

# SOS Détresse

## Que fazer se constato que o meu cônjuge é violento?

Antes de tudo, é inadmissível o uso de violência seja contra quem for. Todo o mundo tem sempre a opção de não recorrer à violência, que não tem desculpa. Cada pessoa, não importa o sexo, experiência, idade, pertença social ou religião, a cor da sua pele... tem direito ao respeito dos outros e a ser considerada igual a estes. Denunciar a violência pode salvar uma vida.

Fazer frente à instabilidade de humor do seu cônjuge cria uma situação frágil, imprevisível e incontrolável. Você sabe que ele pode explodir a qualquer momento e sem qualquer razão. O sentimento de falta de controlo pode desmotivar uma pessoa a agir, inclusive a perder a esperança que a situação possa mudar um dia. No entanto as coisas podem mudar. Coloque em práticas algumas opções que podem ser o primeiro passo para a mudança, elas podem permitir um melhor controlo da situação e permitir outras soluções para poder sair da situação.

## Cenários de proteção

Eles ajudarão a prever o comportamento a adoptar em diferentes situações. Um certo número de coisas podem preparar-se antes da crise, e outras podem ser refletidas e colocadas em ação durante a crise. O objetivo é assegurar a sua segurança e a dos seus filhos.

Antes da crise, e quando deve deixar a casa rapidamente:

- Guarde um saco de viagem num lugar de acesso rápido e acessível ou em casa de uma pessoa de confiança. Coloque nesse saco um duplicado das chaves de sua casa, dinheiro, os seus documentos pessoais ou cópias destes (cartão de cidadão, passaporte, cédula pessoal, carta de condução, etc.) e os dos seus filhos. Se tiver que sair de casa precipitadamente, leve este saco.
- Se é mulher, assegure que a sua bolsa de mão é de fácil acesso e contém tudo que lhe faz falta: porta-moedas, documentos pessoais, cartões bancários, telemóvel e carregador...
- Abra uma conta bancária independente da conta do seu cônjuge.
- Prepare os seus filhos, diga-lhes como chamar a polícia, ou ligar para o 113 se sentirem que estão em perigo, indique-lhes um local para se reencontrarem se tiverem que fugir à pressa.
- Fale da sua situação com pessoas da sua confiança. Pode combinar com elas uma linguagem de código para as alertar se precisar de ajuda e para que possam chamar

a polícia. Também pode combinar uma palavra passe com os seus filhos para que eles se possam colocar a salvo em caso de crise.

- Conheça cada divisão da sua casa e imagine como poderia escapar e quais são os melhores lugares para fugir. Na presença do seu cônjuge evite as divisões sem saídas e os lugares onde existam facas, armas ou outros objetos perigosos.
- Confie sempre no seu juízo e na sua intuição.
- Reveja e comprove o seu plano regularmente.

Se está em casa quando uma crise acontece, é primordial que se coloque a si e aos seus filhos em segurança, fechando-se numa divisão da casa, por exemplo, e pedindo ajuda (polícia ou familiares). Tenha sempre consigo um telefone e a chave de uma divisão da casa em que se possa fechar em caso de crise.

## Procure ajuda

É necessário ir à procura de ajuda. Nada desculpa a violência. Todos merecemos ser respeitados e você também. Por isso é necessário agir para que a violência cesse. Para tal acontecer, pode solicitar a ajuda de pessoas de confiança e de instituições especializadas em violência conjugal e doméstica.

Não pode continuar só e em silêncio no seu sofrimento. Falar a alguém vai permitir-lhe encontrar a coragem e a ajuda para a sua situação e para dar os passos necessários para a mudança.

Ligar ou escrever para a SOS Détresse pode ser o primeiro passo para a mudança. Os pedidos são feitos de forma anónima e os nossos colaboradores estão preparados para vos escutar, para vos ajudar e vos acompanhar na vivência e resolução da situação.

Existem numerosas instituições especializadas em violência doméstica que lhe podem fornecer informações sobre os seus direitos, acompanhar os seus esforços e prestar apoio à Ir para lista de instituições ([link](#))

*Se têm marcas físicas de atos de violência, é importante que consulte o seu médico para verificar a gravidade das sequelas e saber como as tratar. Além disso, o médico pode elaborar um relatório médico que é um documento precioso em caso de prova.*

***É difícil tomar decisões, mas falar da sua situação a pessoas próximas ou contactar profissionais não o compromete com nada. Trata-se em primeiro lugar de expressar os seus sentimentos e aquilo que pensa. De seguida, e somente se você se sentir preparado e decidido, podem ser tomadas as medidas necessárias. Um profissional jamais o forçará a fazer alguma coisa que não queira fazer. É a si que cabe decidir quando e como começa a mudança.***

## As leis e os seus direitos

A lei sobre violência doméstica está em vigor desde 3 de setembro de 2003. Tem como objetivo proteger qualquer pessoa que sofra violência por parte de algum familiar. Permite assistir, orientar e aconselhar os cidadãos nas suas decisões e tomadas de posição.

Antes de tudo, se é vítima de ameaças ou maus tratos por parte de um familiar, ligue para a polícia ou para o 113. A polícia fará a recolha de provas e, com a autorização de um procurador do Estado, recuperará as chaves do seu domicílio e expulsará o seu agressor do mesmo. A expulsão tem a duração de 14 dias e durante este período o agressor está impedido de regressar ao domicílio, sob pena de sanções penais. A seguir à expulsão, o serviço de assistência às vítimas de violência doméstica (SAVVD) informa quais são os direitos e as ações possíveis de tomar por parte do agredido.

Para além disso, existem os centros de aconselhamento e lares pronto a acolher as vítimas e a dar alojamento em caso de necessidade, não hesite em procurar estes serviços se for vítima de violência.