



PLANO DE SEGURANÇA

PARA VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Passos para quando estiver preparada para sair



Tenha um lugar seguro para ficar

Tem a certeza que é um lugar em que te possas proteger a ti e aos teus filhos. Tentar ficar em lugares que sejam desconhecidos pelo agressor. O mais aconselhado é ficares na casa de alguém que tu conheças e confies;

Guarda uma mala com os pertences mais importantes num sítio seguro

Essa mala deve conter todos os documentos e objetos referidos no anexo 1 e deve estar disponível no momento da fuga;

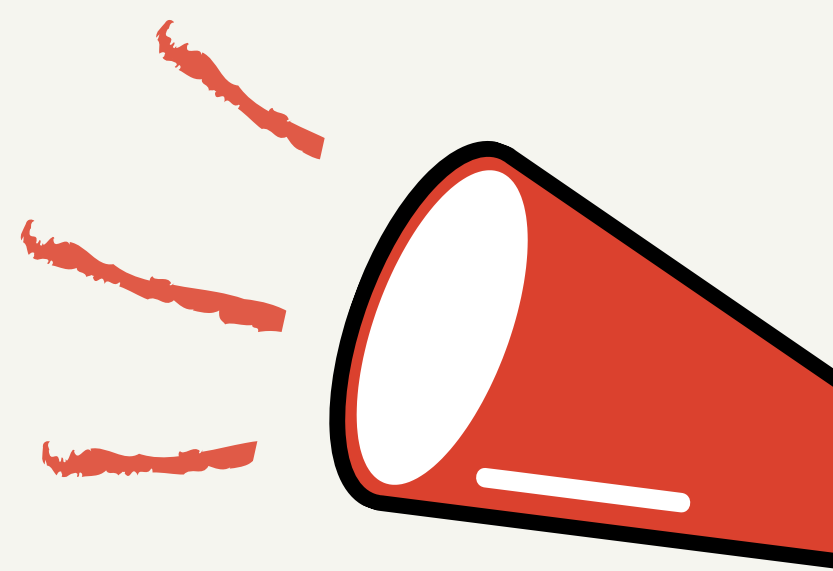


Detalhes importantes a não esquecer

1. Realizar a fuga apenas em momentos de calma;
2. Abrir uma conta poupança sozinha;
3. Contacte previamente casas de abrigos para se informar melhor sobre os seus direitos;
4. Guarda evidências de violência física como fotografias de contusões e/ou roupa rasgada;
5. Tenta criar pistas falsas, para ser mais fácil de perder o rastro;



Como agir no caso de um episódio agudo



Evita áreas da casa onde hajam armas ou que representem algum risco;

Como a cozinha (facas), casas-de-banho (devido a espelhos e móveis), escadas e terraços;

Vai para uma área onde existam vias de fuga. Treina quando possível;

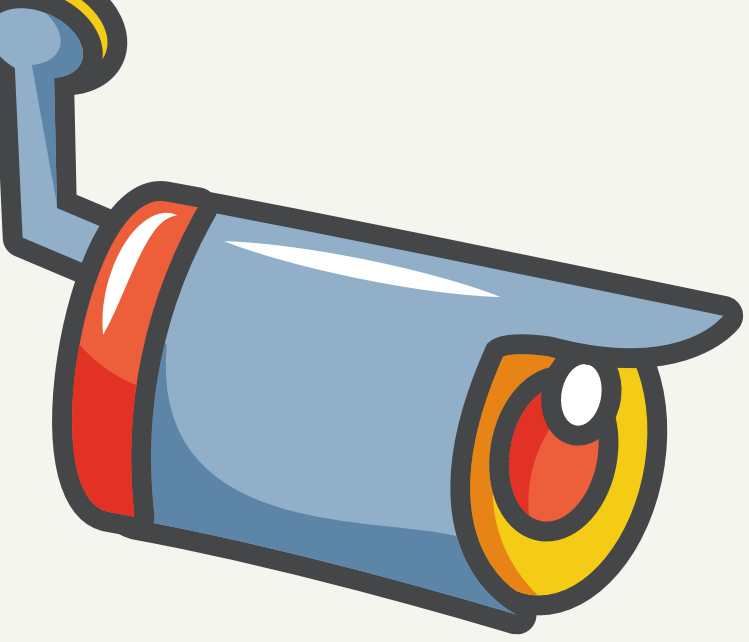
Se a violência for inevitável, dirigir-se para um canto da casa, enrolando-te sobre ti mesma com o rosto entre os joelhos, protegendo a cabeça com os braços e as mãos entrelaçadas;



