

市民自我保护手册

MANUAL DE AUTO PROTEÇÃO DO CIDADÃO

序一

长期以来，巴西华人协会高度关心侨胞的生命和财产安全。在总领馆倡议下，在华协直接领导下，由圣保罗华助中心生活指南编写组组织翻译的圣保罗州军警总司令部《市民自我保护手册》中葡对照本终于编译印制完成，和大家见面了。

《市民自我保护手册》的编译工作在叶王永先生的组织和几位成员的努力下，得到了侨界很多青年志愿者的响应、参与。这些志愿者大都是精通中文和葡文的翻译人才，不计报酬，付出了宝贵的时间精力，用了近一年的时间完成了翻译工作，终于有这本《市民自我保护手册》中葡对照本的问世。

《市民自我保护手册》中葡对照本编译发行工作得到了驻圣保罗总领馆的全程指导和支持，也得到了圣保罗州军警总司令部等巴方单位的大力协助。《手册》的成功发行，体现了圣保罗侨界在总领馆支持下，主动沟通巴西主流社会、努力改善治安安全的愿望和决心，必将对圣保罗平安侨社、和谐侨社建设作出积极贡献。

巴西华人协会会长



2016年5月

Prefácio

Por Ronaldo Zhu, Presidente da Associação Chinesa do Brasil

Ao longo dos tempos, a Associação Chinesa do Brasil se preocupou extremamente com a segurança da vida e da propriedade dos compatriotas chineses. Sob a iniciativa do Consulado Geral da República Popular da China em São Paulo, e sob a liderança da Associação Chinesa do Brasil, o Grupo de Edição do Guia de Vida do Centro de Apoio à Comunidade Chinesa organizou a tradução do <<Manual de Auto Proteção do Cidadão>> do Comando Geral da Polícia Militar do Estado de São Paulo. Finalmente este livro bilíngue foi totalmente editado, traduzido, impresso e aqui está para encontrar com todos.

A edição e tradução do <<Manual de Auto Proteção do Cidadão>> sob o trabalho em conjunto do Grupo do Sr. André Ye e de alguns membros, afetaram jovens voluntários da comunidade chinesa a participar. A maioria destes voluntários são tradutores talentosos que entendem fluentemente o chinês e o português. Sem esperar remuneração, eles ofereceram seu precioso tempo e em aproximadamente um ano terminaram o trabalho de tradução, e finalmente surgiu este livro bilíngue chinês-português <<Manual de Auto Proteção do Cidadão>>.

O livro bilíngue chinês-português <<Manual de Auto Proteção do Cidadão>> no processo de distribuição da editora obteve orientação e apoio total do Consulado Geral da República Popular da China em São Paulo, assim como também obteve grande apoio do Comando Geral da Polícia Militar do Estado de São Paulo e outras unidades brasileiras. O sucesso no lançamento do <<Manual>>, refletiu para a comunidade chinesa a perspectiva e determinação para comunicar ativamente com a sociedade brasileira e melhorar esforçadamente a segurança em geral, sob o apoio do Consulado Geral da República Popular da China em São Paulo. Com certeza todos esses esforços irão gerar uma grande contribuição para a paz na comunidade chinesa em São Paulo e para construção de uma sociedade chinesa pacífica.

序二

这本专为华侨华人和中国游客编译的《市民自我保护手册》再次展现了圣保罗州军警竭诚为所有人保障全面公共安全的努力和贡献。在圣保罗州军警和圣保罗华助中心义务翻译团队的支持和努力下，《市民自我保护手册》的葡文内容被精心编译为中文，《手册》不仅包含各个生活场景中的安全提醒事项，更引导读者培养良好的安全习惯，在面对犯罪行为时能够减少对自己的伤害。有句著名的中国谚语是这么说的：“在水中行走的秘诀是了解哪里有石头”，发行这本手册的目的正在于此，就是要告诉读者那些或因为大意或因为疏忽可能给大家造成伤害的“石头”在哪里。在巴西，无论是巴西人还是外国人，都无法完全避免遭受暴力伤害的可能性，所以我们每个人都应该对公共安全负责，坚信警民团结就是同犯罪势力对抗的巨大力量。

祝大家阅读愉快，养成良好的安全习惯！

军警：你可以信赖！

军警上校，巴西圣保罗州军警总司令

A handwritten signature in black ink that reads "R. Gambaroni". The signature is stylized with a large, sweeping 'R' and a long horizontal line extending to the right. Below the signature, the name "里卡多 甘巴罗尼" is printed in a standard black font.

里卡多 甘巴罗尼

2016年5月

Prefácio

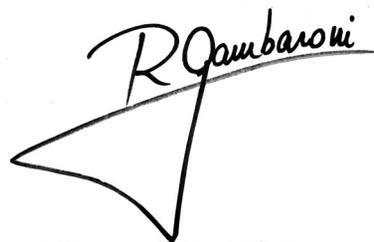
Por Ricardo Gambaroni,

Coronel PM Comandante Geral da Polícia Militar do Estado de São Paulo – Brasil

Este manual, dedicado especialmente à comunidade de língua chinesa, é mais uma prova do esforço e da dedicação da Polícia Militar em prover segurança pública de qualidade a todas as pessoas. O conteúdo em português foi cuidadosamente traduzido para o mandarim com o apoio de policiais militares e de professores civis. Mais do que prescrever dicas de comportamento, este compêndio incentiva o leitor a adotar alguns hábitos de segurança que poderão ajudá-lo a se tornar menos vulnerável à ação dos criminosos. Um conhecido provérbio, extraído da sabedoria chinesa, assim diz: “O segredo para se andar sobre as águas é saber onde estão as pedras”. Este manual tem exatamente o mesmo propósito: indicar aos concidadãos de origem chinesa “onde estão as pedras” que poderiam levá-los à vitimização, seja por ações facilitadoras, seja pela omissão nos cuidados pessoais. Visto que nenhum de nós – brasileiros ou estrangeiros – estamos imunes à violência em nosso território, cumpre-nos compartilhar com todas as pessoas a responsabilidade pela segurança pública, na certeza de que a força contra o crime está mesmo na união entre povo e polícia.

Boa leitura! Bons hábitos!

Polícia Militar: você pode confiar.

A handwritten signature in black ink, reading "R. Gambaroni". The signature is stylized, with a large, sweeping flourish that extends downwards and to the left, resembling a large, open triangle or a stylized letter 'G'.

序三

感谢圣保罗州军警总司令部的大力支持和巴西华人协会叶王永先生率领的义务翻译团队富有成效的工作，由圣保罗州军警总司令部结合长期处警经验编写的《市民自我保护手册》中、葡文对照本即将付梓，这是圣保罗侨界、圣保罗州军警和中国驻圣保罗总领馆三方通力合作的成果，我谨对此表示热烈祝贺！

这本《市民自我保护手册》归纳了生活中需注意的各种安全事项，具有很强的可读性和指导性，无论是对生活居住在圣保罗的华侨华人、中资企业和留学人员，还是对来圣保罗旅行观光的中国游客，都具有借鉴和参考意义。今年是巴西里约奥运年，相信此书中文版的印发也一定会对平安奥运做出贡献。

长期以来，圣保罗州军警等治安管理部门为维护华人社区治安安全做了大量工作并取得积极成效。中国驻圣保罗总领馆对领区中国公民的治安安全也高度重视并为此做了大量工作，今后将进一步密切与州军警等治安管理部门以及侨界的协调配合，共同为和谐侨社和平安侨社建设而努力。

中华人民共和国驻圣保罗总领事



2016年5月20日

Prefácio

Por Chen Xi, Cônsul Geral da República Popular da China em São Paulo

Graças ao apoio do Comando Geral da Polícia Militar do Estado de São Paulo e ao trabalho frutífero da equipe de tradutores voluntários dirigida por Sr. André Ye da Associação Chinesa do Brasil, o Manual de Auto Proteção do Cidadão, compilado pelo Comando Geral da Polícia Militar do Estado de São Paulo com base na rica experiência de trabalho, será lançado ao público em versão chinês-português. É um resultado da colaboração exitosa entre a Comunidade Chinesa, a Polícia Militar do Estado de São Paulo e o Consulado Geral da República Popular da China em São Paulo, um resultado que merece as minhas sinceras congratulações.

Este manual chinês-português, um resumo das dicas de segurança na vida cotidiana, é uma orientação muito prática e eficiente tanto para os imigrantes, empresários e estudantes chineses que moram em São Paulo, como para os turistas chineses que visitam a cidade. No ano corrente, serão realizados os Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro, e tenho a certeza de que a publicação deste manual contribuirá também para uma Olimpíada segura.

A Polícia Militar do Estado de São Paulo vem trabalhando para a segurança da comunidade chinesa e tem alcançado resultados positivos. O Consulado Geral da República Popular da China em São Paulo também dá muita importância à segurança dos chineses na nossa Jurisdição Consular desde sempre, e reforçará ainda mais a cooperação estreita com a Polícia Militar do Estado de São Paulo e a comunidade chinesa, para contribuir mais à construção de uma comunidade chinesa mais segura e harmoniosa.

Índice 目录

1 旅行篇

1.1 FÉRIAS 假期	15
1.2 VIAGENS 旅行	16
1.2.1 ORIENTAÇÕES GERAIS 一般准则	16
1.2.2 SEGURANÇA EM HOTÉIS E MOTÉIS 酒店和汽车旅馆的安全	21
1.2.3 CAUTELAS NA SUA CASA 居家注意事项	22
1.2.4 SEGURANÇA COM SEU VEÍCULO 行车安全	25
1.3 ANDANDO NA RUA 走在大街上	29
1.3.1 GERAL 一般情况	29
1.3.2 PARA AS CRIANÇAS 对于小孩	33
1.3.3 COMO CARREGAR UMA BOLSA 如何持包	35
1.4 SAINDO À NOITE 夜间出行	36
1.4.1 FESTAS 派对	36
1.4.2 RESTAURANTES 餐厅	37
1.4.3 BARESE CASAS NOTURNAS 酒吧和舞厅	38
1.5 TRILHA 山路	40
1.5.1 À PÉ 步行	40
1.5.2 DE CARRO 自驾	44

1.6 DOCUMENTOS PESSOAIS 个人证件	46
1.6.1 ORIENTAÇÕES GERAIS 一般准则	46
1.6.2 PASSAPORTES E PASSAGENS 护照和机票	47
1.7 SOL 防晒	48
2 交通篇	50
2.1 CONDUÇÕES 乘坐公共交通工具	50
2.1.1 REGRAS GERAIS 一般规则	50
2.1.2 ÔNIBUS 公交车	51
2.1.3 TREMEMETRÔ 火车与地铁	52
2.2 COM SEU CARRO 在你车上	53
2.2.1 NO TRÂNSITO 行驶中	53
2.2.2 ESTACIONAMENTO 停车场	56
2.2.3 CRUZAMENTOS 在十字路口	59
2.3 TÁXI 计程车	61
2.4 TRÂNSITO 驾车	62
3 居家篇	65
3.1 EDIFÍCIOS E CONDOMÍNIOS 大厦和社区	65
3.1.1 EDIFÍCIOS 大厦	65
3.1.2 AOS FUNCIONÁRIOS 员工	68

3. 1. 3	CONDÔMINOS	公寓住户	70
3. 1. 4	ADMINISTRADORA / SÍNDICO	管理员/居民代表	71
3. 1. 5	ESTRANHOS EM SUA PORTA	门外的陌生人	72
3. 1. 6	ORGANIZANDO FESTAS	举办庆祝活动	73
3. 2	RESIDÊNCIAS	住所	74
3. 2. 1	ORIENTAÇÕES GERAIS	一般准则	74
3. 2. 2	CHEGANDO TARDE EM CASA	深夜回家时	77
3. 2. 3	EQUIPAMENTOS E DISPOSITIVOS	设备与措施	78
3. 2. 4	CHAVES	钥匙	80
3. 2. 5	CRIANÇAS	小孩	81
3. 2. 6	SE VOCÊ FOR SURPREENDIDO	如果你被胁持	81
3. 2. 7	SEGURANÇA COMUNITÁRIA	社区安全	82
4	社交篇		85
4. 1	CARNAVAL	狂欢节	85
4. 2	FESTAS DE RUA	街上的聚会	86
4. 3	LOCAIS DE DIVERSÃO	娱乐场所	88
4. 4	SHOWS E GRANDES EVENTOS	节目和大型活动	89
5	其它		92
5. 1	ACIDENTES	各类事故	92
5. 1. 1	LEMBRE-SE SEMPRE	请牢记	93
5. 1. 2	NO TRABALHO	工作意外	94

5.1.3	NOTRÂNSITO	交通事故	94
5.1.3.1	COMO EVITARACIDENTES NO TRÂNSITO	如何避免	94
5.1.3.2	COMO AGIR NO CASO DE ACIDENTE	如何采取行动	95
5.2	AFOGAMENTOS	溺水	97
5.3	ASSALTOS	抢劫	98
5.4	INCÊNDIOS	火灾	100
5.5	COMO EVITAR SEQUESTROS	防止绑架	101
5.6	VIOLÊNCIA	暴力	104
5.6.1	AGRESSÕES FÍSICAS	人身攻击	104
5.6.2	VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	家庭暴力	106
5.6.3	VIOLÊNCIA SEXUAL	性暴力	106
5.7	DENGUE	登革热	108
5.7.1	O QUE É	什么是登革热	108
5.7.2	PRINCIPAIS SINTOMAS	主要症状	108
5.7.3	COMO EVITAR O DENGUE	如何预防	109
5.7.4	SE VOCÊ ESTIVER COM DENGUE	如果你得了登革热	110
5.8	ESTABELECIMENTOS BANCÁRIOS	银行机构	111
5.8.1	BANCOS	银行	111
5.8.2	CAIXAS ELETRÔNICAS	自动取款机	114
5.8.3	CARTÕES BANCÁRIOS	银行卡	117
5.8.4	TALÕES DE CHEQUE	支票本	119
5.8.5	DINHEIRO	现金	121

5.9 INTERNET 网络.....	122
5.9.1 BANCOSNAINTERNET 网络银行.....	125
5.10 COMPRAS EM SEGURANÇA 安全消费.....	126
5.11 NAS PRAIAS 在海边.....	129

1 旅行篇

1.1 FÉRIAS 假期

Programe antecipadamente suas férias;

请提前安排您的假期；

Tenha alternativas de lazer educativas para transmitir às crianças;

请给孩子选择一些有教育性质的活动；

Monitore os jogos e atividades. Jogos de vídeo game violentos e excesso de violência na tv podem influenciar o comportamento das crianças e torná-los mais agressivos;

监控孩子的游戏和活动。暴力的电子游戏和电视上的过度暴力可以影响到孩子变得更暴力；

Procure coibir os excessos (tv, vídeo game, etc). Distribua o tempo em diferentes atividades de lazer e educação, incluindo atividades esportivas que além de muito gostosas ajudam no desenvolvimento físico da criança;

请适当的控制过度地看电视、玩电子游戏等。把时间分成娱乐时间和学习时间，包括体育活动，好玩且帮助小孩的身体发育；

Procure participar das horas de lazer. Esses momentos proporcionam uma importante integração entre pais e filhos;

在娱乐时间尽量陪伴孩子。这些时刻可以帮助父母与孩子之间的融合；

Leve seus filhos para empinar pipas em parques e campos e explique sobre os riscos de cortantes;

带您的孩子去公园和田园放风筝，并说明风筝线的割伤危险；

Estimule em seu ambiente doméstico um local de encontro de amigos;

鼓励在家庭环境内举办朋友聚会；

Conheça os amigos de seus filhos;

了解自己孩子的朋友；

Não deixe que seus filhos viajem com desconhecidos.

不要让您的孩子与陌生人旅游。

1.2 VIAGENS 旅行

1.2.1 Orientações gerais 一般准则

Turistas são uma tentação para marginais. Muitas vezes perdido, distraído, com bagagens, carregando câmeras, passaportes, dinheiro, etc;

游客是犯罪份子的主要目标。特别是那些走丢的、开小差的、带着行李的以及拿着相机、护照和现金等的游客们。

Planeje sua viagem. Um bom planejamento diminui surpresas desagradáveis;

做好旅行计划。良好的计划会减少很多不愉快的意外；

Antes de viajar informe-se sobre as leis do país, estado ou cidade a ser visitado, evitando assim contratempos. As livrarias dispõem de guias impressos bastante úteis e completos;

旅行前，先了解前往国家、州或城市的法律，避免发生意外。书店里的旅行指南书会提供全面有用的信息。

Você tem que decidir aonde você quer ir, como pretende chegar, qual o melhor meio de deslocamento, melhor trajeto, horário, etc. Deve decidir também o que levar

决定好去哪里、怎么达到、利用哪种交通工具、最好的路线、时间等，决定好带什么。

Leve consigo somente cheques e cartões necessários. Evite levar altas quantias em dinheiro. Preferencialmente utilize cartões ou cheques de viagem;

带上必用的银行卡和支票，避免带大量现金，优先考虑使用信用卡或旅行支票。

Procure passar despercebido da multidão;

保持低调；

Não exiba joias, câmeras, filmadora e roupas que desperta muita atenção;

首饰、照相机、摄像机和着装不要引人注目。

Antes de escolher seu itinerários informe-se sobre áreas que você deve evitar;

在选择路线之前，咨询好哪些地方不能去；

Procure estar em locais bem iluminados e movimentados;

尽量呆在热闹和光线良好的地方；

Fique atento com pessoas que estão a sua volta;

当心四周的人；

Não comente seus planos de viagem, bens pessoais e quantias de dinheiro com pessoas que acabou de conhecer ou próximo a estranhos;

不要和陌生人或刚刚认识的人谈你的旅行计划、个人财产和金钱；

Verifique mapas antes de fazer seus percursos;

出发之前先看好地图；

Mantenha-se em estradas movimentadas e bem iluminadas. Evite cortar caminhos;

选择行走在车多、光线充足的公路上，避免走捷径；

Evite manusear dinheiro em público. Tenha dinheiro separado para despesas pequenas.

避免在公众面前点钱，分开一部分钱用于小额支出。

Mantenha uma cópia do número de seus cheques de viagem e cartões de crédito, bem como tenha o telefone da companhia para ligar em caso de emergência;

保存好旅行支票和信用卡号码的副本，存好银行的电话以备在紧急情况下拨打。

Sempre feche seu veículo, mesmo em pequenas paradas. Mantenha objetos de valor trancados no porta-malas. Não deixe mapas guias amostra. Eles podem identificar que você é de fora;

经常注意锁好车辆门窗，短暂停放也要锁好。将贵重物品锁在行李箱中。不要把地图放在车内让人看见的地方，以防被人发现你是外地人。

Procure ficar junto de todas as pessoas que viajam com você, especialmente crianças.

和旅伴们集体行动，特别是小孩；

Fique de olho nas crianças, oriente para que fiquem próximas, não converse ou aceitem carona ou alimentos de estranhos;

看好小孩，告诉他们不要走远，不要和陌生人说话，不要接受他们的食物，更不能坐他们的车。

Certifique-se de que todos sabem onde estão, os endereços de estada, bem como um telefone de apoio. Em locais públicos marque sempre um ponto de encontro para casos de pessoas perdidas.

确保（团队中）每个人都知道他们现在的位置、住宿地址和紧急呼救电话。在公共场所约好一个集合点，如果有人走散了可以在集合点和大家会合。

Não pare para ajudar estranhos. Ligue para o sistema de ajuda da estrada ou avise o policiamento Rodoviário;

不要停下来帮助陌生人，通知公路管理协助部门或公路警察；

Caso você esteja sendo seguido, procure um posto policial mais próximo, centro comercial, restaurante, posto de gasolina e peça apoio;

如果你被人跟踪，找最近的派出所、商场、餐厅、加油站，向他们求助；

Não peça informações para estranhos. Procure seu hotel ou lojas, postos policiais, etc.

不要向陌生人咨询，可以向酒店、商店或警察局等咨询。

Aparentar está perdido ou mesmo distraído é um ótimo chamariz para ladrões;

走丢或心不在焉的表情，会引起盗贼注意；

Não troque dinheiro com carregadores, agenciadores ou desconhecidos, aeroportos, estação rodoviárias ou ferroviárias. Procure casas de câmbio ou bancos autorizados;

不要向搬运工、中介工、陌生人以及机场、公路或铁路车站兑换货币。在兑换处或授权银行兑换；

Utilize somente os serviços de táxi cujo motoristas tenham identificação pessoal a vista. Não use taxi que esteja fora do ponto oficial;

仅使用有司机身份显示的出租车，不要使用非出租车站点的车辆。

Não abra a porta de seu apartamento sem identificar com segurança o visitante. Mantenha-a permanentemente trancada. Na dúvida confirme seu serviço junto ao

gerente ou chame a polícia;

在无法安全确认来访者身份的情况下，不要开门。随时锁好房门。有疑问时，找酒店）经理或警察；

Não convide para ir ao seu quarto pessoas que acabou de conhecer.

不要邀请你刚认识的人去你的房间。

Não atenda funcionários do hotel que irão oferecer serviços não solicitados. Comunique a gerência.

在酒店里拒绝不请自来的服务。告知酒店经理。

Guarde todos seus valores no cofre forte do hotel, inclusive passaporte e passagens de volta;

把所有贵重物品放在酒店的保险箱里，包括护照和返程机票；

Evite carregar consigo passaporte e cheques de viagem. Em caso de extravio, furto ou roubo comunique imediatamente à polícia local;

避免把护照和旅行支票带在身上，万一丢失或被盗立即报警。

Não ande sozinho em becos, vielas e locais desertos;

不要独自走在小巷、小院和偏僻的地方；

Tome muito cuidado com pessoas desconhecidas que o abordarem em casas de diversão e boates;

留意在娱乐场所和夜总会和你搭讪的陌生人。

Em restaurantes abertos não pendure bolsas, máquinas fotográficas ou câmeras de vídeo nas cadeiras e nem as coloque no chão. Se você for ao banheiro leve os objetos de valor com você;

在餐馆不要把包、照相机、摄影机挂在椅子上，也不要把它们放在地上。如果去洗手间，把贵重的物品也带上；

Não revela seus dados pessoais a desconhecidos ainda que sejam eventuais companheiros de viagem;

不要向陌生人泄露你的个人信息，即使他们是你偶尔的旅伴；

Quando usar cartão de crédito não o perca de vista. Deseja que seja utilizado na sua presença e confira com segurança o comprovante do vendedor.

使用信用卡时，不能让它离开你的视线。要求在你面前使用，并核实好收据。

Durante os traslados, vigie de perto a sua bagagem. Os etiquetas grandes e coloridas que permitam a fácil identificação de suas malas nas esteiras ou balcões de entrega;

在转移的时候，看好你的行李。为便于识别你的行李，在履带或柜台上，贴上大的彩色标签；

Carregue seus objetos (celular, bolsas, carteiras) sempre junto ao seu corpo, de preferência à frente de seu corpo. Outra opção é utilizar bolsos por baixo de suas roupas para transporte de quantias maiores.

始终随身携带好个人物品（手机、背包、钱包），最好放在你的身前。也可使用衣服里面的贴身口袋放较大金额的现金。

Utilize malas leves. Malas pesadas e grandes diminuem sua mobilidade e fazem com que fique mais visado;

采用轻质行李箱。重型和大型行李箱会减慢你的行走速度而引起注意；

É recomendável colocar seu nome e telefone também do lado de dentro das malas;

建议把你的名字和电话号码也写在箱子的内部；

No embarque, não se perca de vista até realizar o Check-in;

在登机之前，视线不要离开你的行李；

Priorize em sua bagagem de mão objetos importantes como celular, equipamento de informática, objeto de valor, dinheiro e documentos pessoais;

优先考虑在手提行李中放贵重的东西：手机、电脑设备、贵重物品、金钱和个人证件；

Contrate o serviço do hotel e passeios previamente através de empresa especializada;

在旅游之前，预先和专业公司订好酒店和路线；

Jamais guarda objetos ou pacotes a pedido de estranhos.

不要替陌生人看管任何东西；

Lembre-se de colocar nome, endereço, telefone e cópia do roteiro de sua viagem dentro da bagagem. Em caso de perda, essas informações ajudarão a recuperadas mais rapidamente;

记得把你的姓名、住址、电话号码和旅程的复印件放在行李里，如果遗失，这些信息将有助于你更快地找到行李；

Em aeroportos, estações rodoviárias, ferroviárias, porto, não deixe sua bagagem fora do seu alcance;

在机场、车站、火车站、港口，不要把行李放在你碰不到的地方；

Malas e bagagens chamativas podem despertar uma atenção ainda maior para seus pertences. Utilize bagagens discretas;

显眼的行李和手袋会更容易让人注意到你。使用不显眼的行李（颜色、形状、规格等）；

Mantenha pertences de valor assim como sua documentação pessoal (passaporte, identidade, etc) sempre em local seguro durante a viagem. Uma boa opção é manter as consigo;

在旅途中贵重物品以及个人证件（护照，身份证等）始终放在安全的地方。最好就是随身携带；

Conheça o percurso a ser seguido (evitando se perder ou parar em locais isolados);

了解好路线（避免迷路或停在偏僻的地方）；

Evite sair a noite e horários de “rush”.

避免晚上和路堵高峰期出门。

1.2.2 SEGURANÇA EM HOTÉIS E MOTÉIS 酒店和汽车旅馆的安全

Mantenha portas e janelas do seu quarto devidamente trancadas, mesmo que por poucos instantes;

随时保持锁好房间的门窗；

Deixe seu quarto organizado afim de poder identificar objetos que possam ter sido subtraídos;

保持房间整齐，便于发现是否有东西被拿走；

Contrate passeios através do hotel ou empresas credenciadas;

通过酒店或授权公司来购买旅游项目；

Guarde joias ou objetos de valor em locais especiais, como cofres;

把首饰或贵重物品放在特殊的地方，如保险箱；

Nunca deixe dinheiro, cartão, chaves de carros, em seu quarto. Leve consigo ou procure um cofre do hotel;

永远不要将钱、卡、车钥匙放在你的房间里。最好是随身带上或放在酒店的保险箱里；

Informe imediatamente qualquer objeto que tenha sido extraviada;

丢失了任何东西，立即通知酒店或警察；

Informe imediatamente qualquer movimentação suspeita próximo a seu quarto;

房间附近有任何可疑的动静，立即通知酒店或警察；

Se algum “funcionário” portar-se de forma suspeita avise imediatamente a agência;

发现任何“员工”行为可疑，立即通知经理；

Lembre-se a melhor fórmula contra o crime é a prevenção.

记住！打击犯罪活动，预防是最佳措施。

1.2.3 Cautelas com sua casa 居家注意事项

Comece a prevenção a crimes certificando-se de que sua residência estará protegida enquanto você estiver fora. O segredo é fazer com que sua casa aparente estar habitada;

预防犯罪，首先要确保你不在家时，你的家是否有安全保障。让你的家看起来就像一直有人住着；

Tenha certeza de que todas as portas e janelas estão funcionando e fechadas;

确保所有的门窗无损且已关好；

Reforce portas, portões e janelas com trincos, trancas e cadeados internos;

在门窗上加锁、闩和内部锁；

Nas áreas externas, não deixa ferramentas e escadas, elas podem ser usadas para arrombamento;

不要把工具和梯子放在屋外，它们可能成为罪犯份子撬门撬窗的工具；

Examine os pontos vulneráveis de sua casa. Se possível, instale dispositivos de segurança, como alarmes, sensores de presença, reforço a tranca normal de janelas e portas, etc;

检查家中的安全漏洞。如果有可能的话，安装安全设备，如报警器、动作感应器，加强门窗锁等；

Uma boa opção de reforço para as janelas é colocar na parte interna um pedaço de madeira ou outro material que impeça sua abertura;

加固门窗的一个好办法就是在门窗后面放块木板或其它东西，增加打开门窗的难度；

Ative sistemas de segurança que você tenha instalado;

启用已安装的安全系统；

Suspenda correspondências jornais dos quais se você tenha assinatura ou peça para que alguém de sua confiança recolha os diariamente;

暂停接受邮寄和订报，或请你信任的人每日领取；

Dificulte o acesso ao interior de sua residência, trancando as portas de todos os cômodos e recolhendo as chaves;

增加进入你家内部的难度，锁好每一个房间，并收好钥匙；

Evite deixar sua casa toda apagada ou também manter luzes acesas diuturnamente. Procura instalar lâmpadas com foto célula;

避免把灯都关闭或日夜都开着。安装电源自动化电灯；

Televisores e rádios podem ser programadas para ligarem e desligarem em alguns horários;

有些电视和收音机可以定时开、关机；

Peça para que um vizinho estacione em sua garagem especialmente a noite;

请求邻居把车停放在你的车库，尤其是夜间；

Não deixe chaves reserva às escondidas embaixo de tapete, dentro de vasos, sobre batentes de portas, etc;

不要把备用钥匙放在地毯下、花瓶里、门框上等；

Não informe seus planos de viagem a pessoas que você acabou de conhecer ou próximo à pessoas estranhas;

不要和你刚认识的人或陌生人谈你的旅行计划;

Telefone para alguém de sua confiança de vez em quando, para saber se está tudo bem;

经常打电话给你信任的人, 确认是否一切正常;

Nas ausências prolongadas, peça a um parente para visitar sua casa, para demonstrar a presença de pessoas (abrindo janelas, regando jardins, entrando com um carro na garagem, etc);

如果长时间在外, 让亲戚常去你家看看 (打开窗户、浇灌花园、汽车入库等) 让别人知道家里有人;

Não deixe joias ou dinheiro dentro de casa, mesmo que seja em cofre, utilize cofre de bancos;

不要把珠宝和现金放在家里, 也不要存放在保险箱里, 使用银行的保险箱;

No caso de residências com o jardim na frente, contrate alguém para manter limpo, evitando o aspecto de abandono;

在房子前面有花园的情况下, 雇人保持清洁, 避免留下没人住的痕迹;

Só deixe a chave com pessoas de absoluta confiança;

钥匙一定要交给绝对信任的人;

Evite colocar cadeados do lado externo do portão. Isso pode denunciar a sua saída;

避免将锁锁在门的外侧。这样会证明家里没人;

Desligue a campainha. Assim, você deixa em dúvida quem usa-la apenas para verificar se você está em casa;

关闭门铃。有些犯罪分子按门铃来检验家中是否有人;

Se você deixar um cachorro pra cuidar do local, é recomendável que ele seja treinado para não comer alimentos jogadas no chão;

如果有看家狗, 建议你训练它不吃扔在地上的食物;

Ao chegar procura identificar a presença de pessoas estranhas, antes de desem-

barcar do seu veículo ou entrar em sua casa;

下车或进家之前，注意观察附近的陌生人；

Caso existam sinais de arrombamento não entre em casa;

如果你家有撬开的迹象就不要进去；

Cuidado no momento de descarregar seu veículo;

从车上搬卸东西时要小心；

Evite permanecer com portas abertas, especialmente no interior de sua casa. Se você vai ficar no fundo da residência tranque as portas da frente.

不要长时间开着门，尤其是家里面。如果你在后院那就关好你家的前门。

1.2.4 Segurança com seu veículo 行车安全

Antes de viajar verifique principalmente:

出行前主要检查：

Faróis luzes, Pneus, rodas e estepe, Freios, Suspensões e amortecedores, Combustível, óleo, nível de água e fluídos; Direção; Água e funcionamento dos limpadores de pára-brisas; Documentos (habilitação, Certificado de Registro e licenciamento do veículo e Seguro obrigatório).

前大灯、轮胎、轮毂和备胎、刹车、悬挂和减震器、燃油、机油、水位和其他液体液位、转向系统、水量和雨刷是否正常运作；文件（驾照，车证和强制保险）。

Nas estradas:

在道路上：

Faça uma revisão em seu veículo. Verifique sistema de freios, pneus, suspensão e amortecedores, sistema de iluminação, direção, além dos principais equipamentos obrigatórios;

对车辆进行一次检查。查看刹车系统、轮胎、悬架和减震器、照明系统、转向系统以及其他的必要设备。

Verifique se a documentação pessoal e do veículo estão em ordem;

确保携带齐全个人和车辆证件；

Planeje as melhores vias e horários para sua viagem;

给出行规划最佳路线和时间；

Esteja descansado para pegar estrada;

不要疲劳驾驶；

Antes de sair, tenha um mapa para não precisar parar para pedir informações. Se isso for necessário procure um posto de serviço ou um posto da Polícia Militar;

出发前，携带一份地图以避免停下车来问路。如有必要，寻找正规的服务站或军警站询问；

Álcool e direção não combinam. Nunca dirija após a ingestão de bebidas alcoólicas;

绝不酒后驾车；

Carregue seu carro respeitando os limites de peso e sua visibilidade;

不要超载并因过多的行李遮挡视线；

Mantenha sempre a atenção. 1 segundo de desatenção a 80 Km/h significam aproximadamente 25 metros pelos quais você passou sem ter percebido possíveis problemas. Por isso, evite conversas e brincadeiras em seu veículo;

开车时应始终全神贯注。当车速在80km/h时，一秒钟的走神意味着行驶了约25米的路程，你却并没有意识到可能出现的问题。因此，避免在车中谈话或开玩笑；

Estabeleça pontos de parada e reabastecimento a cada 2h – assim você evita o cansaço, a sonolência e a desatenção – escolha postos de serviço e combustível bem iluminados, em local de grande circulação de preferência de marcas que você conhece e confia;

每2个小时停下车来稍作休息——这样可以避免疲劳驾驶、困倦和注意力不集中，选择人流多的、照明良好的、最好是您信任的品牌加油站和服务站；

Faça refeições leves antes e durante a viagem (evita a sonolência, a diminuição dos reflexos e complicações no atendimento médico) e consuma água para a hidratação do corpo;

出发前和途中不要吃太多东西（以避免困倦、反应速度的减慢和其他并发症）

以及喝水以保持身体的水分充足；

Mantenha uma distância de Segurança mínima de 4 segundos entre os veículos;

与前后车保持至少4秒钟的距离；

Se algum veículo forçar passagem, diminua sua velocidade e na primeira oportunidade facilite sua passagem;

若有车辆想要强行超车，请减慢您的车速让其通过；

Respeite os limites de velocidade;

遵守车辆限速；

Evite freadas ou mudanças bruscas de direção, sinalize suas intenções com antecedência. Surpresas podem provocar acidentes;

避免紧急刹车或换道，或须提前发出信号以示意。突然动作可能会导致事故；

Não olhe diretamente para foco de luz do farol de outros veículos, direcione sua visão sob o foco de luz, guiando-se pelas faixas divisórias de pista, canteiros centrais ou acostamentos. Esse comportamento evita ofuscamentos de sua visão, o que pode provocar acidentes;

不要直视其他车辆车灯的聚光点，驾驶时应看向车灯下方，顺着车道、中央花坛、应急车道的分割线行驶。这样可防止视线的模糊，避免交通事故；

Se algum veículo estiver com farol desregulado acione somente por um instante o foco de luz alta de seu veículo como forma de advertência sobre o problema;

若有车辆未正确使用车灯，可以迅速打开和关闭一次您车辆的远光灯以示意警告上述车辆的问题；

Dirija com segurança, respeitando a sinalização, o policiamento e outros motoristas;

安全驾驶，遵守信号，尊重警察和其他司机；

Deixe o acostamento sempre livre para os veículos de emergência: Ambulâncias, Bombeiros e Polícia Rodoviária;

不要使用应急车道行驶，将其留给紧急车辆：救护车、消防车和公路警察车；

Nunca faça ultrapassagens pela direita ou pelo acostamento. Na dúvida não ultrapasse;

不从右边或通过应急车道超车。不确定的情况下选择不超车；

Evite fumar ao dirigir. Brasas de cigarro podem causar acidentes;

避免驾驶时吸烟。香烟余烬可能会引起交通事故；

Não dirija com seu filho em seu colo. Crianças sempre no banco de trás, com cinto de segurança. Crianças de até quatro anos devem ser transportadas com cadeiras especiais, fixadas no banco de trás;

不要怀抱儿童驾驶。儿童须乘坐在后座，并系好安全带。4岁以下的儿童须乘坐在后座的安全座椅中；

No caso de algum problema mecânico ou elétrico, pneu furado ou acidente, remova sempre o veículo da pista e acenda o pisca-alerta (preferencialmente procure parar apenas em postos de serviço ou bases do policiamento rodoviário);

若车辆发生任何机械或电气问题、爆胎或其他事故，将车从车道中移开，并开启警示闪光灯(最好是寻找服务站或公路警察站停置车辆)；

Dirija com mais cuidado na chuva e na neblina. Nesses casos, acenda os faróis baixos;

雨天和雾天时，打开近光灯；

O cinto de segurança é obrigatório em todo território nacional. Use sempre o cinto de segurança;

安全带的使用是强制性的，请始终系好安全带；

Tenha sempre à mão um telefone celular com a bateria completa;

随身携带至少一个充满电量的手机；

Leve com você os números dos postos policiais; os números de telefone das polícias rodoviária, estadual e federal e, se possível, o telefone de emergência da rodovia que você vai usar. Em qualquer situação, o número 190 é sempre uma boa alternativa;

随身携带警局电话、州和联邦公路警察电话、高速公路紧急电话。在任何情况下，都可以拨打190；

Evite viajar a noite. Se for preciso, aumente sua atenção e diminua a velocidade;

避免夜间行车。若有需要，请提高注意力并慢速行驶；

Evite ao máximo viajar sozinho; é mais seguro estar sempre acompanhado;

避免单独旅行；结伴旅行更加安全；

Se possível, viaje com outros carros, além de inibir a ação de criminosos, facilita seu resgate em casos de acidentes ou problemas mecânicos;

可能的话，尽量多辆车一起出行，除了抑制犯罪行为，也利于在意外故障和突发交通事故后的紧急救援；

Quando parar em um posto de serviços, tranque o carro;

将车停在服务站时，记得锁车；

Se você passar por pessoas pedindo ajuda (por falha mecânica ou acidente), não pare !! Telefone para a polícia ou serviço de resgate, e peça Socorro

如果在途中遇到陌生人寻求帮助（机械故障或事故），请不要停车！打电话通知警察或救援队以寻求帮助；

Dirija sempre com atenção respeitando as leis do trânsito e os motoristas. Seja consciente – respeite a vida;

小心驾驶，遵守交通规则和其它车辆，珍爱生命；

O Policiamento Rodoviário está cuidando de sua segurança, na ida e na volta.

公路警察时刻关注您的道路安全。

1.3 ANDANDO NA RUA 走在大街上

1.3.1 Geral 一般情况

Mantenha sempre sua atenção na rua, no metrô, no ônibus, em centros comerciais, etc;

无论在大街上、地铁、公交、商场或其它地方都要记住保持警惕；

Tenha especial atenção às pessoas à sua volta. Lembre-se: os assaltantes valem-se principalmente do fator surpresa e da desatenção para atacarem suas vítimas;

请特别留意周围的人，请记住：劫匪最喜欢在趁人不备的时候实行抢劫；

Aparente sempre calma, confiança e domínio do que está fazendo e de onde quer

chegar. Evite demonstrar que esta perdido ou procurando por algum endereço ou local;

无论做什么或去什么地方都要保持冷静和自信，不要畏缩，避免表现出迷路的样子，不要轻易让人感觉出你正在寻找某个地址或地点；

Não peça orientações a estranhos. Procure bases da polícia militar ou estabelecimentos comerciais;

不要找陌生人问路，要找军警或者商店询问；

Não ande sozinho, especialmente à noite;

不要单独行走，特别是在晚上；

Após o trabalho, escola ou festa espere pela companhia de um amigo para saírem juntos;

下班、放学或者派对结束后，应找一个朋友一起离开；

Evite passar por locais desertos e ou pouco iluminados;

避免走荒凉或灯光不足的地区；

Evite cortar caminho por becos, vielas, ruas desconhecidas, terrenos, construções, etc;

避免穿过小巷、陌生的街道、空地和正在施工等地区；

Não pare para atender pedidos que lhe despertem desconfiança – Confie em seus instintos;

不要轻易帮助那些可疑的人，要相信自己的直觉；

Evite locais com aglomerações de pessoas, pois estes locais facilitam a ação de “Batedores de carteira” e oportunistas;

避免到人流拥挤的地方，因为这些地方时常会有小偷；

Ao pressentir a aproximação de estranhos em atitude suspeita entre no primeiro local habitado que encontrar e peça ajuda;

当你感觉到有陌生人靠近或者做出奇怪的举动，应第一时间去寻找有人居住的地方，寻求帮助；

Mantenha todos seus objetos pessoais, como celulares, sacolas e bolsas, à frente de seu corpo ;

将你所有的私人物品（手机、包包、钱包等）放在身前；

Bolsas devem ser discretas e transportadas a frente de seu corpo com sua mão sobre seu fecho;

最好使用不会引起注意的包包，放在你的身前，用手挡住；

Desconfie de esbarrões, empurrões ou cotoveladas;

怀疑那些突然撞到你或者用肘击的人；

Não use local isolado para encontros amorosos, pois este é um comportamento de risco;

不要在偏僻的地方谈恋爱，这是一个危险的举动；

Desconfie de estranhos com conversa envolvente que tentem aproximação;

小心那些跟你套近乎的陌生人；

Não aceite convites de pessoas que tenha acabado de conhecer: na rua, em bares ou casas de diversão noturna, etc;

不要接受你刚在酒吧、夜店、路上、派对等认识的人的邀请；

Evite utilizar jóias (correntinhas, relógios, medalhas, braceletes, etc) e roupas que chamem a atenção ou demonstrem serem de valor;

避免使用饰品（小链、手表、奖牌、手镯等），以及会引起注意或显示有价值的衣服；

Não carregue objetos de valor, grandes quantias em dinheiro ou cartões de crédito se não houver necessidade. Caso necessário, procure guarda-lo de modo seguro e discreto e siga diretamente para seu destino;

除非迫不得已，不要携带贵重物品、大量现金或信用卡。如果实在需要这么做，把它们放在一个不起眼的安全的地方，然后直接前往目的地；

Evite retirar sua carteira em público;

避免在公共场所打开你的钱包；

Evite manusear ou efetuar pagamentos com notas altas. Separe previamente o dinheiro necessário para pequenas despesas, como café, cigarro, condução, etc;

避免使用大额钞票，事先准备零钱支付小额开销，例如买咖啡、香烟、公交车票等；

Separe o dinheiro em bolsos diferentes;

把钱分别放在不同的口袋里；

Procure caminhar no centro da calçada e contra o sentido do trânsito. É mais fácil perceber a aproximação de algum veículo suspeito. Se algum motorista o incomodar mude de direção e ande em sentido contrário ao fluxo;

尽量走在人行道的中间，最好是逆行交通，这样容易发现可疑车辆的靠近。如有驾驶员阻碍你，立刻改变方向与车逆行；

Conheça o local onde você mora e trabalha. Certifique-se da localização de unidades da polícia, bombeiro, hospitais, telefones públicos, lojas 24 horas, etc.

认识你居住和工作的地方，确认警察部队、消防、医院、公共电话、24小时商店等的位置。

Caso você seja vítima de roubo fique calmo, não faça movimentos bruscos. Evite gritar ou discutir - seu nervosismo poderá aumentar a tensão e provocar uma atitude mais agressiva em seu desfavor;

如果你遇到抢匪，请保持冷静，避免出现大喊或者争论的情况，这样会增加抢匪的情绪紧张，导致更大的伤害；

Sempre que possível, faça seus pagamentos com cheques nominais e cruzados;

如果可以，请使用署名支票付款；

Procure variar seus horários e fazer rotas diferentes para deslocar-se de casa ao trabalho ou escola;

尽量不要每天都在同一时间出门上班或上学，尽量多更换路线；

Não use bolsos traseiros para carregar carteira ou dinheiro;

不要把钱包或现金放在后面的口袋里；

Fique atento quando parar no semáforo para pedestres;

当你停留在红绿灯前请保持注意；

Computadores portáteis (notebooks, handhelds) devem ser transportados discretamente. Evite as típicas maletas para notebooks e esteja sempre atento. Seguro deste tipo de equipamento pode ser uma boa alternativa; Cuidado ao atender seu celular nas ruas e grandes centros comerciais. Verifique antes se não há ninguém ao seu lado;

携带笔记本型或其他小型电脑，应该使用不容易引起注意的包装，避免使用笔记本电脑专用包，这类的保险是一个很好的选择，当你走在路上时使用手机时请小心周围的人；

Se você notar que está sendo seguido, aja com naturalidade, entre em qualquer lugar público e ligue para a Polícia Militar (tel. 190); Não deixe de comunicar a presença de elementos suspeitos nas proximidades de sua casa;

当你发觉有人在跟踪时，请保持自然，赶快到任何一个公共场所，以及打给军警（军警电话190）；当你怀疑你家附近有可疑的人请打给军警；

Ao retornar, notando algum sinal estranho (porta aberta, luzes acesas, etc.), não entre em casa, chame a polícia.

当你回家时，如果发现奇怪的事情（例如门被打开，灯是开着的）请勿进屋，立即报警处理；

Previra pagar com Cheque ou cartão, assim, você não precisa levar grandes quantias em dinheiro;

尽量使用银行卡或者支票付款，避免使用大量的现金；

Se voc beber, faça-o moderadamente, para não perder os reflexos e a vigilância;
请适当的饮酒，避免发生酒后失去意识。

1.3.2 Para as crianças 关于小孩

Procure não andar sozinho, tenha sempre a companhia de seus amigos. Se sentir medo ligue para a polícia e explique o problema; Evite ir ou voltar sozinho da escola. No impedimento de seus pais, procure a companhia de amigos de sua confiança;

尽量不要独自行走，尽量寻找伴侣同行。如果感到害怕请立刻报警；避免独自前往或者返回校园。如果你的父母有事，请寻求能信任的朋友结伴同行；

Quando estiver esperando condução para ir à escola ou para voltar para casa, evite os pontos de parada em locais escuros e isolados;

当你在等车时，请避免在黑暗或者偏僻的地方上下车；

Não acredite em estranhos que digam trazer recado de seus familiares. Peça que uma pessoa confirme o que estão dizendo;

不要相信陌生人带来你家人的信息。要和信任的人确认该消息；

Se for seguido por estranhos na rua, entre na primeira casa habitada e peça socorro;

当你被陌生人跟踪时, 立刻寻找当地居民的帮助；

Se alguém o atacar, tentando agarrá-lo, esperneie e grite bem alto, muitas vezes, pedindo ajuda;

如果有人尝试攻击或者抓住你时, 踢他并大叫寻求帮助；

Não aceite caronas de motoristas desconhecidos e, se algum deles lhe chamar, não dê atenção e nunca se aproxime do veículo;

不要随意搭陌生人的便车, 如果有人叫你时, 不要接近他们的车；

Quando estiver desacompanhado e alguém o incomodar, querendo pôr a mão em seu corpo, grite bastante para chamar a atenção de outras pessoas que estejam por perto;

当你独自行走时, 如果有陌生人打扰你, 用手触摸你的身体, 要立刻大叫引起他人注意；

Ensine seus filhos a conhecerem seu próprio nome, sobrenome, apelido, idade, local onde residem e telefone. Coloque estes dados, através de cartão, nos bolsos, ou escreva internamente nas roupas das crianças;

教导你的孩子, 记住自己的名字、姓氏、昵称、年龄、居住地址和电话。将这些讯息写在卡片上, 放在他们的口袋中, 或是写在孩子的衣服内侧；

Instrua seus filhos a não conversar com estranhos, especialmente sobre hábitos de sua casa;

告诫你的孩子不要和陌生人说话, 尤其是不要泄露有关于家里的作息习惯；

Não confie a guarda de suas crianças a pessoas desconhecidas, em momento algum, mesmo que seja por poucos instantes. Ao fazer compras e em locais de grande circulação de pessoas, mantenha as crianças sempre próximas;

在任何情况下, 无论时间长短, 请勿将你的孩子随意交给陌生人照顾, 尤其是在人流密集的地区购物时, 请不要远离孩子；

Se outras crianças o agredirem para roubar, não resista e entregue o que pedirem. Assim que puder peça ajuda à polícia;

如果有别的孩子为了抢劫攻击你, 请勿反抗, 交出他们要的物品, 之后寻求警察的帮助;

Quando precisar de ajuda, procure um policial. Você receberá apoio e orientação.

当需要帮助时, 请找警察, 你会得到帮助和指导。

1.3.3 Como carregar uma bolsa 如何持包

Não carregue uma bolsa que lhe transforme em um alvo; Utilize bolsas pequenas, de cor e formato discreto e material resistente (couro);

不要使用容易引起注意的包; 使用颜色朴素、样式简单的包, 最好使用耐用材质(皮革)的;

Uma bolsa apoiada em seu ombro apenas por uma alça lateral pode facilmente ser apanhada e furtada por alguém que venha de trás;

单肩包很容易被后面冲上来的人抢走或者被偷走;

Leve sua bolsa voltada à frente de seu corpo, com sua mão sobre seu fecho;

把包放在前方, 将手放在拉链上;

Não carregue uma bolsa presa ao seu pulso, de forma que você não possa soltá-la caso seja necessário, isso pode provocar sérias lesões;

不要使用系在手腕上的包, 否则必须时无法放开, 从而造成伤害;

Esteja alerta com as pessoas ao seu lado e atrás de você;

请注意你身边以及背后的人;

Leve consigo apenas dinheiro, cheque e cartões necessários;

尽量避免携带多余的现金、支票和信用卡;

Separe o dinheiro em bolsos diferentes;

把钱放在不同的口袋;

Tenha dinheiro separado, especialmente para pequenas despesas; Caso você seja vítima, Não reaja.

将钱分成小份, 分开放置; 如果你是一个受害者, 请勿反抗。

1.4 SAINDO À NOITE 夜间出行

1.4.1 Festas 派对

Evite objetos pessoais de valor, como jóias, relógios e telefones celulares e utilize roupas discretas;

避免携带贵重物品，如珠宝、手表和手机，着装适宜；

Leve dinheiro suficiente para as despesas da noite; Evite realizar pagamentos com notas de alto valor;

带够当晚所需用钱，避免使用大额钞票付款；

Tenho dinheiro separado para pequenas despesas;

准备些散钱分开放，用于小额支付；

Prefira ir de táxi, moto taxi,ônibus, etc.

选择坐出租车、计程摩托车、公共汽车等。

Não dirija após ingerir bebida alcoólica;

饮酒后不要开车；

Não aceite carona de quem tiver ingerido qualquer quantidade de bebida alcoólica;

不要搭酒驾人的车；

Não pega carona com estranhos;

不要搭陌生人的便车；

Desconfie sempre de estranhos, de conversa envolvente de tentar uma aproximação; Não aceite convites de desconhecidos que acabou de conhecer em bares ou casas de diversão noturnas;

对搭讪的陌生人要有警惕性，不要接受在酒吧或夜总会刚认识的陌生人的任何邀请；

Evite sair sozinho, saia sempre com uma turma de amigos;

避免单独外出，最好和朋友们结伴出行；

Ao menor sinal de perigo, procure ajuda ;
当有危险迹象时，马上寻求帮助；
Não saia pela rua à procura de taxi, chame um pelo telefone ;
不要在街上找出租车，用电话叫车；
Nunca namorei dentro do carro ;
千万不要在车内约会；
Observe as pessoas que estão ao seu redor para evitar conflitos ;
观察你周围的人以避免冲突；
Certifique-se de que a bolsa esteja fechada ;
确定背包的拉链拉好；
Transporte objetos pessoais (carteiras, celulares, bolsas, etc.) a frente de seu corpo ;
将个人物品（钱包、手机、包等）背在身体的前方；
Não use o celular pendurado na bolsa ou na roupa ;
当手机挂在背包或衣服上时，请勿使用；
Informe sempre a sua família sobre onde e com quem você vai estar ;
每次都要告知家人你去哪儿、和谁在一起；
Ande sempre com seus documentos ;
随身带上身份证；
Evite locais perigosos, de uso ou tráfico de drogas, de violência ou atos de vandalismo ;
避开有毒品、暴力或破坏行为的危险场所；
Evite confusões, peça desculpas e se afaste .
避免冲突，道歉后马上离开。

1.4.2 RESTAURANTES 餐厅

Não deixe bolsas penduradas em cadeiras ;
不要把背包挂在椅子上；

Prefira restaurantes localizados em ruas e bairros movimentados;

选择位于繁华和热闹街区的餐厅用餐；

De preferência aos que possuam um estacionamento próximo e com segurança;

最好选择有保安和附近有停车场的餐厅；

Verifique se o manobrista é funcionário do local;

了解清楚停车助手是不是餐厅聘用的；

Escolha uma mesa bem localizada que lhe permita observar as outras pessoas, as portas de acesso e de emergência (se houver);

座位最好选在能让你看见别人、大门和紧急出口的地方（如有）；

Estando sozinho, não deixe objetos quando for ao banheiro, especialmente telefone celular e bolsas;

单独就餐需要使用卫生间时，不要将随身物品留在座位上，尤其是手机和背包；

Ao pagar com cartão de crédito, prefira de levá-lo até o caixa, para evitar ser vítima de clonagem, fique atento a fatura e lembre-se de conferir o extrato depois;

如果用信用卡支付，最好亲自去收银台付款，避免卡被克隆，保存好单子，以便日后和银行核实清单；

Ao sair, não se esqueça de fazer uma vistoria no interior do veículo, inclusive no porta malas, principalmente, se você deixou seu carro com manobristas.

特别是如果把车交给了停车助手，取车时，一定要检查车内，包括车厢。

1.4.3 BARES E DANCETERIAS 酒吧和舞厅

Saia sempre acompanhado(a) de conhecidos e amigos;

每次出去，最好有朋友或熟人相伴；

Usar um táxi evita problemas com estacionamento e acidentes pelo uso de álcool;

乘坐出租车可以避免酒驾和停车的问题；

Cuidado: existem pessoas que seduzem suas vítimas, vão até sua casa ou a um

motel, oferecem uma bebida com sonífero, quando a vítima dorme, roubam o que estiver ao alcance.

注意：犯罪分子先是引诱受害人，等到了受害人家里或汽车旅馆里，给受害人喝下含有安眠药的饮料，当受害者上当睡着后，他们会偷走全部所能拿走的东西。

Em locais fechados, observe sempre se existem portas de emergência bem sinalizadas e escolha uma posição de fácil saída;

在室内，检查一下是否有紧急出口，然后选择一个容易逃离的位置；

Marque locais para reencontro com as pessoas que estiverem com você;

和你的伙伴约好会合的地方；

Evite que estranhos se sentem-se a sua mesa. Ao se levantar, leve seu aparelho celular ou bolsa, a menos que alguém conhecido fique a mesa;

避免和陌生人坐同一桌。需要暂时离开时，别忘了把手机和钱包也带走，除非有自己人看着；

Prefira estabelecimentos que tenham estacionamento próprio e com segurança;

选择有停车场和保安的酒吧或舞厅；

Tenha cuidado na saída, pois as abordagens ocorre geralmente quando as pessoas se dirigindo ao veículo estacionado;

出来时要小心，因为抢劫通常发生在去取车的时候；

Evite local superlotado;

避免拥挤的地方；

Se acontecer um salto, mantenha-se calmo, atenda às “ordens” dos assaltantes sem fazer movimentos bruscos;

如果被劫持，保持冷静，满足劫匪的要求，避免做出突然的动作；

Se houver reação de alguém, fique atento a possibilidade de tiroteio. Caso ocorram disparos, Deite-se no chão e mande os outros fazerem o mesmo. Procure ficar atrás de um anteparo qualquer e assim que puder saia do local;

如果有人反抗，很有可能会发生枪击。如果真的发生，侧躺在地上，并命令其他人也同样做。最好躲在有遮挡的地方，如有机会马上离开现场；

Não discuta com seguranças de casas noturnas, mesmo que você tenha razão, Se o problema for uma nota de consumo errada, pague, saia calmamente e depois faça uma queixa na polícia e no Procon. em hipótese alguma, acompanhe o segurança a salas fechadas da casa;

无论对错，避免与夜总会的保安争论，如果是账单上的错误，先付款，悄悄地走出，然后再去警察局和消费委员会投诉。在任何情况下，不要跟保安去封闭的房间；

Se você for agredido por alguma segurança, procure um serviço médico e peça um relatório ao atendimento, e depois, vá à delegacia de polícia mais próxima e faça uma queixa.

如果你被一些保安殴打，在就医时开一份证明，然后到最近的警察局投诉。

1.5 TRILHA 山路

1.5.1 A PÉ 步行

Planejamento:

规划:

LOCAL: antes de tudo, é muito importante você saber onde ir, como ir e com quem ir. Procure conhecer o local, através de mapas e informações de agência de turismo e guias profissionais. Estabeleça um trajeto a ser seguido.

目的地: 首先要知道去哪里、怎么去、和谁去，这点非常重要。通过地图、旅行社和专业导游了解一下要去的地方。制定一个路线计划。

Materiais: lanterna, celular, fósforos, caixa de primeiros socorros, faca, bússola, rádio, etc podem ser muito importantes.

必带用品: 手电筒、手机、火柴、急救箱、刀、指南针、对讲机等，都是非常重要的。

Roupas: confortável, um calçado adequado, agasalho, capa chuva, etc.

服装: 舒适的衣服，合适的鞋，毛衣，雨衣等。

Alimentação: alimentos com glicose, de fácil preparo e ingestão, com uma previsão acima do esperado.

食物：含有葡萄糖，容易吸收和制作简单的，比预算的多准备一些。

Informações do tempo: sol, chuva, temperatura etc.

天气预报：晴天、有雨、温度等。

Lembre-se que para fazer excursionismo não é necessário ser atleta. Mas você precisa estar bem de saúde e respeitar suas limitações.

请记住，旅游中你不需要像运动员一样。但是，你需要有良好的健康状况，不要挑战你的极限。

Avise Pais e Responsáveis;

通知家长和监护人；

O local de sua aventura;

游玩场所；

Com quem você vai (número de pessoas);

和谁同行（一共几个人）；

Qual o dia e a hora previstos para o retorno;

预计在哪一天、什么时候回来；

Para quem avisar no caso de demora para voltar.

如果延期返回，必须通知谁。

TRAJETO PLANEJADO:

路线规划：

DURANTE A TRILHA;

行走期间；

Jamais fique sozinho durante a caminhada;

千万不要独自一人行走；

Leve sempre um manual de Primeiros Socorros;

随身携带一本急救手册；

Nunca entre numa mata ou floresta sem conhecer bem as trilhas;

从来不要进不熟悉的树林或森林里；

Vá pelo caminho mais fácil e seguro mesmo sendo mais longo evite brejos e atoleiros；

就算远点也要选择走方便和安全的路，避免沼泽地；

Chegando no córrego, cheque a profundidade com uma vara e tome cuidado na hora de cruzar. As pedras do leito podem estar soltas escorregadias. Pise firme, com confiança, e pronto para agir no caso de uma queda.

过溪水的时候，用棍子检查深度并要小心前进。水下的石头较滑会松动。步伐要稳，做好跌倒的准备。

Pare e coma alguma coisa sempre que sentir algum sinal de esgotamento. Não coloque plantas silvestres na boca.

每当你感觉疲惫的时候，要停下来吃点东西。不要把野生植物放在嘴里。

Ande somente à luz do dia. Na Mata a noite chega mais cedo；

选择在白天行走。森林里晚上黑的比较早；

Fique atento aos animais e armadilhas de caçadores；

当心猎人的陷阱和动物；

Ande com um bastão batendo árvores e galhos para espantar animais；

用棍子击打树木和树枝吓唬动物；

Evite o uso de fones de ouvido ou algo que distraia sua atenção do ambiente a sua volta

避免使用耳机或其它能分散你对周围环境注意力的东西

Não destrua a natureza. Não leve plantas para casa.

不要破坏大自然。不要把植物带回家。

Não faça trailers novas: use já existentes；

不要开辟新路，走已有道路；

O grupo inteiro deve caminhar no ritmo do integrante mais vagarosa.

整个团队行走的速度应以走最慢团员的速度为准。

SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA:

紧急情况:

No caso do grupo se perder, procure reconstituir o caminho feito. O grupo deve voltar até o ponto limite do caminho certo e reiniciar a caminhada;

团队迷路时，应原路返回。尽可能回到起点，再重新出发；

Se não encontrar o caminho, não se desespere. Acalmasse e procure seguir as seguintes orientações;

如果迷路，不要绝望。冷静下来，尽量遵循以下指导；

Pare. Fique calmo e junte todo o grupo;

停下来。保持冷静，把大家集中起来；

Sente-se. Em pé você se cansa mais depressa ;

坐下。站着会更快地消耗体力；

Alimente-se. Para se distrair e recompor as energias;

吃点东西。放松一下及恢复精力；

Oriente-se. Mantenha a calma, converse com o grupo e use as Técnicas de uma Orientação. Tendem decidir juntos qual direção todos devem seguir;

确定自己的方位。保持冷静，大家一起讨论，并使用指南技术。大家共同决定应往哪个方行走；

Desloque-se. Se possível. Deixe sinal bem visíveis de seu caminho, para auxiliar as equipes de resgate;

离开。如果可能的话。在走过的路上留下明显的记号来协助救援队（找到你们）；

Respire compassadamente no ritmo ajustado a frequência do seu passo;

调整呼吸，配合着你的步伐；

Se ninguém do grupo conhecer as técnicas de orientação, é melhor ficar parado, esperando socorro, do que se aventurar no meio da mata por caminhos duvidosos;

如果团队中没有人掌握指南技术，最好是原地不动，等待援助，而不是冒险进入树林里走未知的路；

Neste caso, monte um acampamento, faça um abrigo seguro e procure água. Nunca se afaste mais de 300 metros do acampamento;

在这种情况下，要扎营，做一个安全的休息处，再寻找水源。千万不要离开营地超出300米；

Abra uma clareira dando uma aparência “pouco natural” ao lugar onde está o grupo;

在扎营处开辟一处空地，给人一种“非自然”的外观；

Faça uma fogueira com muita fumaça, usando folhas verdes e úmidas. Tome cuidado para não colocar fogo na mata;

利用绿色和潮湿的树叶，生火制造浓烟。要注意不要引起火灾；

Se alguém do grupo se ferir ou estiver em más condições físicas, não o deixe só. Procure socorrê-lo com segurança. Dependendo do caso, deixe-o sob observação e vá buscar ajuda. Mas nunca cá sozinho.

如果有人受伤或身体状况差，不要丢下他一人。在确保安全的情况下，尽可能救他。根据情况，在伤员有人陪同的前提下，去寻找救援。但永远不要单独行动。

Se você tiver alguma dúvida, ligue para o comando e operações especiais no telefone: (0xx11)2034521

如果你有任何疑问，请致电给特种任务指挥部(0xx11)2034521

1.5.2 DE CARRO 自驾

faça uma verificação completa no veículo antes de partir;

出发之前对车辆做全面检查；

Assegure-se das condições do veículo e pneus;

确保车辆状况和轮胎状况；

Avise alguém onde está indo e quando vai voltar;

告诉别人你要去哪里和什么时候返回；

Verifique mangueiras do radiador e correias em geral;

检查散热器的皮管 and 所有皮带；

Verifique a água da bateria e se está devidamente fixada;

检查电瓶液体并是否妥善固定；

Veículos sem capota devem possuir barra de proteção；

敞篷车必须有保护栏；

Leve equipamentos de sobrevivência, ferramentas e materiais de primeiros socorros.

带上救生设备、工具和急救用品。

Durante a trilha：

山路出行：

Use sempre o cinto de segurança；

始终系好安全带；

Não se arrisque quando houver possibilidade de fenômenos climáticos (chuva forte, neve etc)；

当天气不好的时候不要冒险（暴雨，大雪等）；

Mantenha pernas e braços dentro do veículo；

手臂和腿不要伸到车外；

Não fique em pé dentro do veículo；

在车内不要站着；

A cortesia é contagiosa. Se estiver sendo ultrapassado, dê passagem; veículo subindo morros têm a preferência. Estacione o veículo fora da passagem, etc；

礼让是会传递的。如果你被超车、让道；上山的车辆优先。车辆停放在通道外，等等；

Dirigir em situações extremas exige habilidade e bom senso.

行驶在极端的情况下行驶，需要技巧和良好的判断力。

O que levar? Mapas da região, estojo de primeiros socorros, enxada ou pá, macaco hidráulico, caixa de ferramentas completa, cabos de conexão elétrica, extintor de incêndio, pneus sobressalente, calibrador, bomba de pneu e kit de reparo para pneus, uma lata de spray de ar comprimido, substância vedante para radiador, cabo de reboque permeável, arame e fita isolante para mangueiras, óleo, luz sinalizadora e pilhas extras, lona, barraca e equipamentos para condições climáticas adversas, sa-

cos de dormir, comida, água e acessórios de cozinha, uma boa faca, fósforos envoltos em plástico para evitar a umidade, lanterna, rádio comunicador, GPS e celular.

带什么？区域地图、急救箱、锄头或铲、千斤顶、完整的工具箱、电源连接线、灭火器、备用轮胎、压力计、轮胎泵和修理轮胎工具、压缩空气喷雾罐、修理散热器的密封材料、拖车绳、铅丝和皮管用的胶带、油、信号灯和备用电池、帆布、帐篷、在恶劣天气条件下的设备、睡袋、食物、水和烹饪工具、一把好刀、火柴用塑料包裹以防止受潮、手电筒、无线电、全球定位系统和手机。

Se o carro quebrar:

如果车坏了：

Fique calmo；

保持冷静；

Permaneça junto ao veículo；

留在车旁；

Use o rádio para comunicação, proteja-se no interior do veículo；

使用无线电通信，呆在车内保护自己；

Não esgote sua bateria.

不要把电瓶用完。

1.6 DOCUMENTOS PESSOAIS 个人证件

1.6.1 Orientações Gerais 一般准则

Seja organizado;

放好证件；

Tenha pastas ou outras formas de separar organizadamente todos os tipos de documentos;

各种的证件应分装在不同文件袋中；

Prefira andar com cópias autenticadas;

建议携带经公证过的证件副本；

Ande somente com os documentos necessários;

出门只携带所需证件

Evite sair de casa sem nenhum tipo de identificação pessoal.

避免出门时随身不携带任何个人证件。

1.6.2 Passaporte e passagens 护照和机票

Depois de apresentá-lo às autoridades (imigração e alfândega), não guarde o seu passaporte em sacolas ou malas, pois podem ser furtadas, esquecidas ou extravia-das. Prefira tê-los consigo.

海关查验护照后，请勿将证件放在手袋或行李箱中，因为行李可能被盗或遗失，请随身携带证件。

Ao chegar ao hotel, guarde-o em local seguro, se possível em cofre;

当入住酒店时，请将证件放在一个安全的地方，最好是保险柜中。

Não permita que a ansiedade da viagem, a correria, façam com que você se des-cuide de seu passaporte e bagagens;

不要因为匆忙、着急而忽略您的行李和护照。

Providencie uma fotocópia de seu passaporte, que deve ser; conduzida, enquan-to o original deve permanecer guardado;

提供您的护照复印件，收好原件；

Leve seu documento de identidade para facilitar a emissão de uma segunda via em caso de perda de seu passaporte;

带着你的身份证，以便在丢失的情况下补取第二本护照。

No planejamento de sua viagem, anote o endereço e telefone dos consulados bra-sileiros em todas as cidades que você visitará ou onde seu avião fará escalas;

在您的旅行计划中，写明您将参观或转机城市领事馆的地址和电话；

Anote os telefones de seu agente de viagens; ele poderá orientá-lo com respeito a

dificuldades em sua viagem;

记下你旅行社的电话号码，在旅途当中会有很大的帮助；

Em caso de furto ou roubo de seus documentos, faça o registro docorrência na delegacia de polícia mais próxima;

如果遭到劫持和被抢，请到就近警局报案。

Se o seu bilhete aéreo sumiu você deve entrar em contato com o balcão da companhia aérea, para solicitar a emissão de uma segunda via. Será mais fácil, se você tiver o comprovante de pagamento da passagem.

如果您的机票不见了，你应该联系航空公司柜台，要求补办第二份，如有付款证明则会更加方便。

1.7 SOL 防晒

Evite a exposição prolongada ao sol;

避免长时间在阳光下暴晒；

Evite os horários entre as 11:00 e 15:00h;

避免在11点至15点之间晒太阳；

Tenha especial atenção com as crianças. A preocupação com elas deve ser maior;
给予儿童特别关注。对他们的关注应当更多；

Beba muita água;

多喝水；

Use roupas claras e leves;

穿着轻便和浅色的衣服；

Utilize, de forma complementar, camisetas, bonés e viseiras;

此外，请穿着长袖衬衣和戴帽子；

Leve à praia guarda-sol ou barracas para se proteger do sol;

去海滩请携带海滩伞或帐篷，以防被晒；

Não durma no sol;

不要在晒太阳的时候睡着；

Utilize sempre protetor solar (30 minutos antes). O fator de proteção deve ser condicionado à necessidade da sua pele;

经常涂擦防晒霜(日晒前30分钟)。根据个人皮肤需要，选择合适的防晒霜的指数；

Caso tenha queimaduras não fure ou aperte bolhas.

如果你被晒伤，不要把水泡挤破。

2 交通篇

2.1 CONDUÇÕES 交通工具

2.1.1 Regras Gerais 一般规则

Mantenha sua atenção, não cochile ou se distraia com conversas ou leituras. Caso você esteja sendo incomodado por alguém, mude de lugar;

保持你的注意力，不要打瞌睡，或因谈话或阅读分心；如果受到某人干扰，请离开；

Fique atento com as pessoas que desembarcam com você. Caso suspeite de algo dirija-se ao primeiro local habitado e peça ajuda;

警惕和你一起下车的人，如果有可疑行为，请到当地居民家求助；

Desconfie de estranhos que tentem aproximação. Não aceite convites de pessoas que tenha acabado de conhecer;

警惕靠近你的陌生人，不要接受你刚认识的人的邀请；

Dentro da condução coloque seus objetos pessoais (celulares, carteiras, etc) assim como bolsas, pacotes ou sacolas na frente de seu corpo, especialmente quando estiver cheio;

在公共交通内请注意手机、钱包等私人物品，放在身体前面，特别是在人多的情况下；

Evite usar jóias ou objetos de valor;

避免使用首饰或昂贵的物品；

Utilize roupas discretas;

请着便装；

Evite ter objetos pendurados na roupa ou na cintura, como celulares, walkman, etc;

避免把手机、随身听等物品挂在衣服或腰上；

Evite colocar a carteira ou mesmo dinheiro nos bolsos de trás de sua calça;

避免把现金或者钱包放在裤子后面的口袋;

Tenha dinheiro separado (à mão); evite retirar sua carteira em público;

把现金放在可以拿到的地方, 尽量不在公共场合中拿出钱包;

Evite manusear ou efetuar pagamentos com notas altas;

避免使用大额钞票现金付款;

Cuidado com pessoas que insistem em conduzir seus pacotes ou bolsas, em momentos de superlotação;

在人多的时候注意私人物品;

Evite parar próximo às portas e mantenha atenção ao entrar ou sair, pois esses são os locais e os momentos preferidos pelos batedores de carteira;

避免停在门的旁边, 进出时保持警惕, 这是抢钱包的多发地;

Se acontecer um assalto, mantenha-se calmo. Não encare diretamente os assaltantes e nem tente dialogar com eles. Não reaja e avise imediatamente a polícia militar.

遇到抢劫时, 保持冷静, 不要试图与抢匪交谈, 不要做出过激反应, 通知警察。

2.1.2 Ônibus 公交车

Evite ficar sozinho em pontos de ônibus isolados, especialmente à noite;

避免独自一人在偏僻的公交站, 尤其是在夜间;

Preferencialmente utilize pontos iluminados, com grande movimento de pessoas, em frente a centros comerciais, universidades, etc;

尽量在有灯光的和人流多的公交站, 在商店或者大学前等;

Em ônibus com poucos passageiros, sente-se próximo ao motorista;

在公交车乘客较少时, 尽量坐在公交车司机的旁边;

Evite estar próximo à catraca;

避免在检票闸口附近停留；

Fique atento à movimentação de pessoas dentro e fora do coletivo. Em caso de suspeitas desça no próximo ponto e avise a polícia militar;

警惕公交车内外周围的人。如有可疑的人，在下一站下车并通知警察；

Caso o coletivo que você ocupa seja vítima de roubo, mantenha-se calmo; Não encare diretamente os assaltantes, não tente dialogar ou interferir no roubo, não faça movimentos bruscos e não reaja, sua vida não tem preço.

如果你是公交车抢劫的受害者，保持冷静。不要直接盯着窃贼，尽量不要交谈或阻止抢劫，不要反抗，你的生命是无价的。

2.1.3 Trens e Metrô 火车和地铁

Evite viajar em vagões vazios de metrô ou trem, principalmente à noite;

避免乘坐地铁或火车的空车厢，尤其是在夜间；

Procure não entrar ou sair do metrô em estações com corredores ou passarelas muito extensas, em pontos isolados ou mal iluminados. Preferencialmente utilize estações com acessos rápidos, curtos e bem iluminados;

避免进出地铁站里黑暗的走廊或出口；

Antes de utilizar qualquer passarela, escadaria ou rampa de acesso certifique-se antes se não há ninguém parado ou lhe seguindo; muito extensas, em pontos isolados ou mal iluminados.

在使用天桥或者是楼梯、斜坡行走时，要确保没有人在跟踪你。

Preferencialmente utilize estações com acessos rápidos, curtos e bem Identificando alguém em atitude suspeita (parado sem motivo aparente, etc) procure apoio das equipes de segurança ou chame a polícia militar.

尽量使用有短途或便捷通道且标志明显的车站，如果有可疑人士请通知警察或保安。

2.2 COM SEU CARRO 在你车上

2.2.1 No trânsito 行驶中

Avalie se o seu veículo não serve como um chamariz para roubos e seqüestros;

判断你的车子是否太显眼, 是否会引起窃盗或者绑架;

Antes entrar ou sair de casa verifique a presença de pessoas estranhas nas proximidades de sua casa. Não pare, entre ou saia de casa. Avise seus familiares e chame a polícia;

在进入或离开家时, 要确认周围是否有陌生人。进、出家门时不要停留。告诉家人和报警;

Procure identificar em seus deslocamentos habituais postos policiais, pontos de estacionamento de viaturas e ainda postos de abastecimento 24 horas, além de outros estabelecimentos comerciais que em situação de emergência podem servir como ponto de apoio emergencial;

要知道你行动的地方哪里有警察局、停车场、加油站或商家等, 在紧急情况下他们可以给予帮助;

Habitue-se a dirigir com os vidros fechados e portas travadas, principalmente durante as paradas;

避免在开车时开窗或门, 特别是在停车的时候;

Evite o uso de jóias (correntes, relógios, anéis, braceletes, etc) quando estiver dirigindo;

驾车时, 避免佩戴链、手表、戒指、手镯等首饰;

Equipe seu automóvel com dispositivos que dificultem a ação de delinqüentes, como: trava mecânica de pedais e volante, interruptores elétricos e de combustível, alarmes, etc. Os ladrões procuram sempre os carros mais fáceis, nas melhores situações para efetuarem o roubo/furto;

用安全设备装置你的车子, 如机械锁踏板和方向盘、电开关和燃料等, 来防止盗窃, 小偷总是寻找简单装置的车来行窃或抢劫;

Nunca dê carona a estranhos ou pessoas que acabou de conhecer;

永远不要让陌生人或者你刚刚认识的人搭你的便车;

Não pare para auxiliar outros motoristas em locais isolados, mal iluminados e ou em horas avançadas da noite. No caso de lhe parecer algum acidente ou alguém em dificuldades avise a Polícia imediatamente;

不要在偏僻、黑暗或者深夜的地方帮助其他司机。如果你发现车祸或者有人有困难时，请立即通知警察；

Se perceber estar sendo seguido, procure agir com naturalidade, evite áreas residenciais, áreas isoladas, vias de pouca circulação de veículos e mal iluminadas. Dirija-se imediatamente ao posto policial mais próximo ou ainda centros comerciais, postos de gasolina, etc e peça ajuda ;

如果您发现自己被跟踪，尽量保持自然，避免到居民区、偏僻区、车辆很少行走或光线暗淡的地区。立即开车到最近的警察局或商场、加油站等并寻求帮助；

Desconfie de pequenas batidas, especialmente caso você suspeite que tenham sido provocadas. Nestes casos não pare, especialmente à noite, em locais isolados, mal iluminados e de pequena circulação de pessoas e veículos.

警惕轻微撞击，特别是当你怀疑是别人故意造成的。在这种情况下，不要停下来，尤其是在夜间，在偏僻的地方，灯光昏暗的地区，或者是车辆少的地方。

Sinalize para que as demais pessoas envolvidas possam lhe seguir até o Posto policial mais próximo;

发信号告知其他人，赶快到最近的警察局；

Não traga consigo os documentos originais de seu veículo. Utilize-se de cópias autenticadas pela repartição de trânsito.

不要随身携带车辆的原始证件。您可以使用公证复印过的。

Evite transitar com objetos no veículo que despertem atenção como, óculos de sol, jaquetas, relógio, toca-cd, presentes, etc. Caso seja necessário transporte e deixe objetos trancados na porta malas;

避免使用会被人引起注意的物品，如墨镜、皮革外套、手表、CD播放器、礼品等。如果确实需要携带，请放入后备箱；

Procure ter em seu carro elementos (marcas internas, etc) que permitam sua identificação. Geralmente após um roubo ou furto as placas são removidas e ou substituídas;

尽量在车上留下记号，能证明是自己的车。因为当遇到偷窃或者抢劫时，他们会拿掉或更换车牌；

Evite colocar em seu veículo adesivos e outros símbolos que possam identificar sua condição social e outras características pessoais, como: adesivos de mergulho, condomínios ou academia de alto padrão, etc;

避免在你的车辆使用贴纸可以证明你的社会地位或者你的个人特征，如：潜水的贴纸、公寓的或者高档健身房的贴纸等；

Evite dirigir sozinho à noite, especialmente para as mulheres. Caso seja necessário estacione em locais bem iluminados e de grande circulação como shoppings, supermercados, estacionamentos credenciados, etc;

避免独自在夜间驾驶，女性更要注意。如果需要停车，一定要在明亮的地方，比如超市或停车场等；

Mantenha seu veículo em bom estado de conservação; Sempre certifique-se da existência de combustível suficiente para evitar ficar parado em locais arriscados;

保持车子的良好状态；始终确保有足够的燃料，以避免在危险情况下被迫停车；

Caso tenha problemas com seu veículo evite para na rua.

如果车子有问题，避免停在大街上。

Preferencialmente pare em postos de gasolina, estacionamentos, oficinas ou postos da Polícia Militar;

最好停在加油站、停车场、修车厂或者警察局；

Caso alguém tente retirar seu veículo da via, procure manter a calma; acione ininterruptamente a buzina de seu veículo, dirija-se a vias de grande circulação, bem iluminadas e preferencialmente a postos policiais;

如果有人试图从道路移动你的车辆，保持冷静；连续使用喇叭，把车开到人较多、光线充足的地区，最好是警察局；

Para sua maior segurança utilize sempre o cinto de segurança;

为了您的安全始终系好安全带；

Não dê carona a desconhecidos;

不让陌生人搭车；

Ao passar por lombadas, verifique, antes de reduzir a marcha, se há aproximação de pessoas suspeitas e deixe distância suficiente do veículo à sua frente para poder desviar, caso ele pare, tentando bloquear seu caminho;

在通过路障、车子减速时，要注意是否有可疑的人靠近，保持车辆有足够的距离；

Mantenha-se sempre atento. Este é um grande fator de proteção, pois assaltantes evitam se aproximar de pessoas atentas;

时常保持警惕，因为小偷抢匪经常避免接近保持警惕的人；

Procure ter companhia;

尽量找人结伴而行；

Se o seu veículo for furtado ou roubado, não tente procurá-lo, ligue para o telefone 190 e forneça todas as informações possíveis, como características dos assaltantes, armas usadas no assalto, rumo tomado e características do seu veículo. Registre o furto ou o roubo na Delegacia de Polícia mais próxima. Não reaja;

当你的车子被盗窃或者被抢时，请不要贸然去找车，打190电话报警，并提供一切可能的信息，包括袭击者的特征、抢劫时所使用的武器，提供车子的信息以及抢匪和盗窃等相关信息。不要反抗；

Se observar que o seu carro está sendo furtado, não intervenha sozinho. Normalmente, o ladrão age armado e pode ter um comparsa por perto;

当你发觉你的车子被盗窃时，请不要独自去交涉，通常情况下，盗窃者都带有武器以及有同党在附近；

Em caso de assalto não reaja, sua vida não tem preço;

在遇到抢劫时请不要反抗，你的生命是无价的；

Por último, lembre-se de que a rapidez no acionamento da Polícia Militar aumenta a possibilidade de recuperação de um veículo furtado.

最后，请记住，最快的时间通知军警可以增加拿回被盗车辆的几率。

2.2.2 Estacionamento 停车场

Ao estacionar, feche inteiramente o seu carro, mesmo que seja por alguns minutos ou que esteja na garagem de sua casa ou edifício;

无论时间长短，不管是在公共车场还是在自家停车场，请完全关闭车门；

Estacione seu veículo em garagens ou estacionamentos credenciados, mesmo que por pequenos instantes, evite deixá-lo na rua;

就算是短暂的时间, 避免停在大街上, 最好停在车场;

Estacione o mais próximo possível de seu destino;

停在目的地的附近;

Procure estacionar sempre em condições de sair facilmente, caso surja algum problema;

尽量选择停在容易离开的地方;

Ao sair de um estacionamento, verifique se você não está sendo seguido;

离开车场时, 确认是否有被跟踪;

Toca-fitas e toca-Cd são acessórios visados. Prefira aparelhos de som com frente removível ou de bandeja. Ao estacionar, leve-o consigo, coloque embaixo do banco ou tranque-o no porta-malas;

音响通常是小偷最喜欢偷窃的。尽量使用可拆式的。在停车的时候最好拆掉, 放在椅子下或者后备箱;

Caso seu veículo não possua trancas ou dispositivos de segurança, a retirada do cabo da bobina pode evitar o furto;

如果您的车没有锁或安全设备时, 去除线圈线可以防止盗窃;

Nunca deixe as chaves no contato de seu carro, mesmo que seja por alguns momentos;

千万不要将钥匙留在车内; 就算只是短暂的离开;

Nunca deixe seu veículo ligado com ocupantes em seu interior (especialmente crianças), mesmo que por pequenos momentos;

永远不要在熄火前离开你的车辆 (尤其是有儿童在内时), 即使只是短暂的离开;

Evite permanecer no interior de um carro estacionado na via pública. Esta é uma ótima oportunidade para você ser surpreendido. Se isso for necessário, faça-o em local que permita sua ampla visão para todos os lados e esteja alerta à aproximação de estranhos;

避免在车辆内停留, 因为这样很容易发生犯罪, 如果可以, 选择一个可以看到车

子的地方, 这样可以发现要靠近车子的可疑人员;

Se for obrigado a estacionar na via pública, procure fazê-lo em locais movimentados e bem iluminados. Não deixe objetos à vista. Guarde todos no porta-malas sempre que possível;

如果需要停留在道路上, 停在灯光明亮的地方, 不要在车内放置可能引发罪犯注意的物品;

Nunca pare ou estacione em locais mal iluminados, isolados, com pouca movimentação de pessoas ou com visibilidade prejudicada;

永远避免将车子停在黑暗、偏僻、人少的地区;

Ao descer, certifique-se de que todas as portas estão efetivamente trancadas e não deixe vidros entreabertos;

当下车时, 确认所有的门和窗户是否已锁定;

Jamais confie as chaves de seu carro aos chamados Tomadores de Conta, flanelinhas ou a eventuais lavadores de automóveis, ainda que os conheça de vista. Há quadrilhas que se utilizam dessas pessoas para obterem cópias das chaves, que depois servirão para furtar seu veículo;

永远不要把你的钥匙给在路上管理车的人或者洗车的人, 就算是你认识的人。有集团专门利用这些人去复制钥匙, 之后经行偷窃;

Se o seu carro, depois de haver ficado estacionado na via pública, apresentar um inexplicável defeito que impeça o motor de funcionar desconfie de estranhos que se ofereçam para ajuda-lo. Pode tratar se de uma armadilha. Chame o socorro de urgência de sua confiança;

如果你的车停在路边后, 突然无法启动, 警惕突然要帮你的陌生人。可能是陷阱, 要赶快找别人的帮助;

Não deixe roupas, caixas, sacolas, bolsas e outros objetos nos bancos de seu veículo. Não deixe também bolsas, carteiras, documentos pessoais e do veículo, Guarde qualquer tipo de bagagem no porta-malas.

不要将衣服、箱、包、袋以及手袋、钱包和车辆文件、个人文件等物品放在车辆内, 最好放入后备箱。

Cultive o hábito de “olhar” ao redor, antes de aproximar-se de seu carro estacionado ou mesmo antes de estacionar;

在取车或要停车的时候, 要注意四周的环境;

No ato de estacionar, bem como no momento em que retornar para apanhar o carro, esteja atento para a presença de indivíduos suspeitos nas proximidades. Na dúvida pare em outro local ou dê uma volta antes de entrar em seu carro. Essa é uma das formas mais frequentes de abordá-lo. Caso precise de ajuda ligue para a polícia;

当你要停车或者回到车上时, 要注意周围是否有可疑的人。如果有问题, 可以停留在别的地方或者重新绕一圈再回到车上。这是避险的一种常见的形式。如有需要, 请报警处理;

Verifique o interior antes de entrar. Um intruso pode estar atrás dos bancos;

要进入车子之前, 要确认里面, 可能会有可疑的人已经进入到里面了;

Caso você encontre alguém arrombando seu carro, mantenha a calma, procure identificar as características dos indivíduos e ligue imediatamente para polícia;

如果您发现有人闯入你的车, 保持冷静, 尝试识别他的特征, 并立即打电话报警;

Não ande com os documentos originais de seu veículo; use cópias reprográficas autenticadas pelo departamento de trânsito.

不要随身携带车辆的原始证件; 使用公证过的复印件。

Prefira estacionamentos de sua confiança, com vigilância e seguro contra roubo. Ao entregar seu carro, procure identificar os manobristas e exija um comprovante em que constem as características e o número da placa do automóvel.

把车子停在可相信的车场, 将车子停留在车场内, 必须记住对方的特征和拿到收据证明。

2.2.3 Nos Cruzamentos 在十字路口

Nos semáforos, durante o dia, pare sempre com a primeira marcha engatada e fique alerta à aproximação de estranhos, mesmo que não lhe pareçam suspeitos;

在白天红绿灯时, 请保持一档; 要注意四周的陌生人;

Evite a primeira fila de veículos e as faixas das extremidades, especialmente da esquerda. Preferencialmente, pare nas faixas centrais;

尽量不要停在第一排和在旁边的车道, 尤其是左边的, 要停在中间的;

sempre mantenha distância mínima do veículo da frente (suficiente para poder identificar o contato do pneu traseiro com o solo) para evitar acidente e possibilitar sua saída em casos de emergência;

经常与前面的车辆保持最少的距离（需要可以看到前面车子后面的轮胎），以避免交通事故或者在紧急情况下可以迅速离开；

Procure não deixar espaços para passagem ou circulação do lado esquerdo do seu veículo;

在你车子的左边尽量不要留下让人通过的空间；

Chegue ao cruzamento com atenção, identificando pessoas suspeitas e demonstrando estar atento;

当你在十字路口时，尽量保持警惕，注意可疑的人；

Verifique constantemente a presença de suspeitos ao redor de seu veículo, inclusive motociclistas;

经常注意四周，尤其是摩托车；

Evite a distração com celulares, rádios, etc;

避免因为手机或收音机等而分心；

Cuidado com “Vendedores” ou Pedintes. Não compre ou doe nada em semáforos;

提防路边的“推销员”或乞丐。不要购买或捐赠任何东西；

Mantenha portas e vidros travados;

保持门窗上锁；

Evite Relógios, pulseiras, anéis que chamem muita atenção;

避免使用引人注意的手表、手镯和戒指；

Não deixe objetos (Bolsa, valises) em locais visíveis do veículo, procure transportá-los na porta malas;

不要把包包等物品放在车内，尽量放在后备箱；

Circule com cópias de documentos, pouca quantia em dinheiro e o mínimo de talões e cartões de crédito;

要拿公证复印的证件、少量的现金、支票和信用卡；

No período noturno, ajuste a velocidade de seu veículo nas áreas de cruzamentos, reduzindo a velocidade de forma que você não precise parar no cruzamento e também não cometa uma infração de trânsito passando no vermelho;

在夜晚的十字路口，尽量保持低速，尽量不要停留，也不要违反交通规则；

Ter uma carteira ou bolsa “reserva” pode ser uma boa alternativa;

有一个备用的钱包或者皮包是一个很好的选择；

Caso você seja vítima de “Assalto”, Não Reaja! É muito comum que a prática do roubo ou furto seja feita com pessoas fazendo a “cobertura” em locais estratégicos de quem anuncia o assalto (eles quase nunca estão sozinhos).

如果你是一个被“偷袭”的受害者，不要反抗！因为他们经常会有同党。

2.3 TÁXI 出租车

Procure gravar o prefixo do táxi, isso facilitará a localização do veículo, caso seja necessário;

最好记住出租车的车牌号，如有需要便于寻找；

Quando precisar de um táxi, procure daqueles que você já conhece, que atendam em pontos fixos ou que sejam acionados via rádio táxi;

当需要出租车时，选择那些你认识的，在固定站点的或通过出租车电台派来的车辆；

Só em último caso pegue o taxi estiver passando na rua

只有在万不得已的时候，才搭乘街上的出租车；

Procure planejar a sua saída previamente, para poder escolher a forma mais segura de pegar o táxi. Evite ficar esperando na rua;

提前做好出行计划；可以选择以最安全的方式叫出租车。避免在街上等车；

Utilize somente os serviços de taxi cujos motoristas tenho identificação pessoal à vista, preferencialmente em pontos conhecidos;

出租车司机的身份卡应放在车内显而易见的地方，这样的出租车可以搭乘，最好是在熟悉的站点搭乘；

Em rodoviárias e aeroportos escolha táxis dos pontos oficiais. nesses pontos, todos os táxis são cadastrados e seus motoristas conhecidos, o que reduz os riscos de você ser vítima de marginais;

在车站和机场选择正规的出租车站点。这些站点的所有出租车和司机都有注册，这样做会降低你成为受害者的风险；

Sente-se sempre no banco de trás, que é mais seguro;

坐在后座更安全；

Evite comentários pessoais. As informações podem ser repassadas a criminosos.

避免谈论个人的事情。你的信息有可能会被传递给犯罪分子。

Calcule previamente uma quantia aproximada que der para pagar a corrida e deixo o dinheiro já separado, para não ter que abrir a carteira.

计算好差不多需要多少钱，先把钱分好，避免打开钱包。

2.4 TRÂNSITO 驾车

Respeite as regras de segurança e as normas do Código de Trânsito.

遵守安全和交通规则。

Respeite as sinalizações.

遵守标示。

Respeite as distâncias de segurança e os limites de velocidade;

遵守安全距离和限速规定；

Seja educado e consciente no trânsito; Respeite a vida.

文明礼貌驾驶；尊重生命。

Ande com vidros fechados e portas travadas;

行驶中，关好车窗，车门上保险；

Pare em locais seguro; fique atento na hora do embarque e desembarque e evite ficar parado esperando por alguém;

停在安全的地方；上下车时要注意，避免停车等人；

Quando o semáforo estiver fechado diminua a velocidade e espere que ela seja favorável;

当前方已是红灯，在远处就放慢车速，等待绿灯；

Utilize sempre o cinto de segurança Utilize;

始终使用安全带；

Não transporte seus filhos em seu colo no banco de frente; transporte crianças no banco de trás com cinto de segurança;

不要抱着孩子坐在前排座位；应坐在后排并系好安全带；

Crianças de colo devem ser transportadas em cadeira especiais fixadas ao banco de trás do veículo;

婴儿必须在后座用特殊椅子固定在车上；

Antes de viajar, faça uma revisão em seu veículo; Planeje as melhores vias, horários, pontos de parada e abastecimento, esteja descansado e nunca beba antes de dirigir;

旅行前，检修一下你的车，规划最佳路线、时间、停靠处和加油站，好好休息并永远不要酒驾；

Reduza a velocidade nas travessias urbanas;

在城市道路口必须减速；

Nas vias públicas, dê preferência de passagem ao pedestre;

在道路上，行人优先；

Não pare nem estacione seu veículo na faixa de pedestre ou em locais proibidos;

不要在人行道上或禁止停车的地方停放车辆；

Entrosamento não sinalizado, de preferência de passagem ao veículo que se aproxima pela direita;

没有红绿灯的路口，从右边驶来的车辆优先；

Evite ultrapassagens perigosas; ultrapasse somente com segurança; verifique se existe espaço, visibilidade e tempo suficiente;

避免危险超车；确保安全超车；观察好否有足够的距离、时间和视野；

Reduza a velocidade e redobre a atenção em caso de chuva ou neblina;

雨天雾天，必须减速，加倍小心；

Seja vivo; não discuta no trânsito;

任何情况不要争论，安全第一；

Evite dirigir ao amanhecer e ao anoitecer.

避免在黎明或黄昏后驾车。

3 居家篇

3.1 EDÍFICIO E CONDOMÍNIOS 大厦和社区

3.1.1 Edifícios 大厦

As normas de segurança a serem adotadas devem ser decididas em assembléia de condôminos, com ampla difusão para todos os moradores do prédio, sob pena de perderem a eficiência;

大厦的安全规则应在住户大会中确定，所有的居民都应遵守；

É importantíssimo um sistema de segurança com: iluminação em todas entradas, iluminação e instalação de câmeras nos principais pontos sensíveis do condomínio e alarmes em centrais de monitoramento;

安全系统非常重要：所有出入口安装照明、在公寓区敏感地点安装照明和摄像头、控制中心安装警报器；

O acesso de estranhos deve ser precedido das cautelas disponíveis (Identificação de todas pessoas; Confirmação e identificação visual de visitas antes de sua efetiva entrada, área de recebimento de materiais que impeçam o contato e a entrada de estranhos, etc);

陌生人访问应谨慎（在进入之前，证明身份、容貌，递送物品放置在接收区，避免与陌生人的接触等）；

Os funcionários, principalmente aqueles que desempenham funções na portaria do prédio, devem ser alertados para os diferentes expedientes usados pelos delinqüentes e devem estar capacitados para tomar providências quando necessário (ligação emergencial a Polícia, agências de segurança, acionamento de sistemas de alarme, etc);

大厦员工，尤其是在门房的员工，应警惕不法份子的各种手段，在必要时采取相应的措施（紧急向警局和保安公司报警、启动警报系统等）；

As entradas - social, de serviço e garagem, devem ser suficientemente iluminadas, evitando objetos (obras de arte, decoração, jardinagem) que obstruam ampla visão do local à distância;

大厦正门、员工通道和车库应有足够的照明，防止物体（艺术品、装饰品和园艺）阻碍视线；

As guaritas e recepções devem ter vidros escurecidos ou espelhados além de ficarem afastadas da rua de forma que impeçam que seus funcionários possam ser facilmente rendidos;

门房和接待室应使用深色玻璃或镜面玻璃，并远离街道，防止员工被挟制；

Os acessos aos apartamentos devem ser dotados de boa iluminação, controlada do interior da residência. As portas devem ser sólidas e dotadas de “olhos mágicos” ou outros dispositivos que permitam a observação da área externa;

进入公寓的走道应有可在住宅内控制的良好照明，大门坚固并安装门镜（猫眼）或其他设备，以便观察外部；

O interfone é fundamental para a comunicação de situações de emergência (presença de suspeitos ou de indivíduos indesejáveis em seu “hall” de entrada, etc);

内线电话是报告突发事件（报告可疑的个人在“大厅”或者其他地方等）的关键；

Havendo outros prédios próximos, por consenso dos moradores, poderá ser instalada uma ligação pelo interfone de suas portarias, ou mesmo de um simples alarme sonoro ou visual, que funcione como pedido de auxílio nos momentos de perigo;

如旁边有其他公寓楼，在获得居民共识的情况下，可在两栋大楼间安装内线电话或普通的声音或视觉警报，可在危险时求助；

O mesmo alarme sonoro e ou luminoso poderá ser instalado em uma casa vizinha, estabelecimento comercial ou simplesmente em local externo, à vista dos moradores das imediações, alertando sobre o perigo;

同一声音或灯光警报可安装在邻居房屋、商店或外部，以供附近的居民在危险的情况下报警；

A seleção de pessoal doméstico e do condomínio deve ser rigorosa, com pesquisa da vida pregressa dos candidatos e criteriosa verificação das fontes de referência. De preferência deve ser mantida a máxima discrição quanto aos valores guardados em apartamentos, cofres, etc;

选择家政和大厦员工必须严谨，对应聘者生活进行调查，参考推荐来源。尽量对家中存放金额和保险柜进行保密；

As chaves que forem confiadas a serviçais, não devem abranger todas as portas

do apartamento, permitindo-se o isolamento de algumas dependências privadas, especialmente durante o repouso noturno. Os empregados podem ser atacados e forçados a abrir as portas de quem possuam as chaves ;

交给工作人员的钥匙不能是打开公寓所有门的通用钥匙，仅限部份区域，尤其是在晚间。员工可能遭受到攻击或被强迫用钥匙开门；

A entrega de encomendas, flores, correspondência, etc, que não tenham sido solicitadas ou que não estejam sendo esperadas deve ser recusadas, ainda que o portador se apresente na companhia de empregados do condomínio ;

即使是送递者有公寓员工的陪同，也应拒绝没有申请或莫名的送货、送花、送信件等；

Quando estiver aguardando entregas, instrua a portaria para receber as encomendas, evitando a presença de estranhos em seu apartamento;

如果在等待送递，应通知门卫接收，防止陌生人进入公寓；

Quando recepcionar pessoas que não conheça, faça-o nas áreas de uso comum do edifício, à vista dos funcionários da portaria;

如接待不认识的人，请使用大楼公共区，在门房员工的视线范围内；

Encomendas ou objetos devem ser entregues sem que o condômino ou porteiro tenha que sair do prédio, através de um receptáculo de segurança onde os objetos sejam deixados, sem contato entre as pessoas e sem permitir a entrada de estranhos;

送递的信件和物品应放置在收件箱中，门卫不应走出大厦，避免与陌生人的接触；

Ao chegar e ao sair, esteja alerta para a presença de estranhos nas imediações de seu prédio. Qualquer suspeita deverá ser comunicada imediatamente a Polícia;

在到达或离开时，警惕大厦附近的陌生人。任何嫌疑应立即报警；

Verifique se as entradas de seu condomínio são iluminadas, se existem câmeras nas principais entradas e pontos de acesso ;

检查大厦的大门和重要地点是否有照明和摄像头；

Caso seja surpreendido por assaltantes, procure manter a calma. Não encare seus atacantes diretamente e nem discuta com eles;

如果遭到劫持与袭击，保持冷静。不要直接与他们有正面冲突；

Festas no salão do prédio podem ser um sério problema, por isso estabeleça uma forma criteriosa de identificar os convidados (lista de convidados, identificação pessoal, identidade junto à portaria, etc). seguranças particulares podem ser uma boa alternativa.

在大厦聚会厅举办活动可能造成安全威胁，所以应建立对受邀宾客身份的确认方式（交给门卫受邀者名单、身份证明），私人保安是不错的选择。

Evite receber na portaria do prédio documentos bancários com números de aplicações financeiras e saldos bancários;

避免在门卫处接收投资和银行存款余额数据等银行文件；

Aos moradores dos 1º. e 2º. andares recomenda-se um cuidado especial, protegendo as áreas de acesso;

在一楼和二楼的住户需要特别注意保护出入的通道；

Muros e grades devem ter altura suficiente;

围墙和围栏必须足够高；

Procure ter à mão a os telefones da Polícia.

手上要有报警的电话。

3.1.2 Aos funcionários 员工

Ao atender estranhos, mantenha os portões fechados e as pessoas do lado de fora;
接待陌生人时保持大门关闭，让陌生人在门外等；

O portão somente pode ser aberto após: Identificar o visitante; Avisar o morador sobre a conveniência da entrada, etc.

只有在确认来访者身份，通知居民访客等之后才可打开大门。

Na dúvida, solicite ao morador para identificar tal visitante;

如果有疑问，及时通知居住者来证实；

No caso de entrega de encomendas:

如果是来送东西的：

Avisar o condômino e solicite sua presença na portaria;

通知居民并请居民到门房；

Na ausência do condômino, receber e guardar para, posteriormente, ser retirado por um morador ou entregue a um funcionário;

居民不在时，接收并收起送递品，等居民回来领取或交给员工；

Jamais permita que o entregador leve pessoalmente a encomenda;

决不允许快递员亲自交给居民；

É importante a instalação de câmeras na portaria para identificação visual de visitas e recebimento de mercadorias;

在门房安装摄像头，记录来访者相貌和接收物品很重要；

Nos horários de limpeza e recolhimento de lixo, manter as entradas do edifício fechadas.

清洁人员及垃圾处理人员在工作时间必须将大门关闭。

Ao receber prestadores de serviços, identificá-los, confirmando seus dados com sua respectiva companhia. anote os dados de seus documentos, avise o condômino e só permita acesso às dependências mediante autorização do morador e devidamente acompanhado por um funcionário;

在接待外来工作人员时，应对其身份进行核实，与相关公司确认信息，记录身份数据，通知居民，只有在获得居民同意的情况下才准许进入，并需要由一名大厦员工陪同；

Na entrada ou saída de pessoas do condomínio, somente abrir o portão após verificar se não há suspeitos próximos;

在大厦居民出入时，只有在确认附近无可疑人员时才能开门；

As fichas de todos os empregados do condomínio, mesmo os eventuais, devem ser mantidas à vista. O ideal é que todos sejam identificados por crachás;

公寓楼的所有工作人员必须佩戴挂牌，即便是临时员工，使所有的人都可通
过名牌辨认；

Os porteiros devem ser orientados a permanecer sempre no interior das portarias;

门卫必须留在门房内部；

Códigos ou senhas devem ser combinados com os porteiros, para que o morador saiba se eles estão sendo forçados a usar o interfone ou a bater em sua porta.

与门卫制订暗号或是密码，如果他们被迫打内线电话或是敲门时，使居民做好防备。

3.1.3 Condôminos 公寓住户

A sua compreensão e colaboração são fundamentais para a segurança do Condomínio;

你的理解与合作对公寓的安全至关重要；

Tenha certeza do gabarito e da competência de toda equipe de segurança de seu condomínio;

了解所居住公寓楼所有保安团队；

Elogiar as ações dos funcionários que visam a garantir a segurança de todos os condôminos, mesmo quando representam algum transtorno para si ou para suas visitas;

即使给你和访客带来了不便，也要称赞员工保证大厦安全的举动；

Ao chegar ou sair da garagem, observar se não há pessoas estranhas ou suspeitas próximas à entrada de seu condomínio;

在出入车库时，观察附近是否有可疑人员；

Ao estacionar seu veículo na garagem, mantê-lo trancado, sem pacotes e objetos a vista e com o alarme ligado;

在车库停车时确保锁好车辆，启动警报，在可视范围内没有包裹和物品；

alertar a portaria para que receba as encomendas feitas ou o avise para que vá atender ao entregador na recepção;

通知门卫在等送货或说明将到门口接收；

Quando solicitado à portaria, verificar se o assunto lhe diz respeito, só então desça para atender;

在接到门卫通知后，确认事件是否与自己有关，之后才下楼接待；

As chaves de todas as dependências não devem ser deixadas com os empregados, mantendo algumas dependências isoladas;

不要将所有的钥匙都交给员工，确保有一部分绝对的私人空间；

Não deixe cópias das chaves na portaria;

不要把钥匙副本放在在门房那里；

Evite deixar portões abertos enquanto se despede de visitantes;

在和访客告别时，不要开着大门；

Todos os condôminos devem conhecer e respeitar as regras e todo sistema de segurança. É importante ainda zelar por sua boa conservação;

所有的居民要了解 and 尊重规则与安全系统。保证安全系统的维修养护；

Evite dar informações a estranhos de hábitos do condomínio.

不向陌生人透露公寓楼的信息和习惯。

3.1.4 Administradora/síndico 管理员与居民代表

Desenvolva reuniões periódicas com os condôminos a fim de despertar a consciência para a segurança de todos;

定期召开居民大会，提高安全警惕性；

Cadastre todos os condôminos com dados pessoais, dos veículos e até de parentes próximos, para uso em caso de emergência;

要有公寓居民的信息，车辆信息、亲戚的信息，以便发生意外使用；

Estabeleça um sistema de identificação para todos os visitantes, com ciência do condômino visitado;

建立对访客身份认证系统，获取被访居民的确认；

Acompanhe o andamento de todos os trabalhos realizados no edifício;

要跟进大厦中各种工作进度；

Na contratação dos funcionários, após exigir documentos e referências e certificar-se quanto à autenticidade e veracidade das informações. Dê preferência para aos

que possam cursos de formação e treinamento;

在雇用时，在获取证件和推荐资料后，确保有关信息的真实性和准确性。优先选择那些有过培训和教育的应聘者；

Realize a reciclagem e treinamento periódico de seus funcionários, visando à segurança do condomínio.

以保证大厦安全为目标，定期对员工进行培训。

3.1.5 Estranhos em sua porta 门外的陌生人

Tome muito cuidado. Doações, entrega de salmos, etc podem ser uma forma de você ser surpreendido;

必须要小心那些募捐的和送货的，，以免遭到袭击；

Não é difícil vigaristas e marginais, especialmente em datas festivas, aproveitarem do espírito de solidariedade confraternização para fazerem novas vítimas;

要小心特别在节假日等，博取同情心的人，以免我们遭遇受害；

Identifique qualquer pessoa antes de sair de sua casa, mantenha-se em um local distante e seguro para confirmar informações;

在出门时要确认门外人的身份，与其保持安全距离；

Sempre procure saber o que vai ser feito com o material a ser doado. Prefira fazer suas doações pessoalmente, a instituições que você conhece, se possível diretamente às pessoas que serão beneficiadas;

确认捐助品的用途，尽可能亲自去认识的福利机构捐助，最好是直接捐给需要者；

Fique alerta com pesquisas que identificam renda ou hábitos de sua família. Não divulgue informações pessoais e oriente a todos os moradores da casa a agirem da mesma forma.

警惕有关家庭收入或习惯的调查。不要透露个人信息，并提醒家里所有的人。

3.1.6 ORGANIZANDO FESTAS 举办庆祝活动

Preferencialmente sirva bebidas não alcoólicas aos seus convidados;

最好选择向宾客提供非酒精饮料；

Sirva algo para que os convidados possam comer antes de servir bebidas alcoólicas;

在提供酒精饮料前，向宾客提供食物；

Saiba quais são seus limites e respeite a vida;

了解自己的酒量并尊重生命；

Tenha uma alternativa de transporte ou acomodação para convidados que tenham bebido demais;

需要为喝多的宾客预备交通工具，或是家里预留房间让其留宿；

Lembre-se apenas o tempo eliminará o álcool de seu organismo;

请记住只有时间才能消除体内的酒精；

Nunca dirija após a ingestão de bebidas alcoólicas;

在饮有酒精饮料以后，永远不要酒后驾车；

tenha um especial cuidado em receber seus convidados. Faça uma lista e peça para que a identificação seja criteriosa;

接待客人前做好准备，列出名单，保证宾客身份得到确认；

Contratar uma equipe de recepcionistas e seguranças pode ajudar;

聘请接待和保安人员；

Prefira fazer sua festa em buffet, restaurantes ou casas noturnas;

最好选择聚会厅、饭店或是夜店作为办聚会的地点；

Caso a festa seja realizada em sua casa acomode os convidados em um local pre-determinado, deixando isoladas as dependências privadas;

如果在你的家里办聚会，请在适当的地方安置宾客，隔离隐私空间；

Esteja preparado para problemas, por isso identifique as saídas, tenha equipa-

mentos contra incêndio em locais de fácil acesso (uma equipe de brigada pode ser necessária) e faça um planejamento para calcular o número máximo de convidados dentro do espaço disponível.

为突发情况做好准备，确认出口，在便捷的地方设有消防装置（可能会需要应急团队），对空间可容纳的人数进行计划。

3.2 RESIDÊNCIA 住所

3.2.1 Orientações gerais 一般准则

Antes de entrar ou sair de casa, verifique a presença de pessoas estranhas. Na dúvida, avise seus familiares e ligue 190;

在进入或离开家之前，检查是否有可疑的人，如果有疑问，通知你的家人并呼叫190；

Chegue por locais e horários diferentes;

在不同的时间和从不同的地点回家；

Tenha a chave de sua casa à mão antes de chegar à porta;

在到家之前把钥匙放在手上；

Isole as dependências externas, trancando as portas intermediárias;

关闭外部建筑，锁上所有通连的门；

Fique atento à presença de estranhos no quintal nas primeiras horas da manhã, de forma que possam render-lo para alcançar o interior da casa. Assim, isole seu dormitório do restante da casa;

当心院子里的陌生人，尤其是在清晨，可能会实施挟持并进入到住房内，将卧房与其他的房间隔离。

Não admita a entrada de estranhos em sua casa;

决不允许陌生人进入家里；

Desconfie de serviços que você não solicitou ou consertos e checagem de problemas que você não observou. Sempre examine as credenciais de qualquer funcionário

e confirme todos os dados por telefone com a respectiva empresa. Alerta seus familiares e vizinhos;

警惕你没有申请的修理服务，检查员工的证件，与责任公司确认所有的信息，提醒家人和邻居；

Não abra a porta para entrega de encomendas não esperadas (presentes, flores, malas diretas, etc.). Se decidir atender, avise pelo telefone um vizinho e peça que ele fique de olho. Havendo outras pessoas na casa, uma delas devidamente resguardada, deve permanecer alerta vigiando o atendimento;

不要开门接待没有预订的送货（礼品、鲜花、邮寄等）。如果您决定接待，通过电话通知邻居，请他留意。如家中还有其他人，请他一定要保持警觉；

Não guarde valores em casa. Se preferir usar cofres em sua casa, guarde sigilo quanto a sua existência e localização. Sempre que possível instale mais de um, instalando um deles fora de seus aposentos particulares;

不要在家储存金钱。如果需要应使用保险柜，放置的地点应保密，尽可能安装多个，将其中之一放在私人住所之外；

Somente contrate funcionários com referências que possam ser confirmadas por pessoas de sua confiança. Faça uma verificação completa (endereço, referências profissionais anteriores, etc);

只雇佣有可信任者推荐的员工，做全面的调查（地址、以前的职业参考资料等）；

Não contrate ou forneça armas de fogo a vigias inexperientes, que não tenham habilitação técnica, eles são facilmente rendidos por marginais;

不雇佣或者向无经验的保安提供武器，如果不具备技术能力，他们很容易被不法份子制服；

Não tenha armas de fogo em sua casa se você não tiver treinamento específico. Isto pode representar um risco ainda maior;

如果你没有专业的培训，家里不要有枪支。这可能会造成更大的风险；

Instale e teste periodicamente alarmes sonoros e/ou luminosos para sua melhor segurança e também para que seus vizinhos reconheçam com facilidade e possam ajudar em caso de perigo;

安装和定期测试声音或灯光报警，提高安全性，也让您的邻居轻松辨认，可以在危险的情况下帮助您；

Cuidado com a instalação de exaustores e aparelhos de ar condicionado, pois este pode ser um ponto vulnerável em sua casa;

谨防安装排风扇和空调，因为它可能是您家的薄弱点；

Procure conhecer seus vizinhos e combinar medidas de auxílio mútuo, como sinais luminosos ou telefonemas. uma participação comunitária ativa é imprescindível;

了解您的邻居，并商定报警信号，如闪灯或电话。积极参与社区活动；

Mantenha sempre à mão os telefones de emergência da Polícia. Conheça a localização dos postos Policiais de seu bairro. Instrua seus familiares e empregados de como proceder em caso de perigo ou de simples observação de suspeitos nas imediações.

将紧急报警电话放在手边，了解离家最近的派出所。指导家属和员工如何处理危险情况或观察周围的可疑人员。

Tenha especial atenção em trancar portas e janelas quando você sair de sua casa, mesmo por pequenos intervalos;

即使是出去一小会儿，也要锁好家里的门；

Quando você for viajar peça para que um vizinho ou amigo recolha sua correspondência, instale dispositivos automáticos para luzes externas e internas, programe aparelhos eletrônicos para serem acionados, etc sempre procurando dar a impressão de que sua casa esta ocupada;

当你出门旅游时，请邻居和朋友帮助收信件，安装外部灯光自动装置，设置启动程序，让别人感觉家里有人的；

Não permita que as janelas e portas de sua casa possam ostentar sua qualidade de vida;

不要让门窗显露你的生活质量；

Cuidado ao parar em frente a sua residência, especialmente quando for abrir o portão ou descarregar seu veículo após uma viagem. Certifique-se ANTES de não haver ninguém suspeito próximo;

停在自家门口时要小心，尤其是当打开大门，或是从车上搬下旅行物品时，检查附近是否有可疑人员；

Mantenha os telefones de emergência fixados em um local de fácil acesso na casa;

保持紧急电话在家中明显的位置；

Tenha um bom relacionamento com os vizinhos e informe-se sobre o que ocorre nas proximidades;

与邻里保持良好关系，了解周围的情况；

Estabeleça códigos de acesso à sua casa, para que se um dos moradores for surpreendido por assaltantes, possa avisar os outros de que algo não está bem;

建立进家的暗号，如果有家人被匪徒挟持，可以立即让家中其他成员知道；

Caso sua casa apresente um aspecto de arrombamento não entre. Avise seus familiares e Chame a polícia;

如果你家有被撬的迹象，不要进入，通知你的家人并报警；

Caso você vier a se deparar com delinqüentes, mantenha-se calmo. Não discuta, não encare ou reaja. Procure agir com calma indicando cada movimento e se possível procure memorizar as características pessoais, trajes, gírias, etc.

如果遇到犯罪分子，你要保持冷静。不争论、不盯着看，不要反抗。看起来冷静，行动表明一举一动，如果可能，尽量记住罪犯的特点、服饰、俚语等。

3.2.2 Chegando tarde em casa 深夜回家

Caso alguém esteja lhe deixando em casa peça para que espere até você possa entrar em segurança;

如果有人送你回家，请他等你安全进入家里为止；

Antes de parar observe se não existe ninguém suspeito parado próximo a sua casa;

停车前，注意观察是否有可疑者停在家附近；

Certifique-se de que a entrada e áreas externas de sua casa são bem iluminadas;

确保你家外部入口区域光线充足；

Chegue à porta com as chaves em sua mão;

到大门前手里拿着钥匙；

Somente convide pessoas que você conheça muito bem para entrar sua casa;

只请你很熟悉的人到你家；

Se algum estranho pedir para usar seu telefone para alguma emergência, indique a companhia de polícia, o comércio ou o telefone público mais próximo;

如果有陌生的人要求使用你家里的电话称有紧急的事，请他找附近的警察、商家或是公共电话；

Não entre em elevadores com estranhos ou pessoas suspeitas. Caso necessário diga algo como “puxa esqueci minha chave”;

不要进入有陌生人或可疑的人的电梯。如果有必要假装这样说“哇，我忘了我的钥匙”；

Evite dormir com portas e janelas abertas;

避免睡觉时窗户和门是打开的；

Cuidado no momento de abrir portões automáticos. Verifique se não existe ninguém suspeito próximo de sua casa ou prédio.

打开自动门时要小心。确保你的住宅或是大楼附近没有可疑的人。

3.2.3 Equipamentos e dispositivos 设备与措施

Mantenha as áreas externas muito bem iluminadas;

保持住宅外区域光线明亮；

Portas e janelas devem ser resistentes e ter fechaduras e trancas confiáveis;

门窗要牢固，使用可靠的锁和门；

Certifique-se sempre do bom funcionamento de portas e janelas;

经常确认门窗的运作状态是否良好；

Instale olho-mágico nas portas;

在门上安装门镜（猫眼）；

Instale trava de segurança, trincos e cadeados nos pontos mais vulneráveis;

在（门窗）的易开启处，加锁加闩；

Instale grades preferencialmente internas e não se esqueça das portas e janelas dos fundos, geralmente pontos mais visados.

安装内栅栏，不要疏忽后院门窗，这是一般最容易被入侵的地方。

Isole o acesso ao sótão de sua casa, localizando em uma dependência que possa ficar trancada por fora à noite ou durante a sua ausência.

晚上或无人在家时一定要锁好通往阁楼的通道。

Pode periodicamente árvores e arbustos para manter a visão de dentro para fora livre para que não sirvam de esconderijo.

经常修剪树枝，以免遮住你观察外面的视线，或成为犯罪份子的藏身之处。

Evite que o interior de algum cômodo possa ser visto da rua, utilize cortinas e persianas;

避免让外面的人看到你屋里，在窗户上安装窗帘或百叶窗；

Instale equipamentos eletrônicos de segurança como porteiros eletrônicos, alarmes, câmeras de vídeo, sistema de monitoramento remoto e sensores de presença etc.

安装电子防盗设备：如电子门、报警器、远距离监控器、感应器等。

Se você contratar o serviço de vigilância particular, de sistema de monitoramento ou de guarda-costas verifique se a empresa é cadastrada na Polícia Federal.

如果雇用私人巡逻服务、监控服务和个人保安，一定要调查此公司是否在联邦警局有注册。

Se for possível, mantenha um cão de guarda, adestrado na área externa da casa

有可能的话，在院里驯养一只护卫犬。

Antes de chegar em casa, descer pra abrir portão ou ficar aguardando para que seja aberto, verifique se não há pessoas ou carro suspeitos parados próximos, se perceber algo suspeito não pare, avise seus familiares e chame a polícia militar

到家开门之前，先观察四周是否有可疑的人或车辆；如发现可疑情况，不要停下，马上通知家人和军警。

Teste periodicamente seu sistema de segurança.

定时检修电子防盗设备。

Estabeleça código de segurança com vizinhos e parentes, como por exemplo, acender uma luz alarme, etc.

和你的邻居、亲戚约定一个安全信号，如亮一盏警示灯等。

Lembre-se que o momento de entrar e sair de sua casa é um momento crítico, por isso, verifique se não há pessoas estranhas próximas e minimize o tempo destas operações.

进出门时较危险，观望四周是否有可疑的人，以最短的时间进出。

3.2.4 Chaves 钥匙

Se você tem empregados, não deixe todas as chaves da casa com eles, eles podem ser forçados a permitir a entrada de ladrões.

家里如果有佣人，不要把所有的钥匙交给他们，抢劫团伙可能会强迫你的佣人把他们放进去。

Se alguma chave for pedida troque o segredo da fechadura;

如果钥匙遗失，立即更换锁码；

Sempre tranque portas e janelas, mesmo durante pequenos saídas;

短时间外出，也要锁好门窗；

Se você estiver nos Fundos de sua casa, sempre tranque as portas e portões da frente.

如果你在后院，一定要锁好前门。

Se você ficar sozinha em casa, tranque bem a casa antes de dormir, deixe a chave na fechadura e isso dificulta a ação de arrombadores.

一人在家时，睡觉前把门窗锁好，把钥匙插在锁上，这样会增加窃贼撬门的难度。

Jamais entregue as chaves da sua residência a estranhos.

绝不能把家里的钥匙交给陌生人。

Não deixe Chaves sobre o batente da porta, embaixo do tapete, dentro de vasos, etc.

不要把钥匙放在门框上、地毯下、花瓶里等。

Cheguei à frente da sua casa com as chaves à mão.

到家门口时，提前把钥匙拿出来。

3.2.5 Crianças 小孩

Oriente para que não permitam que estranhos entrem em sua casa;

告诉孩子不要让陌生人进入你家；

Oriente sobre os perigos de dar qualquer informação sobre hábitos da casa.

告诉孩子们提供家庭习惯的信息是很危险的。

Nunca digam que estão sozinhas em casa.

永远别说是一个人在家里。

Não abra a porta para pessoas desconhecidas.

永远不给陌生人开门。

Evite receber visitas quando os pais e responsáveis não estiverem presentes.

如果父母或大人不在家，不要接待客人。

Permanecerem sozinhas próximas ao portão, na rua pode ser um comportamento de altíssimo risco.

独自在家门口或街上停留是很危险的行为。

3.2.6 Se você for surpreendido 如果你被胁持

Mantenha a calma e tranquilize seus familiares.

保持冷静，安抚家属。

Não discuta ou reaja durante assalto.

在抢劫过程中不要争论和反抗。

Evite encarar os assaltantes.

避免跟绑匪直视。

Se você combinou algum código com seus parentes ou vizinhos, e esse código foi acionado, procure ganhar tempo não abra a porta e informe a polícia assim que possível transmitindo todos os detalhes.

如果你和亲戚或邻居约定了安全信号，当出现了信号，不要开门，尽快通知警察，尽可能告知所有细节。

Se não houver reação a possibilidade de violência física contra as vítimas é pequena.

如果不反抗，受害者身体受伤的可能性很小。

A polícia possui unidades especializadas em resgate de reféns, portanto, confie e tenha calma.

警方有专业部门解救人质，因此保持冷静和信任。

Assim que os bandidos deixarem o local, avise a polícia o mais rápido possível.

一旦匪徒离开现场，尽快通知警方。

Se você chegar e perceber sinais de arrombamento, não entra em casa e evite que o ponto violado seja tocado ou removido, chame a polícia e aguarde a chegada de uma viatura no local, depois faça o registro da ocorrência na delegacia mais próxima.

如果发现有人进入你家的迹象，不要进屋，保持现场，别移动或触摸被破坏过的地方，立即报警，等待警车的到来，然后在最近的警察局做备案。

3.2.7 SEGURANÇA COMUNITÁRIA 社区安全

A comunidade trabalhando unida em um sistema de cooperação mútua, com uma participação ativa e integrada aos organismos policiais é uma das formas mais eficazes de prevenção;

社区内要团结互助，大家积极参与，配合警察部门；

Verifique se em seu bairro não existem veículos abandonados, ruas mal iluminadas, ruas bloqueadas, mal sinalizadas, prédios e terrenos abandonados, locais de vandalismo e consumo de drogas, etc.;

检查你所居住的地区是否有被遗弃的车辆、光线暗淡的街道、被封锁的街道、不清楚的路标、荒废的建筑物和土地、遗弃的房屋和吸毒者聚集的地方；

Oriente as crianças sobre os problemas e locais perigosos do bairro;

告诉孩子们所居住地区的危险地方和有关问题；

Procure verificar se seu bairro existem opções de lazer e desenvolvimento profissional e cultural para as crianças. Procure promover este desenvolvimento junto a sua comunidade, como programas voluntariados, atividades educativas após a escola, teatros e peças e creches e orfanatos, etc;

打听一下在你的居住区里是否有休闲设施和培养儿童专业和文化的部门。在社区里重视推动发展志愿者活动、课外教育活动、话剧、托儿所和孤儿院等；

Trabalho de forma integrada com as autoridades policiais públicas. A solução dos problemas do seu bairro depende da sua participação ativa;

积极参与和配合警察部门的工作，解决社区的问题；

Incentive discussões sobre a influência de jogos, brincadeiras e cenas de violência sobre o comportamento de jovens e crianças;

提议讨论有关游戏、玩笑和暴力场面对孩子和青少年的影响；

Procure criar programas de assistência a famílias que estejam em dificuldades em seu bairro;

建立一个协助住区里困难家庭的计划；

Aprenda como ajudar pessoas que tenha sido vítima de violência;

了解如何帮助暴力受害者；

denuncie crimes e atos de vandalismo (disque denúncia 080015635).

举报犯罪和破坏行为（拨打080 015 635）。

Os vizinhos se conhecendo e trabalhando juntos na busca de soluções para problemas em seu bairro;

邻里间相互结识，共同争取解决住区里的问题；

A colaboração mútua faz com que um olhe pelo outro；

相互协作，互相照顾；

Lembre-se, as forças policiais não podem estar em todos os lugares para saber se alguma coisa está errada, mas com você elas podem；

请记住，警方不能时时观察有什么不对的地方，但你可以；

Se alguma coisa suspeita acontecer, ligue imediatamente para a polícia.

如果有任何可疑的地方，请立即拨打电话报警。

4 社交篇

4.1 CARNAVAL 狂欢节

Planeje antecipadamente o local que você deseja estar, com informações detalhadas de como chegar, locais onde freqüentar, etc. existem locais que nessas datas ficam fechados para circulação exclusiva de pedestres.

提前计划好你要去的地方, 了解详细信息, 例如如何到达、要去哪些地方等, 这些地方有些地方会被封路, 只能让行人通过。

Mantenha-se informado;

别让自己一无所知;

Mantenha sempre sua atenção;

始终保持你的注意力;

Mantenha seus objetos à frente de seu corpo;

和前方保持距离;

Fique atento às pessoas que estejam ao seu redor;

注意周围的人;

Mantenha especial atenção com crianças. Uma boa alternativa é identificá-las com etiquetas;

特别注意自己的孩子, 最好在他们身上贴上身份牌;

Marque pontos para reencontros caso aja separações no grupo;

分散时, 记得去找聚集点;

Beba de forma consciente. Evite bebidas em excesso;

避免喝过多的酒;

Não dirija após a ingestão de bebidas alcoólicas;

饮酒后不要开车;

Use sempre preservativos durante relações sexuais;

在性过程中使用安全套；

Não aceite bebida de pessoas que você não conhece;

不接受陌生人的饮料；

Utilize roupas leves e confortáveis, especialmente seu calçado;

穿轻便舒适的衣服, 尤其是鞋子；

Beba muita água;

喝大量的水；

Tenha dinheiro separado para pequenas despesas;

把现金分小份存放；

Cuidado com esbarrões e empurrões.

当心推挤。

4.2 FESTAS DE RUA 街上的聚会

Evite utilizar jóias, relógios ou outros objetos de valor que chamem atenção;

尽量避免使用珠宝、手表或者其它可以引起注意的贵重物品；

Utilize roupas discretas, inclusive tênis;

穿低调的衣服和鞋子；

Leve dinheiro apenas para o necessário;

只带足够的钱；

Separe dinheiro para pequenas despesas;

把小数额开支用的钱分类好；

Não use garrafas de vidro;

不要使用玻璃瓶；

Evite levar crianças pequenas;

避免带年幼的孩子；

Mantenha todas as crianças à sua vista, de preferência próximas a você;

让所有的孩子在您的视线范围内，最好是在您的身边；

Identifique as crianças com etiquetas;

给所有的小孩带上一个标签；

Marque pontos para reencontro caso alguém do grupo se perca;

选择团聚点，假如有人离群可以到团聚点找回群；

Se puder, deixe o carro em casa para não ter problemas com estacionamento, danos e furto;

如果可以把车留在家里这样可以避免停车、损坏和盗窃问题；

Caso prefira ir de carro cuidado no momento de estacioná-lo. Prefira estacionamentos credenciados, evite deixar seu carro em locais mal iluminados e isolados, não deixe objetos a vista no interior do veículo e não confie em guardadores e limpadores;

如果选择开车出去，停车时注意安全。请选择正规的停车场，尽量避免在阴暗和偏僻的地方停车，不要把物品放在可见的地方，也不要相信保安人员和清洁人员；

Em caso de tumulto, saia de perto;

如果发生混乱请立刻远离；

Se houver necessidade de atendimento médico para alguém, lembre-se que os socorristas precisam de espaço para trabalhar;

如果有人需要医护人员的帮助，请记得医护人员需要空间工作；

Mantenha a identidade no bolso e tenha cuidado para não perde-la;

请把证件留在口袋里并注意不要丢失；

Mantenha seus objetos pessoais, como celulares, carteiras, bolsas à frente de seu corpo;

请把自己的手机、钱包、背包等私人物品放在身前；

Desconfie de esbarrões e empurrões e confira seus pertences pessoais;

对任何的碰撞保持警惕，并检查自己的物品；

Evite locais onde haja muita aglomeração de pessoas;
避免人多的地方;

4.3 LOCAIS DE DIVERSÃO 娱乐场所

Informe-se sobre as condições do local. Caso seja comum uso e tráfico de drogas, - brigas, etc - não vá;

了解当地的情况。如果经常发生贩毒、打架等，不要去；

Cuidado com locais muito isolados, eles são perfeitos para crimes;

小心冷清的地方，因为是坏人最好下手的地方；

Procure saber se o local tem segurança própria ou postos Policiais próximos;

找一处离派出所近一点的或者比较安全的的地方；

Colabore no momento de uma revista pessoal. Elas são realizadas para sua segurança;

为了您的安全，要配合人身搜查；

Evite sair sozinho. De preferência vá com um amigo que já conheça o local;

避免单独外出。最好带一个已经熟悉那里的朋友；

Saiba antes do tipo de frequência do local;

在去之前要了解所去的地方；

Caso perceba problemas como brigas, superlotação, utilização e venda de drogas. Vá embora e denuncie a Policia Militar;

如果遇到打架、人满为患、使用和销售毒品等问题，走开并报告军事警察；

Não dirija após a ingestão de bebidas alcoólicas;

不要酒醉驾车；

Não aceite carona de quem ingeriu bebida alcoólica;

不要坐酒驾人开的车；

Não aceite provocações. Peça desculpas e se afaste.

不要接受挑衅。道歉并离开。

4.4 SHOWS E GRANDES EVENTOS 节目和大型活动

Saiba exatamente como chegar no local;

了解清楚怎样到达目的地；

Procure obter um mapa do local, com as vias de acesso, estacionamentos e o local reservado para seu ingresso;

尽可能弄到一张地图，了解清楚停车场、检票进口处；

Compre antecipadamente os ingressos. Evite cambistas, como você pode estar pagando caro, ingresso falsificado;

提前买票。避免买黄牛票，你要付出昂贵的价钱，还有可能买到假票；

Utilize roupas leves e confortáveis;

穿轻便舒适的衣服；

Evite o uso de joias ou outros objetos de valor;

避免戴珠宝或其他贵重物品；

Leve cartões, cheques e dinheiro somente para o necessário;

带些必要的银行卡、支票和现金；

Tenha dinheiro separado para pequenas despesas (transporte, refeições, doces, águas camisetas etc);

把现金分小份存放，用于付交通、餐饮、水、服装等开支；

Não faça pagamentos com notas altas;

不要用大钞付款；

Faça refeições leves e tome muita água;

少吃多喝水；

Convide um amigo para lhe acompanhar. Evite sair sozinho;

避免单独去，邀请朋友做伴；

Identifique crianças com etiquetas, com nome, telefone de contato, endereço e nome do responsável;

给孩子戴上有姓名、联系电话、地址和负责人的姓名的信息标签;

Marque local de encontro para o caso de separações;

为防万一走散, 预定一个接头地点;

Caso o problema continue peça auxílio de um policial militar. Uma boa opção é pedir para que seja anunciado no sistema de som;

如果问题没有解决, 寻求军警给予帮助, 最好是能在音响上公布;

Preferencialmente utilize transportes públicos;

最好利用公共交通;

Tome cuidado para estacionar seu veículo: procure estacionamentos credenciados, não para em locais mal iluminados ou isolados, não confie em guardadores de rua, não deixe objetos no interior do veículo (bolsas, roupas, CD player etc.);

小心停放车辆: 首选正规停车场, 不要停靠在光线不足或偏僻的地方, 不要相信路边看守的人, 不要在车内放置包、服装、CD播放机等物品;

Não leve fogos de artifício. Eles podem causar sérios acidentes;

不要携带烟花爆竹。它们可造成严重事故;

Garrafas, latas, mastros de bandeira de metal, guarda chuvas de ferro e outros objetos devem ser evitados;

应避免带玻璃瓶、罐、金属旗杆、铁制雨伞和其它物品;

Tenha todos seus objetos pessoais a frente de seu corpo (carteira, celulares, pochete, bolsas, blusas, etc) ;

把钱包、手机、腰包、背包、毛衣等所有随身带的物品放在你胸前;

Desconfie de esbarrões ou empurrões, após um esbarrão verificar imediatamente se todos seus pertences ainda encontram-se com você;

在遇到可疑的拥挤或碰撞后, 立即检查你的所有物品是否都还在;

Fique atento às pessoas que estiverem a sua volta;

当心你四周的人

Seja amigável, caso esteja sendo incomodado procure outro local ou a segurança do evento

保持友好，如果你被骚扰，争取换个地点或找保安；

Evitar discussões. Peça desculpas e se afaste;

避免争论，道个歉并离开；

Caso tenha qualquer problema peça desculpas e se afaste;

如果遇上任何问题，道个歉并离开；

Não faça uso de substâncias entorpecentes. Droga é droga!

不要服用毒品。毒品就是毒品！

Beba de forma consciente. Não abuse do álcool;

自觉饮用。不滥用含酒精饮料；

Não dirija após a ingestão de bebidas alcoólicas. Respeite a vida;

饮酒后不要驾驶。尊重生命；

Não destrua bens e transportes públicos. Você pode ser o maior prejudicado

不要破坏公共财产和交通工具。你可能将是最大的受害者；

Não pegue carona com estranhos ou com quem tenha feito uso de álcool.

不要坐陌生人或是酒后驾驶人的车。

5 其它

5.1 ACIDENTES 各类事故

5.1.1 Lembre-se sempre 请牢记

Cuidado com a eletricidade, com tomadas, eletrodomésticos, ferramentas elétricas e, principalmente, o quadro geral de luz. Oriente as crianças sobre os riscos de descargas elétricas e instale protetores nas tomadas.

小心使用电源、插座、电器品以及电工具电力，特别是电源总开关。提醒孩子有关触电的危险，在插座上安装保护设备。

Alerte sua família para os perigos com fogo - fósforos, substâncias inflamáveis, líquidos quentes, panelas no fogo, etc. Reserve um local seguro para seu acondicionamento e não permita que as crianças brinquem com eles ;

提醒家人用火的危险——火柴、易燃物、热的液体、在火炉上的锅等，将它们放置在安全的地方，避免儿童玩耍。

Objetos como lâminas, facas, e ferramentas devem ser guardadas de forma organizada em local próprio, longe do alcance das crianças; Verifique se em sua casa não existem fios desencapados ou ligações elétricas mal feitas. Elas podem provocar um grande acidente.

刀片、刀具和工具等应该收纳在适当的地方，远离儿童；确保你家是否有脱落的电线或者是没连接好的电线，他们有可能导致重大事故。

Substâncias químicas, produtos de limpeza, álcool, etc devem ser guardados em local próprio, em recipientes com indicação de seu conteúdo, afastado de alimentos e longe do alcance das crianças.

化学物、清洁用品以及酒精等需要保存在适当地点，容器上注明其内容，远离食物以及儿童。

Não re-aproveite embalagens de refrigerantes, maionese, etc para o acondicionamento de substâncias tóxicas e inflamáveis.

不要再利用汽水和蛋黄酱等包装来装有毒或者易燃物质。

Cuidado com quedas e escorregões em sua casa. Coloque antiderrapante em escadas e pisos escorregadios, além de barras de apoio e corrimão em banheiros e escadas. Tenha um cuidado maior quando o piso estiver molhado.

注意家内的防滑和防倒，在楼梯和地板上贴防滑胶带，在卫生间和楼梯安装扶手杠。特别注意地板湿的情况。

Não deixe portas abertas nem mesmo por pequenos instantes;

就算是短时间,也不要敞开大门;

Tenha sempre atenção no caminho, cuidado com buracos ou desníveis na rua, não tenha pressa para entrar ou sair de ônibus ou metrô e nunca atravesse a rua correndo. evite acidentes por quedas e tropeços.

当在路上行走时，应当注意路面的坑洼和不平；当进入公交车,地铁等大众交通时，请勿拥挤；在穿越马路时，请勿奔跑，以免发生意外跌倒。

Ensine as crianças onde se encontram as saídas de emergência, os extintores de incêndio e os registros gerais de água e luz; Em emergências, evitar usar o elevador.

教导儿童紧急出口和灭火器的所在处以及电和水的总开关；在意外时请勿使用电梯,请使用楼梯。

5.1.2 Acidentes no Trabalho 工作意外

Fique atento para condições de limpeza de pisos, escadas e estado de conservação de elevadores;

请注意地板和楼梯的清洁条件,以及电梯的维修;

Sinalize áreas em que estejam sendo realizadas obras, manutenção ou mesmo limpeza;

凡有工程正在进行维修以及清洁的地方需要有指示标志;

Ausência de sinalização, iluminação, desorganização de móveis e mercadorias, materiais e ferramentas jogadas são decisivos para o acontecimento de acidentes. Por isso , sinalize todos os pontos em seu trabalho, mantenha uma boa iluminação e organização.

若有随意摆设的易引发事故的家具、货物、物品以及工具,应当放指示标志或

照明做提醒；所以在工作的场所需要保持良好的采光以及好的收纳。

buracos, fendas, tábuas soltas, etc podem provocar acidentes. Mantenha uma boa conservação de seu local de trabalho; fios fora dos eletrodutos e sem isolamento, ligações improvisadas ou com vários aparelhos sem a capacidade devida podem acarretar sobrecarga à rede e acidentes. Faça uma verificação de toda rede elétrica para não ter surpresas.

孔洞、裂缝、松散的木板等可能导致事故的发生。工作场所应当妥善保存, 没有包好的电线, 没有隔离的电线, 临时连接的电线或者电器产品没有使用正确的电压, 会导致超负荷。需检查所有的电路才能避免发生意外。

Negligência e falta de manutenção em máquinas, falta de reposição de correias, peças e lubrificantes, etc colocam a segurança dos operadores em risco. Faça sempre uma manutenção preventiva;

忽视和缺乏对机械维修, 缺乏备用皮带、零件和润滑剂等, 会影响操作人员的安全, 使操作人员陷入危险之中。要经常进行预防性维护;

Utilize sempre equipamentos de proteção individual como :capacetes, máscaras contra gases, protetores: facial, respiratório, auriculares e oculares, capas, botas especiais, avental, colete, luvas, etc.

注意使用个人防护装备, 如头盔、防毒面具、面部、呼吸道、耳部和眼部护罩, 专用靴子, 防护衣, 马甲, 手套等。

5.1.3 Acidentes de trânsito 交通事故

5.1.3.1 Como evitar 如何避免

Efetue revisões periódicas;

进行定期检查;

Nunca dirija após ingestão de bebidas alcoólicas;

饮酒后不开车;

Utilize cinto de segurança;

使用安全带;

Esteja sempre ALERTA;

时刻警惕;

Mantenha distância de segurança em regra de 2 segundos do veículo da frente;

车辆之间应当保持2秒的安全距离;

Adapte a velocidade às condições de segurança ;

使车速保持在安全条件内;

Antecipe-se e sinalize todas suas intenções;

提前为你的意图发出信号;

Evite freadas ou mudanças bruscas de direção;

避免紧急刹车以及突然改变方向;

Não confie cegamente em semáforos ou na indicação de outros motoristas;

不要完全相信红绿灯以及其他司机的指示;

Não revide a provocações no Trânsito, SEJA VIVO!

不要对别人的挑衅有反应!

5.1.3.2 Como agir nos casos de acidentes de trânsito 如何采取行动

Sem vítimas:

无受害者:

Retire os veículos da via IMEDIATAMENTE ou sinalize o local;

立即使汽车离开车道或设置警示信号;

Registre a Ocorrência, preferencialmente acompanhado da(s) outra(s) parte(s) envolvida(s), na companhia, batalhão ou base comunitária da Polícia Militar mais próxima do local, de seu trabalho ou de sua casa;

需要立即向距离你们家或公司最近的军警营地或者是警局等相关部门报案, 报案时, 最好有另外一方的陪同;

Evite Discussões, anote Nome, RG e CNH e/ou (Marca/Modelo, cor e Placas) do

veículo e Registre a ocorrência. Não há a obrigatoriedade do comparecimento simultâneo de todos os envolvidos;

避免争论, 需记下名字, 身份证号码, 驾驶执照号码以及车牌, 型号, 颜色。直到到警局做笔录。不需要所有被牵扯的人同时到警局;

Registre a ocorrência no mais curto espaço de tempo possível, preferencialmente com todas as partes envolvidas presente; Caso os veículos não se locomovam LIGUE - 190. É importante observar: Registre todos os detalhes com relação ao acidente, como horário, local exato com referências, condições da via, sinalizações locais, etc;

在最短的时间内去做笔录, 最好的是所有的人都在场, 当车子不能移动时请拨打190。需要注意记录所有关于事故的详细信息, 如时间、地点、路况、当地信号等;

Procure identificar pessoas que tenham testemunhado o fato;

寻找目击者;

Registre a ocorrência. Este é o primeiro mecanismo legal para resolução do problema;

需做笔录, 这是第一个利用法律制度来解决问题的方法;

Com vítimas:

如有伤员:

Acione o socorro especializado - 193, transmitindo : local exato, acidente e o número de vítimas;

请拨打193, 寻找救护车, 告知地点以及伤员数量;

Procure informar a condição visual que as vítimas se encontram;

Sinalize e isole o local com os meios disponíveis para evitar outros acidentes;

需告知伤员情况, 标注和隔离事故现场, 利用所有工具避免发生其他事故;

Acione a Polícia Militar - 190;

通知军警请拨打190;

Não mexa ou transporte à vítima, exceto quando for necessário para a manutenção de sua vida e com equipamentos para sua imobilização; Procure acalmar a vítima e peça para que permaneça imóvel; Um transporte inadequado pode ocasionar uma lesão mais grave do que a vítima já tinha em decorrência do acidente.

不要移动或搬动伤员, 除非这项措施是为了继续维护伤员的生命, 或者是有将其固定的设备。尽量保持伤员的位置, 让他们不要随意移动, 以及让他们平静。如果随意搬动患者, 会造成其它伤害。

5.2 AFOGAMENTOS 溺水

Se não souber nadar, não entre na água;

如果不会游泳, 不要进入水中;

Nunca mergulhe em locais desconhecidos, devido à presença de pedras; troncos de árvores submersos e outros obstáculos;

不要在未知的地方跳水, 可能有岩石、树干等障碍物的存在;

Adultos e crianças devem usar salva vidas ao entrarem na água e principalmente ao andarem de barco;

当成人和儿童在水中以及在乘船时, 应当使用救生衣;

Cuidado com correntezas, não subestime a força das águas;

小心水流, 请勿忽视水的力量;

Câimbras sempre podem acontecer, por isso evite entrar sozinho na água, faça aquecimento e alongamento antes de entrar;

抽筋是随时发生, 所以请避免自己一个人下水, 在下水前需要做适当的热身以及伸展活动;

Cuidado com águas contaminadas, fique atento às sinalizações;

请注意被污染的水和相关的指示标志;

Não entre na água após as refeições. Você pode ter uma congestão;

饭后请勿进入水中, 可能会应发身体的不适;

Não entre na água à noite, esta é uma prática arriscada;

请勿在夜晚时进入水中, 这是一个很危险的举动;

Evite bebidas alcoólicas e não coma em excesso;

避免饮酒以及不要吃太饱;

Entre na água devagar e avance só até o nível do umbigo;

缓慢入水，只能到肚脐的水平；

Não mergulhe de cabeça – pode ser raso ou ter pedras no fundo;

不要用头潜水，因为水可能很浅或者有石头等在水内；

Mantenha a atenção em seus filhos. Nunca perca contato visual;

注意儿童必须保持在父母的视线范围内；

Esportes aquáticos merecem uma atenção especial; Esteja bem preparado, verifique as condições de seus equipamentos, as condições do tempo e evite praticar sozinho;

水上运动必须特别注意，要有好的准备，以及检查设备的状况，天气的状况和避免单独行动；

Oriente seus filhos sobre os riscos de entrar em rios lagos e mares sozinho.

需教育儿童们，当他们独自进入河流、海洋、湖等需承担的风险。

5.3 ASSALTOS 抢劫

Procure estar sempre atento especialmente ao comportamento de pessoas que estejam próximas a você ou paradas perto dos lugares que frequenta.

经常留意你周围的陌生人，尤其是那些在你经常去的地方长时间逗留的人。

Caso você seja vítima siga as orientações a baixo:

如果你是受害者，请注意以下的建议：

Mantenha a calma;

保持冷静；

Comunique-se e faça movimentos lentos;

跟他交流，尽量保持缓慢的动作；

Responda com calma somente ao que lhe for perguntado ou para avisar sobre qualquer gesto ou movimento a ser realizado;

冷静地只回答他所问的问题, 有动作的话请事先通知劫匪;

Não discuta. Entregue ao criminoso o que ele exigir. Assim, o tempo do roubo será menor;

不要争论。把他所要求的给他, 这样可以达到缩短犯罪的时间;

Evite brincadeiras ou conversas;

避免笑话或谈话;

Faça apenas o que o criminoso mandar;

只做抢匪所指定的事;

Não olhe diretamente para os marginais - isso é visto como uma ameaça;

不要直视抢匪——这被视为一种威胁;

Procure memorizar todos os detalhes possíveis, fisionomia, modo e frases usadas, roupas, gírias, trajetos e locais visitados, veículos utilizados, etc. Não tente fugir ou reagir. É muito comum outras pessoas estarem efetuando cobertura;

尽量记住所有的细节, 身形, 举动和话语, 衣服, 口语, 穿着, 他去的地方和车等, 不要尝试逃走或者反击; 因为他们时常会在附近安排其他的帮凶;

Ligue para a policia assim que possível transmitindo a descrição exata e o possível trajeto seguido com todos os detalhes;

尽快打电话给警察精确描述和过程, 以及他们可能会走的路线和所有细节;

Registre a ocorrência em uma Delegacia de Polícia;

去警察局做笔录;

Se você presenciar um assalto, mantenha-se afastado do local e evite interferir diretamente. Ligue para a polícia e passe todas as informações possíveis. Após a saída do agressor, ajude a vítima;

如果你目睹抢劫, 尽量远离现场, 不要直接干预, 请立刻报警, 并将所有相关信息提供给警方, 等到施暴者离开之后再去帮助受害者;

Obs: Não ande armado nem tenha armas em casa. Mesmo que você saiba atirar e tenha porte, suas chances de reagir são muito pequenas, e o risco de que a arma seja usada contra você é muito grande.

