Defensor:

Nome _____

Tribunal _____

Telefone _____

Notas:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Em caso de emergência ligue para 911.

☑ Checklist:

Ao considerar ou planejar deixar sua residência atual, prepare-se o melhor possível recolhendo objetos que outras pessoas na mesma situação consideraram extremamente úteis. Tente colocar os ítens listados abaixo em um local seguro e de fácil acesso para o caso de ter que deixar sua moradia atual rapidamente. Deixe tantos objetos quanto possível em um local seguro ou com uma pessoa de confiança fora de sua casa.

__ Identidade e/ou carteira de motorista
__ Passaportes (seu e de seus filhos)
__ Cartões de seguro social
__ Certidões de nascimento
__ Green card/papéis da imigração/trabalho
__ Identificação de bem-estar social (Welfare)
__ Certidões de casamento e divórcio, incluindo custódia dos filhos e testamento
__ Documentos de propriedade e registro de veículos
__ Dinheiro, cartões de crédito, débito e de celulares (aviso: o uso de cartões de crédito e celulares podem potencialmente ser rastreados por terceiros)
__ Talões de cheques, registros e comprovantes bancários de saque ou depósito
__ Seguro de saúde ou cartões de planos de saúde
__ Medicamentos e receitas
__ Registros médicos de todos os membros da família
__ Caderno de endereços
__ Registros escolares
__ Contrato de Leasing, aluguel ou propriedade
__ Chaves da casa e do carro
__ Ordem de restrição, caso exista
__ Jóias
__ Animais de estimação (se possível)
__ Brinquedos pequenos e cobertores para as crianças
__ Fotos e objetos pessoais insubstituíveis
__ Muda de roupas para si e para as crianças
__ Registros de comportamento abusivo (inclusive fotos)
__ Dados pessoais do agressor: seguro social, data de nascimento e holerite
__ Documentos de seguro diversos tais como de seguro de vida, propriedade e seguro aluguel.

check list

Agências SAFEPLAN

SafeLink:
(Linha direta estadual para as vítimas de violência doméstica)
877-785-2020

Elizabeth Freeman Center	
Pittsfield, MA	(413) 499-2425
Greater Boston Legal Services	
Cambridge, MA	(617) 603-1803
Independence House	
Cape Cod, MA	(800) 439-6507
NELCWIT	
Greenfield, MA	(413) 772-0871
New Hope, Inc	
Attleboro, MA	(508) 226-4015
Stanley Street Treatment and Resource	
Fall River, MA	(508) 675-0087
South Shore Women's Resource Center	
Plymouth, MA	(508) 746-2664
The Women's Center	
New Bedford, MA	(508) 996-3343
Womanshelter/Companeras	
Holyoke, MA	(413) 538-9717
Womansplace Crisis Center	
Brockton, MA	(508) 588-2045
YWCA Central MA/Daybreak	
Worcester, MA	(508) 755-9030
YWCA Central MA/BWR	
Leominster, MA	(978) 537-2306
YWCA Western MA	
Springfield, MA	(413) 732-3121

Massachusetts Office for Victim Assistance
("Escritório em Massachusetts para Assistência às Vítimas")

MOVA

One Ashburton Place, Suite 1101
Boston, MA 02108
Tel: (617) 727-5200
Fax: (617) 727-6552
Email: mova@state.ma.us
Página web: www.state.ma.us/mova

Para as vítimas de violência doméstica

safety PLAN

PLANOS de PROTEÇÃO

Planos de proteção são ferramentas valiosas se você planeja deixar um relacionamento abusivo.

Seguem algumas idéias e sugestões de segurança, que você e seu defensor podem avaliar. Por favor entenda que algumas destas opções podem não ser indicadas para você, e lembre-se de que você não merece ser atingida, ameaçada ou amedrontada!

O que é um plano de proteção?

- Defensores podem ajudar a avaliar sua situação atual e criar um plano de proteção individualizado com você.
- Um plano de proteção é uma lista de idéias que você pode utilizar para aumentar sua segurança.
- Um plano de proteção pode ser muito importante se você estiver avaliando opções para modificar sua situação atual.
- Planos de proteção são modificados à medida que surgem novas situações, e portanto devem ser revisados freqüentemente.
- Use seus instintos e discernimento, pense sobre o que dizer durante um incidente de violência.

Segurança ao preparar-se para partir

Lembre-se: o momento da partida pode ser perigoso.

Agressores podem se tornar mais perigosos se acreditarem que você está deixando o relacionamento.

- Se você decidir deixar o agressor, faça um plano de proteção.
- Consulte um defensor de um programa local contra a violência doméstica, o qual poderá informar a respeito de seus direitos e opções.
- Escolha um lugar seguro para onde ir. Escolha pessoas que possam ajudar após a partida.
- Deixe dinheiro, chaves sobressalentes, cópias de documentos importantes e roupas com uma pessoa de confiança.
- Compre um cartão telefônico ou consiga um telefone 9-1-1 através de um abrigo local para vítimas de agressores.
- Abra uma poupança em seu nome e faça com que os extratos sejam recebidos por um parente ou amigo.
- Se o agressor tiver acesso a armas, tiver ameaçado suicidar-se ou cometer homicídio, tiver seguido você ou tiver histórico de abuso de drogas ou álcool, você pode correr serio perigo.
- Consulte um defensor de seu programa contra a violência doméstica local que pode informar a respeito de seus direitos e opções.

