

FALE. FALAR AJUDA.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE APOIO À VÍTIMA | APAV



QUEM SOFRE UM CRIME TEM A APAV

LEVAR O STALKING* A SÉRIO

A APAV existe para ouvir, aconselhar e apoiar.

A APAV possui um conjunto de técnicos de apoio à vítima devidamente qualificados que estão disponíveis para o/a escutar, informar e aconselhar sobre os seus direitos e como exercê-los.

Prestamos, de forma gratuita e confidencial, apoio emocional, jurídico, psicológico e social a todas as vítimas de crime ou violência,

Se é vítima de stalking / assédio persistente contacte-nos.

A APAV pode ajudá-lo a traçar um Plano de Segurança Pessoal e a amenizar o impacto da experiência de vitimação que está a viver.




GABINETES DE APOIO À VÍTIMA

GAV ALBUFEIRA / 289 585 770 / apav.albufeira@apav.pt
GAV BRAGA / 253 610 091 / apav.braga@apav.pt
GAV CASCAIS / 214 664 271 / apav.cascais@apav.pt
GAV COIMBRA / 239 781 545 / apav.coimbra@apav.pt
GAV FARO / 289 820 788 / apav.faro@apav.pt
GAV LISBOA / 213 587 900 / apav.lisboa@apav.pt
GAV LOULÉ / 289 422 832 / apav.loule@apav.pt
GAV ODIVELAS / 800 502 357 / apav.odivelas@apav.pt
GAV PONTA DELGADA / 296 285 399 / apav.pontadelgada@apav.pt
GAV PORTIMÃO / 282 484 407 / apav.portimao@apav.pt
GAV PORTO / 225 502 957 / apav.porto@apav.pt
GAV SANTARÉM / 243 356 505 / apav.santarem@apav.pt
GAV SETÚBAL / 265 534 598 / apav.setubal@apav.pt
GAV TAVIRA / 281 381 134 / apav.tavira@apav.pt
GAV VILA REAL / 259 375 521 / apav.vilareal@apav.pt
UAVM - Unidade de Apoio à Vítima Migrante / 21 358 79 14 / uavm@apav.pt
UAVMD - Unidade de Apoio à Vítima Migrante e de Discriminação dos Açores / 296 285 399 / apav.pontadelgada@apav.pt

apav.pt/stalking

CHAMADA GRATUITA
116 006
LINHA DE APOIO À VÍTIMA
DIAS ÚTEIS DAS 09H-19H

www.apav.pt
 infovitimais.pt

 facebook.com/APAV.Portugal
 twitter.com/APAV_Online
 instagram.com/apav_online

APAV®
Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

QUEM SOFRE UM CRIME TEM A APAV

*assédio persistente

O QUE É O STALKING*

*ASSÉDIO PERSISTENTE

O STALKING ou ASSÉDIO PERSISTENTE é uma forma de violência em que uma pessoa impõe sobre outra de forma persistente um conjunto de comportamentos de assédio que são indesejados e/ou intrusivos.

O assédio persistente pode ser cometido por:

- > um/a (ex) parceiro/a íntimo
- > um/a amigo/a
- > um/a pessoa conhecido/a (ex.: vizinho/a; colega de trabalho)
- > um/a desconhecido/a

Alguns comportamentos de assédio persistente podem ser:

- > vigiar ou perseguir
- > permanecer à porta de casa, da escola, local de trabalho e/ou qualquer outro local que a vítima frequente
- > enviar presentes aparentemente “inofensivos” (como flores, cartões, etc.)
- > ligar, enviar mensagens escritas, e-mails, cartas, de forma persistente e indesejada
- > humilhar e/ou denegrir a vítima em público e/ou junto de pessoas próximas (ex: amigos, familiares, colegas de trabalho, vizinhos)
- > publicar ou partilhar nas redes sociais, ou em outros locais da internet, fotos, vídeos ou comentários, sem o consentimento da vítima e/ou para a humilhar/envergonhar,
- > destruir ou danificar os bens pessoais e/ou o património da vítima (ex.: automóvel, habitação)
- > agredir verbal, física e/ou sexualmente

QUAL O IMPACTO DO STALKING* NA VÍTIMA

Qualquer pessoa pode ser vítima de assédio persistente. No entanto, as mulheres jovens parecem apresentar-se como um grupo mais vulnerável. Independentemente de os comportamentos do/a agressor/a envolverem ou não atos de violência, o assédio persistente pode ter efeitos negativos no bem-estar físico, emocional e mental da vítima, prejudicar a sua vida quotidiana e a relação com as pessoas mais próximas.

Cada vítima reage de forma diferente. Algumas das reações e sentimentos que podem surgir são:

- > ansiedade, nervosismo
- > dificuldade em dormir
- > pesadelos
- > medo/terror
- > isolamento perda/aumento de apetite
- > medo de estar em espaços públicos
- > receio de sair de casa e ou andar sozinho (a)
- > receio de atender o telefone
- > desconfiança
- > extrema insegurança
- > sensação constante de perigo iminente
- > dificuldades de concentração
- > quebra no rendimento profissional, académico e/ou escolar

O QUE FAZER SE ESTÁ A SER VÍTIMA DE STALKING*

Tentar comunicar, confrontar ou dissuadir o/a agressor/a, pode colocá-lo(a) em risco.

Existem outras estratégias que podem ajudá-lo(a):

- > não responda a mensagens escritas, e-mails, cartas ou a outras tentativas de contato
- > conserve consigo todas as provas dos contactos efetuados pelo/a agressor/a: bilhetes, e-mails, mensagens escritas, gravações ou transcrição de contatos telefónicos; mais tarde pode ajudá-lo(a) a descrever à polícia com detalhe o que tem vindo a acontecer
- > crie um registo detalhado de todos os comportamentos de que tem sido alvo (por exemplo: o dia e hora em que apareceu à porta do seu local de trabalho, ginásio, carro, casa)partilhe com familiares e/ou amigos os comportamentos que têm vindo a ocorrer e aconselhe-os a não transmitir qualquer tipo de informações ao/à agressor/a,
- > em caso de ameaça, agressão ou caso se sinta em perigo, ligue 112.

**LEVAR O
STALKING*
A SÉRIO**

* ASSÉDIO PERSISTENTE