

## TRÁFICO DE SERES HUMANOS

O Tráfico de Seres Humanos (TSH) reveste diversas formas, tais como a exploração sexual, a exploração laboral, o tráfico de órgãos, a mendicidade, as adoções ilegais e a exploração de atividades ilegais. Para reconhecer os sinais de uma possível situação de TSH responda às seguintes questões:

- Alguém pagou para organizar a sua viagem?
- Foi-lhe prometido um emprego e habitação, mas as condições oferecidas não se verificam?
- Não tem contrato de trabalho escrito?
- Não está a receber retribuição pelo trabalho que executa?
- Foram-lhe retirados os documentos?
- Está sob vigilância, isolado/a ou proibido/a de sair do local onde se encontra?
- Está a ser vítima de violência física, psicológica, sexual ou económica?
- Foi-lhe imposto que roubasse, pedisse ou que se prostituísse?
- Está a ser vítima de ameaças pessoais ou à sua família?
- Está a ser forçado/a a mentir às autoridades, familiares ou outras pessoas?

Se estiver numa destas situações contacte de imediato 964 608 288, linha de apoio 24 horas.

Para respostas de atendimento especializado, consulte: <https://www.cig.gov.pt/bases-de-dados/recursos-uteis/>

## RETORNO VOLUNTÁRIO

Os/As migrantes que necessitam e queiram regressar voluntariamente ao seu país, podem fazê-lo de forma digna e segura, e podem ser apoiados/as para atingir uma reintegração sustentável, independentemente do seu estatuto migratório. Para mais informações contacte a Organização Internacional para as Migrações (OIM) ou consulte <https://www.retornovoluntario.pt/retorno.php?p=3>

## CONTACTOS

### ALTO COMISSARIADO PARA AS MIGRAÇÕES, I.P.

[www.acm.gov.pt](http://www.acm.gov.pt)

[www.facebook.com/ACMigracoes](https://www.facebook.com/ACMigracoes)

**CENTROS NACIONAIS DE APOIO À INTEGRAÇÃO DE MIGRANTES (CNAIM)**, no Porto, em Lisboa, em Beja e em Faro:  
[informacoes@acm.gov.pt](mailto:informacoes@acm.gov.pt)

### LINHA DE APOIO A MIGRANTES:

808 257 257 | (+351) 21 810 61 91, das 09h00 às 20h00, nos dias úteis, e das 09h00 às 17h00, aos sábados

### CENTROS LOCAIS DE APOIO À INTEGRAÇÃO MIGRANTES (CLAIM)

Contactos:

<https://plim.acm.gov.pt/contactos/contactos-rede-claim>

### INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

#### Linha Segurança Social:

(+351) 210 545 400 | (+351) 300 502 502,

dias úteis, das 09h00 às 18h00

[www.seg-social.pt](http://www.seg-social.pt)

#### Linha Nacional de Emergência Social:

Através do número de telefone **144**, número telefónico público e gratuito, disponível 24 horas, todos os dias do ano

### INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, I.P.

**Linha de apoio:** (+351) 300 010 001 | (+351) 215 803 555, dias úteis das 9h00 às 19h00

*E-mail:* [iefp.info@iefp.pt](mailto:iefp.info@iefp.pt)

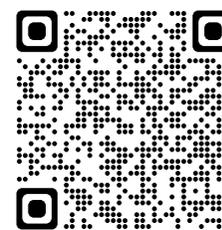
### ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL PARA AS MIGRAÇÕES (OIM) PORTUGAL

Tel. (+351) 213 242 940 | Tlm. (+351) 915 030 860

*E-mail:* [arvore-portugal@iom.int](mailto:arvore-portugal@iom.int)

[www.facebook.com/oimportugal](https://www.facebook.com/oimportugal)

Horário: segunda a sexta, das 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00



## ACOLHER E INTEGRAR

Serviços e respostas relevantes em Portugal para um processo de integração mais consciente



REPÚBLICA PORTUGUESA

XXIII GOVERNO CONSTITUCIONAL

## ENTRADA E PERMANÊNCIA REGULAR EM TERRITÓRIO PORTUGUÊS

---

### Pedido de visto/Isenção de visto

Para entrada em Portugal, é necessário assegurar as seguintes condições, entre outras: (i) ser portador de um documento de viagem válido (passaporte); (ii) dispor de meios de subsistência suficientes para o período da estada; (iii) e possuir um visto válido e adequado à finalidade da estada. O visto deve ser solicitado numa missão diplomática ou posto consular português sediado no estrangeiro. Para estadias de curta duração, por exemplo, para a finalidade de turismo, os cidadãos e as cidadãs timorenses estão isentos de visto. Tal não acontece se a finalidade de deslocação a Portugal for estudar, trabalhar, estagiar, fazer voluntariado, ou outras. Nestes casos é preciso solicitar previamente um visto. Para mais informações consulte <https://vistos.mne.gov.pt/>

### Permanência regular em Portugal

É dever dos cidadãos e das cidadãs após a entrada em Portugal manter a sua situação de permanência no país regularizada, devendo, consoante o tipo de visto/isenção de visto com o qual entraram no país, prorrogar a sua permanência e/ou solicitar a concessão de uma autorização de residência junto da autoridade competente, SEF (Serviço de Estrangeiros e Fronteiras). Para mais informações consulte: <https://imigrante.sef.pt/>

