







## LISTA DI PLANIAMENTU DI SEGURANÇA

Si nhôs stá na um relacionamentu abusivu atualmenti ou nhôs sta fazi planu di sai di um tipu di relacionamentu di ês tipu, nhôs cria um planu di segurança desdi já, pa é podi stá pruntu na casu di algum emergência.

*Nota: Ês é simplis recomendaçõs qui nõ sta dá; qualquer um di ês opçõs podi cá ser midjor pa nhôs casu individual.*

## LISTA DI CUSAS E DOCUMENTUS QUI É BOM PA NHÔS PREPARA OU GUARDA DJUNTU CU NHÔS

Li baixu é stá um lista di cusas qui nhôs debe procura prepara e guarda na um local seguru e qui nhôs tem fácil accessu à el. Qu nhôs pedi um pessoa di confiança fora di nhôs casa pa guarda nhôs el.

- Identificaçõn e/ou carta di conduçõn, cartons di segurança social, certidõs di nascimentu 
- Passaportis, documentus di imigraçõn, nhôs cartinha/green card qu di nhôs fidju também
- Documentus: apólice di seguru di vida, saúdi, residência; di renda di casa ou escritura di casa; registrus di escola e di médicus; certidon di casamentu; papeis di divórciu; ordens di custódia; testamentus; informaçõn di impostu; títilu e registru di carro 
- Documentus financerus: cartons di crédito/carton di bancu eletrônicu, dinhero, talons di chequi, livrus di bancu, etc. (Observaçõn: abusador tem possibilidadi di consegui sabi nhôs actividadi e localizaçõn hora qui nhôs na usa um carton di bancu eletrônicu.)
- Telemóvel (Observaçõn: abusador podi potencialmenti tem manera di sabe ondi qui nhôs stá hora qui nhôs usa nhôs telemóvel 
- Substituí carton di sóciu ou membru di lojas
- Chavi di nhôs casa e carro
- Ordem di Restriçõn di Aproximaçõn/ Perseguiçõn (si e existi)
- Fotos e artigos pessoais qui ca podi ser substituídu
- Ropas pa podi troca, productus di higiene pessoal e nhôs medicamentus e medicamentus di nhôs fidjus
- Animais di estimaçõn, registrus di veterináriu e di vacinaçõn di animais di estimaçõn e, medicamentus di nhôs animais di estimaçõn, etiquetas di identificaçõn di animais 
- Informaçõs pessoais di abusador: númeru di segurança social, data di nascimentu e recibus di pagamentu di salário/vencimentu



## ONDI QUI NHÔS PODI CONSEGUI AJUDA

Si nhôs precisa di ajuda ou di aconselhamentu, nhôs entra em contactu qu um advogadu di nhôs programa local di violência domésticu:

### Agências Anfitriõn SAFEPLAN

<b>Alianza</b>	<b>877-536-1628</b>
<b>Redi di Saúdi Comportamental</b>	<b>413-283-1058</b>
<b>Centru Elizabeth Freeman</b>	<b>866-401-2425</b>
<b>Serviçus Jurídicos di Greater Boston</b>	<b>617-371-1234</b>
<b>Cura Abusu e Trabadjá pa Mudança (HAWC)</b>	<b>800-547-1649</b>
<b>Imperativus de Saúdi</b>	<b>508-588-8255</b>
<b>Centru di Tratamentu di High Point/ Centru di Recursus pa Mudjeris di South Shore</b>	<b>508-746-2664</b>
<b>Casa di Independência</b>	<b>508-771-6507</b>
<b>NELCWIT</b>	<b>413-772-0806</b>
<b>Centru di Mudjeris di New Bedford</b>	<b>508-996-3343</b>
<b>Novu Esperança / New Hope, Inc.</b>	<b>800-323-4673</b>
<b>Centru di Tratamentu e Recursus di Stanley Street</b>	<b>508-675-0087</b>
<b>YWCA di Centru di MA</b>	<b>508-755-9030</b>
<b>YWCA di Nordeste di MA</b>	<b>978-687-0331</b>
<b>YWCA di Oeste di MA</b>	<b>413-733-7100</b>

