



**Você Não  
Está  
Sozinha!**

**CARTILHA DA MULHER  
BRASILEIRA NA IRLANDA**



Grupo Mulheres do Brasil  
Irlanda

...the ...

# Quais informações encontro nesta Cartilha?

1. Preciso de ajuda! E agora?	5
2. O que é a violência?	6
3. O que é considerado violência doméstica na Irlanda?	6
4. Qual é o ciclo da violência?	7
5. O que é controle coercitivo?	8
6. Quais são os sinais de alerta de que estou em um relacionamento abusivo?	9
7. Reconheça a violência doméstica	10
8. Trace um plano de segurança	17
9. Kit Emergência	18
10. Oriente e proteja seus filhos	19
11. Você sabe o que é "Will" e por que você deve fazer um?	20
12. Principais organizações de apoio à mulher na Irlanda	21



O Grupo Mulheres do Brasil - Núcleo Irlanda, através do Comitê Direitos da Mulher, lança esta cartilha informativa com o **objetivo de promover a conscientização e o debate sobre as questões que envolvem a violência de gênero e doméstica** contra as mulheres brasileiras que vivem na Irlanda.

O **propósito** do Comitê Direitos da Mulher é **chamar a atenção da sociedade e dos governos para a situação da mulher imigrante** que sofre violência de gênero. Além de dar suporte a elas para que tenham seus direitos garantidos.

Acolhemos, orientamos e encaminhamos as mulheres em situação de risco ou vítimas de violência às instituições responsáveis, para que elas obtenham todos os seus direitos.

Esta Cartilha é fruto do trabalho cuidadoso do Comitê Direitos da Mulher. **Este conteúdo em sua totalidade ou em partes** é fornecido à leitora não como aconselhamento jurídico e/ou psicológico, mas, como **um ponto de referência preliminar às informações, leis e organizações relacionadas à violência doméstica ou de gênero na Irlanda.**

É importante ressaltar que nosso atendimento é confidencial, independente, gratuito, voluntário e sem fins lucrativos.

**Escaneie o QR Code para informações e apoio**



# 1. Preciso de ajuda! E agora?

Você está em situação de risco imediato? Entre em contato com:

**Women's Aid**

**Ligue: 1800 341 900**

**Solicite um intérprete de português**

Telefone de apoio gratuito 24h, em todo território irlandês.

Pessoas com **Deficiência Auditiva** envie mensagem de texto para **087 9597980**  
[www.womensaid.ie/help/](http://www.womensaid.ie/help/)



**Ligue: 999 ou 112**  
Garda Síochána / Polícia local

Identificou sinais de abuso e precisa de mais informações?



Embaixada do Brasil em Dublin

**Ligue: 01 416 1204**

[www.dublin.itamaraty.gov.br](http://www.dublin.itamaraty.gov.br)

**TÚSLA**

An Ghníomhaireacht um  
Leanaí agus an Teaghlach  
Child and Family Agency

Agência da criança e da família

**Ligue: 01 7718 500**

[www.tusla.ie](http://www.tusla.ie)



Apoio ao imigrante

**Ligue: 01 674 0200**

[www.immigrantcouncil.ie](http://www.immigrantcouncil.ie)



Atendimento para vítimas de estupro

**Ligue: 1800 77 8888**

[www.drcc.ie](http://www.drcc.ie)



Apoio à comunidade LGBTQ+

**Ligue: 01 670 6223**

[www.belongto.org](http://www.belongto.org)



Apoio à mulher brasileira  
[direitosmulher.irlanda@grupomulheresdobrasil.org.br](mailto:direitosmulher.irlanda@grupomulheresdobrasil.org.br)  
[www.grupomulheresdobrasil.org.br](http://www.grupomulheresdobrasil.org.br)



## 2. O que é a violência?

Violência é **qualquer ato que resulte ou possa resultar em dano ou sofrimento físico, mental, emocional, material, sexual ou psicológico.**

Incluem-se nessa lista também: ameaça, coerção ou privação da liberdade da mulher de sair de casa, trabalhar, ter amigos, comparecer a eventos sociais, relacionar-se com familiares e amigos, obter informações jurídicas sobre seus direitos, ter acesso a recursos financeiros, entre outros.



## 3. O que é considerado violência doméstica na Irlanda?

**Entende-se como violência doméstica na Irlanda,** incidentes únicos ou recorrentes de comportamento controlador, coercitivo, ameaçador, degradante e violento, incluindo violência sexual, praticado por atual ou ex-parceiro(a), membro da família ou cuidador.

Além da polícia, outras pessoas e organizações estão prontas a ajudar!

