

## O QUE É?

Infelizmente nos dias de hoje em que os índices de violência só aumentam, temos que conviver seguidamente com o medo e a insegurança de andar pelas ruas. O que antes eram momentos felizes de passeio ao ar livre hoje são necessidades de trânsito rápido entre um destino e outro a fim de evitar maiores transtornos, furtos, roubos ou até mesmo violência corporal. As pessoas atualmente, ao andarem nas ruas, precisam cuidar da sua segurança pessoal e, para isso, são importantes que alguns cuidados e precauções sejam tomados. A chave da segurança na rua é evitar chamar a atenção. Então passar o mais despercebido é o ideal.

## QUEM É A VÍTIMA?

Qualquer pessoa pode ser vítima de um furto ou de um roubo na rua.

## QUAL O IMPACTO?

**Ser vítima de um crime pode desencadear uma série de reações emocionais.** Pode vivenciar uma combinação de emoções e pensamentos com os quais é por vezes difícil lidar. Mesmo que estas emoções sejam reações completamente normais, **pode sentir que está quase a ir abaixo e a perder o controlo**, o que pode ser bastante assustador. É importante lembrar que, na maioria das situações, isto passará e que, com o tempo, irá gradualmen-

te voltar a adquirir um sentimento de controlo sobre a sua vida. Das reações aqui descritas, pode identificar-se com muitas delas mas também pode não reconhecer nenhuma. **O importante é perceber que não existe uma forma pré-definida de como pode reagir.**

Quando somos vítimas de um crime, podemos ser afetados de muitas maneiras diferentes. Todos nós temos as nossas estratégias para lidar com as dificuldades na nossa vida. Habitualmente, estas estratégias funcionam bastante bem e ajudam-nos em circunstâncias muito diferentes. Mas quando se é vítima de crime somos colocados numa situação à qual reagimos de modo diferente do habitual e as estratégias que normalmente usamos poderão não ser suficientes. Frequentemente sentimos que a nossa integridade pessoal foi violada e que estamos em estado de choque.

Para além disso, podemos sofrer de problemas como dificuldades em dormir, depressão, ansiedade e culpa. Podemos sentir culpa, mesmo sabendo que na verdade não somos culpados pelo que aconteceu.

**Se estas reações não desaparecem passados alguns meses, é importante procurar ajuda.**

## QUE SE PODE FAZER PARA DIMINUIR O RISCO?

Transitar pelas ruas com joias, objetos de valor e grande quantidade de dinheiro era perfeitamente possível no passado. Hoje não é recomendado andar com objetos valiosos que possam chamar a atenção de pessoas de má índole.

Da mesma forma, evitar andar com a carteira cheia de cartões de crédito e de lojas é igualmente importante. Esses cartões devem ser levados quando realmente forem necessários.

Andar com o mínimo de objetos e acessórios é o mais adequado. Apenas um documento com fotografia é o ideal. Não é necessário andar com vários documentos pela rua.

Malas de mão são perigosas, pois chamam muito à atenção na rua pela facilidade em furtá-las. Portanto, levá-las, carregadas de documentos e valores, deve ser evitado. Telemóveis também devem estar escondidos.

Mostrá-los é dar facilidade de perdê-los por roubo ou até mesmo por esquecimento. Abrir a carteira em público, em transportes públicos, ou qualquer local aberto deve ser sempre evitado. Isso facilita a ação dos ladrões.

Ao andar seguidamente na rua é importante fazer caminhos diferentes e ficar atento às outras pessoas. Tomar cuidado ao ser abordado na rua e em caso de estar a ser vigiado e seguido o mais indicado é entrar no primeiro estabelecimento comercial que encontrar, pedir

ajuda e esperar. Outra opção é tentar desviar-se, por exemplo atravessando a rua.

É fundamental também evitar locais de pouco movimento como becos, vielas, locais demasiadamente arborizados e cheios de vegetação que podem esconder a ação de marginais, principalmente à noite.

Se possível o melhor é sempre andar com alguém, evitando andar sozinho e distraído. Locais sem boa iluminação também devem ser evitados. Em caso de assalto ou qualquer outra abordagem é bastante conveniente manter a calma para evitar agressões físicas. Nesse momento é importante tentar controlar as emoções para evitar reações bruscas que podem gerar raiva e violência por parte dos agressores.

Por fim, outra dica importante que igualmente deve ser seguida como as outras citadas anteriormente é evitar o levantamento de dinheiro em bancos ou ATM nos dias mais comuns de pagamento, por exemplo, das pensões e das reformas, pois os marginais estão atentos para possíveis assaltos.

## QUE APOIO ESTÁ DISPONÍVEL?

A APAV apoia as vítimas de todos os crimes:

- pela Linha de Apoio à Vítima 116 006 (chamada gratuita)
- diretamente num dos Gabinetes de Apoio à Vítima da APAV;
- Por email [apav.sede@apav.pt](mailto:apav.sede@apav.pt)

## DADOS ESTATÍSTICOS

Segundo o RASI 2014, o furto por carteiristas foi o que registou uma maior subida de um ano para outro: passou de 10.263 casos para 13.984, o que representa uma subida de 36,3% e o furto por oportunidade (alguém deixar um objeto esquecido em algum lugar, por exemplo) aumentou 9,2 por cento. Também segundo o RASI de 2014, maior número de participações, o roubo na via pública, o roubo por esticção.

## TESTEMUNHO

Tinha acabado de sair de casa para ir ter com os meus amigos para irmos à discoteca. Lembrei-me que não tinha dinheiro comigo. Fui ao multibanco. Fica num espaço exterior. Quando estava a introduzir o código percebi que chegou atrás de mim um casal de namorados. Ele pediu-me lume e eu disse que não tinha. Quando dei conta, a rapariga estava já na minha frente a fazer o levantamento da quantia enquanto o rapaz me agarrava. Ninguém passava na rua. Depois fugiram.

### Recursos APAV



[infovítimas.pt](http://infovítimas.pt)  
[complique.org](http://complique.org)  
[segurancaonline.com](http://segurancaonline.com)

APAV 2015  
[apav.sede@apav.pt](mailto:apav.sede@apav.pt)

donativos  
NIB 0036 0000 99105881577 83

CHAMADA GRATUITA  
**116 006**  
LINHA DE APOIO À VÍTIMA  
DIAS ÚTEIS DAS 09H-19H



[facebook.com/apav.portugal](https://facebook.com/apav.portugal)

[apav.pt](http://apav.pt)

[infovítimas.pt](http://infovítimas.pt)



Ordem da Liberdade