#### **PLANO DE FUGA PARA MULHER** EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA



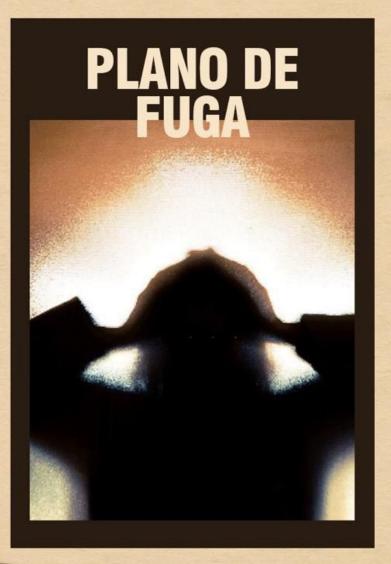
SE VOCÊ É **VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA** E QUER SAIR DESSE TRISTE CICLO, SAIBA QUE É POSSÍVEL SE ORGANIZAR.



Arraste para o lado





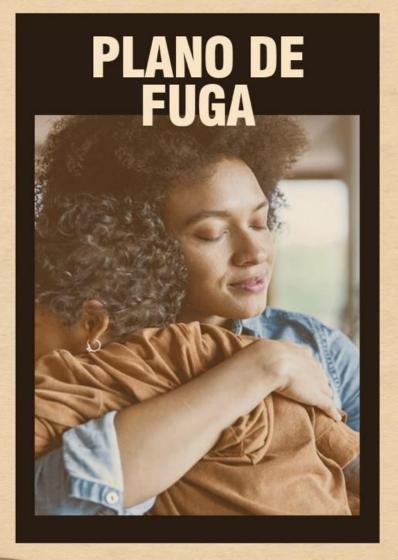


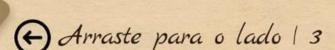
# EM CASA

- Evite discutir na cozinha, onde há objetos que podem servir como arma;
- Tente não discutir no quarto, onde a porta pode ser trancada;
- Deixe as portas de casa abertas, tire as chaves da fechadura e guarde-as com você;
- Se possível, quando a discussão iniciar, tente ir para ambientes abertos e próximo de outras pessoas.
- Arraste para o lado 12









# ȘE VOCÊ É MÃE

- Ensine as crianças a pedir ajuda e crie códigos com elas;
- Se precisar fugir, tente sempre levar as crianças para que não sejam objetos de chantagem. Mas pense na sua integridade física em primeiro lugar;
- Deixe pronta, em lugar seguro: uma mala pequena com roupas suas e das crianças e tenha uma pasta com os principais documentos (RG, Certidão de Nascimento dos (as) filhos (as), receitas médicas, cópias dos documentos dos imóveis, etc), caso precise sair às pressas. Vale deixar isso tudo na casa de uma pessoa da sua confiança.

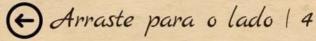






### REGISTRE

- Anote datas, horários, faça e guarde fotos e prints dos episódios de violência;
- Não entregue as senhas do seu e-mail e redes sociais;
- Cuidado com conteúdo de vídeos e imagens enviado ao agressor: Nudes são muito usados para chantagear as mulheres que decidem se separar.









# TENHA UM PLANO

- Guarde números de telefone de socorro com você;
- Tenha um local em mente para buscar ajuda em caso de necessidade;
- Conte sua situação para pessoas de confiança e procure planejar com ela um esquema de proteção;
- Com essas pessoas, combine códigos, palavras-chave ou sinais para avisar em caso de perigo;
- Caso tenha algum veículo, deixe uma cópia da chave com uma amiga.
- Arraste para o lado 15





# DENUNCIE

Ligue 190 em caso de emegência

Ligue 180 Disk Denúncia

## PROCURE A DEFENSORIA PLATAFORMA DIGITAL:

www.defensoria.ms.def.br

(clique no banner "Precisa de Atendimento?" e em seguida siga as orientações para receber atendimento)



