



Minha  
Escola  
Ensina  
Direitos!



# O que é o projeto?

**Minha Escola Ensina Direitos** é um projeto realizado pela Defensoria Pública do Estado do Ceará para promover os direitos das crianças e dos adolescentes nas escolas públicas do Estado.

Além disso, por meio deste projeto, a Defensoria reafirma seu compromisso na prevenção à violência, trazendo, para dentro da sala de aula, pautas e discussões que extrapolam as páginas dos livros didáticos, contribuindo para o exercício pleno da cidadania.

Este projeto é resultado de uma atuação articulada, integrada e compartilhada entre Defensoria, Programa Integrado de Prevenção e Redução da Violência do Governo do Ceará (PReVio) e órgãos estaduais e municipais, visando o fortalecimento da rede de garantia de direitos.

# Temas abordados

- **A Defensoria e a rede de garantia de direitos**
- **Bullying e cyberbullying**
- **Saúde mental: adoecimento, depressão e prevenção ao suicídio**
- **Direitos das crianças e dos adolescentes**
- **Direito do consumidor**
- **Violência de gênero**
- **Direitos humanos e suas violações**
- **Direito à segurança pública e cidadania**
- **Abuso sexual, assédios sexual e moral e importunação sexual**



# Direito à defesa gratuita: a Defensoria

Minha Escola Ensina Direitos!

“ (...) Pessoas que fazem do Direito mais do que um meio de vida, talvez a mais bela razão de viver” CARLOS AYRES DE BRITO, MINISTRO DO STF APOSENTADO

## Olá! Você já deve ter ouvido falar na gente! Somos a Defensoria Pública do Estado do Ceará!

A Defensoria é uma instituição pública responsável pela garantia dos direitos das pessoas vulnerabilizadas e pela promoção da cidadania. Ou seja, trabalhamos em diversas frentes para proteger as pessoas, seus direitos, trabalhando nas soluções de conflitos, defesa jurídica e na educação em direitos.

Então se um dia você, seus amigos ou familiares precisarem de ajuda, procure a Defensoria! Esse é o nosso trabalho!

**LEMBRANDO:** a Defensoria Pública é a única instituição prevista na Constituição com essa missão! Bacana, né? .....

## Quem faz?

O defensor e a defensora são servidores públicos, concursados e formados em Direito, que ajudam na promoção da cidadania plena dos cearenses. Além deles, a equipe da Defensoria é bem diversa de profissionais e áreas de atuação que ajudam nesta missão.

## Quais são as áreas que a Defensoria atua?

Processos entre as pessoas (Direito Civil), Demandas do Consumidor, Direitos das Crianças e Adolescentes, Defesa Criminal, Defesa da Mulher, Contra as violações de Direitos Humanos, nas ações para a garantia de habitação e moradia, Processos entre pessoa e o poder público (Fazenda Pública), Direito de Família, Defesa do Idoso, Juizados Especiais (“pequenas causas”), Direito à Saúde, Herança (Sucessões), Registro Civil... entre muitos outros.

**LEMBRANDO:** seus pais/tutores são seus responsáveis legais. Então, se você precisa de ajuda, convide seus pais para conhecer o trabalho da Defensoria.



Art. 134. A Defensoria Pública é instituição permanente, essencial à função jurisdicional do Estado, incumbendo-lhe, como expressão e instrumento do regime democrático, fundamentalmente, a orientação jurídica, a promoção dos direitos humanos e a defesa, em todos os graus, judicial e extrajudicial, dos direitos individuais e coletivos, de forma integral e gratuita, aos necessitados. (Emenda Constitucional nº 80, de 2014)



## “Minha Escola Ensina Direitos”

É um projeto de educação em direitos, realizado pela Defensoria Pública do Estado do Ceará em parceria com o PreVio, para promover os direitos das crianças e adolescentes, nas escolas públicas.

Por meio deste projeto, a Defensoria reafirma seu compromisso na prevenção à violência, trazendo, para dentro da sala de aula, pautas e discussões que vão além das páginas dos livros didáticos, contribuindo para o exercício pleno da cidadania.



## Projeto em Linguagem Simples!

O conteúdo deste projeto foi escrito utilizando a Linguagem Simples, técnica de comunicação que transmite informações de forma simples, objetiva e inclusiva, tornando os textos fáceis de ler.

## O atendimento da Defensoria

Para conseguir um atendimento da Defensoria, você pode:

- Buscar a unidade mais próxima, de segunda a sexta, das 8h às 12h e de 13h às 16h - veja contato de cada cidade, acessando o

QR Code:



**LEMBRE:** Informe-se antes de se dirigir ao prédio da Defensoria Pública sobre qual a unidade em que deve ser atendido e qual documento levar.

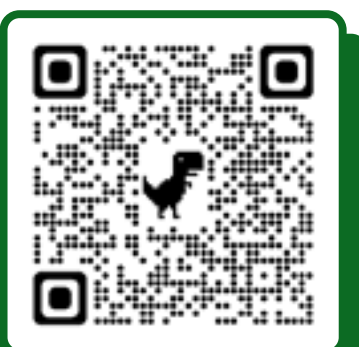
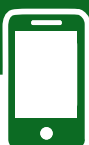


• **DISQUE 129**

• **AGENDAR ATENDIMENTO PELO APLICATIVO:** <https://app.defensoria.ce.def.br>

## Quais documentos levar?

Dependendo do que trata a sua causa, será preciso levar documentos específicos, principalmente no primeiro atendimento. Consultar a lista:



## E se já tenho um processo na Justiça?

A consulta de processos pode ser realizada pelo Telejustiça, por meio do telefone: (85) 3108-2000. É preciso ter a senha para acessar processos.

A consulta de processos pode ser efetuada, igualmente, pela internet. Leia o QR Code e saiba como acessar.



# Bullying e Cyberbullying



“A violência, seja qual for a maneira que ela se manifesta, é sempre uma derrota” JEAN-PAUL CHARLES AYMARD SARTRE FOI UM FILÓSOFO, ESCRITOR E CRÍTICO FRANCÊS

Vamos falar agora sobre dois assuntos que, infelizmente, têm sido comuns no ambiente escolar: bullying e cyberbullying.

## Vamos lá?

Bom, o bullying é uma forma de violência realizada por uma ou várias pessoas, de forma frequente, causando dor, sofrimento, humilhação, angústia, entre outros sentimentos ruins.

### Essa violência pode se manifestar por meio de agressões:



**VERBAIS:** insultar, xingar e apelidar negativamente;

**MORAIS:** inventar mentiras, espalhar fofocas;

**SEXUAIS:** assediar, induzir ou abusar;

**SOCIAIS:** ignorar, isolar e excluir;

**PSICOLÓGICAS:** perseguir, amedrontar, intimidar, chantagear;

**FÍSICAS:** socar, chutar, bater;

**MATERIAIS:** furtar, roubar, destruir pertences.

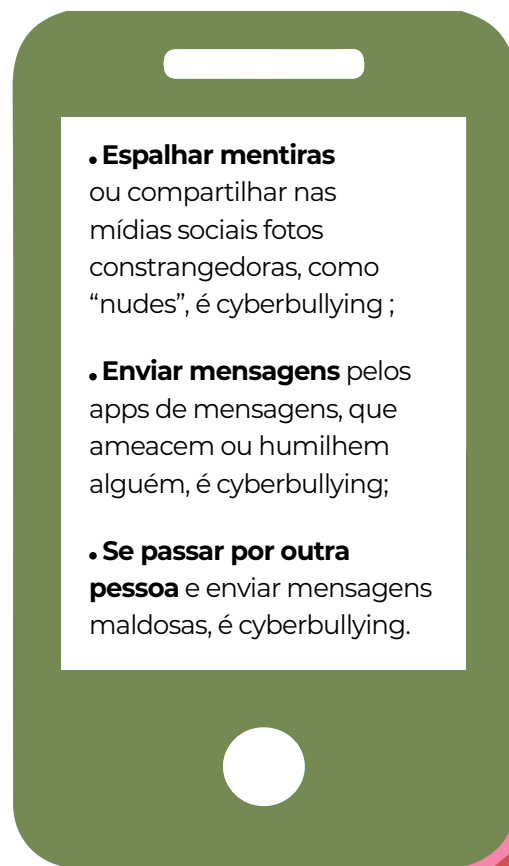


### TUDO ISSO ESTÁ NA LEI 13.185/2015!

Essa Lei criou o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (bullying) ; nela, o diálogo é a principal forma de prevenir, frear e cuidar de vítimas do bullying!

## Tá, mas e o cyberbullying?

O cyberbullying é o bullying praticado na Internet e ele acontece, geralmente, nas mídias sociais, nos apps de mensagens e nos sites de jogos online. Vamos ver alguns exemplos?



• **Espalhar mentiras** ou compartilhar nas mídias sociais fotos constrangedoras, como “nudes”, é cyberbullying ;

• **Enviar mensagens** pelos apps de mensagens, que ameacem ou humilhem alguém, é cyberbullying;

• **Se passar por outra pessoa** e enviar mensagens maldosas, é cyberbullying.



## ATENÇÃO!

Às vezes, o bullying e o cyberbullying parecem brincadeiras, mas **NÃO PODEMOS NOS DEIXAR ENGANAR!** Não há uma fórmula para identificar este tipo de violência, então fique esperto para conseguir identificar e ajudar quem precisa!

Tá! Mas você deve estar se perguntando: “se eu sou vítima de bullying ou presencio aqui na minha escola, o que devo fazer?”

**BOM, SE:**



Você identificou o **AGRESSOR**, não fique calado! Incentive o agressor a refletir sobre suas atitudes e o estimule a se desculpar e parar com as violências. Não tenha medo de falar com professores, diretores e até com a polícia, se o caso for grave.



Você identificou a **VÍTIMA**, seja um bom amigo, ouvindo o que ela sente! Se ela se sentir à vontade, deixe ela falar quem é o agressor e as testemunhas. Após isso, veja com ela o que pode ser feito para resolver esse problema, seja buscando um profissional especializado ou informando o Conselho Tutelar ou a Defensoria Pública. Lembre-se, a vítima está passando por um momento muito difícil. Seja gentil.



Você identificou uma **TESTEMUNHA**, incentive essa pessoa a falar e mostre que ser testemunha é ser cúmplice, algo muito sério.

**OLHA AÍ A NOVIDADE!**

Para proteger ainda mais, a Lei nº 14.811/2024 adicionou o bullying e cyberbullying ao Código Penal Brasileiro, com isso, a prática deles se tornou crime!

**MAS, O QUE ACONTECE COM O AGRESSOR?**

- **SE O AGRESSOR FOR UMA CRIANÇA (ATÉ 12 ANOS DE IDADE)** - Não há crime, porém pode ser considerado um ato infracional.
- **SE O AGRESSOR FOR UM ADOLESCENTE (12 A 18 ANOS DE IDADE)** - Não há crime, porém pode ser considerado um ato infracional e ele pode ser submetido às medidas socioeducativas.
- **SE O AGRESSOR FOR UM ADULTO (+ DE 18 ANOS DE IDADE)** - Pode ser crime, com pena de reclusão, detenção e multa, como previsto no Código Penal.

**Às vezes, quando estamos no meio do problema, é mais difícil encontrarmos a melhor solução. Pense nisso! Peça ajuda! Você pode procurar ajuda de alguém em quem você confie, como seus pais, um familiar próximo, ou algum outro adulto confiável.**

**CASO ISSO NÃO SEJA POSSÍVEL, ANOTE AÍ!**



- DISQUE 100;
- CONSELHO TUTELAR DA SUA CIDADE;
- DEFENSORIA PÚBLICA

**SE A SITUAÇÃO FOR MUITO GRAVE E ENVOLVER CRIME, LIGAR PARA A POLÍCIA, NO NÚMERO 190.**

# Violência de Gênero

“Que nada nos defina, que nada nos sujeite. Que a liberdade seja a nossa própria substância, já que viver é ser livre”

SIMONE DE BEAUVOIR, FILÓSOFA



É triste ver na internet ou na televisão, todos os dias, mais um caso de mulher machucada ou assassinada, geralmente vítima do seu próprio companheiro.

Quando alguém é agredido por sua identidade de gênero, essa agressão é chamada de **violência de gênero**.

## Mas você deve estar se perguntando: o que é identidade de gênero?

É a forma como uma pessoa se identifica e se sente, independentemente do corpo com o qual nasceu.

Ao longo de toda a história, pela imposição do machismo em nossa sociedade, **as mulheres são as principais vítimas deste tipo de violência**.

**Embora as principais notícias de ataques contra as mulheres, mulheres trans e travestis sejam de violência física**, essa não é a única forma de violência.



## OUTROS TIPOS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

### Violência sexual

Quando o agressor força a mulher a presenciar, manter ou a participar de relação sexual que ela não tem vontade.

### Violência virtual

Quando o agressor utiliza a internet para incomodar, intimidar, perseguir, ofender ou chantagear a mulher.

### Violência moral

Quando o agressor utiliza a calúnia (dizer de forma mentirosa que alguém cometeu crime), a difamação (é quando alguém diz coisas falsas e prejudiciais sobre outra pessoa para estragar sua reputação) ou a injúria (quando alguém faz um comentário ofensivo ou humilhante sobre alguém) como forma de desmoralizar a mulher.

### Violência Psicológica

Quando o agressor busca diminuir a autoestima da mulher, humilhando, falando ofensas, ameaçando, chantageando, querendo controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões.

### Violência Patrimonial

Quando o agressor busca retirar ou destruir os bens da mulher, como instrumentos de trabalho e documentos pessoais.



Existem outros tipos de violência, como **violência no âmbito do trabalho, violência obstétrica e violência política**.

## O que diz a LEI?

Existem diversas Leis que protegem as mulheres, mas a mais conhecida é a Lei Maria da Penha (11.340/2006), que cria formas de reprimir a violência doméstica e familiar contra a mulher e estabelece como ela deve ser protegida.

## Tá! Mas você deve estar se perguntando: “como vou saber se uma pessoa está sendo vítima dessas violências?”

**Bom, fique atento se alguma amiga, colega, familiar ou alguém da sua comunidade:**



Demonstra grande tristeza ou depressão;



Fica mais calada;



Perde a vontade de sair de casa, passear, encontrar os amigos;



Evita visitas e também a companhia de amigos e parentes;



Deixa de se arrumar, cuidar da sua aparência;



Apresente machucados ou esconda o seu corpo.

**E AGORA? COMO AJUDAR?** Ao perceber que uma amiga, vizinha ou alguém da sua escola esteja em uma situação de violência, busque ajudar, conversar! Se você sentir que a situação se aplica a você, busque ajuda. **ATENÇÃO:** não guarde segredo. Não se envergonhe. Avise alguém que possa te apoiar e busque a rede de proteção! Isso pode salvar uma vida!

### REDE DE PROTEÇÃO

Caso tenha sofrido ou visto algum episódio de violência contra mulher, saiba onde buscar ajuda:

- **Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (DEAM):** são unidades da Polícia Civil que atendem mulheres vítimas de violência.
- **Casa da Mulher Brasileira (cearense ou municipal):** espaço com atendimento humanizado em que são oferecidos diferentes serviços especializados.
- **Disque 190:** emergência policial - se a violência estiver acontecendo naquele momento ou tenha acabado de acontecer. Por exemplo: homem armado na porta da casa da ex-companheira.
- **Núcleo de Enfrentamento à Violência contra a Mulher (Nudem) da Defensoria Pública do Ceará:** oferece assistência jurídica completa, oferecendo orientação e ajuda para entrar com processos, como divórcio, dissolução de união estável, guarda, entre outros. Também é possível solicitar medidas de proteção e ter atendimento psicossocial. Ligue **129**.
- **Disque 180 – Central de Atendimento à Mulher:** esse número recebe relatos de violência, repassa as informações para as autoridades e faz acompanhamento dos casos. Também dá orientações e encaminha as mulheres para os serviços de apoio.
- **Site para medidas protetivas de urgência:** o Governo do Ceará criou um site para proteger as mulheres. Basta digitar [www.mulher.policiacivil.ce.gov.br](http://www.mulher.policiacivil.ce.gov.br).
- **Disque 155 - Ouvidoria da Mulher - Ceará:** recebe denúncias de violência doméstica.

Ainda tem alguma dúvida? Procure a Defensoria Pública de sua cidade! **A violência contra as mulheres é crime. Denuncie!**



# Abuso sexual, assédio sexual e moral e importunação sexual

“A lei punirá severamente o abuso, a violência e a exploração sexual da criança e do adolescente”  
CONSTITUIÇÃO FEDERAL



**ATENÇÃO! ESSE TEMA É MUITO IMPORTANTE! LEIA TUDO COM CALMA E, SE FOR PRECISO, RELEIA ESSE MATERIAL. COMBINADO?**

Você, seus amigos e colegas da escola estão vivendo uma fase muito especial, de grandes descobertas. É normal ter muitas dúvidas com relação à sexualidade e isso faz parte.

No entanto, é necessário você entender que algumas coisas não são boas e que podem trazer consequências muito ruins para sua vida.

Você vai conhecer agora o que é abuso sexual, assédios sexual e moral e importunação sexual.

## Vamos lá!

### . O QUE É ABUSO SEXUAL EM CRIANÇA E ADOLESCENTE?

Abuso sexual é quando um adulto toca uma criança ou adolescente para se satisfazer sexualmente ou satisfazer sexualmente outros; o abusador pode fazer isso segurando forte, ameaçando, buscando convencer a criança e o adolescente. Geralmente, quem faz isso é alguém que se conhece, como um membro da família ou amigo da família ou vizinho.

### . O QUE É ASSÉDIO SEXUAL?

Assédio sexual é quando alguém usa o poder que ela tem para ameaçar e intimidar uma criança ou adolescente, utilizando comportamentos sexuais que a pessoa não deseja. Isso pode acontecer no trabalho ou na escola, por exemplo.

### . O QUE É ASSÉDIO MORAL?

Assédio moral é quando alguém fica ameaçando outra pessoa, por muito tempo, com objetivo de perturbar emocionalmente a vítima.

### . O QUE É IMPORTUNAÇÃO SEXUAL?

Importunação sexual é quando alguém toca outra pessoa, beija à força ou passa a mão, por exemplo, sem a pessoa ter autorizado.

**Para estes comportamentos, dizemos em alto e bom som: NÃO É NÃO!!!**

**Denuncie!**



**OPA!**

**OK!**

### ASSEDIÔMETRO

- Relação sexual não consentida
- Beijo forçado
- Contato físico sem consentimento
- Usar expressões como “gostosa”, “boa”, “Ô lá em casa”.
- Contato físico
- Insistir quando diz não
- Olhar fixamente para o corpo
- Puxar conversa
- Aproximar
- Paquerar



**E O QUE FAZER, CASO VOCÊ OU ALGUÉM QUE VOCÊ CONHEÇA ESTEJA PASSANDO POR ISSO?**

### **Escute**

Mostre empatia e apoio ouvindo sem interromper ou tentar resolver o problema imediatamente; essa é uma maneira poderosa de oferecer suporte e validar os sentimentos da pessoa;

### **Pergunte sobre o estado mental/de saúde dela**

Se ela veio conversar com você é porque em algum momento ela já conseguiu refletir sobre tudo que está vivendo. Escute com tranquilidade.

### **Não minimize o que ela viveu**

Comentários como “bem, pelo menos não foi pior” ou “pelo menos isso não aconteceu” podem parecer como desconsideração ou uma tentativa de minimizar o ocorrido. Não faça isso, tá?

### **Não faça comentários que indiretamente venham a parecer que ela é culpada**

Perguntas como “o que você estava usando?” ou “tem certeza de que não estava interessada” podem fazer com que as vítimas se culpem.

### **Não faça fofocas**

Quando a pessoa contou pra você, ela mostrou que confia em você; não faça fofocas sobre isso com os outros e respeite a privacidade dela.

**E DEPOIS? Será preciso DENUNCIAR! Converse com a pessoa como vocês farão isso. Não tenha medo de buscar ajuda e pedir orientação para um adulto de sua confiança. É seu dever DENUNCIAR!**



### **REDE DE AJUDA**

**Conselho Tutelar** - pode ser o primeiro local para procurar ajuda. A denúncia pode ajudar meninos e meninas que estejam em situação de risco e sem coragem para falar.

### **VOCÊ TAMBÉM PODE PROCURAR:**

**Disque 100** - Funciona diariamente, 24 horas. As ligações podem ser feitas de qualquer telefone, inclusive celular.

**Defensoria Pública** - A Defensoria busca proteger as crianças e adolescentes, enquanto guardiã especial, e promove a educação em direitos. O serviço é gratuito, inclusive com plantões nos fins de semana e feriados.

**Delegacia de Combate à Exploração da Criança e do Adolescente - DCECA** - Em Fortaleza, fica na Rua Capitão Melo, 3883 - São João do Tauape. Em outras cidades, busque as Delegacias para fazer denúncia.

**Centros de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS)** - Possui uma equipe técnica especializada no atendimento à infância.



# Direitos das crianças e adolescentes



**“O futuro das crianças é sempre hoje. Amanhã será tarde.”**

GABRIELA MISTRAL, poeta e educadora chilena, ganhadora do prêmio Nobel de Literatura.

Bom, agora que você conhece o trabalho da Defensoria, chegou a hora de aprender algo fundamental: os direitos das crianças e adolescentes!

Sim, vocês têm direitos e eles são uma responsabilidade de todos: família, sociedade e poder público.

Sabemos que a adolescência é uma fase extraordinária; muitas novidades estão acontecendo e isso é nor-

mal. É um momento de pleno desenvolvimento do corpo, dos pensamentos, dos princípios e do convívio social.

Justamente por isso é que **todos e todas** devem tratar crianças e adolescentes de forma especial, com **PRIORIDADE ABSOLUTA**, para que essa fase seja uma época de felicidade, vivida com tranquilidade e proteção.

## Vamos lá?



### Crianças e adolescentes devem:

Devem ter acesso a todas as **OPORTUNIDADES** de forma **IGUALITÁRIA**;

Têm prioridade ao acessar diversos **DIREITOS**;

Devem estar protegidos de toda e qualquer forma de **NEGLIGÊNCIA, DISCRIMINAÇÃO, EXPLORAÇÃO, VIOLÊNCIA, CRUELDADE E OPRESSÃO**;



Têm direito de expressar sua opinião e elas devem ser **VALORIZADAS** e **RESPEITADAS** por todos;



Têm direito à **VIDA, À SAÚDE, À ALIMENTAÇÃO** e à **CULTURA!**

Conheça, em detalhes, outros direitos importantes:



#### **DIREITO À LIBERDADE, AO RESPEITO E À DIGNIDADE**

Você, seus amigos e colegas podem ir e vir (com exceção dos casos em que há restrições legais) e podem ficar em espaços públicos. Vocês também devem ser respeitados em suas existências e dignidades;



#### **DIREITO À CONVIVÊNCIA FAMILIAR E COMUNITÁRIA**

Vocês também têm direito a conviver em família, seja ela biológica ou adotiva, em um ambiente seguro e, ainda, se relacionar com sua comunidade;



#### **DIREITO À EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER**

Vocês têm direito à educação, qualificação para o trabalho e preparo para o exercício da cidadania, em escola pública e gratuita próxima de casa; podem brincar, praticar esportes e se divertir;

## DIREITO À PROFISSIONALIZAÇÃO E À PROTEÇÃO NO TRABALHO

Outro direito importante é a profissionalização e o trabalho. Buscar a profissionalização é mais um passo na vida de milhares de jovens, mas é preciso seguir algumas regras:

- É necessário continuar frequentando o ensino regular;
- A atividade que será desempenhada deve ser de acordo com o desenvolvimento e a idade das crianças e adolescentes;
- Todos os direitos trabalhistas e previdenciários devem estar garantidos;
- E, ainda: é preciso obedecer a um horário especial, não podendo trabalhar à noite (entre 22h e 5h) e em funções e locais perigosos;

### IMPORTANTE!

Existem programas estaduais e de empresas que empregam **JOVENS APRENDIZES**.

**Tá! Mas você deve estar se perguntando: “e se esses direitos não estiverem sendo respeitados?”**



## Em caso de violações

Se esses direitos não forem respeitados, não tenha medo em buscar ajuda e pedir orientação ou proteção para um adulto de sua confiança.

### Você pode procurar:



#### CONSELHO TUTELAR

Formado por pessoas da sua comunidade. Busque, na sua escola, os contatos.



#### DISQUE 100

Funciona diariamente, 24 horas, incluindo sábados, domingos e feriados. As ligações podem ser feitas de qualquer telefone, inclusive celular.



#### DEFENSORIA PÚBLICA

A Defensoria protege as crianças e adolescentes com seus núcleos especializados, em atuação cotidiana.

## Bacana, né?

### BOM, ESSAS SÃO AS “REGRAS DO JOGO”!

Guarde essas informações com muito carinho!

Mas, para que tudo isso aconteça, foi preciso criar um documento!

## É O ECA!

O Estatuto da Criança e do Adolescente é uma Lei (nº8.069) que define todos os direitos e deveres das crianças e dos adolescentes. Você pode conhecer, em detalhes, acessando o QR CODE ao lado.



Se a situação for muito grave e envolver crime, **LIGAR PARA A POLÍCIA, NO**

**NÚMERO 190.**

### TODO DIREITO CORRESPONDE A UM DEVER

Os deveres são o outro lado dos direitos. Viver é manter esse equilíbrio.

- O direito à vida e à saúde traz o dever de não colocar em risco sua vida e nem a dos outros;
- O direito a uma nacionalidade traz o dever de cumprir as leis do País;
- O direito a estudar traz o dever de comparecer à escola e cumprir as regras escolares;

**E assim por diante. Tá claro?**

# Saúde Mental: adoecimento, depressão e prevenção ao suicídio



“Bem-estar é uma conexão de caminhos: conhecimento e ação.”  
JOSHUA HOLTZ

Assim como cuidamos da saúde do nosso corpo, é importante também cuidarmos da saúde da nossa mente. Mas como fazemos isso?

Vamos lá! **SAÚDE MENTAL** não significa se sentir feliz o tempo todo, afinal todas as pessoas têm problemas.

## TER SAÚDE MENTAL É SABER LIDAR COM AS SITUAÇÕES DIFÍCEIS E PEDIR AJUDA QUANDO OS PROBLEMAS APARECEREM.

Sentir-se triste depois de tirar uma nota ruim na escola ou ser magoado por alguém que você admira, pode provocar sentimentos ruins, é normal, claro!

**Então, você deve estar se perguntando: se estes sentimentos são normais, quando sei que a minha saúde mental ou das pessoas que me cercam não está bem?**

Bom, quando essas emoções e sentimentos ocorrem com muita frequência e de maneira muito forte, afetando a sua vida ou a vida das pessoas que te cercam, é preciso procurar ajuda!



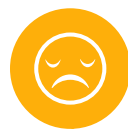
## DICA BOA

### PROCURE ENTENDER OS SENTIMENTOS.

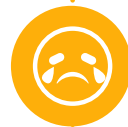
**Exercício** - pergunte a si mesmo: Por que estou me sentindo assim? O que fez, por exemplo, com que eu sentisse raiva?

Descobrir isso pode ser um importante passo para lidar com o que está acontecendo.

### ALGUNS SINAIS DE ALERTA IMPORTANTES:



**Sentir triste** a maior parte do dia, ou com vontade de chorar



**Pensar em se machucar** ou em machucar alguém;



**Sentir ansiedade**, angústia e alguns sintomas como calafrios e tremedeiras;



**Perder a vontade** de encontrar amigos, estar em família e socializar;



**Sentir dores de cabeça** ou de barriga, sem motivo;



**Sentir muita irritação** e raiva.

## DEPRESSÃO

### ESTAR TRISTE É O MESMO QUE ESTAR DEPRIMIDO?

Quem pode dizer isso é um profissional que estudou sobre esse assunto, mas é importante saber que não é porque você, algum amigo ou familiar está se sentindo triste que tem depressão.

Tá certo?

**Quem tem depressão merece receber uma atenção especial, de um psicólogo, psiquiatra, ou dos dois.**

### QUANDO PROCURAR AJUDA DE UM PROFISSIONAL?

Caso os sentimentos tristes e ruins sejam muito fortes, durando muitos dias e causando sofrimento, sem um motivo muito claro, é hora de buscar ajuda.

**LEMBRE-SE:** é normal sentir-se triste na adolescência. São muitas mudanças e novidades.

### EXISTE, AINDA, ALGO MAIS GRAVE E QUE PRECISA SER FALADO: O SUICÍDIO!

As pessoas que pensam em suicídio acham que encerrar a vida é a única saída; elas pensam assim porque estão sentindo muita dor, desespero e acham que nada e nem ninguém pode ajudar.

Mas quando elas conseguem falar sobre seus sentimentos, buscar tratamento e receber a ajuda que precisam, elas conseguem pensar de outra forma.

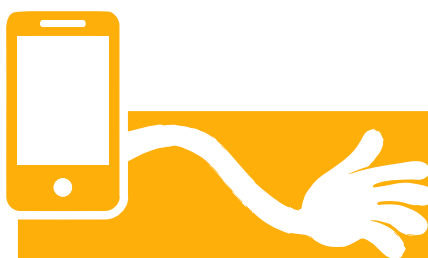


### Se um amigo (a)...

- Conversou com você sobre pensamentos suicidas, postou que prefere morrer ou te mostrou cortes feitos em si mesmo, não se desespere. Agradeça por essa pessoa confiar em você e incentive a procurar ajuda.
- Saiba que é importante ainda assim compartilhar isso com algum adulto, alguém de sua confiança que possa ajudar.

O suicídio é uma questão grave demais para qualquer pessoa resolver sozinha. Procure seus pais, professores, amigos - **quem você achar que pode entender e te ajudar. Você não está só!**

**Caso você, algum amigo ou colega esteja com pensamentos suicidas, além de um adulto de confiança, é possível buscar ajuda no:**



**CVV (CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA)** no número 188 ou pelo chat no [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br), com conversa sem identificação de quem é você.

**CAPS (CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL)** - responsáveis pelo cuidado da saúde mental na sua região. Para este tipo de ajuda, você deverá ir acompanhado por um adulto responsável.

**INSTITUTO BIA DOTE** - Atendimento psicológico gratuito - (85) 3264-2992 / (85) 99842-0403



# Direitos humanos e suas violações

“Todo ser humano tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal.”

DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS



Para que as pessoas vivam bem em sociedade, é preciso que haja **RESPEITO, ACESSO À JUSTIÇA E ACEITAÇÃO DA DIVERSIDADE**.

Querer que isso aconteça parece tão óbvio, né? Mas, infelizmente, não é tão simples! Muitas pessoas associam os direitos humanos a direito de “bandido”. Muito errado!

Os direitos humanos são de **todas as pessoas**, simplesmente por serem humanas. Eles incluem coisas como o direito à vida, à liberdade, à igualdade e à dignidade.

**Por isso, ser defensor dos Direitos Humanos é ser um defensor da vida!**



## ENTENDENDO MELHOR!

**Existem pessoas que sofrem violência, discriminação ou preconceito:**

- Por sentirem atração por pessoas do mesmo sexo; elas são vítimas de **Homofobia** (e variações como lesbofobia e bifobia).
- Por serem estrangeiros ou de outro local do país; elas são vítimas de **Xenofobia**.
- Em razão da sua identidade de gênero; elas são vítimas de **Transfobia**.
- Pelo fato de serem negras; elas são vítimas de **Racismo**.
- Por sua religião, elas são vítimas de **Intolerância religiosa**.
- Por sua idade avançada, são vítimas de **Etarismo**.
- Por ser pessoa com deficiência, são vítimas de **capacitismo**.

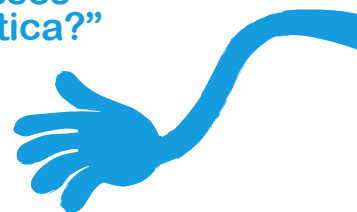
Todas essas atitudes são crimes e podem causar danos psicológicos para as vítimas e podem chegar à violência física.

Para garantir esses Direitos, muitos países, como o Brasil, criaram leis para punir as pessoas que cometem esses crimes que são considerados crimes de ódio.

**Tá! Mas você deve estar se perguntando: “como esses crimes ocorrem na prática?”**



## Racismo



Ocorre, por exemplo, quando alguém:

- Faz piadas pejorativas sobre a pessoa negra;
- Dá nome às pessoas negras usando suas características;
- Duvida da honestidade e da competência das pessoas negras;
- Persegue ou recusa a fornecer serviços ou vender produtos.



## Homofobia e transfobia

Ocorre, por exemplo, quando alguém:

- Xinga e usa termos como “bichinha”; “viadinho”; “machona” e “sapatão”;
- Segrega, separa e isola uma pessoa por sua orientação sexual
- Agride uma pessoa pela sua orientação sexual ou identidade de gênero.



## Xenofobia

Ocorre, por exemplo, quando alguém:

- Tem atitudes e comportamentos que rejeitam e excluem pessoas de outros países (pode ser ampliado para Estados brasileiros).
- Traz características pejorativas do tipo “nordestino é burro”, entre outras...
- Incentiva e posta nas redes sociais o desrespeito ao outro.



## Intolerância Religiosa

Ocorre, por exemplo, quando alguém:

- Desrespeita o direito à fé e ao culto de outra pessoa.
- Depreda templos ou atrapalha seus cultos e rituais.
- Impede o uso de vestes e acessórios que representem uma fé.



## Discriminação das pessoa com deficiência e neurodivergentes\*

Ocorre, por exemplo, quando alguém:

- Caçoa de uma pessoa por suas características físicas, mentais ou pelo jeito que se comporta.
- Não concede vaga na escola, desrespeita fila prioritária, estaciona em vaga reservada.
- Considera ela incapaz ou inferior.



O que é neurodivergência? São comportamentos e atitudes que saem do que é considerado “padrão”. Os autistas, por exemplo.

**Não pode cometer essas atitudes porque são crimes! Um crime de ódio acontece quando alguém ataca outra pessoa por causa de quem ela é.**



## ATENÇÃO!

**Faça boletim de ocorrência sempre que sentir-se ofendido ou agredido em algum de seus direitos**



## Procure uma Delegacia!

- Registre Boletim de Ocorrência policial, fornecendo o máximo de informação possível;
- Identifique possíveis testemunhas;
- Busque a Defensoria, para orientações e apoio psicossocial.

Existem outros tipos de violações de direitos humanos e a legislação tem sido atualizada para identificar e punir.

**Para decorar:  
Direitos humanos  
são pra todos os  
HUMANOS.**





# Direito do Consumidor

“O Estado promoverá, na forma da lei, a defesa do consumidor.”  
CONSTITUIÇÃO FEDERAL

Antigamente, quando as pessoas compravam um produto ou contratavam um serviço, não existia nenhuma forma de proteção para o consumidor. Então, se você, alguém da sua família ou algum amigo comprasse um produto com algum defeito, ficava por isso mesmo. Não existia uma lei específica que protegesse as pessoas contra atitudes abusivas entre consumido-

res, fornecedores e prestadores de serviços.

Foi então que, em 1990, passou a valer a Lei nº 8.078/90, mais conhecida como **Código de Defesa do Consumidor**, o CDC. Essa Lei é uma das mais importantes que temos em nosso país e ela significa um grande avanço para nossa sociedade.



Nessa Lei, que você pode conhecer em detalhes acessando o QRCODE ao lado, tem diversas regras que devem ser seguidas por todos, para que a relação entre quem vende e quem compra seja boa e justa.



**Este é um dos princípios do CDC:** a boa-fé das relações entre o fornecedor e o consumidor. Na prática, isso significa que os atos ali serão respeitosos, ou seja, feitos com ética.

Ao acessar o Código de Defesa do Consumidor, você verá que são muitos artigos. Para facilitar, separamos alguns direitos para você conhecer:



**Direito à proteção contratual**, para ninguém sair em desvantagem ou ser prejudicado por obrigações exageradas;



**Direito à prevenção e reparação** de danos, o consumidor não pode assumir prejuízos por causa de produtos ou serviços;



**Direito à facilitação da defesa** de direitos, garante aos consumidores a chance de defender seus direitos, pois o consumidor é a parte frágil da relação;



**Direito à informação**, o fornecedor tem o dever de informar as características, o uso, o risco e o preço dos produtos ou serviços, de modo adequado e claro.

## Como fazer valer esses direitos?

### PROCURE O/A:

• **SAC ou Ouvidoria da empresa** - Entre em contato com a empresa responsável, através de seus canais de atendimento e registre sua reclamação ou problema.

• **Defensoria, Decon e Procon** - Se o problema ainda não foi resolvido, você pode procurar pelos órgãos fiscalizadores. A Defensoria, os Procons, que são vinculados às Prefeituras Municipais, e o Decon, que, no Ceará, é ligado ao Ministério Público, são alguns destes órgãos.

• **Consumidor.gov** - É um canal oficial do Governo Federal que registra a satisfação de usuários e gera estatísticas dos serviços e produtos.

• **Justiça** - Quando você tentou resolver de várias formas, mas não conseguiu, a única solução é acionar na justiça, por meio da Defensoria Pública.

## Depois de tantos anos, as pessoas já estão mais atentas aos seus direitos! Que bom!

No entanto, agora, temos novos desafios! Com a tecnologia, essas relações estão sofrendo mudanças!

Isso porque, infelizmente, pessoas têm promovido golpes na internet, buscando enganar o consumidor.

Separamos algumas dicas importantes! **Confira!**



### ATENÇÃO!

#### **Não clique em links desconhecidos:**

desconfie mesmo! E não abra e-mails ou mensagens suspeitas;

#### **Cuidado com as compras on-line:**

dê preferência a sites conhecidos ou com referências. Pesquise endereço, marca, redes sociais etc.

**Cuidado com seus cartões:** não entregue seu cartão se não puder ver o tempo todo o que está sendo feito com ele;

**Peça indicações de parentes** e amigos, sobretudo daqueles que já têm o hábito de comprar pela internet;

#### **Fuja de promoções mirabolantes -**

preços muito reduzidos podem ser sinal de tentativa de fraude.

**Ao receber mensagens** sobre outras pessoas, antes de qualquer medida drástica como transferência de dinheiro, ligue para ela.



### SE VOCÊ FOI VÍTIMA DE UM GOLPE PELA INTERNET:

Avise à instituição financeira que foi vítima de golpe;

Reúna provas, como prints, conversas e comprovantes;

Vá até a delegacia e registre um Boletim de Ocorrência e procure a Defensoria.

# Direito à segurança pública e cidadania



“A segurança pública é um dever do Estado e um direito e responsabilidade de todos”

CONSTITUIÇÃO FEDERAL

## Conviver em sociedade, sem ameaças de violência, é um direito de todos.

Esse direito é uma obrigação de Estado. Isso significa que os governantes devem pensar e implementar estratégias para que as pessoas se sintam seguras, em qualquer lugar!

No entanto, para que a segurança seja uma realidade, é preciso que todos façam a sua parte.

## Quem cuida da nossa segurança?



**Polícia Militar** - Tem como principal função zelar pela segurança, pela ordem e pela lei. Atua na prevenção e na repressão dos crimes, podendo, inclusive, realizar blitz.



**Polícia Civil** - Tem como principal função a investigação de crimes. É ela quem colhe informações para registrar no boletim de ocorrência (B.O).



**Guarda Municipal** - Tem como principal função zelar pelo patrimônio público, ou seja, vigia parques, jardins, bibliotecas, escolas públicas etc. Em regra, guarda municipal não faz abordagem pessoal.

## Em contato com a Polícia, é seu direito:

- Ser tratado com respeito;
- Não ser agredido verbalmente;
- Não ser pressionado a confessar a prática de um crime;
- Permanecer em silêncio durante seu interrogatório;
- Identificar o policial que o aborda ou quem o atendeu em uma delegacia de polícia;
- Não ser conduzido à Delegacia de Polícia pelo simples fato de não estar portando identidade ou qualquer outro documento de identificação;
- Não ter seus pertences apreendidos; apenas aqueles que sejam objeto de crime. Os agentes policiais não podem apreender roupas, cobertores, documentos, por exemplo;
- Não ser agredido física, nem moralmente, mesmo que tenha cometido alguma atitude errada.
- A uma defesa justa. Procure a Defensoria.

**Lembre-se: A Defensoria Pública é uma instituição a serviço da população. Procure-a.**





## ATENÇÃO!

A residência da pessoa é sagrada! **A polícia só pode entrar em qualquer casa com um mandado de busca e apreensão dado por um Juiz.** O policial não pode usar um único mandado para entrar em diversas casas diferentes, ainda que sejam vizinhas e, em todos os casos, o morador deve acompanhar a revista realizada pelos policiais.

### O QUE É O MANDADO DE BUSCA E APREENSÃO?

É um documento que o juiz emite para autorizar os policiais a conduzir a busca de uma pessoa, local ou veículo por evidência de um crime.

## Outro assunto importante é a segurança nas escolas.

É possível que em algum momento você se sinta inseguro, mas é importante seguir algumas lembretes:

- Em caso de suspeita sobre planejamento de ato violento, como postagens na internet com ameaças, ligar para o número 181 (ligação gratuita) ou encaminhar prints para o WhatsApp (85) 3101.0181;
- Em caso de ocorrência em andamento ou percepção de medo, acione a Polícia Militar (190 ou o número da PMCE na cidade);
- Informar à Secretaria de Educação do Estado do Ceará (Seduc/Crede) ou Secretaria de Educação do seu Município sobre casos de comportamentos atípicos ou de histórico de violência.

**IMPORTANTE:** Existe um programa estadual de proteção para crianças e adolescentes. É o PPCAAM, instrumento de combate à violência e acionado quando se tem risco de vida. Se for o caso, busque a rede de proteção à infância.

Se você tem dúvidas do que a polícia pode ou não fazer, durante a abordagem policial, ligue para Defensoria Pública do Estado do Ceará, no número 129 e informe-se!

Se você ou sua família perceberem que foram vítimas de abuso policial, não fique calado! Denuncie!

### Quais são as leis? Anote aí:

- Lei n.º 13.869/2019 (crime de abuso de autoridade);
- Lei n.º 9.455/1997 (crime de tortura);
- Código de processo penal.

### E NA NET?

Segurança também é importante na internet. Não compartilhe informações pessoais como idade, endereço, telefone, onde estuda e nem mesmo hábitos diários. Tenha cuidado!

## Tô fora!

É dever de todos garantir uma cultura de paz. Portanto, não poste, siga ou compartilhe:

- ✗ **Atos violentos e atividades criminosas**
- ✗ **Discurso de ódio contra grupos sociais**
- ✗ **Indivíduos que propagam violência e ódio**
- ✗ **Conteúdos sobre suicídio e automutilação**
- ✗ **Conteúdos de assédios e bullying**
- ✗ **Jogos de azar e golpes**
- ✗ **Fakenews e desinformação**



Apoio:



Realização:

