

# CADERNO DO MORADOR 3

## HABITAÇÃO E CIDADANIA

CDHU



**MORAR BEM**  
VIVER MELHOR

A decorative graphic consisting of a thin grey line that forms a circle at the top, then descends vertically, and finally curves to the right to frame the text.

Caderno do  
Morador 3

Habitação e  
Cidadania

A stylized outline of a house in blue and red. The outline is composed of thick lines, with a red line on the left and bottom edges and a blue line on the top and right edges. The house has a gabled roof and a chimney on the left side.

**MORAR BEM**  
VIVER MELHOR





## **Governo do Estado de São Paulo**

Geraldo Alckmin

**Governador**

Márcio França

**Vice-governador**

## **Secretaria da Habitação do Estado de São Paulo**

Rodrigo Garcia

**Secretário**

Nelson Baeta Neves Filho

**Secretário Adjunto**

Roberto Lucca Molin

**Chefe de Gabinete**

## **Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Urbano**

Carlos Alberto Fachini

**Diretor Presidente interino**

Euvanda Gonçalves de Moraes

**Chefe de Gabinete**

Carlos Alberto Fachini

**Diretor Administrativo-Financeiro**

Ernesto Mascellani Neto

**Diretor de Atendimento Habitacional**

Nourival Pantano Júnior

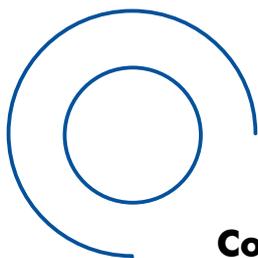
**Diretor de Assuntos Jurídicos e de Regularização Fundiária**

Aguinaldo Lopes Quintana Neto

**Diretor Técnico**

Elisabete França

**Diretora de Planejamento e Projetos**



## **Concepção do projeto**

### **COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO HABITACIONAL E URBANO**

Ernesto Mascellani Neto

**Diretor de Atendimento Habitacional**

José Lucas Cordeiro

**Superintendente de Desenvolvimento Social**

### **Conteúdos de Referência**

Gerência de Ação Institucional Integrada/GAII

Gerência de Orientação Social/GOS

## **Gestão dos processos de produção editorial**

### **FUNDAÇÃO CARLOS ALBERTO VANZOLINI**

João Amato Neto

**Presidente da Diretoria Executiva**

Guilherme Ary Plonski

**Diretor da Área de Gestão de Tecnologias em Educação**

Angela Sprenger e Beatriz Scavazza

**Coordenadoras Executivas**

Luis Marcio Barbosa

**Gerente da Unidade de Gestão de Projetos**

#### **Produção editorial**

Denise Blanes

Celeste Baumann

Felipe Ibrahim

Mainã Greeb Vicente

Maria Helena de Castro Lima

Marina Fortes

Priscila Garofalo

Priscila Risso

Rita De Luca

Tatiana Ferreira de Souza

Valéria Aranha

#### **Produção de conteúdo**

Maria Helena de Castro Lima

Felipe Ibrahim

Rodnei Pereira

#### **Assistência editorial**

Celeste Baumann

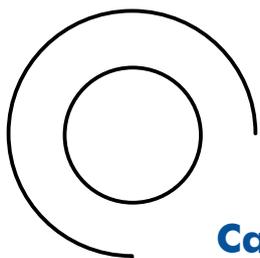
Mainã Greeb Vicente

#### **Arte de capa**

Michelangelo Russo

#### **Projeto gráfico e diagramação**

R2 Editorial



## **Caro(a) Morador(a),**

Parabéns! É com imensa satisfação que a equipe Morar Bem, Viver Melhor, que desenvolve a Política Habitacional do Estado de São Paulo, lhe cumprimenta pela conquista da sua casa própria. Afinal, o sonho virou realidade. Você é agora um dos mais de 500 mil paulistas que receberam uma das moradias que já foram entregues pela Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Urbano (CDHU) em 98% dos municípios paulistas.

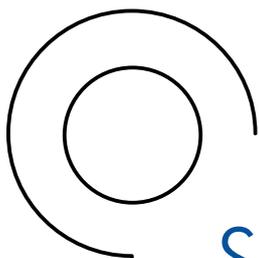
Ao longo de sua história, a Secretaria da Habitação do Estado de São Paulo e a CDHU têm atuado para concretizar o direito à casa própria das famílias de baixa renda do Estado, com a construção de conjuntos habitacionais e ações de melhorias urbanas. Atendem assim pessoas que enfrentam dificuldades para conseguir sua moradia por meio do mercado privado ou que vivem em moradias precárias e em áreas de risco.

Este material que você e a sua família estão recebendo vai ajudá-los a conhecer melhor sua nova casa. São cadernos e vídeos que reúnem conteúdos de apoio e consulta para os mais diversos assuntos com os quais vocês vão lidar no dia a dia, como mutuários da CDHU e também como cidadãos.

Este Caderno reúne informações que vão auxiliá-lo na vida em sociedade. Nele, abordamos assuntos como direitos de cidadania, direito à cidade, meio ambiente, trabalho, educação, saúde, cultura e lazer, cujo acesso é fundamental para uma vida digna. Damos destaque para a importância de se dar voz aos jovens e às crianças, uma parcela expressiva da população dos conjuntos habitacionais e que merece toda a atenção.

Com essas informações, acreditamos que você estará bem preparado para a nova etapa de sua vida que está se iniciando.

*Secretaria da Habitação do Governo do Estado de São Paulo  
Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Urbano*



# Sumário

<b>APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>CIDADANIA, POLÍTICAS PÚBLICAS E HABITAÇÃO .....</b>	<b>11</b>
» Cidadania: como tudo começa .....	11
» Leis, direitos e políticas públicas.....	13
» Acompanhando e participando das políticas públicas.....	17
» A política pública de habitação.....	21
» O Trabalho Técnico Social da CDHU.....	25
<b>AS MORADIAS E A CIDADE .....</b>	<b>26</b>
» Um pouco de história .....	28
» E no Brasil, como a urbanização aconteceu?.....	33
» As cidades atuais: desenvolvimento e desigualdade social.....	37
» Estatuto da Cidade e planos diretores.....	39
» Os conjuntos habitacionais e o direito à cidade.....	41
<b>CIDADANIA AMBIENTAL: RESPONSÁVEIS PELO LUGAR EM QUE VIVEMOS .....</b>	<b>44</b>
» O que é sustentabilidade? .....	44
» Água: uso consciente.....	46
» O que eu tenho a ver com a poluição do ar? .....	47
» Lixo: para onde tudo isso vai? .....	49
» Alimentação saudável.....	52
» Organizar-se para fazer parte da solução .....	60
» Participação em movimentos sociais, grupos religiosos e associações de moradores.....	61
<b>TRABALHO .....</b>	<b>64</b>
» A preparação para o mercado de trabalho.....	67
» Organize suas experiências e seus documentos .....	69
» Planeje a busca por trabalho .....	73
» Prepare-se para encontrar o empregador .....	76
» Trabalhar por conta própria.....	77

## **POLÍTICAS PÚBLICAS E QUALIDADE DE VIDA ..... 80**

- » Educação: cidadania e ampliação de perspectivas sociais ..... 80
  - » Educação Infantil..... 83
  - » Ensino Fundamental..... 84
  - » Ensino Médio..... 85
  - » Ensino Superior..... 86
  - » Educação de Jovens e Adultos: garantia do direito à educação..... 87
- » Direito à saúde ..... 89
  - » Promoção e proteção da saúde ..... 89
  - » Recuperação da saúde..... 94
  - » Cuidados com a saúde: foco nas situações de vulnerabilidade e risco 96
- » A cultura e a nossa cidade: acesso e ocupação ..... 104
- » Direito ao lazer e à prática de atividades físicas ..... 106
  - » O corpo em movimento ..... 107
- » Assistência Social ..... 110

## **O PAPEL DOS JOVENS E DAS CRIANÇAS NA CONSTRUÇÃO DO PERTENCIMENTO ..... 111**

- » Uma palavra chamada pertencimento..... 114
- » Infância e juventude e suas características..... 115
- » Envolvendo as crianças e os jovens na vida coletiva..... 118
  - » Organizando enquetes e pesquisas de opinião..... 118
  - » Promoção de festas e campeonatos esportivos e de lazer ..... 118
  - » Organização de plenárias de crianças e jovens ..... 120
  - » Projeto Conselho Mirim..... 124
- » A importância da vida comunitária e seus desafios ..... 125

## **VÍDEOS ..... 127**





# Apresentação

Nos demais Cadernos oferecidos pela Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Urbano (CDHU) você viu as principais responsabilidades e os direitos com relação ao seu imóvel. Essas informações são muito importantes para que o dia a dia nos conjuntos habitacionais seja adequado e tranquilo para todos os moradores.

Neste Caderno, com o tema “Habitação e Cidadania”, o objetivo é caminhar para além de sua própria moradia e saber mais sobre as questões que envolvem sua vida em comunidade.

Os direitos, o trabalho, o meio ambiente, a qualidade de vida são temas muito importantes para que você tenha uma compreensão melhor do mundo em que vive.

O primeiro capítulo deste Caderno trata justamente do conceito de cidadania. Embora pareça algo distante, a cidadania se refere a todas as nossas ações em comunidade: trabalho, saúde, direitos e deveres etc. Com esse tema, vem a questão das políticas públicas. Você poderá conhecer um pouco mais sobre o que são essas políticas e como elas organizam e facilitam nosso desenvolvimento cidadão.

Os programas de habitação da CDHU são ações fundamentais no campo do direito à moradia. No segundo capítulo, você vai acompanhar como os processos de urbanização geraram, ao mesmo tempo, o desenvolvimento e a desigualdade nas cidades. Conhecer melhor esse tema pode ajudar você a compreender a importância de ter um local adequado para morar e como as políticas públicas atuam para resolver essa demanda da sociedade.

Já que estamos falando do lugar onde moramos, é bom lembrar que o planeta Terra é a casa de todos nós, não é mesmo? Por isso, o terceiro capítulo é dedicado às questões do meio ambiente.

Com base no conceito de sustentabilidade, você verá os desafios para uma vida sustentável, por meio de temas e informações que poderão lhe ajudar a descobrir qual é o seu papel diante da realidade do planeta que habitamos.

Claro que não poderia faltar o trabalho, parte fundamental de nossa construção social como cidadãos. Na sociedade atual, é ele que possibilita suprir as necessidades básicas da vida de nossas famílias. Por isso, o quarto capítulo traz orientações sobre como se preparar para encontrar um trabalho e atender a algumas das exigências do mercado.

Além disso, também no capítulo quatro, você vai ver algumas dicas para trabalhar por conta própria.

No quinto capítulo, chegaremos ao tema “Políticas públicas e qualidade de vida”, e você poderá entender como as áreas de educação, saúde, cultura, lazer e esporte fazem parte do seu cotidiano.

Para ninguém ficar de fora, há ainda um capítulo sobre o papel de jovens e crianças na vida em comunidade.

Sabemos que os jovens e as crianças são fundamentais para garantir a continuidade das boas práticas que os adultos já desempenham, não é mesmo? E mais: a juventude garante que novas soluções e caminhos sejam encontrados, o que assegura a renovação de ações positivas em comunidade. Dessa importância vem a sugestão de criar grupos, como os “conselhos mirins”, que podem colaborar bastante na vida prática dos conjuntos habitacionais.

Além do conteúdo deste Caderno, você poderá contar também com o apoio de um conjunto de vídeos que busca esclarecer ou complementar as informações apresentadas aqui, abordando temas como direito à cidadania e à cidade, meio ambiente e pertencimento de jovens e crianças.

A relação completa desses vídeos encontra-se no final do Caderno, e você poderá assisti-los quando e quantas vezes achar necessário.

A CDHU produziu todo esse material para você, de modo que ele se torne um guia de orientações para acompanhá-lo no uso do imóvel adquirido e que poderá ser consultado sempre que precisar!

Vale lembrar que, especialmente este Caderno, traz informações muito importantes e que é interessante compartilhá-las com sua família, seus vizinhos e seus amigos. Afinal, os temas aqui tratados são de interesse de todos.

A melhor solução para a resolução de problemas e para uma boa vida em sociedade é trabalharmos coletivamente para a construção de um mundo melhor, menos desigual e mais saudável para todos.

Boa leitura!

# Cidadania, políticas públicas e habitação

Muitas vezes, no nosso dia a dia – na rua, na escola, no trabalho, na televisão... – escutamos pessoas falando sobre o que os governos estão fazendo (ou deixando de fazer) para atender às necessidades das populações nas áreas de saúde, educação, lazer, habitação, segurança, entre outras.

Além de comentar o que está sendo feito, é comum, nessas conversas, falarmos daquilo que é responsabilidade dos governos, ou seja, do que é “dever do Estado”, e também daquilo que é “direito do cidadão” ou “direito de cidadania”.

Mas será que sabemos exatamente o que significa cidadania? E sabemos quais são os direitos que todos temos pelo fato de sermos cidadãos? Será que habitação, saúde, educação, segurança são direitos de todos nós?

São desses temas que falaremos a seguir, buscando mostrar como **necessidades e interesses se convertem em direitos e como direitos se constituem como ações ou programas desenvolvidos pelo Estado, chamados de políticas públicas.**

Veremos, ainda, um pouco sobre a política pública de habitação, com foco nas habitações que a CDHU constrói e comercializa, chamadas de Habitações de Interesse Social (HIS).

## Cidadania: como tudo começa

O termo “cidadão” é muito antigo. Há muito tempo, seu significado estava associado às pessoas que viviam nas cidades. Com o tempo, ele foi adquirindo outros sentidos e passou a ser associado à conquista dos direitos pelos homens e pelas mulheres de uma dada sociedade.

Hoje em dia, quando falamos em cidadãos, estamos pensando em pessoas que conquistaram certos direitos e que têm esses direitos garantidos pelas leis de um determinado país ou localidade. Como contrapartida, elas também têm o dever de cumprir essas leis.

Essa ideia de direitos e deveres dos cidadãos começou a fazer parte da vida das pessoas a partir do século XVIII (18), com a Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão, escrita na França, em 1789. Nessa declaração – cujo texto original é em francês, conforme mostra a imagem a seguir – afirmou-se, pela primeira vez, que **os homens nascem e são livres e iguais em seus direitos.**



Imagem com o texto original (em francês) da Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão, de Jean-Jacques-François Le Barbier, c. 1789. Museu Carnavalet, Paris.

Essa frase quer dizer que homens e mulheres têm direitos desde o momento em que nascem, pelo simples fato de serem cidadãos. Daí o nome “direitos de cidadania”.

Mas quais são os direitos de cidadania? São vários. Entre eles, os direitos associados à liberdade individual, à participação política e às necessidades básicas das pessoas em geral (como o direito à saúde e à educação) ou de um grupo em particular (por exemplo, os direitos das pessoas com deficiência).

Com o passar do tempo, os direitos de cidadania foram se ampliando e alcançando dimensões que antes não alcançavam. Isso ocorre porque as sociedades estão sempre em mudança e aparecem novas questões e necessidades a serem resolvidas. **Os novos direitos refletem as mudanças na sociedade.**

Um direito começa a se desenhar a partir do momento que um ou mais grupos sociais reconhecem uma necessidade e se organizam para reivindicá-la. No Brasil, essa reivindicação é apresentada para aqueles que governam (presidente, governadores e prefeitos) e para os que são responsáveis por fazer as leis (senadores, deputados federais, deputados estaduais e vereadores).

Uma reivindicação pode (ou não) se tornar uma lei e, assim, passar a ser um direito naquela sociedade. Isso dependerá da legitimidade daquilo que está sendo demandado – ou seja, se aquilo representa algo que realmente é do interesse da sociedade. Dependerá também, e principalmente, da força e da mobilização das pessoas que estão reivindicando aquele direito. Em outras palavras: **os direitos são conquistas da sociedade.**

O processo de constituição de um direito pode levar muitos anos. Foi o que aconteceu, por exemplo, com o direito ao voto das mulheres. Eleger os governantes é um dos principais direitos políticos. Apesar disso, no Brasil, as mulheres só passaram a ter esse direito em 1934, enquanto os homens com mais de 25 anos e uma renda determinada votavam desde 1824 – 110 anos antes.



## Os direitos de cidadania e a sua conquista ao longo da História

Na história da conquista dos direitos, os primeiros que foram conquistados pelos cidadãos foram os chamados **direitos civis**, que são aqueles **associados a cada pessoa e à sua liberdade individual**. Entre outros, estamos falando aqui do direito das pessoas a terem um nome e uma certidão de nascimento, do direito de pensar, de se expressar e de se locomover livremente, do direito de se reunir (livre associação), de escolher sua religião (liberdade de fé), de celebrar contratos – como o que foi feito entre você e a CDHU – e de ter uma propriedade reconhecida como sua. No mundo ocidental, os direitos civis começaram a se tornar realidade no final do século XVIII (18), após a Revolução Francesa de 1789.

Depois dos direitos civis, entre os séculos XVIII (18) e XIX (19), vieram os **direitos políticos**: os direitos de participar de decisões políticas, de votar e ser votado, de escolher os governantes e de se reunir nas chamadas agremiações políticas: partidos ou sindicatos.

Depois, foi a vez dos **direitos sociais**, que correspondem às **necessidades básicas das pessoas**, mas que só começaram a ser tratadas como direitos dos cidadãos no século XX (20). Estamos falando aqui do direito a um mínimo de bem-estar econômico e social, entre os quais se incluem direitos à saúde, à educação, à cultura, à moradia digna etc.

Ainda no século XX (20), e até os dias atuais, um conjunto de outros temas começa a fazer parte do rol dos direitos dos cidadãos. Por exemplo, os **direitos relacionados à qualidade de vida das pessoas**, como aqueles associados à preservação do meio ambiente; e os **direitos relacionados a grupos populacionais específicos**: mulheres, pessoas com deficiência, negros, consumidores, população LGBTI (lésbicas, gays, bissexuais, transexuais, transgêneros, travestis e intersexuais) etc.

Também é importante saber que o caminho da conquista por um direito tem idas e vindas. Isto é, assim como uma lei define que algo é um direito, outra lei pode anular essa decisão. A perenidade de um direito – ou seja, a sua manutenção por um período longo de tempo – depende da sua importância para a sociedade e da amplitude e da força do grupo social que possui interesse em mantê-lo.

Um exemplo é a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), que regulamenta uma série de direitos dos trabalhadores, como férias e 13º salário. Ela foi criada na década de 1940 e, embora já tenha sido bastante modificada, teve seus princípios básicos válidos por mais de 70 anos. Essa perenidade tem relação também com a força da lei que institui o direito e com a sua consolidação como política pública, assunto sobre o qual falaremos a seguir.

## Leis, direitos e políticas públicas

Vimos até agora que os direitos nascem das reivindicações que, depois de conquistadas, se tornam leis e decretos. Dessa forma, constituem um direito que passa a valer

para a sociedade como um todo ou para determinado(s) grupo(s) social(is). Uma lei, nesses casos, é a declaração formal da existência daquele direito. E ela é muito importante por algumas razões.

Primeiro, porque, somente no momento em que uma afirmação é declarada formalmente e se torna uma lei, ela passa a valer igualmente para todas as pessoas que vivem em um mesmo local e/ou fazem parte de uma mesma realidade. A lei, nesse sentido, garante a extensão do direito a todos os que devem ser abrangidos por ele: seja esse direito focalizado (ou seja, válido somente para um grupo social) ou universal (válido para a sociedade como um todo).

Segundo, porque as leis dão amparo aos cidadãos para exigir que um determinado direito seja respeitado. Por exemplo, segundo a CLT, os trabalhadores têm direito a férias remuneradas após cada período de 12 meses de trabalho. Caso um empregador desrespeite esse direito, o trabalhador pode acionar a Justiça do Trabalho. Assim, a lei é uma garantia para o cidadão de que seu direito existe e deve ser respeitado.

No caso dos **direitos sociais** (aqueles que correspondem às necessidades básicas das pessoas, como saúde, educação, moradia etc.), além de estarem definidos em leis, outro fator os torna efetivos: as **políticas públicas**. São elas que garantem que os direitos saiam do papel e que as pessoas possam usufruí-los.

As políticas públicas correspondem a um conjunto de ações e programas desenvolvidos no âmbito do Estado, com o objetivo de assegurar um determinado direito social fundamental, conforme definido na Constituição Federal do Brasil de 1988.

### Direitos sociais na Constituição Federal de 1988

Conforme a Constituição Federal do Brasil no seu Artigo 6º:

*São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição.*

(Redação dada pela Emenda Constitucional nº 90, de 2015.)



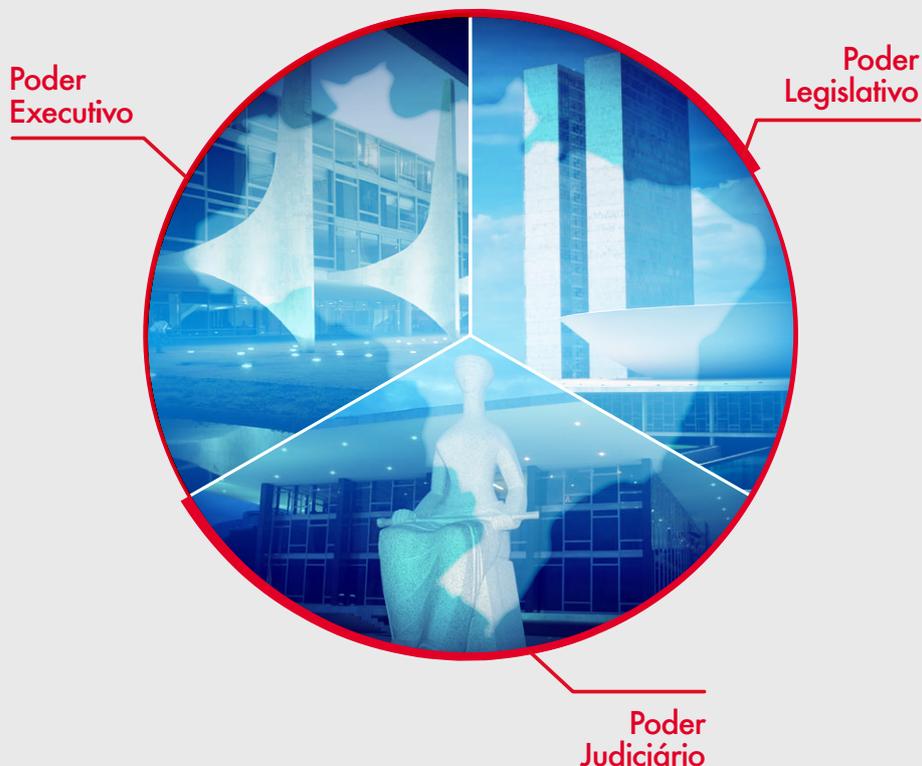
Em geral, a **formulação e a aprovação** dessas políticas envolvem tanto o **Poder Executivo** – a Presidência da República e os Ministérios, os governos dos estados e os municípios –, como aqueles que compõem o **Poder Legislativo**: no nível federal de governo, os senadores e deputados federais; no nível estadual, os deputados estaduais; e no nível municipal, os vereadores.

A participação da sociedade no debate sobre como as leis devem ser determinadas (sua formulação), bem como no seu acompanhamento e avaliação (que veremos adiante), também está prevista na legislação que trata de determinadas políticas públicas, como nos casos da educação, assistência social e saúde. Essa participação, porém, nem sempre acontece. Ela depende da organização e da mobilização da sociedade para fazer valer seus interesses.



## Os três poderes da República no Brasil

No Brasil, o poder da República está dividido entre três esferas: Executivo, Legislativo e Judiciário.



O Poder Executivo é formado pelo presidente da República e por seus ministros, que são indicados pela Presidência. Sua responsabilidade é, essencialmente, governar o país, administrando a economia e as políticas públicas. Ele também cuida das relações entre o Brasil e os outros países. O Poder Executivo está presente nos Estados e nos municípios. São os governadores, prefeitos e seus secretários, que têm responsabilidades semelhantes ao Poder Executivo federal no seu nível de atuação.

O Poder Legislativo é composto por senadores e deputados federais, no nível federal, e por deputados estaduais e vereadores, nos Estados e municípios. São eles que elaboram as leis e também aprovam ou rejeitam aquelas que são propostas pelo Poder Executivo. Também é sua função fiscalizar e controlar as ações e as contas (administração financeira) do Poder Executivo.

O Poder Judiciário é formado pelos tribunais e juízes, que são responsáveis por fiscalizar a aplicação das leis e estabelecer um julgamento justo quando elas não são cumpridas ou quando há conflito de interesses entre as partes.

Em quaisquer desses níveis, todas as pessoas envolvidas devem obedecer às leis do país, e nenhum dos poderes pode se sobrepôr ao outro.

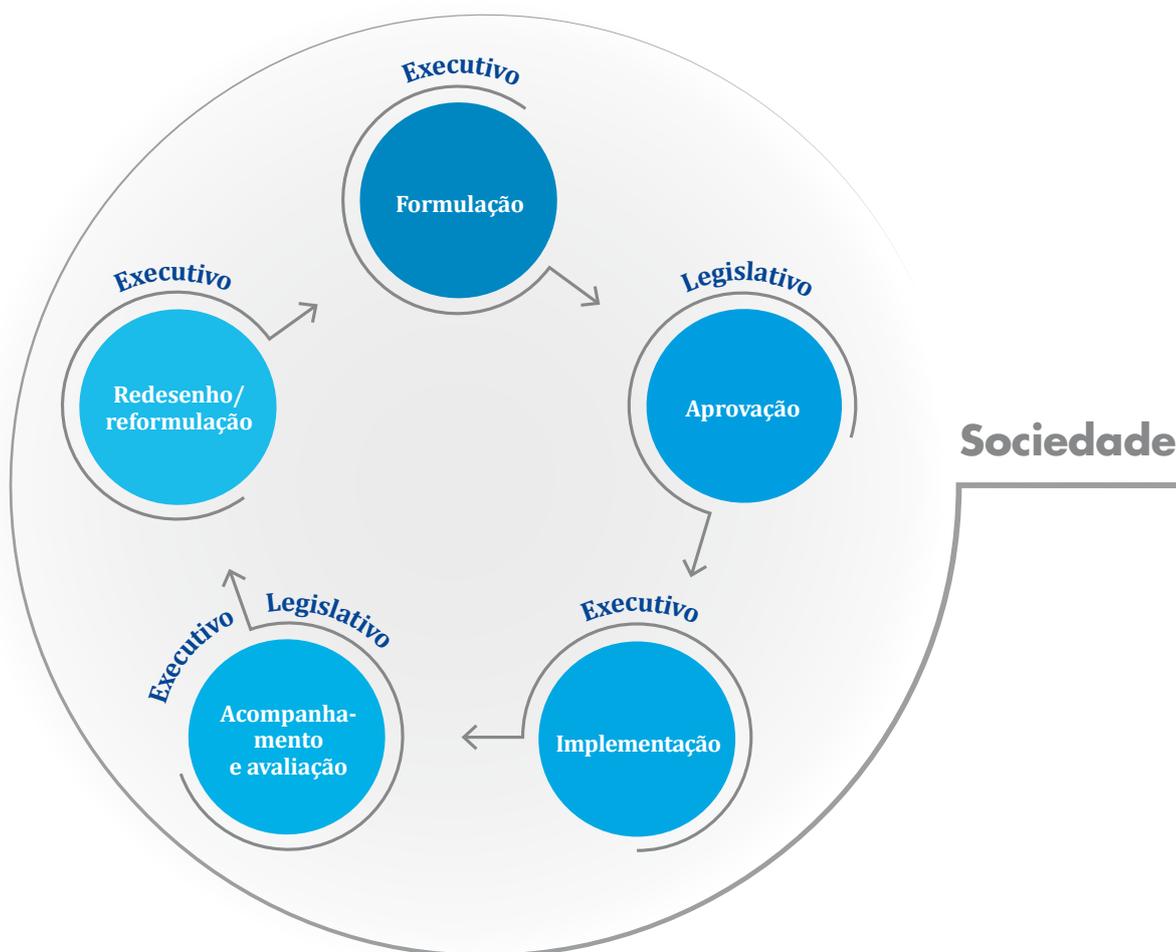
**A implementação das políticas públicas** é responsabilidade do Poder Executivo em suas três instâncias (governo federal, estadual e municipal), com o envolvimento de diferentes órgãos governamentais e suas agências de prestação de serviços. Organizações não governamentais e iniciativa privada podem também ser envolvidas na prestação de serviços.

Outra característica importante das políticas públicas é o fato delas terem um orçamento próprio, ou seja, a cada início de ano, os governos definem uma quantidade de recursos para aquela política. Assim, mesmo que as decisões do governo causem mudanças na condução de uma política pública, não haverá interrupção das ações mais importantes.

Uma vez implementadas, as políticas públicas também devem ser **acompanhadas e avaliadas**, o que pode envolver diferentes atores: os técnicos do Poder Executivo, o Legislativo e a própria sociedade.

A partir dessa avaliação, abre-se um novo ciclo: a política pública é **repensada e reformulada**, com o intuito de ser melhorada e ficar mais próxima das novas necessidades da sociedade ou, mesmo, ser adaptada a um novo contexto político e econômico.

O esquema a seguir mostra o ciclo de elaboração e implementação das políticas públicas, com identificação dos principais responsáveis em cada fase.



Conforme vimos, a participação da sociedade é prevista em lei no caso de algumas políticas públicas. Porém, independentemente dessa previsão, é muito importante que a sociedade se mobilize para estar presente desde a formulação das políticas públicas, e que possa acompanhar a sua implementação, bem como opinar na avaliação dos seus resultados, sugerindo mudanças que as tornem melhores.

## Acompanhando e participando das políticas públicas

Há diferentes maneiras de acompanhar o desenvolvimento das políticas públicas.

Você pode se informar sobre o que está acontecendo pela imprensa (jornais, revistas, televisão, internet etc.). Veja, por exemplo, dois temas que estiveram nas manchetes no final de 2016: na área de educação, a intenção do governo federal em alterar o currículo do Ensino Médio; e na área da saúde, a votação da proposta de distribuição gratuita de medicamentos de alto custo (para doenças graves) que ainda não estivessem previstos na lista do Sistema Único de Saúde (SUS).

Embora a imprensa seja uma forma de conhecer as políticas públicas, esse não é um meio para se aprofundar nas características (como funcionam) e nos resultados dessas políticas.

Outro meio de conhecer e acompanhar o desenvolvimento das políticas públicas é a leitura de estudos sobre elas realizados por órgãos dos próprios governos e pelas universidades. Vários institutos governamentais de pesquisa fazem acompanhamento das políticas, e seus estudos costumam ficar disponíveis para a população. Também há estudos dessa natureza disponíveis em órgãos de pesquisa dos ministérios, das universidades e de instituições privadas.



### Estudos sobre políticas públicas

Você pode encontrar estudos sobre diferentes políticas públicas em páginas eletrônicas como:

- Fundação Seade ([www.seade.gov.br](http://www.seade.gov.br));
- Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada – IPEA ([www.ipea.gov.br](http://www.ipea.gov.br));
- Instituto Brasileiro de Geografia e Educacionais Anísio Teixeira – IBGE ([www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br));
- Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais – Inep ([www.inep.gov.br](http://www.inep.gov.br));
- Núcleo de Estudos de Políticas Públicas da Unicamp ([www.nepp.unicamp.br](http://www.nepp.unicamp.br));
- Centro Brasileiro de Análise e Planejamento – Cebrap ([www.cebrap.org.br](http://www.cebrap.org.br)).

Acessos em: 14 Maio 2017.

Estudos como esses permitem que você compreenda, de forma bastante aprofundada, o que foi realizado em relação às diferentes políticas públicas. Por essa razão, é importante conhecê-los. Porém, **como fazer para que, além de saber o que acontece, você possa participar ativamente da formulação, da implementação e/ou da revisão das políticas públicas?**

A atual Constituição Federal indica que a população brasileira pode participar diretamente da gestão das políticas públicas de saúde, educação, meio ambiente e assistência social, entre outras, por meio dos **Conselhos Gestores de políticas públicas**.

Esses Conselhos são formados por **representantes do governo e da sociedade** que, juntos, discutem e indicam os rumos mais importantes das políticas, além de as acompanhar para reorientar esses rumos, se necessário.

Normalmente, os membros do governo são indicados pelos órgãos que têm relação direta com cada política. Já os membros da sociedade são pessoas que estão ligadas a movimentos ou instituições que se destacam por defenderem os direitos dos cidadãos relacionados a cada política. De forma geral, para ser um representante nos Conselhos, você precisa fazer parte desses movimentos.

Veja um exemplo: entre os representantes da sociedade que participam do Conselho Municipal de Saúde da cidade de São Paulo estão representantes dos movimentos populares de saúde das regiões Leste, Sudeste, Centro, Sul, Oeste e Norte, além de representantes dos movimentos sociais, dos portadores de patologias (doenças), das pessoas com deficiência, das entidades patronais e das centrais sindicais.

Assim, se você tiver interesse em participar dos Conselhos Gestores de alguma política pública, é importante se informar sobre os movimentos sociais relacionados àquela política e iniciar sua participação por meio desse movimento.

Além dos Conselhos, há outras formas da sociedade participar das políticas públicas. A **Lei da Transparência** (Lei Complementar nº 131, de maio de 2009), por exemplo, determina que a participação popular esteja assegurada pelos poderes públicos e que os orçamentos e os gastos governamentais possam ser consultados pelos cidadãos, a qualquer momento, nas páginas eletrônicas dos órgãos de governo.

A Lei da Transparência também incentiva a participação popular nas **audiências públicas**, que são reuniões chamadas pelo Poder Executivo, durante o processo de planejamento local ou de formulação de políticas, ou por membros do Poder Legislativo, nos momentos de elaboração de leis.



© Marcelo Camargo/Abbr



Para saber mais sobre o que são as audiências públicas e como elas funcionam, acesse o informativo *Participação Popular na Construção do Poder Local – REPENTE*, nº 24. Disponível em: <[www.polis.org.br/uploads/1042/1042.pdf](http://www.polis.org.br/uploads/1042/1042.pdf)>. Acesso em: 9 Abr. 2017.

Audiência pública no bairro do Capão Redondo, em São Paulo, para discutir a violência na periferia.

Fazer parte de uma **entidade de classe ou sindicato** nos locais de trabalho e das **associações de bairros ou de moradores** também é uma forma de participar. Essas associações em geral se formam a partir do interesse dos cidadãos de uma determinada região que se reúnem para reivindicar o acesso aos seus direitos básicos nos espaços em que vivem. Por exemplo: a abertura de uma creche ou de um posto de saúde próximos de sua moradia; a ampliação dos dias de coleta de lixo; uma nova linha de ônibus ou a maior frequência desse serviço; a melhoria do sistema público de iluminação etc.

Você pode, se quiser, iniciar um movimento de reivindicação dessa natureza no bairro no qual está morando agora.

Comece identificando quais equipamentos públicos estão disponíveis em áreas próximas de sua nova residência, ou seja, escolas, creches, postos de saúde, praças/áreas verdes e de lazer, postos de atendimento policial, postos de atendimento para retirada de documentos etc. Observe também as condições de iluminação das ruas, as linhas de ônibus (quais são elas e quais são seus horários), os dias de coleta de lixo (se há sistema de coleta reciclável) etc.



Para lhe ajudar na identificação dos equipamentos públicos no entorno do conjunto habitacional no qual mora, você pode conferir o encarte sobre a região que recebeu com o **Caderno do Morador 1 – Manual do Proprietário**.

De posse dessas informações, procure organizar uma reunião no conjunto onde mora, chamando todos os moradores. Caso o conjunto habitacional em que você mora já tenha o condomínio constituído, você pode buscar apoio dos membros do Corpo Diretivo do condomínio para divulgar a reunião. Além disso, se o Regulamento Interno do condomínio permitir, você poderá usar o espaço do Centro de Apoio ao Condomínio (CAC), para realizar o encontro. Também é possível fazer esse encontro em equipamentos do entorno do conjunto que possam abrigar um número maior de pessoas.

No dia previsto, **prepare uma apresentação com as informações** que levantou, especificando os principais problemas identificados.

Vamos imaginar que você identificou o seguinte problema: há poucos ônibus circulando no bairro e os moradores da região têm dificuldade de ir para o centro da cidade. Que informações são importantes para você apresentar na reunião? Veja alguns exemplos:

- Quais linhas de ônibus fazem o trajeto bairro-centro e qual a empresa responsável por esse meio de transporte.
- De quanto em quanto tempo os ônibus passam no ponto.
- Qual é a quantidade aproximada de pessoas que costumam pegar esse ônibus nos horários de pico.
- Qual é a quantidade aproximada de pessoas que não conseguem entrar no primeiro ônibus pelo fato dele estar muito cheio.

Após apresentar as informações, é importante **abrir espaço para ouvir** o que os demais participantes da reunião pensam sobre os dados apresentados. Você pode iniciar perguntando se eles utilizam aquela linha de ônibus; se encontram dificuldade de se locomover para o centro; se concordam com os dados que você apresentou etc. O importante é que o maior número de pessoas fale sobre como vê aquele problema.

É possível que na reunião sejam identificados outros problemas, diferentes daqueles que você listou. Anote em um quadro ou papel todos esses problemas. Juntos, vocês podem identificar quais são mais importantes para todos e dar prioridade a eles. Feito isso, é hora de **escolher as ações que podem ser realizadas para melhorar a realidade encontrada. Também é importante definir quem serão os responsáveis por cada uma das ações.**

O quadro a seguir apresenta um possível exemplo, a falta de transporte, e mais um exemplo (fictício) de outro problema. Mostra também as ações que podem ser tomadas de acordo com cada problema e a distribuição de responsabilidades entre os participantes, para que todos possam acompanhar o encaminhamento e a tomada de providências necessárias.

No momento de fazer um quadro real, lembre-se de que são as pessoas que vivem na região e/ou conhecem bem a realidade do local – no caso, você e seus vizinhos – que têm legitimidade para afirmar quais são as suas necessidades e como querem enfrentar as questões que identificam.

Problema	Ação	Responsáveis
Os ônibus que vão do bairro para o centro passam a cada 1 hora e sempre chegam lotados	Redigir e encaminhar uma carta para a Prefeitura, relatando o problema e indicando o número aproximado de pessoas que o vivenciam, especialmente no horário de pico. Inserir algumas fotos do ponto de ônibus no período da manhã, para mostrar a demanda.	Rita e João Carlos
Posto de Saúde não tem pediatra para atendimento das crianças	Organizar um grupo de moradores e marcar uma audiência no órgão responsável pela saúde do município, a fim de conversar sobre o problema e buscar soluções para que haja atendimento de pediatria no posto de saúde do bairro.	Maria Amélia e Clarice

Por fim, depois de decidir as ações que serão realizadas, também é importante pensar em um prazo para que elas aconteçam e marcar uma nova reunião para avaliar os resultados.

Essas reuniões podem ser realizadas com a frequência que acharem necessário. Com o tempo, vocês – moradores – poderão, inclusive, discutir se é do interesse de todos criar formalmente uma **associação de moradores** para dar continuidade à organização comunitária, à análise das condições e da qualidade de vida na região e à proposição de soluções.



#### ESTEJA ATENTO

A formação de uma associação de moradores não substitui, nem se sobrepõe à organização condominial.

Diferente da organização condominial, uma associação de moradores não tem responsabilidade nem poder de atuação sobre as questões internas aos condomínios. Ela existe para representar os interesses dos moradores de um determinado bairro ou região, podendo também incluir pessoas que não residem no mesmo conjunto habitacional.

Além disso, a participação das pessoas em uma associação de moradores é voluntária e opcional; ou seja, participam aqueles que tiverem interesse nos temas tratados pela associação. A participação no condomínio não é voluntária e, sim, obrigatória. Todos os moradores fazem parte do condomínio e devem acatar as decisões tomadas em assembleia.

## A política pública de habitação

Falamos até aqui, de forma geral, sobre a conquista dos direitos de cidadania, bem como sobre a importância de acompanhar as políticas, participar da sua formulação e reivindicar novos direitos.

Vamos pensar agora, mais especificamente, sobre como o **direito à moradia** acontece na prática, fazendo parte das políticas públicas desenvolvidas tanto pelo governo federal, como nos Estados e municípios.

O direito à moradia é um dos direitos sociais garantidos na Constituição Federal a partir do ano 2000 (Emenda Constitucional nº 26/2000), e as políticas públicas de habitação existem para concretizar, tornar real, esse direito. Elas podem envolver tanto programas de financiamento para qualquer cidadão que queira comprar um terreno, uma casa ou um apartamento – independentemente de sua renda –, como programas voltados para pessoas com renda mais baixa, incluindo a construção e o financiamento de moradias, bem como o auxílio financeiro ou a concessão de subsídios para o pagamento de aluguel.

Os **financiamentos de imóveis voltados à população em geral** consideram que a compra de um imóvel envolve uma grande soma de recursos, o que a torna difícil para a maioria dos trabalhadores. Esses financiamentos seguem regras estipuladas pelo governo federal, mas podem ser oferecidos por qualquer instituição financeira (bancos públicos ou privados). Todo cidadão – independentemente de sua renda – pode solicitar esse tipo de financiamento. Sua solicitação será analisada, e o banco concederá ou não o financiamento, dependendo de um conjunto de critérios, entre eles, a capacidade da pessoa que pediu o financiamento de pagar as prestações devidas.

Esses tipos de financiamento, entretanto, compõem apenas uma parte da política habitacional. Há um conjunto de outras **intervenções** na área da habitação que estão dirigidas **para pessoas com renda insuficiente para prover uma moradia com seus próprios meios**.

Políticas destinadas a essa população existem faz muito tempo, desenvolvidas tanto por órgãos do governo federal, como o Banco Nacional de Habitação (BNH), como pelos Estados.

No Estado de São Paulo, o governo iniciou a sua atuação na área de habitações populares em 1967, com a Companhia Estadual de Casas Populares (Cecap), que antecedeu a criação da CDHU.

Já em 2005, pensando nessa população, foi criado o **Sistema Nacional de Habitação de Interesse Social** (Lei Federal nº 11.124, de junho de 2005), que tem entre os seus objetivos: possibilitar o acesso da população de menor renda a terrenos e moradias dignas e implementar políticas e programas de investimento e subsídios que viabilizem o acesso dessa população às habitações.

A mesma lei criou também o chamado Fundo Nacional de Habitação de Interesse Social (FNHIS), que reúne os recursos que serão utilizados para promover a política de Habitação de Interesse Social (HIS). Entre as ações que poderão utilizar esses recursos estão construção, compra, melhorias, reformas, aluguéis sociais e arrendamento de moradias.

### Habitação de Interesse Social

São chamadas habitações de interesse social aquelas que se destinam às populações que vivem em condições precárias de moradia e cuja renda dificulta ou impossibilita a compra ou o acesso a uma moradia digna.

A política de Habitação de Interesse Social pode envolver construção, financiamentos subsidiados, aluguéis sociais, realocação de população morando em áreas de risco ou moradias irregulares, entre outras ações.



### Fundo Nacional de Habitação de Interesse Social

De acordo com a Lei Federal nº 11.124, de junho de 2005, os recursos do FNHIS podem ser utilizados para fins variados, desde que sejam “ações vinculadas aos programas de habitação de interesse social”. Entre essas ações, destacam-se:

[...]

I – aquisição, construção, conclusão, melhoria, reforma, locação social e arrendamento de unidades habitacionais em áreas urbanas e rurais;

II – produção de lotes urbanizados para fins habitacionais;

III – urbanização, produção de equipamentos comunitários, regularização fundiária e urbanística de áreas caracterizadas de interesse social;

IV – implantação de saneamento básico, infraestrutura e equipamentos urbanos, complementares aos programas habitacionais de interesse social;

V – aquisição de materiais para construção, ampliação e reforma de moradias;

VI – recuperação ou produção de imóveis em áreas encortiçadas ou deterioradas, centrais ou periféricas, para fins habitacionais de interesse social;

VII – outros programas e intervenções na forma aprovada pelo Conselho Gestor do FNHIS.

[...]



Tendo como referência a legislação que criou o Sistema Nacional de Habitação de Interesse Social, a política de HIS no Brasil envolve programas e ações desenvolvidos nos diferentes níveis de governo: federal, estadual e municipal.

No **nível federal**, nos dias atuais, o principal programa de HIS é o **Minha Casa Minha Vida**. Por meio dele, o governo federal concede subsídios para o financiamento de moradias, calculado de acordo com a faixa de renda mensal bruta da família.



Para conhecer mais sobre o programa Minha Casa Minha Vida – cadastramento, valor dos subsídios por faixa de renda etc. –, você pode consultar a página eletrônica: <[www.minhacasaminhavid.gov.br](http://www.minhacasaminhavid.gov.br)>. Acesso em: 9 Abr. 2017.

Além do Minha Casa Minha Vida, sob responsabilidade do governo federal, há programas de HIS em vários Estados.

No **Estado de São Paulo**, a Secretaria Estadual de Habitação lançou o programa **Morar Bem, Viver Melhor**, que reúne, atualmente, todas as ações da política habitacional do Estado. O principal objetivo da

Secretaria Estadual de Habitação é promover condições dignas de moradia para a população, com atendimento àqueles que ganham entre um e dez salários mínimos.

A CDHU e a Agência Paulista de Habitação Social (Casa Paulista) são os principais agentes para o desenvolvimento dessa política, e suas ações incluem:

- a construção e o financiamento de novas habitações de interesse social;
- a urbanização de favelas;
- a atuação com populações que moram em áreas de risco e áreas de preservação ambiental;
- a melhoria das condições habitacionais dos moradores em cortiços e áreas centrais;
- a comercialização de lotes urbanizados;
- a regularização da situação jurídica dos conjuntos habitacionais já existentes.

Para ter acesso a uma Habitação de Interesse Social no Estado de São Paulo, você deve fazer uma inscrição, preenchendo um cadastro na CDHU. Essas inscrições são gratuitas e abertas ao público de um determinado município ou região quando um novo conjunto está sendo construído.

Em geral, há mais cadastrados do que vagas. Por isso, é realizado um sorteio para distribuição das moradias. Caso você seja sorteado, será chamado para assinar um contrato com a CDHU para o financiamento do seu imóvel.

Tal como acontece com a política habitacional do governo federal, é importante entender que as moradias construídas pela CDHU não são doadas para a população. A política de HIS – desenvolvida nos três níveis de governo – envolve a **concessão de financiamento** para que as pessoas que não tenham recursos suficientes para comprar uma moradia possam adquiri-la.

Assim, **não se trata da entrega gratuita de uma moradia**. O valor que se paga por essa moradia, entretanto, não corresponde ao valor real do imóvel – chamado de “valor de mercado”. Há um **subsídio**, de modo que o valor da prestação do financiamento não comprometa grande parte da renda da família que está adquirindo o imóvel.

Desse modo, se você mora em um conjunto habitacional da CDHU é porque assinou um contrato de financiamento e paga uma prestação todos os meses. Caso deixe de pagar as prestações, poderá ter seu imóvel retomado pela Companhia.

ESTEJA ATENTO

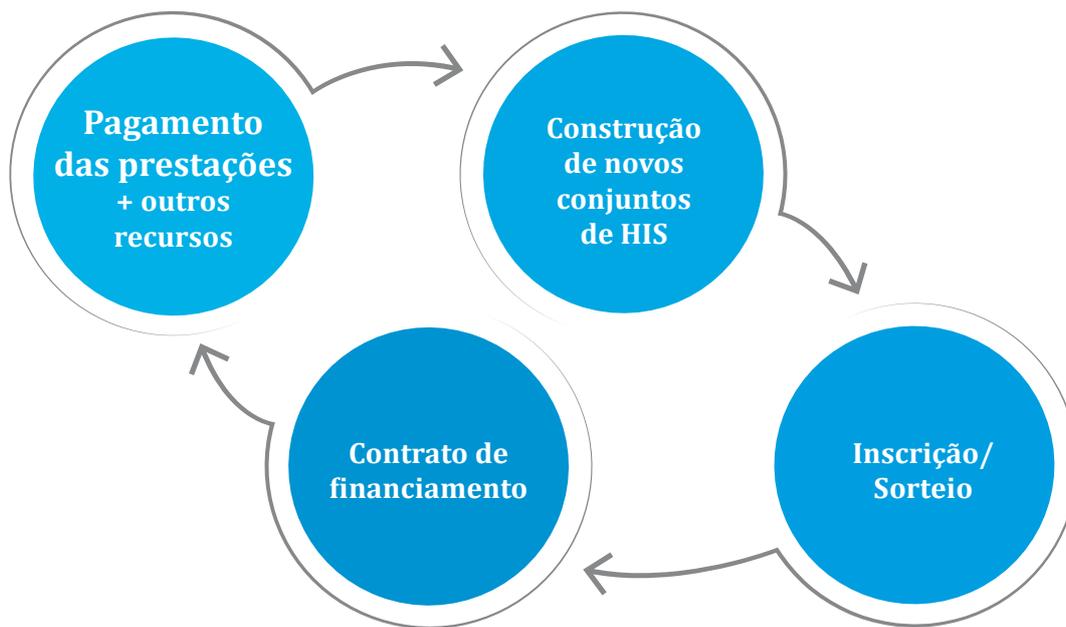


Quando você deixa de pagar as prestações do financiamento na data de vencimento, você fica em atraso. Se o atraso chegar a 90 dias (três meses), você passa a ser considerado inadimplente e corre o risco de perder o seu imóvel.

Para que isso não ocorra, se tiver qualquer problema para efetuar o pagamento de suas prestações, procure rapidamente um escritório da CDHU para conversar e ver a melhor forma de pagar a sua dívida.

Você pode saber mais sobre esse assunto no **Caderno do Morador 2 – Conhecendo a Moradia** ou na página eletrônica da CDHU na internet: <[www.cdhu.sp.gov.br](http://www.cdhu.sp.gov.br)>. Acesso em: 9 Abr. 2017.

A representação do ciclo, no esquema a seguir, mostra que, quando os mutuários deixam de pagar as prestações de suas moradias, os recursos para financiamento das moradias diminuem e uma quantidade menor de unidades habitacionais pode ser construída. Com isso, também diminuem as chances de outras pessoas serem atendidas em suas necessidades habitacionais.



Além da não gratuidade, a política habitacional tem outra particularidade: a de que um cidadão não pode ser atendido em uma política pública de HIS se já tiver um imóvel em seu nome.

Um cidadão também não pode ser atendido pela política de financiamento de HIS mais de uma vez. Isto é, quando faz um contrato de financiamento (seja com a CDHU ou qualquer outro programa de HIS), ele tem o seu nome incluído em um Cadastro Nacional de Mutuários (CadMut) e não poderá solicitar outro financiamento de casa própria em programas semelhantes, em todo o território nacional, seja em seu estado, seja em qualquer outro.

## O Trabalho Técnico Social da CDHU

Por meio das atividades de construção de conjuntos habitacionais, de (re)urbanização de áreas, de concessão de financiamento para aquisição de moradias e outras ações relacionadas à política de habitações de interesse social, a CDHU contribui para concretizar o direito à moradia dos cidadãos paulistas.

O chamado Trabalho Técnico Social, desenvolvido pela Companhia com as populações atendidas pela política de HIS, tem como um de seus objetivos **auxiliar essas populações a buscar o acesso pleno à sua cidadania e contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida**. Esse trabalho se inicia quando a Companhia tem os primeiros contatos com a população que será atendida pela política habitacional – o que pode ocorrer ainda nas suas comunidades de origem ou quando essas pessoas vão adquirir um imóvel com a CDHU. E ele não se esgota com a realização de uma remoção ou com a assinatura de um contrato de financiamento.

Após a entrega de um conjunto habitacional, o trabalho continua. Uma equipe da CDHU acompanha o processo de chegada das famílias aos novos lares e atua durante um período determinado, após os conjuntos já estarem ocupados pelos moradores.



### Objetivos do Trabalho Técnico Social

Os objetivos do Trabalho Técnico Social incluem:

- auxiliar os moradores no acesso pleno à sua cidadania;
- contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos moradores;
- fortalecer valores relacionados à cidadania;
- promover a participação e a inserção social das famílias em articulação com as políticas públicas oferecidas;
- contribuir para que as relações entre os moradores nos conjuntos ocorram em harmonia, com menor número de conflitos;
- auxiliar na instalação do condomínio e orientar os mutuários para que possam organizar a sua administração;
- contribuir para a sustentabilidade dos empreendimentos, atuando para a preservação, a conservação e o uso adequado dos espaços.

Na prática, para garantir seus objetivos, a equipe encarregada do Trabalho Técnico Social desenvolve diversas atividades juntos às famílias no momento da pós-ocupação. Nesse processo, a equipe busca orientar as famílias quanto:

- aos direitos de cidadania e como acessá-los;
- à importância de constituir um condomínio e como fazê-lo de acordo com a lei;
- às questões relativas à regularização contratual e financeira com a CDHU;
- às relações de vizinhança;
- aos cuidados com conservação e manutenção da habitação;
- aos cuidados com o meio ambiente, entre outros temas.

## As moradias e a Cidade

Como já abordado, a política de Habitação de Interesse Social (HIS) possui algumas diferenças em relação a outras políticas públicas, como: o cidadão é inserido em um cadastro nacional e só pode ser atendido por essa política uma única vez; e a política habitacional resulta em um bem (o imóvel) que não é oferecido gratuitamente ao cidadão, mas, sim, por meio da oferta de subsídio e de um contrato de financiamento firmado entre o cidadão e, no caso do Estado de São Paulo, a CDHU.

Outra particularidade da política de habitação – bastante importante – é a sua **capacidade de modificar o espaço das cidades** (também chamado de espaço urbano), ou seja, independentemente do momento e do nível do governo em que é desenvolvida, a política de habitação interfere na cidade, mudando sua configuração.

Vamos ver como isso acontece!

Para que novos prédios e novas casas sejam construídos, ruas são abertas e quadras ou quarteirões são definidos. São também colocadas redes de água, postes para trazer iluminação à rua e energia elétrica para as casas, tubulações para distribuição de gás etc.

Depois que as pessoas se mudam para os prédios e casas, o bairro se transforma ainda mais. São abertos diferentes tipos de comércio: mercados, padarias, farmácias, lojas de roupa, bancos etc. Também costuma ser programada a entrega de alguns serviços públicos para atender à população que passa a morar no local: linhas de ônibus, postos de saúde, creches etc. A maioria dos conjuntos habitacionais tem, inclusive, previsão de áreas destinadas para a construção de equipamentos públicos e áreas verdes, cumprindo a legislação ambiental do município e dos demais níveis de governo.

Essas alterações, porém, não são imediatas. Pode levar anos para que determinados serviços (públicos ou privados) cheguem a um local novo e, às vezes, é preciso esperar muito tempo. Mas também é possível, com vontade e organização, acelerar o atendimento a determinadas necessidades, como vimos no capítulo anterior.

Aqui queremos chamar a atenção para o fato de que quando um grupo de pessoas chega e ocupa um espaço, passando a morar em um determinado lugar, formando novas comunidades, bairros ou cidades, altera-se o que chamamos de paisagem; isto é, tudo aquilo que observamos ao nosso redor e que inclui tanto os elementos da natureza, como aqueles que são resultados da ação humana.

A presença humana em determinados espaços tende a diminuir as áreas verdes, a quantidade de árvores, a presença de alguns animais etc. No seu lugar, aparecem ruas, asfalto, edificações, serviços etc. Com isso, altera-se também a forma como nos relacionamos com aquele espaço: os lugares em que fazemos compras e os nossos locais de lazer, a maneira como nos locomovemos até o trabalho e até mesmo os nossos horários de acordar e de dormir.



Acervo Fundação Energia e Saneamento, São Paulo



© Filipe Frazão/Shutterstock, Inc

Fotografias do Rio Pinheiros, São Paulo, em meados de 1930, antes da retificação de seu curso, e nos dias de hoje.

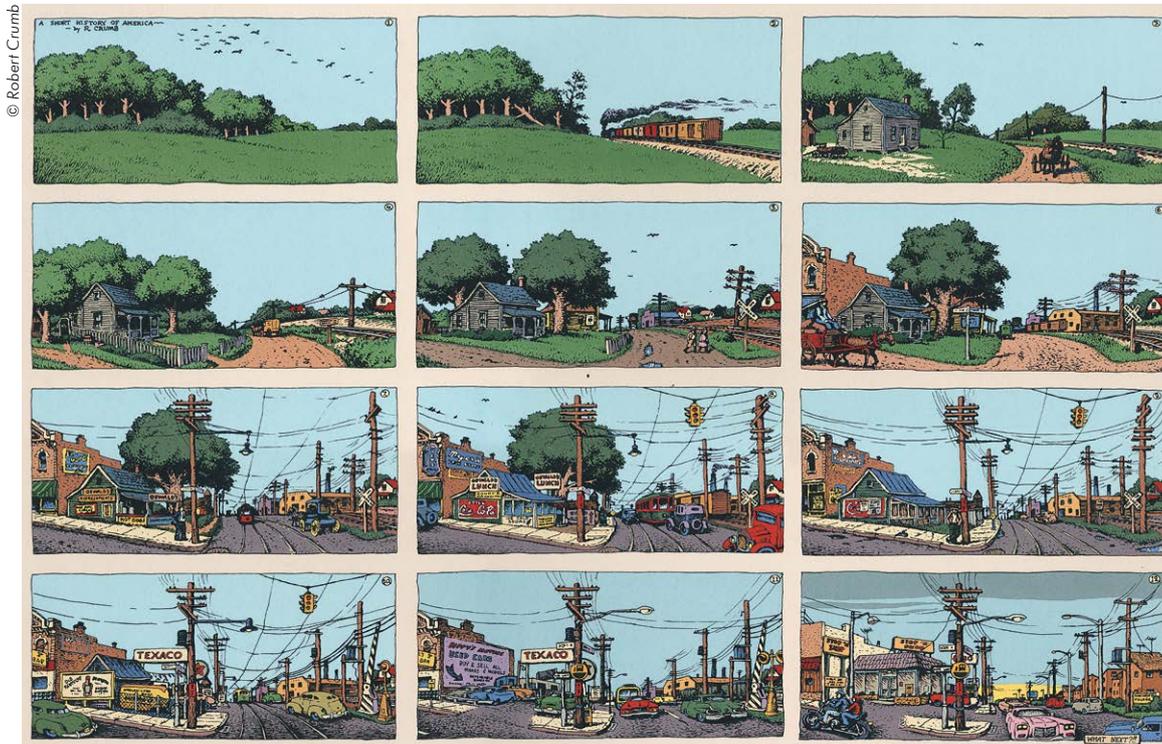


## Paisagem

Segundo o geógrafo Milton Santos, tudo o que enxergamos e percebemos ao nosso redor pode ser considerado paisagem. Assim, a paisagem abarca o relevo, as características dos terrenos, as edificações, as pessoas, o horizonte, assim como as suas cores, sons e movimentos.

Fonte: SANTOS, Milton; ELIAS, Denise. *Metamorfoses do espaço habitado: fundamentos teóricos e metodológicos da geografia*. São Paulo: Edusp, 2008.

As paisagens são dinâmicas, estão sempre mudando. Mas a maior parte dessas mudanças não acontece do dia para a noite. Elas fazem parte de um processo que chamamos de **urbanização**; isto é, o fenômeno que acontece quando os homens vão deixando de morar nas áreas rurais (no campo) e passam a construir e a viver nas cidades. O resultado disso é o crescimento da população que mora em áreas urbanas.



Obra *A short history of America* ("Uma curta história da América", em tradução livre), de Robert Crumb, 1979.

## Um pouco de história

As cidades existem há muito tempo. Estima-se que os primeiros assentamentos permanentes de pessoas tenham surgido há cerca de 6 a 7 mil anos (por volta de 3500 antes de Cristo), em um local próximo a dois grandes rios, onde atualmente é o Iraque (na época chamado de Mesopotâmia). Outras cidades, mais ou menos no mesmo período, também se desenvolveram nas regiões onde hoje estão o Egito, a Índia e a China.

As cidades começaram a existir pelo interesse de grupos em comercializar os alimentos que cultivavam e os animais que criavam e que não iam ser usados para a sua própria sobrevivência. Além de ser um local para comercialização, as cidades também ajudavam as pessoas a se protegerem de outros grupos que os ameaçassem.

Já nesses primeiros assentamentos humanos, há indicações da existência de uma clara estrutura de divisão de grupos sociais, com nobres e sacerdotes no comando de súditos (subordinados), escravos e soldados.

No Ocidente – mais especificamente no local onde hoje fica a Europa – também surgiram cidades, e a vida urbana ganhou dimensões cada vez maiores. Na Grécia Antiga – no século VI a.C. (século 6 antes de Cristo) –, as cidades eram lugares centrais para o comércio e as decisões políticas. O mesmo aconteceu durante o Império Romano, sendo que a cidade mais importante – Roma – chegou a ter naquela época uma população estimada em 1 milhão de habitantes – aproximadamente a população atual de Campinas, que é a terceira maior cidade do Estado de São Paulo.

A preocupação com a criação de infraestrutura para atender a coletividade – os aglomerados de pessoas que passam a morar próximas umas das outras – também esteve presente desde muito cedo na história das cidades.



À esquerda, foto de aqueduto romano na cidade de Segóvia (Espanha) que, acredita-se, foi construído no século I d.C. (século 1 depois de Cristo). À direita, detalhe da Cisterna da Basílica, na cidade de Istambul (Turquia), construída por volta do ano 530.

É possível comprovar essa preocupação observando os canais para distribuição de água (chamados aquedutos) e as cisternas para o seu armazenamento; construções da Antiguidade que existem até os dias de hoje.



### Os Arcos da Lapa

No Brasil, temos um exemplo de aqueduto que foi construído no período em que o país ainda era colônia de Portugal, para trazer as águas do Rio Carioca para a cidade do Rio de Janeiro.

Inaugurado em 1720, seu nome oficial é Aqueduto da Carioca, mas ele ficou mais conhecido como Arcos da Lapa, por causa do bairro no qual está localizado. Atualmente, é um local muito visitado pelos turistas que vão à cidade.



Depois de um período de grande expansão, as cidades ocidentais tiveram um declínio durante a Idade Média (período que vai aproximadamente do ano 500 até o 1500). Diferente do que se viu no período anterior – de urbanização –, na Idade Média aconteceu um processo de “ruralização”: a vida no campo voltou a ser mais importante que a vida nas cidades.

Isso aconteceu porque, com a queda do Império Romano e as conquistas de novos territórios por parte dos povos vindos do Oriente e do Norte da África houve uma diminuição da circulação de mercadorias e de pessoas nas regiões ocidentais. As atividades de comércio também diminuíram e as pessoas voltaram a depender das atividades rurais para a sua subsistência.

Nesse contexto, muitas cidades passaram a ser cercadas por muralhas, para proteção contra invasões, e tornaram-se menores em área e em população.

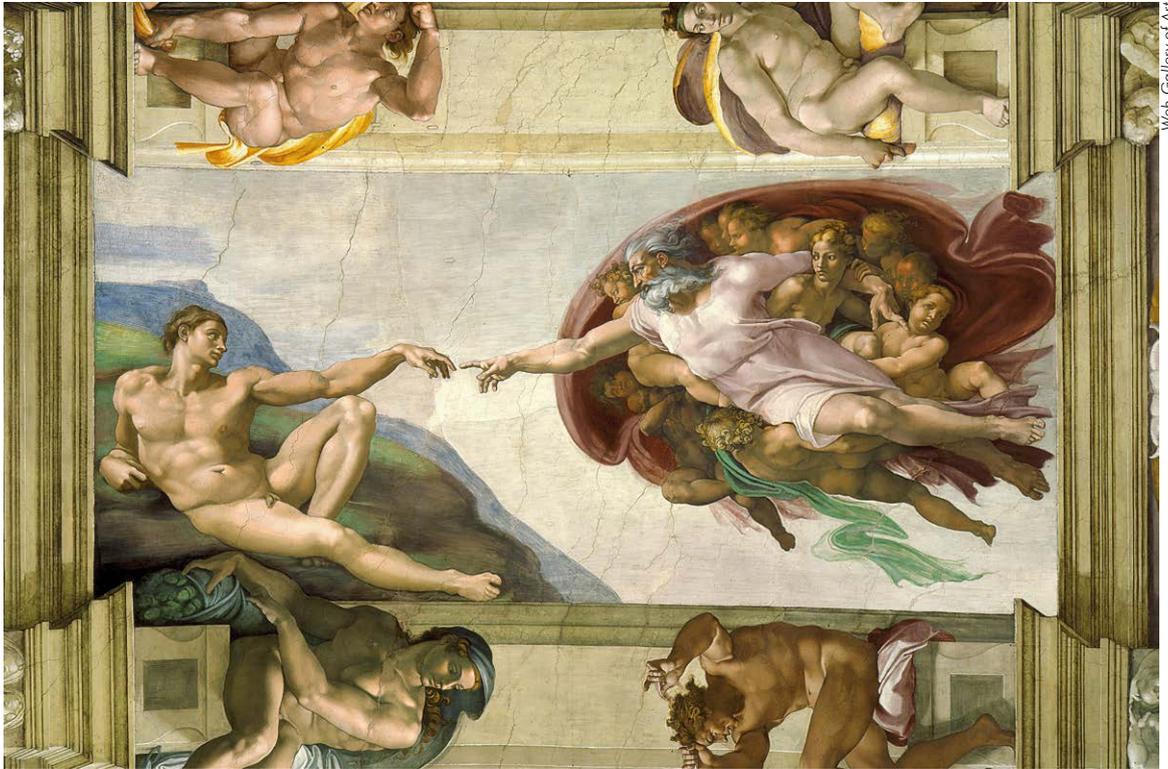


Cidade medieval de Monteriggioni, na região de Toscana, Itália, construída por volta do ano de 1200.

Do ponto de vista dos serviços urbanos, a dimensão mais reduzida das cidades possibilitava melhor resolução de algumas questões importantes relacionadas ao bem-estar coletivo – como o abastecimento de água.

Em contrapartida, havia problemas muito graves em outras áreas: ruas estreitas, falta de condições de higiene, inexistência de locais apropriados para a destinação do esgoto e do lixo gerado pela população. Condições como essas contribuíam para a existência de doenças gravíssimas, por exemplo, a peste bubônica. Essa doença é transmitida por pulgas de ratos e está associada à falta de hábitos de higiene pessoal e ao acúmulo de lixo nas cidades. Ela matou  $\frac{1}{4}$  da população da Europa em apenas um ano, no século XIV (14).

Depois de um período de pouca atividade, as cidades voltaram a crescer e a ganhar importância na Europa. Esse processo não ocorreu de uma hora para outra. Foram transformações que tiveram início por volta do ano de 1300 (século XIV [14]) e que seguiram por vários séculos.



Criação de Adão, de Michelangelo (1510), obra do período do Renascimento.

No período conhecido como Baixa Idade Média (após o ano 1000), houve um grande crescimento da produção agrícola, associado a fatores climáticos e ao desenvolvimento de tecnologia aplicada ao trabalho no campo, e passaram a sobrar alimentos para comercialização. Esse comércio se tornou uma fonte de renda para as pessoas que moravam nas cidades e impulsionou o seu crescimento econômico.

Com esse crescimento econômico, aconteceram outras mudanças. Entre elas, a **valorização e o desenvolvimento das artes e das ciências** – um período que ficou conhecido como **Renascimento** – e a ampliação da riqueza e do poder dos comerciantes e dos governantes que os apoiavam. Com tudo isso, as cidades ganharam mais importância e se desenvolveram e cresceram ainda mais.

Passados alguns séculos, já no final da Idade Moderna, o trabalho no campo começou a ficar mais difícil. De um lado, o desenvolvimento de técnicas de plantio diminuiu a quantidade de pessoas necessárias para o trabalho no campo. De outro, muitas áreas de plantio foram substituídas pela criação de ovelhas, já que a lã era utilizada para a fabricação de roupas nas indústrias que começam a surgir nas cidades.

Somados esses dois acontecimentos, houve uma diminuição do trabalho no campo e, ao contrário do que havia ocorrido na Idade Média, muitas pessoas que viviam da agricultura saíram das áreas rurais para buscar trabalho e meios para viver nas áreas urbanas e trabalhar nas primeiras indústrias.

Esse fenômeno ocorreu, primeiro, na Inglaterra, sobretudo a partir do século XVIII (18), mas depois se estendeu para toda a Europa, com características próprias em cada local. Ele ficou conhecido como Revolução Industrial.

Com isso, as cidades foram se tornando os locais mais importantes de produção de bens e de serviços. As atividades no campo ficaram voltadas para o abastecimento das cidades, provendo matéria-prima para as indústrias e alimentos para as pessoas.

Além de serem o centro das atividades econômicas, as cidades, naquele período também se tornaram o centro do poder político. Com a chegada de mais e mais pessoas, a vida urbana cresceu e se diversificou, ganhando as características que permanecem até a atualidade.

Com esse crescimento constante, atender às necessidades da população urbana também passou a ser uma tarefa cada vez mais difícil. Era preciso distribuir água, recolher esgoto, abrir ruas, prover moradias e meios de transporte para que muitas pessoas pudessem ir de um local para outro, expandir os empregos, cuidar das populações mais pobres etc. Esse conjunto de questões passou a fazer parte, cada vez mais, das preocupações daqueles que eram responsáveis pela administração das cidades – e é assim até os dias de hoje.

BASF-Archiv



Antiga Galeria Nacional, Berlim



Obras que retratam o período da chamada Segunda Revolução Industrial, ocorrida na segunda metade do século XIX (19): acima, vista de uma cidade industrializada, de Robert Friedrich Stieler; e, abaixo, ambiente interno de uma fábrica, de Adolph Menzel.



### População urbana na Revolução Industrial

Devido ao seu papel na Revolução Industrial, a Inglaterra foi o primeiro país em que a população urbana superou a rural. Isso aconteceu no início do século XX (20). Depois da Inglaterra, o mesmo ocorreu na França, Alemanha, Bélgica e Holanda.

No ano de 1900, 220 milhões de pessoas já moravam nas cidades. Em 2014, esse número era bem maior com 3,4 bilhões de pessoas morando em áreas urbanas.

Fonte: Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA) e Centro Regional de Informação das Nações Unidas. Disponível em: <[www.unric.org/pt/actualidade/31537-relatorio-da-onu-mostra-populacao-mundial-cada-vez-mais-urbanizada-mais-de-metade-vive-em-zonas-urbanizadas-ao-que-se-podem-juntar-25-mil-milhoes-em-2050](http://www.unric.org/pt/actualidade/31537-relatorio-da-onu-mostra-populacao-mundial-cada-vez-mais-urbanizada-mais-de-metade-vive-em-zonas-urbanizadas-ao-que-se-podem-juntar-25-mil-milhoes-em-2050)>. Acesso em: 9 Abr. 2017.

### E no Brasil, como a urbanização aconteceu?

Durante alguns séculos a economia brasileira esteve baseada na produção de matéria-prima e na vida rural, cujos principais ciclos são apresentados no quadro da próxima página. Assim, o processo de urbanização – crescimento maior da população que vive nas cidades e diminuição da população vivendo em área rural – teve início, no Brasil, nos anos 1950.

Tal como aconteceu nos países europeus, a urbanização ganhou força no Brasil quando as indústrias começaram a ser montadas, abrindo oportunidades de trabalho nas cidades, e os empregos no campo começaram a diminuir, com a utilização de técnicas mais modernas de produção agrícola e o desenvolvimento da pecuária, o que dispensava um grande número de trabalhadores.

A industrialização do Brasil aconteceu de forma muito rápida, principalmente na região Sudeste e na cidade de São Paulo, em que havia maior concentração de recursos disponíveis para investir na construção de indústrias.

Em 1970, somente 20 anos depois de o país ter iniciado o processo de industrialização, a população que vivia nas cidades já era maior do que aquela que morava na área rural.

Atualmente, aproximadamente 85% da população brasileira vive nas áreas urbanas e 15%, em áreas rurais.

Com o desenvolvimento e a modernização, as cidades vão se tornando diferenciadas e, de acordo com as suas características, passam a se destacar por exercerem determinadas funções. Por exemplo: algumas cidades são principalmente industriais; outras são mais turísticas e se preparam para receber pessoas, expandindo a rede de hotéis e de restaurantes; outras ainda, como Brasília, se destacam por sua função política: é lá que ficam as sedes dos poderes Executivo, Legislativo e Judiciário.

Há também cidades – em geral, as de maior concentração de população – que exercem várias funções ao mesmo tempo, sendo difícil definir qual é a sua função principal. No **Estado de São Paulo**, há cidades de tamanhos muito diferentes e com funções também muito diversas.



## Fases do desenvolvimento econômico brasileiro

Desde a chegada dos portugueses no Brasil – no ano de 1500 –, o país passou por diferentes fases de desenvolvimento antes de ter início a produção industrial. A cada uma dessas fases correspondeu, também, a expansão da ocupação do território brasileiro.

A primeira fase ou ciclo foi a de exploração do pau-brasil (imagem 1, de Lopo Homem, 1519), uma árvore nativa que tinha madeira muito valorizada na Europa e que os portugueses cortavam para comercializar por lá.

Depois, houve os ciclos de produção da cana-de-açúcar (imagem 2, de Johann Moritz Rugendas, 1835) e da pecuária, iniciado no século XVI (16); de extração de ouro, no século XVIII (18) e de novas produções agrícolas, destacando-se as seringueiras (para extração da borracha), o algodão e o café (imagem 3, coleção Frank and Frances Carpenter), no início do século XX (20).



1

Acervo Fundação Biblioteca Nacional



2

Acervo Fundação Biblioteca Nacional



3

Acervo Biblioteca do Congresso, EUA

Foram, principalmente, os recursos gerados pela produção do café e a necessidade de máquinas para o seu beneficiamento e transporte que possibilitaram a industrialização no país.

A maioria das cidades localizadas no **litoral** do Estado de São Paulo tem função turística. No caso de Santos, por exemplo, ela também agrega uma importante atividade na área de exportação e importação, em função do seu porto, que é o principal do Brasil.



Vista do Porto de Santos.

No **interior** do Estado, há cidades que se destacam pela função industrial, como: Franca, com produção de calçados; São José dos Campos, com importante indústria na área de aeronáutica; e Campinas, na área de tecnologia da informação. Outras regiões têm como função principal a agricultura e agropecuária, como as de São José do Rio Preto e Barretos.



Máquinas agrícolas utilizadas na lavoura e indústria de produção de tratores.

Já a **capital São Paulo** é um exemplo de cidade que têm muitas funções ao mesmo tempo. Ela ganhou importância, a partir da década de 1950, por ser um polo industrial que, durante as décadas seguintes, atraiu grande quantidade de pessoas do interior e de outros Estados, que vem em busca de trabalho.

Com o crescimento da cidade, entretanto, ela precisou oferecer uma série de serviços para atender a essa população: supermercados, centros comerciais, bancos, hospitais, escolas, entre outros.

Esses serviços, por sua vez, passaram a atrair mais pessoas que vêm à cidade para fazer turismo ou negócios, tratar problemas graves de saúde, estudar nas universidades etc. Com isso, São Paulo tem hoje mais de 11 milhões de habitantes, sendo a cidade com a maior população no Brasil, além de estar entre as dez mais populosas do mundo.

Vale reforçar que o crescimento do Estado de São Paulo foi, em grande medida, impulsionado pela vinda de trabalhadores e de suas famílias de outros Estados, para procurar melhores oportunidades de trabalho.

Esse movimento aconteceu com muita intensidade principalmente entre os anos 1960 a 1990. Você pode perceber isso fazendo um levantamento com a sua própria família. Veja quantas pessoas vieram de outras regiões do Brasil para a cidade em que estão hoje.



Embarque e desembarque de trabalhadores e seus familiares na antiga rodoviária (1976) na cidade de São Paulo.

A partir dos anos 1990, esse movimento se alterou bastante. Ainda há muitas pessoas que vêm de outras regiões do país para São Paulo. Mas há também um número muito expressivo de pessoas que deixam São Paulo para voltar a seus Estados de origem – principalmente na região Nordeste.

## As cidades atuais: desenvolvimento e desigualdade social

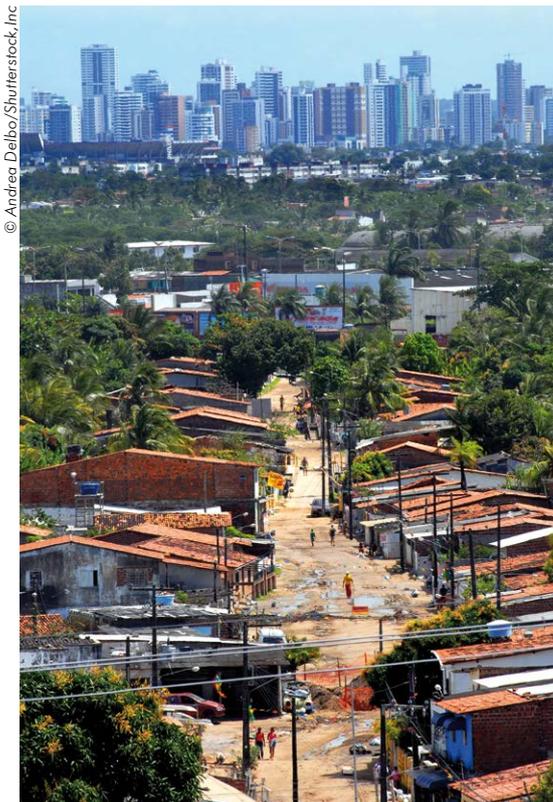
Seja no Brasil, seja em outros países, o crescimento da vida urbana e das cidades traz consigo algumas vantagens: mais riquezas e empregos são gerados com a expansão das atividades econômicas nas indústrias, no comércio, no turismo etc.; há mais oportunidades para uma parcela das pessoas estudarem, se desenvolverem, se divertirem, adquirirem e compartilharem novos conhecimentos, atuarem politicamente etc.

Por outro lado, nas cidades (sobretudo nas maiores) aumentam também os problemas relacionados ao crescimento desordenado, à poluição e às dificuldades de dispor de infraestrutura, locais para moradias e serviços públicos para todos.

Como as pessoas têm acesso e se apropriam da cidade de forma desigual, esses problemas afetam mais diretamente as populações pobres, que são deslocadas das áreas centrais e mais valorizadas para terrenos distantes e mal assistidos.

Assim, vivendo em moradias precárias, em áreas de risco e/ou periféricas, são as populações pobres que mais sofrem com o não oferecimento de infraestrutura urbana (abastecimento de água e coleta e tratamento de esgoto etc.), a violência e a não disponibilidade de serviços (transporte, creches, escolas, atendimento de saúde, limpeza urbana etc.) e de áreas de lazer.

Quanto mais crescem as cidades, mais esses problemas se avolumam, aumentando a **segregação espacial**, a **desigualdade social** e a **pobreza**.



© Andrea Delbo/Shutterstock, Inc



© Fernando Frazão/Agência Brasil



© Rogério Covaiheiro/Shutterstock.com

Assim, a cidade produz e reproduz as desigualdades. Veja o que diz sobre isso o arquiteto e professor da Universidade Federal de Santa Catarina, Renato Saboya:

[...] a segregação urbana traz inúmeros problemas às cidades. O primeiro é, obviamente, a desigualdade em si. Camadas mais pobres da população, com menos recursos, são justamente as que gastam mais com o transporte diário, que têm mais problemas de saúde por conta da falta de infraestrutura, que são penalizadas por escolas de baixa qualidade, e assim por diante. A própria segregação é não apenas reflexo de uma condição social, mas um fator que contribui para tornar as diferenças ainda mais profundas.

Fonte: SABOYA, Renato. Segregação espacial urbana. *Urbanidades*. Disponível em: <<http://urbanidades.arq.br/2009/05/segregacao-espacial-urbana>>. Acesso em: 9 Abr. 2017.

### Moradias precárias em números



Segundo estudos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) – um órgão do governo federal que faz pesquisas e divulga informações sobre as características da população brasileira – havia, em 2010, aproximadamente 11,4 milhões de brasileiros vivendo em moradias precárias: favelas, cortiços, acampamentos etc.

Quase a metade dessas pessoas (5,6 milhões) vivia na região Sudeste: 2,7 milhões na cidade de São Paulo e 2,0 milhões na cidade do Rio de Janeiro – as duas maiores cidades do país.

Fonte: IBGE. Aglomerados subnormais: informações territoriais. Disponível em: <[www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/aglomerados\\_subnormais\\_informacoes\\_territoriais/informacoes\\_territoriais\\_tab\\_xls.shtm](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/aglomerados_subnormais_informacoes_territoriais/informacoes_territoriais_tab_xls.shtm)>. Acesso em: 9 Abr. 2017.

Como fazer para que essa realidade se transforme?

Hoje em dia, muito tem se falado sobre **soluções para os problemas urbanos**. Essas soluções podem ser dirigidas a aspectos específicos da vida urbana – políticas de mobilidade, de coleta seletiva de lixo etc. – e também podem ser planos e projetos que orientam e buscam respostas mais abrangentes para os problemas da ocupação desordenada do espaço e da segregação da população pobre. Entre esses planos e projetos, vale destacar o papel do Estatuto da Cidade e dos planos diretores elaborados pelos municípios.

Antes ainda de falarmos sobre essas soluções, é importante destacar que elas procuram concretizar um direito sobre o qual ainda não tratamos: **o direito à cidade**; isto é, o **direito das pessoas que moram nas cidades de não serem excluídas dos benefícios e das qualidades que a vida urbana oferece**.

Segundo os estudiosos desse tema, embora possa parecer uma conquista individual, o direito à cidade não é um direito individual, mas, sim, coletivo. Ele pode ser visto como o **direito de transformar a cidade**, o que depende da capacidade do coletivo de interferir e influenciar na construção da cidade.

Em outras palavras, o direito à cidade é um direito comum; é a garantia de que todos os moradores tenham acesso efetivo a todas as condições necessárias para viver bem em um ambiente urbano: água, saneamento básico, iluminação, coleta regular de lixo, mobilidade, áreas verdes e de lazer, serviços educacionais e de saúde etc.

## Estatuto da Cidade e planos diretores

O Estatuto da Cidade (Lei Federal nº 10.257, de julho de 2001) é o principal instrumento para garantir o direito à cidade, depois da Constituição Federal de 1988.

Ele regulamenta os artigos 182 e 183 da Constituição, que tratam da política de desenvolvimento urbano, trazendo diretrizes para orientar o crescimento das cidades e a ocupação do solo, com foco em justiça social e sustentabilidade.

Segundo o Estatuto, deve ser garantido à população o “direito às cidades sustentáveis, entendido como o direito à terra urbana, à moradia, ao saneamento ambiental, à infraestrutura urbana, ao transporte e aos serviços públicos, ao trabalho e ao lazer”.



### Sustentabilidade e cidades sustentáveis

A palavra sustentabilidade – quando relacionada ao meio ambiente – está, em geral, relacionada ao uso adequado, à conservação e ao não desperdício dos recursos da natureza – água, áreas verdes etc. – de modo que eles não venham a faltar para as gerações futuras.

Quando falamos em **cidades sustentáveis** ou **urbanização sustentável** também estamos pensando em atitudes ou estratégias que se relacionam com a conservação, a sustentação e o uso adequado dos espaços urbanos, o que supõe uma requalificação desses espaços a partir da combinação de respeito ao meio ambiente e à cultura das comunidades, viabilidade econômica e justiça social.

O Estatuto da Cidade também traz orientações e instrumentos para regularizar as ocupações de terra; determina que se façam estudos antes da construção de grandes obras que alterem a vida dos moradores nas cidades; torna obrigatória a elaboração de planos diretores por todos os municípios com mais de 20 mil habitantes; e garante à população o direito a participar na elaboração de planos e programas que afetem a vida nas cidades.

Os **planos diretores**, por sua vez, orientam como deve ser a ocupação urbana em cada localidade, considerando as características físicas do município, as atividades e funções da cidade e as necessidades da sua população.

A obrigatoriedade de fazer esse tipo de plano vale, como já apontado, somente para os municípios com mais de 20 mil habitantes, o que representa cerca de 40% dos municípios paulistas. Porém, é justamente nessas cidades – maiores e com maior população – que acontece, com mais frequência, a expulsão das populações pobres das áreas centrais para as áreas mais distantes dos centros (áreas periféricas), com menor acesso aos serviços e equipamentos públicos, um processo que é chamado de **segregação espacial**.

Nesse contexto, além de organizar a ocupação do espaço, definindo quais áreas são adequadas para malha viária, moradia, comércio, indústria etc., os planos diretores devem buscar diminuir a segregação espacial das populações pobres e tornar o uso e o direito aos espaços e serviços das cidades mais justo, menos desigual.

## Reurbanização de favelas

Você sabia que foi justamente para diminuir a segregação espacial, e respondendo às demandas de movimentos sociais, que surgiram os primeiros projetos de reurbanização de favelas?

Ao mesmo tempo em que implementam melhorias locais, esses projetos buscam garantir que uma parcela de moradores permaneça nos seus locais de moradia.



Mas para que os planos diretores, de fato, representem oportunidades de mudança na realidade, é muito importante que o poder público incentive e facilite a participação da população na sua elaboração, por meio de audiências públicas ou outras formas de consulta que permitam que a população interessada seja ouvida.

### ESTEJA ATENTO

Mesmo nas cidades que não possuem obrigatoriedade de Plano Diretor, as prefeituras devem ter a preocupação de organizar o espaço urbano da melhor forma possível, de modo a garantir o direito à cidade a todos os moradores. Se você tem interesse em participar, procure informações na prefeitura da cidade onde mora.



## Plano Diretor da cidade de São Paulo

O Plano Diretor da cidade de São Paulo é um bom exemplo de participação da população na sua elaboração e de consideração de suas necessidades.

Durante o ano de sua elaboração, em 2014, foram realizadas 114 audiências públicas, com a participação de mais de 25.500 pessoas. Nelas, foram coletadas 10.147 contribuições para aprimorar o plano.

Com o objetivo de “humanizar e reequilibrar São Paulo, aproximando moradia e emprego e enfrentando as desigualdades socioterritoriais”, constam do plano aprovado, dez diretrizes estratégicas e planos específicos voltados para:

- assegurar o direito à moradia digna para quem precisa;
- melhorar a mobilidade urbana;
- dar mais qualidade à vida urbana nos bairros;
- promover o desenvolvimento econômico da cidade;
- orientar o crescimento da cidade nas proximidades do transporte público;
- incorporar a agenda ambiental ao desenvolvimento da cidade;
- preservar o patrimônio e valorizar as iniciativas culturais;
- fortalecer a participação popular nas decisões dos rumos da cidade;
- socializar os ganhos da produção imobiliária;
- reorganizar as dinâmicas metropolitanas.

Você pode conhecer mais sobre o Plano Diretor da cidade de São Paulo, olhando uma versão ilustrada dele disponível na página eletrônica da Prefeitura: <<http://gestaourbana.prefeitura.sp.gov.br/wp-content/uploads/2015/01/Plano-Diretor-Estrat%C3%A9gico-Lei-n%C2%BA-16.050-de-31-de-julho-de-2014-Texto-da-lei-ilustrado.pdf>>. Acesso em: 9 Abr. 2017.



Além dos planos diretores, a discussão de como será feita a distribuição e a alocação dos recursos públicos nos municípios também é uma oportunidade para interferir na definição dos rumos dos investimentos no espaço urbano.

Vários municípios abrem espaço para essa discussão por meio dos chamados **orçamentos participativos**, um mecanismo de consulta à população sobre quais são suas necessidades e demandas prioritárias.

Em geral, essa consulta se dá em reuniões abertas realizadas nos bairros, em diferentes regiões das cidades. Assim, permite-se que cada participante fale sobre as necessidades específicas de seus locais de moradia.

Tal como acontece em relação ao Plano Diretor, você pode consultar a prefeitura do município onde mora para saber se existe a prática de orçamento participativo e para se informar sobre como pode participar e ajudar a construir o direito à cidade.

## Os conjuntos habitacionais e o direito à cidade

Enquanto as cidades crescem em ritmo acelerado, cresce também o problema da falta de moradias e a dificuldade de encontrar locais adequados, com infraestrutura e serviços, para construí-las.

Conforme já apontado, apenas na cidade de São Paulo, 2,7 milhões de pessoas moravam em habitações consideradas inadequadas no ano de 2010.

Estudos indicam também a falta de mais de 200 mil moradias para a população da cidade no ano de 2015. (Fonte: Ocupações: São Paulo tem déficit de 230 mil moradias. *Agência Brasil*. Disponível em: <<http://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2015-09/ocupacoes-sao-paulo-tem-deficit-de-230-mil-moradias>>. Acesso em: 9 Abr. 2017.)

As políticas de HIS – sobre a qual tratamos no capítulo anterior – procuram tanto diminuir o déficit de moradias como melhorar as condições de habitação inadequadas, com atuação em áreas deterioradas e de risco, favelas, cortiços etc.

Para isso, a CDHU – protagonista dessas políticas no Estado de São Paulo – chegou recentemente ao número de 500 mil unidades habitacionais entregues para a população paulista, atendendo 98% dos municípios do Estado.

Quando essas unidades habitacionais são entregues, elas já contam com a infraestrutura básica necessária para que as moradias possam ser ocupadas. Ou seja, ruas abertas, estrutura para fornecimento de energia elétrica e água, canalização adequada para fornecimento de gás e coleta de esgoto onde há recursos para tal etc.

Como as políticas habitacionais têm alta capacidade de produzir impacto nas cidades, modificando o espaço urbano, alguns dos serviços necessários para atender aos novos moradores são criados: seja por pessoas da própria região que abrem mercearias

e pequenas lojas que supram as necessidades básicas diárias dessa comunidade; seja por grandes comerciantes ou investidores, que enxergam novas oportunidades de negócios na região.

No que diz respeito aos serviços públicos, o Estado atua para oferecer, nas imediações dos conjuntos habitacionais, serviços básicos necessários que atendam a população recém-chegada ao local.

Vale lembrar que em um mesmo conjunto habitacional há famílias com histórias de vida muito particulares, vindas de lugares diversos e com grande variedade de faixas etárias, escolaridades, formações, trajetórias profissionais etc.

Assim, concretizar o direito à cidade dessas pessoas passa por serviços públicos também bastante variados.



© Fernanda Catalão

Mesmo se pensarmos no campo de uma única política pública, como a de educação, há diferentes necessidades a serem consideradas: creches, escolas de Ensino Fundamental e Médio, Educação de Jovens e Adultos, qualificação profissional, entre outras. O mesmo acontece se pensarmos na saúde, nas áreas de cultura e lazer, mobilidade urbana etc.

Assim, diante de suas características e da multiplicidade de necessidades da população que atende, a política habitacional (HIS) deve ser sempre pensada com outras políticas públicas. Há situações, porém, em que a oferta de todos os serviços necessários não é adequada ou não se concretiza.

Nesse caso, é importante que a comunidade se organize para levantar as suas necessidades e reivindicar do poder público os serviços que faltam no bairro – como vimos no capítulo anterior.

Há também situações em que os serviços existem, mas não sabemos como acessá-los. Nesse caso, o melhor caminho é informar-se.

Você pode procurar informações nas sedes dos próprios serviços, na prefeitura da cidade onde mora, ou mesmo com organizações que existem no bairro e pessoas que moram no local há mais tempo que você. O importante é que você saiba que pode acessar os serviços públicos da sua região, pois isso faz parte dos seus direitos de cidadania.

Assim, é fundamental que cada morador – por mais distante que seja o conjunto habitacional onde mora – se reconheça como um cidadão que tem direito à cidade e saiba que esse direito inclui tudo o que é necessário para viver em condições dignas no seu local de moradia.

Lembre-se sempre de que a configuração da cidade é resultado da união dos interesses daqueles que nela vivem e que todos devem poder usufruir igualmente daquilo que ela oferece.



Intervenção artística que chama a atenção para o direito à cidade.

# Cidadania ambiental: responsáveis pelo lugar em que vivemos

O conceito de cidadania foi sendo aperfeiçoado ao longo do tempo. Desde a noção de cidadania na Grécia Antiga – em que mulheres, estrangeiros e escravos não eram considerados cidadãos, e as decisões eram tomadas apenas pelos homens livres – até às reformas cidadãs ao longo dos séculos XVIII (18), XIX (19) e XX (20), iniciadas com a Revolução Francesa. Mas o mundo seguiu em frente e surgiram novos desafios.

Em meados do século XX (20), as discussões a respeito da relação do homem com a natureza começaram a fazer parte dos debates sobre cidadania, sobretudo porque mudanças globais significativas começaram a trazer consequências: o intenso desmatamento, a emissão de gases poluentes, as mudanças climáticas, a extinção de animais, entre outras.

Foi aí que a temática do meio ambiente passou a integrar discussões em diversos países e a noção de cidadania ambiental ganhou forma, nos mostrando que a preocupação com o planeta Terra deve estar presente em nossa sociedade – com a formulação de políticas públicas para essa área e, também, com a revisão de nossos comportamentos no uso de recursos naturais, na forma como consumimos e como nos relacionamos com o planeta.

As graves consequências da atuação humana na natureza nos relembram que, por vivermos neste planeta e sermos parte dele, somos responsáveis pela sua conservação. Mas parece tudo muito complexo de entender, certo?

Diante desses desafios, desenvolveu-se o conceito de **cidadania ambiental**, seguindo-se o mesmo caminho das conquistas de cidadania com os direitos civis (as liberdades das pessoas, o direito de ir e vir), os direitos políticos (fortalecimento da democracia, direito ao voto, participação nas decisões políticas do país etc.) e os direitos sociais (igualdade, justiça social, saúde, trabalho etc.).

A noção de cidadania ambiental traz uma nova forma de pensamento que considera, definitivamente, que, como moradores da Terra, devemos criar laços e responsabilidades com a qualidade da vida. Afinal, se essa é a nossa casa, devemos cuidar dela.

## O que é sustentabilidade?

Vemos a palavra “sustentabilidade” a todo o momento nos jornais, nos programas de televisão, na conversa do trabalho. Mas ainda há muitas dúvidas sobre esse tema.

Sustentabilidade é algo realmente complexo, pois abrange diversas áreas da nossa vida e da nossa relação com o meio ambiente.

É comum que se fale de sustentabilidade relacionada aos problemas com a natureza, especialmente a fauna e a flora (biodiversidade, desmatamento, animais etc.). E ela tem mesmo a ver com isso, mas também tem a ver com vários outros aspectos.

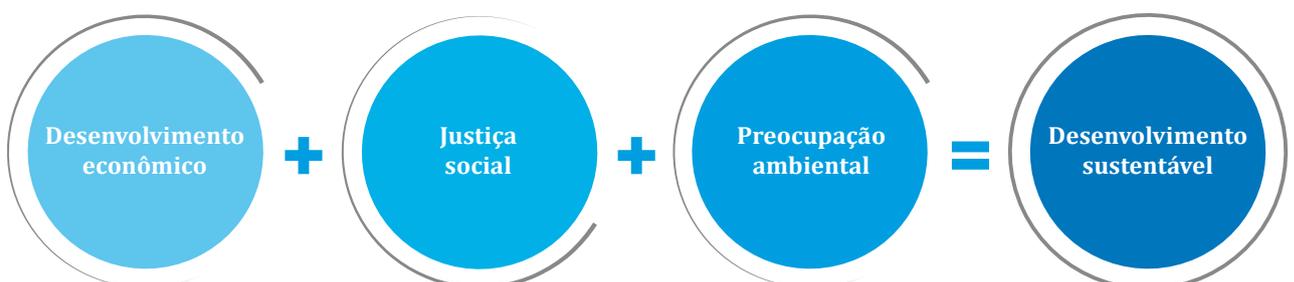
Vejamos o significado da palavra “sustentável” no dicionário: a princípio, é um adjetivo para definir as coisas que se podem sustentar; que são capazes de se manter, mais ou menos constantes, ou estáveis, por longo período.

As conversas para a definição do termo, no sentido ambiental, surgiram a partir dos anos de 1970 durante a primeira Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente, na Suécia. Outro evento importante foi a conferência Rio-92, que aconteceu no Brasil. Juntos esses movimentos firmaram o conceito de **desenvolvimento sustentável** ou de **cultura da sustentabilidade** e estabeleceram uma série de princípios e diretrizes sobre biodiversidade, mudanças climáticas, cuidados com o lixo, a água e o descarte de resíduos.

Assim, de acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), o conceito de sustentabilidade foi definido como: “Aquilo que atende às necessidades do presente sem comprometer a possibilidade das gerações futuras suprirem suas próprias necessidades”. Em outras palavras, seria uma maneira de atender às nossas necessidades de hoje e também de garantir esse mesmo direito para nossos filhos e netos. Ou seja, é sobre como podemos viver de forma mais consciente, no presente, para ter certeza de que as próximas gerações terão água potável, ar menos poluído, um país mais justo etc. E esse é um desafio e tanto!

Por isso, o desenvolvimento sustentável contempla sim nossa relação com a natureza, mas há mais coisas nesse pacote de atitudes: a qualidade do nosso trabalho e a relação com nossos colegas de profissão ou mesmo com nossos vizinhos; a forma como separamos e descartamos o lixo doméstico; o nosso envolvimento com os problemas do bairro ou com a organização do conjunto habitacional onde moramos; como podemos contribuir para economizar água ou não poluir os rios e, assim, evitar a falta de água...

Tudo isso tem a ver com sustentabilidade!



Em outras palavras: precisamos entender que cuidar do meio ambiente nada mais é do que cuidar de nós mesmos, das nossas famílias e do lugar onde moramos. Para facilitar o entendimento dos diversos aspectos da **cultura da sustentabilidade**, vamos ver em mais detalhes os principais aspectos desse tema: sua importância e as ações práticas que podem começar na nossa moradia e depois se estender para a vizinhança e até mesmo virar práticas do condomínio ou conjunto habitacional; qual o papel dos governos municipais, estaduais e federal no que se refere à formulação de políticas públicas que, aliadas às mudanças de hábitos, possam garantir que nossa relação com o meio ambiente seja mais equilibrada.

## Água: uso consciente

Você saberia dizer o quanto da água total do planeta Terra é apropriada para o consumo humano? Para se ter uma ideia, pense nas seguintes quantidades: se toda a água do planeta coubesse em uma garrafa PET de 2 litros, apenas um copo pequeno seria água doce e menos da metade desse copo estaria à nossa disposição – o correspondente a um copinho de café. E mais: apenas uma tampinha dessa garrafa conteria a quantidade de água potável, ou seja, apropriada para o nosso consumo. Por isso, a situação é delicada.



© Tassell78/Shutterstock, Inc

Nos últimos anos, vivenciamos no Estado de São Paulo uma crise hídrica. A diminuição dos níveis dos rios e represas acarretou a falta de água em diversos municípios. O que fez com que o Estado passasse a utilizar reservas técnicas para evitar que mais pessoas ficassem sem esse recurso imprescindível.

Houve também uma mobilização do Estado para o planejamento e a execução de obras – o que mostra a importância dos governos darem continuidade às preocupações com manutenção, obras e instalações para sanar esse grande problema. E, com o envolvimento da população na economia de água, o Estado atingiu metas importantes. Ainda assim, os desafios persistem.

Estima-se que cerca de 40% da população mundial já enfrente problemas com o chamado estresse hídrico, ou seja, situações temporárias ou prolongadas nas quais a escassez de água afeta a população (com falta de água para as atividades cotidianas e para a alimentação), comprometendo também a produção agropecuária, industrial e até a economia dessas regiões.

E as projeções nesse sentido não são boas, uma vez que a água é usada para praticamente qualquer coisa de que precisamos – da produção da carne que comemos, à construção de casas ou automóveis.

Além disso, o aumento do consumo eleva as taxas de desperdício e ainda há problemas de infraestrutura das cidades, como o tratamento inadequado para água e esgoto e a falta de manutenção em dutos ou instalações hidráulicas, o que causa vazamentos expressivos.

Sem dúvida, a água é um dos temas mais urgentes quando pensamos na sustentabilidade do planeta.

Todos nós podemos colaborar para o uso consciente da água, usando algumas medidas práticas e simples de serem adotadas em nossas residências:

- Evite banhos demorados. O ideal é um banho de até 7 minutos. Saiba que 10 minutos de banho gastam em média 150 litros de água, bem mais do que o indicado pela ONU como necessidade total para uma pessoa, que é de 110 litros/dia.
- Para limpar calçadas, quintais ou áreas comuns de apartamentos podemos trocar a mangueira pela vassoura. Outra opção é, quando necessário, usar um balde de água, que gasta bem menos do que as mangueiras comuns.
- Na hora de escovar os dentes, fazer a barba ou lavar as mãos na pia, abra e feche a torneira para usar somente a água necessária. Enquanto escova os dentes, se barbeia ou ensaboa as mãos, o ideal é dar uma fechadinha na torneira para gastar menos água.
- Antes de começar a lavar a louça, retire todo o acúmulo de sujeira (gorduras e restos de comida, por exemplo) dos pratos e utensílios e jogue-o em uma lixeira para materiais úmidos (aqueles com restos de alimentos e orgânicos). Após retirar o excesso de sujeira sem usar a água, você pode fazer uma solução em uma bacia com água e detergente, para ensaboar tudo de uma vez. Assim você evita abrir e fechar a torneira o tempo todo.
- Tente usar água da chuva para limpeza de áreas comuns, jardinagem e lavagem de automóveis. Em muitos lugares, a captação de água da chuva para esses fins já acontece. Também é possível reutilizar a água da máquina de lavar ou tanquinho: basta que você armazene a água que sair da máquina em baldes. Você poderá usá-la para limpeza da residência ou mesmo na descarga do banheiro. É importante lembrar que a água de reúso não é potável, por isso, não pode ser consumida por pessoas ou animais de estimação. Lembre-se de que a água da máquina de lavar, que contém produtos químicos, como sabão, não poderá ser colocada nas plantas ou jardins.



#### ESTEJA ATENTO

Caso você tenha o costume de armazenar água para usar mais tarde, faça isso em baldes ou galões bem fechados, para não correr o risco de se tornarem focos das larvas do mosquito *Aedes aegypti*, que transmite doenças como dengue, zika, febre amarela e chikungunya.

## O que eu tenho a ver com a poluição do ar?

Outra questão importante sobre o meio ambiente que nos envolve diretamente é a qualidade do ar. Se a água é importante para as nossas funções vitais, o ar é também fundamental para a nossa vida.

Um exemplo é no inverno, quando as temperaturas caem e o ar fica mais seco por causa da pouca chuva. Você já reparou que, nesse período do ano, alergias, dores de cabeça e dificuldades para respirar acontecem com mais frequência? Isso acontece porque a queda na temperatura faz com que os gases se acumulem nas partes mais baixas da atmosfera – ou seja, mais perto de nós – e quanto mais poluído estiver o ar, mais difícil fica para respirar.

O aumento de automóveis nas ruas, a presença de indústrias na região e a diminuição das áreas verdes intensificam a concentração desses gases que poluem a atmosfera.

A maior parte da poluição do ar é resultado da queima de combustíveis como carvão mineral e derivados do petróleo (por exemplo, gasolina e diesel). A queima deles libera quantidades de monóxido (CO) e dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) que geram poluição.

O CO é um gás formado por carbono e oxigênio. As maiores emissões desse gás na atmosfera vêm das queimadas de florestas. Ele também é emitido pelo escapamento de veículos e de indústrias. A combinação do CO com o oxigênio, naturalmente presente na atmosfera, gera o CO<sub>2</sub>.

As consequências da poluição do ar são muitas, e as mais comuns são doenças respiratórias como alergias, bronquite e asma. Por isso, nos períodos críticos, é importante, além de buscar por ajuda médica, manter as moradias arejadas e úmidas com o uso de toalhas molhadas, um balde com água ou umidificadores de ar. Saiba que a presença de plantas no ambiente doméstico também é muito importante para a melhora da qualidade do ar.



Algumas plantas de fácil cuidado podem ser cultivadas em áreas externas e internas, com exposição variável ao sol. Os nomes populares dessas plantas são: lírio-da-paz (1), jiboia (2), espada-de-são-jorge (3), dracaena-de-madagascar (4) e planta-aranha (5)

Hoje em dia, boa parte dos municípios e Estados já possui políticas públicas específicas para redução da poluição do ar – focadas principalmente nas indústrias e nos veículos automotivos.

Outra fonte preocupante de emissão de poluentes é a queimada de florestas e de áreas agrícolas (como as de cana-de-açúcar). No Brasil, essas práticas representam quase 70% da emissão de gás carbônico. No Estado de São Paulo, por exemplo, há intensa mobilização para a redução das queimadas em lavouras, com incentivo à mecanização das colheitas e à conversão do uso de cana queimada para cana crua, técnica que possibilita redução significativa dos gases poluentes emitidos.



#### ESTEJA ATENTO

Nas áreas externas do seu conjunto habitacional, é importante que as áreas verdes sejam cuidadas e conservadas.

Elas foram planejadas tanto para que haja drenagem das águas das chuvas, como para garantir a presença de árvores e plantas, o que atrai pássaros, equilibra a temperatura do ambiente e melhora a qualidade do ar local.

Mas como podemos ajudar na redução da poluição do ar em nossos lares? Pode até parecer que nosso papel seja pequeno, mas algumas ações pessoais e do conjunto de moradores podem colaborar para um ar mais limpo. Uma delas é **diminuir o uso de automóveis**, dando preferência ao transporte público ou às bicicletas.

Outra medida ao nosso alcance é cuidar dos carros e motos: deixar a **manutenção dos veículos sempre em dia** evita que eles emitam poluentes de forma irregular.

Podemos contribuir, ainda, adotando alguns hábitos como:

- conservar e ampliar as áreas verdes próximas às moradias;
- fazer uso consciente de energia elétrica – ou seja, economizar –, pois a produção de energia elétrica lança poluentes na atmosfera.

Esses exemplos mostram que, para o desenvolvimento sustentável, a participação de cada um de nós é fundamental – e toda ajuda é necessária, mesmo para questões que parecem “muito maiores que nós”, como a poluição do ar.

## Lixo: para onde tudo isso vai?

Nas cidades, especialmente nas grandes cidades, o lixo é uma grande preocupação. Com o aumento do consumo, aumentou também a quantidade de lixo que produzimos. Para fazer novos produtos e embalagens, por exemplo, diversos recursos, como água e energia elétrica, são utilizados em grande quantidade. Ou seja, quanto mais precisamos produzir, mais precisamos retirar da natureza. Com isso, poluímos mais e podemos levar à escassez de recursos.

Em grandes cidades, a produção diária de lixo pode chegar a 1 quilo por habitante. Além disso, segundo a Pesquisa Nacional de Saneamento Básico do IBGE, mais de 50% dos municípios brasileiros destinam seus resíduos de forma incorreta em lixões irregulares.

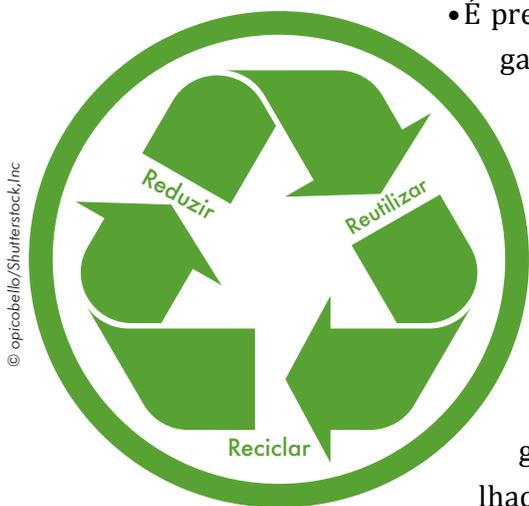
De acordo com a atual Política Nacional dos Resíduos Sólidos, esses espaços deveriam ter deixado de existir no país até 2014, mas muitos estados ainda têm dificuldades em adequar-se a essa política.

Os dados são alarmantes e o lixo mostra-se uma preocupação urgente quando pensamos na sustentabilidade do planeta. Reduzir o descarte de lixo em excesso deve ser nossa maior preocupação. Para isso, é preciso, por exemplo, diminuir o consumo de produtos que usem muito plástico, papel e vidro.

O incentivo à reciclagem também é uma saída importante para reduzir o impacto do descarte no meio ambiente. A viabilidade de políticas públicas para o lixo e a mobilização dos cidadãos são as principais ferramentas para superar esse problema.

Para ajudar nesse desafio, foi desenvolvido o conceito dos **3 R's**, que significam “reduzir, reutilizar e reciclar”. Esse conceito tem se mostrado eficiente e imprescindível para um modo de vida mais saudável e responsável.

Veja o que são esses “3 R's”:



- É preciso **reduzir** a quantidade de matéria-prima, de gastos de água e de energia elétrica. Como resultado, diminui-se a quantidade de lixo produzido.
- Depois, é preciso **reutilizar** os produtos, ou seja, dar a eles novas utilidades, aumentando o tempo antes deles serem definitivamente descartados.
- Por fim, é preciso **reciclar**, o que dá nova vida aos materiais e, ainda, cria uma rede de empregos e geração de renda para os catadores e trabalhadores de cooperativas.

ESTEJA ATENTO



**Alguns produtos precisam de descarte especial.** É o caso do óleo de cozinha e das pilhas e baterias. Para esses produtos, é muito importante que o descarte seja feito corretamente. Dessa forma, evitamos prejuízos para o meio ambiente.

Jogar óleo usado em pias ou ralos é muito ruim. Embora as estações de tratamento tenham estrutura para limpar o óleo que vem dos encanamentos domésticos, essa ação deixa o tratamento mais caro, sem contar que não há estações de tratamento de água em todas as cidades. Além disso, no caso das pessoas que moram em condomínios, o descarte inadequado de óleo aumenta as despesas com a limpeza e manutenção da caixa de gordura.

Uma sugestão é guardar o óleo usado em garrafas PET limpas ou em potes de vidro. Depois, procure na sua cidade por uma cooperativa de reciclagem de óleo de cozinha, que pode ser transformado em sabão. Isso vai gerar renda para outras pessoas e ajudar o meio ambiente.

Além do óleo, pilhas e baterias de eletrônicos, celulares e computadores também precisam de cuidados na hora de ser jogados fora. Esses produtos possuem quantidades consideráveis de metais pesados, que não podem ser simplesmente lançados na natureza, uma vez que trazem riscos graves ao meio ambiente e à nossa saúde. Muitas cidades possuem pontos de coleta de pilhas e baterias para o descarte correto, em geral, localizados em supermercados e farmácias. Algumas lojas de equipamentos eletrônicos, como as de celulares, também disponibilizam caixas de coleta.

Separar o lixo para reciclagem não tem muito segredo. Devemos juntar todo o material que pode ser reciclado e separá-lo do material que não pode, guardando-o em local protegido, em sacolas ou cestos diferentes para cada produto. **E o que pode ser reciclado? Basicamente: vidros, papéis, plásticos e metais.**

ESTEJA ATENTO



É importante lembrar que o lixo orgânico não deve ser colocado com os recicláveis. Uma opção para o descarte sustentável do lixo orgânico é a compostagem: um método no qual o lixo orgânico é colocado em caixas preparadas para isso (de preferência com tampas hermeticamente fechadas). Nessas caixas específicas, o lixo orgânico deve ser colocado em camadas, intercaladas com terra. Em muitos casos, há ainda o auxílio de minhocas!

A compostagem resulta em dois produtos muito sustentáveis: o húmus, uma terra cheia de nutrientes que pode ser usada em vasos de plantas e hortas; e o chorume, um líquido que fica depositado no fundo das caixas de compostagem e que é um ótimo fertilizante para plantas, jardins e hortas.

Com o material reciclável limpo e separado, você deve procurar as possibilidades de descarte no seu conjunto habitacional. Se for um condomínio, por exemplo, veja se ele tem lixeiras próprias para o descarte de cada material (e onde elas estão localizadas) ou se cada morador guarda os recicláveis em sua própria casa e, depois, retira no dia certo da coleta seletiva. Você também pode discutir essa questão com os seus vizinhos, assim podem decidir juntos qual a opção mais viável para as ações sustentáveis na sua comunidade.

Procure saber se no seu bairro há coleta seletiva de lixo, pois várias cidades do Estado de São Paulo possuem essa coleta em dias específicos da semana. Aí, basta separar o lixo reciclável adequadamente e colocá-lo no local de descarte.

Em muitas cidades, há também a opção de levar o lixo reciclável até postos de coleta. Na página eletrônica *Rota da Reciclagem*, é possível pesquisar se há algum posto de coleta perto da sua residência (disponível em: <[www.rotadareciclagem.com.br/index.html](http://www.rotadareciclagem.com.br/index.html)>; acesso em: 9 Abr. 2017).

Veja alguns outros detalhes para contribuir com a reciclagem correta:

- No caso de **plásticos**, todos podem ser destinados à reciclagem:
  - retire as tampas das garrafas;
  - enxágue os frascos que contenham restos de alimentos ou de produtos de higiene (não precisa lavar, apenas um enxágue simples, evitando o desperdício de água);
  - separe também brinquedos, sacolas descartáveis etc.;
  - armazene tudo em sacolas destinadas ao lixo seco e reciclável.
- No caso de **papéis e papelões**, não são precisos cuidados muito específicos:
  - guarde-os em sacos ou caixas, apenas para que não sejam amassados;
  - mantenha-os secos e protegidos de umidade.

- No caso de **vidro**:

- certifique-se de colocar alguma proteção, para não machucar as pessoas que vão manuseá-lo depois de você;
- o vidro pode ser reciclado por diversas vezes. Por isso, sua reciclagem é tão importante! Sempre que puder, prefira utilizar ou comprar embalagens de vidro, evitando usar papel e plástico, que têm menor vida útil.

No **Caderno do Morador 2 - Conhecendo a Moradia** há uma tabela na qual você pode conferir alguns itens recicláveis e não recicláveis.



- No caso de **metais**, mais especificamente, das latinhas de alumínio:

- separe as latinhas vazias e entregue-as para a coleta seletiva ou para os diversos catadores que recolhem alumínio;
- o Brasil é um dos países que mais reciclam alumínio e isso é muito bom, pois a produção desse metal gasta uma enorme quantidade de energia elétrica e de água.

## Alimentação saudável

A alimentação saudável é parte fundamental de uma vida equilibrada, pois somente assim podemos desempenhar nossas funções cotidianas dentro de casa, no trabalho ou na escola com uma boa saúde. Quando o assunto é sustentabilidade, falar de alimentação é bastante importante.

Cada vez mais precisamos estar atentos à procedência dos alimentos que consumimos. Também precisamos ver se a qualidade e a quantidade dos nutrientes que ingerimos são adequadas ao que nosso corpo precisa.

Nos últimos anos, houve redução significativa da fome e da desnutrição no Brasil. Isso é muito bom, mas, por outro lado, as taxas de obesidade estão aumentando. Para se ter uma ideia, o excesso de peso já atinge um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras.

Você conversa com a sua família sobre a alimentação de vocês? Já viram programas de televisão em que o tema é culinária e o assunto é alimentação saudável? Muito mais do que “estar na moda”, comer bem e com qualidade tornou-se uma necessidade em um momento em que a vida agitada nas cidades pode trazer prejuízos para a saúde. E entre esses prejuízos estão algumas doenças crônicas como diabetes e hipertensão.

Para ajudar, listamos a seguir alguns passos que podem ser incluídos na rotina da sua casa e, com ajuda de toda a família e dos amigos, tornar a alimentação mais saudável.

As soluções a seguir foram baseadas no *Guia alimentar para a população brasileira*.



O *Guia alimentar para a população brasileira* foi publicado pelo Ministério da Saúde e pode ser lido na íntegra e gratuitamente em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasileira-Miolo-PDF-Internet.pdf>> (acesso em: 9 Abr. 2017).

• **Alimentos *in natura* ou minimamente processados devem ser a base da nossa alimentação.**

O destaque aqui é para o casal perfeito, que faz sucesso na cozinha brasileira e é altamente nutritivo: o arroz e o feijão.

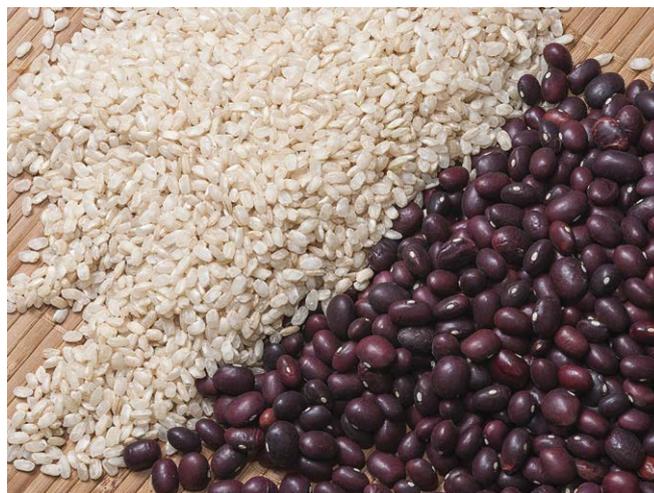
Os alimentos *in natura* são aqueles que costumamos chamar de “frescos”, ou seja, aqueles que podem ser consumidos do jeito que eles vêm da natureza. Geralmente, são de origem vegetal (legumes, verduras, frutas, grãos e tubérculos) ou animal (leite, ovos e carnes).

Já os alimentos minimamente processados são aqueles que conservam suas características naturais, mas que passaram por alterações pequenas, como polimento, empacotamento ou moagem.

É o caso de farinhas integrais (milho, mandioca, trigo), os grãos secos (arroz, feijão etc.), os cortes de carnes congelados e o leite pasteurizado, entre outros.



© Aleksandar Mijarovic/Shutterstock, Inc



© Mariammarri/Shutterstock, Inc



© Oleg Golovnev/Shutterstock, Inc

- **Óleos, gorduras, sal e açúcar devem estar presentes, mas em pequenas quantidades.**

O tempero da comida é uma parte muito especial, não é mesmo? Mas o excesso de óleos, gorduras, sal e açúcar é muito prejudicial à nossa saúde. Como eles são importantes para a nossa alimentação, basta reduzir a quantidade, não é preciso cortá-los dos nossos pratos.

Sem contar que, para deixar a comida mais saborosa, pode-se abusar do uso de temperos frescos, como salsa, cebolinha, coentro, alecrim, alho, cebola etc.

Já no lugar dos óleos comuns (como o de soja), pode-se variar com o uso de óleos de outras origens (como milho, girassol ou canola). Além disso, é bom diminuir o consumo de frituras por imersão.

Vale lembrar também do azeite de oliva, que pode acompanhar refeições frescas ou alimentos que não precisem ser cozidos em altas temperaturas.

Hoje em dia, também é possível encontrar, nos supermercados, versões melhores de sal, como o sal marinho.

No caso do açúcar, o melhor mesmo é diminuir sua ingestão. Podemos aproveitar o açúcar natural das diversas frutas e reduzir a quantidade do açúcar nas receitas (bolos, doces etc.) e no cafezinho do dia a dia.





### Canal Alimentação saudável

Uma boa dica é assistir a vídeos na internet sobre alimentação saudável. Eles são muito bons para perdermos a crença de que “comer bem é muito difícil” ou que “custa caro”. Uma sugestão é o canal de vídeos *Alimentação saudável* criado pela Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo.

O canal apresenta ótimas dicas para a reeducação alimentar e o cultivo de hábitos mais saudáveis (Disponível em: <[www.youtube.com/channel/UC0mK2\\_HAwnox9wlmT6\\_gAcQ/videos](http://www.youtube.com/channel/UC0mK2_HAwnox9wlmT6_gAcQ/videos)>. Acesso em: 9 Abr. 2017).

#### • Diminuir o consumo de alimentos processados.

Pela praticidade e durabilidade, vários desses alimentos estão frequentemente presentes em nossas refeições, mas é fundamental saber que o consumo excessivo deles traz riscos para a sua saúde.

Esses produtos não conservam tanto as características naturais dos alimentos e, além disso, ao serem industrializados, adiciona-se mais sal, açúcar, outras gorduras, realçadores de sabor e conservantes. A maioria deles é encontrada em latas, pacotes fechados a vácuo ou conservas salgadas.

Alguns exemplos são:

- conservas industrializadas (milho, ervilha, pepino etc.);
- sardinha e atum enlatados;
- molhos de tomate;
- embutidos em geral (mortadela, queijos amarelos, presunto, salame etc.);
- doces em calda ou cristalizados;
- pães de farinha branca (pão de forma, bisnaga etc.).

© Nito/Shutterstock, Inc



© markub2499/Shutterstock, Inc

© Svetlana Foote/Shutterstock, Inc



© Evlakhov Valeriy/Shutterstock, Inc

- **Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.**

Já vimos que o ideal é aumentar o consumo de alimentos pouco processados e reduzir o consumo de alimentos processados. No caso dos ultraprocessados, o ideal mesmo é evitá-los.

Biscoitos recheados, salgadinhos em pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo podem ser muito práticos para enganar a fome. Mas a verdade é que, pensando na nutrição, eles são muito ruins.

Produtos desse tipo contém grande quantidade de sódio, açúcares e gorduras. Além de não conservarem as características naturais dos alimentos, eles possuem índices calóricos elevados.

Além do mais, já que o nosso assunto aqui é sustentabilidade, a origem desses produtos e a maneira como eles são produzidos afetam de modo negativo a cultura brasileira ou regional da alimentação, o convívio social e familiar e também o meio ambiente – ou seja, são introduzidos hábitos alimentares muito diferentes em nossa alimentação e a produção desses alimentos nem sempre é conhecida pelo consumidor.

Vale lembrar que nesse item incluem-se os famosos *fast-foods*!

Esses alimentos até podem ser consumidos em uma eventualidade, mas não podem jamais ser uma rotina na nossa alimentação. Isso porque o excesso deles pode atrapalhar nossa saúde e, sem dúvida, impedir a busca por uma vida mais sustentável para as nossas famílias.

© Southern Light Studios/Shutterstock, Inc



© vipman/Shutterstock, Inc



© Mindscape studio/Shutterstock, Inc



© rprongjai/Shutterstock, Inc





## Hortas comunitárias e hortas em pequenos espaços

Plantar o próprio alimento parece um desafio e tanto, mas não é tão difícil quanto parece. Se seu conjunto habitacional possuir uma área verde com terra – que não precisa ser muito grande –, você pode propor para os demais moradores a criação de uma horta comunitária ou mesmo o plantio de algumas árvores frutíferas. Em condomínios, essa pode ser uma boa ideia, mas precisa, necessariamente, passar por aprovação em assembleia, para que a ideia seja aprovada pelos moradores.

Em uma horta comunitária, as ervas frescas, os legumes e verduras podem garantir a alimentação básica dos moradores do conjunto, que em contrapartida podem ajudar na manutenção da horta.

Pesquise quais são os alimentos próprios para serem plantados e consumidos em cada época do ano. Busque na internet por técnicas de cultivo e adubagem (a compostagem pode ser uma boa estratégia), busque também por dicas sobre quais frutas, legumes e verduras são ideais para cada época do ano.

É importante lembrar que se trata de uma horta coletiva. Por isso, garanta que o plantio, a manutenção, o controle de pragas e a colheita sejam feitos por todas as pessoas que vão usufruir dos alimentos produzidos. Com bom diálogo e organização, dá para plantar e colher alimentos orgânicos e frescos – que, além de melhorar a saúde, vão ajudar a economizar.

Caso não exista uma área coletiva para a criação de uma horta onde você mora, saiba que é possível criar hortas em pequenos espaços. Garrafas PET, por exemplo, servem para o plantio de várias ervas e verduras como cebolinha, salsa, manjericão, tomate-cereja, alface, couve e muitas outras. Basta cortar o gargalo ou abrir a lateral da garrafa para criar uma espécie de vasilho!



© SevCream/Shutterstock, Inc

Busque por um espaço que receba luz do sol por pelo menos 4 horas durante o dia. E lembre-se de fazer a manutenção regular da sua hortinha: colocar água diariamente (de preferência, nos horários sem luz intensa do sol), podar, controlar as pragas e adubar. Restos de alimentos orgânicos como pó de café, casca de ovos (lave e deixe secar) ou casca de frutas não ácidas são ótimos adubos e ajudam no controle de pragas. Em pouco tempo, será possível colher temperos e verduras frescos diretamente da sua pequena horta.

- **Faça suas refeições em locais tranquilos e adequados, de preferência em boa companhia.**

É bastante comum a correria não deixar as pessoas sentarem-se tranquilamente à mesa para compartilhar uma refeição com a família e os amigos. Não dizem por aí que a qualidade do momento vale bem mais que a quantidade? Pois é, especialistas reconhecem que o ambiente onde comemos e as nossas companhias influenciam diretamente a saúde alimentar. Então, busque por ambientes tranquilos, limpos e seguros para realizar suas refeições. E tente comer sem pressa: o bom e velho “coma devagar e mastigue bem” ainda é um conselho de ouro.

Outra questão importante são as companhias. Sempre que possível, faça as refeições com a sua família, colegas de trabalho, amigos da escola etc. Isso torna esse momento uma oportunidade de uma boa conversa, que pode até ajudar na digestão. Se possível, caminhe um pouco após as refeições e sempre espere de 2 a 3 horas após alimentar-se para ir para a cama.

Vale lembrar que, em casa, é preciso se esforçar para que as atividades domésticas sejam compartilhadas por todos. Por exemplo, se uma pessoa cozinha, outra arruma ou tira a mesa, e outra pessoa lava a louça etc. Comer é bom; lavar a louça e ir às compras faz parte; então, melhor que sejam atividades igualmente divididas entre todos – para não pesar para ninguém.

- **Conheça feiras, quitandas e pequenos mercados que existem na região onde vive e que podem oferecer produtos mais frescos e de melhor qualidade.**

Nesses lugares, é possível encontrar uma variedade boa de frutas, legumes e verduras fresquinhos. Outra vantagem é poder consumir os produtos da estação ou de pequenos produtores locais. Quando você dá preferência para esses alimentos, ajuda a diminuir a quantidade de agrotóxicos usados em lavouras e também o transporte desses produtos por longas distâncias.

Alimentos *in natura* ainda podem render um pouco mais quando utilizamos os talos e as folhas, caso da couve, da beterraba e da cenoura, por exemplo. Assim, você reaproveita parte do alimento que iria para o lixo e ainda pode criar refogados, sopas, recheios de tortas e sucos verdes deliciosos e nutritivos.

- **Cozinhar é uma boa! Treine suas capacidades culinárias, compartilhe receitas com os amigos!**

Homens e mulheres, jovens, idosos e até mesmo crianças (com auxílio e supervisão dos adultos, é claro) podem se aventurar na cozinha. E isso é muito saudável. Preparar a própria comida pode ser uma atividade prazerosa e econômica.

Descubra os segredos de cozinha da sua avó e aplique-os nas suas refeições. Peça aquela receita especial para pessoas de sua família e faça você mesmo. Evite deixar todas as obrigações das refeições caseiras para a mesma pessoa. Todos têm direito a viver em um ambiente agradável – e experimentar as comidinhas feitas por diferentes membros da família pode contribuir para isso.

As refeições preparadas em casa têm garantia de uso de produtos mais naturais e menos ingredientes industrializados. Como já foi dito, quanto mais industrializado for o alimento, menos sabemos sobre sua origem. É bom saber também que os efeitos de uma alimentação mais saudável podem ser sentidos em pouco tempo na nossa vida e no nosso bolso.



## PANCs

Você sabe o que são PANCs? São as **plantas alimentícias não convencionais**, algumas espécies silvestres de vegetais que nascem espontaneamente em qualquer lugar (como pequenos jardins, ruas ou canteiros) e não precisam de grandes cuidados. Essas plantas guardam propriedades nutricionais importantes, mas geralmente são confundidas com ervas daninhas e, por isso, são descartadas.

Se você já ouviu falar em **beldroega, ora-pro-nóbis, azedinha, folha de vinagreira, taioba, erva-de-santa-maria** ou **serralha**, saiba que elas são plantas comestíveis e podem ser usadas na alimentação. Dá para fazer refogados, sopas, recheios de omeletes ou tortas e saladas. É importante lembrar que nem todas as plantas podem ser consumidas por nós e que a maioria das PANCs deve passar por limpeza (com água corrente) e por uma pequena fervura ou cozimento, para evitar problemas gastrointestinais.



Algumas plantas comestíveis podem ser colocadas em saladas ou cozidas com outros alimentos. Da esquerda para a direita: beldroega (1), serralha (2), peixinho da horta (3) e taioba (4).

Você pode pesquisar mais sobre as PANCs na internet ou em bibliotecas, além de pedir ajuda para pessoas com mais experiência e conhecimentos sobre plantas comestíveis e ervas medicinais alternativas – elas podem ser uma fonte de alimentação rica em nutrientes, cuidam da saúde e têm baixo custo.

## Organizar-se para fazer parte da solução

Diante de tantos desafios que exigem o comprometimento de todos nós, fica a dúvida: "Como agir diante de tanta coisa para ser feita?". Infelizmente, não há passe de mágica. E o planeta exige que nossa ação seja imediata. Para isso, nada melhor que uma boa organização.

Sem dúvida, quando há muito para ser feito e tantas pessoas estão envolvidas – nós, nossa família, a comunidade em geral, os movimentos sociais, os governos etc. – o melhor é a organização dos objetivos e das possibilidades de ação.

Qualquer atitude sustentável pode começar dentro da nossa própria moradia. Nela estão as pessoas com quem mais convivemos e com quem mais temos a possibilidade de dialogar e estabelecer regras novas e revisão de atitudes. Ações sustentáveis em família podem, inclusive, ser um momento de convívio e troca, de diálogo e aprendizado. Cada membro da família pode trazer uma ideia nova da escola ou do trabalho e compartilhar com os outros.

A partir de experiências sustentáveis bem-sucedidas dentro do nosso lar, podemos nos tornar porta-vozes dessas atitudes para nossos amigos, vizinhos e até para o bairro onde moramos.

No entanto, um problema recorrente é fazermos uma mudança que traz bons resultados, enquanto o "vizinho" não faz nada. Quem se empenha em enfrentar os desafios para cuidar do Planeta pode se sentir mal ou fracassado porque nem todos estão na mesma sintonia. É preciso ter paciência e, mais do que isso, é preciso trabalhar o respeito e a tolerância – que são, inclusive, metas da sustentabilidade no convívio social. O melhor caminho, sem dúvida, é o diálogo.



Se seu vizinho está com problemas no descarte do lixo ou se você percebe que ele e a família gastam muita água, a melhor solução é oferecer ajuda de forma educada, propondo uma boa conversa. Todos sabemos que qualquer atitude que não preze pelo bom diálogo e pela acolhida das dificuldades do próximo, inevitavelmente, acaba em intolerância e situações constrangedoras.

O companheiro infalível do diálogo é o bom exemplo. E dentro do nosso lar não é diferente. Um irmão empenhado em apagar as luzes dos cômodos onde não há ninguém pode perder a paciência com a irmã que nunca apaga a luz. A solução é conversar.

Se você vivencia uma situação como essa, mostre a importância da sua iniciativa. Ter paciência sempre ajuda. O bom exemplo – mesmo que leve algum tempo – acaba tocando as outras pessoas e fazendo que elas repensem suas atitudes.

O mesmo vale para os seus vizinhos e colegas. Ao ver que as mudanças que você realizou na sua casa trazem benefícios, muitos deles poderão levar essas práticas para o cotidiano de suas famílias. Pode parecer bobagem, mas, além das nossas ações individuais, o meio ambiente precisa de que cada vez mais pessoas se comprometam com a proteção do Planeta. Sem dúvida, a onda de bons exemplos é um dos elementos que, com o passar do tempo, podem garantir nossa qualidade de vida.

### **Participação em movimentos sociais, grupos religiosos e associações de moradores**

É importante lembrar que, para além da nossa família e de nossos amigos ou vizinhos próximos, existem outras formas de organização e de convívio social. No enfrentamento dos desafios ambientais, a participação de todas essas formas de organização é de extrema importância. Esses grupos possuem organização própria e objetivos específicos, o que nos leva a um engajamento maior nas questões da nossa sociedade.

Atuar junto desses grupos pode ampliar nossa visão de mundo e organizar demandas para que elas cheguem até os órgãos competentes. Dessa forma, podem surgir iniciativas ou propostas de lei que melhorem a qualidade de vida do seu bairro e da sua cidade.

Existem movimentos sociais envolvidos com os mais diversos temas da sociedade, inclusive com as questões ambientais. Mas é bom lembrar que a cultura da sustentabilidade contempla praticamente todas as possibilidades de organização e ação das pessoas para melhorar o lugar onde vivemos. É o caso, inclusive, da justiça social baseada na igualdade de direitos para todos e na solidariedade coletiva.

Grupos organizados para trabalhar com os direitos de mulheres, crianças ou idosos; grupos que zelam pela proteção dos animais domésticos ou em risco de extinção; ações coletivas para melhorar a qualidade de vida no bairro, como pintura de praças e escolas, jardinagem, criação de formas alternativas de lazer e ocupação de espaços de convivência etc. – todos esses são exemplos de iniciativas populares que visam à sustentabilidade, no sentido de justiça social por meio de ações coletivas. Alguns desses grupos possuem espaços próprios para reuniões ou encontros. Procure saber onde eles estão na sua cidade e ofereça a sua participação.

Diversas organizações religiosas também possuem ações de participação social. Nelas, o meio ambiente pode e deve estar em pauta, pois reunir pessoas com identidade religiosa semelhante abre-se espaço para construir pontes de transformação social.

Nesse sentido, grupos e movimentos religiosos podem ser importantes pontos de apoio e de encontro entre pessoas que compartilham da mesma crença. Por essa razão, podemos contribuir com a cultura da sustentabilidade também em nossos grupos religiosos.

Ações como o exercício da tolerância e do respeito, a busca por igualdade e fraternidade, as iniciativas de diálogos construtivos com outras religiões visando o bem comum, as iniciativas organizadas para levantar demandas da comunidade e até propor que as pessoas envolvidas se ajudem mutuamente – esses são alguns exemplos de como os movimentos podem atuar para criar um ambiente de solidariedade que tenha como objetivo a sustentabilidade.

O desenvolvimento sustentável inclui nossas crenças (pessoais e religiosas) e as maneiras pelas quais elas podem contribuir para melhorar a qualidade de vida e os relacionamentos humanos, e também aumentar a responsabilidade ambiental.

### **Convivência no condomínio e em conjuntos habitacionais**



A ação coletiva que visa à sustentabilidade e à qualidade de vida nas moradias da CDHU parte de um princípio que incentiva a criação de ambientes de convívio entre pessoas – seja em um condomínio com seus apartamentos, seja em um conjunto habitacional com suas diversas casas. É bom que você saiba que a CDHU incentiva a organização dos grupos de moradores para a gestão das demandas que existem ou que possam surgir em sua rotina.

No caso dos condomínios, a organização é ainda mais estrutural, pois se faz necessária a formalização de toda a divisão de responsabilidades entre os próprios moradores, com o objetivo de promover o bom convívio entre todos e a resolução dos problemas burocráticos.

Além de estabelecer as diretrizes principais para o funcionamento do conjunto habitacional, as reuniões de condomínio, como exemplo disso, podem e devem acolher demandas de grupos e movimentos sociais, e essas demandas podem até se tornar objeto de votação quando forem entendidas como proposta de melhoria para todos.

Sem dúvida, esses grupos organizados são bastante importantes para que a noção de sustentabilidade chegue ao maior número de moradores, para que as pessoas sejam motivadas a planejar ações sustentáveis, para que as informações corretas sobre o tema possam chegar a quem interessa e para que se possam esclarecer as diversas dúvidas que podem surgir.

Por isso, lembre-se de que, além das diversas formas de organização sustentável que vimos aqui, você, como mutuário da CDHU, já dispõe de um ambiente que favorece e incentiva as práticas coletivas para cuidar da nossa casa – no caso, a casa de todos nós: o planeta Terra.

Neste capítulo, vimos que medidas para a conservação do meio ambiente e a busca da sustentabilidade exigem sim comprometimento, mas não são nenhum “bicho de sete cabeças” e que, com o tempo, podem ser incorporadas por todos.

Uma cultura de sustentabilidade envolve repensar nossos comportamentos no dia a dia. Pode parecer difícil começar, mas, com diálogo e atenção de todos, os bons hábitos passam a fazer parte da nossa rotina, até nos acostumarmos com eles e incorporarmos as mudanças em nosso cotidiano.

Compartilhe o aprendizado que você ganhou ao ler este material com sua família e seus amigos. Procure saber como seus vizinhos utilizaram os ensinamentos deste capítulo, criando, assim, uma rede de ação coletiva em prol da sustentabilidade.

É bom ter em mente que nem todos farão as mesmas coisas e do mesmo jeito. O que importa é que todos estejam preocupados com o tema da sustentabilidade. E não faltam atividades a serem desenvolvidas! Cada um pode – e deve – contribuir na medida das suas possibilidades. Mesmo com nossa rotina, por vezes desgastante, é importante ter um tempinho para nos dedicarmos ao Planeta, à nossa família, aos vizinhos – e cuidarmos da vida no presente e para o futuro.



# Trabalho

O trabalho faz parte da nossa vida.

Desde muito cedo ouvimos pessoas dizendo que precisam sair para trabalhar, que trabalharam muito naquele dia, que estão procurando um novo trabalho ou que está difícil, naquele momento da vida, arranjar trabalho.

Na verdade, todos nós trabalhamos: seja nas nossas moradias, cozinhando, fazendo limpeza, consertando algo que quebrou – um trabalho que não é remunerado; seja fora de casa, em trabalhos que fazemos em troca de um salário ou de uma renda que nos permita viver na nossa sociedade.

Na realidade, toda ação de transformar a natureza, utilizando ferramentas, força, conhecimento e criatividade, pode ser chamada de trabalho. Isso acontece desde há muito tempo, mas nem sempre da mesma forma.

As características do trabalho mudaram muito ao longo dos anos, pois a forma como os homens se organizam para transformar a natureza nem sempre foi a mesma.

Na Europa, houve uma época em que o trabalho era totalmente artesanal e as pessoas apenas trocavam aquilo que produziam. Por exemplo: uma pessoa que plantava e colhia alimentos podia trocar esses alimentos por leite e couro com uma pessoa que criasse gado.

Olaus Magnus, 1555



Representação de comerciantes russos e escandinavos trocando produtos, de Olaus Magnus, 1555.

Com o passar do tempo, essa situação foi se alterando.

Algumas pessoas começaram a ter mais para trocar do que outras, e, para equilibrar as trocas, foram criadas as moedas.

Com o uso de moedas, as pessoas começaram a vender aquilo que produziam e, progressivamente, passaram a se organizar para produzir mais, trabalhando em grupos ou oficinas de artesãos.

Nesse processo, algumas pessoas passaram a ganhar pelo trabalho que faziam. Surgiu, então, a ideia do trabalho assalariado.

Naquela época, porém, os trabalhadores ainda conheciam e eram responsáveis por todo o processo de trabalho, do início ao fim.



Biblioteca Municipal de Nuremberg



The Bodleian Library, Oxford

Ilustrações que mostram as funções de ferreiro e padeiro, em oficinas de artesãos do período medieval.

Uma pessoa que fazia uma mesa, por exemplo, a fazia integralmente: pensava como ela seria, cortava a madeira e montava a mesa. O mesmo acontecia com as pessoas que faziam espadas, utensílios para a cozinha etc.

Só mais tarde as pessoas começaram a dividir o trabalho que faziam, e cada trabalhador passou a ficar responsável apenas por uma parte desse trabalho, sem mais conhecer o processo como um todo.

Essa forma de trabalhar – na qual cada trabalhador se especializa e só faz uma (ou algumas) tarefa(s) – é a que acontece nas indústrias ainda hoje.

Descrevemos essa transformação do trabalho de forma muito breve, mas ela demorou séculos para acontecer. A divisão de trabalho e a especialização foram, progressivamente, se intensificando, à medida que novas ferramentas e técnicas, utilizadas para produzir, foram sendo criadas. Um exemplo de produção, concebido no início do século XX (20), é o da chamada **linha de montagem** ou linha de produção.



Biblioteca Pública de Detroit, EUA

*Linha de montagem para a produção de automóveis Ford, no início do século XX (20).*

No Brasil, a organização do trabalho também passou por muitas mudanças. O trabalho escravo existiu e predominou durante alguns séculos. Mesmo após a abolição da escravatura, ele foi sendo substituído pouco a pouco pelo trabalho assalariado.

E nos dias de hoje, como são as relações de trabalho?

Nos últimos 30, 40 anos, as mudanças nas características do trabalho em todo o mundo foram bastante profundas. A introdução dos computadores e dos sistemas que eles permitem desenvolver impulsionou o processo de integração econômica, cultural e de mercado entre os diferentes países.

Nesse contexto, a produção de um determinado bem, que acontecia em um único país, passou a ocorrer em diversos países. Cada parte de um carro, por exemplo, pode ser fabricada em um lugar diferente, aproveitando as condições mais favoráveis de cada país. Isto é, as empresas podem verificar onde a matéria-prima é mais barata, onde os salários dos trabalhadores são menores etc., e distribuir a produção considerando essas condições.

É fácil perceber que esse processo, aliado ao uso cada vez mais intenso da tecnologia, traz consequências para os trabalhadores e seus empregos. Alguns postos de trabalho deixam de existir, aumenta o desemprego e a concorrência por vagas no mercado.

Como resultado, as pessoas precisam se preparar mais, seja para conseguir um trabalho assalariado – em uma indústria ou no comércio, por exemplo, seja para procurar alternativas de renda trabalhando por conta própria.

É sobre isso que trataremos neste capítulo. Vamos propor a você algumas atividades, procurando trazer elementos que podem facilitar a sua inserção no mercado de trabalho ou em atividades que possam gerar renda para você e sua família.

## **A preparação para o mercado de trabalho**

Iniciar a busca por trabalho não é uma tarefa fácil.

Quando estamos buscando o primeiro emprego, não temos experiência anterior para relatar e, às vezes, nem temos claro o que fazer para descobrir onde há vagas disponíveis. Ter trabalhado anteriormente ajuda nesses aspectos, mas não torna a procura e a obtenção da vaga mais simples. Nem sempre sabemos como nos colocar e falar das nossas experiências de modo a mostrar que estamos capacitados para um trabalho.

Mas é possível se preparar para tudo isso. Você pode organizar suas experiências, acionar uma rede de contatos para ajudá-lo a buscar trabalho, mostrar sua trajetória profissional de forma adequada e preparar-se para uma entrevista de emprego.

Falaremos disso tudo a seguir. Antes, porém, é importante você ter claro que, independentemente de sua formação, conhecimentos e experiências, há uma demanda maior por profissionais especializados. E isso torna a necessidade de qualificação dos trabalhadores mais imediata.

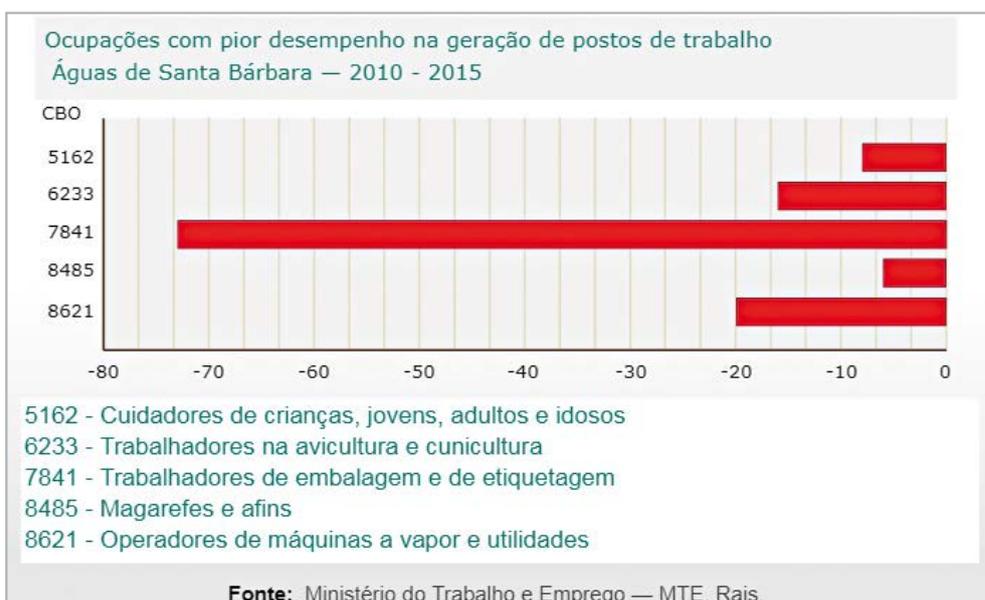
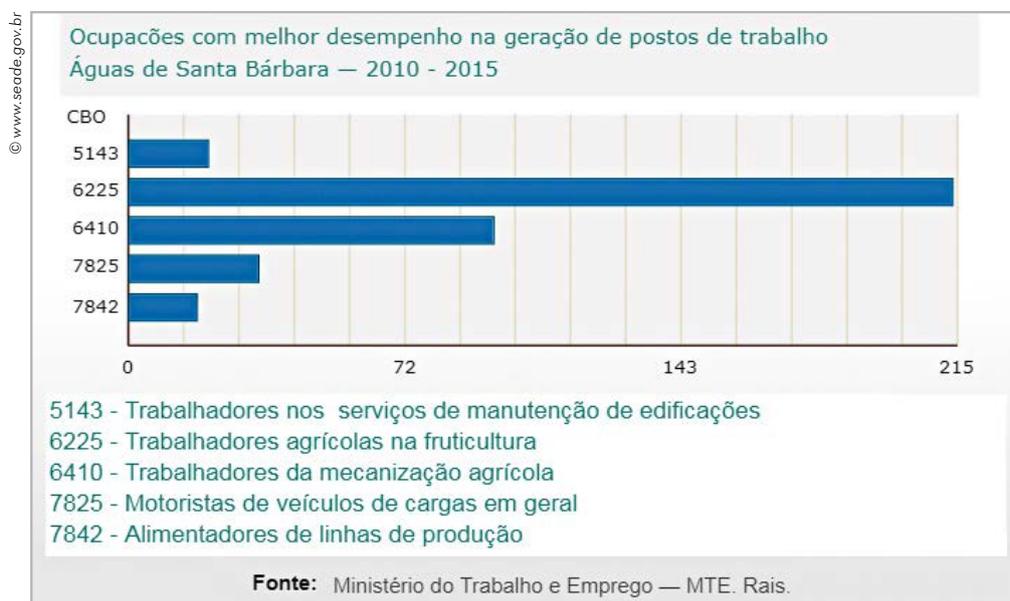
Além disso, é importante sempre analisar como está o mercado de trabalho no momento e na localidade (município) em que você vai procurar trabalho, porque isso pode ajudar a analisar as oportunidades existentes e direcionar melhor a sua busca.

Lembre-se de que, dependendo dos fatores econômicos e políticos, tanto internos ao país como externos, há épocas em que a atividade econômica está mais acelerada e esse desenvolvimento se reflete na oferta de empregos, que fica maior. Por outro lado, há situações em que o inverso acontece: as atividades econômicas se retraem e os empregos ficam mais raros.

No que se refere à região em que vive, procure também saber quais são as atividades econômicas que têm maior peso e maior necessidade de trabalhadores. No segundo capítulo, você leu sobre as funções da cidade, lembra-se? Atente-se a isso no momento de procurar trabalho, pois essa informação lhe mostrará as áreas nas quais há maior concentração de oferta de empregos.

Você também pode obter informações sobre o mercado de trabalho local em algumas páginas eletrônicas disponibilizadas pelo governo do Estado de São Paulo. Por exemplo, no Observatório do Emprego e do Trabalho, da Secretaria do Emprego e Relações do Trabalho (<[www.emplo.sp.gov.br/pesquisa-e-servicos/observatorio-do-emprego-e-do-trabalho](http://www.emplo.sp.gov.br/pesquisa-e-servicos/observatorio-do-emprego-e-do-trabalho)>; acesso em: 9 Abr. 2017), você encontra informações sobre as áreas nas quais está havendo crescimento dos empregos e também sobre aquelas que estão em retração.

Outra boa fonte de informações sobre empregos é a Fundação Seade, que realiza pesquisas e disponibiliza dados sobre o mercado de trabalho. Na página eletrônica <[www.seade.gov.br/profissoes/view/mercado.php](http://www.seade.gov.br/profissoes/view/mercado.php)> (acesso em: 9 Abr. 2017), você pode identificar as cinco ocupações com o melhor e com o pior desempenho em cada um dos municípios do Estado de São Paulo, como mostra o exemplo a seguir.



Ter esses dados será bastante útil na hora de definir – dentro das suas potencialidades – em quais áreas você pode concentrar a sua busca por trabalho.

Por fim, é importante que, caso esteja difícil arrumar trabalho, você não se sinta mal por isso. Lembre-se de que o desemprego não é um problema individual. No tipo de sociedade em que vivemos, o desemprego não é escolha sua, mas uma consequência do modo como a economia capitalista está organizada, um modo de produzir bens e serviços que não disponibiliza oportunidades de renda para todos, independentemente das suas experiências e da sua formação.

### Organize suas experiências e seus documentos

Seja para buscar pelo primeiro emprego, seja para procurar um novo lugar no mercado de trabalho, um dos primeiros passos é ter claro que tipo de trabalho (em que áreas) você está buscando e identificar quais conhecimentos e experiências acumulados ao longo da vida podem contribuir para essa sua busca de trabalho.

Na verdade, essas duas coisas caminham juntas, pois é a sua história, sua trajetória de vida e de trabalho, que vai lhe dizer em quais áreas você terá mais possibilidade e maiores oportunidades de atuar.

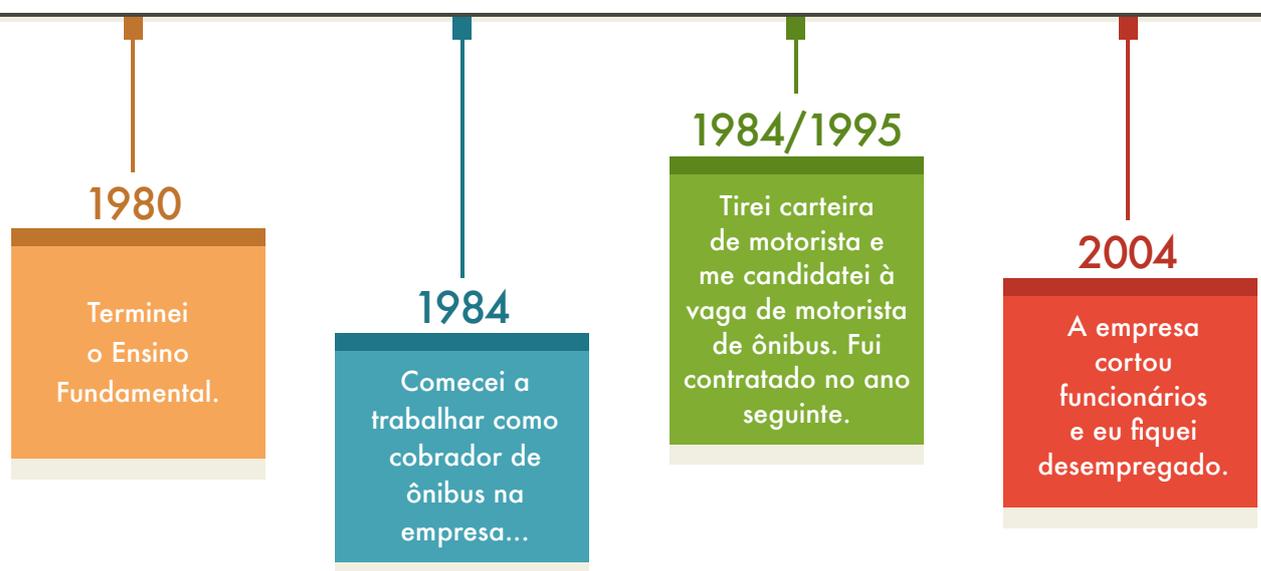
Para ajudar essa organização, vamos propor, a seguir, um conjunto de atividades. Para fazê-las, você precisará de papel e lápis ou caneta. Não precisa se preocupar com a sua letra ou sua escrita. Esses registros são somente para você.

Vamos lá!

A primeira atividade proposta é que você escreva uma espécie de “linha do tempo” da sua vida, registrando os fatos mais importantes que aconteceram. Para isso, pense em diferentes aspectos: estudos, trabalhos, eventos familiares (casamento, filhos), tudo o que você lembrar.

Você pode fazer isso utilizando uma linha ou um quadro. Veja as duas possibilidades nos exemplos a seguir.

#### Exemplo 1 – Linha do tempo do João:



**Exemplo 2 – Linha do tempo da Salete:**

1976	Nasci na maternidade da Vila Nova Cachoeirinha, em São Paulo
1982-1992	Fiz o Ensino Fundamental
1994	Comecei a trabalhar de atendente em um consultório médico
2005	Larguei o trabalho porque estava grávida
2006	Tive minha primeira filha
2007	Minha amiga me chamou para ajudar a vender cosméticos
2014	...

Essa atividade é importante porque nos permite lembrar de muitas coisas da nossa vida que já estavam esquecidas; e fazer isso nos ajuda a perceber quantas experiências e aprendizados já tivemos.

É possível, neste momento, que você esteja se perguntando: “se meu objetivo é obter um emprego, por que devo pensar no que aconteceu na minha vida e que não tem a ver com os trabalhos que já fiz?”.

Isso tudo é bom para você perceber que aprendemos o tempo todo e a partir de experiências diferentes. Aprendemos na escola, no trabalho e também aprendemos com a família, com as pessoas com as quais convivemos, com os textos que lemos etc. O que a escola nos ensina (escrita e cálculos, por exemplo) pode ser diferente do que nos ensinam os familiares (respeito ao outro, paciência etc.). Mas todos esses aprendizados compõem o que somos e os saberes que podemos mostrar à sociedade.

Vamos, então, à segunda atividade.

Volte para a sua linha do tempo e detalhe algumas das suas experiências de vida. Escolha as experiências que quer destacar e busque indicar aquilo que aprendeu e que considera que pode lhe ajudar a obter um trabalho.

Veja, a seguir, um exemplo que tem como referência as informações da linha do tempo da Salete.

Experiência	O que aprendi
Ensino Fundamental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ler e escrever diferentes tipos de textos.</li> <li>• Operações matemáticas e cálculos de porcentagem.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhar em grupo.</li> </ul> </li> <li>• Fazer apresentações de trabalhos para outras pessoas.</li> </ul>
Trabalho no consultório	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planejar meu trabalho.</li> <li>• Organizar agenda; marcar e desmarcar clientes.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preencher recibos.</li> </ul> </li> <li>• Ouvir e seguir orientações.</li> <li>• Orientar os pacientes com dúvidas sobre como tomar os remédios.</li> </ul>
Ter filhos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trocar fraldas.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cozinhar.</li> </ul> </li> <li>• Ser paciente e acolhedora.</li> <li>• Mediar discussões/conflitos.</li> <li>• Esperar a hora certa para dizer determinadas coisas.</li> </ul>
Vender cosméticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Argumentar sobre a qualidade de um determinado produto.</li> </ul>

Ao terminar essa atividade, você terá um quadro com todos os seus saberes e poderá se surpreender ao perceber quantas coisas importantes você aprendeu ao longo da vida.

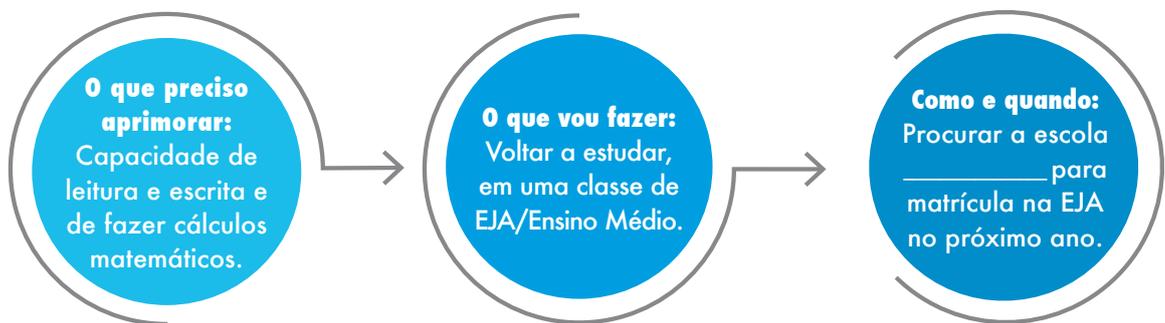
Provavelmente, haverá alguns dos seus saberes que são mais aprimorados e outros que podem ser melhorados. Nesse caso, lembre-se de que você pode se planejar para aprimorá-los.

Por exemplo: nossa personagem Salete pode se planejar para voltar a estudar e fazer o Ensino Médio em um curso de Educação de Jovens e Adultos (EJA), se achar necessário ampliar conhecimentos relacionados à escola. Ela também pode procurar um curso de qualificação profissional na área de vendas, para melhorar as técnicas que aprendeu com a venda de cosméticos.

Se, no momento em que listar seus saberes, você perceber necessidades de aprimoramento, aproveite para planejar os passos que dará nessa direção!

Para que esse plano não fique apenas no papel, entretanto, é importante que você indique o que vai fazer, como vai fazer e quando pretende dar início às atividades planejadas.

Voltando ao exemplo da Salete:



Planejar alguns passos para ampliar os seus saberes pode ser um projeto de médio ou longo prazo. Independentemente desse planejamento, agora, é importante que você deixe os seus saberes organizados na forma de um currículo.

A palavra **currículo** vem de *curriculum vitae*, uma expressão em latim – uma língua antiga que deu origem ao português e também a outros idiomas – cujo significado é “carreira de vida”.

O currículo é um documento no qual você se apresenta para um possível empregador. Por essa razão, além de dizer aquilo que sabe fazer, você deve colocar no seu currículo seus dados pessoais, escolaridade (até qual ano estudou) e experiências de trabalho.

Veja, a seguir, como essas informações podem ser descritas, para tornar mais adequada a apresentação dos seus dados a um empregador. Vamos, mais uma vez, utilizar os dados da personagem Salete:

NOME: **SALETE GOMES DA SILVA**

### ENDEREÇO

Rua da Cidadania, nº 82, São Paulo.

### TELEFONE

(11) 12345-9876

### E-MAIL

salete@brbrb.com.br

### ESCOLARIDADE

Ensino Fundamental completo

### OBJETIVO

Vendedora

### PRINCIPAIS CONHECIMENTOS

- Capacidade de planejamento e organização.
- Boa comunicação/Facilidade para conversar com pessoas.
- Prática de vendas de produtos cosméticos.

### PRINCIPAIS EXPERIÊNCIAS

- Vendas de produtos cosméticos em domicílio de 2007 até hoje.
- Atendente em consultório médico de 1994 a 2004.

### OUTROS CURSOS E EXPERIÊNCIAS

- Melhoria das relações pessoais (pela internet) – 2006

Agora é a sua vez. Utilize os mesmos itens do exemplo de currículo da Salete, preenchendo com os seus dados.

Como é um documento que você vai enviar ou entregar pessoalmente para seus possíveis empregadores, é muito importante que seu currículo seja digitado e que não tenha nenhum erro de escrita. Por isso, faça uma primeira versão, releia para ver se há correções a fazer e, somente depois, faça uma versão definitiva.

#### ESTEJA ATENTO



No item **objetivo** do seu currículo, considere – além de seus saberes e suas experiências – as informações que coletou sobre o mercado de trabalho local, buscando aproximar o seu objetivo das oportunidades existentes.

Como fazer isso? Se os seus saberes e as suas experiências mais importantes são na área de construção civil, mas você verificou que os empregos de pedreiro estão diminuindo, procure direcionar seus objetivos para outros empregos nos quais possam ser usados os saberes que você já possui, mas que não estejam sofrendo grande retração: pintores ou azulejistas, por exemplo.

Na hora de descrever seus objetivos, também é importante indicar claramente a sua área de interesse e, se possível, a vaga que está buscando na empresa.

Procure não colocar mais de um objetivo no seu currículo. Se você for se candidatar a vagas de áreas diferentes, faça dois currículos, cada um com um objetivo.



### Algumas dicas para fazer o seu currículo:

1. Seja claro e objetivo nas suas descrições. Um currículo deve ter no máximo duas páginas.
2. Não precisa colocar idade e foto, a menos que isso tenha sido solicitado pela empresa que está oferecendo a vaga.
3. Na escolaridade, indique sempre o último grau que cursou. Por exemplo, “Ensino Fundamental completo”.
4. Na descrição das suas experiências profissionais:
  - insira tanto os trabalhos que você realizou em empregos registrados, como também as experiências em trabalhos sem registro e trabalhos voluntários, se houver;
  - inicie sempre pelo seu último emprego e, na sequência, coloque os demais em ordem de data inversa (por exemplo: 2016, 2015, 2013 etc.).
5. Nunca invente qualidades ou conhecimentos para parecer melhor do que você é. Diga sempre a verdade.

Com os seus saberes organizados e seu currículo em mãos, você já terá dado um grande passo para a sua busca por trabalho.

Mas antes de iniciar o planejamento dessa busca – sobre o qual falaremos a seguir –, organize uma pasta com o seu currículo e os demais documentos que você precisará para pleitear uma vaga. São eles:

- cópia de seus documentos pessoais: carteira de identidade ou RG (Registro Geral), CPF e Carteira de Trabalho e Previdência Social (também chamada de “carteira profissional”);
- certificado de escolaridade: diploma ou histórico escolar do último ano escolar que você concluiu;
- certificados ou comprovantes de realização de outros cursos, se houver;
- comprovantes de suas experiências profissionais (incluindo trabalhos voluntários).

Lembre-se de que sua Carteira de Trabalho pode servir como comprovação dos empregos nos quais você foi registrado. Para os demais – trabalhos sem registro, bicos, trabalhos voluntários etc. – você deverá anexar declarações de seus empregadores ou dos lugares nos quais trabalhou. Também valem cartas de pessoas com as quais trabalhou e que podem ajudá-lo a comprovar as atividades realizadas.

### Planeje a busca por trabalho

Vamos ver agora novos passos em direção à busca de emprego: identificar pessoas que podem lhe ajudar nessa empreitada, selecionar um conjunto de vagas e se planejar para fazer contato com as empresas ou os empregadores que as estão oferecendo.

O primeiro desses passos – identificar pessoas que podem lhe ajudar a obter emprego – pode não parecer muito importante. Entretanto, a indicação de conhecidos é uma forma muito utilizada e também bastante efetiva para conseguir trabalho.

Comece fazendo uma lista de amigos, conhecidos, pessoas com as quais já trabalhou (empregadores ou colegas) e seus telefones ou outra forma de contato (*e-mail*, por exemplo). Em seguida, planeje como, quando e com qual objetivo você vai procurar cada pessoa da sua lista.

Você pode também anotar as experiências e as qualidades que vai ressaltar na conversa, para que o seu contato seja mais produtivo.

Veja o exemplo da Salete, a seguir. A partir dele, faça o seu próprio planejamento.

Quem procurar	Como	Quando	Objetivo	O que ressaltar
Meu antigo empregador: doutor Sergio	Vou passar no consultório e pedir para conversar.	Dia 18 deste mês, no fim da tarde.	Perguntar se ele conhece outros médicos ou clínicas que precisam de atendente e pedir indicação.	Minha capacidade de planejamento, organização e compromisso com o trabalho.
Minha professora de português: dona Sueli	...			

Além da rede de contatos, você pode pesquisar onde há vagas de emprego em diferentes locais: jornais, páginas eletrônicas de empresas, sindicatos etc. Também pode procurar saber se no bairro onde vive existem associações de bairro ou organizações não governamentais que disponibilizem murais com indicações de vagas e oportunidades de trabalho.

Outro importante local a ser consultado é o sistema de intermediação de mão de obra do governo do Estado de São Paulo, no Programa Emprega SP, e do governo federal, no Programa Emprega Brasil. Por esse sistema, você pode acessar as vagas disponíveis nos diferentes municípios, indicando a profissão pretendida. Pode também ver informações sobre seguro-desemprego e manifestar interesse em cursos de qualificação profissional.

Você pode fazer isso acessando as páginas eletrônicas: <[www.empregasaopaulo.sp.gov.br](http://www.empregasaopaulo.sp.gov.br)> e <<https://empregabrasil.mte.gov.br>> (acessos em: 27 Jun. 2017). Ou, se você preferir, pode comparecer pessoalmente em um dos Postos de Atendimento ao Trabalhador (PATs) distribuídos em várias regiões do Estado de São Paulo. Nesse caso, é importante levar com você os seguintes documentos pessoais: RG, Carteira de Trabalho e Previdência Social, CPF e PIS ou Pasep.

Quando encontrar uma vaga que lhe interesse, verifique as exigências ou os pré-requisitos para ocupá-la e os compare com o seu perfil. Para facilitar essa tarefa, você pode utilizar um quadro, como mostrado nos exemplos, a seguir. O primeiro exemplo foi organizado com os dados da personagem Salete. O segundo considera uma pessoa que gostaria de trabalhar como pedreiro.

Exigências/saberes necessários	Meu perfil e saberes
<b>Vaga: Atendente</b>	
Hospital Saúde Plena: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ano de experiência com atendimento ao público.</li> <li>• Capacidade de planejamento.</li> <li>• Boa comunicação com o público.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponibilidade para horários diurnos e noturnos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 anos de experiência como atendente em consultório médico.</li> <li>• Tenho capacidade de planejamento e organização.</li> <li>• Sei me comunicar adequadamente com as pessoas.</li> <li>• Gostaria de trabalhar somente de dia, mas se for necessário posso me organizar para as noites.</li> </ul>
<b>Vaga: Pedreiro</b>	
Construtora Solidez: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 anos de experiência.</li> <li>• Leitura de medidas de áreas.</li> <li>• Preparação de concreto.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preferência: curso de qualificação em instituição reconhecida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 anos de trabalho em obras.</li> <li>• Já fiz leitura de medidas de áreas, mas preciso de ajuda para ler plantas.</li> <li>• Trabalhei em obras grandes e preparar concreto era parte do meu trabalho diário.</li> <li>• Não fiz curso.</li> </ul>

Preencher um quadro desse tipo pode ajudá-lo a “enxergar” melhor as exigências colocadas pelo empregador e a verificar se as suas experiências e os seus saberes se enquadram nas exigências. Com isso, você também evita perder tempo e energia candidatando-se a uma vaga para a qual suas experiências não estão adequadas.

Feito o levantamento das vagas disponíveis, o próximo passo é definir quando você vai fazer contato com a empresa e o que vai ressaltar sobre as suas experiências e qualidades nesse momento.

Esse planejamento é parecido com aquele feito para acionar a rede de pessoas que poderá ajudá-lo na busca por trabalho. Porém, neste caso, a forma de contato deve ser aquela indicada pela empresa que disponibiliza a vaga e que pode incluir o envio de uma carta de apresentação e/ou do seu currículo e a realização de uma entrevista, conforme mostram os exemplos a seguir. Eles são uma continuação dos exemplos que acabamos de ver, considerando as vagas de atendente (exemplo 1) e de pedreiro (exemplo 2).

Empresa	Vaga disponível	Quando	Forma do contato indicada	O que ressaltar
<b>Exemplo 1: Vaga de atendente</b>				
Hospital Saúde Plena	Atendente	Início de 2017	Envio de currículo e entrevista	Minha capacidade de planejamento e organização
<b>Exemplo 2: Vaga de pedreiro</b>				
Construtora Solidez	Pedreiro	Próxima semana	Envio de carta de apresentação e currículo	Minha experiência de 6 anos em obras

Feito o planejamento, é hora de ir em frente: faça os contatos com os empregadores, conforme o que foi solicitado pela empresa. Lembre-se de que é sempre bom fazer uma última revisão em seu currículo antes de enviá-lo. Observe se não há nada a ser corrigido e se o objetivo que você colocou está de acordo com a vaga disponível.

No caso de ser necessário enviar uma carta de apresentação, tenha em mente que se trata de uma carta formal. Ela deve ser curta e clara, além de indicar as suas principais qualificações para a vaga. Veja o exemplo a seguir:

**(Cidade, dia, mês e ano)**

Prezado senhor (ou senhora),

Escrevo com o objetivo de me candidatar à vaga de (atendente).

Tenho Ensino Fundamental completo e trabalhei durante dez anos como atendente em um consultório médico. Tenho boa capacidade de planejamento e organização e grande facilidade de comunicação com as pessoas.

Segue meu currículo para avaliação.

**Atenciosamente,**  
**(assinatura)**

Assim como o currículo, a carta de apresentação deve ser revisada antes de ser enviada. Se você estiver em dúvida sobre a forma de escrever ou sobre a adequação do que escreveu, peça a alguém da sua rede de contatos para fazer uma leitura e sugerir mudanças.

### **Prepare-se para encontrar o empregador**

Neste item, trataremos de uma parte do processo de busca por trabalho para a qual os empregadores dão muita importância: a entrevista. Em geral, essa etapa é decisiva para a escolha de qual pessoa será contratada, porque o contratante tende a preferir alguém que se mostre interessado, responsável, honesto – qualidades que são mais fáceis de ver em uma entrevista do que em uma carta de apresentação ou em um currículo.

É bastante normal ficarmos nervosos na hora da entrevista, mas alguns temas sempre aparecem e preparar-se para falar sobre eles pode ajudar bastante a diminuir a tensão. Vamos ver quais são esses temas, além de algumas dicas.

Em geral, nas entrevistas é pedido que você fale sobre você e por que quer aquele emprego. Ao responder, fale das suas experiências e dos conhecimentos que o qualifiquem para a vaga, sem se estender muito e sem se valorizar demais. Nunca fale que é o melhor em uma coisa ou em outra, nem fale mal de outras empresas ou pessoas com as quais já trabalhou.

Outra questão bastante comum é pedir que você fale sobre suas qualidades e seus defeitos. O importante, aqui, é não exagerar nem nas qualidades nem nos defeitos. Outra dica é falar de defeitos que podem ser percebidos também como qualidades. Por exemplo: “Fico ansioso quando um trabalho não dá certo e faço várias vezes até acertar.”; “Tenho mania de deixar tudo em ordem.”; “Não gosto de trabalhar com pessoas que fazem fofoca.” etc.

Além de se preparar para essas e outras perguntas semelhantes, outra coisa que pode ajudar você a se sentir seguro é se informar um pouco sobre a empresa contratante. Antes da entrevista, se possível, visite a página eletrônica da empresa na internet e veja quais são as suas atividades, seus funcionários, os locais onde atua etc. Você também pode pedir informações sobre o trabalho para conhecidos seus que já tenham trabalhado no local. Demonstrar que você pesquisou um pouco sobre isso vai sinalizar o seu interesse ao entrevistador.

Por fim, seguem mais algumas dicas que podem ajudá-lo no dia da entrevista:

- Informe-se sobre o endereço do local da entrevista e se organize para não se atrasar. Chegue à sala de espera entre 10 e 15 minutos antes do horário marcado.
- Vista-se adequadamente, sem exageros.
- Leve seu currículo e seus demais documentos em uma pasta, para que fiquem melhor organizados.
- Preste bastante atenção às perguntas do entrevistador e não se estenda muito nas respostas, nem conte casos sobre a sua vida particular.
- Evite falar gírias.
- Não demonstre intimidade na sala de espera, nem com o entrevistador.
- Desligue o celular e desative aqueles alarmes que podem tocar mesmo com o aparelho desligado.
- Não fume.
- Fale sempre a verdade. Nunca invente casos ou aumente suas qualidades.
- Ao final, agradeça e despeça-se.

E boa sorte!

## Trabalhar por conta própria

Até agora vimos os passos mais importantes para você buscar por trabalho em empresas ou instituições, envolvendo empregadores. Mas essa não é a única forma de trabalhar e obter renda para o seu sustento e o de sua família.

Tanto em função das dificuldades em obter emprego, como das novas características do mercado de trabalho, tem se tornado bastante comum as pessoas buscarem alternativas para trabalhar por conta própria: seja vendendo bens que elas mesmas produzem (bolos, marmitas, roupas, bijuterias etc.); seja vendendo serviços (pintura de casa, colocação de azulejos, serviços de manicure, aulas de violão etc.).

Morar em um conjunto habitacional novo – que começou a ser habitado recentemente – pode ser uma boa oportunidade para oferecer bens e serviços.

Como vimos, a maioria dos novos conjuntos de HIS são construídos em áreas periféricas ou recém-ocupadas das cidades, onde não estão disponíveis todos os serviços necessários para atender aos novos moradores. Assim, pode ser lucrativo abrir uma pequena mercearia, um salão de beleza, um local de fazer chaves, ou oferecer serviços de pequenos consertos ou instalações.

#### ESTEJA ATENTO

Embora alguns serviços possam ser feitos e comercializados nas casas das pessoas, é importante que você saiba que os conjuntos habitacionais da CDHU são estritamente para moradia. Assim, é expressamente proibido utilizar as áreas comuns para qualquer tipo de comércio.



Porém, antes de gastar recursos para abrir algo que pode não dar certo, é preciso tomar alguns cuidados para você não perder o que investiu. O ideal é que, antes de montar qualquer negócio, você faça um bom estudo e planeje com detalhes como será esse negócio: o que vai vender, onde, para quem, quanto vai gastar para começar a produzir, como vai anunciar para o público o que está vendendo, quanto pretende cobrar e quanto pretende lucrar com as vendas etc.

Há instituições especialmente dedicadas a auxiliar as pessoas que desejam trabalhar por conta própria a montarem os chamados “planos de negócio”. Uma delas é o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae).

Você pode buscar mais informações sobre como montar o seu próprio negócio na página eletrônica do Sebrae: <[www.sebrae.com.br](http://www.sebrae.com.br)> (acesso em: 9 Abr. 2017).



Há também instituições que disponibilizam créditos para dar auxílio financeiro aos novos negócios. O governo do Estado de São Paulo faz isso por meio do Banco do Povo Paulista, e você pode consultar as condições para obter financiamento na página eletrônica <[www.bancodopovo.sp.gov.br](http://www.bancodopovo.sp.gov.br)> (acesso em: 9 Abr. 2017).

Neste Caderno, não vamos detalhar tudo o que você precisa saber para montar seu negócio, mas algumas dicas são importantes caso você tenha a intenção de se preparar para vender bens ou serviços. São elas:

- Antes de começar a produzir bens para vender ou colocar os seus serviços à venda, faça um pequeno levantamento entre as pessoas que moram no local onde você quer atuar. Veja se há pessoas interessadas no bem ou serviço que você tem para oferecer.
- Verifique se há outras pessoas que vendem o mesmo bem ou serviço naquele local. Por exemplo, se você pretende vender bolo e café perto do terminal de ônibus, mas já existem várias pessoas vendendo produtos semelhantes, é provável que você tenha maior dificuldade para vender. Nesse caso, você pode pensar em vender um produto diferenciado: um bolo mais sofisticado ou outro tipo de produto que também possa ser consumido no café da manhã (tapioca, por exemplo).
- Comece o negócio de forma pequena, procurando não gastar muito. O ideal é que, no início, você não gaste mais do que o que for absolutamente necessário, comprando somente as ferramentas e/ou os produtos essenciais para o seu negócio. Deixe os investimentos maiores para quando você já estiver obtendo rendimentos do seu trabalho.
- Tome cuidado no momento de definir o preço que vai cobrar por seu produto ou serviço. Antes de defini-lo, tenha claro quanto você gastou ou terá de gastar em materiais, ferramentas, transporte etc. O preço que você vai cobrar deve considerar todos os seus gastos e também uma parcela de lucro. Pois, além de comprar toda a matéria-prima, pagar a condução etc., é preciso sobrar algo para você se manter.
- Procure orientação especializada, especialmente no início do seu negócio. Seu planejamento deve considerar cada dia de trabalho e, no final do mês, é preciso ver se valeu a pena. Então, você deve se planejar para os próximos meses, e assim por diante. Ser dono do próprio negócio é muito interessante, mas também um grande desafio.
- Pense em uma estratégia para divulgar o seu negócio. Se for o caso, prepare cartazes e procure colocá-los em lugares com grande circulação de pessoas. Você também pode pedir uma autorização do Corpo Diretivo do condomínio para divulgar seus serviços e produtos no condomínio.

Por fim, qualquer que seja o seu negócio, é importante que você pense em se cadastrar como um Microempreendedor Individual (MEI). Fazendo isso, você pagará um valor fixo mensal (em 2016, cerca de R\$ 50,00) e poderá ter acesso a alguns benefícios da Previdência Social, como auxílio-maternidade, auxílio-doença e aposentadoria.

Além disso, seu negócio será registrado, o que facilitará a abertura de conta bancária como Pessoa Jurídica e o acesso a empréstimos.

## Políticas públicas e qualidade de vida

No primeiro capítulo deste Caderno, falamos sobre os direitos sociais – aqueles que correspondem às necessidades básicas das pessoas e estão previstos no Artigo sexto (6) da Constituição Federal, Emenda Constitucional nº 90/2015 – e sobre como eles “saem do papel”, passando a ser realidade para os cidadãos.

Como vimos, isso acontece quando tais direitos se convertem em políticas públicas, ou seja, quando os governos – federal, estadual ou municipal – **organizam e implementam ações, programas e atividades que garantem direitos** à população em geral ou a determinados segmentos sociais que precisam ter seus direitos assegurados – mulheres, crianças, idosos, grupos étnicos, população LGBTI etc.

As políticas públicas podem ser desenvolvidas diretamente pelos órgãos governamentais e suas agências de prestação de serviços ou em parceria com organizações não governamentais ou com a iniciativa privada. Qualquer que seja a situação, as características dessas políticas, como elas vão funcionar na prática, são escolhas de cada governo, pautadas pelas necessidades e pelas reivindicações da sociedade.

Ao longo deste Caderno, falamos sobre como está organizada a política pública de habitação, com ênfase nas habitações de interesse social. Neste capítulo, trataremos de algumas outras políticas públicas, que representam direitos sociais universais e devem estar garantidos para todos os cidadãos, independentemente de sua condição social e econômica, idade, etnia e gênero. São elas: educação, saúde, cultura e esporte e lazer. Também será abordada a definição da política de Assistência Social e sua relação com o Trabalho Técnico Social da CDHU.

Acreditamos que o conhecimento das características e da organização dessas políticas – que, idealmente, devem funcionar de forma integrada para tornarem-se mais eficazes – pode ajudá-lo a acessar esses direitos e contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida e de sua família.

### Educação: cidadania e ampliação de perspectivas sociais

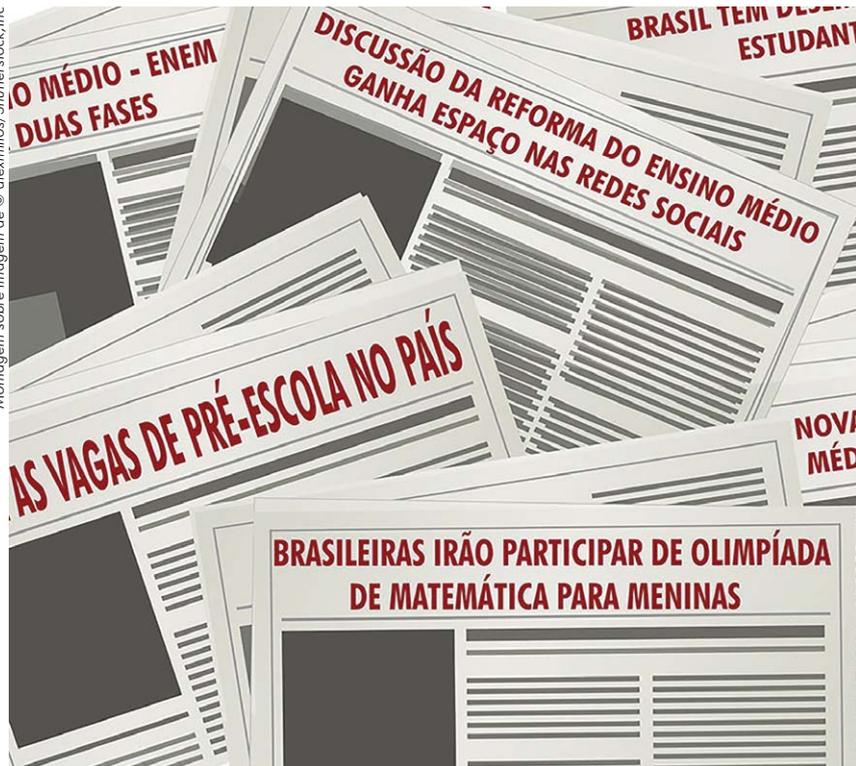
Desde muito cedo, ouvimos nossos pais e familiares falarem sobre o quanto é importante estudar: para compreender melhor o mundo em que vivemos; para ter mais chances de obter trabalho ou empregos melhores; ou ainda para participar e interferir na vida política da nossa cidade, Estado ou país, nos guiando pela nossa consciência, sem que sejamos manipulados por outras pessoas.

Também frequentemente, ao ouvirmos ou lermos jornais, encontramos matérias sobre as características e as necessidades do nosso sistema educacional, os esforços para melhoria dos índices de escolaridade, a importância de se ter recursos para ampliação da qualidade da educação, construção de escolas, pagamento de professores etc.

Sabemos, hoje, que a educação não acontece somente nos ambientes escolares, pois aprendemos (e ensinamos) o tempo todo: com as experiências do dia a dia, com a nossa família e nossos amigos, no ambiente de trabalho e, também, nas escolas.

A educação que recebemos nos ambientes escolares corresponde à **escolarização formal**. Sua função mais importante é transmitir para as novas gerações o conhecimento que foi acumulado pela humanidade ao longo dos tempos.

Montagem sobre imagem de © alexmillos/Shutterstock, Inc



A política pública de educação está estruturada para dar conta dessa escolarização – a que acontece dentro das escolas. E isso não é pouca coisa. É preciso atender **pessoas em diferentes fases de vida e idades**: desde os primeiros anos – nas creches e pré-escolas –, até a vida adulta, trazendo oportunidade àqueles que, por qualquer razão, não puderam frequentar a escola quando mais jovens.

Também é esperado que as escolas **acolham as diferentes necessidades dos cidadãos** – crianças, jovens e adultos – e não se limitem ao ensino dos conteúdos formais – português, matemática, ciências etc. Esta última parte é essencial, mas tão importante quanto as escolas trabalharem esses conteúdos é elas terem um olhar atento às histórias e experiências dos que as frequentam e se preocuparem com o desenvolvimento social e emocional das crianças e jovens.

Assim, para atender às diferentes fases de vida e necessidades dos cidadãos, a política pública de educação no Brasil organiza a formação em etapas:

- **Educação Básica**, que inclui a Educação Infantil, o Ensino Fundamental e o Ensino Médio (regular e de nível técnico/profissionalizante).
- **Ensino Superior**, que corresponde à educação realizada nas universidades, faculdades e outras instituições de ensino superior, conforme veremos adiante.

Há, além disso, modalidades de educação que visam a atender públicos específicos:

- **Educação de Jovens e Adultos (EJA)**, com cursos dirigidos às pessoas com mais de 15 anos que não tiveram oportunidade de estudar quando mais jovens.
- **Educação Inclusiva**, uma modalidade de educação destinada a atender as necessidades das pessoas com deficiências (deficiência motora; baixa audição/surdez; baixa visão/cegueira; deficiência intelectual), com transtornos globais do desenvolvimento e com altas habilidades/superdotação.

## ESTEJA ATENTO



Todas as pessoas com quaisquer diferenças têm direito à educação e devem frequentar escolas regulares, na mesma classe dos estudantes de idade equivalente e com o mesmo ano de escolarização.

Podem, ainda, frequentar o Atendimento Educacional Especializado (AEE) no contraturno escolar, para que tenham atendimento adequado às suas características e necessidades. Esse é um direito garantido pela Constituição Federal e deve ser ofertado pelas redes públicas de ensino.

Além da Educação Inclusiva, há ainda políticas públicas específicas para atender a diversidade cultural de crianças e adolescentes de áreas indígenas e da zona rural, consolidadas pelo Ministério de Educação na forma de **Educação Escolar Indígena** e de **Educação do Campo**.

## ESTEJA ATENTO



A Secretaria da Educação atende, em todo o Estado de São Paulo, mais de 1,8 mil alunos de comunidades indígenas. Ao todo, são 40 unidades escolares com Educação Infantil, Ensino Fundamental – Anos Iniciais e Anos Finais, Ensino Médio e EJA, voltadas a estudantes das etnias Guarani Ñandeva, Guarani Mbya, Terena, Krenak e Kaingang.

O Núcleo de Inclusão Educacional (NINC) e o Núcleo de Educação Indígena (NEI) integram a Coordenadoria de Gestão da Educação Básica (CGEB) e são os órgãos da Educação responsáveis por gerir políticas de inclusão para os alunos.

Mais informações podem ser encontradas em: <[www.educacao.sp.gov.br/educacao-escolar-indigena](http://www.educacao.sp.gov.br/educacao-escolar-indigena)> (acesso em: 9 Abr. 2017).

Neste tópico, falaremos brevemente sobre as principais características de cada uma das etapas do ensino regular e da EJA, atentando para a importância delas para a nossa formação como cidadãos.

Antes de tratarmos dessas etapas, vale lembrar mais uma vez que a Educação Básica é uma política pública reconhecida em nossa Constituição e um dever do Estado. Por essas razões, ela deve ser oferecida com qualidade e de forma gratuita a todos os cidadãos.

Ressalta-se, ainda, a importância da participação dos pais, familiares ou responsáveis na vida escolar das crianças e dos jovens durante essa etapa do ensino. Pesquisas mostram que a presença ativa da família na escola, participando das reuniões e atividades propostas, tende a melhorar bastante o desempenho escolar dos estudantes. Isso também acontece com o acompanhamento das lições de casa e o ato de conversar com os filhos sobre a escola – seus aprendizados, suas conquistas, suas dificuldades etc.

Quando a família participa da vida escolar dos filhos, todos saem ganhando: as crianças e os jovens porque percebem melhor a importância dos estudos e se sentem mais acolhidos e motivados para as atividades e o aprendizado; a escola porque se constitui como um espaço de diálogo, de conversa entre todos, para que se superem os desafios e se encontrem novas soluções e novos caminhos que facilitem o aprendizado; a família porque fica mais próxima de seus filhos e contribui com o seu aprendizado.

Destaca-se, entretanto, que a participação dos pais na vida escolar dos filhos não inclui fazer o trabalho que é das escolas e dos professores. Aos pais cabe o acompanhamento da vida escolar. Nessa tarefa, algumas atividades bem simples podem colaborar muito com a escolarização das crianças, principalmente durante a Educação Infantil e os Anos Iniciais do Ensino Fundamental.

Veja alguns exemplos do que você pode fazer: incentivar a leitura de materiais diversos (folhetos, rótulos de produtos comprados no supermercado, propagandas, revistas, receitas etc.); convidar as crianças para participarem de atividades cotidianas, como preparar listas de compras de supermercado e escrever pequenos bilhetes (aqueles que costumamos prender em portas de geladeiras, por exemplo, quando deixamos recados para alguém que vive conosco); pedir ajuda para entender manuais e instruções de manuseio e montagem de produtos recém-comprados.

### Educação Infantil

A Educação Infantil é a primeira etapa da Educação Básica e é oferecida em **creches**, para crianças de 0 e 3 anos, e em **pré-escolas**, para crianças de 4 a 5 anos e 11 meses de idade, sempre em período diurno, podendo ser o dia todo ou meio período (manhã ou tarde).

Ela é um **direito de todas as crianças**, independentemente de sua condição. Isso significa que as **creches e escolas públicas não podem aplicar testes ou seleção** para ocupar as vagas existentes.

Caso não haja vagas suficientes para todas as crianças, as creches e pré-escolas podem definir critérios para ocupar as vagas existentes; por exemplo, condição social mais precária (índice de vulnerabilidade social), mães que trabalham fora, idade das crianças, proximidade da moradia, entre outros. O ideal é que esses critérios sejam discutidos com a comunidade, e você pode, a qualquer tempo, pedir que os critérios de matrícula sejam revistos e buscar por uma vaga para o(s) seu(s) filho(s).



#### ESTEJA ATENTO

Independentemente dos critérios estabelecidos para a ocupação de vagas na Educação Infantil, de acordo com a Lei nº 7.853, de outubro de 1989, todas as crianças com deficiência têm direito à vaga em creche e pré-escola.



A colocação das crianças em creches não é obrigatória. A Educação Infantil passa a ser obrigatória somente a partir do momento que a criança completa 4 anos de idade, e deve, então, começar a frequentar a pré-escola.

Mesmo não havendo obrigatoriedade de frequentar a creche,

é importante que as famílias considerem a importância dessa fase da educação. As creches são preparadas para oferecer um espaço seguro, acolhedor e adequado para as crianças brincarem com liberdade e terem suas primeiras aprendizagens, além de auxiliarem os pais ou responsáveis que precisam sair de casa para trabalhar.

Já a frequência à pré-escola – obrigatória a todas as crianças após completarem quatro anos de idade – é muito importante para o desenvolvimento infantil, pois nela as crianças iniciam os seus aprendizados formais. Além disso, podem aprender a conviver com crianças da sua idade e com outros adultos, respeitando as regras de convívio, além de usufruir com mais qualidade de um conjunto de experiências que são significativas para o seu futuro.

## Ensino Fundamental

O Ensino Fundamental é a segunda etapa da Educação Básica, composto de duas fases: os Anos Iniciais (do 1º ao 5º ano) e os Anos Finais (do 6º ao 9º ano). Sua frequência é obrigatória para crianças a partir dos 6 anos de idade, completados até o meio do ano, e ele é oferecido para todos os estudantes gratuitamente nas escolas públicas, sejam elas estaduais, sejam elas municipais.

Se você tem filhos em idade escolar, é preciso garantir sua matrícula em uma escola de Ensino Fundamental. Além disso, é importante que você acompanhe essa etapa dos estudos. Principalmente nos primeiros anos, o apoio e o incentivo dos adultos é muito importante para que as crianças percebam e valorizem seus aprendizados, vivenciando a experiência escolar com prazer, um dos fatores determinantes para dar sequência aos estudos.

ESTEJA ATENTO



Acompanhar a lição de casa de seus filhos não significa que você tenha que ensinar para eles os conteúdos que não entenderam, nem corrigir as lições. Esse papel é da escola.

Para fazer esse acompanhamento, você não precisa conhecer as matérias. O importante é que você demonstre o seu interesse: pergunte como está sendo ir à escola, se há atividades para fazer, se já as fizeram, se está tudo bem, se gostariam de conversar sobre as suas dificuldades etc.

Caso não encontre vagas para o(s) seu(s) filho(s) na escola mais próxima da sua moradia, você pode procurar o órgão responsável pela educação do município (Secretaria de Educação) ou o Conselho Tutelar do bairro ou da cidade em que reside. Cursar o Ensino Fundamental – e toda a Educação Básica – é um direito de todos, e esses órgãos têm, obrigatoriamente, de providenciar uma vaga para as crianças e os jovens que estiverem fora das escolas.



#### ESTEJA ATENTO

Existem programas nos municípios que asseguram transporte escolar gratuito para as crianças matriculadas em escolas distantes de seus locais de moradia. As regras de utilização desses transportes variam de município para município. Procure a Secretaria de Educação da cidade onde vive para informar-se sobre esse direito.

### Ensino Médio

Terceira etapa da Educação Básica, o Ensino Médio tem duração de 3 anos e é oferecido em duas modalidades: ensino regular e ensino técnico ou profissionalizante. Na modalidade técnica ou profissionalizante, o jovem tem sua rotina de aulas ampliada, somando os conteúdos formais das disciplinas do ensino regular com disciplinas práticas e teóricas do curso profissionalizante.



Para verificar se existem escolas técnicas na cidade onde você mora, quais são os cursos oferecidos e as formas de ingresso, procure informações nos órgãos responsáveis pela educação no seu município ou na página eletrônica do Centro Paula Souza (CPS), órgão do governo do Estado de São Paulo que oferece cursos técnicos de nível médio gratuitos, em várias localidades do Estado (Disponível em: <[www.cps.sp.gov.br](http://www.cps.sp.gov.br)>; acesso em: 9 Abr. 2017).

Cursar o Ensino Médio tem bastante influência no futuro dos jovens. Pesquisas informam que para cada ano de estudo concluído aumentam as chances de se obter um emprego e eleva-se o valor dos salários pagos. Além disso, o Ensino Médio abre perspectivas de formação de cidadãos mais conscientes e preparados para exercer um papel ativo na sociedade, buscando – caso desejem – dar seguimento aos estudos no Ensino Superior.

Nessa perspectiva, é importante que os jovens reconheçam essa fase como preparatória para seu futuro e que a escola contribua para superar o eventual desinteresse que possam ter por esse espaço. Ela pode aumentar o interesse dos jovens incentivando seu maior envolvimento com o cotidiano da instituição, por meio da criação de grupos de melhorias; incentivo a práticas esportivas e artísticas; abertura de possibilidades de organização política, como a formação de grêmios estudantis e coletivos de ações pelos direitos humanos, causas ambientais etc.



Vale lembrar, ainda, que o papel da família – de acompanhar e se interessar pela rotina de estudos dos filhos – continua, nesse período, a ter influência importante na formação do jovem e no incentivo para a continuidade dos estudos. Não se trata do mesmo acompanhamento que se dá à vida escolar das crianças. Nessa etapa, a participação da família inclui perguntar aos jovens como está seu desempenho escolar; verificar se estão encontrando dificuldades, se a escola costuma fazer reuniões de pais e mestres, se os professores são presentes; saber um pouco sobre o grupo de amigos etc.

## Ensino Superior

Nos últimos 15 anos, o acesso ao Ensino Superior foi bastante ampliado no Brasil, resultado da abertura de novas universidades públicas federais – e consequente ampliação da quantidade de vagas oferecidas; e da criação de programas que incentivam a entrada e a permanência dos estudantes em instituições privadas (aquelas que oferecem cursos pagos), por meio da concessão de bolsas e de financiamento para pagamento das mensalidades.

### Programas de incentivo ao Ensino Superior

As principais ações federais para ampliar as oportunidades de acesso ao Ensino Superior são o Programa Universidade para Todos (ProUni) e o Fundo de Financiamento Estudantil (Fies).

Criado em 2004, o ProUni concede bolsas de estudo integrais ou parciais para estudantes de graduação em escolas privadas de Ensino Superior. Já o Fies é um programa de financiamento, com inscrições abertas aos alunos de cursos de graduação em instituições privadas.

Para mais informações sobre as regras de concessão de bolsas (ProUni) ou financiamento (Fies), você pode consultar a página eletrônica do Ministério da Educação no endereço <[www.mec.gov.br](http://www.mec.gov.br)> (acesso em: 9 Abr. 2017).



Mesmo com essa expansão, ainda é elevado o número de jovens com mais de 18 anos que não chegam a frequentar o Ensino Superior. Isso acontece por muitas razões. Entre elas, está a necessidade de ingressar cedo no mercado de trabalho, o que faz que não sobre tempo para dar continuidade aos estudos. Também existem as dificuldades impostas pelo sistema de ingresso das universidades e a falta de informações e motivação para buscar e frequentar cursos de Ensino Superior.

Além dos programas de concessão de bolsas e financiamentos – que podem ajudar a viabilizar a realização de cursos nas instituições privadas –, existem cursos de graduação e pós-graduação oferecidos gratuitamente em universidades públicas.

Veja alguns exemplos de universidades públicas no Estado de São Paulo: Unesp (Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”), UFABC (Universidade Federal do ABC), USP (Universidade de São Paulo), Unicamp (Universidade Estadual de Campinas), Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), UFSCar (Universidade Federal

de São Carlos). Cada uma dessas universidades oferece cursos em diferentes localidades, na capital ou no interior. Além disso, cada uma delas possui formas de seleção e ingresso próprias. Caso você tenha interesse, pode buscar por essas informações na internet, consultando as páginas eletrônicas das universidades.



#### ESTEJA ATENTO

Muitas universidades públicas possuem, atualmente, políticas de ingresso por meio das chamadas cotas sociais e raciais. As cotas são vagas reservadas para estudantes que cursaram o Ensino Fundamental e Médio em escolas públicas, negros e indígenas.

Nas páginas eletrônicas das universidades, na internet, você poderá se informar sobre os critérios para a distribuição e a quantidade de vagas na política de cotas, verificando se é possível pleitear uma dessas vagas.

Além das universidades, há instituições públicas que oferecem cursos tecnológicos de Ensino Superior, em diferentes áreas do conhecimento. No Estado de São Paulo, esses cursos são oferecidos, em diferentes municípios, pela Faculdade de Tecnologia (Fatecs) e pelo Instituto Federal São Paulo. Você pode encontrar as informações sobre os cursos e o processo seletivo nas seguintes páginas eletrônicas: <[www.vestibularfatec.com.br](http://www.vestibularfatec.com.br)> e <[www.ifsp.edu.br](http://www.ifsp.edu.br)> (acessos em: 9 Abr. 2017).

### Educação de Jovens e Adultos: garantia do direito à educação

Embora a quantidade de pessoas que não sabe ler e escrever no Brasil venha diminuindo de forma bastante significativa, ainda há um número expressivo de pessoas nessa condição. No ano de 2014, o IBGE – órgão federal responsável por realizar esse tipo de levantamento no Brasil – registrou que 8,3% dos brasileiros (cerca de 16,8 milhões de pessoas) com 15 anos ou mais eram analfabetos.

Muitas dessas pessoas não tiveram a oportunidade de frequentar a escola por diferentes razões, como a necessidade de trabalhar desde muito cedo para ajudar a família, a ausência de instituições de ensino próximas aos seus locais de moradia, a falta de estímulo para estudar, ou outras dificuldades geradas pelas desigualdades sociais em nosso país.

Como resultado, o Brasil acumulou o que se chama de “déficit educacional”. Déficit pode ser entendido como uma falta, uma carência, um “saldo negativo”, nesse caso representado pelos cidadãos que não puderam frequentar a escola ou que não puderam completar o ensino regular na idade considerada adequada.



Na Constituição Federal de 1988, o direito desses cidadãos a estudar é garantido pelo artigo 208 que diz que: “O dever do Estado com a educação será efetivado mediante a garantia de educação básica obrigatória e gratuita dos 4 (quatro) aos 17 (dezesete) anos de idade, **assegurada inclusive sua oferta gratuita para todos os que a ela não tiveram acesso na idade própria**”. Para tanto, foi criada a Educação de Jovens e Adultos (EJA).

Todos nós sabemos que não é fácil, para um jovem ou adulto que parou de estudar, retornar aos estudos: muitas vezes, é preciso frequentar a escola em período noturno, depois de um dia de trabalho, e abrir mão de parte do tempo que teria para estar com a família e para o lazer e o descanso.

Por essa razão, é importante que as escolas que recebem esse público considerem as suas particularidades. Em geral, são jovens e adultos que deixaram de estudar há algum tempo, que já trabalham, que querem ver suas vivências e experiências reconhecidas e que têm o desejo de recuperar a escolaridade bastante relacionado ao mundo do trabalho: ter um emprego, uma renda melhor, obter promoções etc.

O Programa EJA – Mundo do Trabalho foi criado como uma parceria entre a Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Ciência, Tecnologia e Inovação (Sdecti), a Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (SEE) e Secretarias Municipais de Educação, para oferecer educação para jovens e adultos com conteúdos que dialogam diretamente com o mundo do trabalho.

O material didático produzido para esse programa está disponível e pode ser acessado gratuitamente na página eletrônica <[www.ejamundotrabalho.sp.gov.br/Conteudo.aspx](http://www.ejamundotrabalho.sp.gov.br/Conteudo.aspx)> (acesso em: 9 Abr. 2017).

Você também pode ver depoimentos de pessoas que voltaram a estudar e de como essa decisão afetou positivamente suas vidas no *link*: <[www.viarapida.sp.gov.br/Cadernos.aspx?CadernoID=6&ApostilaID=24&cadernoIndex=3&apostilaIndex=4&mostra=video](http://www.viarapida.sp.gov.br/Cadernos.aspx?CadernoID=6&ApostilaID=24&cadernoIndex=3&apostilaIndex=4&mostra=video)> (acesso em: 9 Abr. 2017).



No Estado de São Paulo, classes de EJA são oferecidas gratuitamente por meio da rede pública de educação, em duas modalidades: EJA presencial, com 4 horas de aulas diárias, de segunda a sexta-feira; e EJA semipresencial, com carga horária flexível.

As escolas que oferecem classes de EJA podem ser municipais ou estaduais e cada cidade tem sua rede de atuação nessa modalidade de ensino. Em geral, as escolas municipais oferecem classes para os jovens e adultos que devem cursar os primeiros anos do Ensino Fundamental (Anos Iniciais) e as escolas estaduais oferecem classes equivalentes aos Anos Finais do Ensino Fundamental e ao Ensino Médio.

Para saber onde ficam essas escolas – e se matricular para iniciar ou concluir seus estudos – procure a Secretaria de Educação de sua cidade. Lá você saberá qual a unidade mais próxima de você.



## A EJA no Estado de São Paulo

**EJA presencial:** há cerca de mil escolas estaduais que oferecem classes presenciais de EJA no Estado de São Paulo, sendo possível cursar tanto o Ensino Fundamental quanto o Ensino Médio. As matrículas para o Ensino Fundamental são abertas para estudantes a partir de 15 anos. Já os interessados em iniciar ou concluir o Ensino Médio precisam ter, no mínimo, 18 anos. Nessa modalidade, os cursos têm carga horária diária de 4 horas e aulas de segunda a sexta-feira. Cada módulo tem 6 meses e equivale a 1 ano ou série do ensino regular.

**CEEJA:** os Centros Estaduais de Educação de Jovens e Adultos (CEEJAs) oferecem classes para jovens e adultos com mais de 18 anos na modalidade semipresencial. Nos CEEJAs, a carga horária dos cursos não é fixa. O estudante recebe o material das aulas no ato da matrícula e é orientado a criar um plano de estudos pessoal. Sempre que sentir necessidade, ele pode recorrer ao centro para tirar suas dúvidas com professores. Nesse modelo, é possível cursar tanto os Anos Finais do Ensino Fundamental (ciclo 2) quanto o Ensino Médio.

**EJA no sistema prisional:** jovens e adultos que se encontram em situação de privação de liberdade também têm direito à educação. Para isso, é oferecido o Programa de Educação nas Prisões, no qual professores oferecem classes de EJA correspondentes ao Ensino Fundamental e ao Ensino Médio nas unidades prisionais. Essa modalidade é oferecida apenas para pessoas maiores de 18 anos que estejam cumprindo pena no sistema prisional, o que não inclui as instituições de ressocialização de jovens em regime de privação de liberdade (como a Fundação Casa). Participar de programas de educação nas unidades prisionais pode diminuir o tempo da pena dos presos que estão estudando.

Para saber mais sobre a EJA e onde ficam as escolas que oferecem essa modalidade de ensino, procure a Secretaria de Educação de sua cidade.

Fonte: Educação para Jovens e Adultos. Disponível em: <[www.educacao.sp.gov.br/educacao-jovens-adultos](http://www.educacao.sp.gov.br/educacao-jovens-adultos)>. Acesso em: 9 Abr. 2017.

## Direito à saúde

Assim como a educação, a saúde é um direito fundamental dos cidadãos garantido pela Constituição Federal e regulamentado, entre outras leis, pela Lei Orgânica da Saúde, de setembro de 1990. Ela organiza o funcionamento dos serviços de saúde que são oferecidos à população, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS).

As necessidades de saúde de uma população são muitas. Durante toda a nossa vida, precisamos de cuidados e de atendimento nessa área, seja para não adoecer, seja para recuperar o nosso bem-estar, no caso de ficarmos doentes.

Os profissionais de saúde costumam dividir esses cuidados entre os que estão voltados à **promoção e proteção da saúde** e aqueles voltados à sua **recuperação**. Vamos ver o que esses termos significam?

### Promoção e proteção da saúde

Os cuidados voltados à **promoção e proteção da saúde** são aqueles que têm como foco **reduzir os fatores que ameaçam prejudicar a saúde das pessoas** (também chamados de fatores de risco).

Por exemplo, quando praticamos atividade física, lavamos as mãos ao chegar da rua, usamos preservativos nas relações sexuais, evitamos tomar bebidas alcoólicas com frequência etc., estamos praticando ações que promovem a nossa saúde e que reduzem a possibilidade de ficarmos doentes. O mesmo acontece quando levamos os nossos filhos para tomar vacina, evitando que eles contraiam uma doença se tiverem contato com determinado vírus.



© 3445128471/Shutterstock, Inc

As ações de promoção e proteção também são chamadas de **ações preventivas**, porque previnem doenças.

**Algumas dessas ações dependem principalmente de nós mesmos.** Por exemplo, a incorporação de determinados hábitos de higiene pessoal, de melhorias na nossa alimentação etc.. Nesses casos, o papel dos profissionais de saúde é informar e orientar as famílias sobre quais são essas ações. Essas orientações podem ser dadas nos postos de saúde, nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) ou nas residências das pessoas, por meio de visitas de profissionais como os agentes comunitários de saúde.

### Agentes comunitários de saúde

Os agentes comunitários de saúde fazem parte do Programa de Saúde da Família e são profissionais da área da saúde que visitam as famílias em suas casas. Entre outras ações, seu trabalho é orientar as famílias sobre medidas de proteção e promoção da saúde e acompanhar as pessoas que têm problemas ou doenças que precisem ser tratadas.

Cada agente é responsável por uma determinada região e quantidade de casas. As visitas podem acontecer com mais ou menos frequência, dependendo da organização local do SUS e das necessidades das regiões e das famílias.

Sempre que receber a visita de um agente comunitário de saúde, ouça suas orientações com atenção e aproveite para tirar suas dúvidas sobre questões de saúde e como evitar doenças.

Estar informado é a melhor forma de preservar a sua saúde e prevenir doenças.



Veja, a seguir, alguns cuidados que você e sua família podem ter para evitar vários problemas de saúde.



© D. Hammonds/Shutterstock, Inc

- Cuidados com a higiene pessoal: lave as mãos com frequência; tome banhos diários; mantenha suas unhas cortadas e limpas; troque e lave as roupas de uso pessoal e de cama e banho com frequência; escove e cuide dos dentes diariamente.
- Beba somente água filtrada ou fervida.

- Lave muito bem verduras, frutas e legumes que serão consumidos crus. Uma boa dica é misturar 1 l (um litro) de água potável com 1 colher de sopa de água sanitária e deixar os alimentos mergulhados nessa mistura por cerca de 10 minutos. Após esse descanso, enxágue bem os alimentos em água corrente, e eles estarão prontos para serem consumidos. Se você for guardá-los, use potes fechados e mantenha os alimentos na geladeira.

- Evite o consumo de carnes (carne de boi, linguíça, churrasquinhos etc.) cruas ou mal cozidas. Essa dica é especialmente importante para mulheres grávidas ou com suspeita de gravidez e para pessoas com saúde mais frágil, como crianças e idosos.



Montagem com fotos © Shutterstock

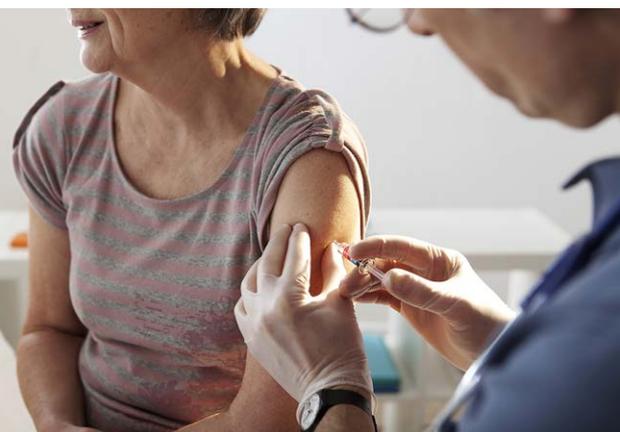
- Proteja os alimentos de poeira e de insetos (como baratas, formigas ou moscas) que podem transmitir doenças. Quando guardar alimentos, procure usar potes ou sacos plásticos limpos e fechados.
- Use camisinhas quando tiver relações sexuais. Você pode obter preservativos para uso pessoal gratuitamente nas UBS ou postos de saúde.
- Evite levar ou ficar próximo de animais (cães e gatos) nas praias e em parquinhos que tenham caixas de areia. As fezes dos animais podem contaminar a areia e transmitir doenças.
- Sempre dê destino seguro às fezes dos animais domésticos.
- Cubra as janelas com telas e use mosquiteiros nos quartos, pois isso ajuda a proteger você e sua família de picadas de insetos que transmitem doenças.
- Use repelentes sempre que tiver de se expor aos mosquitos, sobretudo ao anoitecer, e quando estiver em áreas próximas a praias, florestas ou matas.
- Elimine água parada. Mantenha caixas-d'água tampadas e proteja pneus e qualquer objeto que possa acumular água. A água parada facilita a reprodução do mosquito *Aedes aegypti*, que transmite doenças graves como dengue, zika, chikungunya e febre amarela.
- Não pise descalço ou usando apenas chinelos em água de chuva, poças e pequenos córregos. Essa água pode estar contaminada e transmitir doenças.

Como vimos, esse conjunto de ações de promoção e proteção da saúde pode ser adotado por você e sua família em sua casa, desde que vocês tenham as orientações adequadas. Existem, entretanto, outras ações de promoção e proteção para as quais **precisamos procurar ou nos consultar com profissionais da saúde.**

É o caso das **vacinas**, por exemplo, que só podem ser aplicadas em UBS ou ambulatórios.

O SUS oferece vacinação gratuita para muitas doenças que são comuns, principalmente, na infância e entre pessoas com mais de 60 anos. Há, ainda, vacinas indicadas para adolescentes e adultos, além daquelas que são necessárias, especificamente, para mulheres grávidas.

Você pode se informar sobre as principais vacinas, que todos devem tomar, em uma UBS próxima de sua residência. E, se estiver grávida ou tiver filhos ainda não vacinados, não deixe de comparecer a uma unidade de saúde para ficar em dia com as vacinações.



### Campanhas de vacinação

Todos os anos, o Ministério da Saúde promove campanhas nacionais de vacinação, definindo datas específicas nas quais muitas UBS abrem suas portas para aplicar vacinas em diferentes públicos. Em geral, as campanhas são anunciadas na televisão e em outros meios de comunicação. Não deixe de comparecer e levar os seus familiares nas unidades de saúde nessas datas.

Se, por qualquer razão, você perder a vacinação nas datas das campanhas, procure a UBS mais próxima de sua residência. Independentemente das campanhas, as UBS oferecem regularmente as vacinas recomendadas para crianças, adolescentes, adultos, mulheres grávidas e idosos.

**Atenção:** guarde sua carteira de vacinação e a de seus filhos e a apresente nas datas de campanha e sempre que for à UBS para solicitar novas doses das vacinas.



Além das vacinas, outra ação de promoção da saúde muito importante, e que deve ser acompanhada por profissionais de saúde, é o pré-natal – um conjunto de consultas e exames que toda gestante deve fazer e que são essenciais para proteger e promover a saúde da mãe e do bebê.

Assim, logo que descobrir que está esperando um bebê, é importante que a mulher busque orientação dos profissionais de saúde. O ideal é que ela faça consultas durante os nove meses de gestação (gravidez), com um médico que a acompanhe até o parto.



### ESTEJA ATENTO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) – um órgão internacional que faz estudos e recomendações sobre questões de saúde para todos os países que fazem parte da Organização das Nações Unidas (ONU) – recomenda que todas as mulheres façam pelo menos seis visitas ao médico durante os nove meses de gestação.

No início, as consultas podem ser mensais. Porém, nas semanas finais a frequência de idas ao médico pode aumentar, de acordo com as orientações do médico em cada caso. A maior frequência de visitas no final da gestação tem como objetivo avaliar qualquer possibilidade de riscos ao nascimento do bebê e à saúde da mulher. Por isso é muito importante o acompanhamento médico durante o pré-natal.

Ao realizar a primeira consulta, as mulheres grávidas devem receber, na unidade de saúde, a **Caderneta da Gestante** – um documento com informações simplificadas e importantes para esse momento da vida da mãe e do bebê. Nela, o médico também fará as anotações que forem relevantes sobre o pré-natal.



Ministério da Saúde. Disponível em: <[http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2016/marco/01/Caderneta\\_Gest-Internet.pdf](http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2016/marco/01/Caderneta_Gest-Internet.pdf)>. Acesso em: 08 Jun. 2017.



### ESTEJA ATENTO

A Caderneta da Gestante permite que a mulher grávida carregue com ela todas as informações referentes ao seu pré-natal. É muito importante que a gestante tenha esse documento sempre consigo, seja nas consultas, seja para o caso de precisar de atendimento de emergência no SUS.

© Emilia Ungur/Shutterstock, Inc



Além das consultas mensais, há alguns exames que todas as mulheres grávidas devem fazer. O SUS oferece esses exames gratuitamente. A maioria deles é bastante simples, sendo feitos por meio da coleta de sangue e de urina.

Esses exames podem detectar várias doenças e, assim, evitar complicações para as mães e as crianças. Ao realizar a primeira consulta, quando confirmada a gravidez, o médico dá todas as orientações necessárias à gestante e a encaminha para os exames que devem ser realizados. Além dos exames, é importante que as mulheres grávidas tomem todas as vacinas previstas para esse momento de vida.

### Rodas de conversa no SUS

Conversar e compartilhar experiências é bastante importante nesse momento da vida da mulher. São muitas as dúvidas e as mudanças no corpo, o que aumenta os medos e as inseguranças. Tudo isso é muito normal. Por isso, o pré-natal é também um momento apropriado para que as mulheres grávidas e seus familiares partilhem experiências e tirem suas dúvidas sobre todas as etapas desse momento, inclusive sobre o parto.

Em várias cidades, as UBS organizam encontros, rodas de conversa e grupos de gestantes, nas quais as mulheres podem receber dicas e informações dos profissionais de saúde e, ainda, trocar experiências com outras mulheres e familiares.

Se você está grávida, procure saber se existem esses grupos no seu município e não deixe de frequentá-los.



### Registro de nascimento gratuito: um direito de todos

O primeiro documento de uma pessoa brasileira é a Certidão de Nascimento, que comprova sua existência, seu local e sua data de nascimento, o nome dos seus pais e avós. É o primeiro passo para o pleno exercício da cidadania para quem nasce no Brasil, já que sem ele o cidadão fica privado de seus direitos mais fundamentais e não tem acesso aos programas sociais.

Tirar a Certidão de Nascimento é um processo fácil e rápido. No hospital ou maternidade, os responsáveis (mãe e/ou pai) recebem uma via da Declaração de Nascimento Vivo (DNV), já com os dados que constarão da Certidão. A DNV deve ser levada a um Cartório de Registro Civil (que pode ser o cartório mais próximo ao hospital ou maternidade), com os documentos pessoais dos pais: RG, CPF e, se for o caso, Certidão de Casamento.

**Nos casos em que a paternidade não é reconhecida no momento do Registro de Nascimento, a revisão pode ser feita posteriormente** por meio de documentos ou exames que certifiquem a paternidade da criança.



## Recuperação da saúde

Até agora tratamos das ações de promoção e proteção da saúde, que procuram evitar que as pessoas adoçam e tenham que passar por tratamentos. Mas nem sempre isso acontece, não é mesmo?

Por isso, o SUS também mantém um conjunto de ações voltadas à **recuperação da saúde**, o que envolve: fazer um diagnóstico (ou seja, identificar qual o problema de saúde apresentado pela pessoa que procura atendimento); propor um tratamento; e acompanhar o paciente, checando a evolução do problema e a recuperação da saúde.

As ações para a recuperação da saúde, sempre envolvem profissionais de saúde e acontecem em locais próprios. Dependendo do tipo de problema e da sua gravidade, o atendimento pode acontecer em UBS, Unidade de Pronto Atendimento (UPA), ambulatório, pronto-socorro ou hospital. Ele pode envolver consultas, pedidos de exames ou mesmo internação.

Para que a recuperação da saúde aconteça de forma eficaz – ou seja, para que os problemas sejam resolvidos de forma adequada – uma das condições é que os diagnósticos e os tratamentos aconteçam precocemente.

Assim, é muito importante que, ao sentir mal-estar ou se sentir doente, você logo procure atendimento em uma UBS ou UPA. Essas unidades estão preparadas para resolver cerca de 80% dos problemas de saúde das pessoas. Nelas, os profissionais que fazem o atendimento indicam os medicamentos que a pessoa doente deve tomar. Se considerar necessário, ele também poderá fazer pedidos de exames ou encaminhar o paciente para atendimentos mais complexos, com especialistas.



### **Acesso a medicamentos gratuitos ou com preços reduzidos**

Faz parte do SUS uma política de distribuição de medicamentos gratuitos ou de sua venda com preços reduzidos, ou seja, bem mais em conta do que o valor cobrado nas farmácias comuns.

O **governo federal** mantém, desde 2004, o programa **Farmácia Popular do Brasil**. Por meio dele, as pessoas podem adquirir medicamentos a preços reduzidos ou gratuitos para pressão alta (hipertensão), diabetes, asma, Parkinson, entre outros, além de contraceptivos e fraldas geriátricas, que alguns idosos precisam usar.

Para ter direito a esses benefícios, você **não precisa ter sido atendido pelo SUS**. Basta ter uma receita médica válida e apresentar seus documentos em uma farmácia do SUS ou que faça parte do programa – aquelas que apresentam um cartaz com os dizeres “**Aqui tem Farmácia Popular**”.

No **Estado de São Paulo** também existe o programa **Farmácia Dose Certa**, que disponibiliza, gratuitamente, 54 tipos de medicamento, tanto básicos como especializados, conforme definido pela política nacional de assistência farmacêutica.

Têm direito a esses medicamentos as pessoas que forem atendidas pelos serviços de saúde. Também é preciso que a receita médica tenha o nome do princípio ativo (ou denominação genérica) do medicamento (não pode ser o seu nome comercial); e que esteja dentro da validade estabelecida: 10 dias para receitas de medicamentos antibacterianos; 30 dias para receitas de controle especial (psicotrópicos); 90 dias para receitas de uso contínuo; 30 dias para as demais receitas.

Esses medicamentos podem ser retirados nas unidades do programa Farmácia Dose Certa. Além da receita médica, é necessário apresentar o cartão do SUS e um documento de identificação.

Para mais informações sobre esses programas, você pode consultar as seguintes páginas eletrônicas: <<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/leia-mais-o-ministerio/346-sctie-raiz/daf-raiz/farmacia-popular/l1-farmacia-popular/18008-programa-farmacia-popular-do-brasil>> e <[www.furp.sp.gov.br/cidadao/farmacia\\_dose\\_certa.aspx](http://www.furp.sp.gov.br/cidadao/farmacia_dose_certa.aspx)> (acessos em: 9 Abr. 2017).

ESTEJA ATENTO



Há situações em que nos sentimos mal, mas ficamos em dúvida sobre a necessidade de procurar atendimento. Alguns de nós acabam comprando e tomando medicamentos por conta própria, sem qualquer orientação.

É importante saber que esse tipo de atitude pode piorar a sua condição de saúde ao invés de melhorá-la. Nunca se deve tomar medicamentos que não sejam indicados por profissionais de saúde.

Caso tenha dúvida sobre sua condição de saúde ou apareçam sintomas que não costuma ter, procure a UBS ou UPA mais próxima da sua residência.

Você também pode ligar gratuitamente para o **Disque Saúde** do SUS, no número **136**, que atende de segunda a sexta-feira, das 7h às 22h e aos sábados e domingos, das 8h às 18h. Nesse número, é possível tirar dúvidas sobre doenças e também pedir orientações sobre os endereços dos postos de atendimento de saúde básica em sua cidade.

Não se sinta intimidado. O SUS deve garantir seu atendimento, desde os problemas mais simples, até os mais complexos e difíceis de resolver, sempre buscando a recuperação plena da sua saúde.

### Cuidados com a saúde: foco nas situações de vulnerabilidade e risco

Vimos até agora que as ações de saúde podem ter abrangência distinta: há ações voltadas aos indivíduos e ações voltadas à coletividade. Existem também diferentes níveis de complexidade: há problemas (a maioria) que podem ser resolvidos com facilidade em UBS e UPA, e outros que exigem exames, internação e um tratamento mais longo.

Além disso, existem situações específicas e períodos da nossa vida em que estamos mais vulneráveis, em que estamos mais propensos ou correndo um risco maior do que as outras pessoas de adoecermos ou vivermos situações que nos levem a precisar dos serviços de saúde.

Por essa razão, o SUS têm programas específicos voltados a determinados grupos da população, e os profissionais de saúde fazem estudos que procuram identificar quais os problemas mais recorrentes em diferentes contextos ou momentos de vida das pessoas, organizando-se para resolvê-los. Ou seja, existem programas voltados para a saúde das crianças, dos adolescentes, das mulheres, dos adultos e dos idosos. E também existem programas dirigidos para pessoas que já têm determinados problemas de saúde e que precisam de cuidados constantes, como aqueles que têm diabetes, pressão alta, HIV etc.

O atendimento nesses programas é **aberto a toda a população. Informe-se na unidade de saúde mais próxima** de sua residência sobre como ser atendido.

No geral, esses programas consideram o que chamamos de “fatores de risco”. As crianças, por exemplo, têm maior chance (ou risco) de terem problemas respiratórios do que os adultos, principalmente no inverno. Sabendo disso, as UBS se preparam para atender esse público com maior frequência nesse período.

Algumas condições de moradia – como a ausência de saneamento básico – também representam fatores de risco, pois nos tornam mais vulneráveis a doenças que são transmitidas por águas poluídas com esgoto. Por essa razão, os profissionais de saúde orientam com maior frequência as famílias que moram nessas áreas sobre como se proteger.

Atualmente, estamos sujeitos ainda a outros fatores de risco, que têm demandado um olhar atento tanto dos profissionais de saúde como de outras políticas públicas. Estamos falando do uso excessivo de álcool e outras drogas e da violência contra determinados grupos da população, entre os quais mulheres e crianças (violência doméstica), negros e população LGBTI, temas de que trataremos a seguir.

### Uso excessivo de álcool e outras drogas

Muito se fala, atualmente, sobre álcool e outras drogas que podem, quando consumidas, alterar a consciência e a percepção que temos sobre a realidade.

Existem diferentes tipos de drogas: aquelas que têm venda autorizada e que são chamadas de drogas lícitas, como o álcool e o tabaco, entre outras; aquelas que têm o consumo e a venda proibidos, como a maconha, a cocaína e o crack, entre outras; e aquelas que são produzidas como medicamentos e que têm a venda controlada, como calmantes, estimulantes e antidepressivos. Há, ainda, produtos que têm outras finalidades, mas são usados como drogas por algumas pessoas, como colas, solventes e removedores.

Independentemente de terem a venda permitida, controlada ou proibida, o consumo de quaisquer drogas (ou substâncias psicoativas, como são chamadas pelos profissionais de saúde) acarreta riscos e efeitos colaterais. Além disso, quando são consumidas em grande quantidade, seu efeito no nosso organismo é nocivo, podendo causar reações não controladas e violentas, dependência química e psicológica e até mesmo morte.

Mas o que fazer diante desses riscos? O melhor – como já vimos em relação a outros problemas de saúde – é tentar evitar o problema antes que ele aconteça. E a forma mais eficaz de **prevenir o uso excessivo** de quaisquer dessas substâncias é **ter informação e saber orientar as pessoas com as quais convivemos sobre os riscos que correm**.

Assim, **é importante que esse assunto seja conversado em casa, com a família**, e também que a discussão sobre ele seja ampliada em nossa sociedade, a fim de que não se veiculem informações erradas, nem se crie um clima alarmista diante das situações que envolvem uso de drogas.

Você sabia, por exemplo, que o uso constante do álcool está associado a várias doenças graves, à violência doméstica e aos acidentes e mortes de trânsito? E que, pelo fato de sua venda ser permitida, nem sempre os riscos do consumo excessivo do álcool são debatidos? Informações sobre esses riscos – e também sobre os efeitos do uso excessivo de outras substâncias psicoativas – podem ser obtidas nas unidades de saúde.

Também é importante saber (e divulgar) que o SUS possui unidades especializadas para lidar com a dependência do uso de substâncias psicoativas. São os Centros de Atenção Psicossocial – Álcool e Drogas (CAPS AD). Eles atendem somente os pacientes que buscam ajuda, já que o tratamento é aberto (ou seja, não envolve internação ou procedimentos contra a vontade do dependente).

Para participar, é preciso telefonar ou ir até uma unidade para conhecer como se dá o atendimento. Depois de uma primeira reunião com o grupo de acolhimento, é feita uma consulta na qual se avalia o tratamento mais adequado a cada pessoa.

Caso necessite, procure saber se existe CAPS AD no município onde mora ou quais unidades do sistema de saúde fazem atendimento aos dependentes de álcool e outras drogas. Buscar ajuda o quanto antes pode evitar que a situação se agrave e que apareçam outros problemas associados à dependência.

#### ESTEJA ATENTO



A infância e a adolescência são fases de descoberta e, sobretudo entre os jovens, é comum o desejo de experimentar novas sensações, novas maneiras de participar do mundo.

Experimentar drogas pode fazer parte desse momento, e é importante que a família saiba orientar os jovens sobre os riscos em relação ao consumo de qualquer droga – inclusive o álcool e o cigarro – em uma fase da vida na qual ainda está em construção a sua maturidade psicológica, social e física. Sob efeito de algumas substâncias psicoativas, os jovens podem se expor mais ao perigo ou estabelecer uma relação compulsiva e de dependência, abrindo mão de outros desejos e realizações, inclusive da própria vida escolar.

Se você tiver dúvida sobre como abordar esse assunto, procure ajuda especializada em uma unidade de saúde.

Lembre-se de que ao ignorar ou não conversar sobre o tema, a família deixa o jovem sem orientação. Agir dessa maneira não o estará ajudando. Por outro lado, atitudes extremas, como fazer ameaças ou punir, podem afastar os jovens do convívio familiar e levar a um agravamento da situação.

## Violência: um problema grave a ser debatido e combatido

A violência está muito presente no nosso cotidiano: conhecemos pessoas que sofreram violência, ouvimos histórias de vizinhos, amigos ou pelos jornais. Vítimas de violência também são atendidas pelo SUS todos os dias, e as circunstâncias dessas violências (por que, onde e quando ocorreram) são muito diversas, assim como as condições físicas das vítimas quando chegam às unidades para buscar atendimento.

O fato de a violência acontecer com tanta frequência, entretanto, não significa que podemos achar que ela é uma coisa “normal” ou “natural”. A violência – de qualquer natureza – pode resultar em graves consequências físicas, psicológicas e sociais, afetando a vida familiar e a rede de relacionamentos das vítimas. **Ela não pode ser aceita em nenhum contexto social.**

Embora todos nós estejamos sujeitos a situações que envolvem violência, há grupos da população que sofrem mais diretamente com esse problema. Esses grupos são considerados mais vulneráveis e, por isso, precisam de atenção especial das políticas públicas dos governos, e também de um olhar mais atento de todos nós, seja para denunciar e impedir práticas de violência, seja para não reproduzirmos tais práticas no nosso dia a dia.



### ESTEJA ATENTO

A violência não acontece apenas quando se agride fisicamente, se machuca ou se molesta sexualmente uma pessoa.

Além da **violência física e sexual**, existem outras formas de violência igualmente prejudiciais:

- **Violência psicológica ou emocional**, quando uma pessoa começa a sentir medo porque é ameaçada, humilhada ou, ainda, considerada ou acusada de estar errada por causa de suas orientações, escolhas ou comportamento.

- **Violência social**, quando uma pessoa tem sua vida controlada por alguém que está ao seu lado e que a impede de sair, telefonar, encontrar amigos etc.

- **Violência simbólica**, quando uma pessoa é obrigada a se submeter a regras e padrões impostos pela sociedade, como os padrões de beleza e formas de vestir ditados pelas propagandas e meios de comunicação.

**Precisamos estar atentos a todas as formas de violência, tanto para denunciá-las, como para não as praticar.**

Entre os grupos considerados mais vulneráveis a situações de violência, nas suas diferentes formas, destacam-se:

- as **mulheres**, que, muitas vezes, são vítimas de violência dentro de suas casas praticadas por pessoas próximas, como maridos, companheiros e namorados;
- as **crianças** e os **adolescentes**, que também são bastante molestados em suas próprias casas, pelos pais, padrastos e madrastas ou parentes próximos, ou mesmo no ambiente escolar;



### ESTEJA ATENTO

A maior parte dos casos de agressão sexual a crianças e aos adolescentes envolve pessoas próximas e de sua confiança, pessoas que fazem parte do seu cotidiano. Essa situação dificulta que as vítimas falem e denunciem o que está acontecendo.

Por isso, é importante estar atento aos sinais desse tipo de violência, como mudanças no comportamento das crianças e dos adolescentes, choro sem motivo aparente, hematomas etc.

Caso desconfie de que há algo errado, procure conversar com a criança ou o adolescente e busque ajuda entre profissionais de saúde, na escola ou no Conselho Tutelar.

- os **negros e pessoas de outras etnias e/ou países**, que são vítimas constantes de discriminação no seu cotidiano e no trabalho, além de serem atingidas com maior frequência em casos que envolvem violência policial;
- a **população LGBTI**, também vítima de discriminação e agressões frequentes, por parte de pessoas que não respeitam sua orientação sexual.



## A luta contra a intolerância

A intolerância diante da população LGBTI (lésbicas, gays, bissexuais, transexuais, transgêneros, travestis e intersexuais) é um problema muito grave no Brasil.

Em 2015, foram documentados 319 crimes com morte, motivados por homofobia, isto é, por preconceito e aversão às diversas minorias sexuais. Isso significa quase uma morte por dia!

Somam-se a isso os casos de agressão e discriminação que não envolvem mortes, mas que são altamente nocivos às vítimas – que é agredida e não tem seus direitos respeitados – e à sociedade.

Apesar desses números, ainda não há uma legislação que criminalize a homofobia no Brasil, embora exista uma grande movimentação para que esse tipo de intolerância passe a ser crime e diminua na nossa sociedade.

Caso você sofra ou conheça pessoas que sofram violência relacionada à intolerância, procure uma delegacia especializada no assunto – **Delegacia de Crimes Raciais e Delitos de Intolerância** – ou os grupos que defendem essa causa.

O serviço **Disque Direitos Humanos** ou **Disque 100** também acolhe denúncias relacionadas a todas as situações que envolvam violações de direitos.

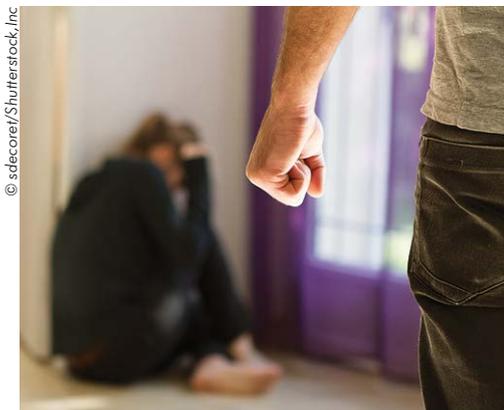
© Ben Tavernier - Licença Creative Commons 2.0



Parada do Orgulho de Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transexuais, Travestis e Transgêneros (LGBT) da cidade de São Paulo. É um dos maiores eventos de celebração e luta LGBT no mundo e reúne cerca de 3 milhões de pessoas por ano.

## Um pouco mais sobre a violência contra a mulher

A violência doméstica – aquela que acontece dentro das nossas casas – é um problema social grave e os índices desse tipo de violência contra as mulheres são preocupantes.



Ao longo do ano de 2014, por exemplo, uma média de 13 mulheres foram assassinadas por dia, ou seja, mais de 4.700 mortes violentas em apenas 1 ano. Em 2012, uma mulher foi estuproada a cada 10 minutos. (Esses números são de estudos do Ipea, em parceria com o Fórum Brasileiro de Segurança Pública – FBSP.)

As violências contra as mulheres são múltiplas e envolvem **aspectos emocionais e sociais**, além de **agressões físicas e sexuais**.

Os danos à saúde física envolvem ferimentos graves, doenças sexualmente transmissíveis, gravidez indesejada e problemas ginecológicos, entre outros. Além deles, as violências também são responsáveis por danos à saúde mental e psicológica das vítimas, que podem se manifestar de diferentes formas: depressão, sentimento de culpa e de vergonha, transtornos de ansiedade, abuso de álcool e outras drogas e até suicídio.



### A Lei Maria da Penha

Há uma legislação específica que busca garantir proteção às mulheres, punindo aqueles que praticam violência doméstica. Trata-se da Lei nº 11.340, de agosto de 2006 – que foi batizada como **Lei Maria da Penha** em homenagem a uma vítima de agressão. Maria da Penha (foto abaixo) levou um tiro do marido dentro de casa, em 1983, e quase foi morta. Quando saiu do hospital, quatro meses depois da agressão, e paraplégica, começou a brigar por justiça.

A Lei Maria da Penha demorou quase 20 anos para ser aprovada. Atualmente, é obrigação do poder público desenvolver “políticas que visem garantir os direitos humanos das mulheres”, inclusive nas suas relações familiares e domésticas.

No Artigo 2º da Lei, por exemplo, lemos:

Toda mulher, independentemente de classe, raça, etnia, orientação sexual, renda, cultura, nível educacional, idade e religião, goza dos direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sendo-lhe asseguradas as oportunidades e facilidades para viver sem violência, preservar sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual e social.

Fonte: Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Disponível em: <[www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm)>. Acesso em: 9 Abr. 2017.



© Marcelo Camargo/ABr



## ESTEJA ATENTO



Infelizmente, no Brasil ainda é muito alto o número de mulheres que sofrem agressões físicas e outras formas de violência dentro de suas próprias casas, cometidas por parceiros (maridos, companheiros, namorados) ou ex-parceiros.

Existe uma Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência que atende no telefone 180. Nele, você pode denunciar casos de violência e ter informações sobre serviços de atendimento, se precisar. É um serviço gratuito, que funciona 24 horas, todos os dias do ano (inclusive, finais de semana e feriados). Além disso, ele garante que você não será identificada.

**Caso você seja vítima desse tipo de violência, ou conheça alguém que seja, denuncie.**

O que precisamos saber – e combater – é que **por trás dessa violência está a forma como a nossa sociedade vê a mulher, colocando-a em uma posição inferior.**

Com o passar do tempo, as mulheres conquistaram mais voz e espaço. Porém, elas ainda são vistas por muitos, de forma preconceituosa e machista, como pessoas mais fracas e frágeis, incapazes de realizar determinadas funções e dependentes dos homens. Essa visão acaba justificando que, na nossa sociedade, as mulheres ganhem salários menores do que os homens exercendo a mesma função; que elas se responsabilizem sozinhas pelas tarefas domésticas e cuidados com os filhos; que elas não tenham direito de se vestir e se comportar como quiser; e até que elas tenham de se submeter àquilo que os maridos, companheiros ou namorados consideram melhor.

É fácil perceber como esse jeito de ver as coisas e esses comportamentos prejudicam as mulheres. E para alterá-los é preciso ir à luta: exigir das pessoas com as quais convivemos uma postura de respeito para com as mulheres; não reproduzir comportamentos que discriminam as mulheres nas nossas casas; orientar nossos filhos para tratarem as mulheres e os homens com igualdade; e cobrar dos governos políticas públicas que promovam essa igualdade.

Para conhecer um pouco mais sobre os assuntos de que estamos tratando, você pode assistir ao vídeo *O desafio da igualdade*, que fala sobre igualdade e relações de gênero (relações entre homens e mulheres). Ele está disponível para visualização no link <<https://youtu.be/04u0UHEq2f4>> (acesso em: 9 Abr. 2017).

Outra opção interessante para compartilhar informações sobre o tema são os vídeos *Faces da violência* e *Força feminina* que podem ser vistos nos volumes 2 e 3 do link <[www.ejamundodo.trabalho.sp.gov.br/ConteudoCEEJA.aspx?MaterialID=79&tipo=Videos](http://www.ejamundodo.trabalho.sp.gov.br/ConteudoCEEJA.aspx?MaterialID=79&tipo=Videos)> (acesso em: 9 Abr. 2017).



Também é importante que **não fiquemos quietos diante de situações de violência**. Esqueça o ditado que diz que “em briga de marido e mulher não se mete a colher” e denuncie os relacionamentos abusivos – aqueles em que a violência psicológica, social ou física entre o casal se dá de maneira persistente e cotidiana. Não é raro esse tipo de relacionamento acabar com a morte da mulher.

Diante de casos de abuso e violência sexual, procure sempre acolher e proteger a vítima. Evite fazer qualquer julgamento sobre o comportamento dela e busque a melhor forma de ajudá-la e denunciar o caso, sem que ela seja exposta.



### Disque 100

O Disque Direitos Humanos ou Disque 100 é um serviço que acolhe denúncias que envolvam violações de direitos de toda a população brasileira, especialmente dos grupos sociais vulneráveis: crianças e adolescentes, pessoas em situação de rua, idosos, pessoas com deficiência, população LGBTI etc.

Vinculado à Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República, o serviço atua em três níveis: ouve, orienta e registra a denúncia; encaminha a denúncia para a rede de proteção e responsabilização do município no qual mora a vítima; monitora as providências adotadas e informa a pessoa que fez a denúncia sobre as providências tomadas.

O sistema funciona por meio de ligação gratuita e as denúncias podem ser anônimas, ou seja, você não precisa se identificar. Basta ligar para o número 100 e fazer sua denúncia.

## Órgãos públicos de assistência e garantia de direitos

Veja, no quadro a seguir, alguns órgãos que prestam serviços públicos de garantia de direitos e assistência social gratuita. Eles podem ajudar caso você seja vítima ou precise denunciar casos de violência.

Órgãos/Locais	O que faz?
Conselho Tutelar	Zela pelos direitos da infância e da juventude, de acordo com os princípios estabelecidos pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA, Lei nº 8.069 de 1990).
Vara Especial da Infância e da Juventude	Presta assistência jurídica à criança e ao adolescente e faz cumprir o ECA, processando e julgando causas, inclusive aquelas relativas às infrações penais cometidas por crianças e adolescentes.
Ministério Público	Defende os interesses sociais e civis das pessoas que, por diversas razões, tiveram seus direitos violados e sofreram algum abuso ou injustiça.
Delegacias da Mulher, de Crimes Raciais e de Delitos de Intolerância	Registram ocorrências, investigam e apuram crimes de violência contra a mulher, crimes raciais e delitos de intolerância. Também fazem encaminhamento jurídico e para exames no Instituto Médico Legal (IML).
Delegacia de Polícia Civil	Fiscaliza, investiga, instaura e coordena inquéritos policiais referentes a crimes praticados contra cidadãos.

Órgãos/Locais	O que faz?
Centros de Referência Especializados de Assistência Social (CREAS) e Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) – entidades públicas vinculadas ao Sistema Único de Assistência Social (SUAS)	Oferecem apoio, orientação e acompanhamento de indivíduos e famílias em situação de ameaça ou violação de direitos, além de prestarem serviços e implantarem programas assistenciais de proteção social nos municípios. Podem ajudar em problemas que envolvam alcoolismo e abuso de drogas.
Rede de entidades públicas vinculadas ao SUS – Unidade Básica de Saúde (UBS), Unidade de Pronto Atendimento (UPA), Atendimento Médico Ambulatorial (AMA), Pronto-socorro, Centro de Atendimento Psicossocial (CAPS) e Centro de Atendimento Psicossocial – Álcool e Drogas (CAPS AD)	Presta atendimento e faz diagnóstico das pessoas com problemas de saúde. Tem ação comunitária ao propor soluções para doenças comuns, acidentes domésticos e de trabalho e para outros problemas relacionados à área da saúde básica.
Organizações da Sociedade Civil e Organizações Não Governamentais (ONGs)	Presentes em diversos municípios e com múltiplas ações, as organizações da sociedade civil defendem e lutam pela efetivação de direitos fundamentais, como o atendimento à criança e ao adolescente, meio ambiente, saúde e direitos das mulheres, atendimento à população socialmente vulnerável. Suas ações se desenvolvem nas mais diversas áreas: saúde, esporte, arte, qualificação profissional, cidadania etc.

## A cultura e a nossa cidade: acesso e ocupação

A cidade é nossa!

Você já deve ter escutado ou lido essa frase em alguma mensagem sobre o direito que temos ao espaço em que vivemos. Mas como nos apropriamos da cidade?

Conhecer o bairro e a cidade onde vivemos, saber um pouco sobre a sua história e sobre a origem e os costumes dos seus habitantes, são formas de nos apropriarmos do local onde moramos, pelo conhecimento da sua cultura.

Cultura é toda a produção humana: inclui a história dos bairros e de seus moradores, as lendas do lugar, as suas tradições, os pratos típicos, os gostos, as manifestações artísticas que são produzidas (músicas, dança, artes plásticas, teatro etc.), a arquitetura (forma como as casas, prédios, viadutos, pontes e monumentos estão construídos e distribuídos pela cidade) etc.

Assim, a cultura está em todo o lugar e onde existem pessoas existem manifestações culturais. Quanto mais conhecemos nossa cultura, mais possibilitamos que ela permaneça viva e que se criem novos espaços para as suas manifestações e criações.

Em todas as cidades, portanto, existe produção de cultura e espaços – mais institucionalizados ou mais informais – onde as manifestações dessa cultura podem ser apresentadas e divulgadas. E, em várias cidades, existem grupos independentes que se organizam e desenvolvem trabalhos de valorização cultural do município em espaços autônomos.



© Leo Lara/Universo Producao 28.01.2012 - Licença Creative Commons 2.0

Frequentar apresentações musicais, feiras populares e outras atividades desses grupos é uma forma de você se divertir e também de conhecer e compartilhar a cultura da sua cidade. Além disso, você prestigia e incentiva a produção cultural da sua região.



### Coletivos culturais

Coletivos culturais são grupos de pessoas que promovem a arte e a cultura em espaços comunitários, por meio da organização de atividades culturais e artísticas, como festas, peças de teatro, exposições, festivais etc. Alguns coletivos associam intervenção política e ação artística-cultural, promovendo, com as atividades, discussões sobre a importância de existirem políticas públicas voltadas ao acesso à cultura, redução das desigualdades, qualidade de vida etc.

Uma característica dos coletivos é que todos os membros participam das decisões e colaboram na produção cultural. Além disso, eles podem ou não contar com recursos públicos para financiamento de seu trabalho.

Um exemplo de coletivo na cidade de São Paulo é o Estopô Balaio. Ele atua por meio de teatro, poesia e dança com os moradores do Jardim Romano, um bairro da zona leste da cidade. O grupo tem como foco a memória do bairro: contam a história dos moradores, criam saraus de leitura de poemas, canções e apresentações de peças de teatro sobre temas do cotidiano e da história dos moradores. Se quiser conhecer mais sobre o Coletivo Estopô Balaio, procure a página oficial do grupo nas redes sociais.

Para saber se existem coletivos culturais na cidade onde você mora, e participar deles, busque informações nos órgãos que promovem a cultura no município.

Mais uma vez, é importante lembrar que espaços públicos (como praças, parques, ruas etc.) podem e devem ser utilizados para atividades de entretenimento e formação cultural para a população. O mesmo pode acontecer no conjunto habitacional onde você vive: ele pode ser utilizado como espaço de promoção e divulgação de cultura. Nas áreas comuns do seu conjunto, por exemplo, podem ser criadas opções de acesso a práticas culturais como dança de salão, sessões abertas de cinema, capoeira, ioga, grupos de teatro etc.

#### ESTEJA ATENTO



Além de atividades culturais, as áreas comuns dos conjuntos habitacionais podem servir como espaço para que os moradores interessados organizem atividades de reforço escolar, alfabetização ou preparação para provas e vestibulares.

Também há a possibilidade de você e outros moradores criarem murais nos quais sejam divulgados eventos que acontecem na cidade, como *shows*, peças de teatro, feiras livres, exposições etc. Assim, vocês podem criar uma agenda cultural de divulgação, principalmente, de eventos gratuitos.

Essa ideia deve ser levada para discussão e aprovação em uma assembleia do condomínio. Uma vez aprovada, podem ser afixados cartazes de divulgação ou jornais murais nos espaços de circulação de pessoas, como o *hall* de entrada, os espaços próximos das escadas ou o elevador (quando houver).

## Direito ao lazer e à prática de atividades físicas

As atividades de lazer são aquelas que fazemos nos momentos em que nos desligamos do trabalho, com o objetivo de relaxar, nos divertir, encontrar os amigos, passear etc.

São, em geral, atividades que nos alegram, dão satisfação e prazer, possibilitando nosso convívio social com parentes e amigos e até com pessoas desconhecidas com quem podemos dividir espaços de práticas recreativas, como parques ou praças.

Mas o lazer não é importante apenas porque nos diverte e nos dá o prazer de relaxar e conviver. Por estarem em oposição ao trabalho e outros compromissos cotidianos, as práticas de lazer são fundamentais para o nosso equilíbrio físico e mental.

Além de nos desligarmos das obrigações do dia a dia, as atividades de lazer ajudam a ampliar nossa compreensão do mundo, já que nos propõem e nos permitem novas interações e reflexões, novas formas de pensar, e até abrem a possibilidade de conhecermos sobre outros povos e culturas.

O lazer também é um direito do cidadão, e faz parte das políticas públicas oferecer opções de lazer com acesso facilitado e gratuito para os moradores das cidades. Para que

isso aconteça, entretanto, é importante que as pessoas se mobilizem e reivindiquem, dos governos, a existência de espaços e equipamentos de lazer. Estamos falando aqui de diferentes opções de lazer, que envolvem eventos de rua, *shows*, teatros, museus, cinemas, práticas de esporte etc.

Mas não são apenas os agentes públicos que podem organizar propostas de lazer. Elas também podem ser iniciativas das próprias comunidades; por exemplo: a ocupação de uma praça pública para o desenvolvimento de projetos de convívio e de esportes; a organização de passeios para conhecer espaços da cidade que as pessoas não conhecem (um bairro antigo ou um ponto turístico); visitas a museus; idas a teatros, circos, cinemas etc.

A **prática de esporte e a realização de atividades físicas** são uma importante forma de lazer, pois, além de relaxar e divertir, trazem um inegável benefício para a nossa saúde física e mental. Falaremos um pouco mais sobre esse tema a seguir.

### **O corpo em movimento**

Todos já ouvimos falar que a prática de atividades físicas e esportivas trazem benefícios para a nossa saúde. Mas, mesmo sabendo disso, muitas vezes não as praticamos, mantendo o que chamamos de “vida sedentária” – aquele estilo de vida marcado pela falta de atividade ou de exercícios, além daqueles que fazem parte do dia a dia.

Isso acontece porque a nossa vida foi ficando mais corrida e sempre com menos tempo para tudo aquilo que não consideramos essencial. O fato de nos alimentarmos de forma pouco saudável, consumindo muitos alimentos industrializados (e que não são necessariamente nutritivos) e frituras, tende a agravar esse problema, tornando o sedentarismo e a obesidade (sobrepeso) dois vilões em nossas rotinas.

Afastar a preguiça e dedicar-se à prática de algumas atividades físicas é fundamental para todos nós. Além de ter bons efeitos em curto prazo, os exercícios trazem benefícios em longo prazo e ajudam a garantir uma vida mais longa e saudável.

De acordo com alguns especialistas, 30 minutos de exercícios de duas a três vezes por semana, aliados com uma alimentação balanceada (o “prato colorido”, com saladas, legumes, proteínas e o bom e velho arroz com feijão), já seriam suficientes para reduzir as chances de se ter várias doenças, como as do coração, diabetes e, até mesmo, câncer.

Veja, a seguir, alguns benefícios associados à prática regular de atividade física:

- reduz o risco de desenvolver doença cardíaca, como infarto, e conseqüentemente as chances de morrer dessas doenças;
- ajuda a regular as taxas de gordura e açúcar no sangue, diminuindo o chamado colesterol “ruim” (LDL) e aumentando o colesterol “bom” (HDL);
- ajuda a equilibrar a pressão arterial, podendo auxiliar no tratamento e controle da pressão alta;

- diminui o risco de desenvolver diabetes;
- pode ajudar no controle do peso;
- tende a diminuir os sintomas de ansiedade, estresse e depressão;
- mantém a saúde de nossos músculos, ossos e articulações, deixando o corpo mais forte e resistente a traumas e machucados.

Conhecer esses benefícios já é um bom incentivo para vencer a preguiça e começar a praticar uma atividade, não é mesmo?



Outro fator que pode lhe ajudar nesse processo é encontrar uma atividade que você goste, que seja prazerosa para você. Pode ser jogar futebol, fazer uma caminhada, praticar exercícios aeróbicos (por exemplo, corrida de rua, descer e subir escadas, nadar, andar de bicicleta) etc. São exercícios que você pode fazer sozinho ou na companhia de amigos e familiares.

#### ESTEJA ATENTO



Realizar atividades físicas sozinho pode não ser tão satisfatório e pode nos levar a desanimar e a desistir.

Procurar a companhia dos amigos e da família para fazer atividades juntos, além de nos motivar a continuar, cria oportunidades de convivência que podem ser prazerosas para todos.

Outra possibilidade é aproveitar a prática de exercícios para fazer novos amigos que se interessem pelas mesmas atividades que você.

Além de prazerosa, é importante que a atividade de sua escolha **caiba no seu dia a dia** e seja **segura**. Em outras palavras, é importante **que você não vá além dos limites do seu corpo, o que pode provocar lesões**.



## ESTEJA ATENTO

Alongamento é um tipo de exercício fundamental para o corpo todo e pode ser praticado em qualquer idade, sem necessidade de equipamentos ou lugares específicos, como uma academia. Os exercícios de alongamento podem ser feitos na sua residência – em um espaço confortável, afastado de móveis e com ventilação (uma janela aberta, por exemplo).

O hábito de alongar-se garante que a musculatura, os ossos e as articulações ganhem resistência e mantenham sua lubrificação e força, o que ajuda a evitar problemas que costumam ter tratamentos demorados e dolorosos (encurtamentos, lesões e rompimentos).

É possível encontrar programas de televisão ou vídeos na internet que deem dicas de como fazer esses exercícios. Procure por **técnicas básicas de alongamento**, mas certifique-se de que as orientações são dadas por um profissional da área de atividades físicas.



© amelaxa/Shutterstock, Inc

Para garantir a segurança na prática de atividades físicas, é importante você saber que, ao longo da vida, a capacidade física do nosso corpo sofre alterações, e isso pode mudar seu desempenho. Assim, atividades físicas são recomendadas para todas as idades, mas em cada uma delas o tipo de atividade deve variar.

**Crianças** podem acompanhar caminhadas leves ou passeios no parque, fazer atividades com bolas, praticar exercícios que não sejam excessivos para o seu corpo, que está em fase de desenvolvimento.

**Jovens** costumam ser mais adeptos de esportes como *skate*, bicicleta, futebol, basquete, vôlei etc. E esse é um hábito muito bom, que ainda contribui na socialização com os colegas nessa fase tão importante da vida.

Quando chegamos à **vida adulta**, as demandas de trabalho e estudo podem nos deixar sem tempo e energia para fazer atividades físicas. Com isso, aumenta o risco de aparecerem doenças associadas à falta de exercícios, como pressão alta e obesidade.

É também a partir dos 30 anos que a nossa capacidade muscular começa a diminuir. Por isso, é muito importante fazer exercícios que melhorem essa capacidade, como musculação, subir e descer escadas, dança etc.

Por fim, para quem já chegou aos **60 anos** – a conhecida terceira idade – a prática esportiva continua a ser uma grande companheira, capaz de ajudar na prevenção e até na recuperação de doenças que vêm com a idade. Existem praças, e mesmo alguns conjuntos habitacionais, com equipamentos para exercícios aeróbicos básicos que podem ser utilizados por idosos gratuitamente, sem risco para a sua saúde.

Nessa faixa etária, também podemos optar por caminhadas leves pelo bairro ou em um parque. Caminhar três vezes por semana já é suficiente para não deixar os músculos enfraquecerem e para aumentar a capacidade cardíaca e respiratória, fazendo o coração e o pulmão funcionarem de forma adequada e garantindo melhor qualidade de vida.

#### ESTEJA ATENTO



Um importante benefício da prática de exercícios leves e diários por idosos é o fortalecimento muscular e o aumento da flexibilidade, o que tende a prevenir a redução de quedas e, conseqüentemente, dos traumas causados por elas, o que é uma das maiores causas de perda da saúde após os 60 anos.

Você pode ter mais indicações sobre as atividades físicas que pode (e deve) realizar e sobre aquelas mais adequadas a cada faixa etária consultando um profissional da área de saúde ou de educação física.

## Assistência Social

Outra importante política pública de atendimento ao cidadão é a de **Assistência Social**. Definida pela Constituição de 1988 e regulamentada pela Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS – 8.742/1993), essa política foi atualizada pela Lei n. 12.435/2011, determinando em seu artigo primeiro que:

“A Assistência Social, direito do cidadão e dever do Estado, é Política de Seguridade Social não contributiva, que provê os mínimos sociais, realizada através de um conjunto integrado de ações de iniciativa pública e da sociedade, para garantir o atendimento às necessidades básicas”. Disponível em: <[www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L8742.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8742.htm)>. Acesso em: 07 Jul. 2017.

Em seu município, que é também responsável por diversas ações no âmbito da Assistência Social, você pode procurar o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS). Por meio dele, é possível conhecer e acessar diversos serviços públicos e programas sociais desenvolvidos para os cidadãos e as famílias em situação de vulnerabilidade social.

Os técnicos da CDHU trabalham em parceria com os profissionais da Assistência Social e caminham, conjuntamente, no sentido de informar, esclarecer e apoiar os cidadãos, em especial os seus mutuários, sobre como acessar serviços e direitos sociais.

# O papel dos jovens e das crianças na construção do pertencimento

É muito comum, em nossa sociedade, que as crianças e os jovens sejam vistos como se vivessem em mundos à parte. Sobre as crianças pequenas, costumamos dizer que elas “não entendem as coisas dos adultos”, “só pensam em brincar”, “são inventadeiras”, entre outras ideias semelhantes. Dos jovens, é muito comum ouvirmos que “são rebeldes”, “desajeitados”, “esquisitos”, “que andam em bandos”, “que se vestem todos do mesmo jeito” e que “vivem no mundo da lua”.

Mas será que essas ideias, tão reproduzidas em nosso dia a dia, são verdadeiras? Será que elas poderiam descrever todas as crianças e todos os jovens, sem distinção?

É importante que as crianças vivam suas infâncias de forma saudável, e o respeito aos seus estilos de ser, de ver o mundo e as pessoas e de pensar a vida é essencial para o seu bom desenvolvimento e para a sociedade. O mesmo podemos dizer dos jovens. Mas nem por isso podemos afirmar que eles não vivem no mesmo mundo que nós, adultos. Ao contrário, compartilhamos todos o mesmo ambiente. E tanto as crianças quanto os jovens são capazes de compreender muito bem o que acontece à sua volta. O que muda são os significados, os sentidos e os sentimentos envolvidos nas experiências compartilhadas.

Assim, as crianças e os jovens precisam ser vistos como seres em desenvolvimento, inteligentes e capazes de compreender tudo o que acontece, conviver, compartilhar e colaborar.

Isso é essencial quando falamos em construção e compartilhamento de espaços coletivos, como é o caso de conjuntos habitacionais.





## O modo como a sociedade enxerga os jovens e as crianças mudou ao longo dos tempos

Compreender a infância e a juventude como etapas especiais da vida de um sujeito não é algo natural. Ao contrário, a forma como crianças e jovens vêm sendo vistos e tratados pela sociedade mudou bastante ao longo dos tempos.

Pelo menos até o século XIX (19), crianças e jovens eram consideradas como “adultos em miniatura”. Desse modo, a partir do momento em que não usavam mais fraldas, já eram vestidas como adultos. Não havia roupas específicas para crianças e jovens. A única diferença que os trajes deixavam evidentes era a classe social à qual a criança ou jovem pertencia.

Na Inglaterra, no século XVIII (18), com o início da Revolução Industrial, as crianças e os jovens trabalhavam nas fábricas em jornadas e condições de trabalho muito desfavoráveis – assim como os adultos, homens e mulheres.

De maneira geral, crianças e jovens não eram vistos como sujeitos de direitos e podiam ser submetidos a situações de vida adversas e, muitas vezes, marcadas por punições, castigos e violências.

Hoje, no Brasil, um dos maiores desafios a serem enfrentados em relação à garantia de direitos de crianças e jovens se refere ao combate ao trabalho infantil, tanto no campo quanto nas cidades, à prevenção de violência e ao direito à educação. Por isso, a Constituição Federal de 1988, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394 de 1996) foram importantes marcos legais para o reconhecimento e a garantia de direitos às crianças e aos jovens.

Conhecer, divulgar e assegurar o direito à infância e à juventude é um compromisso de toda a sociedade.

Arquivo Biblioteca do Congresso, EUA.



© Monkey Business Images/Shutterstock, Inc.

Representação de família no século XVIII (18), de W. Proud, e fotografia de uma família nos dias atuais.

Quando não valorizamos as potencialidades das crianças e dos jovens, podemos cometer dois erros muito prejudiciais para a vida em coletividade. Um deles é considerar as crianças e os jovens como “café com leite”, e o outro é colocá-los nos papéis de incontinentes e irresponsáveis. Tanto em uma situação como em outra, é possível não darmos importância ao que eles pensam e têm a dizer.

Em situações nas quais não se leva em consideração as posições e anseios das crianças e jovens, eles são frequentemente responsabilizados por muitos dos problemas que acontecem nos conjuntos habitacionais, sobretudo em relação à depredação ou conservação dos espaços coletivos.

Nesse caso, as pessoas dessas faixas etárias são penalizadas pela falta de acolhimento e de participação nas decisões e na vida coletiva, já que muitos adultos ainda acreditam que “mente vazia, oficina do diabo”. Isso pode trazer mais consequências negativas, como ir em busca de culpados, puni-los e penalizar os responsáveis; como naquele outro velho ditado de “quem pariu Mateus que o embale”, certo?

Errado. O artigo 4º do ECA nos lembra que:

É dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária.

Fonte: Estatuto da Criança e do Adolescente. Art. 4º, Lei nº 8.069/1.990.

Fica claro que o cuidado, a proteção e o acolhimento das crianças e dos jovens, no que diz respeito ao seu pleno desenvolvimento, é responsabilidade não apenas das famílias, mas também da **comunidade** da qual fazem parte.

Quando somente as famílias são responsabilizadas pela formação das crianças e dos jovens, perdemos a oportunidade de construir o senso comunitário e coletivo e, além disso, se criam conflitos e confusões entre as famílias e dentro delas, o que pode trazer grandes prejuízos à convivência.



### O que constitui uma família?

Família é todo grupo de pessoas que vivem no mesmo domicílio e que compartilham relações de compromisso e cuidado, umas com as outras, independentemente dos laços consanguíneos e de parentesco, gênero ou origem étnico-racial.



A questão que se coloca é: O que podemos fazer para não reproduzirmos essas visões e darmos voz e vez às crianças e aos jovens?

Para pensarmos em possíveis saídas, vamos desenvolver, a seguir, duas ideias. A primeira é que crianças e jovens **são** parte da comunidade e que precisam **se sentir** parte dela. A outra é que há possibilidade de construirmos experiências e relações nas quais todos percebam que os espaços comuns do conjunto habitacional são uma extensão das nossas residências, mas que **são áreas de todos e de cada um**. Portanto, precisamos aprender a **valorizar e a cuidar do que é de todos**.

## Uma palavra chamada pertencimento

Crianças e jovens são parte de suas comunidades. São sujeitos em desenvolvimento, que precisam ter seus direitos reconhecidos. No caso da vida condominial e coletiva, além de desenvolvermos ações que tenham o direito à infância e à juventude como princípio, crianças e jovens precisam ser reconhecidos e acolhidos como parte da comunidade, devendo ser objeto de atenção, com ações específicas voltadas a eles. Para que isso seja possível, eles podem participar e colaborar com as atividades e com o trabalho do conjunto habitacional.

Contudo, mais do que pensar em ações *para* eles ou *por* eles, o desafio é empreender atividades e colaboração **com** eles.

Isso significa que, independentemente do que seja feito, é preciso levar em consideração a voz e o protagonismo das crianças e dos jovens, para que eles se percebam autores das atividades e, sobretudo, para que se sintam parte importante da vida em comunidade.

Quando crianças e jovens têm a oportunidade de criar e desenvolver projetos e atividades (e não apenas de executar aquilo que os adultos ordenam), seus níveis de participação e envolvimento naquilo que fazem, assim como o de ocupação e cuidado com seus territórios e espaços, são muito diferentes.

Assim, quando investimos em atividades nas quais crianças e jovens podem ser acolhidos, participar, criar, colaborar e executar ações relacionadas à vida do conjunto habitacional pode-se gerar a noção de **pertencimento**.

Podemos definir pertencimento como um sentimento ou uma percepção, por parte dos sujeitos, de que eles compartilham ideias, sensações, entendimentos, experiências. É esse sentimento que faz as pessoas se unirem em torno de objetivos comuns, compreendendo o que for necessário para atingi-los ou para garantir sua continuidade.

Em outras palavras: o que seria capaz de fazer que pessoas diversas (idosas, adultas, jovens ou crianças) se comprometam com a melhoria e o cuidado dos espaços coletivos do conjunto habitacional em que vivem, mesmo que seus interesses e desejos sejam diferentes?

Apesar das diferenças, quando um conjunto de pessoas é capaz de perceber que todos precisam de espaço e tempo para viver com plenitude as diferentes etapas da vida, todos se encontram e convivem melhor nos espaços coletivos. A convivência nesses espaços depende de alguns fatores, como o de estabelecer relações em que um consiga enxergar e entender as necessidades e os pontos de vista do outro; e mais, de entender que todos são coproprietários dos espaços coletivos. Desse modo, pela interação entre as pessoas da comunidade se poderá dialogar e compreender as necessidades e as particularidades uns dos outros.

Pertencimento, portanto, implica que **cada um se reconheça como parte do todo**, que cada um construa a si mesmo a partir das relações, do diálogo, do olhar atento e da escuta do outro.

Por isso, para **gerar pertencimento, é muito importante que tenhamos a expectativa de estabelecer parcerias**. E, nesse sentido, o desenvolvimento de ações com a participação e a colaboração de crianças e jovens deve estar fundamentado numa relação de troca e não pode se basear na ideia de que eles são indisciplinados e “desordeiros” e precisam estar ocupados para “não depredar o conjunto habitacional e não perturbar a ordem”.

Pertencimento nada tem a ver com controle e imposição de disciplina.

A construção do pertencimento é trabalhosa, porque não depende apenas da vontade de uma comunidade em acolher jovens e crianças na vida coletiva. Depende, também, da forma como eles são vistos, do respeito às suas características e da confiança em sua capacidade de criar e exercitar sua cidadania na vida coletiva.

Portanto, para que as crianças e os jovens sejam acolhidos nesse meio, é importante compreender algumas características próprias da infância e da juventude.

## **Infância e juventude e suas características**

As noções de infância e de juventude como épocas especiais da vida ganharam força apenas nos últimos 200 anos. O avanço das ciências e as mudanças nas relações sociais serviram como pano de fundo para que as sociedades percebessem que o pleno desenvolvimento de uma pessoa depende de ela viver experiências de zelo, cuidado e educação durante sua infância e juventude.

Assim, percebeu-se que o desenvolvimento humano é constituído por aspectos biológicos (aqueles que dizem respeito ao funcionamento do corpo e que têm uma relação com a saúde), sociais (aqueles que se referem às relações com a sociedade – família, cuidadores, vizinhança e demais cidadãos e cidadãs) e afetivo-emocionais (aqueles relativos aos sentimentos e emoções). Todos esses fatores são importantes para o bom desenvolvimento de uma pessoa, que conquista sua cidadania, a partir do momento em que nasce. Por isso, o desenvolvimento de cada um deve ser objeto de preocupação e atenção social.

O ECA considera como criança a pessoa de até 12 anos de idade e como adolescente aquela entre 12 e 18 anos. Esse Estatuto diz que, durante a infância e a adolescência, as pessoas têm os seguintes direitos:

- andar e ocupar livremente os espaços coletivos e comunitários;
- emitir opiniões e expressar-se;
- ter liberdade para participar de cultos e expressões religiosas, brincar, divertir-se e participar de atividades esportivas;
- participar do cotidiano da comunidade, sem sofrer discriminação;
- participar da vida política;
- procurar por ajuda e orientação sempre que sentir que seus direitos estão sendo violados.

O conjunto habitacional deve ter o compromisso de assegurar e promover a garantia desses direitos às crianças e aos jovens que fazem parte dele. Desse modo, precisa promover esforços para que crianças e jovens percebam que os espaços coletivos são extensões de suas casas.

Ocupar esses espaços e fazer uso deles é muito importante para o desenvolvimento e para a construção das experiências sociais. É na interação com os outros que crianças e jovens constroem as percepções de si e dos outros, vivendo experiências que terão impacto na sua formação cidadã.



Assim, alguns aspectos precisam ser levados em conta quando nos dispomos a pensar em como crianças e jovens podem participar e colaborar nos conjuntos habitacionais. No quadro a seguir, apresentamos algumas características que fazem parte dessas fases da vida e que precisam ser respeitadas.

<b>Algumas características da infância e da adolescência</b>	
<b>Crianças</b>	<b>Adolescentes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O brincar é sua principal forma de compreensão de si, do mundo, das pessoas e das coisas. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando menores, imitar os adultos é uma forma de construir conhecimento e de formar a própria identidade.</li> </ul> </li> <li>• Gostam de participar das conversas e de ajudar os adultos.</li> <li>• São capazes de entender o que se passa à sua volta, desenvolvendo percepções e sentimentos sobre as experiências que vivem e observam. <ul style="list-style-type: none"> <li>• São curiosas.</li> </ul> </li> <li>• Durante quase toda a infância são capazes de seguir e obedecer às regras determinadas pelos adultos, compreendendo orientações e questionando pouco. Por isso, quando não são muito estimuladas, vão se tornando incapazes de questionar, refletir, inventar e criar novas regras. Assim, é muito importante questionar e estimular as crianças a opinarem sobre o que pode ser feito e sobre decisões que precisam ser tomadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em função das mudanças corporais trazidas pela puberdade, costumam ficar mais introspectivos.</li> <li>• Se fortalecem nos seus grupos de iguais. Costumam compartilhar gostos semelhantes por roupas, músicas, eventos e formas de enxergar o mundo e a sociedade. Essa é uma das características que mais precisam ser respeitadas, quando pensamos em desenvolver projetos com adolescentes.</li> <li>• Têm capacidade de questionar, contestar, criar e propor regras diferentes daquelas que são criadas pelos adultos. Quando sentem que sua opinião é ouvida e considerada, tornam-se ativos e colaborativos.</li> <li>• São capazes de comparar, compreender e tentar articular diferentes pontos de vista e opiniões.</li> <li>• A diversão e os eventos coletivos, em grupos, são importantes para a construção do eu e para a socialização.</li> </ul>

Ao examinarmos com atenção essas características, podemos perceber que pouco funciona criar sistemas ou conjuntos de regras a serem obedecidas, sem que crianças e jovens participem de sua elaboração. Quando temos uma visão autoritária sobre o funcionamento da sociedade, ela acaba se estendendo e se reproduzindo para a vida comum em um conjunto habitacional, por exemplo.

Isso significa que não adianta muito criar regras e punir quem não as cumpre – especialmente se nos lembrarmos de que as crianças e os jovens tendem a ser alvo direto de acusações, punições e desavenças entre os adultos, em função de rompimento ou questionamento de normas instituídas.

Para instituir relações mais democráticas e que fortaleçam os laços comunitários, não podem faltar disposição e alternativas para criar formas de convivência cooperativas e respeitadas, formando uma comunidade na qual todos ajudam, sob supervisão ou liderança de um responsável, um síndico ou outro membro do corpo diretivo.

Isso não significa que não existirão conflitos. Ao contrário, os conflitos e as tensões fazem parte de qualquer situação em que há muitas pessoas envolvidas, e eles deverão ser enfrentados e conduzidos com atenção, buscando sempre o senso de justiça e a escuta das diversas necessidades de todos os envolvidos.

A opção por um modelo mais democrático e compreensivo nos força a usar diferentes instrumentos que facilitem a atenção à diversidade de necessidades dos moradores do conjunto – entre eles, as crianças e os jovens.

Quanto mais aprendermos a utilizar recursos comuns – que atinjam a todos –, menos será necessário adotar medidas especiais – que contemplem somente uma parte das

crianças ou dos jovens. Assim, envolvê-los nas atividades do conjunto habitacional, atribuindo-lhes responsabilidades, convidando-os a participar e criando com eles seus projetos e planos de ação, podem ser formas eficazes de contribuir para a construção do sentimento de pertencimento e para o bem comum.

Para isso, é importante que estejamos atentos:

- ao poder de colaboração entre as crianças e os jovens.
- às diferentes personalidades e formas de lidar com as situações. Promover o convívio e a colaboração entre crianças e jovens mais falantes ou mais tímidos, mais contestadores ou mais flexíveis, é uma forma de permitir que eles aprendam uns com os outros e se sintam responsáveis tanto pelas próprias ações quanto pelas dos seus companheiros.

Levando todos esses aspectos em conta, há uma série de atividades que podem ser desenvolvidas para envolver as crianças e os jovens no cotidiano do conjunto habitacional.

## **Envolvendo as crianças e os jovens na vida coletiva**

Como vimos, para estimular a participação de crianças e jovens nas atividades do conjunto habitacional, é preciso levar em conta alguns princípios e, principalmente, as características da infância e da adolescência, já que estamos falando de sujeitos em processo de formação. Com base nesses aspectos, são muitas as maneiras de participação e de colaboração desse público na vida coletiva.

Contando com a colaboração de crianças e jovens podem-se organizar enquetes, pesquisas de opinião, conselhos, meios de participação nas assembleias, nas reuniões e na gestão do conjunto habitacional. Vamos analisar como se pode fazer isso.

### **Organizando enquetes e pesquisas de opinião**

Para colher informações junto aos moradores sobre as ações prioritárias para o conjunto habitacional (necessidades, desejos, reformas ou melhorias), é possível elaborar instrumentos de coleta dessas informações e combinar com as crianças a sua aplicação.

Esses instrumentos podem ser em forma de questionários, por exemplo, e levantar informações sobre vários aspectos: melhoria do sistema de iluminação, coleta de lixo, construção de áreas de jardinagem e/ou hortas comunitárias, organização de áreas de convivência, conservação, limpeza e manutenção dos espaços etc.

Depois de coletar as informações, pode-se fazer a leitura e a organização das informações obtidas com as crianças e, a partir disso, elaborar, com elas, cartazes para serem apresentados e discutidos pelos moradores, em assembleias ou reuniões do conjunto habitacional. Como é interessante promover a interação entre as crianças e os jovens, pode-se eleger um jovem que esteja disposto a acompanhar, auxiliar e supervisionar o trabalho das crianças.

### **Promoção de festas e campeonatos esportivos e de lazer**

Outra forma de contar com a participação de crianças e jovens é promover campeonatos, competições esportivas e de lazer, além de festas e encontros. É uma forma de

estimular a interação e a convivência e também de acolher as necessidades de crianças e jovens. Um dos grandes desafios na formação dos conjuntos habitacionais é a criação de ambientes nos quais crianças e jovens possam ocupar espaços e seus tempos, podendo brincar e interagir uns com os outros.

A falta desses espaços e tempos interfere na forma como eles se relacionam com o conjunto habitacional. Se não há nenhum lugar ou nenhuma atividade voltada para eles, a relação de pertencimento não se constrói. É importante lembrar que só nos comprometemos com os espaços que sentimos como nossos.

Por isso, promover festas que acolham crianças e jovens é um jeito interessante de promover a interação entre eles. Nesse caso, vale a pena pensar em eventos separados.

Pode-se, por exemplo, formar um conselho de jovens para auxiliar na organização de festas para as crianças, para comemorar datas ou eventos específicos, como o dia das crianças, por exemplo, ou efetuar competições e gincanas periódicas, com brincadeiras de equipe ou de circuito.



Algumas páginas na internet oferecem sugestões de como organizar atividades:

- *Tempo Junto*. Disponível em: <[www.tempojunto.com/2015/08/16/uma-brincadeira-de-circuito-para-se-movimentar-ao-ar-livre](http://www.tempojunto.com/2015/08/16/uma-brincadeira-de-circuito-para-se-movimentar-ao-ar-livre)>. Acesso em: 9 Abr. 2017.
- *Pais & filhos: 50 brincadeiras*. Disponível em: <[www.paisefilhos.com.br/mais/50-brincadeiras-para-o-seu-filho](http://www.paisefilhos.com.br/mais/50-brincadeiras-para-o-seu-filho)>. Acesso em: 9 Abr. 2017.
- *100 Brincadeiras*. Disponível em: <<http://delas.ig.com.br/filhos/brincadeiras/gincana/4e3edd685cf358183f000019.html>>. Acesso em: 9 Abr. 2017.

Há possibilidade, também, de organizar eventos de esportes diversos (futebol, handebol, basquete, vôlei, taco, *skate*, patins etc.), como um campeonato entre os blocos ou equipes formadas. Diversas modalidades podem ser criadas.

Uma possibilidade é organizar as modalidades levando em conta a faixa etária. Para isso, pode-se formar uma comissão organizadora, formada por crianças e jovens.



### **Programa CDHU Esporte, Lazer e Cidadania**

Para oferecer melhoria na qualidade de vida das crianças e adolescentes moradores dos conjuntos habitacionais, a CDHU conta com o Programa CDHU Esporte, Lazer e Cidadania. Nele, são desenvolvidas diversas atividades nas áreas de esporte, lazer, entretenimento e interação, favorecendo a inclusão e proporcionando aos participantes o exercício da cidadania por meio da prática esportiva.

Desde que foi implantado em 2012, o programa promove festivais, campeonatos, torneios, gincanas recreativas e esportivas, beneficiando aproximadamente 1.400 crianças e jovens por ano.

Especificamente para os jovens, que estão em outra etapa da vida, as festas e os encontros podem ser interessantes para promover a integração entre eles e a ocupação dos espaços. Para tanto, também se pode formar uma comissão, que ficará responsável por organizar o evento, criar regras, dividir responsabilidades, delimitar horários, fazer combinados sobre músicas, consumo de alimentos e bebidas, além da manutenção, limpeza e conservação dos espaços. Embora seja importante o acompanhamento dos adultos, ele deve ser moderado, sempre apoiando a autonomia dos jovens.

Todas as decisões sobre esses e outros aspectos podem ser tomadas em reuniões – também chamadas de plenárias – de crianças e jovens. Trata-se de momentos específicos para que as crianças e os jovens se reúnam e debatam assuntos do seu interesse, que devem acontecer em momentos diferentes das reuniões dos adultos.

### **Organização de plenárias de crianças e jovens**

As plenárias são compreendidas como reuniões em que participam muitas pessoas para discutir, refletir e decidir sobre um assunto específico. Nelas, os participantes tomam decisões e combinam encaminhamentos a respeito de um determinado assunto.

Dado o caráter de discussão coletiva que envolve a realização de uma plenária, seu desenvolvimento contribui para a aprendizagem da democracia, da discussão em grupo e da aceitação das diferenças. Por isso, esse tipo de reunião é um espaço privilegiado para o crescimento de todos e de cada um.

A participação em uma plenária requer a mobilização de diversos saberes da área da comunicação, sobretudo aqueles que envolvem o ouvir e o falar. É uma atividade que exige argumentação por parte dos participantes (tomada de posição, defesa de um ponto de vista e contestação de pontos de vista diferentes, por exemplo). Mas outras expressões comunicativas também fazem parte dela: é preciso que as pessoas consigam relatar experiências com clareza e falar de maneira que sejam compreendidas pelos outros. Esses são grandes aprendizados para as crianças e os jovens. Afinal, ninguém nasce sabendo fazer isso.

A participação em plenárias possibilita essa riqueza de aprendizados. Assim, propor que as crianças e os jovens façam discussões organizadas entre eles e, depois, levem suas posições e reivindicações para as reuniões do conjunto habitacional pode trazer inúmeros benefícios:

- Permite o engajamento e o compromisso com o espaço coletivo do conjunto habitacional, além de propiciar o desenvolvimento do sentimento de pertencimento.
- Favorece o aprendizado da democracia, na medida em que mobiliza o coletivo para que ele possa tomar consciência de si e assim contribuir para melhorar o conjunto habitacional e a convivência entre os moradores.
- Oportuniza o empoderamento das crianças e dos jovens, o compromisso e a implicação com suas próprias aprendizagens (as individuais e as relativas à vida coletiva no conjunto habitacional), permitindo que eles “tomem posse” delas.

- Propicia mudanças de posturas em todos os moradores, que podem passar a reconhecer, ouvir e valorizar a população infantil e jovem.

Contudo, por não ser uma prática comum, é importante que um grupo de pessoas esteja disposto a realizar tais mudanças e assuma o compromisso coletivo pelo trabalho de formação, principalmente dos pequenos. Na maioria dos casos, é preciso disposição para o confronto e para a mudança de concepções que estão associadas à sua relação com as crianças e jovens. Neste caso, também, uma sugestão é que um **conselho de jovens** possa auxiliar, organizar e oferecer apoio para a realização de plenárias feitas pelas crianças.

Se esse for o caso, três, quatro ou mais jovens, podem formar um grupo que se responsabiliza tanto por ouvir seus pares e trazer suas vozes para as plenárias quanto para auxiliar no desenvolvimento das plenárias das crianças.

Nos dois casos, o conselho de jovens pode coordenar as reuniões, estabelecer regras, explicar que as crianças precisam se inscrever para falar e votar propostas. Depois, é preciso registrar as decisões e apresentá-las aos representantes ou responsáveis pelo conjunto habitacional, o que poderá ser feito nas reuniões dos adultos.

As plenárias de crianças e jovens podem ser periódicas (bimestrais, trimestrais ou semestrais, por exemplo). Outra possibilidade é que elas acompanhem o calendário de reuniões do conjunto habitacional (caso exista uma agenda). Porém, é importante que sejam sempre realizadas com alguma antecedência em relação a essas reuniões, para que sejam proveitosas e significativas.

Para que se tornem espaços legítimos de participação, as plenárias de crianças e jovens precisam ser entendidas como um momento em que o grupo se reúne para refletir, para tomar consciência de si mesmo e para transformar aquilo que os seus membros consideram necessário mudar.

Elas precisam ser cuidadosamente planejadas e organizadas, de modo que as crianças e os jovens possam debater a respeito de tudo aquilo que possa contribuir para aprimorar o conjunto habitacional, considerando o bem de todos e também suas diferentes posições e pontos de vista.

Assim, essas plenárias não devem ser um momento de “julgamento” de atitudes e valores comportamentais considerados incorretos nem, apenas, de resolver conflitos. Situações como



essas podem ser discutidas, mas a intenção não é que esses espaços se transformem em uma espécie de “tribunal”.

Cabe ao coordenador/presidente da plenária esclarecer que o objetivo desses momentos de reflexão coletiva é o grupo discutir e refletir sobre a vida no conjunto habitacional: dificultadores, facilitadores, desejos, impressões, insatisfações, receios, compartilhamento de estratégias, ideias para melhorar o espaço e a convivência, solicitações, propostas etc.

É provável que as crianças e os jovens do conjunto habitacional não tenham experiência com esse tipo de atividade. Por isso, é essencial que algum adulto mais experiente faça mediações, organizando, fazendo a abertura da atividade, coordenando as falas dos jovens e crianças, executando ou delegando a inscrição dos participantes, de maneira a organizar os momentos de fala e escuta. Ele pode ainda propor a organização do conteúdo e executar ou delegar o registro dos acontecimentos e encaminhamentos.

Nas primeiras plenárias, pode-se ensinar o grupo a elaborar uma pauta (que pode ser construída coletivamente) por meio de uma lista com a descrição dos assuntos que serão abordados. Para ensinar os grupos a fazerem as atas, podem ser apresentados diferentes modelos. Dependendo de como o trabalho de preparação for realizado, as próprias crianças ou jovens podem ficar encarregados de registrar as atas.

### A importância do apoio dos adultos

Uma plenária depende da exposição de diversos pontos de vista que, debatidos, conduzem a uma decisão coletiva. Trata-se de um processo, portanto, que exige disposição para ouvir diferentes opiniões, acolher sugestões e acatar combinados que, por vezes, podem divergir dos desejos individuais.

Nesse sentido, a participação em uma plenária requer uma maturidade que crianças por volta de 11 ou 12 anos ainda precisam aprender.

Assim, o coordenador/presidente (o adulto, o jovem ou ainda o conselho de jovens responsável por organizar as plenárias das crianças) deve tomar alguns cuidados, como:

- expor os objetivos da atividade;
- explicar ou retomar como funciona uma plenária, procurando dar exemplos como reuniões, assembleias de condomínios, discussões sobre orçamentos participativos, debates regrados etc.;
- combinar um processo de registro da atividade;
- auxiliar na realização da plenária;
- encaminhar as decisões tomadas;
- garantir que os resultados da plenária sejam verdadeiramente usados pelo conjunto habitacional.

Após a exposição dos objetivos da plenária, sugere-se que seja feita uma roda de conversa com as crianças ou os jovens sobre o que sabem a respeito do assunto, para verificar

se já participaram de uma atividade como essa ou se sabem do que se trata. A fábula *A assembleia dos ratos* pode ajudar nesse processo. (Ela pode ser encontrada na internet ou com a ajuda de algum professor nas escolas nas quais as crianças estudam.)

É importante, ainda, estimular a participação das crianças ou jovens, ensinando-os a pedir a vez de falar, se inscrever para falar, respeitar uns aos outros enquanto falam. O coordenador/presidente pode anotar os inscritos que queiram falar, ou pode pedir que uma das crianças ou um dos jovens faça isso enquanto ele organiza as discussões. Por fim, ele pode dizer que esses são os procedimentos utilizados em uma assembleia ou plenária.

Outro ponto importante na preparação é informar que tudo o que ocorre na plenária precisa ser registrado, de preferência em uma ata.



### Produzindo atas

Embora as atas possam ser escritas de diferentes maneiras, elas devem sempre relatar com fidelidade o que ocorreu na reunião e serem redigidas no passado. A pessoa que vai escrever a ata (o redator) deve ser escolhida entre os presentes, e é importante que ela não seja a mesma pessoa que conduz a reunião.

Ao final da reunião, o redator pode ler a ata e solicitar que todos os presentes assinem. Por isso, sugere-se que se tenha um caderno ou livro para registro de atas, que pode ser um caderno comum.

O texto da ata deve conter o nome dos participantes, os assuntos discutidos, as questões levantadas e as decisões tomadas pelo grupo. Vejamos um exemplo fictício:

#### ***Ata da plenária de crianças e jovens do conjunto habitacional Fazenda da Juta 3***

*Em 18/09/2016, no jardim do conjunto habitacional, reuniram-se representantes das crianças (Mariana Silva, Thiago Ferreira, Tauany Santos, Joel de Mattos, Caio Pereira) e dos jovens (Jorge Silva, Michele Santos, Ketlin Almeida, Anderson dos Anjos, Jeferson Pires, Patrícia Passerani e Amanda Gomes), a líder comunitária Joelma Carvalho, os moradores Sandra Almeida, Josete de Paula e José Carlos de Mattos, para debater a realização de um campeonato de esportes no conjunto. Ao abrir a reunião, José Carlos explicou como funcionava a plenária: que todos podiam falar, desde que se inscrevessem, que era permitido completar um assunto ou acrescentar alguma informação quando se tratasse de um mesmo assunto. Em seguida, expôs que as crianças e os jovens haviam sugerido que se realizasse um campeonato de esportes no conjunto. Avaliando as possibilidades, os presentes decidiram que haverá um campeonato de futebol de campo e futebol de botão, nos dias 17 e 18 de dezembro. O campeonato de futebol de campo obedecerá às faixas etárias, podendo-se formar equipes nas categorias fraldinha, dente de leite, pré-mirim e mirim. Mariana, Jeferson e Ketlin ficarão responsáveis por fazer as inscrições, que ocorrerão entre 1º e 10 de outubro. Patrícia, Anderson, Joel e José Carlos montarão as tabelas das competições. Josete e Joelma farão a divulgação. No dia 15 de outubro haverá nova plenária para decidir os detalhes do campeonato. José Carlos sugeriu buscar patrocínio e apoio no comércio do bairro e todos concordaram. Encerrada a plenária, eu, Joelma Carvalho, escrevi esta ata, que segue lida e assinada por todos os presentes.*

No momento da realização das plenárias, sobretudo na primeira, é fundamental que um adulto ou jovem faça a abertura, falando sobre a importância desse momento.

Ao término das discussões, é importante que, para cada questão levantada, sejam estabelecidos encaminhamentos e sejam indicados os responsáveis por eles. Ao coordenador/presidente cabe acompanhar os encaminhamentos entre uma plenária e outra, estimulando as crianças e jovens a cumprirem o que foi combinado.

Com o tempo e o ganho de experiência nesse assunto, as crianças poderão, elas mesmas, organizar e desenvolver suas plenárias, inclusive com o passar do tempo integrar os conselhos jovens. Uma forma de viabilizar isso é propor outra ação, que pode ser integrada às plenárias: a eleição de conselhos mirins.

### Projeto Conselho Mirim

Em conjuntos habitacionais, a formação de conselhos mirins é uma estratégia interessante de **incluir e envolver o público infantil na rotina comunitária**. Essa atividade tem como objetivo assegurar, de forma lúdica, que as crianças participem e compreendam como funciona a administração de um conjunto, os desafios que isso traz e as questões envolvidas na vida coletiva.

Assim, a eleição de conselhos mirins pode ser periódica, alternando-se os conselheiros, por exemplo, a cada dois meses (bimestralmente). Porém, dependendo das experiências e necessidades locais, outras formas de arranjo também podem funcionar.

O conselho mirim representa as crianças em relação aos seus pontos de vista, reivindicações e sugestões no que diz respeito às suas necessidades, à ocupação e ao uso dos espaços coletivos do conjunto habitacional.

Ele pode ser formado por três ou quatro crianças, e é importante que elas sejam escolhidas pelas próprias crianças que moram no conjunto habitacional. Novamente, os adultos ou o conselho de jovens entram em cena. Para viabilizar a escolha dos representantes do conselho mirim, é preciso estabelecer um pequeno regulamento, deixando claro quem pode se inscrever para a eleição, qual é o papel do conselho, suas funções, direitos, responsabilidades e tempo de mandato.

Como as crianças até 12 anos costumam depender dos adultos nas situações que exigem elaboração de regras e atitudes, o adulto ou os conselheiros mais jovens podem construir o regulamento com as crianças.

O conselho mirim deve assumir a responsabilidade de auxiliar na administração do conjunto habitacional, identificando problemas, necessidades e propondo melhorias para o público infantil e para todos, de acordo com o ponto de vista das crianças.

É muito importante cuidar para que o conselho mirim não ache que sua função é vigiar e punir as outras crianças por algo “errado” que elas tenham feito. Ao contrário,

trata-se de uma estratégia de discussão e de desenvolvimento de valores comunitários. Se as crianças e jovens se sentem pertencentes à vida comunitária, é muito difícil que cometam infrações ou causem prejuízos para o conjunto habitacional.

Assim, o conselho mirim pode aprender a analisar e a observar o condomínio, escutar as outras crianças e propor soluções para problemas identificados, melhorias para os espaços coletivos, adequação desses lugares ao público infantil. Também pode identificar questões importantes e relevantes para todos que compartilham aquele espaço.

Por fim, o conselho mirim pode, com o tempo, se responsabilizar pela realização das plenárias de crianças e liderar as outras atividades, como campeonatos, gincanas e festas.



© Nishop/Shutterstock, Inc

## A importância da vida comunitária e seus desafios

Na sociedade, de maneira geral, a ideia de formar cidadãos críticos, autônomos e participativos tem sido muito difundida e repetida. Porém, muitas vezes, essa ideia se transforma em apenas um discurso, no qual muitos dizem acreditar, mas que poucos vivenciam de verdade.

Como vimos neste Caderno, formar crianças e jovens para a democracia não é tarefa apenas das famílias e das escolas. Nesse trabalho, que é de toda a comunidade, o respeito é essencial – tanto o respeito pela outra pessoa (com seus valores e atitudes) quanto o respeito por si mesmo.

É fundamental, ainda, diferenciar entre respeito e temor. É a admiração que temos uns pelos outros que deve conduzir o difícil jogo de refletir sobre nossas atitudes e julgar se elas não vão causar nenhum dano para aquelas pessoas que admiramos.

O respeito é, portanto, carregado de afetividade. E afetividade é tudo o que atinge o ser humano, positiva ou negativamente, no contato com o outro. Os afetos pressupõem acolhimento, concordância e acertos, mas também erros, conflitos e desacordos.

Se não houver respeito mútuo, não há relação democrática. Democratizar as relações envolve saber lidar com as alegrias, mas também com os desgostos provocados pelas atitudes dos outros; saber lidar com os acertos, mas também com os erros – os próprios e os dos outros.

Somos capazes de continuar admirando e gostando daqueles que, muitas vezes, nos desagradam com suas ações. Mas também podemos odiar ou temer quem nos pune ou ameaça de maneira autoritária. Por isso, é preciso muito cuidado com a linha tênue que separa o respeito do temor.

Precisamos ter tudo isso em mente quando nos dispomos a desenvolver ações para a infância e a juventude. A partir desses princípios, as experiências vividas no conjunto habitacional podem ser muito importantes para o desenvolvimento e a formação das crianças e dos jovens. Por isso, são muito bem-vindas ações como as que vimos aqui e também a organização de bibliotecas comunitárias, brinquedotecas, espaços de brincadeira e convivência etc.

A viabilização das estratégias para a participação das crianças e dos jovens na vida do conjunto habitacional pode ser trabalhada em oficinas, a partir desses exemplos. O mais importante é que todos estejamos comprometidos com o bem comum.

Para isso, as crianças e os jovens precisam ter oportunidade de aprender que qualquer que seja o lugar onde estamos, ele deve ser percebido e cuidado como se fosse a nossa própria casa.

Por fim, esperamos com este Caderno ter lhe auxiliado nas questões referentes a sua vivência em comunidade e, principalmente, aos temas de cidadania.

Lembre-se que viver em sociedade nos apresenta diversos desafios e, somente, conhecendo e respeitando os direitos e os deveres de cada pessoa é que o nosso dia a dia pode se tornar mais tranquilo e nossa vida mais equilibrada – e como vimos: ter uma vida mais sustentável!



# Vídeos

Para assistir aos vídeos, acesse:  
[www.cdhu.sp.gov.br](http://www.cdhu.sp.gov.br)



## A planta do seu imóvel

O vídeo mostra como identificar elementos básicos da planta de um imóvel. Esse conhecimento é fundamental na hora de mudar para seu novo lar e instalar móveis, eletrodomésticos e utensílios. Veja como reconhecer os símbolos que indicam a localização de fios de energia, tubulações de água e gás e outras dicas para não ter prejuízo durante a mudança ou nas manutenções.

## Aqui é o meu lugar

Adquirir um imóvel próprio traz mudanças significativas na vida das pessoas. No vídeo, moradores de conjuntos habitacionais relatam as transformações pelas quais passaram ao adquirir seu imóvel. Falam ainda sobre a qualidade de vida e como essa conquista gerou um sentimento de pertencimento e de integração com o espaço urbano ao passarem a exercer de forma mais efetiva seus direitos de cidadania.

## Tudo em dia

Planejar a vida financeira é fundamental para ter mais tranquilidade; afinal, equilibrar o quanto você ganha com as suas despesas pode evitar problemas. O vídeo traz relatos de mutuários da CDHU que correram o risco de perder seus imóveis, mas que se organizaram e reverteram a situação, além de dicas para se livrar dos riscos do “contrato de gaveta” e de como a CDHU pode ajudar nessa questão.

## Olha o gás!

Todo mundo sabe que com gás não se brinca! Mas você conhece os cuidados necessários na hora de instalar um botijão ou

mesmo lidar com o gás canalizado? Lembre-se: gás é uma substância inflamável, e qualquer faísca pode provocar uma explosão. No vídeo, você verá as práticas corretas de manuseio, além de normas que ajudarão a garantir a sua segurança e a de sua família.

## Hora da manutenção

A manutenção do imóvel deve fazer parte do cotidiano de todo mutuário. Seja a manutenção preventiva ou a corretiva, elas são necessárias. Os imóveis da CDHU têm garantias, e é preciso estar atento aos cuidados no uso e aos prazos de garantia. O vídeo traz dicas sobre as necessidades de manutenção e a organização diária de um conjunto habitacional.

## Trabalho Técnico Social

O vídeo mostra a importância do Trabalho Técnico Social desenvolvido pela CDHU com os seus mutuários. Apresenta os objetivos desse trabalho e a atuação das equipes da Superintendência de Desenvolvimento Social, que se dá por meio de oficinas e ações conjuntas com a população, visando fortalecer valores relacionados à cidadania e contribuir para a melhoria da qualidade de vida das famílias moradoras dos conjuntos da CDHU.

## Relações de vizinhança

Veja nesse vídeo como grupos de moradores se organizaram para estimular as boas relações entre vizinhos em conjuntos habitacionais. São exemplos e dicas de práticas saudáveis e construtivas para compartilhar o espaço em comum e que você pode usar para desenvolver ações de respeito e de união entre os moradores do seu conjunto.

## Habitação e sustentabilidade

No meio de um populoso bairro da cidade de São Paulo foi criado um viveiro-escola, no qual os moradores cultivam produtos orgânicos, gerando renda e promovendo eventos, além de debaterem as questões do bairro. O vídeo também mostra como é possível criar espaços com respeito ao meio ambiente e destaca atitudes sustentáveis dentro e fora dos conjuntos.

## Você é parte da comunidade

Como buscar melhorias em seu próprio conjunto habitacional e expandir essas conquistas para a comunidade ao redor? O vídeo destaca a possibilidade dos moradores de conjuntos da CDHU de buscarem, coletivamente, ampliar seus direitos. Veja ainda estratégias que podem ser usadas para conquistar serviços e políticas públicas para atender as necessidades de todos.

## A nova geração

Nesse vídeo vemos algumas possibilidades de ampliar a participação de jovens e crianças no cotidiano do conjunto habitacional onde vivem e convivem. Apresenta propostas de integração e formas de utilizar os espaços com criatividade, além de estratégias para envolver a nova geração em atividades do conjunto e da comunidade, baseadas nos princípios de cidadania.

## Nossa cidade, seu direito

O vídeo mostra a cidade como espaço de conquista de direitos, de qualidade de vida e de garantia de acesso às políticas públicas. Apresenta também os dilemas e as desigualdades sociais que estão presentes no cotidiano das cidades. Além disso, destaca o papel do Estado na garantia dos direitos de todos e nas conquistas sociais, como a da casa própria.

## O que é um condomínio?

Você pode cuidar do seu conjunto habitacional por meio de uma organização chamada “condomínio”. Mas como incentivar a participação e despertar a consciência dos moradores para a responsabilidade com o local onde moram? O vídeo traz dicas e orienta sobre a conservação de espaços e equipamentos comuns, tratando ainda da organização financeira da vida condominial.

## Gestão financeira de um condomínio

Gerenciar um condomínio é assunto sério. A gestão pode ser feita com eficiência e transparência mediante o empenho do síndico e dos membros do Corpo Diretivo. O vídeo mostra como planejar despesas, controlar gastos e promover melhorias. Também, incentiva a participação dos moradores na divisão de responsabilidades para uma vida financeira condominial mais agradável.

## Participação em assembleia e mediação de conflitos

Você sabia que a assembleia é a principal forma de decisão e de participação dentro de um condomínio? O vídeo apresenta os procedimentos para promover esse tipo de reunião e também traz exemplos de como os síndicos, os moradores e os demais membros do Corpo Diretivo podem ajudar a chegar a um consenso, por exemplo, sobre conflitos entre vizinhos.

## Conjunto mais valorizado

Os cuidados com a manutenção, a conservação e, também, com a beleza do conjunto habitacional revelam a importância do patrimônio adquirido pelo mutuário da CDHU. O vídeo mostra os cuidados com a preservação que, além de valorizarem o seu patrimônio, podem reduzir gastos e, é claro, proporcionar mais segurança, bem-estar e qualidade de vida.