No final desta cartilha você encontrará uma lista dessas instituições de apoio e proteção à mulher.

**Peça Ajuda!**  
**Você não está sozinha!**



## 4. Qual é o ciclo da violência?



Irritabilidade e xingamentos.  
A vítima tenta evitar o comportamento abusivo.

Fase da Tensão  
**01**

**02**  
Fase da Agressão  
Episódios cada vez mais agressivos.  
Violência física, psicológica e/ou sexual.

Pedido de desculpas e arrependimentos.  
O agressor torna-se carinhoso e promete mudar.

Lua de Mel  
**03**

### Fase da Tensão

O agressor grita, xinga, insulta, ameaça, demonstrando sua superioridade e força física através do comportamento explosivo.

### Fase da Agressão

A tensão aumenta. O agressor agride física, emocional, sexual e verbalmente a mulher, filhos, amigos, parentes e/ou animais de estimação.

### Fase de Arrependimento ou Lua de Mel

O agressor pede perdão e promete mudar de comportamento, ou ainda finge que nada aconteceu. Ele fica mais calmo e carinhoso com a mulher, que acredita e tem esperança de que a agressão não voltará a ocorrer.

## 5. O que é controle coercitivo?

Controle coercitivo é um **padrão persistente de controle demonstrado através de um comportamento de coerção e ameaças**, incluindo todas, ou algumas, formas de abuso doméstico (emocional, físico, financeiro, sexual) vindos do namorado(a), parceiro(a), marido, esposa ou ex.

Vale destacar que todos os abusos mencionados também podem ser registrados em relacionamentos homoafetivos.



**O controle coercitivo tende a danificar o bem-estar físico e emocional da vítima.** Uma vez que esta mulher percebe-se em perigo, sente-se presa, alarmada e angustiada, com medo de sofrer outros tipos de violência, o que a impossibilita de sair do relacionamento.

As vítimas, em muitos casos, são forçadas a mudarem de rotina, a reduzirem ou cortarem o contato com familiares e amigos, ou ainda a desistirem do trabalho.

### PRECISA DE AJUDA?

Acesse o site [www.womensaid.ie/help](http://www.womensaid.ie/help) para obter informações sobre as provas necessárias para buscar a proteção da Garda.

**Ligue: 1800 341 900**

Telefone de **apoio gratuito 24h** e disponível em todo território irlandês. **Solicite um intérprete de português.**

*Se você é uma pessoa com deficiência auditiva, poderá enviar mensagem de texto para 087 9597980.*



## 6. Quais são os sinais de alerta de que estou em um relacionamento abusivo?

É normal discutir e discordar de parceiros, membros da família e de outras pessoas. Mas, se isso se tornar um padrão, ou se você se sente de alguma forma ameaçada por essa outra pessoa, isso é um sinal de violência doméstica.

**É possível que você se sinta sem nenhum poder sobre a própria vida, ou controlada pelo próprio parceiro(a).**

A violência contra a mulher não é apenas física ou sexual. Todos os sinais listados a seguir são de extrema gravidade e um alerta para ajudá-la a identificar a sua situação. Você não precisa vivenciar mais de um deles para que o seu relacionamento seja classificado como abusivo.

### Usa as crianças:

- Faz com que se sinta culpada em relação aos filhos
- Usa as crianças para retransmitir mensagens
  - Usa a visitação para te assediar
  - Ameaça levar as crianças embora

### Intimidação:

- Faz sentir medo através de olhares, atitudes, gestos
- Estraga / destrói coisas suas
- Agride animais de estimação
  - Exibe armas

### Usa o privilégio masculino:

- A trata como uma serva
- Age como o "dono da casa"
- Define qual é o "papal e o dever" da mulher

### Abuso emocional:

- A coloca pra baixo
- Faz sentir-se mal consigo mesma
- A faz pensar ou questionar a sua sanidade mental
- Faz jogos mentais

### Abuso financeiro:

- A impede de conseguir um trabalho
- Controla, não compartilha, ou dá acesso a informações referentes ao dinheiro da família

### Isolamento:

- Controla o que você faz, ao que tem acesso, com quem fala, o que você lê, onde você vai
- Limita os seus contatos externos
- Usa o ciúmes para justificar as atitudes

### Coerção e ameaças:

- Agride ou promove ameaças de diversas formas
- Ameaça deixá-la, e/ou denunciá-la
- Ameaça atentar contra a própria vida
- A obriga a retirar denúncias feitas

