

### Coisas para serem pensadas / planejadas com antecedência:

- Uma saída segura (porta / janelas)
- Uma sala segura, para a qual se possa escapar (com possibilidade de sair, sem itens perigosos)
- Local para onde ir (amigos, parentes, abrigo)
- Um aparelho telefônico de fácil acesso
- Explicação sobre como sair; alguma rotina que leve a pessoa a sair regularmente (tal como levar o lixo para fora)
- Como escapar de tudo de maneira geral, se o parceiro estiver ameaçando.

### Importante:

- Sinais de possível violência (aumento do ritmo respiratório, fechar os dedos em forma de soco, expressões e gestos)
- SAIA ANTES QUE A VIOLÊNCIA COMECE!
- SE VOCÊ NÃO TIVER TEMPO DE FUGIR, PROTEJA A CABEÇA E O ABDOMEN COM AS MÃOS, ENCOLHENDO-SE. GRITE BEM ALTO!

### Se tiver crianças:

- Traga sempre as crianças consigo, porque o parceiro pode fazer chantagem/usar da violência através delas.
- Ensine as crianças a ligar para o número de emergência, quando for necessário.
- Conte com antecedência às crianças sobre uma possível partida.
- CONVERSE SOBRE A VIOLÊNCIA E SOBRE COMO AGIR EM SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA!



Número do telefone da polícia:

---



Endereço do abrigo:

---

---

Número do telefone do abrigo:

---



Número do telefone do taxi:

---

Seu endereço:

---

---

Seu telefone:

---

Eu preciso dos seguintes itens quando estou me preparando para sair de casa com pressa (bolsa de segurança)

**Conteúdo da bolsa de segurança:**

- Dinheiro
- Chaves extras da casa
- Roupas extras
- Artigos de higiene
- Telefone (cartão do celular, telefones importantes)
- Receitas e remédios
- Documentos/cartões importantes (Cartão do KELA, passaporte, cartão do banco)
- Brinquedos das crianças

Outros, especifique

---

---



# PLANO DE SEGURANÇA PESSOAL

