

**É VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?  
NUM ABRIGO PARA MULHERES  
ENCONTRARÁ PROTECÇÃO PARA SI E  
PARA OS SEUS FILHOS.**

**O que são abrigos para mulheres?**

Os abrigos para mulheres são locais de protecção e refúgio especialmente seguros que não podem ser encontrados em nenhuma lista telefónica. Todas as mulheres vítimas de violência física, sexual ou psicológica, com ou sem os seus filhos, encontrarão aqui segurança e apoio – independentemente de onde venham, qual o seu estado de residência e se se podem sustentar financeiramente. Em casos de emergência, a porta de um abrigo para mulheres encontra-se aberta também à noite.

**Como é a vida num abrigo para mulheres?**

Por muito diferentes que estes abrigos sejam, num aspecto são todos semelhantes: as suas residentes encontrarão aqui, para si e para os seus filhos, um espaço protegido para restabelecer as suas forças. Farão também parte de uma comunidade de mulheres e crianças com experiências de vida semelhantes às suas. Há divisões para onde se podem retirar sozinhas e outras que são utilizadas em comunidade (cozinha, sala de estar, sala de jogos para as crianças, etc.). Cada mulher será responsável por si mesma e pelos seus filhos e em muitos abrigos são também oferecidos cuidados infantis.

**Que apoio obtêm as vítimas?**

Todos os abrigos para mulheres oferecem aconselhamento gratuito e propostas de acompanhamento que podem ajudar a lidar com a violência experienciada e a

desenvolver novas perspectivas de vida. As mulheres que encontraram refúgio no abrigos e os seus filhos recebem informações e apoio em questões da sua própria subsistência e em termos de direito de custódia e direito de visita, de separação e divórcio e outras ofertas de terapia. Também há ofertas dirigidas para as crianças no abrigo.

**Durante quanto tempo podem as mulheres permanecer com os seus filhos num abrigo?**

Basicamente tanto tempo quanto seja necessário. A estadia é sempre voluntária. Cada mulher pode decidir por si mesma a sua duração.

**O que deverão trazer para um abrigo?**

A par do vestuário e material escolar e brinquedos para as crianças, são também muito importantes todos os documentos pessoais. Caso seja possível, deverá transportar consigo bilhetes de identidade e passaportes (também para as crianças), autorização de residência e de trabalho, certidões de casamento e de nascimento, cartões de seguro de saúde, medicamentos necessários e os boletins de vacinas das crianças.

**... e quando não é possível ir até ao abrigo?**

Mesmo que as mulheres ameaçadas e vítimas de violência não pretendam usufruir da protecção do abrigo, estas obterão aconselhamento gratuito por telefone ou pessoalmente, anonimamente, se assim o desejarem.

**Encontramo-nos à sua disposição. Entre em contacto connosco.**