO COM O SEU TELEMÓVEL**

Este tipo de prova é **muito importante**. Coloque estas gravações à disposição da polícia e/ou da Guardia Civil. Não as divulgue nem as partilhe nas redes sociais!!!



## ***Encontra-se no interior de um lugar ou estabelecimento público?***

*Está num supermercado, numa farmácia, numa loja, num bar ou numa discoteca, por exemplo?*

**Peça ajuda a outras pessoas** presentes no local. **Apoie a vítima.** Pergunte-lhe o que precisa, respeitando os seus ritmos e decisões.

Considere se é necessário chamar os serviços de emergência ou a polícia e/ou a Guardia Civil.

Pode **avisar a pessoa responsável**, conte-lhe o que está a acontecer e, juntos, mantendo a calma, acompanhem a vítima no que ela precisar.



## *A polícia ou Guardia Civil já chegou?*

### OFEREÇA-SE PARA COLABORAR COM O SEU TESTEMUNHO

Contribua fornecendo todas as informações e provas de que dispõe. É muito importante e ajudará a tornar a acusação mais completa.

### A VÍTIMA DECIDIRÁ SE APRESENTA UMA QUEIXA

Deve saber que há **muitas mulheres** que, devido às circunstâncias em que se encontram, **vão ter dificuldades em apresentar queixa e podem, ou não, decidir fazê-lo nesse momento.**



Em todo o caso, o seu testemunho é muito valioso.



## POSSO APRESENTAR QUEIXA?

**Apresentar uma queixa é decisão da vítima,** é um passo importante, mas também um passo complicado para a vítima.

Em qualquer caso, se se colocar esta questão, deve saber que, **quando falamos de violência de género no contexto de um companheiro ou ex-companheiro, outras pessoas podem apresentar uma queixa.**



São crimes públicos, afetam-nos a todos como sociedade, e é por isso que podem ser denunciados por qualquer pessoa ou instituição que tenha conhecimento dos mesmos.



# Testemunhou uma agressão sexual?

## LIGUE IMEDIATAMENTE



**112** Emergências  
**091** Polícia Nacional  
**062** Guardia Civil

## DESCARREGUE O ALERTCOPS



A **app** **ALERTCOPS** permite enviar um sinal de alerta à polícia com a sua geolocalização.



## **PEÇA AJUDA A QUEM QUER QUE ESTEJA À SUA VOLTA**

**Se se encontrar com outras pessoas ou se estiver numa festa, local ou estabelecimento,** peça ajuda a quem quer que esteja à sua volta, vá até ao **punto violeta** se este existir (ponto violeta, espaços seguros para denunciar agressões masculinas) e/ou informe a organização.

## **NÃO SE COLOQUE EM RISCO**

**A sua segurança é importante se quiser ajudar.** Aguarde a chegada dos serviços de emergência e de segurança.

## **LEMBRE-SE QUE A PRIMEIRA COISA A FAZER É ACOMPANHAR E CUIDAR DA VÍTIMA**

Ser empática com ela, ativa na escuta e não julgar o que aconteceu.



## ***Já alguma vez se deparou com uma mulher que lhe diz que foi agredida sexualmente?***

### **MANTENHA A CALMA E AVALIE A SITUAÇÃO**

Avalie o seu estado físico e emocional. Se notar que necessita de atenção médica ou assistência policial, **ligue**:



- 112** Emergências
- 091** Polícia Nacional
- 062** Guardia Civil

Tente falar calmamente com a vítima. **Ouçá a sua história**, sem julgar as suas palavras. Mostre uma atitude empática e de escuta ativa.

Encontra-se numa situação difícil. A vítima pode estar num estado traumático e a sua história pode não ser linear ou coerente. Lembre-se de que está com uma vítima que acabou de viver uma experiência traumática, por isso deve lidar com o momento com muita calma. **Crie empatia com a vítima.**



### VOCÊ FALA COM ELA E ELA NÃO QUER TELEFONAR

*Dê-lhe tempo e sugira-lhe que ligue para o 016*

Peça informações a este serviço, que a ajudará sobre os serviços de **assistência social, de saúde e jurídicos** a que pode recorrer.



**016**

24 h / 365 dias por ano

**Não fica registo** na fatura

**Talvez esteja numa festa ou num local**, então pode ir com ela até ao **punto violeta** (ponto violeta, espaços seguros onde pode reportar agressão masculina) ou **pedir à pessoa responsável pelo local que a ajude.**



O principal é transferi-la para um lugar onde possa estar segura e calma.



### POSSO APRESENTAR QUEIXA?

**Não**, mas a sua colaboração no acompanhamento da vítima, alertando os serviços de emergência e a polícia, e oferecendo o seu testemunho é fundamental.

**Quando falamos de violência sexual, é algo diferente dos casos de violência baseada no gênero.** Estes são crimes semi-públicos, o que é que isso significa? Para ser processada criminalmente pela acusação civil, pelo Ministério Público ou pela acusação pública, **a vítima tem primeiro de apresentar uma queixa.**

OBRIGADO  
POR TER  
CHEGADO ATÉ  
AQUI!

**CONHEÇO  
ALGUÉM QUE  
É VÍTIMA**



## Conhece a vítima?

Por exemplo, partilha o ginásio com ela? Talvez a conheça da escola que o seu filho frequenta? É vizinha da vítima?

Neste último caso, talvez tenha ouvido gritos, ou mesmo agressões, de forma mais ou menos regular.



## *Teme pela vida da vítima?*

### LIGUE IMEDIATAMENTE

Não tenha medo ou vergonha. Lembre-se que a sua chamada é anónima, a polícia virá ao local sem ter de dizer quem forneceu a **informação**.



**112** Emergências  
**091** Polícia Nacional  
**062** Guardia Civil

### DESCARREGUE O ALERTCOPS



A **app** [ALERTCOPS](#) permite enviar um sinal de alerta à polícia com a sua geolocalização.

Se puder avisar outras pessoas, faça-o. Por exemplo, se é algo que ocorre na sua comunidade, **vá procurar outros vizinhos** para a acompanhar, peça-lhes que se envolvam consigo e a ajudem a gerir a situação.



### **NÃO SE COLOQUE EM RISCO**

**A sua segurança é importante se quiser ajudar.**

Aguarde a chegada dos serviços de emergência e de segurança.

### **O QUE PODE FAZER QUANDO A POLÍCIA CHEGAR?**

**Partilhe o seu testemunho** sobre a situação com a polícia. O seu testemunho e o de pessoas que possam ter testemunhado o que aconteceu será determinante para que os agentes possam apresentar o relatório policial.

**Lembre-se que a decisão de denunciar é uma decisão da vítima.** Se ela não quiser apresentar queixa, seja por medo, vergonha ou qualquer outra circunstância, pode acompanhá-la e apoiá-la. Em qualquer caso, poderia apresentar uma queixa como testemunha de um crime de violência masculina contra as mulheres.



## ***Talvez esta não seja uma situação de risco extremo***

*Como agir com esta mulher? O que é que lhe digo?*

### **DOU-LHE O MEU APOIO, FALO COM ELA?**

**Sim.** É muito importante para ela saber que pode contar consigo, que não está sozinha.

Faça isto evitando qualquer situação de risco e **certificando-se de que o agressor não está presente.** Quando tiver oportunidade, tente falar com ela e faça-o de forma calma e tranquila para que ela não se sinta julgada ou envergonhada.

### **ALÉM DE FALAR COM ELA, COMO PODE AJUDÁ-LA?**

Fazê-la saber que **está aí** e que pode contar consigo é a melhor maneira de a ajudar. Comunicar a sua plena disponibilidade é uma grande forma de apoio.



Pode solicitar informações legais ou sociais ligando para o **016** (também por WhatsApp ou e-mail). Tentar fornecer-lhe estes recursos de forma segura e lembrar-lhe que pode contactar a polícia. Também o pode fazer.



**016** (não fica registo na fatura)  
**600 000 016** (WhatsApp)  
[016-online@igualdad.gob.es](mailto:016-online@igualdad.gob.es)



**091** Policía Nacional  
**062** Guardia Civil

Saiba mais sobre os [\*\*servicios de atención especializados para víctimas de violencia machista\*\*](#) da sua área ou das associações de mulheres.

Quando apropriado, transmita esta informação à vítima da forma mais fácil e acessível para ela, sempre num local seguro e tendo cuidado para o agressor não ouvir.

**OBRIGADO  
POR TER  
CHEGADO ATÉ  
AQUI!**

**ALGUÉM  
PRÓXIMO DE  
MIM É VÍTIMA**



**Conhece e tem uma ligação com a vítima?** Talvez seja alguém de quem goste.

É sua amiga, sua irmã, sua colega de turma, sua colega de trabalho?



## ***A vida dessa pessoa corre perigo?***

### **LIGUE IMEDIATAMENTE**



**112** Emergências  
**091** Polícia Nacional  
**062** Guardia Civil

### **DESCARREGUE O ALERTCOPS**



A **app** **ALERTCOPS** permite enviar um sinal de alerta à polícia com a sua geolocalização.

### **NÃO SE COLOQUE EM RISCO**

**A sua segurança é importante se quiser ajudar.**  
Aguarde a chegada dos serviços de emergência e de segurança



## ***A polícia ou Guardia Civil já chegou?***

### **COLABORE COM O SEU TESTEMUNHO**

Contribua fornecendo todas as informações e provas de que dispõe. É muito importante e ajudará a tornar a acusação mais completa.

### **A VÍTIMA DECIDIRÁ SE APRESENTA UMA QUEIXA**

Deve saber que há muitas mulheres que, devido às circunstâncias em que se encontram, vão ter dificuldades em apresentar queixa, e podem ou não decidir fazê-lo nesse momento.

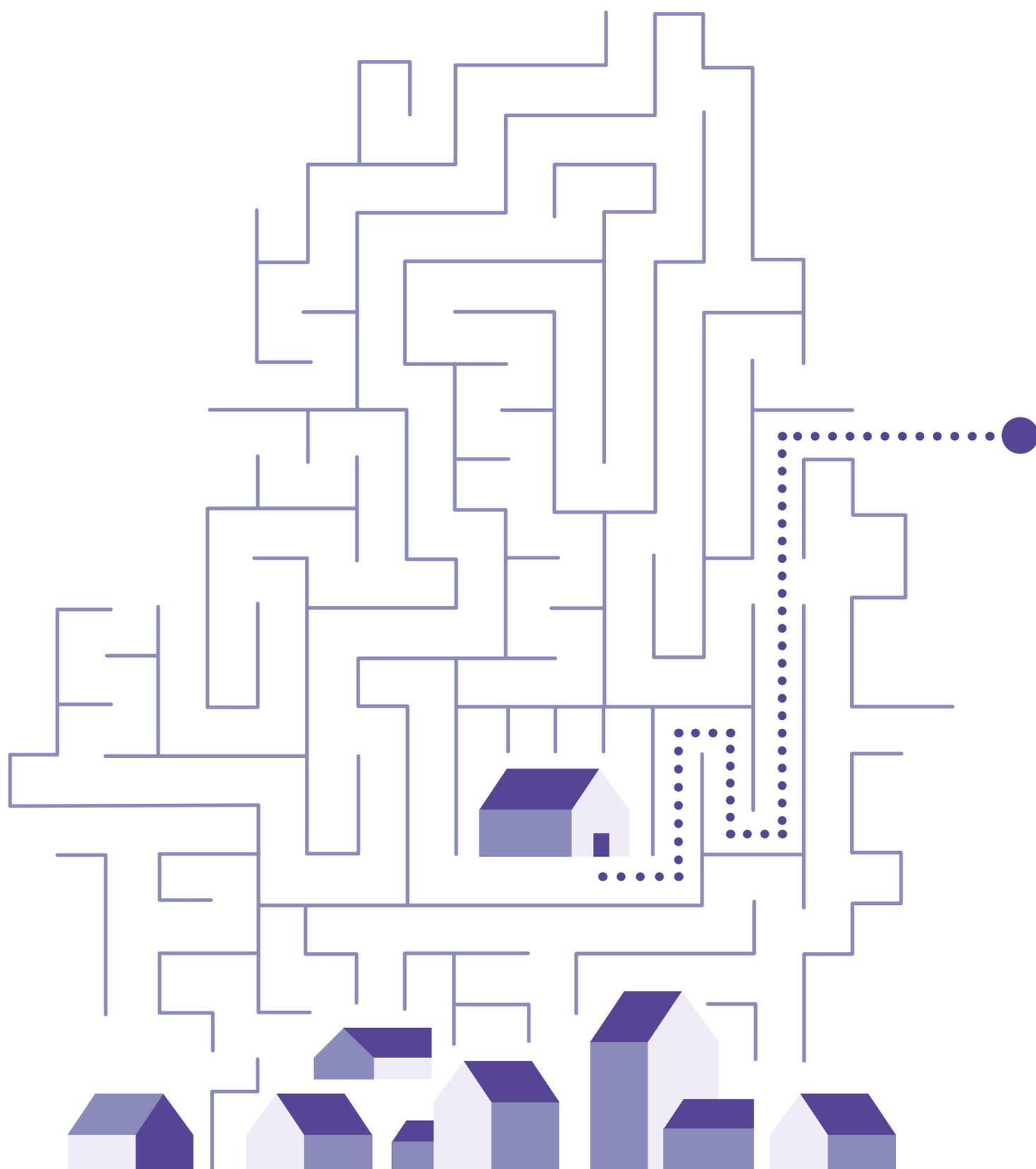
**Em todo o caso, o seu testemunho é muito valioso.**

