

# 100 CONSELHOS DE SEGURANÇA

A SEGURANÇA COMEÇA EM SI!



Ministério da  
Administração  
Interna

# CRIANÇAS

«QUEM TE AVISA TEU AMIGO É»

## **Se estiveres sozinho em casa**

as portas e as janelas são para estarem sempre bem fechadas.  
Nunca abras a porta a quem não conheces.

## **Quando atenderes o telefone**

não dês o teu número, nome ou qualquer outra informação a quem não conheças. Nunca digas ao telefone que estás sozinha/o em casa.

**Não digas a quem não conheces que  
a tua família vai de férias.**

**Se tiveres que levar dinheiro, leva só  
o dinheiro que precisas para aquele dia.**

Divide o dinheiro entre a mochila e os bolsos.  
Não uses a carteira no bolso de trás das calças nem à vista.

# CRIANÇAS

**Se tiveres telemóvel, mp3, computador ou outros objectos de valor, não os andes a mostrar!**

**Quando viajares nos transportes públicos informa-te sobre os horários para não estares muito tempo à espera nas paragens**

espera sempre pelo transporte numa zona iluminada e com mais gente e em autocarros com poucos passageiros, senta-te próximo ao motorista. Não viajes em carruagens vazias de metro ou de comboio, principalmente durante a noite.

**Nunca aceites boleia ou ofertas de desconhecidos!**

# CRIANÇAS

**Quando saíres de casa  
com os teus pais nunca te afastes,  
nem os percas de vista.**

## **No computador**

nunca dês o teu nome, morada ou telefone e nunca combines encontrar-te com pessoas que conheceste pela Net, respeita as regras de utilização da internet, que os teus pais definiram. São eles que gostam de ti!

**Se fores assaltado  
não ofereças resistência.**

Faz o que eles mandarem. Dá-lhes o que eles te pedirem. O mais importante é não te magoares para depois pedires ajuda.

## **Ao pé da tua escola**

há um carro da PSP ou GNR que diz “Escola Segura”. Pede-lhes o contacto e guarda-o para se um dia precisares de pedir ajuda.

# MANTER A SUA CASA EM SEGURANÇA

«CASA ROUBADA TRANCAS À PORTA»



## **Mantenha as portas e as janelas**

de sua casa sempre bem fechadas. Portas e janelas sólidas e resistentes são importantes.

## **Use fechaduras de segurança**

com várias entradas.

## **Coloque fechaduras**

ou bloqueadores interiores nas janelas que tenham fácil acesso do exterior.

## **Mantenha sempre trancadas**

as portas das traseiras e da entrada principal, mesmo quando se encontra dentro da sua residência.

## **Quando se ausentar durante a noite**

simule que se encontra alguém em casa. Com as cortinas fechadas mantenha uma luz acesa e/ou um rádio ligado.

## **Um alarme bem visível**

desmotiva os assaltantes.

# MANTER-SE SEGURO EM CASA



**Verifique sempre a identidade dos desconhecidos que, sob os mais variados pretextos, se lhe apresentam à porta.**

Não esqueça que “as aparências iludem” e bons modos e boa apresentação não chegam!

**Quando abrir a porta a um estranho**

mantenha sempre a mesma entreaberta com a corrente de segurança colocada.

**Quando atender o telefone não dê o seu número nem o nome a pretexto de haver engano e nunca diga que está sozinha/o em casa.**

**Mantenha as chaves da porta**

num lugar seguro e acessível. Pode ter de sair rapidamente e precisar delas.

# A CASA NA SUA AUSÊNCIA



## **Dê uma aparência de actividade à sua residência.**

Peça a alguém que abra regularmente as persianas e cortinados durante o dia e ligue a iluminação interior algumas noites.

## **Não diga a estranhos que vai de férias**

mas informe os vizinhos nos quais confia que estejam atentos à sua residência sobretudo, a movimentos ou barulhos estranhos.

## **Não deixe acumular correspondência na sua caixa de correio.**

Peça a alguém de sua confiança que a vá recolhendo.

# A CASA NA SUA AUSÊNCIA



## **Guarde em lugar seguro jóias, dinheiro, valores e objectos de arte.**

Não mantenha quantias elevadas de dinheiro em casa.  
Coloque-a no banco ou nos CTT.

## **Informe as Forças de Segurança da sua residência que vai estar ausente da sua residência.**

Durante os meses de Julho, Agosto e Setembro e no quadro das suas habituais missões de patrulha, assegurarão passagens frequentes ao seu domicílio durante a sua ausência  
(Verão Seguro – Chave Directa) <https://veraoseguro.mai.gov.pt>

# FORA DE CASA



## **Antes de sair planeie para onde vai e como lá chegar.**

Mantenha os seus objectos pessoais em local seguro para não os perder, nem serem roubados.

## **Divida o dinheiro por diferentes sítios**

(entre a carteira/mala e o bolso). Transporte apenas o estritamente necessário.

## **Mantenha sempre a mala e/ou a carteira consigo.**

De preferência use a mala “à tiracolo” ou por baixo do casaco. Nunca use a carteira no bolso de trás das calças.

## **Se usar cadeira de rodas escolha um local seguro para transportar a sua mala ou carteira.**

# FORA DE CASA

20

21

22

23

**Evite trazer consigo grandes somas de dinheiro e objectos de valor.**

Se precisar de levar consigo grandes somas de dinheiro, não o guarde todo no mesmo sítio.

**Em ruas movimentadas leve a sua mala/carteira do lado oposto à rua.**

**Evite andar sozinho depois de escurecer.**

De noite, procure caminhar em lugares bem iluminados.

**Em caso de possuir telemóvel, transporte-o de forma discreta.**

# CARRO

«DEVAGAR SE VAI AO LONGE»



## **Não deixe objectos visíveis no interior da sua viatura**

(carteiras, malas, vestuário, relógios, material informático, etc.).

## **Não dê pistas de que pode ter no interior do veículo...**

equipamentos de apoio à navegação como GPS, e/ou outros equipamentos electrónicos como telemóveis, mp3, auto-rádio... Para tal, opte por não colocar o suporte destes equipamentos no pára-brisas, porque, mesmo que o retire, deixa indício de que tem um aparelho electrónico, através da marca que fica no vidro.

## **Circule sempre com as portas trancadas e com os vidros das janelas subidos.**

# CARRO



**Não estacione o seu veículo em locais escuros ou isolados.**

**Utilize jantes com parafusos de chave.**

**Se quando puser o seu veículo a trabalhar ouvir algum barulho estranho saia do seu veículo, mas não deixe as chaves na ignição.**

Pode tratar-se de uma forma de distração com o objectivo de deixar o veículo desocupado para posterior roubo.

**Em locais escuros ou isolados tenha sempre à mão as chaves antes de entrar na viatura.**

## NA ESTRADA



**Se beber não conduza!**

**É fundamental manter o seu veículo nas melhores condições de segurança.**

Os pequenos cuidados a ter com o seu veículo, como verificar com regularidade a pressão dos pneus, os níveis de óleo e água e o funcionamento das luzes, são essenciais. O estado de limpeza do pára-brisas deve ser mantido, assim como as condições do ar condicionado. Não se esqueça de estar atento ao calendário das inspeções periódicas obrigatórias do seu veículo.

**Tenha presente que a fadiga, a doença, refeições pesadas, os medicamentos e o álcool, entre outros, prejudicam a aptidão para conduzir.**

**Acondicione correctamente a bagagem a transportar no veículo.**

# NA ESTRADA



**Utilize sempre o máximo de elementos de segurança passiva (cintos segurança, sistemas retenção de criança, capacete).**

Eles reduzem a gravidade dos ferimentos em caso de acidente.

Nunca se esqueça de colocar o cinto segurança quando viaja no banco de trás ou mesmo em pequenas deslocações.

**Os peões estão menos protegidos em caso de acidente. Esteja atento aos seus comportamentos, muitas vezes imprevistos, evitando o acidente.**

Conduza com precaução, essencialmente junto de escolas, e locais com maior probabilidade de existirem crianças ou idosos.

São populações com maior registo de acidentes e que requerem especial atenção.

# NA ESTRADA



## **A fadiga prejudica uma condução segura.**

Deve evitar conduzir mais de 8 horas por dia e parar durante 10 a 15 minutos após cada 2 horas de condução!

## **Cumpra sempre os limites de velocidade estabelecidos!**

Não se esqueça que o risco de acidente aumenta exponencialmente com a velocidade.

## **Não faça manobras perigosas.**

Seja prudente e conduza com segurança.

**Cada criança deve usar cinto e cadeira adequados ao seu peso e tamanho pois só assim se assegura a sua eficácia.**

# NA ESTRADA



## **Aperte sempre o cinto das “cadeirinhas”.**

Dele poderá depender a vida da criança em caso de acidente. No caso de viajar com crianças, leve mudas de roupa, e alguns jogos e brinquedos para estarem entretidas. Evite as horas de maior calor, uma vez que as temperaturas elevadas provocam maior cansaço e irritabilidade, e uma menor capacidade de concentração e redução do tempo de reacção.

## **Quando chove, a visibilidade diminui e os pisos ficam mais escorregadios.**

Em dias de chuva, não se esqueça de reduzir a velocidade e aumentar a distância de segurança em relação ao veículo da frente. Em dias de nevoeiro deve circular com os médios e as luzes de nevoeiro ligadas e aumentar a distância de segurança. Se o nevoeiro for muito espesso deve tomar como referência a berma direita da faixa de rodagem. Vento muito forte ou rajadas de vento podem levar a que o condutor perca o controlo da direcção do veículo.

## **Adapte a velocidade e a iluminação às condições de circulação.**

# PARQUES DE ESTACIONAMENTO E GARAGENS



**Se tiver alguma suspeita de perigo,  
não se dirija para a sua viatura  
e procure um local seguro.**

De imediato, ligue para a polícia.

**Sempre que possível opte  
por parques de estacionamento  
que tenham sistemas de videovigilância.**

**Certifique-se que não foi seguido  
ao entrar numa garagem com portão  
automático, de modo a impedir  
que estranhos entrem no imóvel.**

# NOS TRANSPORTES PÚBLICOS

«A OCASIÃO FAZ O LADRÃO»

47

48

49

50

51

## **Mantenha a sua mala e/ou carteira**

bem protegidas quando viaja em transportes públicos.

### **Especialmente à noite**

evite ficar sozinho nas estações de metro, de comboio ou em paragens de autocarros isoladas.

### **Utilize preferencialmente paragens iluminadas**

com grande movimento de pessoas (em frente a zonas comerciais, universidades, etc.).

**Em autocarros com poucos passageiros  
sente-se próximo do motorista.**

**No táxi prefira sentar-se atrás  
do assento do condutor.**

# NOS TRANSPORTES PÚBLICOS



**Tenha as chaves da sua residência à mão para, assim que sair do táxi, poder entrar rapidamente em casa.**

**Se estiver sozinho na plataforma da estação de comboios**  
aguarde por este, na zona mais iluminada.

**Evite viajar em carruagens vazias de metro ou de comboio, principalmente durante a noite.**

**Utilize preferencialmente estações com acessos rápidos, curtos e bem iluminados.**

# OS SEUS FILHOS E A ESCOLA

56

57

58

59

60

## **Conheça os agentes de segurança**

da Escola Segura do seu filho. Saiba a localização da Esquadra da PSP ou Posto da GNR mais próximos e guarde os contactos em local acessível.

## **Recomende aos seus filhos**

para nunca aceitar boleias ou ofertas de desconhecidos.

## **Informe-se sobre os horários**

dos transportes públicos do seu filho de forma a reduzir o tempo de espera nas paragens.

## **Diga ao seu filho**

para não mostrar o dinheiro que trás nem exibir outros objectos de valor (mp3, telemóvel, etc.).

## **Mantenha-se informado**

sobre a vida escolar dos seus filhos. Converse com eles para saber de possíveis situações que o perturbem.

# JARDINS

61 62

**Preste atenção ao espaço à sua volta. Mesmo de dia, evite locais, cujas características permitam que possíveis agressores tenham alguma liberdade de actuação, como locais isolados, escondidos, com sebes altas ou outros obstáculos que impedem a visibilidade de outros.**

**Evite circular por matas, jardins ou parques desertos e com fraca iluminação.**

# COMÉRCIO – COMERCIANTES



**Tenha boas fechaduras e instale grades nas montras e portas do seu estabelecimento comercial.**

**Não deixe as chaves à vista de estranhos.**

Fazer o molde de uma chave é fácil.

**Utilize câmaras de vigilância e publicite a sua utilização com placas de sinalização**

(por exemplo: “sorria, está a ser filmado”). Se o equipamento de videovigilância se danificar, ou for danificado, não perca tempo e repare-o de imediato.

**Tenha um cofre na sua loja para guardar os valores.**

Facilita a sua vida e dificulta a do ladrão.

# COMÉRCIO – COMERCIANTES



**Coloque espelhos normais e convexos em locais estratégicos (parede, tecto, etc.).**

Coloque os artigos mais valiosos perto dos locais de atendimento para facilitar a vigilância.

**Retire sistematicamente da caixa as notas maiores, guardando-as em local mais seguro.**

Não acumule quantias elevadas de dinheiro. Faça depósitos regulares no banco. Antes de se dirigir ao banco, coloque o dinheiro numa pasta sólida e leve as notas de maior valor nos bolsos interiores do seu vestuário. Evite as ruas com pouco movimento nessas deslocações.

**Não revele aos clientes onde está o botão de alarme, quando costuma esvaziar a caixa e onde costuma guardar as quantias mais elevadas de dinheiro.**

# COMÉRCIO – CLIENTES



## **Para evitar a evitar a clonagem do seu cartão durante os pagamentos.**

(cópia e transferência dos dados para um cartão falso)

não o perca de vista e acompanhe, se necessário, o funcionário até ao terminal onde se processará a transacção.

**Ao digitar o código PIN do seu cartão coloque o corpo junto ao teclado e proteja a digitação com uma das mãos, impedindo que seja vista por estranhos que estejam próximos ou por câmaras de vigilância.**

**Nos espaços comerciais nunca perca de vista as crianças que vão consigo.**

A distração é muito fácil, tanto para os adultos como para as crianças que os acompanham.

# SE FOR VÍTIMA DE UM CRIME

«MAIS VALE PREVENIR DO QUE REMEDIAR»



## **Sempre que for vítima de um crime**

participe a ocorrência na Esquadra da PSP ou no Posto da GNR mais próximo. Faça uma denúncia detalhada da situação de forma a possibilitar a detenção dos autores e a recuperar os seus pertences.

**Em caso de assalto nunca ofereça resistência. Siga as recomendações dos assaltantes/agressores, e evite encarar o criminoso.**

Faça movimentos lentos e não tente agir directamente para evitar o crime. Os assaltantes pretendem o dinheiro e só recorrem à força se ficarem assustados ou se sentirem ameaçados.

**Em caso de agressão procure tratamento hospitalar o mais rápido possível!**

É importante que, em caso de ferimentos, haja testemunho médico que prove a existência da acção criminosa do agressor.

# BANCOS E MULTIBANCOS



**Quando se dirigir a uma caixa multibanco, assegure-se de que não há ninguém demasiado próximo de si que possa obter o seu código ou roubar o seu dinheiro.**

Habitue-se a fazer seus levantamentos com cartão durante o dia e em caixas automáticas instaladas em locais movimentados. Sempre que possível, opte por máquinas instaladas no interior dos bancos ou em zonas comerciais.

**Caso se aperceba de algo estranho cancele a transacção, guarde o seu cartão e deixe o local imediatamente.**

**Quando levantar dinheiro no multibanco, guarde-o imediatamente bem como o cartão utilizado.**

# BANCOS E MULTIBANCOS



**Controle, periodicamente, a movimentação das suas contas, acompanhando os movimentos bancários e os saldos.**

## **Quando se dirigir a um banco**

não aceite ajuda de estranhos. Procure sempre um funcionário devidamente identificado para o auxiliar.

**Confira sempre o dinheiro enquanto estiver em frente do funcionário da caixa,**

separando uma parte caso precise de fazer algum pagamento. Nunca confira o dinheiro enquanto sai ou no exterior da agência.

**Não guarde recibos, extractos ou anotações bancárias, junto dos seus documentos pessoais**

e muito menos com a anotação do PIN do seu cartão de débito ou de crédito.

