



Plano de  
segurança para

# VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA



**MPRS**

Ministério Público  
do Rio Grande do Sul

## QUAL ÍNDICE DE VIOLÊNCIA E ABUSO NO SEU RELACIONAMENTO?

- 
- Seu companheiro já falou ou insinuou que vai **te matar**?
  - Já **forçou uma relação sexual**, ou te chantageou dizendo que é sua obrigação?
  - Seu companheiro já te ameaçou com **arma de fogo** ou mencionou comprar uma?
  - Já te **ameaçou** com uma faca, pedaço de madeira ou similar?
  - Já arremesso objetos **contra você**?
  - Já **te impediu** de sair do carro ou de algum cômodo da sua casa durante uma discussão?
  - Já **puxou seu cabelo**, te **derrubou**, te **chutou** ou te estapeou?
  - Já te **empurrou** ou segurou **com força**?
  - Seu companheiro já ameaçou **expor a intimidade** de vocês?
  - Já utilizou **palavras ofensivas** durante uma discussão?
  - Seu companheiro já teve **ataque de fúria**? Já quebrou seu celular? Já **rasgou** alguma roupa ou **destruiu** algum objeto?
  - **Exige** livre acesso ao celular e conversas privadas, exige satisfação e **tenta controlar** como você gasta seu dinheiro?
  - **É ciumento, vigia** colegas de trabalho, critica suas roupas, maquiagem ou foto de perfil de redes sociais?
  - Se confrontado ou flagrado mentindo, **culpa você** ou a **terceiros**?
  - **Desqualifica** ex-companheiros?
  - **Mente** facilmente?
  - **Faz piadas ofensivas** ou **comentários humilhantes** relacionados a algum comportamento seu?
  - **Critica** ou **tenta controlar** fotos suas nas redes sociais, **vigia** quem são seus seguidores ou quem você segue, pede para **bloquear** ou **excluir** pessoas que o desagradem?
  - Pede para você se **afastar de amigos ou familiares** com argumentos de que não são boas influência para você?
  - **Chantagem emocional**: Seu companheiro (a) **já mudou de comportamento** após pedir algo e não ser atendido? Seja através de um **tratamento silencioso** ou um **comportamento agressivo**?

O Ministério Público do Rio Grande do Sul, por intermédio do Centro de Apoio Operacional de Enfrentamento à Violência Contra a Mulher, pode te auxiliar a preparar-se para um futuro episódio de violência, te guiando na elaboração do seu plano de segurança.

## PLANO DE SEGURANÇA PARA VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA QUE AINDA NÃO CONSEGUIRAM DEIXAR A RELAÇÃO ABUSIVA

NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

- Quem é sua amiga (o), vizinho ou familiar de **confiança**?
- Qual é o número de **celular** dessa pessoa?
- **Salve** esse contato na sua agenda de celular com as letras **AAA na frente do nome** para ser o primeiro da lista de contatos.
- Converse com essa pessoa, e combine com ela que sempre que você estiver **pressentindo um comportamento violento** do seu companheiro(a) você ira dar um toque no celular dela, ou enviar um determinado emoji por mensagem como uma de pré-avisar.
- Se essa pessoa de confiança morar perto, peça para que sempre observe a sua casa e acione o **190** da polícia militar caso perceba um **episódio de violência**.
- Caso você tenha filhos pequenos, eles sabem ligar para a polícia? Eles sabem passar o endereço de vocês por telefone?
- Faça um teste e pergunte se eles sabem discar **190** no celular ou telefone. Pergunte se eles sabem o **nome da rua e bairro** que vocês moram e se sabem o número da residência de vocês, **é importante** ensinar as crianças a memorizar essas informações.
- Se já sabem ler, escreva em algum lugar de fácil acesso para eles, e explique que o **190 é o número da Polícia Militar**.

## TENHA UM PLANO DE FUGA:

- Tenha em uma bolsa todos os documentos importantes (seus e dos filhos), para que possa levar facilmente consigo em caso de fuga.
- Quais são todas as **saídas** da sua casa? Pense nelas, faça uma lista.
- Quais janelas **facilitam** o **acesso à rua**?
- Como são fechadas essas portas e janelas e **onde estão as chaves**?
- Faça cópia dessas chaves e **esconda em lugares próximos** às janelas e portas.
- O portão está sempre aberto ou fechado?
- Esconda uma cópia da chave do portão no lado de fora da residência.



## Durante uma crise é importante saber:



- Onde estão os objetos que podem ser usados para te machucar?
- Onde ficam as facas?
- Onde ficam as ferramentas como machado, facão, foice?
- **Durante uma situação de crise com o seu companheiro, evite estar nos lugares onde estão estes objetos.**
- Quais os cômodos da sua casa **não têm** janelas ou saídas para a rua?
- Durante uma situação de crise **não vá para esses cômodos.**



### ORIENTAÇÕES PARA VÍTIMAS QUE DECIDIRAM ROMPER COM O CICLO DA VIOLÊNCIA E SAIR DE CASA.

- Espere o companheiro não estar em casa
- Combine com alguém de confiança para te ajudar a sair
- Decida previamente para onde irá; e
- Já saiba qual meio de transporte irá utilizar

## ORIENTAÇÕES PARA UMA SAÍDA DE CASA PLANEJADA

Retire do lar tudo que for importante e possível antes da sua saída, sem levantar suspeitas por parte do agressor, entregando para a sua pessoa de confiança. Isso tornará esse momento mais ágil e mais fácil, dificultando que seu companheiro perceba e tente te impedir.

**X** Marque um X nos itens que você conseguiu organizar:

- MOCHILA COM ROUPAS** suas e dos seus filhos (se houver)
- Cópias dos **DOCUMENTOS** pessoais e dos filhos
- Cópias das **CHAVES** da casa e do carro
- Sempre tire “print” da tela do celular das **AMEAÇAS** e **OFENSAS** enviadas **POR MENSAGEM**, não apague **ÁUDIOS** que contenham a violência do parceiro contra você
- Tire fotos dos **OBJETOS QUEBRADOS** durante as crises e **FOTOGRAFE SEUS FERIMENTOS**
- SEMPRE** mande esse material para seu **CONTATO DE SEGURANÇA** para que você possua uma cópia desses dados caso haja algum dano em seu celular
- EXAMES** e **LAUDOS** de atendimentos médicos das agressões, se houverem (mesmo que você tenha omitido a causa do ferimento)
- MEDICAMENTOS** habituais seus e de seus filhos
- NUNCA RETIRE COISAS QUE PERTENÇAM AO AGRESSOR** (a divisão dos bens pode ser resolvida posteriormente por meio de ação judicial).

## ORIENTAÇÕES DE SEGURANÇA PARA VÍTIMAS QUE JÁ CONSEGUIRAM SAIR DE CASA OU OBTIVERAM MEDIDA PROTETIVA DE URGÊNCIA AFASTANDO O AGRESSOR DO LAR:

### » Orientações de segurança para prevenção em caso de invasão à residência

- Sempre mantenha o **portão fechado com cadeado**
- Se o ex-companheiro foi afastado do lar por meio de medida protetiva procure **substituir as chaves**
- Se possível **instale alarmes** ou **tenha cachorro** que não reconheça seu ex-companheiro para te alertar em caso de invasão
- **Avise familiares, amigos e principalmente vizinhos, que você rompeu seu relacionamento.** Peça para te alertarem se o virem rondando sua residência. **Informe as características do veículo** do seu ex-companheiro (cor modelo, **anote a placa do veículo** para informar a polícia militar se necessário)
- Tente **dialogar com seus filhos** para que não abram o portão quando você não estiver presente, e que não saiam com o seu ex-companheiro sem a sua autorização. Mesmo que ele seja o pai, é importante que eles entendam que precisam da sua autorização