### **POSSO APRESENTAR QUEIXA?**

**A vítima decide se apresenta uma queixa ou não.** Este é um passo importante, mas também complicado para ela.



Em qualquer caso, se se colocar esta questão, deve saber que, quando falamos de violência de género, outras pessoas podem apresentar uma queixa. **São crimes públicos, afetam-nos a todos como sociedade, e é por isso que podem ser denunciados por qualquer pessoa com conhecimento dos mesmos.**





***Talvez não seja situação de risco extremo, mas suspeita que essa mulher possa ser vítima de violência masculina***

*Não sabe o que fazer?*

Existem diferentes recursos disponíveis para si e para a vítima:



**016**

São **especialistas em violência contra as mulheres**. Podem informá-la e aconselhá-la a si e à vítima.



**600 000 016** (WhatsApp)



**[016-online@igualdad.gob.es](mailto:016-online@igualdad.gob.es)**



**CONTACTE** os serviços do seu município, província ou Comunidad Autónoma.

São muitos os **[recursos disponibles](#)** e próximos, como associações de mulheres, ONG, entidades e serviços sociais especializados, etc.



### QUER PARTILHAR INFORMAÇÕES COM ELA?

Encontre uma altura em que ela esteja sozinha ou longe do seu agressor e transmita-lhe com calma e empatia que está e estará com ela.

### ACOMPANHE A VÍTIMA

É importante que ela saiba que você estará lá para a ajudar, quando ela precisar, sem a julgar.

### PARTILHE INFORMAÇÕES

Informe-a sobre os recursos e serviços a que pode aceder. Ofereça-se para a acompanhar. Faça-o de uma forma segura para ela.

### TALVEZ ELA NÃO QUEIRA TOMAR QUAISQUER MEDIDAS

Pode ser difícil de compreender, mas **continue a demonstrar o seu apoio**. Esta pode ser uma situação frustrante para si como acompanhante, mas é importante compreender a complexidade da violência masculina. Poderá ser a única pessoa a quem ela pode recorrer.



## Testemunhou uma agressão sexual?

### LIGUE IMEDIATAMENTE



**112** Emergências  
**091** Polícia Nacional  
**062** Guardia Civil

### DESCARREGUE O ALERTCOPS



A app **ALERTCOPS** permite enviar um sinal de alerta à polícia com a sua geolocalização.



### PEÇA AJUDA A QUEM QUER QUE ESTEJA À SUA VOLTA

**Se se encontrar com outras pessoas ou se estiver numa festa, local ou estabelecimento,** peça ajuda a quem quer que esteja à sua volta, vá até ao **punto violeta** (ponto violeta, espaços seguros para denunciar agressões masculinas) e/ou informe a organização.

### NÃO SE COLOQUE EM RISCO

**A sua segurança é importante se quiser ajudar.** Aguarde a chegada dos serviços de emergência e de segurança.



A primeira coisa a fazer é acompanhar e cuidar da vítima.