### Minimiza, nega e culpa:

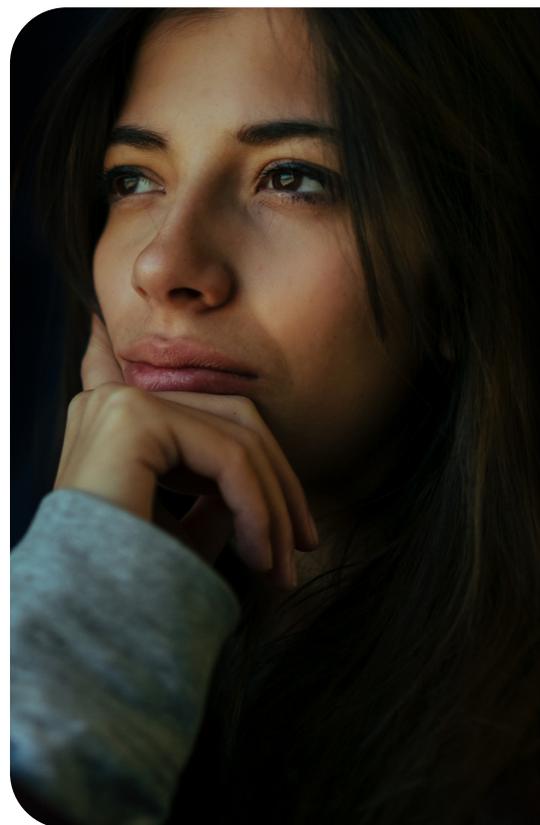
- Desmente/ nega o abuso e não leva as suas preocupações a sério
- Diz que o abuso não aconteceu
- Transfere a responsabilidade

## 7. Reconheça a violência doméstica

**Violência doméstica é quando uma pessoa usa de abuso e controle para exercer poder sobre o(a) parceiro(a) em um relacionamento afetivo.** Na maioria dos casos, é realizada por homens e sofrida pelas mulheres.

Qualquer mulher pode ser afetada e isso pode ocorrer em qualquer lugar. Veja a seguir alguns sinais de alerta para auxiliá-la a identificar se o seu relacionamento pode ser classificado como abusivo.

**Se após ler essas informações você identificar que está vivendo um relacionamento abusivo, leia mais detalhes para entender como se manter segura.** O mesmo vale se você tem filhos e está preocupada com a segurança deles.



O relacionamento abusivo ou violência doméstica pode ser caracterizado por um ou diversos tipos de violência. Algumas pessoas acreditam que somente a agressão física ou sexual são crimes que devem ser denunciados, quando, na verdade, há outros tipos de violência que também são graves e devem ser reportados à polícia. São elas:

- Psicológica / Emocional
- Física
- Sexual
- Financeira ou Patrimonial
- Assédio / Perseguição
- Abuso Infantil

## Emocional/ Psicológico

**Abuso emocional/ psicológico** é um meio extremamente eficaz de estabelecer desequilíbrio de poder dentro de uma relação. É muitas vezes invisível, ou intangível, para quem está fora do relacionamento. O abuso emocional é tão prejudicial quanto a violência física. Muitas vezes envolve ameaças e abusos de diversos tipos.



### Abuso emocional/ psicológico inclui, mas não limita-se a:

- ser desencorajada.
- ser constantemente criticada.
- ser constantemente controlada e monitorada através do uso de tecnologias, incluindo ter o uso do telefone checado e gravado; ter a senha de acesso do celular e todas as mensagens lidas; agressor usar spyware para ler emails e secretamente instalar câmeras pela casa.
- ameaças de morte por parte do agressor, tanto para a vítima, seus filhos, familiares, a si próprio, incluindo detalhes de como ele faria isso.
- ser referida por uso de linguagem pejorativa e palavras de baixo calão.
- ficar trancada enquanto o agressor toma posse das chaves do carro, esvazia o tanque do carro e rouba ou destrói os telefones para que a mulher não possa buscar assistência.
- nunca ser deixada sozinha; a mulher ser seguida de cômodo a cômodo; ser acompanhada em todas as atividades externas.
- seu parceiro a faz se sentir culpada por tudo.
- seu parceiro a diminui, a faz sentir incapaz ou diz que ela é louca.

## Físico

O **abuso físico** talvez seja a forma mais reconhecível deles. Pode resultar em lesões pelo corpo e, em alguns casos, pode haver risco de vida.

No entanto, ele nem sempre deixa marcas e cicatrizes visíveis. Ter o cabelo puxado ou algo jogado em você também é violência doméstica.

Não subestime o que está acontecendo com você. A tendência é que esses abusos se intensifiquem com o passar do tempo.



