

# CONHEÇA OS SEUS DIREITOS

Um folheto informativo que descreve os seus direitos enquanto trabalhar nos Estados Unidos.

Linha nacional para denúncia de tráfico de pessoas  
(National Human Trafficking Hotline)

**1-888-373-7888** (nos Estados Unidos)





## CONHEÇA OS SEUS DIREITOS

Estamos confiantes que terá uma estadia gratificante nos Estados Unidos; no entanto, se tiver problemas, saiba que tem direitos e pode pedir ajuda!

### Tem direito a:

- Receber pagamento justo
- Não sofrer discriminação
- Não estar sujeito a assédio e exploração sexual
- Desfrutar de um ambiente de trabalho saudável e seguro
- Pedir ajuda a sindicatos e grupos de imigração e direitos laborais
- Abandonar uma situação de emprego abusiva

**SE SOFRER MAUS TRATOS, ENTRE EM CONTACTO COM A LINHA NACIONAL PARA DENÚNCIA DE TRÁFICO DE PESSOAS NO NÚMERO 1-888-373-7888 (NOS EUA), DIGITE "HELP" PARA 233733 (NOS EUA) OU ENVIE UM E-MAIL PARA [NHTRC@POLARISPROJECT.ORG](mailto:NHTRC@POLARISPROJECT.ORG).**

**ESTÃO SEMPRE DISPONÍVEIS ESPECIALISTAS TREINADOS PARA AJUDAR EM MAIS DE 200 LÍNGUAS. NÃO É NECESSÁRIO DAR O SEU NOME OU IDENTIFICAR-SE. PARA MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE [WWW.TRAFFICKINGRESOURCECENTER.ORG](http://WWW.TRAFFICKINGRESOURCECENTER.ORG).**

Se estiver em perigo imediato, chame a polícia pelo 911 (nos EUA). Diga qual é a emergência, o local onde se encontra e o número de telefone do qual está a chamar. Se não falar inglês, peça um intérprete. Quando a polícia chegar, mostre este folheto e conte o abuso ao qual foi submetido.

Se lhe foi concedido um visto A-3, G-5, H, J, NATO-7 ou B-1 de empregado doméstico não imigrante, deve receber este folheto durante a entrevista do visto. O funcionário consular tem o dever de verificar que você recebeu, leu e compreendeu o conteúdo deste folheto antes de lhe conceder um visto. Se assim não for, o funcionário consular deve dar-lhe o folheto e explicá-lo, além de responder às perguntas que possa ter sobre as informações aí contidas.

## OS SEUS DIREITOS SEJA QUAL FOR A SUA SITUAÇÃO DE VISTO

Se crê que os seus direitos foram violados, faça uma denúncia a uma agência governamental, sindicato, organização não-governamental ou qualquer outra que lhe possa prestar assistência. Se não falar inglês, peça um intérprete.

### 1. O seu direito de receber remuneração justa

- Tem o direito de receber pelo trabalho realizado.
- Tem o direito de receber pelo menos o salário mínimo federal legal para a maioria dos empregos. Ver [www.dol.gov/whd/minimumwage.htm](http://www.dol.gov/whd/minimumwage.htm) para saber qual o salário mínimo federal.
- Pode ter direito a receber mais do que o salário mínimo federal se:
  - Trabalhar num estado, cidade ou distrito em que o salário mínimo é mais alto.
  - O seu contrato de trabalho/programa de visto requerer um salário mais alto.
- Pode ter direito a pagamento extra no valor de uma vez e meia o total do seu salário por hora por horas extra que tenha trabalhado além de 40 horas por semana. Por exemplo, se o seu salário regular é US\$ 10 por hora, o seu empregador deverá pagar-lhe US\$ 15 por cada hora que trabalhar além de 40 horas por semana.
- Se o seu empregador desconta dinheiro do seu salário, isso chama-se desconto. O empregador tem o dever de identificar cada desconto do cheque do seu salário.
- Os descontos podem ser ilegais se o que sobrar para si for inferior ao valor do salário mínimo exigido por lei após descontos. Em geral, o empregador não pode descontar o custo da farda, equipamento de segurança, ferramentas e materiais necessários, equipamento ou taxas de recrutamento. É obrigatório oferecer alojamento gratuito em algumas categorias de visto.
- Entre os descontos legais estão aqueles que você escolhe, como seguro de saúde, quotas sindicais ou adiantamento salarial, bem como aqueles que o empregador é obrigado a descontar por

**SUGESTÃO:** Traga este folheto consigo para os Estados Unidos para referência futura.



**SUGESTÃO:** Dependendo da duração da sua estadia, poderá ser obrigado a ter seguro de saúde enquanto estiver nos Estados Unidos. Também pode ter direito a receber ajuda financeira a fim de diminuir o preço do seu seguro de saúde.

decisão judicial, como pensão alimentar para filhos ou ex-cônjuge, ou num âmbito de processo de falência. Com poucas exceções, as pessoas com visto de não imigrante que trabalham nos Estados Unidos estão sujeitas a imposto federal e estadual sobre rendimentos e a impostos sobre os rendimentos laborais. Você e seu empregador podem concordar em reter na fonte o imposto sobre o rendimento laboral. Em geral, o empregador faz retenção na fonte das contribuições para a Segurança Social e o Medicare.

## 2. O seu direito a não sofrer discriminação

- É ilegal que o seu empregador o trate mal ou de modo diferente devido à sua idade (se tiver 40 anos ou mais), género ou sexo, raça, nacionalidade ou etnia, cor, religião, informação genética (inclusive historial clínico da família) ou deficiência.
- O seu empregador não pode tratá-la de modo diferente por ser mulher, por estar grávida ou a amamentar, ou porque pode ficar grávida.

## 3. O seu direito a não estar sujeito a assédio e exploração sexual

- É ilegal que o empregador o assedie sexualmente. O seu empregador não deve fazer comentários ofensivos em relação ao sexo ou género.
- É ilegal que o empregador o explore sexualmente, como por exemplo:
  - Exigindo que você pratique algum ato sexual;
  - Tocando-o com uma intenção sexual;
  - Forçando-o, enganando-o ou coagindo-o a praticar um ato sexual.

**SUGESTÃO:** Antes de viajar para os Estados Unidos, procure o conselho de organizações de trabalhadores migrantes ou de ex-trabalhadores migrantes que possam dar-lhe nomes e números de telefone de pessoas e organizações para contactar se tiver problemas ou perguntas quando estiver nos Estados Unidos.



## 4. O seu direito a um ambiente de trabalho saudável e seguro

Como trabalhador nos Estados Unidos, você tem direito a condições de trabalho seguras e saudáveis que incluam:

- **Tratamento médico:** Tem o direito de reportar acidentes de trabalho e doenças ao seu empregador. Se sofrer um acidente ou adoecer no local de trabalho, pode procurar tratamento médico. Geralmente, em caso de acidente ou doenças relacionadas com o trabalho, o seu empregador deverá prestar-lhe tratamento médico gratuito e parte do salário perdido enquanto estiver doente. É provável que tenha que pedir indemnização por acidente ou doença no estado em que trabalha.
- **Equipamento de proteção:** Se trabalha ou está exposto a pesticidas ou produtos químicos perigosos, o seu empregador tem a obrigação de fornecer gratuitamente o equipamento de proteção para desempenho do trabalho (como respirador ou luvas).
- **Formação:** Tem direito a receber informação e formação sobre os perigos, os métodos para prevenir danos e os padrões de segurança e saúde que se aplicam ao seu local de trabalho. A formação deverá ser prestada numa linguagem e vocabulário que possa compreender.
- **Alojamento:** Se o seu empregador oferece alojamento, este deve ser limpo e seguro. Você tem o direito de sair de casa durante as horas de folga do trabalho.
- **Quartos de banho:** Os quartos de banho devem ser limpos e de fácil acesso. O seu empregador deverá conceder acesso às instalações sanitárias sempre que necessário.
- **Água potável:** Tem direito a receber água potável.



- **Sabão e água limpa:** Você tem o direito de lavar as mãos quando necessário com água e sabão, particularmente depois de lidar com pesticidas ou produtos químicos, incluindo vegetais ou frutas tratados com pesticidas ou produtos químicos.
- **Emergências médicas:** As suas despesas podem estar pagas, portanto deve comunicar o mais depressa possível ao seu empregador qualquer ferimento ou doença para que ele possa preencher a documentação necessária. Quando for ao médico, à clínica ou ao hospital, peça uma cópia dos papéis relativos ao seu ferimento ou doença.

Se trabalha ou está exposto a pesticidas ou produtos químicos perigosos:

- Tem o direito de conhecer e de se familiarizar com os produtos químicos com os quais trabalha e o seu empregador tem de lhe oferecer formação gratuita sobre os produtos químicos do local de trabalho.
- O seu empregador tem a obrigação de o informar sobre onde e quando foram pulverizados pesticidas e quando é seguro entrar novamente nas áreas tratadas para evitar uma exposição accidental. Não permaneça em áreas onde estão a ser aplicados pesticidas.

## 5. O seu direito a pedir ajuda de sindicatos e grupos de imigração e direitos laborais

- Com poucas exceções, tem o direito de se reunir com os seus colegas para pedir ao seu empregador melhores salários ou condições de trabalho. A maior parte dos trabalhadores também tem o direito de formar um sindicato, filiar-se nele ou apoiá-lo no seu local de trabalho.
- Quando não estiver a trabalhar, tem o direito de assistir a discursos públicos, comícios e manifestações em apoio ao aumento de salário ou de melhores condições no local de trabalho.
- Tem esse direito independentemente da sua situação de imigração. O seu empregador não pode ir contra si por defender os seus direitos.

**SUGESTÃO:** Os conselhos jurídicos do seu empregador, contratante ou recrutador podem ser parciais. Aconselhe-se com um advogado independente.

## 6. O seu direito de abandonar uma situação de emprego abusiva

- O mais importante a fazer caso seja vítima de abuso é procurar segurança. Não tem que permanecer num emprego se o seu empregador estiver a abusar de si.
- Embora o seu visto deixar de ser válido se deixar o seu empregador, poderá conseguir mudar o seu tipo de visto ou o empregador. Talvez tenha que sair dos Estados Unidos para o fazer. Mesmo que o seu visto não seja válido, há ajuda à sua disposição caso abandone um empregador abusivo.
- Pode apresentar uma queixa formal ou processar o seu empregador enquanto estiver a trabalhar ou depois de deixar o seu emprego. Se o seu empregador for contra si (ou retaliar) por fazer isso, estará a violar a lei.

# DIREITOS ADICIONAIS COM BASE NA SUA CONDIÇÃO DE NÃO IMIGRANTE

## Empregados domésticos A-3, G-5, NATO-7 e B-1

- É obrigação do seu empregador dar-lhe um contrato de trabalho que obedeça às leis dos EUA.
- Do contrato deve constar o salário por hora a ser pago ao empregado doméstico. O salário por hora tem que ser o mais alto dos salários mínimos segundo as leis federais, estaduais ou municipais do país.
- O empregador é obrigado a entregar-lhe um contrato em linguagem que você compreenda. Assegure-se que conhece os termos do contrato e não assine um documento se não souber o que está escrito.

## Exigências adicionais para empregados domésticos A-3, G-5 e NATO-7

*O contrato deve conter, no mínimo, as seguintes disposições:*

- A concordância do seu empregador em cumprir todas as leis nos Estados Unidos;
- Informações sobre a frequência e a forma de pagamento, os deveres do trabalho, as horas de trabalho semanais, os feriados, a licença por doença e férias; e
- O acordo do seu empregador de não reter o seu passaporte, o contrato de trabalho ou outros bens pessoais.

## Vistos H-2A para trabalhadores agrícolas temporários

- Nunca deverá ter que pagar taxas a um recrutador de mão-de-obra.
- Deve ser-lhe entregue um contrato de trabalho escrito em linguagem

que compreenda e com informações detalhadas sobre salário, duração do trabalho, horas, benefícios (entre eles, transporte, alojamento e refeições ou instalações para cozinhar) e quaisquer descontos.

- Tem o direito a receber um pagamento justo mesmo que seja pago por tarefa.
- É obrigação do seu empregador oferecer ou pagar o transporte para as instalações de trabalho e a subsistência diária do local donde parte para trabalhar para o seu empregador até ao local de trabalho, ou reembolsá-lo por custos razoáveis assim que cumprir metade do seu contrato de trabalho. Assim que terminar o seu contrato de trabalho, é obrigação do seu empregador oferecer ou pagar o seu transporte de volta e despesas de subsistência do local de trabalho até ao local donde partiu para trabalhar. O seu empregador poderá ter de o reembolsar pelos custos da viagem de vinda e do visto na primeira semana de trabalho se o seu salário menos as despesas for menor do que o salário mínimo dos EUA. O seu empregador é também obrigado a oferecer transporte gratuito desde o alojamento que ele oferece até ao local de trabalho.
- Você está isento do pagamento de contribuição para a Segurança Social e o Medicare nos EUA na remuneração paga por serviços prestados ao abrigo do seu visto H-2A.
- Geralmente o empregador é obrigado a oferecer emprego por um número total de horas igual a pelo menos  $\frac{3}{4}$  dos dias úteis do prazo do contrato.

#### Vistos H-2B para trabalhadores temporários não agrícolas

- Nunca deverá ser obrigado a pagar taxas a um recrutador de mão-de-obra.
- Deverá receber uma ordem de trabalho escrita em linguagem que compreenda e com informações detalhadas sobre salário, duração do trabalho, horas, benefícios (entre eles, transporte, alojamento e refeições ou instalações para cozinhar) e quaisquer descontos do salário.
- Geralmente, o seu empregador tem de oferecer emprego por um número total de horas igual a pelo menos  $\frac{3}{4}$  dos dias úteis em cada período de 12 semanas.
- Tem o direito a receber um pagamento justo mesmo que seja pago por tarefa.
- O seu empregador tem obrigação de pagar o transporte de vinda do exterior e as despesas de subsistência ou reembolsá-lo quando cumprir metade do período do contrato. Além disso, o seu empregador tem de pagar os custos do seu transporte de regresso



**SUGESTÃO:** É obrigação do seu empregador pagar-lhe atempadamente. É prática comum nos Estados Unidos pagar aos empregados de duas em duas semanas.

a casa, inclusive despesas de subsistência, se cumprir o período de emprego ou se for dispensado pelo seu empregador por qualquer razão antes do fim do período de emprego. O seu empregador poderá ter também de reembolsar os custos da viagem de vinda e do visto na primeira semana de trabalho se o seu salário menos as despesas for inferior ao salário mínimo dos EUA.

#### Vistos J-1 de visitantes de intercâmbio

- O seu DS-2019 aprovado explica as datas do seu programa, a categoria de intercâmbio, o nome do patrocinador e a entidade anfitriã na qual o programa de intercâmbio terá lugar.
- O seu patrocinador terá de explicar em detalhe todos os custos, condições e restrições do seu programa de intercâmbio.

#### Viagem para trabalhar nas férias de verão

- Se não tiver um emprego pré-arranjado, o seu patrocinador deverá ajudá-lo a conseguir emprego assim que chegar aos Estados Unidos.

