

Um Plano de Segurança Pessoal (PSP) consiste num conjunto de orientações e estratégias que visam a promoção da segurança da(s) vítima(s). A sua construção deverá ser sempre precedida por uma Avaliação de Risco da situação.

### Cenário 1 - A vítima mantém-se em casa na relação

- |    |   |
|----|---|
| a) | Identificar as áreas da casa que possam ser mais seguras para si e para as crianças, evitar cozinhas e divisões sem saída, procurar espaços maiores e abertos, com portas e/ou janelas    |
| b) | Apercebendo-se de um aumento de tensão, procurar afastar-se para zonas da casa "mais" seguras, procurando evitar divisões onde estejam as crianças, pois pode aumentar o perigo para elas |
| c) | Procurar, tanto quanto possível, manter armas (fogo, brancas) inacessíveis  |
| d) | Evitar o uso de lenços e colares que possam ser usados para estrangular   |
| e) | Procurar ter dinheiro disponível, caso necessite de recorrer a transportes públicos   |
| f) | Ter o carro abastecido com combustível e saber sempre onde está a chave do mesmo  |
| g) | Criar uma rede informal (amigos e familiares) que saibam da situação e que possam ajudar a pensar em alternativas   |
| h) | Ter códigos de emergência (um sinal, um gesto, uma palavra, um objeto na janela, etc) acordados com vizinhos e que alertem para uma situação de crise                                     |
| i) | Procurar ter no telemóvel os contactos de emergência gravados nas teclas diretas e memorizar alguns números   |
| j) | Se possível não sair sem as crianças  |
| k) | Aprender estratégias de defesa pessoal  |
| l) | Conhecer a rede de transportes públicos e seus horários no caso de ter que sair de casa   |
| m) | Procurar partilhar com técnicos/as a situação   |
| n) |   |

**Contactos de emergência: 112/144 / 800 202 148**

### Cenário 2 - Situação de crise/agressão

- |    |   |
|----|---|
| a) | Proteger as zonas mais vulneráveis do corpo (rosto/cabeça e em caso de gravidez a barriga)                    |
| b) | Ensinar as crianças a pedir ajuda/socorro (ex.vizinhos, 112...)   |
| c) | Instruir as crianças a não se envolverem na violência entre o casal   |
| d) | Instruir as crianças a não se deslocarem para locais onde haja objetos perigosos (wc, cozinha...)             |
| e) | Instruir as crianças a sair de casa, se possível, e onde elas se podem dirigir para solicitarem ajuda         |
| f) | Pedir a vizinhos para telefonarem para as forças de segurança sempre que ouçam barulhos suspeitos (ex.gritos) |
| g) | Procurar um hospital para ser observada/o, mesmo que não existam sinais exteriores de agressão                |
| h) | Procurar um lugar seguro e/ou auxílio em casa de familiares ou amigos   |
| i) |   |

**Contactos de emergência: 112/144 / 800 202 148**

### Cenário 3 - Preparar a saída

- |    |  |
|----|--|
| a) | Evitar que o/a agressor/a se aperceba do seu plano de saída  |
| b) | Sair apenas quando se sentir segura/o para o fazer ou solicitar o apoio das autoridades  |
| c) | Sugere-se que saia quando o/a agressor/a não estiver presente ou por perto   |
| d) | Enquanto planeia a saída, procurar um lugar seguro para deixar: algum dinheiro, documentos importantes* ou cópia dos mesmos, e/ou outros itens que considere importantes (roupa, brinquedos, etc.) |
| e) | Evitar ir para locais previsíveis e/ou conhecidos pelo/a agressor/a, como, por exemplo, casa de familiares, amigos e/ou conhecidos do/a mesmo/a  |
| f) | Caso não tenha um local seguro para ir, contactar um serviço especializado, como, por exemplo, uma estrutura de atendimento, que pode apoiar na procura de uma alternativa segura                  |
| g) | Levar consigo documentos importantes*:   |
|    | Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão   |
|    | Numero de Identificação Fiscal   |
|    | Cartão da Segurança Social   |
|    | Certidão de Nascimento (sua e das crianças)  |
|    | Passaporte   |
|    | Se estrangeiro/a: documento válido de entrada em território nacional   |

	Boletim de Vacinas	
	Cartões de Saúde	
	Cartões Bancários	
	Documentos Escolares	
g)	Documentos Profissionais (contrato trabalho/recibos vencimento, etc.)	
	Relatórios Médicos e receitas médicas	
	Documentos de Processos Judiciais	
	Documentos relativos a episódios de agressão (relatórios policiais, relatórios médicos, decisões do tribunal, etc.)	
h)	<b>Animais de Estimação:</b> um animal de estimação é muitas vezes um membro querido da família e os planos de segurança podem incluí-los também. O planeamento da segurança com animais de estimação pode incluir a tomada de medidas para provar a propriedade do seu animal de estimação, encontrar cuidados temporários com um veterinário, amigos ou familiares e/ou encontrar uma estrutura de acolhimento que aceite animais de estimação	
i)		
<b>Contactos de emergência: 112/144/ 800 202 148</b>		

