



Um projeto cofinanciado pelo



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Leitura Fácil

Guia de apoio para pessoas autistas: Violência e acesso aos serviços de suporte



Autikrenascer
AUTISMO SEM VIOLÊNCIA

Com o apoio de:



ASSOCIAÇÃO DE MULHERES
CONTRA A VIOLÊNCIA





Ficha Técnica

Título

Guia de apoio para pessoas autistas: Violência e acesso aos serviços de suporte – Leitura Fácil

Desenvolvido no âmbito do projeto “AutiRenascer – Autismo sem violência”, cofinanciado pelo INR, I.P.

Coordenação do projeto

Associação Portuguesa Voz do Autista

Coordenação e composição gráfica do Guia

Joana Simões - Associação Portuguesa Voz do Autista

Com o apoio de

Associação de Mulheres contra a Violência

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

CERCIAG

Revisão

Adapt4you

Data de publicação

Edição original: dezembro de 2024

Edição revista: setembro de 2026

Pictogramas de: Three musketeers, Good Ware, Backwoods, cube29, smashingstocks, Freepik, Flat-icons-com, Smashicons, Chanut-is-Industries, Eucalyp, max.icons, photo3idea_studio, ultimatearm, Handicon

Índice

Associação Portuguesa Voz do Autista.....	1
Sobre este Guia.....	2
Para quem é este Guia?	2
O que é a violência?	3
O que é violência doméstica?	4
Formas de violência:	5
Violência física	6
Violência psicológica	8
Violência sexual	9
Violência económica	10
Perseguição	11
Será que estou a ser vítima de violência?	12
Questionário de autoavaliação	19
Relações boas e relações más.....	20
O que é uma relação boa?	21
O que é uma relação com violência?	22
Onde posso pedir ajuda?	23
Apoio em momentos difíceis	24
O que são Associações de Apoio à Vítima?	25
Como fazer uma denúncia?	26
Quais são os meus direitos?.....	28
Dicas de segurança	29
O que devo fazer se quiser sair de casa?.....	30
As leis sobre violência	32
Links úteis para saberes mais.....	33

Associação Portuguesa Voz do Autista

A Associação Portuguesa Voz do Autista apoia pessoas autistas.

A nossa missão é apoiar e defender os direitos das pessoas autistas e promover a inclusão.

Somos uma associação feita por autistas, para autistas.

Podes saber mais sobre o nosso trabalho em: www.vozdoautista.pt



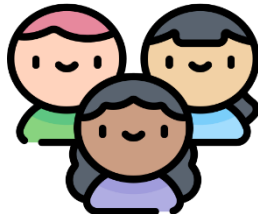
Se precisas de apoio escreve para:
apoio@vozdoautista.pt

Sobre este Guia

Este guia explica os tipos de violência, os sinais de alerta e a diferença entre relações boas e más.

O Guia explica onde podes pedir ajuda, como denunciar e quais são os teus direitos.

Para quem é este Guia?



Este guia é para pessoas autistas que sofreram ou estão a sofrer violência.

Também pode ser usado por familiares, profissionais e organizações de apoio a pessoas autistas.

O que é a violência?



A violência acontece quando uma pessoa magoa outra de propósito.



A violência pode causar danos físicos, emocionais ou financeiros.

Quem sofre esses danos por causa de um crime é uma vítima.



A violência pode acontecer em casa, na escola, no trabalho ou em qualquer outro lugar.

O que é violência doméstica?

A violência doméstica é violência entre pessoas que têm ou tiveram algumas relações familiares ou de casal.

Pode acontecer, por exemplo, entre:

- marido e mulher ou ex-marido e ex-mulher;
- namorados ou ex-namorados;
- pessoas que têm filhos em comum;
- em algumas situações, pais e filhos ou outros familiares.

Não tem de acontecer dentro de casa.



ATENÇÃO:

Mesmo que aconteça só uma vez, a violência é sempre grave e errada.

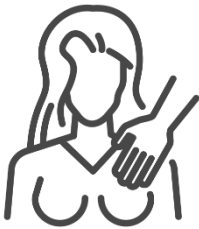
Formas de violência:



Violência física



Violência psicológica



Violência sexual



Violência económica



Perseguição

Violência física



A violência física é quando alguém magoa o corpo de outra pessoa.

Pode deixar marcas ou não.