#### Estagiário ou aprendiz

- O seu patrocinador deve entrevistá-lo pessoalmente, por telefone ou via webcam.
- O seu patrocinador deve entregar-lhe um plano de colocação como estagiário ou aprendiz (DS-7002) que inclua uma declaração escrita de qualquer rendimento que vá receber e um resumo dos objetivos do programa de formação. Deverá trabalhar pelo menos 32 horas por semana.
- O seu patrocinador deve entregar-lhe uma declaração escrita dos custos e taxas que terá de pagar e uma estimativa do custo de vida nos Estados Unidos.



Nome      Apelido      Local de emissão do seu visto      Data de nascimento      "R" significa "passaporte regular". "Class" é o tipo de visto.

"M" significa entrada múltipla nos Estados Unidos. O número aqui indicado representa o número de vezes que pode requerer entrada no país.

"Expiration Date" é o último dia em que pode usar o seu visto para entrar nos Estados Unidos. Não tem nada a ver com o tempo que pode permanecer nos Estados Unidos.

"Annotation" pode incluir informações adicionais sobre o seu visto. Por exemplo, num visto de estudante mostrará o seu número SEVIS e o nome da sua escola.

- O seu patrocinador deve assegurar-se que você tem cobertura de seguro de saúde, embora ele não tenha que oferecer-lhe ou pagar esse seguro.

**Au pair:**

- A família anfitriã deve ajudá-lo a inscrever-se e a frequentar uma instituição de ensino pós-secundário, pagando até US\$ 500 em despesas escolares.
- Não é obrigado a trabalhar mais do que 10 horas por dia ou 45 horas por semana.
- O seu conselheiro deverá manter contacto regular consigo e com a sua família anfitriã.

**SUGESTÃO:** Antes de viajar, faça duas cópias de todos os documentos importantes, particularmente do seu passaporte e do visto americano, do seu contrato de trabalho e de quaisquer outros documentos de identidade. Deixe uma cópia destes documentos com uma pessoa de confiança no seu país de origem e leve a outra cópia consigo.

## O SEU VISTO DE NÃO IMIGRANTE

Um visto de não imigrante é um documento do governo dos EUA que permite às pessoas que viajam para os Estados Unidos requererem entrada para um propósito específico, quer seja trabalho, estudo ou participação num programa de intercâmbio cultural. O visto deve ser pedido numa embaixada ou consulado dos EUA no estrangeiro. Uma vez obtido o visto de não imigrante, pode viajar para os Estados Unidos e apresentá-lo a um funcionário da imigração dos EUA para entrar no país. Se o seu visto caducar, terá de obter um novo visto antes de entrar novamente nos Estados Unidos.



Quando for admitido nos Estados Unidos, um funcionário da imigração carimbará o seu passaporte e marcará a data de admissão, o tipo de visto e até que data poderá permanecer nos EUA ("admit until"). Terá de sair dos Estados Unidos antes da data de saída "admit until" registada no seu I-94 para continuar em situação legal, a não ser que peça uma extensão junto aos serviços de imigração e cidadania dos EUA (Citizenship and Immigration Services). Poderá verificar o seu registo do I-94 em <https://i94.cbp.dhs.gov>.



**SUGESTÃO:** Assim que chegar aos Estados Unidos, guarde o seu passaporte e outros documentos de viagem num lugar seguro ao qual tenha acesso em qualquer momento. É ilegal o empregador reter o seu passaporte.

## TRÁFICO DE PESSOAS

As vítimas de tráfico humano têm direito a proteção e serviços e podem ter direito a receber alguns benefícios públicos. O tráfico de pessoas é um crime que envolve a exploração comercial sexual de crianças e de adultos por meio do uso de força, fraude ou coerção e a exploração de qualquer indivíduo para trabalhos forçados. Os autores desse tipo de exploração, entre eles traficantes de mão-de-obra, proxenetas e compradores de sexo comercial, podem ser processados com base em leis federais e estaduais de combate ao tráfico. Os traficantes de mão-de-obra e de sexo podem ser processados criminalmente e também estar sujeitos a responsabilidade civil. A seguir, alguns sinais de alerta que podem indicar tráfico humano.

