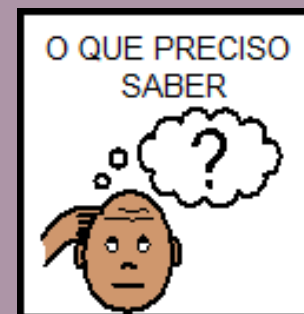




VIOÊNCIA E ABUSO: O QUE PRECISO DE SABER

Guia de apoio inclusivo para pessoas com deficiência

Ficha Técnica

Título: VIOLÊNCIA E ABUSO: O QUE PRECISO DE SABER | **Guia de apoio inclusivo para pessoas com deficiência**

Adaptado de "1800RESPECT, Learn about Violence and Abuse booklets are funded by the Australian Government."

Tradução: Isabel Baptista (consultora do FMCVD)

Coordenação da edição multiformato: Célia Sousa

(ESECS/CRID®/CICS.NOVA.ULO/Universidade de Leiria e Oeste)

Com a colaboração de parceiros do Fórum Municipal contra a Violência Doméstica e CLIC (Conselho Local para a Inclusão em Cascais):

- APPACDM - "Casas de Alapraia";
- ARIA - Associação de Reabilitação e Integração Ajuda;
- Câmara Municipal de Cascais;
- CERCICA;
- Espaço V | CooperActiva;
- CRID - Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes;
- Lar Branco Rodrigues - SCML;
- Lares da Boa Vontade

Design: Fernanda Inês e Desirée Nobre

((Universidade de Leiria e Oeste/ESECS/CRID®))

Escrita simples e adaptação para pictogramas (SPC): Célia Sousa

(Universidade de Leiria e Oeste/ESECS/CRID®/CICS.NOVA.ULO)

Interpretação em Língua Gestual Portuguesa: Hands Voice

Voz e gravação de áudio: Célia Sousa

(Universidade de Leiria e Oeste/ESECS/CRID®/CICS.NOVA.ULO)

Edição de vídeo e áudio: Desirée Nobre

(Universidade de Leiria e Oeste/ESECS/CRID®)

Laboratórios de Comunicação ESECS: Marta Oliveira

(Universidade de Leiria e Oeste/ESECS)

Editores: Fórum Municipal Contra a Violência Doméstica | Câmara Municipal de Cascais | Universidade de Leiria e Oeste.

ISBN: 978-972-637-359-9

1ª Edição: Outubro 2026

Communication Symbols, 1981-2002,

Mayer-Johnson, Inc.

All rights reserved. Used with permission.

Mayer-Johnson, Inc.

PO Box 1579

Solana Beach, CA 92075 USA

Ph: 858-550-0084

Fax: 858-550-0449

www.mayer-johnson.com

mayerj@johnson.com

Autor dos pictogramas: Sergio Palao.

Origem: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>).

Licença: CC (BY-NC-SA).

Proprietário: Governo de Aragão (Espanha)

Introdução

A violência doméstica contra pessoas com deficiência continua a ser uma realidade amplamente silenciada e desvalorizada. Muitas vítimas não dispõem de informação acessível sobre os seus direitos nem sobre os serviços de apoio existentes, e as barreiras de comunicação constituem um obstáculo adicional ao pedido de ajuda e à proteção efetiva.

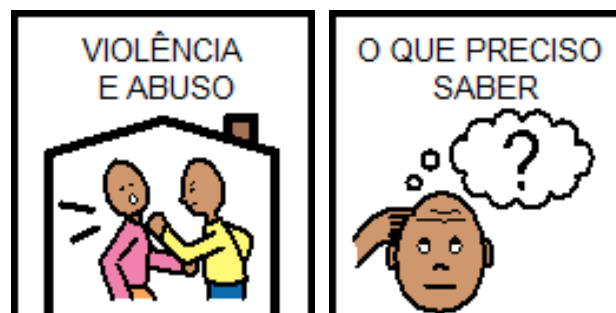
Este Guia nasce precisamente da necessidade de tornar essa informação clara, próxima e verdadeiramente acessível. Por isso, é apresentado em diferentes formas de comunicação – escrita simples e pictográfica, língua gestual portuguesa (LGP) e áudio – de modo a chegar ao maior número possível de pessoas com deficiência, respeitando ritmos, modos de compreensão e necessidades diversas.

Trata-se de uma iniciativa do Fórum Municipal de Cascais contra a Violência Doméstica realizada com parceiros do Conselho Local para a Inclusão em Cascais, resultante da adaptação de uma edição australiana. Pretende constituir-se como um recurso inclusivo, útil tanto para as próprias pessoas com deficiência, como para os profissionais e serviços que as acompanham, oferecendo um apoio prático no reconhecimento de diversas formas de violência.

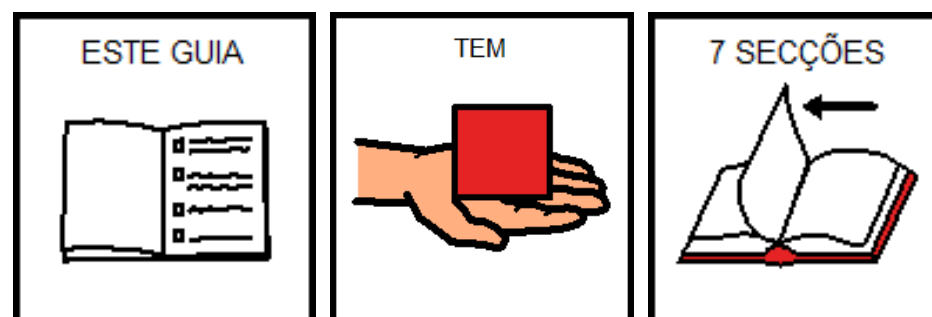
Que este Guia possa ser um instrumento de empoderamento, proteção e dignidade, ajudando a construir respostas mais justas e acessíveis para todas as pessoas!

Pedro Morais Soares

Pedro Morais Soares
Verador da Câmara Municipal de Cascais



Violência e abuso: o que preciso de saber?



Este guia está organizado em 7 secções:

VIOÊNCIA SEXUAL



Violência Sexual

VIOÊNCIA NA
SAÚDE SEXUAL



VIOÊNCIA
REPRODUTIVA



**Violência na saúde sexual
e reprodutiva**

AUTONOMIA



Violência contra a Liberdade e Autonomia

VIOÊNCIA
EMOCIONAL



Violência Emocional

VIOÊNCIA FÍSICA



Violência Física

VIOÊNCIA
FINANCEIRA

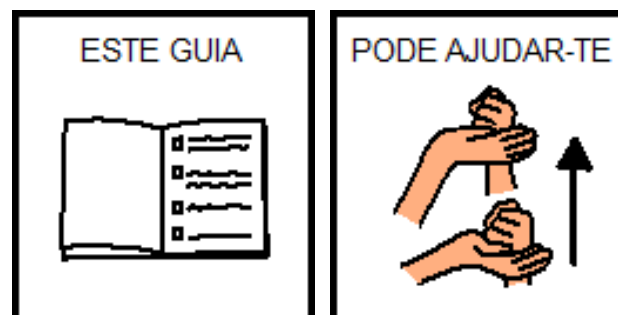


Violência Financeira

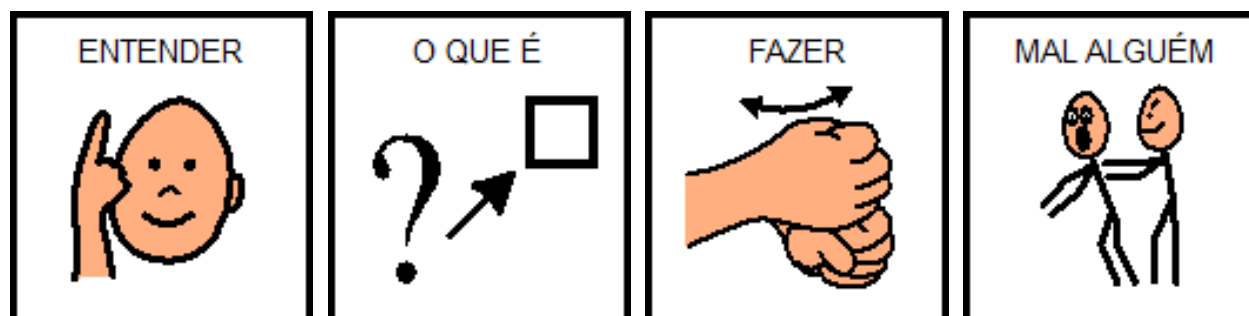
VIOÊNCIA SOCIAL



Violência Social



Este Guia pode ajudar-te a:



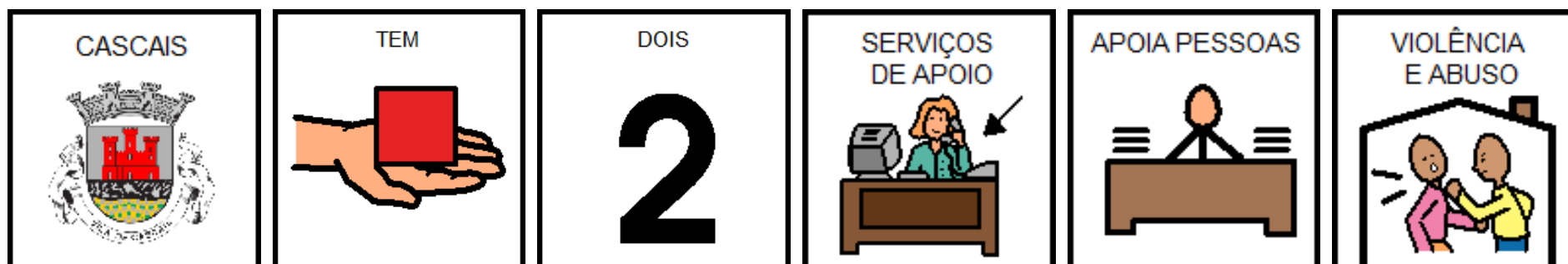
Entender o que é fazer mal a alguém.



Saber quais são os teus direitos.



Pedir ajuda quando sentires que algo não está bem ou que estás em perigo.



Em Cascais, há dois serviços especializados que apoiam pessoas vítimas de violência doméstica:



APAV
Apoio à Vítima

Espaço V

APAV

Espaço V



214 664 271

963 805 947

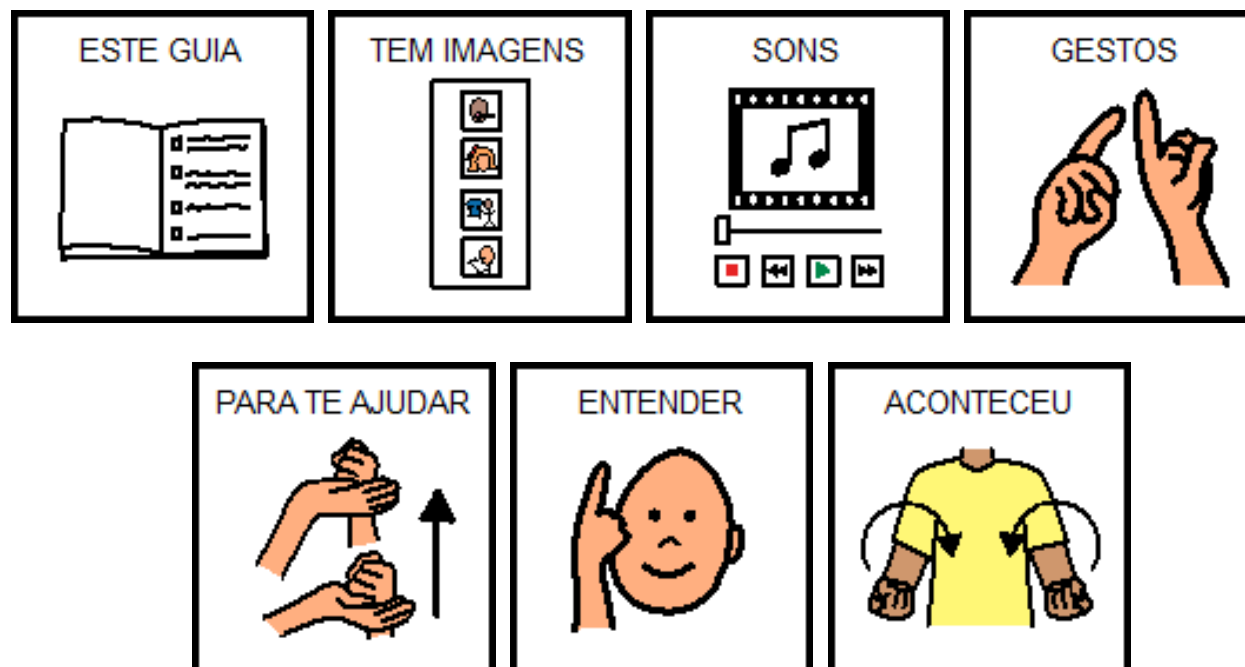
210 994 321

911 565 858

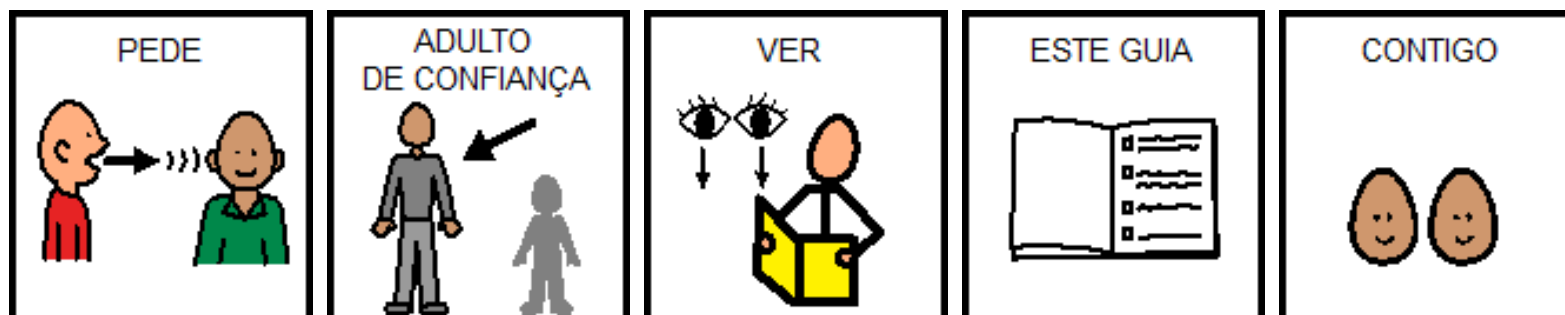


apav.cascais@apav.pt

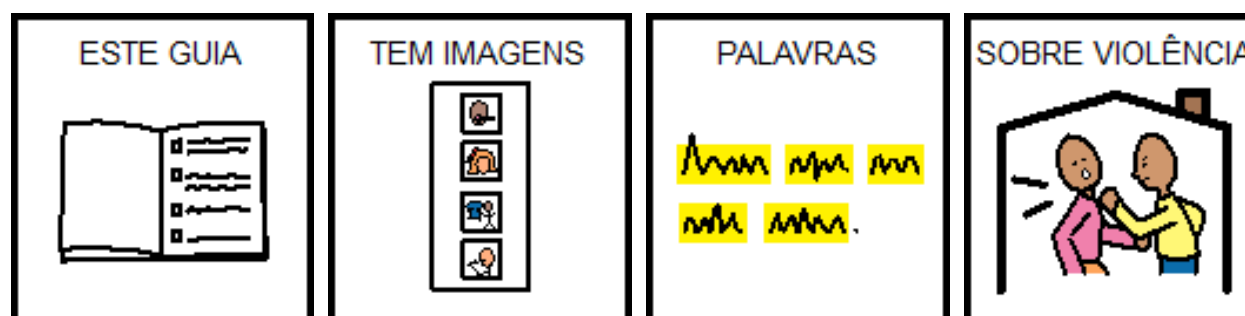
espacov.cascais@gmail.com



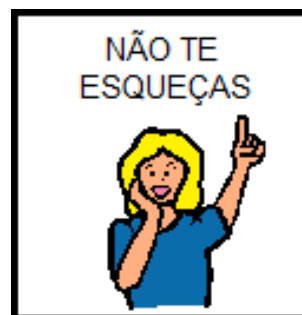
Este guia tem imagens, sons e gestos para te ajudar a perceber o que é que acontece neste tipo de situações.



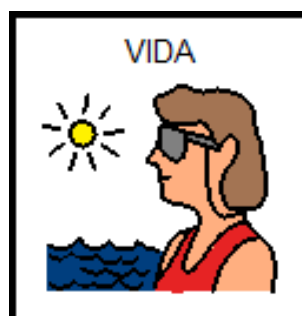
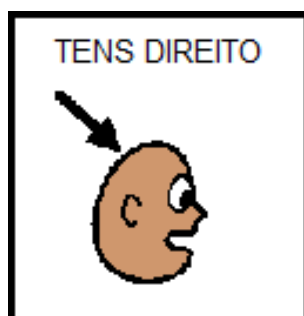
Pede a um adulto de confiança para ver este guia contigo.



Este guia tem imagens e palavras sobre violência que podem deixar-te triste, confusa/o ou lembrar-te algo mau que aconteceu.



Não te esqueças!



Tens direito a uma vida sem violência. Procura Apoio!



APAV



214 664 271



963 805 947

Espaço V



210 994 321



911 565 858

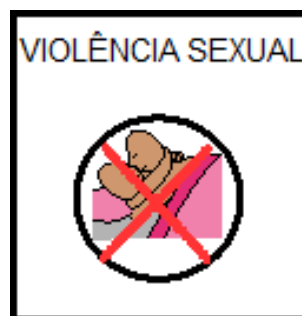


apav.cascais@apav.pt

espacov.cascais@gmail.com

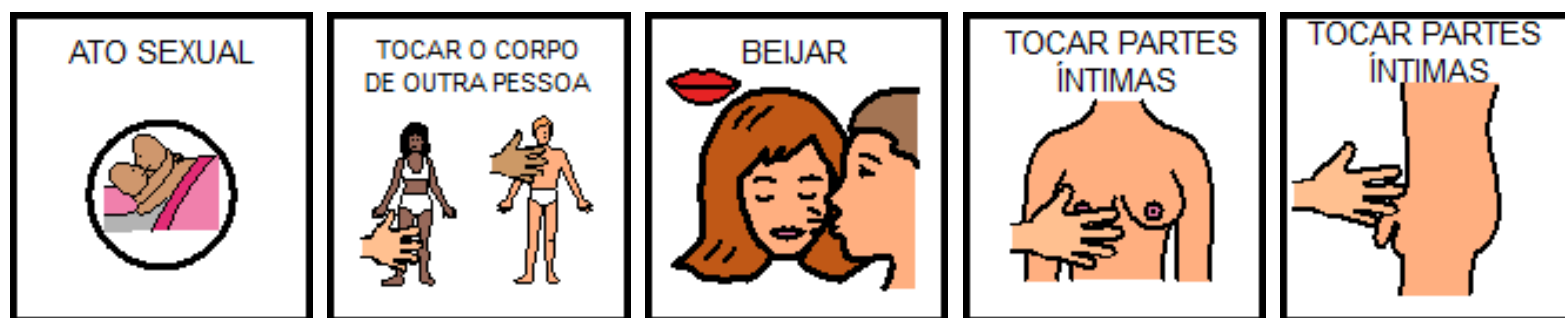


VIOLÊNCIA SEXUAL

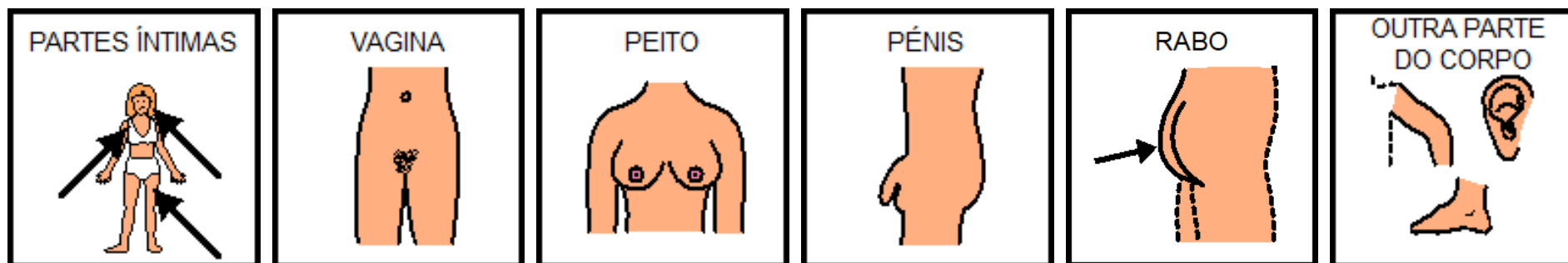




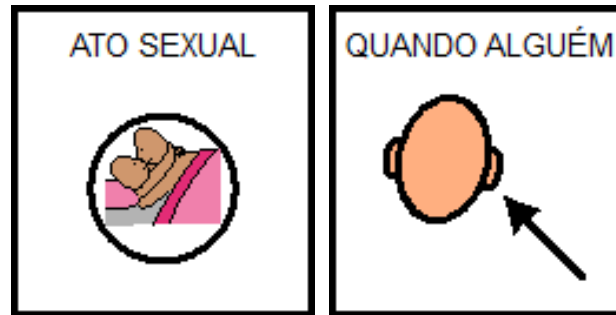
Violência sexual é quando alguém te obriga a fazer sexo e tu não queres.



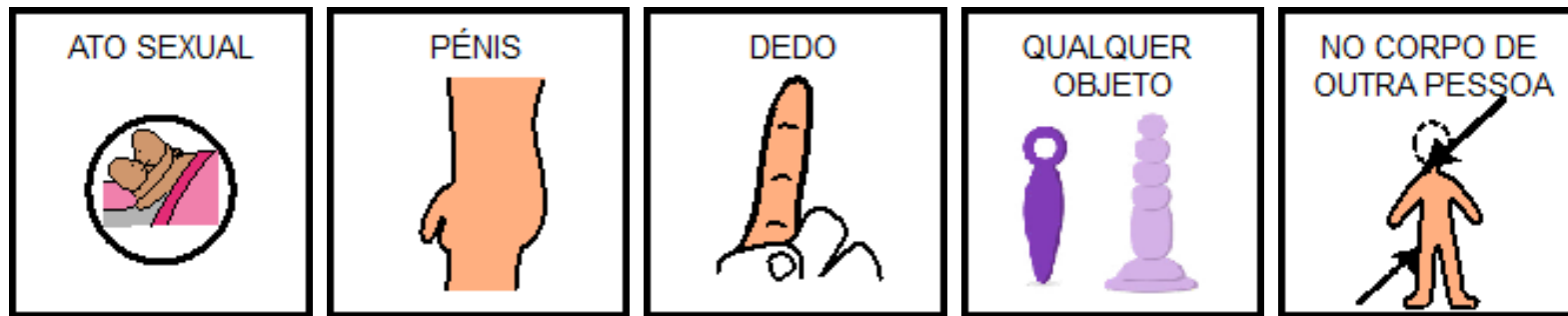
Ato sexual é tocar ou beijar o corpo de outra pessoa e as suas partes íntimas.



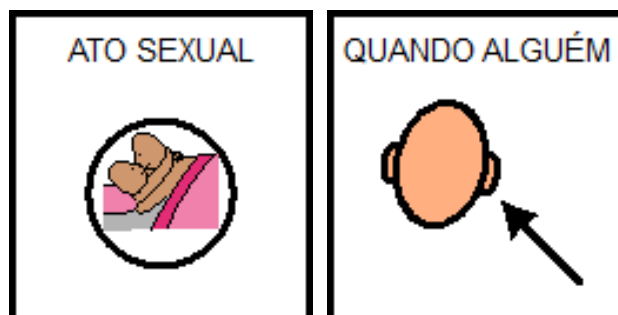
Partes íntimas podem ser: vagina, peito, pênis, rabo, outra parte do corpo.



Ato sexual é quando alguém:



Introduz o seu pênis, dedo ou qualquer outra coisa no corpo de outra pessoa.



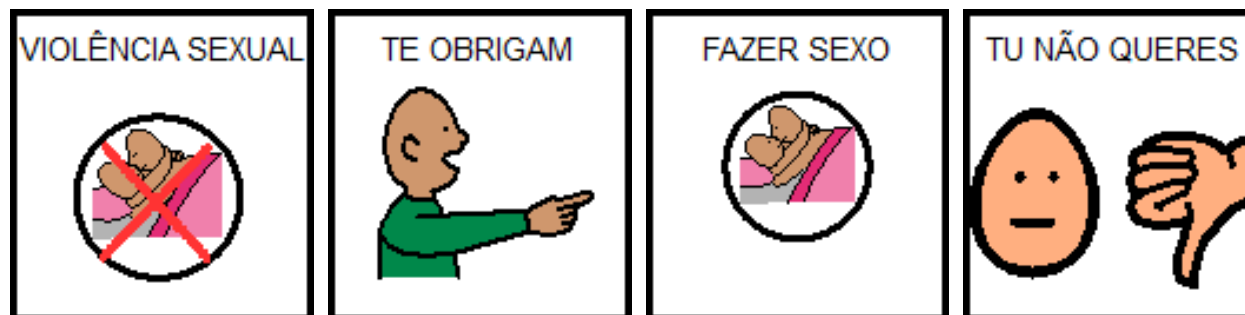
Ato sexual é quando alguém:



Fala de sexo.



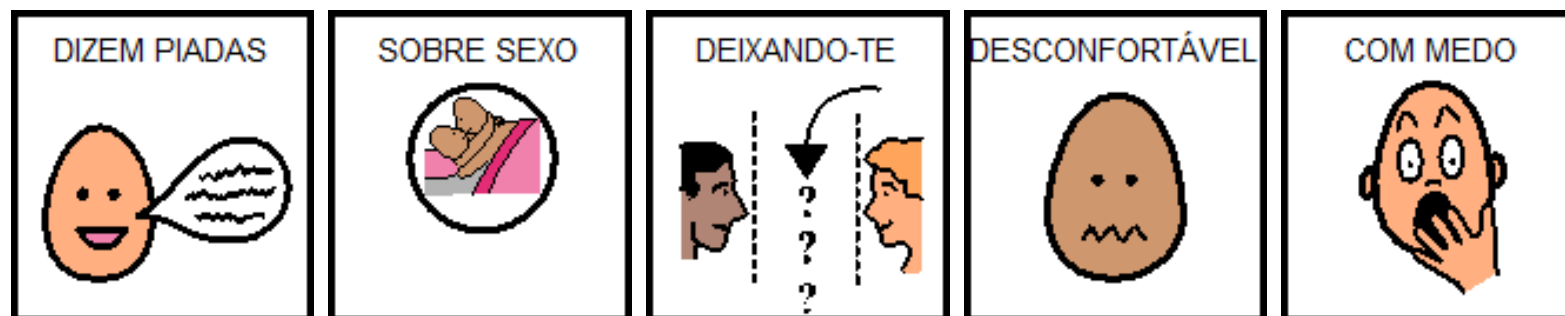
Vê coisas sexuais (pornografia) online ou na televisão.



