

Recursos da Comunidade

SafeLink é a linha direta grátis para violência doméstica de todo o estado de Massachusetts 24/7 e um recursos para qualquer pessoa afetada pela violência doméstica. Não há problema em ligar para SafeLink se precisar falar sobre sua situação ou a de outra pessoa. A SafeLink fornece acesso estadual a abrigos de emergência.

Os advogados da SafeLink são bilíngues em inglês e espanhol e têm acesso a um serviço que oferece interpretação em mais de 130 idiomas.

Número gratuito da SafeLink: (877) 785-2020.

Os programas locais na região de Cambridge que fornecem informações confidenciais gratuitas sobre violência doméstica e oferecem apoio emocional, defesa, serviços jurídicos, planejamento de segurança, abrigo e muitas outras opções estão listados abaixo:

Programas confidenciais de apoio à violência doméstica

- Transition House (Casa de Transição) **617-661-7203** (linha direta 24/7)
- Riverside Community Care (Cuidados Comunitários Ribeirinhos) **617-354-3911**
- Cambridge Health Alliance Trauma Support and Resource Program (Programa de Suporte e Recursos para Trauma da Aliança de Saúde de Cambridge) **617-665-2992**
- RESPOND Inc. **617-623-5900**
- Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers (Aliança de Falantes do Português de Massachusetts) **617-864-7600**
- SAHELI **1-866-472-4354**
- Asian Task Force (Força Tarefa Asiática) **617-338-2355** (24/7 Hotline)
- The Network La/Red (A Rede LA/Red) **1-800-832-1901** (24/7 Hotline)
- Boston Area Rape Crisis Center (Centro de Crise de Estupro da Região de Boston) **1-800-841-8371** (24/7 Hotline)

Assistência Legal

- De Novo Center for Justice & Healing (Centro para Justiça e Saúde de De Novo) **617-661-1010**
- Greater Boston Legal Services (Serviços Legais da Grande Boston) **617-603-1700**

Educação sobre abuso de parceiros íntimos

- Emerge **617-547-9879** (Spanish: **617-657-4895**)
- Common Purpose (Propósito Comum) **617-522-6500**

Benefícios públicos e outras assistências

- Department of Transitional Assistance Domestic Violence Unit (Departamento de Assistência Transitória Unidade de Violência Doméstica) **877-382-2363**
- Cambridge Multi-Service Center (Centro Multi-Serviço de Cambridge) **617-349-6340**

Se você está apenas aprendendo sobre relacionamentos, é compreensível que tenha dúvidas ou não tenha certeza se deseja falar sobre suas preocupações consigo ou para com os outros.

Para obter mais informações, visite loveisrespect.org, envie uma mensagem de texto:

LOVEIS para 22522 ou ligue para: **1-866-331-9497 (TTY: 800-787-3224)**

O Departamento de Polícia de Cambridge (Cambridge Police Department, CPD) acredita que todos têm o direito de se sentir saudáveis e seguros em relacionamentos e households (lares).

A Unidade de Violência Doméstica do CPD investiga todas as agressões domésticas e incidentes de abuso relatados, incluindo:

- Violência por parceiro íntimo e/ou ameaças de violência física
- Abuso entre membros da família/do agregado familiar
- Violência Sexual
- Violação de ordens restritivas
- Perseguição e Assédio Criminoso

Os detetives designados para esta unidade são especialmente treinados para investigar crimes de violência doméstica. Os advogados da vítima estão disponíveis para fornecer apoio, informações e serviços diretamente aos sobreviventes de violência doméstica e suas famílias. Os serviços oferecidos pelos defensores das vítimas incluem:

- Planejamento de segurança e intervenção em crises
- Apoio emocional durante toda a investigação policial
- Advocacia criminal e acompanhamento judicial
- Assistência com pedidos de ordem de restrição e ordem de prevenção de assédio
- Encaminhamentos para aconselhamento confidencial e grupos de apoio
- Encaminhamentos para abrigo de emergência, assistência na busca de moradia, assistência jurídica e assistência de benefícios públicos

Os advogados de vítimas do Departamento de Polícia de Cambridge estão disponíveis durante o horário comercial padrão.

Fone: **617-349-3371**

Email: dvsauunit@cambridgepolice.org

Em caso de emergência, ligue primeiro para o 9-1-1.

Para assistência policial 24/7 não urgente, ligue **617-349-3300**.

Você se preocupa com conflitos em seus relacionamentos?

Existem conflitos em todos os relacionamentos, mas às vezes o conflito repetitivo é abusivo. O abuso nem sempre é físico, mas também pode ser verbal, emocional, financeiro ou sexual. Você não está sozinho(a) se isso estiver acontecendo com você ou com alguém que você conhece. Às vezes é difícil saber o que fazer ou dizer quando o abuso acontece.

Leia mais aqui para entender quando o conflito se torna abuso e quais opções de suporte estão disponíveis.



