

6. Rede de Apoio

Serviços públicos, ONGs e como construir sua rede

Equipamentos públicos de proteção

Serviço	O que faz	Como acessar
CRAS	Assistência social, benefícios, encaminhamentos	Presencialmente no bairro
CREAS	Acompanhamento em casos de violência	Via CRAS ou espontâneo
CRAM	Orientação psicológica e jurídica para mulheres	Ligue 180 para localizar
Casa Abrigo	Moradia segura e sigilosa para mulheres em risco	Via 180 ou delegacia
Casa da Mulher Brasileira	Atendimento integrado nas capitais	Via 180
CAPS	Saúde mental gratuita	Presencialmente, sem encaminhamento
Defensoria Pública	Advogado(a) gratuito(a)	Ligue 129

ONGs de referência

Organização	Foco	Contato
Instituto Maria da Penha	Educação e enfrentamento à violência	institutomariodapenha.org.br
ONU Mulheres Brasil	Políticas de igualdade de gênero	onumulheres.org.br
Themis	Direitos humanos e acesso à justiça	themis.org.br
Conectas Direitos Humanos	Defesa de direitos fundamentais	conectas.org

Construa sua rede informal

- Identifique 3 a 5 pessoas de total confiança: vizinha, amiga, familiar, colega.
- Compartilhe com elas sua rotina e um sinal de emergência combinado.
- Tenha sempre ao menos uma pessoa que saiba onde você mora.
- Participe de grupos de WhatsApp do bairro, escola ou trabalho.

Centrais sempre disponíveis

Central	Número	Serviço
Central da Mulher	180	Orientação, denúncia, encaminhamento — 24h
CVV — apoio emocional	188	Escuta e apoio em crise — 24h, gratuito
Disque Direitos Humanos	100	Denúncia de violações — 24h
Defensoria Pública	129	Orientação jurídica — horário comercial

Crie seu cartão de emergência: escreva os 5 contatos mais importantes em um cartão plastificado e guarde na carteira. Em situações de estresse o cérebro trava — ter escrito ajuda muito.