

GHID DE CRIZĂ

Ai un dosar penal. Ce faci acum?

Învață pas cu pas cum să îți păstrezi calmul și cum să eviti greșelile care te pot costa.

Apărarea se construiește, nu se ghicește.

Ghid gratuit, oferit de PASCU Legal

@pascu.legal

0748804985

office@pasculegal.com

Citește asta mai întâi

Ai primit o citație. Sau ai aflat că există un dosar pe numele tău. Sau cineva apropiat a fost ridicat de poliție.

Primul lucru pe care trebuie să îl știi este exact cel pe care nu îl vezi din cauza panicii: un dosar penal nu este o condamnare. Este o procedură — cu etape, cu reguli și, mai ales, cu drepturi de partea ta, la fiecare pas.

Al doilea lucru: în penal, cele mai multe pagube nu le face acuzația, ci improvizația sau lipsa unei apărări eficiente. Declarația dată „ca să lămuresc situația”, mesajul șters „ca să nu se înțeleagă greșit”, telefonul dat „să ne împăcăm” — acestea transformă situații gestionabile în probleme serioase.

Ghidul de față este gândit să îți redea calmul și structura apărării pentru primele zile: ce faci în primele 24 - 48 de ore, cum înțelegi unde te afli, ce drepturi ai și cum le exerciți, cum te prezinți la audiere și — la fel de important — cele zece greșeli care agravează aproape orice dosar.

Ce nu este acest ghid: nu este consultanță juridică pentru situația ta concretă și nu înlocuiește un avocat — fiecare dosar are detalii care schimbă strategia. Este, în schimb, o plasă de siguranță de care ai nevoie ca să nu faci pași greșiți până ajungi la un avocat.

Cum îl folosești: dacă ai timp, citește-l integral — sunt vreo 15 minute. Dacă ești în criză chiar acum, mergi direct la secțiunea care te privește: primele 24 de ore (secțiunea 1), audierea (secțiunea 4), reținerea (secțiunea 6).

SECȚIUNEA 1

Primele 24 de ore: cum să fii calm

Orice ai afla și oricum ai afla, primele ore decid, de cele mai multe ori, tonul întregului dosar. Iată primii pași, în ordine:

1. **Oprește-te și respiră.** Un dosar penal este o procedură, nu o sentință. Are etape, reguli și drepturi de partea ta — iar panica este singurul lucru care lucrează exclusiv împotriva ta.
2. **Citește integral documentul primit.** Fotografiază-l față-verso și notează data exactă la care l-ai primit — de la această dată pot curge termene.
3. **Identifică trei informații din citație:** cine te cheamă (poliție, parchet, instanță), în ce calitate (martor, suspect, inculpat, persoană vătămată) și când.
4. **Nu contacta pe nimeni implicat în dosar.** Nici persoana vătămată, nici martorii, nici „să lămurești”. Orice apropiere poate fi interpretată drept încercare de influențare — o problemă nouă, separată.
5. **Nu posta și nu comenta nimic despre situație.** Nici public, nici în grupuri, nici „în glumă”. Tot ce publici poate ajunge la dosar.
6. **Nu da declarații „neoficiale”.** Nici la telefon, nici la ușă, nici „off the record”. Într-o anchetă nu există off the record.
7. **Nu șterge nimic.** Mesaje, e-mailuri, poze, documente — chiar dacă ți se par compromițătoare. Ștergerea poate transforma o problemă în două.

- 8. Contactează un avocat de drept penal.** Cât mai devreme: cele mai multe opțiuni de apărare există la început și se pierd pe drum — nu invers.

SECȚIUNEA 2

Unde te afli, de fapt: harta unui dosar penal

Frica cea mai mare vine din necunoscut. Iată harta — simplificată, dar corectă.

1. Urmărirea penală — ancheta. Faza în care se strâng probele, sub conducerea procurorului. Poate viza doar fapta („in rem” — nimeni nu este încă acuzat) sau o persoană anume („in personam”). Multe dosare se sting chiar aici, prin clasare.