### Abuso físico inclui, mas não limita-se a:

- ser empurrada.
- levar um soco ou um tapa.
- ser agredida com objetos como tacos de golf, varas, cintos ou qualquer outro objeto.
- ser esfaqueada ou cortada com vidro quebrado.
- ser amordaçada para abafar seus gritos durante agressões físicas.
- cuspir ou urinar em você.
- apanhar, ser puxada pelo cabelo.
- apanhar, ser estuprada e/ou ser empurrada escada abaixo durante a gravidez.
- baterem a sua cabeça contra paredes e painéis de carros.

## Sexual

Onde há uma **dinâmica de controle e abuso em um relacionamento íntimo**, a probabilidade de haver coerção e abuso sexual é grande.

É mais difícil para as mulheres que estão sendo abusadas por seu parceiro, negociar uma relação sexual livre e igualitária com o mesmo.



### Abuso sexual inclui, mas não limita-se a:

- ser obrigada a ter relações sexuais com o agressor.
- ser despida forçadamente, ser estuprada e espancada.
- ser obrigada a ter relações sexuais na frente das crianças.
- ser obrigada a ter relações sexuais um estado particular de vulnerabilidade física, por exemplo, após o parto.
- degradação sexual incluindo ser obrigada a usar pornografia gráfica e hardcore.
- ser obrigada a ter relações sexuais com outras pessoas.



## Financeiro

**Abuso financeiro ou patrimonial** é uma forma de violência doméstica na qual o agressor usa o dinheiro como um meio de controlar a parceira. É uma tática que agressores usam para ganhar poder e dominância sobre suas parceiras e é projetada para deixar a mulher isolada em um estado de completa dependência financeira.

Ao controlar o acesso da mulher aos recursos financeiros, o abusador se assegura de que ela será forçada a escolher entre ficar em um relacionamento abusivo ou enfrentar dificuldades financeiras.



### Abuso financeiro inclui, mas não limita-se a:

- controle sobre as finanças familiares.
- não ter permissão para ter uma renda independente.
- ter que prestar contas sobre todas as compras, inclusive entregando recibos sobre todos os gastos.
- não ter permissão para comprar itens pessoais, tais como absorventes e outros produtos de higiene pessoal.
- pegar todos os cartões de crédito da mulher e esvaziar as contas conjuntas.
- o não pagamento, ou um pagamento errático de alimentos para os filhos.
- ter a assinatura da mulher forjada em cheques.
- a retenção de dinheiro porque a mulher não quer ter relações sexuais.
- negar dinheiro para despesas de alimentação da mulher e filhos, e dinheiro para pagar as contas da casa.
- usar da recessão para justificar o abuso.



**Assédio e/ou perseguição** é o ato de perseguir alguém, reiteradamente, por qualquer meio, ameaçando-lhe a integridade física ou psicológica, restringindo-lhe a capacidade de locomoção ou, de qualquer forma, invadindo ou perturbando sua esfera de liberdade ou privacidade. As abordagens podem ser as mais diversas e, em redes profissionais, o contato pode parecer um “convite para uma parceria” ou para qualquer tipo de contratação.

No início, a abordagem não demonstra nenhum excesso, até que se iniciam perguntas de cunho pessoal e insinuações, muitas vezes, persistentes. Há também abordagens grosseiras, violentas, e nítidas insinuações sexuais, frequentemente, feitas por meio de comunicadores instantâneos e redes sociais.



### **Assédio e perseguição incluem, mas não limitam-se a:**

- perseguir ou espionar pessoalmente e/ou através de outros meios digitais.
- ler os seus e-mails, mensagens ou cartas.
- invadir seu espaço pessoal.
- controlar com quem você se comunica.
- constranger em público.
- dar ordens e forçá-la a obedecê-las.
- apresentar ciúme excessivo e doentio.



**Abuso infantil** é toda forma de maltratar uma criança, seja causando dano ou pela ausência de prevenção de dano.

Abuso físico, psicológico, emocional, sexual e negligência são os principais tipos de abuso infantil.

Lesões acidentais, comportamentos que coloquem a segurança da criança e/ou adolescente em risco, castigos excessivos, agressões e gritos são considerados maus-tratos às crianças e adolescentes. E também qualquer outro tipo de violência citada nesta cartilha.

## PRECISA DE AJUDA?

Acesse o site [www.womensaid.ie/help](http://www.womensaid.ie/help) para obter informações sobre as provas necessárias para buscar a proteção da Garda.