## » Orientações de segurança para os locais de trabalho

- Informe sobre a situação que você se encontra para os seguranças, colegas e chefes do seu local de trabalho
- Se eles não conhecem seu ex-companheiro (a), mostre uma foto, e peça ajuda para observar se ele está rondando onde você trabalha
- Informe a eles o tipo de veículo que ele possui
- Preste atenção nos telefonemas e mensagens que você recebe. Tome cuidado para não cair em nenhuma armadilha e ser convencida a ir sozinha a algum lugar
- Sempre informe a sua pessoa de confiança se vai viajar, ou se vai a algum evento que não faz parte da sua rotina habitual
- Não frequente os mesmos lugares que frequentava com seu ex-companheiro. Infelizmente vítimas de violência doméstica precisam aprender a evitar atos previsíveis pelo agressor
- Não utilize sempre o mesmo trajeto para deslocar ao seu trabalho ou vice-versa.



## COMO AGIR EM CASO DE CÁRCERE PRIVADO DENTRO DE RESIDÊNCIA OU APARTAMENTO.

Se você é vítima de violência doméstica e deseja **romper com o ciclo da violência** há a possibilidade de seu ex-companheiro **tentar te manter em cárcere privado**, ou seja, te trancar em um cômodo ou te impedir de sair de casa. É um momento crítico, e temos alguns passos que irão te auxiliara manter a **calma para conseguir sair ilesa dessa situação**. O ideal **sempre é evitar o ataque**, por isso recomenda-se que, se há decisão de sair do relacionamento, é necessário se afastar da casa. **O faça quando o agressor estiver trabalhando ou não estiver em casa, sem avisá-lo.**

### » Se ao sair de casa, ele te trancou dentro da residência, tenha em mente as seguintes informações:

Observe o ambiente com atenção, afinal é a sua casa e você sabe onde os objetos estão armazenados. **Lembre-se das chaves e dos objetos que podem ser usados para te machucar**. Se fez cópias e guardou alguma, procure. **Tente fugir quando o agressor não estiver**. Ele eventualmente vai ter que sair para trabalhar ou comprar suprimentos. **Esses momentos serão as suas janelas de oportunidade. Aguarde por elas e evite o confronto**. Não discuta, **isso pode desencadear comportamentos agressivos e ferir você**.

### » Se a sua situação evoluiu para um cárcere privado, há a possibilidade de que você seja amarrada e não apenas trancada dentro de casa:

Por isso é **importante o relacionamento com os vizinhos e familiares**. Se eles forem alertados que você está em um momento difícil do seu relacionamento, **serão as primeiras pessoas a perceber que você precisa de ajuda**. Aguarde ele sair de casa, preste atenção nos horários dele: quando sai para trabalhar, quando volta, se é de manhã, se é de tarde, etc.

## » Mantenha a calma e concentre-se na sua sobrevivência:

Quando o agressor sair de casa tente gritar para os vizinhos. **Existem horários de mais fluxo de pessoas na rua**, (ex: de manhã antes das 8h, quando estão indo trabalhar, pegar ônibus, indo para a escola etc.) e se for possível tente gritar por ajuda nesses horários. Após as 18h também existe um fluxo de movimentação maior de pessoas.

**Pense nos seus vizinhos e nos horários deles.** Se tem filhos, ouça os ruídos do lado de fora, estes momentos podem ser uma janela de oportunidade. Serviços de correio, coletores ecológicos, profissionais da rede de esgoto, são pessoas que constantemente passam em frente à sua casa, geralmente nos mesmos horários. Esteja atenta a estes serviços e tente sinalizar por ajuda quando estiverem em frente a sua residência.

Se o cárcere já dura alguns dias tente manter a calma e reestabelecer a rotina com o agressor. **Sugestão:** pedir uma comida por delivery.

