



**SMS 3060** ou  
**LIGUE 112** ou  
**800 202 148**



## VIOLÊNCIA DOMÉSTICA | CONSELHOS PARA VÍTIMAS

- Mantenha contacto com pessoas da sua confiança (amigos, familiares, vizinhos).
- Identifique membros da sua 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, para que estes possam alertar as autoridades em caso de urgência.
- Se existirem crianças em casa, combine códigos (sinal, gesto, ou palavra) para utilizar em caso de emergência e os comportamentos que devem adotar nessas situações.
- Crie um plano de segurança que pode passar por:
  1. Identificar a divisão "mais segura" da casa para onde possa ir e na qual tenha acesso ao exterior
  2. Fazer cópias ou fotografar documentos importantes (cartão de cidadão, passaporte...) e partilhe-as com pessoas da sua confiança.
  3. Preparar uma mala de emergência com umas chaves extra, roupa para si e para as crianças, medicamentos e cópias dos documentos.
- Apague as sms e emails que enviar.
- Use um computador ou telemóvel ao qual a pessoa agressora não tenha acesso.
- 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/>