



Um projeto cofinanciado pelo INR, I.P.



INR instituto nacional para a
reabilitação

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

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



Autikrenascer
AUTISMO SEM VIOLÊNCIA

Com o apoio de: **AMÇV** ASSOCIAÇÃO DE MULHERES
CONTRA A VIOLÊNCIA

APAV
Associação Portuguesa de Apoio à Vítima


CERCIAG



Ficha Técnica

Título

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

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

Coordenação do projeto

Associação Portuguesa Voz do Autista

Coordenação 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

Data de publicação

Edição original: dezembro de 2024

Edição revista: setembro de 2026

Índice

1. Enquadramento	1
1.1 Nota prévia.....	1
1.2. A Associação Portuguesa Voz do Autista	2
1.3. O projeto “AutiRenascer – Autismo sem violência”	2
1.4. Sobre este Guia	3
2. Conceitos essenciais	4
2.1. O que significa ser vítima?	4
2.2. O que é considerado um crime?	5
Crimes públicos	6
Crimes semipúblicos.....	6
Crimes particulares	7
2.3. Constituir-se assistente (o que significa?)	7
2.4. O que é considerado violência?	8
2.5. O que é a violência doméstica?	8
3. Formas de violência	9
3.1. Violência física.....	9
3.2. Violência psicológica/emocional	11
3.3. Violência sexual.....	14
3.4. Violência económica	16
3.5. Stalking/Perseguição.....	18
4. Reconhecer sinais e avaliar a situação	19
4.1. Estarei a ser vítima de violência doméstica? - Questionário de Autoavaliação..	19
4.2. Relacionamentos saudáveis vs. não saudáveis.....	21

5. Onde pedir apoio?	24
5.1. Autoridades e linhas de informações e apoio	25
5.2. Estruturas e serviços especializados	25
5.3. Linhas de Apoio (Suicídio)	27
6. Denúncia e processo.....	27
6.1. Como fazer uma denúncia?	27
6.2. Onde é apresentada a denúncia?	29
6.3. Tenho receio de fazer uma denúncia sozinha/o. Existem serviços ou entidades que me podem ajudar?.....	31
6.4. O que acontece a seguir à denúncia?	31
6.4.1. Fase de Inquérito.....	31
6.4.2 Fase de Instrução	32
6.4.3. Fase do Julgamento.....	32
6.4.4. Fase de Recurso.....	33
7. Enquadramento legal e estatuto de vítima	34
7.1. Enquadramento legal da violência doméstica	34
7.2. O que é o Estatuto de Vítima?	35
7.3. Como é atribuído o Estatuto de Vítima?	35
7.4. O que é uma vítima especialmente vulnerável?	36
7.5. Legislação aplicável.....	37
8. Direitos e proteção	38
8.1. Quais são os meus direitos enquanto vítima?	38
8.1.1. Direito de ser ouvida/o	39
8.1.2. Apoio económico em situação de grave carência económica (CPVC)	41
8.1.3. Direito à indemnização	42

9. Segurança e conselhos práticos	43
9.1. Conselhos práticos	43
9.2. Medidas de segurança a adotar.....	43
9.3. Como proteger-se em casa (ou quando está a preparar-se para sair):.....	44
9.4. O que levar quando sair (sempre que for possível).....	44
10. Se conhece alguém que está a ser vítima	45
10.1. Conheço alguém que está a ser vítima de violência.....	45
10.2. O que fazer	46
10.3. O que não fazer.....	47
11. Anexos: legislação e recursos	48
11.1. Legislação e instrumentos de referência	48
Direitos Humanos.....	48
Violência	49
Acesso ao Direito.....	51
Casas de Abrigo, estruturas e respostas da Rede	52
Crime de violência doméstica	52
Estatuto de vítima	54
Indemnização às vítimas	55
11.2. Recursos gerais	55
11.3. Guia de recursos da Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica (CIG)	56

1. Enquadramento

Este capítulo apresenta a APVA, o projeto AutiRenascer e o propósito deste guia. Explica também a quem se destina, como pode ser usado e quais os seus limites, incluindo a importância de procurar apoio especializado quando necessário.

1.1 Nota prévia

O estudo realizado pela Associação Portuguesa Voz do Autista (APVA) no âmbito do projeto “AutiRenascer – Autismo sem Violência”, revelou que 76,5% (N=39) dos/as participantes experienciaram alguma forma de violência ou abuso. Apenas 4 participantes nunca experienciaram uma situação de violência e 8 responderam que não sabiam se o que experienciaram era considerado violência. Destas pessoas, 93,6% (N=44) foram vítimas de violência mais do que uma vez.

No que diz respeito às principais necessidades e dificuldades sentidas por parte dos/as participantes quando recorreram aos serviços de apoio, destacaram-se, sobretudo, a falta de informação sobre outros serviços existentes, receber informações claras sobre o que fazer a seguir, a transmissão de mais segurança por parte de quem estava a realizar o atendimento, estar mais informado/a sobre os seus direitos, e ser ouvido/a e respeitado/a quanto às suas necessidades de acomodações. Para além disso, mais de metade dos/as participantes partilharam ter sentido necessidade de haver uma comunicação mais clara e acessível, profissionais mais informados/as sobre o Autismo, e de dispor de mais tempo para relatar a situação/responder às perguntas.

Foi neste sentido, e para colmatar estas barreiras e necessidades sentidas por parte das pessoas autistas vítimas de violência, que se desenvolveu o presente Guia, com o objetivo de as apoiar no acesso aos serviços de suporte.

1.2. A Associação Portuguesa Voz do Autista

A Associação Portuguesa Voz do Autista (APVA) é uma Organização Não-Governamental de Pessoas com Deficiência (ONGPD), sem fins lucrativos, com sede em Aveiro e com delegações em várias zonas do país.

A APVA é uma organização de autoadvocacia na área do Autismo, e é composta por pessoas autistas adultas, pais e mães de crianças autistas e profissionais de saúde/educação autistas. Somos uma associação de autistas, para autistas.

A missão da APVA é providenciar uma plataforma para as diversas vozes de pessoas autistas em Portugal, assim como promover a aceitação e inclusão das mesmas nas suas comunidades, através do desenvolvimento de projetos, nacionais e internacionais de formação, mentoria, apoio, investigação e inclusão, na área da saúde, educação, emprego, entre outras. Além disso, a APVA tem vindo a desenvolver parcerias com diversas organizações, empresas, instituições de ensino, profissionais de saúde, entre outras, com o intuito de promover uma sociedade cada vez mais inclusiva para as pessoas autistas e as suas famílias.

Conheça mais sobre o nosso trabalho em: www.vozdoautista.pt

1.3. O projeto “AutiRenascer – Autismo sem violência”

O projeto “AutiRenascer – Autismo sem violência”, cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, INR, I.P., tem como principal objetivo melhorar o atendimento e acompanhamento especializado de pessoas autistas que estejam a ser, ou tenham sido, vítimas de violência. O projeto é coordenado pela Associação Portuguesa Voz do Autista (APVA) e contou com a parceria da Associação de Mulheres contra a Violência (AMCV), Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), e a CERCIA.

O projeto teve como objetivo melhorar o atendimento e o acompanhamento de pessoas autistas vítimas de violência, contribuindo para identificar barreiras no acesso aos serviços de apoio e à justiça, aumentar o conhecimento das pessoas autistas sobre

violência e direitos e capacitar profissionais para um atendimento mais acessível e adequado às suas necessidades.

No âmbito do projeto foram desenvolvidas várias atividades e recursos dirigidos a pessoas autistas e a profissionais, incluindo investigação, formação, materiais de apoio e ações de sensibilização.

Pode conhecer o projeto e consultar os recursos desenvolvidos em: [AutiRenascer – Autismo sem violência.](#)

1.4. Sobre este Guia

Este Guia tem como objetivo reunir informações sobre as várias formas de violência, como identificá-las, reconhecer as bandeiras vermelhas e distinguir relacionamentos saudáveis de tóxicos e abusivos.

O Guia pretende também disponibilizar informação sobre os serviços que existem, e formas de pedir ajuda, como proceder para realizar uma denúncia, quais são os direitos da vítima, qual a legislação aplicável, entre outros.

Muitas vezes, as pessoas que são vítimas de crime, não o sabem, ou têm dúvidas sobre o que fazer. Este Guia tem como objetivo apoiar as pessoas autistas que tenham sido ou estejam a ser vítimas de violência, a encontrar os serviços e acompanhamentos adequados, e a ter acesso aos seus direitos.

A quem se destina o Guia?

Este Guia pode ser utilizado por todas as pessoas autistas que estejam a ser ou que tenham dúvidas sobre se estão a ser vítimas de violência. Também pode ser utilizado por outras pessoas que têm conhecimento de uma situação de violência contra uma pessoa autista e que queiram ajudá-la.

⚠️ Caso esteja a ser vítima de violência ou se depare com uma situação de violência contra uma pessoa autista e necessite de apoio, pode entrar em contacto connosco através de apoio@vozdoautista.pt ou recorrer às Estruturas de Apoio à Vítima, cujos contactos estão disponíveis no capítulo 11.3. Guia de recursos da Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica (CIG).

2. Conceitos essenciais

Aqui encontras definições e explicações de base para compreender o que vem a seguir. Inclui conceitos como vítima, crime e violência, e alguns termos relevantes para navegar o processo e os serviços de apoio.

2.1. O que significa ser vítima?

Uma vítima é uma pessoa que sofreu danos físicos, psicológicos, emocionais, morais ou económicos, devido a uma ação ou omissão que constitui um crime, praticada contra si por outra pessoa (ou por várias pessoas).

De acordo com [Declaração dos Princípios Básicos de Justiça Relativos às Vítimas da Criminalidade e de Abuso de Poder](#):

1. O termo “vítimas” designa as pessoas que, individual ou coletivamente, tenham sofrido um dano (por exemplo: dano físico ou mental, sofrimento emocional, prejuízo económico ou violação grave dos seus direitos fundamentais), em resultado de atos ou omissões que violem as leis penais em vigor nos Estados Membros, incluindo as leis que criminalizam o abuso de poder.
2. Uma pessoa pode ser considerada “vítima”, ao abrigo da presente Declaração, independentemente de o autor ter ou não sido identificado, capturado, acusado ou condenado, e qualquer que seja a relação de parentesco entre o autor e a vítima. O termo “vítima” inclui também, quando aplicável, familiares próximos ou pessoas

dependentes da vítima direta, bem como pessoas que tenham sofrido danos ao intervir para prestar assistência a vítimas em perigo ou para impedir a vitimização.

3. As disposições desta Declaração aplicam-se a todas as pessoas, sem qualquer distinção, nomeadamente de sexo, idade, língua, religião, nacionalidade, opiniões políticas ou outras convicções ou práticas culturais, situação económica, nascimento ou situação familiar, origem étnica ou social, ou deficiência.

Depois de um crime, é comum a pessoa não saber o que fazer ou ter dúvidas sobre os próximos passos. Há estruturas e entidades especializadas que podem ouvir, informar sobre direitos, disponibilizar serviços e acompanhar durante o processo, tenha ou não havido participação do crime às autoridades.

Cada vítima vivencia o crime e as suas consequências de forma única. Não existe uma forma “certa” de reagir, e nenhum sofrimento deve ser desvalorizado. Ninguém tem o direito de dizer a uma vítima que está a “exagerar” ou a ser “dramática”. Cada pessoa tem o seu tempo para processar o que aconteceu, e esse tempo deve ser respeitado, sem julgamentos.

Ser vítima de crime não é motivo de vergonha ou culpa. A culpa e a responsabilidade são sempre do/a agressor/a e nunca da vítima.

