

*como  
aumentar  
a minha  
segurança*

*planos de segurança pessoal*

**violência  
de gênero**

# *planos de segurança pessoal para vítimas de violência doméstica e técnicos/as que com elas trabalham*

## *Índice*

- 1. O que é um plano de segurança pessoal? pág. 2*
- 2. O que fazer quando se vive com um/a parceiro/a maltratante? pág. 3*
- 3. O que fazer em caso de agressão? pág. 5*
- 4. O que fazer após a agressão? pág. 6*
- 5. O que fazer quando decidir abandonar a relação abusiva e sair de casa? pág. 7*
- 6. O que fazer para aumentar a segurança após o fim da relação abusiva? pág. 8*
- 7. O que fazer para aumentar a segurança no local de trabalho ou em espaços públicos? pág. 10*
- 8. Plano de segurança pessoal para crianças/jovens pág. 11*
- 9. Lista de documentos e objectos importantes para o seu plano de segurança pág. 13*
- 10. Agora vou construir o meu próprio plano de segurança pág. 16*
- 11. Telefones úteis pág. 26*
- 12. Notas pág. 28*

## **1. O que é um plano de segurança pessoal?**

- *São sugestões/orientações práticas para aumentar a segurança da vítima, nos vários contextos associados à Violência Doméstica.*
- *Poderá adoptar o que lhe fizer mais sentido e construir o seu próprio Plano.*
- *Não está nas suas mãos mudar o comportamento de quem a/o agride, mas está nas suas mãos a forma como reage.*
- *Porque uma relação violenta pode ser um risco para a vida.*

## 2. O que fazer quando se vive com um/a parceiro/a maltratante?

- *Esteja atenta/o a sinais que a/o ajudem a prever o próximo episódio violento (ex: o aumento do tom de voz, gestos bruscos, a alteração nas expressões faciais, etc...);*
- *Identifique áreas seguras da sua casa, as divisões mais amplas, com portas ou janelas que permitam uma rápida saída para o exterior (quando possível). Evite a cozinha, a garagem e outros locais onde existam objectos que possam ser usados contra si (facas, armas,...). Sempre que antevêja sinais de alarme dirija-se para esse local seguro;*
- *Partilhe a sua situação com pessoas de confiança (ex: amigos/as, vizinhos/as), fale sobre o que está a vivenciar, não se cale, não se isole. Combine com elas um plano ou um código (palavra, gesto, sinal) para situações de emergência;*
- *Se possível tenha sempre consigo um telemóvel e decore alguns números importantes ou grave-os em teclas de fácil acesso;*

- *Combine com os/as vizinhos/as que caso oiçam gritos ou barulhos suspeitos devem telefonar para o 112;*
- *Ensine os/as seus/suas filhos/as a pedir ajuda e a não se envolverem na agressão. Combine com eles/as um código (palavra, gesto) para que estes/as liguem o 112, chamem um/a vizinho/a ou para que abandonem a casa.*
- *Planeie e treine antecipadamente o que dirá ao/à agressor/a quando este/a se torna violento/a*
- *Procure o apoio de profissionais especializados/as.*

### 3. *O que fazer em caso de agressão?*

- *Evite o confronto e peça ajuda;*
- *Evite que os seus/suas filho/as assistam a cenas violentas e tente afastá-los/as do local;*
- *Se não conseguir evitar a situação violenta, proteja as partes do corpo mais vulneráveis (ex: proteja a sua cabeça com os braços e com os dedos entrelaçados ou com os antebraços à frente da cara).*

## 4. O que fazer após a agressão?

- Apresente queixa no Posto da GNR, na Esquadra da PSP, no Tribunal, no Instituto de Medicina Legal, ou através da internet:

<https://queixaselectronicas.mai.gov.pt>

- Procure um Hospital/Centro de Saúde para ser observada/o, mesmo que não existam sinais de agressão (os relatórios médicos podem ser apresentados como prova em Tribunal). Lembre-se de que uma vítima de violência doméstica está isenta do pagamento das taxas moderadoras;

- Procure um lugar seguro e apoio em casa de familiares ou amigos/as;

- Contacte um serviço especializado na área da violência doméstica para que a/o possa apoiar (Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica - 800 202 148; ou Instituições de Apoio à Vítima).

