

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 SMS
3060



Descarregue a APP
Bright Sky
Disponível para Android

Linha de Emergência Nacional
112

Linha de Emergência Social
144

SOS Criança
116 111



Guia de Recursos CIG
guiaderecursosvd.cig.gov.pt

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