

Ajuda e apoio no caso de violência

**NO CASAMENTO, NAS RELAÇÕES E NA
FAMÍLIA**

NÃO SE SENTE SEGURA NA SUA RELAÇÃO OU FAMÍLIA?

Sofreu violência?

É ameaçada?

Tenha coragem e procure ajuda.

Quanto mais cedo, melhor.

Você não está sozinha.

A violência doméstica não é um assunto privado.

É AFETADA POR VIOLÊNCIA?

Em caso de emergência, alerte a **POLÍCIA (117)**. A violência doméstica é proibida. Pode apresentar queixa em qualquer esquadra da polícia (Localizações em www.kapo.gr.ch).

A polícia cuida imediatamente de proteção e ajuda. Ela pode expulsar imediatamente do apartamento uma pessoa violenta até 14 dias.



Polícia

117 (24h), www.kapo.gr.ch

Emergências médicas

144 (24h)

Apoio à vítima Grisões

081 257 3150,
www.soa.gr.ch

Lar para mulheres Grisões

081 252 38 02 (24h),
www.frauenhaus-graubuenden.ch

Onde encontro ajuda e apoio?

APOIO À VÍTIMA:

O apoio à vítima apoia mulheres, homens, crianças e jovens afetados por violência nos assuntos pessoais e jurídicos. **O aconselhamento é gratuito e confidencial.**

LAR PARA MULHERES:

Se já não se sentir segura em casa, o lar para mulheres oferece abrigo, ajuda e aconselhamento gratuito e anónimo para as mulheres e os seus filhos afetados por violência.

MÉDICOS / HOSPITAL:

Se sofreu violência física ou sexual, pode solicitar **um exame médico e documentar os ferimentos**. Contacte a sua médica ou médico de família, dirija-se a uma emergência hospitalar ou telefone para o **número de emergência médica (144)**.

Em situações de crise - telefonar em vez de desesperar!
Aconselhamento de pessoas em situações difíceis
143 (24 h), www.143.ch

Aconselhamento de crianças e jovens
147 (24 h), www.147.ch

Número de emergência para os pais - Ajuda e aconselhamento de pais, famílias e pessoas de referência
0848 35 45 55 (24 h), elternnotruf.ch

Idade sem violência - Aconselhamento de pessoas idosas que são afetadas por maus-tratos.
0848 00 13 13, www.alterohnegewalt.ch

O que é a violência doméstica?

Todos os atos de violência física, sexual, psíquica ou económica que ocorrem no seio da família ou no lar ou entre cônjuges ou parceiros antigos ou atuais, independentemente de o autor ou a autora possuir ou ter possuído o mesmo domicílio que a vítima.

- **Violência física:** p. ex., bater, empurrar, abanar, morder, estrangular, algemar, arremessar objetos, ataques físicos que podem ir até crimes de homicídio
- **Violência sexual:** qualquer prática sexual não desejada
- **Violência psíquica:** p. ex. ameaças, intimidação, privação da liberdade, stalking, mobbing na Internet, presenciar violência na casa paterna
- **Violência social:** restrições da vida social como p. ex. paternalismo, proibição ou controlo rigoroso dos contactos familiares e externos, aprisionamento, proibição de aprender o idioma nacional.
- **Violência económica:** : p. ex. proibição de trabalho, coerção no trabalho, confiscação do salário
- **Casamento forçado**

Autoridade de proteção de crianças e adultos KESB

A sua KESB regional competente está disponível em www.kesb.gr.ch. Fora das horas de expediente, a KESB também pode ser contactada nos casos urgentes através do Centro de Operações da polícia cantonal (117).

Serviços Sociais Cantonais

Aconselhamento pessoal em situações de vida difíceis (p. ex., relação, família, finanças, vício, migração, crises). O seu serviço social competente está disponível em www.soa.gr.ch.

Você próprio exerce violência

OU AMEAÇA COM ELA?

CENTRO DE ACONSELHAMENTO PARA PESSOAS VIOLENTAS

TEM MEDO DE PERDER O CONTROLO? Tenha coragem e faça algo contra – antes que seja tarde demais. As pessoas violentas podem contactar de forma gratuita e confidencial o Centro de Aconselhamento para as pessoas violentas.



**TAKE
COURAGE!**

ESTÃO DISPONÍVEIS MAIS EXEMPLARES EM:



Koordinationsstelle Häusliche Gewalt
Post da coordinaziun violenza a chasa
Servizio di coordinamento violenza domestica

**Centro de aconselhamento de pessoas
violentas nos Grisões**

079 544 38 63, www.gewaltberatungsstelle.gr.ch



Mais informações sobre a
violência doméstica e ofertas
de ajuda e apoio nos Grisões