

Serviços relacionados com abuso sexual

Aconselhamento em situações de violação	07939 195603
situações de crise que envolvam violações	0800 085 0520
Centro de encaminhamento em casos de agressão sexual (SARC) ..	0300 123 5058
Survivors in Transitions	07765 052 282
<i>Sobreviventes de abuso sexual em crianças</i>	
Sue Lambert Trust	01603 622406
<i>Serviço de aconselhamento de Norfolk</i>	
Make a Change Team	01473 282352
<i>Exploração sexual e prostituição</i>	
Mpower	0808 808 4321
<i>Sobreviventes do sexo masculino</i>	

Menores afetados por abusos

Serviço para Crianças e Jovens	01502 674600
Centros Infantis (0-5 anos)	01502 526610
ChildLine (Linha de apoio para crianças)	0800 1111
NSPCC	0808 800 5000
You&Co	www.you&co@vicitmsupport.org.uk
Hideout	www.thehideout.org.uk

Serviços de Saúde e Bem-estar

Serviço de bem-estar	0300 123 1781
NHS - situações não urgentes	111
James Paget Hospital (Geral)	01493 452 452
Carlton Court Hospital (Saúde Mental)	01502 527900
Mencap	0207 454 0454
MIND	01493 3842129
East Coast Community Health (ECCH)	01502 718600
<i>Enfermeiras escolares/parteiras/enfermeiras domiciliárias, etc.</i>	
Cuidados Sociais para Adultos	0808 800 4005
Turning Point (serviço relacionado com drogas e álcool)	01502 531138
Dual Diagnosis Team	01502 527225
<i>Conjugação de problemas de saúde mental e abuso de álcool ou substâncias</i>	

Outros Serviços de Apoio

SSAFA - Apoio para as forças e as suas famílias	0845 241 7141
Age UK - Suffolk (terceira idade)	01502 586308
Debtline (dívidas)	0808 808 4000
DIAL	01502 511333
<i>Aconselhamento e informação em situações de invalidez</i>	
Hate Crime Team (crimes de ódio)	01473 668966
VoiceAbility (representação)	01223 555800
Aid & Assist Furniture Project (assistência com mobiliário) ..	01502 586395
Food Bank (assistência com alimentação)	01502 586216
Citizens Advice Bureau (aconselhamento civil)	01502 518510
Salvation Army	01502 539118
Fire Safety (incêndio)	01473 260588

Serviços de convívio

Age UK	01502 586308
igreja da comunidade	01502 537527

Melhorias dos serviços e comentários

Comissário policial de criminalidade	01473 782773
Peter Aldous, membro do parlamento	01502 586568

Folheto informativo Números de telefone úteis

Maio 2015 - Português / Portuguese

Serviços de intervenção em crises

Polícia, incêndio, ambulância	999
Mental Health Crisis Team (situações críticas de saúde mental) ..	01603 421421
ChildLine (linha de apoio a menores)	0800 1111
Samaritans	01502 500800
Serviços Sociais	0808 800 4005
NSPCC	0808 800 5000
Habitação - fora de horas	01502 527133
Abrigo	0808 800 4444
RSPCA	0300 1234 555

Habitação de emergência

Refúgio

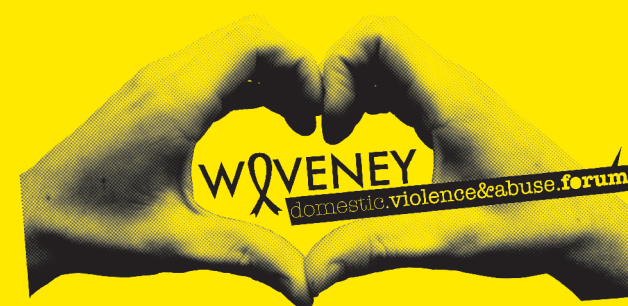
Liberty Project North Suffolk	0845 467 1420
Lighthouse Women's Aid South Suffolk	01473 745111
Bury St Edmunds Women's Aid West Suffolk	01284 753085
Leeway Norfolk	0845 241 2171
Câmara local - fora de horas	01502 527133

Assistência habitacional geral

Opções habitacionais - Câmara	01502 523141
Flagship assistência com habitação	01502 589671
Access Community Trust	01502 572200
<i>Hostels Temporary Housing (habitação temporária)</i>	
Bridge View (Lowestoft) Aberto 7 dias por semana	01502 513974

Serviços relacionados com abuso doméstico

Fórum para situações de violência doméstica e abuso ..	07906 245 979
ou telefone para a linha fixa	01502 572 143
Anglia Care Trust - pessoas do sexo masculino, feminino ou famílias ..	0800 977 5690
Leeway Outreach service	0845 241 2171
Freedom Programme	0845 467 1420
<i>Liberty Project</i>	
Terapia em situações de trauma e abuso	07906 245 979
Lighthouse Women's Aid	01473 228270
National Women's Aid	0808 2000 247
Local Domestic Abuse Team <i>Police (equipa da polícia</i>	
<i>para situações de abuso doméstico)</i>	01986 835170
Karma Nirvana	0800 5999 247
<i>Crimes de honra e casamentos forçados</i>	
PHOEBE (etnias negras e minorias étnicas)	01473 231566
Victim Support (apoio à vítima)	01603 756354
abuso da terceira idade	0808 808 8141
aconselhamento para homens	0808 801 0327
Respect	0808 802 4020
<i>Assistência nacional para os agressores</i>	
Caring Dads	07906 245 979
<i>Pais que pretendem resolver os seus comportamentos abusivos</i>	
Broken Rainbow	0300 999 5428
<i>Apoio à comunidade GLBT</i>	
Norfolk & Suffolk LGBT Project	01603 219299



Associação caritativa registada, nº 1149288

www.openyourheart.org.uk

Seja quem for...