***Talvez esta não seja uma situação de emergência.***

***Contou-lhe que foi agredida sexualmente recentemente ou no passado?***

*Essa pessoa pode ser sua amiga, companheira ou familiar. O que pode fazer para a ajudar?*

## **MANTENHA A CALMA**

Ouça-a calmamente e pergunte-lhe o que precisa, respeitando os seus ritmos e decisões. Ofereça-lhe o seu apoio e a sua companhia, ela encontrou em si um espaço seguro para poder falar sobre o assunto. Evite fazer perguntas desnecessárias ou perguntas que pressuponham um juízo de valor. Não faça perguntas incômodas.



Também é importante não fazer perguntas que a levem a pensar que não acredita nela. Manter a pessoa e os acontecimentos confidenciais.

Informe-a de que existem **recursos especializados** que a podem ajudar.

Tem direito a cuidados de saúde e psicológicos, assim como a aconselhamento e apoio jurídico.



Se for um acontecimento recente, talvez necessite de assistência médica. Este passo é importante porque podem ser recolhidas amostras biológicas e podem ser detetadas possíveis Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs). **Neste sentido, é aconselhável que não se lave.**



### ELA NÃO QUER FAZER NADA DE IMEDIATO

Respeite-a. Não a julgue. Não demonstre desaprovação ou reprovação. Pode ser difícil compreender a sua decisão, pode até ser frustrante para si, mas respeite-a. Mostre o seu apoio e acompanhe-a no seu processo.

Em qualquer caso, a violência sexual pode ser denunciada durante um período de 5 a 15 anos, dependendo do crime. Caso os **acontecimentos tenham ocorrido no passado e a vítima fosse menor**, o período de prescrição começa a contar a partir dos 35 anos de idade.

**OBRIGADO  
PELO SEU  
ENVOLVIMENTO!**

**SOU A VÍTIMA**



***Encontra-se numa situação de emergência?***

***Está com medo porque sente que você ou os seus possam estar em perigo?***

**Lembre-se de que** neste caso **deve contactar imediatamente** número de telefone de emergência. Pode também contactar a Polícia Nacional e a Guardia Civil.

**Se não puder fazer um telefonema,** pode utilizar a APP ALERTCOPS, que enviará um alerta para a polícia com a sua localização.



**112** Emergências  
**091** Policía Nacional  
**062** Guardia Civil

**[Alertcops](#)**



## TAMBÉM PODE DIRIGIR-SE À SUA FARMÁCIA

Foi recentemente lançada uma iniciativa para tornar a farmácia do seu bairro ou vila num local seguro para pedir informações qualificadas, fornecidas por profissionais.

## VIVE COM O SEU AGRESSOR

Ligue para o **016** para se informar sobre os serviços disponíveis para apoiar na sua decisão. Também pode comunicar através do WhatsApp ou enviando um e-mail.



**016**

São **especialistas em violência contra as mulheres**. Este telefonema não deixa registo na fatura.



**600 000 016** (WhatsApp)



**[016-online@igualdad.gob.es](mailto:016-online@igualdad.gob.es)**



## ***Sente que chegou o momento de parar com a situação de violência?***

### **PEÇA AJUDA**

Ligue para o **016** ou envie uma mensagem através do WhatsApp para o número **600 000 016**. Entre em contacto com alguém conhecido, talvez uma amiga, um amigo, um familiar. Até mesmo a sua vizinha a pode ajudar a sair de uma situação de violência baseada no género.

**Lembre-se** que além de chamar a polícia, **existem outras formas de sair de uma situação de violência**, como organizações feministas e de mulheres, ONGs, Centros de Informação para Mulheres na sua localidade.

Todas as Comunidades Autónomas dispõem de uma rede de **servicios especializados** integrados por equipas de advogadas, psicólogas, assistentes sociais, etc., que a irão atender e acompanhar de maneira confidencial e segura.



## **Já foi vítima de violência sexual?**

### **SE ESTÁ EM RISCO**

Ligue para o **112** e peça proteção policial.

Também pode ligar para o **016**, onde lhe darão informações sobre os **recursos de assistência e aconselhamento** (psicológico, social, jurídico) que existem na sua área e as medidas a tomar se quiser apresentar uma **denúncia**.