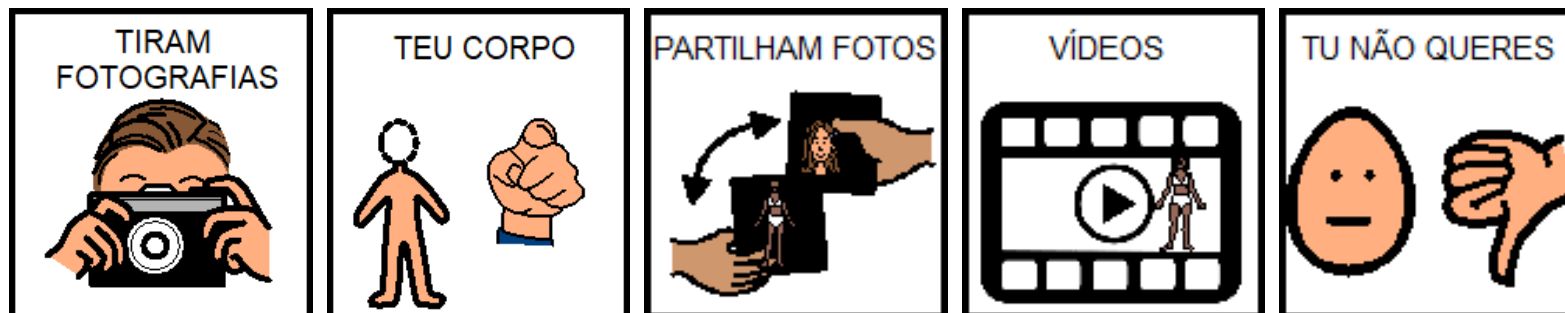
Violência sexual é quando te obrigam a fazer sexo e tu não queres.



Tocam no teu corpo e tu não queres.



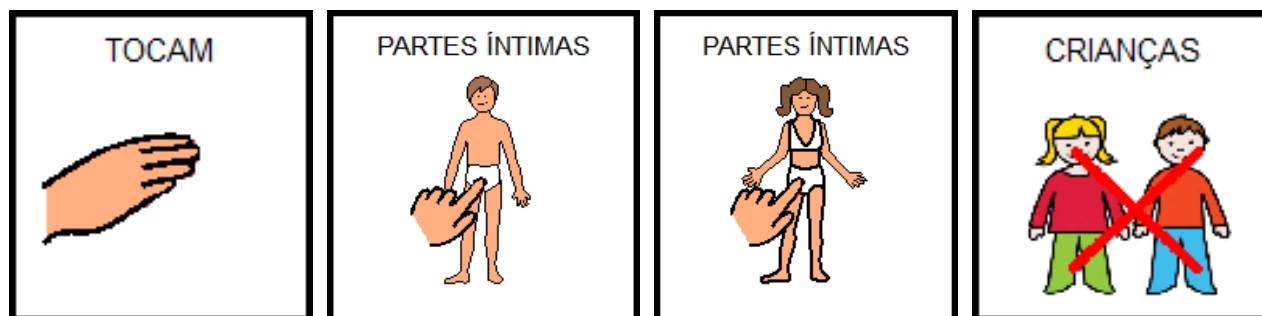
Dizem piadas ou insistem em falar sobre sexo deixando-te desconfortável ou com medo.



Tiram-te fotografias, partilham fotos ou vídeos teus e tu não queres.



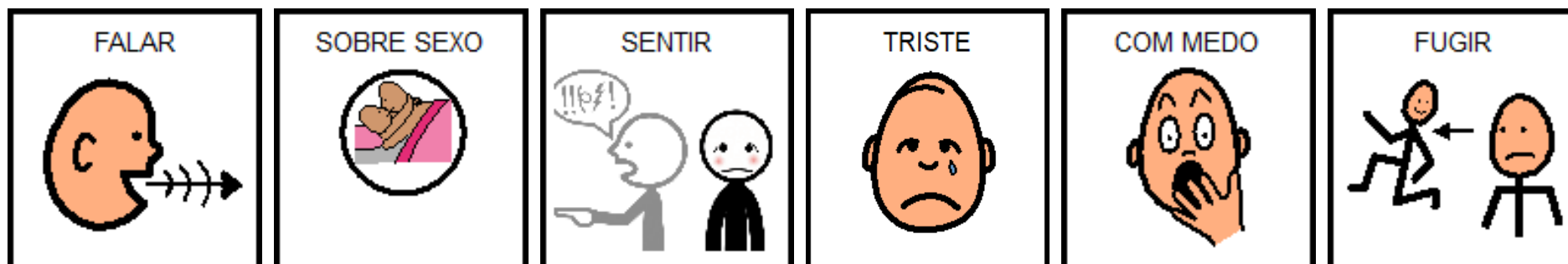
Forçam-te a ter sexo por dinheiro.



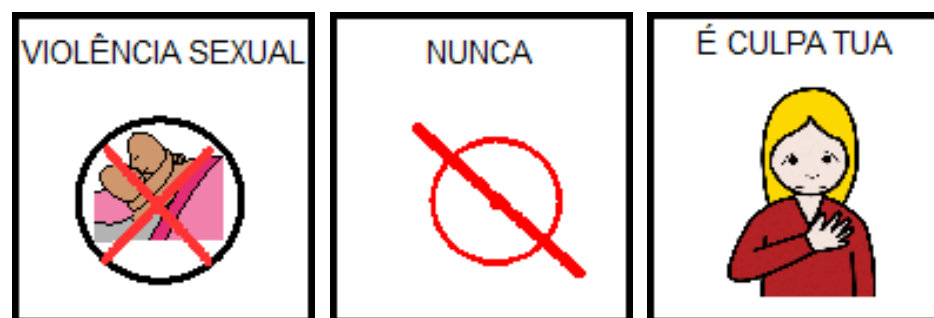
Tocam nas partes íntimas das crianças.



A violência sexual também se chama: Abuso sexual, Violação e Assédio sexual.



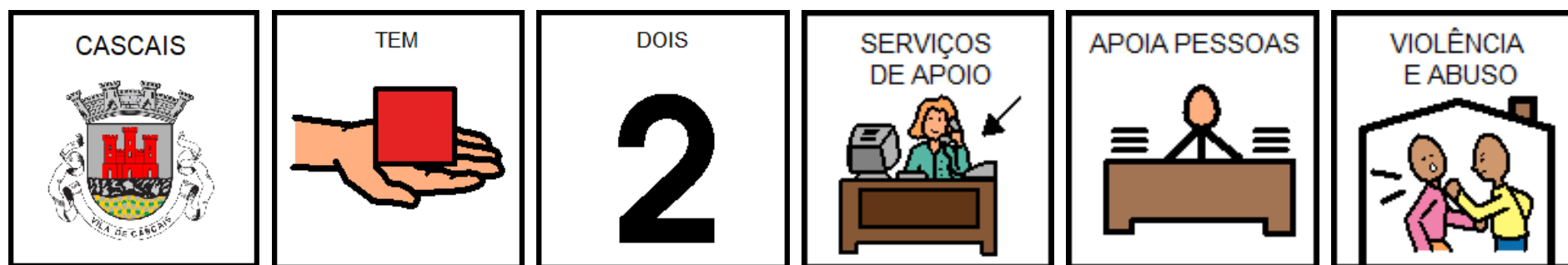
Falar sobre sexo pode fazer-te sentir: incomodada/o, triste, com medo e com vontade de fugir.



A violência sexual nunca é culpa tua.



Pede ajuda quando sentires que algo não está bem ou que estás em perigo.



Em Cascais, há dois serviços especializados que apoiam pessoas vítimas de violência doméstica:



APAV



214 664 271



963 805 947

Espaço V



210 994 321



911 565 858

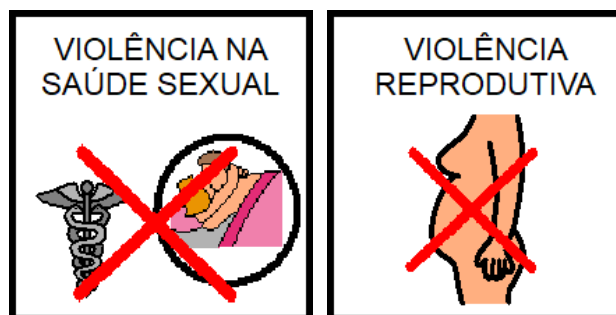


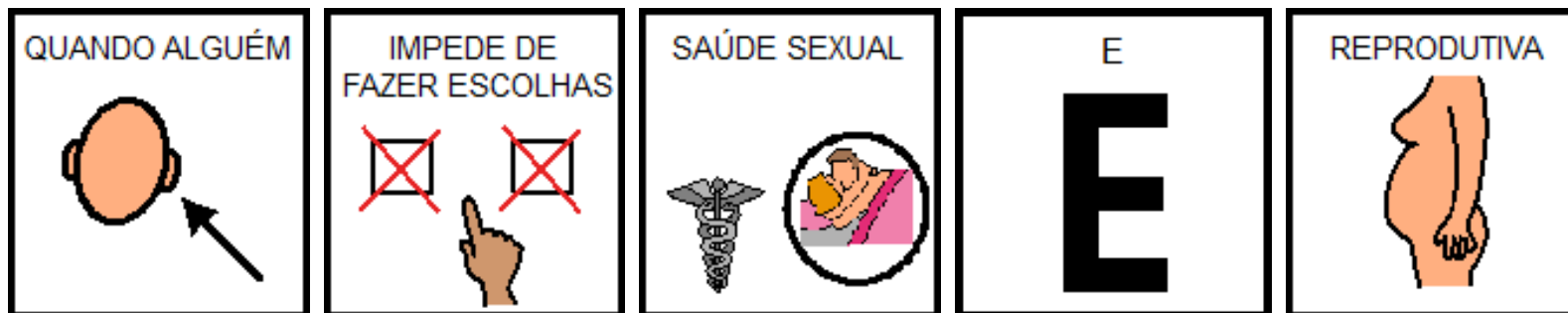
apav.cascais@apav.pt

espacov.cascais@gmail.com

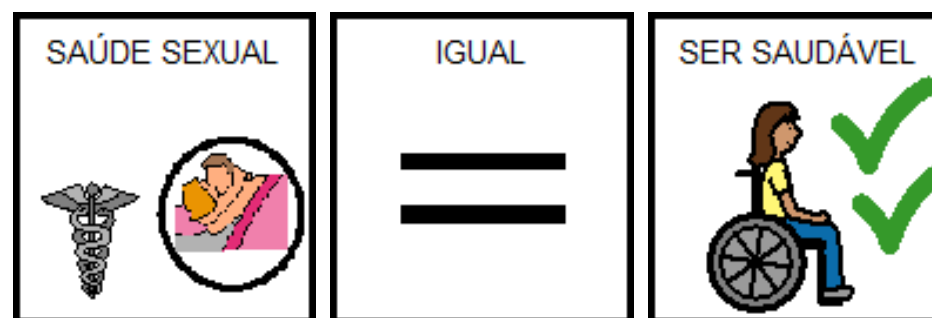


VIOÊNCIA NA SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA





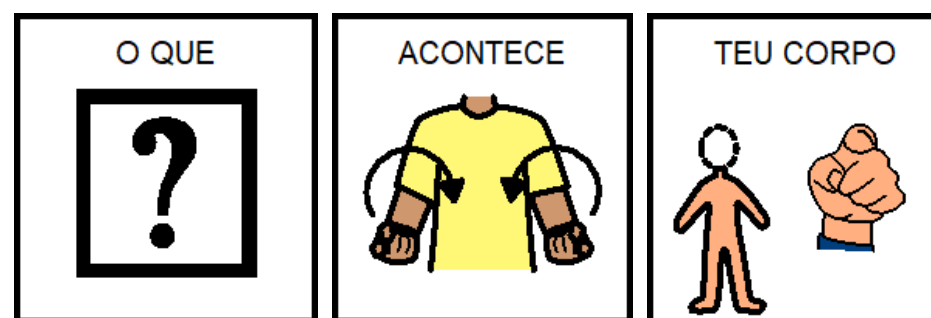
Este tipo de violência ocorre quando alguém te impede de fazer escolhas relativamente à tua saúde sexual ou reprodutiva.



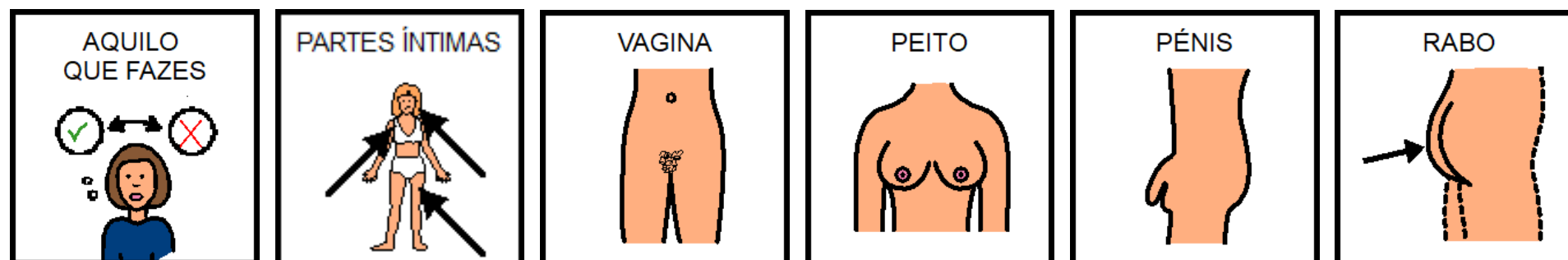
Saúde sexual faz parte de se ser saudável.



