

JUNHO 2020



# SEGURANÇA EM ISOLAMENTO

Estratégias e Informações para a Segurança  
de Vítimas de Violência Doméstica

QUERER SER – ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO SOCIAL

Rua dos Regueiras, 83

4435-417 Rio Tinto

22 320 6439 | 91 409 6013

[www.quererser.pt](http://www.quererser.pt)

### Violência Doméstica durante a Covid-19: Ficar em casa pode ser tão perigoso quanto o vírus

Considerando a atual pandemia de covid-19, o confinamento é uma medida determinante para sustentar a propagação do vírus, no entanto é também um fator de risco para as vítimas de violência doméstica capaz de transformar o isolamento social em autênticas prisões onde se encontram à mercê dos agressores. Por essa razão, a QUERER SER elaborou, no âmbito do Projeto Saber Amar, um documento com informações úteis e algumas estratégias que procuram melhorar a segurança das pessoas vítimas de violência doméstica.

---

**Quando a vítima coabita com o agressor é importante definir algumas estratégias capazes de melhorar a sua segurança.**

---

#### **Estratégias importantes para a sua segurança:**

- Procure ter um contacto de emergência, de um familiar/amigo de confiança e/ou de uma associação de apoio à vítima memorizado.
- Identifique um local seguro ao qual possa recorrer em caso de perigo (se sentir que a agressão está iminente). Esse local deverá ter uma saída para o exterior, se possível, e procure evitar zonas da sua casa com objetos que podem ser usados para a/o agredir.
- Procure ter acesso rápido a dinheiro, medicamentos e documentos importantes.
- Procure ter um código, combinado previamente, com os seus filhos/ vizinhos/ amigos/ familiares para que estes chamem a polícia.
- Crie uma lista de itens essenciais a levar consigo, caso opte por sair de casa (não necessita de a ter escrita num papel, isso pode ser perigoso caso seja descoberta, mas pense e memorize para ser mais fácil recordar-se daquilo que necessita de levar consigo quando o momento chegar).

## **Contactos de emergência e de associações que a/o podem ajudar:**

<b>Contacto de um familiar, amigo/a, ou vizinho/a</b>	É importante memorizar o contacto de alguém da sua confiança.
<b>Número de Emergência Nacional (gratuito 24h)</b>	112
<b>Linha Nacional de Emergência Social (gratuito 24h)</b>	144
<b>Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica (gratuito 24h)</b>	800 202 148
<b>GNR Fânzeres</b>	22 486 20 29
<b>GNR Medas</b>	22 483 08 58
<b>PSP Rio Tinto</b>	22 489 38 50
<b>PSP Gondomar</b>	22 466 33 70
<b>PSP Valbom</b>	22 466 40 00
<b>PSP Comando Metropolitano do Porto</b>	22 209 20 00

**Associação  
Querer Ser**

E-mail: [geral@quererser.pt](mailto:geral@quererser.pt)  
Telefone (disponível todos os dias 9h-  
18h30): 91 409 6013

**Cruz Vermelha  
Gondomar/ Valongo**

22 410 37 12

**CIG – Comissão para a Cidadania e a  
Igualdade de Género**

SMS: 3060  
Telefone (anónimo, confidencial e  
gratuito 24h): 800 202 148  
E-mail: [violencia.covid@cig.gov.pt](mailto:violencia.covid@cig.gov.pt)

**APAV – Associação Portuguesa de  
Apoio à Vítima (Dias úteis das 9h-21h,  
gratuito)**

Linha de Apoio à Vítima:  
116 006

**UMAR - União de Mulheres Alternativa  
e Resposta**

Porto:  
22 202 50 48

**Linha de Apoio a Migrantes  
(disponível em 9 línguas diferentes;  
seg. a sex. 9h-19h)**

808 257 257

## **Durante um ato violento considere as seguintes estratégias de segurança:**

- Se for necessário fugir de casa que saídas poderá utilizar?
- Tenha sempre preparado algo para fugir (essencial) e um sítio onde o guardar.
- Ensine os/as seus/suas filhos/as a usar o telefone para contactar a polícia ou o número de emergência nacional.
- Evite os locais que podem ser mais perigosos em sua casa: Evite divisões muito pequenas e sem portas ou locais onde estejam armas ou utensílios perigosos que possam ser usados para a/o agredir – ex.: cozinha, garagem... ou outros locais com facas/armas.
- Se não conseguir evitar um ato violento, proteja partes do corpo mais vulneráveis (olhos, cabeça, peito...).
- Não sinta vergonha de gritar SOCORRO, AJUDA, ou até FOGO (é uma boa estratégia para conseguir a atenção dos vizinhos, muitas vezes resulta melhor do que as outras duas) e tente fugir pelas escadas do seu prédio ou pela porta da rua.
- Evite, sempre que possível, que os seus filhos assistam a cenas violentas.

---

**Se estiver a preparar a sua saída de casa e sentir que não tem nenhum lugar seguro para onde ir lembre-se que existem Casas de Abrigo ao seu dispor (que aceitam os seus filhos menores).**

---

## **Recomendações a considerar caso esteja a preparar-se para sair de casa:**

- Procure planejar o dia mais adequado para sair: escolha um período em que saiba que o/a agressor/a não estará por perto.
- Peça ajuda a amigos/familiares da sua confiança, para que estes a/o acompanhem na saída. Sentir-se-á mais segura/o e serão uma ajuda para transportar os seus bens essenciais.
- Caso exista, procure um local seguro onde possa permanecer: Considere 3 opções.
- Lembre-se, se não tiver para onde ir pode recorrer a uma Casa de Abrigo para mulheres e respetivos filhos, que se encontram distribuídas por todo o país (o encaminhamento é feito por uma entidade de apoio à vítima). Atualmente, para homens, existe uma Casa de Abrigo em Faro, no Algarve. E para pessoas LGBTI existe a Casa Arco-Íris situada em Matosinhos (Porto).
- Recolha objetos essenciais, tais como medicamentos: caso decida abandonar a sua casa sem tempo para levar, por exemplo, medicamentos essenciais, pode pedir à polícia que se desloque a sua casa para os recolher.
- Fale com os seus filhos sobre o plano de saída, pode até treinar com eles se for necessário.
- Procure ter sempre algum dinheiro e os documentos mais importantes (ou cópias).
- Se necessário, pense em quem poderá emprestar-lhe algum dinheiro ou dar-lhe abrigo temporário. Mas lembre-se, em casos perigosos evite deslocar-se para os locais mais previsíveis.
- Procure saber onde fica o telefone público mais próximo e procure ter o telemóvel sempre consigo e carregado (bateria e dinheiro).
- Faça cópias de documentos e chaves importantes e guarde em casa de uma pessoa de confiança. Pense quem poderá ser essa pessoa.
- Se for possível e seguro, procure manter um registo de todos os incidentes de violência.

## Algumas informações importantes:

- Após a sua saída de casa, se tiver de voltar por alguma razão faça-se acompanhar por um agente de autoridade ou por uma pessoa da sua confiança, e faça-o numa ocasião em que o/a agressor/a não esteja por perto.
- Saiba que em situações de grave carência económica pode pedir ao estado o adiantamento da indemnização que lhe é devida pelo/a agressor/a.
- Procure o apoio de um/a profissional de apoio à vítima.



Querer Ser – Associação para o  
Desenvolvimento Social

Estamos aqui:  
Rua dos Regueiras, 83  
4435-417 Rio Tinto

22 320 6439 | 91 409 6013

[www.quererser.pt](http://www.quererser.pt)