**016**

**Assistência e aconselhamento**

psicológica, social e jurídico

**Este tipo de crime só é processado se houver uma denúncia da vítima.** Ao mesmo tempo, tem direito a assistência social, psicológica e jurídica prestada pelos serviços ou recursos especializados na sua área.



## **SE FOI VIOLADA**

**Vá ao hospital mais próximo realizar um exame ginecológico,** (incluindo testes de doenças sexualmente transmissíveis e HIV) e uma recolha forense de amostras biológicas. Sempre que necessário, solicite um tratamento preventivo da gravidez e das DSTs o mais rapidamente possível. **Tem direito a uma cópia do relatório médico.**

Lembre-se **de não mudar de roupa nem se lavar,** e em caso de violação oral, **não coma, nem beba até que lhe façam o exame médico no hospital,** uma vez que as provas essenciais para a identificação do agressor poderiam ser eliminadas.

**Se decidir fazer a denúncia, informe o pessoal de saúde** que a está a tratar para que possam chamar a polícia, que virá ao hospital onde se encontra. **Uma vez apresentada a queixa, tem direito a receber uma cópia da mesma.**

**RECURSOS  
DISPONÍVEIS**



## Onde posso ir?

Existem vários recursos disponíveis para as vítimas que constituem diferentes portas para deixar situações de violência baseada no gênero.



## Recursos para qualquer pessoa

### PRECISA DE INFORMAÇÃO E ACONSELHAMENTO ESPECIALIZADO?



**016** (não fica registo na fatura)



**600 000 016** (WhatsApp)



[016-online@igualdad.gob.es](mailto:016-online@igualdad.gob.es)



[www.igualdad.gob.es](http://www.igualdad.gob.es)

O 016 funciona **24 horas** durante os **365 dias do ano**. São especialistas em violência masculina, podem aconselhá-la sobre os seus direitos, sobre os recursos disponíveis nas proximidades.

Na [web of del Ministerio da Igualdad](#) encontrará informação sobre os recursos existentes.



## ENCONTRA-SE NUMA SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA?



- 112** Emergências
- 091** Polícia Nacional
- 062** Guardia Civil



A app **ALERTCOPS** permite enviar um sinal de alerta à polícia com a sua geolocalização.



## Recursos apenas para vítimas

### PRECISA DE ACONSELHAMENTO JURÍDICO?



**016** (não fica registo na fatura)

**600 000 016** (WhatsApp)

[016-online@igualdad.gob.es](mailto:016-online@igualdad.gob.es)

**Todas as Comunidades Autónomas** dispõem de serviços especializados gratuitos e confidenciais, com uma equipa jurídica. **Se ligar para o 016**, receberá informações sobre o recurso mais apropriado.

### PARA MULHERES COM DEFICIÊNCIA



Serviço **TELESOR**

Serviço **SVISUAL**

**Das 8 às 22 h** (todos os dias)

Este serviço é disponibilizado em **52 idiomas** e tem uma serviço de **vídeo-intérprete** adaptado a possíveis situações de incapacidade.



## EXISTEM CENTROS E ABRIGOS DE EMERGÊNCIA

Se precisar de deixar a sua casa, pode dirigir-se a eles em todas as comunidades. Quando pedir ajuda, **declare que necessita de alojamento seguro temporário.**

**Se tiver menores ao seu encargo,** todas as Comunidades Autónomas dispõem de alojamentos adaptados para os seus filhos.

## ESPAÇOS SEGUROS PARA ANIMAIS

Além disso, **se tiver um animal de estimação,** deve saber que também existe um serviço para ele.



**673765330**

Espaços seguros para animais



## ATENPRO SERVICE

(Assistência e Proteção de Vítimas de Violência de Género)

Informação na sua câmara municipal



**ATENPRO**  
**900 22 22 92**

Além disso, pode consultar o ['Guía de derechos para víctimas de violencia machista'](#), elaborado pela Delegação do governo contra a violência de género (DGVG) em 2021.



**Delegación de Gobierno contra la violencia de género**

Para mais informações, consulte a sua página [web](#)



## Recursos violência sexual

Ligue o 016 e peça informações sobre o **serviço especializado para vítimas e sobreviventes de violência sexual** da sua Comunidad Autónoma ou câmara municipal.

Também pode solicitar esta informação através do WhatsApp ou do correio eletrónico.



**016**



**600 000 016** (WhatsApp)



**[016-online@igualdad.gob.es](mailto:016-online@igualdad.gob.es)**

**FALEMOS DE  
VIOLÊNCIA  
MASCULINA**



Para além de saber como agir,  
quer ter mais **informações sobre**  
**o que é a violência masculina?**



## ***O que preciso de saber sobre violência masculina?***

Quando falamos de violência masculina, estamos a referir-nos a um conceito de violência que vai além da violência baseada no género no contexto de um companheiro ou ex-companheiro, estamos também a falar de violência sexual.

A violência baseada no género é a manifestação da discriminação, da situação de desigualdade e relações de poder dos homens sobre as mulheres, é exercida sobre as mulheres por aqueles que são ou foram seus cônjuges ou por aqueles que são ou estiveram ligados a elas por relações de afeto semelhantes, mesmo que não vivam juntos.

A violência sexual é qualquer ato de natureza sexual que não seja consensual ou que condiciona o livre desenvolvimento da vida sexual em qualquer esfera pública ou privada, seja no seio de uma relação ou fora dela, incluindo a esfera digital.



## ***Não afeta apenas as mulheres!***

Quando falamos de vítimas de violência baseada no gênero, estamos a referir-nos a mulheres que a sofrem às mãos do seu companheiro ou ex-companheiro, mas também a menores que são parentes ou amigos próximos das mulheres. Esta é uma das piores formas de violência contra as mulheres, chamada violência vicária, em que os menores são utilizados para infligir o maior dano possível à mulher. Trata-se de um tipo de violência de gênero direta.

A violência sexual é talvez uma das mais comuns e ocultas violações dos direitos humanos na sociedade espanhola, afetando especifica e desproporcionadamente as mulheres e raparigas, mas também as crianças.



Pode pensar que este é um problema pouco usual, mas gostaríamos que soubesse que de **todas as mulheres com mais de 16 anos de idade que vivem em Espanha:**

- ▶ **57,3%** | **1 em cada 2 mulheres sofreu violência** durante a sua vida, **porque é mulher.**
- ▶ **2.905.489** mulheres | **14,2% sofreram violência física e/ou sexual** por parte de um parceiro atual ou antigo, em algum momento das suas vidas.
- ▶ **374.175** mulheres | **1,8% sofreram violência física e/ou sexual** por parte de um parceiro atual ou antigo **nos últimos 12 meses.**
- ▶ **96,9%** | **96,9%** das mulheres que sofreram violência física e/ou sexual por parte de um parceiro atual ou antigo também **relatam ter sofrido alguma forma de violência psicológica** (emocional, de controlo, económica ou de medo).



***Que tipos de violência masculina existem?***

***Como as posso identificar?***

*Não se trata apenas de agressão física*

## **VIOLÊNCIA FÍSICA\***

Consiste em causar ou tentar causar danos à mulher batendo-lhe, pontapeando-a, queimando-a, agarrando-a, beliscando-a, empurrando-a, puxando-a pelo cabelo, mordendo-a, negando-lhe cuidados médicos ou forçando-a a consumir álcool ou drogas, ou usando qualquer outra força física contra ela. Pode incluir danos materiais.

## **VIOLÊNCIA SEXUAL**

Qualquer ato de natureza sexual que não seja consensual ou que condicione o livre desenvolvimento da vida sexual em qualquer esfera pública ou privada, incluindo a esfera digital.



### **VIOLÊNCIA ECONÓMICA\***

Implica tornar ou tentar tornar outra pessoa financeiramente dependente, mantendo um controlo total sobre os seus recursos financeiros, impedindo-a de aceder aos mesmos e proibindo-a de trabalhar ou frequentar a escola.

### **VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA\***

Consiste em provocar o medo através da intimidação; ameaçar causar danos físicos a uma pessoa, ao seu parceiro ou filhos, ou destruir os seus animais de estimação e bens; submeter uma pessoa a abuso psicológico ou forçá-la a isolar-se de amigos, família, escola ou trabalho. Pode ter diferentes variantes, como a emocional, que consiste em minar a autoestima de uma pessoa através de críticas constantes, subvalorizando as suas capacidades, insultando-a.

