



PROAMAZÔNIA

INSTITUTO DE DEFESA E PROTEÇÃO
AMBIENTAL DA AMAZÔNIA



Projeto Proamazônia
Promovendo a
Cidadania

Serviço de Convivência e Fortalecimento
de Vínculos - SCFV

TERMO DE FOMENTO Nº 10/2023 - Emenda Parlamentar Nº 12/2022

Vereador Marcel Alexandre

Celebrado com a Prefeitura de Manaus, por meio da Secretaria Municipal da Mulher,
Assistência Social e Cidadania - SEMASC/PMM



O Conteúdo desta cartilha foi baseado em publicações oficiais dos Ministérios do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, Direitos Humanos e Cidadania, Educação e do Instituto Nacional do Câncer (INCA), sendo todo o seu conteúdo disponibilizado nos termos da Licença Creative Commons. Não pode ser vendida, pois sua impressão é oriunda de recursos públicos. Pode ser reproduzida, copiada, adicionada em parte ou no todo, para fins de educação, instrução e treinamento da população.



PROAMAZÔNIA

INSTITUTO DE DEFESA E PROTEÇÃO
AMBIENTAL DA AMAZÔNIA



Projeto Proamazônia
Promovendo a
Cidadania

Serviço de Convivência e Fortalecimento
de Vínculos - SCFV

TERMO DE FOMENTO Nº 10/2023 - Emenda Parlamentar Nº 12/2022
Vereador Marcel Alexandre

Celebrado com a Prefeitura de Manaus, por meio da Secretaria Municipal da Mulher,
Assistência Social e Cidadania - SEMASC/PMM



Ficha Técnica

PROAMAZÔNIA

Paulo Junior de Oliveira Mendonça

PRESIDENTE

Francisco Marreiro de Lima

VICE-PRESIDENTE

Adonay de Oliveira

SECRETÁRIO

Fernanda Ketlen Guimarães de Lima Mendonça

DIRETOR FINANCEIRO

Esta Cartilha foi financiada pelos recursos oriundos do Termo de Fomento nº 10/2023 - Emenda Parlamentar Impositiva nº 12/2022, de autoria do **Vereador MARCEL ALEXANDRE**, celebrado com a Prefeitura de Manaus, por meio da Secretaria Municipal da Mulher, Assistência Social e Cidadania - SEMASC/PMM.

Projeto Gráfico e Texto Base: Ped. Augusto Vieira (pedagogo)

Ilustrações e capa: Aline Tupinanbá



Prefeitura de
Manaus
Semasc
Secretaria Municipal da Mulher,
Assistência Social e Cidadania





Sobre a Proamazônia

O Instituto de Defesa e Proteção Ambiental da Amazônia, também designado pela sigla PROAMAZÔNIA, CNPJ 08.380.803/0001-20, foi fundado em 7 de setembro de 2006.

Considerada como uma Organização da Sociedade Civil de Interesse Público - OSCIP, esta instituição tem caráter jurídico de direito privado, sem fins lucrativos, conforme a Lei nº 9.790/99 e decreto nº 3.100, com a finalidade de única e exclusiva, de celebrar Termo de Parceria com o Poder Público, desde que constituída no Brasil, podendo manter parceria entre a administração pública em regime de cooperação para consecução de finalidades de interesse público recíproco, mediante a execução de atividades ou de projetos. É mantida por doações de pessoas físicas e jurídicas e desenvolve as suas ações com o propósito de auxiliar o desenvolvimento social e econômico de nosso Estado/país.

O Instituto trabalha nas áreas mais vulneráveis do município de Manaus, nas zonas Norte e Leste da capital, o qual nas últimas décadas vem apresentando um grande crescimento populacional.

Possuímos o cadastro no Conselho Municipal de Assistente social/Manaus - CMAS (que emitir a certificação do CMAS para atuar na área social com atendimento de Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos - SCFV), possuímos a certificação de Organização da Sociedade Civil de Interesse Público - OSCIP, emitida pela Secretaria de Estado de Justiça, Direitos Humanos e Cidadania - SEJUSC/ AM, possuímos o Cadastro Nacional de Entidades de Assistência Social - CNEAS. Em atualização com o Conselho Municipal da Criança e adolescentes - CMDCA.





PILARES DA INSTITUIÇÃO

Missão

Contribuir para a sustentabilidade social, ambiental e economia, com ética e responsabilidade para com as gerações atuais e futuras e com preservação do planeta.

Visão

Ser uma organização de referência no Amazonas em projetos e programas de sustentabilidade social, ambiental econômica.

Valores

- Ética, compromisso e transparência;
- Competência e comprometimento;
- Respeito À biodiversidade, à vida e ao planeta.
- Conciliação entre proteção ambiental e atividades econômicas e sociais;
- Defesa da vida e do bem comum.



PROJETO PROAMAZÔNIA PROMOVENDO A CIDADANIA

O Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV)

? O que é o serviço?

É um conjunto de serviços realizados em grupos, de acordo com o seu ciclo de vida, e que busca complementar o trabalho social com famílias e prevenir a ocorrência de situações de risco social. Além disso, o SCFV fortalece as relações familiares e comunitárias e promove a integração e a troca de experiências entre os participantes, valorizando o sentido de vida coletiva.

? A quem se destina?

Atendimentos em grupos com crianças, adolescentes, adultos e idosos.

EQUIPE TÉCNICA:

- **Coordenadora:** Maria Dalva
 - **Assistentes Sociais:** Ariana Luna e Beatriz Vieira;
 - **Psicólogas:** Bárbara Kelly e Edvânia Lima;
 - **Pedagoga:** Natália Rodrigues;
 - **Orientadoras Sociais:** Cristina Gama, Lucinete Rodrigues, Maria Inês de Matos e Edjane Silva.
- 



Objetivo do projeto Promovendo a cidadania - SCFV

Promover atendimento para 200 famílias/indivíduos em situação de vulnerabilidade e risco social, assegurando-lhes a proteção social básica, por meios de ações e atividades socioeducativas, possibilitando e contribuindo para o acesso e garantias dos direitos sociais, bem como a melhoria da qualidade de vida, viabilizando a autonomia e protagonismo por meio do serviço de fortalecimento de Vínculos familiares e comunitários, na zona leste e zona norte de Manaus.



Quem pode participar?

Pessoas em situação de vulnerabilidade e risco social, tais como: idosos, crianças e adolescentes em situação de rua, famílias em situação de pobreza e/ou extrema pobreza, mulheres vítimas de violência doméstica, entre outros.

Atividades Oferecidas:

- Atendimento Psicossocial (Assistente social, Psicóloga e Pedagoga) ;
 - Oficinas de Artesanatos;
 - Palestras;
 - Atividades Recreativas;
 - Atividades Culturais;
 - Oficinas de capacitação profissionais;
 - Benefícios eventuais e nutricionais (Cesta básica);
 - Rodas de Conversas.
- 



Paulo Junior de Oliveira Mendonça

Presidente do Instituto de Defesa e Proteção Ambiental da Amazônia Proamazônia

Olá amigos!

Esta Cartilha foi financiada pelos recursos oriundos do **Termo de Fomento nº 10/2023 - Emenda Parlamentar Impositiva nº12/2022, de autoria do Vereador MARCEL ALEXANDRE**, celebrado com a Prefeitura de Manaus, por meio da Secretaria Municipal da Mulher, Assistência Social e Cidadania - SEMASC/PMM sendo esta mais uma ação do Instituto de Defesa e Proteção da Amazônia - Proamazônia.

