Sente-se inseguro(a) na sua relação?
Está a ser vítima de violência ou sente-se ameaçado(a)?
É violento(a) ou tem medo de ser violento(a) num futuro próximo?

■ **bater** ■ **ameaçar** ■ **humilhar** ■ **sufocar** ■ **trancar no apartamento**
■ **proibir telefonemas** ■ **controlar** ■ **proibir o trabalho**
■ **forçar a ter relações sexuais** ■ **privar de dinheiro**

A violência doméstica é proibida. Aqui encontrará ajuda e apoio em caso de violência na família, no casamento e em relacionamentos antigos.

Precisa de se pôr a si e aos seus filhos em segurança? Chame sempre a polícia em caso de emergência.

Pode encontrar abrigos aqui:

Refúgio para mulheres Aargau-Solothurn (24/7)
▶ **062 823 86 00**

Casa dos homens e dos pais ZwüscheHalt Berna
▶ **031 552 08 70**

Foi-lhe infligida violência psicológica, física ou sexual. Pode encontrar aconselhamento, orientação e apoio aqui em qualquer altura:

Centro de aconselhamento para vítimas no cantão de Solothurn
▶ **062 311 86 66**
▶ **opferhilfe.so.ch**

Chame sempre a polícia em caso de emergência
▶ **117**
▶ **112**

Ambulância
▶ **144**

Refúgio para mulheres Aargau-Solothurn (24/7)
▶ **062 823 86 00**
▶ **frauenhaus-ag-so.ch**

Casa dos homens e dos pais ZwüscheHalt Berna
▶ **031 552 08 70**

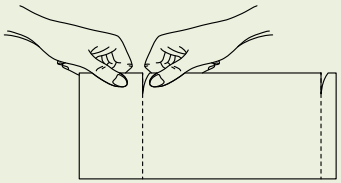
Centro de aconselhamento para vítimas no cantão de Solothurn
▶ **062 311 86 66**
▶ **opferhilfe.so.ch**

portugisisch

Usa violência contra as pessoas que lhe são próximas e quer mudar o seu comportamento:

Centro de aconselhamento sobre a violência Solothurn e Olten
▶ **032 627 29 92**

Die Dargebotene Hand (a mão que ajuda) (24/7)
▶ **143**



Está a ser ameaçado(a)? Precisa de ajuda?

Contacte sempre a polícia
▶ **117**
▶ **112**

Foi vítima de violência e necessita de cuidados médicos:

Número de emergência
▶ **144**

Se não houver perigo de vida
▶ **Médico/a de família**
▶ **Serviço de urgência do hospital mais próximo**
▶ **Serviço de emergência: 0848 112 112**

Novos centros de aconselhamento para as vítimas de violência doméstica:

Centro de aconselhamento para vítimas no cantão de Solothurn
▶ **062 311 86 66**
▶ **opferhilfe.so.ch**

Refúgio para mulheres Aargau-Solothurn (24/7)
▶ **062 823 86 00**

Casa dos homens e dos pais ZwüscheHalt Berna
▶ **031 552 08 70**

Frabina - Centro de aconselhamento para mulheres e homens em relações binacionais
▶ **032 621 68 60**

Centro especializado para questões de relacionamentos Cantão de Solothurn
▶ **fabeso.ch**

Usa violência contra as pessoas que lhe são próximas e quer mudar o seu comportamento:

Centro de aconselhamento sobre a violência Solothurn e Olten
▶ **032 627 29 92**

Die Dargebotene Hand (a mão que ajuda) (24/7)
▶ **143**

Para profissionais
▶ **Koordinationsstelle Häusliche Gewalt im Departement des Innern**

opferhilfe.so.ch
> Für wen ist Opferhilfe?
> Häusliche Gewalt