Exemplos de violência física

- Bater e dar pontapés.
- Atirar objetos contra a pessoa.
- Puxar ou arrancar cabelos à pessoa.
- Rasgar as roupas da pessoa.
- Cuspir, morder ou arranhar a pessoa.
- Prender a pessoa dentro de casa.
- Ferir com uma faca, pistola, ou outros objetos que possa magoar a pessoa.
- Apertar o pescoço da pessoa.

A violência física muitas vezes deixa marcas no corpo.



Estes podem ser por exemplo:

- **Nódoas negras.**
- **Feridas.**
- **Nariz, braços ou dentes partidos.**



ATENÇÃO:

**A violência física nem sempre deixa
marcas.**

**Podes fazer uma queixa mesmo que
não se vejam marcas no teu corpo.**

Violência psicológica



A violência psicológica acontece quando alguém quer controlar, manipular ou humilhar outra pessoa.

Exemplos de violência psicológica

- Gritar, chamar nomes ou envergonhar a pessoa.
- Criticar a maneira de ser da pessoa.
- Ameaçar a pessoa.
- Dar ordens.
- Falar com um tom de voz agressivo.
- Estragar objetos importantes para a pessoa.

Violência sexual



A violência sexual é qualquer ato sexual feito contra a vontade da pessoa.

Mesmo que a pessoa tenha dito “sim” no início, pode mudar de ideias.

Se a pessoa quiser parar e não for respeitada, é violência sexual.

Exemplos de violência sexual

- Tocar, abraçar, beijar, contra a vontade da pessoa.
- Obrigar a pessoa a ter relações sexuais.
- Tirar fotografias ou filmar a pessoa despida sem a autorização dela.
- Obrigar a pessoa a ver pornografia.
- Tirar o preservativo sem o consentimento da outra pessoa.

Violência económica



Violência económica é quando alguém controla o dinheiro ou as coisas de outra pessoa.

Exemplos de violência económica

- Impedir a pessoa de trabalhar ou estudar.
- Criticar ou rir do trabalho da pessoa.
- Impedir a pessoa de ter comida, roupa ou medicamentos.
- Usar e controlar o dinheiro da pessoa e o que ela gasta.
- Roubar ou enganar a pessoa.

Perseguição



Perseguição é quando alguém persegue ou incomoda outra pessoa contra a sua vontade.

Pode acontecer na rua ou na internet.

Exemplos Perseguição

- Estar sempre a telefonar ou enviar mensagens à pessoa.
- Aparecer sem avisar ou andar perto da casa ou trabalho da pessoa.
- Perseguir a pessoa no seu caminho para casa, escola ou trabalho.
- Vigiar à distância.
- Espiar o telefone, computador ou redes sociais da pessoa.
- Tentar descobrir coisas sobre a pessoa perguntando aos amigos, família ou colegas.

Será que estou a ser vítima de violência?

Estes sinais podem acontecer quando alguém sofre violência.

Mas também podem acontecer por outras razões.

Ter um destes sinais não quer dizer, sozinho, que estás a sofrer violência.

Medo e ansiedade



- Coração acelerado.
- Suores e tonturas.
- Dores de barriga ou no peito.
- Dificuldade em respirar.
- Dificuldade em dormir.

Tristeza e depressão



- Falta de energia e motivação.
- Mudanças no apetite.
- Perda de interesse nas coisas que gostava.
- Sentir-se triste e chorar muitas vezes.

Vergonha



- Evitar estar com amigos ou família.
- Medo de ser rejeitado e criticado.
- Ter vergonha de pedir ajuda.

Baixa autoestima



- Estar sempre a comparar-se com os outros.
- Sentir que tudo o que se faz está errado.
- Dizer coisas más sobre si (“não sou capaz”, “sou inútil”).
- Sentir-se triste e inseguro.
- Ter vergonha de falar e dar a sua opinião.

Isolamento social



- Sentir-se sozinho mesmo quando está com outras pessoas.
- Esconder-se e evitar amigos e família.

- Acreditar que os outros não querem a sua companhia.

Problemas nas relações



- Falta de vontade para namorar ou estar com alguém.
- Dificuldade nas relações sexuais.
- Pensar que ninguém gosta de mim.
- Engravidar sem querer.
- Dificuldade em confiar nos outros.

Dificuldade com as emoções



- Dificuldade em perceber e explicar o que se sente.
- Sentir-se confuso.

- Ainda gostar da pessoa apesar do abuso.
- Chorar sem saber porquê.
- Sentir medo e insegurança.

