



## *Criando um plano de escape*

Quando você está numa relação abusiva e quer sair mas não sabe como, aqui ficam algumas dicas para se organizar

- crie um código com algumas amigas, seja uma palavra ou frase que se você disser, significa que elas precisam chamar a polícia por você;
- faça uma cópia de documentos importantes, cartões de banco e crédito e chaves e mantenha tudo num local secreto e seguro;
- tenha uma rota de escape da casa onde seja menos provável que esteja bloqueada;
- mala de emergência: prepare uma pequena mala ou mochila com algumas mudas de roupa e deixe com algum familiar ou amiga de total confiança;
- compartilhe este plano com alguém de confiança
- saiba o número da polícia no país onde você mora ou o número de um abrigo especializado em vítimas de violência doméstica