Outras atividades também foram realizadas pelo instituto e continuamos trabalhando para levar à população mais necessitada um pouco mais de benefícios. As principais atividades que realizamos foram estas:

- Por Intermédio de uma **Emenda Parlamentar Impositiva do Governo do Estado do Amazonas**, em 2020 contemplamos 40 Danças Folclóricas, apoiando a Cultura, arte, e Turismo do nosso Estado;
- Em parceria com a Secretaria do Estado de Justiça, Direitos Humanos e Cidadania – SEJUSC, atingimos 2.000 famílias com a **distribuição de cestas básicas e verduras**, em diversas Zonas de Manaus, no ano de 2020;
- Por meio da Emenda Parlamentar Impositiva do Deputado Dr Francisco do Nascimento Gomes nº 033/2021, Termo de Parceria nº 001/2021 – FEAS, **distribuímos cestas básicas**



às famílias carentes da capital, por ocasião da segunda onda da Pandemia da Covid-19, no valor de R\$ 300.000,00 com alcance de **2.500 famílias** em vulnerabilidade social da cidade de Manaus, atuando na Zona Leste, Norte e Oeste da Cidade de Manaus;

■ Por meio da Emenda Parlamentar Impositiva do Deputado Dr. Francisco do Nascimento Gomes nº 036/2021, Termo de Parceria nº 002/2021 – FEAS, adquirimos e distribuimos **2.500 Kits de EPI'S**, a um custo de valor R\$ 270.312,00, nos municípios de Iranduba, Manacapuru, Novo Airão, Rio Preto, Itacoatiara e Presidente Figueiredo.

■ Por meio da Emenda Parlamentar Impositiva do Deputado Dr. Francisco do Nascimento Gomes nº 039/2021, Termo de Parceria nº 003/2021 – FEAS, adquirimos e distribuimos **3.000 Kits de EPI'S** (Equipamento de Proteção Individual) ao valor de ao valor R\$ 300.000,00, para contribuir para o enfrentamento do COVID, direcionadas as famílias em vulnerabilidade social na capital de Manaus – AM, nos bairros Cidade nova, Nova cidade, São José, Novo Israel, Coroado, Tancredo Neves, Novo Aleixo, Conjunto Habitacional Viver Melhor 1 e 2, Mauzinho, Educandos e Compensa.

■ Por meio da Emenda parlamentar N°034/2020 – do Dep. Adjuto Afonso, Termo de Convênio nº22/2020 – SEDUC, providenciamos a produção, impressão e distribuição de **15.682 Cartilhas/Livro Patrimônio Histórico e Cultural de Manaus**, com autores da região, para as escolas estaduais da zona Sul de Manaus;

■ Recebemos e distribuimos doações de Benefícios eventuais (cesta básica) do Comitê de Ação da Cidadania, com apoio logístico da Secretaria de Estado de Produção Rural do Programa de desperdício pela SEPROR/ AM, ao qual alcançamos **50 famílias** em estado de vulnerabilidade social na cidade de Manaus.

■ Recebemos e distribuimos cerca de **3 toneladas de banana pacovan**, que foram distribuídos in natura e em forma de mingau de banana para acompanhantes e funcionários no Hospital 28 de Agosto, em parceria com o programa de redução de desperdício SEPROR/AM.



- 
- Recebemos e distribuimos, em parceria com a Rede de Supermercados BRF, através da Ação da Cidadania com doação de **700 cartões para 700 famílias** em estado de vulnerabilidade social.
 - Recebemos e distribuimos, em Parceria com a Rede de Supermercado Nova Era, no período de Janeiro de 2022, a doação de **100 (cem) cestas básicas** para famílias em vulnerabilidade social em Manaus.
 - Realizamos o **Projeto Camarim** – Para Mulheres a partir dos 16 Anos, oferecendo atendimento com corte de cabelo, escova, design de sobrancelha e Esmaltação, atendendo os bairros – Armando Mendes, Viver Melhor, Coroadó, Conj. Cidadão 10, Rio Preto da Eva – Ramal da Cachoeira Am- 010, Comunidade Frederico Veiga Br – 174 , Km 02.
 - Distribuimos com recursos de doações diversas, sopa, sempre às Segundas-feiras, nos Hospitais e Prontos Socorros de Manaus.
 - Em Julho de 2022, Parceria com a artesã Rayanne Souza do Empreendimento "Terra Firme Saboaria e Perfumaria" Com o objetivo de apoiar a causa social e principalmente mulheres em vulnerabilidade social, com intuito de trabalhar geração de renda e empreendedorismo feminino no mês de julho de 2022, no horário vespertino, foi ministrado para 45 mulheres oficina de sabão ecológico. O objetivo é oportunizar as chefes de famílias a uma visão empreendedora. Afim de que as mesmas possam colocar em práticas suas habilidades e fomentar a economia em sua comunidade.
 - Através das Atividades de Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos – SCFV, atuando com crianças de 06 a 11 anos e adolescentes 12 anos a 17 anos, no bairro do Coroadó, atuando com 75 alunos na modalidade do Esporte Futsal, do sexo Masculino, com objetivo de retirar essas crianças da ociosidade nas ruas e sendo contra- turno com acompanhamento dos pais no Projeto, ao qual teve uma grande relevância ao Instituto e aos profissionais, com a realização de rodas de conversas, palestras e atividades voltadas na quadra de esporte com a colaboração de 2 orientadores sociais voluntários, 1 professor Educador Físico e 1 assistente, 1 Assistente Social e 1 Psicóloga, ambos
- 



atuaram como voluntário, prestando serviço duas vezes na semana, para que esse trabalho tivesse eficácia na comunidade. Parceria com o Conselho de Desenvolvimento Comunitário do Coroadó (CDCC), com profissionais, sendo o Professor de Educação Física, Assistente Social, Psicóloga e orientador Social, a disposição do Projeto Unidos de Cristo, escolinha de Futebol, de crianças e adolescentes, da faixa etária de 05 anos a 17 anos, durante 90 dias de Projeto, sendo no mês de Outubro a Dezembro de 2022. (enxugar essa parte na cartilha).

■ Termo de Fomento nº 068/2022 – SEC, para a realização do Projeto Virada Cultural, no município de Boa Vista do Ramos, realizado no dia 15 de outubro de 2022, com alcance a mais de 300 famílias do município de Boa Vista do Ramos levando entretenimento, valorização da cultura e incentivo a economia do município.

■ O INSTITUTO DE DEFESA E PROTEÇÃO AMBIENTAL DA AMAZÔNIA - PROAMAZÔNIA (Véspera de Natal) realizou uma ação social em prol das pessoas que vivem em situação de rua e vulnerabilidade social da nossa cidade de Manaus, nesta ação alcançamos mais de 455 pessoas/indivíduos. O objetivo é levar esperança e carinho através do alimento. Afim de levar um olhar e uma ação humana aos irmãos nossos que estão em vulnerabilidade social ou na margem da sociedade por conta do vício ou abandono da própria família.

Como presidente da Proamazônia, me orgulho em afirmar que estamos cumprindo fielmente a nossa função social, levando à população os benefícios a ela destinados. Agradecemos a todas os parceiros que por meio de doações nos fizeram caminhar em direção a um futuro um pouco melhor para as pessoas que receberam os benefícios que distribuímos. Contamos, portanto, com o seu apoio a todas as ações que realizamos, sempre, pois o nosso maior objetivo é atingir qualitativamente as pessoas que estão ao nosso alcance.

Paulo Junior de Oliveira Mendonça

Presidente do Instituto de Defesa e Proteção
Ambiental da Amazônia Proamazônia





ÍNDICE

TEMÁTICAS ESSENCIAIS

Meio Ambiente.....	12
Estatuto da Criança e do Adolescente.....	15
Combate e Prevenção à Violência Doméstica.....	18
Prevenção ao Suicídio e à Depressão.....	23
Prevenção ao Câncer de Mama.....	26
Prevenção ao Câncer de Próstata.....	29
Saúde Mental.....	31
O que é Autismo?.....	35
Direitos Humanos.....	40
Onde Encontrar Ajuda?.....	45
É violência? Denuncie.....	48





TEMÁTICAS ESSENCIAIS

Meio Ambiente

Sempre que ouvimos falar em **meio ambiente** pensamos primeiramente na preservação da Floresta Amazônica ou da Mata Atlântica. Meio ambiente é mais do que o sentido de preservar ou conservar, é o lugar onde vivemos. Não podemos mudar o que está longe de nós, pois isso depende de políticas nacionais. Mas podemos e devemos mudar o que está perto, veja como:



Economize energia

Comece trocando as lâmpadas por modelos eficientes — se cada casa no Brasil fizesse isso, por exemplo, o país reduziria o mesmo nível de poluição que se tirasse 1 milhão de carros das



estradas. Em seguida, preste atenção para não deixar luzes acesas em cômodos que não estão sendo utilizados. Nas tarefas domésticas, busque ser mais eficiente, por exemplo, esperando acumular roupas o suficiente para encher uma máquina antes de lavá-las. E na hora de passar a roupa, faça tudo de uma vez, se possível.



Economize água

Só de desligar a torneira ao escovar os dentes, por exemplo, é possível economizar 18 litros de água por dia em uma família de 5 pessoas. Experimente fazer o mesmo quando for ensaboar as mãos ou as louças na pia na hora de lavá-las para economizar ainda mais. Da mesma forma desligue o chuveiro quando estiver passando o xampu ou sabonete. Molhe as plantas com água da chuva, que pode ser armazenada em um barril tampado.



Reduza o consumo de plástico

Você já deve ter ouvido falar da ilha de plástico no Pacífico. Ela é formada por 4 milhões de toneladas de plástico e é maior do que o município de Manaus inteiro. Reduzir o consumo de plástico no dia a dia é fundamental para reverter este cenário. Muitas cidades brasileiras já aboliram a sacola plástica no supermercado ou passaram a cobrar por ela para tentar limitar o consumo. Experimente levar as próprias sacolas para colocar as compras. Tenha também a própria garrafinha para quando precisar tomar água: cerca de 90% das garrafas de plástico não são recicladas e acabam em aterros. E, se for usar copos plásticos em festas, tente lembrar qual é o seu em vez de jogá-lo no lixo cada vez que for tomar algo.



Plante árvores

Plantar árvores é a forma mais eficiente de trazer bem-estar à sua moradia. Plante na rua, se a sua casa fica do lado oposto da linha de energia. Ou em casa, se tiver pelo menos 10 metros quadrados de espaço. O melhor tipo de árvore são as

frutíferas (grandes) como mangueira, jameiro ou abieiro, que são fortes e resistentes e oferecem excelente sombra, além dos frutos, ou as (médias e arbustivas) como araçazeiro (araçá-boi, aceroleira e amoreira).

Entretanto, o melhor que podemos fazer pelo nosso ambiente de imediato e **evitar jogar lixo** em qualquer lugar. O lixo, especialmente o plástico, pode entupir bueiros e causar perigosas inundações. Além do mais, plástico na chuva acumula água que atrai o mosquito da dengue, chikungunya e malária.





TEMÁTICAS ESSENCIAIS

Estatuto da Criança e do Adolescente

ESTATUTO DA CRIANÇA E ADOLESCENTE – ECA

A **Lei nº 8.069**, conhecida como Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), foi criada em 13 de julho de 1990. A norma que dispõe sobre a proteção integral à criança e ao adolescente é bastante famosa no mundo inteiro, pela amplitude de seus preceitos e pela forma como protege nossas crianças.



Por que foi criado?

Na década de 70, surgiu o Código de Menores, uma lei de proteção aos menores — ao menos em teoria. De acordo com



seu primeiro artigo, ele dispunha sobre assistência, proteção e vigiância a menores de até 18 anos em situação irregular.

Constituição Cidadã

Com o advento da Constituição de 1988, também chamada de Constituição Cidadã, difundiu-se os ideais de liberdade, igualdade e fraternidade, além do fomento à participação popular. Como fruto dos movimentos sociais que realmente defendiam seus direitos, nasceu o Estatuto da Criança e do Adolescente, que reúne normas para garantir a tão sonhada proteção.



Qual é a sua importância?

A Constituição Federal estabeleceu a família, a sociedade e o Estado como responsáveis pela formação e estruturação dos indivíduos, conforme dispõe o artigo 227:

Art. 227. É dever da família, da sociedade e do Estado assegurar à criança, ao adolescente e ao jovem, com absoluta prioridade, o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária, além de colocá-los a salvo de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão.

É o reconhecimento das crianças e dos adolescentes como sujeitos de direitos protegidos pela lei. A importância do ECA deriva exatamente disso: reafirmar a proteção de pessoas que vivem em períodos de intenso desenvolvimento psicológico, físico, moral e social.



O que o ECA garante?

O ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) é o documento que traz a Doutrina da Proteção Integral dos Direitos da Criança, garante dois princípios fundamentais:

Princípio do Interesse do Menor: todas as decisões que dizem respeito ao menor devem levar em conta seu interesse superior. Ao Estado, cabe garantir que a criança ou o adolescente tenham os cuidados adequados quando pais ou responsáveis não são capazes de realizá-los;

Princípio da Prioridade Absoluta: contido na norma constitucional (artigo 227), ele estabelece que os direitos das crianças e dos adolescentes devem ser tutelados com absoluta prioridade.

Considerando esses princípios, o ECA tenta garantir aos menores os direitos fundamentais que todo sujeito possui: **vida, saúde, liberdade, respeito, dignidade, convivência familiar e comunitária, educação, cultura, esporte, lazer, profissionalização e proteção no trabalho.** Enfim, tudo para que possam exercer a cidadania plena.





**Tolerância
Zero!**
com a violência
doméstica

TEMÁTICAS ESSENCIAIS

Combate e Prevenção à Violência Doméstica

O Agosto Lilás é uma campanha anual de combate à violência contra a mulher. Foi aprovado pelo Senado e enviado à sanção o **PL 3.855/2020**, que institui campanha anual no mês de agosto para conscientização pelo fim da violência contra a mulher.



O que significa o mês de agosto lilás?

O Agosto Lilás nasceu com o objetivo de alertar a população sobre a importância da prevenção e do enfrentamento à violência contra a mulher, incentivando as denúncias de agressão, tentando levar informação e conscientizar a população.

CINCO TIPOS DE VIOLÊNCIA, SEGUNDO A LEI MARIA DA PENHA

A Lei Maria da Penha conceitua violência contra a mulher como qualquer conduta - ação ou omissão - de discriminação, agressão ou coerção, ocasionada pelo simples fato da vítima ser mulher. E que lhe cause dano, morte, constrangimento, limitação, sofrimento físico, sexual, moral, psicológico, social, político ou econômico ou perda patrimonial. Essa violência pode acontecer tanto em espaços públicos como privados.

No artigo 7º, a lei tipifica os cinco tipos de violência. Resumidamente, são eles:



I - Violência física

Conduta que ofende a integridade ou saúde corporal;



II - Violência psicológica

Conduta que cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação;



III - Violência sexual

Conduta que constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição,

mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação; ou que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos;



IV - Violência patrimonial

Conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades;



V - Violência moral

Conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

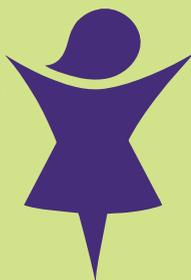


Onde procurar ajuda?

Ligue 180 - Central de Atendimento à Mulher. A Central de Atendimento à Mulher presta uma escuta e acolhida qualificada às mulheres em situação de violência. O serviço registra e encaminha denúncias de violência contra a mulher aos órgão competentes, bem como reclamações, sugestões ou elogios sobre o funcionamento dos serviços de atendimento.



**LIGUE
180**



**CENTRAL DE ATENDIMENTO PARA MENINAS E MULHERES
EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA**



A Lei Maria da Penha, sancionada em 7 de agosto de 2006, surgiu da necessidade de inibir os casos de violência doméstica no Brasil. O nome foi escolhido em homenagem à farmacêutica cearense Maria da Penha Maia Fernandes, que sofreu agressões do ex-marido por 23 anos e ficou paraplégica após uma tentativa de assassinato. O julgamento de seu caso demorou, justamente por falta de uma legislação que atendesse claramente os crimes contra a mulher. Hoje, a Lei 11.340/2006 considera o crime de violência doméstica e familiar contra a mulher como sendo “qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial”.

SOBRE OS TIPOS DE VIOLÊNCIA:

1. Humilhar, xingar e diminuir a autoestima: Agressões como humilhações, desvalorização mora ou deboche público em relação a mulher constam com os tipos de violência emocional;
2. Tirar a liberdade de crença: Um homem não pode restringir a ação, a decisão ou a crença de uma mulher. Isso também é considerado como uma fonte de violência psicológica;
3. Fazer uma mulher achar que está ficando louca: Há inclusive um nome para isso: o gaslighting. Uma forma de abuso mental que consiste em distorcer os fatos e omitir situações para deixar a vítima em dúvida sobre a sua memória e sanidade;
4. Controlar e oprimir a mulher: Aqui o que conta é o comportamento obsessivo do homem sobre a mulher, como querer controlar o que ela faz, não deixá-la sair, isolar sua família e amigos ou procurar mensagens no celular e/ou e-mail.

DADOS DA VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER NO BRASIL

76% das mulheres já sofreram violência e assédio no trabalho.

01 Estupro é registrado a cada 8 MINUTOS.

03 mulheres são vítimas de feminicídio a cada dia.

26 mulheres sofrem violência física por hora.

Fonte: <https://dossies.agenciapatriciagalvao.org.br/>

A OMISSÃO MATA! DENUNCIE TODO ABUSO E VIOLÊNCIA!





TEMÁTICAS ESSENCIAIS

Prevenção ao Suicídio e à Depressão

Setembro Amarelo é o mês dedicado à prevenção do suicídio mas não somente a ele, também trata das suas causas, como a depressão e o estresse. Trata-se de uma campanha, que teve início no Brasil em 2015, e que visa conscientizar as pessoas sobre o suicídio, bem como evitar o seu acontecimento.

O dia 10 deste mês é, oficialmente, o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, mas a iniciativa acontece durante todo o ano. Atualmente, o Setembro Amarelo® é a maior campanha anti estigma do mundo! Em 2022, o lema é “**A vida é a melhor escolha!**” e diversas ações já estão sendo desenvolvidas.



O suicídio é uma triste realidade que atinge o mundo todo e gera grandes prejuízos à sociedade. De acordo com a última pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde - OMS em 2019, são registrados mais de 700 mil suicídios em todo o mundo, sem contar com os episódios subnotificados, pois com isso, estima-se mais de 01 milhão de casos. No Brasil, os registros se aproximam de 14 mil casos por ano, ou seja, em média 38 pessoas cometem suicídio por dia.

Um fato importante sobre o suicídio é que ele acontece principalmente com pessoas que se encontram desajustadas de sua família ou grupo, deslocados socialmente, fator este propício ao desenvolvimento de doenças mentais e desajustamentos que levam ao suicídio.

DADOS SOBRE O SUICÍDIO

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, mais de **700 mil pessoas morrem por ano devido ao suicídio**, o que representa uma a cada 100 mortes registradas.

Ainda de acordo com a OMS, as taxas mundiais de suicídio estão diminuindo, mas na região das Américas os números vêm crescendo. Entre 2000 e 2019, a taxa global diminuiu 36%. No mesmo período, **nas Américas, as taxas aumentaram 17%**. Entre os jovens de 15 a 29 anos, o suicídio aparece como a quarta causa de morte mais recorrente, atrás de acidentes no trânsito, tuberculose e violência interpessoal.

O consumo de álcool e substâncias psicoativas durante a infância e adolescência possuem relação direta com casos de suicídio entre jovens. Esse fator representa de 36% a 37% da população que cometeu suicídio.

<https://www.gov.br/saude/>



Sinais e sintomas

De modo geral, transtornos mentais são caracterizados por mudanças no padrão de comportamento que trazem prejuízos nas atividades diárias. Quando o indivíduo muda suas condutas e isso passa a prejudicá-lo, seja no trabalho, na vida social, na vida escolar ou em qualquer outro âmbito, essas alterações devem servir de alerta. Entre as crianças e adolescentes, os pais precisam ficar atentos aos seguintes sinais:

- Mudanças na rotina do sono (insônia ou alteração de horários para dormir e acordar);
- Isolamento da família e do contato social de forma repentina;
- Comentários como “eu prefiro morrer do que passar por isso”;
- Uso de roupas de mangas longas, mesmo quando está calor, comportamento que pode indicar marcas de automutilação nos braços ou antebraços;
- Diminuição do rendimento escolar.



Como ajudar alguém que quer se suicidar?

Como é possível ajudar alguém que tem plano de tirar a própria vida? Na maioria das vezes, o indivíduo dá sinais de sua intenção. Entretanto, como não estamos tão acostumados a ouvir e escutar o outro com clareza, esses sinais passam despercebidos ou só fazem sentido após o suicídio.

Se suspeitar que alguém quer cometer suicídio pergunte com todas as letras sobre o MOTIVO. No geral o indivíduo acaba desabafando e ao falar acaba percebendo o erro que está prestes a cometer. Questione sobre o plano, os motivos, as consequências, esteja com tempo. Isso pode ser de uma ajuda extrema. O grande diferencial é mostrar que você se importa.



TEMÁTICAS ESSENCIAIS

Prevenção ao Câncer de Mama

É uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns se desenvolvem rapidamente, e outros, não. A maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticado e tratado no início.

O câncer de mama não tem uma causa única. Diversos fatores estão relacionados ao câncer de mama.

O risco de desenvolver a doença aumenta com a idade, sendo maior a partir dos 50 anos.

O câncer está se tornando a 1^a causa de mortalidade por

doenças no mundo todo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) prevê um aumento de 46% dos casos de câncer de mama nas Américas até o ano de 2030, com uma concentração de 57% dos casos diagnosticados em mulheres com menos de 65 anos, na América Latina e Caribe, e o câncer de mama é o que mais mata mulheres.

Fatores de Risco



Comportamentais/ambientais

- Obesidade e sobrepeso após a menopausa.
- Sedentarismo (não fazer exercícios).
- Consumo de bebida alcoólica.
- Exposição frequente a radiações ionizantes (raios X, mamografia e tomografia).



História reprodutiva/hormonais

- Primeira menstruação antes dos 12 anos.
- Não ter tido filhos.
- Primeira gravidez após os 30 anos.
- Iniciar a menopausa após os 55 anos.
- Ter feito uso de contraceptivos orais (pílula anticoncepcional) por tempo prolongado.
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente se por mais de cinco anos.



Hereditários/genéticos

- História familiar de:
 - Câncer de ovário.
 - Câncer de mama em homens.
 - Câncer de mama em mãe, irmã ou filha, principalmente antes dos 50 anos.

Sinais que podem indicar Câncer de Mama:



1. Dor no seio ou na axila;
2. Alterações na pele da mama, como ondulações ou áreas com textura que parece casca de laranja;
3. Mamas que ficaram de tamanhos diferentes uma da outra;
4. Secreção de líquido anormal das mamas;
5. Mamilos com aparência diferente do comum ou que ficaram de tamanhos diferentes;
6. Nódulos na mama ou nas axilas, geralmente indolores, com formato irregular ao toque e que não parecem maleáveis;
7. Coloração diferente da aréola ou alteração no mamilo, com feridas que não doem;
8. Inchaço na axila ou na área abaixo da clavícula.

**ONDE POSSO CONSEGUIR AJUDA E FAZER
EXAME DE MAMOGRAFIA E DO
COLO DO ÚTERO (PAPANICOLAU)**

**INFORME-SE EM QUALQUER UNIDADE
BÁSICAS DE SAÚDE DO MUNICÍPIO (UBS)**

<https://semsa.manaus.am.gov.br/localizacao-das-unidades-de-saude/>

**Medo e
Vergonha não
são maiores
do que o dom
da **VIDA!**
CUIDE-SE!**



TEMÁTICAS ESSENCIAIS

Prevenção ao Câncer de Próstata

O câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens, atrás apenas do câncer de pele. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), são esperados mais de 65,8 mil novos casos da doença no Brasil, a cada ano. “Infelizmente, é um câncer bem comum”, relata o médico Roni Fernandes, diretor da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU). “Acomete um em cada seis homens após os 50 anos e a idade é um fator de risco”. Conversamos com especialistas, reunimos pesquisas e mostramos aqui como prevenir o câncer de próstata. Confira!



? Mas antes, o que é a próstata?

Antes de mais nada, a próstata é uma glândula do homem que fica à frente do reto, envolvendo a uretra – aquele canalzinho que liga a bexiga ao orifício externo do pênis. Em adultos, é do tamanho de uma ameixa e desempenha um papel fundamental para a nutrição e proteção dos espermatozóides. Vale registrar também que, apesar de ser regulada pela testosterona, a função da próstata não tem a ver com ereção ou com orgasmo.

? O que é o câncer de próstata?

Ao longo da vida, as células do corpo se reproduzem tranquilamente, assim as antigas dão lugar às novas, mais saudáveis. O câncer de próstata começa quando há uma falha na multiplicação das células da glândula, que crescem descontroladamente, formando tumores que podem ser benignos (não são cancerosos) ou malignos (cancerosos).

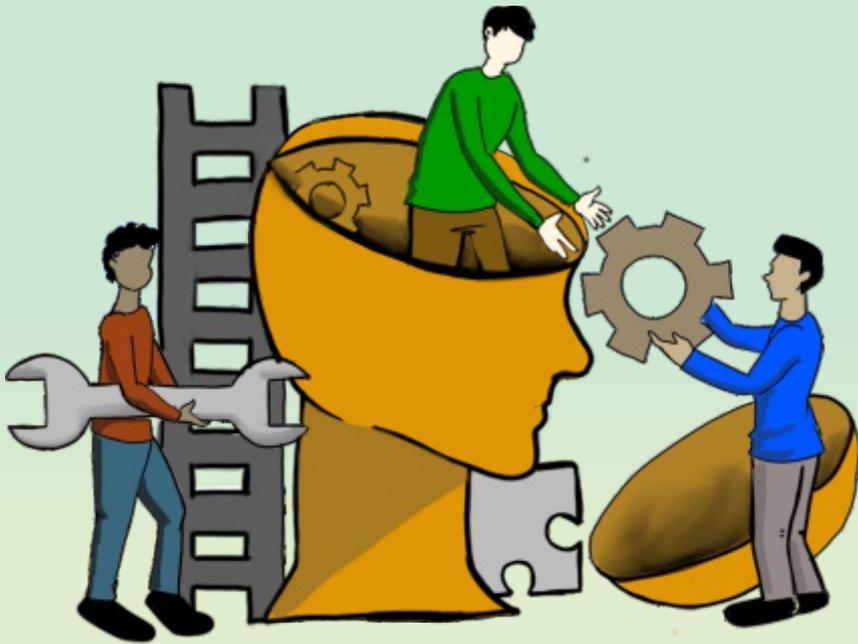
Em estágio inicial, o câncer de próstata geralmente não apresenta sintomas. Quando há sintomas, o tumor já está em estágio avançado em 95% das vezes. Por isso, é importante realizar o acompanhamento com exames regulares.

? Como prevenir o câncer de próstata?

Quando falamos em prevenção, no melhor dos cenários, devemos nos concentrar na prevenção primária, que seria as boas práticas para não desenvolver doenças em geral.

Uma alimentação balanceada e a prática de exercícios físicos afastam a chance de sofrer com a obesidade, por exemplo. Manter o corpo em equilíbrio ajuda no sistema de defesa. Assim, células eventualmente defeituosas vão ter menos força para se espalhar. Por isso, manter hábitos saudáveis e a saúde mental em dia diminui a incidência de qualquer tipo de tumor. Se mesmo assim você ainda for diagnosticado, terá mais chance de tratar a doença com sucesso.

Depois, vem o diagnóstico precoce da doença. A descoberta em estágio inicial pode representar até 90% de cura.



TEMÁTICAS ESSENCIAIS

Saúde Mental

? O que é saúde mental?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental significa “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade”, e ela está diretamente relacionada com as reações das pessoas às diferentes situações vividas no dia a dia, isto é, a forma com que elas reagem às circunstâncias em que são expostas.

Muitos acreditam que não somente algumas pessoas, mas toda a sociedade está doente que, por isso muitos movimentos surgiram para tentar reverter essa situação. O Janeiro Branco é



um movimento social dedicado à construção de uma cultura da Saúde Mental na humanidade.

O seu objetivo é chamar a atenção dos indivíduos, das instituições, das sociedades e das autoridades para as necessidades relacionadas à Saúde Mental dos seres humanos.

Uma humanidade mais saudável pressupõe respeito à condição psicológica de todos!

O estresse é responsável pelos transtornos mentais mais comuns como depressão, ansiedade e pânico. O principal afetamento da humanidade são, porém, as neuroses.

Existem diversos tipos de neurose. Veja algumas abaixo:



Neurose Traumática

Originada de acontecimentos violentos ou assustadores que deixam marcas no emocional da pessoa.



Neurose Obsessiva

Caracterizado por ideias compulsivas que tomam conta da pessoa, como de limpeza e de perigo. Assim, a pessoa fica sempre alerta para as situações que lhe trazem desejo de compulsão. É o caso da hipocondria e do Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC).



Neurose Fóbica

Presença de uma fobia ou medo de locais, objetos, situações e pessoas. Comportamentos de esquiva, isolamento social e de fuga são comuns.



Neurose Histórica

Relacionado ao desejo de chamar atenção e de conquistar a piedade alheia, ou a pacientes que são incapazes de encontrar a verdadeira causa de suas frustrações.



Nos dias de hoje, as pessoas estão cada vez mais imersas em um mundo cheio de informações, telas e pessoas, o que pode ser muito positivo em diferentes aspectos, mas também pode despertar diferentes gatilhos negativos para a saúde da mente.

Alguns sintomas da neurose são:

- Fobias.
- Ansiedade.
- Sensação de vazio e não pertencimento.
- Paranoia.
- Isolamento social.
- Apatia.
- Insônia.
- Pessimismo.
- Angústia.
- Melancolia.

Eventualmente, as pessoas neuróticas se tornam intolerantes com experiências sociais os quais consideram desagradáveis. Por conta de suas reações excessivas aos eventos cotidianos, passam a ser indesejadas pelos demais.

A importância de cuidar da saúde mental

Cuidar da saúde mental é zelar pela harmonia entre corpo e mente, então é ainda mais evidente a importância dela para garantir qualidade de vida, vitalidade e, também, prevenção de doenças – que podem ou não ser relacionadas às faculdades mentais.

Algumas dicas para se manter saudável

- Fique perto de pessoas que gostam de você do jeito que você é e não te cobrem que você mude sua personalidade. Cuide da sua essência;

- Evite círculos onde você sinta receio de ser quem você realmente é;
- Mantenha por perto pessoas que respeitam seus limites individuais;
- Equilibre suas relações pautando sempre a verdade e a transparência;
- Foque em manter contato com quem realmente quer ver o seu bem e te encoraje a ser melhor todos os dias e a seguir seus objetivos.





TEMÁTICAS ESSENCIAIS

© que é Autismo?

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição que afeta o desenvolvimento neurológico identificado por uma gama de características variáveis. Dentre elas, podemos citar a dificuldade de comunicação e interação social, atraso no desenvolvimento motor, hipersensibilidade sensorial e comportamentos metódicos ou repetitivos.

No entanto, a palavra espectro remete justamente a uma infinita possibilidade de características – ou seja, cada indivíduo apresenta comportamentos singulares em menor ou maior grau de forma conjunta ou isolada das demais características.

CARACTERÍSTICAS ESSENCIAIS DO AUTISMO

- ✿ Falta de reciprocidade social ou emocional;
- ✿ Atraso ou ausência total de desenvolvimento da linguagem oral (não acompanhada de tentativas de compensar através de gestos ou mímica);
- ✿ Quando existe linguagem, existe uma acentuada incapacidade para iniciar ou manter uma conversação com os outros;
- ✿ Déficit no uso de comportamentos não verbais, como o contato ocular, expressões faciais, posturas corporais e gestos;
- ✿ Déficit no desenvolvimento de relações com os seus pares, adequadas ao seu nível de desenvolvimento;
- ✿ Pouca tendência espontânea para partilhar com outros prazeres, interesses ou objetos;
- ✿ Déficit no jogo simbólico e na imitação;
- ✿ Repetições motoras estereotipadas e repetitivos (sacudir ou rodar as mãos, ou outros movimentos complexos);
- ✿ Inflexibilidade a alterações na rotina, insistem nas repetições e reagem negativamente perante pequenas alterações;
- ✿ Interesses altamente fixos e restritos de uma forma exagerada, quer na intensidade quer no seu objetivo (ex. podem alinhar vezes sem conta um número exato de objetos, sempre da mesma maneira);
- ✿ Hiper ou Hipoatividade a estímulos externos, por exemplo, reação adversa a sons ou texturas específicas, fascínio por luzes ou movimentos, podem tocar ou cheirar de forma exagerada determinados objetos e ter uma aparente indiferença à dor ou à temperatura.

Quais são os sinais de alerta do Autismo?

Os sintomas anteriormente descritos estão presentes desde muito cedo na criança e são limitativos do seu normal desenvolvimento. Normalmente os sintomas são detectados por



volta dos 2-3 anos de idade, mas podem ser reconhecidos entre os 8-12 meses, se o atraso no desenvolvimento for grave. O atraso no desenvolvimento de linguagem por volta dos 2 anos de idade é, normalmente, um dos maiores sinais de alerta dos pais. No entanto, poderão existir sinais mais precoces, anteriores ao desenvolvimento da linguagem, como por exemplo:

- Ausência de contato ocular;
- Ausência de resposta ao nome;
- Ausência de reconhecimento das vozes da mãe e do pai;
- Diminuição ou ausência de gestos, como apontar, dizer adeus ou mostrar (12 meses);
- Atraso na aquisição do balbucio (9 meses);
- Ausência de resposta a expressões dos pais;
- Ausência de expressões de alegria ou prazer (a partir dos 6 meses);
- Ausência das primeiras palavras (16 meses);
- Ausência de atenção partilhada;
- Falta de necessidade de estar perto de outros;
- Isolamento;
- Falta de intenção comunicativa.



Qual é a evolução do Autismo?

Os sintomas são mais marcantes durante a infância e a adolescência. Poderá haver crianças que melhorem as suas dificuldades de interação social e de comunicação durante a adolescência, outras que por seu lado, pioram. Apenas uma pequena parte dos indivíduos com PEA (Perturbação do Espectro do Autismo) vivem e trabalham de forma independente na idade adulta. Normalmente, os indivíduos que conseguem encontrar um trabalho que se adapte às suas características especiais, são aqueles que têm linguagem funcional e fortes habilidades intelectuais. Na generalidade, os indivíduos adultos com PEA poderão sofrer de vulnerabilidades a nível social e terão dificuldades em atingir uma independência na idade adulta. As



hipóteses de virem a existir menos constrangimentos e vulnerabilidades sociais na idade adulta dependem, fortemente, de ser realizado um diagnóstico precoce de PEA e da sua sucessiva intervenção. Podemos considerar como factores de bom prognóstico:

- Linguagem funcional antes dos 5 anos de idade;
- Boa competência intelectual;
- Intervenção especializada precoce;
- Formas menos graves de autismo;
- Forte apoio parental e educativo.

A família deve procurar ajuda cedo, assim que começar a perceber que a criança não estabelece contato visual, não aponta objetos e não responde quando dizem seu nome. Esses são sinais de alerta importantes que mostram que há necessidade de ajuda profissional para auxiliar o desenvolvimento da criança.

Garantia de direitos da pessoa com autismo

A Lei nº 12.764, conhecida como “Lei Berenice Piana” institui a Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista, assegurando o acesso a serviços de saúde, incluindo diagnóstico precoce, atendimento multiprofissional, nutrição adequada e terapia nutricional, medicamentos e informações que auxiliem no diagnóstico e no tratamento. da mesma forma, a Lei garante o direito da pessoa com autismo à educação e ao ensino profissionalizante, à moradia, ao mercado de trabalho e à previdência e assistência social.

Meio de acesso à assistência

Os Centros de Atenção Psicossocial - (CAPS)

São unidades especializadas em saúde mental para



tratamento e reinserção social de pessoas com transtorno mental grave e persistente. Os centros oferecem um atendimento interdisciplinar, composto por uma equipe multiprofissional que reúne médicos, assistentes sociais, psicólogos, psiquiatras, entre outros especialistas.

 **Centro de atenção psicossocial Infante Juvenil – CAPSi Leste**

Endereço: Rua Adolfo Ducke, 1221 – Parque Residencial Acariquera – Coroadó - Cep: 69082-653
Contato: (92) 98842-4272.

 **Centro de atenção psicossocial Infante Juvenil – CAPSi Sul**

Endereço: Rua Santa Catarina, 03 – Parque das Laranjeiras – Flores
Contato: (92) 98842-5899.

 **Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas - Dr Afrânio Soares**

É um serviço de saúde público e gratuito que realiza o acompanhamento de pessoas em uso abusivo de álcool e outras drogas residentes na cidade de Manaus e maiores de 18 anos, que desejam fazer acompanhamento.

Funciona para o primeiro atendimento de segunda à quinta-feira: Manhã às 7hs; Tarde às 13h, sem necessidade de agendamento prévio ou encaminhamento.

Endereço: Alameda Espanha, número 5 - Adrianópolis.
Ponto de referência: na mesma rua da Drogaria Santo Remédio, Av. Efigênio Sales.

Contato: 3644 -3371 \98842-6663.

NÃO IMPORTA, A SUA ORIGEM, SUAS POSSES,
SEU ESTUDO, SUA BELEZA OU A COR DA SUA PELE,
VOCÊ NÃO É MELHOR OU PIOR DO QUE NINGUÉM!



TEMÁTICAS ESSENCIAIS

Direitos Humanos



O que são e porque precisamos falar sobre isso?

A VIOLAÇÃO DE DIREITOS

Qualquer tipo de violência contra uma pessoa, desde violência física, psicológica e crimes contra a vida até agressões que violam a honra, o direito à liberdade civil e política e violações gerais podem ser consideradas violação de direitos humanos. O principal fundamento dos Direitos Humanos é a garantia da dignidade humana. Todos os seres humanos devem ter reconhecido seu direito a ter direitos (saúde, educação, emprego, moradia, saneamento básico, justiça e etc).



A Declaração Universal dos Direitos Humanos foi ocasionada, principalmente, pela tragédia humanitária ocorrida no período da Segunda Guerra Mundial (1939-1945). Esse marco na história da humanidade, revelou ao mundo situações de genocídio que transcenderam os campos de batalha. Houve um verdadeiro extermínio de pessoas, milhões delas. Apenas pelo fato de existirem e serem quem são, judeus, crianças, mulheres, negros, homossexuais, idosos e camponeses tiveram suas vidas extintas.

Com o conhecimento dos povos sobre tal catástrofe, sentimentos de revolta e medo fizeram com que as pessoas buscassem o resgate da racionalidade humana. O objetivo era estabelecer um consenso universal de que todos os seres humanos têm o direito de viver. Sem ressalvas, independente de onde morem, que línguas falem, qual condição social possuam ou quaisquer outras características.

Sendo assim, em 1948, a Declaração Universal dos Direitos Humanos foi constituída em 30 artigos destinados à preservação da vida humana para todas e todos.

De modo geral, a Declaração dos Direitos Humanos é dividida em 6 principais fatores, segundo a ONU:

1 Universalidade e inalienabilidade

Os direitos humanos são universais e inalienáveis. Todas as pessoas em todo o mundo têm direito a eles. Ninguém pode voluntariamente desistir deles. Nem outros podem tirá-los dele ou dela.

2 Indivisibilidade

Direitos humanos são indivisíveis. Sejam de natureza civil, política, econômica, social ou cultural, eles são todos inerentes à dignidade de toda pessoa humana. Consequentemente, todos eles têm o mesmo valor como direitos. Não existe um direito “menor”. Não há hierarquia de direitos humanos.

3 Interdependência e inter-relação

A realização de um direito muitas vezes depende, no todo ou em parte, da realização de outros. Por exemplo, a realização do direito à saúde pode depender da realização do direito à



educação ou do direito à informação.

4 Igualdade e não discriminação

Todos os indivíduos são iguais como seres humanos e em virtude da inerente dignidade de cada pessoa humana. Todos os seres humanos têm direito a seus direitos humanos sem discriminação de qualquer tipo, como raça, cor, sexo, etnia, idade, idioma, religião, opinião política, origem nacional ou social, deficiência, propriedade, nascimento ou outro status como explicado pelos órgãos dos tratados de direitos humanos.

5 Participação e inclusão

Cada pessoa e todos os povos têm direito à participação ativa, livre e significativa no desenvolvimento civil, político, econômico, social e cultural, por meio do qual os direitos humanos e as liberdades fundamentais podem ser realizados. Têm também direito a contribuir para esse desenvolvimento e a desfrutar do mesmo.

6 Responsabilização e Estado de Direito

Os Estados e outros detentores de deveres têm de cumprir as normas e padrões legais consagrados nos instrumentos de direitos humanos. Quando não o fizerem, os titulares de direitos lesados têm o direito de instaurar procedimentos para uma reparação adequada perante um tribunal competente ou outro adjudicador, de acordo com as regras e procedimentos previstos na lei.

7 Garantia de direitos aos indivíduos

Os direitos e garantias fundamentais são instrumentos de proteção do indivíduo frente à atuação do Estado. Eles estão baseados no princípio da dignidade da pessoa humana, e são potestativos, ou seja, garantem o mínimo necessário para que o indivíduo exista.

Os direitos e garantias fundamentais estão divididos na Constituição Federal por temas específicos. São eles: direitos individuais e coletivos (artigo 5º da CF), direitos sociais (do artigo 6º ao artigo 11 da CF), direitos de nacionalidade (artigos 12 e 13 da CF) e direitos políticos (artigos 14 ao 17 da CF).



CONHECENDO OS SEUS DIREITOS

- ➔ Toda pessoa tem o direito de ir e vir, sem ser molestada.
- ➔ Toda pessoa tem o direito de ser tratada pelos agentes do Estado com respeito e dignidade.
- ➔ Toda pessoa tem o direito de ser acusada dentro de um processo legal, sem torturas e maus tratos.
- ➔ Toda pessoa tem o direito de exigir a execução da lei.
- ➔ Toda pessoa tem o direito de ter acesso ao Poder Judiciário e ao Ministério Público.
- ➔ Toda pessoa tem o direito de ser, pensar, crer e manifestar-se ou amar, sem ser alvo de humilhação ou discriminação.
- ➔ Toda pessoa tem o direito inalienável de ter acesso à escola de qualidade.
- ➔ Toda pessoa tem o direito de ter acesso à saúde gratuita em todo o território nacional.
- ➔ Toda pessoa tem o direito de praticar a religião que escolher.
- ➔ Toda pessoa tem o direito de ter acesso ao trabalho, sem discriminação por doença, deficiência, sexo, cor, religião.
- ➔ Toda pessoa tem o direito de obter certidão de nascimento e certidão de óbito, gratuitamente.
- ➔ Toda pessoa tem o direito à ampla defesa.
- ➔ Toda pessoa tem o direito de não ser torturada.
- ➔ Toda pessoa tem o direito de não sofrer discriminação.
- ➔ Toda pessoa tem o direito de ter preservado a sua integridade física e mental.
- ➔ Toda pessoa tem o direito a ter acesso ao lazer.
- ➔ Toda pessoa tem o direito à previdência social.
- ➔ Toda pessoa tem direito ao amparo à maternidade e à infância.
- ➔ Toda pessoa tem o direito de ser tratada com igualdade, perante a lei.

- ➡ Toda pessoa tem o direito de ser tratada como inocente, amenos que seja condenada judicialmente.
- ➡ Toda pessoa tem o direito à propriedade.
- ➡ Toda pessoa tem o direito de fazer reuniões, desde que sejam pacíficas.
- ➡ Toda pessoa tem o direito de ter segurança.

“Todas as pessoas nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotadas de razão e consciência e devem agir em relação uma às outras com espírito de fraternidade”.

(artigo I, Declaração Universal dos Direitos Humanos, proclamados pela Resolução nº217 (III) da Assembléia Geral das Nações Unidas, 10 de dezembro de 1948).

Fonte: <http://www.dudh.org.br>





TEMÁTICAS ESSENCIAIS

Onde Encontrar Ajuda?

DISK 100 – Qualquer pessoa pode reportar alguma notícia de fato relacionada a violação de direitos humanos, da qual seja vítima ou tenha conhecimento.

CENTRO DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL – CREAS

Quais situações são atendidas pelos CREAS?

O CREAS atende pessoas e famílias em situação de risco decorrentes de violações de direitos, como:

- ➔ Mulheres em situação de violência física, psicológica, moral, sexual e patrimonial, incluindo vítimas de violência doméstica e familiar;
- ➔ Crianças e adolescentes em situação de violência,

- 
- ➔ abuso e exploração sexual, abandono e negligência;
 - ➔ Idosos e Pessoas com Deficiência em situação de violência, negligência e abandono;
 - ➔ Trabalho Infantil;
 - ➔ Tráfico de Pessoas;
 - ➔ Pessoas em situação de rua (sozinhas ou com a família);
 - ➔ Pessoas em situação de discriminação por orientação sexual, raça e/ou etnia;
 - ➔ Famílias com usuários de álcool e outras drogas, quando o uso resultar em situações de violência aos usuários ou à família;
 - ➔ Adolescentes em cumprimento de Medidas Socioeducativas (LA) e de Prestação de Serviços à Comunidade (PSC);
 - ➔ Afastamento do convívio familiar devido à aplicação de medida de proteção;

CREAS LESTE

Av. Itaúba nº 220-A, Jorge Teixeira II (paralela com a Rua Porto Mariscos) - (92) 98842-1349.

CREAS NORTE

Travessa Candiba nº 16 - Núcleo VIII, Cidade Nova II (próximo ao Centro de Convivência da Família Padre Pedro Vignolia) - (92) 3214-6510.

CONSELHO TUTELAR

ZONA LESTE I

E-mail: maria.bentes@pmm.am.gov.br

Endereço: Avenida Autaz Mirim nº 288 – Shopping Cidade Leste – Bairro: Tancredo Neves

Telefone Cooperativo: 98844-5628.



CONSELHO TUTELAR ZONA NORTE

E-mail: ctznorte@pmm.am.gov.br

Endereço: Rua Cajaranas nº 36 – Bairro: Cidade Nova I –
CEP 69069-010

Ponto de Referência: Entrando ao lado do Banco Bradesco
4º rua à esquerda. Fone: Cooperativo: 98844-5646.

Horário de Funcionamento:

08 às 18h – Atendimento ao Público

18h à 8h – Regime de Plantão



DELEGACIA ESPECIALIZADA EM PROTEÇÃO À CRIANÇA E O ADOLESCENTE – DEPCA.

Endereço: Avenida Via Láctea – Conjunto Morada do sol –
Bairro Aleixo.

Contato: (92) 3236-6154

Email: depca@policiacivil.am.gov.br



DELEGACIA DA MULHER

Endereço: Av. Mário Ypiranga Monteiro, s/nº - Eldorado
Bairro: Parque dez de novembro.

Contato: (92) 3634-3879.



DELEGACIA ESPECIALIZADA DE CRIME CONTRA IDOSO – DECCI

Endereço: 438, R. do Comercio, 270 - Parque Dez de
Novembro, Manaus.

Contato: (92) 3667-7743.

É VIOLÊNCIA? DENUNCIE!

ASSÉDIO MORAL

Exposição de alguém a situações humilhantes e constrangedoras, repetitivas e prolongadas durante a jornada de trabalho e no exercício de suas funções.

VIOLÊNCIA SEXUAL

Inclui abuso sexual, estupro, importunação sexual em que a vítima, que pode ser mulher ou homem.

PEDOFILIA

A pedofilia é a atração sexual por impubescentes. É considerada crime hedondo pela Lei nº 1.776/15.

BULLYING

Consiste em ameaçar ou intimidar alguém; humilhar por qualquer motivo, inclusive excluir; discriminar por cor, etnia ou orientação sexual, gênero, falar mal sem motivos e agressões verbais.

VIOLÊNCIA FÍSICA

Consiste em causar dor, dano ou ferimento no outro.

ONDE DENUNCIAR?

DISK 100

Todos os tipos de violência

DISK 180

Atende meninas e mulheres em situação de violência

DISK POLÍCIA MILITAR 190

DEPCA

Delegacia Especializada de Proteção à Criança e ao Adolescente

3656-8575

9 9962-2441
(whatsapp)

DISK DENÚNCIA/DDH

08000 92 1407
08000 092 66 44

JUIZADO DE MENORES

3657-1384

JUSTIÇA VOLANTE

0800 644 2020

SAMU 192

CONSELHOS TUTELARES

ZONA OESTE
98844-5641

ZONA CENTRO OESTE
98842-2218

ZONA CENTRO-SUL
98844-5619

ZONA LESTE I
98844-5628

ZONA LESTE II
98844-5629

ZONA NORTE
98844-5646

ZONA RURAL
98844-5640

ZONA SUL I
98844-5638

ZONA SUL II
98844-5607

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA - 188

**DENUNCIE!
OMISSÃO É CRIME!**





PROAMAZÔNIA

INSTITUTO DE DEFESA E PROTEÇÃO
AMBIENTAL DA AMAZÔNIA

CNPJ: 08.380.803/0001-20



www.proamazon.org.br



[institutoproamazonia](https://www.instagram.com/institutoproamazonia)



[institutoproamazonia](https://www.facebook.com/institutoproamazonia)



(92) 9 8402 0914



proamazonia2018@gmail.com



Prefeitura de

Manaus

Semasc

Secretaria Municipal da Mulher,
Assistência Social e Cidadania

