

**PONTO MUNICIPAL DO OBSERVATÓRIO REGIONAL DA  
VIOLÊNCIA DE GÉNERO DE PARACUELLOS DE JARAMA.**

Telefone: 91 268 49 48/ 626 306 673

**E-mail: [mujer@paracuellosdejarama.es](mailto:mujer@paracuellosdejarama.es)**



**NÚMEROS DE TELEFONE DE EMERGÊNCIA:**



**012 y 016:** Números de telefone para vítimas de violência de género.

**912 688 692:** Guarda Civil.

**912 684 949 y 609 100 092** Posto de polícia local.

**CONTACTO:**



**CENTRO PARA OS SERVIÇOS SOCIAIS, IDOSOS E  
MULHERES**

Telefone: 91 268 49 48/ 626 306 673

C/ ÁLGETE, Nº 7.  
28860

**Q RECONHECE ALGUM DESTES SINAIS? X**

Ele faz-me sentir inferior, ridícula ou inútil.

Ele tenta isolar-me e não quer que me encontre com outras pessoas

Ele faz-me ameaças, grita comigo, insulta-me, etc.

Ele quer saber com quem estou e controla o meu telemóvel, as minhas fotos e as minhas redes sociais

Ele chantageia-me quando não faço o que ele quer

Tenho medo das reações dele

Ele tem a necessidade de controlar as minhas ações

Sinto-me forçada a ter relações sexuais contra a minha vontade

Ele não aceita um não nem respeita os meus limites

Já cheguei a considerar-me culpada por tudo e a achar que estou louca

**Q PMORVG X**

**Se respondeu SIM a alguma destas afirmações, estamos aqui para si.**

## COMO POSSO SABER SE ME ENCONTRO NUMA RELAÇÃO ABUSIVA?

### Q ESTEJA ATENTA AOS SEGUINTE SINAIS: X

Está a tornar-se cada vez mais isolada e evita passar tempo com os seus amigos e familiares.

Costuma dar-lhe satisfações relativamente ao que faz.

Ele controla o seu tempo e/ou dinheiro.

Tem medo das reações dele e evita conflitos para o manter calmo.

Sente-se desprezada, insultada e pequena ao lado dele.

Ele ameaça magoá-la ou magoar-se a si próprio caso o abandone ou não ceda às suas exigências.

### Q PORQUE É TÃO DIFÍCIL SAIR DA SITUAÇÃO, MESMO APÓS TER RECONHECIDO QUE EXISTE? X

IProvavelmente, não consegue esquecer-se de como ele era no início da relação e ele já lhe pediu desculpa vezes sem conta, pelo que acha que ele ainda pode mudar e dá-lhe outra oportunidade. No entanto, apercebe-se rapidamente de que nada mudou.

Por vezes, pode temer as consequências de terminar a relação, visto ele ter ameaçado magoá-la a si ou às pessoas de quem gosta.

É fácil considerar que está sozinha e que ninguém a pode ajudar ou entender a situação.

Por vezes, os atos mais violentes acontecem apenas no recôndito do lar.

### Q QUAL É O COMPORTAMENTO DE UM AGRESSOR? X

Ele tem uma imagem social diametralmente oposta ao comportamento revelado em casa.

Ele não assume a responsabilidade pelos seus atos e culpabiliza a vítima pelo seu comportamento violento.

Ele alterna entre atos violentos e um comportamento carinhoso e sedutor.

Evite confrontá-lo diretamente e chame de imediato a polícia. Não se coloque em risco!

## O QUE FAZER EM CASO DE AGRESSÃO?



## O que é o Ponto Municipal do Observatório Regional da Violência de Género?

O PMORVG é um serviço da Comunidade de Madrid especializado em violência contra as mulheres. Serve de espaço de atendimento, apoio e aconselhamento às mulheres vítimas de violência de género.

O seu objetivo principal é fazê-la sentir-se segura, ajudando-a a identificar comportamentos abusivos. Lembre-se de que a violência não consiste apenas em bater, esbofetear ou empurrar alguém, mas também em desprezar, insultar, humilhar, controlar e isolar essa pessoa.

### OFERECEMOS: ○○

Assistência social

Atendimento psicológico

Aconselhamento jurídico

### Q A quem se destina? X

MULHERES

CRIANÇAS

MEMBROS DA FAMÍLIA

MULHERES COM ORDEM DE PROTEÇÃO\*

\*Seus filhos e filhas e membros da família dependentes

## Como é que a ajudamos?

- Disponibilizamos um espaço de reflexão, onde poderá pensar sobre a sua situação e compreender melhor o que lhe está a acontecer.
- Com total confidencialidade.
- Atenderemos ao seu pedido e escutaremos o que deseja partilhar connosco, sem quaisquer juízos de valor.