

## VIOLENCIA DOMÉSTICA - CONSELHOS DE SEGURANÇA PARA VÍTIMAS

- MANTENHA CONTACTO COM PESSOAS DA SUA CONFIANÇA (AMIGOS, FAMILIARES, VIZINHOS). PODE TAMBÉM ADERIR A GRUPOS DE APOIO ONLINE.
- IDENTIFIQUE MEMBROS DA FAMÍLIA, VIZINHANÇA E PESSOAS AMIGAS QUE A POSSAM ACOLHER OU AJUDAR SE TIVER DE SAIR DE CASA.
- COMBINE CÓDIGOS DE EMERGÊNCIA COM ESTAS PESSOAS: UM SINAL, GESTO, PALAVRA OU UM OBJETO NA JANELA ACORDADO COM VIZINHOS, PARA QUE ESTES POSSAM ALERTAR AS AUTORIDADES EM CASO DE URGÊNCIA.
- SE EXISTIREM CRIANÇAS EM SUA CASA, COMBINE CÓDIGOS (POR EXEMPLO, SINAL, GESTO, PALAVRA) PARA UTILIZAREM EM CASO DE URGÊNCIA E OS COMPORTAMENTOS QUE DEVEM ADOTAR NESSAS SITUAÇÕES.
- AVALIE SE PODE FAZER QUARENTENA JUNTO DE FAMILIARES OU PESSOAS AMIGAS EM CONDIÇÕES DE SEGURANÇA.
- CRIE UM PLANO DE SEGURANÇA QUE PODE PASSAR POR:
  - IDENTIFICAR A DIVISÃO “MAIS SEGURA” DA CASA, PARA ONDE POSSA IR E NA QUAL TENHA ACESSO AO EXTERIOR (PORTA, JANELA).
  - FAZER CÓPIAS OU TIRAR FOTOGRAFIAS DE DOCUMENTOS IMPORTANTES COMO: CARTÃO DE CIDADÃO, PASSAPORTE, SEGUROS E PARTILHE-AS COM PESSOAS DA SUA CONFIANÇA.
  - PREPARAR UMA MALA DE EMERGÊNCIA COM UMAS CHAVES EXTRA, ROUPA PARA SI E PARA AS CRIANÇAS, MEDICAMENTOS E CÓPIAS DOS DOCUMENTOS.
- SE PRECISAR DE AJUDA PARA FAZER O PLANO DE SEGURANÇA, LIGUE PARA **800 202 148** OU ENVIE UMA SMS PARA **3060** OU ESCREVA PARA **VIOLENCIA.COVID@CIG.GOV.PT**.
- APAGUE AS SMS E E-MAILS QUE ENVIAR.
- USE UM COMPUTADOR OU TELEMÓVEL AO QUAL A PESSOA AGRESSORA NÃO TENHA ACESSO.
- TENHA À MÃO OS NÚMEROS DE APOIO, MEMORIZE-OS NO TELEMÓVEL OU, SE ISSO NÃO FOR SEGURO, TENHA DECORAR E PEÇA AJUDA: **800 202 148** (RECEBERÁ INDICAÇÕES SOBRE O QUE FAZER E SERÃO ALERTADOS OS APOIOS MAIS PRÓXIMOS DE SI), **116 006** (LINHA DA APAV), **144** (LINHA DE EMERGÊNCIA SOCIAL), **112** (SE SENTIR QUE A SUA VIDA ESTÁ EM RISCO), **116 111** (SOS CRIANÇA, QUE DEVE TAMBÉM ENSINAR ÀS CRIANÇAS).
- EXISTEM APOIOS PERTO DE SI. PARA SABER OS CONTACTOS, ACEDA A **WWW.CIG.GOV.PT/2020/03/COVID-19-SEGURANCA-ISOLAMENTO/**

