

Violência doméstica

[Aconselhamento e proteção de vítimas](#)

[Apoio a agressores](#)

[Crianças e jovens](#)

[Violência sexualizada](#)

[Violência psicológica](#)

[Perseguição \(stalking\)](#)

[Direito de residência](#)

[Casamento forçado e mutilação genital feminina](#)

Aconselhamento e proteção de vítimas

Vários centros prestam apoio às vítimas de violência doméstica. Normalmente, o aconselhamento é confidencial e gratuito, com a presença de um intérprete, se necessário. É importante procurar ajuda!

É bom saber

Todas as pessoas têm direito a uma vida sem violência. Muitas vezes, as vítimas têm dificuldade em procurar ajuda ou em falar sobre o assunto. Uma pessoa de confiança, a polícia ou um centro de aconselhamento podem ajudar.

Onde obter ajuda?

Em caso de perigo ou ameaça concreta, peça ajuda à **polícia** (117).

As mulheres com ou sem filhos podem obter proteção, aconselhamento e alojamento no **abrigo para mulheres (Frauenhaus) Aargau-Solothurn**. A linha telefónica de apoio (062 823 86 00) está disponível 24 horas por dia.

Todas as vítimas (incluindo homens) podem procurar aconselhamento nos seguintes centros:

Centro de Apoio à Vítima (Opferberatung) de Aargau, 062 835 47 90,
www.opferberatung-ag.ch

O Centro de Apoio à Vítima (Opferberatung) de Aargau presta aconselhamento e informações a pessoas que sofrem de violência na família, bem como aos seus familiares. O apoio prestado é gratuito. Com a ajuda de um profissional, pode planear os próximos passos. Os colaboradores estão sujeitos ao dever de sigilo. Isto significa que não podem informar ninguém sobre o teor das conversas. Nem mesmo a polícia.

Centro de Apoio contra Violência Doméstica (Anlaufstelle gegen häusliche Gewalt), 062 550 20 20, www.ahg-aargau.ch

O Centro de Apoio contacta as vítimas de violência após uma intervenção da polícia e disponibiliza aconselhamento. Mesmo em situações sem intervenção das autoridades policiais, as vítimas, os familiares, os vizinhos, os superiores hierárquicos, etc., podem contactar o centro. O aconselhamento é gratuito e confidencial.

Tel. 143 – Mão Amiga (Die Dargebotene Hand), 143 (24h), linha de apoio em língua inglesa 0800 143 000, www.143.ch

Linha telefónica de apoio para todos. Falar ajuda!

ZwüscheHalt, 056 552 08 70 (Zurique), www.zwueschehalt.ch

O ZwüscheHalt em Zurique, Berna e Lucerna oferece alojamento e aconselhamento a homens, com ou sem filhos, que sejam vítimas de violência. É solicitada uma contribuição financeira.

As crianças têm direito a uma vida sem violência. Existem serviços de aconselhamento especiais para elas. Pode encontrá-los aqui.

www.kinderschutz.ch/angebote/beratungs-und-meldestellen

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

dev.hallo-aargau.ch/pt/haeusliche-gewalt/beratung-und-schutz-fur-betroffene

Apoio a agressores

Quem causa sofrimento físico ou psicológico tem de assumir a responsabilidade e procurar ajuda. Em sessões de aconselhamento, é possível aprender a mudar o comportamento.

É bom saber

Tem medo de perder o controlo e de gritar, agredir ou ameaçar outra pessoa? Por vezes, não sabe como lidar com a sua raiva? Mostre coragem e procure ajuda. Na Suíça, a violência é proibida e punida por lei.

Onde obter ajuda?

Programa educacional contra a violência doméstica, 062 550 20 20, www.ahg-aargau.ch

No programa educacional contra a violência doméstica, os agressores aprendem a resolver conflitos sem violência. Trata-se de uma formação em grupo destinada a maiores de 18 anos. Em certos casos, também é possível frequentar o programa educacional individualmente. Quando necessário, é possível recorrer a um serviço de interpretação.

Tel. 143 – Mão Amiga (Die Dargebotene Hand), 143 (24h), linha de apoio em língua inglesa, www.143.ch

Se tiver necessidade de falar com alguém no imediato, pode contactar o Tel. 143 – Mão Amiga (Die Dargebotene Hand). Há sempre alguém disponível. Mesmo durante a noite. O serviço é anónimo.

A violência não é solução – em circunstância alguma.

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

dev.hallo-aargau.ch/pt/haeusliche-gewalt/hilfe-fur-gewalt-ausubende-personen

Crianças e jovens

As crianças e os jovens expostos a violência em casa precisam de ajuda. Têm direito a uma vida sem violência.

É bom saber

Quando as crianças e os jovens são expostos a violência doméstica, o seu desenvolvimento é afetado negativamente. Mesmo quando a violência não é, diretamente, dirigida às crianças e aos jovens. Algumas crianças e jovens sofrem em silêncio, outras revelam vários sintomas. Por exemplo: dificuldades na escola, enurese noturna, dores de cabeça, distúrbios alimentares ou do sono, problemas no relacionamento com os seus pares ou agressividade.

Onde podem as crianças e os jovens obter ajuda?

Para as crianças e os jovens expostos a violência em casa, é importante poderem falar com alguém fora da família. Por exemplo: professores, serviços sociais da escola, mentores, pais de amigos ou vizinhos.

Os serviços seguintes prestam aconselhamento a crianças e jovens, bem como às suas pessoas de referência:

- **Equipa especializada em violência doméstica do serviço de psicologia escolar**, 062 835 41 19, www.ag.ch/schulpsychologie
- **Grupos de proteção de menores nos dois hospitais cantonais**, Aarau: 062 838 56 16, Baden 056 486 37 05
- **ask! – Serviço de psicologia para jovens (a partir dos 16 anos)**, Aarau e Baden, 062 832 64 40 ou online, www.beratungsdienste.ch/jpd
- **Centros de aconselhamento juvenil, matrimonial e familiar**, lista dos centros por distrito disponível em www.jefb.ch
- **Pro Juventute**, 147 (24h), www.147.ch
A linha telefónica da Pro Juventute está disponível 24 horas por dia. O profissional de apoio não conta a ninguém o teor da conversa. Ele escuta e ajuda a encontrar soluções. A chamada para a Pro Juventute é gratuita. Não é preciso identificar-se com o nome. Também é possível contactar a Pro Juventute por SMS, chat ou e-mail.

**Mais informações (links, endereços, fichas de informação,
brochuras)**

dev.hallo-aargau.ch/pt/haeusliche-gewalt/kinder-und-jugendliche

Violência sexualizada

A violência sexualizada existe em todo o lado: em espaços públicos, no local de trabalho, na Internet, mas também nos relacionamentos e na família. É importante submeter-se a um exame médico após uma violação, mesmo que não queira apresentar queixa à polícia.

O que é a violência sexualizada?

A violência sexualizada refere-se a atos de natureza sexual a que alguém é obrigado ou forçado. Constituem exemplos: assédio sexual ou agressão sexual, coação sexual, abuso sexual na infância, exploração sexual ou violação. A violência sexualizada também acontece na Internet. Por exemplo, quando se divulgam nas redes sociais gravações ou fotografias íntimas da parceira ou do parceiro, sem o seu consentimento. A violência sexualizada ocorre em todas as classes sociais e faixas etárias e pode afetar **qualquer** pessoa. Na Suíça, a violência sexualizada é proibida e punida por lei.

É bom saber

A maioria dos crimes sexuais não é cometida por estranhos, mas por parceiros, ex-parceiros, conhecidos e colegas. As vítimas sentem-se muitas vezes envergonhadas e sofrem de sentimentos de culpa. É preciso coragem para procurar ajuda. No entanto, após uma violação, é importante submeter-se a um exame médico. Também é possível apresentar queixa à polícia num momento posterior.

Onde obter ajuda?

