

AS TUAS COISAS

- ▶ Guarda o teu telemóvel separado do resto das tuas coisas para poderes usá-lo facilmente.
- ▶ Guarda as tuas coisas fora da vista dos outros para não seres assaltado.
- ▶ Os casacos e as mochilas nas costas das cadeiras são fáceis de assaltar. Presta atenção aos sítios onde os deixas.
- ▶ Se fores assaltado, não resistas, não dês luta. As coisas roubadas podem ser substituídas sem teres que ser agredido ou magoado.

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. Vitor, 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



**FALE.
FALAR AJUDA.**

A TUA SEGURANÇA

- ▶ **Lembra-te: andar na rua sozinho ou com os amigos, ou estar em casa sozinho pode trazer riscos à tua segurança e à dos teus amigos.**
- ▶ **O que tens que saber é como estar prevenido e tomar precauções.**
- ▶ **Segue os conselhos simples que se seguem e acrescenta outros que a tua experiência revele serem úteis e fá-los chegar à APAV.**

QUANDO ANDAS NA RUA

- ▶ Sempre que puderes, anda acompanhado. Caminha sempre por zonas bem iluminadas e não andes por atalhos que tenham muita vegetação.
- ▶ Diz sempre a alguém da tua confiança para onde vais e quando pensas regressar.
- ▶ Imagina sempre os lugares onde podes pedir ajuda (casa de um amigo, um café ou loja, um local ou edifício público). De noite, tem sempre em atenção as casas com luzes acesas e onde vivam jovens como tu (poderão ter bicicletas, scooters, motos, etc. estacionadas em frente da casa ou do prédio).
- ▶ Se te sentires com receio de alguém que vá à tua frente, atravessa a rua para o evitar.
- ▶ Caminha sempre no passeio ou na berma em sentido contrário ao do trânsito, especialmente em estradas ou ruas fora do centro das povoações ou cidades.
- ▶ Não aceites boleia de ninguém, a menos que tenhas tido a concordância dos teus pais ou familiares.
- ▶ Mantém-te alerta! Não leves postos os auscultadores: isso irá impedir-te de prestares atenção ao que se passa à tua volta.
- ▶ Afasta-te dos carros estacionados que tenham os motores ligados e com gente sentada no interior: podes ser puxado para dentro do carro.
- ▶ Se um carro começar a andar ao teu lado, dá meia volta e segue na direcção contrária – podes mudar de direcção mais depressa do que o carro.
- ▶ Prepara as chaves para poderes entrar em casa rapidamente.
- ▶ Se estiveres preocupado, com medo, ou julgares que estás em perigo, liga o 112.

QUANDO USAS OS TRANSPORTES PÚBLICOS

- ▶ Escolhe sempre um compartimento ou carruagem aberta onde sigam outros passageiros.
- ▶ Procura sempre um lugar junto do corredor ou coxia e próximo do motorista.
- ▶ Se alguém se sentar ao teu lado e não te sentires à vontade, muda de lugar.
- ▶ Tenta não estar sozinho nas paragens dos transportes públicos.
- ▶ Não esqueças que os ladrões e carteiristas andam nos transportes públicos: mantém as tuas coisas fora da vista.

QUANDO FICAS SOZINHO EM CASA

- ▶ Se for possível, diz a um familiar teu ou amigo que vais ficar ou estás sozinho em casa.
- ▶ Se alguém tocar à campainha ou bater à porta, não abras sem primeiro veres quem é.
- ▶ Nunca digas que estás só em casa. Se necessário, diz que o teu pai ou familiar está no banho e não pode vir à porta.
- ▶ Se alguém disser que quer medir o consumo de gás, electricidade ou água, diz-lhe que não é conveniente e que telefone a combinar o dia.
- ▶ Assegura-te do sítio onde estão os números de telefone das pessoas que podes chamar em caso de emergência.