**Ligue: 1800 341 900**

Telefone de **apoio gratuito 24h** e disponível em todo território irlandês. **Solicite um intérprete de português.**

*Se você é uma pessoa com deficiência auditiva, poderá enviar mensagem de texto para 087 9597980.*

## 8. Trace um plano de segurança

Talvez você não saiba por onde começar, mas **existem instituições especializadas** e abrigos para vítimas de abuso doméstico em todo o território nacional **prontas para apoiá-la**.

Você poderá acessar estes locais através da internet, telefone ou pessoalmente. Eles estão preparados para um atendimento individualizado e confidencial. No final desta cartilha, você poderá ter acesso a estas informações.

### Busque ajuda

Caso opte por buscar na Internet, **tenha cuidado ao usar o computador de sua casa ou o celular**, pois o histórico do navegador armazena as páginas visitadas e o celular tem um registro das ligações feitas. Utilize computadores públicos ou de alguém da sua confiança.

### Tente obter provas

Na medida do possível, e sem colocar sua segurança em risco, tente **obter provas do abuso**. Procure também alguém de confiança e **relate o que está acontecendo**.

É muito importante que outra pessoa saiba, porque ela pode servir de testemunha dos fatos em um futuro processo civil, imigratório ou criminal.

### Registre esses incidentes

Qualquer evento de violência que gere lesão, tensão, estresse e ansiedade deve ser **documentado através de fotografias, gravações, e-mails, diários e relatos à amigos**. Além disso, lembre-se de tirar fotos do resultado da agressão sempre que forem utilizados objetos pessoais (celular, computador, móveis, joias, documentos), animais de estimação ou cômodos / objetos de casa.



## 9. Kit Emergência

### Mantenha esses itens em um local seguro para uma emergência:

- Documentos de identificação (original ou cópia);
- Carteira de motorista;
- Certidões de nascimento (sua e de seus filhos);
- Documentos de cidadania (passaporte, ID, etc) seus e de seus filhos;
- Certidão de casamento, caso tenha.
- Ordem de restrição ou proteção;
- Ordens de custódia;
- Documentos de seguro;
- Dinheiro;
- Informações sobre contas bancárias e bens que sejam exclusivamente seus;
- Dados financeiros de contas conjuntas.

### Mantenha separado:

- Lista com números de telefones de amigos, parentes, médicos, escolas etc;
- Medicamentos de uso contínuo;
- Conjunto extra de chaves da casa ou do carro;
- Roupas e objetos sentimentais, seus e de seus filhos;
- Cartão ou bilhete do Luas / Dart / ônibus.



## 10. Oriente e proteja as crianças

- Ensine as crianças a ligar para **112** ou **999**, no caso de uma emergência. Ensine-os a confiar na polícia.
- Certifique-se de que as crianças conheçam um **lugar seguro** para elas dentro ou fora de casa (por exemplo, um quarto com fechadura ou a casa de um vizinho de confiança) para que eles possam se proteger, se necessário.
- **Tranquilize as crianças** que a violência não é culpa delas e que você quer ter certeza de que elas estarão seguras.



- Se seu filho tiver uma ordem de restrição ou proteção contra o agressor, lembre-se de compartilhá-la com a creche ou escola.
- Cadastre no celular de seus filhos uma lista de números de telefones importantes, tais como, número de parentes ou vizinhos de confiança.

# 11. Você sabe o que é "Will" e porque você deve fazer um?

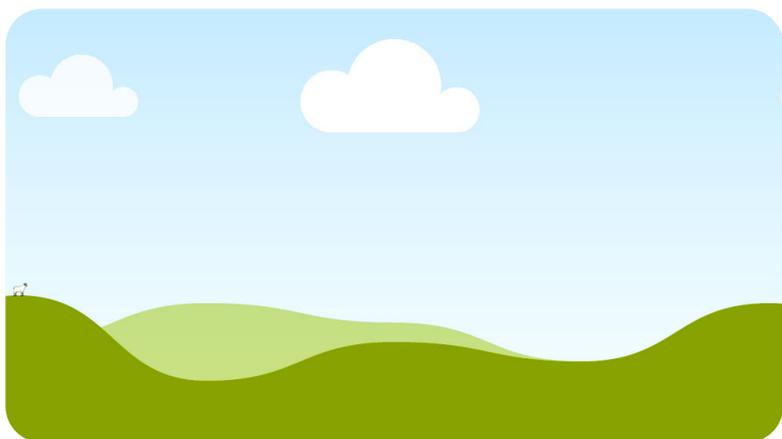
O "Will" ou Testamento é um documento individual de declaração de vontade que trata do que a pessoa deseja que aconteça com seus bens pessoais, guarda de filhos menores e também a forma do enterro/ cremação após seu falecimento.