Mais informações:

- ➔ [O que significa ser vítima de crime?](#)
- ➔ [Fui vítima de crime: consequências e reações](#)
- ➔ [4 dicas para lidar com o impacto do crime](#)
- ➔ [Trauma](#)

2.2. O que é considerado um crime?

Um crime é um comportamento que viola as leis penais (por exemplo, o Código Penal) e que, por isso, pode ser punido com uma pena. Em regra, trata-se de um ato

intencional, mas em alguns casos pode resultar de negligência. As leis penais existem para proteger direitos essenciais, como a vida, a liberdade, a integridade física e psicológica, a autodeterminação sexual e o património.

O Ministério Público define que:

Crime é o comportamento que viola a lei e que, como tal, é punido com uma pena.

Para efeitos do Código de Processo Penal, crime é o conjunto de pressupostos de que depende a aplicação ao seu autor de uma pena ou medida de segurança criminal.

Os crimes podem ser classificados em três tipos, de acordo com a forma como o processo-crime se inicia e com alguns aspetos do seu desenvolvimento:

Crimes públicos

São os crimes em que o Ministério Público pode iniciar o processo-crime assim que tiver conhecimento da ocorrência, independentemente da vontade da vítima. Ou seja, qualquer pessoa pode denunciar.

Exemplos: homicídio, sequestro, abuso sexual de crianças, violência doméstica, roubo, entre outros.

Crimes semipúblicos

São crimes em que, em regra, o processo-crime só se inicia depois de a vítima apresentar queixa. O direito de queixa deve geralmente ser exercido no prazo de seis meses a contar do momento em que a pessoa teve conhecimento do crime e de quem o praticou. Existem, no entanto, exceções, incluindo em alguns crimes de natureza sexual.

Nota: Nos crimes de natureza sexual existem regras específicas. Nos crimes previstos nos artigos 163.º a 165.º, 167.º, 168.º e 170.º do Código Penal, quando o procedimento depende de queixa, a vítima tem, em regra, o prazo de um ano para a apresentar. Se a vítima for menor, estes crimes não dependem de queixa. Nos crimes de coação sexual e violação, o Ministério Público pode também iniciar o processo,

dentro do prazo previsto na lei, quando considere que o interesse da vítima o aconselha.

Crimes particulares

Nestes crimes, o processo também depende de queixa apresentada pela vítima, em regra, no prazo legal aplicável. Além disso, a vítima tem de se constituir como assistente e apresentar acusação particular para que o processo possa prosseguir. Quando apresenta a queixa, deve ser informada pelas autoridades de que tem de se constituir como assistente e dos procedimentos a seguir. A partir dessa informação, tem 10 dias para pedir a constituição como assistente.

Exemplos: injúrias, difamação e alguns crimes contra a propriedade entre familiares próximos.

2.3. Constituir-se assistente (o que significa?)

O/a assistente é a vítima (ofendido/a / queixoso/a) que participa no processo penal como colaborador/a do Ministério Público. Pode, por exemplo, intervir no inquérito e na instrução (incluindo apresentar provas) e recorrer de decisões que a/o afetem.

Nos crimes públicos e semipúblicos, a constituição como assistente é facultativa. Nos crimes particulares, é obrigatória para que o processo possa prosseguir.

Em regra, constituir-se assistente implica pagamento de taxa de justiça e obriga a ter advogado/a.

Se não tiver condições económicas, pode pedir proteção jurídica (apoio judiciário) para, por exemplo, dispensa da taxa de justiça e nomeação de patrono/a (advogado/a).

Mais informações:

- ➔ [Proteção Jurídica](#)
- ➔ [O que significa ser assistente?](#)

2.4. O que é considerado violência?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a violência como:

“O uso intencional da força física ou do poder, em ameaça ou efetivo, autodirigida, contra outra pessoa ou contra um grupo ou comunidade, que resulte ou tenha grande probabilidade de resultar em ferimentos, morte, danos psicológicos, desenvolvimento de incapacidade ou privação” (OMS, 2002).¹

Como veremos nos capítulos seguintes, existem vários tipos de violência. Nenhuma forma de violência deve ser desvalorizada ou minimizada, pois todas elas têm um impacto profundo na vida das vítimas e podem deixar marcas duradouras, não apenas no corpo, mas também emocionais e psicológicas.

2.5. O que é a violência doméstica?

A violência doméstica inclui comportamentos de abuso e controlo que acontecem em determinadas relações familiares ou de intimidade. Pode ocorrer, por exemplo, entre pessoas casadas ou que foram casadas, em relações de namoro atuais ou passadas, entre pessoas que têm filhos/as em comum ou entre pais/mães e filhos/as. Também pode existir violência entre irmãos ou outros familiares. No entanto, nem todas as situações de violência entre familiares são juridicamente classificadas como crime de violência doméstica. Dependendo da relação entre as pessoas e do que aconteceu, podem estar em causa outros crimes.

¹ World Health Organisation. (2002). World Report on Violence and Health.
<https://www.who.int/publications/i/item/9241545615>

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, a violência doméstica não se resume à agressão física. Pode envolver abuso psicológico/emocional, sexual, económico e perseguição (stalking), entre outras formas, com impacto na saúde física, emocional e mental da vítima.

No capítulo seguinte descrevemos estas formas com mais detalhe

- Violência física
- Violência psicológica e emocional
- Violência sexual
- Violência económica
- Stalking/Perseguição

3. Formas de violência

A violência pode assumir diferentes formas, nem sempre óbvias à primeira vista. Neste capítulo descrevem-se tipos comuns de violência (física, psicológica/emocional, sexual, económica e perseguição), com exemplos que ajudam a identificar situações e padrões.

Algumas formas de violência sobrepõem-se e podem acontecer em conjunto (por exemplo, violência psicológica com violência física ou sexual). Por isso, alguns sinais podem repetir-se entre secções. O mais importante é o padrão: controlo, coerção, medo e impacto no bem-estar e na autonomia.

Para ajudar a reconhecer sinais (incluindo quando é difícil identificar emoções), em algumas secções organizamos os sinais em “no corpo”, “na mente/emoções” e “na vida diária/relações”.

3.1. Violência física

Considera-se violência física qualquer ato de agressão que cause dano ao corpo de uma pessoa. Pode resultar em ferimentos visíveis ou não visíveis e, muitas vezes,

ocorre em conjunto com abuso psicológico/emocional, sexual, económico ou outras formas de violência.

Exemplos de violência física

- Bater, esbofetear, golpear, dar pontapés, dar murros, espancar qualquer parte do corpo;
- Empurrar contra a parede, mobília, pelas escadas, etc.;
- Atirar objetos contra a pessoa;
- Puxar e/ou arrancar cabelos;
- Rasgar as roupas;
- Queimar (por exemplo com um cigarro) ou escaldar (por exemplo com água a ferver) partes do corpo;
- Cuspir, morder, arranhar a pessoa;
- Prender/isolar (por exemplo dentro de casa, ou dentro de um quarto);
- Atacar, ferir, ou ameaçar atacar com uma arma (faca, pistola, canivete, ou qualquer outra arma ou objeto que possa causar dano físico);
- Sufocar (impedir a respiração, afogar, asfixiar), ou estrangular (agarrar e apertar muito o pescoço).

 **ATENÇÃO:** Mesmo que não haja agressão física, a ameaça de agressão é, por si só, uma forma de violência e deve ser levada a sério. Ninguém deve viver com medo de que uma agressão possa acontecer.

Estarei a ser, ou fui vítima de violência física? Como reconhecer os sinais?

A violência física pode deixar sinais visíveis no corpo, por exemplo:

- Hematomas e nódoas negras;

- Feridas, lesões e cortes;
- Fraturas (por exemplo costelas, nariz, braços e dentes);
- Luxações/Deslocamentos (por exemplo, ombro, maxilar);
- Problemas auditivos (por exemplo após pancada nos ouvidos);
- Problemas nos genitais (feridas, lesões, infeções);
- Traumatismos, dores persistentes;
- Entre outros.

Para além das marcas, podem existir sinais contextuais que ajudam a reconhecer violência física, por exemplo:

- Ter medo de contrariar a outra pessoa, ou estar sempre “em alerta”;
- Evitar determinados temas, gestos ou situações por receio da reação;
- Sentir-se frequentemente intimidada/o, coagida/o ou “sem saída” em casa.

 **ATENÇÃO:** A violência física nem sempre deixa marcas visíveis. A ausência de marcas não significa que não tenha acontecido, nem reduz os seus direitos. Se precisar, procure apoio especializado (ver capítulo 5. Onde pedir apoio?) e, se for o caso, considere apresentar denúncia.

3.2. Violência psicológica/emocional

A violência psicológica ou emocional acontece quando o/a agressor/a controla, manipula, intimida ou humilha a vítima, causando sofrimento mental e emocional. Ao contrário da violência física, pode não deixar marcas visíveis no corpo, mas pode ter impacto profundo na autoestima, na confiança e na saúde mental. Muitas vezes é difícil de reconhecer, tanto para a vítima como para quem está à sua volta, e os efeitos podem ser tão graves como os de agressões físicas.

Exemplos de violência psicológica/emocional

- **Controlo** (por exemplo: controlar a roupa; exigir acesso ao telemóvel/redes sociais; insistir em saber com quem está; vigiar movimentos; enviar mensagens de forma constante; ciúmes usados para controlar);
- **Manipulação** (por exemplo: levar a pessoa a fazer coisas que não quer; culpar a vítima; “fazer-se de vítima”; prometer recompensas para criar obrigação; *gaslighting* — distorcer factos para que a vítima duvide da sua perceção/memória).
- **Humilhação e desvalorização** (insultar, ridicularizar, envergonhar, gritar, dizer que “não vale nada”, em privado ou em público).
- **Culpa e responsabilização** (dizer que a violência acontece “por culpa” da vítima; atribuir-lhe responsabilidade pelos próprios atos e reações).
- **Desprezo e crítica constante** (desqualificar pensamentos, sentimentos, opiniões, interesses, trabalho; tratar como “exagero”, “drama”, “mania”).
- **Ameaças, ordens e chantagem** (tom agressivo e autoritário; ameaçar consequências se a vítima não obedecer).
- **Ameaças com armas ou com agressões físicas.**
- **Ameaça de suicídio** para controlar ou culpabilizar a vítima.
- **Ameaças às crianças ou animais** (quando existam).
- **Destruir ou ameaçar destruir objetos**, sobretudo os que têm valor pessoal/sentimental.
- **Criar dependência e sensação de não ter alternativa** (por exemplo: “não tens para onde ir”, “sem mim não consegues”; controlar dinheiro, habitação, cuidados), fazendo a vítima sentir que não há saída.

Estarei a ser, ou fui vítima de violência psicológica/emocional? Quais são os sinais?

Os sinais de que se está a ser vítima de violência psicológica/emocional podem ser vários e estão relacionados com a forma como nos sentimos interiormente. Esses

sentimentos podem despoletar sensações físicas ou outros sinais que podem ajudar a identificar ou reconhecer melhor os sentimentos. Alguns sinais comuns são:

No corpo (sinais físicos frequentes):

- tensão muscular, dores de cabeça, dores de estômago/intestinais, náuseas;
- palpitações, falta de ar, tremores, suores, tonturas;
- alterações do sono (insónia, despertares frequentes, pesadelos);
- alterações do apetite; cansaço persistente.

Na mente e nas emoções (mesmo que seja difícil “nomear”):

- estar frequentemente em alerta (“hipervigilância”), como se fosse preciso medir cada palavra;
- confusão e dúvida constante (“será que fui eu?”, “estou a exagerar?”);
- culpa e vergonha persistentes; medo de contrariar;
- sensação de estar “presa/o” ou sem saída; dificuldade em estabelecer limites;
- pensamentos intrusivos e ruminação (a cabeça não “desliga”).

Na vida diária e nas relações:

- isolamento (reduzir contactos, evitar pessoas por receio de conflitos, sentir-se cada vez mais sozinho/a);
- evitar certos temas, lugares ou rotinas para prevenir reações do/a agressor/a;
- perda de confiança, sentir-se “incapaz”, autocrítica constante;
- mudanças no funcionamento (dificuldade em concentrar-se, trabalhar/estudar, organizar tarefas);
- aumento de shutdown/meltdowns, exaustão por “masking”, maior sensibilidade ao stress e sensação de sobrecarga.



Sinal de alerta importante: pensamentos recorrentes sobre não querer estar viva/o, sentir desespero ou ausência de saída. Nestes casos, procure apoio imediato (ver capítulo 5.3. Linhas de Apoio (Suicídio) e capítulo 5.1. Autoridades e linhas de informações e apoio).

Nota: estes sinais podem ter várias causas. O que importa é o padrão: medo, controlo, intimidação e desvalorização repetidos são sinais de abuso. Se algo aquiressoar consigo, procurar apoio especializado pode ajudar a clarificar e a planear próximos passos em segurança.

3.3. Violência sexual

A violência sexual é qualquer ato de natureza sexual praticado contra a vontade da pessoa ou sem o seu consentimento. Isto pode acontecer, por exemplo, quando a pessoa está inconsciente ou tão afetada por álcool, drogas, medicação ou outra condição que não consegue compreender o que está a acontecer, expressar a sua vontade ou opor-se ao ato. Ter uma deficiência, incluindo ser uma pessoa autista, não significa, por si só, não ter capacidade para consentir.

“A violência sexual não é sexo, é crime e tem como motivo central o desejo de controlar, humilhar e/ou infligir danos à outra pessoa” (AMCV).

Exemplos de violência sexual

- Contactos sexuais (por exemplo: toques, carícias, abraços, beijos, apalpões) contra a vontade da pessoa;
- Forçar ou pressionar para ter relações sexuais (por exemplo: manipulação ou chantagem emocional, como “se gostas de mim, tens de ter sexo comigo”);
- Obrigar a práticas sexuais não consentidas (por exemplo: forçar a prática de sexo com terceiros e/ou em grupo, exploração sexual/prostituição);
- Forçar posições sexuais indesejadas;
- Forçar a participar em filmagens ou fotografias de atos sexuais;
- Forçar a ver pornografia;
- Insultos e humilhação durante o ato sexual, uso de força e brutalidade;
- Comunicação agressiva e ameaçadora com objetivo de intimidar;
- “Stealththing” (retirada do preservativo durante a relação sexual, sem consentimento);

- Violação;
- Abuso sexual na infância.

ATENÇÃO:

- **A violência sexual não se limita à violação.** Em termos legais, a violação inclui situações em que uma pessoa é constrangida a ter sexo vaginal, anal ou oral, ou a sofrer ou praticar a introdução vaginal, anal ou oral de partes do corpo ou objetos. Outros atos sexuais não consentidos, como determinados toques ou apalpões de natureza sexual, podem também constituir outros crimes, como coação sexual ou importunação sexual.
- **O consentimento pode ser retirado a qualquer momento.** Se uma pessoa diz que quer parar (ou demonstra claramente que quer parar) e isso não é respeitado, trata-se de violência sexual.
- **Ninguém deve ser forçado/a** a práticas, posições ou situações sexuais com as quais não concorda ou se sente desconfortável. Pressionar, insistir, ameaçar ou manipular para obter sexo é violência.
- Existem práticas sexuais e eróticas que envolvem BDSM (Bondage e Disciplina, Dominância e Submissão, Sadismo e Masoquismo). Estas práticas pressupõem consentimento explícito, regras de segurança e limites claros. Se, em qualquer momento, alguém muda de ideias e a sua vontade não é respeitada, isso pode constituir violência sexual.

Estarei a ser, ou fui vítima de violência sexual? Quais são os sinais?

Os sinais podem variar muito de pessoa para pessoa. Para algumas pessoas (incluindo pessoas autistas, especialmente quando existe alexitimia), pode ser mais fácil reconhecer mudanças no corpo, no comportamento e no bem-estar geral, do que identificar emoções de forma direta.

No corpo:

- dor, desconforto ou lesões na zona genital/pélvica;
- infeções sexualmente transmissíveis; alterações no ciclo menstrual;
- perturbações do sono, náuseas, dores de estômago;
- tensão muscular, dores de cabeça, cansaço persistente.

Na mente e nas emoções:

- confusão, culpa ou vergonha; sensação de “não foi assim tão grave” alternada com mal-estar intenso;
- hipervigilância, medo, ataques de pânico;
- memórias intrusivas, pesadelos, evitamento;
- dissociação (“desligar”, sentir-se distante do corpo).

Nas relações e no dia a dia:

- dificuldade em estabelecer limites, ceder por medo/pressão, sentir-se “sem voz”;
- evitar intimidade, locais ou situações associadas ao abuso;
- dificuldade em confiar, isolamento;
- impacto no funcionamento (concentração, trabalho/estudo, rotinas).



ATENÇÃO: Em muitas situações, devido a sobrecarga, medo, dissociação ou alexitimia, pessoas autistas podem não conseguir reagir fisicamente ou comunicar, entrando em *shutdown* e ficando com o corpo e/ou a mente “bloqueados”. Não reagir fisicamente não significa consentimento e nunca pode ser usado para culpabilizar a vítima.

3.4. Violência económica

A violência económica é uma forma de abuso em que uma pessoa controla, limita ou retira o acesso a dinheiro e outros recursos, com o objetivo de exercer poder e controlo. Pode acontecer em vários tipos de relação, mas é comum em contextos de

violência doméstica, como estratégia para reduzir a autonomia e aumentar a dependência da vítima.

Exemplos de violência económica

- Impedir a pessoa de trabalhar, procurar emprego ou estudar;
- Desvalorizar, criticar ou ridicularizar o emprego da pessoa para a desmotivar ou “forçar” a desistir;
- Controlar o dinheiro e as despesas (por exemplo: exigir justificações, dar “mesadas”, impedir acesso a contas/cartões, decidir tudo sozinho/a);
- Reter ou apropriar-se do rendimento da vítima, ou forçar a entrega dos rendimentos;
- Privar a pessoa de recursos essenciais (por exemplo: comida, roupa, medicamentos, transporte, acesso a cuidados);
- Contrair dívidas em nome da vítima, roubar, defraudar, ou usar os seus dados/contas sem consentimento;
- Forçar a pedir dinheiro a terceiros ou a mendigar;
- Exploração sexual/prostituição forçada, incluindo quando associada a controlo financeiro e dependência.

 **ATENÇÃO:** Violência económica não é “má gestão” ou “diferenças de opinião” sobre dinheiro. É violência quando há controlo, coerção, medo, restrição de necessidades básicas ou perda de autonomia.

Estarei a ser, ou fui, vítima de violência económica? Quais são os sinais?

Os sinais podem variar muito de pessoa para pessoa. Como a violência económica muitas vezes acontece através de controlo de dinheiro e de recursos essenciais (e não através de agressões visíveis), pode ser mais fácil reconhecer mudanças na autonomia e na vida diária (por exemplo, no acesso a dinheiro, trabalho, habitação ou necessidades básicas) do que identificar emoções de forma direta.

Na vida diária/relações:

- não ter acesso ao próprio dinheiro, contas, documentos ou meios de pagamento;
- ter de “pedir autorização” para despesas básicas; esconder compras por medo;
- sentir-se dependente por falta de alternativas (habitação, alimentação, transportes, cuidados);
- ser impedida/o de estudar/trabalhar, ou sofrer pressão para desistir.

Na mente/emoções:

- sensação de estar presa/o, sem saída ou sem controlo sobre a própria vida;
- medo de conflitos por causa de dinheiro; vergonha por “não conseguir” ser independente.

No corpo (efeitos indiretos):

- stress prolongado (tensão, insónia, dores de cabeça/estômago), sobretudo quando a falta de recursos impede descanso, alimentação adequada ou acesso a cuidados.

3.5. Stalking/Perseguição

O stalking (ou perseguição) é uma forma de violência em que uma pessoa assedia, vigia ou persegue outra de forma persistente, sem o seu consentimento. Por vezes começa de forma subtil e pode parecer “preocupação”, “ciúmes” ou “carinho” (por exemplo, querer saber sempre onde está, com quem está, o que está a fazer). No entanto, quando há insistência, controlo, intrusão e medo, trata-se de violência e não deve ser ignorada.

O stalking pode acontecer no espaço físico e/ou no digital (internet, redes sociais, aplicações, chats e outros). Em Portugal, está previsto no crime de Perseguição ([artigo 154.º-A do Código Penal](#)), no âmbito dos crimes contra a liberdade pessoal.

Exemplos stalking/perseguição

- Telefonar, enviar mensagens, e-mails ou contactar repetidamente;

- Aparecer sem aviso, permanecer ou circular perto de casa, escola ou local de trabalho;
- Seguir a pessoa no caminho para casa/escola/trabalho, ou “cruzar-se” com ela repetidamente;
- Vigiar, espiar à distância, controlar rotinas e deslocações;
- Aceder ou tentar aceder ao telemóvel, e-mails, cartas, computador, redes sociais, ou correspondência (cartas) sem consentimento;
- Tentar obter informações através de amigos/as, familiares, colegas, vizinhos;
- Enviar ou deixar presentes/objetos indesejados, cartas, bilhetes;
- Fazer ameaças, chantagem, danificar bens, ou maltratar animais;

4. Reconhecer sinais e avaliar a situação

Nem sempre é fácil perceber se o que está a acontecer é violência, ou em que medida a situação é grave. Esta secção inclui um questionário de autoavaliação e uma comparação entre relações saudáveis e não saudáveis, para apoiar a reflexão e clarificar dúvidas.

4.1. Estarei a ser vítima de violência doméstica? - Questionário de Autoavaliação

Abaixo encontra um questionário que pode ajudar a identificar sinais de violência doméstica. Quanto mais respostas afirmativas (“sim”) assinalar, maior é a probabilidade de estar a viver uma situação de violência doméstica.

Se se identificar com várias destas situações, considere procurar apoio junto de uma Estrutura de Apoio à Vítima (ver capítulo 11.3. Guia de recursos da Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica (CIG)).

Pode também encontrar um [questionário online no site da AMCV](#).

Sinais de violência doméstica	Sim	Não
Sente medo do seu parceiro ou parceira/familiar?	☐	☐
Fica assustada/o com algumas atitudes dele/a?	☐	☐
Evita falar de certos temas com ele/a?	☐	☐
Ele/a costuma gritar consigo?	☐	☐
Ele/a critica as suas ideias, formas de pensar, falar, etc.?	☐	☐
Ele/a é muito ciumento/a? (por exemplo: fica zangado/a quando se encontra com amigos/as, colegas de trabalho, etc.)	☐	☐
Ele/a controla o que faz? (por exemplo: está sempre a mandar mensagens ou a telefonar para saber onde está ou o que está a fazer)	☐	☐
Ele/a força-a/o a ter relações sexuais contra a sua vontade?	☐	☐
Ele/a impede-a/o de estar com a sua família, amigos/as, etc.?	☐	☐
Ele/a mexe no seu telefone sem a sua autorização? (por exemplo: vê as suas mensagens, as suas interações nas redes sociais, etc.)	☐	☐
Ele/a toma todas as decisões sem ouvir ou respeitar a sua opinião e/ou necessidades?	☐	☐
Ele/a impede-a/o de estudar ou trabalhar?	☐	☐
Ele/a destrói os seus objetos?	☐	☐
Ele/a bate-lhe?	☐	☐
Ele/a intimida-a/o com armas (por exemplo: mostra que tem facas, pistolas, canivetes, etc.)	☐	☐
Ele/a ameaça-a/o ou já tentou estrangulá-la/o?	☐	☐
Ele/a ameaça-a/o ou já tentou matá-la/o?	☐	☐

Ele/a já maltratou a(s) sua(s) criança(s) ou ameaçou fazê-lo?	☐	☐
Ele/a já maltratou os seus animais ou ameaçou fazê-lo?	☐	☐

4.2. Relacionamentos saudáveis vs. não saudáveis

Num relacionamento saudável existe respeito mútuo, comunicação aberta, apoio emocional e espaço para o crescimento individual. As pessoas sentem-se seguras e valorizadas, e as diferenças são reconhecidas e respeitadas.

