

# Perseguição (stalking)

A perseguição (stalking) é uma forma de agressão extremamente angustiante. É importante falar sobre o assunto e procurar aconselhamento. Procure ajuda o mais cedo possível!

## O que é a perseguição (stalking)?

No contexto de um relacionamento, a perseguição (*stalking*) ocorre frequentemente durante ou após uma separação. No entanto, os perseguidores também podem ser pessoas próximas, tais como amigos e conhecidos, vizinhos ou colegas de trabalho. A perseguição (*stalking*) tem muitas facetas. Por exemplo: importunar, vigiar e seguir alguém constantemente no seu local de residência ou de trabalho, estabelecer contactos repetidos a qualquer hora do dia ou da noite, enviar presentes não desejados, entrar em casa da pessoa para a espiar. A perseguição (*stalking*) ocorre frequentemente em linha. Para o efeito, os perseguidores utilizam o Instagram, o TikTok, o Snapchat, o correio eletrónico, os sistemas de GPS, etc.

## Quem são as vítimas?

A perseguição (*stalking*) ocorre em todas as classes sociais e pode afetar **qualquer** pessoa. No contexto de um relacionamento, a perseguição ocorre frequentemente durante uma separação. Muitas das vítimas são gravemente afetadas na sua vida quotidiana e sofrem de stress constante.

## É bom saber

Na Suíça, a perseguição (*stalking*) é proibida e punida por lei.

Seguem-se algumas **recomendações para as vítimas**:

- Estabeleça, desde logo, limites firmes em caso de contactos indesejados ou perseguições.
- Diga de forma clara e inequívoca à pessoa que o/a persegue que não deseja qualquer contacto com ela.
- Não responda, em circunstância alguma, a novas tentativas de contacto.
- Anote a data e a hora de todos os incidentes de perseguição.
- Guarde presentes e fotografias.
- Faça capturas de ecrã das mensagens.
- Informe os seus amigos, vizinhos ou empregadores.

## Onde obter ajuda?

Em caso de perigo ou ameaça concreta, peça ajuda à polícia (117).

Os seguintes centros prestam aconselhamento e apoio gratuitos:

**Centro de Apoio à Vítima (Opferberatung) de Aargau**, 062 835 47 90,

[www.opferberatung-ag.ch](http://www.opferberatung-ag.ch)

**Centro de Apoio contra Violência Doméstica (Anlaufstelle gegen häusliche Gewalt)**, 062 550 20 20, [www.ahg-aargau.ch](http://www.ahg-aargau.ch)

Proteção e alojamento:

As mulheres com ou sem filhos podem obter proteção, aconselhamento e alojamento no **abrigo para mulheres (Frauenhaus) Aargau-Solothurn**. A linha telefónica de apoio (062 823 86 00) está disponível 24 horas por dia.

**ZwüscheHalt**, 056 552 08 70 (Zurique), [www.zwueschehalt.ch](http://www.zwueschehalt.ch)

O ZwüscheHalt em Zurique, Berna e Lucerna oferece alojamento e aconselhamento a homens, com ou sem filhos, que sejam vítimas de violência. É solicitada uma contribuição financeira.

## Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

[www.hallo-aargau.ch/pt/haeusliche-gewalt/stalking](http://www.hallo-aargau.ch/pt/haeusliche-gewalt/stalking)