注意: 不要带武装或将武器放在家里。即使你有持枪证, 因为你能反击的几率

是非常小的, 反而该武器被用来对付你的风险是非常大的。

5.4 INCÊNDIOS 火灾

Não solte balões;

不要释放热气球;

Cuidado com fogos de artifício;

小心烟花;

Cuidado com “gambiarras” elétricas;

小心窃电行为;

Evite ligar vários equipamentos elétricos simultaneamente em um único ponto de energia;

避免各种电器设备同时连接;

Verifique se não há vazamentos em botijões de gás;

检查气罐是否泄漏;

Não acondicione em sua casa materiais inflamáveis ou combustíveis;

不要在家中存放易燃和易爆材料;

Não deixe panos de prato sobre ou próximos ao fogão;

不能将布放在靠近火炉（的地方）;

Não deixe ferros elétricos ligados e tenha um cuidado especial em seu manuseio;

不要忘记拨下电熨斗插头, 使用时要特别小心;

Antes de sair de casa certifique-se que todas as saídas de gás de seu fogão estejam desligadas.

离家前确保所有的炉灶所有气体出口都是关着的。

5.5 Como Evitar Sequestro 防止绑架

Evite a rotina sempre que possível, mude seus caminhos e horários habituais;

避免常规（习惯），尽可能改变路线和时间；

Procure observar, antes de sair ou entrar em casa, se não há pessoas estranhas nas proximidades ou reparos (água, luz, telefone, etc)intermináveis; NA DÚVIDA, não entre ou saia; ligue para polícia militar;

进出门的时候，注意观察附近有没有陌生人或无止尽的修理工（水、电、电话等）；如有疑问，不要进出门，马上拨打电话给军警；

Evite ostentar riqueza, especialmente através de seu veículo; Dirija um carro comum em bom estado;

不要炫耀自己的财产，不要驾豪车，仅驾状况好的普通车；

Não comente publicamente valores de seus bens ou planos de viagens, negócios, etc;

不要公开评论自己的财产价值或旅行计划、业务等；

Suspeite de telefonemas desconhecidos ou pesquisas solicitando informações sobre moradores ou hábitos da casa, instrua crianças e funcionários a não comentar nada (rotina, hábito, etc.);

对可疑的不明电话或关于居民或住家习惯的调查，指导孩子和员工们不要回答此类问题（常规，习惯等）；

Suspeite também de consertos ou entregas de problemas que não identificou ou de produtos que não solicitou; procure sempre identificar funcionários, conferindo seus dados com a respectiva empresa;

当有人提供修理服务或送货上门，而你并没有申请或购买该服务或产品，应保持警惕；确认上门服务的人员的个人信息，与他所在的公司进行核实；

Sempre identifique funcionários conferindo seus dados com sua respectiva empresa;

确认上门服务人员的信息，与其所在的公司核实；

Mantenha sempre uma relação atualizada de empregados e ex empregados, domésticos e de sua empresa, com respectivos endereços;

家庭佣工和公司员工及前员工的个人地址信息要时常核对更新；

Evite compras por telefone ou internet fornecendo o número de seu cartão de crédito, prefira boleto bancário

避免电话或网络购物，不要提供信用卡号码，选择用银行单付款；

Em viagens rotineiras, procure memorizar postos policiais do caminho; Em casos de problemas evite parar em locais pouco movimentados e mal iluminados;

常去的旅游地，尝试记住警察局的位置，如遇上问题，避免停靠在偏僻昏暗的地方；

Observe se não está sendo seguido e se não há veículos estranhos parados em sua rua, com pessoas desconhecidas;

确保没有被跟踪，没有陌生人在可疑的车辆里停在你家路旁；

Fique atento nos cruzamentos; nunca encoste no carro da frente (pare em uma distância que seja possível enxergar pelo menos parte do pneu do carro da frente), evite as faixas da extremidades a primeira fila de veículos, mantenha sua atenção e portas de vidros fechados ;

十字路口要小心，切勿和前面的车靠太近（停在远处，至少可以看见一部分的前车轮胎），避免停在边缘车道的第一排，保持警惕、关好门窗；

A noite, ao se aproximar do farol, reduza a velocidade, para dar tempo do sinal ficar verde sem você ter que parar seu veículo;

夜晚行驶到红绿灯处，放慢速度，等待红灯变绿而无需停下你的车辆；

Ao descer do seu veículo ou entrar nele, verifique se não está sendo observado; as vítimas costumam ser atacadas no momento do embarque ou desembarque (atenção para abrir /fechar portão, colocar o cinto, etc.);

上下车时，确保没有被人盯住，受害者往往在这个时候受攻击（注意打开/关闭车门、系安全带等）；

Evite levar na carteira vários cartões de banco, talões de cheque (fique com folhas avulsas) e senhas eletrônicas anotadas; Leve consigo pequenas quantias em dinheiro e tenha sempre dinheiro trocado que possa ser entregue;

避免随身携带过多的银行卡、支票本（留单页纸）和写有银行密码（的本子或纸张）；随身携带少量现金和可以损失的零钱；

Não ande com adesivos de faculdade, condomínio, academias, etc. colocados no carro; Esses sinais (identificam o estilo de vida) podem torna-lo um alvo atraente;

车内不要贴上大学、公寓、健身房等的广告贴纸，这些广告（可以显示你的生活水平）可能会使你变成不法分子的目标；

Procure manter alguém da família avisado sobre seus horários, caminhos e tempo estimado de chegada;

尽可能告诉家人你的日程安排、路线和预计到达时间；

Evite dar informações a pessoas que acabou de conhecer;

避免提供信息给刚认识不久的人；

Não anote telefone residencial no verso de cheques, especialmente em postos de gasolina; No caso de assalto, as informações pessoais podem ser usadas para ameaças; Anote sempre o telefone comercial;

家里的电话号码不要写在支票的背面，尤其是付给加油站的支票；在抢劫的情况下，他们可以利用个人信息来威胁；只能留公司的电话号码；

Evite ter consigo cartões de visita que identifiquem altos cargos;

避免随身携带高级职务的名片；

Oriente seus filhos a não dizer de quem são filhos e quem está ou não em casa;

教育孩子不要告诉别人是谁的孩子、谁在不在家；

Tenha muito cuidado com suas chaves, evite que sejam feitas cópias, por isso, não deixa chave embaixo de tapetes, dentro de vasos, em cima de batentes, etc;

要非常小心你的钥匙，防止进行拷贝，所以不要将它放在地毯下、花瓶里面、门框上等等；

Se você for rendido, mantenha a calma e siga as instruções do sequestradores;

如果你被劫持，保持冷静，服从绑匪的指示；

Nessa situação mantenha as mãos no volante e tente comunicar-se, indicando claramente o que vai fazer: se for tirar o cinto “vou tirar o cinto com esta mão, posso?”;

在这种情况下，继续将手放在方向盘上，并尝试进行沟通，清楚地表明你要做什么：如果要解开安全带 “我可以用这只手解开安全带吗？”

Tente prestar atenção ao caminho (nomes de rua, barulhos , tempo de percurso, etc.); No cativo preste atenção aos detalhes e seja cooperativo; Tente saber o que puder da vida e dos hábitos dos sequestradores;

尽量注意经过的道路（街道名称、噪音、行程时间等）；在囚禁后注意细节并予以配合；尽量观察绑匪的生活习惯；

Jamais ameace um sequestrador;

永远不要威胁绑匪；

Não tente fugir;

不要试图逃跑；

Em caso de investida de resgate, jogue se no chão, ponha as mãos na cabeça e não faça nenhum gesto brusco; Esteja preparado para ser revistado e possivelmente algemado; Siga todas as instruções da polícia;

在突击抢救的情况下，马上卧倒在地上，把你的手放在你的头上，而不要做出任何突然的动作；做好被搜查的心理准备，并可能会戴上手铐；必须按照警察的指令去做；

Principais momentos críticos: entrada e saída de casa, embarque e desembarque do veículo, semáforos, lombadas, etc.;

最易被袭击的时刻：出入家门、上下车辆、红绿灯、减速带等；

Caso seja vítima NÃO REAJA. O elemento surpresa é favorável ao bandido, que na grande maioria dos casos não está sozinho e não tem nada a perder.

如果你是受害者，不要反抗，因为，在大多数的情况下，他们都有帮凶，也没有任何损失，所以整个过程都有利于他们。

Disque denúncia - 080015 6315.

举报电话 - 0800156315。

5.6 VIOLÊNCIA 暴力

5.6.1 Agressões físicas 人身攻击

Evite discussões;

避免争吵；

Evite o uso abusivo de bebidas alcoólicas;

避免饮酒过量；

Não fique perto de “rodinhas de discussão ou brigas”;

不要参与第三方的冲突；

Evite freqüentar locais onde seja comum o uso abusivo de álcool, drogas ou ainda que seja freqüente o acontecimento de brigas e discussões;

不要靠近“争吵或打架”人群；不要去经常有人酗酒、吸毒甚至争吵斗殴的地方；

Evite freqüentar locais onde seja comum o uso abusivo de álcool, drogas ou ainda que seja freqüente o acontecimento de brigas e discussões;

避免频繁去往大量使用酒精，毒品或经常发生冲突的地方；

Caso alguém fique “encarando” você desvie o olhar e saia de perto;

若有人盯着你看，记得把你的目光移开并走远；

Se alguém esbarrar em você, peça desculpas, saia de perto e verifique se esta com todos seus pertences pessoais;

如果有人碰撞到你，记得道歉后立即离开，然后查看你所有的个人物品是否有丢失；

Em casos de discussões, aja com bom senso e equilíbrio. Atos de violência não contribuem com nada;

发生冲突时请冷静对待。暴力行为不解决任何问题；

Caso seja agredido compareça a Delegacia de Polícia mais próxima e registre a ocorrência;

若遭受攻击，请前往最近的警察局报警并备案；

Forneça à Polícia seus dados corretamente e, se possível, também os referentes ao agressor e às testemunhas.

提供给警方正确的个人信息，若有可能，也尽量提供攻击者和证人的信息。

5.6.2 Violência doméstica 家庭暴力

Denuncie violência ou agressões;

举报家庭暴力或攻击；

Não tenha vergonha. Registre violências ou abusos;

不要害怕和羞于举报家庭暴力事件；

Evite discussões. Prefira locais públicos;

避免争论，尤其是在公共场合；

Não discuta com alguém embriagado ou que tenha feito uso de substância entorpecente;

不要与醉酒的或使用麻醉品的人争论；

Caso você esteja sofrendo uma agressão procure sair de casa e peça auxílio a um vizinho;

若你正在遭受家庭暴力，尝试离开家中并向邻居寻求帮助；

Respeite especialmente crianças, mulheres e idosos;

尊敬儿童、女性和老年人；

Se você presenciar ou escutar algo de errado – denuncie – 0800.15.63.15

(Não é necessária sua identificação).

您也可以通过拨打0800. 15. 63. 15举报他人暴力事件（匿名举报）。

5.6.3 Violência sexual 性暴力

Registre imediatamente qualquer abuso ou agressão;

立即举报任何性暴力行为；

Não se lave ou se limpe;

不要清洗身体；

Peça para fazer um exame de corpo delito o mais breve possível;

尽快对身体做一个检查；

Amostras de sêmen devem ser colhidas pelos médicos – peritos;

精液样本应由医生和专家来收集；

Devem ser observado também todos os hematomas e ferimentos decorrentes de sua agressão;

应仔细检查所有的淤青和受伤情况；

Faça um exame contra doenças sexualmente transmissíveis e gravidez (se for o caso);

如有必要，进行传染性病和怀孕检测；

Informe todos os detalhes do ataque, bem como tudo de incomum sobre seu agressor (detalhes de seu comportamento, coisas que disse e como disse podem conduzir ao agressor);

说明整个施暴过程的所有细节，以及施暴者的特征（其行为细节，其说的话以及其他可以使警方更快寻找到犯罪者的信息）；

Informe a policia sobre alguma eventual testemunha que tenha presenciado o corrido;

告知警方可能存在的在场目击证人；

Separe todas as roupas utilizadas no momento para análise policial;

将在被施暴过程中穿的衣服都分开以便进行警方检验；

Esteja sempre alerta e confie em seus instintos;

提高警觉，相信你的直觉；

Saiba o endereço onde você se encontra caso seja necessário pedir socorro;

为了在紧急情况下迅速得到救援，要随时清楚你所在位置的地址；

Conheça seu bairro. Saiba onde ficam os postos policiais mais próximos, os telefones públicos, os comércios 24 horas e os principais pontos de risco;

认识并了解你所住的区域。知道最近的警察局、公共电话、24小时的商店在哪里以及哪些地方是高危地区；

Evite locais isolados e ruas mal iluminadas;

避免前去偏僻和黑暗的道路；

Evite cortar caminho por becos, terrenos, obras, etc;

避免抄近道通过小巷子、建筑工地等；

Evita andar sozinha, especialmente durante a noite.

避免单独行走，特别是在晚上。

5.7 DENGUE 登革热

5.7.1 O que é 什么是登革热

A dengue é uma doença febril, causada por um vírus transmitido pela picada do mosquito aedes egípti;

登革热是一种发热的病症，是经埃及伊蚊传播一种急性传染病；

Como é o mosquito: O aedes é menor que um pernilongo, pica também durante o dia, apresenta uma coloração escura e manchas brancas pelo corpo e patas;

什么是伊蚊：比普通蚊子略小、白天叮人、身体黑色、带白色斑点；

A dengue representa um risco para todo um quarteirão onde esteja localizado seu foco, por isso você tem que cuidar não só de sua casa, mas sensibilizar seus vizinhos para juntos cuidarem de toda sua comunidade.

在发现登革热疫点的整个街区都存有风险，所以不仅要注意自己的住所，还要动员邻居一同关注整个社区。

5.7.2 Principais sintomas 主要症状

Febre alta (39 – 40);

高烧39度到40度；

Fortes dores de cabeça (principalmente atrás dos olhos);

剧烈头痛（尤其是眼睛后部）；

Dores musculares e nas juntas;

肌肉和关节酸痛；

Falta de apetite e fraqueza;

食欲不振和乏力；

Náuseas e vômitos;

恶心和呕吐；

Olhos e manchas avermelhadas pelo corpo;

眼睛红肿和遍及全身的红色斑点；

Em alguns casos sangramento.

会出现一些出血的情况。

5.7.3 Como evitar 如何预防

NUNCA deixe água parada em vasos, pratos, garrafas, pneus, etc;

千万不要让盆、盘、瓶、轮胎等存留积水；

Esvazie e guarde recipientes com a boca para baixo;

清空容器并将瓶口永远朝下；

Jogue no lixo os recipientes que acumulam água, latas, garrafas, etc;

将有积水的铝罐、瓶子等扔掉；

Substitua a água de vasos por areia grossa umedecida;

用潮湿的沙子代替花瓶里的水；

Troque diariamente a água de bebedouros de animais e lave-os bem, esfregando com uma escova ou bucha, isto, pois os ovos do mosquito aderem a superfícies de plástico, cimento, madeira, etc;

每天更换动物饮水器中的水，用刷子或丝瓜瓢仔细清洗，因蚊卵可能粘在塑料、水泥、木材的表面；

Não jogue lixo em terrenos baldio;

不要将垃圾丢弃在闲置的土地；

Mantenha caixas d'água, poços, latões e filtro bem fechado, evitando o contato com o mosquito;

保持水箱、水井、瓶罐和过滤器密封避免与蚊虫接触；

Mantenha pneus em lugar coberto e seco, evitando o acúmulo de água;

将轮胎放在干燥有遮盖的地方，避免积水；

Mantenha as piscinas cloradas, lavando sempre suas bordas;

游泳池的水保持氯化消毒，清洗游泳池的边缘；

Limpe sempre as calhas de sua casa;

经常清洗家里的排水系统；

Evite que torneiras formem poças d'água;

不要让水龙头形成水坑；

Mantenha caixas d'água sempre bem tampadas e faça uma limpeza semestral, colocando uma tela de nylon no ladrão.

保持水箱总是处于密闭的状态，每月进行清洗，放置一层尼龙在水箱的上面。

5.7.4 Se você estiver com dengue 如果你得了登革热

Procure imediatamente orientação médica;

马上寻找医生进行治疗；

Beba líquidos com grande frequência, como soro caseiro, água de côco, água, sucos e chás;

服用大量的液体，如自配生理盐水、椰子水、水、果汁和茶；

Fique em repouso;

需要休息；

Não tome remédios sem orientação médica;

在没有看过医生的情况下切勿乱服用药物；

Retorne imediatamente ao médico caso apresente sangramento, dores fortes na barriga, sonolência ou forte agitação.

如果你有出血、肚子剧烈疼痛、嗜睡或强烈反应，马上去寻找医生。

5.8 ESTABELECEMENTOS BANCÁRIOS 银行机构

5.8.1 Bancos 银行

Guarde bem o dinheiro e os cheques quando você for ao banco;

去银行的时候，放好支票和现金；

Ao fazer uma retirada, nunca coloque o dinheiro ou a carteira em cima dos caixas ou fora de seu alcance;

取款时，不要将钱或是钱包放在银台上或远离你的地方；

Fique atento com relação aos seus valores;

注意随身钱财；

Evite manusear dinheiro fora do banco;

不要在银行外摆弄现金；

Retire somente quantias necessárias;

适量取款；

Procure estacionar dentro do banco ou em locais muito próximos;

把车停在银行内或者距离比较近的地方；

Procure fazer pagamentos e transações financeiras por telefone ou internet. O pagamento de funcionários pode ser feito através de cartõesalário, informe-se em seu banco;

尽量用电话或互联网进行付款。支付工人可以用工资卡，向您的银行咨询；

Evite agências em locais desertos ou mal iluminados;

避免去荒凉处或照明不足的银行；

Ao sair do banco, olhe para todos os lados para ver se não tem ninguém esperando ou seguindo você;

从银行出来之后，注意观察四周是否有人在注意你或者跟踪你；

Solicite periodicamente, extratos da movimentação de suas contas,acompanhando os lançamentos e a correção dos saldos apresentados;

及时对自己账户的活动进行跟进；

É preferível utilizar o serviço de banco pelo telefone a ir à agência;

有些服务最好可以用电话来代替去银行；

Não aceite ajuda de estranhos, procure sempre um funcionário da agência, devidamente identificado, para auxiliá-lo;

不要接受陌生人的帮助，找可确保身份的银行职员帮忙；

Esteja atento a pessoas com atitude suspeita que estejam na agência;

警惕银行内行为可疑的人；

Ao fazer um saque, não coloque o dinheiro ou a carteira no bolso de trás;

取款后，不要把钱或钱包放在后面的口袋；

Confira sempre o dinheiro enquanto ainda estiver no caixa, separando uma parte caso precise fazer alguma compra. Não confira dinheiro saindo ou fora da agência;

在银行窗口处点钱，如果需要购物，单独分留出一部份。不要在银行外点钱；

Não comente com ninguém sobre valores de contas e aplicações;

不要告诉别人银行的账户信息；

Evite andar em locais pouco movimentados;

避免在人少的地方走动；

Evite conversas com estranhos na fila do banco ou fora da agência, sobretudo se o assunto for dinheiro. Eles podem ser ladrões ou olheiros de assaltantes à espreita de sua distração ou confiança;

请勿在银行排队或在银行外和陌生人聊天，特别是涉及金钱的话题。他们可能是使您分心或骗取信任的骗子；

Evite levar crianças às agências bancárias;

避免带小孩去银行；

Evite ir às agências nos horários de pico. Os assaltantes procuram maior movimento, o que significa mais dinheiro na agência;

避免在高峰期去银行，劫匪趁人多时行动，因为流动的现金更多；

Se ao sair do banco tiver problemas com seu carro. Cuidado! Volte a agência e deixe seu dinheiro com o gerente. Só então providencie o conserto;

在银行出来之后，如果发现车子坏了，马上将金钱放在经理那里，然后去修车；

Não aceite ofertas de isenção de tarifas e outras vantagens financeiras, se desconfiar que outras pessoas se fazem passar por funcionários, avise a gerência da agência;

不要接受免服务费或是其它金融优惠，警惕别人冒充银行职员，及时通知银行方面；

Fique atento ao golpe do telefone. O golpista telefona para a vítima dizendo ser funcionário do banco e, de posse de algumas informações sobre a pessoa, tais como o número de sua agência e a data de seu aniversário, consegue convencê-la a digitar no telefone a senha de seu cartão magnético. Em seguida, usa essas informações para sacar dinheiro de sua conta. Caso suspeite de qualquer procedimento peça o telefone da agência e ligue você;

敬请关注电话骗局。骗子向事主自称是某些银行工作人员并持有关于该人的信息，比如你的银行号码和生日，说服事主输入磁条卡密码。然后使用这些信息从您的账户中提取资金。如果您有怀疑，应打电话到银行咨询；

Nunca reaja. Mantenha a calma, por mais difícil que possa ser. O assaltante está atrás do dinheiro dos caixas e atirara somente quando fica assustado ou ameaçado;

不要反抗，保持冷静，匪徒要的是钱，在惊慌或受到威胁时才会开枪；

Siga todas as recomendações dos marginais, evite encarar o criminoso, faça movimentos lentos e Não tente intervir diretamente para evitar o roubo;

照歹徒的要求去做，不要挑战他，放慢动作，不要直接阻碍抢劫；

O bancário deve acionar o botão de alarme. Ele é imperceptível para os bandidos, mas decisivo para que a Polícia possa agir com eficiência nestes casos. A polícia costuma agir somente após os criminosos deixarem a agência bancária;

银行职员会启动警报，不会让歹徒察觉，但对于警方有效的行动非常重要。警方一般会等匪徒离开银行后再采取行动；

Se for possível, discretamente, procure memorizar algumas características dos assaltantes, tais como: “tiques”, sinais, apelidos, roupas etc;

如果可以，要记住他们的一些特点，比如行为特征、标记、绰号和衣服等；

Se, após o roubo, você tiver alguma informação que possa dar à polícia, ligue para o telefone 190 ou 0800.15.63.15;

如果遭到抢劫后，一定要及时报警，或者打电话 190 和 0800. 15. 63. 15；

Separe contas de aplicações de contas para uso e gastos do cotidiano e reduza o limite de seu cheque especial;

将投资和日常使用账户分开，降低特别支票信用额；

Cancele o envio de extrato bancário para sua casa;

取消银行发送对账单到你家；

Não ande com canhotos, recibos, extratos ou anotações bancárias em seus documentos pessoais.

请勿在个人证件文件中夹带存根、收据、账单或银行资料。

5.8.2 Caixas eletrônicos 自动取款机

Não aceite ajuda de pessoas desconhecidas, que lhe ofereçam ajuda ou benefícios como isenção de tarifas e outras vantagens financeiras. Se desconfiar que elas se fazem passar por funcionários, avise a gerência da agência;

不要接受陌生人提供的免服务费或是其它金融优惠，警惕别人冒充银行职员，

及时通知银行方面；

Quando necessitar de qualquer esclarecimento, recorra a funcionários identificados e conhecidos;

需要帮助时，请找可确认身份或认识的银行职员；

Exija que as pessoas atrás de você, na fila, observem os limites das faixas que garantem a privacidade no uso dos caixas eletrônicos;

要求排在你后面的人注意限制距离的隔线，保证使用自动取款机时的隐私权；

Ao digitar sua senha coloque o corpo bem junto ao teclado e proteja a digitação com uma das mãos, impedindo que seja vista por estranhos que estejam próximos ou por câmeras;

输入密码时，身体贴近键盘，用其中一只手挡住，以防止旁边的陌生人看到或是被拍照；

Esteja alerta à presença de pessoas suspeitas no interior da cabine ou nas proximidades;

警惕附近的可疑人员；

Tome especial cuidado com esbarrões aparentemente acidentais;

当心好像是意外的碰撞；

Não saia da agência antes de se certificar de que esta com seu cartão e que o cartão que lhe foi devolvido é realmente o seu;

在离开窗口前，请检查您的卡并确认归还的确实是您的卡；

Habitue-se a fazer seus saques com cartão em caixas eletrônicos instalados em locais de grande movimento de pessoas. Procure fazê-los durante o dia, preferencialmente no horário comercial;

尽量在白天人多的时候进行取款；

Se houver necessidade de realizar saques no período noturno, prefira caixas instalados em locais iluminados e com grande movimentação de pessoas, como shoppings, supermercados, etc;

如果在夜间取款，必须在人多、明亮的地方，比如商场、超市等；

Não se dirija sozinho ao caixa eletrônico. Leve acompanhantes adultos com você e peça que aguardem fora da cabine, como se estivessem na fila. Completada a ope-

ração, guarde o numerário em diferentes bolsos e abandone o local o mais rápido possível;

不要独自去取款机，找一个成年人陪同，在隔间外等待，好像在排队样。完成操作之后，将现金分装进不同的口袋，尽快离开；

Não acredite em tragédias familiares contadas por estranhos que o abordam nas filas dos bancos, propondo-se a transferir valores para a sua conta, para que possam ser sacados através de seu cartão magnético. Chame a polícia, se o desconhecido insistir;

不要相信陌生人在你排队时讲述的故事，他们可能会提议将钱存入你的账户，之后用你的磁条卡提取。如陌生人坚持，请报警；

Evite estacionar o carro e andar até o caixa. Caso seja necessário não deixe ninguém no interior do veículo;

避免停车后步行到自动提款机，如果有需要，不要让任何人留在汽车中；

Não demore no interior de caixas eletrônicos. Planeje antecipadamente a operação desejada;

不要在自动取款机前逗留太久。在操作前想好您要做的操作；

Antes de iniciar a transação, verifique na tela se o equipamento está ativo ou inoperante. Caso esteja inoperante, não insira seu cartão;

在使用转账时，要检查该机器是否正常运转，如果不是，切勿进行读卡；

Se o caixa eletrônico ou o equipamento do banco no comércio estiver inoperante, não aceite a oferta de estranhos de passar seu cartão em terminal avulso, mesmo que eles se apresentem como funcionários do banco. Fraudadores têm utilizado esse golpe para clonar (copiar os dados) cartões e obter senhas;

如果取款机坏了时，不要相信身边的陌生人使用临时的设备，尽管他们可能自称是银行职员。骗子利用这种方式获取数据和密码；

Caso não consiga concluir uma operação, aperte a tecla ANULA ou CANCELA;

如果操作进行不了，可以按取消键；

Se você verificar algo estranho, cancele a transação, guarde seu cartão e deixe o local imediatamente. Vá para um local seguro e chame a polícia;

如果察觉身边有可疑的人，马上收好银行卡，呆在一个人多的地方，及时向保安或者警察寻求帮助；

Não perca tempo. Quando completar a transação, guarde seu cartão e seu dinheiro imediatamente. Confira o dinheiro quando estiver num local seguro;

不要浪费时间，当完成转账后，立即收好银行卡和现金，到安全的地方查点；

Cuidado com as pessoas que organizam filas ou oferecem ajuda. Essas pessoas fazem-se passar por funcionários, inclusive com crachás;

记得要小心那些在银行里维持秩序的人，他们伪装成银行的职员，甚至还会配带身份牌；

Esteja com seu cartão antes de chegar ao caixa.

在到达自动取款机之前准备好银行卡。

5.8.3 Cartões Bancários 银行卡

A fraude mais comum é a clonagem. Os dados da tarja magnética são copiados e transferidos para um cartão de crédito falso. Para evitar isso, durante os pagamentos, fique o tempo todo de olho no seu cartão, acompanhando o funcionário até o terminal que processará a transação;

克隆是最常见的造假方式，复制数据传递到另外一张虚假的银行卡上，要防止这种情况，在付款时时刻注意你的银行卡，和职员一起到操作台完成转账手续；

Preste muita atenção quando o sistema utilizado for o eletromagnético. Uma pessoa desonesta pode passar seu cartão mais de uma vez ou em sistemas diferentes sem que você perceba;

如果使用电磁系统应特别小心，诈骗份子可能在你大意时多次刷你的银行卡，或是使用不同的系统；

Quando o vendedor passar o cartão pela máquina manual e amassar a fatura para jogar fora, sob a alegação de que o documento não foi bem decalcado, exija que a fatura seja totalmente inutilizada;

当售货员刷卡后扔掉收据，并称收据有误时，应保证该收据确实失效。

Não escolha como senha data de nascimento, placa do carro e nem repita o mesmo número várias vezes;

不要选择生日、车牌号、或是重复的同一数字作为密码；

Mantenha sigilo absoluto sobre a sua senha;

保证密码的保密性；

Não empreste nem ceda seu cartão magnético;

不要出借你的磁条卡；

Nunca guarde o cartão e a senha no mesmo lugar;

不要将磁条卡和密码一同保存；

A responsabilidade pela preservação do cartão e o sigilo de sua senha é sua;

保管磁条卡和密码是你的责任；

Quando seu cartão for perdido, furtado ou roubado, comunique imediatamente à agência ou às centrais de atendimento de seu banco e registre a ocorrência na delegacia mais próxima;

当磁条卡丢失、被偷或是被抢，请立即通知银行，或是银行服务中心，并到最近的警局报案；

Solicite sempre sua via do comprovante de compra e confira o valor declarado antes de assiná-lo;

索要你的付款证明，在签字前确认金额；

Em viagens guarde seu cartão no cofre do hotel quando não for utilizá-lo;

旅行期间如果不使用磁条卡请保存在宾馆保险箱里；

Evite ter consigo vários talões ou cartões bancários;

避免随身携带多本银行支票或磁条卡；

Não circule com cartões sem saber a senha;

不要携带不知道密码的磁条卡；

Nas compras pela Internet, nunca passe o número de seu cartão para empresas desconhecidas. Prefira comprar em lojas virtuais de confiança e que ofereçam um bom sistema de segurança;

在网购时，不要向不认识的公司透露磁条卡号，选择可信任的并提供安全系统的网络商店；

Há quadrilhas especializadas em roubar cartões que são entregues em casa. Eles

são clonados e depois enviados, normalmente, ao verdadeiro titular, o qual só percebe o problema quando recebe a fatura. Nesse golpe, é comum um falso funcionário telefonar para “confirmar a senha” escolhida pela vítima;

有犯罪团伙专门偷窃邮寄的磁条卡，他们克隆数据，之后再寄给原主，原主直到接到账单之后才发现受骗，在这种情况下，经常会有犯罪份子冒充职员打电话给受害者要求“确认密码”。

Troque suas senhas periodicamente, garantindo maior segurança;

定期更换密码确保安全；

Assine no verso de seu cartão, assim que o receber;

在收到磁条卡后在背面签字；

Ao se desfazer de seus recibos, rasgue-os antes de jogá-los no lixo.

在丢弃收据时，应先撕毁。

5.8.4 Talões de cheque 支票本

Quando receber um novo talão confira o nome, seu CPF e o número da conta;

收到新支票本时，确认姓名、税卡号和银行账户；

Confira a quantidade de cheques que compõem o talão e destrua os talões de contas inativas;

确认支票数量，销毁已废弃账户的支票；

Tome o máximo de cautela na guarda dos talões;

小心收好支票本；

Destaque a folha de requisição, guarde em separado e nunca deixe requisições ou cheques assinados no talão;

撕下填好的支票，分开保管，不要将填好或签字的支票留在支票本中；

Anote os lançamentos no canhoto;

对开出的支票进行记录；

Separe os cheques de qualquer documento pessoal;

将支票和个人证件分开保管；

Ao preenchê-los elimine os espaços vazios, evite efetuar rasuras, não aceite canetas oferecidas por terceiros e sempre emita cheques nominais e cruzados;

在填支票时不要留下空间，不要涂写，不接受他人提供的笔，开据属名或打斜线的支票；

Não utilize máquina de escrever com fita à base de polietileno;

不要使用以聚乙烯为打印带的打字机；

Cheque é uma ordem de pagamento à vista. Ao emití-lo, lembre-se de que ele poderá ser descontado imediatamente;

支票属于现金支付方式，开支票时要记住可能会立即被从账户中扣款；

Evite circular com talões de cheques, prefira andar apenas com a quantidade de folhas que pretende utilizar no dia. Faça o mesmo com os cartões de crédito;

出行避免携带支票本，最好只带当天需要的支票数量，信用卡也是如此；

Ao sustar um cheque, você não estará livre da obrigação de seu pagamento, nem de ser protestado pelo fornecedor dos produtos e serviços adquiridos, exceto nos casos de perda, furto ou roubo e mediante a apresentação de boletim de ocorrência;

即便取消支票也不能摆脱付款的责任，商品供应者和提供服务者可能会提起诉讼，除非是在丢失、偷窃或是抢劫的情况下，要有报警证明；

Cheque pré-datado é uma forma de se obter crédito com o compromisso de que, nos dias combinados, o valor anotado poderá ser sacado pelo credor;

期票是信贷的一种方式，在约定的日子，提供借贷的人将可提取金额；

Controle esses cheques em seu orçamento, anotando os valores e as respectivas datas;

控制这些支票的支出，记录支付的日期；

Em caso de roubo ou extravio de cheques, comunique imediatamente sua agência e faça um boletim de ocorrência;

支票如被偷抢或丢失，应立即通知银行，并到警局报案；

Mantenha seu endereço de correspondência sempre atualizado nas instituições ou empresas com as quais mantém relacionamento de crédito;

在有信贷关系的公司或单位确保提供当前地址；

Lembre-se: os bancos não se responsabilizam pelo pagamento de cheques perdidos, extraviados, falsos ou falsificados, se a assinatura do emitente não for facilmente reconhecida como falsa em confronto com a existente em seus registros, por isso tome muito cuidado.

注意：银行不会对丢失、窃取、造假的支票负责，或是对不容易鉴别的签字负责，所以你要格外小心。

5.8.5 Dinheiro 现金

Mantenha seu dinheiro bem protegido. Se não tiver carteira, use papel ou plástico para envolver as notas;

如果没有钱包，就用纸或者塑料袋来包装钞票，这样可以使现金安全一点；

Evite molhar ou manchar as notas;

避免打湿或者弄脏钞票；

Se a nota rasgar, pegue os pedaços e una-os com fita adesiva transparente;

如果钞票撕毁一点，可以用胶带张贴；

Bancos são os locais mais seguros para se guardar dinheiro. Não guarde dinheiro e valores em casa;

不要将大量的现金放在家里，银行是一个安全的地方；

Procure verificar a procedência de notas de pessoas que você não conhece;

验证陌生人给的钞票；

Não aceite a oferta de estranhos pedindo para descontar cheques ;

不要接受陌生人的现金支票；

Cuidado com moedas estrangeiras. Peça a alguém que você conheça ou que trabalhe oficialmente com moedas estrangeiras para conferir a autenticidade;

留意外国货币，请向您熟识或从事外币工作人员咨询以确认其真伪；

Cuidado com os “doleiros”. Cambistas de portas de hotel, de cais de porto ou de

aeroportos, prefira bancos ou casas de câmbio para trocar dinheiro;

谨防在酒店、港口或机场的货币商，尽量选择在银行或正规的货币兑换商店；

Se você descobrir uma nota falsa em seu poder, não tente “passá-la para frente”;

如果发现有一张假钱，不要尝试去用掉；

Evite fazer pagamentos com notas de alto valor;

避免使用高面值的钞票付款；

Evite contar dinheiro em público;

避免在公共场合点钱；

Ande somente com o dinheiro necessário;

出门只带需要的钱；

Tenha dinheiro separado para pequenas despesas;

把现金分小份存放；

Evite abrir sua carteira em público.

避免在公共场合打开钱夹。

5.9 INTERNET 网络

NÃO UTILIZE SOFTWARE PIRATA, pois além de ilegal pode ser um potencial fonte de vírus;

请勿使用盗版软件，它是病毒的来源；除违法外，盗版软件也是潜在病毒来源；

Cuidado com arquivos “estranhos”;

谨防奇怪的软件；留意异常档案；

A primeira e básica regra de segurança para a rede mundial é jamais abrir (executar) arquivos de extensões desconhecidas que venham anexados a mensagens recebidas;

网络世界安全首条规则，不要打开或启动不明来源信息内的附加文件；

Cuidado com as senhas. Nunca informe suas senhas a ninguém, mesmo que a pessoa se identifique como funcionário do banco, da administradora de cartões ou do provedor de acesso;

密码不可以随便告诉别人，即使他自称是银行职员或是信用卡管理员；

NUNCA utilize como senhas nomes pessoais, sobrenomes, apelidos, datas de aniversário, números de telefone, etc. estas informações serão as primeiras a serem utilizadas num eventual acesso indevido;

密码不要使用个人名字、姓、昵称、生日、电话号码等，这是试图破译密码者最先尝试的渠道；

Tenha criatividade, utilize senhas compostas por letras e números, de forma que não possam ser pronunciáveis o que evita problemas de acesso indevido;

运用创意，密码需要用数字和字母组成，不易被盗取；

Altere regularmente sua senha;

定期修改密码；

Cuidado ao digitar sua senha em outros computadores. Alguns tem a capacidade de registrar as informações digitadas;

小心在其它的电脑上输入密码，一些电脑可能会记录你的信息；

Instale e mantenha atualizado o software antivírus;

安装和维护更新的防病毒软件；

Formate os disquetes antes de jogá-los fora, bem como destrua extratos, cópias de documentos etc;

软盘扔掉前应先格式化，同时应消除数据，做好备份；

Em salas de bate-papo (chats), não dê informações como endereço, telefone, nome completo, lugar onde trabalha ou estuda, bairro onde mora ;

在聊天室（聊天），不要给予如地址、电话号码、姓名、在哪里工作或学习和住在哪个区等消息；

Nunca marque encontros com alguém que conheceu pela Internet, sem tomar precauções de segurança. Se você quiser se encontrar com alguém, é recomendável antes deixar informações sobre o encontro com uma pessoa de sua confiança. Dê

preferência para locais públicos, movimentados e em horários diurnos;

与在网上认识的人约会时，要采取安全防范措施，将有关约会的信息交给可信任的人，最好选择公共场所、人多的地方、白天（见面）；

Os vírus podem ser transmitidos por E-mail, pela simples navegação na Internet, pelo compartilhamento de arquivos e até em salas de bate-papo;

病毒可以通过电子邮件、简单的网页浏览、文件共享甚至聊天室进行传播；

Use o bom senso ao navegar pela Internet. De nada adianta você ter os programas de proteção e não tomar cuidado;

上网冲浪时要小心，有防毒软件也应警惕；

Evite fornecer seus dados pessoais em sites de empresas que você não conhece, assim como efetuar transações financeiras com se cartão;

在你不认识的公司网站和各卡金融交易的网站，避免提供有关个人资料。

Alguns internautas mal-intencionados vigiam o que os outros conversam em salas de bate-papo, só para coletar o maior número de informações sobre a vítima;

一些恶意的网民观看别人在谈话聊天室，只收集数量最多有关受害人的信息；

Procure saber como funcionam os programas que seu filho mais tem interesse em usar e qual seu comportamento na internet;

了解孩子最喜欢使用的程序以及他们在网络上的行为；

Não se torne cúmplice de crimes como pedofilia ou violação de dados, seja claro com toda a família a esse respeito e denuncie;

不要成为变童罪犯或窃取数据者的同伙，如果发现罪行应举报；

Não mande fotos pela rede para desconhecidos. Elas podem ser adulteradas e retransmitidas;

不要把照片随便发给陌生人，为他们提供犯罪的条件；

Não responda a agressões on-line e oriente seus folhos a terem o mesmo comportamento;

不要回应网络上的攻击，引导你的孩子们也采取同样的措施；

No momento da aquisição e transmissão de dados sigilosos, confira no rodapé de seu programa de navegação o sinal de um cadeado fechado, que indica site seguro;

在获取和传输保密数据时，在网页下角查看是否有上锁的图案，该图案证明网站是安全的；

Correntes pirâmides financeiras e mesmo campanhas de solidariedade devem ser evitadas na rede. Em alguns casos, você pode tornar-se cúmplice de estelionato;

避免网络上的传销或扶助宣传，在某些情况下，你可能会被诈骗团伙利用；

Cuidado ao substituir ou fazer manutenção de computadores. Registros antigos poderão ser recuperados. Exija a peça trocada e destrua-a, antes de jogá-la fora;

更换和维修电脑时要当心，旧的记录可能被获取。索回更换的配件，在丢弃前将其销毁；

Cuidado ao transportar seu computador portátil. Evite maletas específicas, fique atento, evite transporta-lo sobre o banco do carro, evite deixa-lo de forma descuidada;

带便携式电脑外出时要小心，避免使用专用的背包，不要放在汽车车座上，小心看管；

Utilize sempre as versões de browsers (programas de navegação) mais atualizadas, pois geralmente incorporam melhores mecanismos de segurança.

在使用最新的浏览器，会比较安全。

5.9.1 Bancos na Internet 网络银行

É seguro usar o banco pela Internet. O setor de instituições financeiras é o que mais investe em tecnologia de segurança, por motivos óbvios. Quase todas as ocorrências fraudulentas, nesse caso, são por descuido do próprio internauta;

使用网络银行是安全的。金融机构是在网络安全方面投资最多的，原因显而易见，几乎所有诈骗案件原因都在于网民自己大意；

Guardar muito bem sua senha é imprescindível para evitar prejuízos;

保存好你的密码避免损失；

Mantenha antivírus atualizados instalados no computador que utiliza para ter acesso aos serviços bancários;

保持更新用于登陆银行服务的计算机上的杀毒软件；

Troque sua senha de acesso ao banco na Internet periodicamente;

定期更改您的网络银行密码；

Só utilize equipamento efetivamente confiável. Não realize operações em equipamentos públicos, equipamentos que você não conheça ou que não tenham programas antivírus atualizados;

只使用可靠的设备，不要使用公共的、你不了解或是没有更新杀毒软件的设备；

Use somente provedores confiáveis. A escolha de um provedor deve levar em conta também seus mecanismos, políticas de segurança e a confiabilidade da empresa;

仅使用可信赖的互联网平台。选择平台时应考虑到他们的机制、安全策略和公司的可靠性；

Exclua (delete), sem abrir, e-mails não-solicitados ou de origem desconhecida, especialmente se tiverem arquivos “executáveis”;

不要打开并删除未申请或是来源不明的邮件，特别是如果他们有“可执行文件”的附件；

Acompanhe os lançamentos em sua conta corrente. Caso constate qualquer crédito ou débito irregular, entre imediatamente em contato com o banco;

即时查看银行账户的变化，如果有不正常的支出或信贷应立即通知银行；

Se estiver em dúvida sobre a segurança de algum procedimento que tenha executado, entre em contato com o banco. Prevenção é a melhor forma de segurança;

如果对某些操作的安全性有疑问应直接找银行。预防是安全的保障；

Em caso de dúvida, procure o gerente de seu banco e pergunte que medidas de proteção estão sendo tomadas quanto à segurança das transações on-line.

如果有疑问，找银行的经理，询问网络银行操作正在使用的安全措施。

5.10 COMPRAS EM SEGURANÇA 安全消费

Evite fazer compras sozinho;

避免单独逛街；

Prefira realizar compras durante o dia;

尽量在白天采购;

Prefira pagar com cheque ou cartão, para não ter consigo grandes quantias em dinheiro;

通过支票或信用卡支付, 少用大笔现金付款;

Não deixe a bolsa, carteira ou outros objetos comprados de forma descuidada. Mantenha sua atenção, nunca perca contato visual, deixe sempre próxima a você;

不要随意放皮包或者皮夹以及购买的东西, 要注意不要让它们离开你的视线, 总是放在身边;

Evite aglomerações, inclusive em ruas ou lojas;

避免人流拥挤的地区, 包括街道或商店;

Procure fazer suas compras em dias e horários de menor movimento;

避免在人少的时间或者日子购物;

Evite retirar sua carteira em público, principalmente em bares, lojas, locais de grande movimento, etc;

避免在公众情况下拿出钱包, 尤其是在酒吧、商店或者人多的商店等;

Bolsas, carteiras ou sacolas de compras devem ser transportadas junto e a frente do corpo, para o lado de dentro da calçada;

尽量把手袋、钱包或购物袋必须放在身前, 人行道内侧;

Evite carregar muitos pacotes ou sacolas, para não chamar atenção e evitar ter as duas mãos ocupadas;

避免携带很多包或袋子, 以避免吸引注意力和占用双手;

Desconfie de empurrões ou esbarrões;

小心有人恶意撞击;

Preferencialmente dê referências comerciais;

尽量在有知名度的商店购物;

Mantenha atenção aos seus objetos pessoais (carteiras, bolsas, sacolas, etc);

请注意你的个人物品 (钱包, 钱包, 手提包等);

Não perca as crianças de vista enquanto olha vitrines ou faz compras;
当你购物时请注意不要让孩子离开视线;

Identifique crianças pequenas que estejam com você;
为随行的孩子带识别卡;

Evite utilizar jóias e roupas que chamem a atenção;
避免使用吸引目光的首饰或者衣服;

Use roupas leves e confortáveis;
穿轻便的服饰;

Tenha dinheiro separado para pequenas despesas;
把现金分小份存放;

Leve consigo somente cartões e cheques necessários;
只带需要的支票和信用卡;

Separe dinheiro em diferentes bolsos, preferencialmente em bolsos da frente;
把现金分开放, 特别是前面的口袋;

Avise imediatamente a perda, o roubo ou o extravio de cartões ou talões bancários;
当信用卡或是支票如果被偷时, 请迅速通知银行;

Tenha muita atenção a pessoas estranhas que se aproximam;
注意陌生人的靠近;

Suspeite de atrações públicas (cantores e demais artistas). Elas podem servir para tirar sua atenção e facilitar uma ação criminosa;
罪犯总喜欢在公共场所(演唱会等)犯罪, 因为他们可以吸引目光, 更利于犯罪;

Pague com cheque cruzado e nominal ou cartão, evitando, assim, andar com quantias elevadas de dinheiro;
只用支票或者信用卡支付, 避免使用大量的现金;

Cuidado no momento de efetuar o pagamento com cartões para evitar a clona-

gem. Não perca seu cartão de vista e certifique-se de sua utilização apenas na máquina de sua operadora;

不要将你的信用卡离开你的视线, 在使用时请注意是在信用卡的专属机器上使用;

Evite abrir a carteira em público. Se precisar fazê-lo, seja discreto e não permita que outras pessoas vejam seu conteúdo;

避免在大众面前打开钱包, 必要时, 请小心谨慎, 不要让他人看见;

No caso de furto ou qualquer ocorrência policial, não perca tempo, comunique imediatamente à Polícia Militar mais próxima da área.

如果有被盗窃或者需要警察时, 不要浪费时间, 立刻报警处理。

5.11 Nas praias 在海边

Obedeça a sinalização dos locais perigosos;

服从危险场所的标志;

Não entre na água sozinho;

不要单独入水;

Respeite seus limites;

不要挑战极限;

Entre no mar com cuidado e avance somente até a água atingir o nível do umbigo;

小心入海, 入水深度不要超过肚脐以上;

Mantenha as crianças sempre por perto e sob sua vista;

始终让儿童在可视范围内活动;

Não deixe as crianças irem sozinhas para a água;

不要让儿童独自入水;

Permaneça longe das encostas e pedras;

远离山坡和岩石;

Se for usar alguma embarcação, coloque sempre colete salva-vidas;

如果使用任何船只，始终穿戴救生衣；

Nunca entre na água depois de comer ou beber em demasia;

不要在进食或饮酒过量后进入水中；

Não fique muito exposto ao sol. Isso pode causar sérias queimaduras e até causar câncer de pele;

不要在阳光下暴晒。这可能会导致严重的烧伤和甚至导致皮肤癌；

Se você perceber alguém com dificuldade na água, mantenha a calma e chame imediatamente um Guarda-Vidas;

如果您发现有人溺水，请保持冷静，并立即拨呼叫救生员；

Deixe os objetos de valor em lugar seguro, preferencialmente com você;

请将贵重物品放在安全的地方，最好是随身携带；

Nunca deixe seus pertences sozinhos. Peça a alguém de confiança para olhar enquanto você toma banho de mar;

不要将您的物品单独放置在某处。当你离开时，请信任的人帮忙看管；

Não aceite bebida de estranhos, podem estar adulteradas com algum tipo de narcótico ou sonífero;

不要接受陌生人的饮料，这些饮料可能会掺有麻醉剂或催眠药；

Mantenha as praias sempre limpas;

始终保持沙滩的洁净；

O Corpo de Bombeiros da Polícia Militar está sempre atento, cuidando de sua proteção.

军事公安消防部门为您服务，保护您的安全。