

INTRODUÇÃO

É importante saber que embora não possa controlar a violência do seu (ex) cônjuge, é possível no entanto, aumentar a sua segurança e a dos seus filhos, quando sujeitos a esse tipo de abuso. Para criar um plano de segurança há que saber os passos a dar no sentido de aumentar a sua segurança devendo preparar-se com antecedência para a possibilidade de situações violentas. Este guia informativo contém muitas sugestões e idéias que esperamos, lhe possam ser úteis. Não tente, no entanto, fazer tudo de imediato. Faça uma coisa de cada vez, começando com as idéias que pareçam mais adequadas ao seu caso.

Ao criar um plano de segurança é então importante relembrar que:

- Embora não seja possível controlar a violência do seu (ex) cônjuge, é possível aumentar a sua segurança e a dos seus filhos.
- Um plano de segurança é necessário logo que se reconheça que existe a hipótese que uma situação de abuso venha a acontecer.
- Este guia informativo foi especialmente concebido tendo em mente acções que estão ao seu alcance.
- Este guia informativo inclui também acções ao seu alcance que aumentarão a segurança dos seus filhos.
- É importante familiarizar-se, rever e se necessário reajustar o seu plano de segurança periodicamente, já que os factores de risco podem alterar-se a qualquer momento provocando situações de abuso inesperadas.

I. PLANO DE FUGA DE EMERGÊNCIA

O Plano de Fuga de Emergência incide essencialmente naquilo que pode fazer com antecedência no sentido de estar melhor preparada/o, no caso de ter de sair de casa rapidamente.

O que se segue é uma lista de coisas que deve pôr de lado guardadas em lugar seguro(ex.: em casa de pessoa amiga ou de família, no seu advogado, em cofre bancário, etc.):

a) Tire fotocópias dos seguintes documentos e guarde-os em lugar seguro, separados dos originais. Se possível guarde os originais noutra local.

- Passaportes, certidões de nascimento e documentos de emigração de todos os membros da família
- Documentos escolares e registos de vacinas
- Carta de condução e título de registo de propriedade
- Medicamentos, receitas, e registos médicos de toda a família
- Identificação da Assistência Social
- Autorizações de trabalho
- Documentos relativos a divórcio, banco, do tribunal, ordens de restrição e certidões de casamento
- Contratos de arrendamento, escritura da casa e caderneta de pagamento da hipoteca
- Cadernetas bancárias
- Documentos de seguro
- Agenda de endereços e de números de telefone
- Fotografia do cônjuge
- Cartões de saúde de toda a família
- Todos os outros cartões que normalmente usa, (ex.: Visa, do telefone, Segurança Social,ATM, etc.)

b) Mantenha na sua carteira, os cartões que normalmente usa:

- Cartão de segurança social
- Cartões de crédito
- Cartão de telefone
- Cartões de banco
- Cartões de saúde

c) Mantenha a sua carteira e bolsa à mão contendo o seguinte:

- Chaves de casa, do carro e do trabalho
- Livro de cheques, caderneta do banco e extractos de conta
- Carta de condução, título de registo de propriedade e seguro
- Agenda de telefones e endereços
-
- Dinheiro de emergência escondido

d) Mantenha as seguintes coisas à mão:

- Uma mala contendo artigos de primeira necessidade.
- Brinquedos ou objectos de estimação dos seus filhos.
- Jóias.
- Objectos que ocupem pouco volume, re que possa necessitar vender.
- Objectos de valor sentimental.
- Uma lista de outras coisas que gostaria de levar consigo se tiver oportunidade de voltar a casa mais tarde.

- Abra uma conta bancária só no seu nome, e peça para que não lhe mandem extractos de conta para casa e para que não lhe telefonem, ou então dê a morada duma pessoa amiga ou de família.
- Poupe e ponha de lado o dinheiro que puder, mesmo que o tenha que retirar do dinheiro destinado às compras.
- Ponha num lugar onde possa chegar com facilidade \$10 ou \$15 para um táxi e moedas para o telefone.
- Planeie as saídas de emergência.
- Planeie e ensaie o que terá de fazer se necessitar de sair de casa rapidamente até aprender bem.
- Esconda alguma roupa, chaves de casa e do carro, dinheiro, etc., em casa duma pessoa amiga.
- Mantenha a mala de emergência pronta.
- Pense em alugar um cofre bancário num banco onde o seu cônjuge não vá.

A Polícia acompanha-la-á a casa mais tarde para ir buscar os seus pertences. Isso será feito através da esquadra local. Traga as coisas que escreveu na sua lista e mais o que achar importante para si ou para os seus filhos.

Quando sair de casa leve os seus filhos se puder. Para os ir buscar mais tarde não poderá contar com a ajuda da Polícia, a não ser que tenha uma ordem do tribunal para o efeito.

II. COMO CRIAR UM AMBIENTE MAIS SEGURO

Há muitas coisas que as mulheres podem fazer para aumentar o seu nível de segurança.

Poderá não ser possível fazer tudo de uma vez só, mas as medidas de segurança podem ser implementadas a pouco e pouco. Aqui ficam algumas sugestões:

1. Em casa

Se viver com o cônjuge abusivo:

- Ordene bem o seu Plano de Fuga de Emergência e reveja-o periodicamente
- Faça uma lista com os números de telefone da Polícia local, do abrigo mais próximo, da linha de ajuda a mulheres agredidas, da linha de ajuda a pessoas em crise, de membros da família, de conselheiros e de amigos dos seus filhos.
- Combine com os seus amigos ou familiares abrigar-se em suas casas se necessário.
- Tente prever quando se irá dar mais um episódio violento e mande os seus filhos para casa de amigos ou familiares.
- Ensine os seus filhos a dizer-lhe quando está alguém à porta antes de a abrir.
- Ensine os seus filhos a usarem o telefone (incluindo o portátil, se tiver um) e a ligarem para a Polícia e para os bombeiros.
- Combine uma palavra-código com os seus filhos ou amigos para que saibam quando devem pedir socorro.
- Ensine os seus filhos como se faz uma chamada telefónica a pagar no destino no caso do seu cônjuge os ter levado. Assim eles poderão contactar consigo, ou talvez com um dos seus amigos/as.
- Planeie as suas saídas de emergência, aprenda-as bem e ensine-as aos seus filhos.
- Ensine os seus filhos a criarem o seu próprio Plano de Segurança

Se já não vive com o seu cônjuge abusivo :

- Mude as fechaduras de portas e janelas. Instale um visor na porta para poder espreitar antes de abrir. Mude também as fechaduras da garagem e da caixa do correio.
- Ensine os seus filhos a dizerem-lhe quando alguém está à porta e a não irem eles à porta.
- Mantenha a ordem de restrição sempre à mão.

- Assegure-se de que a Polícia, a creche e a escola têm cópias das ordens do tribunal (de restrição, de tutela ou de visita), bem como uma fotografia do cônjuge abusivo.
- Tente prever se possível quando se vai dar o próximo episódio violento e esteja preparada/o.
- Se o seu telefone mostra os números de quem lhe telefona, tenha cuidado com quem tem acesso ao ficheiro do seu telefone (ex.: o último número ligado, etc.)
- Mande retirar o seu número da lista telefónica, pois assim é mais difícil de localizar. Bloqueie o seu número sempre que telefonar.
- Considere a hipótese de adquirir um telefone portátil em que possa pré-programar os números mais urgentes.
- Mude a disposição da mobília, pois em caso do seu cônjuge entrar em casa sorrateiramente, a alteração do lugar dos móveis poderá causar com que ele/ela tropece ou faça barulho, alertando-a/o assim da sua presença.
- Coloque também as facas e outros utensílios de cozinha num armário, onde sejam menos acessíveis.
- Se vive num apartamento, olhe bem em seu redor quando sair do elevador. Olhe para os espelhos de segurança e tenha cuidado com as entradas das portas nos corredores. Fale com a segurança do prédio ou faça um telefonema anónimo requisitando mais segurança no seu prédio.
- Compre escadas de corda na eventualidade de ter que sair pela janela dos andares mais altos.
- Se tiver varanda veja se é possível fechá-la com rede de arame.
- Se possível, também, substitua as portas de madeira por portas de metal.
- Instale detectores de fumo e extintores de incêndio em todos os andares da casa.
- Pense nas vantagens de ter um cão de guarda.
- Instale no exterior da sua casa um daqueles sistemas de iluminação que acendem automaticamente quando alguém se aproxima.
- Faça o que puder no sentido de instalar sistemas de segurança, tais como fechaduras adicionais, grades para janelas, trancas de porta, sistemas eléctricos, etc.,-- tudo o que lhe possa proporcionar mais segurança.

2. Na Vizinhança

- Peça aos seus vizinhos que chamem a Polícia no caso de ouvirem zaragata ou gritaria em sua casa.
- Informe a pessoa ou pessoas que tomam conta dos seus filhos, quem tem autorizaç-ao para os ir buscar.
- Informe os seus vizinhos que o seu cõnjuge já não vive consigo e peça-lhes para telefonarem à Polícia no caso de o/a virem perto da sua casa. Se possível dê-lhes também uma fotografia dele/dela descreva-lhes a cor e marca do carro que conduz.
- Peça aos seus vizinhos para tomarem conta dos seus filhos em caso de emergência.
- Esconda roupa e outros artigos referentes ao seu Plano de Fuga de Emergência na casa dum vizinho.
- Faça as suas compras noutras lojas e em diferentes centros comerciais e a horas diferentes do que costumava, quando vivia com o seu cõnjuge abusivo.
- Use também outro banco ou outra sucursal e faça-o a horas diferentes do que costumava quando vivia com o seu cõnjuge abusivo.
- Mude de médico, dentista e de outros serviços profissionais que normalmente utiliza.
- Se viver num apartamento, não ponha o seu nome na lista de inquilinos do prédio que normalmente se encontra afixada à entrada.

3. No Trabalho

Cada mulher deverá decidir por si própria se quer informar e quem quer informar sobre a sua situação. Poderá avisar os amigos, familiares ou colegas de trabalhos de que corre perigo. Deverá, no entanto escolher cuidadosamente as pessoas a quem vai pedir colaboração. Seguem-se alguns exemplos do que poderá fazer:

- Informe o seu patrão, supervisor de segurança, amigos e colegas de trabalho da sua situação.
- Peça para lhe escrutinarem as chamadas telefónicas que lhe fizerem para o seu trabalho. Ter essas chamadas documentadas poder-lhe-á ser útil.
- Discuta a possibilidade do seu patrão chamar a Polícia em caso de perigo.

Quando chegar ou sair do trabalho:

- Informe sempre alguém a que horas chega a casa.
- Leve sempre as suas chaves na mão.
- Arranje um sistema de controle à distância para abrir a porta do seu carro.
- Arranje alguém que a acompanhe ao seu carro.
- Inspeccione visualmente o parque de estacionamento.
- Antes de entrar dê uma volta ao carro, levante a capota e inspeccione o compartimento do motor, procure sinais de arrombamento e experimente os travões. Não se esqueça de deixar sempre os bancos completamente chegado à frente, pois assim é mais fácil verificar se alguém está escondido dentro do carro.
- Se constatar que o seu cônjuge o/a a seguir, dirija-se a casa dum amigo ou a uma esquadra de Polícia.
- Se tiver parque de estacionamento subterrâneo, comece a estacionar na rua.
- Tenha sempre no seu carro um letreiro com as palavras “Call Police”(chame a polícia)
- No caso de não possuir carro, ande sempre em zonas com muita gente.
- Mude com frequência os padrões de quando chega e sai para o trabalho e os caminhos que toma.
- Se encontrar o seu cônjuge na rua entre num lugar público, como por exemplo uma loja.
- Se ainda assim sentir que corre o perigo de ser atacada/o, não hesite e grite por socorro.