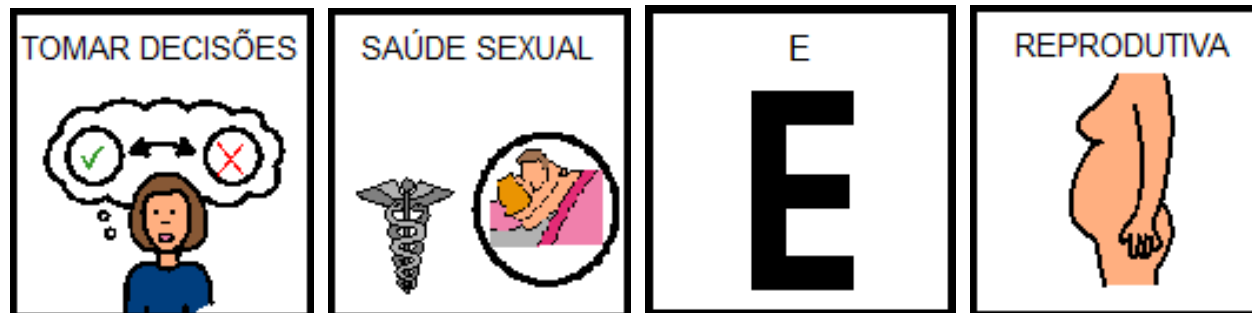
Tomar decisões sobre a tua saúde sexual e reprodutiva tem a ver com:



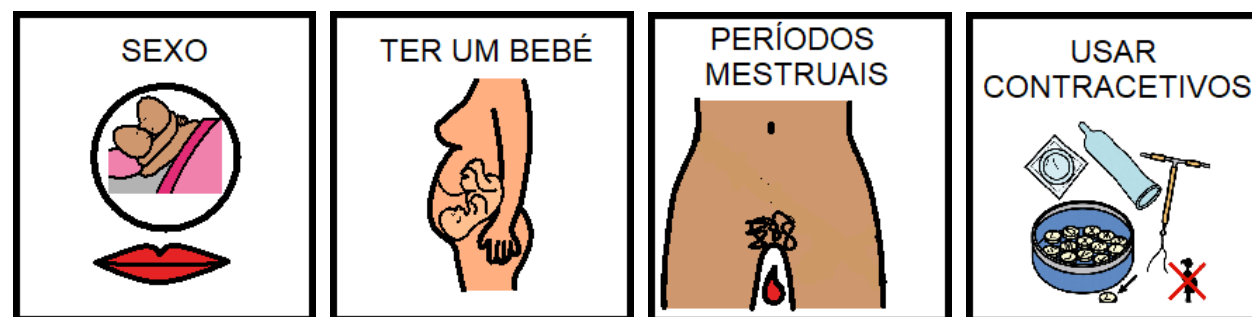
Aquilo que acontece com o teu corpo.



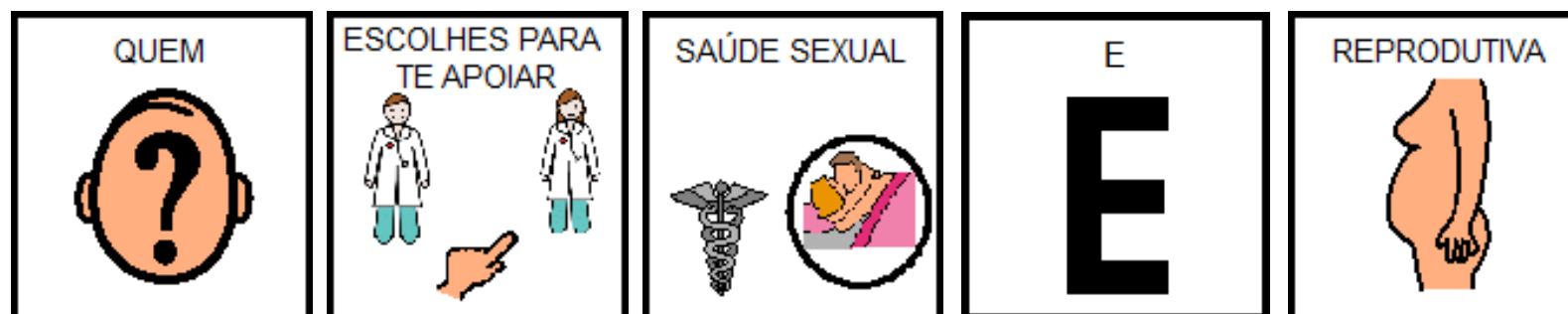
Aquilo que fazes com as zonas íntimas do teu corpo: vagina, peito, pénis, rabo.



Tomar decisões sobre a tua saúde sexual e reprodutiva tem a ver com:



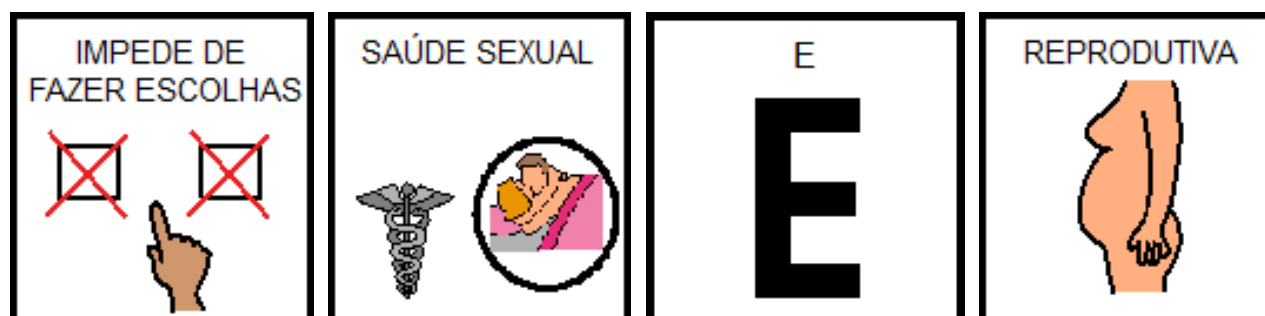
O sexo, ter um bebé, períodos menstruais, usar contraceptivos.



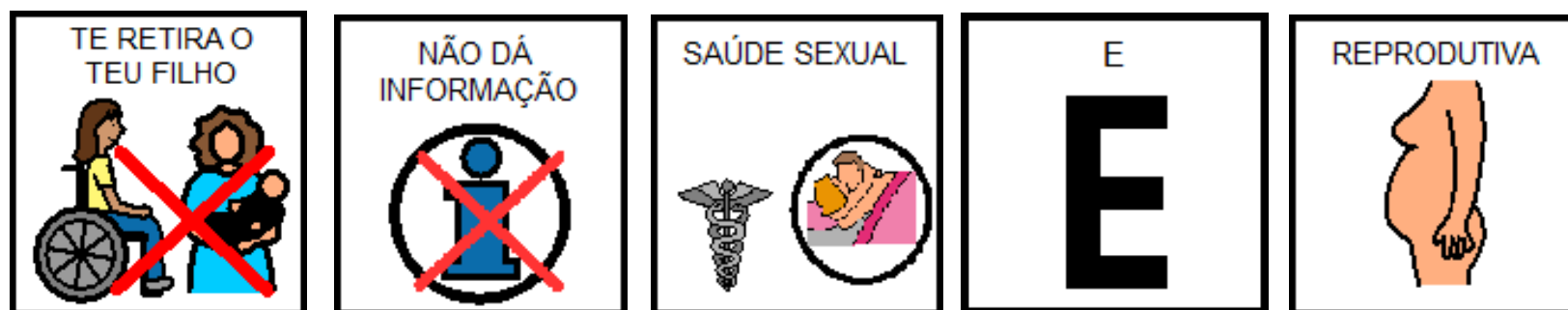
Quem escolhes para te apoiar na tua saúde sexual e reprodutiva.



Violência em saúde sexual e reprodutiva acontece quando alguém:



Não te deixa tomar decisões sobre a tua saúde sexual e reprodutiva.



Não te dá informação sobre saúde sexual e reprodutiva.



Quando alguém não te deixa ter sexo quando desejas e em condições de segurança.



Te impede de ter um bebé.



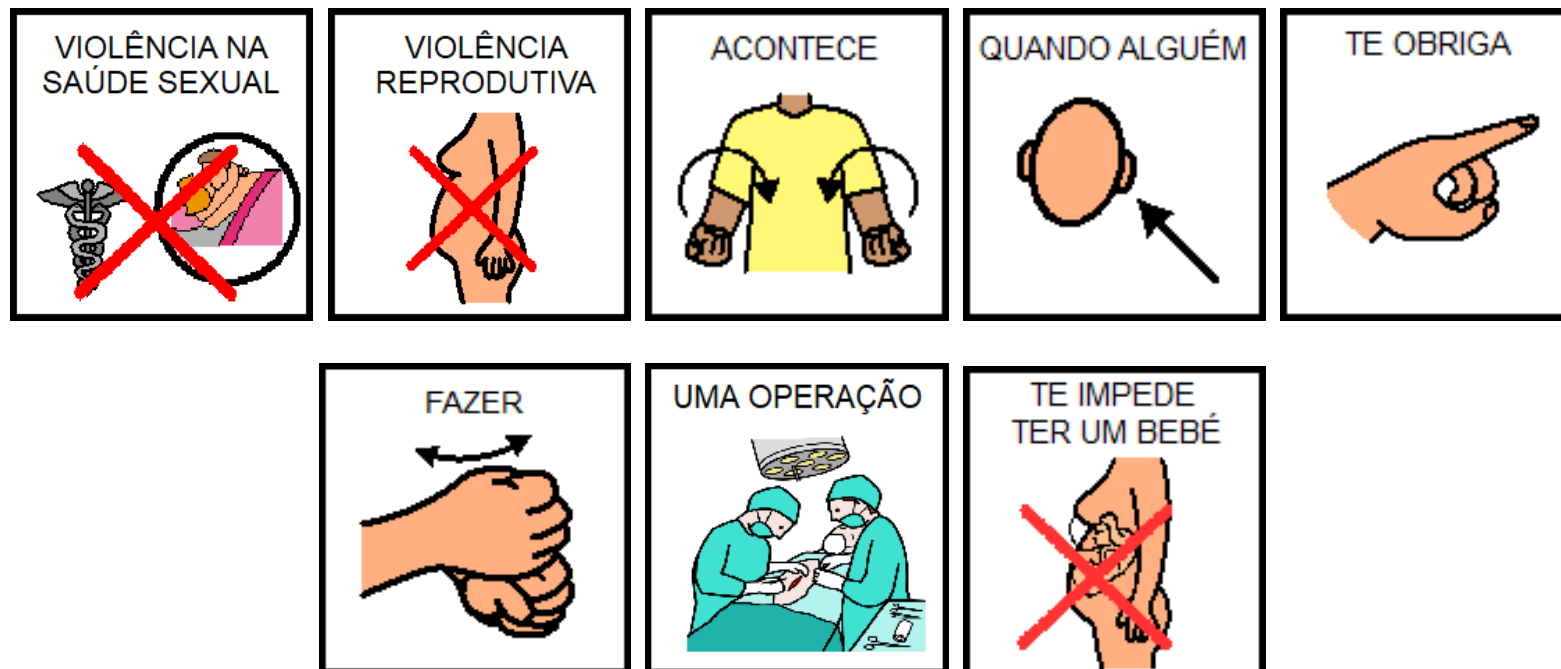
Te retira o teu filho ou a tua filha apenas porque tens uma deficiência.



Te obriga a usar contraceptivos contra a tua vontade.



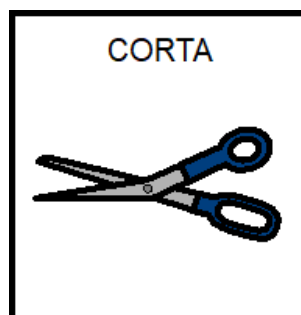
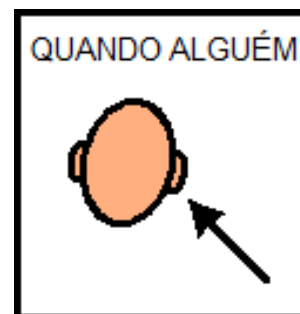
Decide retirar o preservativo durante o ato sexual contra tua vontade.



Violência em saúde sexual e reprodutiva acontece quando te obrigam a fazer uma operação que te impede de ter bebês.



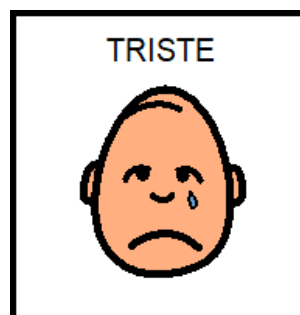
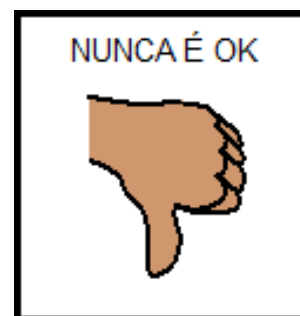
A este tipo de operação também se dá o nome de: esterilização, laqueação de trompas.



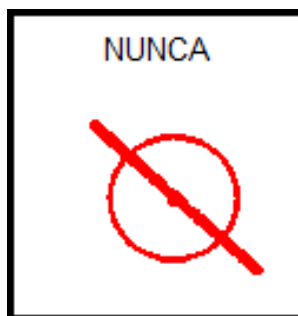
Violência em saúde sexual e reprodutiva acontece quando alguém corta ou remove partes da tua vagina.



