



ORIENTAÇÕES FUNDAMENTAIS ACERCA DE DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA

Conhecer seus direitos é o primeiro passo para viver com dignidade.

Esta cartilha foi criada pela Comissão de Direitos Humanos da OAB/MS para ser um guia prático e acessível, voltado à população em geral e, especialmente, às pessoas em situação de vulnerabilidade.

DIRETORIA OAB/MS (2025-2027)

BITTO PEREIRA

PRESIDENTE

MARTA DO CARMO TAQUES

VICE-PRESIDENTE

LUIZ RENÊ GONÇALVES DO AMARAL

SECRETÁRIO-GERAL

LETICIA ARRAIS MIRANDA GUIMARÃES

SECRETÁRIA-GERAL ADJUNTA

FABIO NOGUEIRA COSTA

TESOUREIRO

COMISSÃO DE DIREITOS HUMANOS DA OAB/MS - CDH (2025-2027)

VICENTE MOTA DE SOUZA LIMA

PRESIDENTE

ÉTILA DA SILVA GUEDES

VICE-PRESIDENTE

LUCIANO BARBOSA DE CAMPOS

SECRETÁRIO-GERAL

**CELY REGINA FRANÇA DOS SANTOS QUEIROZ DE
MEDEIROS**

SECRETÁRIA-GERAL ADJUNTA

Contribuições dos Advogados membros da CHD OAB MS

- Dra. Vanessa da Costa Correa - OAB MS nº 21.190-A e OAB/RN 11.974
- Dra. Neyla Ferreira Mendes - OAB MS nº 3740
- Dra. Mariana Marques Gutierrez - OAB MS nº 22445
- Dra. Maria Isabela Oliveira Saldanha - OAB MS nº 20.264
- Dra. Lucimara Rocha de Oliveira - OAB MS nº 15.405
- Dra. Giselle Marques - OAB MS nº 4.966
- Dra. Étila da Silva Guedes - OAB MS nº 23.822
- Dra. Cely Regina França dos Santos Queiroz de Medeiros - OAB MS nº 21.217
- Dra. Andressa Melo da Silva dos Santos - OAB MS nº 30.421
- Dra. Andréia Ferreira De Jesus - OAB MS nº 26.435-A
- Dr. Vicente Mota de Souza Lima - OAB MS nº 15.457
- Dr. Sandro Rogério Monteiro de Oliveira - OAB MS nº 6.848
- Dr. Luciano Barbosa de Campos - OAB MS nº 26.853
- Dr. Lairson Ruy Palermo - OAB MS nº 6460
- Dr. João Emilio Barbosa Della Santa - OAB MS nº 19415

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(**BENITEX Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil**)

Conhecer seus direitos é o primeiro passo para viver com dignidade [livro eletrônico] : esta cartilha foi criada pela Comissão de Direitos Humanos da OAB/MS para ser um guia prático e acessível, voltado à população em geral e, especialmente, às pessoas em situação de vulnerabilidade / Comissão de Direitos Humanos da OAB-MS ; organizadores Vicente Mota de Souza Lima...[et al.]. - 1.ed. - Campo Grande, MS : Editora Oceando, 2026.
PDF

Outros organizadores: Étila da Silva Guedes, Cely Regina França dos Santos Queiroz de Medeiros, Luciano Barbosa de Campos.

Bibliografia.
ISBN 978-65-985593-8-0

1. Cidadania. 2. Direitos humanos. 3. Educação.
4. Justiça social. 6. Ordenamento jurídico. I. Lima, Vicente Mota de Souza. II. Guedes, Étila da Silva.
III. Medeiros, Cely Regina França dos Santos Queiroz de. IV. Campos, Luciano Barbosa de.

02-2026/64

CDD 362.981

Índice para catálogo sistemático:

1. Cidadania : Educação : Direitos humanos 362.981
Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

oceando.com.br

Apoio:

Conselho Estadual de Defesa da Pessoa Humana

Sindicato dos Servidores Públicos Federais do MS - SINTSEP MS

Instituto de Direitos Humanos José do Nascimento - IDHJN

Diagramação: Dr. Raphael Rios Chaia Jacob, OAB/MS 10889



ÍNDICE

Pág. 4 Apresentação

Pág. 5 O que são
Direitos Humanos?

Pág. 6 Como surgiram
os Direitos Humanos?

Pág. 7 Direitos
Humanos no Brasil

Pág. 8 Princípios
Fundamentais dos
Direitos Humanos

Pág. 9 Direito à Vida e à
Segurança

Pág. 10 Direito à
Moradia Digna

Pág. 11 Direito à Saúde
para Todos

Pág. 12 Direito à
Educação Pública e
Inclusiva

Pág. 13 Direito ao
Trabalho e à Renda

Pág. 14 Direito à
Igualdade e à Não
Discriminação

Pág. 15 Direito à
Liberdade de Expressão
e Fé

Pág. 16 Direito à Justiça
e ao Acesso Jurídico

Pág. 17 Direito à
Segurança e à Proteção
contra a Violência

Pág. 18 Canais de
Denúncia e Apoio

Pág. 19 Como Fazer
uma Denúncia Segura?

Pág. 20 Grupos em Situação de
Vulnerabilidade

Pág. 21 Posso Exigir do Estado o
Cumprimento ou Preservação
dos Meus Direitos Humanos?

Pág. 22 Conclusão: Direitos
Humanos Somos Nós



Para as páginas detalhadas e referências legais, consulte as seções correspondentes na cartilha.

APRESENTAÇÃO

"Conhecer seus direitos é o primeiro passo para viver com dignidade."

A Comissão de Direitos Humanos da OAB/MS tem como missão a promoção, a defesa e a conscientização sobre os direitos fundamentais da pessoa humana, atuando em todo o estado na proteção da dignidade, da liberdade e da igualdade.

Esta cartilha foi criada para ser um **guia prático e acessível**, voltado à população em geral e, especialmente, às pessoas em situação de vulnerabilidade. Seu propósito é informar, orientar e empoderar, mostrando que os direitos humanos são ferramentas reais para transformar vidas.

Sabemos que a linguagem jurídica nem sempre chega a quem mais precisa dela. Por isso, esta cartilha foi pensada com clareza, empatia e foco na realidade das pessoas, para que qualquer cidadão ou cidadã possa entender seus direitos e saber como protegê-los.

Esta cartilha sobre direitos humanos é muito mais do que um simples material educativo. Ela representa um ato de compromisso da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) em Mato Grosso do Sul com a justiça social, a inclusão e o combate às violações de direitos. Através desta iniciativa, esperamos que mais pessoas possam conhecer seus direitos fundamentais, acessar os canais de apoio disponíveis e fazer valer suas vozes em defesa da dignidade humana.

Ao longo desta publicação, você encontrará informações detalhadas sobre o que são os direitos humanos, como eles surgiram e como estão garantidos no Brasil. Também abordaremos os princípios básicos que regem esses direitos, além de explorar temas específicos como o direito à vida, moradia, saúde, educação, trabalho, igualdade e justiça. Dedicaremos espaço, ainda, para orientar sobre os grupos em situação de maior vulnerabilidade e os canais existentes para denúncia e busca de apoio.

Nosso objetivo é empoderar a população, fornecendo conhecimento e ferramentas para que cada cidadão possa reivindicar e fazer valer os seus direitos humanos perante o Estado. Afinal, os direitos humanos não são apenas um conjunto de leis, mas uma realidade que nos pertence a todos, independentemente de classe social, raça, gênero ou condição. Juntos, podemos construir uma sociedade mais justa, inclusiva e respeitosa dos direitos fundamentais.



O QUE SÃO DIREITOS HUMANOS?

"Direitos humanos não são privilégios. São garantias que pertencem a todas as pessoas, em qualquer lugar do mundo."

Os direitos humanos são um conjunto de princípios e garantias fundamentais que asseguram a dignidade, a liberdade, a igualdade e a proteção de todo ser humano, independentemente de sua origem, cor, gênero, religião, idade, orientação sexual ou condição social. Eles foram criados para proteger a vida, a integridade física e psicológica das pessoas, especialmente daquelas que se encontram em situação de maior vulnerabilidade, injustiça ou exclusão social.

Esses direitos incluem, por exemplo:

- o direito à vida e à segurança;
- o direito à saúde, à educação e à moradia digna;
- o direito à liberdade de expressão, de religião e de identidade;
- o direito ao trabalho digno e à proteção contra qualquer tipo de discriminação.



Esses direitos estão previstos em documentos nacionais (como a Constituição Brasileira) e internacionais (como a Declaração Universal dos Direitos Humanos da ONU), e devem ser respeitados por todos: cidadãos, empresas, autoridades e governos.

