

Alô, mulheres!



Crie um **plano de segurança**, que pode passar por:

- identificar a parte “mais segura” da casa**, para onde possa ir e na qual tenha acesso ao exterior (porta ou janela);
- faça cópias ou tire fotografias de **documentos importantes** como documento de identidade, cartão do SUS e compartilhe com pessoas de sua confiança;
- prepare **malas de emergência** com roupas para si e para as crianças, medicamentos e cópias dos documentos;
- apague mensagens, SMS, WhatsApp, e-mails** e outros que enviar;
- tente usar computador ou celular** ao qual a pessoa agressora não tenha acesso;
- tenha à mão **números de apoio** e grave-os no celular, como o Ligue 180 e os telefones de amigos, familiares, vizinhos ou outra pessoa de sua confiança, que possa acessar em caso de necessidade;
- existe uma **rede de apoio** preparada para lhe atender: **Ligue 180** ou use o *app Direitos Humanos BR*.



Aplicativo
Direitos Humanos Brasil

Site
ouvidoria.mdh.gov.br



Apoio:

SPPM
Subsecretaria de Políticas
Públicas para Mulheres

SECI
Secretaria de Estado
de Cidadania e Cultura

GOVERNO
DO ESTADO
Mato Grosso do Sul

SECRETARIA NACIONAL DE
POLÍTICAS PARA AS MULHERES

MINISTÉRIO DA
MULHER, DA FAMÍLIA E
DOS DIREITOS HUMANOS

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL