

COVID-19

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

CONSELHOS DE SEGURANÇA

- **Mantenha contacto** com pessoas da sua confiança. **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, para que estes possam **alertar as autoridades** em caso de **urgência**.
- Se existirem crianças em sua casa, **combine códigos** - 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 e janela).
 - Fazer **cópias** ou tirar fotografias de **documentos importantes**: cartão de cidadão, passaporte, seguros e partilhe com as pessoas da sua confiança.
 - Preparar uma **mala de emergência** com 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** (apague as SMS e e-mails que enviar).
- Use um computador ou telemóvel ao qual a pessoa agressora não tenha acesso.

NÚMEROS DE APOIO

Tenha à mão os números de apoio, memorize-os no telemóvel ou, se isso não for seguro, tente decorar. Se é vítima de violência doméstica ou conhece quem seja, não hesite e peça ajuda.



Linha Informação CIG
800 202 148

Linha de Emergência Nacional
112

Linha de Emergência Social
144

SOS Criança
116 111



Linha SMS
3060



Descarregue a APP
Bright Sky
Disponível para Android



Guia de Recursos CIG
guiaderecursosvd.cig.gov.pt

Repositório de contactos da
Rede Nacional de Apoio a
Vítimas de Violência Doméstica