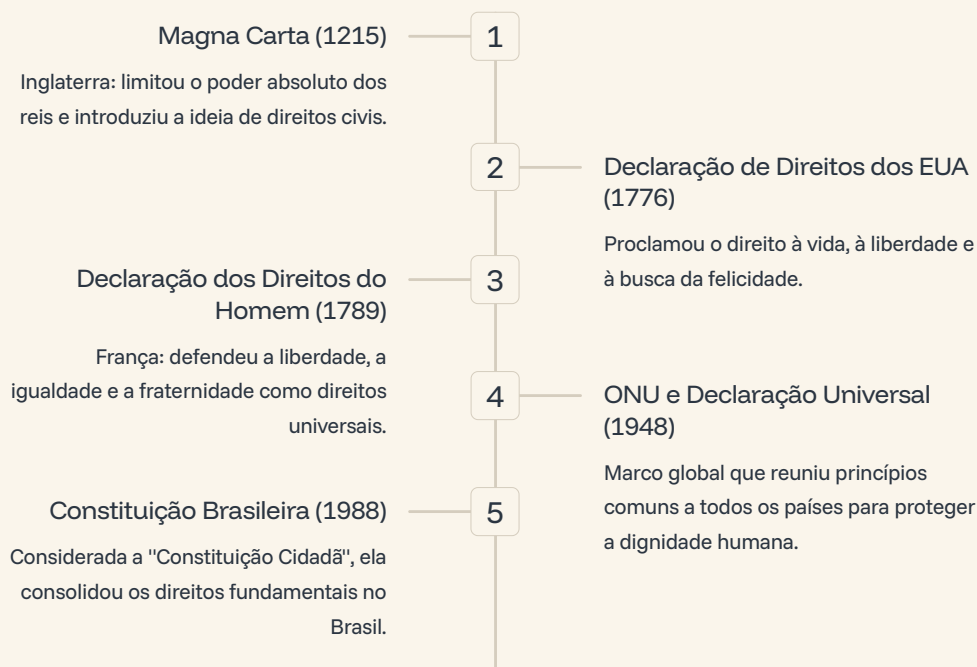
Os direitos humanos são **universais**, ou seja, pertencem a todas as pessoas. São também **indivisíveis e interdependentes** — todos os direitos estão conectados e são igualmente importantes para a garantia da dignidade humana.

⚠️ Compreender e reivindicar os direitos humanos é o ponto de partida fundamental para capacitar você, sua comunidade e toda a sociedade a assegurar que sejam respeitados e honrados por todos, unindo forças em prol de uma realidade mais justa, inclusiva e digna para todos os seres humanos.

COMO SURGIRAM OS DIREITOS HUMANOS?

"Os direitos humanos são frutos de lutas por justiça, igualdade e liberdade."

Os direitos humanos não surgiram de uma só vez, nem foram criados por um único documento. Eles são resultado de séculos de resistência contra a opressão, a escravidão, as guerras e as desigualdades. Surgiu como resposta à humanidade aos horrores do pós segunda guerra mundial.



Outros marcos importantes incluem a abolição da escravidão, lutas de mulheres, trabalhadores e povos oprimidos que ampliaram os conceitos de cidadania e dignidade ao longo da história.

Os direitos humanos continuam evoluindo. A cada nova conquista social, surgem novos direitos — como os direitos ambientais, digitais, reprodutivos e da população LGBTQIAPN+.

Eles são construídos e fortalecidos por meio da participação social, da luta coletiva e da resistência frente às injustiças.



DIREITOS HUMANOS NO BRASIL

"A Constituição de 1988 tornou a dignidade da pessoa humana um dos pilares do nosso país."



No Brasil, os direitos humanos estão amplamente protegidos pela Constituição Federal de 1988, conhecida como a "Constituição Cidadã". Essa lei fundamental estabelece que a dignidade da pessoa humana é um dos princípios fundamentais da República Federativa do Brasil (art. 1º, inciso III). Além disso, o país é signatário de diversos tratados e convenções internacionais de direitos humanos, como a Declaração Universal dos Direitos Humanos, que também têm força de norma jurídica no ordenamento brasileiro.

A Constituição garante direitos civis, políticos, sociais, econômicos, culturais e ambientais. Isso inclui, por exemplo:

Direitos Fundamentais

- O direito à vida e à integridade física e psíquica
- A liberdade de expressão, de crença e de orientação sexual
- A igualdade de oportunidades entre todos os cidadãos

Direitos Sociais

- O direito à saúde, à educação e à moradia
- A proteção à infância, à juventude e à velhice
- O direito ao meio ambiente equilibrado

O Brasil também conta com leis específicas que aprofundam esses direitos, como:

Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)

Estatuto do Idoso

Lei Maria da Penha

Estatuto da Igualdade Racial

Estatuto da Pessoa com Deficiência

A efetivação desses direitos depende de políticas públicas, fiscalização das instituições e participação ativa da sociedade.

PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DOS DIREITOS HUMANOS

"Os direitos humanos existem para garantir que toda pessoa viva com liberdade, respeito e dignidade."

Os direitos humanos se sustentam em princípios universais que orientam sua aplicação e interpretação em qualquer lugar do mundo. Conhecer esses princípios é essencial para compreender o verdadeiro sentido da justiça social e da igualdade.

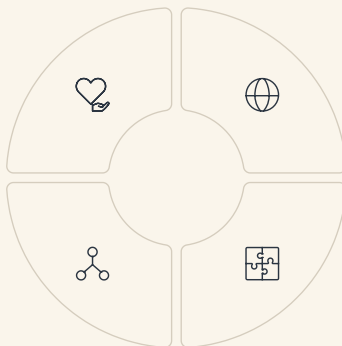
Dignidade da pessoa humana

Todo ser humano tem valor em si mesmo, independentemente de sua origem, condição social ou qualquer outra característica.

A dignidade deve ser respeitada sempre.

Interdependência

Os direitos estão conectados. O direito à saúde depende do direito à moradia, que depende do direito ao trabalho, e assim por diante.



Universalidade

Os direitos humanos pertencem a todas as pessoas, em todos os lugares, sem exceção.

Indivisibilidade

Todos os direitos têm igual importância: civis, políticos, sociais, econômicos e culturais. Não se pode proteger uns e negligenciar outros.

Participação e empoderamento

As pessoas devem ter voz ativa na construção das políticas que as afetam. O conhecimento dos direitos fortalece a cidadania.

Igualdade e não discriminação

Todas as pessoas devem ser tratadas com equidade e respeito. Ninguém pode ser discriminado por motivo de raça, gênero, religião, deficiência, orientação sexual, idade ou condição social.

Responsabilização e acesso à justiça

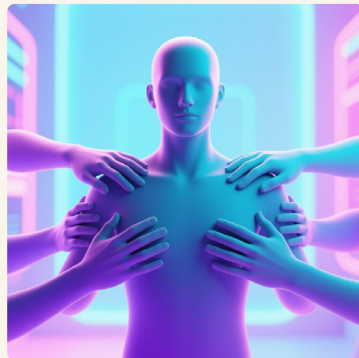
O Estado e os agentes públicos devem ser responsabilizados quando violam os direitos humanos. As vítimas têm direito à reparação e à justiça.

DIREITO À VIDA E À SEGURANÇA

"A vida é o primeiro e mais fundamental de todos os direitos."

O direito à vida é a base de todos os demais direitos humanos. Ele garante não apenas o existir, mas o viver com dignidade, proteção e segurança. Está previsto no art. 5º da Constituição Federal e em tratados internacionais de que o Brasil é signatário.

A segurança também é um direito de todas as pessoas. Ela não significa apenas proteção contra crimes, mas envolve a garantia de que ninguém será alvo de violência por parte do Estado ou de terceiros.



O que esse direito garante?

Proteção contra agressões, assassinatos, desaparecimentos forçados e tortura

Direito à integridade física, psicológica e emocional

Ações preventivas contra a violência doméstica, sexual, policial e institucional

Atendimento imediato e adequado em caso de ameaças ou risco de vida

O que o Estado deve fazer?

- Garantir políticas de segurança pública baseadas em direitos humanos
- Investigar e punir agentes que cometem violência institucional
- Valorizar a prevenção ao invés da repressão
- Ampliar mecanismos de proteção a vítimas e denunciantes
- Promover cultura de paz, mediação de conflitos e justiça restaurativa

Quem mais sofre com a violação desse direito?

- Jovens negros, especialmente moradores de periferias
- Mulheres vítimas de feminicídio e violência doméstica
- Povos indígenas e comunidades tradicionais em áreas de conflito
- População em situação de rua e pessoas privadas de liberdade
- Pessoas LGBTQIAPN+, alvos de ataques de ódio

DIREITO À MORADIA DIGNA

"Ter um lar não é luxo. É um direito básico para viver com dignidade."



A moradia é um direito social assegurado pela Constituição Federal (art. 6º). Isso significa que toda pessoa tem o direito de viver em um local seguro, salubre, com estrutura mínima para sua sobrevivência e convivência social.

A moradia não é apenas um espaço físico: é um lugar de proteção, repouso, intimidade e pertencimento. Sem moradia, outros direitos — como saúde, segurança e educação — ficam comprometidos.



O que é moradia digna?

- Ter um teto seguro para dormir
- Acesso à água potável, saneamento, luz e ventilação
- Localização com acesso a serviços essenciais (saúde, escola, transporte)
- Proteção contra despejos forçados e violência
- Possibilidade de convivência familiar e comunitária



O que o Estado deve fazer?

- Promover políticas públicas de habitação acessível
- Oferecer aluguel social, programas como o Minha Casa Minha Vida ou similares
- Garantir assistência em caso de calamidades e despejos
- Proteger o direito de permanência de comunidades vulneráveis



Quem mais sofre com a falta de moradia?

- Pessoas em situação de rua
- Famílias que vivem em áreas de risco, favelas ou ocupações precárias
- Mulheres chefes de família com filhos pequenos
- Povos indígenas, quilombolas e comunidades tradicionais
- Imigrantes e refugiados



Toda pessoa tem direito a um lar.

DIREITO À SAÚDE PARA TODOS

"Saúde não é favor. É um direito humano inviolável."

A saúde é um direito de todos e dever do Estado. Está prevista no artigo 196 da Constituição Federal e deve ser garantida por meio de políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doenças e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços de saúde.

A saúde não é apenas ausência de doenças. Ela envolve o bem-estar físico, mental e social. Isso exige um sistema público acessível, atendimento humanizado e políticas de prevenção.

O que esse direito garante?

- Atendimento médico gratuito pelo SUS
- Acesso a vacinas, exames, medicamentos e internações
- Saúde da mulher, da criança, do idoso, da população LGBTQIAPN+, da pessoa com deficiência e da população negra
- Assistência à saúde mental, com acolhimento e cuidado contínuo
- Prevenção de doenças e promoção da qualidade de vida

Populações que enfrentam mais barreiras:

- Pessoas em situação de rua
- Populações indígenas e quilombolas
- Pessoas com transtornos mentais ou uso abusivo de substâncias
- Comunidades periféricas e rurais
- Pessoas privadas de liberdade



Dever do Estado:

- Manter unidades de saúde abertas e com profissionais capacitados
- Garantir atendimento humanizado e sem preconceito
- Investir em saneamento, alimentação saudável e ambientes seguros
- Respeitar a equidade: tratar com mais atenção quem mais precisa



Negar ou dificultar o acesso à saúde é uma forma de violência institucional.

DIREITO À EDUCAÇÃO PÚBLICA E INCLUSIVA

"Educação não transforma o mundo. Educação muda as pessoas. Pessoas transformam o mundo." –

Paulo Freire

A educação é um direito humano essencial para o desenvolvimento individual, social e coletivo. Ela está prevista no art. 6º da Constituição Federal e é garantida a todas as pessoas, sem exceção.

O acesso à educação deve ser gratuito, de qualidade, inclusivo e respeitoso à diversidade. É por meio da educação que se desenvolve o pensamento crítico, o exercício da cidadania e a igualdade de oportunidades.



O que esse direito assegura?

Educação gratuita e obrigatória dos 4 aos 17 anos

Ensino fundamental e médio acessíveis a todos

Acesso à creche e à pré-escola como direito da criança e dever do Estado

Ensino superior público e gratuito por meio de universidades federais e estaduais

Inclusão de pessoas com deficiência, com adaptações e apoio especializado

Ensino indígena, quilombola e do campo, respeitando as culturas e identidades

Educação inclusiva significa:



Inclusão

Não excluir nenhum aluno por causa de deficiência, cor, gênero ou origem



Adaptação

Adaptar o currículo, os métodos e os recursos para atender às necessidades de cada estudante



Estrutura

Escolas estruturadas, com merenda, transporte, materiais e professores capacitados

DIREITO AO TRABALHO E À RENDA

"O trabalho não deve ser instrumento de exploração, mas de realização e dignidade."

O direito ao trabalho digno está garantido na Constituição Federal (arts. 6º e 7º) e nos tratados internacionais de direitos humanos. Toda pessoa tem direito a exercer uma atividade produtiva ou remunerada, com liberdade, equidade e segurança.

Trabalhar não é apenas sobreviver: é também participar da vida social, construir identidade e conquistar autonomia. Esse direito também inclui a justa remuneração, igualdade de oportunidades e proteção contra o desemprego, a exploração e o trabalho escravo.

O que é trabalho digno?

- Emprego com carteira assinada e direitos garantidos
- Remuneração justa e suficiente para viver com dignidade
- Jornada de trabalho regulada, com descanso e férias
- Ambientes seguros, sem assédio, violência ou discriminação
- Direito à organização sindical e à greve
- Acesso ao INSS e à previdência social



Políticas públicas necessárias:

- Criação de empregos formais e programas de inclusão produtiva
- Apoio a microempreendedores e economia solidária
- Garantia de salário-mínimo digno e piso salarial por profissão
- Qualificação profissional gratuita e acessível
- Combate ao trabalho infantil, escravo e degradante

DIREITO À IGUALDADE E À NÃO DISCRIMINAÇÃO

"Ninguém nasce odiando o outro por causa da cor da pele, da origem ou da religião." – Nelson Mandela

A igualdade é um dos pilares dos direitos humanos. Significa que todas as pessoas devem ter as mesmas oportunidades, deveres e respeito, sem sofrer discriminação por qualquer motivo.

A Constituição Federal (art. 5º) afirma que "todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza". A discriminação é ilegal, imoral e desumana. Combater o preconceito é papel do Estado e de toda a sociedade.

O que é discriminação?

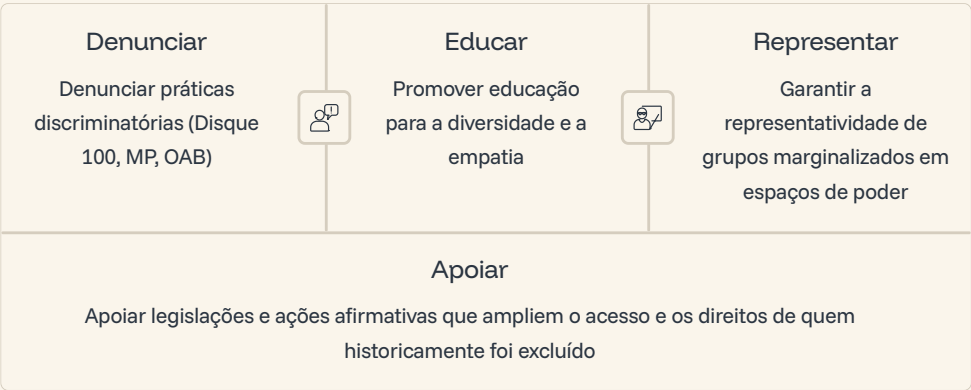
É qualquer forma de tratamento injusto, violento ou desigual com base em características como:

- Cor ou raça (racismo)
- Gênero e identidade de gênero (machismo, transfobia)
- Orientação sexual (LGBTfobia)
- Deficiência (capacitismo)
- Religião ou crença (intolerância religiosa)
- Idade (etarismo)
- Origem social ou nacionalidade (xenofobia)

Direitos garantidos:

- Igualdade de acesso à saúde, educação e trabalho
- Proteção contra discriminações em ambientes públicos e privados
- Políticas afirmativas (ex: cotas, bolsas, programas de incentivo)
- Reconhecimento da identidade de gênero e nome social
- Livre expressão de religiões, culturas e modos de vida diversos

Como combater a desigualdade?



DIREITO À LIBERDADE DE EXPRESSÃO E FÉ

"Liberdade é o direito de dizer aquilo que os outros não querem ouvir." – George Orwell

A liberdade de expressão é um direito humano essencial para a democracia. Significa poder manifestar opiniões, ideias, crenças e identidades sem medo de censura, perseguição ou violência. Esse direito está garantido no art. 5º, inciso IV da Constituição Federal, e inclui também a liberdade de imprensa, de manifestação pacífica e de participação política.

A liberdade religiosa também está assegurada (art. 5º, inciso VI), garantindo que cada pessoa possa professar sua fé, mudar de crença ou não seguir religião alguma.



O que a liberdade de expressão protege?

- Opiniões políticas, sociais, culturais e pessoais
- Críticas ao governo, a instituições ou à sociedade
- Jornalismo investigativo e livre imprensa
- Direito de praticar ou não praticar uma religião
- Garantia de que espaços públicos respeitem a diversidade religiosa

- Protestos, mobilizações e manifestações pacíficas
- Expressões artísticas, culturais e linguísticas
- Autodeclaração de identidade de gênero, orientação sexual e origem étnica
- Respeito a cultos de matriz africana, evangélicos, católicos, indígenas, espíritas, islâmicos, judeus, entre outros

O que ela não permite?

Discurso de ódio, incitação à violência ou preconceito

Fake news que coloquem vidas em risco

Apologia ao crime, tortura ou ditadura, e ataques discriminatórios

Ofensas, perseguições ou negação de direitos por motivo de fé

DIREITO À JUSTIÇA E AO ACESSO JURÍDICO

"A justiça não será alcançada enquanto a igualdade for apenas um discurso e não uma prática."

Toda pessoa tem o direito de buscar a Justiça quando seus direitos são violados. O acesso à Justiça é um direito humano garantido pela Constituição Federal (art. 5º, XXXV), que assegura que "a lei não excluirá da apreciação do Poder Judiciário lesão ou ameaça a direito".

O que isso significa na prática?

Qualquer pessoa pode acionar o Judiciário para defender seus direitos

O Estado deve garantir assistência jurídica gratuita para quem não pode pagar (Defensoria Pública)

Todos têm direito ao devido processo legal, com ampla defesa e contraditório

O processo deve ser conduzido com respeito, imparcialidade e celeridade



Acesso à Justiça é condição para a cidadania plena.

Remédios Constitucionais

São instrumentos jurídicos que protegem direitos fundamentais:

- Habeas Corpus: quando há ameaça ou violação à liberdade de locomoção
- Mandado de Segurança: quando direito líquido e certo é ameaçado por autoridade pública
- Habeas Data: garante acesso a informações pessoais em bancos de dados públicos
- Ação Popular: qualquer cidadão pode questionar atos lesivos ao patrimônio público
- Ação Civil Pública: usada por instituições como o MP ou a OAB para proteger direitos coletivos

Papel da OAB e da Comissão de Direitos Humanos:

- Receber denúncias de violações de direitos
- Encaminhar casos para o Ministério Público, Defensoria ou Judiciário
- Atuar como observadora em situações de risco (ex: tortura, abuso policial, racismo institucional)
- Promover campanhas educativas, audiências públicas e apoio jurídico

DIREITO À SEGURANÇA E À PROTEÇÃO CONTRA A VIOLÊNCIA

"A segurança não pode ser privilégio de alguns. É um direito de todos."

Toda pessoa tem o direito de viver em segurança, sem medo da violência, do abuso ou da omissão do Estado. A segurança é um direito fundamental previsto na Constituição Federal (art. 5º) e deve ser assegurada a todos, sem discriminação. No entanto, muitas vezes a violência vem justamente de quem deveria proteger. Por isso, o combate à violência institucional (como tortura, abusos policiais e repressão seletiva) é uma prioridade na defesa dos direitos humanos.

O que esse direito garante?

Proteção contra qualquer forma de violência física, psicológica ou institucional

Atuação ética, legal e não discriminatória das forças de segurança pública

Respeito aos direitos das pessoas presas, investigadas ou em abordagem

Prevenção da violência de gênero, racial, contra crianças e idosos

Acompanhamento e responsabilização em casos de abusos de autoridade

O que o Estado deve fazer?

- Adotar políticas de segurança baseadas em direitos humanos
- Investir em prevenção, não só em repressão
- Combater a violência policial, o racismo institucional e a tortura
- Valorizar a formação humanizada de agentes de segurança
- Ampliar o controle externo da atividade policial e dos sistemas prisionais

Quem mais sofre com a insegurança?

- Jovens negros, moradores de periferia e favelas
- Mulheres vítimas de violência doméstica e feminicídio
- Povos indígenas e comunidades tradicionais em áreas de conflito
- Pessoas em situação de rua e população LGBTQIAPN+
- Presos provisórios e população carcerária em geral



Viver sem medo é um direito humano.

CANAIS DE DENÚNCIA E APOIO

"Denunciar é um ato de coragem. Ouvir é um ato de compromisso. Proteger é um dever de todos."

Muitas violações de direitos humanos permanecem invisíveis porque as vítimas não sabem onde ou como buscar ajuda. Esta página apresenta os principais canais de denúncia e apoio, gratuitos e sigilosos, disponíveis no Brasil.

Telefones úteis

Disque 100 - Violação de direitos humanos (funciona 24h, inclusive finais de semana e feriados)

Disque 180 - Violência contra a mulher

Disque 190 - Polícia Militar (emergência)

Disque 181 - Denúncia anônima de crimes (Segurança Pública)

Disque 136 - SUS Informações sobre saúde e denúncias contra serviços de saúde

Disque 125 - Conselho Tutelar (infância e adolescência)

Disque 188 - Apoio emocional (CVV Centro de Valorização da Vida)

Onde mais procurar ajuda?

Defensoria Pública - assistência jurídica gratuita para quem não pode pagar advogado

Ministério Público (MP) - atua na defesa de direitos coletivos e individuais indisponíveis

OAB/Comissões de Direitos Humanos - acolhimento, orientação e encaminhamento

CREAS/CRAS - serviços de assistência social e proteção a pessoas em situação de vulnerabilidade

Ouvidorias de polícia, saúde, educação e segurança pública – para fiscalizar abusos

Conselhos tutelares, conselhos municipais de direitos, sindicatos e ONGs – proteção e articulação comunitária

COMO FAZER UMA DENÚNCIA SEGURA?



1

Junte o máximo de informações: local, data, nomes, fotos, vídeos ou documentos

2

Registre a ocorrência, mesmo que anônima

3

Procure apoio jurídico ou institucional

4

Se for necessário, peça sigilo e proteção à sua identidade

5

Nunca enfrente o agressor sozinho(a)

6

Compartilhe com alguém de confiança



Buscar ajuda não é fraqueza: é um direito.

GRUPOS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE

"A igualdade real só acontece quando reconhecemos as desigualdades e agimos para superá-las."

Os direitos humanos são para todos, mas nem todos conseguem acessá-los com a mesma facilidade. Por isso, a Constituição e os tratados internacionais preveem proteção especial para grupos sociais historicamente marginalizados e discriminados. Esses grupos enfrentam mais obstáculos para exercer seus direitos e estão mais expostos à violência, à pobreza, à exclusão e à violação de garantias fundamentais.

Grupos que merecem atenção especial:



Crianças e adolescentes



Mulheres



Pessoas negras e juventude periférica



Pessoas em situação de rua



Povos indígenas e quilombolas



Refugiados e migrantes



Pessoas com deficiência



População LGBTQIAPN+



Pessoas idosas



Por que a proteção especial é necessária?

Porque a equidade exige reconhecer que há grupos com histórico de opressão. E garantir os mesmos direitos a essas pessoas exige ações específicas, políticas públicas direcionadas e combate às desigualdades estruturais.

A proteção especial não significa privilégio, mas sim reconhecer que determinados grupos precisam de atenção diferenciada para que possam exercer seus direitos em condições de igualdade com os demais.

Quando protegemos os direitos dos mais vulneráveis, fortalecemos os direitos humanos para todos.

POSSO EXIGIR DO ESTADO O CUMPRIMENTO OU PRESERVAÇÃO DOS MEUS DIREITOS HUMANOS?

Primeiramente, é necessário identificar o tipo de violência ou omissão sofrida, seja ela patrimonial ou extrapatrimonial.

A ação ou omissão do Estado, causou de alguma forma prejuízos a você cidadão/cidadã?

Como proceder? Importante formalizar

1

RECLAMAÇÃO ADMINISTRATIVA: junto às ouvidorias e corregedorias dos órgãos que praticam omissões de dever legal de garantias de direitos

2

DENÚNCIAS EM ÓRGÃOS COMPETENTES: Ministério Público; Defensoria Pública; Ouvidoria de direitos; Polícia civil ou polícia federal em casos criminais

3

AÇÃO JUDICIAL: 1) Ação Civil Pública; 2) Ação Popular; 3) Mandado de Segurança (para proteger direitos líquidos e certos); 4) Habeas Data (acesso a informações pessoais)



Passos para exigir seus direitos:

1. Documentar

Reúna provas da violação:
documentos, fotos, vídeos, testemunhas, laudos médicos, boletins de ocorrência

2. Buscar orientação

Procure a Defensoria Pública, a OAB, o Ministério Público ou organizações de direitos humanos para orientação jurídica

3. Formalizar

Registre sua denúncia ou reclamação por escrito, guardando cópia e protocolo

4. Acompanhar

Monitore o andamento do seu caso e cobre respostas das autoridades responsáveis

Lembre-se: O Estado tem o dever de respeitar, proteger e promover os direitos humanos. Quando ele falha nesse dever, você tem o direito de exigir reparação e responsabilização.

CONCLUSÃO: DIREITOS HUMANOS SOMOS NÓS

"Você é sujeito de direitos. E também parte da mudança."

Esta cartilha é um convite à reflexão, ao conhecimento e à ação.

Os direitos humanos não são ideias abstratas nem privilégios distantes. Eles são reais, cotidianos, e dizem respeito a cada gesto de respeito, cada política pública justa, cada denúncia feita, cada vida protegida.

Garantir os direitos humanos é dever do Estado. Mas é também responsabilidade de toda a sociedade: advogados, estudantes, servidores, educadores, comunicadores, lideranças religiosas, artistas, trabalhadores e cidadãos comuns.

DIREITOS HUMANOS SE CONSTROEM QUANDO:

Defendemos quem está sendo injustiçado

Combateemos o preconceito, a fome e a violência

Exigimos justiça, saúde, educação e moradia para todos

Praticamos a escuta, o acolhimento e a empatia

Sabemos que um direito violado em um é uma ameaça a todos



A OAB/MS, por meio de sua Comissão de Direitos Humanos, reafirma seu compromisso com a promoção da dignidade, da igualdade e da liberdade. Atuamos não apenas em casos individuais, mas na defesa da democracia, da justiça social e da proteção das pessoas mais vulneráveis.

Use esta cartilha. Compartilhe. Multiplique o conhecimento.

E quando você se levanta pelos seus direitos, está erguendo também os direitos de toda a humanidade.

APOIADORES



MATO GROSSO DO SUL

Comissão de
Defesa dos Direitos
Humanos

ESA | CAAMS



MATO GROSSO DO SUL



SINTSEP/MS

SINDICATO DOS TRABALHADORES NO
SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL EM MS



INSTITUTO DE DIREITOS HUMANOS DE MATO GROSSO DO SUL

JOSÉ DO NASCIMENTO



1ª Edição
2026

Campo Grande/MS