

# COVID-19

## A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA É CRIME PÚBLICO.

**DENUNCIAR É UMA RESPONSABILIDADE COLETIVA. NÃO HESITE. CHAME AS FORÇAS DE SEGURANÇA.**

### CONSELHOS DE SEGURANÇA PARA AS VÍTIMAS

- Mantenha contacto com pessoas da sua confiança e 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 objeto na janela acordado com vizinhos, para que possam alertar as autoridades em caso de urgência.
- Se existirem crianças em sua casa, combine códigos com elas um sinal, gesto, palavra para utilizar em caso de urgência e os comportamentos que devem adotar nessa situação.
- 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 da casa (mais segura) para onde possa ir e na qual tenha acesso ao exterior (porta, janela)

Fazer cópia ou tirar fotografia de documentos como cartão cidadão, passaporte, seguros e partilhe com pessoas da sua confiança

Preparar uma mala de emergência com chaves extra, roupa para si e crianças, medicamentos e cópia dos documentos

Se precisar de ajuda para fazer o plano de segurança ligue-nos ou envie email.

- Apague as chamadas, sms e emails que enviar.
- Use computador ou telemóvel ao qual a pessoa agressora não tenha acesso
- Tenha à mão os números de apoio, guarde no telemóvel ou se não for seguro memorize-os.



**ESTAMOS PERTO DE SI PARA AJUDAR.**

APAV Cascais 21 466 42 71

Espaço V 21 099 43 21

Email:

[apav.cascais@apav.pt](mailto:apav.cascais@apav.pt)

[cooperactiva@gmail.com](mailto:cooperactiva@gmail.com)



# COVID-19

## A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA É CRIME PÚBLICO.

**DENUNCIAR É UMA RESPONSABILIDADE COLETIVA. NÃO HESITE. CHAME AS FORÇAS DE SEGURANÇA.**

### CONSELHOS PARA VIZINHOS

- 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) mostrando que está vigilante e disponível para ajudar
- Estabeleça e combine códigos de emergência um sinal, gesto, palavra ou objeto na janela que alertem para situações de crise
- Ligue para os números de apoio



**ESTAMOS PERTO DE SI PARA AJUDAR.**

APAV Cascais 21 466 42 71

Espaço V 21 099 43 21

**Email:**

[apav.cascais@apav.pt](mailto:apav.cascais@apav.pt)

[cooperactiva@gmail.com](mailto:cooperactiva@gmail.com)