A este tipo de operação dá-se o nome de Mutilação Genital Feminina (MGF).



Pode fazer-te sentir: incomodada/o, triste, com medo e com vontade de fugir ou sem reação.



A violência contra a tua saúde sexual e reprodutiva nunca é culpa tua.



Pede ajuda quando sentires que algo não está bem ou que estás em perigo.



Em Cascais, há dois serviços especializados que apoiam pessoas vítimas de violência doméstica:



APAV

Espaço V



214 664 271

963 805 947

210 994 321

911 565 858

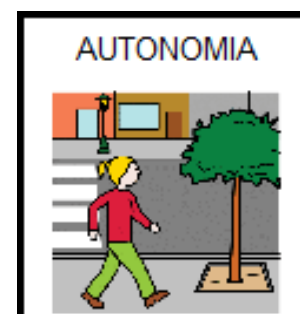
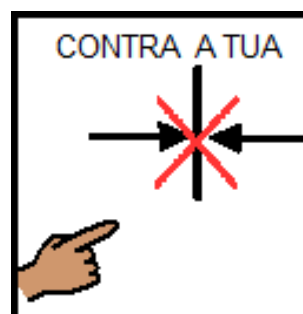


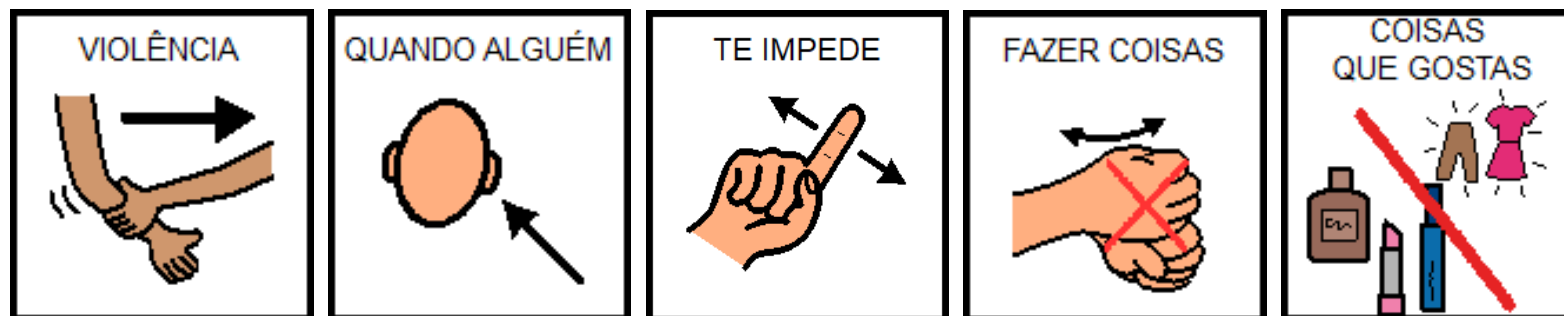
apav.cascais@apav.pt

espacov.cascais@gmail.com

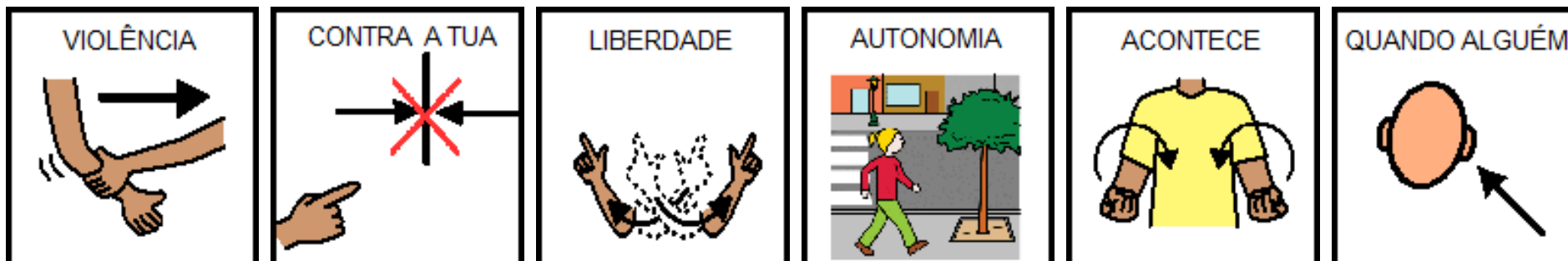


VIOLÊNCIA CONTRA A TUA LIBERDADE E AUTONOMIA





Este tipo de violência ocorre quando alguém te impede de fazer coisas que podes e queres fazer.



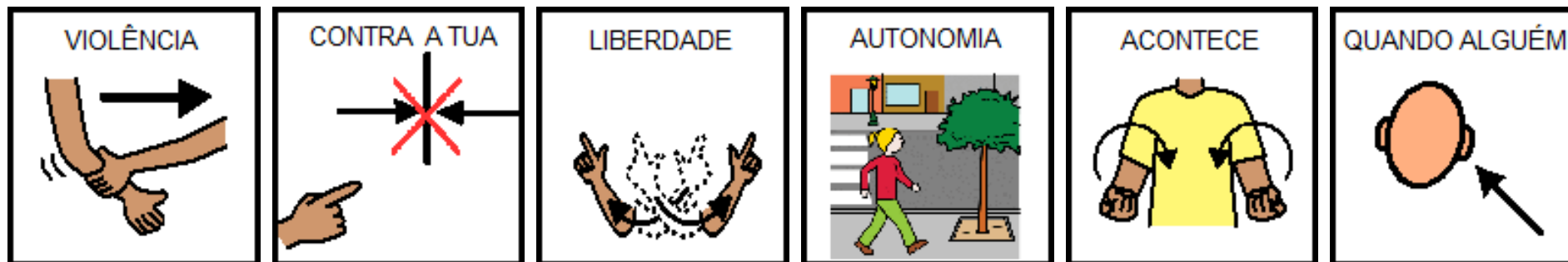
A violência contra a tua liberdade e autonomia acontece quando alguém:



Te fecha num local de onde não podes sair.



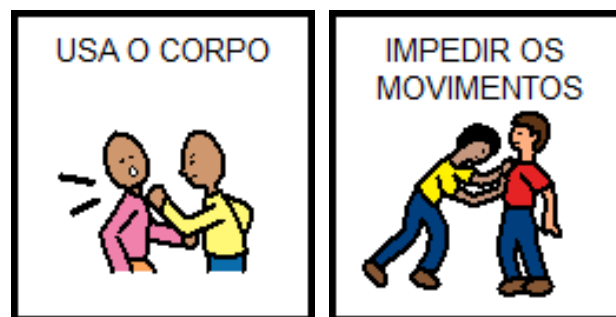
Te obriga a tomar medicação contra tua vontade.



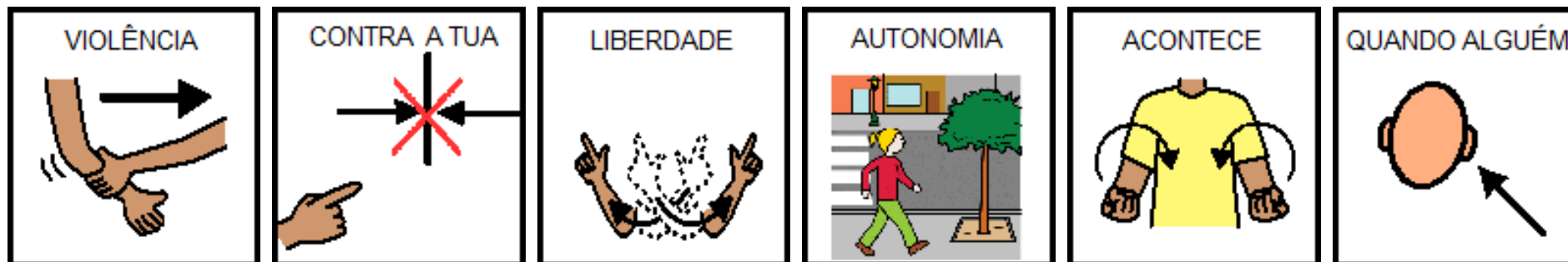
A violência contra a tua liberdade e autonomia acontece quando alguém:



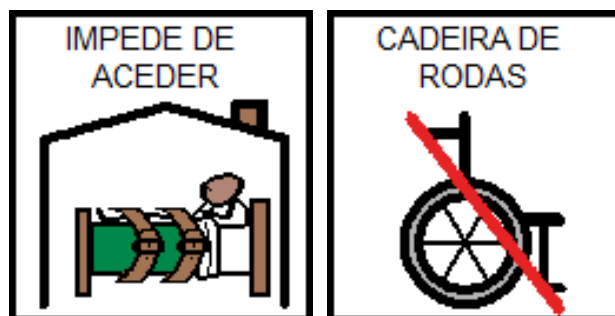
Utiliza cintas ou cobertores para impedir que te mexas.



Usa o corpo para restringir os teus movimentos.



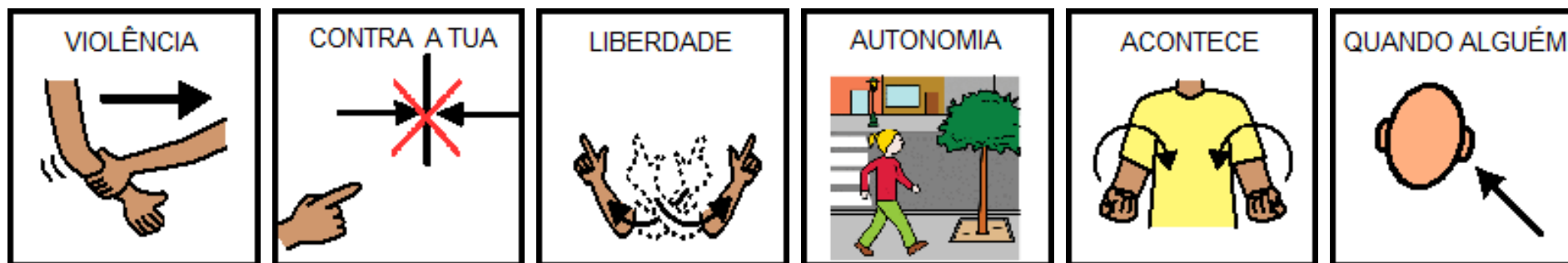
A violência contra a tua liberdade e autonomia acontece quando alguém:



Te impede de aceder a coisas de que necessitas como, por exemplo, a cadeira de rodas.



Te impede de aprender coisas novas, andar de transportes públicos ou trabalhar.



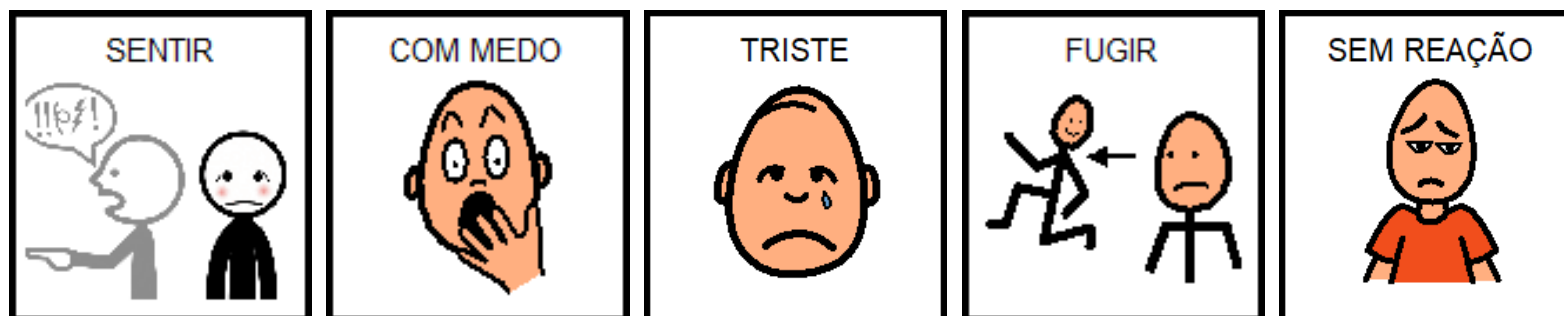
A violência contra a tua liberdade e autonomia acontece quando alguém:



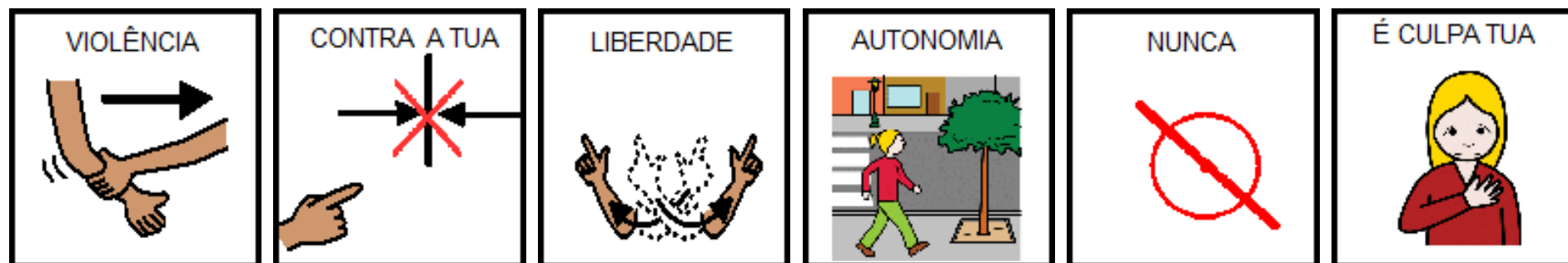
Te impede de utilizares coisas de que gostas, de estares com familiares, com pessoas amigas ou com o teu companheiro ou companheira e ameaça com castigos.