### Ameaças e intimidação

Os traficantes e as pessoas que os ajudam, podem usar ameaças e outros atos de intimidação para fazer com que você ou outros tenham medo de tentar fugir. Por exemplo:

- Espancamento, abuso físico ou sexual;
- Ameaças de espancamento, abuso físico ou sexual;
- Enclausurar um trabalhador ou impedir que ele deixe o local de trabalho ou alojamento;
- Ameaças de maus-tratos a si ou à sua família se tentar sair, queixar-se de maus-tratos, denunciar a situação às autoridades ou procurar ajuda;
- Ameaça de deportação ou prisão se tentar buscar ajuda; ou

- Ameaças ou maus-tratos contra outros trabalhadores que tentaram sair, fazer queixa, denunciar a situação ou procurar ajuda, ou ameaças de que quem quer que tente escapar será encontrado e trazido de volta.

### Dívidas

Os traficantes e as pessoas que os ajudam, podem exigir que faça trabalhos, desempenhe serviços ou pratique atos sexuais comerciais (prostituição) para pagar uma dívida. Em alguns casos, a dívida é criada e imposta pelo traficante. É contra a lei usar uma dívida para o compelir a continuar a trabalhar, a desempenhar serviços ou a praticar atos sexuais comerciais, ou para o impedir de se ir embora. Os traficantes podem manipular a sua dívida para dificultar o pagamento e levá-lo a acreditar que tem de ficar ao serviço do traficante até que a dívida seja paga. Entre os exemplos de manipulação de dívidas destacam-se:

- Impor uma dívida que seja difícil ou impossível de pagar num espaço de tempo razoável e que seja desproporcional em relação ao que você vai ganhar;
- Impor uma dívida com a qual você não concordou de antemão ou que seja maior do que a dívida acordada;
- Recusar a aplicação dos seus rendimentos para o pagamento da dívida;
- Recusar definir quanto tempo você teria que ficar ao serviço do traficante para pagar a dívida;
- Acrescentar taxas para transporte, alojamento, alimentação e encargos à dívida com as quais você não concordou de antemão; e
- Acrescentar encargos, multas ou penalidades por não obedecer às regras, não ganhar o suficiente, ou não trabalhar ou desempenhar suficientes serviços ou atos sexuais comerciais.

### Regras e controlos

Os traficantes e as pessoas que os ajudam podem usar regras e controlos para tornar mais difícil que você e outros saiam, reclamem ou procurem ajuda. Por exemplo:

- Regras contra deixar o local de trabalho ou normas estritas sobre onde você pode ir quando não está a trabalhar;
- Regras impedindo que fique com o seu próprio passaporte, visto, certidão de nascimento ou outros documentos de identificação;
- Negação de acesso a alimentação, descanso ou cuidados médicos adequados; ou

**SUGESTÃO:** Mantenha um registo detalhado de qualquer comentário e/ou ação inapropriados do seu empregador contra si e escreva os nomes e números de telefone de qualquer testemunha.



- Prevenir, restringir ou monitorizar as comunicações com a sua família, outros trabalhadores, clientes ou outras pessoas externas ao local de trabalho, como assistentes sociais ou pessoas que prestam assistência jurídica.

### Falsidade e mentiras

Os traficantes e as pessoas que os ajudam podem usar falsidade e mentiras. Por exemplo:

- Falsas promessas sobre o tipo e as horas de trabalho, as condições de vida e emprego ou o salário;
- Promessa de um bom emprego e depois exigência de que você trabalhe muito mais horas, sob condições mais difíceis ou por menos dinheiro do que o prometido; ou
- Promessa de um bom emprego e depois exigir-lhe que faça outro tipo de trabalho ou serviços ou pratique atos sexuais comerciais; por exemplo, a promessa de um emprego como professor de enfermagem, exigindo-lhe depois que trabalhe como enfermeiro numa casa de repouso ou a promessa de um trabalho como ama exigindo-lhe depois que execute danças exóticas ou pratique atos sexuais comerciais (prostituição).
- Dizer-lhe que você não tem direitos;
- Dizer-lhe que ninguém acreditará em si e que será deportado se procurar ajuda; ou
- Instruí-lo a mentir sobre a identidade de um traficante.