III. PLANO DE SEGURANÇA EMOCIONAL

Ser vítima de situações de abuso e ser verbalmente rebaixado/a pelo cônjuge, é por norma, uma experiência emocionalmente esgotante. Para ultrapassar essa fase e reconstruir uma nova vida é necessário muita coragem e uma grande dose de energia. Para conservar a sua energia emocional e apoiar-se a si própria/o em tempo de crise, eis algumas sugestões:

- Assista ao maior número possível de sessões de aconselhamento e ajuda psicológica, que puder.
- Envolver-se em actividades comunitárias para reduzir a sensação de isolamento.
- Arranje um part-time. Contribui para se sentir mais acompanhada/o e ajuda a sua situação financeira.
- Matricule-se numa escola para melhorar os seus conhecimentos.
- Junte-se a grupos de apoio com outros/as na sua situação para fortalecer a sua ligação com outras pessoas.
- Arranje tempo para si. Leia, medite, ouça música, etc.
- Passe tempo com pessoas que a/o façam sentir bem e que lhe dêm apoio.
- Participe em actividades sociais tais como ir ao cinema, jantar fora ou fazer exercício.
- Tome boa conta de si. Faça o possível por comer e dormir bem.
- Inteira-se com frequência do andamento do seu caso para se sentir preparada/o para o que suceder a seguir.
- Escreva o que sente, especialmente quando está mais desanimada/o ou quando se sente mais vulnerável. Ponha o que escreveu num lugar seguro ou queime-o.
- Arranje tempo para se preparar emocionalmente, antes de enfrentar situações de maior pressão psicológica, tais como, ter que falar com o seu cônjuge, reuniões com advogados ou idas ao tribunal.
- Não exagere nos seus compromissos. Não aceite mais do que uma reunião, entrevista ou consulta, por dia.

- Seja creativa/o, e faça aquilo que lhe der prazer.
- Escreva algo de positivo sobre si todos os dias: as suas afirmações pessoais.
- Não tente encontrar conforto no excesso de comida ou de álcool. Isso apenas contribui para o aumento da depressão.
- Evite compras excessivas ou compras por impulso.
- Increva-se num ginásio ou inicie um programa de exercício físico. Aumentará a seu nível de energia e a sensação de bem-estar.
- Sentir-se zangada/o é uma coisa natural. Deverá no entanto, encontrar maneiras positivas e construtivas de expressar o seu descontentamento.
- Lembre-se que é de si, que agora tem que tomar cuidado.

IV. PLANO DE SEGURANÇA PARA AS CRIANÇAS

Este plano foi concebido de modo a ajudar as mães a ensinarem aos seus filhos algumas regras básicas de segurança, e parte do princípio que a coisa mais importante que as crianças podem fazer no sentido de ajudarem as suas mães e restante família, é afastarem-se da área onde ocorre a violência! Se bem que lhes seja impossível impedirem actos violentos, é comum ver as crianças a tentarem distrair o cônjuge violento ou a interferirem directamente na situação. É importante informar a criança que o melhor é salvaguardar a sua própria segurança.

As crianças que assistem a cenas de violência contra as suas mães podem ser seriamente afectadas. É traumatizante ver-se confrontado com cenas de violência contra si ou contra os seus entes queridos. Segurança pessoal e respectivo planeamento são factores extremamente importantes e necessários para crianças de famílias em crise. Devem portanto as crianças aprender a proteger-se. Eis algumas sugestões:

- Escolha uma divisão da casa, de preferência com fechadura na porta e telefone, para onde deve refugiar-se em caso de violência. O primeiro passo deverá ser sair do local onde a violência está a ocorrer.
- Insista importância de estar em segurança e que não é da responsabilidade da criança assegurar-se da segurança da mãe.
- Ensine os seus filhos a pedir socorro, mas nunca usando um telefone que esteja à vista do cônjuge abusivo. Isso poderá pô-los em perigo. Ensine-os a telefonar de casa dum vizinho ou a usar um telefone público, no caso de o não poderem fazer em casa. Se possuir um telefone portátil, ensine os seus filhos a usá-lo.

- Ensine-os a ligar o número de emergência da Polícia.
- Assegure-se que os seus filhos sabem dizer o seu nome todo e a morada completa. As crianças que habitam em zonas rurais deverão saber o respectivo cruzamento (concession) e o número do lote.
- Ensaie com os seus filhos o que devem dizer se tiverem que pedir socorro.

Por exemplo:

Ligar o 911

A telefonista responderá:

“Polícia, Bombeiros, Ambulância”

Police, Fire, Ambulance

O seu filho/a deverá dizer então:

“Polícia.”

Police

Depois acrescentará:

O meu nome é _____

My name is _____

Tenho _____ de idade.

I am _____ old.

Preciso de socorro. Mandem a Polícia.

I need help. Send the police.

Estão a bater na minha mãe.

Someone is hurting my mom.

A morada é _____

The address here is _____.

O meu número de telefone é _____

My phone number is _____.

- Não se esqueça que depois de ter acabado de falar, o seu filho/a deve deixar o telefone fora do descanso, pois se desligar a Polícia poderá ligar para si, o que poderá criar uma situação perigosa para si e para a/s criança/s.
- Ensine aos seus filhos o que é a organização “Neighbourhood Block Parents” e como usá-la.
- Combine um lugar seguro, fora de casa, para se encontrar com os seus filhos depois de passada a situação de violência para assim se juntarem com facilidade.
- Ensine aos seus filhos o caminho mais seguro para esse local.

V. DURANTE UM INCIDENTE VIOLENTO

As mulheres nem sempre conseguem evitar a ocorrência dum incidente violento. Contudo, e com o fim de aumentar a sua segurança, eis algumas das coisas que pode fazer:

- Recorde-se que tem um plano de segurança e reveja-o mentalmente.
- Coloque-se de maneira a poder fugir rapidamente ou perto dum telefone para poder ligar o 911 se necessário.
- Tente deslocar-se para um espaço onde o risco seja menor. (Evite discussões na casa de banho, na garagem, na cozinha, na proximidade de armas ou em divisões da casa sem porta para o exterior)
- Use a palavra-código para que os seus filhos possam pedir socorro.
- Use o seu bom-senso e intuição. Se a situação for grave, concorde com o seu cônjuge e dê-lhe o que ele/ela pretende afim de o/a acalmar. Lembre-se que terá que proteger--se até estar fora de perigo.
- Se for agredida/o telefone para a Polícia através do 911. Diga-lhes que foi agredida/o por um homem/mulher, (nunca diga marido/mulher), e deixe o telefone fora do descanso.
- Faça o maior barulho possível (ligue o alarme de incêndio, quebre objectos, ponha o estéreo ou a televisão muito alto, etc.) afim de que os vizinhos chamem a Polícia.

Financial Assistance for the Booklet was provided by
The Ministry of Community & Social Services.
Translation provided by the Cultural Interpreter Services of Peel
and funded by United Way of Peel.



TELEFONES ÚTEIS PARA MULHERES ABUSADAS EM YORK

(ang mga “area codes” ay 905, o di kaya ay maaring nakalagay na)

POLÍCIA

York Regional Police
(Emergency)911
(Non Emergency)895-1221
.....773-1221
.....881-1221
Domestic Abuse & Sexual Assault Centre .832-1406 or 1-800-521-6004 Ext. 3
(document and treat injuries sustained as a result of domestic violence)

LINHAS DE AJUDA 24 HORAS POR DIA

Assaulted Women’s Help Line (www.awhl.org).... 1-866-863-0511
TTY.....1-866-863-7868
Sandgate Women’s Shelter..... 1-800-661-8294
Yellow Brick House.....1-800-263-3247
Women’s Support Network.....1-800-263-6734
Victim Services of York Region.....474-2955
.....881-1221 Ext. 7515
.....830-0303 Ext. 7515
York Region Children’s Aid Society.....895-2318
.....1-800-718-3850

ABRIGOS www.shelternet.ca

Sandgate Women’s Shelter.....722-3220
.....1-800-661-8294
Yellow Brick House.....727-1944
.....1-800-263-3247
Transition & Supportive Housing Services of York Region.....898-1658
.....898-1015

ASSISTÊNCIA FINANCEIRA

Social Assistance.....1-888-256-1112
York Region Housing1-888-256-1112
York Region Salvation Army Homelessness Prevention Program.....895-6119

SERVIÇOS DE APOIO JURÍDICO

Community Legal Clinic of York Region.....508-5018
.....1-888-365-5226
Legal Aid Ontario-York Area Office.....898-3943
.....1-888-613-8775
Victim Witness Assistance Program (criminal court support services).....853-4818
South Asian Legal Aid Clinic of Ontario.....416-542-9146
Yellow Brick House: Legal/Court Support Program & Referral Service...727-0930