A violência contra a tua liberdade e autonomia nunca é OK.



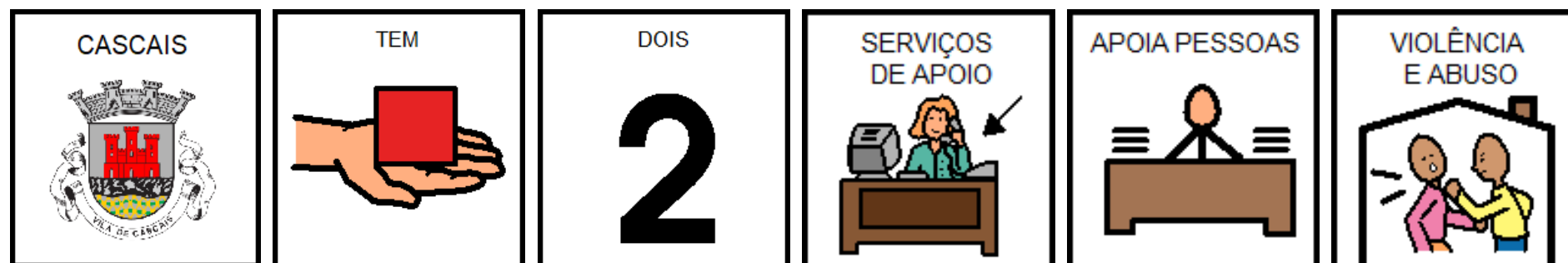
Pode fazer-te sentir: incomodada/o, triste, com medo e com vontade de fugir ou sem reação.



A violência contra a tua liberdade e autonomia nunca é culpa tua.



Pede ajuda quando sentires que algo não está bem ou que estás em perigo.



Em Cascais, há dois serviços especializados que apoiam pessoas vítimas de violência doméstica:



Espaço V

APAV



214 664 271



963 805 947



Espaço V 210 994 321



911 565 858



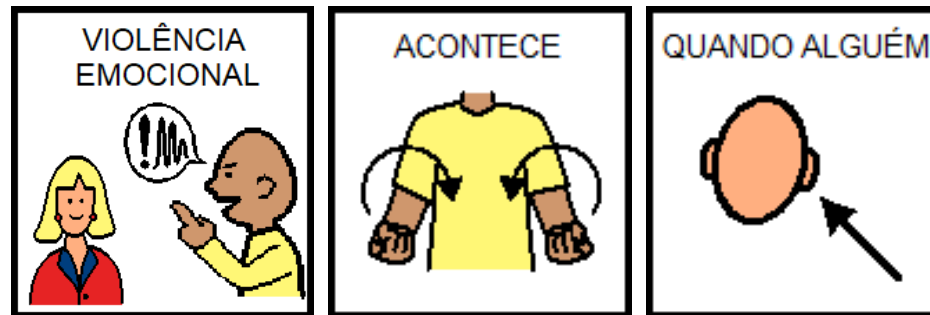
apav.cascais@apav.pt

espacov.cascais@gmail.com

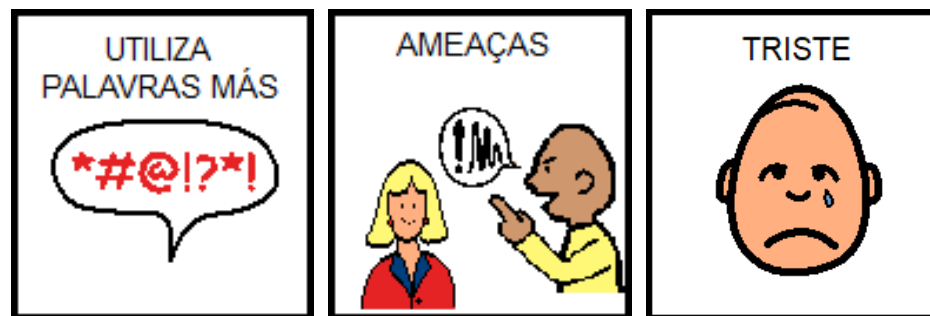


VIOLÊNCIA EMOCIONAL

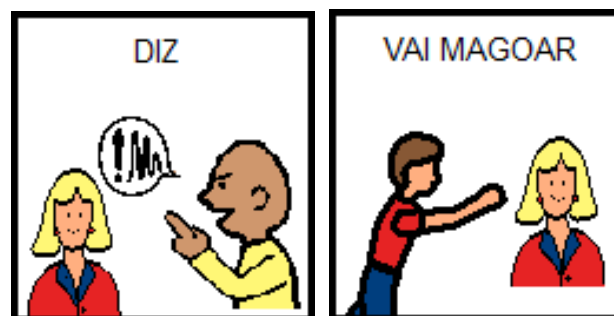




A violência emocional acontece quando alguém:



Utiliza palavras ou ameaças para te magoar.



Diz que te vai magoar.



Grita contigo ou diz-te coisas que te fazem sentir mal.



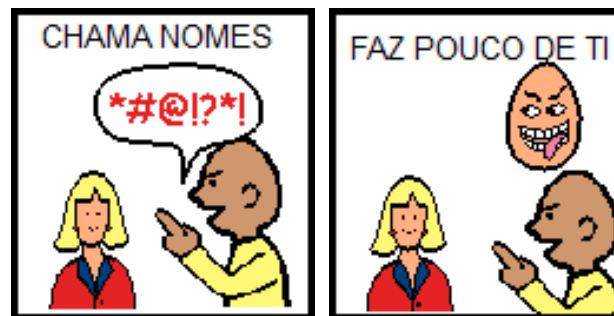
Diz que vai magoar o teu filho ou a tua filha.



Diz que vai fazer mal ao teu animal de estimação.



Diz o que podes e o que não podes fazer.



Chama nomes ou faz pouco de ti.



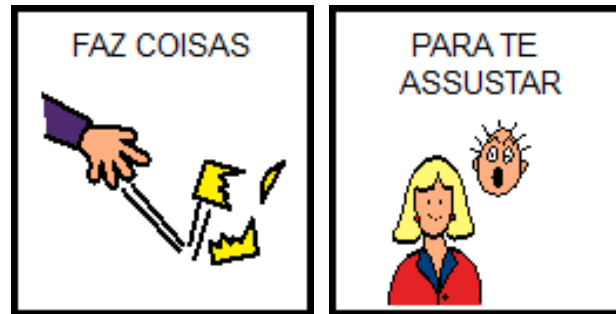
Ameaça que se vai magoar se não fizeres o que ele/ela quer.



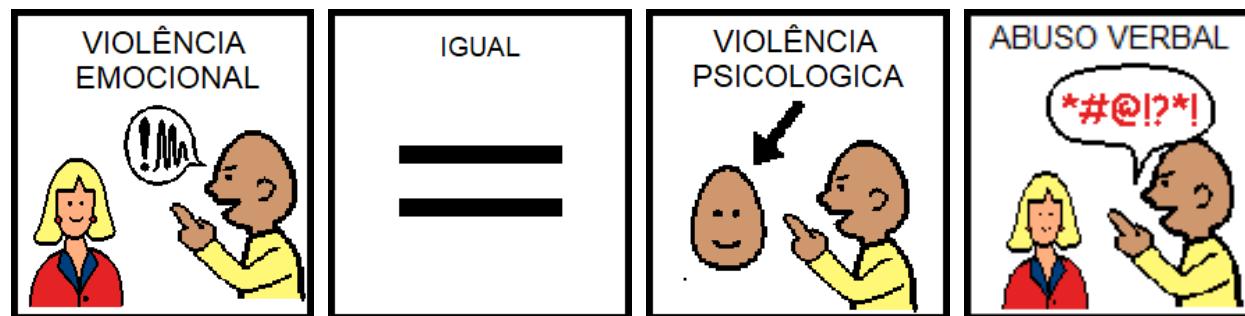
Impede-te de estares com familiares, pessoas amigas ou com o teu parceiro ou parceira.



Impede-te de fazeres escolhas.



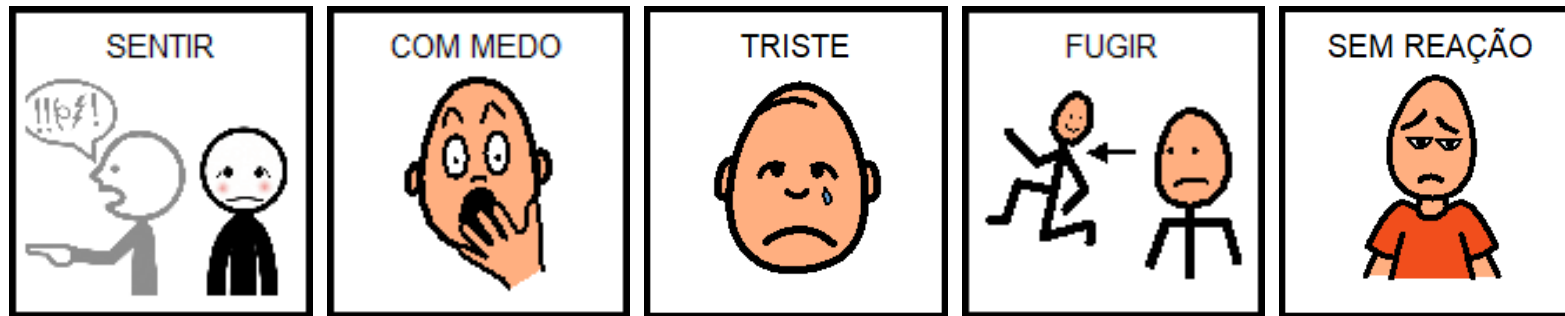
Faz coisas com a intenção de te assustar ou amedrontar.



A violência emocional também se chama: violência psicológica, abuso verbal.



A violência emocional nunca é OK.



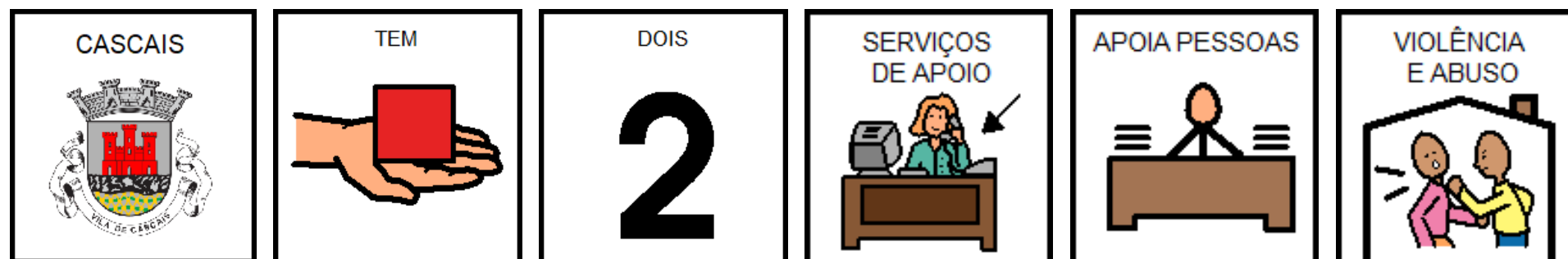
Pode fazer-te sentir: incomodada/o, triste, com medo e com vontade de fugir ou sem reação.



A violência emocional nunca é culpa tua.



Pede ajuda quando sentires que algo não está bem ou que estás em perigo.



Em Cascais, há dois serviços especializados que apoiam pessoas vítimas de violência doméstica:



Espaço V

APAV



214 664 271



963 805 947



Espaço V 210 994 321



911 565 858



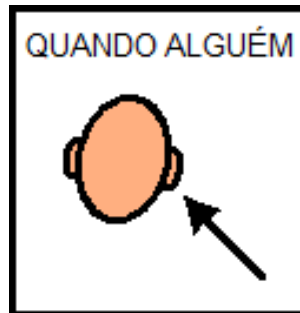
apav.cascais@apav.pt

espacov.cascais@gmail.com

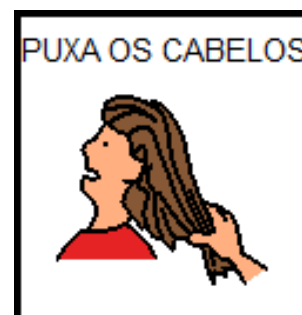
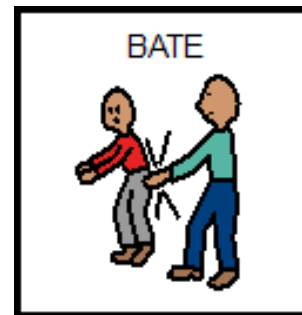
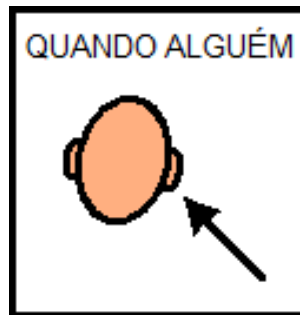
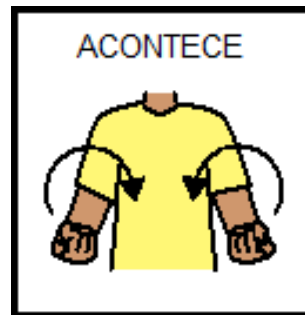


VIOLÊNCIA FÍSICA





Violência física é quando alguém utiliza o seu corpo para te magoar.



A violência física acontece quando alguém: bate, esbofeteia, dá pontapés ou murros e puxa os cabelos.