## 5. O que fazer quando decidir abandonar a relação abusiva e sair de casa?

- *Evite que o agressor/a se aperceba ou desconfie da sua intenção de sair de casa.*
- *Elabore um plano de “saída” e decida para onde vai. Pense em várias alternativas. Evite, se possível, locais previsíveis e que sejam conhecidos do agressor/a (ex: casa de familiares próximos);*
- *Planeie a sua saída para quando ela for menos esperada (ex: fases de menor tensão, período em que saiba que o/a agressor/a não estará por perto);*
- *Procure ir retirando, sem que o/a seu/sua companheiro/a ou cônjuge se aperceba, algumas peças de roupa e pertences pessoais e guarde-os em local seguro. Tenha sempre algum dinheiro e telemóvel (carregado) consigo. Não se esqueça, se for caso disso, dos livros escolares e do(s) brinquedo(s) preferidos dos/as seus/suas filhos/as;*
- *Partilhe com pessoas de confiança (se existirem) o seu plano de saída. Se necessário peça ajuda para*



*sair de casa à GNR/PSP;*

- No caso de não ter um local seguro para onde possa ir, contacte um serviço especializado na área da violência doméstica ou a Linha 144 e analise, conjuntamente com as/os técnicas/os, as diferentes soluções;*

## **6. O que fazer para aumentar a segurança após o fim da relação abusiva?**

- Altere os seus contactos telefónicos, peça um número confidencial e verifique as chamadas antes de atender;*
- Não divulgue a sua morada;*
- Avise as pessoas que o/a seu/sua companheiro/a ou cônjuge já não vive consigo e peça-lhes para chamarem as autoridades, caso se apercebam que pode estar em risco;*

- *Solicite aos/às seus/suas amigos/as e familiares que não divulguem os seus novos contactos e o seu paradeiro;*
- *Se possível, altere os seus horários de trabalho e os seus percursos habituais;*
- *Avise as pessoas que cuidam dos/as seus/suas filhos/as (ama, escola) sobre a situação e informe-as sobre quem poderá ir buscá-los/as. De preferência, dê-lhes esta informação por escrito, de forma a envolvê-los mais responsabilmente. Solicite-lhes que não divulgue a sua morada ou números de telefone;*
- *Lembre-se que se usar cartões bancários de contas conjuntas o/a agressor/a poderá identificar os locais onde foram feitas as transacções;*
- *Contacte a polícia se receber ameaças ou telefonemas anónimos;*
- *Se tiver que se encontrar com o/a agressor/a faça-o num local público perto de um/uma posto/esquadra de polícia e acompanhada/o por alguém da sua confiança; se tiver que lhe telefonar ligue de um número anónimo;*

## **7. O que fazer para aumentar a segurança no local de trabalho ou em espaços públicos?**

- *Evite locais pouco seguros e isolados e tente andar acompanhada/o;*
- *Altere alguns hábitos diários, por exemplo, crie trajectos alternativos entre a sua casa e o local de trabalho;*
- *Informe algumas pessoas do local de trabalho sobre a sua situação, de forma a que possam protegê-la/o caso haja necessidade;*
- *Escolha uma pessoa do seu local de trabalho que possa “filtrar” as chamadas telefónicas do/a seu/sua ex-companheiro/a, ex-cônjuge ou ex-namorado/a;*
- *Se possível, solicite a alteração de horário de trabalho e, em caso de considerável risco, requeira a transferência de local de trabalho. No caso de não ser possível, procure seguir as indicações anteriores.*

## **8. Plano de segurança pessoal para crianças/jovens**

- *Ensine os/as seus/suas filhos/as a pedir ajuda. Por exemplo, ensine-os/as a utilizar o telemóvel, ou um telefone público, de forma a que possam contactar pessoas de confiança e a GNR/PSP;*
- *Ensine os/as seus/suas filhos/as a não se envolverem no conflito entre si e o/a seu/sua parceiro/a;*
- *Identifique um espaço seguro para os/as seus/suas filhos/as em situações de violência (ex: a casa de um/a vizinho/a, a casa de um familiar para onde possam ir).*

## ***A principal mensagem que deve transmitir aos/às seus/as filhos/as é:***

- *Eles/as não devem sentir-se responsáveis por protegê-la/o a si*
- *Eles devem preocupar-se com a sua própria segurança*
- *A violência não é uma forma correcta de resolver os conflitos e de se relacionar com os/as outros/as (mesmo quando alguém que eles/as amam é violento/a)*

*Ensaie com os/as seus/suas filhos/as o que devem dizer se ligarem o nº de emergência (112):*