Se você ou alguém que conhece foi vítima de violência sexualizada:

Exame médico

Submeta-se a um exame médico, se possível, **no prazo de 72 horas**.

Clínica da Mulher do Hospital Cantonal de Aarau +41 62 838 50 74, Haus 8, Tellstrasse 25, Aarau

Centro de Emergência do Hospital Cantonal de Aarau +41 62 838 41 41, Haus 1, Tellstrasse 25, Aarau

Hospital Pediátrico do Hospital Cantonal de Aarau +41 62 838 49 41, Haus 9, Tellstrasse 25, Aarau

Conservação de provas

- Caso não possa dirigir-se imediatamente ao consultório do seu médico de família ou ao hospital, guarde as provas, como a roupa, num saco de papel.
- As conversas e mensagens de texto também podem servir de prova. Faça uma cópia de segurança destes dados.

Apoio adicional

- O Centro de Apoio à Vítima de Aargau presta apoio jurídico e psicológico.
- Também informa sobre as vantagens e desvantagens de apresentar queixa.
- O Centro de Apoio à Vítima de Aargau suporta os custos dos tratamentos profiláticos, independentemente de apresentar queixa ou não.
- **Contacto:** Centro de Apoio à Vítima (Opferberatung) de Aargau, 062 835 47 90 ou chat, www.opferberatung-ag.ch

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

dev.hallo-aargau.ch/pt/haeusliche-gewalt/sexualisierte-gewalt

Violência psicológica

Em muitos casos, a violência psicológica começa de forma insidiosa. É frequente as vítimas e as pessoas do seu círculo mais próximo não se aperceberem, durante muito tempo, da violência psicológica.

O que é a violência psicológica?

A violência psicológica pode ser um tipo de violência doméstica. Abrange atos de violência como insultos, humilhações, intimidações, criação de sentimentos de culpa, gritos, ameaças de morte, perseguição (*stalking*), negligência de crianças ou idosos, crises de ciúmes ou terror psicológico. Inclui também a destruição de objetos ou a tortura de animais de estimação.

A violência psicológica também assume formas sociais e económicas. O exercício do poder e do controlo desempenha um papel importante neste contexto.

- Violência social: por exemplo, uma pessoa é proibida de se encontrar com familiares ou amigos. Ou a pessoa é controlada quando se encontra com colegas de trabalho.
- Violência económica: uma pessoa é proibida de trabalhar ou obrigada a trabalhar. Os seus recursos financeiros são controlados, limitados ou retirados ou a pessoa é explorada financeiramente.

É bom saber

A violência psicológica ocorre em todas as classes sociais. É mais difícil de reconhecer do que a violência física. Mas também a violência psicológica é proibida e punida por lei na Suíça.

A violência psicológica costuma ser mais subtil e menos visível para o exterior do que a violência física, mas pode ter consequências igualmente graves e perigosas para a vida. As vítimas sofrem de baixa autoestima, distúrbios alimentares ou do sono, dificuldades de concentração e de desempenho, ansiedade ou depressão. Por conseguinte, é importante procurar ajuda numa fase precoce.

Onde obter ajuda?

Em caso de perigo ou ameaça concreta, peça ajuda à polícia (117).

Os seguintes centros prestam aconselhamento e apoio gratuitos:

- **Centro de Apoio contra Violência Doméstica (Anlaufstelle gegen häusliche Gewalt)**, 062 550 20 20, www.ahg-aargau.ch
- **Centro de Apoio à Vítima (Opferberatung) de Aargau**, 062 835 47 90 ou chat, www.opferberatung-ag.ch
- **Tel. 143** – Mão Amiga (Die Dargebotene Hand) (24 horas), 143, www.143.ch, linha de apoio em língua inglesa 0800 143 000
- **Abrigo para mulheres (Frauenhaus) Aargau-Solothurn**, 062 823 86 00 (linha de apoio disponível 24 horas por dia), www.frauenhaus-ag-so.ch
- **ZwüscheHalt**, 056 552 08 70 (Zurique), www.zwueschehalt.ch (alojamento para homens com ou sem filhos. É solicitada uma contribuição financeira.)