Um relacionamento não saudável é aquele em que existe violência, abuso, manipulação, desrespeito, humilhação ou controlo excessivo.

Discussões e diferenças de opinião são naturais em qualquer relacionamento, incluindo entre casais. Fazem parte da convivência e podem até fortalecer a comunicação e a compreensão mútua. No entanto, há uma diferença importante entre desacordos saudáveis e um relacionamento violento ou abusivo.

Num relacionamento saudável, as diferenças são discutidas de forma respeitosa, com o objetivo de compreender o outro e encontrar soluções. Num relacionamento abusivo, pelo contrário, os conflitos podem transformar-se em agressões físicas, verbais ou emocionais, criando um ambiente de medo, controlo e sofrimento.

Observe as diferenças na tabela abaixo:

Relações saudáveis	Relações não saudáveis
Demonstrações de afeto e carinho (respeita as minhas sensibilidades sensoriais e respeita as minhas necessidades de espaço pessoal, apoia-me em situações complicadas, diz-me de forma clara o que sente e o que precisa, etc.).	Insulta-me, chama-me nomes, humilha-me (em frente a outras pessoas, ou não), manda abaixo as minhas ideias, o meu emprego, e tudo o que faço, etc.

Diversão com/sem a outra pessoa, com ou sem grupo de amigos/as (não sou pressionada/o para que tudo seja feito em conjunto e a minha vontade de me encontrar com outros/as amigos/as é respeitada, sinto que tenho liberdade pessoal).	Isola-me dos meus amigos/amigas, colegas de trabalho, familiares, nunca quer fazer coisas sem ser a dois, etc.
Tratar com respeito e confiança (não critica a minha forma de ser, falar, as minhas opiniões, etc. e confia em mim).	Controlar a outra pessoa (controla o que visto, controla o meu telemóvel, as minhas redes sociais, onde vou e com quem me vou encontrar, etc.).
Existe apoio mútuo e interesse nas coisas que cada um/a está a fazer, troca de ideias e partilhas.	Pressionar para pagar despesas (está sempre a pedir que seja eu a pagar as despesas da casa, quando saímos, das compras do supermercado, etc.).
Segurança (sinto-me segura/o junto da outra pessoa. Não tenho medo de que ela me possa tratar mal, nem verbalmente, emocionalmente ou fisicamente).	Existe violência física (dá-me bofetadas, empurra-me, puxa-me o cabelo, aperta-me os braços, atira objetos contra mim ou magoa-me fisicamente de outras formas, etc.).
Algum ciúme, mas sem nunca o utilizar como desculpa para me agredir, magoar, assustar ou humilhar.	Forçar relações sexuais (força-me a práticas sexuais sem o meu consentimento (não apenas penetração, mas também todas as outras), apalpa-me, acaricia-me, agarra-me e beija-me contra a minha vontade, etc.)

Se tem dúvidas sobre o seu relacionamento e se ele é saudável, preencha o questionário na página seguinte. Pode ajudá-la/o a reconhecer sinais de comportamentos abusivos.

Sinais de comportamentos abusivos	Sim	Não
Apoia-me nas coisas que faço e encoraja-me a experimentar coisas novas.	☐	☐
Gosta de ouvir-me e mostra-se interessado/a.	☐	☐
Compreende e aceita que tenho a minha própria vida e às vezes faço coisas com outras pessoas (amigos/as, colegas, família, etc.).	☐	☐
Os meus amigos/amigas ou a minha família não gostam muito dele/a.	☐	☐
Está sempre a enviar-me mensagens ou a telefonar-me (mesmo quando estou a trabalhar ou nas aulas, por exemplo).	☐	☐
Controla a minha aparência e aquilo que visto (por exemplo, uma saia curta, um decote, maquilhagem, etc.).	☐	☐
É extremamente ciumento e acusa-me de traição.	☐	☐
Está sempre a pedir justificações (sobre com quem estive, em que gastei o dinheiro, porque coloquei “gosto” numa foto nas redes sociais, etc.).	☐	☐
Tenta fazer com que me encontre ou fale cada vez com menos amigos/as, colegas ou família.	☐	☐
Tem grandes variações de humor – tão depressa está chateado/a e grita comigo, como a seguir está muito simpático e a pedir desculpa.	☐	☐
Faz-me sentir nervosa/o e receosa/o em relação àquilo que digo (tenho medo de expressar os meus sentimentos e necessidades).	☐	☐

Faz-me sentir em baixo, chama-me nomes e critica-me por tudo o que faço e/ou digo.	☐	☐
Faz-me sentir culpada/o pelos seus problemas.	☐	☐
Faz-me sentir que mais ninguém iria gostar de mim ou querer ficar comigo.	☐	☐
Ameaça magoar-me a mim, aos meus amigos/a, família e/ou animais.	☐	☐
Ameaça magoar-se por minha causa (por exemplo, ameaça suicidar-se).	☐	☐
Ameaça destruir as minhas coisas.	☐	☐
Parte ou atira coisas para me intimidar (contra a parede, o chão, ou mesmo contra mim).	☐	☐
Agarra-me, empurra-me, dá-me bofetadas, murros, atira-me contra as coisas, pelas escadas, ou magoa-me de outra forma.	☐	☐
Humilha-me em frente a outras pessoas (criticando a minha forma de me comportar, vestir, falar, agir, o meu trabalho, etc.).	☐	☐
Pressiona-me ou força-me a ter relações sexuais.	☐	☐

Quanto mais respostas afirmativas (“sim”) assinalar, maior é a probabilidade de estar num relacionamento abusivo. Se se identificar com várias destas situações, procure apoio. Ninguém merece ser tratado dessa forma.

5. Onde pedir apoio?

Não tem de lidar com isto sozinha/o. Nesta secção encontra contactos e recursos de apoio, incluindo linhas de informação, autoridades e serviços especializados, bem como apoio em situações de crise emocional.

5.1. Autoridades e linhas de informações e apoio

- **112** - Emergência
- **800 202 148 + SMS 3060**
- E-mail: violencia@cig.gov.pt
- **116 006** - APAV — Linha de Apoio à Vítima (dias úteis, 8h–23h)
- **144** – Linha Nacional de Emergência Social (24h/7dias)
- **Polícia (GNR ou PSP)**
- **Serviços de Atendimento da Segurança Social** (da sua área de residência)
- **Câmaras Municipais** (serviços/estrutura local de ação social, quando aplicável)

As linhas de informação podem ajudar, mesmo que ainda não tenha a certeza do que está a acontecer, orientando sobre opções, próximos passos e recursos disponíveis.

5.2. Estruturas e serviços especializados

Para além das linhas, existem serviços especializados que podem apoiar com acompanhamento, informação, encaminhamento e segurança. Alguns exemplos:

- **Gabinetes de Apoio à Vítima:** apoio prático, psicológico, jurídico e social. Os/as Técnicos/as de Apoio à Vítima podem ouvir, orientar e acompanhar, com confidencialidade e respeito pela autonomia.
- **Centros de Atendimento:** atendimento e acompanhamento individual, avaliação e gestão do risco, aconselhamento e defesa de direitos, articulação com entidades relevantes, informação jurídica, grupos de ajuda mútua e apoio psicológico (consoante a resposta).

Exemplo: [Associação de Mulheres contra a Violência](#)

- **Casas de Abrigo/respostas de acolhimento:** alojamento temporário e seguro, com apoio técnico especializado. Para aceder, contacte uma Estrutura de Apoio à Vítima para orientação e encaminhamento.
- **Teleassistência a vítimas de violência doméstica:** recurso de proteção e segurança em situações em que esteja indicado. A sinalização/encaminhamento pode

envolver entidades como tribunais, polícia e estruturas da rede. **Mais informações:**

[Teleassistência a vítimas de violência doméstica.](#)

- **Transporte de vítimas:** serviço destinado a apoiar o transporte em segurança para acolhimento/apoio (por exemplo, para casas de abrigo), dependente de encaminhamento por parte das entidades da rede. **Mais informações:** [Transporte de vítimas.](#)
- **APAV – apoio à distância (quando aplicável):** apoio por mensagem (ex.: Messenger) e por videochamada. **Mais informações:** [Apoio à distância da APAV.](#)
- **SERVIIN - Serviço de Vídeo Intérprete de Língua Gestual:** apoio por vídeo- interpretação para facilitar comunicação em Língua Gestual Portuguesa (quando aplicável). **Mais informações:** [Apoio SERVIIN.](#)
- **Respostas de apoio psicológico para crianças e jovens vítimas de violência doméstica:** respostas específicas para acompanhamento psicológico (onde existam/estejam implementadas). **Mais informações:** [Respostas de apoio psicológico para crianças e jovens vítimas de violência doméstica.](#)

Em qualquer momento pode recorrer ao apoio de organizações especializadas. Estas estruturas estão habilitadas para apoiar através de profissionais com formação técnica específica e uma abordagem centrada na defesa dos seus direitos.

Se possível, contacte uma Estrutura de Apoio à Vítima perto de si (ou onde considerar mais seguro) e peça orientação sobre os serviços disponíveis. Consulte a lista no final do guia.

Nota: no “Guia de recursos” disponível no 11.3. Guia de recursos da Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica (CIG) pode consultar as Estruturas de Apoio à Vítima por região.

5.3. Linhas de Apoio (Suicídio)

Se está a ter pensamentos de autoagressão ou sente que pode não estar segura/o consigo, procure apoio o mais rapidamente possível.

 **Em risco imediato, ligue 112.**

Abaixo encontra uma lista de linhas de apoio emocional (telefone), onde pode falar com alguém sem julgamentos:

- ➔ [SOS Voz Amiga](#)
- ➔ 1411 - Linha Nacional de Prevenção do Suicídio e Apoio Psicológico
- ➔ [Telefone da Amizade](#)
- ➔ [Voz de Apoio](#)
- ➔ [Linhas de aconselhamento psicológico do Sistema Nacional de Saúde](#)
- ➔ [Contactos de saúde mental da sua área de residência – Adultos/as](#)
- ➔ [Contactos de saúde mental da sua área de residência – Infância e Adolescência](#)

6. Denúncia e processo

Esta secção explica como pode ser feita uma denúncia, onde a apresentar e o que acontece depois. Inclui também informação sobre apoio para quem tem receio de avançar sozinha/o e um resumo das fases do processo penal.

6.1. Como fazer uma denúncia?

Se foi vítima de um crime, pode considerar apresentar denúncia às autoridades. Denunciar pode contribuir para a responsabilização da pessoa agressora e para aumentar a sua segurança e a de outras pessoas.

No entanto, nem sempre a vítima se sente preparada para avançar com uma denúncia. Isso pode acontecer por muitas razões: medo, isolamento, vontade de preservar a vida familiar (especialmente quando há filhos/as), dependência financeira e/ou

habitacional, ou falta de informação sobre direitos e sobre como funciona o sistema. Em alguns casos, experiências anteriores também podem diminuir a confiança nas instituições e no processo.

No estudo realizado pela APVA no âmbito do projeto “[AutiRenascer – Autismo sem violência](#)”, algumas pessoas autistas vítimas de violência indicaram, entre os principais motivos para não avançarem com denúncia:

1. Não saber como proceder;
2. Minimizar a situação (“talvez não seja assim tão grave” / “não vale a pena”);
3. Sentir culpa ou responsabilidade pelo que aconteceu;
4. Vergonha;
5. Medo de represálias, incluindo ameaças do/a agressor/a;
6. Dependência financeira e/ou habitacional do/a agressor/a.

Se se revê em algum destes motivos, não está sozinha/o - há formas de pedir apoio e avançar com segurança.

Algumas notas úteis (por partes):

1. **Se não se sente confortável e segura/o para denunciar**, pode procurar apoio junto de uma Estrutura de Apoio à Vítima (ver capítulo 5. Onde pedir apoio?). Estas estruturas podem ouvir, orientar e acompanhar, incluindo na preparação da denúncia, se essa for a sua decisão. Pode também contactar a APVA e tentaremos apoiar na articulação com organizações especializadas.
2. **“Não era assim tão grave”** é uma mensagem muito comum em contextos de manipulação e desvalorização. Comportamentos que violam a sua integridade física, psicológica/emocional, sexual, económica ou a sua liberdade e autonomia podem constituir violência e merecem ser levados a sério. Ninguém tem o direito de a/o maltratar.

3. **A culpa não é da vítima.** A pessoa agressora pode tentar inverter responsabilidades e fazer a vítima acreditar que “provocou” ou “mereceu”. A responsabilidade pela violência é sempre de quem a comete.
4. **Vergonha e culpa** são reações frequentes em situações de abuso. O acompanhamento por uma/o Técnica/o de Apoio à Vítima (TAV) pode ajudar a desconstruir essas mensagens, aumentar a sensação de segurança e apoiar decisões informadas, ao seu ritmo.
5. **Se existem ameaças ou risco de nova agressão**, procurar apoio especializado é especialmente importante. Uma Estrutura de Apoio à Vítima pode ajudar a avaliar risco e a definir um plano de segurança, incluindo medidas práticas em casa e preparação de saída, caso essa seja a sua decisão.
6. **Se existe dependência financeira/habitacional**, é comum sentir que “não há saída”. Uma Estrutura de Apoio à Vítima pode orientar sobre opções disponíveis e apoiar a construção de um plano mais seguro e gradual.

6.2. Onde é apresentada a denúncia?

A queixa/denúncia pode ser apresentada junto de:

- PSP (qualquer esquadra)
- GNR (qualquer posto)
- Polícia Judiciária (PJ)
- Ministério Público (MP) (por exemplo, junto do tribunal/serviços do MP)
- Para determinados tipos de crime, incluindo a violência doméstica, através do

[Portal de Queixa Eletrónica](#)

Nota: O Portal Queixa Eletrónica não deve ser utilizado em situações de emergência ou quando seja necessária uma intervenção imediata das autoridades. **Nesses casos, ligue 112.**

Qualquer destas entidades deve receber a participação, mesmo que o crime não tenha ocorrido na respetiva área, ou mesmo que a investigação não seja da sua competência (a situação é depois encaminhada).

Mais informações:

- ➔ Direitos das vítimas: [INFOVÍTIMAS: Conheça os Seus Direitos enquanto Vítima](#)

Em caso de agressão, procure um Hospital/Centro de Saúde para ser observada/o. As vítimas de violência doméstica estão isentas do pagamento de taxas moderadoras nos atendimentos urgentes e atos complementares decorrentes desses atendimentos.

O mais importante é a sua segurança (e a dos seus filhos, filhas e/ou animais, quando aplicável). Se existir risco, evite que o/a agressor/a se aperceba da sua intenção de apresentar queixa/denúncia ou de procurar cuidados de saúde. Siga as orientações do seu plano de segurança.

Exemplos de Planos de Segurança

- [Como aumentar a minha segurança? Plano de segurança pessoal](#)
- [Exemplo Plano de Segurança](#)
- [Plano de Segurança Pessoal](#)

Mais informações:

- ➔ [A Violência Doméstica e a Polícia de Segurança Pública](#)
- ➔ [Lista de Esquadras da PSP](#)
- ➔ [Direção-Geral da Administração da Justiça](#)

6.3. Tenho receio de fazer uma denúncia sozinha/o. Existem serviços ou entidades que me podem ajudar?

Se não souber como proceder, tiver receio ou não se sentir segura/o para se dirigir diretamente a uma esquadra para apresentar uma denúncia/queixa, pode contactar uma Estrutura de Apoio à Vítima. Estas estruturas têm profissionais especializados/as que podem ajudar e acompanhar ao longo do processo, por exemplo através de: avaliação do risco, elaboração de um plano de segurança, articulação para apoio jurídico, acompanhamento psicológico e apoio prático.

Com este acompanhamento, pode preparar os passos da denúncia de forma mais segura, informada e ao seu ritmo.

Pode também contactar a APVA e tentaremos apoiar o melhor possível na articulação com organizações especializadas. Não está sozinha/o.

- ➡ Consulte o capítulo 5. Onde pedir apoio?
- ➡ Consulte o capítulo 11.3. Guia de recursos da Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica (CIG) .

6.4. O que acontece a seguir à denúncia?

Depois de apresentada a denúncia/queixa, o processo pode passar por várias fases.

6.4.1. Fase de Inquérito

Esta é a fase da investigação. Tem como objetivo averiguar se existiu um crime, identificar a pessoa responsável e recolher provas (por exemplo: ouvir a vítima e as testemunhas, recolher documentos, solicitar perícias, entre outras diligências). O inquérito é dirigido pelo Ministério Público, com apoio dos órgãos de polícia criminal.

No final do inquérito, o Ministério Público pode decidir, por exemplo: arquivar o processo, deduzir acusação (quando existam indícios suficientes) ou, em alguns casos, avançar com suspensão provisória do processo.

Se o processo for arquivado (ou não houver acusação): o que posso fazer?

Se for notificada/o de arquivamento ou de não acusação e não concordar com a decisão, pode existir a possibilidade de pedir reapreciação/continuação do processo por mecanismos previstos na lei. Em muitos casos, isso pode exigir apoio jurídico e/ou a constituição como assistente. (Ver capítulo 2.3. Constituir-se assistente (o que significa?))

Como os requisitos e prazos podem ser curtos e variam consoante o caso, recomenda-se procurar apoio junto de uma Estrutura de Apoio à Vítima (ver capítulo 5. Onde pedir apoio?) e consultar a informação oficial.

Mais informações:

➡ Fase de Inquérito e decisões finais (incluindo arquivamento/não acusação):

[INFOVÍTIMAS: o processo crime.](#)

6.4.2 Fase de Instrução

A instrução é uma fase opcional. Só acontece quando a pessoa arguida e/ou a vítima (se estiver constituída como assistente*) pedem a abertura desta fase por não concordarem com a decisão do Ministério Público no final do inquérito.

Após a instrução, o/a juiz/a pode decidir **não pronunciar** (o processo não segue para julgamento) ou **pronunciar** (o processo segue para julgamento).

* Ver capítulo 2.3. Constituir-se assistente (o que significa?)

6.4.3. Fase do Julgamento

Se houver acusação, ou se após a instrução o tribunal decidir que o processo deve prosseguir, o caso segue para julgamento.

O julgamento é uma audiência em tribunal. O objetivo é apurar se existem provas suficientes para condenar ou absolver a pessoa arguida. Podem ser ouvidas

testemunhas, a vítima, a pessoa arguida, peritos/as (por exemplo, médicos/as forenses) e outros/as profissionais. O julgamento termina com a sentença (condenação ou absolvição).

No julgamento pode também ser apreciado o direito a indemnização*, quando exista pedido nesse sentido.

É normal sentir ansiedade e insegurança antes do julgamento. As Estruturas de Apoio à Vítima podem ajudar a preparar-se. Se tiver oportunidade, pode ser útil ir ao tribunal alguns dias antes para se familiarizar com os espaços (por exemplo, sala de audiências e sala de espera).

Durante o julgamento, o/a juiz/a, o Ministério Público e os/as advogados/as podem fazer perguntas e pedir detalhes. Conte o que aconteceu pelas suas palavras. Se for útil, pode levar apontamentos (por exemplo, datas e acontecimentos principais). Se não se lembrar de algum pormenor, é legítimo dizer “não me lembro”.

A audiência é pública em regra, mas pode haver restrição/exclusão por decisão do tribunal em casos previstos (por exemplo, proteção da vítima).

* Ver capítulo 8.1.3. Direito à indemnização

6.4.4. Fase de Recurso

Se não concordar com a decisão, pode existir a possibilidade de apresentar recurso para um tribunal superior (por exemplo, Tribunal da Relação). Em regra, o recurso é apresentado com apoio de advogado/a no tribunal onde decorreu o julgamento.

Em regra, o prazo para interpor recurso é de 30 dias (contados nos termos previstos no [Código de Processo Penal](#)).

Nem todas as decisões admitem recurso e as regras podem variar consoante o tipo de decisão e o caso concreto.

Mais informações:

- ➔ [O processo-crime](#)
- ➔ [Quem é quem no processo-crime?](#)
- ➔ [20 dicas para o depoimento de vítimas e testemunhas](#)
- ➔ [Tribunal Virtual \(DGAJ\)](#) - site interativo com informação para vítimas de crime, incluindo explicações sobre o processo e conteúdos multimédia sobre o tribunal.

7. Enquadramento legal e estatuto de vítima

Aqui apresenta-se o enquadramento legal da violência doméstica e clarificam-se conceitos como **Estatuto de Vítima** e **Vítima especialmente vulnerável**. O objetivo é ajudar a perceber que direitos e medidas podem existir e como se aplicam em termos gerais.

7.1. Enquadramento legal da violência doméstica

A [Convenção de Istambul \(Conselho da Europa\)](#) define violência doméstica como atos de violência física, sexual, psicológica ou económica que ocorrem no seio da família/lar ou entre pessoas que mantêm ou mantiveram uma relação (com ou sem coabitação).

Em Portugal, a violência doméstica está prevista no artigo 152.º do [Código Penal](#). Este crime pode abranger maus-tratos físicos ou psicológicos, castigos corporais, privações da liberdade, ofensas sexuais e situações em que uma pessoa impede a outra de aceder ou utilizar os seus próprios recursos económicos ou recursos comuns.

Pode ser praticado contra:

- cônjuge ou ex-cônjuge;
- pessoa com quem exista ou tenha existido uma relação de namoro ou uma relação semelhante à dos cônjuges, mesmo que nunca tenham vivido juntas;

- pessoa com quem o/a agressor/a tenha um filho ou filha em comum;
- pessoa particularmente indefesa, por exemplo devido à idade, deficiência, doença, gravidez ou dependência económica, quando viva com o/a agressor/a;
- uma pessoa menor que seja descendente do/a agressor/a ou de uma das pessoas referidas anteriormente, mesmo que não viva com o/a agressor/a.

Mais informações:

➔ [Legislação na área da Violência Doméstica](#)

7.2. O que é o Estatuto de Vítima?

O Estatuto da Vítima reconhece um conjunto de direitos e garantias a quem foi vítima de crime, incluindo direitos de informação, proteção, apoio e participação no processo.

Em termos gerais, estes direitos podem incluir, por exemplo: ser tratada/o com respeito, ser ouvida/o, receber informação sobre o processo, beneficiar de medidas de proteção quando necessário e ser encaminhada/o para serviços de apoio psicológico, social e jurídico, consoante o caso.

Mais informações:

➔ [Lei n.º 130/2015, de 4 de setembro](#)

7.3. Como é atribuído o Estatuto de Vítima?

Todas as vítimas de crime têm direitos previstos no Estatuto da Vítima. Desde o primeiro contacto com as autoridades, mesmo antes de apresentar uma denúncia, a vítima tem direito a receber informação sobre os seus direitos, os serviços de apoio disponíveis, as formas de apresentar denúncia e as medidas de proteção a que pode ter acesso.

