

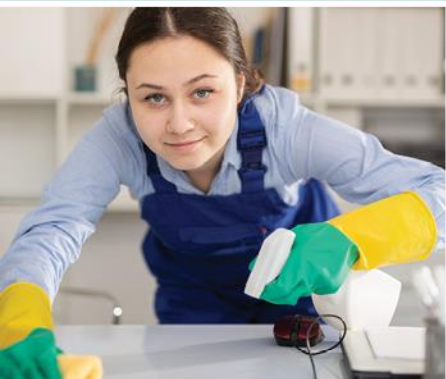
CONHEÇA OS SEUS DIREITOS



Tem direitos enquanto trabalha nos
Estados Unidos

1-888-373-7888 -- Linha Nacional de Apoio ao
Tráfico de Pessoas (nos Estados Unidos)

Envie a mensagem “AJUDA” para o número 233733 (dentro dos
Estados Unidos) ou envie um email para
HELP@HUMANTRAFFICKINGHOTLINE.ORG



CONHEÇA OS SEUS DIREITOS

Enquanto estiver nos Estados Unidos, tem o direito a:

- Receber uma remuneração justa;
- Trabalhar num ambiente de trabalho saudável e Seguro;
- Pedir ajuda a sindicatos, organizações de apoio a imigrantes e grupos de defesa dos direitos laborais;
- Abandonar um trabalho em condições inseguras;
- Estar livre de discriminação, assédio e exploração.

Consulte o site MigrantWorker.gov para obter mais informações sobre estes direitos.

SE OS SEUS DIREITOS FOREM VIOLADOS, CONTACTE A LINHA NACIONAL DE APOIO AO TRÁFICO DE PESSOAS ATRAVÉS DO NÚMERO 1-888-373-7888 (NOS ESTADOS UNIDOS), ENVIE UMA MENSAGEM COM A PALAVRA “HELP” PARA 233733 (NOS ESTADOS UNIDOS) OU ENVIE UM EMAIL PARA HELP@HUMANTRAFFICKINGHOTLINE.ORG.

AS CHAMADAS SÃO ANÓNIMAS, CONFIDENCIAIS E SEGURAS, INDEPENDENTEMENTE DO SEU ESTATUTO MIGRATÓRIO. ESPECIALISTAS TREINADOS ESTÃO DISPONÍVEIS PARA AJUDAR EM MAIS DE 200 IDIOMAS. SAIBA MAIS EM <https://humantraffickinghotline.org/en>.

Se estiver em perigo imediato enquanto se encontra nos Estados Unidos, ligue para o 911 para contactar a polícia local. Informe a emergência, a sua localização e o número de telefone a partir do qual está a ligar. Estão disponíveis intérpretes, se necessário.

Se solicitou um visto não-imigrante A-3, G-5, H, J, NATO-7, TN, ou B-1 para trabalhador doméstico, deverá receber este folheto de uma das seguintes formas:

- Com o seu visto emitido (se não teve uma entrevista), ou
- Durante a sua entrevista para o visto, quando o funcionário consular deve confirmar que recebeu, leu e compreendeu a informação contida neste folheto antes de lhe ser concedido o visto.

Os funcionários consulares dos EUA pretendem ajudar a que compreenda os seus direitos nos Estados Unidos e estão disponíveis para responder a quaisquer perguntas que tenha.

Também pode obter ajuda junto do seu consulado nos Estados Unidos através do Programa de Parceria Consular (PPC) do Departamento do Trabalho dos EUA. Através do PPC, o seu consulado pode assisti-lo, ajudá-lo a encontrar recursos e apoiar na apresentação de uma queixa caso acredite que os seus direitos foram violados. Para obter uma lista dos países parceiros, visite:

www.dol.gov/general/migrantworker/support.

INDEPENDENTEMENTE DO SEU ESTATUTO MIGRATÓRIO, VOCÊ TEM DIREITOS.

O seu empregador não pode despedi-lo, maltratá-lo ou recusar-se a pagar-lhe por exercer os seus direitos.

VOCÊ TEM O DIREITO A:

1. A ser remunerado de forma justa

- O seu empregador deve pagar-lhe por todo o trabalho que realizar. Deve pagar-lhe, pelo menos, o salário mínimo legal federal para a maioria dos empregos.
- O seu empregador deve pagar-lhe mais do que o salário mínimo federal se:
 - Trabalhar num estado, cidade, concelho ou localidade que tenha um salário mínimo superior.
 - O seu contrato de trabalho ou programa de visto assim o exigir.
 - **Se trabalhar mais de 40 horas por semana, o seu empregador poderá ter de pagar-lhe 1,5 vezes o seu salário regular pelas horas extra. Por exemplo, se ganhar 10 dólares por hora, poderá receber 15 dólares por cada hora extra.**
- Se o seu empregador descontar dinheiro do seu ordenado, trata-se de uma dedução. O seu extrato de vencimentos (como um “talão de pagamento”) deve indicar cada dedução efetuada. As deduções podem ser relativas a opções que escolha livremente, tais como o seguro de saúde ou as quotas sindicais, e podem também ser obrigatórias para determinados impostos.
- Normalmente, o seu empregador não pode descontar do seu ordenado nem exigir que pague pelos seus uniformes, equipamentos de segurança, ferramentas obrigatórias, materiais, equipamento ou taxas de recrutamento. Para alguns tipos de visto, o alojamento deve ser fornecido gratuitamente.
- O seu empregador não pode retaliar, assediar, intimidar ou tomar medidas negativas contra si por questionar sobre o seu pagamento, horas de trabalho e outros direitos, por apresentar uma reclamação ou por cooperar numa investigação relativa a salários e horas.
- Podem ser descontadas do seu pagamento as deduções relativas a opções que escolha livremente, como o seguro de saúde ou quotas sindicais. Também podem ser exigidas deduções para determinados impostos.

Se tiver dúvidas ou questões relativas aos salários e ao seu vencimento, ligue para 1-866-487-9243 ou dirija-se a um Gabinete Local do Trabalho e Horas:
www.dol.gov/agencies/whd/contact/local-offices.

1. Consulte www.dol.gov/whd/minimumwage.htm para o valor atual do salário mínimo.



DICA: Dependendo da duração da sua estadia, poderá ser necessário possuir seguro de saúde enquanto se encontrar nos Estados Unidos. Poderá também reunir condições para obter apoio financeiro que reduza o custo do seguro de saúde.

2. Trabalhar num Local de Trabalho Saudável e Seguro

Local de Trabalho Seguro: O seu empregador deve manter o seu local de trabalho saudável e seguro.

Formação: O seu empregador deve fornecer-lhe informações e formação sobre os riscos do trabalho, como evitar acidentes ou ferimentos, e as regras de segurança e saúde aplicáveis ao seu local de trabalho. A formação deve ser ministrada numa língua que compreenda.

Equipamento de Segurança Obrigatório: Tem direito a receber o equipamento de segurança necessário, como luvas ou um arnês com linha de vida para prevenção de quedas, e o seu empregador deve ensiná-lo a utilizar corretamente esse equipamento.

Comunicar Acidentes e Doenças Relacionados com o Trabalho: Tem o direito de comunicar qualquer acidente ou doença relacionada com o trabalho, bem como de consultar e obter cópias dos seus registos médicos junto do empregador.

Apresentar uma Reclamação sobre Segurança e Saúde: Se considerar que o seu local de trabalho é inseguro ou representa um perigo para a sua saúde, pode apresentar (ou alguém que o represente pode apresentar) uma reclamação confidencial junto da Administração de Segurança e Saúde no Trabalho (OSHA). Caso seja possível, é aconselhável levar outro trabalhador como testemunha ao informar o empregador sobre as condições inseguras e também partilhar as suas preocupações por mensagem de texto ou e-mail para que fique um registo escrito. Pode falar de forma privada e confidencial com os inspetores da OSHA e consultar os resultados das inspeções ou testes realizados para identificar os perigos no local de trabalho.

Proteção contra Retaliações: Pode manifestar-se acerca dos perigos no trabalho. Tem o direito de apresentar uma reclamação junto da OSHA se acreditar que está a ser punido pelo seu empregador por levantar questões relativas à segurança e saúde. Caso considere estar a ser alvo de retaliação, deve apresentar a reclamação no prazo de 30 dias após o alegado ato. Para mais informações, visite:

www.whistleblowers.gov/.



DICA: Antes de partir para os Estados Unidos, obtenha aconselhamento junto de organizações de trabalhadores migrantes ou de antigos trabalhadores migrantes. Eles podem fornecer-lhe nomes e contactos de pessoas ou organizações a quem poderá recorrer caso tenha problemas ou dúvidas enquanto estiver nos Estados Unidos.

Para mais informações sobre os direitos dos trabalhadores segundo a OSHA, visite: www.osha.gov/workers.

Tratamento Médico: Pode consultar um médico ou enfermeiro por iniciativa própria, caso necessite. Se sofrer um acidente ou adoecer devido ao trabalho, o seu empregador deverá pagar os cuidados médicos e parte dos salários que perder. Peça cópias de qualquer documentação do médico, clínica ou hospital. Na maioria dos casos, pode solicitar a compensação por acidente de trabalho no estado onde trabalha, o que consiste num pagamento relativo a lesões ou doenças profissionais. Encontre o escritório local para solicitar esta compensação aqui: www.dol.gov/agencies/owcp/wc.

Alojamento: Se o seu empregador fornecer alojamento, este deve ser limpo e seguro. Deve poder sair livremente do alojamento sempre que desejar.

Sanitários: Os sanitários devem ser limpos e de fácil acesso. O seu empregador deve permitir que utilize o sanitário sempre que necessitar e deve disponibilizar locais para lavagem das mãos com água e sabão ou agentes de limpeza similares.

Água Potável: Tem direito a receber água potável limpa e gratuita.

Aquecimento: Os empregadores abrangidos pela OSHA devem protegê-lo contra temperaturas extremas e implementar um programa para prevenir doenças causadas pelo calor. Se trabalhar com ou perto de pesticidas ou produtos químicos perigosos, o seu empregador deve:

- Assegurar que tem sabão e água para lavar as mãos.
- Fornecer o equipamento de segurança adequado ao trabalho (como um respirador ou luvas) e ensiná-lo a utilizá-lo corretamente.
- Proporcionar-lhe formação remunerada sobre os produtos químicos utilizados no local de trabalho, para que compreenda os riscos associados aos produtos com que trabalha.
- Informá-lo sobre onde e quando foram aplicados pesticidas, bem como indicar quando é seguro regressar a essas áreas, para evitar a exposição accidental. Deve evitar as zonas onde os pesticidas estão a ser aplicados.



Se considerar que o seu trabalho é inseguro e desejar uma inspeção ou obter mais informações sobre os seus direitos, ligue para 1-866-4-USA-DOL ou consulte o site do Departamento do Trabalho (dol.gov ou migrantworker.gov).

Se for trabalhador com visto H-2A e tiver dúvidas ou preocupações sobre a saúde e segurança do seu local de trabalho, alojamento ou transporte, ligue para 1-866-487-9243 ou dirija-se a um Gabinete Local do Trabalho e Horas:

www.dol.gov/agencies/whd/contact/local-offices.

3. Solicitar Apoio a Sindicatos, Grupos de Imigrantes e de Defesa dos Direitos Laborais

Na maioria dos casos, tem o direito de:

- Unir-se aos seus colegas para pedir ao empregador melhores salários ou condições de trabalho.
- Formar, aderir e apoiar um sindicato no seu local de trabalho. **Para saber mais sobre estes direitos**, visite: www.nlrb.gov.
- Participar em discursos públicos, manifestações e concentrações a favor de melhores salários ou condições laborais.

4. Abandonar o Emprego

- Não é obrigado a permanecer no seu emprego se estiver a ser maltratado ou se não se sentir seguro. **Pode contactar a Linha Nacional de Apoio contra o Tráfico de Pessoas através do número 1-888-373-7888 para obter ajuda.**
- O seu estatuto migratório deixará de ser válido se abandonar o seu empregador, mas poderá conseguir alterar o seu estatuto ou trabalhar para um novo empregador que o patrocine. Se o seu empregador estiver a ser investigado por uma entidade laboral, poderá ter direito a uma proteção temporária contra expulsão e a uma autorização temporária de trabalho. Para mais informações, consulte: www.dhs.gov/enforcement-labor-and-employment-laws.

Independentemente do seu estatuto migratório, pode contactar a Linha Nacional de Apoio contra o Tráfico de Pessoas, caso ache que é vítima de tráfico, através do número 1-888-373-7888 para obter ajuda, ou a Comissão Nacional de Relações Laborais (National Labor Relations Board) pelo 1-844-762-6572 e pedir para falar com um Coordenador Regional de Imigração.

Para mais recursos destinados a trabalhadores e informações sobre os contactos nos órgãos do governo dos Estados Unidos para questões específicas, visite: MigrantWorker.gov / TrabajadorMigrante.gov.

5. Estar Livre de Discriminação e Assédio

- O seu empregador não pode tratá-lo de forma diferente ou injusta devido à sua idade (se tiver 40 anos ou mais), sexo, raça, origem nacional e etnia, cor, religião, informações genéticas (incluindo histórico médico familiar) ou deficiência.
- **Para apresentar uma queixa por discriminação, visite:** www.eeoc.gov/how-file-charge-employment-discrimination. **Para apresentar uma queixa por discriminação devido ao seu estatuto de cidadania, consulte:** www.justice.gov/crt/filing-charge.
- Ninguém pode assediá-lo verbal, física ou sexualmente.

6. Estar Livre de Exploração

- Ninguém tem o direito de o explorar sexualmente, incluindo tocar em si de forma sexual; ou obrigá-lo, enganá-lo ou coagi-lo a realizar qualquer ato sexual, como beijos, relações sexuais, sexo oral ou voyeurismo.
- Consulte a página 12 para mais informações sobre exploração laboral e tráfico humano.

Se acreditar que os seus direitos foram violados, denuncie à Linha Nacional de Apoio contra o Tráfico de Pessoas através do número 1-888-373-7888 (dentro dos Estados Unidos) ou a um dos sites indicados nas páginas 15 e 16 deste folheto. Se não falar inglês, peça um intérprete.





DICA: O aconselhamento jurídico fornecido pelo seu empregador, empreiteiro ou recrutador pode não ser imparcial. Procure aconselhamento junto de um advogado independente.

DIREITOS ADICIONAIS BASEADOS NO SEU ESTATUTO DE NÃO IMIGRANTE

Empregados Domésticos com Vistos A-3, G-5, NATO-7 e B-1

O seu empregador deve fornecer-lhe um contrato de trabalho que cumpra a legislação dos Estados Unidos, incluindo os seguintes requisitos:

- O contrato deve estar redigido numa língua que compreenda.
- Deve indicar o seu salário por hora, que tem de ser o mais elevado entre o salário mínimo federal, estadual ou local dos EUA.
- Deve especificar que o empregador fornecerá alojamento e alimentação gratuitos (se viver na residência do empregador) e passagem aérea de ida e volta.
- Deve indicar o prazo exato que o empregador deve conceder-lhe antes de terminar o seu contrato de trabalho, bem como o prazo que deve dar ao empregador caso pretenda sair.
- Deve incluir quaisquer outros benefícios exigidos para trabalhadores domésticos nos EUA, como pausas pagas, licenças médicas não remuneradas e compensação por acidente de trabalho.

Certifique-se de que compreende o contrato e obtenha uma cópia do mesmo. Não assine um contrato se não entender o seu conteúdo.

Requisitos Adicionais para Trabalhadores Domésticos com Vistos A-3, G-5 e NATO-7

No mínimo, o contrato deve conter:

- Um compromisso do empregador em cumprir todas as leis dos Estados Unidos.
- Informação sobre a frequência e forma de pagamento, as suas funções laborais, as horas semanais de trabalho, feriados, dias de doença e férias.
- Um compromisso do empregador de não reter o seu passaporte, contrato de trabalho ou outros bens pessoais.



Vistos Temporários de Trabalhador Agrícola H-2A

- Nunca deverá pagar quaisquer taxas para obter um emprego. Se alguém lhe solicitar o pagamento de uma taxa, contacte a embaixada ou o consulado dos Estados Unidos no seu país de origem, ou, caso já se encontre nos Estados Unidos, a Divisão de Salários e Horas através do número 1-866-487-9243.
- O seu empregador, ou qualquer pessoa associada ao mesmo, não pode forçá-lo a contrair dívidas nem o obrigar a saldar uma dívida. **Caso tal situação ocorra, contacte a Linha Nacional de Tráfico de Seres Humanos através do número 1-888-373-7888, se estiver nos Estados Unidos, ou a embaixada ou consulado dos Estados Unidos no seu país de origem.**

O seu empregador tem a obrigação de:

- Efetuar o pagamento pelo trabalho realizado, pelo menos duas vezes por mês, à taxa estipulada na sua proposta de trabalho ou contrato, e nos prazos previstos no mesmo. A taxa de remuneração poderá ser superior ao salário mínimo federal, estadual ou local.
- Providenciar ou suportar os custos de transporte desde o local de recrutamento até ao local de trabalho, bem como das refeições diárias durante essa viagem, ou reembolsá-lo por esses custos após a conclusão de metade do período de trabalho estabelecido no seu contrato.
- Reembolsar os custos da viagem para o local de trabalho e os custos do visto durante a primeira semana de trabalho, caso o valor do seu salário, subtraídas as despesas, seja inferior ao salário mínimo dos Estados Unidos.

Se é trabalhador H-2A ou H-2B e tem dúvidas ou preocupações acerca dos seus direitos, telefone para o número 1-866-487-9243 ou dirija-se a um Gabinete local da Divisão de Salários e Horas em:

www.dol.gov/agencies/whd/contact/local-offices.

Para Trabalhadores Agrícolas Temporários H-2A

O seu empregador deve:

- Fornecer-lhe um contrato de trabalho escrito numa língua que compreenda. Este deve incluir detalhes sobre o seu pagamento, a duração do emprego, o horário de trabalho, os benefícios (como transporte, alojamento e refeições ou instalações para cozinhar), bem como quaisquer deduções do seu salário. Não devem ser feitas deduções do seu salário para a Segurança Social e Medicare dos Estados Unidos enquanto estiver a trabalhar num emprego H-2A.



- **Fornecer-lhe alojamento seguro e limpo, sem qualquer custo para si.**
- **Disponibilizar transporte gratuito desde o local de alojamento fornecido até ao local de trabalho.**
- **Assegurar transporte seguro por condutores devidamente licenciados, em veículos com seguro válido e equipados com todos os dispositivos de segurança exigidos.**
- **Fornecer três refeições por dia ou disponibilizar um local gratuito e de fácil acesso onde possa cozinhar.**
- Não o(a) punir nem impedir de se reunir com funcionários governamentais ou representantes legais que o(a) informem sobre os seus direitos e o(a) possam ajudar a apresentar queixas.
- Fornecer ou pagar o transporte, alojamento e refeições desde o local de trabalho até à sua residência no seu país de origem, após o cumprimento do período contratual estabelecido no seu contrato de trabalho.
- Garantir-lhe trabalho durante, pelo menos, **3/4 dos dias úteis** previstos no contrato de trabalho ou, em alternativa, pagar-lhe as horas correspondentes que não forem oferecidas.

Para Trabalhadores Temporários Não-Agrícolas com Visto H-2B:

O seu empregador deve:

- Entregar-lhe uma oferta de trabalho por escrito num idioma que compreenda. Este documento deve incluir informações detalhadas sobre a sua remuneração, duração do trabalho, horário laboral, quaisquer benefícios facultativos oferecidos pelo empregador (como transporte, alojamento, refeições ou instalações para cozinhar), bem como quaisquer deduções ao seu salário.
- Pagar o transporte, alojamento e refeições desde o local de trabalho até à sua residência no seu país de origem, caso complete o período indicado no contrato de trabalho ou se for dispensado(a) antes do final do contrato.

Para Vistos de Intercâmbio J-1:

- O seu formulário DS-2019, devidamente assinado, indica as datas do programa, a categoria do programa, o nome do seu patrocinador e o local onde decorrerá o seu intercâmbio. O seu patrocinador deve atualizar o formulário DS-2019 durante o decorrer do programa, de forma a refletir quaisquer alterações no financiamento, local de atividades ou nas datas do programa.



DICA: O seu empregador deve pagar-lhe pontualmente. É prática comum nos Estados Unidos que os trabalhadores sejam remunerados de quinze em quinze dias, embora o calendário de pagamentos possa variar consoante o contrato de trabalho.

- O seu patrocinador deve explicar todos os custos, condições e regras do seu programa de intercâmbio, incluindo uma declaração escrita do trabalho que concorda realizar, o valor da remuneração e o número de horas que deverá trabalhar, se aplicável. Caso tenha preocupações urgentes relativas à saúde, segurança ou bem-estar, por favor contacte a Linha de Emergência para Vistos J: 1-866-283-9090. Para questões gerais ou outras dúvidas, envie um email para: Jvisas@state.gov.
- O seu patrocinador deve garantir que possui cobertura de seguro médico, de repatriação e de evacuação, embora não seja obrigado a fornecer ou a suportar os custos desses seguros.

Trabalho de Verão

O seu patrocinador deve ajudar na procura de emprego após uma semana de pesquisa nos Estados Unidos, caso seja cidadão de um país isento de visto e tenha chegado sem emprego. Os patrocinadores devem também prestar assistência razoável a todos os participantes do Programa de Trabalho de Verão que desejem mudar de emprego durante o seu programa. Os patrocinadores devem avaliar e confirmar as colocações iniciais e quaisquer colocações adicionais de todos os participantes do Programa de Trabalho de Verão antes destes iniciarem funções, conforme estipulado nas regras do programa.

Estagiário ou Trainee

O seu patrocinador deve fornecer-lhe um Plano de Colocação para Formação/Estágio (Formulário DS-7002), que inclua uma declaração escrita de qualquer rendimento que irá receber e um resumo dos objetivos da formação do programa. Deve cumprir, no mínimo, 32 horas de trabalho por semana.

O seu patrocinador deve fornecer-lhe uma declaração escrita dos custos e taxas que terá de pagar, bem como uma estimativa das despesas de vida nos Estados Unidos.

O seu patrocinador deve assegurar que possui cobertura de seguro médico, de evacuação e de repatriação, embora não seja obrigado a fornecer ou a suportar os custos desses seguros.



Au Pair:

A sua família de acolhimento deve ajudá-lo(a) a inscrever-se e a frequentar aulas numa instituição de ensino pós-secundário, bem como pagar até **500 dólares** pelos custos dessas aulas.

Se for um(a) EduCare au pair, a sua família de acolhimento deve pagar até 1.000 dólares pelos custos dessas aulas.

Não é obrigado(a) a trabalhar mais de 10 horas por dia nem mais de 45 horas por semana. Se for um(a) EduCare au pair, não é obrigado(a) a trabalhar mais de 10 horas por dia nem mais de 30 horas por semana.

O seu conselheiro local deve contactá-lo(a) todos os meses e manter um acompanhamento regular com a sua família de acolhimento.

O SEU VISTO DE NÃO IMIGRANTE

Um visto de não imigrante é um documento emitido pelo governo dos Estados Unidos que permite a entrada de pessoas no país por motivos específicos, como trabalhar, estudar ou participar num programa de intercâmbio cultural.

Deve solicitar o visto numa embaixada ou consulado dos Estados Unidos no estrangeiro.

(Nota: os cidadãos canadianos solicitam a admissão no estatuto J-1 num ponto de entrada, e não necessitam de requerer o visto previamente.) Após obter o visto, poderá viajar para os Estados Unidos e apresentá-lo a um funcionário de imigração norte-americano (denominado “oficial do CBP”) para entrar no país. Se o seu visto expirar, deverá obter um novo visto antes de regressar aos Estados Unidos. Para mais informações sobre o processo de candidatura ao visto e sobre o seu visto norte-americano, visite: usvisas.state.gov.

Quando um agente do CBP (U.S. Customs and Border Protection) o admite nos Estados Unidos, é criado eletronicamente um Formulário I-94 (em alguns casos, poderá ser emitido em formato papel). O Formulário I-94 indica a data de entrada, o tipo de visto e a data até à qual deverá sair dos Estados Unidos. Deverá deixar o país antes da data “admitido até” indicada, a fim de permanecer em situação legal, salvo se apresentar um pedido de prorrogação da estadia junto dos Serviços de Cidadania e Imigração dos Estados Unidos (USCIS). **Pode consultar o seu registo I-94 em:** <https://i94.cbp.dhs.gov>.

Ser obrigado a fazer algo para pagar uma dívida

Ninguém pode obrigá-lo a realizar ou continuar a prestar trabalho, serviços ou atividades sexuais comerciais, nem impedi-lo de sair. Ninguém pode alterar a sua dívida de forma repentina para dificultar o pagamento ou fazê-lo pensar que deve continuar a trabalhar até que a dívida seja totalmente saldada.

Exemplos incluem:

- Dizer que deve uma quantia enorme que é difícil de pagar num período de tempo razoável;
- Alegar que deve mais do que o que concordou, ou por coisas que não aceitou previamente;
- Acrescentar taxas de transporte, alojamento, alimentação ou outras despesas que não tenha aceite previamente; e
- Acrescentar taxas, multas ou penalizações por violar regras, por não ganhar o suficiente ou por não realizar trabalho, serviços ou atividades sexuais comerciais suficientes.

DICA: Mantenha um registo detalhado de qualquer comentário e/ou ação inapropriada que o seu empregador tome contra si e anote os nomes e números de telefone de quaisquer testemunhas.

Não poder sair, falar ou pedir ajuda

Ninguém pode impedi-lo, ou impedir outros, de sair, falar ou procurar ajuda. Exemplos incluem dizer que não pode sair do local de trabalho ou limitar para onde pode ir quando não está a trabalhar.

- Deve ter sempre acesso ao seu próprio passaporte, visto, certidão de nascimento ou outros documentos de identificação. Ninguém deve retê-los;
- Deve ter comida suficiente, descanso, sono e acesso a cuidados médicos quando necessário. Ninguém deve limitar estas necessidades; e
- Deve poder falar com a sua família, colegas de trabalho, clientes ou qualquer outra pessoa de quem precise, como trabalhadores de serviços jurídicos ou sociais. Ninguém deve impedi-lo de comunicar livremente ou monitorizar o que diz.

Ser enganado

Ninguém pode mentir-lhe ou enganá-lo(a) para o obrigar(a) a realizar trabalho ou atos de natureza sexual com fins comerciais.

Exemplos de mentiras e enganos incluem:

- Fazer promessas falsas sobre o tipo de trabalho, horário, condições de trabalho, condições de alojamento ou remuneração;
- Obrigar a trabalhar durante muito mais horas, em piores condições ou por um salário inferior ao prometido;
- Dizer-lhe que não tem quaisquer direitos;
- Afirmar que não será acreditado(a) ou que será deportado(a) se tentar sair ou pedir ajuda; ou
- Ordenar-lhe que minta acerca do seu empregador ou de outros trabalhadores.
- Promessas falsas podem incluir, por exemplo, dizer que terá um emprego como enfermeiro(a) qualificado(a), mas depois obrigá-lo(a) a limpar um lar de idosos; ou afirmar que será contratado(a) como ama e, em vez disso, forçá-lo(a) a realizar danças exóticas ou atos sexuais com fins comerciais.

O seu empregador pode mandá-lo(a) deportar se denunciar abusos?

Existem programas destinados a proteger as pessoas que denunciam abusos ou maus-tratos. Estes programas podem permitir-lhe permanecer nos Estados Unidos, mesmo que deixe o seu empregador. Não deve ter receio de procurar ajuda, mesmo que tenha preocupações relacionadas com a sua situação de imigração. **Ligue para a Linha Nacional de Tráfico de Seres Humanos através do número 1-888-373-7888 para compreender as suas opções.** A Linha Nacional de Tráfico de Seres Humanos não é gerida pelo Governo nem pelas autoridades policiais.



DICA: Assim que chegar aos Estados Unidos, guarde o seu passaporte e outros documentos de viagem num local seguro, onde lhes possa aceder a qualquer momento. É ilegal que o seu empregador retenha o seu passaporte.

- **PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE:**
- O processo de candidatura ao visto e o seu visto dos EUA: **usvisas.state.gov.**
- Tráfico de seres humanos: **www.state.gov/j/tip.**
- O Programa de Visitantes de Intercâmbio com Visto J-1: **j1visa.state.gov.**
- Igualdade e os seus direitos a estar livre de discriminação no local de trabalho com base na sua raça, cor, religião, sexo (incluindo gravidez), origem nacional, idade (40 anos ou mais), deficiência ou informação genética, bem como o direito de apresentar uma queixa de discriminação: **www.eeoc.gov.**
- Os seus direitos relativos à segurança no local de trabalho, ou caso considere que o seu posto de trabalho é inseguro e pretenda solicitar uma inspeção: **www.osha.gov.**
- Como verificar se salários em atraso foram cobrados ao seu empregador em seu nome: **webapps.dol.gov/wow.**
- Os seus direitos a uma remuneração justa: **www.dol.gov/WHd/immigration.**
- Como apresentar uma queixa salarial: **<https://www.dol.gov/agencies/whd/contact/complaints>.**
- O seu direito a não enfrentar discriminação devido ao seu estatuto de cidadania e a apresentar uma queixa por discriminação: **www.justice.gov/crt/filing-charge.**
- O seu direito de se associar a outros trabalhadores para melhorar o seu salário ou condições de trabalho, incluindo a forma de apresentar uma denúncia: **www.nlr.gov.**
- Os seus direitos, obrigações e isenções relativamente ao seguro de saúde: **localhelp.healthcare.gov** (Inglês) e **ayudalocal.cuidadodesalud.gov** (Espanhol).
- Os seus direitos enquanto vítima de crime. A Lei dos Direitos das Vítimas de Crime:
- **<https://www.justice.gov/criminal/criminal-vns/victim-rightsderechos-de-las-v-ctimas>.**
- I-94: **<https://i94.cbp.dhs.gov/I94>.**
- Estado da petição do potencial empregador, USCIS Estado do caso online: **<https://egov.uscis.gov>**
- Recursos do USCIS sobre tráfico humano:
- **<https://www.dhs.gov/blue-campaign/resources-availablevictims>**
- **<https://www.uscis.gov/humanitarian/victims-of-humantrafficking-and-other-crimes>**

Programas do USCIS que concedem benefícios de imigração a trabalhadores, tais como o estatuto de não imigrante T e U:

- <https://www.uscis.gov/humanitarian/victims-of-humantrafficking-and-other-crimes>
- Benefícios para refugiados e serviços de gestão de casos, em caso de suspeitas de tráfico de pessoas. Para mais informações, visite o Office on Trafficking in Persons (OTIP) em:
- <https://www.acf.hhs.gov/otip/victimassistance/childeligibility-letters>
- <https://www.acf.hhs.gov/otip/victim-assistancecertification>

Para questões frequentes e recursos destinados a trabalhadores migrantes (disponíveis em 8 línguas, incluindo inglês, espanhol, árabe, chinês, crioulo haitiano, português, vietnamita e tagalo), visite:

MigrantWorker.gov ou
TrabajadorMigrante.gov



DICA: É uma boa ideia manter um registo escrito de todo o tempo que trabalhas. Arranja um caderno e anota todos os dias e horas que trabalhaste, quanto te foi pago, as datas em que recebeste os pagamentos, quaisquer descontos feitos no teu salário e as razões desses descontos.

EXEMPLO DE REGISTO DE TRABALHO SEMANAL

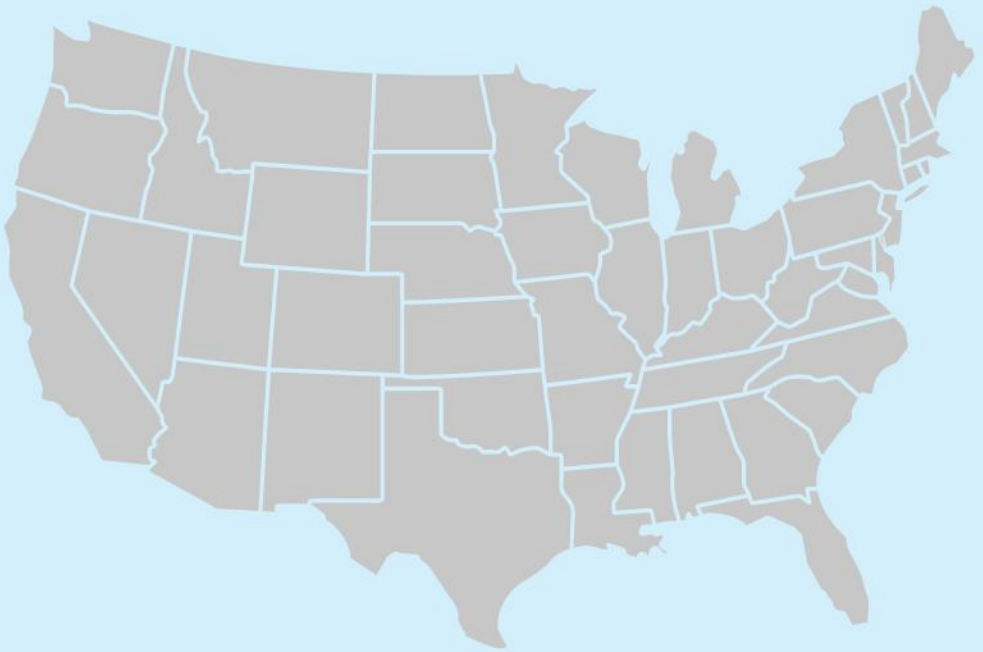
Empregado:		Supervisor:	
Data:	Atividades:	Horas:	Pagamento:
		Entrada: _____ Saída: _____ Total: _____	

Empregado :		Supervisor:	
Data:	Atividades :	Horas :	Pagamento:
		Entrada: _____ Saída : _____ Total: _____	

Empregado:		Supervisor:	
Data:	Atividades :	Horas :	Pagamento:
		Entrada: _____ Saída : _____ Total: _____	



THE UNITED STATES *of* AMERICA



Para consultar uma versão online deste panfleto e do respectivo vídeo, utilize a câmara do seu smartphone para fazer o scan deste código QR, e abra o link que aparece:



U.S. DEPARTMENT *of* STATE

Este panfleto foi Criado em conformidade com a Secção 202 do Act
William WilberforceTrafficking Victims Protection Reauthorization
Act of 2008, Public Law 110-457