*O meu nome é \_\_\_\_\_*

*Tenho \_\_\_\_\_ de idade.*

*Preciso de ajuda. O/A \_\_\_\_\_ está a bater ou a ameaçar \_\_\_\_\_ (por exemplo, na minha mãe).*

*A minha morada é \_\_\_\_\_*

*O meu número de telefone é \_\_\_\_\_*

## **9. Lista de documentos e objectos importantes para o seu plano de segurança**

*Prepare um saco/mala onde possa colocar todas as coisas a levar. Lembre-se que poderá não ter oportunidade de voltar tão cedo a casa. Não leve coisas desnecessárias nem que pertençam ao/à agressor/a. Guarde esse saco num lugar seguro.*

*A lista que se segue, identifica alguns documentos e objectos necessários para quando se planeia sair de uma relação abusiva:*

### **Cartões de identificação (seus e dos seus/suas filhos/as):**

- *Bilhete de Identidade/Cartão de cidadão*
- *Cartão de contribuinte*
- *Cartão da Segurança Social*
- *Passaporte*
- *A minha certidão de nascimento*
- *Certidões de nascimento dos/as filhos/as*
- *Autorização de residência (para cidadãs/ãos estrangeiras/os)/visto de trabalho*

- *Boletim de vacinas*
- *Cartões de Saúde (Centro de Saúde, ADSE,...)*
- *Carta de condução e documentos do carro*

## ***Outros documentos:***

- *Cartões Multibanco da minha conta, cartões de crédito e livros de cheques*
- *Certidão de casamento/papéis do divórcio*
- *Documentação relativa a incidentes passados (relatórios de polícia, ordens do tribunal, cópia dos exames médicos)*
- *Agenda pessoal ou outro suporte onde tenha códigos e números importantes (código do telemóvel, multibanco, etc)*
- *Fotocópias de empréstimos (por exemplo: escrituras) e recibos da renda de casa*
- *Documentação do banco e dos seguros*
- *Relatórios médicos, receitas*
- *Documentos do Tribunal*
- *Documentos escolares*
- *Documentos laborais (ex: contrato de trabalho)*

## ***Objectos importantes:***

- *Chaves de casa/carro e local de trabalho (pode arranjar cópias destas chaves e colocar na sua mala de emergência).*
- *Dinheiro*
- *Agenda telefónica*
- *Medicamentos*
- *Brinquedos favoritos das crianças*
- *Livros escolares das crianças*
- *Objectos com especial valor sentimental*
- *Roupa*
- *Outros*



## **10. Agora vou construir o meu próprio plano de segurança:**

### **O que devo fazer quando vivo uma relação violenta?**

**1.** Quando o/a \_\_\_\_\_ manifestar determinados comportamentos (ex. \_\_\_\_\_) é provável que ocorra uma situação de agressão.

**2.** Se a situação for grave, não devo contrariar o/a meu/minha companheiro/a ou cônjuge, nem discutir com ele/a. O mais importante é a minha segurança e a dos/as meus/minhas filhos/as. Se sentir que a ameaça está próxima, vou deslocar-me para um local da casa onde o risco seja menor, por ex: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (vou evitar a cozinha, a casa de banho, divisões sem saída para o exterior e locais onde existam objectos perigosos, como facas, armas).

**3.** Durante a agressão vou proteger as partes do corpo mais sensíveis (cabeça, olhos, peito).

**4.** Vou fazer barulho ou gritar, de forma a alertar os/as vizinhos/as para que estes/as chamem as

forças de segurança (conforme o que combinei com eles/as); ou então vou usar o código \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (palavra, gesto, etc) para que os/as meus/minhas filhos/as contactem a polícia ou peçam ajuda.

5. Para poder sair mais rapidamente de casa, vou ter sempre a minha carteira, as chaves de casa e do carro colocadas em \_\_\_\_\_.

6. Se conseguir fugir, vou para casa de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ou para casa de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (pessoas de confiança que sabem da minha situação). Gravei o número de telefone destas pessoas no meu telemóvel e também os sei de cor para estas situações de emergência.

7. Se na sequência das agressões resultaram lesões, vou deslocar-me às urgências hospitalares para receber tratamento. É importante ser observada/o por um/a médico/a, mesmo que não haja marcas ou sinais visíveis de violência porque o relatório médico pode fazer prova em Tribunal dos maus tratos de que sou vítima.

