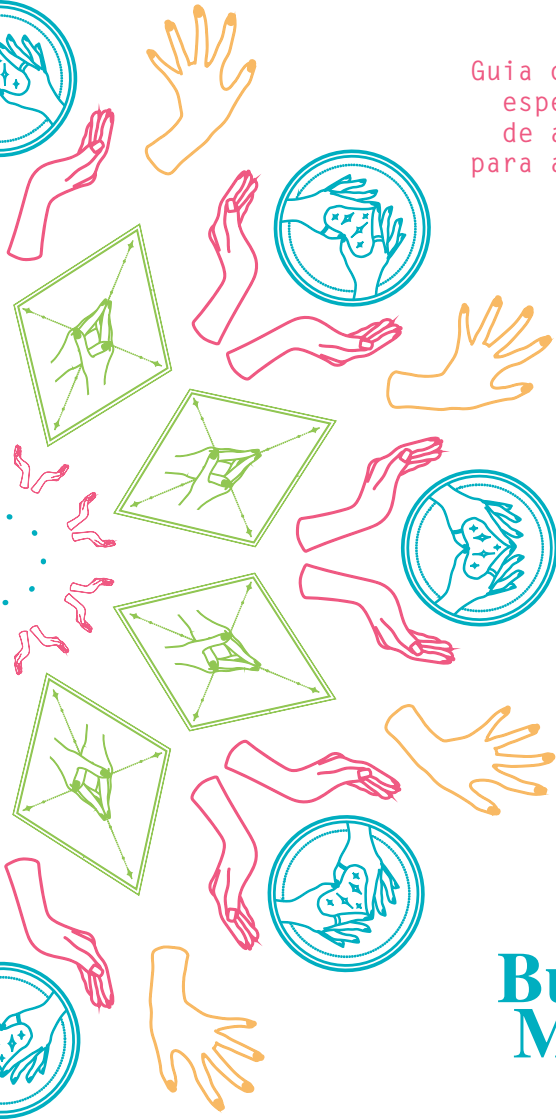
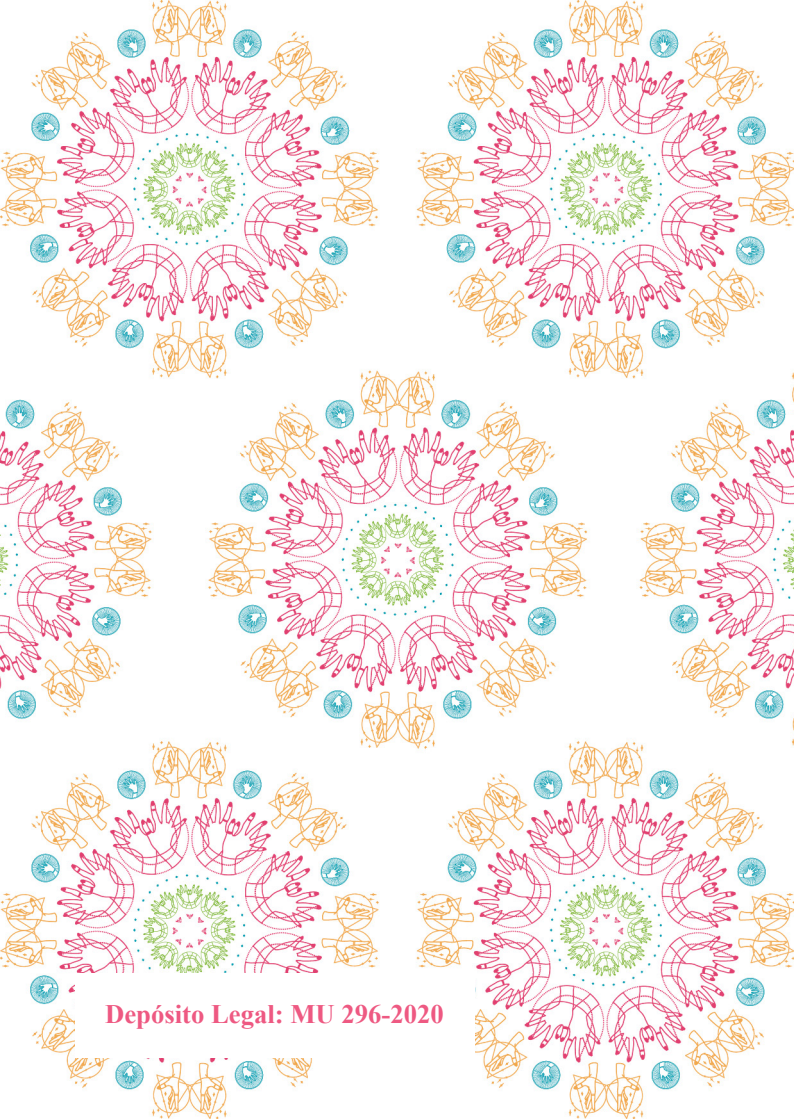


Guia de recursos
especializados
de atendimento
para a população
imigrante



**En
Buenas
Manos**

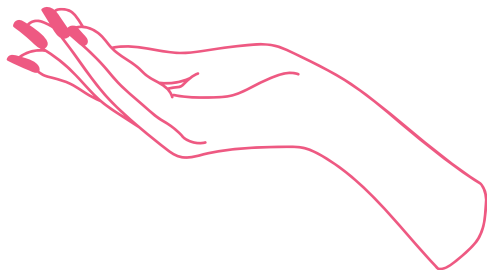


Depósito Legal: MU 296-2020

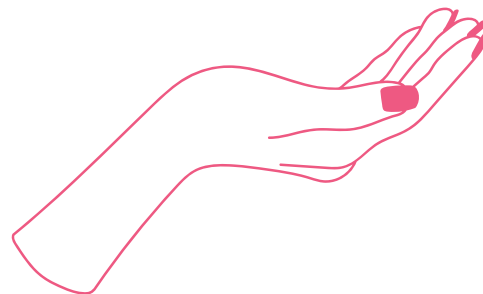


1. **O que é violência de género, violência contra as mulheres ou violência machista**
2. **Como saber se está a acontecer comigo**
3. **Como atua a violência de género**
4. **Situações de risco**
5. **É importante que saiba que não está sozinha**
6. **O que fazer se vai denunciar**
7. **Como atuar diante de uma situação de risco**
8. **Como atuar se necessita de aconselhamento sobre a sua situação**

1.



O que é violência de gênero, violência contra as mulheres ou violência machista



A violência de gênero afeta as mulheres pelo simples fato de serem.

Este tipo de violência afeta as mulheres, independentemente da sua cultura, país, idade, com ou sem estudos e tenham ou não recursos económicos. Este tipo de violência atenta contra a integridade, dignidade e liberdade das mulheres.

Uma violência que tem como resultado uma lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico, bem como as ameaças, a coação ou a privação da liberdade, tanto se ocorrem na vida pública, como na privada.

O risco de sofrer este tipo de violência pode aumentar nas mulheres que se encontrem em situação de vulnerabilidade: diversidade funcional, mulheres migrantes, com baixos rendimentos económicos, mulheres sem lar, menores ou pertencentes a diferentes etnias.

2.

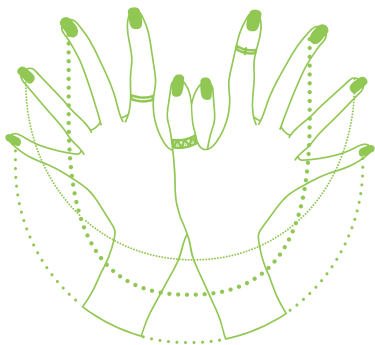
Como saber se está a acontecer comigo



O melhor indicador de como é o nosso companheiro é pensar se nos faz sentir bem ou mal.

- Irrita-se facilmente e/ou parte coisas quando se chateia.
- É excessivamente ciumento e possessivo.
- Critica e quer que mude a sua forma de vestir.
- Quer sempre saber aonde está e com quem.
- Castiga-a com o silêncio e a indiferença.
- Critica e afasta-a da sua família e das suas amizades.
- Responsabiliza-a pelas coisas que lhe saem mal e pelas vossas discussões, fazendo-a sentir-se culpada.
- Obriga-a a ter relações sexuais com ele mesmo quando não quer.
- Gasta todo o dinheiro que têm embora em casa não seja necessário.
- Controla o seu dinheiro.

3.



Como atua a violência de gênero

A violência de gênero vai em escalada gradual, ou seja, começa de forma muito sutil e conforme a relação avança, os episódios de violência vão ficando mais graves.

Os episódios de Violência de Gênero, tendem a apresentar-se de forma cíclica, intercalando períodos de calma e afeto até situações que podem colocar em perigo de vida. Tal dinâmica envolve um estabelecimento de um vínculo de dependência emocional e posse difícil de quebrar, tanto para o agressor como para a vítima.

I.
Fase
Acumulação
de tensão

II.
Fase
Agressão

III.
Fase
Lua de mel ou
reconciliação

Agressor

Vítima

I. Fase Acumulação de tensão

- Mudanças repentinas de ânimo
- Condutas desconcertantes
- Violência verbal

- Ansiedade
- Sentimento de culpa
- Condutas de complacência

II. Fase Agressão

- Agressão física
- Agressão psicológica
- Agressão sexual
(Não precisam ocorrer as três agressões)

- Medo
- Solidão
- Tomada de decisões

III. Fase Lua de mel ou reconciliação

- Arrependimento (não em todos os casos)
- Promessas de mudança
- Condutas de conquista

- Acredita no seu arrependimento
- Ilusão e esperança na mudança prometida
- Necessidade de dar uma oportunidade

Situações de risco

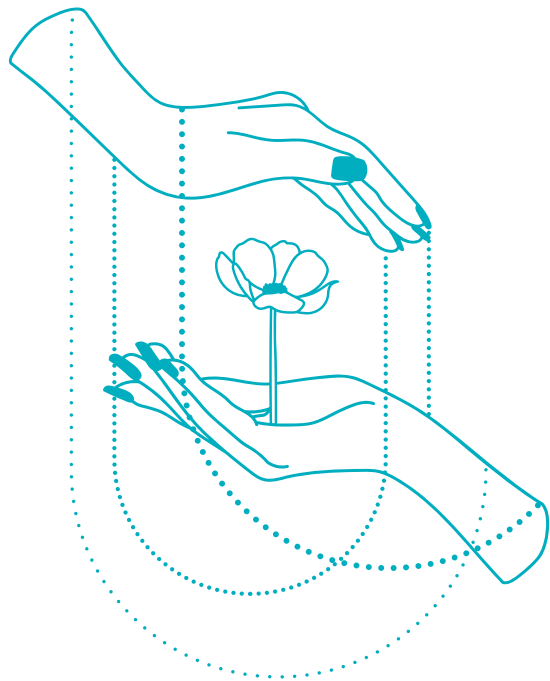


Observe se o seu companheiro ou ex companheiro:

- Maltratou outras mulheres.
- Persegue-a e assedia-a
- Ameaça-a com fazer-lhe mal ou fazer-se mal a si mesmo se o abandonar.
- Se a empurra, sacode e bate.
- Lhe dá pontapés, tabefes e socos.
- A aperta com força, puxa-lhe o cabelo, belisca-a, etc.
- Atira-lhe ou ameaça-a com facas, navalhas, armas de fogo, etc. navalhas, armas de fogo,

5.

É importante que saiba



...que não está sozinha

“Você é a pessoa mais importante da sua vida”

Diante destas situações, não fique calada, fale, comente-o com alguém de confiança.

Peça e procure por ajuda, porque há saída.

Sair da violência não é um processo fácil. Pode precisar de várias tentativas, mas não desanime porque vai estar cada vez mais forte. Deve pegar nas rédeas da sua vida e valorizar de forma positiva qualquer avanço que experimentar por pequeno que seja.

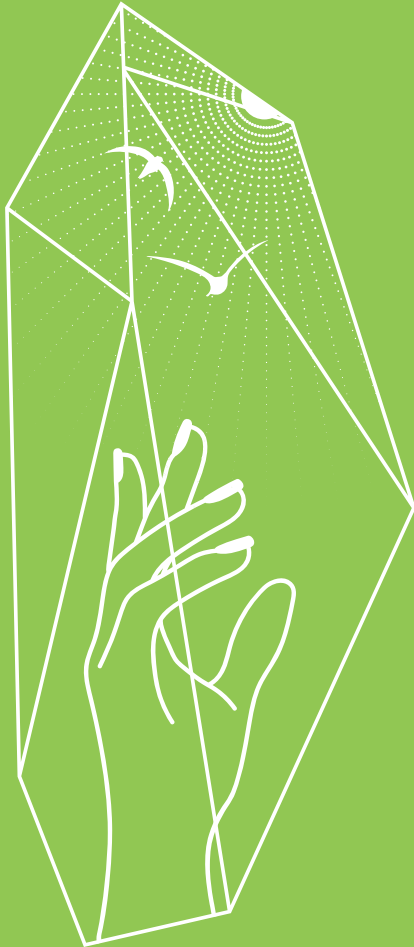
O desconhecimento e a falta de informação levam-nos ao MEDO para empreender a saída, portanto, é necessário conhecer os recursos existentes no nosso ambiente.

A Violência contra as mulheres em Espanha é um delito e existem recursos para sair dela.

Embora esteja de forma irregular, sem autorização de residência ou se a sua autorização é por reagrupamento familiar do seu companheiro, pode pedir ajuda e denunciar a sua situação sem que isso suponha a sua expulsão.

A denúncia não é a única solução para sair desta situação de violência. Procure aconselhamento e acompanhamento nos serviços de especializada são de caráter gratuito.

6.



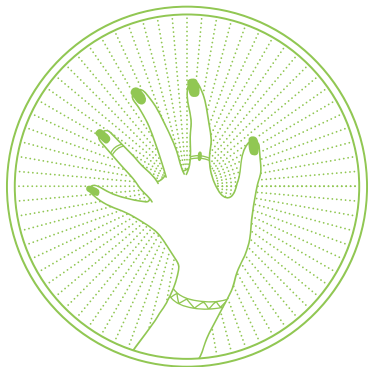
O que fazer se vai denunciar

É importante conhecer os direitos jurídicos que se tem de encarar diante da violência de género. Os direitos reconhecidos pela lei às mulheres vítimas de violência de género são direitos referidos sobretudo à informação, à assistência, tanto social integral como à jurídica gratuita; direitos laborais e económicos. São direitos para proteger a vítima.

Pode denunciar na Polícia Nacional, Polícia Local, Guarda Civil ou no Tribunal de guarda.

Deveria estar aconselhada, tem direito a um(a) advogado(a) gratuito(a) que esteja consigo quando fizer a denúncia, lhe informe de todos os seus direitos e da declaração que vai realizar, sendo esta muito importante para o julgamento posterior, em conjunto com todas as provas que possa fornecer (fotografias, correios, capturas de mensagens para o telemóvel, relatórios médicos, psicológicos, etc). Toda esta informação ser-lhe-á transmitida e traduzida por um(a) intérprete.

Quando denunciar, poderá estar acompanhada de um familiar ou pessoa da sua confiança.



Para a sua segurança, solicite uma ordem de proteção no momento de fazer a denúncia. Na ordem de proteção, podem ser adotadas medidas penais e civis a seu favor e a favor dos seus filhos e filhas, se os tiver.

As medidas penais poderão consistir:

- Na proibição à aproximação do agressor à vítima e à comunicação por qualquer via.
- Proibição ao agressor de residir em determinados lugares.
- Se o agressor tiver direito ao porte de armas, suspensão desse direito.

- No caso de ser acordada prisão provisória, a privação da liberdade.

As medidas civis, que terão uma duração de 30 dias se quiser mantê-las, é importante que o comunique ao seu advogado(a) para iniciar um procedimento civil da família.

Estas medidas poderão consistir:

- Uso da casa familiar que o agressor terá de abandonar.
- Poder paternal, guarda e custódia dos filhos e filhas menores de idade ou deficientes.
- Pensão de alimentos para os filhos e filhas.
- Estabelecimento de um regime de visitas.
- Suspensão do poder paternal.
- Suspensão do regime de visitas.

Se estiver em situação irregular, não se iniciará o procedimento administrativo sancionador por se encontrar irregularmente em território espanhol e suspender-se-á o procedimento administrativo sancionador se o houver, ou a execução das ordens de expulsão ou da devolução eventualmente acordadas.

7.

Como atuar diante de uma situação de risco

Telefone para o 112

O 112 é um recurso telefónico que proporciona uma resposta rápida e eficaz diante de situações urgentes de violência de género.

Desde o 112, mobilizam-se os recursos necessários para fazer frente à situação em concreto: polícia, serviços sanitários, atendimento psicológico, assistência jurídica especializada, alojamento de urgência e derivação a outros recursos.

Pode telefonar à própria mulher que está a sofrer maus tratos por parte do seu companheiro ou ex companheiro, ou qualquer pessoa próxima.

Telefone gratuito 24 horas
Atendimento em 51 idiomas



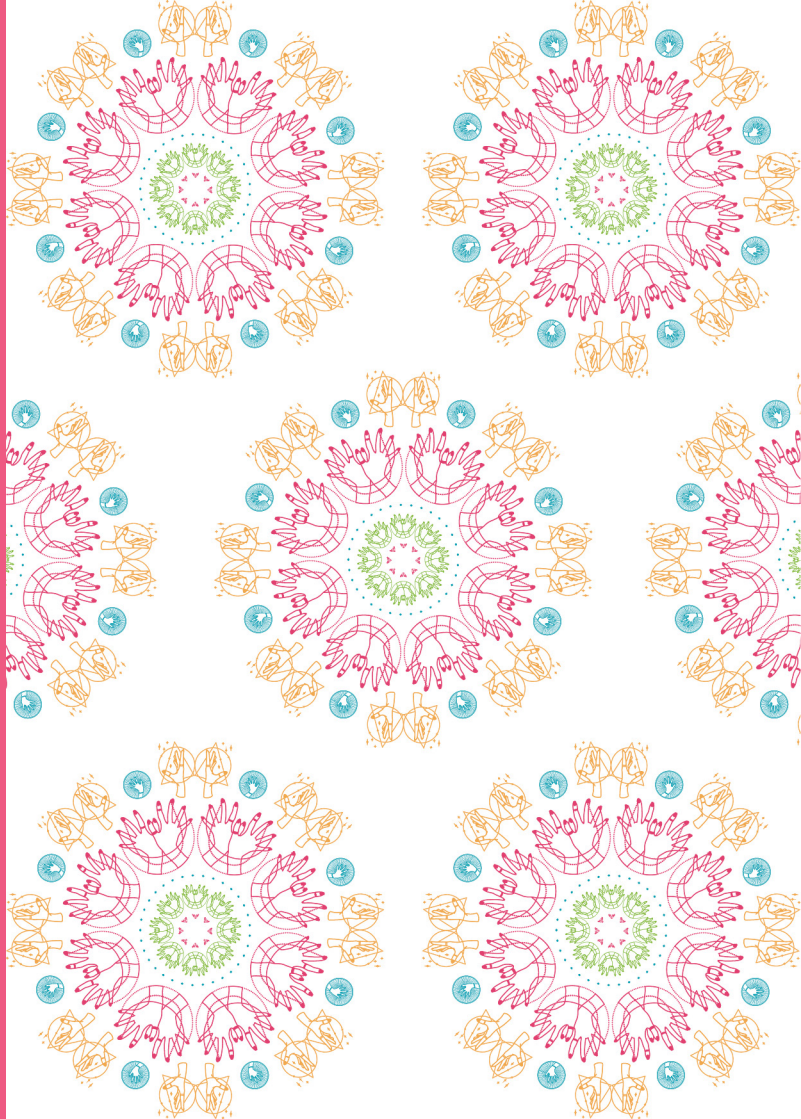
8.

Se necessita de aconselhamento sobre a sua situação

Centros de Atendimento Especializado para Mulheres Vítimas de Violência (CAVI)

São serviços que oferecem um atendimento integral, personalizado e gratuito, durante o tempo necessário para poder terminar e sair da situação de maus tratos.

- Não é necessário denunciar para pedir consulta.
- São gratuitos.
- Oferecem um atendimento integral durante o tempo que cada mulher precisa.
- A equipa é formada por Assistentes Sociais, Psicólogos(as), Assessores(as) Jurídicos(as).
- Acende-se mediante consulta prévia, telefonando para o 901 101 332.



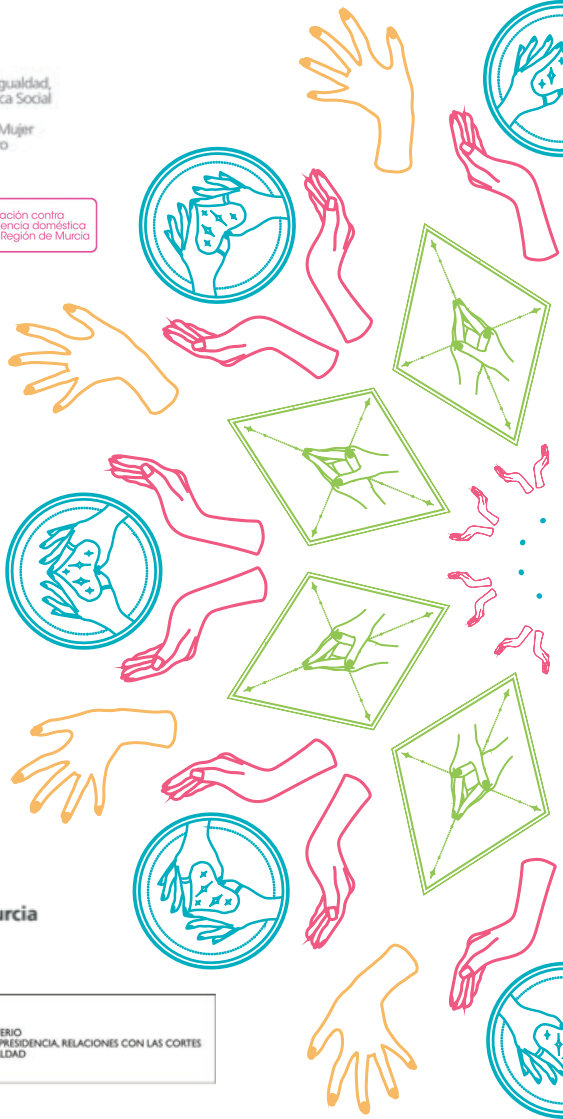


Región de Murcia
Consejería de Mujer, Igualdad,
LGTBI, Familias y Política Social

Dirección General de Mujer
y Diversidad de Género



Asociación contra
la violencia doméstica
de la Región de Murcia



Región de Murcia



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD