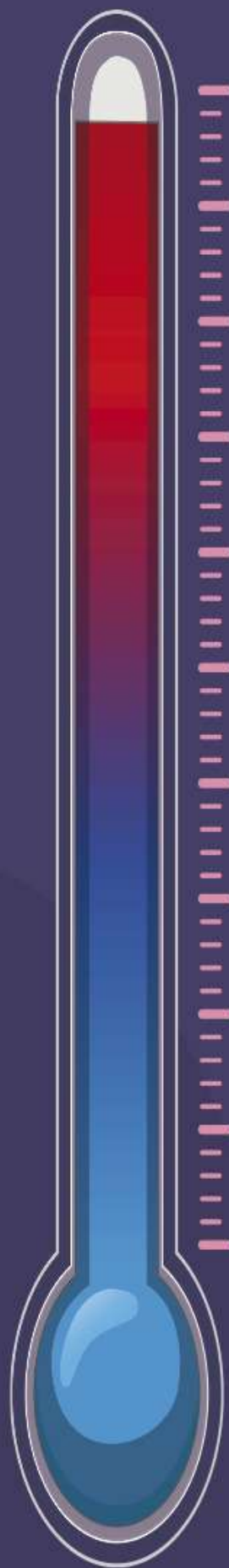




PLANO DE SEGURANÇA PMPR

para vítimas de
violência doméstica



- 100 Seu companheiro(a) já falou ou insinuou que **vai te matar**?
Já **forçou uma relação sexual**, ou te chantageou dizendo que é sua obrigação?
- 90 Seu companheiro(a) já tentou ou já falou em **suicídio**?
Seu companheiro(a) já te ameaçou com **arma de fogo** ou mencionou comprar uma?
- 80 Já **te ameaçou** com uma faca, facão, pedaço de madeira ou similar?
Já arremessou objetos **contra você**?
- 70 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**?
- 60 Já te **empurrou** ou segurou **com força**?
Seu companheiro(a) já ameaçou **expor a intimidade** de vocês?
- 50 Já utilizou **palavras ofensivas** durante uma discussão?
Seu companheiro(a) já teve **ataques de fúria**? já quebrou seu celular? já **rasgou** alguma roupa ou **destruiu** algum presente?
- 40 **Exige** livre acesso ao celular e conversas privadas, exige satisfação e **tenta controlar** como você gasta o seu dinheiro?
É ciumento, **vigia** colegas de trabalho, critica suas roupas, maquiagem ou foto de perfil?
- 30 Se confrontado ou flagrado mentindo, **culpa você** ou a terceiros?
Desqualifica ex-companheiras(os)?
- 20 **Mente** facilmente?
Faz **piadas ofensivas** ou **comentários humilhantes** relacionados a algum comportamento seu?
- 10 **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?
- 0 Pede para você se **afastar de amigos ou familiares** com argumentos de que não são boa 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**?

QUAL É O ÍNDICE DE VIOLÊNCIA E ABUSO NO SEU RELACIONAMENTO?

PARA VÍTIMAS QUE AINDA NÃO CONSEGUIRAM SAIR DO CICLO DA VIOLÊNCIA.

A **PMPR vai te auxiliar a preparar-se** para um futuro **episódio de violência**, te guiando na elaboração do seu **plano de segurança**.

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 você irá dar um toque no celular dela, ou enviar um determinado emoji por mensagem como uma forma 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 souberem ler, escreva em algum lugar de fácil acesso para eles, e explique que o **190 é o número da Polícia Militar do Paraná**.

TENHA UM PLANO DE FUGA:

Quais são todas as **saídas** da sua casa? Pense nelas, faça uma lista:

1.
2.
3.
4.
5.

Quais janelas **facilitam** o **acesso à rua**?

1.
2.
3.

Como são fechadas essas janelas e **onde estão as chaves**?

Faça cópia dessas chaves e **esconda em lugares próximos** as 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 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 cômodos da sua casa **não tem** janelas ou saídas para a rua?

1.
2.
3.
4.
5.

Durante uma situação de crise **não vá para esses quartos.**

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 E OBJETOS PARA UMA SÁIDA DE CASA PLANEJADA

A PMPR quer te auxiliar a organizar a sua saída de casa, **marque um X** nos itens que você já conseguiu organizar. Lembrando que tudo o que for possível retirar do lar antes da sua saída e entregar para a sua pessoa de confiança, tornará esse momento mais ágil e mais fácil, dificultando que o seu companheiro (a) perceba e tente te impedir.