### Você será deportado se fizer uma denúncia de abuso?

Existem programas para proteger as pessoas que denunciam os abusos. Não tenha medo de procurar ajuda mesmo que tenha receio da imigração. Consulte um advogado de imigração que não trabalhe para o seu empregador.

Se crê que é vítima de tráfico humano ou algum outro crime sério, como violação ou agressão sexual, pode ter direito a um status diferente de não imigrante, como "T" (para vítimas de tráfico) ou "U" (para vítimas de tráfico ou outros crimes sérios), ou obter autorização para permanecer temporariamente nos Estados Unidos. Essas

classificações de não imigrante foram criadas para proteger as vítimas. Há muita gente nos Estados Unidos que não está familiarizada com a classificação T ou U de não imigrante e poderá ter que explicá-las às pessoas que o estiverem a ajudar.

### Quais os serviços disponíveis para vítimas de tráfico de pessoas?

- As vítimas de tráfico nos Estados Unidos podem ter direito a benefícios, serviços e outras vias de recurso de imigração ao abrigo de programas federais ou estaduais. Muitas organizações podem ajudá-lo a ter acesso a esses serviços, que incluem cuidados médicos e dentários, cuidados de saúde mental, habitação, assistência jurídica para imigração e outras necessidades de natureza jurídica, assistência para obtenção de emprego e de benefícios públicos.

**SUGESTÃO:** É uma boa ideia manter um registo escrito dos dias que trabalhou. Anote num caderno todos os dias e horas que trabalhou, quanto recebeu, as datas em que recebeu pagamento, todos os descontos efectuados na sua folha de salários e as razões para esses descontos.

### MODELO DE REGISTO SEMANAL DE TRABALHO

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

## VISITE ESTES SITES PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE:

*(Os sites a seguir estão em inglês.)*

- O processo de pedido de visto e o seu visto dos EUA: [usvisas.state.gov](http://usvisas.state.gov).
- Tráfico de pessoas: [www.state.gov/j/tip](http://www.state.gov/j/tip).
- O visto J-1 de programas de intercâmbio: [j1visa.state.gov](http://j1visa.state.gov).
- A igualdade e o seu direito a não sofrer discriminação no trabalho devido a raça, cor, religião, sexo (inclusive gravidez), nacionalidade, idade (40 anos ou mais), deficiência ou informação genética, e como apresentar uma queixa de discriminação: [www.eeoc.gov](http://www.eeoc.gov).
- Os seus direitos quanto à segurança no trabalho, ou se acredita que o seu trabalho não é seguro e quer requisitar uma inspeção: [www.osha.gov](http://www.osha.gov).
- Como receber do seu empregador salários em atraso: [webapps.dol.gov/wow](http://webapps.dol.gov/wow).
- O seu direito de receber pagamento justo e como apresentar uma queixa relacionada com salários: [www.dol.gov/WHD/immigration](http://www.dol.gov/WHD/immigration).
- O seu direito de não sofrer discriminação devido à sua cidadania e como apresentar uma denúncia de discriminação: [www.justice.gov/crt/filing-charge](http://www.justice.gov/crt/filing-charge).
- O seu direito a reunir-se com outros trabalhadores para melhorar o salário ou as condições de trabalho, e como apresentar uma queixa: [www.nlr.gov](http://www.nlr.gov).
- Os seus direitos, obrigações e isenções de seguro médico: [localhelp.healthcare.gov](http://localhelp.healthcare.gov).