## ATENDIMENTU À NÍVEL DI ESTADU

**SAFELINK, linha directu 24/7 pa vítimas di violência domésticu: 877-785-2020**

**Indemnizaçõn di Vítima: 617-727-2200**

Massachusetts Office For Victim Assistance

# MOVA

Victim & Witness Assistance Board

**Gabineti di Massachusetts pa Ajuda di Vítimas Conselho di Assistência pa Vítimas e Testemunhas**

**Gabineti di Massachusetts pa Ajuda di Vítimas**  
**Tel:** 617-586-1340  
**E-mail:** mova@mass.gov  
**www.mass.gov/askmova**

Ês publicaçõn foi parcialmenti financiadu pa um doaçõn VOCA di OVC, OJP, DOJ di EUA. Opiniõs, constataçõs e conclusõs ou recomendaçõs apresentadu na ês publicaçõn é di Gabineti di Massachusetts pa Ajuda di Vítimas (Massachusetts Office for Victim Assistance) e é ca ta reflecti necessariamenti opiniõs di DOJ ou di OJP, OVC.

Massachusetts Office For Victim Assistance

# MOVA

Victim & Witness Assistance Board

Gabineti di Massachusetts pa Ajuda di Vítimas  
 Conselho di Assistência pa Vítimas e  
 Testemunhas

**Nhôs stá em  
 segurança?**

# STÁ EM SEGURANÇA

SAFEPLAN / PLANUDISEGURANÇA é um programa di advocacia civil baseadu na tribunais pa vítimas di violência domésticu, agressõn sexual e perseguiçõn qui sta procura proteçõn contra abusu através di

**Processus di  
 Ordem di Restriçõn 209ª e  
 Ordem di Prevençõn di Perseguiçõn 258E.**

## Nhôs stá em segurança?

**Nhôs família ou amigos algum vez  
fla nhôs qui ês stá preocupadu a  
respeitu di nhôs segurança?**



### SINAIS DI ALERTA SOBRI ABUSU

**Um relacionamentu podi ser abusivo si nhôs  
parceiru ta fazi ês cusas à seguir:**

- » É ciumentu e possessivu em relaçon a nhôs
- » É ta controla ondi qui nhôs ta bai e quem qui nhôs ta odja
- » É ta impedi pa nhôs odja amigos e familiaris
- » É ta fazi pa nhôs chinti inferior ou és ta fazi pa nhôs chinti mal
- » És ta espanta nhôs tantu qui nhôs ta fica preocupadu qu reaçon di nhôs parceru em relaçon à qualquer cusa qui nhôs podi fla ou fazi
- » É ta fazi nhôs chinti medu ou és ta ameaça nhôs
- » É ta usa armas di fogu ou és tem ês tipus di armas na sês disposiçon
- » É ta fazi nhôs presson ou és ta força nhôs pa fazi sexu
- » É ta suta, empurra, estrangula, restringi movimentu, dá pontapé ou é ta põe mon na nhôs (ou na nhôs fidju ou animais di estimaçon)
- » É ta ameaça di conta otrus pessoa qui nhôs é homosexual, lésbica, bissexual ou transgêneru si nhôs ca aceita segui sês comandu
- » É ta controla nhôs dinheru tudo, incluínu nhôs cabeça di chequi
- » É ta ameaça di usa nhôs statutu ou situaçon di imigraçon contra nhôs

# NHÔS LEMBRA QUI, SEMPRI NHÔS PODI LIGA PA 911 NA CASU DI EMERGÊNCIA



## MANERA DI CONSEGUI UM ORDEM DI RESTRIÇON

**Ordens di Restriçon e Ordens di Prevençon  
di Perseguicon stá disponível através di:**

- » Tribunal Districtal ou Tribunal di Família e Sucesson na nhôs área
- » Nhôs programa local di violência domésticu podi djuda nhôs pa consegui um ordem ou põe nhôs em contactu qu um advogadu di SAFEPLAN



