

A SUA PROTEÇÃO



Promova a sua segurança
e a do/a(s) seu(s) filho(a) e dependente(s)

- Evite o confronto. Em caso grave, não discuta até estar fora de perigo.
- Se a violência física for inevitável, enrole-se sobre si mesma/o com o rosto entre os joelhos e proteja a cabeça com os braços e as mãos entrelaçadas.
- Desloque-se para um espaço da casa que permita uma rápida saída para o exterior; tente afastar-se de locais como a casa de banho e a cozinha.
- Tente não usar lenços ou jóias que possam ser usadas para a estrangular.
- Procure afastar as crianças do local (ex. utilize um código para que saibam pedir ajuda e/ou abandonar a casa).
- Não fuja para onde as crianças estão pois o/a agressor/a pode feri-las também.
- Faça o maior barulho possível para que os/as vizinhos/as saibam que está em perigo e possam pedir ajuda (ex. grite, ligue o sistema de alarme).
- Mantenha armas como pistolas e facas fechadas e tão inacessíveis quanto possível.
- Tenha o hábito de deixar o carro de modo que o possa usar rapidamente em caso de necessidade (ex. tenha as chaves sempre à mão e o depósito com combustível).
- Crie um conjunto de razões plausíveis para sair de casa em diferentes momentos ao longo do dia e da noite.
- Peça protecção em casa de vizinhos/as ou familiares que conheçam a situação. Em caso de não ter um local seguro para onde ir, contacte as Linhas Nacionais: **Emergência 112** ou Emergência **Social 144**.
- Tenha sempre o telemóvel ligado e com estes números fáceis de aceder.
- Dirija-se ao Serviço de Urgência, mesmo que não apresente sinais externos de agressão pois pode ter lesões internas. Os registos clínicos podem fazer prova em tribunal.
- Apresente denúncia na **PSP, GNR, Ministério Público** ou **Serviços Médico-Legais (INMLCF, IP)**, salvaguardando primeiro a sua segurança.

Se o perigo for iminente, não hesite,
fuja de imediato, sem recolher objetos e pertences

dobrar pelo picotado



PLANEAR SAÍDA: EM CASO DE PERIGO



- Elabore um plano de saída e decida para onde ir, evitando locais previsíveis.
- Fale com pessoas da sua confiança que a/o possam acolher temporariamente, por exemplo vizinhos/as e combine um “código” ou sinal de aviso em caso de saída.
- Se necessário, peça ajuda à GNR ou PSP para sair de casa.
- Abra uma conta bancária em seu nome com novos contatos.
- No caso de não ter lugar seguro para onde ir, **ligue 144 (24h)**.
- Apague ou elimine o histórico de pesquisa no computador, tablet, telemóvel ou outro equipamento, se a informação possa denunciar plano de saída (ex. acesso a sites de apoio a vítimas)
- Prepare, se possível, uma MALA DE EMERGÊNCIA com os seguintes objectos:



- Documentos de identificação (seus e das crianças):
 - Bilhete de Identidade/Cartões de Cidadão/Passaportes
 - Cartão de Contribuinte
 - Cartão de Segurança Social
 - Boletim de Vacinas e Boletim de Saúde Infantil e Juvenil
 - Carta de Condução e documentos do carro
- Documentação do banco e de seguros
- Documentos do tribunal, escolares, laborais
- Dinheiro e cartões bancários
- Telemóvel e carregador
- Chaves de casa
- Medicamentos seus e da/s criança/s ou dependente/s
- Brinquedos preferidos das crianças
- Livros escolares das crianças
- Roupa, calçado extra e produtos de higiene pessoal para si e para as crianças

- Poderá também deixar esta mala de emergência na casa de alguém da sua confiança.
- Posteriormente, as Forças de Segurança poderão colaborar indo a sua casa buscar os pertences.
- Mantenha um diário com todos os incidentes violentos devidamente datados, incluindo ameaças feitas e algumas evidências da violência física como fotografias de lesões e/ou roupa rasgada.
- Tente não mudar a sua atitude em relação ao/à agressor/a de forma a não levantar suspeitas acerca destes planos.
- Planeie a saída para quando o/a agressor/a não se encontrar por perto, faça-o quando menos se espera, por exemplo, durante os tempos de tranquilidade ou criando uma pista falsa.

CRIANÇAS:



- Não lhes fale antecipadamente dos planos.
- Ensine-as como podem procurar ajuda, combinando um código verbal que assinala qual o momento em que devem procurar ajuda ou sair de casa.
- Ensine-as a não se envolverem na violência entre si e o agressor/a.
- Treine em conjunto como podem sair de casa em segurança.
- Planeie o que fará se as crianças contarem ao/à agressor/a sobre o plano de segurança ou se este/a vier a descobrir por outras vias.
- Explique-lhes que a violência nunca está correta, mesmo quando alguém que amamos está a ser violento. Assegure-lhes de que não são responsáveis pela violência e que quando alguém é violento é importante garantir a segurança.

SEGURANÇA APÓS SAÍDA:



- Em caso de crianças, prepare-as para contactos inesperados, orientando-as sobre o que devem fazer e quem devem contactar.
- No caso de serem levadas pelo/a agressor/a, ensine-as a **ligar 112**.
- Informe os adultos que lidam com as crianças sobre as pessoas autorizadas para as buscar à escola, ATL e outros locais que frequentem.
- Tenha consigo cópia de decisões judiciais que a/o protejam, incluindo as das responsabilidades parentais que deverão ser reguladas logo que possa, após a saída.
- Informe as Forças de Segurança no caso de mudar de residência.
- Se o/a agressor/a violar as medidas judiciais, contacte as Forças de Segurança ou o Ministério Público.
- Instale luzes de segurança no exterior da habitação.
- Não frequente os mesmos locais a que estava habituada/o e que o/a agressor/a conheça.
- Solicite à operadora telefónica, serviços de água, luz, junta de freguesia, entre outros, para que o seu número de telefone não seja identificado em listas e serviços de informação.
- Avise os/as vizinhos/as de que o/a agressor/a já não vive consigo e peça para chamarem as Forças de Segurança se o/a virem a rondar a casa ou ouvirem ruídos estranhos ou sons de luta dentro de casa.
- Mude as fechaduras e número de telefone;
- Mude, se possível, o horário de trabalho e percursos efetuados;
- Mude os percursos das crianças para a escola;

- Mantenha sempre consigo uma cópia autenticada das medidas de proteção judicial;
- Informe os amigos, vizinhos e empregadores das ordens judiciais de restrição em vigor;
- Entregue cópias da ordem judicial aos empregadores, vizinhos e escolas, juntamente com uma fotografia do agressor/a;
- Peça a presença policial sempre que necessário.
- Solicite apoio psicológico e/ou social para si e/ou para os seus filhos.
- Se necessitar, procure grupos de apoio e auto-ajuda e/ou organizações de apoio especializado.

PEÇA APOIO:

Equipas de Prevenção de Violência em Adultos

Núcleos de Apoio à Criança e Jovem em Risco:

Centros de Saúde

Núcleos Hospitalares de Apoio à Criança

e Jovem em Risco: Hospitais

Linha de Saúde 24 (custo chamada local):

808 24 24 24

Linha Nacional de Emergência Social

(gratuito): **144**

Serviço de Informação às Vítimas de Violência

Doméstica (gratuito): **800 202 148**

Contactos e informações úteis:

**NÃO DEIXE ESTE DOCUMENTO
ACESSÍVEL AO/À AGRESSOR/A**