Trauma



- Ter pensamentos negativos que aparecem sem querer.
- Ter pesadelos.
- Sentir medo e insegurança o tempo todo.
- Dificuldade em confiar nos outros.

Pensar em morrer



- Falta de interesse nas coisas que gostava de fazer.
- Sentir-se muito triste e desesperado.
- Pensar em como morrer.

Sentir muito medo



- Medo de estar com outras pessoas.
- Medo de ficar sozinho com alguém num lugar fechado.
- Medo de lugares que lembram o abuso.
- Medo de pessoas parecidas com o agressor.
- Medo de ir ao médico.

Magoar-se a si próprio



- Cortar-se, morder-se ou beliscar-se.
- Bater-se ou arranhar-se quando está triste ou nervoso.
- Arrancar cabelo.
- Sentir culpa e vergonha e querer castigar-se.

Abuso de álcool e drogas



- Beber álcool ou tomar drogas para esquecer a dor.
- Usar álcool e drogas para fugir da situação ou do sofrimento.
- Usar álcool e drogas para lidar com a vergonha ou a culpa.

Questionário de autoavaliação

Este questionário pode ajudar-te a perceber se estás a ser vítima de violência.

Se respondeste "sim" a muitas perguntas, podes estar a sofrer violência.

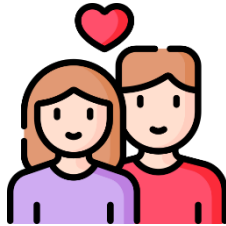
Coisas que a pessoa faz	Sim	Não
Grita contigo		
Critica a tua forma de ser		
Está sempre a mandar mensagens para saber o que estás a fazer		
Obriga-te a ter relações sexuais		
Não te deixa estar com os teus amigos e família		
Mexe no teu telefone sem a tua autorização		
Não te deixa estudar ou trabalhar		
Estraga as tuas coisas		
Bate em ti		



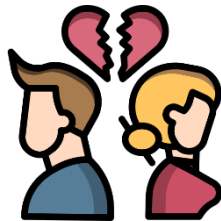
Se isto acontece contigo, pede ajuda.

Relações boas e relações más

Nem todas as relações são boas.



Algumas relações fazem-nos sentir felizes e seguros.



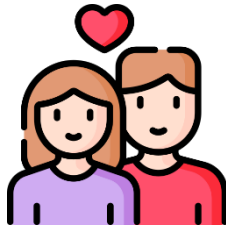
Algumas relações fazem-nos sentir tristes e com medo.



ATENÇÃO:

É importante saber a diferença entre uma relação boa e uma relação má para estarmos seguros e sermos tratados com respeito.

O que é uma relação boa?



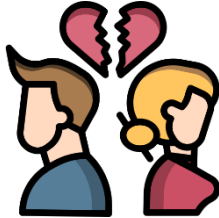
Numa relação boa as pessoas:

- Sentem-se felizes e seguras.
- Apoiam-se uma à outra.
- Respeitam as diferenças de cada uma.
- Conversam sem medo de serem julgadas.
- São carinhosas uma com a outra.
- Têm outros amigos para além da relação.

É normal haver discussões e diferenças de opinião em todas as relações.

Uma discussão “normal” é diferente de uma relação onde há violência.

O que é uma relação com violência?



Numa relação com violência, uma pessoa pode:

- Ter medo da outra pessoa.
- Ser insultada ou humilhada.
- Ser controlada pela outra pessoa.
- Ser impedida de estar com amigos ou família.
- Ser ameaçada.
- Ser empurrada, batida ou magoada.
- Ser obrigada a ter relações sexuais ou outros contactos sexuais que não quer.

Uma discussão não é sempre violência.

Mas controlar, ameaçar, humilhar ou agredir outra pessoa são formas de violência.

Onde posso pedir ajuda?

Se estás a sofrer violência é importante pedir ajuda.

Podes pedir ajuda nos seguintes sítios:



Polícia

Em caso de emergência liga logo para o 112



Ligar para o número:

- 144
- 800 202 148
- 116 006



Enviar uma mensagem para o número 3060



Associações de Apoio à Vítima

Apoio em momentos difíceis



Se estás a sentir-te muito triste ou a pensar em magoar-te, podes ligar para alguém que te pode ajudar.