## **Quando decidir terminar com a relação abusiva...**

**1.** *É importante planejar a saída de casa. Vou pensar em algumas alternativas e vou falar com \_\_\_\_\_*

*ou \_\_\_\_\_*

*(familiares/amigos/as que me possam acolher temporariamente e que o/a meu/minha companheiro/a ou cônjuge desconheça onde vivem).*

**2.** *Vou guardar cópias de documentos e de chaves importantes, assim como, algum dinheiro e roupa em casa de \_\_\_\_\_.*

**3.** *Vou abrir uma conta bancária só no meu nome no \_\_\_\_\_ para aumentar a minha independência e vou solicitar que os extractos sejam enviados para \_\_\_\_\_ (morada de pessoa de confiança) ou que me sejam enviados em formato digital.*

**4.** *Vou aos CTT solicitar reencaminhamento de correspondência com confidencialidade para que possa continuar a receber o meu correio e as notificações do Tribunal.*

**5.** *É importante rever e adaptar o meu Plano de Segurança sempre que necessário. Vou guardar o meu Plano na \_\_\_\_\_ para que este não seja encontrado.*

## **Após terminada a relação vou continuar a proteger-me...**

**1.** *Vou mudar as fechaduras das portas, e também, se necessário e possível, colocar grades nas janelas, trancas na porta e substituir portas de madeira por portas blindadas.*

**2.** *Posso instalar um alarme ou um sistema de luz exterior que acende quando uma pessoa se aproximar da porta de minha casa. Posso ainda instalar um sistema de vídeo porteiro para que possa ver quem toca à campainha.*

**3.** *Posso mudar de telefone pessoal e pedir confidencialidade.*

**4.** *Eu vou ensinar os/as meus/minhas filhos/as a não abrirem a porta da rua e a dizerem-me sempre quando alguém está à porta. Vou ensiná-los/as também a*

*utilizar o telefone para o caso do/a meu/minha companheiro/a ou cônjuge os tentar levar. Se esta situação ocorrer eles/as devem contactar-me e também a/o \_\_\_\_\_ (pessoa de confiança).*

**5.** *Eu vou informar as pessoas à minha volta que já não vivo com o/a meu/minha companheiro/a ou cônjuge e que devem chamar a polícia se o/a virem aproximar-se da minha casa.*

**6.** *Eu vou informar a escola/creche ou a(s) pessoa(s) que toma(m) conta dos/as meus/minhas filhos/as que o/a meu/minha companheiro/a ou cônjuge não tem permissão para vir buscá-los. Apenas as seguintes pessoas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_ têm ordem para vir buscá-los/as.*

**7.** *Eu vou decorar ou ter sempre comigo o nº de telefone do Posto da GNR ou da Esquadra da PSP.*

**8.** *Vou informar imediatamente as autoridades se receber ameaças ou telefonemas anónimos.*

**9.** *Não vou apagar as mensagens recebidas no meu*

*telemóvel, já que podem servir de prova, em Tribunal e vou, logo que possível dar conhecimento delas às autoridades competentes.*

## ***Medidas de segurança no meu local de trabalho e em espaços públicos...***

**1.** *Vou alterar algumas rotinas no meu dia-a-dia, nomeadamente \_\_\_\_\_,*

*\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,*  
*\_\_\_\_\_ (ex: vou sair 30 m mais*

*cedo de casa para o trabalho, vou alterar o percurso que faço normalmente, vou mudar de transporte público, vou procurar mudar de horário e se possível, e em caso de considerável risco, de local de trabalho, etc...).*

**2.** *Vou informar as seguintes pessoas no meu local de trabalho: \_\_\_\_\_,*

*\_\_\_\_\_ sobre a minha situação. Vou pedir-lhes que perguntem sempre o nome das pessoas que me telefonam para o local de trabalho.*

3. Ao deixar o meu local de trabalho, eu posso \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (tentar  
andar sempre acompanhada, informar alguém da  
hora prevista de chegada a casa,...).

4. No regresso a casa, se constatar que o/a meu/  
minha ex-companheiro/a ou ex-cônjuge me segue, eu  
posso \_\_\_\_\_  
(dirigir-me a uma Esquadra/Posto de polícia, ir ter  
com um/a amigo/a, entrar numa loja, etc...).

5. Vou alterar outros hábitos, tais como, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (ir a outras lojas, mudar  
de banco, etc...).

