

**RIGHT
TO REMAIN**



Violência da extrema direita

Maio 2026

Dicas práticas para cuidar da sua segurança e fortalecer o seu bem-estar a longo prazo, com o apoio da comunidade e do cuidado mútuo.

Versão completa: righttoremain.org.uk/safety

Esteja preparado(a) quando sair

- Carregue seu celular e leve uma bateria portátil.
- Salve seus contatos de emergência.
- Planeje sua rota por ruas que você conhece.
- Evite áreas escuras ou isoladas à noite.
- Se puder, viaje com uma amiga ou amigo.
- Avise alguém sobre seus planos.
- Combine um horário para confirmar que você chegou bem.
- Use o compartilhamento de localização ao vivo do WhatsApp ou do iPhone para compartilhar onde você está.

Preste atenção

- Observe quem e o que está ao seu redor.
- Evite usar fones de ouvido na rua para conseguir ouvir o que acontece ao redor.
- Não ande olhando para o celular.
- Confie na sua intuição: se algo parecer errado, vá para um lugar seguro ou movimentado, como uma loja ou café.

Se alguém te assediar

- O assédio nem sempre é físico: pode ser verbal, com gestos, olhares ou filmagens.
- Seus sentimentos são válidos. Você não precisa se justificar.
- Mantenha a calma. Respire.
- Afaste-se, se puder.
- Evite discutir ou reagir com violência.
- Mantenha uma barreira física entre vocês (um carrinho, banco, lixeira, etc.).
- Peça ajuda às pessoas próximas.
- Vá para um lugar movimentado e seguro.

Se alguém te filmar

- Mantenha a calma e tente não reagir.
- Você pode dizer: *“Eu não quero responder à sua pergunta.”* / *“I don’t want to answer your question.”*
- Evite xingar ou discutir: o gravação pode ser publicado nas redes sociais.
- Se possível, vá para um local privado (por exemplo, o saguão de um hotel).
- Se você se sentir em perigo, ligue para o 999.

Cuidados após o incidente

- O que aconteceu não foi sua culpa. Seus sentimentos são válidos.
- Descanse, coma bem e afaste-se das notícias ou redes sociais, se precisar.
- Converse com alguém de confiança: não carregue esse peso sozinho(a).
- Se quiser denunciar o caso como crime de ódio, você pode fazer isso online e de forma anônima.
- Você sempre tem direito a atendimento médico de emergência (A&E), independentemente do seu status migratório.

Solidariedade e apoio

- Se presenciar um caso de assédio, use os 5D's da Intervenção Solidária (*).
- Siga as orientações da pessoa afetada: pergunte do que ela precisa, não agrave a situação e peça permissão antes de agir.
- Pessoas com status migratório seguro podem ajudar mais diretamente: falando ou se colocando entre a polícia ou grupos hostis e as pessoas em risco.
- Pequenos gestos fazem diferença: acompanhe a pessoa, certifique-se de que ela está bem e ofereça apoio.
- Fica por perto para que ela não fique sozinha.

Manifestações e status migratório

- Você tem direito de protestar, mas o contato com a polícia pode trazer riscos se você não tiver status migratório seguro.
- Prepare-se, não se assuste.
- Vá com alguém de confiança e combinem horários para se comunicar.
- Evite levar documentos do Home Office ou seu passaporte, a menos que seja realmente necessário.
- Se você for abordado(a): não é obrigado(a) a fornecer seus dados pessoais, a menos que esteja sob prisão.
- Lembre-se das orientações básicas do coletivo Green & Black Cross:
 - Sem comentários: você não precisa responder às perguntas da polícia.
 - Sem dados pessoais: você não é obrigado(a) a fornecê-los durante revistas.
 - Sem advogado público: peça um advogado de confiança especializado em protestos.
 - Sem aceitar advertências ("caution") sem antes ter assessoria jurídica.

Os 5D's da Intervenção Solidária (*)

- **DISTRAIA**: Desvia a atenção da situação. **Por exemplo:** “Desculpa, você sabe como chegar a [esse lugar]?”
- **DELEGUE**: Procure alguém com autoridade para ajudar. **Por exemplo:** um motorista de ônibus, um segurança.
- **DOCUMENTE**: Registre o que aconteceu. **NÃO** publique informações nas redes sociais sem o consentimento da pessoa agredida.
- **DAR ASSISTÊNCIA**: Após o incidente, certifique-se de que a pessoa está bem. **Por exemplo:** “Como posso ajudar? Quer que eu vá com você?”
- **DIRETO**: A intervenção direta com uma pessoa agressiva pode ser arriscada. Avalie a situação antes de confrontar alguém.