Aqui estão algumas linhas de apoio:

- [SOS Voz Amiga](#)
- [Telefone da Amizade](#)
- [Voz de Apoio](#)
- 1411 - Linha Nacional de Prevenção do Suicídio e Apoio Psicológico

Estas linhas de apoio podem ouvir-te e ajudar-te.

O que são Associações de Apoio à Vítima?



As associações de apoio à vítima ajudam pessoas que sofreram violência.

As associações de apoio à vítima:

- Podem dar apoio psicológico.
- Ajudam a pessoa a entender os seus direitos.
- Ajudam a fazer denúncias e encontrar ajuda.
- Podem ajudar-te a encontrar um lugar seguro, se precisares.
- Ajudam a pessoa a recuperar e sentir-se segura.

Em qualquer momento, podes contactar uma associação de apoio à vítima para pedir ajuda.

Como fazer uma denúncia?

Se alguém te fez mal, podes contar à polícia.

A isso chama-se fazer uma **denúncia**.

Podes fazer a denúncia em vários lugares:

- Na PSP
- Na GNR
- Na Polícia Judiciária (PJ).
- No Ministério Público (MP)

Podes fazer uma denúncia mesmo que não saibas quem fez o crime.

A polícia vai investigar para tentar descobrir quem foi.



Mais informações: [Fazer uma denúncia.](#)



Podes pedir a uma pessoa amiga para te acompanhar.



Podes pedir ajuda a uma associação de apoio à vítima para fazer a denúncia.



Podes contactar a APVA para te ajudarmos a encontrar uma associação de apoio.



Se foste agredido, vai ao hospital ou centro de saúde.

Quais são os meus direitos?



- Falar sobre o que aconteceu num lugar com privacidade.
- Receber um documento que confirma que fizeste a denúncia.
- Dar mais informações, se te lembrares de algo importante.
- Receber informação sobre os teus direitos e sobre o que vai acontecer.
- Em algumas situações, ter contigo uma pessoa em quem confias.
- Pedir ajuda de um advogado.
- Ter ajuda de um intérprete, se não falares ou não perceberes português.
- Perguntar o que está a acontecer no processo.
- Pedir para ver o processo ou ter cópias de documentos, quando isso for permitido.

Dicas de segurança



Aqui estão algumas dicas para te manteres seguro.

Estas dicas podem ajudar-te a evitar perigos e a proteger-te melhor.

- Se estiveres em perigo, **liga para o 112.**
- Fala com alguém em quem confies.
- Procura ajuda de profissionais.
- Guarda provas do que aconteceu, como fotos ou mensagens.
- Protege os teus filhos e animais.
- Cuidado com o telemóvel e computador, o agressor pode descobrir onde estás.
- **Não deixes o agressor saber que queres fazer uma denúncia.**

O que devo fazer se quiser sair de casa?

Se decidires sair de casa, é importante fazer isso de forma segura.

Aqui estão algumas dicas para te ajudar:

- Pensa num lugar seguro para ir, como a casa de um amigo ou familiar.
- Pede ajuda a uma associação de apoio à vítima.
- Pede ajuda a alguém de confiança para te acompanhar.
- **Se estiveres em perigo, liga para o 112.**



Os profissionais das associações de apoio à vítima podem ajudar-te a preparar-te para sair de casa.

É importante levars contigo:

- Cartão de cidadão ou passaporte.
- Certidão de casamento ou divórcio.
- Carta de condução e documentos do carro.
- Telemóvel.
- Dinheiro e cartão multibanco.
- Medicamentos e receitas médicas.
- Números de telefone e moradas de amigos ou familiares.
- Algumas roupas.
- Chaves de casa.

As leis sobre violência



Existem leis que protegem as pessoas da violência.

Estas leis ajudam a garantir que as vítimas recebam apoio e que os agressores sejam responsabilizados pelos seus atos.

As leis permitem que as vítimas denunciem a violência e que recebam proteção e justiça.

As leis dizem que:

- Muitas formas de violência são crimes.
- A violência doméstica é um crime.
- Se fores vítima de um crime, tens direitos.
- Podes denunciar o que aconteceu.
- Podes pedir ajuda e apoio.

- Podes ter direito a medidas para te proteger.
- Quem comete um crime pode ser punido.
- Em alguns crimes, a punição pode incluir prisão.

Links úteis para saberes mais

- [Infovítimas - APAV](#).

Explica que tipo de ajuda a APAV pode dar. Também tem informação simples sobre direitos das vítimas e onde pedir apoio.