2. Camera preliminară. Dacă procurorul trimite dosarul în judecată, un judecător verifică mai întâi legalitatea: actele și probele obținute corect rămân, cele nelegale pot fi eliminate.

3. Judecata. Abia aici se stabilește vinovăția, pe baza probelor administrate în fața instanței — nu în presă și nu în comentarii.

4. Căile de atac. Hotărârea primei instanțe nu este finalul: apelul rejudecă întreaga cauză.

În ce calitate ești chemat? Diferența schimbă tot

Martor	Se consideră că știi ceva util anchetei. Ești obligat să te prezinți și să spui adevărul; ai dreptul să nu declari nimic care te-ar incrimina și poți veni însoțit de avocat.
Suspect	Există o bănuială rezonabilă că ai săvârșit o faptă. Ai dreptul la tăcere, la avocat și la a fi informat despre acuzație.
Inculpat	Acțiunea penală a fost pusă în mișcare împotriva ta — acuzația este formală. Aceleași drepturi, miză procesuală mai mare. Pot fi luate măsuri preventive.
Persoană vătămată	Ai suferit o vătămare prin faptă. Ai drepturi proprii: să fii informată, să propui probe, să ceri despăgubiri.

Prezumția de nevinovăție te însoțește până la o hotărâre definitivă de condamnare — nu este o simplă formulare, ci reprezintă regula după care se judecă totul. Și încă ceva important: calitățile se pot schimba pe parcurs. De aceea contează ce declari încă de la început — inclusiv ca martor.

SECȚIUNEA 3

Drepturile care te protejează

- 1. Dreptul la tăcere (ca suspect sau inculpat).** Poți refuza să dai orice declarație — sau poți refuza doar anumite întrebări. Refuzul nu poate fi folosit împotriva ta; ce declari, în schimb, poate fi folosit ca probă (art. 83 Cod procedură penală).

2. **Dreptul la avocat.** La orice audiere și în orice fază a procesului: ales de tine sau, în cazurile prevăzute de lege, din oficiu. Dacă nu ai apucat să îți angajezi un apărător, spune acest lucru înainte de audiere.
3. **Dreptul de a fi informat.** Ai dreptul să știi ce faptă ți se reproșează și ce încadrare juridică are. Apărarea nu se face „în orb”.
4. **Dreptul de a nu te autoincrimina — inclusiv ca martor.** Nu ești obligat să declari fapte și împrejurări care te-ar putea incrimina, iar organul judiciar trebuie să îți aducă la cunoștință acest drept înainte de audiere (art. 118 Cod procedură penală).
5. **Dreptul de acces la dosar.** Prin avocat se poate cere consultarea dosarului. În faza de anchetă accesul poate fi limitat temporar, dar cererea rămâne un instrument: afli ce se poate afla.

Drepturile există, dar nu se activează singure. Ele trebuie să se exercite: calm, explicit și la momentul potrivit. Iar exercitarea unui drept nu este niciodată o dovadă de vinovăție. Este o dovadă de luciditate și precauție.

SECȚIUNEA 4

Audierea: înainte, în timpul, după

Înainte

- **Consultă-te cu avocatul și, ideal, mergi însoțit de el.** Declarația se construiește, nu se improvizează.
- **Dormi, mănâncă, ajungi cu 15 minute mai devreme,** cu actul de identitate la tine. Oboseala și graba sunt sursele clasice de declarații regretate.
- **Pregătește-ți o cronologie scrisă — pentru tine, nu pentru a fi predată:** date, locuri, persoane, în ordine. Ordinea din minte se vede în declarație.

În timpul

- **Ascultă întrebarea până la capăt și răspunde scurt, doar la ce s-a întrebat.** Răspunsul cel mai bun se termină acolo unde se termină întrebarea.
- **Dacă nu știi sau nu îți amintești, spune exact asta.** „Nu știu” și „nu îmi amintesc” sunt răspunsuri legitime; speculațiile pot deveni declarații.
- **Nu minți. Niciodată.** Pentru martori este infracțiune; pentru oricine, o minciună descoperită dă rădăcină și ce era adevărat. Dacă nu poți sau nu vrei să răspunzi, există dreptul la tăcere — folosește-l.
- **Poți cere o pauză pentru a te consulta cu avocatul.** Este un drept al tău, nu o impertinență.
- **Păstrează tonul calm, indiferent de tonul întrebărilor.** Enervarea nu a îmbunătățit niciodată o declarație.

După

- **Citește declarația cuvânt cu cuvânt înainte de a semna.** Nu este o formalitate: semnătura ta transformă acel text scris exact în „ce ai spus”.
- **Cere corectarea oricărei formulări care nu îți aparține.** Ai dreptul la completări și obiecții — folosește-l pe loc.
- **Semnează doar ce corespunde exact celor declarate.**
- **Imediat după, notează-ți ce ai fost întrebat și ce ai răspuns,** cât timp e proaspăt. Avocatul tău va avea nevoie de asta.

SECȚIUNEA 5

„M-au chemat ca martor. E grav?”

De cele mai multe ori, nu: martorul este chemat pentru că ar ști ceva util anchetei, nu pentru că este acuzat. Dar „de cele mai multe ori” nu înseamnă „întotdeauna”, așa că situația se tratează cu seriozitate..

Ce ești obligat să faci: să te prezinți (neprezentarea poate atrage amendă judiciară sau mandat de aducere) și să spui adevărul — declarația mincinoasă a martorului este infracțiune.

Ce ai dreptul să faci: să nu declari fapte și împrejurări care te-ar putea incrimina — organul judiciar are obligația să îți aducă la cunoștință acest drept înainte de fiecare audiere (art. 118 Cod procedură penală) — și să vii însoțit de un avocat, care poate asista la audiere.

Semnale la care să fii atent: întrebările se concentrează pe faptele tale, nu pe ce ai văzut la alții; simți că „de fapt, eu sunt cel vizat”; ți se cer explicații despre propriile decizii, bani sau documente. Oricare dintre ele înseamnă un singur lucru: consultă un avocat înainte de audiere, nu după.

Și o realitate procesuală de reținut: calitatea de azi nu este garantată pentru mâine. Declarația dată „relaxat” ca martor nu poate fi folosită împotriva ta dacă devii ulterior suspect, dar ea orientează ancheta, iar orice contradicție ulterioară îți slăbește poziția. Prudența nu costă nimic, dar graba și ignorarea pot costa mult.

SECȚIUNEA 6

Dacă ești reținut: protocolul de urgență

Reținerea durează cel mult 24 de ore. Ce se întâmplă la finalul reținerii se pregătește în timpul acestor ore.

Persoana reținută are dreptul: să afle de ce este reținută și în ce dosar; să anunțe personal — sau prin organul judiciar — un membru de familie; la avocat, ales sau din oficiu (asistența juridică este obligatorie pentru persoana reținută); la tăcere.

Ce faci dacă ești tu cel reținut

- **Păstrează calmul și nu opune rezistență.** Orice gest necontrolat devine o problemă nouă.
- **Spune clar:** „Doresc avocat și nu dau nicio declarație până nu vorbesc cu el.” Atât. Se poate repeta calm, ori de câte ori e nevoie.

- **Nu semna nimic** înainte de a citi și de a discuta cu avocatul.
- **Ține minte un număr de telefon esențial** — al familiei sau al avocatului. Telefonul tău s-ar putea să nu fie la tine.

Ce face familia, în aceleași ore

- **Află unde este reținută persoana și în ce dosar.**
- **Contactează imediat un avocat.** La măsuri preventive se sună, nu se scrie — timpul trece repede și urgența primează.
- **Adună actele care contează la evaluarea măsurii:** dovada domiciliului, a locului de muncă, situația familială, lipsa antecedentelor.

La finalul celor 24 de ore, procurorul are variante: lasă persoana liberă, dispune controlul judiciar sau propune arestarea. Dacă se propune arestarea, decizia o ia un judecător — iar în fața judecătorului trebuie depuse acte, nu doar povestite.

SECȚIUNEA 7

Cele 10 greșeli care agravează un dosar

1. **„Mă duc să lămuresc eu situația.”** Declarațiile date fără pregătire și fără avocat rămân la dosar; nu se retrag ca un comentariu de pe internet.
2. **Ignori citația.** Neprezentarea nu amână problema, o agravează: amendă judiciară, mandat de aducere și o primă impresie proastă în dosar.
3. **Ștergi mesaje, poze, conturi.** Pe lângă faptul că poate fi interpretată drept ascundere, distrugerea de probe poate constitui ea însăși o faptă penală.
4. **Contactezi persoana vătămată sau martorii „ca să vă înțelegeți”.** Influențarea declarațiilor este infracțiune distinctă; dintr-un dosar poți ajunge la două.
5. **Postezi despre dosar pe rețelele sociale.** Tot ce publici poate ajunge la dosar; nimic din ce publici nu te ajută.
6. **Minți la audiere.** O minciună descoperită contaminează tot ce ai declarat — inclusiv părțile adevărate.
7. **Aștepți „să treacă de la sine”.** Dosarele nu ”expiră” pentru că le ignori; expiră doar termenele tale de a te apăra.
8. **Cauți „pile” și intervenții.** Promisiunile de rezolvare „pe căi ocolite” te expun la fapte de corupție și, foarte des, la escroci care vând iluzii.
9. **Crezi pe cineva care îți „garantează” rezultatul.** Niciun avocat nu poate garanta un rezultat — regulile profesiei chiar îi interzic să promită așa ceva. Cine îți garantează rezultatul îți vinde, de fapt, exact ce nu poate livra.
10. **Nu notezi nimic.** Fără date, termene, nume și copii ale actelor, apărarea pornește mereu în întârziere.

SECȚIUNEA 8

Regula termenelor

În procesul penal, aproape orice comunicare pornește un cronometru. Contestarea unei măsuri preventive: 48 de ore. Plângerea împotriva unei soluții de clasare: 20 de zile de la comunicare. Alte acte au termene de 3 sau de 10 zile — fiecare cu regimul lui.

Nu trebuie să le știi pe toate. Dar trebuie să faci trei lucruri: notează data la care ai primit fiecare document și păstrează plicul sau dovada comunicării; nu lăsa niciun act „pe mai târziu” — mergi cu el la avocat în cel mai scurt timp, eventual în aceeași săptămână; și nu calcule singur termenele „după ureche” — modul de calcul are reguli proprii, iar o zi înțeleasă greșit poate închide definitiv o cale de atac.

Regula de aur: în penal, „mâine” este uneori „prea târziu”. Data primirii se notează în ziua primirii.

SECȚIUNEA 9

Cum lucrezi cu un avocat

Când: cât mai devreme — ideal, înainte de prima declarație. Avocatul care intră în dosar la început construiește; cel chemat târziu, trebuie să repare.

Cum îl alegi

- **Specializare reală în drept penal** — nu „de toate pentru toți”.
- **Verifică-l:** orice avocat activ figurează în Tabloul avocaților, pe site-ul baroului sau pe www.unbr.ro.
- **Ferește-te de garanții:** nimeni nu poate promite un rezultat, iar regulile profesiei interzic asta. Avocatul serios îți datorează o obligație de diligență: analiză completă, strategie și fiecare pas făcut corect, la timp. O apărare bună este o plasă de siguranță construită pas cu pas — nu o armură fermecată vândută cu promisiuni.
- **Cere claritate de la început:** ce acoperă onorariul, care sunt pașii următori, cum ții legătura.

