

Se estiver sofrendo violência doméstica, há ajuda disponível. Conte a alguém de sua confiança:



Família



Amigo



Vizinho



Professor

Ou um profissional:



911



Médico/

enfermeiro



Coordenador de suporte

/ assistente social



Linha direta
confidencial

Você tem o direito de:

- Ajuda, independentemente de seu status de imigração
- Um intérprete, se você precisar
- Confidencialidade
- Para tomar suas próprias decisões



**Entre em contato
com a ajuda 24 horas
por dia, 7 dias por semana**

Linha direta de
violência doméstica
da Filadélfia:
1-866-723-3014

Linha direta nacional de
violência doméstica:
800-799-7233

Linha de apoio para suicídio
e crises: 988

Outras informações on-line:

 **Pensilvânia:** Encontre um programa de violência doméstica na PA: <https://www.pcadv.org/find-help/>



Filadélfia: Encontre serviços na Filadélfia:
<https://www.phila.gov/departments/office-of-domestic-violence-strategies/resources/>



Veja mais
informações
em um vídeo.



Saiba mais:

<https://paautism.org/resource/be-safe/>

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Como obter ajuda



Violência doméstica é quando seu parceiro ou membro da família machuca ou controla você



Família



Amigo / Namorado / Namorada



Marido / Esposa / Parceiro(a)



Cuidador / Responsável

A violência doméstica pode acontecer com qualquer:

- Gênero
- Sexualidade
- Idade
- Raça
- Deficiência
- Religião
- Histórico



A violência doméstica inclui:



- Violência física/ameaças
- Abuso sexual ou toques sexuais indesejados
- Perseguição / atenção ou contatos indesejados
- Fazer com que você se sinta mal consigo mesmo



- Destruição de propriedade pessoal
- Comportamentos de controle



- Não permitir que você saia
- Não permitir que você trabalhe
- Não permitir que você peça ajuda
- Não permitir que você tome suas próprias decisões

A violência doméstica pode afetar sua saúde ou a saúde de seus filhos. Você pode sentir ou ter:



Assustado



Ansioso ou triste



Problemas de memória



Problemas para dormir



Lesões



Problemas de saúde física