

Não tem de



se tiver de sair de casa para escapar à Violência Doméstica.

Qualquer um pode ser vítima de violência doméstica, independentemente do género, idade, etnia, estado socioeconómico, sexualidade ou antecedentes.

Encontra-se em perigo iminente?

Ligue para o n.º 999 se se encontrar em perigo iminente e chame a polícia.

Prima 55 se não puder falar ao telefone, receberá assistência sem ter de falar.

Onde posso obter ajuda?

A2Dominion – Este é o nosso serviço contra violência doméstica local para West Berkshire. A linha de apoio telefónico está disponível das 10:00 - 19:00, de segunda a sexta-feira, através do n.º **0800 731 0055**. Se for seguro fazê-lo, pode também enviar um e-mail para das@a2dominion.co.uk. Está disponível um serviço de intérprete para vítimas que não falam o inglês.

Karma Nirvana – Apoia vítimas de casamentos forçados e crimes de honra. A linha de apoio telefónico está disponível de segunda a sexta-feira, das 9:00 – 17:00, através do n.º **0800 5999 247**. Se for seguro fazê-lo, pode também enviar um e-mail para info@karmanirvana.org.uk

National domestic abuse helpline (Linha de apoio nacional contra violência doméstica) – A linha de apoio telefónico está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, através do n.º **0808 200 0247**

Women's Aid (Apoio a mulheres) – Um serviço de chat em tempo real disponível de segunda a sexta-feira, das 10:00 - 12:00 através do seguinte link <https://chat.womensaid.org.uk/>. Se for seguro fazê-lo, pode também enviar um e-mail para helpline@womensaid.org.uk

Men's Advice Line (Linha de aconselhamento para homens) – A linha de apoio telefónico está disponível de segunda a sexta-feira a partir das 9:00 (a hora de encerramento varia) através do n.º **0808 801 0327**. Webchat disponível à quarta, quinta e sexta-feira entre as 10:00 – 11:00 e as 15:00 – 16:00 através do website.

Flag DV – Oferece aconselhamento legal gratuito a vítimas de violência doméstica. Pode preencher um formulário de encaminhamento online Através do website <https://www.flagdv.org.uk/>