**O testamento também é um instrumento de proteção dos seus filhos, pois, estabelece o que deve ocorrer com os menores de 18 anos residentes na Irlanda em casos de ausência dos pais por falecimento.**

Em muitas situações, o testamento pode evitar que os filhos sejam encaminhados para residências temporárias e abrigos sob a tutela do governo Irlandês, especialmente nos casos em que não há nenhum familiar materno ou paterno vivendo na Irlanda.

Se você tem bens e/ou filhos menores de idade, é fundamental que prepare o seu testamento, definindo instruções sobre a guarda de seus filhos e herança de seus bens na sua ausência.

Para fazer um Will, você deve consultar um advogado/solicitor, que é o profissional indicado para lhe dar todas as orientações, garantindo assim que a sua vontade prevaleça.



**É importante consultar um(a) advogado(a) para orientação adequada sobre o documento e como fazê-lo.**



# 12. Principais organizações de apoio à mulher na Irlanda

INSTITUIÇÃO	SERVIÇOS
	<p><b>Ligue: 1800 341 900</b></p> <p><b>Solicite um Intérprete de português</b>            Telefone de apoio gratuito 24h, em todo território irlandês:            Pessoas com <b>Deficiência Auditiva</b> envie mensagem de texto para <b>087 9597980</b>  <a href="http://www.womensaid.ie/help/">www.womensaid.ie/help/</a></p>
	<p>Apoio à Mulher  <b>Ligue: 01 6790 100</b>  <a href="http://www.nwci.ie">www.nwci.ie</a></p>
	<p>Embaixada do Brasil em Dublin  <b>Ligue: 01 416 1204</b>  <a href="http://www.dublin.itamaraty.gov.br">www.dublin.itamaraty.gov.br</a></p>
	<p>Apoio ao imigrante  <b>Ligue: 01 674 0200</b>  <a href="http://www.immigrantcouncil.ie">www.immigrantcouncil.ie</a></p>
	<p>Apoio psicológico gratuito            Coollock - <b>Ligue: 01 848 5630</b>            Kilbarrack - <b>Ligue: 01 832 0995</b></p>
	<p>Atendimento psicológico gratuito  <b>Ligue: 818 500 800</b>  <a href="http://www.mymind.org">www.mymind.org</a></p>

## 12. Principais organizações de apoio à mulher na Irlanda

INSTITUIÇÃO	SERVIÇOS
 <p><b>Doras</b> Promoting and Protecting Human Rights</p>	<p>Atendimento e apoio à mulher negra e à minorias étnicas <b>Ligue: 61 310328   083 0802378</b></p> <p>Suporte ao imigrante <b>Ligue: 83 0086391</b> <a href="http://www.doras.org">www.doras.org</a></p>
 <p><b>RAPE CRISIS NETWORK IRELAND</b></p>	<p>Atendimento à vítimas de estupro <b>Ligue: 1800 77 8888</b> <a href="http://www.drcc.ie">www.drcc.ie</a></p>
 <p><b>Belong To LGBTQ+ Youth Ireland</b></p>	<p>Atendimento e apoio à saúde mental e sexual para a comunidade LGBTQIA+</p> <p><b>Ligue: 01 670 6223</b> Seg a Sex das 9h às 13h e das 14h às 17h <a href="http://www.belongto.org">www.belongto.org</a></p>
 <p><b>Ruhama</b> Fighting Sexual Exploitation, Prostitution &amp; Human Trafficking</p>	<p>Atendimento às vítimas de prostituição ou tráfico humano <b>Ligue: 01 836 0292</b></p> <p>SMS com a <b>palavra REACH</b> para o <b>número 50100</b> <a href="http://www.ruhama.ie/get-support">www.ruhama.ie/get-support</a></p>
 <p><b>TUSLA</b> An Ghníomhaireacht um Leanaí agus an Teaghlach Child and Family Agency</p>	<p>Apoio à criança e à família. <b>Ligue: 01 674 0200</b> <a href="http://www.tusla.ie">www.tusla.ie</a></p>



## 12. Principais organizações de apoio à mulher na Irlanda

CIDADE	INSTITUIÇÃO	TELEFONE	SERVIÇOS
<b>Carlow</b>	Women's Aid	<b>1800 444 944</b>	Suporte por telefone e email e acompanhamento à corte.
<b>Cavan</b>	Domestic Violence Advocacy Service	<b>071 9141515</b>	Suporte jurídico Informação por email e telefone.
<b>Cavan</b>	Tearmann Domestic Violence Services	<b>085 8102433</b>	Suporte jurídico Informação por email e telefone.
<b>Clare</b>	Clare Haven Services	<b>065 6822 435</b>	Helpline, abrigo, aconselhamento jurídico, acompanhamento, apoio e orientação.
<b>Cork</b>	Cuanlee Refuge	<b>021 4277 698</b>	Helpline, abrigo, aconselhamento jurídico, acompanhamento, apoio e orientação.
<b>Cork</b>	Good Shepherd Cork	<b>021 4274240</b>	Abrigo, suporte jurídico e serviços de orientação.

## 12. Principais organizações de apoio à mulher na Irlanda

CIDADE	INSTITUIÇÃO	TELEFONE	SERVIÇOS
Cork	Mna Feasa	021 4211757	Informação, suporte e aconselhamento jurídico, e outros.
Cork	OSS Cork	1800 497 497	Suporte por telefone e email.
Cork	West Cork Women Against Violence Project	1800 203 136	Suporte por telefone e email. Atendimentos pré-agendados e acompanhamento judicial. Seg a sex, das 9h às 17h.
Cork	YANA, North and East Cork Domestic Violence Project	022 53915	Suporte por telefone, email, atendimento presencial e acompanhamento jurídico.
Donegal	Donegal Domestic Violence Services	1800 262677	Helpline, aconselhamento jurídico, acompanhamento, suporte e orientação.
Donegal	Donegal Women's Centre	074 912 4985	Psicoterapia para traumas de violência doméstica, informação, encaminhamentos, serviços de escuta e acolhimento.



## 12. Principais organizações de apoio à mulher na Irlanda

CIDADE	INSTITUIÇÃO	TELEFONE	SERVIÇOS
Donegal	Lifeline Inishowen	074 937 3232	Drop in & Helpline aberto de Seg a Sex, das 10h às 13h30.  Acompanhamento à corte, aconselhamento para adultos e crianças.
Dublin	Aoibhneas Domestic Abuse Support for Women and Children	1800 767767	Preparação e acompanhamento à corte e serviços voltados à comunidade.
Dublin	Inchicore Outreach Violence Against Women Centre	01 454 5239	Atendimentos presenciais e acompanhamento à corte. Suporte por telefone.
Dublin	Samaritans	116 123	Fornecer apoio confidencial sem julgamento 24h para pessoas que experimentam sentimentos de angústia ou desespero, incluindo aqueles que podem levar ao suicídio.
Dublin	Saoirse Women's Refuge	01 463 0000	Abriço, suporte via telefone e email.

## 12. Principais organizações de apoio à mulher na Irlanda

CIDADE	INSTITUIÇÃO	TELEFONE	SERVIÇOS
Dublin	Sonass Domestic Violence Charity	01 671 8092	Helpline, abrigo, suporte jurídico, acompanhamento e orientação.
Dublin	The National Women's Council of Ireland	01 6790 100	Ações voltadas à meninas e mulheres.
Galway	COPE Galway Domestic Abuse Service	091 565985	Abrigo e atendimento 24h.
Galway	Domestic Violence Response	091 866740	Suporte telefônico e via email. Acompanhamento à corte.
Kerry	Adapt Kerry Women's Refuge and Support Service	066 7129100	Helpline, abrigo, atendimento jurídico, aconselhamento, acompanhamento, suporte e orientação.



## 12. Principais organizações de apoio à mulher na Irlanda

CIDADE	INSTITUIÇÃO	PHONE	SERVIÇOS
<b>Kildare</b>	Teach Tearmainn	<b>045 527584</b>	Abrigo e suporte via telefone e email.
<b>Kilkenny</b>	Kilkenny Women's Refuge	<b>1850 424244</b>	Abrigo e suporte via telefone e email.
<b>Laois</b>	Laois Domestic Abuse Service	<b>057 8671100</b>	Informações jurídicas, serviços de apoio e encaminhamentos à corte.
<b>Leitrim</b>	Domestic Violence Advocacy Service	<b>071 9141515</b>	Informação via email e telefone e suporte jurídico.
<b>Limerick</b>	ADAPT Domestic Abuse Services	<b>1800 200 504</b>	Abrigo e Helpline 24h; Serviços à comunidade. Acompanhamento à corte por agendamento.
<b>Longford</b>	Women's Link	<b>043 33 41511</b>	Informações, suporte jurídico, aconselhamento, helpline, encaminhamento e serviços à comunidade. De seg a Sex, das 9am às 5pm.

