



Controlo coercivo e femicídio

Reconheça os sinais.

Em conjunto, podemos ajudar as vítimas.

Em média, a cada 8 dias, uma mulher é assassinada

nos Países Baixos, muitas vezes pelo parceiro ou ex-parceiro.

A isto chamamos femicídio. O que muitas vezes começa como uma relação romântica pode transformar-se numa relação perigosa. Após um início muitas vezes rápido, marcado por atenção excessiva, a situação começa a mudar. A relação pode tornar-se cada vez mais sufocante e evoluir para um controlo coercivo. A liberdade da mulher vai sendo progressivamente retirada. É o parceiro quem passa a decidir o que é ou não permitido. Isto é também chamado de terrorismo íntimo.

O femicídio afeta mulheres e raparigas de todas as idades e origens. Todas as mulheres e raparigas podem se tornar vítima. Reconhecendo os sinais, é possível ajudar a travar a violência. Ligue para a linha de apoio Veilig Thuis: **0800 2000**. É possível fazê-lo de forma anónima. Ou utilize o chat através do site www.veiligthuis.nl. Veilig Thuis oferece apoio e aconselhamento, mesmo apenas em caso de dúvidas.

Scan de QR-code



www.veiligthuis.nl

Onde é que estás? Já há um quarto de hora que não dizes nada.

Atende o telefone agora, se gostas mesmo de mim!

Sinais de controlo coercivo

Muitas vezes existem sinais evidentes de que algo não está bem. Reconhece estes comportamentos na sua relação ou na de alguém próximo?

- Dar prioridade às expectativas e necessidades do parceiro, ignorando os próprios sentimentos
- Chantagem ou manipulação
- Querer saber constantemente onde a outra pessoa está e com quem
- Afastamento da família e dos amigos
- Não permitir que a pessoa vá sozinha a compromissos
- Comportamento ciumento e acusações
- Controlar as redes sociais ou seguir fisicamente a pessoa
- Rebaixar ou humilhar
- Intimidar, ameaçar ou provocar medo
- Não permitir que a pessoa tome decisões
- Fazer a pessoa duvidar da sua própria perceção da realidade

Confie no seu instinto. Preste atenção também às pequenas mudanças na mulher. Talvez ela mantenha cada vez menos contacto com os amigos, ou tenha deixado de repente de usar maquilhagem. A necessidade de estar constantemente disponível também pode ser um sinal de que algo não está bem. O mesmo se aplica se o parceiro lhe telefona constantemente ou lhe envia muitas mensagens.

Querida, desculpa ter-te batido,

mas às vezes fazes-me perder a cabeça!

Tu sabes que eu te amo

Sinais de alerta

O controlo coercivo pode tornar-se tão grave que acaba em violência mortal. Por isso, é muito importante procurar ajuda imediata se identificar estes sinais de alerta. Poderá fazê-lo pedindo aconselhamento à Veilig Thuis ou ligando para o 112 em caso de perigo imediato.

Quais são os sinais de alerta?

- Perseguição
- Ameaça de morte ou suicídio
- Posse ou uso de armas
- Comportamento violento recente
- Violência durante a gravidez
- Sexo forçado
- Tentativa de estrangulamento, sufocação ou afogamento
- Impedir cuidados médicos
- Medo (de falar) na presença do parceiro
- Medo extremo pela própria vida ou pela vida dos filhos
- Aumento da violência

Em situações de violência grave por parte do parceiro, é comum que existam outros problemas associados, como dependências, problemas de saúde mental, desemprego ou dificuldades financeiras.

Apoio e aconselhamento.

Sente-se preocupado(a) ou reconhece alguns destes sinais?
Procure ajuda e aconselhamento - mesmo em caso de dúvidas.



Ligue para Veilig Thuis
(anónimo, gratuito e
disponível 24 horas por dia,
7 dias por semana):
0800 2000.



Ou utilize o chat anónimo
através do site:
www.veiligthuis.nl.



Perigo imediato?
Sempre ligue para o **112**.

Atenção: acabar a relação pode aumentar o perigo. Fale com um profissional sobre a forma mais segura de proceder.