# COMPUTADORES E INTERNET

83

84

85

86

## Nas transacções bancária

efectuadas através da internet, nunca lhe é pedida a totalidade do seu código. Se lho solicitarem, não forneça em circunstância alguma, e prefira o contacto telefónico ou pessoal com o banco.

## Fique alerta às burlas pelo telefone.

Por vezes, o burlão telefona para a vítima dizendo ser funcionário do banco e, na posse de algumas informações sobre a pessoa, tais como o número do seu balcão e a data do seu aniversário, consegue convencê-la a digitar no telefone ou a transmitir o PIN do seu cartão de crédito/débito ou os dados de acesso ao e-bank. Caso suspeite de qualquer procedimento estranho, contacte a sua agência bancária.

## Aconselhe os seus filhos

a nunca combinarem encontros com “amigos” que conheceram pela internet, estes podem não ser quem afirmam ser.

## Incentive a partilha de experiências na internet com os seus filhos.

Informe-se sobre os sites aos quais os seus filhos acedem. Em conjunto com os seus filhos, estabeleça as regras de utilização da internet, incluindo, entre outros, os horários de acesso.

# INCÊNDIOS, CHEIAS E SISMOS

87 88

**Tenha, em casa, um estojo de emergência composto por rádio a pilhas, lanterna e uma reserva de água e alimentos para 3 dias.**

**Mantenha junto ao telefone, uma lista actualizada de contactos de emergência que inclua a polícia, os bombeiros e o hospital mais próximo.**

# INCÊNDIOS

89

90

91

92

93

**Tenha sempre um meio para extinguir,**  
de imediato e completamente, o início dum incêndio,  
de preferência um extintor.

## **Não faça fogo para lazer...**

ou para confecção de alimentos no interior das florestas  
nem nas áreas rurais. Não lance foguetes ou fogo-de-artifício  
no interior das florestas nem nas áreas rurais.

## **Limpe o mato da sua propriedade**

mantendo um raio de segurança de 50 metros à volta de qualquer  
edificação. Não realize queimadas ou queimas de lixo nas zonas rurais.

## **Em caso de incêndio em edifício**

não utilize o elevador. Utilizando as escadas, desça sempre, só suba  
em último caso, pois a tendência do calor e do fogo é para subir.

## **Se estiver num local público**

mantenha a calma e saia ordenadamente. Não corra. Se houver  
pânico na saída principal mantenha-se afastado da multidão  
e procure outra saída.

# CHEIAS

94

95

96

97

98

## **Acondicione, num saco de plástico**

os objectos pessoais mais importantes e os seus documentos.  
Transfira os alimentos e objectos de valor para pontos altos da casa.

## **Liberte os animais domésticos**

e desloque o gado para lugar seguro.

## **Mantenha-se atento aos noticiários**

da Meteorologia e às indicações da Protecção Civil transmitidas  
pela rádio e televisão.

## **Prepare-se para a necessidade**

de ter de abandonar a casa. Nunca utilize o carro, pode  
ser arrastado para buracos no pavimento, para caixas de esgoto  
abertas ou para fora da estrada.

## **Estude, com a sua família,**

quais os locais de maior segurança em sua casa. Se vive num edifício  
de apartamentos ensine os seus familiares a localização das saídas  
de emergência e mostre como se liga o alarme de incêndios.

# SISMOS



**Em caso de sismo, normalmente é melhor não tentar sair de casa a fim de evitar o risco de ser atingido pela queda de objectos.**

Abrigue-se rapidamente num local seguro, por exemplo, no vão de uma porta interior firmemente alicerçada, debaixo de uma mesa pesada ou de uma secretária. Se não existir mobiliário sólido, encoste-se a uma parede interior ou a um canto e proteja a cabeça e o pescoço.

**Se estiver na rua afaste-se de torres, postes, candeeiros de iluminação pública, cabos de electricidade ou de estruturas que possam desabar.**

Não corra nem vagueie pelas ruas. Se for a conduzir um automóvel, pare no lugar mais seguro possível, de preferência numa área aberta, afastada de edifícios, muros, taludes, torres ou postes. Não pare nem vá para pontes, viadutos ou passagens subterrâneas.