## 12. Principais organizações de apoio à mulher na Irlanda

CIDADE	INSTITUIÇÃO	TELEFONE	SERVIÇOS
Louth	Drogheda Women's and Children Refuge Centre	041 9844550	Helpline, abrigo, jurídico e aconselhamento.
Louth	Women's Aid Dundalk	042 9333244	Abrigo, suporte via email e telefone, Court Clinic.
Mayo	Mayo Women's Support Service	094 9025409	Helpline, abrigo, jurídico, acompanhamento, suporte e informações.
Meath	Meath Women's Refuge & Support Service	046 9022393	Helpline, abrigo, jurídico, acompanhamento, suporte, informações e orientações.
Monaghan	Tearmann Domestic Violence Services	085 8102433	Informações, suporte jurídico, serviços à comunidade, acompanhamento à corte.



## 12. Principais organizações de apoio à mulher na Irlanda

CIDADE	INSTITUIÇÃO	TELEFONE	SERVIÇOS
National	Pieta House - National Helpline	1800 247 247	Oferece tratamento especializado gratuito às pessoas que se automutilam, sofrem de ideação suicidas ou fizeram tentativas suicídio. Oferece um programa de aconselhamento individual com duração de 4 a 6 semanas.
National	Safe Ireland - National Helpline	1800 341 900	Linha direta nacional.
National	The National LGBT Helpline	1890 929 539	Fornecer serviço confidencial, de escuta, apoio e informação para pessoas lésbicas, gays, bissexuais e transgêneros (LGBT).
Offaly	Offaly Domestic Violence Support Service	057 9351886	Informações, suporte jurídico, serviços à comunidade, acompanhamento à corte.
Roscommon	Roscommon Safe Link Domestic Abuse Service	071 9664200	Suporte, informação e aconselhamento.



## 12. Principais organizações de apoio à mulher na Irlanda

CIDADE	INSTITUIÇÃO	TELEFONE	SERVIÇOS
<b>Sligo</b>	Domestic Violence Advocacy Service	<b>071 9141515</b>	Suporte, informação e jurídico.
<b>Tipperary</b>	Ascend Domestic Abuse Service for Women	<b>0505 23999</b>	Suporte via email e telefone. Informações, orientação Jurídica. Seg a Sex, das 9h às 17h.
<b>Tipperary</b>	Cuan Saor Women's Refuge & Support Service	<b>1800 576757</b>	Abrigo, informação e suporte, aconselhamento, creche, acompanhamento à corte, Outreach Support. 24h ligação gratuita.
<b>Waterford</b>	Oasis House Refuge	<b>0818 272 372</b>	Abrigo, acompanhamento à corte, suporte via email e telefone 24hrs por dia.
<b>Westmeath</b>	Esker House Refuge	<b>090 6474122</b>	Abrigo, serviços de suporte contra à violência doméstica.



## REALIZAÇÃO:



O Núcleo Irlanda nasceu em 12 de Março de 2020 com a **missão de apoiar as mulheres Brasileiras na expansão da sua força transformadora**, oferecendo ferramentas de apoio para que possam impactar positivamente a vida de outras mulheres, seja no Brasil ou no Exterior.

**Acreditamos que a força feminina tem o poder de acolher, empoderar e transformar a realidade em que vivemos.**

## APOIO:



## AGRADECIMENTOS:

Agradecimento especial às voluntárias do Grupo Mulheres do Brasil - Núcleo Irlanda que doaram e dedicaram não apenas seu tempo na realização de pesquisas, traduções, produção de conteúdo, design e revisão deste material, mas também por seu comprometimento, carinho e respeito a todas as mulheres que precisam de apoio e informação para superar seus desafios.

Agradecemos também a todos os outros Núcleos do Grupo Mulheres do Brasil pelas trocas, apoio e incentivo. Vocês fazem a diferença.

**O conteúdo desta cartilha sofrerá alterações periódicas para incorporar atualizações e modificações nas informações e contatos divulgados.** A sua reprodução e divulgação está autorizada de forma ampla e sem restrições.

Caso você queira patrocinar futuras versões dessa cartilha ou algum outro projeto que o nosso Núcleo Irlanda realiza, por favor, envie um email para [irlanda@grupomulheresdobrasil.org.br](mailto:irlanda@grupomulheresdobrasil.org.br)

**1ª Edição - Irlanda, Fevereiro de 2023**



# CONECTE-SE!



Grupo Mulheres do Brasil  
Irlanda



Escaneie o QR Code para  
informações e apoio.



[direitosmulher.irlanda@grupomulheresdobrasil.org.br](mailto:direitosmulher.irlanda@grupomulheresdobrasil.org.br)

[www.grupomulheresdobrasil.org.br](http://www.grupomulheresdobrasil.org.br)