

Procure ajuda na Net

Alternativ til Vold (ATV)
www.atv-stiftelsen.no

Ressurssenter for menn
www.reform.no

Norsk krisesenterforbund
www.norskkrisesenterforbund.no

Krisesentersekretariatet
www.krisesenter.com

Ung.no
www.ung.no

Juridisk Rådgiving for kvinner
www.jurk.no

**Landsdekkende telefon
for Incest- og seksuelt
misbrukte**
www.incest80057000.no

**Rosa - For kvinner utsatt for
menneskehandel**
www.rosa-help.no

**Mira - Ressurssenter for flyktning
og innvandrerkvinner**
www.mirasenteret.no

**Seif - Selvhjelp for innvandrere
og flykninger**
www.seif.no

Alarmtelefonen for barn og unge
www.116111.no

**Nós damos ajuda, mas você
também pode
entrar em contato com:**

Serviço de proteção a família
tel 466 17 390
Pronto socorro local ou seu médico fixo
Conselho tutelar local
Centro de saúde local
Serviço NAV local

**Se tiver necessidade de ajuda
de emergência, ligue para:**

Emergências médicas 113
Polícia 112

Intermunicipal

Os dois Centros de atendimento a pessoas em situação de crise são para pessoas moradoras em Sunnmøre. Esses municípios integrados são: Ålesund, Sula, Giske, Norddal, Stranda, Hareid, Herøy, Sykkylven, Sande, Haram, Skodje, Ørskog, Stordal, Ørsta, Volda, Vanylven, Ulstein.



**Centro de atendimento para
pessoas em situação de crise**

(Krisesenter for Sunnmøre)

MULHERES 70 16 33 33
HOMENS 90 70 74 33

krisesenter-kvinner@alesund.kommune.no
krisesenter-menn@alesund.kommune.no
www.alesund.kommune/krisesenter



Aberto 24 horas

**Centro de
atendimento
para pessoas em
situação de crise**

Krisesenter for Sunnmøre

Nós somos um serviço de ajuda gratuita para crianças, mulheres e homens que tem ou tenham sofrido violência.

MULHERES 70 16 33 33
HOMENS 90 70 74 33



Portugisisk

Você precisa de alguém para conversar?

- Você sofre ou já sofreu violência, maus tratos dos seus próximos?
- Você tem problemas em decidir por si mesmo sobre o que acontece?
- Você tem medo de alguém da sua família ou do seu círculo social mais próximo?
- Você sofre ameaças de violência?
- Você é impedido(a) de encontrar com seus amigos e família?
- Você está sujeito(a) à ciúme, isolamento e controle?
- Você sofre humilhação?
- Você sente mais seguro(a) em outros contextos do que em casa?
- Você leva culpa pela violência que seja feita?

VOCÊ entra em contato direto conosco, e não precisa de encaminhamento ou de hora marcada

**Você não está sozinho(a)!
Entre em contato conosco**



Diferentes tipos de violência

Violência física é quando você é espancado(a), puxado(a) pelos cabelos, chutado(a), mordido(a), ter o pescoço apertado(a), queimado(a), sofrer tentativa de assassinato.

Violência psíquica é quando você é humilhado perante outros, silenciado(a), rejeitado(a), ameaçado(a) com armas, controlado, trancado(a) em casa, ou ameaçado(a).

Ciúme excessivo é o ciúme que assusta e ofende, ou que é usado para governar ou controlar outros.

Violência material é a violência que ocorre quando as coisas são quebradas na raiva para intimidar ou controlar você.

Violência econômica é quando você é privado do controle sobre suas próprias finanças e não tem acesso ao seu dinheiro.

Violência sexual é quando você é forçado(a) a atos sexuais contra sua vontade. Incesto e estupro são formas extremas de violência sexual.

Casamento forçado é quando você é negado(a) o direito de decidir com quem quer se casar, e ser forçado(a) a se casar.

Prostituição/ tráfico de seres humanos é o tráfico sexual de mulheres, homens e crianças.

Nós do Centro de atendimento a pessoas em situação de crise podemos ajudar você, e romper a violência.

Atendimento diurno, onde você pode vir até nós para palestras, onde você pode obter aconselhamento e orientação, apoio e carinho.

Atendimento noturno onde nós podemos oferecer a você alojamento por um curto período de tempo, sozinho(a) ou com filhos.

Num Centro de atendimento a pessoas em situação de crise pode tanto homem quanto mulher, com ou sem filhos receber:

- Proteção
- Palestras
- Conselhos e orientação
- Apoio e carinho
- Contato com o sistema de ajuda necessários.

