



**Police Service**  
of Northern Ireland

Serviço de Polícia da Irlanda Do Norte

# Proteja-se

UM GUIA SOBRE A SUA PROTEÇÃO PESSOAL



**preocupamo-nos**  
**escutamos**  
**agimos**



# Índice

Introdução	<b>05</b>
Vulnerabilidade	<b>06</b>
Segurança em casa	<b>08</b>
A Internet e as redes sociais	<b>16</b>
Segurança fora de casa	<b>20</b>
Entrega de encomendas	<b>27</b>
Crianças e família	<b>30</b>
Ameaças à integridade física	<b>32</b>
A publicidade e os média	<b>34</b>
Resumo	<b>36</b>
Contactar o Serviço de Polícia da Irlanda do Norte	<b>36</b>
Notas	<b>37</b>

As recomendações presentes nesta brochura têm por base o bom senso. Quando aceites e adaptadas às necessidades individuais do leitor, formarão uma base sólida para a construção de um sistema de segurança pessoal.

A intenção não é gerar alarme ou ansiedade, mas sim proporcionar recomendações e orientações práticas para o(a) ajudar a si e à sua família a reduzir eventuais riscos ou ameaças à vossa segurança e bem-estar.

Assim, poderão estar certos de que foram tomadas todas as precauções sensatas. Você é o(a) maior responsável pela sua segurança pessoal - não facilite as ações dos terroristas ou criminosos devido à preguiça ou complacência.

## Introdução

A nossa própria segurança, bem como a dos nossos entes queridos, tem uma importância fundamental. Quanto mais «se protege», maior a sua segurança e a da sua família.

As precauções a tomar dependerão do grau ou nível de ameaça que tenha a probabilidade de encontrar. Poderá avaliá-los ao prestar a devida consideração a:

- **Ambiente**
- **Profissão**
- **Ameaças específicas**
- **Historial pessoal**

As medidas de segurança tomadas devem-se adequar à possível ameaça. Se forem excessivas, poderão causar um nível de transtorno e ansiedade desnecessário; se forem insuficientes, poderá por-se em risco.

# Vulnerabilidade

Vulnerabilidade significa abertura a ataques bem-sucedidos. É importante aprender a reconhecer estas situações para as poder evitar se possível e, quando tal não for possível, para permanecer alerta.

Por exemplo, a maior parte das pessoas são relativamente vulneráveis quando abrem a porta de casa a alguém, quando se preparam para começar a conduzir o carro, quando estão distraídas a utilizar um dispositivo eletrónico num espaço público, quando estão a interagir online ou em qualquer altura em que os seus movimentos sejam previsíveis.

Os agressores podem ser criativos, no que diz respeito a encontrar maneiras de agredir as pessoas e as suas famílias. O objetivo talvez seja utilizar o constrangimento, a inconveniência e o transtorno, mas também pode incluir a intenção de causar ferimentos físicos ou ameaças à vida. Vale a pena manter um diário com os pormenores de todos tais incidentes.

Ninguém pode estar em «alerta vermelho» 24 horas por dia. A informação nesta brochura ajudá-lo(a)-á a decidir quando deve tomar precauções, quando manter o mais alto nível de alerta e quando deve envolver a polícia.

Esteja atento(a) a comportamento suspeito ou fora do normal das pessoas ao seu redor - perto de sua casa, no seu local de trabalho e nos locais que visita habitualmente.

Esteja atento(a) a possíveis ameaças associadas às suas atividades públicas, comerciais ou privadas e informe os seus colaboradores, família e funcionários que necessitem de ter conhecimento da situação, para que possam tomar mais precauções.

Tente não ter um padrão de comportamento perceptível, que possa permitir a um eventual agressor:

- **prever os seus futuros movimentos e criar um plano com base nos mesmos.**
- **colocá-lo(a) em situações que reduzam a sua capacidade de se proteger.**
- **o(a) impeça de pedir ajuda.**

Idealmente, se estiver a entrevistar ou a reunir-se com uma pessoa que não conheça bem, deve:

- **Encontrar-se com a pessoa em instalações comerciais oficiais durante o horário de expediente.**
- **Encontrar-se na presença de, ou perto de, colaboradores, familiares ou outras pessoas de confiança que possam pedir ajuda, se necessário.**

Evite que os detalhes da sua vida pública, profissional ou doméstica sejam mais conhecidos do que é necessário. Evite mencionar estes detalhes em conversas em locais públicos, ou em listas políticas, comerciais ou sociais.

Tente não trabalhar ou permanecer durante a noite em situações que representem um eventual risco para a sua segurança e onde esteja isolado(a) de pessoas que o(a) possam ajudar ou chamar ajuda.

Um eventual agressor que veja que você, a sua família, colaboradores e funcionários estejam atentos, poderá ser dissuadido de o(a) agredir. Crie boas práticas habituais de segurança pessoal.

Se, por algum motivo, achar que um ataque está iminente, deve pedir ajuda do melhor

modo possível. Se o puder fazer de modo seguro, telefone para a polícia (999), faça soar o alarme, ou atraia a atenção de outras pessoas e peça-lhes que chamem a polícia.

Fazer soar o alarme, chamar a atenção para a sua situação e agir de forma decidida poderão ser medidas suficientes para dissuadir um eventual agressor.

Deve pedir ajuda à polícia se:

- **vir uma pessoa a agir de forma suspeita perto de sua casa, local de trabalho, etc.**
- **o seu carro, casa ou escritório tiverem indícios de terem sido mexidos ou de uma tentativa de entrada.**
- **achar que um evento ou atividade que esteja a planear possa acarretar um risco específico, deixando-o(a) vulnerável a um ataque.**

## Segurança em casa

As seguintes recomendações não são exaustivas e não se aplicam a todos os casos. Deve-se tomar medidas apropriadas que vão ao encontro das necessidades individuais.

O seu Agente de Prevenção Criminal (Crime Prevention Officer - CPO) local está habilitado e disponível para o(a) aconselhar sobre modos de dissuadir uma entrada ilícita na sua propriedade - este serviço é gratuito. Consulte o site **www.psn.police.uk** e clique no link para Prevenção de Crime (Crime Prevention).

### Aspetos gerais

A instalação de alarmes de fumo ligados à corrente é obrigatória em novos edifícios. Instale um sistema de alarme de fumo ou de incêndio ligado à corrente em sua casa, caso não o tenha feito. Considere ter um extintor e uma manta de incêndio disponíveis para emergências. Instale alarmes de fumo com o logótipo British Standard Kitemark ou Loss Prevention Certification Board (LPCB).

Mais informação em:

**[www.gov.uk/government/publications/make-your-home-safe-from-fire](http://www.gov.uk/government/publications/make-your-home-safe-from-fire)**

Mantenha um estojo de primeiros socorros de boa qualidade.

Instale um sistema de deteção de intrusos (alarme contra ladrões). Instale o alarme sonoro externo com a definição de «instantâneo», para dissuadir os intrusos se ativar o alarme ou botão pessoal de ataque.

Pode instalar um alarme nas portas, janelas ou portões, se a ameaça assim o justificar.

Os intrusos não querem ser vistos ou ouvidos e, por conseguinte, a iluminação e alarmes de segurança podem ser meios dissuasores eficazes.

Recomenda-se que a instalação seja realizada por uma empresa que esteja afiliada com um dos órgãos reconhecidos de inspeção de alarmes, como a National Security Inspectorate (NSI) ou Security Systems and Alarms Inspection Board (SSAIB).

Normalmente, há quatro tipos de sistemas de alarme contra intrusos:

**Vigiados** - resulta numa resposta da polícia através da empresa de alarme.

**Transmissão telefónica** - telefonam automaticamente às pessoas registadas (não à polícia).

**Somente sonoros** - dependem de uma reação dos vizinhos e de pessoas nas imediações.

**Segurança doméstica inteligente** - dependem de um alerta enviado por uma aplicação ligada à Internet a um smartphone ou outro dispositivo ligado à Internet.

O tipo de alarme mais adequado às suas necessidades dependerá da sua situação, propriedade e recomendações da sua seguradora.

Um cão de guarda é uma vantagem. Um cão a ladrar poderá alertá-lo(a) para a presença de intrusos.

Ao regressar de férias, verifique se a sua casa e garagem têm sinais de uma entrada à força. Avise a polícia de qualquer veículo ou pessoas suspeitas que tenham sido vistas perto da sua casa. Peça aos seus vizinhos que o(a) mantenham informado(a) de qualquer atividade suspeita.

Se possível, evite rotina na sua vida pública e privada.

## Portas, janelas e fechaduras

Não abra imediatamente a porta; veja quem está à porta através de uma janela próxima, ou instale e use um intercomunicador.

Certifique-se de que as portas, janelas de acesso e outras aberturas (p. ex. porta para o gato) têm fechaduras de boa qualidade instaladas. Instale estores ou cortinas em portas exteriores de vidro.

Instale uma corrente forte nas portas exteriores - certifique-se de que a utiliza. Saiba onde estão todas as suas chaves para as portas. Não entregue chaves a empreiteiros, etc.

Considere instalar uma proteção (caixa de arame) na ranhura para cartas do correio para evitar que as suas chaves do carro e da casa sejam retiradas através desta abertura.

Um sistema de vídeo ou intercomunicador para ver quem está à porta permitir-lhe-ão identificar as pessoas à porta antes de a abrir. Mesmo assim, só deve abrir a porta depois de colocar a corrente ou o limitador de abertura da porta.

Considere pendurar cortinados pesados nas janelas das divisões mais frequentemente utilizadas pela sua família.

Não permita que as pessoas olhem para dentro de casa, ao instalar estores, cortinas ou vidros escuros. Habitue-se a fechar os cortinados ou os estores quando estiver numa divisão bem iluminada.

Instale fechaduras em todas as janelas. Certifique-se de que cumpre todas as normas de prevenção de incêndios em áreas comuns de edifícios públicos.

Certifique-se de que as chaves de janelas que

possam ser utilizadas para uma fuga em caso de incêndio estão à mão. Não devem ser visíveis, nem ser possível agarrá-las a partir do exterior. Todos os ocupantes devem saber qual é o Plano de Evacuação.

Antes de se deitar todas as noites, faça uma verificação de segurança, para se certificar de que todas as portas e janelas estão trancadas.



Se suspeitar de alguém a bater à porta, não a abra.

Mantenha as cercas, portões e paredes em bom estado de conservação, bem como as sebes, árvores e arbustos com picos e outras plantas ao redor da sua propriedade. Os limites da propriedade bem mantidos dificultarão o acesso dos intrusos à sua propriedade. As sebes, cercas, paredes, árvores e arbustos dificultarão o acesso e a visão dos intrusos à sua propriedade.

Considere instalar um sistema de videovigilância, para o(a) ajudar a identificar as visitas.

Deve-se aconselhar junto de uma empresa profissional de instalação de videovigilância certificada por um dos órgãos reconhecidos de inspeção de videovigilância, como a National Security Inspectorate (NSI) ou Security Systems and Alarms Inspection Board (SSAIB).

Para mais informação sobre os aspetos legais da videovigilância, consulte o Information Commissioner's Office (ICO):

[www.ico.org.uk/your-data-matters/domestic-cctv-systems-guidance-for-people-using-cctv](http://www.ico.org.uk/your-data-matters/domestic-cctv-systems-guidance-for-people-using-cctv)

## Casa e terreno circundante

Para dissuadir os intrusos, o perímetro da propriedade deve ter o maior nível de segurança possível.

Verifique as portas da garagem e janelas todas as manhãs, para verificar que não há sinais de tentativas de entrada à força. As garagens, edifícios exteriores e arrecadações de jardim devem ser mantidas trancadas quando não estiverem a ser utilizadas.



Mantenha a área ao redor da sua casa limpa e arrumada. Isto permitir-lhe-á identificar rapidamente objetos fora do normal ou suspeitos. Os dispositivos de armadilhas podem ter muitas formas e tamanhos - até podem ser disfarçados de objetos comuns.

Se possível, mantenha o caixote do lixo/de reciclagem numa área fechada até ao dia da

recolha dos mesmos. Não deve colocar nada de natureza confidencial ou pessoal nos caixotes.

Não toque nos objetos suspeitos - telefone para a polícia e evacue imediatamente a área.

Remova objetos que possam ser utilizados como projéteis: por exemplo, tijolos soltos, pedras grandes e ornamentos de jardim.

Os cartazes ou sinais ofensivos não devem ser removidos antes de serem cuidadosamente examinados.

## Lixo

Ao eliminar material de natureza sensível, confidencial ou pessoal, certifique-se de que o trata como lixo confidencial e, se possível, retalhe-o para evitar o roubo de identidade.

## Iluminação

Uma boa iluminação exterior pode ajudar a dissuadir os intrusos.

Considere iluminar as entradas da sua casa e os edifícios exteriores com luzes de exterior situadas fora do alcance das pessoas. Recomenda-se a iluminação de baixa voltagem para iluminar todas as portas exteriores, estacionamentos, áreas da garagem e caminhos para a sua casa. A luz exterior pode ser ativada através de sensores de luz ou detetores infravermelhos passivos (PIR). Os interruptores manuais permitem ter total controlo pessoal.

Instale uma luz «de cortesia» operada por uma célula fotoelétrica (do nascer ao por do sol) na área da porta da frente.

Tenha sempre uma luz de reserva, como uma lanterna, candeeiro ou velas, e mantenha-os num local conveniente onde os possa encontrar facilmente.

Considere instalar outras formas de luzes de segurança para uso em caso de emergência ou de suspeita. Holofotes situados em locais estratégicos fazem com que seja difícil a eventuais agressores esconderem-se.

A não ser que não haja nenhuma luz no exterior, nunca ligue uma luz interior para ir abrir a porta à noite.

Sites úteis:

[www.securedbydesign.com](http://www.securedbydesign.com)

[www.ico.org.uk/your-data-matters/domestic-cctv-systems-guidance-forpeople-using-cctv](http://www.ico.org.uk/your-data-matters/domestic-cctv-systems-guidance-forpeople-using-cctv)

[www.psni.police.uk/crime/theft/house-security](http://www.psni.police.uk/crime/theft/house-security)

## Visitas

Antes de abrir a porta, verifique quem o(a) está a visitar por telefone de vídeo, câmara exterior ou intercomunicador. Peça aos seus amigos e familiares que o(a) avisem antes de o(a) visitar.

Organize horários fixos para visitas de profissionais; verifique a sua identidade ao chegar e nunca os deixe sozinhos em casa.

Esteja atento a visitas inesperadas à sua casa.

Um dispositivo fixo para limitar a abertura da porta permitir-lhe-á abrir a porta um pouco para falar com a pessoa sem ter de a abrir totalmente.

## Cuidados com as chaves

Não deixe uma chave debaixo do tapete da porta, na caixa do correio ou em esconderijos óbvios. É melhor dar uma cópia das chaves aos membros adultos do agregado.

Avanços na tecnologia sem chave (ou «keyless») permitem agora ao utilizador entrar numa propriedade ou veículo utilizando uma chave magnética (fob) que emite um sinal para abrir o dispositivo da fechadura.

Os criminosos descobriram que um «retransmissor» pode replicar o sinal para destrancar o mecanismo. Isto significa que podem entrar ilegalmente na sua propriedade ou veículo.

Para reduzir o risco de comprometer tanto as suas chaves magnéticas como as convencionais, deve seguir as seguintes recomendações:

Mantenha as chaves guardadas fora de vista, fora das portas e janelas e onde não seja fácil chegar às mesmas a partir do exterior.

As chaves devem ser guardadas num local seguro e acessível em caso de incêndio.

As chaves magnéticas (fob) devem ser guardadas numa bolsa bloqueadora de sinal ou bolsa faraday.

## Telefone

O seu telefone deve estar num local onde não seja possível observarem-no(a) a partir do exterior quando o estiver a utilizar. Também recomendamos que:

- **considere utilizar uma extensão de telefone para a mesa de cabeceira, para fazer e receber chamadas. Tenha o seu telemóvel consigo quando se for deitar à noite.**
- **comunique imediatamente eventuais avarias do telefone. Mantenha-se vigilante até que a ligação volte a estar operacional.**
- **mantenha uma lista de números de emergência perto do seu telefone.**
- **certifique-se de que você e os outros**

**membros da família ou funcionários são discretos ao atender o telefone. Não devem dar nenhuma informação sobre o seu paradeiro ou futuras marcações. Deve tomar nota do nome e número de telefone da pessoa que lhe telefonou, para lhe poder telefonar de volta.**

- **certifique-se de que o seu número não aparece na lista telefónica.**
- **tenha um bloco de notas e caneta ao lado do telefone.**

## Remover marketing direto

Embora não seja possível garantir uma taxa de sucesso de 100%, o Serviço de Preferência Telefónica (Telephone Preference Service) presta um serviço gratuito que ajuda a evitar chamadas de telemarketing baseadas no Reino Unido, ao remover os seus dados de bases de dados de marketing direto. [www.tpsonline.org.uk](http://www.tpsonline.org.uk)

Mais informação em:

[www.getsafeonline.org](http://www.getsafeonline.org)

[www.192.com/misc/privacy-policy](http://www.192.com/misc/privacy-policy)

Se tiver perdido um ente querido, ou se quiser simplesmente parar o correio não solicitado, registre-se gratuitamente online com o Serviço de Preferência de Correio (Mailing Preference Service - MPS): [www.mpsonline.org.uk](http://www.mpsonline.org.uk)

[psauthority.org.uk](http://psauthority.org.uk) - útil se identificar um número na sua conta acerca do qual não tenha a certeza.

### Neighbourhood Watch (vigilância por parte da vizinhança)

O Neighbourhood Watch é um esquema para os residentes locais que acordam estar atentos a qualquer coisa suspeita e informarem-se uns aos outros e à polícia. Ajuda a reduzir o crime e as oportunidades de crime. É uma boa maneira de ajudar as pessoas a sentirem-se mais seguras na sua vizinhança e promove comunidades mais próximas.

Para mais informações, visite:

[www.psnipolice.uk/my-area/neighbourhood-watch](http://www.psnipolice.uk/my-area/neighbourhood-watch)

[www.ourwatch.org.uk](http://www.ourwatch.org.uk)

[www.psnipolice.uk/advice-information/protecting-your-home](http://www.psnipolice.uk/advice-information/protecting-your-home)

### Telefonemas anónimos e ameaças telefónicas

Os telefonemas anónimos e ameaças telefónicas têm normalmente o objetivo de desanimar, causar medo, alarme e transtorno. Uma análise precisa de tais telefonemas pode fornecer informações importantes que resultem em recomendações, ações e subsequente investigação.

Uma reação natural ao ouvir uma voz hostil a atender o telefone, é desligar a chamada.

Contudo, deve fazer o seguinte:

- Mantenha-se calmo(a) e escute cuidadosamente.
- Grave a chamada, se possível.
- Mantenha a pessoa ao telefone e alerte alguém para que telefone para o 999.
- Tenha um bloco de notas à mão e escreva imediatamente os detalhes. Isto poderá ajudar a polícia mais tarde.
- Esteja atento(a) a pistas sobre a intenção da pessoa que lhe telefonou, ou sobre a ameaça específica.
- Tome nota do nome de utilizador da pessoa que lhe telefonou.
- Se tiver recebido a ameaça por SMS, não responda, encaminhe ou elimine a mensagem.
- Tome nota do número que lhe telefonou, ou ligue para o número 1471 da BT para obter o número depois de terminada a chamada.
- Se estiver a receber chamadas de natureza irritante, indecente ou insultuosa, deve:
- Considerar contactar o seu provedor de serviço, algo que poderá ser muito útil.
- Considere utilizar um telefone que mostre o número que lhe está a telefonar, para poder ver quem lhe está a telefonar antes de atender.
- Considere contactar a polícia - há procedimentos em vigor para investigar tais incidentes.
- Poderá ser promovida uma ação penal, em casos em que se saiba, ou seja possível identificar, a identidade da pessoa que lhe telefonou.
- Se estiver a receber persistentemente chamadas silenciosas, não diga nada ao atender o telefone.
- As pessoas a contactá-lo(a) de forma legítima identificar-se-ão e, se for uma pessoa a telefonar-lhe maliciosamente, pode desligar o telefone.

### Telemóveis

Proteja o seu telemóvel de tentativas de roubo oportunistas, ao fazer o seguinte:

Pense nas atividades para as quais usa o seu telemóvel, como serviços bancários online, e-mails pessoais, redes sociais e fotografias. Será que se podem tornar públicas ou serem utilizadas contra si? Como é que lista e identifica os números de telefone e outros dados de contacto de família, amigos e colegas, de forma a manter os dados pessoais em segurança?

Considere utilizar todos os dispositivos de segurança disponíveis no seu telefone, tais como proteger o SIM com uma palavra-passe, e considere mudar o PIN de acesso ao voicemail que lhe foi atribuído automaticamente.

Mude regularmente de palavras-passe e não as revele a terceiros.

Tenha em mente que redes públicas de Wi-Fi poderão não ser seguras.

Considere desativar as ligações de Wi-Fi e de Bluetooth quando não as estiver a utilizar e desative os serviços de localização, quando possível. Reveja as suas definições de privacidade para evitar que alguém rastreie os seus movimentos e identifique a sua morada ou local de trabalho.

### Segurança do telefone

Mais informação em:

[www.getsafeonline.org](http://www.getsafeonline.org)

[www.psnipolice.uk/crime/fraud/scamwise-ni](http://www.psnipolice.uk/crime/fraud/scamwise-ni)



# A Internet e as redes sociais

A Internet tornou-se numa parte tão fundamental da vida do dia-a-dia que é fácil esquecermo-nos da importância da segurança pessoal e vigilância quando utilizamos este meio.

As redes sociais, como o Facebook e Twitter, são grandes alvos para os cibercriminosos. Ao abusar a natureza de tais sites, os criminosos podem aceder a informação e dados pessoais que os utilizadores tenham tornado públicos. Tal atividade chama-se engenharia social, e é uma das primeiras etapas de muitos ataques informáticos relacionados com o roubo de identidade. Por isso, **lembre-se de que a informação colocada em tais sites não está segura e pode ser vista por qualquer pessoa**, incluindo as pessoas que lhe poderão querer fazer mal a si e à sua família, amigos e colegas. A responsabilidade de se assegurar que o que divulgar não coloca ninguém em risco é sua.

**Não deve incluir dados pessoais, como:**

- **Números de telemóvel**
- **Endereços privados**
- **Endereços privados ou profissionais**
- **Dados de emprego**
- **Familiares**
- **Atividades de lazer e locais frequentados**
- **Dados de veículos**

Para evitar colocar outras pessoas em risco, as fotografias de familiares, amigos e colegas só devem ser publicadas com o seu consentimento e o das respetivas pessoas. Se aplicável, as fotografias publicadas não devem revelar a sua ocupação, morada ou local de trabalho. Através da tecnologia de reconhecimento eletrónico ou facial das fotografias que se encontram nas redes sociais, é possível utilizar tecnologia para descobrir os seus dados pessoais, morada ou, eventualmente, a sua localização atual.

Não há motivos para deixar de utilizar a Internet ou as redes sociais; e ao seguir as simples regras que lhe indicámos acima pode reduzir os riscos para si e para terceiros.

## Segurança informática geral

**Se utilizar dispositivos informáticos, por exemplo, um smartphone, computador portátil ou computador pessoal, poderá querer protegê-los de roubo, danos e acesso online da informação e dados pessoais.**

**Para reduzir o risco, é essencial que considere o seguinte:**

- Utilize uma firewall no computador e faça análises regulares ao sistema.
- Utilize um programa antivírus reconhecido e mantenha-o atualizado.
- Tenha cuidado ao utilizar aplicações de terceiros (códigos maliciosos chamados «malware» podem-se propagar rapidamente pelas redes sociais) ou e-mail.
- Inspecione as opções de privacidade e segurança do seu perfil de utilizador nas opções do site (o Facebook introduziu recentemente a possibilidade de descarregar uma cópia dos seus dados carregados - para poder ver o que os outros veem).
- Não abra mensagens de e-mail de remetentes desconhecidos ou suspeitos.
- Verifique a proteção de segurança das redes de Wi-Fi da sua casa e empresa. Mude a palavra-passe que lhe foi atribuída automaticamente (pelo fabricante).
- Não dê um nome à Wi-Fi que inclua dados de identificação, como o seu apelido.
- Use uma palavra-passe difícil de adivinhar e nunca a escreva. Não diga a sua palavra-passe a ninguém.
- Não utilize a mesma palavra-passe para todos os propósitos de autenticação de segurança.
- Trate os anexos de mensagens de e-mail com cuidado.
- Use controlos de software para se assegurar de que só acede a sites fiáveis, reduzindo o risco de instalação de software malicioso no seu sistema.
- Se existir, desligue a opção de descarregar automaticamente anexos de e-mails.
- Implemente filtros eficazes em portas de ligação à Internet (p. ex. bloqueadores de spam, software de firewall e antivírus). Certifique-se de que instala prontamente as atualizações mais recentes destes programas e sistema operativo.
- Retalhe o papel, CD e DVD antes de os eliminar, caso contenham informação confidencial.

**Mais informação em:**

Encaminhe SMS suspeitos para o número 7726 e e-mails de ciberescagem (phising) para: **report@phishing.gov.uk**

**www.actionfraud.org.uk**  
Action Fraud: Telefone 0300 123 2040

Vídeos e brochuras: **www.met.police.uk/littlemedia**

National Crime Agency (NCA):  
**www.ncsc.gov.uk/cyberaware/home**

Recomendações sobre como ajudar as crianças a utilizar a Internet de modo seguro:  
**www.internetmatters.org**

Gabinete do Comissário de Informação:  
**www.ico.org.uk**

**www.ncsc.gov.uk/guidance/setting-two-factor-authentication-2fa**

Cyber-security Intelligence Sharing Platform (CiSP): **www.ncsc.gov/cisp**

Centre for the Protection of National Infrastructure (CPNI) **www.cpni.gov.uk**

Denuncie atividade suspeita ao Action Counters Terrorism (ACT).  
**www.act.campaign.gov.uk**

Conselhos e recomendações para as pequenas empresas melhorarem a sua segurança online.  
**www.cyberstreetwise.com**

**Burlas**

Se achar que foi vítima de burla, considere o seguinte:

Em primeiro lugar, contacte imediatamente o seu banco num número que saiba estar correto, como o que figura no seu extrato bancário, no site do banco ou no verso do seu cartão de débito ou crédito.

Denuncie burlas, crime informático e fraude no Reino Unido à Action Fraud, tanto online no site **www.actionfraud.police.uk** ou por telefone, através do número 0300 123 2040. O site da Action Fraud permite-lhe fazer denúncias relacionadas com e-mails de ciberescagem que tenha recebido ou malware que tenha afetado o seu sistema de computador ou dispositivo.

Se for surdo(a) ou tiver uma incapacidade auditiva, pode utilizar o número de telefone de texto 0300 123 2050. Se estiver na Irlanda do Norte, também pode fazer a denúncia diretamente ao Serviço de Polícia da Irlanda do Norte (PSNI), ao telefonar para o 101 ou no site **www.psni.police.uk/makeareport**

Cada denúncia ajuda os investigadores da polícia, fornece informação, informa alertas nacionais que protegem todas as comunidades, frustra os criminosos e reduz os danos causados. No Reino Unido, pode encaminhar SMS de esquemas para a OFCOM no número (gratuito) 7726 e encaminhar e-mails suspeitos para **report@phishing.gov.uk**. Lembre-se de partilhar a sua experiência com familiares e amigos, para se certificar de que eles não se tornam vítimas da mesma burla.

**Lembre-se****SCAM (BURLA):**

Soa bom demais para ser verdade  
Contactaram-no(a) inesperadamente  
Andam a pedir-lhe dados pessoais  
Mas querem é dinheiro

Para mais informação e recomendações sobre burlas, consulte:

**www.nidirect.gov.uk/scamwiseni**

**www.takefive-stopfraud.org.uk**

# Segurança fora de casa

## Viagens no geral

Para a informação mais recente relacionada com viagens para o estrangeiro, bem como recomendações sobre segurança, requisitos de entrada e avisos de viagem, consulte: **[www.gov.uk/foreign-travel-advice](http://www.gov.uk/foreign-travel-advice)**.

Esteja alerta para os perigos que poderá encontrar ao viajar - nomeadamente ao entrar e sair de sua própria casa.

Se possível, evite criar padrões nos seus planos de viagens que tornem previsível onde se encontra.

Varie as suas rotinas e horários o mais possível.

Considere ter o telemóvel completamente carregado e com um carregador portátil, e certifique-se de que tem crédito no telemóvel.

Certifique-se de que há sempre alguém que sabe a sua rota e a hora a que deve regressar. Se não chegar à hora prevista, peça a essa pessoa para o comunicar à polícia. Mantenha a pessoa informada de eventuais atrasos.

Não vá consistentemente ao mesmo restaurante ou local de entretenimento. Isto cria um padrão que se tornará óbvio para qualquer pessoa interessada nos seus movimentos.

Faça reservas de bilhetes e restaurantes num nome que não seja o seu.

Viajar com companhia é mais seguro do que viajar sozinho(a).

Mais informação em:

**[www.nidirect.gov.uk/contacts/crimestoppers](http://www.nidirect.gov.uk/contacts/crimestoppers)**

**[www.suzylamplugh.org](http://www.suzylamplugh.org)**

Habitue-se a verificar a estrada antes de sair de casa.

Tome nota de veículos suspeitos ou estranhos e comunique-os à polícia.

Contacte imediatamente a polícia se achar que está a ser seguido(a). Se possível, vá até à esquadra de polícia mais próxima de si. Não conduza até casa.

Não torne os seus movimentos públicos. Limite os detalhes ao mínimo possível de pessoas, e somente a quem necessitar de o saber.

Contacte a polícia local, se a sua visita a uma área que considere sensível seja publicitada antecipadamente. Se necessário, serão tomadas medidas para ter em atenção a sua visita.

Nunca deixe computadores portáteis, documentos ou papéis em veículos sem supervisão. (Poderão identificá-lo(a) a si ou ao seu empregador.)

Antes de viajar, certifique-se de que alguém em casa tem conhecimento de:

- um número de telefone de contacto.
- onde vai.
- quem vai ver.
- como vai viajar.
- quando espera chegar e quando espera regressar.
- o que fazer em caso de uma demora imprevista.

## Caminhar

Poderá estar vulnerável ao caminhar sozinho(a) à noite, mas esteja alerta a qualquer hora do dia. Planeie antecipadamente. Antes de sair, pense sobre como vai chegar ao seu destino e como vai regressar a casa. Separe os seus objetos de valor e guarde-os em locais diferentes, como no seu saco, casaco e calças. É uma boa ideia guardar objetos de valor, como carteiras, num bolso interior. Na medida do possível, caminhe por ruas bem iluminadas e com bastante movimento.

Se tiver de caminhar por uma rua mal iluminada, fique perto da berma do passeio, bem afastado(a) de arbustos, vãos de portas escuros e outros locais onde pessoas se possam esconder.

Evite atalhos por terrenos descampados, parques de estacionamento desertos e becos sem iluminação. Se estiver preocupado(a), tente permanecer perto de um grupo de pessoas. Lembre-se de que, se estiver a falar ao telemóvel ou a usar auscultadores com funcionalidade de cancelamento de ruído, não estará ciente de possíveis problemas perto de si. Tente manter ambas as mãos livres e não caminhe de mãos nos bolsos.

Fique atento(a) ao que está ao seu redor. Mantenha-se afastado(a) de qualquer pessoa que lhe pareça suspeita. Tente ser o mais inconspícuo(a) possível em locais públicos.

Varie as rotas por onde caminha ou corre e alterne também os horários em que o faz.

Se achar que o(a) estão a seguir, mantenha-se num local público e contacte a polícia. Considere utilizar outros locais de segurança de fácil acesso. Dê aos amigos e família modos alternativos de o(a) contactarem, informando-os de eventuais atrasos. Se não chegar à hora prevista, peça-lhes que informem a polícia. Se se sentir preocupado(a), considere ir para um local público e/ou um local onde saiba que há outras pessoas, por exemplo, uma oficina ou loja.

## UVIED (dispositivos explosivos improvisados sob veículos)

Torne a inspeção do seu carro numa rotina diária, se for provável que haja a ameaça de um UVIED.

Os UVIED têm muitas formas, mas normalmente são dispositivos simples que podem ser detetados através de inspeções de rotina. (Deve-se lembrar que os agressores podem desenvolver grandes esforços para construir dispositivos bem disfarçados.)

Verifique por debaixo do carro antes de o utilizar de manhã ou, se apropriado, quando o veículo tiver sido deixado sem vigilância durante por períodos prolongados.

Não assumo que o seu carro está tão seguro como quando o deixou. Só são necessários alguns minutos para instalar um dispositivo.

Evite chamar a atenção para o seu veículo, ao exibir placas de matrícula personalizadas ou ao escolher características distintas (p. ex. spoilers grandes, cores vivas, especialmente jantes de liga invulgares).

Familiarize-se com a parte inferior do seu veículo e com os arcos das rodas; assim poderá identificar mais facilmente qualquer coisa que não devia estar lá.

Os locais onde mais frequentemente se colocam UVIED são:

- no chão - debaixo ou perto do veículo.
- à frente, por cima ou atrás de uma roda ou guarda-lamas.
- fixado ao escape ou debaixo do veículo.

Lembre-se de que o chão remexido ao redor do carro poderá ser indicação de que um dispositivo explosivo foi enterrado ou colocado nesse local.

Leve uma lanterna consigo para verificar o seu veículo durante a noite.

Se possível, verifique todas as fechaduras e o acesso ao tanque de combustível.

Em casa ou no trabalho, estacione o seu carro numa garagem trancada ou numa área de estacionamento segura. Se nenhuma destas opções for possível, deixe o seu veículo onde o público em geral o possa ver.

Simple precauções podem fazer com que seja mais difícil para qualquer pessoa fixar qualquer coisa ao seu carro ou colocar alguma coisa no veículo com o objetivo de causar danos ou ferimentos.

Não permita que nenhuma pessoa se aproxime do seu veículo antes de o verificar cuidadosamente e de se certificar de que não há nada de invulgar ou suspeito.

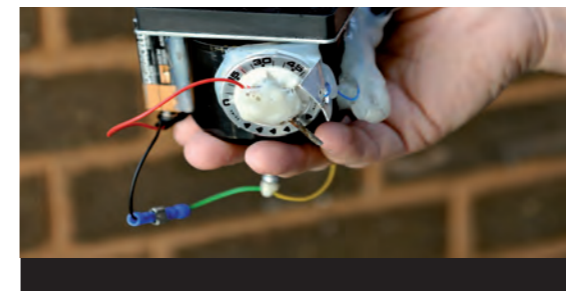
*No lado oposto encontram-se fotografias que poderão eventualmente ajudar a identificar dispositivos UVIED. Contudo, não se trata de uma lista exaustiva ou definitiva.*

## Se descobrir um dispositivo suspeito:

- não tente tocar no objeto nem removê-lo.
- afaste-se para uma área segura (a uma distância de, pelo menos, 100m).
- não utilize o seu telemóvel nas imediações.
- comunique o sucedido imediatamente à polícia, ao telefonar para o 999 de uma linha fixa.

## Ao conduzir um veículo

- Ao conduzir, use o senso comum e esteja alerta para a possibilidade de perigo súbito.
- Na medida do possível, varie a sua rota e horário de partida, para evitar criar um padrão.
- Mantenha as portas e a mala do carro trancadas ao conduzir.
- Assegure-se de que as janelas do carro estão totalmente fechadas quando estiver estacionado(a) e abertas somente o suficiente para ventilação ao conduzir.
- Olhe para os veículos estacionados à sua frente na rua ou na estrada, de modo a determinar se existe algo de natureza suspeita, olhando também para os seus espelhos para verificar eventuais veículos que o(a) estejam a seguir.
- Na medida do possível, siga as vias principais.
- Evite áreas problemáticas em alturas de desordem pública.
- Conduza a uma velocidade constante.
- Mantenha a sua distância relativamente ao carro à sua frente.
- Não deixe documentos ou pertences no seu veículo, sem supervisão.



Não permita que o(a) encurrem no veículo. Ao aproximar-se de semáforos, certifique-se que tem espaço suficiente para manobrar ou, se possível, ajuste a sua velocidade para evitar parar.

Se algo de invulgar parecer estar a ocorrer na estrada à sua frente, pare e volte para trás, se for seguro fazê-lo.

Certifique-se de que tem combustível suficiente para evitar parar em bombas de gasolinas desconhecidas ou isoladas.

Não abra as janelas ou portas, nem se ofereça para dar boleia a desconhecidos.

Esteja atento(a) se tiver um furo num pneu. Conduza até um local seguro antes de parar. Se possível, saia totalmente da estrada mas tente evitar ficar isolado(a).

Esteja atento a locais onde tenha havido colisões. Poderão ter sido encenadas para o(a) fazer parar.

Não deixe o seu carro sem supervisão, se o puder evitar.

## Táxis

### Certifique-se de que o seu táxi é legal

Não use um táxi, se:

o veículo não tiver os devidos sinais e placas de licença.

o motorista não tiver um crachá de identidade – os motoristas de táxi licenciados devem utilizar sempre este crachá a mostrar o número da sua licença.

### Chamar um táxi

Tenha sempre o número de telefone, ou descarregue a aplicação de uma empresa de táxis fiável quando sair.

Muitas empresas de táxi têm agora aplicações para chamar um táxi, nas quais é possível ver a matrícula, marca e modelo do veículo, uma fotografia do motorista e o progresso da rota que pode ser partilhado com um amigo, para lhe permitir acompanhar o seu percurso. Esta é uma boa maneira de se manter em segurança ao viajar sozinho(a).

Se estiver a chamar um táxi, quando este chegar confirme que o táxi é para si ao verificar que o taxista sabe o seu nome e destino.

Também deve sempre:

tentar reservar antecipadamente o táxi em alturas com muito movimento, ou se tiver requisitos específicos, incluindo o uso de uma cadeira de rodas ou se tiver um cão de apoio.

Se possível, não utilize os táxis à espera e tente esperar numa área bem iluminada com muito movimento.

Pergunte quando deverá custar a viagem (se o táxi tiver um taxímetro, não saberá o valor exato até ao fim do percurso).

Compare a tabela de preços afixada no táxi contra a leitura do taxímetro (se tiver um taxímetro), para se certificar de que lhe estão a cobrar a taxa correta.

### Viajar num táxi

Tente planejar o seu percurso antecipadamente.

Quando estiver num táxi, deve colocar o cinto de segurança.

Se tiver dúvidas a respeito da sua segurança, não entre no táxi.

Esteja ciente de que, para a sua segurança, certos taxistas têm câmaras instaladas que gravam o comportamento dos passageiros. Poderão ser gravadas imagens a partir da frente e da parte de trás do veículo, e poderão ser gravadas imagens suas, dos outros passageiros e, por exemplo, da sua casa.

Considere utilizar pontos alternativos para entrar e sair do táxi, que não sejam a sua casa ou local de trabalho, e não utilize nada que revele a sua ocupação.

Não partilhe o táxi com alguém que não conheça.

Se utilizar um táxi ou serviço de motorista, considere murar de posição no carro. Ocasionalmente, sente-se à frente.

Dê instruções claras ao motorista/taxista sobre a rota a tomar, mas não o informe antecipadamente da rota.

Telefone e reserve o veículo antecipadamente, para haver um registo da sua reserva.

Partilhe informação sobre o seu trajeto e o veículo que está a utilizar com pessoas da sua confiança.

Ao chegar, confirme que o táxi é para si, ao verificar que o motorista sabe o seu nome e destino.

Um motorista profissional deve ser encorajado a prestar atenção à segurança.

Informe-o das medidas de segurança relevantes aqui sugeridas.

Para aconselhamento e orientação adicionais:

**[www.suzylamplugh.org](http://www.suzylamplugh.org)**

### Se achar que está a ser seguido(a), preste atenção ao espelho retrovisor.

- Tente manter-se calmo(a). Mantenha o veículo em movimento, mesmo que devagar.
- Contacte a polícia, se tiver um telemóvel ou rádio.
- Feche as janelas e certifique-se de que as portas e mala do carro estão trancadas.

Faça um desvio seguro, para verificar se está a ser seguido(a) - não se desvie para uma rota desconhecida, na qual se possa perder.

Tome nota dos detalhes do veículo suspeito e transmita-os à polícia; tente tomar nota da matrícula.

Mantenha a distância de eventuais obstáculos. Certifique-se de que tem espaço suficiente para tomar medidas evasivas, se tiver de abrandar ou parar.

Para chamar a atenção, ligue os piscas de emergência e/ou use a buzina.

Não conduza até casa; conduza até à esquadra da polícia mais próxima ou outro local seguro para comunicar o incidente.

## Transportes públicos ferroviários, marítimos, aéreos e outros

Evite falar ao telemóvel enquanto caminha e mantenha-se alerta e ciente do que se passa ao seu redor.

Se estiver a viajar de comboio, entre num compartimento que já esteja ocupado. Tente ficar num local onde possa ser visto(a) por uma câmara de vigilância. Não coloque a sua carteira, telefone ou passaporte no bolso de trás das calças.

Consulte os horários para limitar o seu tempo de espera, especialmente fora das horas de ponta e fique em zonas bem iluminadas.

Se possível, mantenha as malas trancadas onde as possa ver. Não assuma a responsabilidade pelas malas de desconhecidos.

Se tiver de entregar as suas malas a terceiros, certifique-se que lhe devolveram as malas corretas. Não as abra, a não ser que tenha a certeza de que ninguém as abriu.

Se estiver a visitar a área, tente manter a sua câmara, telefone e mapa fora da vista de terceiros, na medida do possível.

Ao viajar de navio, tenha cuidado ao caminhar no convés à noite.

Tente obter uma cabine e certifique-se de que a porta está constantemente trancada.

Combine com alguém para se encontrar consigo no seu destino.

## Hotéis

Certifique-se de que o hotel foi reservado através do processo aprovado pela sua empresa ou através de uma agência de viagens de reputação.

Na receção, tente evitar que terceiros ouçam o seu nome e número de quarto.

Se possível, evite utilizar o mesmo quarto de hotel regularmente.

Nunca receba visitas no seu quarto de hotel, se não as conhecer e não for possível confirmar a sua identidade e dados fiáveis. Encontre-se com elas numa sala pública onde estejam outras pessoas presentes. (Isto inclui membros da imprensa.)

Esteja atento(a) ao sistema de mensagens do hotel. Recomenda-se que peça ao hotel que eventuais visitas deixem os seus respetivos nomes e dados de contacto na receção. Isto reduzirá o risco de identificação e possíveis ataques.

Conheça as rotas de fuga em caso de incêndio.

Os cofres do hotel podem ser utilizados para guardar objetos de valor, como dinheiro e jóias, mas não os use para guardar informação confidencial ou pessoal.

# Entrega de encomendas

## Encomendas suspeitas e substâncias perigosas

Os dispositivos explosivos de gasolina podem ter apenas alguns milímetros de espessura ou ser consideravelmente maiores. Substâncias tóxicas também podem eventualmente ser enviadas por via postal. Lembre-se de que tais embalagens podem explodir ao serem abertas, por isso tenha atenção ao seguinte:

- **O carimbo dos correios** - e o nome e morada do remetente. Recebe normalmente cartas ou encomendas deste remetente?
- **A escrita** - Reconhece-a?
- **A distribuição do peso** - É uniforme? Se a carta ou encomenda tiver um formato irregular, trate-a como suspeita.
- **O peso** - Se lhe parecer excessivo relativamente ao tamanho, trate-a como suspeita.
- **Orifícios** - Há buracos ou rasgões que possam ter sido feitos por fios? Em caso afirmativo, trate-a como suspeita.
- **Manchas** - Há manchas ou marcas de gordura que possam ter sido causadas por «derrame» de explosivos? Em caso afirmativo, trate-a como suspeita.

- **O cheiro** - Certos explosivos cheiram a maçapão ou amêndoa.
- **O toque** - No caso de cartas, isto indicará se é provável que a carta contenha somente papel dobrado. Se a carta for mais rígida, p. ex. se conter cartão ou metal, trate-a como suspeita.
- **O contorno** - Consegue ver formas fora do normal quando a segura contra a luz? Em caso afirmativo, trate-a como suspeita.
- **A dobra** - A dobra do envelope está totalmente colada? Há espaços?

Em caso de dúvida, telefone para o 999 e peça para falar com a polícia. Remova imediatamente as pessoas da área. Nunca tente abrir a carta ou encomenda. Não a dobre ou coloque em água.

Lembre-se de ter um Plano de Evacuação em caso de Substâncias Nocivas e Embalagens Suspeitas incorporado no seu Plano de Fuga em Caso de Incêndio.

Certifique-se de que todas as pessoas sabem o que fazer em caso de emergência.

Mais informação em:

[www.psni.police.uk/advice\\_information/action-counters-terrorism](http://www.psni.police.uk/advice_information/action-counters-terrorism)

[www.cpni.gov.uk](http://www.cpni.gov.uk)

[www.gov.uk/government/organisations/national-counter-terrorism-security-office](http://www.gov.uk/government/organisations/national-counter-terrorism-security-office)

### Substâncias nocivas

Uma substância nociva pode ser qualquer substância, tanto em forma sólida, líquida ou gasosa, que possa causar danos. As substâncias nocivas são classificadas em função dos seus possíveis efeitos para a saúde, tanto agudos (imediatos) como crónicos (a longo prazo).

Se achar que uma pessoa tenha sido exposta a uma substância nociva, tenha cuidado e mantenha uma distância segura para se evitar expor a si próprio(a). **COMUNIQUE-O** imediatamente aos serviços de urgência, ao telefonar para o 999. Esteja ciente do que está ao seu redor e afaste-se de objetos suspeitos.

**AJA COM RAPIDEZ.** As ações rápidas podem salvar vidas.

[www.gov.uk/government/publications/remove-guidance-on](http://www.gov.uk/government/publications/remove-guidance-on)

### Diga às pessoas afetadas para:

- saírem da área imediata, para evitar a continuação da exposição à substância.
- irem para o ar livre.
- caso tenham prurido cutâneo ou dores, encontrar uma fonte de água e lavar a área continuamente com água.
- remover cuidadosamente a roupa exterior. Tente evitar tirar a roupa pela cabeça. Não puxe a roupa que esteja agarrada à pele.
- Não fume, coma ou beba.

### Comportamento suspeito

O comportamento suspeito consiste de atividades por parte de um indivíduo, ou indivíduos, que chamem a atenção de terceiros por algum motivo.

Normalmente, tratam-se de atividades, comportamentos ou linguagem que, de certo modo, parece fora do normal para as circunstâncias específicas.

### Exemplos de atividade suspeita incluem:

- uma pessoa estar numa área restrita, ou tentar ter acesso à mesma, sem um passe ou sem ser acompanhada por um oficial verificado.
- uma pessoa fazer gravações de vídeo ou tirar fotografias onde tal comportamento não seja de esperar.

- uma pessoa tentar conscientemente ocultar a sua identidade quando é abordada.
- veículos estacionados onde não devam estar.
- comportamento que não seja de esperar no respetivo ambiente.

Tal atividade deve ser imediatamente comunicada à gestão que, por sua vez, informará as autoridades relevantes.

Ao tomar nota de atividade suspeita, uma mnemónica útil é **SALUTE**:

**S** Situação: quem ou o que é que notou.

**A** Atividade: o que estava a acontecer, o que é que a pessoa estava a fazer.

**L** Local: onde é que a atividade ocorreu?

**U** Unidade: quem fez a observação?

**T** Tempo: quando é que a atividade ocorreu?

**E** Equipamento. Há equipamento que possa ajudar a avaliar o incidente?  
Por exemplo: Localização das câmaras de segurança, controlo de acesso, e-mails e telefonemas.

Ligue para o 101, para aconselhamento. Em caso de emergência, contacte a polícia através do 999. Trata-se de uma emergência caso se suspeite que a atividade observada venha a resultar em perigo imediato para as pessoas ou propriedade.

# Crianças e família

Mantenha as crianças pequenas onde as possa ver ou ouvir, ou assegure-se de que estão ao cuidado de um adulto de confiança (que tenha conhecimento da ameaça para as crianças). Certifique-se de que esta pessoa sabe que precauções tomar.

## Diga às crianças:

- que verifiquem se conhecem a pessoa antes de lhe abrirem a porta.
- que não abram a porta a estranhos e que vão procurar um adulto rapidamente para lidar com tal estranho.
- que só devem convidar pessoas a entrar em casa se já as conhecerem há algum tempo (a não ser que o(a) tenham consultado primeiro a si ou a pessoa adulta a tomar conta delas).
- que andem em grupo, ou em pares, e que só usem estradas bem iluminadas quando não estiverem sob a supervisão dos adultos.
- que brinquem em áreas do recreio da escola sob supervisão.
- desde cedo, ensiná-las quando e como alertar a polícia e os vizinhos.
- que recusem prendas, boleias, ou abordagens de qualquer natureza por parte de estranhos.
- que comuniquem imediatamente tais eventuais incidentes a um adulto responsável.
- que o(a) mantenham informado(a) de onde e com quem estão.
- que tenham cuidado ao encontrar pessoas desconhecidas.
- que tenham cuidado ao atender o telefone, porque de outro modo poderão transmitir informação que o(a) possa colocar em risco.

## Assegure-se de que:

A escola dos seus filhos concorda em contactá-lo(a) antes de permitir que outra pessoa os vá buscar.

A sua babysitter é fiável e conhece bem os procedimentos para «abrir a porta» e «atender o telefone» e como fazer soar o alarme, se necessário.

A Victim Support NI é uma instituição de beneficência independente que apoia as pessoas afetadas pelo crime e disponibiliza um serviço gratuito e confidencial:  
**www.victimsupportni.com**

Se uma pessoa jovem com menos de 19 anos no Reino Unido quiser conversar sobre qualquer assunto por que esteja a passar, pode contactar a «Childline» de forma gratuita e confidencial.  
**www.childline.org.uk/**

Número de telefone 0800 1111, a qualquer hora do dia ou da noite.

A Women's Aid é a instituição de beneficência nacional a trabalhar no sentido de erradicar a violência doméstica contra mulheres e crianças.  
**www.womensaid.org.uk**

Prevenção de suicídio de pessoas jovens  
**www.papyrus-uk.org**

A ajudar a proteger as crianças e jovens de abuso sexual online.  
**www.thinkuknow.co.uk**

A Public Health Agency (HSC) tem uma lista de serviços para ajudar a melhorar a saúde mental e o bem-estar emocional.  
**www.publichealth.hscni.net/publications/directory-services-help-improve-mental-health-and-emotional-wellbeing**

Para mais informação sobre a segurança da criança em casa:

**www.nidirect.gov.uk/information-and-services/safety-home/your-childs-safety-home**

Para mais informação sobre a Segurança Pessoal das Crianças Online: **www.thinkuknow.co.uk**

Centro de Proteção e contra a Exploração Infantil Online (Child Exploitation and Online Protection Centre - CEOP): **www.ceop.police.uk**

Para vítimas de abuso sexual portadoras de uma deficiência intelectual: **www.justusni.org**  
O cartão Just US Card é para pessoas com uma deficiência intelectual ou autismo que necessitem de falar com a polícia. Pode utilizar este cartão para partilhar informação importante sobre si e como quer comunicar.

A linha de apoio contra a violência doméstica (National Domestic Abuse Helpline) para mulheres, homens e crianças.  
**www.nationaldahelpline.org.uk**  
Linha de apoio gratuita a nível nacional contra a violência doméstica, disponível 24h por dia: 0808 2000 247.

A linha de apoio para homens (Men's Advice Line) sobreviventes de violência doméstica: **www.respect.uk.net**

The Mix: **www.themix.org.uk**

Violência doméstica contra pessoas LGBT+ a nível nacional:  
**www.galop.org.uk**

Ajuda dos Samaritanos, disponível 24 horas por dia, 365 dias por ano **www.samaritans.org**

NSPCC proteção de menores  
**www.learning.nspcc.org.uk/child-protection-system/northern-ireland**

**www.nihe.gov.uk/Documents/Community/hate\_harassment\_toolkit**



# Ameaças contra a integridade física

## Ataques com armas, incluindo armas de fogo

Embora os ataques terroristas, desvio de veículos, sequestros e a captura de reféns sejam incidentes raros, em caso de tais ataques convém estarmos preparados. Na eventualidade de tal ataque, lembre-se das palavras: Correr, esconder-se e comunicar.

### Correr

- Fuja, se puder.
- Considere as opções mais seguras.
- Há uma rota segura? Se houver uma rota segura, corra. Se não houver uma rota segura, esconda-se.
- Uma rota segura significa que consegue chegar lá sem se expor a mais perigo.
- Insista que as outras pessoas saiam consigo, mas não deixe que a decisão o(a) faça demorar.
- Abandone os seus pertences.
- Não tente filmar o incidente. Correr

## Esconder-se

- Se não conseguir Correr ou Esconder-se, proteja-se de tiros de armas de fogo, quer atrás de paredes de tijolo ou paredes pesadas reforçadas.
- Se consegue ver o agressor, talvez ele o(a) consiga ver a si também. Se estiver escondido(a), isso não quer dizer que esteja em segurança. As balas podem atravessar vidro, madeira e metal. Lembre-se de se esconder, mesmo que esteja atrás de uma porta trancada, afastando-se da mesma.
- Saiba onde se encontram as saídas.
- Tente não ficar encurralado(a).
- Não faça barulho.
- Ponha o telefone no modo de silêncio e desligue o modo de vibrar.



## Comunicar

- **Telefone para o 999.**
- Faça soar o alarme.
- **Dê a seguinte informação à polícia:**

**Natureza do incidente:** O que está a acontecer agora?

**Local:** Onde é que o incidente está a ocorrer? Dê uma morada, ponto de referência, direção, edifício ou andar.

**Suspeitos:** Onde se encontram? Quantos são? Em que direção estão a ir?

**Descrições?** Armas? O que estão a fazer? O que estão a dizer?

**Outra informação:** Entradas, saídas, fumo, fogo, fatalidades, reféns, número de pessoas no interior.

- Se for seguro fazê-lo, impeça que outras pessoas entrem no edifício.
- Se não conseguir falar ou fazer um ruído, escute as instruções que lhe forem dadas pela pessoa que atendeu a chamada.

## Resposta da polícia armada

Siga as instruções dos agentes policiais:

- Mantenha-se calmo(a).
- Evite movimentos súbitos que possam ser considerados uma ameaça.
- Mantenha as suas mãos à vista.

### A polícia poderá:

- Apontar-lhe armas.
- Tratá-lo(a) com firmeza.
- Interrogá-lo(a).
- Evacuá-lo(a).

### Planeie e Prepare-se para um incidente.

Lembre-se de ter um plano de evacuação de emergência.

Certifique-se de que a sua família e colegas do trabalho conhecem o plano.

Pratique o plano e certifique-se de que todos têm formação de primeiros socorros.

# A publicidade e os média

Evite revelar detalhes sobre as suas circunstâncias pessoais que possam ser úteis a um terrorista ou criminoso.

É impossível dar conselhos sobre todas as eventualidades. Contudo, aqui ficam alguns exemplos do tipo de eventualidade que deve evitar.

Se possível, moradas e outros dados de identificação devem ser excluídos de publicações, como a «Who's Who» ou outras fontes de fácil obtenção. Os números de telefone residenciais devem ser excluídos da lista telefónica.

Se for acordado dar entrevistas à imprensa em instalações privadas, ou a publicação de artigos sobre as vidas privadas dos entrevistados e suas famílias, deve-se pedir aos média que não publiquem detalhes que possam ajudar a identificar a morada ou o estilo de vida.

## Demonstrações

Se descobrirem a sua identidade, é possível haja manifestações à frente de sua casa. Poderão reunir-se perto do perímetro da sua propriedade ou no seu quintal, e iniciar uma manifestação ruidosa.

Se isto acontecer:

- Mantenha-se calmo(a) - tais protestos podem intimidá-lo(a) mas não resultam necessariamente em ameaças físicas. Permaneça em casa.
- Feche e tranque as portas e janelas e feche as cortinas.
- Informe a polícia através do 999.
- Informe o seu local de trabalho/colegas.
- De modo algum responda ou provoque os manifestantes; permaneça dentro de casa onde não o(a) possam ver. Evite confrontos.
- Se possível, tome nota de descrições dos indivíduos e veículos presentes.
- Se tiver um sistema de videovigilância instalado que possa gravar imagens dos manifestantes, deve entregar as respetivas imagens à polícia; poderão ajudar à identificação e servir de meio de prova em casos em que tenham sido cometidos crimes.
- Adie visitas programadas.
- Aguarde a chegada da polícia.

## Campanhas de distribuição de folhetos

Os seus vizinhos poderão receber cartas ou folhetos a descrever de forma extrema o trabalho que você faz. A maior parte das pessoas, independentemente do seu ponto de vista na matéria, serão solidárias para com uma pessoa que esteja a ser vitimizada.

Poderá querer falar com os seus vizinhos. O material deve ser entregue à polícia. Os incidentes devem ser todos registados e comunicados à polícia e ao seu empregador.

É impossível dar conselhos que abranjam todas as eventualidades, mas seguem-se alguns exemplos do tipo de publicidade que deve ser evitada ou controlada:

- As moradas e outros dados de identificação devem ser excluídos de publicação empresarial e redes online.
- Os materiais de publicidade de comunicados de imprensa e conteúdo de sites de natureza profissional devem ser revistos, para ver se há informação que possa ser removida ou alterada para proteger indivíduos.
- De modo geral, as equipas de câmaras de televisão e fotógrafos da imprensa não devem ser autorizados a entrar em instalações privadas.
- O registo eleitoral é uma fonte de dados pessoais para empresas comerciais. Pode-se aconselhar sobre como proteger esta informação da sua autoridade local.
- Se for membro profissional de qualquer órgão de natureza empresarial, peça-lhes que não publiquem os seus dados completos ou, caso o façam, que os coloquem numa área do site protegida por uma palavra-passe.

Mais informação em:

[www.gov.uk/electoral-register/opt-out-of-the-open-register](http://www.gov.uk/electoral-register/opt-out-of-the-open-register)

[www.ico.org.uk/your-data-matters](http://www.ico.org.uk/your-data-matters)

## Comprar veículos

Ao comprar e vender um veículo, deve pensar na segurança.

Proteja-se, ao:

- acordar encontrar-se com a pessoa num local aberto público, onde se sinta seguro(a).
- pense no método de pagamento e evite levar grandes quantias de dinheiro consigo.
- verifique o número da matrícula na parte da frente e de trás do veículo.
- verifique os números do chassis, livro de registos, quilometragem, marca e modelo, registo de inspeção (MOT).
- desligar os seus dispositivos eletrónicos do sistema de emparelhamento (Bluetooth) do veículo e eliminar qualquer informação residual.
- eliminar informação do sistema de navegação do veículo.
- usar a verificação online gratuita do DVLA, em [www.gov.uk/get-vehicle-information-from-dvla](http://www.gov.uk/get-vehicle-information-from-dvla) para saber que informação a Driver and Vehicle Licensing Agency tem sobre o veículo, bem como se corresponde ao que o vendedor lhe disse.
- Vai necessitar do número de registo do veículo para verificar esta informação.

Mais informação em:

[www.thatcham.org](http://www.thatcham.org)  
[www.gov.uk/responsibilities-selling-vehicle](http://www.gov.uk/responsibilities-selling-vehicle)

## Resumo

Se, apesar das precauções que tenha tomado, houver um ataque ou tentativa de ataque, é essencial que faça o seguinte:

- Alerte imediatamente a polícia.
- Siga as instruções e pedidos da polícia.
- Nunca toque em nada no local.
- Dê informação apenas à polícia.
- Nunca pague um resgate ao agressor, nem faça acordos privados.

## Contacte o Serviço de Polícia da Irlanda Do Norte

Telefone para o 999 em casos de emergência, quando necessitar imediatamente de ajuda ou se se sentir ameaçado(a).

Em caso de emergência, os utilizadores de telefone de texto devem ligar para o 18000.

**Consideram-se situações de emergência as que resultem em ferimentos graves, ou em que um crime esteja em curso e os suspeitos estejam no local ou perto dele.**

Telefone para o 101 em casos que não sejam urgentes e em que necessite de assistência e aconselhamento,

Fora do Reino Unido, ligue para o 004428 90650222.

Para mais detalhes sobre como contactar a polícia, incluindo a comunicação online de incidentes, consulte:

**[www.psni.police.uk/contact-us](http://www.psni.police.uk/contact-us)**

Se tiver testemunhado um crime e quiser permanecer anónimo(a), contacte **[www.crimestoppers-uk.org/give-information](http://www.crimestoppers-uk.org/give-information)**  
Telefone para a Crimestoppers no número 0800 555 111.

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



[psni.police.uk](https://psni.police.uk)



Criado pelo Departamento de Comunicações e Envolvimento Estratégico do Serviço de Polícia da Irlanda do Norte SCE0715/22