Se ele permitir que você faça o pedido, ligue para o **190 da polícia militar e simule um pedido de pizza** e de ênfase ao seu endereço, passe o seu endereço mesmo que o policial não entenda em um primeiro momento, repita várias vezes o endereço para o policial que atender a sua ligação.

Se não for permitido que você ligue, **fique atenta ao momento em que ele saia para receber a entrega do pedido**, talvez ele deixe a chave na porta, é sua oportunidade de **trancar ele para fora e gritar por ajuda para o motoboy**, ou de **retirar uma chave do molho de chaves** e guardar para fugir no dia seguinte.

## » Como você pode sinalizar por ajuda se estiver trancada dentro de um apartamento sem comunicação?

**Tente convencer o agressor de que você precisa lavar roupa**, e faça isso realmente. Pegue uma toalha procure um batom ou esmalte vermelho e faça um X enorme e diga que precisa estender a roupa para secar. Vá até a sacada e pendure está toalha para fora de um modo que ela seja vista da rua, por outros prédios etc. Há uma grande possibilidade que alguém perceba e peça ajuda para você, tome cuidado para que o agressor não perceba. Apartamentos têm menos possibilidades de fuga, **se você mora em um apartamento sempre tenha uma chave reserva escondida.**

**ASSIM QUE VOCÊ CONSEGUIR SAIR  
DA RESIDÊNCIA SOLICITE A SUA  
MEDIDA PROTETIVA!**

## **MEDIDA PROTETIVA: COMO FUNCIONA?**

A medida protetiva funciona como uma proteção legal à mulher que se encontra em situação de violência doméstica ou familiar. Essa proteção é concedida quando há um pedido, que geralmente é feito no momento do registro de ocorrência na Delegacia de Polícia. O procedimento será analisado por um juiz. A medida protetiva possibilita aplicação de restrições ao agressor, tais como seu afastamento do lar, proibição de contato com a vítima e seus familiares e a entrega de eventuais armas de fogo sob sua posse.

### **» QUEM PODE PEDIR A MEDIDA PROTETIVA?**

Toda mulher em situação de violência doméstica e familiar, independente do tipo de ameaça, lesão ou omissão que seja perpetrada contra sua pessoa, mas desde que baseada no gênero.

### **» ONDE PEDIR? QUAL O PROCEDIMENTO PARA SOLICITACAO DE MEDIDAS PROTETIVAS?**

Para que uma medida protetiva seja concedida à vítima, a mulher pode solicitá-la através da autoridade policial (indo até uma Delegacia de Polícia), ou por intermédio de um advogado particular de confiança, do Ministério Público ou da Defensoria Pública.

### **» POSSO PEDIR MEDIDA PROTETIVA PELO 190?**

Não diretamente, mas pode denunciar o ato da violência doméstica no momento em que está acontecendo pelo 190, e uma equipe da polícia militar deslocará até o endereço e poderá levar você até uma Delegacia de Polícia para o registro da ocorrência e pedido de medida protetiva de urgência.



**Diversos órgãos trabalham no enfrentamento à violência doméstica, e podem auxiliar a vítima a deixar uma relação violenta com segurança. Informe-se nestes órgãos a respeito de serviços prestados para mulheres em situação de violência (assistência social, psicologia e jurídica):**

- **PREFEITURA** – Centro de Referência da Mulher, CREAS, CRAS, etc.
- **UNIVERSIDADES** – Núcleos e atendimento a vítimas e violência doméstica
- **MINISTÉRIO PÚBLICO** - Promotorias de Justiça
- **DEFENSORIA PÚBLICA**
- **FÓRUM** – Juizado da Violência Doméstica
- **POSTOS DE SAÚDE**
- **DISQUE 180** – central de atendimento à mulher
- **POLÍCIA CIVIL** - Delegacias de Polícia

**Em situações de EMERGÊNCIA, ligue sempre para a POLÍCIA MILITAR - 190**



**MPRS**  
Ministério Público  
do Rio Grande do Sul