



SMS 3060 ou
LIGUE 112 ou
800 202 148



VIOLÊNCIA DOMÉSTICA | CONSELHOS PARA VIZINHOS/AS

- Faça sentir a sua presença e fique alerta a todos os sinais de violência: física, psicológica, sexual, financeira, etc.
- Procure colocar no seu prédio informação de alerta
- Disponibilize o seu contacto de telemóvel, num local visível, para as pessoas do seu prédio, na entrada ou nas escadas, demonstrando que está vigilante e disponível para ajudar
- Estabeleça e combine códigos de emergência (sinal, gesto, palavra ou um objeto na janela) que alertem para situações de crise
- Ligue para os números de apoio: 800 202 148 (serviço de informação) ou 3060 (sms)
- Existem apoios perto de si. para saber os contactos, aceda a <https://www.cig.gov.pt/area-portal-da-violencia/portal-violencia-domestica/apoio-vitimas-violencia-domestica/>