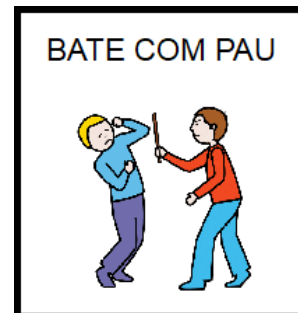
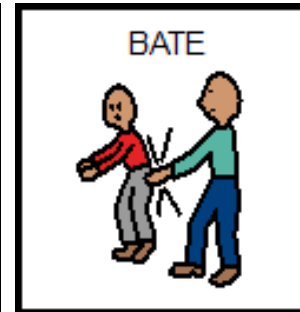
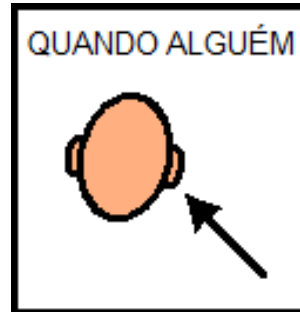
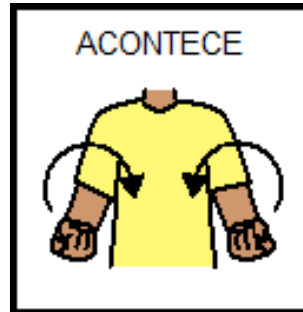
Aperta-te o pescoço e tenta estrangular-te, atira-te com coisas para cima.



Faz coisas com a intenção de te assustar ou amedrontar, como bater na parede.



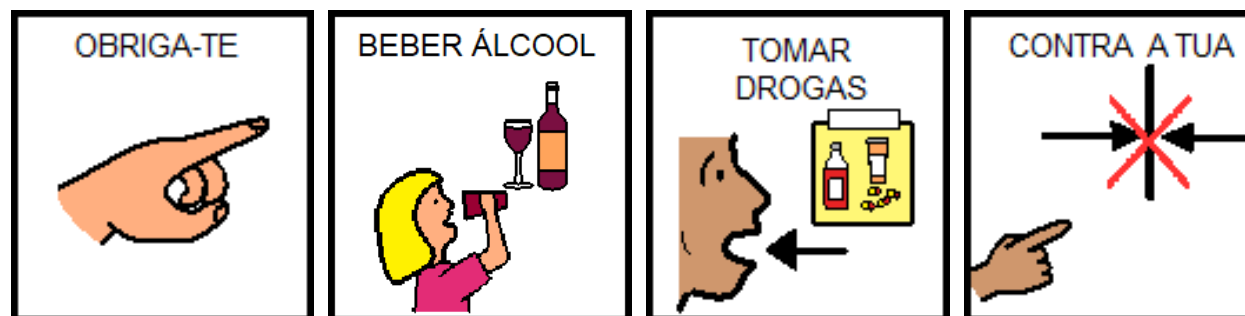
Bate, dá murros ou bofetadas no teu filho ou na tua filha.



A violência física acontece quando alguém: bate com cintos, bate com toalhas ou com paus.



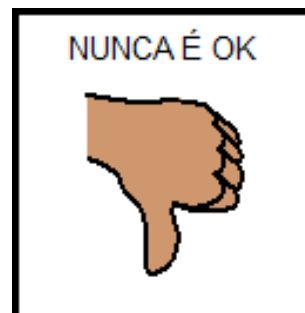
Magoa o teu animal de estimação, parte as tuas coisas.



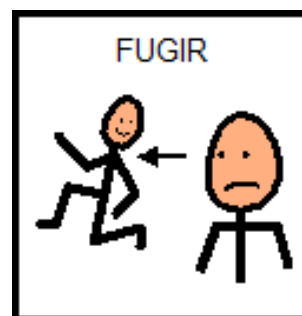
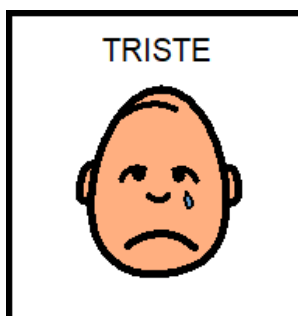
Obriga-te a beber álcool ou a tomar drogas contra tua vontade.



Não te dá a medicação de que precisas.



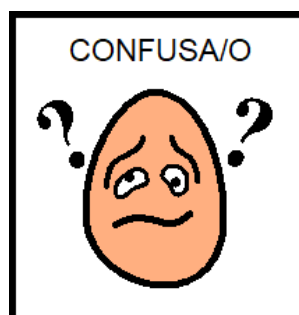
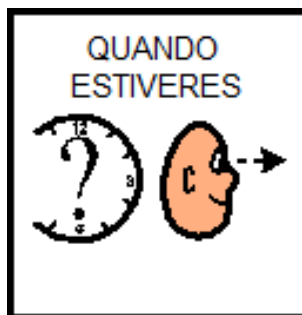
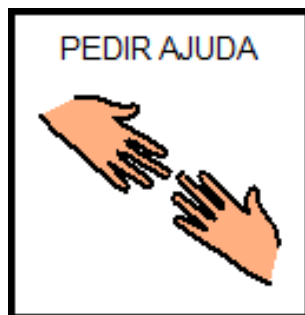
A violência física nunca é OK.



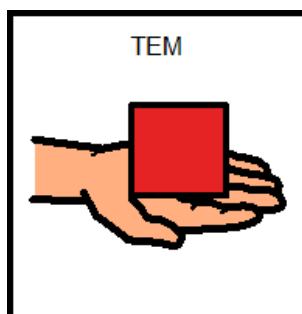
Pode fazer-te sentir: incomodada/o, triste, com medo e com vontade de fugir ou sem reação.



A violência física nunca é culpa tua.



Pede ajuda quando sentires que algo não está bem ou que estás em perigo.



Em Cascais, há dois serviços especializados que apoiam pessoas vítimas de violência doméstica:



APAV



214 664 271



963 805 947

Espaço V

Espaço V



210 994 321



911 565 858



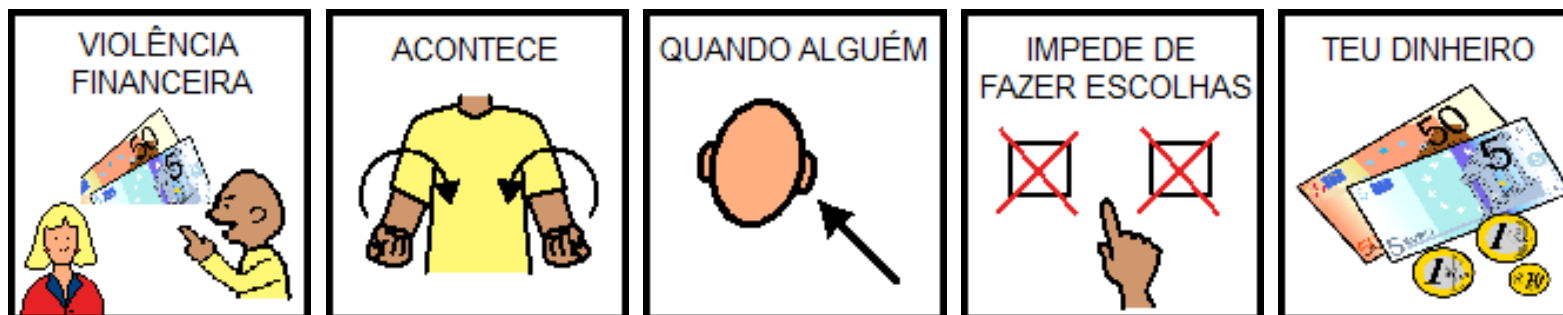
apav.cascais@apav.pt

espacov.cascais@gmail.com



VIOLÊNCIA FINANCEIRA





Violência financeira acontece quando alguém te impede de tomares decisões sobre o teu dinheiro ou os teus bens.



O dinheiro serve para comprarmos coisas que queremos ou de que necessitamos.



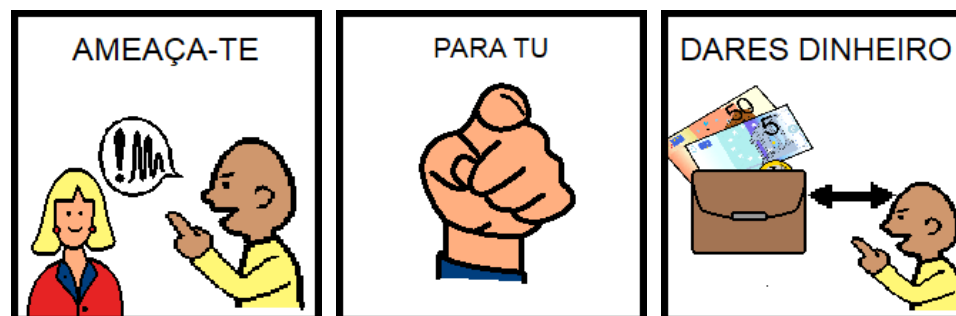
A violência financeira ocorre quando alguém te impede de gastares o teu dinheiro em coisas que queres ou de que necessitas.



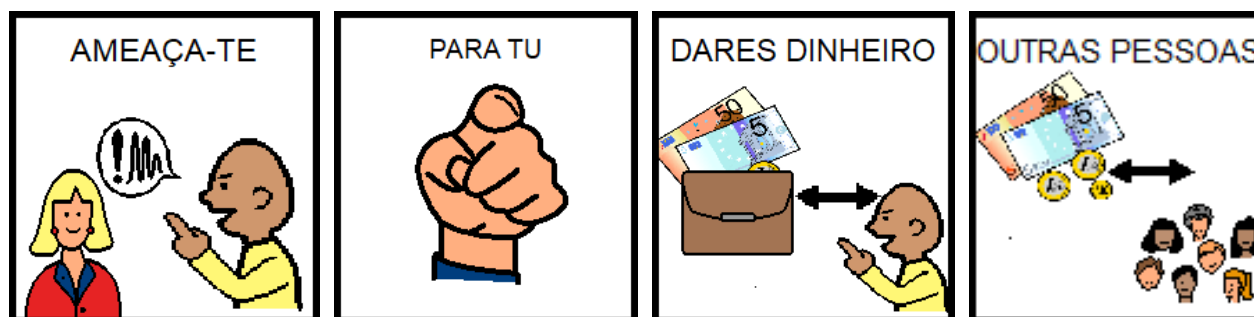
Controla o teu dinheiro ou os teus bens, sem que tu possas dizer ou fazer nada.



Te rouba dinheiro ou te impede o acesso às tuas contas bancárias ou cartões.



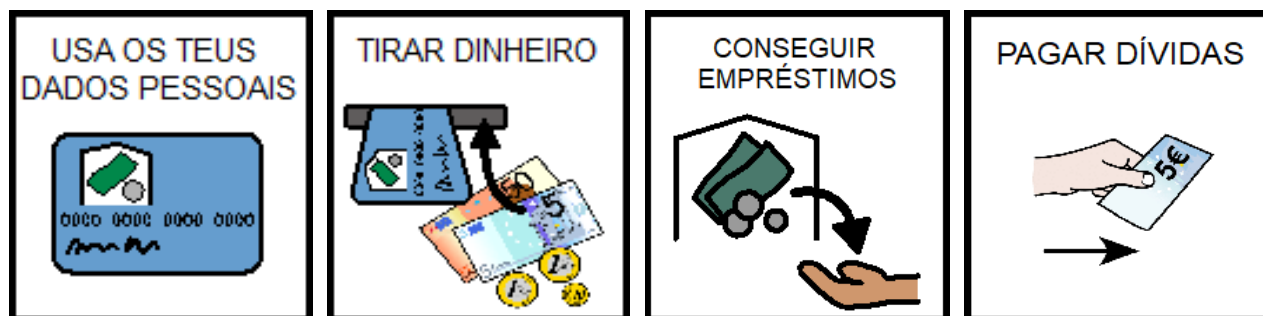
Te engana ou ameaça para que lhe dês dinheiro.



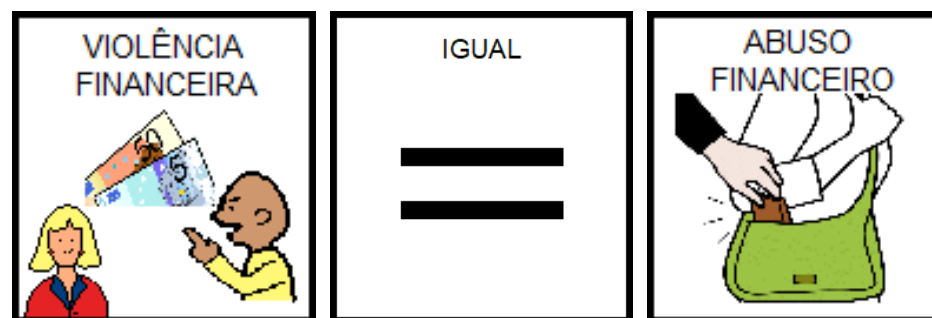
Faz pressão sobre ti para que does os teus bens a outras pessoas.



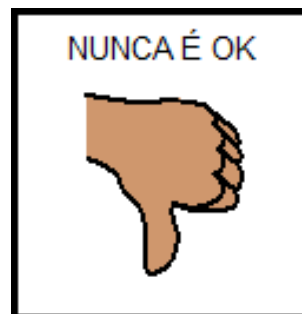
Não te ajuda a usar o teu dinheiro de forma segura e isso faz-te sentir mal.