Conflitos acontecem em todos os relacionamentos em algum momento. Às vezes, pode ser difícil dizer quando um conflito e comportamento vão de saudável para insalubre, ou mesmo abusivo. **O abuso é um padrão de comportamento intimidador que um indivíduo usa para ganhar ou manter poder e controle no relacionamento.**

Se você não tem certeza se o que está enfrentando é abuso, aqui estão algumas perguntas para ajudá-lo:

O seu parceiro/membro da família:

- O/A rebaixa com frequência, especialmente na frente dos outros?
- Age extremamente ciumento e controla suas atividades diárias? Por exemplo, eles:
 - Checam constantemente o que você está fazendo ou fazem você avisar o tempo todo?
 - Verificam seu telefone, e-mail ou contas de redes sociais?
 - Controlam quem você vê, o que veste, sua aparência ou com quem fala?
 - Usam a tecnologia para rastrear você?
 - Interferem em sua prática religiosa, status de imigração, educação ou emprego?
- Explodem do nada, mudam de temperamento ou de humor?
- O/A prejudicam fisicamente ou ameaçam prejudicar você fisicamente?
- Estrangulam ou sufocam você?
- O/A pressionam ou forçam a fazer sexo, ou realizar atos sexuais com os quais você se sente desconfortável?
- Impedem que você obtenha ajuda ou dizem que ninguém vai acreditar em você se você tentar obter ajuda?

Se você respondeu SIM a qualquer uma das perguntas acima, pode estar vendo sinais de alerta de abuso em seu relacionamento ou família. Você não está sozinho(a). Há apoio, opções, planejamento de segurança e serviços de defesa disponíveis.

Relacionamento abusivo tem tudo a ver com PODER E CONTROLE

A violência doméstica é um padrão de comportamento abusivo e controlador no qual uma pessoa tenta controlar os pensamentos, crenças ou ações de outra pessoa. Isso pode acontecer entre parceiros íntimos ou membros da família/do agregado familiar. Pode incluir qualquer uma ou todas as seguintes formas de abuso: físico, sexual, verbal, psicológico, emocional e financeiro.

O abuso geralmente não é isolado – ele forma um padrão de comportamento.

Veja a imagem **Roda do Poder e Controle** ▶

- Pense na roda como um diagrama de táticas que um parceiro abusivo usa para manter seu parceiro no relacionamento.
- O interior da roda lista comportamentos sutis e contínuos que ocorrem ao longo do tempo. O anel externo representa a violência física e sexual que também pode acontecer.
- Lembre-se, não precisa haver violência física ou sexual para que a violência doméstica aconteça em seu relacionamento ou família. Abuso emocional, psicológico, verbal, religioso e financeiro também é violência doméstica.



Calma

O incidente foi “esquecido”, nenhum abuso está ocorrendo. A fase da “lua de mel”.

Tensões aumentando

As tensões aumentam, quebra de comunicação, a vítima fica com medo e sente a necessidade de aplacar o agressor.

Frequentemente, o abuso ocorre em um ciclo repetitivo:

Pode ser difícil encerrar o ciclo de abuso, especialmente se seu parceiro ou familiar o convenceu de que, de alguma forma, a culpa é sua. Dito isto, é possível superar o ciclo.

Reconciliação

O agressor pede desculpas, dá desculpas, culpa a vítima, nega que o abuso tenha ocorrido ou diz que não foi tão ruim quanto a vítima afirma.

Incidente

Abuso verbal, emocional e físico. Raiva, culpa, discussão. Ameaças. Intimidação.

Planos de Segurança

Um plano de segurança é uma lista de ideias que você pode usar para ajudar a aumentar sua segurança. Abaixo estão algumas dicas e sugestões para sua segurança. Esteja ciente de que algumas dessas opções podem não funcionar para todos.

- Conheça a sua casa. Se você sentir problemas, tente ir para uma sala onde não haja armas e onde haja uma saída.
- Identifique um vizinho a quem você pode pedir para pedir ajuda se ouvir um barulho vindo de sua casa. Se não puder pedir a um vizinho, fale com um amigo ou familiar em quem você confia para pedir ajuda por você. Você pode dar a eles o número do departamento de polícia local.
- Faça uma mala com coisas importantes, incluindo cópias de seus documentos de identificação pessoal que você precisaria se tivesse que sair rapidamente, incluindo roupas, medicamentos, cartões bancários, cópias de documentos importantes para você/seus filhos, como passaporte, green card, cartão de seguridade social, etc.
- Ordens de restrição não garantem segurança, mas podem ser uma opção a ser considerada se você tem medo de abuso ou retaliação por deixar o relacionamento.
- Esteja ciente de seus arredores enquanto estiver em público. Se você acha que está sendo perseguido ou monitorado, tente mudar suas rotinas, rotas de viagem, etc.
- Pode ser fácil rastrear informações pessoais na internet. Limpe o histórico do navegador com frequência. Altere senhas e verifique as configurações de privacidade em smartphones ou dispositivos eletrônicos para rastreamento de localização por GPS.

Entrar em contato com a polícia para obter suporte pode não parecer uma opção segura para todos. Se for esse o caso, existem outras maneiras de procurar ajuda. Você pode encontrar informações sobre serviços gratuitos e confidenciais em **Recursos da Comunidade** do outro lado deste folheto.