### **VIOLÊNCIA DIGITAL**

Esta é uma forma de violência baseada no género que é praticada através das tecnologias digitais,



das redes sociais ou da Internet. Entre elas, o cyberbullying é uma das mais características.

É uma forma de limitação da liberdade que gera dominação e relações desiguais entre homens e mulheres que tenham ou tenham tido uma relação afetiva. Envolve também o domínio sobre a vítima através de estratégias humilhantes que afetam a privacidade e a intimidade, bem como danos para a imagem pública da vítima.

### **VIOLÊNCIA VICÁRIA**

Esta é uma forma de violência perpetrada por agressores contra os seus filhos com o único objetivo de magoar as suas companheiras ou ex-companheiras. A utilização de crianças para continuar a violência contra ex-companheiras é uma das formas mais extremas de violência masculina. Por vezes, os agressores acabam por matar os seus filhos ou filhas. Esta violência é generalizada e oculta.

\* Fonte: [\*\*ONU MUJERES\*\*](#)



*Por que é que precisamos de si? Por que razão é que a sua resposta é importante?*

Porque a **violência masculina não é um assunto privado**, mas uma questão que nos interpela a todos, tanto sociedade como instituições.

O que queremos transmitir é que, enquanto sociedade, não toleramos qualquer tipo de violência. Não nos interessa em que tipo e esfera da vida ela ocorre. **Não fique indiferente à violência masculina.**

É um **problema social de primeira ordem**, uma **violação dos direitos humanos** e, além disso, um **crime público** que é perseguido pela polícia e funcionários da justiça mesmo sem uma denúncia por parte da pessoa lesada.



***Para si, que chegou até aqui,  
isto é muito importante***

Deve estar ciente de que sair de uma situação de violência masculina é complicado para muitas mulheres. Há muitos fatores que impedem que uma vítima quebre a ligação com o seu agressor. Na maioria dos casos, ela necessitará de ajuda profissional ou apoio emocional para o fazer.

A forma como um agressor exerce violência masculina tem um impacto direto sobre a vítima, gerando sentimentos e emoções que tornam difícil tomar decisões, tais como vergonha, culpa, medo, terror, ansiedade, incapacidade adquirida, bloqueio, insegurança, confusão, etc. **É um processo de destruição que gera graves problemas psicológicos como consequência dos abusos.**

**Outras vezes, as mulheres não têm informações adequadas para conhecer as opções de saída e pensam que isso não será possível.**



É por isso que **acreditar e acompanhar a vítima pode ser o fator mais importante para ajudar a mantê-la segura**. O seu envolvimento pode ser crucial para que ela encontre força para sair da situação de violência. Algumas pessoas acreditam que só há uma saída para sair de uma situação de violência masculina, que é apresentar uma queixa ou contactar a polícia. Contudo, embora seja uma via muito importante, existem também numerosos recursos e profissionais (psicólogas, assistentes sociais, educadoras sociais, advogadas, pessoal de saúde, etc.) cujo trabalho é essencial para apoiar e acompanhar o processo de quebra do vínculo e recuperação.

Por vezes, o processo de saída e reparação também pode ser difícil e frustrante para a pessoa que acompanha a vítima, mas lembre-se que a sua reação e o seu empenho podem salvar vidas e criar um ambiente livre de violência masculina.



**A violência masculina não é um problema privado,** não é algo que acontece a algumas mulheres ou que só acontece em casa. Afeta uma grande maioria de mulheres no nosso país e assume muitas formas.

**É um problema estrutural, uma violação dos direitos humanos.**

Como tal, requer, antes de mais nada, políticas públicas fortes que travem a violência, reconheçam os direitos das vítimas e se traduzam em recursos.



Em segundo lugar, **requer o envolvimento de toda a sociedade**: que cada pessoa seja um agente ativo na luta contra a violência, ajudando a detetá-la e acompanhando as vítimas.

Se chegou até aqui,  
**obrigado por ler este guia.**

# PARAMOS JUNTAS A VIOLÊNCIA MASCULINA



**#PuntoVioleta**

NIPO 048-22-049-0