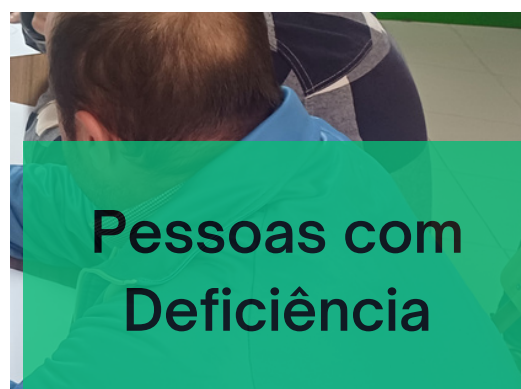
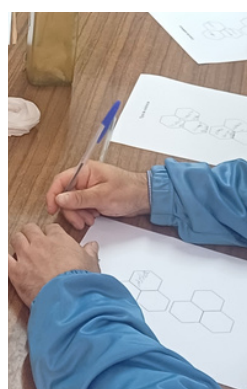


Guia prático

STOP Violência

Pensado por Pessoas
com Deficiência



para

Pessoas com
Deficiência

→ Venha saber mais

Como surgiu este guia

No ano de 2023, aprendemos muito sobre DIREITOS HUMANOS, com a ajuda do INR. O INR financiou o nosso projeto “Direitos: conhecer para mudar”.

Hoje sabemos que há situações que não respeitam os direitos humanos. E sabemos que não podemos permitir essa VIOLAÇÃO!

Quisemos partilhar o que aprendemos e publicámos fotografias nas redes sociais.

Mas não podíamos ficar por aqui pois há muito mais para aprender e muitas pessoas para ajudar.

Sabias que as pessoas com deficiência intelectual podem precisar de mais ajuda para se defenderem?

Este ano, 2024, quisemos aprender mais sobre estes assuntos. Sobre VIOLÊNCIA.

O INR ajudou-nos no projeto: “Eu digo: STOP Violência!”

Fizemos formação com a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV).

Reunimos. Debatesmos. Fizemos pesquisas.

Aprendemos O QUE É a violência.

Aprendemos que há vários TIPOS de violência.

Aprendemos O QUE FAZER se sofrermos violência.

Aprendemos como EVITAR a violência.

Decidimos fazer um GUIA pois queremos ensinar-te.

Esperamos que te ajude.



Clientes dos CACIs

da APPACDM de Coimbra



Se estás numa situação de violência ou maus-tratos, podes sentir.....

....que estás sozinho/a.



TU NÃO ESTÁS SOZINHO. Pessoas do mundo inteiro sofreram abusos e há muitos recursos que te podem ajudar. Amigos, familiares, vizinhos, médicos, pessoas da instituição, podem-te ajudar.



... que não deves dizer nada.

Conta a alguém, fala com quem te pode ajudar!

... que não há nada que possas fazer.

Há sempre algo que podes fazer! Continua a falar até que alguém te ajude

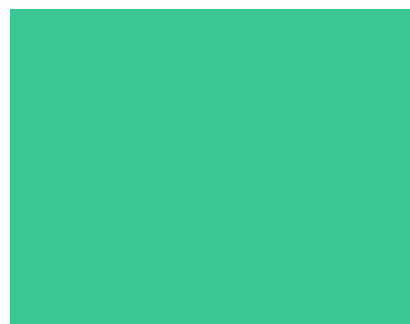


Se estás numa situação de violência ou maus-tratos, podes sentir....

....que a culpa é tua



NÃO É TUA CULPA. Ninguém merece ser abusado. Não importam as circunstâncias.
A violência NÃO É OK!



....que não vales nada.

TU ÉS UM SER HUMANO
VALIOSO.

Viver com violência pode baixar a tua auto-estima, auto-imagem e confiança. A violência não tem a ver com o teu valor, tem a ver com a pessoa que abusa de ti



Tipos de Violência



Física



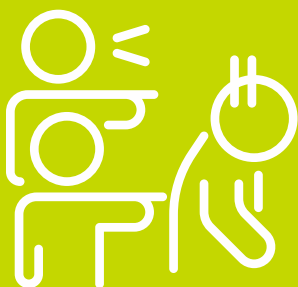
Psicológica



Sexual



Financeira



Doméstica

Violência Física

O que é?

- Quando alguém te agride magoando-te fisicamente.
- Essa pessoa pode querer ou não magoar-te, pode ser tua conhecida ou não, pode fazê-lo só uma vez ou várias - é sempre violência.

Exemplos: Bater, beliscar, dar pontapés, bofetadas ou murros, esfaquear, puxar o cabelo, morder, provocar queimaduras, atirar objetos, asfixiar, usar armas de fogo.

O que fazer?

Não dês luta; GRITA, FOGUE e PROTEGE-TE especialmente, a cabeça e a frente do teu corpo.

Como evitar?

- Se notares que alguém está agressivo e descontrolado, afasta-te.
- Na rua não andes em lugares escuros e com pouca gente.
- Não andes sozinho em sítios que te podem parecer perigosos.
- Antes de saíres de casa, diz a alguém da tua família ou amigo, para onde vais.
- Não marques encontros com pessoas desconhecidas, ou se tiveres de te encontrar com alguém que não conheças, marca sempre num sítio público e com muitas pessoas.
- Não dês informações pessoais ou da tua família a desconhecidos, como por exemplo, nomes completos, números de telefone, lugares onde vivem ou trabalham.

Sabias que...



As pessoas com deficiência intelectual estão em risco acrescido (+ 50%) de sofrerem de algum tipo de violência



Violência Psicológica

O que é?

- Forma de violência através de palavras, gestos ou olhares, com o objetivo de te humilhar, controlar e causar sofrimento.
- Isto faz com que te sintas triste, magoado, desvalorizado, incompetente e inferiorizado.

Exemplos: chamar nomes; inventar mentiras sobre ti, deixar-te sozinho e não te ligar; ameaçar-te nas redes sociais, estragarem os teus bens pessoais, ser perseguido, manipulado ou controlado.

O que fazer?

- Deves proteger-te **NÃO RESPONDENDO** da **MESMA FORMA**. Se possível, **AFASTA-TE** e tenta pensar que não te vais deixar magoar.
- Se conseguires, deixa a outra pessoa ficar mais calma e **DIZ-LHE** o que ela **TE FEZ SENTIR** (ex. *fiquei triste porque..*).
- Deves **FALAR** com **ALGUÉM** da tua **CONFIANÇA** para encontrar a melhor forma de lidar com a situação ou tentar evitar que volte a acontecer.
- Se acontecer nas redes sociais (ex. Facebook, Instagram) deves **BLOQUEAR** a pessoa e falar com alguém em quem confies.
- Deves, também, **DENUNCIAR A SITUAÇÃO**.

Como evitar?

- Acredita sempre que não mereces ser maltratado.
- Tenta falar com o agressor para que possa pensar se o que fez é correto;
- Fala com os teus amigos, familiares ou pessoas de confiança para te ajudarem a pensar o que podes fazer se voltar a acontecer;
- Nas reuniões de CACI continua a falar com sobre este tema.
- Teres mais formação sobre o uso das redes sociais.



Sabias que... mulheres com deficiência, crianças e idosos, são os que correm maior risco de violência

Violência Sexual

O que é?

- Quando alguém te força, com ações ou palavras, a participar numa situação sexual e tu não queres;
- Lembra-te que fazer sexo pode ser bom, mas só se ambos quiserem;
- Quem ama não faz chantagem, não obriga, não ameaça nem negoceia;
- Quando dizemos não, é não.

Exemplos: Piropos feios; Tocar-te em partes íntimas do corpo sem que tu tenhas autorizado; Insistir em falar sobre sexo;
Enviar-te fotos de partes íntimas nas redes sociais ou por telemóvel sem a tua autorização; Pedir para que envies fotos de partes íntimas do teu corpo;
Querer obrigar-te a fazer sexo quando tu não queres.

O que fazer?

- **DIZ NÃO** de forma segura e firme e **FOGE** o mais rápido que possas;
- **CONTA** a alguém da tua confiança;
- Caso tenhas sido vítima de violação, não deves tomar banho, deves guardar a roupa que trazias vestida e ir ao hospital;
- **CONTACTA** a **APAV** (Associação Portuguesa de apoio à vítima).

Como evitar?

- Se marcares encontro com pessoas que não conheças bem, marca sempre em locais públicos;
- Desconfia se pessoas desconhecidas, ou mesmo conhecidas, começarem a querer oferecer-te coisas de forma insistente;
- Quando as pessoas marcam uma atividade e te pedem para não contares a ninguém, desconfia;
- Não tires fotografias de zonas íntimas do teu corpo;
- Quando as pessoas insistem em falar sobre sexo, diz-lhes claramente que não queres falar sobre o assunto. Se insistirem, afasta-te;
- Quando a outra pessoa fica amuada ou irritada por não fazeres o que ela quer, pensa bem se é a pessoa certa.



Sabias que...

Em cada 6 pessoas com deficiência intelectual 4 sofreram algum tipo de violência sexual em adultas.

Violência Financeira

O que é?

