OBTER APOIO DE FORMA SEGURA

Contactar um serviço de apoio a vítimas de violência doméstica pela primeira vez pode ser intimidante. Se sente que ainda não tem capacidade para pegar no telefone, recomendamos alguns passos práticos:

- Considere fazer um requerimento "Clare's Law" para verificar se o seu agressor tem um historial registado de abuso ou violência. Visite **www.police.uk** para obter mais informações.
- Planeie rotas de fuga da sua casa e de outros locais.
- Mantenha sempre o seu telemóvel consigo e com a bateria carregada.
- Tenha uma mala de emergência (com uma muda de roupa, medicamentos essenciais e cópias de documentos e chaves importantes, etc.) num local seguro fora de casa.
- Familiarize-se com a utilização das opções Silent Solutions em chamadas para o 999.
- Descarregue uma aplicação de segurança pessoal como a Hollie Guard ou a Bright Sky.
- Estabeleça uma palavra de código com amigos e familiares para sinalizar que precisa de ajuda.
- Visite o nosso site em **gdass.org.uk** para obter mais informações, conselhos e orientações.

CONTACTE-NOS

Linha de apoio: 01452 726 570
E-mail: support@gdass.org.uk

Horário de funcionamento:
Segunda a sexta, das 9h às 17h

Para apoio fora do horário de expediente, contacte a Linha de Apoio Nacional contra a Violência Doméstica através do 0808 2000 247.

Em caso de emergência, ligue sempre para o 999.

Para mais informações, visite
www.gdass.org.uk
ou leia o código QR

GDASS

APOIO A VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

GDASS

APOIO A VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA



Apoio gratuito e confidencial para qualquer pessoa que esteja a sofrer violência doméstica

O QUE É A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

A violência doméstica não se trata apenas de violência física. Pode incluir

- Comportamento controlador, coercivo ou ameaçador
- Abuso emocional ou psicológico
- Controlo financeiro ou económico
- Abuso ou pressão sexual
- Danos físicos ou intimidação
- Assédio ou perseguição
- Abuso online ou digital
- Abuso baseado na honra

Pode acontecer a qualquer pessoa, independentemente do género, idade, origem ou sexualidade.

A violência doméstica não ocorre apenas em relações íntimas - os agressores podem ser ex-parceiros ou familiares.

RECONHECER OS SINAIS

Pode ser difícil reconhecer os sinais de violência doméstica.

A pessoa é muito ciumenta ou possessiva?

É uma pessoa simpática num momento e abusiva logo a seguir?

Tenta controlar o que veste, para onde vai e com quem se encontra?

Sente que tem de ter muito cuidado com o que diz ou faz, para que a pessoa não fique zangada?

Essa pessoa faz com que dependa dela para as coisas do dia a dia?

Está constantemente a rebaixar ou a criticar?

A pessoa monitoriza ou rastreia os seus movimentos ou comunicações?

Utiliza a fúria ou a intimidação para exercer controlo sobre si através do medo?

Se respondeu sim a alguma destas perguntas, pode estar a sofrer violência doméstica.

COMO O GDASS PODE AJUDAR

O GDASS oferece uma variedade de opções de apoio para atender às suas necessidades. Podemos trabalhar consigo individualmente ou como parte de um grupo, em horários que sejam seguros para si.

Podemos:

- ✓ Avaliar o nível de risco para si e para os seus filhos.
- ✓ Dar conselhos gerais de segurança para que se mantenha em segurança em casa, no trabalho e em público.
- ✓ Ajudar a criar o seu plano de segurança pessoal para saber o que fazer em caso de emergência.
- ✓ Falar sobre as suas opções, para que possa tomar decisões sobre o seu futuro.
- ✓ Prestar apoio emocional e prático por telefone ou presencialmente
- ✓ Apoio em grupo para ajudar a compreender a sua experiência e iniciar o seu percurso de recuperação.