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

dev.hallo-aargau.ch/pt/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt

Perseguição (stalking)

A perseguição (stalking) é uma forma de agressão extremamente angustiante. É importante falar sobre o assunto e procurar aconselhamento. Procure ajuda o mais cedo possível!

O que é a perseguição (stalking)?

No contexto de um relacionamento, a perseguição (*stalking*) ocorre frequentemente durante ou após uma separação. No entanto, os perseguidores também podem ser pessoas próximas, tais como amigos e conhecidos, vizinhos ou colegas de trabalho. A perseguição (*stalking*) tem muitas facetas. Por exemplo: importunar, vigiar e seguir alguém constantemente no seu local de residência ou de trabalho, estabelecer contactos repetidos a qualquer hora do dia ou da noite, enviar presentes não desejados, entrar em casa da pessoa para a espiar. A perseguição (*stalking*) ocorre frequentemente em linha. Para o efeito, os perseguidores utilizam o Instagram, o TikTok, o Snapchat, o correio eletrónico, os sistemas de GPS, etc.

Quem são as vítimas?

A perseguição (*stalking*) ocorre em todas as classes sociais e pode afetar **qualquer** pessoa. No contexto de um relacionamento, a perseguição ocorre frequentemente durante uma separação. Muitas das vítimas são gravemente afetadas na sua vida quotidiana e sofrem de stress constante.

É bom saber

Na Suíça, a perseguição (*stalking*) é proibida e punida por lei.

Seguem-se algumas **recomendações para as vítimas**:

- Estabeleça, desde logo, limites firmes em caso de contactos indesejados ou perseguições.
- Diga de forma clara e inequívoca à pessoa que o/a persegue que não deseja qualquer contacto com ela.
- Não responda, em circunstância alguma, a novas tentativas de contacto.
- Anote a data e a hora de todos os incidentes de perseguição.
- Guarde presentes e fotografias.
- Faça capturas de ecrã das mensagens.
- Informe os seus amigos, vizinhos ou empregadores.

Onde obter ajuda?

Em caso de perigo ou ameaça concreta, peça ajuda à polícia (117).

Os seguintes centros prestam aconselhamento e apoio gratuitos:

- **Centro de Apoio à Vítima (Opferberatung) de Aargau**, 062 835 47 90, www.opferberatung-ag.ch
- **Centro de Apoio contra Violência Doméstica (Anlaufstelle gegen häusliche Gewalt)**, 062 550 20 20, www.ahg-aargau.ch

Proteção e alojamento:

- As mulheres com ou sem filhos podem obter proteção, aconselhamento e alojamento no **abrigo para mulheres (Frauenhaus) Aargau-Solothurn**. A linha telefónica de apoio (062 823 86 00) está disponível 24 horas por dia.
- **ZwüscheHalt**, 056 552 08 70 (Zurique), www.zwueschehalt.ch
O ZwüscheHalt em Zurique, Berna e Lucerna oferece alojamento e aconselhamento a homens, com ou sem filhos, que sejam vítimas de violência. É solicitada uma contribuição financeira.

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

dev.hallo-aargau.ch/pt/haeusliche-gewalt/stalking

Direito de residência

As vítimas de violência doméstica têm muitas vezes medo de perder o direito de residência em caso de separação. É importante informar-se junto de um centro de aconselhamento. O aconselhamento não põe em causa o seu direito de residência!

É bom saber

Se tiver adquirido o seu direito de residência na Suíça pelo casamento (reagrupamento familiar) e for vítima de violência doméstica, dependendo da situação, pode permanecer na Suíça mesmo após a separação.

A permanência temporária fora do domicílio conjugal (por exemplo, num abrigo para mulheres ou em casa de amigos) não implica a perda da autorização de residência. Tendo em conta a complexidade da situação jurídica em caso de separação e uma vez que cada caso é um caso, poderá ser útil procurar aconselhamento.

