

**As Regras da Prisão:
Informação para as
Pessoas Privadas de
Liberdade**

E.P.- Estabelecimento Prisional
RGEP- Regulamento dos Estabelecimentos Prisionais
TEP-Tribunal de Execução de Penas
CEPMPL- Código de Execução das Penas e Medidas Privativas da Liberdade

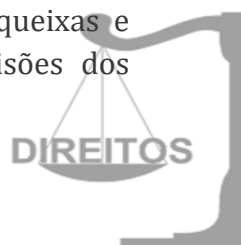
NOTA: Estas são apenas algumas informações, de muitas, que deve conhecer. Para saber mais, pode consultar o Código de Execução das Penas e Medidas Privativas da Liberdade ou o Regulamento dos Estabelecimentos Prisionais que se encontram na Biblioteca do Estabelecimento Prisional. Para além disto, em caso de dúvida ou esclarecimento de informação, pode sempre falar com o Sr. Guarda de Serviço, o Chefe d'Ala ou o Graduado de Serviço que o vão ajudar com o seu problema ou encaminhá-lo a uma entidade competente.

Lembre-se sempre que:

A liberdade de cada um termina sempre onde começa a liberdade dos outros!

Sabia que tem **Direitos dentro deste E.P.?
(Artigo 7.º CEPMPL)**

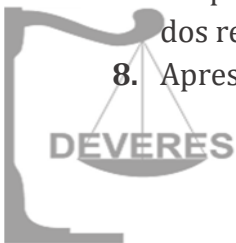
1. Proteção da vida, saúde, integridade pessoal e liberdade de consciência, não podendo ser submetido a tortura, maus tratos ou penas cruéis.
2. Exercício dos direitos civis, políticos, sociais, económicos e culturais, incluindo o direito de voto;
3. Liberdade de religião e de culto;
4. Ser tratado pelo nome e que a sua situação de reclusão seja reservada, nos termos da lei, perante terceiros;
5. Manter contactos com o exterior, principalmente mediante visitas, comunicação à distância ou correspondência;
6. Proteção da vida privada e familiar e inviolabilidade do sigilo da correspondência e outros meios de comunicação;
7. Manter consigo filho até 3 anos de idade ou até aos 5 anos, com autorização do outro titular da responsabilidade parental, desde que seja do interesse do menor e existam condições necessárias;
8. Participar nas atividades laborais (trabalho), de educação e ensino, de formação, religiosas, socioculturais, cívicas e desportivas e em programas orientados para o tratamento de problemáticas específicas;
9. Ter acesso ao Serviço Nacional de Saúde;
10. Ser pessoalmente informado, no momento da entrada no E.P., e esclarecido, sempre que necessite, sobre os seus direitos, deveres e normas em vigor;
11. Ter acesso ao processo individual e ser informado sobre a sua situação processual e sobre a evolução e avaliação da execução da pena ou medida privativa da liberdade;
12. Ser ouvido, apresentar pedidos, reclamações, queixas e recursos perante o TEP a legalidade de decisões dos serviços prisionais;



13. Acesso a informação, consulta e aconselhamento jurídico por parte de advogado.

Já vimos os direitos! E agora os seus deveres? Sim, é importante perceber que também tem **Deveres** a cumprir:
(Artigo 8.º CEPMPL)

1. Permanecer continuamente no E.P. até ao momento da libertação, com exceção de autorização de saída;
2. Cumprir as normas que regulam a vida no E.P. e as ordens legítimas que receber dos funcionários prisionais no exercício das suas funções;
3. Ter um comportamento correto, principalmente para com os funcionários prisionais, outras pessoas que desempenham funções no E.P., autoridades judiciárias, entidades policiais e visitantes;
4. Ter um comportamento correto com os outros reclusos, não podendo, em caso algum, ocupar posição que lhe permita exercer algum tipo de poder ou coação sobre estes;
5. Comunicar as circunstâncias que representem, para si e para terceiros, perigo para a vida, integridade e saúde;
6. Sujeitar-se a testes para deteção de consumo de álcool e de substâncias estupefacientes, bem como a rastreios de doenças contagiosas, sempre que razões de saúde pública ou as finalidades da execução da pena ou medida o justifiquem;
7. Respeitar os bens do Estado, de funcionários prisionais, dos reclusos e de terceiros;
8. Apresentar-se limpo e cuidado;



9. Participar nas atividades de limpeza, arrumação e manutenção do seu alojamento, respetivo equipamento e das instalações e equipamentos do E.P.

**Visitas! Passemos agora a saber tudo acerca delas:
(Artigos 111.º e 112.º RGEF)**

1. Você pode escolher as pessoas que o podem visitar;
2. Tem **dois períodos** de visita pessoal por semana com duração **até uma hora cada**.
3. Pode receber 3 pessoas em cada período, não estando incluído menor com idade inferior a 3 anos.
4. Se tiver **visitas a residir fora do território nacional** ou que tenham **dificuldades de deslocação**, a duração e o período das visitas pode ser alterado pelo Diretor do Estabelecimento Prisional.
5. Depois de decorridos 6 meses da sua entrada, pode pedir visitas alargadas de familiares ou outras pessoas com quem tenha relação próxima significativa, mas com antecedência de 15 dias, indicando sempre os motivos e identificando os visitantes até ao máximo de 6 pessoas.
6. O dia do seu aniversário é importante, por isso pode fazer o mesmo que está no número 5.

Não há problema se as suas visitas não o puderem visitar pessoalmente. Tem a possibilidade de ter

**Visitas por Videoconferência
(Artigo 117.º RGEF)**

1. Pode pedir visitas por videoconferência quando não tenha visitas presenciais frequentes, por motivo de

grande distância ou difícil acesso entre o Estabelecimento Prisional e a residência dos visitantes.

2. Este tipo de visitas é autorizado pelo Diretor do Estabelecimento Prisional.

Para além das visitas habituais, tem a possibilidade de beneficiar de **Visitas Íntimas! Saiba como funcionam:
(Artigos nº 120.º, 121.º e 122.º RGEF)**

1. Se não tiver beneficiado de licença jurisdicional há mais de 6 meses e que na data do início da sua reclusão seja casado mantenha relação análoga à dos cônjuges (namoro ou união de facto) ou relação afetiva estável com pessoa que indicou como sua visita, pode beneficiar de visitas íntimas.
2. Quer você quer a pessoa visitante devem ter idade superior a 18 anos, exceto se forem casados entre si.
3. A autorização para a realização das visitas íntimas é requerida pelo recluso, juntamente com declaração de consentimento nas visitas e de aceitação das respetivas condições, subscrita pelo recluso e pela pessoa visitante.
4. A visita íntima é **mensal** com duração **máxima de 3 horas**.
5. A data e hora da visita íntima são definidas pelo Diretor do Estabelecimento Prisional.

Ouvir a voz das pessoas que gostamos é importante! Você pode fazê-lo através da **Comunicação Telefónica:
(Artigo 132.º RGEF)**

1. Pode efetuar **1 chamada telefónica, por dia**, para o exterior.



2. A chamada tem uma duração **máxima de cinco minutos**.
3. Pode fazer uma chamada telefônica, por dia, para o seu advogado ou solicitador, com a duração de **cinco minutos**.
4. Não pode receber chamadas do exterior só em caso de doença grave ou falecimento de familiar próximo.

Mesmo estando recluso você tem direito a enviar ou receber correspondência e a receber encomendas:



Correspondência **(Artigo 126.º RGEP)**

1. Pode receber e enviar correspondência.
2. Caso o recluso necessite de papel, sobrescritos e selos pode pedir ao Estabelecimento Prisional, podendo apenas remeter **até 4 cartas por mês**.
3. O Diretor do Estabelecimento Prisional fixa os períodos diários destinados à entrada e recepção de correspondência pelos serviços de vigilância e segurança.

Encomendas **(Artigo 127.º RGEP)**



1. Pode receber, através do correio, **1 encomenda por mês**, remetida pelas pessoas que estejam registradas como visitantes.
2. As encomendas têm o peso máximo de 5KG.
3. As encomendas não podem conter comida, salvo algumas exceções.

Sabia que apesar da sua reclusão, em determinados momentos, existem saídas a que tem direito? Vejamos:

Licenças de saída jurisdicionais

(Artigo 138.º RGEF)

1. O recluso deve preencher um requerimento dirigido ao juiz do TEP e apresentar o mesmo na secretária do E.P., até 30 dias, antes da data pretendida para a saída (É-lhe entregue um recibo do respetivo requerimento).
2. Se entre a data de autorização de licença de saída e a data da sua concretização ocorrer algum facto ilícito, o diretor suspende a execução do mandado de saída.

Licenças de saída especiais

(Artigo 140.º RGEF)

1. Estas licenças são autorizadas pelo Diretor do E.P. a requerimento do recluso, que indica a finalidade da saída, a duração prevista e o local de destino.
2. O recluso, durante a licença de saída especial, não pode ser portador de dinheiro ou documentos pessoais.

Licença de saída de preparação para a liberdade

(Artigo 141.º RGEF)

1. Estas licenças previstas no artigo 83.º do CEPMPL são requeridas pelo recluso e autorizadas pelo diretor-geral.
2. O recluso deve apresentar um requerimento, com antecedência mínima de 15 dias, em relação à data pretendida para a saída, indicando os dias necessários e qual o motivo da saída.

Aquando da sua entrada no E.P. vai ser alojado num determinado espaço, com regras, onde vai poder ter na sua posse determinados objetos, enquanto outros serão proibidos, como pode verificar abaixo:

Alojamento e Objetos Pessoais
(Artigo 34.º RGEF)

1. O recluso colocado em regime comum é alojado em cela individual, exceto quando razões familiares, de tratamento ou de prevenção de riscos físicos ou psíquicos aconselhem o alojamento comum;
2. Os espaços de alojamento têm uma cama, uma mesa, uma cadeira e um armário para cada recluso;
3. Os espaços de alojamento têm um lavatório e uma sanita ou algo equivalente;
4. Você é responsável pelos danos que cause nas instalações que ocupa e respetivos equipamentos;
5. Pode personalizar o seu espaço de alojamento através da afixação de fotografias, imagens, gravuras ou escritos, em sítio destinado a esse fim;
6. É proibido colocar cortinas, pendurar roupa ou outros objetos nas paredes, na porta ou nas janelas ou por qualquer forma ocultar, total ou parcialmente, o interior do espaço de alojamento ou dificultar a sua visibilidade a partir do exterior.

Posse e Uso de Objetos **(Artigo 37.ºRGEP)**

1. Pode apenas usar aliança, relógio e um objeto de adorno que não possua grande valor económico;
2. No alojamento são unicamente permitidos:
 - Artigos de higiene pessoal;
 - Vestuário e calçado para seu uso pessoal;
 - Livros, publicações periódicas e material de escrita;
 - Fonogramas, videogramas e jogos;
 - Televisor, aparelho de rádio, leitor de música e filmes, consola de jogos ou outro equipamento multimédia que não possibilite a comunicação eletrónica, até ao máximo de 3 equipamentos. Não são permitidos computadores.
 - Publicações de conteúdo espiritual e religioso e objetos pessoais de culto espiritual e religioso;
 - Alimentos, nas quantidades e espécies permitidas nos termos do Regulamento Geral;
 - Tabaco e instrumento de ignição, em quantidade adequada ao consumo próprio;
 - Objetos com particular valor afetivo, desde que não possuam valor económico elevado nem pelas suas características ou quantidade, comprometam ordem, segurança e disciplina do E.P;
 - Objetos cuja permanência no alojamento seja imprescindível por razões de saúde, sob proposta do médico e mediante autorização do diretor do E.P.
3. O uso de objetos e equipamentos não pode causar ruído a partir da hora de silêncio;
4. Não é permitida a posse de dinheiro.

Roupa da Cama e de Banho

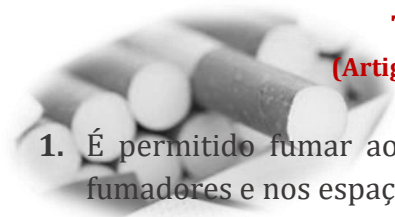
(Artigo 44.º RGEF)

1. O E.P. distribuía a cada indivíduo a roupa de cama e de banho adequada, de acordo com a estação do ano;
2. O E.P. assegura a lavagem da roupa da cama e de banho e a sua muda semanal;
3. Você é responsável pelo bom estado e conservação da roupa que lhe é fornecida e devolve-a no momento da transferência ou libertação;
4. Não é permitida a utilização de roupa de cama e de banho proveniente do exterior.

A sua roupa! Existem algumas limitações em relação ao Vestuário e Calçado. Tire as suas dúvidas:

(Artigo 42.º RGEF)

1. Pode ter consigo vestuário e calçado nas quantidades e tipos, determinados pelo Diretor-Geral dos Serviços Prisionais;
2. O E.P., sempre que o trabalho exija, fornece vestuário adequado para o trabalho a executar;
3. O E.P. fornece roupa e calçado aos reclusos que deles necessitem e não disponham de meios para a sua aquisição, nomeadamente para deslocações ao exterior;
4. Você é responsável pelo estado de conservação e limpeza da sua roupa e calçado, sendo que o E.P. disponibiliza os meios e equipamentos necessários.



Tabaco

(Artigo 41.º RGEF)

1. É permitido fumar ao ar livre, nas celas destinadas a fumadores e nos espaços destinados a esse fim;
2. O tabaco e os instrumentos de ignição são obrigatoriamente adquiridos através do serviço de cantina ou do serviço de venda direta através de máquinas automáticas.

A Higiene Pessoal é muito importante na vida de um indivíduo e aqui não existem exceções:

(Artigo 43.º RGEF)

1. Pode ter consigo produtos de higiene pessoal fornecidos pelo E.P. ou adquiridos pelo recluso através do serviço de cantina, nas quantidades e tipos determinados pelo diretor-geral;
2. É-lhe assegurado um banho diário de água quente e o acesso ao serviço de barbearia em horário e condições a fixar pelo diretor-geral;
3. Apenas é permitido o uso de utensílios de barbear descartáveis e de máquinas de barbear fornecidos pelo E.P. ou adquiridos pelo recluso através do serviço do serviço de cantina.

Para além da higiene pessoal, a **Higiene e Limpeza dos espaços** é tão ou mais importante:
(Artigo 40.º RGEF)

1. Você responsável pela higiene e limpeza do seu espaço de alojamento, sendo-lhes atribuídos artigos e utensílios para esse efeito;
2. Nos espaços de alojamento comum, a higiene e a limpeza são asseguradas, rotativamente, pelos ocupantes.

Passemos à **Alimentação**, pois é algo fundamental!
(Artigo 45.º RGEF)

1. O E.P. fornece três refeições diárias e um reforço noturno distribuído com a 3ª refeição;
2. O E.P. assegura dietas alimentares específicas que sejam prescritas pelo médico;
3. Não é permitido o consumo de bebidas alcoólicas, admitindo-se, contudo, o fornecimento de uma bebida espirituosa, em duas ocasiões festivas por ano;
4. É proibida a confeção de alimentos pelo recluso no espaço de alojamento.

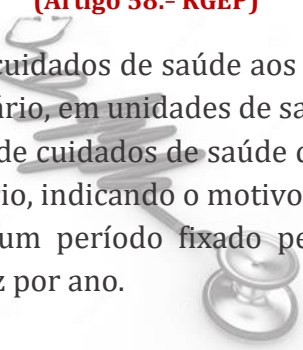


A Greve de Fome é outros dos direitos que lhe assiste, daí a importância de perceber qual o seu funcionamento:
(Artigo 65.º RGEF)

1. Quando decide iniciar ou terminar a greve de fome deve declará-la por escrito, com os respetivos motivos;
2. A declaração é feita num impresso próprio, sendo este assinado por si e por um funcionário;
3. Quando inicia a greve de fome é alojado individualmente, sem contacto com outros reclusos;
4. Se a greve de fome não incluir greve de sede é-lhe garantido o acesso a água potável;
5. Enquanto está em greve de fome pode permanecer a céu aberto por um período não inferior a duas horas, separado dos restantes reclusos;
6. As refeições são lhe apresentadas às horas regulamentares no seu alojamento, sendo imediatamente retirados, caso queira continuar com a greve de fome.

A Saúde é um direito que assiste a todas as pessoas e dentro do E.P. não ficamos indiferentes:

Procedimentos de acesso aos cuidados de saúde
(Artigo 58.º RGEF)

1. Prestam-se os cuidados de saúde aos reclusos no E.P. ou quando necessário, em unidades de saúde no exterior;
 2. Caso necessite de cuidados de saúde deve preencher um impresso próprio, indicando o motivo;
 3. É observado num período fixado pelo médico e, pelo menos, uma vez por ano.
- 

Acesso do recluso a médico da sua confiança
(Artigo 60.º RGEF)

1. Caso necessite de assistência médica, por médico da sua confiança, deve dirigir um pedido ao diretor do E.P.;
2. Os atos a praticar pelo médico da sua confiança devem decorrer nos serviços clínicos do E.P., no horário normal de atendimento.

Neste E.P. o seu comportamento deve ser correto, caso contrário pode incorrer numa infração:

Infrações disciplinares simples:
(Artigo 103.º CEPML)

1. Não se apresentar limpo e arranjado;
2. Não limpar e arrumar o alojamento e respetivo equipamento;
3. Não limpar e arrumar os equipamentos e as instalações;
4. Organizar e participar em jogos que envolvam dinheiro;
5. Estabelecer comunicação não permitida com o exterior;
6. Divulgar dados falsos sobre o E.P.;
7. Fingir estar doente ou em situação de perigo;
8. Efetuar negócios ilícitos com outros reclusos;
9. Introduzir, proibir, fabricar, fazer sair, distribuir, transacionar, ter em seu poder ou guardar no E.P. objetos proibidos;
10. Destruir, danificar, desfigurar bens de valor reduzido do E.P., de funcionários prisionais, de outros reclusos ou de terceiros;

11. Insultar, ofender ou difamar outro recluso ou terceiro;
12. Insultar, ofender ou difamar funcionário prisional no exercício das suas funções;
13. Não cumprir ordens legítimas dos funcionários no exercício das suas funções;
14. Não cumprir ou cumprir com atraso injustificado, os deveres impostos, nos termos legais ou regulamentares, ou as ordens legítimas dos funcionários, no exercício das suas funções, no E.P. ou durante saída autorizada.

Infrações disciplinares graves

(Artigo 104.º CEPML)

1. Estabelecer comunicações proibidas ou por meios fraudulentos com o exterior ou violar alguma proibição expressa, com outros reclusos no interior do E.P.;
2. Divulgar dados falsos ou notícias sobre o E.P. criando perigo para a ordem e segurança deste;
3. Simular doença ou situação de perigo para a sua saúde ou de terceiro, que implique deslocação ao exterior;
4. Efetuar negócio não autorizado de valor económico elevado com outros reclusos, funcionários do E.P. ou terceiros;
5. Insultar, ofender ou difamar, de forma pública e notória, outro recluso ou terceiro no interior do E.P.;
6. Insultar, ofender ou difamar, de forma pública e notória, funcionário do E.P. no exercício das suas funções;
7. Destruir, danificar, desfigurar ou tornar não utilizáveis, dolosamente ou com negligência grosseira, bens do E.P., de funcionários prisionais, dos demais reclusos e de

terceiros, de valor económico elevado, ou, independentemente do prejuízo, criando perigo para a ordem e segurança do E.P.;

- 8.** Resistir com violência ou desobedecer, de forma pública e notória, a ordens legítimas de funcionários no exercício das suas funções;
- 9.** Introduzir, produzir, fabricar, fazer sair, distribuir, transacionar, ter em seu poder ou guardar, no E.P., objetos proibidos ou organizar essas atividades e criar perigo para a ordem e segurança do E.P.;
- 10.** Deter, possuir, introduzir, produzir, fabricar, distribuir ou transacionar no E.P. estupefacientes ou qualquer outra substância tóxica, fármacos não prescritos ou bebidas alcoólicas não autorizadas ou organizar essas atividades;
- 11.** Intimidar ou estabelecer relação de poder ou de autoridade sobre outros reclusos;
- 12.** Ameaçar, coagir, agredir ou constranger a ato sexual outro recluso, funcionário prisional ou terceiro, no E.P. ou durante saída custodiada;
- 13.** Promover ou participar em motim ou ato coletivo de insubordinação ou de desobediência às ordens legítimas dos funcionários no exercício das suas funções;
- 14.** Não cumprir ou cumprir com atraso injustificado, os deveres impostos, nos termos legais ou regulamentares, ou as ordens legítimas dos funcionários, no exercício das suas funções, no E.P. ou durante saída autorizada e criar perigo para a ordem e segurança do E.P.

Caso pratique alguma infração, estas são as **Medidas Disciplinares que lhe podem ser aplicadas pelo diretor do Estabelecimento Prisional
(Artigo 105.º CEPMPL)**

1. Repreensão escrita (advertência/censura por escrito);
2. Privação do uso e posse de objetos pessoais, não indispensáveis, por período não superior a 60 dias;
3. Proibição da utilização da remuneração do trabalho, por período não superior a 60 dias;
4. Restrição ou privação de atividades socioculturais, desportivas ou de ocupação de tempo livre por período não superior a 60 dias;
5. Diminuição do tempo livre diário de permanência a céu aberto, por período não superior a 30 dias;
6. Permanência obrigatória no alojamento (POA) até 30 dias (Presença contínua do recluso no alojamento, podendo ser reduzido o período de permanência a céu aberto. **Artigo 107.º CEPMPL**)
7. Internamento em cela disciplinar até 21 dias (ICD) (só infrações graves) (Presença contínua em cela que assegura a sua separação com os outros reclusos, podendo ser reduzido o período de permanência a céu aberto. Artigo 108.º CEPMPL)

**Pode impugnar, perante o TEP, as decisões de aplicação destas duas últimas medidas disciplinares (POA e ICD).
(Artigo 114.º CEPMPL)**

Se considerar que os seus direitos foram violados pode apresentar reclamações, petições, queixas e exposições relativas à sua reclusão:

(Artigo 116º RGEF)

- Diretor do Estabelecimento Prisional;
- Diretor-Geral dos Serviços Prisionais;
- Serviço de Auditoria e Inspeção da Direção-Geral dos Serviços Prisionais (SAI);
- Inspeção-Geral dos Serviços de Justiça;
- Provedor de Justiça;
- Ordem dos Advogados;
- Tribunal Europeu dos Direitos do Homem;
- Comité Europeu para a prevenção da tortura;
- Comité contra a Tortura da Organização das Nações Unidas.

Participação na Escola ou em Atividades/Programas

Caso deseje participar em alguma atividade ou programa, assim como integrar o ensino do E.P., deve falar com o/a técnico/a que o acompanha, para o fazer.