Segurança no Momento

Nem sempre você pode evitar um incidente de violência , portanto crie um plano de proteção

- Determine para quem você irá ligar para pedir ajuda em uma situação de violência. Anote os números de amigos, parentes, vizinhos, policia e linha direta.
- Memorize números de emergência ou mantenha-os em pequenos cartões num local seguro.
- Se o agressor tiver a chave de sua casa ou apartamento, troque ou adicione fechaduras às portas e janelas tão logo quanto possível.
- Pratique deixar sua casa em segurança. Identifique quais portas, janelas, elevadores ou escadas são melhores.
- Evite aposentos sem saídas, tais como banheiros, e aposentos com armas em potencial, como a cozinha.
- Decida e planeje aonde ir ao deixar sua casa numa situação de emergência.
- Tenha uma mala pronta e mantenha-a num local secreto porem acessível para que você possa sair rapidamente (veja a checklist).
- Identifique um vizinho, membro da família ou amigo para o qual você possa informar sobre a violência e pedir que chame a policia se ouvir barulho vindo de sua casa. Crie um sinal para pedir que chame a policia, como acender uma luz em particular, fechar uma certa cortina, ou uma palavra código.
- Procure ajuda medica em caso de ferimento.
- Fale com um defensor do programa local contra a violência doméstica que pode informar a respeito de seus direitos e opções.

Segurança com Crianças

- Ensine as crianças a não interferirem com uma briga, mesmo que pensem que possam ajudar.
- Quando as crianças tiverem idade suficiente, pratique ligar para 911, e ensine-as a ir para um local seguro durante um incidente de violência.
- Informe sua creche ou escola sobre quem tem permissão para apanhar seus filhos.
- Fale com seus filhos a respeito de quem eles podem confiar.
- Converse a respeito de estratégias de segurança com crianças que recebam visitas não supervisionadas do agressor.

Segurança com uma Ordem de Restrição

- Ordens de restrição não garantem segurança completa, mas podem ser uma boa idéia se você tiver medo de retaliação do agressor ao deixar de aceitar abusos.
- Consulte um defensor SAFEPLAN para obter ajuda no processo de conseguir uma ordem de restrição.
- Mostre ao juiz quaisquer fotos de ferimentos.
- Faça cópias extras da ordem de restrição e mantenha-as sempre com você. Procure também ter cópias em lugares seguros: no seu carro, nas casas de amigos e parentes, no trabalho, e na escola de seus filhos.
- Informe a família , amigos, vizinhos, empregadores, médico e provedor de plano de saúde e creche ou escola de seus filhos do fato de que você tem uma ordem de restrição em vigor.
- Monitore suas ligações. Se necessário mantenha um registro de todos os contatos feitos pelo agressor tais como ligações telefônicas, mensagens de texto, de voz e emails.
- Se você se mudar para outra cidade ou estado, lembre-se de que a ordem de restrição ainda é válida. É uma boa idéia registrá-la na nova cidade.
- Chame a polícia se o agressor cometer qualquer ato proibido pela ordem de restrição. Isto é uma violação.

Segurança em publico e no trabalho

- Mude seu caminho de ida e volta para o trabalho freqüentemente.
- Forneça ao seu empregador uma foto recente do agressor.
- Determine quem pode ajudar você enquanto você estiver no trabalho ou em público. Tente encontrar uma pessoa de confiança no trabalho que possa oferecer ajuda. Forneça uma foto do agressor caso necessário.
- Tenha alguém que possa acompanhá-la até seu carro, ônibus ou trem. Crie um plano de ação caso aconteça algo em publico.
- Tenha um colega que possa fazer uma triagem de ligações e documentar quaisquer incidentes.
- Forneça informações de emergência atualizadas ao seu empregador.
- Quando em público, preste atenção aos arredores.

Segurança e Tecnologia

É facil rastrear suas informações pessoais pela internet

- Agressores podem rastrear seu histórico recente ao acessarem o computador que você usa. Usar um computador publico, como o de uma biblioteca local, o de um amigo ou algum computador no trabalho pode impedir o rastreamento de suas atividades online. Limpe o histórico de seu computador e os arquivos temporários freqüentemente.
- Se o agressor souber a senha de sua conta de email, poderá ler suas mensagens. Tente modificá-la para algo que ninguém conseguiria adivinhar ou crie uma nova conta de email da qual ninguém saiba a respeito.
- Como é possível rastrear chamadas pela conta de telefone, considere adquirir um novo telefone se o seu for pago pelo agressor. Verifique também se o seu celular tem um serviço de localização opcional, e tente desativá-lo em caso afirmativo.
- Faça uma busca rápida de seu nome nas principais máquinas de busca (como Google ou Yahoo) já que estas podem conter suas informações de contato.
- Se achar que alguém pode estar seguindo você, é possível que seu agressor tenha colocado um GPS em seu carro. Verifique rotineiramente o interior e o exterior de seu carro à procura de objetos suspeitos.

Segurança e sua Saúde Emocional

- Encontre alguém com quem possa falar abertamente e que possa oferecer apoio. Se você quiser ajuda de outras pessoas que tenham passado por situações semelhantes, você pode procurar um grupo de apoio em seu programa local contra a violência domestica.
- Encontre algo que você possa fazer por si mesma. Você merece felicidade e diversão em sua vida.
- Se você estiver pensando em voltar, converse a respeito de seu plano de proteção com alguma pessoa de confiança.
- Tente utilizar um terceiro caso haja necessidade de se comunicar com o agressor.
- Participe de um grupo de apoio se você quiser ajuda de outras pessoas que tenham passado por situações semelhantes.