

## A SUA SEGURANÇA NA RUA

Se a violência e os assaltos forem problema no seu bairro ou nas redondezas da sua casa e tiver receio de ser vítima disso, não desista de fazer a sua vida: há maneiras de reduzir o risco de assalto e aumentar a segurança pessoal.

### Pequenas coisas que deve saber:

- ▶ Ande apenas em zonas bem iluminadas.
- ▶ Não leve consigo embrulhos ou sacos volumosos.
- ▶ Nunca exiba ou mostre em público avultados montantes em dinheiro.
- ▶ Nunca vá às compras sozinho(a): faça-se acompanhar ou vá em grupo.
- ▶ Caminhe sempre a meio do passeio: evite a beira do passeio e não ande junto às entradas dos edifícios.
- ▶ Se achar que está a ser seguido(a), atravesse a rua com cautela, entre na casa, loja, café ou pastelaria mais próxima e chame a polícia.
- ▶ Conheça bem as redondezas da sua casa e dos lugares que costuma frequentar e evite os lugares que aumentem a possibilidade de ser assaltado(a).
- ▶ Não deixe de informar a Polícia das áreas com riscos de segurança: a Polícia agradecerá a informação.
- ▶ Faça com que a sua pensão seja directamente depositada na sua conta bancária, o que reduz o risco de furto por esticção.

### Para evitar ser vítima de burla, devem respeitar-se duas regras de ouro:

Nunca entregar dinheiro a um desconhecido, seja qual for a vantagem ou ganho prometido.  
Nunca ter pressa para fazer qualquer coisa que envolva dinheiro ou o património. Deve dar-se tempo para tomar decisões definitivas.

# FALE. FALAR AJUDA.

### Rede nacional de GABINETES DE APOIO À VÍTIMA

#### ALBUFEIRA

Posto da GNR de Albufeira  
Av. 25 Abril, 22  
8200-014 ALBUFEIRA  
Tel. 289 585 770 Fax 289 588 634  
apav.albufeira@apav.pt

#### BRAGA

Rua de S. Vítor, 11  
4710-439 BRAGA  
Tel. 253 610 091 Fax 253 610 920  
apav.braga@apav.pt

#### CASCAIS

Centro Comercial S. Pedro  
R. Nunes dos Santos, 2º Piso – Loja 28  
São Pedro do Estoril  
2765-546 ESTORIL  
Tel. 21 466 42 71 Fax 21 468 17 27  
apav.cascais@apav.pt

#### COIMBRA

Rua do Teodoro, 1  
3030-213 COIMBRA  
Tel. 239 781 545/6 Fax 239 406 148  
apav.coimbra@apav.pt

#### FARO

Governo Civil de Faro  
Praça D. Francisco Gomes, 1-A  
8000-168 FARO  
Tel. 289 820 788 Fax 289 820 787  
apav.faro@apav.pt

#### LISBOA

Rua José Estêvão 135 - A - Piso 0  
1150-201 LISBOA  
Tel. 21 358 79 00 Fax 21 887 63 51  
apav.lisboa@apav.pt

#### LOULÉ

Posto da GNR de Loulé  
Travessa Charles Bonnet  
8100 LOULÉ  
Tel. 289 422 832 Fax 289 422 955  
apav.loule@apav.pt

#### ODIVELAS

Av. Amália Rodrigues, n.º 10 A  
Urb. Ribeirada  
2675-623 ODIVELAS  
Tel. 21 932 83 82 Fax 21 932 83 82  
apav.odivelas@apav.pt

#### PONTA DELGADA

Rua do Mercado, n.º 57  
9500-326 PONTA DELGADA  
Tel. 296 285 399 Fax 296 304 799  
apav.pontadelgada@apav.pt

#### PORTIMÃO

Esquadra de Portimão da PSP  
Av. Miguel Bombarda  
8500-299 PORTIMÃO  
Tel. 282 484 407 Fax 282 484 408  
apav.portimao@apav.pt

#### PORTO

Rua Antero de Quental, 166  
4050-052 PORTO  
Tel. 22 550 29 57/59 Fax 22 550 29 59  
apav.porto@apav.pt

#### SANTARÉM

Largo Infante Santo  
Ex-Escola Prática de Cavalaria  
2009-002 SANTARÉM  
Tel. 243 356 505 Fax 243 356 506  
apav.santarem@apav.pt

#### SETÚBAL

Tribunal de Família e Menores de Setúbal  
R. Manuel Livério  
2904-541 SETÚBAL  
Tel. 265 534 598 Fax 265 534 598  
apav.setubal@apav.pt

