

Dicas de segurança para mulheres em situação de violência

Em caso de perigo imediato

1

1. Vá para um lugar seguro
2. Ligue 190
3. Peça ajuda discretamente
4. Use códigos com pessoas de confiança

Monte um plano de fuga discreto

1. Documentos importantes, Dinheiro, Remédios essenciais, Celular com bateria, Roupas básicas, Chaves
2. Rota de Fuga
3. Avise alguém de confiança
4. Evite confrontos

2

Proteja sua segurança digital

3

1. Desative Localização do celular
2. Mude senhas de redes sociais
3. Use app de emergências (SOS Mulher)

Busque apoio legal

1. Vá a delegacia e realize um BO
2. Peça medida protetiva de urgência
3. Ligue 180
4. Procure uma Defensoria Pública

4

O que NÃO deve fazer

5

1. Confrontar o agressor
2. Deixar pistas
3. Acreditar que tudo vai melhorar

Cuidado emocional e apoio

- Centro de Referência da Mulher
- UBSs ou CAPS
- ONGs ou universidades

6



Observatório

Nosotras

30 *th* **EMIS**