

Plano de segurança - Prevenção da violência doméstica

Nome: _____

Data: _____

EU TENHO DIREITO A:

- Viver num ambiente seguro, livre de qualquer tipo de abuso (físico, verbal, emocional, sexual) ou exploração.
- Procurar ajuda junto das autoridades se estiver a ser vítima de abuso ou violência.
- Pedir uma providência cautelar contra alguém que me tenha ameaçado ou abusado de mim.



LUGARES SEGUROS:

Se não me sentir em segurança em casa, posso dirigir-me a um destes locais seguros. *(Pode ser a casa de um vizinho ou amigo de confiança, um abrigo, uma esquadra da polícia, uma loja, um restaurante ou outro local público, especialmente um que esteja aberto e com muitas pessoas)*

- _____
- _____
- _____
- _____

PESSOAS EM QUEM POSSO CONFIAR PARA ME AJUDAREM:

Quando preciso de ajuda, posso telefonar a estas pessoas de confiança. *(Pense em pessoas que o(a) podem ajudar com alojamento, dinheiro, transporte, apoio emocional e cuidados infantis. Estas podem incluir familiares, vizinhos, amigos, o seu empregador, colegas de trabalho, um pároco, etc.)*

- Nome: _____ Número: _____
- Nome: _____ Número: _____
- Nome: _____ Número: _____
- Nome: _____ Número: _____

COISAS PARA LEVAR COMIGO SE TIVER DE SAIR RAPIDAMENTE:

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Identificação com fotografia | <input type="checkbox"/> A providência cautelar | <input type="checkbox"/> Medicação |
| <input type="checkbox"/> As certidões de nascimento dos meus filhos | <input type="checkbox"/> Seguro automóvel e documentos de registo | <input type="checkbox"/> Dinheiro ou cartão de crédito em meu nome |
| <input type="checkbox"/> Documentos de imigração e de custódia | <input type="checkbox"/> Registos médicos e escolares relevantes | <input type="checkbox"/> Muda de roupa para mim e para os meus filhos |
| <input type="checkbox"/> Telemóvel e carregador | <input type="checkbox"/> Documentação relativa ao seguro de saúde | <input type="checkbox"/> Chaves de casa e do carro |

Plano de segurança - Prevenção da violência doméstica

NÚMEROS DE TELEFONE E RECURSOS IMPORTANTES:

- Emergência: **911**

- Linha de apoio a vítimas de violência doméstica (National Domestic Violence Hotline):
800-799-7233

- Linha de apoio a vítimas de violência doméstica local (Local Domestic Violence Hotline): _____

- Abrigo para vítimas de violência doméstica local: _____

- Esquadra de polícia local (*para apresentar queixa*): _____

- Tribunal local (*para requerer uma medida cautelar*): _____

- Serviços de aconselhamento: _____

- Outros Recursos:



Guarde este plano num local seguro onde o seu agressor não o encontre.