Depois da apresentação da denúncia, as autoridades judiciais ou policiais podem entregar à vítima um documento comprovativo do estatuto aplicável, de acordo com a sua situação.

Existem diferentes estatutos:

- Estatuto de vítima: aplica-se, em geral, às vítimas de crime que não sejam abrangidas pelo estatuto de vítima especialmente vulnerável.
- Estatuto de vítima especialmente vulnerável: pode ser atribuído, após avaliação individual, quando a vítima apresenta uma situação de especial vulnerabilidade, por exemplo devido à idade, estado de saúde, deficiência ou às consequências da violência sofrida.
- No caso da violência doméstica, apresentada a denúncia e não existindo fortes indícios de que esta seja infundada, as autoridades atribuem à pessoa o estatuto de vítima. As vítimas de violência doméstica são também consideradas vítimas especialmente vulneráveis.

O documento comprovativo do estatuto é entregue gratuitamente pelas autoridades competentes e inclui informação sobre os direitos e deveres da vítima.

Mais informações:

➔ [Portaria n.º 138-E/2021, de 1 de julho](#)

7.4. O que é uma vítima especialmente vulnerável?

A lei prevê que algumas vítimas tenham necessidades especiais de proteção. Uma pessoa pode ser considerada vítima especialmente vulnerável, após avaliação individual, quando exista uma situação de especial fragilidade relacionada, por exemplo, com a idade, o estado de saúde, a deficiência ou com o tipo, o grau, a duração e as consequências da violência sofrida.

Existem também situações em que a vítima é sempre considerada especialmente vulnerável. É o caso das vítimas de criminalidade violenta, criminalidade especialmente

violenta e terrorismo. Como a violência doméstica integra a criminalidade violenta, as vítimas de violência doméstica são sempre consideradas vítimas especialmente vulneráveis.

Em Portugal, pessoas com deficiência podem ser consideradas **vítimas especialmente vulneráveis**, o que significa que podem ter direito a medidas especiais de proteção e apoio quando são vítimas de crime.

De acordo com o [artigo 67.º-A do Código de Processo Penal](#), uma vítima especialmente vulnerável é aquela cuja especial fragilidade resulte, nomeadamente, da sua idade, do seu estado de saúde ou de deficiência, bem como do facto de o tipo, o grau e a duração da vitimização terem provocado consequências graves no seu equilíbrio psicológico ou na sua integração social.

- ➔ Nos termos do artigo 20.º da [Lei n.º 130/2015, de 4 de setembro](#), após a denúncia de um crime, as autoridades podem, após avaliação individual, atribuir o estatuto de vítima especialmente vulnerável.

Mais informação:

- ➔ Artigos 20.º a 26.º da [Lei n.º 130/2015, de 4 de setembro](#) (vítimas especialmente vulneráveis e direitos associados)
- ➔ [Vítimas com necessidades especiais de proteção](#)

7.5. Legislação aplicável

- [Lei n.º 112/2009, de 16 de setembro de 2009](#) – regime jurídico de prevenção da violência doméstica, proteção e assistência às vítimas.
- [Lei n.º 130/2015, de 4 de setembro de 2015](#) – aprova o Estatuto da Vítima e prevê medidas especiais de proteção (incluindo vítimas especialmente vulneráveis).
- [Portaria n.º 138-E/2021, de 1 de julho de 2021](#) – modelos dos documentos comprovativos do estatuto de vítima e de vítima especialmente vulnerável

- Despacho n.º 5670/2023, de 18 de maio – atribuição do estatuto de vítima de violência doméstica pela CIG em circunstâncias específicas.
- Código Penal (CP), artigo 152.º — Violência doméstica (tipificação do crime e penas aplicáveis)
- Código de Processo Penal (CPP), artigo 67.º-A — Conceito de vítima e de vítima especialmente vulnerável (necessidades especiais de proteção)

Nota: Para além da legislação acima, podem aplicar-se outros diplomas e normas consoante o tipo de crime e o caso concreto (por exemplo, medidas de proteção e afastamento, apoio judiciário, indemnizações e outros apoios). Em caso de dúvida, procure orientação junto de uma Estrutura de Apoio à Vítima.

8. Direitos e proteção

Esta secção reúne direitos importantes das vítimas, incluindo informação, apoio, proteção e acompanhamento. A intenção é que consiga reconhecer o que pode pedir e a que pode aceder ao longo do processo e no contacto com serviços.

8.1. Quais são os meus direitos enquanto vítima?

As vítimas de crime têm um conjunto de direitos destinados a apoiar as suas necessidades, proteger a sua segurança e permitir a sua participação no processo. Estes direitos estão previstos na lei portuguesa (incluindo o Estatuto da Vítima) e em instrumentos da União Europeia que definem normas mínimas de informação, apoio e proteção às vítimas.

Direitos essenciais (em termos gerais)

- **Ser ouvida/o** (ver abaixo).
- **Receber informação** sobre os seus direitos, os serviços de apoio disponíveis e as medidas de proteção a que pode aceder.

- **Ter cópia da queixa/participação e prestar declarações complementares** se se lembrar de informação relevante.
- **Ser acompanhada/o** por alguém da sua confiança e, quando aplicável, por advogado/a.
- **Ter intérprete**, se o português não for a sua língua materna, e outras garantias de comunicação quando necessário.
- **Ter acesso a serviços de apoio à vítima** (ver capítulo 5.2. Estruturas e serviços especializados).
- **Ser informada/o sobre o andamento do processo**, incluindo decisões relevantes (por exemplo: arquivamento/acusação, datas de diligências, julgamento, medidas de proteção e situações de libertação/fuga do arguido, quando aplicável).
- **Participar no processo e colaborar com a investigação**, prestando informações e facultando provas.
- **Constituir-se assistente**, quando fizer sentido no seu caso (ver capítulo 2.3. Constituir-se assistente (o que significa?))

Nota: em situações de violência doméstica, a vítima está isenta do pagamento de taxas moderadoras no SNS, nos termos da Lei n.º 112/2009.

Mais informações:

- ➡ Direitos das vítimas: [INFOVÍTIMAS: Conheça os Seus Direitos enquanto Vítima de Crime](#)

8.1.1. Direito de ser ouvida/o

Durante o processo, a vítima tem o direito de ser ouvida, de transmitir informação relevante para a investigação e de apresentar provas.

Quando fizer a denúncia/queixa (se for a própria vítima a apresentar), deve ter oportunidade de explicar o que aconteceu, indicar detalhes importantes e referir

provas (por exemplo: mensagens, registos, fotografias, nomes de testemunhas, relatórios, entre outros).

Durante a investigação, poderá ser chamada/o pela polícia e/ou pelo Ministério Público para prestar declarações, podendo acrescentar informação que não tenha mencionado inicialmente. Se houver julgamento, poderá ser chamada/o novamente para prestar declarações e responder a perguntas no tribunal.

Em algumas situações, pode existir a possibilidade de prestar declarações para memória futura (um depoimento recolhido numa fase mais cedo e gravado, para poder ser usado como prova mais tarde). O objetivo é proteger a vítima e, quando possível, reduzir a necessidade de repetir a situação várias vezes.

Ainda assim, por decisão do tribunal e consoante o caso, pode acontecer que a vítima seja chamada novamente, mesmo tendo prestado declarações para memória futura.

Sempre que tiver informação importante para transmitir (por exemplo, novos factos, novas provas, novas testemunhas), pode comunicá-la à autoridade responsável pelo processo, de preferência por escrito. As autoridades também podem contactar a vítima a qualquer momento, caso necessitem de esclarecimentos.

Em algumas situações previstas na lei, declarações prestadas anteriormente podem ser utilizadas no julgamento, podendo não ser necessário prestar novamente o mesmo depoimento.

Mais informações:

- ➡ [Regime Jurídico Aplicável à Prevenção da Violência Doméstica, à Proteção e à Assistência das Vítimas – Artigo 33.º Declarações para memória futura.](#)

8.1.2. Apoio económico em situação de grave carência económica (CPVC)

Em certas situações, a vítima de violência doméstica pode pedir ao Estado um adiantamento de indemnização quando, em consequência do crime, fique em grave carência económica.

O pedido é apresentado à [Comissão de Proteção às Vítimas de Crimes \(CPVC\)](#), através de requerimento próprio e com a documentação necessária.

Desde 15 de dezembro de 2025, o procedimento é, em regra, submetido online no site da CPVC (sem necessidade de registo), mantendo-se alternativas excecionais (por exemplo, submissão presencial com equipamento disponibilizado ou envio por correio, em situações específicas).

Prazo (muito importante): em regra, o pedido deve ser apresentado **no prazo de 1 ano a contar da data do facto**. Existem regras próprias quando a vítima era menor à data dos factos e pode haver prorrogação se tiver sido instaurado processo-crime; em situações justificadas, pode ainda ser relevado o efeito da caducidade.

Se precisar de apoio para perceber requisitos, reunir documentação ou avaliar opções, pode contactar uma Estrutura de Apoio à Vítima (ver capítulo 5. Onde pedir apoio?).

Mais informações:

- ➔ [CPVC — Adiantamento de indemnização a vítimas](#)
- ➔ [CPVC — Contacto](#)
- ➔ [Lei n.º 104/2009, de 14 de setembro](#) (adiantamento de indemnização pelo Estado; pedido e prazos, entre outros).
- ➔ [Portaria n.º 420/2025/1, de 21 de novembro](#) (tramitação eletrónica e novos modelos de requerimento; entrada em vigor a 15/12/2025).

8.1.3. Direito à indemnização

A vítima tem o direito de ser indemnizada pela pessoa que praticou o crime, pelos danos materiais (por exemplo, despesas, perdas económicas) e danos não patrimoniais (por exemplo, sofrimento, impacto emocional).

Como pode ser pedida a indemnização

Em Portugal, regra geral, a indemnização relacionada com um crime deve ser pedida no processo-crime, através de um pedido de indemnização civil, podendo apenas ser pedida num processo civil separado nos casos previstos na lei (princípio da adesão).

Em termos práticos, pedir indemnização pode implicar:

- apresentar um pedido de indemnização civil no processo penal (muitas vezes com apoio de advogado/a);
- juntar documentação sobre prejuízos (por exemplo, comprovativos de despesas, relatórios, registos, etc.);
- respeitar prazos (os prazos e requisitos variam consoante o caso, pelo que é importante obter orientação).

Se precisar, pode pedir apoio a uma Estrutura de Apoio à Vítima (ver capítulo 5.2. Estruturas e serviços especializados) e/ou solicitar apoio judiciário (Ver capítulo 2.3. Constituir-se assistente (o que significa?)) se não tiver condições económicas.

Indemnização pelo Estado (adiantamento) não substitui a indemnização do/a agressor/a

Em algumas situações previstas na lei, o Estado pode adiantar uma indemnização (por exemplo, quando há grave carência económica), através da Comissão de Proteção às Vítimas de Crimes (CPVC). Este adiantamento é uma medida de apoio e não substitui, por si só, a indemnização que pode ser fixada a cargo do/a agressor/a.

Mais informações:

- ➔ [Direito à indemnização](#)
- ➔ [e-Justice \(UE\) — Reclamar indemnização ao autor do crime \(Portugal\)](#)

9. Segurança e conselhos práticos

Quando existe risco, a segurança vem primeiro. Aqui encontra conselhos práticos e medidas de proteção, incluindo estratégias para aumentar segurança em casa, preparar uma saída e organizar itens essenciais, sempre que for seguro e possível.

9.1. Conselhos práticos

- Em perigo imediato: ligue para o 112.
- Se não for emergência, mas precisar de orientação e apoio, consulte o capítulo 5. Onde pedir apoio?.
- Se possível, peça apoio a uma Estrutura de Apoio à Vítima para avaliar risco e preparar um plano de segurança.

9.2. Medidas de segurança a adotar

- **Procure ajuda.** Se estiver em perigo, ligue imediatamente para o **112**.
- **Fale com alguém da sua confiança** (uma pessoa, ou duas, que possam agir rapidamente se precisar).
- **Documente/guarde evidências, quando for seguro:** fotografias de lesões, mensagens, e-mails, registos de chamadas, relatórios médicos, etc. (Evite fazer algo que aumente o risco naquele momento. Se tiver dúvidas, peça orientação a uma estrutura especializada.)
- **Evite confrontos** quando sentir que a situação pode escalar (priorize sair do local e proteger-se).

- **Proteja filhos/as e/ou animais**, se se aplicar (planeie com antecedência como agir em caso de emergência).
- **Tenha atenção à segurança digital**: telemóveis/computadores podem ser usados para controlo e localização. Se for seguro: desative a partilha de localização, reveja permissões de apps e use modo privado/anónimo. Se suspeitar de controlo do dispositivo, tente usar um dispositivo seguro (de alguém de confiança) para procurar ajuda.
- **Considere medidas de proteção** (por exemplo, proibição de contacto/afastamento), com apoio jurídico e de uma estrutura especializada.
- **Tenha um plano de fuga** (para onde vai, como sai, quem pode ajudar).

9.3. Como proteger-se em casa (ou quando está a preparar-se para sair):

- Se estiver em risco de agressão, evite as zonas da casa mais perigosas (por exemplo cozinha ou garagem), onde há objetos que podem causar ferimentos, e de onde pode ser difícil sair rapidamente.
- Planeie uma trajetória de fuga e, se aplicável, combine com filhos/as o que fazer e onde se encontrar (sem os colocar em risco).
- Se possível, tenha uma mala pronta com itens essenciais e cópias de documentos (ou fotografias digitais guardadas em local seguro).
- Combine um código/palavra-passe com familiares/amigos/as para sinalizar perigo.
- Tenha um telemóvel consigo e, se possível, um carregador/powerbank.

9.4. O que levar quando sair (sempre que for possível)

- Documentos de identificação: Cartão do cidadão/Cartão de residência;
- Documentos de filhos/as (identificação, boletins/saúde, escola), se aplicável;
- Certidão de casamento/divórcio;
- Carta de condução e documentos do carro;
- Cartões bancários, dados de conta, algum dinheiro (se possível);

- Medicação, receitas e informação de saúde importante;
- Documentos do tribunal/processo (se existirem);
- Lista de contactos (telefones e moradas);
- Chaves (casa, carro, etc.);
- Roupa e itens básicos de higiene;
- Materiais escolares/objetos importantes para crianças, se aplicável;
- (Se for útil para si): fones/tampões, óculos escuros, objeto de conforto, lista de rotinas/necessidades, snacks e água.

Mais informações:

- ➔ [Site da AMCV](#)
- ➔ [Conselhos para Vítimas \(CIG\)](#)

10. Se conhece alguém que está a ser vítima

Apoiar alguém pode fazer diferença, mas também pode ser delicado. Esta secção reúne orientações simples sobre o que fazer (e o que evitar), respeitando a autonomia da pessoa e privilegiando segurança e apoio.

10.1. Conheço alguém que está a ser vítima de violência

Se tem conhecimento ou suspeita de que uma amiga/o, familiar, vizinha/o, colega está a ser vítima de violência, o seu apoio pode ser crucial para que a pessoa se sinta segura para falar e procurar ajuda.

O seu papel pode fazer a diferença, sobretudo se ajudar a pessoa a não se sentir sozinha e a chegar a serviços especializados (ver capítulo 5.2. Estruturas e serviços especializados).

Sinais que podem indicar que a pessoa está a ser vítima de violência (não significam, por si só, que exista violência):

- Parece muito nervosa/o ou em estado de alerta constante;
- Mostra sinais de tristeza persistente, apatia ou exaustão;
- Está cada vez mais isolada/o de amigas/os, família ou colegas;
- Está sempre muito ansiosa/o sobre a opinião ou comportamentos do seu/sua namorado/a ou companheiro/a ou algum familiar;
- Apresenta marcas (nódoas negras, cortes, queimaduras) com explicações pouco claras, contraditórias ou “pouco credíveis”, ou muda de assunto quando questionada/o.

Sinais de controlo/coerção por parte do/a parceiro/a, familiar ou outra pessoa:

- Humilha, desvaloriza ou ridiculariza a pessoa (em privado ou à frente de outras pessoas);
- Dá ordens, decide tudo de forma autoritária e não respeita limites;
- Controla dinheiro, contactos, saídas e deslocações;
- Liga/envia mensagens constantemente para saber onde a pessoa está, com quem está, ou para a “mandar” para casa;
- Usa ciúmes, ameaças ou chantagem para controlar a pessoa

Nota: Nem toda a violência deixa marcas físicas. O padrão de controlo, medo e perda de autonomia é um sinal importante.

10.2. O que fazer

- Escolha um momento seguro para falar (sem o/a agressor/a presente e sem risco de ser vigiada/o).
- Pergunte com cuidado e sem pressão, por exemplo: “Tenho notado que pareces mais tensa/o... Está tudo bem? Queres falar?”
- Acredite e valide: “Lamento que estejas a passar por isso. Não tens culpa. Estou aqui.”
- Respeite a autonomia: pergunte o que a pessoa precisa e o que é seguro fazer naquele momento.

- Ajude a planear com segurança, por exemplo:
 - Combinar uma palavra-código para pedir ajuda;
 - Identificar um local seguro e uma pessoa de confiança;
 - Guardar contactos úteis e preparar uma estratégia para procurar apoio.
- Encaminhe para apoio especializado (ver capítulo 5.2. Estruturas e serviços especializados) e ofereça-se para ajudar a contactar/marcar, se a pessoa quiser.
- Em perigo imediato, ligue para o 112.

10.3. O que não fazer

- Não diga à pessoa o que “tem de fazer”. A decisão é da vítima e pode existir risco real se sair/denunciar naquele momento.
- Não faça ameaças emocionais (“vou ficar desapontada/o se voltares”), nem a culpabilize.
- Não minimize (“isso não é nada”, “estás a exagerar”) e não relativize (“ele/a é assim”).
- Não tente fazer mediação entre vítima e agressor/a.
- Não confronte o/a agressor/a sem orientação — pode ser perigoso para a vítima e para si.
- Não partilhe informações (mesmo com boa intenção) se não tiver a certeza de que é seguro.

Ajudar uma vítima de violência doméstica não significa resolver a situação sozinho/a. Existem serviços e profissionais especializados para apoiar, orientar e aumentar a segurança (ver capítulo 5. Onde pedir apoio?).

Nota: Se a pessoa tiver dificuldade em falar sobre o que sente ou em organizar a informação (por exemplo, ficar bloqueada/o, confusa/o ou com dificuldade em identificar emoções), pode ajudar fazer perguntas simples e concretas, sem pressão,

como: “O que aconteceu?”, “Com que frequência?”, “Sentes-te em segurança em casa?”, “Há alguma coisa que eu possa fazer hoje para te ajudar a estar mais segura/o?”. Dê tempo para responder e respeite se a pessoa não conseguir falar naquele momento.

11. Anexos: legislação e recursos

Nos anexos encontra legislação organizada por temas, compilações úteis e listas de recursos. Servem como material de consulta para aprofundar informações e encontrar rapidamente referências e contactos.

11.1. Legislação e instrumentos de referência

Direitos Humanos

- [Constituição da República Portuguesa](#) (Artigo 71º) – Define que as pessoas com deficiência têm direito a proteção especial do Estado, à igualdade e à participação plena na vida social, económica e política.
- [Declaração Universal dos Direitos Humanos](#) – Reconhece a dignidade e os direitos iguais de todas as pessoas, sendo a base de todos os restantes instrumentos de direitos humanos no mundo.
- [Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia](#) (artigos 47.º-49º) – Garante direitos fundamentais relacionados com o acesso à justiça e o processo judicial, incluindo o direito a um tribunal imparcial, o acesso a assistência judiciária quando necessária, a presunção de inocência, os direitos de defesa e os princípios da legalidade e proporcionalidade das penas.
- [Estratégia da União Europeia para os Direitos das Pessoas com Deficiência 2021-2030](#) – Define prioridades da UE para garantir acessibilidade, igualdade e participação plena das pessoas com deficiência em todas as áreas da vida.

- [Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência](#) – Reconhece as pessoas com deficiência como sujeitos de direitos, com igualdade perante a lei, acessibilidade, autonomia e proteção contra exploração, violência e abuso.
- [Convenção sobre os Direitos da Criança](#) – Estabelece que todas as crianças têm direito à proteção, ao desenvolvimento pleno e a crescer livres de violência, abuso e discriminação.
- [Lei n.º 38/2004, de 18 de agosto - Lei de Bases da Pessoa com Deficiência](#) – Estabelece princípios e bases das políticas de prevenção, reabilitação e participação das pessoas com deficiência na sociedade portuguesa.
- [Lei n.º 46/2006, de 28 de agosto - Proíbe e pune a discriminação em razão da deficiência e da existência de risco agravado de saúde](#) – Proíbe a discriminação com base na deficiência ou em risco agravado de saúde, em áreas como emprego, educação, bens e serviços.
- [Lei n.º 49/2018, de 14 de agosto – Regime Jurídico do Maior Acompanhado](#) – Regula o apoio a adultos que precisam de ajuda na tomada de decisões, privilegiando a autonomia e as medidas de apoio em vez da substituição total da sua vontade.
- [Resolução do Parlamento Europeu, de 11 de dezembro de 2013, sobre mulheres com deficiência \(2013/2065\(INI\)\)](#) – Chama a atenção para as violações de direitos humanos que afetam mulheres e raparigas com deficiência, incluindo violência, esterilização forçada e exclusão social, e recomenda medidas específicas de proteção.
- [Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto – Regime da Acessibilidade aos Edifícios](#) – Define regras de acessibilidade a edifícios e espaços públicos, garantindo que pessoas com deficiência possam entrar, circular e utilizar serviços em condições de maior autonomia.

Violência

- [Declaração dos Princípios Básicos de Justiça Relativos às Vítimas da Criminalidade e de Abuso de Poder](#) – Enuncia os princípios mínimos de respeito, proteção,

informação e apoio que todos os Estados devem garantir às vítimas de crime e de abusos de poder.

- [Convenção contra a tortura e outras penas ou tratamentos cruéis, desumanos ou degradantes](#) – Proíbe a tortura e maus-tratos, obrigando os Estados a prevenir, investigar e punir estes atos, bem como a proteger e compensar as vítimas.
- [Convenção do Conselho da Europa para a Prevenção e o Combate à Violência Contra as Mulheres e a Violência Doméstica \(Convenção de Istambul\)](#) – Define a violência contra as mulheres e a violência doméstica como violações de direitos humanos e obriga os Estados a prevenir, proteger as vítimas, punir os agressores e coordenar políticas
- [Recomendação Geral n.º 35 \(2017\) do Comité para a Eliminação da Discriminação contra as Mulheres](#), sobre violência baseada no género contra as mulheres, que atualiza a Recomendação Geral n.º 19 – Atualiza e desenvolve a compreensão da violência baseada no género contra as mulheres como forma de discriminação e violação dos direitos humanos, reforçando as obrigações dos Estados em matéria de prevenção, proteção, investigação, responsabilização e reparação.
- [Diretiva \(UE\) 2024/1385 do Parlamento Europeu e do Conselho de 14 de maio de 2024 relativa ao combate à violência contra as mulheres e à violência doméstica](#) – Estabelece regras comuns na União Europeia para prevenir e combater a violência contra as mulheres e a violência doméstica, reforçar a proteção e o apoio às vítimas e melhorar o acesso à justiça. Deve ser transposta pelos Estados-Membros até 14 de junho de 2027.
- [Resolução do Conselho de Ministros n.º 2/2024, de 5 de janeiro - Aprova a Estratégia Nacional para os Direitos das Vítimas de Crime - 2024-2028](#) – Define a primeira estratégia nacional centrada nos direitos das vítimas de crime, com medidas para melhorar informação, apoio, participação no processo penal e prevenção da revitimização.
- [Lei n.º 112/2009, de 16 de setembro - Regime Jurídico Aplicável à Prevenção da Violência Doméstica, à Proteção e Assistência das suas Vítimas](#) – Estabelece o regime específico de prevenção da violência doméstica e de proteção e assistência

às vítimas, incluindo o estatuto de vítima de violência doméstica, direitos de informação, proteção, apoio, acesso ao direito e medidas destinadas a aumentar a segurança da vítima.

