



CHECKLIST DO PLANO DE SEGURANÇA

Se você estiver agora em um relacionamento abusivo ou se pretende sair dele, prepare já um plano de segurança para ação imediata em caso de emergência.

Observação: Apresentamos aqui meras recomendações; algumas destas opções podem não ser as mais adequadas ao seu caso.

EM TODO O ESTADO

SAFELINK, uma linha dedicada durante 24 horas nos sete dias da semana para as vítimas de violência doméstica

877-785-2020

Indenização das vítimas:

617-727-2200

Massachusetts Office For Victim Assistance

MOVA

Victim & Witness Assistance Board

Setor de assistência às vítimas em Massachusetts [Massachusetts Office For Victim Assistance]

Tel: 617-586-1340





E-mail: mova@mass.gov

www.mass.gov/askmova

Esta publicação foi financiada parcialmente por verba da lei de Vítimas de Crimes (sigla VOCA, em inglês) proveniente do setor de OVC, no OJP do Departamento de Justiça dos EUA (U.S. DOJ). Os pareceres, determinações e conclusões ou recomendações constantes nesta publicação correspondem ao Setor de Assistência às Vítimas em Massachusetts e não refletem necessariamente as posições do Departamento de Justiça (DOJ) dos EUA ou de seus setores de OJP (programas de justiça) /OVC (vítimas de crimes).

ITENS E DOCUMENTOS PARA SE TER À MÃO

Relacionamos a seguir alguns itens que você deve guardar em local seguro e protegido, aos quais possa ter acesso rapidamente. Ou guarde estes itens fora de casa com pessoa de sua confiança.

- Identificação e/ou carteira de motorista, cartões de seguro social, certidões de nascimento 
- Passaportes, documentos de imigração, *Green Cards* (cartões de residente legal) para você e seus filhos
- Documentos: apólices de seguro de vida, saúde e da casa; escritura da casa ou contrato de aluguel (*lease*); histórico médico e escolar; certidão de casamento; documentação de divórcio; sentenças relativas à guarda (dos filhos, etc.); testamentos; informação fiscal (impostos, tributos, etc.); registro e título de propriedade do carro. 
- Documento financeiros: cartões de crédito/ATM (caixa automático), dinheiro em espécie, talões de cheques, cadernetas bancárias, etc. (Obs.: quando você usa um cartão eletrônico, a pessoa responsável pelo abuso pode rastrear onde você está e as suas atividades).
- Celular (Obs.: a pessoa responsável pelo abuso pode rastrear o seu uso do celular). 
- Troque todos os cartões emitidos pelas lojas
- Suas chaves de casa e do carro
- Medida protetiva contra violência/de prevenção de assédio (se disponível)
- Fotos e itens pessoais insubstituíveis
- Muda de roupa, artigos de higiene e medicamentos para você e seus filhos 
- Pets, histórico médico e de vacinação de pets, medicamentos para pets, crachás
- Informações individuais da pessoa responsável pelo abuso: número do seguro social (SSN), data de nascimento e contracheques



ONDE OBTER AJUDA

Se precisar de ajuda ou orientação, entre em contato com um defensor do seu programa local contra a violência doméstica:

Agências patrocinadoras do SAFEPLAN

Alianza	877-536-1628
Behavioral Health Network	413-283-1058
Elizabeth Freeman Center	866-401-2425
Greater Boston Legal Services	617-371-1234
Healing Abuse Working for Change (HAWC)	800-547-1649
Health Imperatives	508-588-8255
High Point Treatment Center/ South Shore Women's Resource Center	508-746-2664
Independence House	508-771-6507
NELCWIT	413-772-0806
New Bedford Women's Center	508-996-3343
New Hope, Inc.	800-323-4673
Stanley Street Treatment and Resource Center	508-675-0087
YWCA of Central MA	508-755-9030
YWCA of Northeastern MA	978-687-0331
YWCA of Western MA	413-733-7100

Massachusetts Office For Victim Assistance

MOVA

Victim & Witness Assistance Board

**Você está em
segurança?**

VIVENDO EM SEGURANÇA

SAFEPLAN é um programa de defensoria civil pública com base na justiça para as vítimas de violência doméstica, agressão sexual e assédio persistente que invocam proteção contra abuso usando os procedimentos de

Medidas Protetivas contra Violência segundo M.G.L.A. 209A e de Ordens de Prevenção de Assédio segundo M.G.L.A. 258E.

Você está em segurança?

A sua família ou seus amigos já lhe disseram que estão preocupados com a sua segurança?



SINAIS DE ALERTA DE ABUSO

O relacionamento pode ser abusivo se o(a) parceiro(a) atuar de uma das seguintes maneiras:

- » Manifestando possessividade e ciúme de você
- » Controlando onde você vai e quem você vê
- » Evitando que você veja amigos e parentes
- » Diminuindo você ou fazendo você se sentir mal
- » Sendo tão assustador que você teme ao que você diz ou faz
- » Fazendo você ter medo ou ameaçando você
- » Usando ou possuindo armas de fogo ou outras armas
- » Pressionando ou forçando você a praticar sexo
- » Batendo, empurrando, estrangulando, agarrando/encarcerando, chutando ou colocando suas mãos em você (ou em seus filhos ou pets)
- » Ameaçando expor você como gay, lésbica, bissexual ou transgênero se você não obedecer às suas ordens
- » Controlando todo o dinheiro, inclusive de seus rendimentos
- » Ameaçando usar o seu status como imigrante contra você

LEMBRE-SE DE QUE PODERÁ LIGAR SEMPRE PARA 911 EM CASOS DE EMERGÊNCIA



COMO OBTER UMA MEDIDA PROTETIVA CONTRA VIOLÊNCIA

Existem medidas protetivas contra violência e ordens de prevenção de assédio disponíveis através de:

- » Tribunal Estadual (da comarca) ou Varas de Família e Sucessões na sua área
- » Seu programa local contra violência doméstica pode ajudar você a obter uma ordem/medida protetiva ou colocá-la em contato com um defensor público da SAFEPLAN



PROTEJA-SE EM CASA

- » Mantenha um telefone em um aposento onde possa se trancar por dentro; mantenha sempre consigo um celular.
- » Planeje uma rota de fuga da sua casa; ensine-a aos seus filhos.
- » Peça aos seus vizinhos para chamar a polícia se virem o agressor em sua casa. Crie um sinal para que eles chamem a polícia. Por exemplo, se o telefone tocar duas vezes, será abaixada uma persiana ou ligada uma lâmpada.
- » Deixe uma mala pronta com as coisas importantes que vai precisar se tiver que sair depressa. Guardá-la em local seguro ou com um amigo ou parente em quem você confia.
- » Obtenha um telefone não registrado na lista telefônica e faça uma triagem das chamadas antes de atender.
- » Se seu agressor já saiu de casa, troque as fechaduras das portas e coloque trancas nas suas janelas.
- » As medidas protetivas contra violência podem ajudar nesse caso ou converse com seu senhorio.
- » Havendo medida protetiva contra violência em seu favor, você poderá obter assistência financeira através do programa de Indenização de Vítimas (*Victim Compensation*). Um defensor público pode ajudá-la a se inscrever.



PROTEJA-SE FORA DE CASA

- » Combine caronas com diversas pessoas; mude as rotas com frequência.
- » Faça compras e use agências bancárias em locais variados.
- » Leve sempre com você a sua ordem judicial (se tiver) e os telefones de emergência.
- » Certifique-se de que o seu local de trabalho e/ou escola tenham uma cópia das ordens judiciais.
- » Tenha um plano de ação se algo de ruim acontecer em público; esteja sempre atenta ao que se passa à sua volta.



REFORCE A SEGURANÇA DE SEUS FILHOS

- » Ensine-os a ficar fora das brigas entre você e o seu parceiro, mesmo que queiram ajudar.
- » Ensine seus filhos a buscar um lugar seguro e a ligar para 911, dando seu endereço e número de telefone à polícia.
- » Dê à escola ou creche uma cópia de qualquer ordem judicial em vigor, pedindo para não liberarem seus filhos para ninguém sem falar primeiro com você.
- » Certifique-se de que seus filhos sabem com quem falar na escola se virem o agressor.
- » Certifique-se de que a escola sabe que não deve dar seu endereço ou número de telefone para ninguém.



SEGURANÇA NA INTERNET E COM SMARTPHONES

- » Lembre-se: Qualquer informação que você publica na Internet é pública e pode ser vista pelo seu agressor.
- » Faça log out de todas as contas e aplicativos on-line; desmarque o recurso de “manter log in” e não deixe que o navegador da Web memorize as suas senhas.
- » Use senhas de alta segurança (empregando letras maiúsculas e minúsculas, números e símbolos).
- » Revise regularmente as configurações de privacidade nas contas da mídia social.
- » Evite postar informações privadas em sites da mídia social (Facebook, Twitter, Instagram, etc.)
- » Desative o recurso de compartilhamento de localização via GPS do smartphone.

Você está em segurança?

www.mass.gov/askmova