



PARA MANTER-ME SEGURO(A) EM CASA, VOU:

- Dar atenção aos sinais de perigo;
- Evitar o conflito em situações de tensão;
- Identificar locais seguros em casa;
- Identificar vizinhos e familiares a quem pedir ajuda;
- Criar lista de contactos S.O.S. no telemóvel.



EM SITUAÇÃO DE
EMERGÊNCIA, LIGAR:

112 (Polícia de Segurança Pública - PSP)
144 (Linha de Emergência Social - LES)

SE SOFRER AGRESSÃO, VOU:

- Evitar o confronto;
- Proteger as zonas sensíveis do corpo (cabeça, face e peito);
- Proteger-me em local seguro e sem objetos perigosos;
- Pedir ajuda e ensinar as crianças a fazê-lo.



CONTACTAR:
112 (Polícia de Segurança Pública - PSP)

APÓS UMA AGRESSÃO, VOU:

- Dirigir-me a um serviço de saúde para observação e pedir ajuda;
- Pedir proteção junto de familiares, amigos ou vizinhos;
- Contactar uma Equipa de Apoio à Vítima:

300 084 135 ou **964 549 749**

Instituto de Segurança Social
da Madeira, IP-RAM



291 759 777 ou **968 084 407**

Associação Presença Feminina



- Apresentar queixa na PSP ou no Tribunal.

SE DECIDIR SAIR DE CASA, VOU:

- Aconselhar-me com um(a) Técnico(a) de Apoio à Vítima:

300 084 135 ou **964 549 749**

Instituto de Segurança Social
da Madeira, IP-RAM



291 759 777 ou **968 084 407**

Associação Presença Feminina



- Assegurar-me de que a pessoa que me agride não está em casa;
- Dirigir-me para junto de pessoas ou local seguro;
- Levar documentos e objetos fundamentais (meus e dos meus filhos);
- Partilhar apenas com pessoas da minha confiança a minha intenção ou plano.

SE A MINHA RELAÇÃO TERMINAR, VOU:

- Mudar ou reforçar as fechaduras de casa;
- Colocar sinal sonoro nas portas e janelas de acesso à casa;
- Alterar os meus contactos telefónicos (telemóvel e telefone);
- Manter a minha nova morada em segredo;
- Avisar as pessoas, instituições relacionadas com os meus filhos sobre a minha situação (escola, centro de saúde, CPCJ);
- Avisar os meus familiares, amigos, vizinhos (de confiança) sobre a minha situação.



Contactar a PSP (112)
se receber novas ameaças,
mesmo que sejam anónimas

PARA MANTER-ME SEGURO(A) NO EMPREGO E LOCAIS PÚBLICOS, VOU:

- Andar acompanhado(a), sempre que possível;
- Evitar locais e horários pouco seguros e isolados;
- Informar a chefia e colegas de confiança da minha situação e partilhar o plano de segurança;
- Se possível, alterar hábitos no horário, percurso e locais que frequento.



**NÃO
ESTÁ SÓ.
CONFIE!**