- [Portaria n.º 228/2025/1, de 21 de maio – Instrumento de Avaliação de Risco em Violência Doméstica \(RVD-R\)](#) – Aprova e regula o instrumento revisto de avaliação de risco em situações de violência doméstica, utilizado pelas entidades competentes para avaliar o risco e apoiar a definição de medidas de proteção.
- [Código Penal, artigo 240.º](#) - Criminaliza determinadas formas de discriminação, incitamento ao ódio e violência contra pessoas ou grupos, incluindo quando motivadas por deficiência física ou psíquica.
- [Lei n.º 45/2023, de 17 de agosto](#) – Reforça os direitos das vítimas de crimes contra a liberdade e autodeterminação sexual, alterando, entre outros aspetos, os prazos para apresentação de queixa, o acesso urgente a aconselhamento jurídico e apoio judiciário e o encaminhamento prioritário para acompanhamento por Técnico/a de Apoio à Vítima.

Acesso ao Direito

- [Lei n.º 34/2004, de 29 de julho - Regime de acesso ao direito e aos tribunais](#) – Regula a proteção jurídica, incluindo consulta jurídica e apoio judiciário, para pessoas que não tenham condições económicas para suportar os custos do acesso ao direito e aos tribunais. Para vítimas de violência doméstica e vítimas de crimes contra a liberdade e autodeterminação sexual, a lei prevê regras específicas destinadas a garantir acesso célere a aconselhamento jurídico e apoio judiciário.
- [Lei n.º 34/2026, de 27 de julho – Alterações ao Código de Processo Penal](#) – Introduce diversas alterações ao processo penal, incluindo às regras sobre utilização em julgamento de declarações anteriormente prestadas. Contém disposições específicas relevantes para vítimas de violência doméstica e vítimas especialmente vulneráveis.
- [Portaria n.º 10/2008, de 03/01 - Regulamenta a lei do acesso ao direito](#) – Detalha como funciona, na prática, o sistema de proteção jurídica (pedidos, nomeação de

advogado, pagamentos) e estabelece que a consulta jurídica às vítimas de violência doméstica é prestada por advogado ou advogada.

- [Princípios e Orientações Internacionais sobre o Acesso à Justiça para Pessoas com Deficiência](#) – Define princípios para garantir que pessoas com deficiência conseguem usar os tribunais em igualdade, com adaptações, acessibilidade, comunicação adequada e reconhecimento da capacidade jurídica.

Casas de Abrigo, estruturas e respostas da Rede

- [Decreto Regulamentar n.º 2/2018, de 24 de janeiro – Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica](#) – Regula as condições de organização e funcionamento das estruturas de atendimento, das respostas de acolhimento de emergência e das casas de abrigo que integram a rede nacional de apoio às vítimas de violência doméstica.
- [Portaria n.º 197/2018, de 6 de julho](#) – Especifica e operacionaliza as regras do Decreto Regulamentar n.º 2/2018, definindo em detalhe condições de organização, funcionamento, equipa e segurança das estruturas de atendimento, acolhimento de emergência e casas de abrigo.
- [Despacho n.º 5374/2020, de 11 de maio](#) – Aprova os modelos de instrumentos (fichas, formulários) previstos no Decreto Regulamentar n.º 2/2018, usados pelas estruturas de atendimento, respostas de emergência e casas de abrigo da Rede Nacional.

Crime de violência doméstica

- [Código Penal, artigo 152.º – Violência doméstica](#) – Define o crime de violência doméstica, incluindo maus-tratos físicos ou psicológicos, castigos corporais, privações da liberdade, ofensas sexuais e impedimento do acesso ou utilização de recursos económicos e patrimoniais, quando praticados contra as pessoas abrangidas pela relação prevista na lei.

- [Código de Processo Penal – conceito de criminalidade violenta e informação às vítimas](#) – Inclui o crime de violência doméstica no grupo de “criminalidade violenta” e impõe ao Ministério Público o dever de informar a vítima sobre pedidos de indemnização, adiantamentos estatais e serviços oficiais de apoio às vítimas.
- [Lei n.º 3/2023, de 16 de janeiro - Divórcio e violência doméstica](#)

Permite que, num processo de divórcio sem consentimento de um dos cônjuges, a pessoa que pede o divórcio possa prescindir da tentativa de conciliação quando o outro cônjuge seja arguido ou tenha sido condenado por crime de violência doméstica praticado contra si.

- [Diretiva n.º 5/2019, da Procuradoria-Geral da República – Atuação do Ministério Público em violência doméstica](#) – Define procedimentos específicos para magistrados e serviços do Ministério Público em processos de violência doméstica, reforçando a prioridade, a proteção da vítima e a articulação com a Rede Nacional.
- [Decreto-Lei n.º 34/2008, de 26 de fevereiro – Custas processuais e vítimas de violência doméstica](#) – Aprova o Regulamento das Custas Processuais e isenta de custas as pessoas com estatuto de vítima de violência doméstica quando intervêm no respetivo processo penal.
- [Código da Execução das Penas e Medidas Privativas da Liberdade](#) – Regula como são executadas penas de prisão e outras medidas privativas da liberdade, incluindo regras para proteção das vítimas e cumprimento de penas em crimes de violência doméstica e crimes sexuais.
- [Despacho n.º 11 718-A/2020, de 25 de novembro – Salas de atendimento à vítima em estabelecimentos policiais](#) – Aprova o regulamento das condições materiais das salas de atendimento à vítima nas esquadras e postos policiais, para garantir espaços mais seguros, reservados e dignos para acolher pessoas vítimas de violência.
- [Lei n.º 35/2026, de 27 de julho – Política criminal para 2026–2028](#) – Define as prioridades da política criminal para o período de 2026–2028 e inclui a violência

doméstica entre os crimes de prevenção e de investigação prioritárias, reforçando a prioridade da sua investigação e tramitação.

Estatuto de vítima

- [Lei n.º 130/2015, de 4 de setembro – Estatuto da Vítima](#) – Aprova o Estatuto da Vítima e introduz no Código de Processo Penal o conceito de vítima e de vítima especialmente vulnerável. Define direitos de informação, apoio, proteção e participação das vítimas e medidas especiais de proteção para vítimas especialmente vulneráveis.
- [Lei n.º 112/2009, de 16 de setembro – Violência doméstica](#) – Estabelece o regime jurídico de prevenção da violência doméstica e de proteção e assistência às vítimas, articulando-se com o Estatuto da Vítima e prevendo direitos específicos para quem sofre violência doméstica.
- [Portaria n.º 138-E/2021, de 1 de julho – Modelos de estatuto de vítima](#) – Aprova os modelos de documentos que comprovam a atribuição do estatuto de vítima (por exemplo, para violência doméstica e outros crimes), substituindo a antiga Portaria n.º 229-A/2010.
- [Despacho n.º 5670/2023, de 18 de maio – Estatuto de vítima de violência doméstica pela CIG](#) – Define como a Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género (CIG) pode atribuir o estatuto de vítima de violência doméstica, indicando procedimentos e modelos usados na Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica.
- [Diretiva 2012/29/UE, de 25 de outubro de 2012, relativa aos direitos, apoio e proteção das vítimas da criminalidade, alterada pela Diretiva \(UE\) 2026/1472, de 17 de junho de 2026](#) – Estabelece normas mínimas europeias sobre informação, apoio, proteção e participação das vítimas no processo penal. A alteração de 2026 reforça estes direitos e prevê expressamente, para vítimas com deficiência, acesso em condições de igualdade, requisitos de acessibilidade e disponibilização, mediante pedido, de adaptações razoáveis e adaptações processuais. A maior

parte das novas disposições deverá ser transposta pelos Estados-Membros até 2 de julho de 2028.

Indemnização às vítimas

- [Lei n.º 104/2009, de 14 de setembro, na redação atual – Indemnização às vítimas de crimes violentos e de violência doméstica](#) – Regula o adiantamento pelo Estado de indemnizações a vítimas de crimes violentos e de violência doméstica, através da Comissão de Proteção às Vítimas de Crimes.
- [Portaria n.º 420/2025/1, de 21 de novembro – Tramitação dos pedidos de indemnização à CPVC](#) – Regula a transmissão eletrónica de dados e a tramitação eletrónica do procedimento de adiantamento de indemnização a vítimas de crimes violentos e de violência doméstica.

11.2. Recursos gerais

- [Coleção de Folhas informativas APAV](#)
- [Compilação: Legislação na área da Violência Doméstica](#)
- [Respostas sociais para vítimas de violência doméstica \(Segurança Social\)](#)
- [Informações sobre o Apoio Social para vítimas de violência doméstica – casa de abrigo](#)
- [INFOVÍTIMAS: Conheça os Seus Direitos enquanto Vítima de Crime](#)
- [Como aumentar a minha segurança? Plano de segurança pessoal](#)
- [Guia de Bolso sobre Violência Sexual para Sobreviventes/Vítimas](#)
- [Guia prático - Proteção jurídica \(Segurança Social\)](#)
- [Exemplo Plano de Segurança](#)
- [Tribunal virtual](#)
- [Os meus direitos enquanto vítima de crime](#)
- [Associação de Mulheres contra a Violência](#)
- [Associação Portuguesa de Apoio à Vítima](#)
- [Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres](#)

- [Associação Portuguesa de Mulheres Juristas - Manual de Boas Práticas Judiciais](#)
- [Quebrar o Silêncio](#)
- [AMCV – Diversas publicações e manuais de procedimentos](#)
- [Infovítimas - APAV](#)
- [Casa Abrigo para Mulheres com deficiência \(CERCIAG\)](#)
- [Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género - Guia de Recursos](#)
- [Serviços de apoio ILGA Portugal](#)

Recursos que podem ajudar na preparação de crianças que vão depor em tribunal:

- [O João vai ao tribunal](#)
- [O dia que a Mariana não queria](#)
- [Audição da criança – guia de boas práticas](#)

11.3. Guia de recursos da Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica (CIG)

O [Guia de recursos](#) online mostra, num só sítio, os contactos dos serviços que apoiam vítimas de violência doméstica em todo o país (casas de abrigo, estruturas de atendimento, linhas de apoio, entre outros serviços úteis).

Como usar o guia:

- No campo “Pesquisa livre” pode escrever palavras como “abrigo”, “atendimento”, “Lisboa”, “Porto” ou o nome da sua zona.
- Se quiser, também pode escolher uma “Categoria” (por exemplo, casa de abrigo, atendimento, apoio especializado) e o “Distrito/Ilha” onde está.
- A pesquisa mostra uma lista com o nome do serviço, contactos (telefone, email) e a localização. Pode escolher o serviço que for mais perto ou mais confortável para si.



Se encontrar alguma informação errada (por exemplo, um número que não funciona), pode avisar a CIG através do email cig@cig.gov.pt.

 Importante para a sua segurança

Se correr perigo ou tem medo que alguém veja o que consultou, tente usar o modo incógnito do navegador e, depois, apague o histórico. Clique também em “Fechar guia” (botão no canto superior direito da página) para sair rapidamente do site.