- ☐ **MOCHILA COM ROUPAS** suas e dos filhos (se houver);
- ☐ Cópias dos **DOCUMENTOS** pessoais e dos filhos;
- ☐ Cópias das **CHAVES** da casa e do carro;
- ☐ Sempre tire “print” da tela de 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.**

INFORME-SE NESTES ÓRGÃOS A RESPEITO DE SERVIÇOS PRESTADOS PARA MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA (ASSISTÊNCIA SOCIAL, PSICOLÓGICA E JURÍDICA)

- ✓ **PREFEITURA**
- ✓ **UNIVERSIDADES**
- ✓ **POLÍCIA MILITAR**
- ✓ **FÓRUM**
- ✓ **POSTOS DE SAÚDE**

ORIENTAÇÕES DE SEGURANÇA PARA PREVENÇÃO EM CASO DE INVASÃO À RESIDÊNCIA

- ✓ Sempre mantenha o **portão fechado com cadeado**;
- ✓ Se o ex-companheiro (a) foi afastado do lar por meio de medida protetiva procure **substituir as chaves**;
- ✓ Se possível **instale alarmes** ou **tenha um cachorro** que não reconheça seu ex-companheiro (a) 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 (a) (cor, modelo, **tente ter a placa do veículo anotada** para informar a polícia militar se necessário);
- ✓ Tente **dialogar com os seus filhos** para que não abram o portão quando você não estiver presente, e que não saiam com o seu ex-companheiro(a) sem a sua autorização. Mesmo que ele seja o pai, é importante que eles entendam que precisam da sua autorização.

PROTEJA SEUS FILHOS. EM MUITOS CASOS DE ROMPIMENTO DO CICLO DA VIOLÊNCIA, OS FILHOS SE TORNAM ALVO DE SEQUESTROS.

- ✓ Se observar que seu ex-companheiro(a) esta vigiando sua residência comunique a polícia militar, se você já possuir a **medida protetiva** é o suficiente para encaminhá-lo a delegacia por **descumprimento**.

ORIENTAÇÕES DE SEGURANÇA PARA OS LOCAIS DE TRABALHO

- ✓ **Informe 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 também 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 (a) **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 auxiliar a manter a calma **calma para conseguir sair ilesa dessa situação**. O ideal **sempre é evitar o ataque**, por isso recomenda-se que se há a 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, TENHA EM MENTE AS SEGUINTE 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 pra te machucar**. Se fez cópias e guardou alguma, procure. **Tente fugir quando o agressor não estiver**. Ele eventualmente vai ter que sair pra 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 CARCERE PRIVADO, HÁ A POSSIBILIDADE 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 pra trabalhar, quando volta, se é de manhã, se é de tarde etc.

MANTENHA A CALMA E CONCENTRE-SE NA SUA SOBREVIVÊNCIA.

Quando o (a) ex-convivente 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. 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 a 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 restabelecer a rotina com o agressor, sugira pedir uma **comida por delivery**, se ele (a) 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 sair 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 TRANCADA DENTRO DE UM APARTAMENTO SEM COMUNICAÇÃO?

Tente convencer seu ex-companheiro(a) 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 esta 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 tem menos possibilidades de fuga, se você mora em um apartamento **sempre tenha uma chave reserva escondida**.

ASSIM QUE VOCÊ CONSEGUIR SAIR DA RESIDÊNCIA E ROMPER COM O CICLO DA VIOLÊNCIA 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. O procedimento será analisado por um juiz, mas destaca-se que as medidas podem ser solicitadas pela vítima diretamente na Delegacia de Polícia, sem necessidade de se fazer acompanhada de advogado (embora seja recomendada a presença de um). A medida protetiva possibilita aplicação de restrições ao agressor, tais como seu afastamento do lar 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?

Esse pedido pode ser feito através da autoridade policial (delegacia da polícia civil), 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 lavrará um boletim de ocorrência que será encaminhado para a polícia civil.

QUAL É O PROCEDIMENTO PARA SOLICITAÇÃO DE MEDIDAS PROTETIVAS?

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

JÁ POSSUO MEDIDA PROTETIVA... E AGORA?

Você sabia?

No Aplicativo 190PR há uma inovação no Estado do Paraná: o Botão do Pânico. Criado em Parceria com o TJ Paraná, o Botão do Pânico, para mulheres que já possuam medidas protetivas de urgência em vigor, auxilia mulheres de uma maneira prática e rápida.



APP 190

VOCÊ PODE SOLICITAR ATENDIMENTO
DA POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ
UTILIZANDO NOSSO APLICATIVO*

BAIXE AGORA MESMO!

*DISPONÍVEL PARA ATENDIMENTOS EM
CURitiba E REGIÃO METROPOLITANA

BOTÃO DO PÂNICO



Para utilizar, basta acessar o aplicativo com seu login e senha, e o botão vermelho, abaixo da tela, aparecerá. Em uma situação emergencial, basta deslizar o botão para a direita, e uma gravação com o som ambiente será iniciada, e sua ocorrência irá diretamente para a Central de Emergência da PMPR.

O Botão do Pânico somente deverá ser utilizado em situações de emergência, em caso de descumprimento de medidas protetivas.



MÚSICA PARA OS DIAS DIFÍCEIS

Maria da Vila Matilde

Elza Soares



Eu Sou Problema Meu

Clarice Falcão



Pra todas as mulheres

Mariana Nolasco



Respeita

Ana Cañas



Mulheres - Ao Vivo

Doralyce



Dona de mim

IZA



Eu Só Preciso Ser

Sandy



Tanta Gente

Ana Vilela



POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ



Sua proteção é nosso compromisso!