Para o efeito, é importante que existam provas dos episódios de violência.

Recomendamos o seguinte:

- Tire fotografias das agressões e guarde capturas de ecrã das ameaças ou dos insultos que tenha recebido no WhatsApp, Facebook, etc.
- Guarde as provas num local seguro. Por exemplo, em casa de uma amiga ou no local de trabalho.
- Informe algumas pessoas próximas sobre a violência, por exemplo, alguém do seu círculo de amigos, do trabalho, da vizinhança ou da escola.

Onde obter ajuda?

Em caso de dúvidas sobre o direito de residência após uma separação, pode obter aconselhamento aqui:

Centro de Apoio à Vítima (Opferberatung) de Aargau, 062 835 47 90 ou chat, www.opferberatung-ag.ch

Um profissional explica-lhe a situação jurídica atual e presta apoio nos passos seguintes. O aconselhamento é gratuito e confidencial. Existe a possibilidade de tradução.

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

dev.hallo-aargau.ch/pt/haeusliche-gewalt/aufenthaltsrecht

Casamento forçado e mutilação genital feminina

Na Suíça, o casamento forçado e a mutilação genital feminina são práticas proibidas. Além dos centros especializados, os centros de apoio à vítima (Opferhilfe) também prestam ajuda.

O que é o casamento forçado?

Quando uma pessoa se casa por pressão da família e contra a sua vontade, trata-se de um casamento forçado. Se a pessoa permanecer casada contra a sua vontade, também se fala de casamento forçado.

Constituem exemplos de coação: ameaças (de morte), chantagem, pressão psicológica e violência física.

Para além das mulheres, também os homens podem ser forçados a casar. As vítimas de casamento forçado têm frequentemente menos de 18 anos.

É bom saber

Na Suíça, os casamentos forçados são proibidos e punidos por lei.

As vítimas de casamento forçado encontram-se numa situação de pressão psicológica extrema. Por isso, a ajuda profissional é muitas vezes fundamental para sobreviverem.

Onde obter ajuda?

Os seguintes centros prestam aconselhamento confidencial e gratuito a vítimas e a profissionais:

- **Centro de Apoio à Vítima (Opferberatung) de Aargau**, 062 835 47 90, www.opferberatung-ag.ch
- **Centro Nacional Especializado em Casamentos Forçados**, linha de apoio 0800 800 007, www.zwangsheirat.ch

O que é a mutilação genital feminina?

A mutilação genital feminina consiste em cortar os genitais femininos. Existem várias formas e práticas de mutilação genital feminina. Muitas raparigas e mulheres mutiladas genitalmente sofrem de problemas de saúde e psicológicos em consequência da mutilação.

É bom saber

Na Suíça, a mutilação genital feminina é proibida e punida por lei. Os pais também incorrem em sanções se organizarem a mutilação genital da sua filha fora da Suíça.

Onde obter ajuda?

Os seguintes centros prestam aconselhamento confidencial e gratuito a vítimas e a profissionais:

- **Centro Especializado em Saúde Sexual de Aargau**, 062 822 55 22, www.seges.ch
O centro especializado de Aargau presta aconselhamento gratuito e confidencial a vítimas e a profissionais.
- **Clínica da Mulher do Hospital Cantonal da Aargau**, 062 838 50 63 ou tel. 062 838 50 70, www.ksa.ch
Consultas, exames ginecológicos, desfibulação durante a gravidez. Se necessário, é disponibilizado um serviço de interpretação.
- **Caritas Suíça**, 041 419 23 55, www.caritas.ch
A Caritas Suíça presta aconselhamento gratuito e confidencial às famílias afetadas.
- **Centro de Apoio à Vítima (Opferberatung) de Aargau**, 062 835 47 90, www.opferberatung-ag.ch
O Centro de Apoio à Vítima de Aargau também pode prestar apoio.

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

dev.hallo-aargau.ch/pt/haeusliche-gewalt/zwangsheirat-und-madchenbeschneidung