

## Os programas disponíveis incluem:

### Viagem para a Liberdade:

Este programa de 14 a 16 semanas visa apoiar as mulheres a identificar os padrões que existem num relacionamento abusivo. Visa capacitar as mulheres através do estabelecimento de autoestima e confiança e desenvolver os conhecimentos para criar a mudança.

### Conhecimento

Este programa de 5 semanas visa apoiar os indivíduos a tornarem-se mais conscientes de si próprios e a começarem a saber quem são com o objetivo de melhorar a sua autoestima e confiança. Ajudar a criar as competências necessárias para ser um indivíduo mais confiante e consciente de si próprio.

### Tu e eu, Mãe:

Este programa de 10 semanas visa capacitar e apoiar as mães a desenvolverem uma maior compreensão do seu papel na resposta às necessidades dos seus filhos e jovens que viveram com a violência doméstica / sexual e abuso sexual doméstico. Ajudar as mães a criar resiliência nas crianças e jovens, é para nós um aspeto essencial dos nossos serviços de apoio.

### Conversas corporais:

Concebido para permitir o desenvolvimento e promoção do autoconhecimento, autoestima, autoconfiança e capacitação geral da pessoa como indivíduo que tem o direito de viver um estilo de vida saudável e equilibrado.



## Women's Resource Centres:

### Newry Office

7 Downshire Place, Newry, Co. Down,  
BT34 1DZ  
Tel: 028 3025 0765

### Armagh Office

39 Abbey Street, Armagh, Co. Armagh,  
BT61 7DY  
Tel: 028 3839 7979

### Portadown Office

53 William Street, Portadown, Co. Armagh,  
BT62 3NX  
Tel: 028 3839 7979

For Safe Emergency Accommodation,  
Please Contact...

Tel: 028 3026 7174



**DOMESTIC/SEXUAL  
ABUSE IS WRONG  
& IS A SERIOUS CRIME  
DON'T SUFFER IT!**

[www.womensaidarmaghdown.org](http://www.womensaidarmaghdown.org)



## Serviços de Apoio relativos ao Abuso/Violência Doméstica e Sexual

Os serviços especializados de apoio informado ao trauma e de resposta ao trauma incluem: Centro, Casa ou Serviços de Apoio no Exterior

- Apoio individual.
- Avaliação e gestão de riscos.
- Planeamento da segurança e da proteção.
- Apoio nos tribunais.
- Apoio emocional.
- Apoio à saúde e bem-estar físico e mental.
- Informação e orientação.
- Defesa junto de organizações previstas na lei e outras.
- Serviço sem marcação.
- Aconselhamento e apoio com alojamento, "avançar" e reinstalação.
- Acesso aos serviços de apoio a crianças e jovens.
- Acesso ao serviço de aconselhamento.
- Formação em sensibilização sobre violência doméstica e sexual para profissionais/organismos.

A Women's Aid é a agência líder no combate à violência doméstica/sexual e procura, através do seu trabalho, promover relações saudáveis e não abusivas.

### Serviço de Refúgio

Refúgio proporciona alojamento de emergência a mulheres solteiras e mulheres com filhos, que estejam a sofrer violência e abuso doméstico/sexual.

A equipa de apoio do refúgio oferece às mulheres:

- Avaliação e gestão dos riscos.
- Apoio individual.
- Apoio com a saúde física, emocional e mental e bem-estar.
- Apoio para aceder a prestações sociais.
- Inscrição junto um novo médico de clínica geral.
- Encaminhamento para escolas e infantários.
- Acesso a serviços de aconselhamento.
- Trabalho de grupo para mulheres.
- Acesso aos serviços de apoio às crianças e jovens.

### Serviço de Apoio Flutuante

- A Equipa de Apoio Flutuante oferece uma gama de serviços de apoio às mulheres afetadas por violência doméstica/sexual.
- O objetivo do serviço é ajudar as mulheres a manter e a sustentar as suas casas, enquanto lidam com necessidades difíceis e complexas específicas à violência e abuso doméstico/sexual.

**A violência doméstica é um padrão de comportamento controlador, coercivo, ameaçador, degradante e/ou violento, incluindo a violência sexual. Esta violência pode ser física, emocional, sexual, verbal e financeira, digital e envolve também o abuso de crianças.**

### Reconhece algum dos seguintes comportamentos/situações de um companheiro atual ou ex-companheiro?

- Encantador num minuto e agressivo no seguinte.
- Excessivamente invejoso e possessivo.
- Impede-a de ver a sua família e amigos.
- Critica-a e humilha-a constantemente.
- Controla o seu dinheiro.
- Diz-lhe o que vestir, quem ver, para onde ir, o que pensar.
- Segue-a, monitoriza ou maltrata-a nas redes sociais, online ou em qualquer outro dispositivo digital.
- Persegue-a e/ou molesta-a através de mensagens de texto, telefonemas, outras aplicações de mensagens, cara a cara ou através de um terceiro.
- Dizem coisas que a magoam ou que a fazem sentir-se desconfortável?

### Sente alguma das seguintes?

- Como se andasse sobre cascas de ovos para evitar irritar o seu companheiro?
- Que as suas escolhas são prejudicadas pelas exigências do seu companheiro?
- Que os seus filhos estão a ser afetados pela sua situação atual? Que a forma como exerce o seu papel como mãe está constantemente a ser minada?

**Se reconhecer alguma das situações anteriores...**

**Estamos aqui para ajudar!**

**EM CASO DE EMERGÊNCIA,**  
**LIGUE SEMPRE 999**

### Serviço para Crianças e Jovens

- Apoio individual.
- Apoio emocional.
- Apoio com a saúde física e mental e bem-estar.
- Trabalho e atividades de grupo.
- Programas específicos apropriados para a idade.
- Mãos que ajudam – 1º ciclo.
- Transformadores - especializados nas idades entre os 8 os 12 anos, que tenham sofrido violência doméstica.
- Rumo a Relacionamentos Saudáveis – Após o 1º ciclo da idade pós-primária.

### Mãos que ajudam – 1º ciclo:

Temas principais:

1. Temos o direito de nos sentirmos permanentemente em segurança.
2. Nada é tão horrível (ou tão pequeno) que não possamos falar sobre isso com alguém.
3. As outras pessoas têm o direito de se sentirem seguras à nossa volta.

### Rumo a Relações Saudáveis após o 1º ciclo:

Visa educar os jovens, dando-lhes informações que lhes permitam fazer escolhas informadas sobre as suas vidas. O programa sensibiliza os jovens para o tema da violência doméstica e do abuso, e ajuda os jovens a reconhecer relacionamentos que não são saudáveis e a manter relacionamentos saudáveis.

Follow us on...



[@womensaidarmaghdown](https://www.facebook.com/womensaidarmaghdown)



[@WomensAidAD](https://twitter.com/WomensAidAD)



[@womenaid\\_ad](https://www.instagram.com/womenaid_ad)