LIBERTE-SE
ANTES QUE SEJA DESTRUÍDO!



Informações,
ajuda e apoio disponível
em Waveney

Waveney Domestic Violence & Abuse Forum

07906 245 979 • 01502 572143

info@waveneydvforum.org.uk

Linha de apoio para situações
de violência doméstica, 24 horas

0808 2000 247

Este folheto foi
financiado por:



O que é a violência doméstica e o abuso?

Qualquer incidente ou padrão de incidentes de comportamentos controladores, coercivos ou ameaçadores, violência ou abuso entre indivíduos com 16 anos ou mais, que são ou foram parceiros íntimos ou familiares, independentemente do sexo ou sexualidade. Pode abranger, entre outros, os seguintes tipos de abuso:

- **Psicológico**
- **Físico**
- **Sexual**
- **Financeiro**
- **Emocional**

Um comportamento controlador é: uma série de atos efetuados para que a outra pessoa seja subjugada e/ou dependente, isolando-a de fontes de apoio, explorando os seus recursos e capacidades de subsistência pessoal, retirando-lhe os meios necessários para a sua independência, resistência e fuga, e regulando o seu comportamento diário. Um comportamento coercivo é: um ato ou padrão de atos de ataques, ameaças, humilhação e intimidação ou outro tipo de abuso que sirva para magoar, punir ou assustar a vítima. Esta definição, que não é uma definição legal, inclui violência dita de "honra", mutilação genital feminina e casamentos forçados, sendo claro que as vítimas não se reduzem a um sexo ou grupo étnico específico.

Enquanto familiar, amigo ou vizinho, como poderá ajudar?

Encare o problema com seriedade, exprima as suas preocupações, dê o seu ombro e seja um bom ouvinte. Não assuma nem faça julgamentos. Permita que a pessoa decida o que acontece a seguir. Ofereça ajuda prática, usando este folheto.

Todas as pessoas têm direito à segurança

Existe apoio disponível. Vamos acreditar em si. Vamos levá-lo/a a sério. Quando estiver preparado/a, contacte-nos ou ligue para um dos serviços listados neste folheto.

Não há desculpas para o abuso:

Não é um caso único

Não tem culpa

Não vai conseguir mudar o comportamento do abusador

Ignorar o abuso é perigoso

Fale com alguém - não fique isolado

Existe vida depois de um relacionamento abusivo

Tem o direito de viver sem medo



Famílias e abuso

As crianças e os jovens são afetados de diversas formas quando crescem num lar abusivo. Podem sentir-se culpados, ansiosos ou confusos, mostrando-o com agressividade, indiferença ou doença. É melhor ser-se honesto e direto com eles sobre o que se passa. Poderão sentir-se mais seguros com um dos pais num ambiente estável longe de abusos e tensões do que com os dois pais numa relação abusiva. Os abusadores podem ameaçar que, se for embora ou contar a alguém do abuso, as crianças vão ser-lhe retiradas. É muito pouco provável que isso aconteça, mas, se estiver a planear abandonar a casa da família, aconselhamos que leve os seus filhos consigo.

O que posso fazer agora?

Fale com alguém que conheça e em quem confie, ou peça ajuda através das linhas de apoio e números de contacto deste folheto.

O que deve levar consigo se sair de casa

Seria bom levar todos os itens que listaremos em seguida. Alguns pode tentar guardar consigo sempre; outros poderá colocar numa mala e deixar com um amigo em quem confie, se possível.

- Alguma forma de identificação.
- Certidões de nascimento, suas e dos seus filhos.
- Passaportes (incluindo passaportes para todos os menores), visas e autorizações de trabalho.
- Dinheiro, caderneta do banco, livro de cheques, cartões de crédito e débito.
- Chaves de casa, do carro e do local de trabalho. (Pode fazer uma cópia das chaves e colocá-las na mala de emergência).
- Cartões para o pagamento dos abonos de família e outros subsídios a que tenha direito.
- Carta de condução (se tiver) e os documentos do registo do carro, se aplicável.
- Medicação prescrita.
- Cópias de documentos relativos ao título de posse da habitação, por exemplo, detalhes de empréstimos ou de arrendamento ou aluguer.
- Documentos de seguros, incluindo o National Insurance Number.
- Livro de endereços.
- Fotografias de família, o seu diário, jóias, pequenos artigos de valor sentimental.
- Roupas e artigos de conforto para si e para as crianças.
- Os brinquedos pequenos favoritos dos seus filhos.

É essencial planear a sua segurança e a dos seus filhos. Poderá obter o livrete de planeamento em crise (Crisis Plan booklet), com mais informações, através da The Domestic Abuse Team ligando para 01986 835170.

Apoio e aconselhamento jurídico/tribunal

Rights of Women 0207 251 6577

Ajudar as mulheres através da lei

Tribunais Criminais

Crown Prosecution Service 01473 282100

Witness Care 01603 276992

Ajuda a testemunhas no processo judicial

Witness Service 01603 766289

Apoio à testemunha no tribunal

Tribunal civil/familiar

Civil Legal Advice (aconselhamento) 0345 345 4345

Family Court helpdesk

(linha de apoio) enquiries@norwich.countycourt.gsi.gov.uk

The Dignity Campaign www.dignitycampaign.org.uk

Campanha para mudar para o processo de tribunal familiar os casos de indivíduos afetados por VD