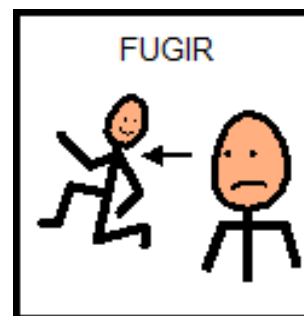
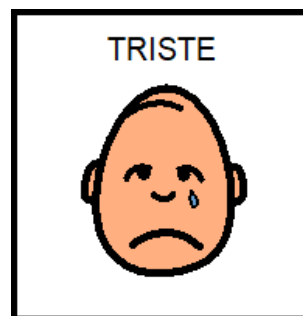
Usa os teus dados pessoais para conseguir empréstimos ou pagar dívidas.



A violência financeira também se chama: abuso financeiro.



A violência financeira nunca é OK.



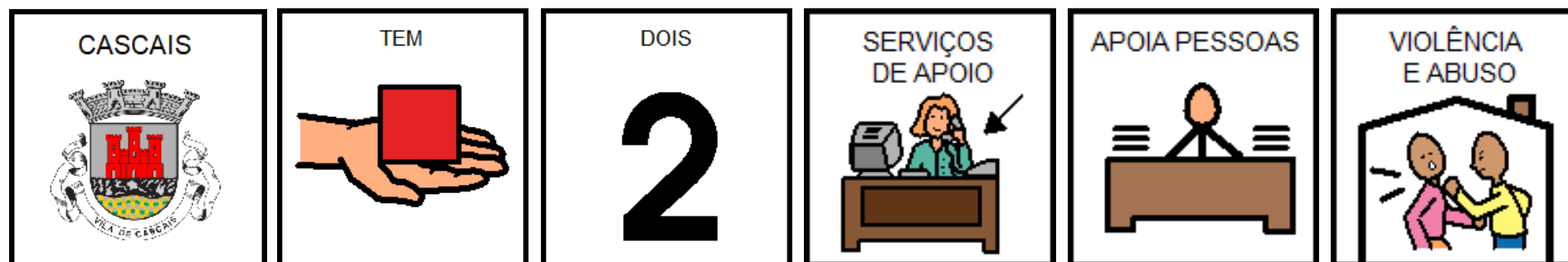
Pode fazer-te sentir: incomodada/o, triste, com medo e com vontade de fugir ou sem reação.



A violência financeira nunca é culpa tua.



Pede ajuda quando sentires que algo não está bem ou que estás em perigo.



Em Cascais, há dois serviços especializados que apoiam pessoas vítimas de violência doméstica:



APAV

☎ 214 664 271
 📞 963 805 947



Espaço V ☎ 210 994 321
 📞 911 565 858



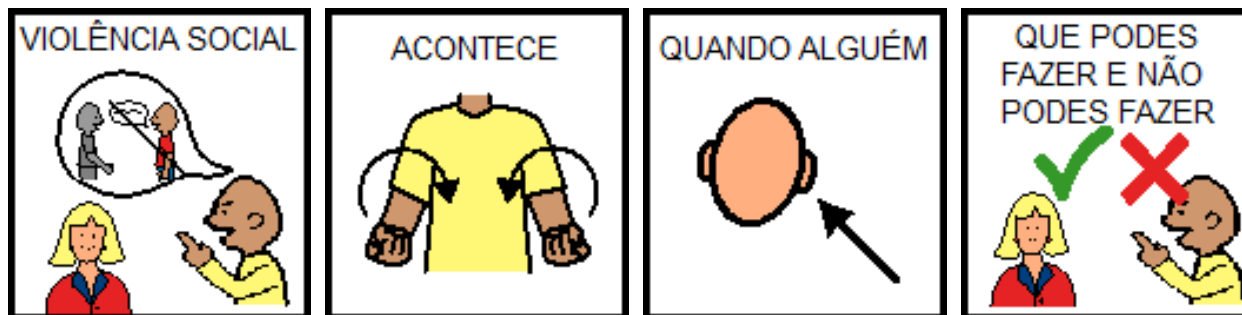
apav.cascais@apav.pt

espacov.cascais@gmail.com



VIOLÊNCIA SOCIAL





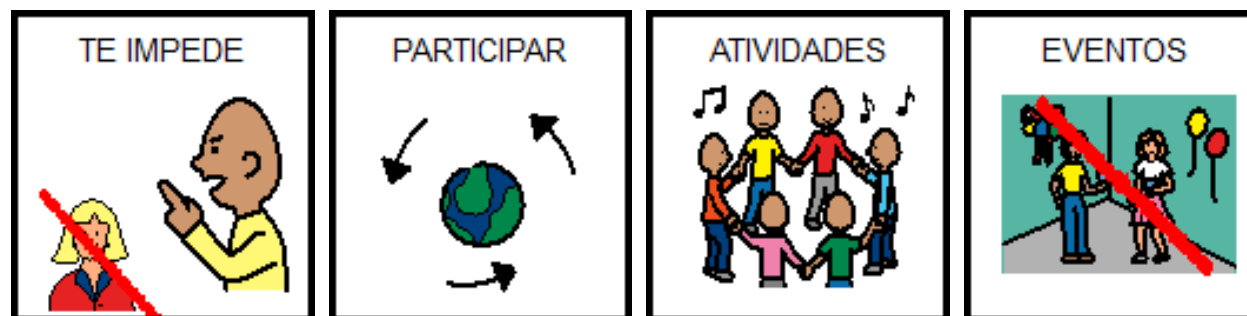
Violência social é quando alguém controla aquilo que podes e não podes fazer.



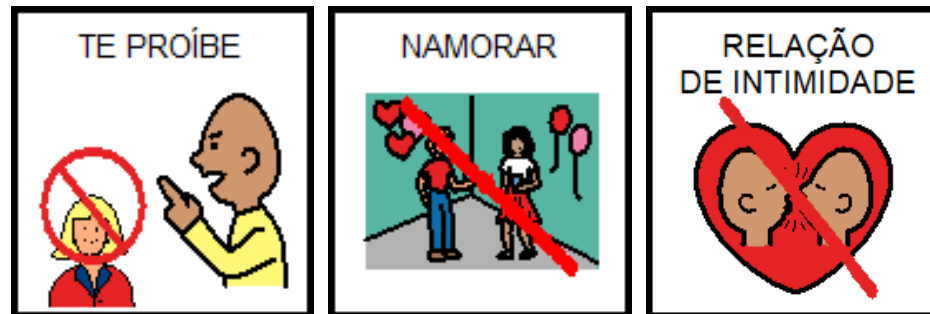
A violência social acontece quando alguém: te impede de estares com os teus familiares ou amigos.



Te diz com quem podes e com quem não podes falar.



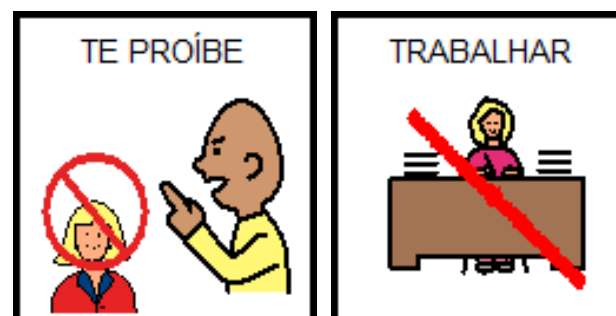
Te impede de participares em atividades de grupo ou ires a eventos.



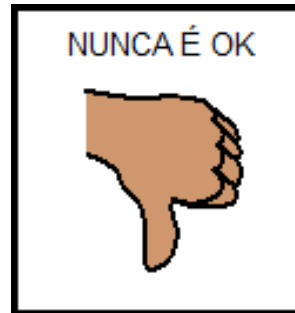
Te proíbe de namorar ou de ter uma relação de intimidade.



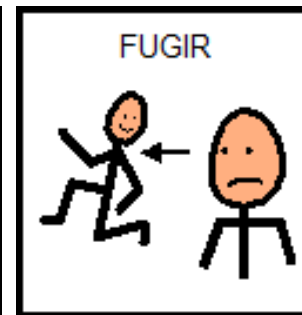
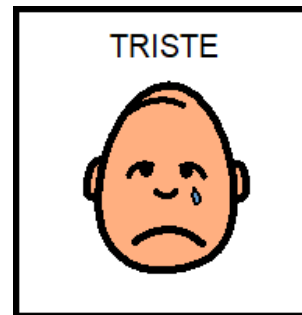
Te impede de utilizar o telefone ou o computador.



Te proíbe de trabalhar.



A violência social nunca é OK.



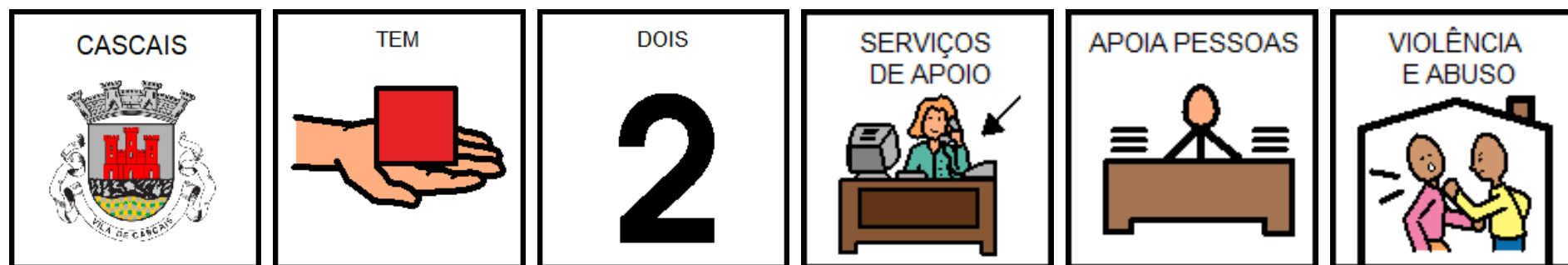
Pode fazer-te sentir: incomodada/o, triste, com medo e com vontade de fugir ou sem reação.



A violência social nunca é culpa tua.



Pede ajuda quando sentires que algo não está bem ou que estás em perigo.



Em Cascais, há dois serviços especializados que apoiam pessoas vítimas de violência doméstica:



APAV
Apoio à Vítima

Espaço V

APAV

Espaço V



214 664 271

963 805 947

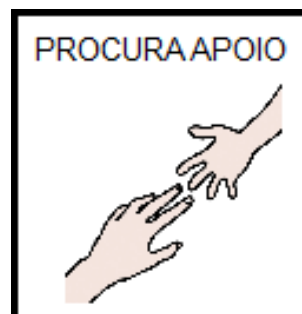
210 994 321

911 565 858

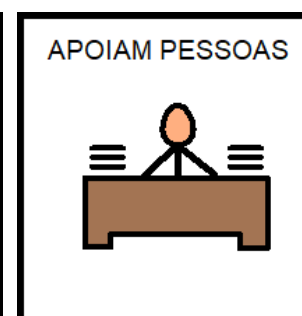
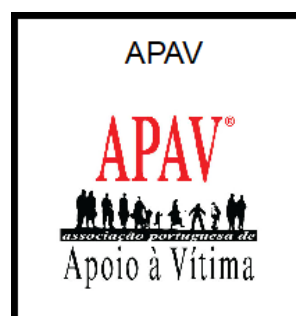


apav.cascais@apav.pt

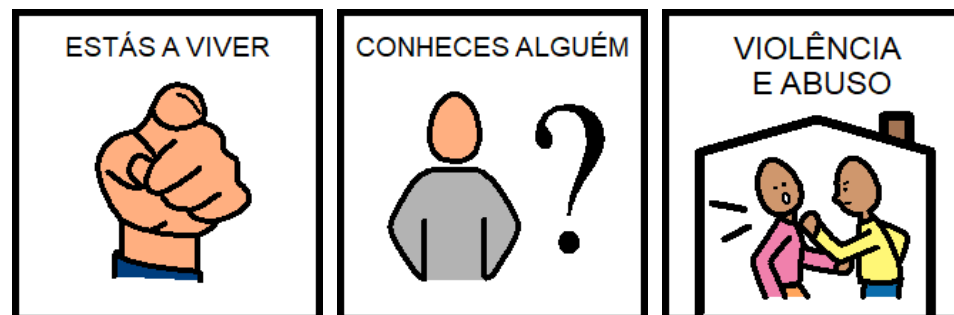
espacov.cascais@gmail.com



PROCURA APOIO!



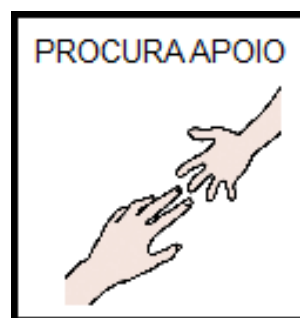
O Espaço V e a APAV apoiam pessoas vítimas de violência doméstica.



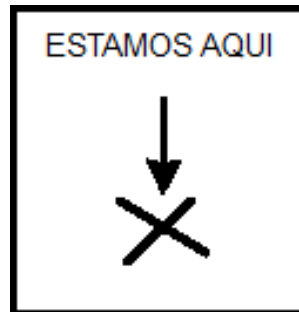
Estás a viver ou conheces alguém que esteja a passar por uma situação de violência?



Estás confusa/o ou com medo?



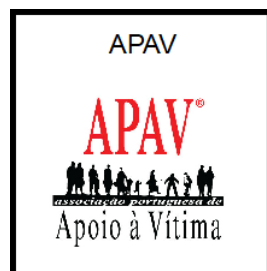
Procura apoio!



Estamos aqui para ajudar:



112 (Linha de Emergência)
800 202 148 (Linha de Violência Doméstica)



APAV ☎ **214 664 271**
📞 **963 805 947**
apav.cascais@apav.pt



Espaço V ☎ **210 994 321**
📞 **911 565 858**
espacov.cascais@gmail.com

CASCAIS Para toda a vida