## MANERA DI PROTEJI NHÔS PRÓPRIU DENTRU DI CASA

- » Guarda um telefoni na um sala ou quartu ondi qui nhôs tem possibilidadi di tranca porta pa dentru; tem sempri um telefoni móvel qu nhôs na tudu momentu.
- » Cria um planu di caminhu di fuga di nhôs casa; ensina nhôs fidju el.
- » Pedi nhôs vizinhu pa ês tchoma polícia si ês odja nhôs agressor na nhôs casa. Cria um sinal pa ês tchoma polícia. Por exemplo, si telefoni toca dós(2) vez, um cortina é puxadu pa baxu ou um luz stá acesu.
- » Prepara um mala qu cusas importantes qui nhôs podi precisa na casu di nhôs tem qui sai di casa qu presssa. Guardal na um local seguru ou entregal a um amigo ou parenti di confiança pa ês guarda nhôs el.
- » Consegui um número di telefoni qui ca stá na lista di telefoni e ca nhôs atendi qualquer chamada.
- » Si nhôs agressor muda di casa, nhôs troca tudo fechadura di portas e nhôs põe fechadura na janelas di casa.
- » Ordens di restriçon podi djuda na ês, ou nhôs fala qu nhôs senhoriu di casa.
- » Si nhôs tem um ordem di restriçon, é possível qui nhôs podi consegui ajuda financeru através di Compensaçon di Vítima. Um advogadu podi djuda nhôs na manera di fazi pedidu di ordem di restriçon.



## MANERA DI PROTEJI NHÔS PRÓPRIU FORA DI CASA

- » Plania nhôs saídas qu diferentis pessoas; nhôs muda di caminhu qu frequência.
- » Nhôs fazi compra na loja diferentis ou nhôs usa bancu na diferentis lugar.
- » Tem quel ordem judicial (se e existi) e número di telefoni di emergência sempri junto cu nhôs.
- » Nhôs certifica pa nhôs trabadju e/ou escola tem um cópia di nhôs ordens judiciais.
- » Fazi um plano di cusas qui nhôs podi fazi si algum cusa gravi aconteci em público; Presta atençon sempri a tudu cusa à volta di nhôs.



## TOMA MEDIDA PA NHÔS FIDJUS PODI TEM MÁ SEGURANÇA

- » Ensina nhôs fidju pa é afasta sempri di brigas entri nhôs qu nhôs parceru, mesmo si ês crê djuda.
- » Ensina nhôs crianças manera di protegi sês próprio, modi qui 911 ta ligadu pa el, manera di dá sê endereço e número di telefoni à polícia.
- » Entrega um cópia di qualquer ordem judicial à escola ou crechi di criança e nhôs pedi pa é ca entrega nhôs fidju a ninguém antes di ês fala qu nhôs prumeru.
- » Certifica pa nhôs crianças sabê quem qui ês tem qui conta dentru di escola na casu di ês odja nhôs agressor.
- » Certifica pa escolas sabê qui ês ca debe dá nhôs endereço ou número di telefoni à ninguém.



## SEGURANÇA NA USA INTERNET E SMARTPHONE

- » Lembra qui: qualquer informaçon qui nhôs posta na internet é abertu à público e nhôs agressor podi odjal.
- » Sai di qualquer conta ou aplicativu online; desmarca quel funçon qui ta fla "manti conectadu" na programaçon di nhôs telefoni e ca nhôs permiti navegador di web / internet pa lembra nhôs senhas.
- » Usa senhas fortis (quel é tipu di senhas qui ta inclui letras maiúsculu e minúsculu, número e símbolus).
- » Fazi revison regularmenti di configuraçons di privacidade na nhôs contas di mídia social.
- » Tenta evita di posta informaçons privadus na sites di mídia social (Facebook, Twitter, Instagram, etc.).
- » Desactiva funçon di compartilhamentu di localizaçon na GPS di nhôs smartphone.

**Nhôs stá em  
segurança?**

[www.mass.gov/askmova](http://www.mass.gov/askmova)