## **Plano de segurança emocional**

**1.** Se eu me sentir triste, sem forças, fragilizada/o emocionalmente, vou procurar o/a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ou o/a \_\_\_\_\_. Vou falar sobre os meus sentimentos, as minhas dúvidas, os meus medos. Vou tentar partilhar os meus receios com estas pessoas que me compreendem, que se preocupam comigo, que me respeitam e que me dão força para eu prosseguir a minha vida sem violência.

**2.** Quando me sentir desanimada/o, vou procurar a ajuda de um/a técnico/a especializado/a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_

(psicólogo/a, assistente social, médico/a de família,...), que trabalha \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (na instituição de apoio a vítimas de violência doméstica, no Centro de Saúde,...), para tentar ultrapassar os momentos de crise.

**3.** Se voltar a pensar que o/a agressor/a está diferente, mudado/a e que a violência acabou, vou lembrar-me que anteriormente já pensei isto muitas vezes e afinal nada mudou.



4. Vou escrever um diário, onde posso anotar os meus pensamentos, as minhas angústias. Esta é uma forma de revelar aquilo que sinto e de me ajudar a mim própria/o.

5. Vou escrever, sempre que possa, frases positivas sobre mim e que descrevam as conquistas que estou a fazer:

Hoje consegui fazer \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.

Hoje aprendi \_\_\_\_\_.

Hoje sinto-me \_\_\_\_\_.

Eu consigo \_\_\_\_\_.

6. Vou cuidar de mim, do meu corpo e da minha saúde psicológica. Vou procurar manter-me ocupada/o e experimentar actividades que me dêem prazer e que me ajudem a sentir-me bem, tais como,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ (praticar desporto, ir ao cinema, dançar, ouvir música, ler,...).

**7.** *Se eu me sentir triste, sozinha/o e pensar em voltar a viver com o/a meu/minha ex-companheiro/a ou cônjuge, vou pedir apoio a um/uma amigo/a ou procurar um serviço especializado e no caso de voltar a viver com o/a meu/minha ex-companheiro/a ou cônjuge vou lembrar-me das coisas que aprendi e não me vou considerar incapaz de me libertar da violência.*

***Vou também fazer o seguinte exercício e dizer em voz alta as seguintes frases:***

- *Eu mereço uma vida sem violência!*
- *Eu consigo libertar-me da violência!*
- *Eu mereço ser respeitada/o!*
- *Eu quero estar junto das pessoas que me valorizam!*
- *Eu mereço ser feliz!*

## 11. Telefones úteis:

Número Nacional de Emergência .....112  
(gratuito e 24H)

Linha Nacional de Emergência Social ...144  
(gratuito e 24H)

Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica.800 202 148  
(gratuito e 24H)

Esquadra da PSP \_\_\_\_\_

Posto da GNR \_\_\_\_\_

Hospital/Centro de Saúde \_\_\_\_\_

Instituição de Apoio à Vítima \_\_\_\_\_

Familiares \_\_\_\_\_

Amigos/as \_\_\_\_\_

Vizinhos/as \_\_\_\_\_

Outros/as \_\_\_\_\_

Sistema de Queixa Electrónica:

<https://queixaselectronicas.mai.gov.pt>

**Repetir: Vou guardar este Folheto em local seguro!**

**Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género**  
[www.cig.gov.pt](http://www.cig.gov.pt)

*Avenida da República, 32, 1.º | 1050-193 Lisboa | Portugal*

*Tel.: (+351) 217 983 000*

*Fax. (+351) 217 983 098*

*E-mail: [cig@cig.gov.pt](mailto:cig@cig.gov.pt)*

*Delegação do Norte:*

*Rua Ferreira Borges, 69, 3.º F | 4050-253 Porto | Portugal*

*Tel.: (+351) 222 074 370*

*Fax: (+ 351) 222 074 398*

*E-mail: [cignorte@cig.gov.pt](mailto:cignorte@cig.gov.pt)*

*O conteúdo desta edição pode ser reproduzido em parte se for mencionada a fonte*

*Título: Planos de segurança pessoal para vítimas de violência doméstica e técnicos/as que com elas trabalham*

*Autoria: Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género com a colaboração da Direcção-Geral da Administração Interna*

*© CIG - 1.ª reimpressão, agosto 2015.*

*Capa e design gráfico: Nuno Neves*

*Tiragem: 1000 exemplares*

*Impressão e acabamento: Gráfica Santa Maria, Lda.*



**SERVIÇO DE INFORMAÇÃO A VITIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**

telefone **800 202 148**