- Quando alguém controla o teu dinheiro ou os teus bens, sem que tu possas dizer ou fazer nada.
- Quando não te ajudam a saber gastar de forma segura e isso te faz sentir mal.
- Quando te prejudicam tirando-te dinheiro ou bens.

Exemplos: Não teres acesso às tuas contas bancárias ou cartão; Pedirem dinheiro emprestado em teu nome sem que tenhas conhecimento; Enganarem-te ou ameaçarem-te para que lhes dêes dinheiro; Irem às compras com o teu dinheiro sem te dizerem nada; Não receberes, nem teres direito ao dinheiro do trabalho que fazes; Fazerem-te assinar documentos sem te explicarem para que são e ficarem com o teu dinheiro ou os teus bens; Fazerem pressão sobre ti para que does os teus bens a outras pessoas.

O que fazer?

- Diz às pessoas que ficam com o teu dinheiro, como te sentes por não teres acesso a ele;
- DENUNCIA a amigos ou a pessoas da tua confiança;
- Se te roubarem o cartão contacta o banco e cancela-o de imediato;
- Se foste enganado, se te roubaram bens ou dinheiro, denuncia à polícia;

Como evitar?

- Aprenderes a gerir o dinheiro e a consultar o extrato bancário;
- Esclarecer a tua família que tens direito a ter o teu dinheiro;
- Não dêes códigos, nem números de conta a pessoas que não sejam da tua inteira confiança;
- Não deves escrever os códigos dos cartões em locais em que outras pessoas possam encontrar facilmente.

Violência Doméstica

O que é?

- A violência doméstica é um comportamento violento continuado ou de controlo excessivo sobre a vítima.
- Pode ser exercida de forma direta ou indireta sobre qualquer pessoa que habite, ou mesmo não habitando com o agressor, seja companheiro, ex-companheiro ou familiar

Exemplos: Todas as formas de violência anteriormente descritas: física, psicológica, sexual e financeira.

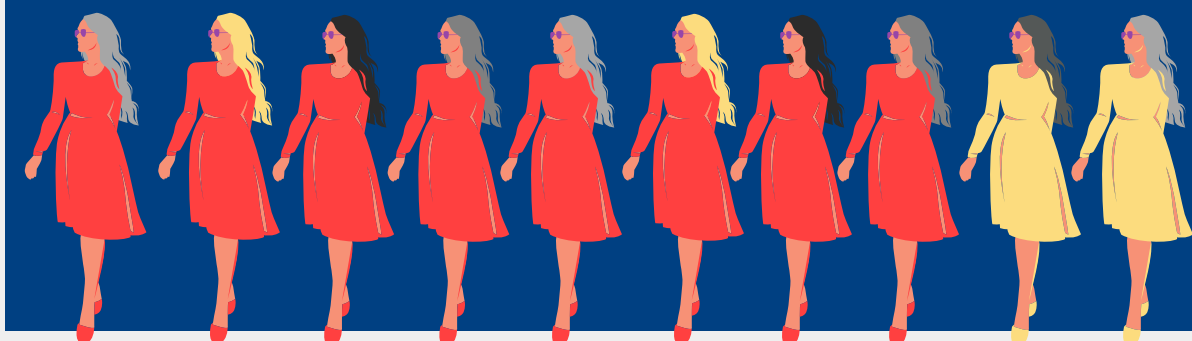
O que fazer?

- Não debes dar luta. GRITA e PROTEGE-TE especialmente, a cabeça ou a frente do teu corpo;
- TENTA FUGIR e procurar um local onde não fiques sozinho;
- Quando te disserem que estão arrependidos e que não volta a acontecer, lembra-te que vai voltar a acontecer e que tu **ÉS MAIS IMPORTANTE QUE AS PROMESSAS QUE TE FAZEM.**

Como evitar?

- Conforme o tipo de violência segue as formas de prevenção acima indicadas.

8 em cada 10 mulheres com deficiência foram vítimas de violência só por serem mulheres



Ficha Técnica

Título

STOP VIOLÊNCIA- Guia prático

Edição e Distribuição

APPACDM de Coimbra,
Sede: R. de Macau, nº 70
3030-059 Coimbra

Pensado por...

50 pessoas com deficiência de:
CACI de S. Silvestre
CACI Arganil
CACI de Montemor
CACI da Tocha

Elaboração do Guia

Ana Isabel Cruz (coordenação)
António Martins
Isabel Tenreiro
Ana Gomes
Alice Fernandes
Olga Coelho

**Publicação e Projeto cofinanciado pelo:
Instituto Nacional de Reabilitação**



Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Dezembro, 2024