

# ES TOW LLE WRE e agora?

**P  
A  
R  
T  
E**

**2**

GUIA PARA EGRESSOS  
E EGRESSAS DO  
SISTEMA PRISIONAL

## **COORDENAÇÃO**

PATRÍCIA RIEPER LEANDRINI VILLELA MARINO  
HIGOR CAUÊ DE SOUZA OLIVEIRA  
JANAINA REIS

## **AUTORES**

EMERSON MARTINS FERREIRA  
HIGOR CAUÊ DE SOUZA OLIVEIRA  
KARINE VIEIRA

## **CONTRIBUIÇÕES**

ADRIANA GIOVANA  
JANAINA REIS  
LEONARDO STRALLA  
MARIA PESTANA  
PAULA CARVALHO

## **REVISÃO E EDIÇÃO**

PAULA CARVALHO  
TIAGO FERRO

## **DISTRIBUIÇÃO**

E-GALÁXIA

## **PROJETO GRÁFICO E EDITORAÇÃO**

SHAKE CONTEÚDO VISUAL

## **PRODUÇÃO DE VÍDEOS**

LUCAS BARRETO  
LUÍZA MAGALHÃES  
PAULA CARVALHO

## **REVISÃO ORTOGRÁFICA**

ELIANA ROCHA

## **REALIZAÇÃO**

INSTITUTO HUMANITAS360

## **APOIO**

INSTITUTO RESPONSA  
ONG REFLEXÕES DA LIBERDADE

**REALIZAÇÃO**



**APOIO**



**REFLEXÕES DA LIBERDADE**

Este documento foi produzido pelo Instituto Humanitas360, com apoio do Instituto Responsa e da ONG Reflexões da Liberdade, no âmbito do programa “*Empreendedorismo Atrás e Além das Grades*”, desenvolvido pelo H360.



Esta obra é licenciada sob uma licença  
*Creative Commons - Atribuição-Não  
Comercial-Sem Derivações. 4.0. Internacional*

**Distribuição gratuita**

Agosto / 2020

Por favor, se você conhece mais pessoas que precisam desse material, compartilhe!

Use suas redes sociais, envie por Whatsapp ou acesse o link do Instituto Humanitas360 para download.

**<https://humanitas360.org/project/guia-para-egressos-e-egressas-do-sistema-prisional/>**.

Veja também os depoimentos em vídeo no nosso Youtube: **<https://www.youtube.com/c/Humanitas360>**.

# SUMÁRIO

>> Apresentação

>> Como e por que usar este guia

**1.** Serviços socioassistenciais públicos ou gratuitos

**2.** Cuidar da saúde – é pra já!

**3.** Quero trabalhar!

**4.** Retomar o estudo, boa ideia!

**5.** Lazer e família

# Apresentação

O **Instituto Humanitas360**, autor deste guia, foi fundado sob a crença fundamental na imparcialidade e na integridade, assim como em seu valor inegociável, segundo o qual todas as pessoas, independentemente de raça, sexo, origem, orientação sexual e meios financeiros, têm direitos inalienáveis que não podem ser negados e devem ser defendidos e vigiados.



## Apresentação

---

Como fundadora e presidente deste instituto, trago minha admirável equipe, sem a qual este manual não existiria e eu tampouco cumpriria metade dos desafios que assumi, como o compromisso de ser rosto e voz dos oprimidos e das oprimidas por um sistema prisional meramente punitivo e predatório, sem nenhuma nuance restaurativa e reconciliatória.

Entendemos que a necessidade da prática da cidadania, valor cultural inexistente no repertório brasileiro, é precedida pela empatia e pela compaixão, dois níveis de conscientização e de responsabilização absolutamente necessários para que a opressão, a repressão, a segregação, a eugenia e o higienismo social não sejam as práticas intrínsecas de um sistema justiceiro que em nada pratica justiça social. ➤➤

## Apresentação

---

A constituição deste guia, que não pretende ser um projeto acabado, mas, sim, uma ferramenta construída para ser manuseada e revisada, tem sua origem na confiança cuidadosamente tecida entre muitos participantes do ecossistema prisional que nos forneceram conhecimento do território e oportunidade de convivência com suas realidades. Esse mergulho profundo de realismo deixou muito claro que aquilo que não é trazido à realidade não é passível de cura e de acertos de rota.

É insuficiente aceitar uma realidade violenta, parcial, hostil e segregatória como a que vivemos sob a justificativa de que sempre foi assim.



## Apresentação

---

Não podemos mais ser indiferentes ao fato de que nossa cultura individualista, consumista, divisiva e competitiva criou uma perspectiva enganosa de abundância e ostentação que corrompe princípios e valores, normalizando a falta de direitos básicos a todos como algo natural e negando que essa exclusão seja o estopim da violência, da criminalidade, do encarceramento em massa e do estado de alta vulnerabilidade da população de egressos e egressas do sistema prisional.

Este manual pretende atender dúvidas e trazer conhecimento e informação à população egressa e seus familiares, muitas vezes tão aprisionados e isolados quanto seus entes encarcerados.



## Apresentação

---

Serve também como um guia de orientações a servidores públicos, que podem se basear nas informações contidas aqui para ajudar a população necessitada.

Este manual também pretende ser instrumento de educação cidadã para toda a sociedade brasileira, tão carente de mais conhecimento e dados para formar uma opinião sobre bases sólidas, imparciais, conformadas no amor e na fraternidade solidária.

Bem-vindos, brasileiros e brasileiras de todos os rincões e de todas as origens, a este exercício de cidadania tão necessário ao movimento civilizatório de construção de uma nação chamada “Pátria Amada”.

***Patrícia Villela Marino***

PRESIDENTE DO INSTITUTO HUMANITAS360

Dedico minha participação neste trabalho à memória de Francisca Martins de Oliveira, minha mãe, que faleceu no dia 21 de julho com câncer no pulmão. Minha mãe foi a principal pessoa que provocou, favoreceu, acompanhou e apoiou a transformação da minha vida. Um dos maiores medos que tive na prisão era o de que minha mãe, que aprendi amar de forma mais aprofundada, morresse enquanto eu estivesse preso. Isso não aconteceu, ufa. Nós tivemos a oportunidade de viver perto, ela viu o progresso na minha vida, viu eu me formar na faculdade, recuperar meu nome, constituir família. De tudo que busquei na vida até agora, as maiores satisfações foram poder fazê-la sentir orgulho e alegria a ponto de superar a dor de um dia ter me visto atrás das grades. Então dedico essa participação à memória da minha mãe.

**Emerson Ferreira**  
*ONG Reflexões da Liberdade*

Agradeço a oportunidade de estar presente na construção desse trabalho. Dedico essa participação a minha família, aos meus filhos, a minha equipe, meus amigos, a todas as pessoas egressas do sistema, a todas as pessoas que acreditam na mudança de realidade social. É possível encontrar luz no fim do túnel, é possível encontrar luz em meio a escuridão. Tudo é possível quando buscamos nossa evolução! acredite e faça algo por você! Seja espelho para você e para o outro! A paz interior é muito valiosa! Gratidão à vida e a todos que somam para promover transformação social!

**Karine Vieira**  
*Instituto Responsa*

**COMO E  
POR QUE**  
usar este guia



Como e por que usar este guia

---

**As pessoas perdem muitas oportunidades por não saberem que elas existem.**

**A vida está lhe dando uma nova oportunidade.**

**Vamos assumir  
essa responsa de  
caminhar juntos**

**por este conteúdo, mas só você é capaz de mudar sua própria realidade. Perder mais uma chance é dar as costas ao seu próprio passado e sabotar a história que ainda está por vir.**

**Este guia organiza de forma resumida todo o conteúdo das situações e necessidades que você poderá viver quando sair da cadeia, em linguagem simples e direta. Não pretendemos esgotar o assunto, mas pensamos nos seguintes tópicos:**

- **identificar os pontos principais da vida** de quem já esteve na cadeia e precisa colocar tudo em ordem, ganhando tempo e eficiência sem fita errada.
- **mostrar o caminho para iniciar uma mudança nas ideias**, porque chegou a hora de parar de ser estatística e a vida loka já era. Para isso é preciso ajudar em casa, cuidar de filhos e filhas, fazer o corre da vida certa, lembrar das experiências, dar testemunhos e respeitar os limites.
- **ajudar a construir uma nova história**, permitindo perceber comportamentos e reflexos, conhecer deveres e direitos, sem perder a boa #resenha do dia a dia.

Como e por que usar este guia

---

# Queremos ajudar você a voltar ao dia a dia da cidade,

resolver seus problemas jurídicos,  
arrumar trabalho e cuidar da saúde  
e de documentos, conhecendo as  
instituições públicas e privadas que  
dão suporte de forma gratuita.

Com isso, convidamos você a começar  
uma nova fase em sua vida. Não é fácil,  
mas vale a pena.

## **Pense! #BoraLá**

Se você recebeu uma parte desse guia por  
WhatsApp e quer consultar mais informações,  
acesse o nosso site e baixe o texto completo:

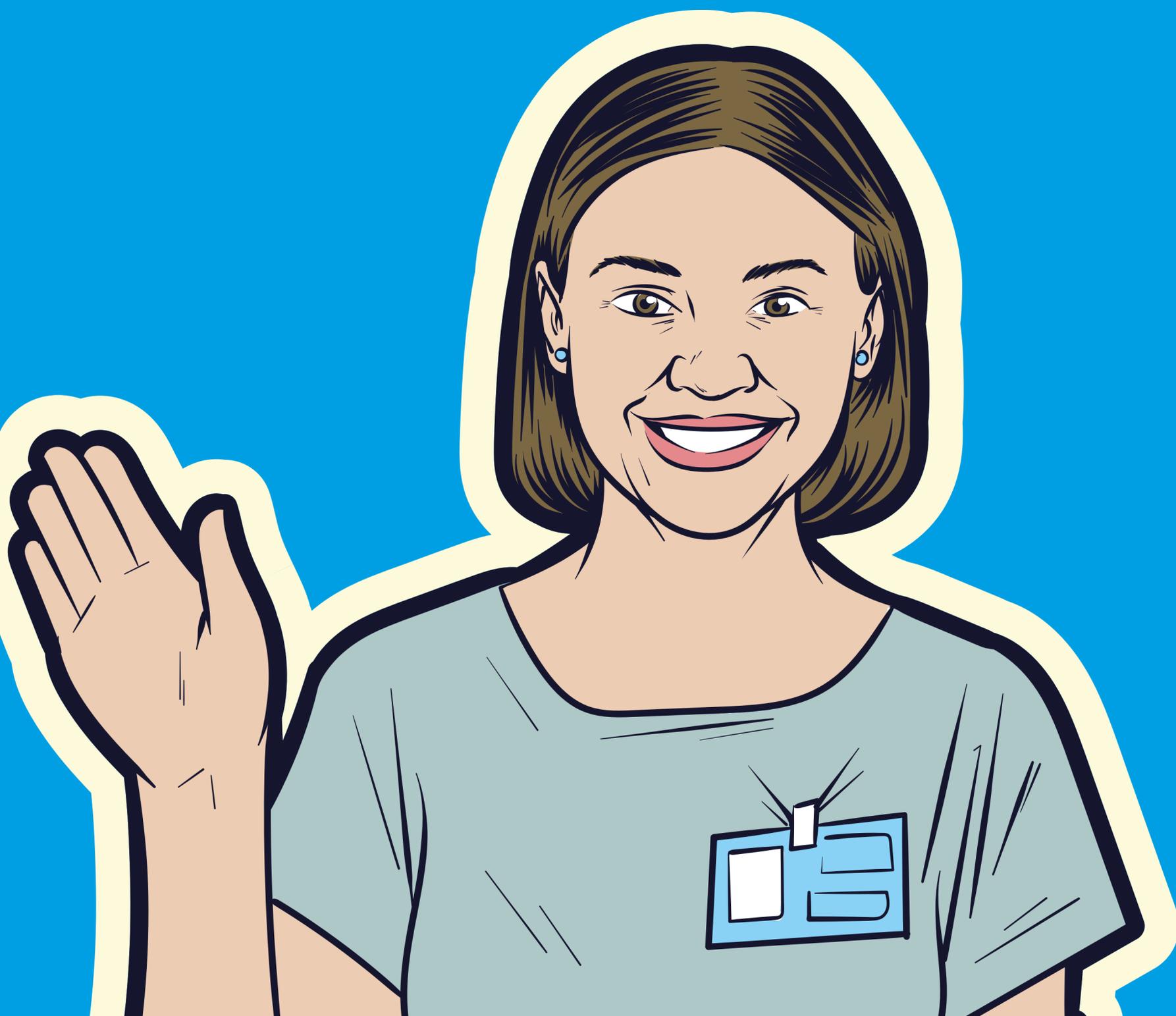
**<https://humanitas360.org/project/guia-para-egressos-e-egressas-do-sistema-prisonal/>**

Não se esqueça de compartilhar com quem  
precisa e nos marcar nas redes sociais!

# 1

## SERVIÇOS SOCIOASSISTENCIAIS PÚBLICOS OU GRATUITOS

---



# 1.1 Centrais de Atendimento

---

No Brasil, assim como as políticas públicas de saúde possuem um Sistema Único de Saúde, chamado SUS, as políticas públicas de assistência social possuem o Sistema Único de Assistência Social, o chamado SUAS.

Instituída na Constituição de 1988, a política de assistência social faz parte, junto com as políticas de saúde e previdência social, do que chamamos de **tripé de seguridade social** e, por essa razão, sua utilização por meio do Sistema Único de Assistência Social (SUAS) é um **direito constitucional de todo e qualquer cidadão brasileiro que dela necessitar.**

## 1.1 Centrais de Atendimento

---

Nesse sentido, para que você utilize de maneira eficaz esse direito, **é importante compreender o funcionamento dessa política, bem como ficar por dentro de algumas dicas práticas de acesso aos equipamentos e benefícios a que você, como cidadão brasileiro, tem direito.**

Como falamos, o SUAS foi instituído na Constituição de 1988 e regulamentada como política de seguridade social, ou seja, organizada e posta em vigor para que seu funcionamento acontecesse na prática para o cidadão em 1993, por meio da [Lei Orgânica de Assistência Social – LOAS](#).

# 1.1 Centrais de Atendimento

---

Por meio da LOAS, a política de assistência social (SUAS) foi organizada, principalmente, em duas formas de proteção social: **a Proteção Social Básica** e **a Proteção Social Especial**.

A **PROTEÇÃO SOCIAL BÁSICA** atende pessoas em situação de risco por meio do desenvolvimento dos potenciais do cidadão e por meio do **fortalecimento de vínculos com sua família e sua comunidade**.

# 1.1 Centrais de Atendimento

---

Essa proteção social foi estruturada para atender a população que vive em situação de vulnerabilidade social e está em situação de pobreza ou extrema pobreza, privação (ausência de renda, sem acesso aos serviços públicos, dentre outros) e/ou com seus vínculos afetivos e de pertencimento social fragilizados (discriminações etárias, étnicas, de gênero ou por deficiências, dentre outras).

Para ter acesso a essa proteção social, você precisa procurar o Centro de Referência em Assistência Social (CRAS) mais próximo de você. Você vai encontrar a lista de endereços de todos os CRAS no Brasil aqui [neste link](#).

## 1 ▪ Serviços socioassistenciais públicos ou gratuitos

---

### **F I C A   A   D I C A**

---

No CRAS você poderá realizar o Cadastro Único (CadÚnico), um instrumento que identifica e caracteriza as famílias de baixa renda e permite que o governo conheça melhor a realidade socioeconômica dessa população e você possa se integrar nos programas preventivos oferecidos. Não se esqueça de levar seus documentos: RG, CPF e comprovante de residência, CTPS (Carteira de Trabalho) e título de eleitor (caso exista emissão) e poderá ter acesso aos seguintes serviços:

#### **PARA A FAMÍLIA**

##### **Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família (PAIF)**

Realizado diretamente no CRAS, o PAIF é um trabalho social com as famílias que tem como objetivo garantir a proteção social de seu núcleo familiar e prevenir a ruptura de vínculos. Esse serviço também garante acesso a direitos e melhoria na qualidade de vida.

##### **COMO USAR:**

Comparecer ao CRAS mais próximo com documentos básicos, tais como RG, CPF e comprovante de residência.

### **PARA A FAMÍLIA**

#### **Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV)**

realizado por organizações parceiras conveniadas em centros que atendem crianças, adolescentes e familiares.

Esses serviços são complementares ao trabalho social desenvolvido pelo PAIF. Os núcleos de convivência e fortalecimento de vínculos executam atendimentos em grupo, atividades artísticas, culturais, de lazer e esporte, entre outras, de acordo com a idade dos usuários.

#### **COMO USAR:**

Comparecer à unidade com documentos básicos dos responsáveis e usuários, quando menores de idade, tais como RG, CPF, comprovante de residência e declaração escolar.

### **PARA PESSOAS IDOSAS E COM DEFICIÊNCIA**

#### **Serviço de Proteção em Domicílio para Pessoas com Deficiência e Idosas**

realizado via CRAS e/ou organizações parceiras. Este serviço tem como finalidade a garantia de acesso a direitos, bem como a prevenção de piora da situação de vulnerabilidade que venha a fragilizar e/ou romper vínculos familiares e sociais.

O cidadão também pode ser encaminhado ao CRAS pelo Serviço Especializado em Abordagem Social, por outros serviços da assistência social ou de outras políticas públicas e por órgãos do Sistema de Garantia de Direitos (como o Ministério Público).

Caso no seu município não exista um CRAS, procure na prefeitura o setor responsável pela assistência social.

## 1.1 Centrais de Atendimento

---

**A Proteção Social Especial**, por sua vez, atende famílias e indivíduos em situação de risco pessoal e social por causa de abandono, maus-tratos físicos e/ou psíquicos, abuso sexual, uso de substâncias psicoativas, cumprimento de medidas socioeducativas, situação de rua, situação trabalho infantil, entre outras. Os serviços de proteção especial possuem, muitas vezes, uma gestão compartilhada com o Poder Judiciário, Ministério Público e outros órgãos e ações do Executivo.

**Para ter acesso** a essa proteção social, você precisa procurar o **Centro de Referência Especializado em Assistência Social (CREAS)** mais próximo de você. Você vai encontrar a lista de endereços de todos os CREAS no Brasil aqui [nesse link](#) e poderá ter acesso aos seguintes serviços:

## 1.2 Acesso a Serviços

---

### **PARA FAMÍLIAS E PESSOAS EM SITUAÇÃO DE RISCO**

#### **Serviço de Proteção e Atendimento Especializado a Famílias e Indivíduos**

**(PAEFI)** – apoio, orientação e acompanhamento especializado a famílias e indivíduos de qualquer idade que estejam em situação de risco por violação de direitos.

**Como usar:** Basta comparecer ao CREAS com documentos básicos, tais como RG, CPF e comprovante de residência.

## 1.2 Acesso a Serviços

---

### **PARA PESSOAS EM SITUAÇÃO DE RUA**

#### **Serviço especializado em abordagem**

**social** – trabalho de abordagem em espaços públicos como praças, terminais de ônibus, trens, metrô, entre outros, para identificar crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos que utilizam esses espaços como moradia e sobrevivência. Depois da identificação, as pessoas são acolhidas e encaminhadas para a rede de assistência social. Não existe necessidade de apresentação de documentos. Este serviço faz os encaminhamentos para a rede onde os documentos serão verificados ou emitidos.

## 1.2 Acesso a Serviços

---

### **PARA JOVENS E ADOLESCENTES**

#### **Serviço de proteção social a adolescentes em cumprimento de medidas socioeducativas em meio**

**aberto** – este serviço acompanha adolescentes e jovens de até 21 anos durante o cumprimento de medidas socioeducativas (Liberdade Assistida (LA) e Prestação de Serviços à Comunidade).

**Como usar:** Comparecer às unidades conveniadas designadas pela Vara da Infância e Juventude responsável, com os seguintes documentos: Encaminhamento da Vara; RG e CPF dos responsáveis; RG e CPF do adolescente ou jovem e comprovante de residência.

## 1.2 Acesso a Serviços

---

### **PARA PESSOAS IDOSAS, COM DEFICIÊNCIA E SUAS FAMÍLIAS**

**Serviço de proteção especial para pessoas idosas, com deficiência e suas famílias** – atendimento de cuidado e proteção social às pessoas com deficiências e idosas com algum grau de dependência e a suas famílias, levando em consideração agravos por violação de direitos.

**Como usar:** Procurar CREAS ou Centros Dia de Referência para Pessoas com Deficiência.

## 1.2 Acesso a Serviços

---

### **PARA PESSOAS EM SITUAÇÃO DE RUA**

**Serviço especializado para pessoas em situação de rua** – este serviço é voltado

para pessoas que usam a rua como moradia. Tem como objetivo a promoção e construção de novos projetos de vida e desenvolvimento social.

### **PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

**Serviço de Acolhimento Institucional para Crianças e Adolescentes (SAICA)** –

serviço de acolhimento institucional para crianças e adolescentes que sofrem e/ou sofreram violações de direitos.

## 1.2 Acesso a Serviços

---

### **PARA ADOLESCENTES**

#### **Serviço de Acolhimento em República –**

serviço de acolhimento para jovens pós-saída do acolhimento institucional.

### **PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

#### **Serviço de acolhimento Família Acolhedora**

– o serviço é uma alternativa para crianças e adolescentes que são retirados de suas famílias por medida protetiva em razão de violações de direitos. A permanência varia entre seis e dezoito meses.

### **PARA MULHERES**

#### **Serviço de acolhimento para mulheres**

**em situação de violência** – acolhimento provisório para mulheres que sofreram violência doméstica, física, sexual, psicológica ou moral e que precisam se afastar por ameaças e risco de morte. O acolhimento pode ser feito com os filhos.

## 1.2 Acesso a Serviços

---

### **PARA PESSOAS EM SITUAÇÃO DE RUA**

**Abrigo para dormir:** albergues, abrigos para a população de rua, pernoite, guarda-volumes, alimentação, higiene pessoal, albergues 24 horas, atendimento prioritário. Os encaminhamentos para este serviço são feitos via CREAS.

**Alimentação:** Restaurantes Populares (Exemplo: Bom Prato). A solicitação da relação de estabelecimentos pode ser feita via CRAS e CREAS. Os alimentos são vendidos a preços baixos.

## 1.2 Acesso a Serviços

---

### PARA FAMÍLIAS

**Roupas:** bazares beneficentes vendem por preços baixos, inclusive eletrodomésticos. Os bazares beneficentes são realizados por organizações sociais e instituições religiosas em diversas comunidades.

### PARA TODOS

**Transporte:** Em algumas cidades é possível conseguir isenção em transportes públicos como metrô e trens. São Paulo é um exemplo. A comprovação deve ser feita com a carteira de trabalho (CLT). Os cadastros são elaborados nos postos das empresas.

## 1.2 Acesso a Serviços

---

### PARA RECÉM-SAÍDOS DO SISTEMA PRISIONAL

- **Autorização para viajar:** quando você está em **liberdade condicional** ou **prisão domiciliar**, a autorização deve ser pedida com **antecedência de 30 a 45 dias ao juiz** da Vara de Execução Penal ou Criminal, e somente quanto ele(a) autorizar é que você pode comprar a passagem.

**Nas rodoviárias** podem existir Centros de Referência ao Migrante, Informação ao Turista e Guarda Municipal que devem ajudar com a obtenção de passagem, principalmente se **você saiu agora da cadeia, precisa pegar ônibus e não possui dinheiro.**

## 1.2 Acesso a Serviços

---

### **F I C A   A   D I C A**

---

#### **Cadastro Único (CadÚnico)**

O Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal (CadÚnico) é um instrumento que identifica e caracteriza as famílias de baixa renda e permite que o governo conheça melhor a realidade socioeconômica dessa população. Nele são registradas informações como: características da residência, identificação de cada pessoa, escolaridade, situação de trabalho e renda, entre outras.

## 1.2 Acesso a Serviços

---

**Desde 2003, o Cadastro Único se tornou o principal instrumento do Estado brasileiro para a seleção e a inclusão de famílias de baixa renda em programas federais,** sendo usado obrigatoriamente para a concessão dos benefícios do Programa Bolsa Família, da Tarifa Social de Energia Elétrica, do Programa Minha Casa Minha Vida, da Bolsa Verde, do Auxílio Emergencial para o Covid-19, entre outros. Também pode ser utilizado para a seleção de beneficiários de programas oferecidos pelos governos estaduais e municipais. Por isso, ele funciona como uma porta de entrada para as famílias acessarem diversas políticas públicas. Para checar se você pode se cadastrar no CadÚnico, procure o CRAS ou CREAS mais próximo, como descrito acima.

## 1.2 Acesso a Serviços

---

**Você também pode fazer a consulta de sua situação no CadÚnico por meio do Consulta Cidadão**, um site que permite verificar se a pessoa está cadastrada no Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal, conhecer alguns dados cadastrais e gerar um comprovante de cadastramento para impressão neste link:

[https://meucadunico.cidadania.gov.br/meu\\_cadunico/](https://meucadunico.cidadania.gov.br/meu_cadunico/).

É importante lembrar que o cadastramento é essencial para acesso à rede de serviços socioassistenciais listados neste guia.

---

“Eu quero mostrar para a sociedade que um egresso tem capacidade de mudar, de se ressocializar, de ser uma nova pessoa. Só basta eles darem uma oportunidade para a gente, [...] falo por mim, que eu sou capaz disso. Se a sociedade me der uma oportunidade, eu posso mostrar que realmente eu sou capaz.”

**Eliana Souza, 50 anos**

# 2

Cuidar da  
saúde,  
**É PRA JÁ!**

---



# A sua saúde **É ESSENCIAL.**

Na cadeia, esse assunto é tratado com pouca atenção e cuidado, e você dependia de outras pessoas para ajudá-lo.

**AGORA É HORA DE  
VOCÊ MESMO EXERCER  
SEU DIREITO.**

## 2.1 Cuidados

---

### **Saúde Básica**

Saiu da cadeia? Vá até um posto de saúde para agendar atendimento com um clínico geral.

**Compareça à consulta e relate ao médico tudo que possui ou sente,** principalmente se utiliza álcool e drogas, se fez sexo sem camisinha e há quanto tempo realizou o último exame de sangue (hemograma completo). São informações básicas para tratar adequadamente da saúde.

Procure o posto (o chamado “postinho”) ou Unidade Básica de Saúde, para tirar sua carteira do SUS e atualizar sua vacinação. É importante estar sempre com RG, CPF, Comprovante de Endereço e Carteira de Vacina.

## 2.1 Cuidados

---

### **Doenças e seu comportamento diante delas**

Uma das doenças mais comuns no cárcere é a tuberculose, que é transmitida pelo ar, quando alguém fala, espirra ou tosse. Isso tem cura, basta se tratar. Por isso, procure sempre a Unidade Básica de Saúde (UBS) ou Estratégia da Família. Informe-se em qualquer posto médico de sua cidade. Você poderá encontrar todos os endereços de hospitais municipais, UPAs e UBS neste link: <http://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br/>

## 2.1 Cuidados

---

### **F I C A   A   D I C A**

---

Hoje em dia doenças como o H1N1 e a COVID-19 (novo coronavírus) exigem que você esteja sempre com uma imunidade boa, e não esqueça de cuidados como lavar as mãos com água e sabão; usar máscara; evitar aglomerações; manter distância de 2 metros das outras pessoas quando conversa; limpar sempre os locais onde coloca as mãos, higienizar suas compras e objetos com álcool 70% ou água sanitária. Desinfete as mãos, dedos e punhos com álcool em gel quando não estiver em casa.

## 2.1 Cuidados

---

### **Saúde hormonal, sexual e reprodutiva**

Você precisa cuidar da saúde hormonal, sexual e reprodutiva. Se preservar, fazer exames. Homens devem procurar um(a) médico(a) urologista e mulheres um(a) ginecologista, independentemente de idade e orientação sexual.

É importante sempre contar aos médicos se tem alguma relação sexual contínua com ou sem proteção (camisinha), se possui companheiro(a) ou mesmo se fez tatuagem na cadeia, na rua e há quanto tempo. Não tenha medo e/ou vergonha, porque sua saúde é mais preciosa, e os médicos são profissionais.

Incentive as pessoas ao seu redor, principalmente seu companheiro ou companheira, a buscar esse serviço de saúde essencial.

## 2.1 Cuidados

---

### **O Sistema Único de Saúde – SUS**

É um dos melhores sistemas de saúde do mundo e integra hospitais, centros especializados, postos de saúde, ambulatórios e outros. Você pode tirar sempre suas dúvidas pelo telefone 150.

Esse sistema permite que seus encaminhamentos médicos sejam resolvidos da melhor forma possível, mesmo sabendo que o atendimento não é rápido por causa da grande quantidade de casos.

### **V O C Ê   S A B I A ?**

---

O SUS fornece gratuitamente muitas cirurgias de alta complexidade e qualquer tipo de exame e procedimento médico, mesmo que você seja estrangeiro ou não possua moradia ou trabalho.

## 2.1 Cuidados

---

### **Seus dentes**

#### **precisam de cuidados!**

É hora de ter uma dentição que valorize sua autoestima, aparência e saúde!

Na sua cidade, vá até uma Unidade Básica de Saúde ou Estratégia de Saúde da Família e procure agendamento para dentista, porque, por mais que escove bem os dentes, ainda há cuidados que somente o profissional em odontologia poderá fazer.

**Todos os serviços encaminhados de postos públicos são gratuitos.**

# 2.1 Cuidados

---

## **Saúde da mente!**

Quem já passou pela cadeia certamente vivenciou momentos que a mente fica abalada. O resultado é, por vezes, visto em alguns comportamentos. Então, além de cuidar do corpo, procure cuidar da mente!

## 2 ▪ Cuidar da saúde, é pra já!

---

O atendimento psicológico ajuda na qualidade de vida. Todo mundo passa por tristezas, inseguranças, angústias, estresses, e isso mexe com todo o seu corpo e nas relações com as pessoas à sua volta – seus familiares, por exemplo.

**As situações do dia a dia podem afetar negativamente a saúde mental das pessoas,**

e por isso o acompanhamento psicológico é essencial. Procure ajuda nos serviços de saúde de sua cidade. Existem serviços públicos específicos que podem ajudar:

## 2.2 Serviços públicos específicos

---

### Centro de Atenção

### Psicossocial (CAPS)

São clínicas de atendimento para quem enfrenta transtornos mentais médios ou graves. Neste serviço existem oficinas culturais e atividades esportivas para ajudar o paciente a se inserir em comunidade. É aberto e comunitário, tem profissionais diversos (psicólogos, psiquiatra, enfermeiro, terapeuta etc.). Se você tem familiares e amigos que usam álcool e/ou drogas – cigarro, crack, cocaína etc., procure um centro do CAPS na sua cidade para ajudá-lo.

## 2.2 Serviços públicos específicos

---

### Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) ÁLCOOL E DROGAS

Não encare o uso de álcool e drogas como “falta de vergonha”. É um problema de saúde. Por isso, procure uma unidade de saúde o mais rápido possível!

#### **F I C A   A   D I C A**

---

A família é um dos fatores mais importantes para que o tratamento tenha efeito. Durante a atenção ao paciente, os familiares também passam por cuidados.

## 2.2 Serviços públicos específicos

---

### Centros de atenção psicossocial em álcool e drogas (CAPS AD)

Os CAPS substituem as internações. Existe atendimento especial a todas faixas de idade que apresentam sofrimentos psíquicos intensos. Por isso, nos chamados CAPS AD, os atendimentos funcionam 24 horas por dia. O serviço nunca fecha.

Se sua cidade tem menos de 150 mil habitantes, pode ser que não haja um CAPS AD. Então procure se informar no posto de saúde sobre o serviço de atenção a usuários de álcool e drogas.

**NÃO DESISTA DE SUA VIDA, DE SEU FAMILIAR OU DE UM AMIGO!**

## 2.2 Serviços públicos específicos

---

### **Caps infanto-juvenil**

Os atendimento de crianças e adolescentes que sofrem com transtornos mentais graves e persistentes, inclusive usuários de drogas e/ou álcool, têm atendimentos especializados.

Procure saber no posto de saúde mais próximo se sua cidade tem um CAPS INFANTO-JUVENIL. Caso não tenha, explique sua situação ao Conselho Tutelar.

### **Acolhimento infanto juvenil**

Destinado às crianças e aos adolescentes entre dez e dezoito anos incompletos de ambos os sexos.

## 2.2 Serviços públicos específicos

---

### **Unidade de acolhimento infanto-juvenil**

A Unidade de Acolhimento (UA) oferece cuidados contínuos de saúde, com funcionamento 24 horas em ambiente residencial e objetiva oferecer acolhimento voluntário e cuidados contínuos para pessoas com necessidades decorrentes de uso de crack, álcool e outras drogas, de ambos os sexos, acompanhadas nos CAPS, em situação de vulnerabilidade social e/ou familiar e que demandem acompanhamento terapêutico e protetivo de caráter transitório.

## 2.2 Serviços públicos específicos

---

O período de permanência pode ser de até seis meses, de acordo com o projeto terapêutico desenvolvido e discutido com o CAPS de referência.

Há duas modalidades de UA: adulto ou infanto-juvenil (entre doze e dezoito anos completos).

## 2.2 Serviços públicos específicos

---

### **Mulheres e população LGBTQIA+ em situação de risco de violência doméstica**

Serviços de Saúde Geral e Serviços de Saúde voltados para o atendimento dos casos de violência sexual e doméstica.

A área da saúde tem prestado assistência médica, de enfermagem, psicológica e social a vítimas de violência sexual, inclusive para interrupção da gravidez (aborto) em casos previstos em lei, como quando há estupro. A saúde também oferece serviços e programas especializados no atendimento dos casos de violência doméstica.

## 2 ▪ Cuidar da saúde, é pra já!

---

Na cidade de São Paulo, os Centros de Cidadania LGBTI fazem atendimentos a vítimas de preconceito e discriminação, além de oferecer assistência jurídica, psicológica e assistência social.

Muitas vezes também há trabalhos de mediação de conflitos e sensibilização.

**VEJA SE NA  
SUA CIDADE  
HÁ UM SERVIÇO  
SIMILAR!**

## 2.3 Serviços especializados de atendimento à mulher

---

### ▪ **Centros Especializado de Atendimento à Mulher:**

os Centros de Referência são espaços de acolhimento/atendimento psicológico e social, orientação e encaminhamento jurídico à mulher em situação de violência, que devem proporcionar o atendimento e o acolhimento necessários à superação de situação de violência, contribuindo para o seu fortalecimento e resgate de sua cidadania;

## 2.3 Serviços especializados de atendimento à mulher

---

- **Casas-Abrigo:**

locais seguros que oferecem moradia protegida e atendimento integral a mulheres em risco de morte iminente em razão da violência doméstica. É um serviço de caráter sigiloso e temporário, em que as usuárias permanecem por um período determinado – o suficiente para reunir condições necessárias para retomar sua vida;

## 2.3 Serviços especializados de atendimento à mulher

---

- **Casas de Acolhimento Provisório:** constituem serviços de abrigo temporário de curta duração (até 15 dias), não sigilosos, para mulheres em situação de violência, acompanhadas ou não de seus filhos, que não correm risco iminente de morte. As Casas de Acolhimento Provisório podem também acolher mulheres que sofrem outros tipos de violência, em especial vítimas do tráfico de mulheres. O abrigamento provisório deve garantir sua integridade física e emocional, e fazer um diagnóstico da situação da mulher para encaminhamentos necessários;

## 2.3 Serviços especializados de atendimento à mulher

---

- **Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (DEAMs):** unidades especializadas da Polícia Civil para atendimento a mulheres em situação de violência. As atividades das DEAMs têm caráter preventivo e repressivo, devendo realizar ações de prevenção, apuração, investigação e enquadramento legal, que devem ser pautadas no respeito pelos direitos humanos e pelos princípios do Estado Democrático de Direito. Com a promulgação da Lei Maria da Penha, as DEAMs passam a desempenhar novas funções, que incluem, por exemplo, pedidos de medidas protetivas à justiça no prazo máximo de 48 horas;

## 2.3 Serviços especializados de atendimento à mulher

---

- **Núcleos ou Postos de Atendimento à Mulher nas Delegacias Comuns:** espaços de atendimento à mulher em situação de violência (que em geral têm equipe própria) nas delegacias comuns;

## 2.3 Serviços especializados de atendimento à mulher

---

### ▪ Defensorias Públicas e Defensorias da Mulher (Especializadas):

prestam assistência jurídica, orientam e encaminham mulheres em situação de violência. É um órgão do Estado para defesa dos cidadãos e, neste caso específico, é dirigido para as mulheres que não têm condições econômicas de ter advogado contratado com recursos próprios. Garantem uma orientação jurídica adequada às mulheres e o acompanhamento de seus processos;

## 2.3 Serviços especializados de atendimento à mulher

---

- **Juizados Especializados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher:** são órgãos criados pela Justiça para julgar crimes – passíveis de pena de prisão ou não – cometidos contra mulheres. Estes juizados foram criados pela famosa Lei Maria da Penha (Lei no 11.340/2006) e podem contar com uma equipe de atendimento multidisciplinar, com profissionais especializados nas áreas psicossocial, jurídica e da saúde. Os principais casos são os de violência doméstica, mas também podem ser incluídos abusos infantis, maus-tratos, entre outros;

## 2.3 Serviços especializados de atendimento à mulher

---

- **Promotorias e**

- **Promotorias Especializadas:**

- promovem a ação penal nos crimes de violência contra as mulheres e fiscalizam os serviços da rede de atendimento;

- **Casa da Mulher Brasileira:**

- espaço especializado para acolhimento e atendimento de mulheres que sofreram violência. Neste local é feito o acolhimento e triagem com apoio psicossocial. Além do serviço de acompanhamento, realiza os encaminhamentos necessários para proteção da mulher, especialmente com as Delegacias da Polícia Civil; Justiça; Ministério Público, Defensoria Pública.

## 2.3 Serviços especializados de atendimento à mulher

---

### ▪ **ISTs/AIDS**

Todas as unidades de saúde possuem profissionais capazes de orientar os locais onde é prestado um serviço especializado para tratar pessoas com infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e AIDS. É direito de todos(as) fazer tratamento, ter remédios gratuitos, obter preservativos e orientações, tirar suas dúvidas e fazer exames com sigilo nas unidades de saúde de sua cidade.

## 2.3 Serviços especializados de atendimento à mulher

---

### **V O C Ê   S A B I A ?**

---

Se você passava por algum tipo de tratamento na cadeia, continue agora nos postos de saúde de sua cidade. Inclusive peça, se necessário, seus documentos médicos da cadeia, para entregar aos médicos e dar seguimento ao tratamento.

---

“Eu estava com muita dor, tenho um problema nos ossos, na minha perna, tinha tomado chuva quando eu saí. Eu estava desesperada, não sabia onde eu estava. Falei para o advogado do Humanitas360 que eu estava na Cracolândia, mas estava limpa, não tinha usado nada e precisava de ajuda. Ele sem pensar pegou o carro, foi parar lá, me buscou e primeiro me levou ao médico, porque eu não aguentava nem andar. Ele me levou no pronto-socorro, mas ninguém podia me atender porque eu não tinha documento nenhum. Eu não tinha nem registro para provar que eu era eu mesma. Como todo mundo sabe, eu era moradora de rua, não tinha um lugar pra ir.”

**Dirce Teodoro, 49 anos**

# 3

Quero  
**TRABALHAR!**

---



## 3.1 Montando o currículo

---

# **CURRÍCULO**

## **Vamos montar juntos o seu currículo!**

### **Utilize apenas:**

- a)** Nome, endereço completo (com CEP), telefone (com nome de quem vai atender), e-mail (se ainda não possui, é importante conseguir um); CNH (se é motorista habilitado e de que categoria);
- b)** Coloque seu objetivo: qual vaga/função ou cargo pretendido. É importante que seja apenas o nome da vaga, sem nenhum outro tipo de texto;

## 3.1 Montando o currículo

---

**c)** Indique seu nível de escolaridade, ou seja, em que grau ou série escolar você parou. Pode ser: Ensino Fundamental Completo; Ensino Fundamental Incompleto; Ensino Médio Completo; Ensino Médio Incompleto; Ensino Superior Completo; Ensino Superior Incompleto etc.;

### **F I C A   A   D I C A**

---

**Lembre-se de dizer se você se formou no ensino médio como técnico ou qual curso realizou no ensino superior (a faculdade e o curso).**

## 3.1 Montando o currículo

---

**d)** Faça uma lista de suas experiências profissionais (nome da empresa, cargo/função e período), começando pela mais recente e colocando as antigas em seguida, ou seja, em ordem decrescente;

### **F I C A   A   D I C A**

---

**Lembre-se** de dizer qual função/cargo exercia na experiência profissional de cada empresa. Coloque o período em que ficou nessa função/cargo.

## 3.1 Montando o currículo

---

**e)** Inclua numa lista os cursos que realizou. Podem ser até os que fez na cadeia, mas diga sempre o nome do curso, instituição e carga horária (que está em seu certificado);

### **F I C A   A   D I C A**

---

**Lembre-se** de que todo curso precisa de certificado. Caso não possua um, você pode requisitá-lo diretamente na unidade de ensino que ofereceu o curso. Mas, se foi na prisão, procure a Secretaria Estadual de Administração Penitenciária de seu estado ou entre em contato com a Unidade Prisional onde fez o curso.

# 3.1 Montando o currículo

---

**f)** Coloque suas competências.  
Por exemplo: se fala, escreve e lê na língua inglesa, espanhola etc. De forma objetiva, sem texto ou frases extensas, diga se possui boa comunicação, habilidade com computador e outros conhecimentos para os quais não possui curso ou certificado.

**Mas lembre-se de que esse item não é obrigatório, e você pode compartilhar isso na entrevista.**

## 3.1 Montando o currículo

---

# NÃO COLOQUE:

- a)** Número de documentos como RG, CPF etc.;
- b)** Quantos filhos tem;
- c)** Jamais minta;
- d)** Não use muito texto, seja objetivo;
- e)** Não anexe nenhum documento, nem atestado de antecedentes criminais ou qualquer documento que possa ser uma forma de discriminação.

## 3.1 Montando o currículo

---

# PODE, MAS NÃO É REGRA:

- a)** Foto discreta 3 x 4 cm  
(roupa discreta e expressão facial natural), com fundo branco;
- b)** Pretensão salarial;
- c)** Prioridades (auxílio vale-transporte, por exemplo);
- d)** Informar restrições ou disponibilidade de horário (se puder trabalhar à noite ou de madrugada, por exemplo);
- e)** Disponibilidade de ser pessoa jurídica, ou seja, constituir uma MEI (microempreendedor individual).

## 3 - Quero trabalhar!

# 3.1 Montando o currículo

## Exemplo 1:



### **SEU NOME COMPLETO**

Brasileiro, 48 anos, solteiro  
Rua XXXXX, número XXX - Bairro: XXXXX  
Tel.: (11) 99887-XXXX  
seuendereçodeemail@email.com

### **OBJETIVOS**

Ajudante geral.

### **ESCOLARIDADE**

Ensino Fundamental – Completo.

### **QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL**

Considerável vivência com rotinas que demandam proatividade, atenção e logística rápida de processos.  
Habilidade na condução de veículos motorizados, sendo eles: motocicleta e carro.  
Espírito de liderança assertivo com excelentes feedbacks recebidos por gestores anteriores.

### **EXPERIÊNCIAS PROFISSIONAIS**

#### **UBER**

Ajudante (Motoboy) – Fevereiro/2020 a junho/2020.  
Atuação na função de recuperar o equipamento de patinete, ajudar na conservação do patinete, organização dos patinetes nas vias públicas e reportar aos líderes a ocorrência de fatos atípicos na execução do serviço.

#### **VOTORANTIN**

Auxiliar de serviços gerais – 01 ano e 06 meses.  
Atuação na função de carpinagem e reparação de praças.

### **INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES**

Disponibilidade de horário flexível.  
CNH – AB (atividade remunerada).

## 3 - Quero trabalhar!

# 3.1 Montando o currículo

## Exemplo 2:



### **SEU NOME COMPLETO**

Brasileiro, 48 anos, solteiro  
Rua XXXXX, número XXX - Bairro: XXXXX  
Tel.: (11) 99887-XXXX  
seuendereçodeemail@email.com

### **OBJETIVO**

Ajudante geral.

### **QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL**

Organização e proatividade em atividades que exigem tal competência.  
Dinamismo e assertividade em trabalhos em grupo.

### **ESCOLARIDADE**

ENSINO FUNDAMENTAL  
8ª série – Concluída.

### **CURSOS COMPLEMENTARES**

INSTITUTO RESPONSA  
Marketing Pessoal, Técnica de Vendas e Informática – Março/2019 a junho/2019.

### **EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL**

#### **CORNERSHOP**

Ajudante – Abril/2020 a atual.  
Cadastramento de usuários no aplicativo da empresa Corner hops; Apoio, auxílio e orientação aos usuários do aplicativo; Recepção e orientação, quando necessário nos locais de serviço apontados pela empresa, manuseio de sacolas e itens destinados aos Shoppers.

#### **GROW**

Guardião dos patinetes e bikes – Abril/2019 a abril/2020.  
Prestar auxílio e orientação aos usuários dos aplicativos da Grow Mobility; Resgatar, quando solicitado e/ou se fizer necessário, as bikes, patinetes e equipamentos de mobilidade da empresa.

### **INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES**

Disponibilidade de horário flexível.

# 3.2 Dúvidas comuns

---

## **Você deve falar sobre sua situação de egresso do sistema prisional?**

Você não é obrigado a falar, mas muitas pessoas abordam esse assunto porque preferem deixar isso claro e demonstrar que querem mudar de vida.

Existem em São Paulo iniciativas como a do Instituto Responsa ([www.responsa.pro](http://www.responsa.pro) e <http://instagram.com/responsapro>), que é uma agência de empregos para pessoas que saíram do sistema prisional. Além de inserir no mercado de trabalho, o instituto realiza acompanhamento psicossocial e monitoramento do desenvolvimento profissional depois da contratação.

# 3.2 Dúvidas comuns

---

## TRABALHO/EMPREGO

Trabalhar é um dos principais objetivos do egresso para recomeçar sua vida.

Existem programas no seu estado, mas para isso você deve procurar a unidade de atendimento ao trabalhador no site da Secretaria do Trabalho do Ministério da Economia (<http://trabalho.gov.br/rede-de-atendimento> e <https://empregabrasil.mte.gov.br/>). No estado de São Paulo, por exemplo, existem os Postos de Atendimento ao Trabalhador (PATs), onde você pode procurar vagas de emprego e se candidatar, além do Programa Estadual de Qualificação (PEQ).

# 3.2 Dúvidas comuns

---

**Você também pode utilizar o programa Começar de Novo, do Conselho Nacional de Justiça, que criou um Portal de Oportunidades.**

Se você é do estado de São Paulo, acesse os programas Pró-Egresso, Via Rápido, Frente de Trabalho. Todos eles têm ajudado com qualificação profissional e oportunidades no mercado de trabalho. Só os operadores dos programas de emprego têm acesso à sua informação de egresso. Ninguém mais.

## 3.2 Dúvidas comuns

---

### COMO CONSEGUIR UM ESTÁGIO OU SER APRENDIZ?

Em diversos estados do país existe o Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE – [www.ciee.org.br](http://www.ciee.org.br)), em que você pode conseguir um estágio na área em que está estudando. O serviço é oferecido de forma gratuita e exige apenas RG e CPF, além do comprovante de endereço, seja pessoalmente ou pela internet.

Além de estagiário, sendo estudante do ensino fundamental, médio, técnico ou até já formado, você pode ser aprendiz até os 24 anos incompletos.

### VOCÊ SABIA?

---

Se seu filho(a) também quer realizar um estágio ou ser aprendiz, vocês podem se cadastrar juntos no CIEE.

## 3.2 Dúvidas comuns

---

**QUER SER UM EMPREENDEDOR,  
TER SEU PRÓPRIO NEGÓCIO?**

**QUE TAL SER UM MEI?**

Hoje em dia está bem mais fácil formalizar seu trabalho como autônomo e passar a ter direitos de contribuir e conquistar a sonhada aposentadoria, além de expandir seus negócios e viver na legalidade.

**Mesmo que tenha restrições  
no CPF, você pode ser:**

- **Microempreendedor Individual (MEI):**  
Se deseja abrir uma lojinha, vender artesanato, lanches, fazer manutenção ou vários outros serviços, ganhando até R\$ 81.000,00 por ano, é possível formalizar o processo pagando pouco mais de R\$50,00 por mês.

### 3 ▪ Quero trabalhar!

---

## Quer aprender tudo sobre MEI?

Acesse [http://www.](http://www.portaldoeempreendedor.gov.br/)

[portaldoeempreendedor.gov.br/](http://www.portaldoeempreendedor.gov.br/)

ou ligue para 0800-5700800.

## VANTAGENS DE SER UM MEI

- Terá CNPJ
- Você terá CNPJ e Alvará de Funcionamento sem custo e sem burocracia
- Poderá vender para o Governo
- Terá acesso a produtos e serviços bancários, como crédito
- Vai poder emitir nota fiscal
- Acesso a apoio técnico do SEBRAE
- Baixo custo mensal de tributos (INSS, ISS ou ICMS) em valores fixos
- Direitos e benefícios previdenciários:
- Aposentadoria por idade, Aposentadoria por invalidez, Auxílio-doença; Salário maternidade; Pensão por morte (para a família)

---

“Hoje a minha filha, graças a Deus, é cozinheira numa ONG, meu filho trabalha com moradores de rua em outra ONG e a nossa vida é completamente diferente do que foi há 10 anos atrás. Há 10 anos atrás nós estávamos todos na marginalidade e hoje nós estamos todos na civilidade, houve uma transformação muito grande.”

**Aglaê Leopoldo, 52 anos**

---

“Hoje eu tenho minha carteira profissional, minha identidade, minha carteirinha do SUS. Tenho registro para provar que eu sou a Dirce Teodoro. Eu nem sabia que eu tinha avô, quando descobri que tinha avós eu até chorei. Eu era praticamente indigente, não tinha nem documento.”

**Dirce Teodoro, 49 anos**

---

“Eu estava trabalhando num serviço que era feito na rua e era abordado direto por policiais. Um dia, fui abordado três vezes. Mas eu não me sinto incomodado quando eles param. Eu fico tranquilo. E depois que eles fazem o serviço deles, que eles perguntam o que faço ou deixo de fazer, já falo: eu faço parte do Instituto Resposta, que busca ressocializar o egresso do sistema prisional. Eu digo que sou um desses: trabalho, estudo, começo falar as coisas positivas. Muitos deles não acreditam. E muitos outros acreditam e parabenizam. Isso eu acho que é o nosso dever como egresso. Não é as pessoas jogarem pedra na gente e a gente responder com pau. Não. A gente tem que mostrar o contrário – a mudança é isso. Se a pessoa vier com ignorância e você for ignorante, qual é a mudança que você está tendo? Nenhuma.”