Tem o telemóvel sempre à mão;



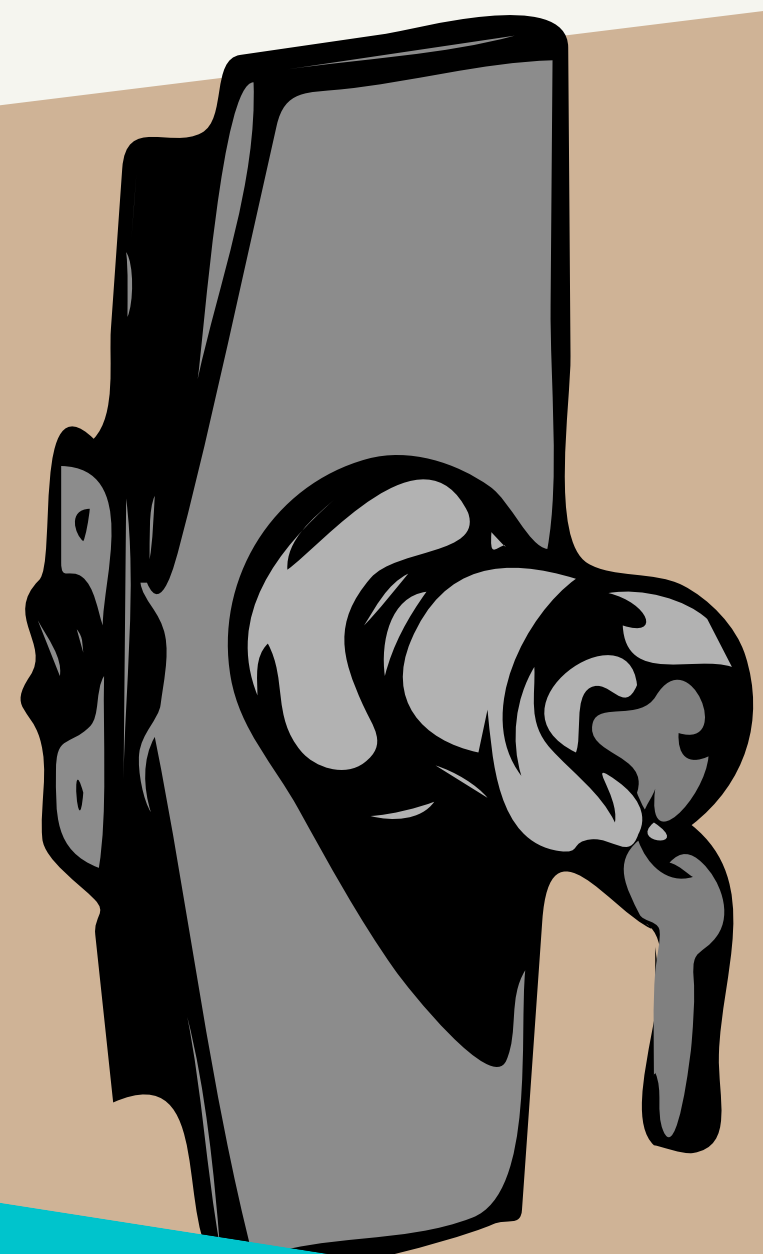
1. Se tiveres tempo liga para o 112;
2. Tenta ter amigos de confiança ou familiares em marcação rápida, mantendo-os informados da tua situação, para saberem como atuar nestas situações;
3. Se conseguires memoriza o número da PSP, mas nunca o guardes no teu telemóvel para o teu parceiro não encontrar;



Caso o teu agressor deixe de viver contigo

Melhora o teu sistema de segurança

Muda as fechaduras das portas e das janelas o mais rapidamente possível. Instala um sistema de segurança em tua casa;



Avisa os teus vizinhos

Avisa todos os teus vizinhos, que o teu agressor já não vive contigo, e que caso o vejam, te avisem o mais rapidamente possível.