#### TAVIRA

Esquadra de Tavira da PSP  
Av. da Comunidade Lusíada, Atalaia  
8800-397 TAVIRA  
Tel. 281 320 592 Fax 281 325 473  
apav.tavira@apav.pt

#### VILA REAL

Governo Civil de Vila Real  
Largo Conde de Amarante  
5000-529 VILA REAL  
Tel. 259 375 521 Fax 259 375 555  
apav.vilareal@apav.pt

#### UNIDADE DE APOIO À VÍTIMA IMIGRANTE E DE DISCRIMINAÇÃO RACIAL OU ÉTNICA

R. José Estêvão 135 A  
1150-201 LISBOA  
Tel. 21 358 79 14 Fax 21 887 63 51  
uavidre@apav.pt

apoio



www.apav.pt  
apav.sede@apav.pt

### Contactos úteis

Número Nacional de Socorro | 112  
Guarda Nacional Republicana | www.gnr.pt  
Polícia Segurança Pública | www.psp.pt  
Polícia Judiciária | www.policiajudiciaria.pt

**707 20 00 77**  
10 - 13h / 14 - 17h - dias úteis

www.complique.org



**APAV**<sup>®</sup>  
associação portuguesa de  
Apoio à Vítima

## OLHE PELA SUA SEGURANÇA

- ▶ **As pessoas de mais idade não estão mais sujeitas ao crime do que qualquer outra pessoa. O seu sentimento de insegurança é que é, em geral, maior do que noutros grupos etários.**
- ▶ **Se tiver mais de 65 anos, a probabilidade de estar preocupado(a) é grande. O importante é dispor de informação que permita reforçar a segurança de cada um de nós.**
- ▶ **O que é preciso é que cada um de nós tome algumas precauções comuns a qualquer pessoa: esteja alerta sempre que andar sozinho(a) e siga conselhos simples para viajar tranquilamente nos transportes públicos.**

## A SUA SEGURANÇA E A DA SUA CASA

Não pense que estar seguro é ter as portas fechadas. Os assaltos só poderão ser evitados tomando precauções que garantam segurança efectiva.

## TORNE DIFÍCIL A VIDA AOS ASSALTANTES

- ▶ Descubra quais são as possíveis entradas de sua casa e as fraquezas que elas têm.
- ▶ Tenha sempre as portas de entrada e das garagens bem iluminadas à noite.
- ▶ Não deixe sinais que denunciem a sua ausência.
- ▶ Use sempre boas fechaduras nas portas: peça conselho à Polícia.
- ▶ Use um bom visor de porta (com ângulo de 200° e boa nitidez) que lhe permita ver quem está do lado de fora.
- ▶ Nunca abra a porta a desconhecidos não identificados e sem credenciais: solicite sempre a identificação de quaisquer funcionários de empresas e de serviços públicos que digam estar a fazer reparações ou outros trabalhos que desconhece.
- ▶ Nunca deixe as janelas e marquises abertas.
- ▶ Nunca deixe as portas interiores fechadas à chave: assim evitará danos desnecessários em caso de assalto.
- ▶ Mude as suas rotinas com frequência: é com as rotinas que os assaltantes contam.
- ▶ Não guarde muito dinheiro em casa.
- ▶ Identifique bem os objectos de valor e, se possível, guarde-os no seu Banco ou em lugar de confiança. Anote e guarde em lugar seguro as marcas, modelos e números de série dos electrodomésticos e tire fotografias aos objectos mais valiosos.

## E SE O ASSALTANTE DER DE CARAS CONSIGO?

O assaltante conta que esteja fora de casa e entrará sem confirmar se está de facto ausente.

## E SE DER CONSIGO EM CASA?

Tenha calma:

- ▶ Não faça menção de o atacar: ele estará tão alvoroçado quanto você.
- ▶ Tente fixar as características da cara do assaltante.
- ▶ Logo que o assaltante sair, chame a Polícia imediatamente: ligue para o 112.

## QUEM ASSALTA RESIDÊNCIAS?

- ▶ O assaltante de residências não corresponde à ideia de um ladrão sinistro que actua à noite, encapuzado, de cara coberta.
- ▶ O mais provável é que o assaltante seja um jovem com menos de 30 anos que vive nas redondezas.
- ▶ O assaltante típico não querera ser violento e agredir: em princípio, só quer entrar em sua casa e levar o que tiver valor e sair o mais depressa possível, sem ser visto.

## OLHE POR SI, QUE NÃO ESTÁ SÓ

- ▶ A união faz a força: conheça os seus vizinhos, relacione-se com eles.
- ▶ Estar alerta é meio caminho andado para prevenir em vez de remediar.
- ▶ Fale com os vizinhos e com a polícia da sua zona: verá que, assim, reduzirá os riscos de lhe assaltarem a casa.