### Cenário 4 - Após a rutura e saída da relação

a)	Guardar fotografias, por exemplo, de ferimentos	
b)	Procurar usar dinheiro em vez de cartões	
c)	Nunca aceitar pedidos de encontros com o/a agressor/a indo sozinha/a e a locais isolados: se decidir fazê-lo, optar por local público, perto de uma esquadra e fazer-se acompanhar por alguém da sua confiança (ou advogado ou polícia)	
d)	Ter um plano de segurança para quando ocorre a visita do/a progenitor/a às crianças	
e)	Evitar que as casas de cada progenitor/a sejam os locais onde se fazem as entregas das crianças para as visitas e nunca estar sozinha/o nesses momentos	
f)	Não revelar a nova morada	
g)	Alertar amigos/as e familiares para não partilharem com ninguém os seus contactos	
h)	Alterar rotinas e percursos	
i)	Informar os responsáveis dos estabelecimentos de ensino, quem tem autorização para ir buscar as crianças	
j)	Evitar andar sozinha/o	
k)	Se fizer algum movimento bancário de uma conta conjunta com o/a agressor/a nunca fazê-lo num local próximo da sua nova residência	
l)	Telemóvel: manter ou não (?); torná-lo confidencial? Localização por GPS; ter dois telemóveis?	
m)	Ter atenção ao uso das redes sociais e o risco de ser localizada/o	
n)		
<b>Contactos de emergência: 112/144 / 800 202 148</b>		
<b>Contactos a nível local</b>		

## ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SEGURANÇA PARA CRIANÇAS E JOVENS A CARGO

No planeamento da segurança com crianças / jovens o/a Técnico/a deve lembrar a criança ou jovem que:

- Quando existe violência em casa/família não está correto e é contra a Lei
- Não é responsável pela situação
- Não depende dela parar a violência
- É muito importante que tente manter-se em segurança
- É muito importante pedir ajuda – merece sentir-se bem e ser feliz

a)	Em caso de agressão, ensinar a criança ou jovem a proteger as zonas mais vulneráveis do corpo (rosto/cabeça) e sair de casa ou do prédio (exemplo: hall do prédio, rua) ou na sua impossibilidade encontrar um lugar seguro (por exemplo para o quarto)	
b)	Em situações de emergência, quando estiver a acontecer ou quase a acontecer uma agressão à sua mãe (ou a outra pessoa): - Afastar-se da discussão e desse local - Ir para um lugar seguro (exemplos: hall do prédio, quarto...) - Se necessário, gritar por “Ajuda”, “Socorro” para que alguém possa ouvir e ajudar - Telefonar para o Número 112 (Polícia/Bombeiros/INEM) - Telefonar a alguém da família/amigos/vizinhos em quem confie	
c)	Quando ligar para o 112 deve: - Explicar o que se está a passar (qual o problema) - Indicar a morada completa - Tentar não desligar antes de lhe dizerem o que deve fazer	
d)	Ter códigos de emergência (um sinal, um gesto, uma palavra, um objeto na janela, etc) acordados com vizinhos e que alertem para uma situação de crise	
e)	Instruir as crianças ou jovens a não se deslocarem para locais onde haja objetos perigosos (por ex. cozinha...)	
f)	Instruir as crianças ou jovens a não se envolverem na violência entre o casal	
g)	Procurar ter no telemóvel os contactos de emergência gravados nas teclas diretas/favoritos e memorizar alguns números	
h)	Procurar partilhar com profissionais (educadores de infância, professores/as e auxiliares de educação) a situação	
i)	Criar uma rede informal (amigos/as e familiares) que saibam da situação e que possam ajudar a pensar em alternativas	
j)	Em caso de não coabitação com a pessoa agressora, instruir a criança ou jovem a: - Ter um plano de segurança para quando ocorre a visita do/a progenitor/a - Não revelar a nova morada - Evitar andar sozinha/o - Alertar amigos/as e familiares para não partilharem com ninguém os seus contactos - Telemóvel: manter ou não (?); Torná-lo confidencial? Localização por GPS; ter dois telemóveis? - Ter atenção ao uso das redes sociais e o risco de ser localizada/o	
k)	Outras	

(Assinatura)

Data

-   -



Assine o documento aqui. Depois de assinado e guardado o documento não pode ser editado. Consulte o documento introdutório dos instrumentos únicos da Violência Doméstica.