

RECOMENDAÇÕES DE **SEGURANÇA**

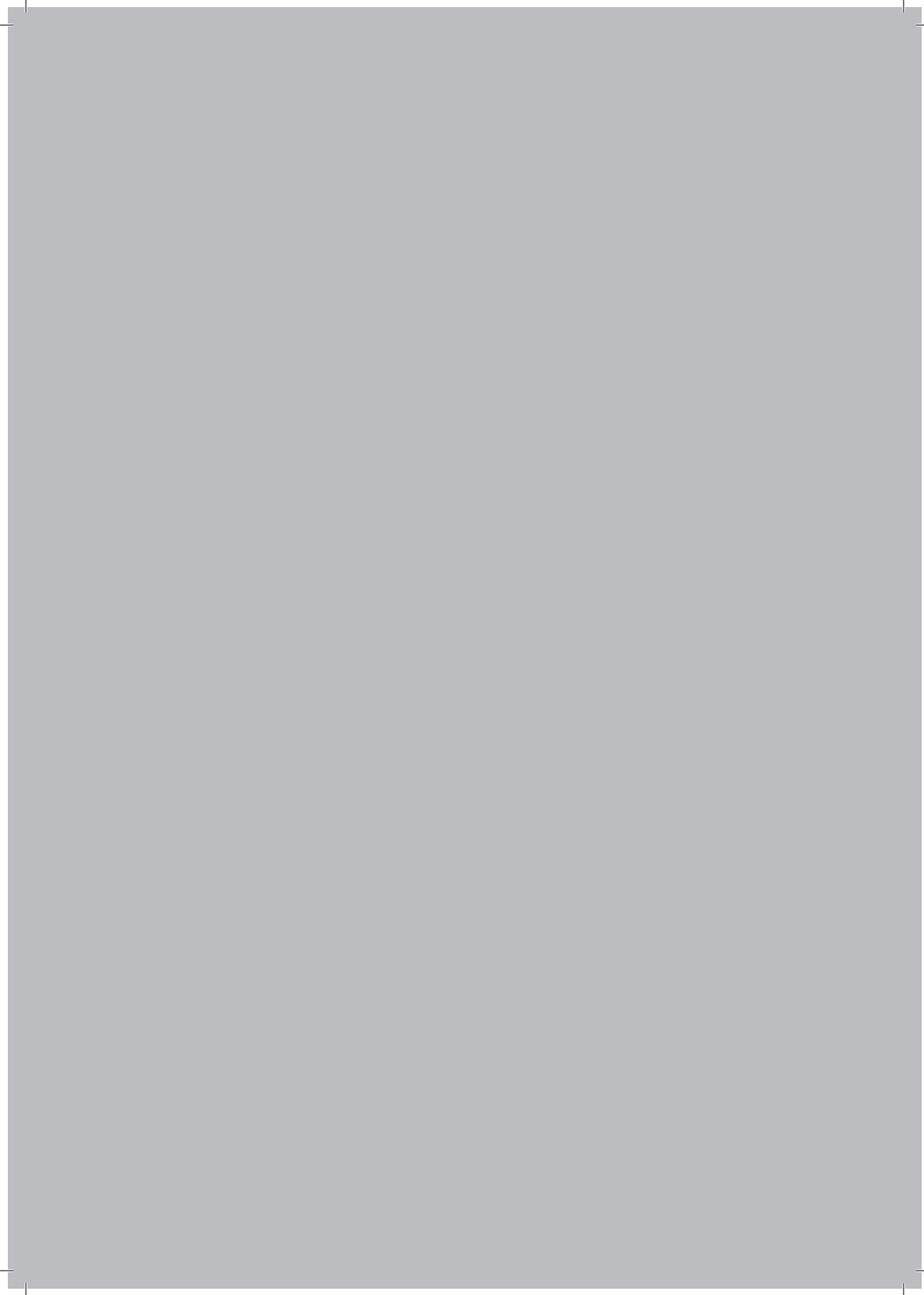
para **vítimas** de **tráfico de seres
hum_nos** para fins de **exploração
sexual**



PHIT

Psychological Health
Impact of Trafficking
in Human Beings





Se a trouxeram até aqui, se a **enganaram**, a **ameaçaram** e estão **explorando** você ou lhe **forçando** para que se prostitua, você está sendo vítima de uma situação de **tráfico humano** e isso é um crime. Pode sentir **vergonha, medo** ou, até, sentir-se **culpada**. Estas reações são normais, mas você tem de saber que foi vítima de um engano, de um delito.

Tem direito a **pôr um fim** a esta situação.

SE ALGUÉM LHE **OFERECER UM TRABALHO** EM OUTRO PAÍS...

1. Avalie as condições do trabalho:

- Procure informações sobre o trabalho, as condições e o local.
- Peça os dados de quem contacta com você.
- Comunique a proposta a alguém em quem confie.
- Peça por escrito as condições laborais.

2. Atenção se lhe propuserem ir embora com:

- Documentação falsa
- Enganando a sua família
- Ter uma dívida
- Não ter de pagar nada
- Pouca informação

3. Se você for embora, lembre-se de...

- Fazer uma cópia (em papel ou digital) da sua documentação.
- Tirar uma fotografia dos bilhetes de avião.
- Pedir o endereço do lugar para onde você vai.
- Enviá-lo a uma pessoa de confiança.

PRESTE **ATENÇÃO** E SUSPEITE SE...

- 1.** Ficarem com o seu passaporte ou bilhete de viagem.
- 2.** A obrigarem a fazer um trabalho que você **NÃO** quer fazer.
- 3.** A obrigarem a trabalhar sem descanso, mesmo que não queira.
- 4.** Lhe controlarem constantemente o telefone celular, o dinheiro, o que faz e onde vai.
- 5.** A tratarem mal: insultos, ameaças, gritos, agressões, contra você e contra a sua família.
- 6.** A impedirem de se relacionar com quem você quiser.
- 7.** A obrigarem a ter relações sexuais com desconhecidos, a prostituir-se para proveito deles.
- 8.** Tiver uma dívida financeira com quem a controla.
- 9.** Não deixarem que receba atendimento médico, psicológico, social ou outros serviços.
- 10.** Não a deixarem sair de casa ou tiver de ir sempre acompanhada.

Tem de saber que se encontra numa **situação de violência** e que só a pessoa que a ameaça e a agride é a responsável. **Procure ajuda!**

PRECISA DE **AJUDA**?

Sente que está em perigo? Não sabe como sair da situação?

Pode informar-se em:

- Entidades especializadas no atendimento de mulheres
- Centro médico de cuidados de saúde primários (CAP)
- Serviços sociais ou serviços de atendimento a mulheres da Câmara Municipal
- Esquadra da polícia
- Procuradoria ou tribunais

Tenha em conta o seguinte:

- Aproveite a melhor altura, quando for menos controlada.
- É importante que trate de si! Pense na sua alimentação, higiene e saúde.
- **Se precisar de ajuda, pode ligar para o 112 é gratuito.**
- Pode descarregar a app 112 de emergências

SE VOCÊ ACHA QUE **PODE SOFRER** OU SE **SOFRER** UMA AGRESSÃO...

1. Tente sair do local; se não puder, vá para um quarto onde se possa fechar.
2. Esconda os objetos perigosos que houver.
3. Proteja as zonas vitais (cabeça, pescoço e peito) com as mãos ou objetos.
4. Grite para pedir AJUDA ou HELP (ou uma palavra de ajuda na língua nacional) ou ligue para o 112, que é um telefone de emergência.

Memorize o telefone 112 de emergências, que a porá em contacto com os serviços de urgências médicas, a polícia ou os bombeiros.

The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It emphasizes that every receipt, invoice, and bill should be properly filed and indexed for easy retrieval. This is particularly crucial for businesses that deal with a large volume of transactions, as it helps in identifying discrepancies and ensuring compliance with tax regulations.

Next, the document addresses the issue of budgeting and financial forecasting. It suggests that businesses should regularly review their financial statements to assess their current financial health and make necessary adjustments to their budget. This involves comparing actual performance against the budgeted figures and identifying areas where costs are exceeding expectations.

The third section focuses on the importance of maintaining a strong relationship with suppliers and vendors. It highlights that timely payments and clear communication are essential for ensuring a steady flow of goods and services. Businesses should establish clear terms and conditions with their suppliers and ensure that all invoices are paid on time to avoid any potential disputes or penalties.

Finally, the document discusses the importance of staying up-to-date with the latest financial regulations and tax laws. It suggests that businesses should consult with a professional accountant or tax advisor to ensure that they are fully compliant with all applicable laws. This is especially important in light of the frequent changes in tax legislation, which can have a significant impact on a business's bottom line.

Se precisar de ajuda ou estiver em perigo, **ligue para o 112**. Este telefone dá resposta a qualquer situação de emergência e a colocará em contato com os **serviços de urgências médicas**, a **polícia** ou os **bombeiros**. Lhe pedirão os seus dados (nome e sobrenome), que explique o que é que está acontecendo e o local onde está no momento.

Poderá explicar o que lhe estão obrigando a fazer e enviarão uma pessoa para **a ajudar**.

MEDIDAS DE EMERGÊNCIA (KIT) PARA ESCAPAR: **PLANEJE A SUA SEGURANÇA**

Se decidiu abandonar a situação de exploração, pense em planejar a sua saída:

- Tire fotocópias ou fotografias de sua documentação e guarda-as.
- Esconda o dinheiro e um papel com telefones importantes.
- Memorize as palavras em inglês: HELP, FEAR, KIDNAPPING, TRAFFICKING.
- Observe o local onde vive, como é o prédio, se há pessoas vigiando você; repare nas saídas que tem e se estão fechadas à chave, para escolher a melhor altura para fugir.
- Decida aonde quer ir e pense bem como chegar. Planeje o caminho a pé ou de transporte (metro, táxi, carro) até o local onde quer chegar (associação, centro médico, esquadra da polícia, serviços sociais). Auxilie-se com um mapa pela Internet.

Tenha em conta o seguinte:

1. Procure tratar da sua saúde:

- Tente alimentar-se e hidratar-se, sobretudo antes de sair, e leve alguma provisão de comida e bebida.
- Tente tratar da sua saúde para fugir quando for oportuno.

2. Prepare-se:

- Escolha roupa confortável para sair e leve uma muda de roupa na mala.
- Leve calçado confortável para o caso de ter que correr ou andar.
- Leve os medicamentos de que precisar ou anote a medicação para pedi-la se for a um centro onde a possam ajudar.
- Guarde a documentação, se a tiver, ou cópias.
- Pegue seus filhos ou filhas e a documentação deles, se tiver, e o que for indispensável para o seu cuidado. Não vá embora com os filhos doentes. Procure ir embora quando eles estiverem com boa saúde.
- Avise sobre a sua saída, onde se encontra e onde irá com um telefonema

para uma pessoa de confiança ou algum profissional, ou com algum código que tiverem estabelecido.

SE A **RESGATAREM...**

Explique que estão te explorando sexualmente ou que foi obrigada a fazer coisas que não quer fazer.

Peça ajuda a uma entidade que acompanhe mulheres como você que foram exploradas. Explique-lhes a sua situação.

Se for à polícia, eles lhe ajudarão com a sua situação. No entanto, você não é obrigada a denunciar.

Em qualquer situação, se tiver problemas para entender ou fazer-se entender, peça a uma pessoa que possa traduzir o que você diz.

Deixe que a informem e não tome decisões precipitadas. Quando estiver segura e recuperada, lhe explicarão os seus direitos e os processos legais.

SE QUISER **DENUNCIAR...**

Pode apresentar uma denúncia em uma esquadra da polícia e pedir a um advogado que a possa assessorar.

Quando apresentar a denúncia, a polícia poderá estabelecer medidas de proteção policiais para lhe dar segurança.

Denunciar implica iniciar um processo judicial difícil, que a fará reviver situações dolorosas; portanto, é importante que você esteja acompanhada e, se for possível, que receba apoio psicológico.

RECURSOS GERAIS E ESPECÍFICOS

Telefone de emergência 112 (Emergency phone number 112).

Telefones de organizações, serviços ou entidades contra o tráfico de seres humanos (Contact details (phone numbers) of organizations, support services and NGOs that work with THB victims):



Pessoa de contacto

Contact person: _____

Telefone

Phone number: _____



CC BY-NC-ND (c) Consorcio del proyecto PHIT

Este documento está licenciado bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-NoDerivadas 4.0 Licencia Internacional.



El proyecto HOME/2015/ISFP/AG/THBX/4000008432 ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja los puntos de vista únicamente de los autores y autoras, y la Comisión Europea no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