Outras medidas que pode adotar

1. Mudar o teu número de telefone e telemóvel. Caso o agressor te tente ligar e deixe alguma mensagem, guarda a mensagem, pois pode conter alguma ameaça;
2. Tenta obter conselhos legais, como pedir uma ordem de restrição;



Ensinando as crianças



Define um código ou sinal

Para que quando não consigas fugir de casa elas saibam que estás em perigo e precisas de ajuda da polícia;



Ensinar-lhes para ter cuidado com o agressor

Pedindo-lhes que não abram a porta a ninguém, muito menos se for o agressor, e também a não contar nenhuma parte do seu plano;



Outras indicações que lhes pode dar:

1. Explicar que a violência nunca está correta e que nenhum deles fez nada ou é a causa da violência e que é importante que estejam seguros num episódio;
2. Ensine-os a não se envolverem na violência entre si e o seu agressor, planeando com eles o melhor plano de fuga para eles ficarem em segurança;
3. Se possível mudar os filhos da escola, indicando quem os pode ir buscar;



OUTRAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES



NO TRABALHO

Mude o horário de trabalho se possível;
Informe colegas / patrões /chefes da situação;
Faz um plano de segurança com alguém conhecido quando chegares e saíres do trabalho



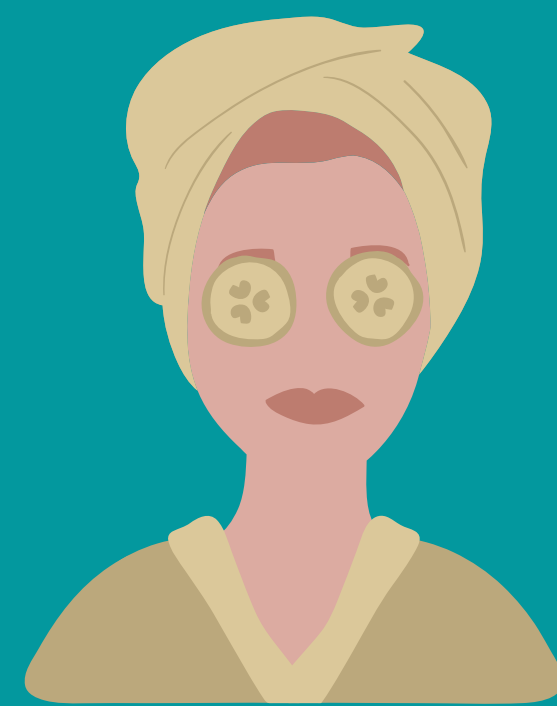
VIDA SOCIAL

Tenta frequentar novos espaços;
Partilha apenas informações com pessoas que sejam da tua confiança e que não tenham contacto com o teu agressor;



CRIA NOVAS ROTINAS

Alterar os percursos que utiliza para rotinas;
Evitar andar na rua sozinha;
Pedir proteção policial e medidas de afastamento do agressor;



CUIDA DA TUA SAÚDE EMOCIONAL

Pensa positivo, e que não mereces estar a passar por esta situação;
Procura apoio sobre a situação lendo, ou falando com linhas de apoio a vítimas (anexo 2);
Realiza atividades prazenteiras com qualidade de vida: ouvir música, estar com amigos, praticar desporto;

ANEXO 1 - PERTENCES IMPORTANTES A COLOCAR NA MALA DE FUGA

- ☒ Levar os registos médicos da violência;
- ☒ Peças de roupa, para si e para os filhos;
- ☒ Dinheiro, moedas ou cartão de crédito;
- ☒ Medicamentos de toma regular;
- ☒ Cópias das chaves de casa e carro;
- ☒ Cópias dos seguintes documentos:
 - ☒ Cartão de cidadão;
 - ☒ Segurança Social;
 - ☒ Utente do SNS;
 - ☒ Certidão de casamento;
 - ☒ Cédula de nascimento dos filhos;

X X X X X X

X
X
X
X
X
X


X
X
X
X
X
X

ANEXO 2 - CONTACTOS DE APOIO À VÍTIMA


Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

 116 006

Linha da Segurança Social

 300 502 502

Linha de Apoio à Criança

 116 111


Linha Nacional de Emergência

 144



Linha Nacional de Saúde

 112

Serviço Nacional de Saúde 24

 808 24 24 24

Serviço de Informação às Vítimas de
Violência Doméstica

 800 202 148  SMS - 3060

