

## PARA SER FELIZ preciso...

- ... Sentir-me seguro/a, respeitado/a, acarinhado/a e acompanhado/a por aqueles que me rodeiam
- ... Ter sempre alguém com quem conversar e com quem posso contar
- ... Participar em actividades que me fazem sentir bem
- ... Ter apoio da família, vizinhos, amigos ou profissionais para realizar as minhas necessidades pessoais
- ... Ter controlo na minha correspondência, documentos e conta bancária



**Não tenho medo, vergonha ou culpa quando pretendem aproveitar-se de mim... Denuncio!**

## Violência doméstica

“A violência doméstica configura uma grave violação dos direitos humanos (...)” (IV Plano Nacional Contra a Violência Doméstica 2011-2013). “Quem, de modo reiterado ou não, infligir maus tratos físicos ou psíquicos, incluindo castigos corporais, privações da liberdade e ofensas sexuais (...) é punido com pena de prisão de um a cinco anos” (artº 152 e 152A do Código Penal)

## Linhas de Apoio

**CIG** - Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica: **800 202 148** (gratuito)  
**Linha Nacional de Emergência Social (LNES): 144** (gratuito)  
**Linha do Cidadão Idoso: 800 203 531** (gratuito)  
**APAV: 707 200 077** (não gratuito)

## Contacte os serviços da sua área de residência

ISS, I.P./ Centro Distrital da Segurança Social/ Serviço de Acção Social  
Centro de Saúde  
Hospital  
Guarda Nacional Republicana  
Polícia de Segurança Pública  
Serviços do Ministério Público/ Tribunal

## PROJECTO DE INTERVENCAO INTEGRADA EM VIOLENCIA DOMESTICA NO ALGARVE



### PARA SER FELIZ preciso...

- ... Sentir-me amado/a pela família e amigos
- ... Ser respeitado/a e protegido/a nos meus direitos
- ... Receber os cuidados de alimentação, higiene e saúde para a minha idade
- ... Levarem-me à escola todos os dias
- ... Ter tempo livre para brincar



**Não estou sozinho/a, na escola ou em casa, se preciso de ajuda tenho com quem falar!**

### PARA SER FELIZ preciso...

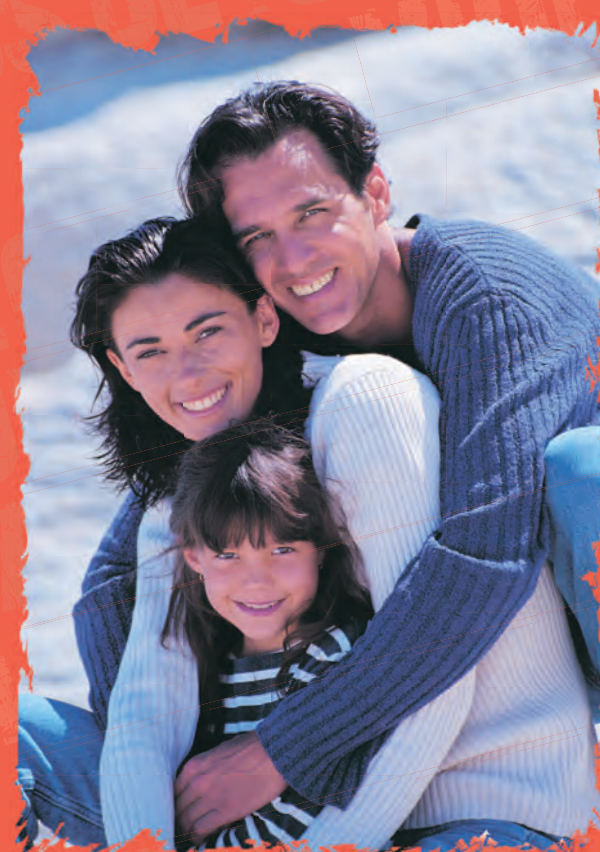
- ... Sentir-me acarinhado/a pela família e amigos
- ... Procurar tolerância e igualdade nas relações que estabeleço com os outros
- ... Sentir-me respeitado/a nas minhas diferenças e nas minhas decisões
- ... Ser respeitado/a e respeitar na relação de namoro
- ... Às vezes dizer “Não”



**Não consinto qualquer forma de violência... Denuncio!**

### PARA SERMOS FELIZES precisamos...

- ... Respeitar e valorizar a relação familiar
- ... Comunicar, dialogar e tomar decisões em conjunto
- ... Valorizar as amizades fora da relação sem desconfianças
- ... Partilhar tarefas e dividir as responsabilidades
- ... Saber que o nosso exemplo é importante para os nossos filhos



**Não toleramos a violência...Denunciamos!**