

Como apoiar alguém que sofre interferência estrangeira

Em caso de emergência

Se alguém estiver em perigo imediato, ligue para o 111 e peça pela Polícia da Nova Zelândia.

Se você não puder falar e estiver ligando de um **celular**, fique em silêncio e ouça o comando "pressione 55".

Se você não puder falar e estiver em um **telefone fixo**, fique em silêncio e ouça o operador, que lhe dirá para pressionar qualquer tecla para obter ajuda.

Como você pode ajudar

Se alguém que você conhece está sofrendo interferência estrangeira:

- **Ouçe e se mantenha solidário.** Mostre que você acredita nela e que está ali para ajudar.
- **Se ela se sentir fisicamente insegura**, ajude-a a contactar a Polícia da Nova Zelândia (NZ Police). Incentive-a a buscar apoio em familiares ou amigos de confiança.
- **Caso precise de apoio em saúde mental**, incentive-a a falar com um médico, médico de família ou outro profissional de saúde. Você também pode ajudá-la a encontrar serviços adicionais através [da Healthpoint](#) ou da [Mental Health Foundation](#).

Encontre mais informações sobre como melhorar o bem-estar no site [Wellbeing support](#) da Health New Zealand.

- **Apoie a segurança digital dela.** Incentive-a a bloquear ou deixar de seguir quaisquer contas que:
 - sejam suspeitas
 - estejam enviando ameaças
 - a estejam assediando ou a pessoas que ela conhece.

[Saiba mais sobre como se manter seguro online aqui](#)

- **Incentive-a a denunciar interferência** estrangeira à Polícia da Nova Zelândia ou

ao Serviço de Inteligência de Segurança da Nova Zelândia (NZSIS) se algo parecer ou soar estranho. Não importa qual método você escolha, eles garantirão que suas informações cheguem ao lugar certo.

A interferência estrangeira pode ser denunciada à NZSIS e à Polícia da Nova Zelândia. Informar outra agência do Governo da Nova Zelândia não conta como uma denúncia oficial.

[Saiba mais sobre como denunciar aqui](#)

- **Considere se o apoio jurídico pode ser útil.** Dependendo do que estiver acontecendo, ela pode querer falar com um advogado, especialmente se houver ameaças, assédio ou outras preocupações sobre os seus direitos.

[Saiba mais sobre como acessar apoio jurídico aqui](#)

- **Saiba mais sobre como se manter seguro.** Visite a seção de Proteção (Safeguard) do Centro de Resiliência Comunitária à Interferência Estrangeira para saber mais sobre como proteger a si e aos outros.

[Visite a seção Safeguard no 'The Hub' aqui](#)

Lembre-se: você não precisa investigar a situação sozinho. Tentar fazer isso pode ser perigoso tanto para você quanto para a pessoa que está sofrendo interferência estrangeira.