

CHEGA DISSO!



DEFENSORIA PÚBLICA
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL



Olá!

Você sabia que todas as pessoas têm direitos que devem ser respeitados, desde o nascimento até a vida adulta? Este material foi criado pela Defensoria Pública, especialmente para te ajudar a entender o que são os direitos humanos, o que significa igualdade de gênero e como tudo isso faz parte do seu dia a dia.

Conhecer seus direitos é o primeiro passo para lutar por um mundo mais justo!



O que são Direitos Humanos?

Direitos humanos são direitos que todas as pessoas têm, só por serem humanas.

Isso quer dizer que nenhuma pessoa pode ser tratada com menos respeito, dignidade ou valor por causa da cor da pele, da religião, da classe social, do gênero, da orientação sexual ou qualquer outra razão.

Exemplos de direitos humanos:

- direito à vida e à segurança;
- direito à educação;
- direito à saúde;
- direito a não ser discriminado;
- direito à liberdade de ser quem você é.





O que é Igualdade de Gênero?

A igualdade de gênero significa que meninas, meninos e pessoas não binárias devem ter os mesmos direitos, deveres, oportunidades e respeito.

Isso quer dizer que:

- nenhum trabalho ou brincadeira tem que ser “só de menino” ou “só de menina”;
- meninas têm o direito de sonhar com qualquer profissão;
- meninos podem demonstrar sentimentos sem serem julgados;
- todas as pessoas têm o direito de ser quem são, sem medo.

Como promover igualdade no dia a dia?

- respeite as diferenças;
- escute as outras pessoas com empatia;
- não repita piadas ou falas preconceituosas;
- apoie quem sofre discriminação;
- questione atitudes machistas, racistas ou LGBTfóbicas;
- aprenda sempre mais sobre os direitos de todas as pessoas.



O que é Violência de Gênero?

A violência de gênero acontece quando alguém é agredido, humilhado ou desrespeitado por causa de seu gênero ou por não seguir o que a sociedade espera de meninas ou meninos.

Pode acontecer de várias formas:

- violência física (empurrões, tapas);
- violência verbal (xingar, humilhar);
- violência psicológica (intimidar, ameaçar);
- assédio e abuso;
- controle do que a pessoa veste, faz ou com quem fala.

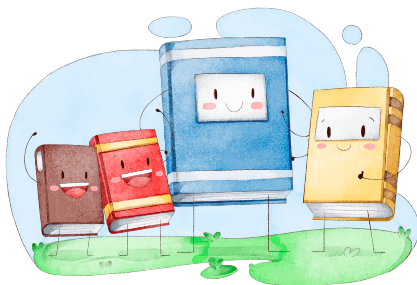
Ninguém é obrigado a aceitar isso. Se acontecer com você ou com alguém que você conhece, procure ajuda!

A escola é lugar de respeito!

Na escola, todos têm o direito de:

- estudar em paz;
- ser tratado com respeito por colegas e professores;
- não sofrer bullying ou discriminação;
- falar e ser ouvido;
- usar o nome e o pronome com os quais se identifica.

Se alguém te desrespeitar, fale com uma pessoa de confiança na escola, no Conselho Tutelar, no posto de saúde ou na Defensoria Pública. Você não está sozinho!



Relacionamento saudável: tem que ser leve!

Sinais de que o namoro ou a amizade está tóxica:

- A pessoa controla suas roupas, redes sociais e amizades?
- Você sente medo de dizer o que pensa?
- Você se culpa por tudo que dá errado?
- Parece que só você tem que mudar?

Fica ligado: se o relacionamento dói mais do que acolhe, pode ser abuso.

“É só uma piada”... será?

Frases como:

- “Só pode estar de TPM”.
- “Que coisa de mulherzinha”.
- “Mas também, com aquela roupa, tava pedindo”.
- “Mulher tem que se dar o respeito”.
- “Mulher no volante, perigo constante”.

...não são brincadeira. **São violência disfarçada de piada.** Repetir isso reforça o machismo e coloca vidas em risco.



Vamos quebrar o ciclo. Vamos falar diferente.
Vamos escolher um novo jeito de conviver!

Todos têm direito a viver sem medo e com respeito.
E se alguém te disser que isso é exagero, responde:

“chega disso!”





Como ajudar? Como pedir ajuda?

- Escute quem desabafa. Sem piada e sem julgamento.
- Não incentive o controle ou a violência em “nome do amor”.
- Se você vive algum tipo de violência ou conhece alguém que vive, procure ajuda. Pode ser na escola, Conselho Tutelar, Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) ou a Defensoria Pública.

Disque 180 (Central de Atendimento à Mulher – ligação anônima e gratuita).

Qual o papel da Defensoria Pública?

A Defensoria Pública é um órgão que defende os direitos das pessoas, principalmente de quem mais precisa.

Ela está ao seu lado para:

- garantir seu acesso à educação, saúde, segurança;
- proteger seus direitos se você for vítima de violência ou discriminação;
- ajudar sua família em questões de justiça.

Sua voz importa!

Você tem o direito de participar, opinar e lutar por um mundo melhor. Seja na escola, em casa, na internet ou nas ruas, a sua voz pode fazer a diferença.

Respeitar os direitos humanos e promover a igualdade de gênero é responsabilidade de todas e todos.



Contatos importantes

Defensoria Pública do Estado do Rio Grande do Sul

- **Telefone:** 129 (de segunda a sexta-feira, das 12h às 19h)
- **Site:** www.defensoria.rs.def.br
- **Instagram:** @defensoriapublicars
- **Endereço:** Rua Sete de Setembro, 666, Centro Histórico, Porto Alegre/RS

Material confeccionado pela Assessoria de Comunicação Social da Defensoria Pública do Estado do Rio Grande do Sul.

Revisão de texto: Camila Schäfer | **Projeto gráfico:** Sandrine Knopp

Vetores: Pikisuperstar para Freepik.com

Última atualização: Agosto/2025

