

# Plano de Segurança

- ✓ Saiba onde tem um telefone mais próximo.
- ✓ Saiba onde pode procurar refúgio.
- ✓ Faça uma lista de números de telefones importantes e de emergência.
- ✓ Guarde dinheiro para ônibus ou táxi.
- ✓ Faça uma cópia extra das chaves da casa e do carro.
- ✓ Prepare uma bagagem para emergência - ponha roupas suficientes, incluindo uniformes escolares e coisas favoritas das crianças.
- ✓ Considere qual seria o melhor dia para sair da casa.
- ✓ Discuta isso com as crianças. É importante tentar sair da casa com todas as crianças.
- ✓ Deixe todos os documentos importantes juntos: p.ex. *benefit books*, cartões médicos, certificados, talão de cheques, ordens legais, etc.
- ✓ Faça uma lista dos remédios essenciais da família.
- ✓ Deixe a casa quando o seu companheiro/marido não estiver.

Os detalhes dos contactos estão na parte de trás desse folheto

Tel: 028 90331818 24 hour domestic violence helpline



## Women's Aid Groups locais

Belfast: 028 90666049  
Ballymena/Antrim: 028 25639301  
Coleraine: 028 70356573  
Cookstown & Dungannon: 028 87729989  
Fermanagh: 028 66328898  
Foyle: 028 71344499  
Lisburn: 028 92668142  
Newry: 028 30250765  
North Down & Ards: 028 91463608  
Omagh: 028 82245998

**Northern Ireland Women's Aid  
Federation**  
129 University Street  
Belfast  
BT7 1HP

Tel: 028 90 249041  
Fax: 028 90349296

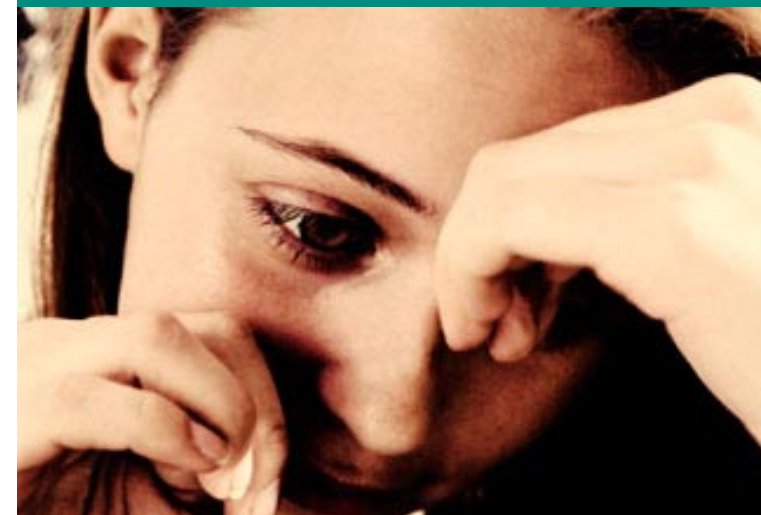
24 hour domestic violence helpline:  
028 90331818

Email: [niwaf@dnet.co.uk](mailto:niwaf@dnet.co.uk)  
Website: [www.niwaf.org](http://www.niwaf.org)

Portuguese

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

a Women's Aid ajuda



NORTHERN IRELAND  
*Women's*  
**AID**  
FEDERATION



## Northern Ireland Women's Aid Federation

A Northern Ireland Women's Aid Federation (NIWAF) é uma organização voluntária, cujo objetivo é desafiar as atitudes e crenças que perpetuam a violência doméstica. Através do nosso trabalho visamos promover a saúde e o relacionamento sem maltratos. A violência deve ser vista, por homens e mulheres, como uma coisa inaceitável e desnecessária. A conscientização sobre a violência doméstica e os efeitos que pode ter nas pessoas, possibilita que todos venham a ter uma compreensão maior sobre o que constitui um relacionamento saudável e sobre os benefícios obtidos por aqueles nele envolvidos.

### O que é violência doméstica?

Todo relacionamento tem seus altos e baixos. Entretanto, eles podem ser resolvidos através de conversas um com o outro e atingindo um meio-termo. No entanto, podem também haver conflito e discordância.

Com frequência, um relacionamento de maltratos está baseado no medo. Violência Doméstica é o abuso físico, emocional, sexual ou mental de uma pessoa por outra, com quem teve ou tem um relacionamento íntimo.

Pode acontecer com qualquer mulher, independente da sua idade, classe social, raça, capacidade ou estilo de vida.

Todos os tipos de abuso - psicológico, econômico, emocional, sexual é físico - vêm do desejo da pessoa que abusa de manter o poder e controle sobre outra pessoa.

Reconhecer que você sofre maltratos no seu relacionamento é um passo importante em prevenir e acabar com a violência.

*Se estou sofrendo maltratos em meu relacionamento, onde posso obter ajuda?*

Se você, ou alguém que você conhece estiver sofrendo, ou já tiver sofrido, violência doméstica, a Linha de Atendimento 24 horas de Auxílio à Mulher (028 90331818) pode dar-lhe apoio, ajuda e informações. Não precisa ser uma situação emergencial para contatar a Linha de Atendimento de Auxílio à Mulher.

Se você não falar inglês fluentemente, pode usar o 'Language Line', um serviço de intérpretes oferecido em todo o Reino Unido. Ligue para a linha de atendimento (028 90331818) e diga de que língua precisa, espere uns minutos enquanto um intérprete é localizado e uma ligação em conferência será estabelecida.

Por todas as partes da Irlanda do Norte existem também refúgios locais da Women's Aid, que podem oferecer emergência e acomodação. Se decidir ir para um refúgio, você terá auxílio na preparação de um plano seguro para sair de casa (ver modelo do plano abaixo).

Muitos grupos locais da Women's Aid também têm centros de orientação, centros *drop in* ou serviços na comunidade, para áreas mais isoladas. Você pode ir a um deles para falar com alguém, ou telefonar para orientação e apoio, sem ter que ficar em um refúgio.

Este folheto está disponível em Chinês, Urdu, Hindi, inglês, Árabe, e Tailandês