## ACOLHIMENTO E INTEGRAÇÃO

---

### Identificação fiscal

O Número de Identificação Fiscal (NIF) é emitido pela Autoridade Tributária e Aduaneira (AT) e é **obrigatório** para aceder a diferentes serviços básicos e de integração em Portugal, como a saúde, emprego, formação, apoios sociais e educação. O pedido de NIF é **gratuito**, e pode ser pedido presencialmente (mediante agendamento prévio feito através do número 217 206 707, nos dias úteis, das 09h00 às 19h00) ou de forma eletrónica (neste caso, no Portal das Finanças, através do e-balcão, pelo/a representante fiscal do cidadão ou da cidadã estrangeiro). Para mais informações consulte: [www.portaldasfinancas.gov.pt](http://www.portaldasfinancas.gov.pt)

### Proteção social

O Número de Identificação de Segurança Social (NISS) é o número que permite uma identificação perante a Segurança Social, e é **gratuito**. O pedido de atribuição do NISS deve ocorrer presencialmente num serviço de atendimento, mediante marcação prévia. Pode também ser pedido NISS NA HORA, através dos números de telefone 210 548 888 ou 300 088 888. Consulte mais informações [aqui](#).

Se estiver em Portugal e se encontrar numa situação de desproteção e vulnerabilidade e precisar de intervenção imediata de apoio social deve contactar a Linha Nacional de Emergência Social (LNES), através do número de telefone 144.

### Acesso a cuidados de saúde

Se é migrante e está doente, ou precisa de qualquer tipo de cuidados de saúde, tem direito a ser assistido num Centro de Saúde ou Hospital do Serviço Nacional de Saúde (SNS). Estes serviços não podem recusar-se a assisti-lo/a com base em quaisquer razões ligadas à nacionalidade, falta de meios económicos, falta de autorização de residência ou outra. Contudo, se se encontra em Portugal em situação irregular, sem visto ou autorização de residência, poderá ter de pagar as consultas dos cuidados recebidos. Terá acesso ao SNS, sem suportar qualquer custo, em situações de risco de saúde pública ou nas situações em que necessite da prestação de cuidados de carácter urgente ou vitais. Consideram-se situações de saúde pública: doenças transmissíveis (Hepatites, Tuberculose, Infecção VIH e SIDA/Sida), vacinação, cuidados de saúde materna, saúde reprodutiva e saúde infantil. Se for portador/a de um documento comprovativo de autorização de residência válido, deverá dirigir-se ao Centro de Saúde da sua área de residência, solicitando a inscrição no mesmo e a atribuição do Número Nacional de Utente (NNU).

### Procura de emprego

Se estiver a viver em Portugal e está à procura de emprego, o Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP) disponibiliza vários serviços e apoios que podem ajudar a entrar no mercado de trabalho, através do apoio na procura de emprego e da disponibilização de ofertas de emprego, de estágios e de formação profissional. Pode começar por se inscrever em qualquer [balcão do IEFP](#) para ter acesso a estes serviços e apoios. Para mais informações consulte o site do IEFP: <https://www.iefp.pt/inscricao-para-emprego>

### Condições de trabalho

Ao trabalhar em Portugal, terá os mesmos [direitos e deveres](#) que um trabalhador com nacionalidade portuguesa. Se está a trabalhar ou se lhe foi proposto um contrato de trabalho e tem dúvidas sobre os seus direitos ou condições de trabalho deve contactar a Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT): [dir.mail@act.gov.pt](mailto:dir.mail@act.gov.pt) ou através do telefone número 300 069 300 ou das redes sociais em [www.facebook.com/act.gov.pt/](http://www.facebook.com/act.gov.pt/). Para mais informações consulte: [www.act.gov.pt](http://www.act.gov.pt)

### Aprendizagem da Língua Portuguesa

Para aprendizagem da língua portuguesa, pode contactar os [Centros de Emprego e Formação Profissional do IEFP](#), as escolas da rede pública e os Centros Qualifica. Para conhecer os cursos disponíveis no âmbito do Português Língua de Acolhimento (PLA) ou outros, contacte o Alto Comissariado para as Migrações (ACM): [glpt@acm.gov.pt](mailto:glpt@acm.gov.pt)

### Acesso a formação

Para aceder a formação deve ser contactado o Centro Qualifica ou um estabelecimento de ensino próximo da sua área de residência. Pode localizar um Centro Qualifica no Portal Qualifica, disponível em [www.qualifica.gov.pt](http://www.qualifica.gov.pt) Pode também aceder a [formação profissional](#) através da rede de Centros de Formação de Gestão Direta e Participada do IEFP.

## PEDIDO DE NACIONALIDADE PORTUGUESA

---

Os cidadãos e as cidadãs timorenses podem pedir nacionalidade portuguesa, havendo documentação própria a apresentar, conforme tenha nascido: (i) até 7 de outubro de 1981, (ii) entre 8 de outubro de 1981 e 19 de maio de 2002, (iii) ou após esta última data. A apresentação dos pedidos de nacionalidade já em Portugal não tem qualquer vantagem na apreciação, porque os processos são sempre sujeitos a confirmação junto das autoridades locais por intermédio da Secção Consular de Portugal em Díli. Consulte mais informações [aqui](#).