

# 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



**DEFENSORIA PÚBLICA**  
MATO GROSSO DO SUL

[www.defensoria.ms.def.br](http://www.defensoria.ms.def.br)  
f i y /defensoriapublicams



**NUDEM**  
Núcleo Institucional de Promoção  
& Defesa dos Direitos da Mulher

# PLANO DE FUGA



# 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 | 2



**DEFENSORIA PÚBLICA**  
MATO GROSSO DO SUL

[www.defensoria.ms.def.br](http://www.defensoria.ms.def.br)

   /defensoriapublicams



**NUDEM**  
Núcleo Institucional de Promoção  
& Defesa dos Direitos da Mulher

# PLANO DE FUGA



# SE 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.

← Arraste para o lado | 3



**DEFENSORIA PÚBLICA**  
MATO GROSSO DO SUL

[www.defensoria.ms.def.br](http://www.defensoria.ms.def.br)

[f](#) [@](#) [v](#) /defensoriapublicams



**NUDEM**  
Núcleo Institucional de Promoção  
& Defesa dos Direitos da Mulher

# PLANO DE FUGA



# 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.

← Arraste para o lado | 4



**DEFENSORIA PÚBLICA**  
MATO GROSSO DO SUL

[www.defensoria.ms.def.br](http://www.defensoria.ms.def.br)

   /defensoriapublicams



**NUDEM**  
Núcleo Institucional de Promoção  
& Defesa dos Direitos da Mulher

# PLANO DE FUGA



# 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 | 5



**DEFENSORIA PÚBLICA**  
MATO GROSSO DO SUL

[www.defensoria.ms.def.br](http://www.defensoria.ms.def.br)

   /defensoriapublicams



**NUDEM**  
Núcleo Institucional de Promoção  
& Defesa dos Direitos da Mulher

# DENUNCIE

## Ligue 190

em caso de emergência

## Ligue 180

Disk Denúncia



# PROCURE A DEFENSORIA PLATAFORMA DIGITAL:




[www.defensoria.ms.def.br](http://www.defensoria.ms.def.br)

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



**DEFENSORIA PÚBLICA**  
MATO GROSSO DO SUL

[www.defensoria.ms.def.br](http://www.defensoria.ms.def.br)

   /defensoriapublicams



**NUDEM**  
Núcleo Institucional de Promoção  
& Defesa dos Direitos da Mulher