Ce pregătești pentru prima discuție

- **Toate documentele primite:** citații, ordonanțe, plicuri cu data poștei.
- **O cronologie scrisă a faptelor:** date, locuri, persoane, în ordine.
- **Mesaje, e-mailuri, înscrisuri relevante** — neșterse, nemodificate.
- **Lista persoanelor care ar putea confirma versiunea ta.**
- **Întrebările tale, scrise** — ca să nu se piardă în emoția discuției.

Și sinceritate completă: avocatul este ținut de secretul profesional — tot ce îi spui rămâne între voi. Nu te poate apăra de ceea ce nu știe.

Mic dicționar de criză

Citație — chemarea oficială în fața unei autorități judiciare; indică cine te cheamă, când și în ce calitate.

Urmărire penală — faza de anchetă, condusă de procuror, în care se strâng probele.

Clasare — soluția prin care procurorul închide dosarul fără trimitere în judecată; poate fi atacată cu plângere, în termen scurt.

Rechizitoriu — actul prin care procurorul trimite dosarul în judecată.

Cameră preliminară — filtrul de legalitate: un judecător verifică actele și probele înainte de proces.

Măsuri preventive — restricții dispuse în timpul procesului: control judiciar, arest la domiciliu, arest preventiv.

Control judiciar — libertate cu obligații stricte (prezentări la poliție, interdicții); încălcarea lor poate duce la arest.

Ordonanță — actul prin care procurorul sau organul de cercetare dispune ceva în dosar; se comunică, iar de la comunicare pot curge termene.

CINE ȚI-A SCRIS ACEST GHID

Despre PASCU Legal

PASCU Legal este un cabinet de avocatură din cadrul Baroului București dedicat dreptului penal: asistență și reprezentare în toate fazele procesului — urmărire penală, cameră preliminară, judecată și căi de atac —, asistare la audieri, măsuri preventive, plângeri și contestații.

Modul nostru de lucru este cel din acest ghid: analiză onestă, strategie construită pe dosar și pe lege, comunicare clară despre ce se poate și ce nu se poate. Nu promitem rezultate — legea interzice acest lucru oricărui avocat, iar noi îl considerăm, în plus, un principiu de bună-credință.

Promitem, în schimb, o apărare făcută corect la fiecare pas: o obligație tratată cu maximă seriozitate.

Pentru că apărarea se construiește, nu se ghicește.

CONTACT

Telefon / WhatsApp: 0748804985

E-mail: office@pasculegal.com

Site: www.pasculegal.com

TikTok: @pascu.legal

Instagram: @pasculegal

Ești într-o situație de criză reală și prezintă: citație, dosar, reținere? Scrie-ne în privat și descrie pe scurt situația. Nu publica detalii în comentarii — comentariile sunt publice, mesajele nu. Răspundem rapid: în criză, timpul contează.

Un ultim sfat, care merită să fie repetat, valabil oriunde ai ajunge cu dosarul: verifică oricând calitatea de avocat a persoanei care te reprezintă — Tabloul avocaților este public, pe site-ul fiecărui barou și pe www.unbr.ro.

NOTĂ LEGALĂ

Acest ghid oferă informații juridice generale, cu scop educativ. Nu constituie consultanță juridică, nu se referă la o situație concretă și nu creează o relație avocat–client. Fiecare caz are particularități care pot schimba complet strategia: pentru situația ta, consultă un avocat.

Informațiile reflectă legislația în vigoare la data de 10 august 2026. Legea se poate modifica; verifică întotdeauna forma la zi sau întreabă un profesionist.

Ghidul este oferit gratuit de PASCU Legal și poate fi transmis mai departe oricui i-ar fi de folos, doar în forma sa integrală și nemodificată. © PASCU Legal, 2026.