**Gilson Rodrigues, 40 anos**

4

Retomar  
o estudo,  
**BOA IDEIA!**

---



Se você chegou  
até aqui,  
é sinal de que  
**ESTÁ NO  
CAMINHO  
CERTO.**

Vamos estudar!  
Nessa fase de mudança,  
conhecer é o melhor  
caminho para encontrar  
**novas oportunidades.**

## 4.1 Conclusão de estudos

---

### **Precisa concluir os estudos?**

Se for para completar o Ensino Fundamental (antigo primeiro grau) e o Ensino Médio (antigo segundo grau) você deve procurar o:

#### **Supletivo/Eliminação de matéria ou Exame Nacional para Certificação de Competências de Jovens e Adultos (ENCCEJA):**

aqui você estuda com o material didático em casa ou na escola. O estado que você mora aplica o Exame Nacional para Certificação de Competências de Jovens e Adultos (ENCCEJA) uma vez por ano e você precisará se inscrever no site: <http://enccejanacional.inep.gov.br/encceja/#!/inicial>. Caso você não tenha acesso a internet, procure a escola mais próxima e peça ajuda.

## 4.1 Conclusão de estudos

---

### Educação de Jovens e Adultos (EJA):

#### ▪ **Presencial**

Dura aproximadamente 24 meses para o Ensino Fundamental e 18 meses para o Ensino Médio;

#### ▪ **Presença alternada ou flexível**

Você poderá estudar sozinho parte do tempo, mas existem atividades presenciais obrigatórias na escola e supervisão constante, seja em casa ou na escola;

## 4.1 Conclusão de estudos

---

### ■ À distância

Quando você estuda sozinho, existem materiais didáticos que podem ajudar. Exemplos: Telecurso das redes Cultura, Globo, Futura, Vida, todos de televisão. Mas você precisará fazer provas presenciais para obter certificados.

### **V O C Ê   S A B I A ?**

---

Para obter o certificado do Ensino Médio, é obrigatória a realização do EXAME NACIONAL DO ENSINO MÉDIO, o ENEM. A seguir falaremos dele.

## 4.1 Conclusão de estudos

---

### **Cursinho pré-vestibular gratuito:**

Com ele, você encontra meios de estudar para o vestibular e entrar numa faculdade. Um exemplo é a Rede Emancipa <https://redeemancipa.org.br/>, que poderá ajudar você.

### **ENEM – Exame Nacional do Ensino Médio (<https://enem.inep.gov.br/>):**

É o exame obrigatório para obter o certificado do Ensino Médio. Nessa prova você será avaliado em todas as áreas do conhecimento (Ciências Humanas e suas Tecnologias; Ciências da Natureza e suas Tecnologias; Linguagens, Códigos e suas Tecnologias e Matemática e suas Tecnologias, além da prova de Redação Dissertativa-Argumentativa em Língua Portuguesa).

## 4.1 Conclusão de estudos

---

- Sua nota é pré-requisito para obter bolsas de estudos do Prouni e créditos do FIES.
- A inscrição tem custo (R\$ 35,00), mas você pode pedir a isenção. Observe sempre os editais e **fique atento a prazos.**

### **F I C A   A   D I C A**

---

Realize o Cadastro Único – CadÚnico no serviços do CRAS e assim você receberá isenção em diversas provas.

## 4.1 Conclusão de estudos

---

### **Programa Universidade para Todos (Prouni)**

**(<http://siteprouni.mec.gov.br/>):**

É o programa do governo federal que oferece diversas bolsas de estudos para estudantes brasileiros de baixa renda (comprovada) nas faculdades/universidades pagas credenciadas. As regras são: ter renda familiar (a soma de todas as rendas de quem mora na sua casa, mesmo que não seja família) de até 3 salários mínimos por pessoa para bolsas de 50%; ou integrais, para famílias com 1,5 salário mínimo por pessoa.

Você pode conseguir bolsa parcial ou total do curso, a depender do atendimento dos critérios, principalmente sua nota no ENEM.

## 4.1 Conclusão de estudos

---

**FIES (Fundo de Financiamento Estudantil)** (<http://sisfiesportal.mec.gov.br/>): É o programa do governo federal que funciona como um empréstimo da Caixa Econômica Federal, que pagará em parte ou em até 75% da sua faculdade. O restante você paga diretamente à faculdade.

Depois de formado você terá que pagar o que deve com uma taxa de juros de 3,5% a 6,5% ao ano, de acordo com o curso e o contrato com o banco.

**Se você tiver meia bolsa no Prouni, poderá financiar o restante pelo FIES.**

## 4.1 Conclusão de estudos

---

### **Programa de bolsa:**

Cada faculdade/universidade possui um tipo de programa de bolsa. Portanto, a dica é ir até o serviço de graduação da instituição e se informar.

**É seu direito estudar, mas para isso cumpra com seus deveres e se prepare para as provas!**

## 4.1 Conclusão de estudos

---

### Capacitações profissionais, profissionalizantes (informática, RH, administração e outros) e técnicos:

No estado de São Paulo você poderá acessar o programa Via Rápido e/ou Programa Estadual de Qualificação Profissional (PEQ), buscar o Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT) ou escritórios sociais e CREAS mais próximos e conhecer o Programa Pró-Egresso.

Procure o programa **Acessa São Paulo:** <http://www.acesasp.sp.gov.br> para utilizar a internet gratuitamente e fazer cursos.

## 4.1 Conclusão de estudos

---

**Via Rápida:** É um programa de qualificação rápida e gratuita realizado pela Secretaria de Desenvolvimento Econômico do Governo do Estado de São Paulo. Tem como objetivo qualificar profissionais e auxiliar na busca por emprego e abertura de seu próprio negócio. Os cursos são presenciais e virtuais.

O acesso deve ser feito pelo site [www.viarapida.sp.gov.br](http://www.viarapida.sp.gov.br).

**Escolas Técnicas do Estado (ETEC's)**

(<http://www.portal.cps.sp.gov.br/etec/escolas/>) e **Faculdades de**

**Tecnologia do Estado (FATEC's)**

(<http://www.portal.cps.sp.gov.br/fatec/escolas/>).

---

“Assim que terminei a faculdade, quis trabalhar com pessoas que passaram pelo sistema prisional, esse já era o meu objetivo quando eu escolhi cursar Serviço Social. Fui trabalhar com medidas sócio-educativas, trabalhei com adolescentes que tinham infracionado e cumpriam liberdade assistida ou prestação de serviço à comunidade. (...) Acabei trazendo algumas questões que às vezes as pessoas não levavam muito em consideração. Por exemplo, o fato de você às vezes esquecer que está atuando para o seu usuário e você acabar tendo um papel de auxiliar do juiz. Não é esse o seu papel, e sim o de sensibilizar essa execução”

**Karine Vieira, 40 anos**

# 5

## Lazer e **FAMÍLIA**

---



# 5.1 Áreas de lazer

---

**O lazer é uma das formas de ajudar o egresso em uma das etapas mais importantes do seu recomeço de vida: a reconstrução de laços familiares e com a comunidade.**

Além disso, as atividades culturais e esportivas ajudam a manter a saúde do corpo e da mente. As dicas a seguir são apenas algumas das opções gratuitas disponíveis em todas as regiões do país.

# 5.1 Áreas de lazer

---

## PARQUES

As cidades brasileiras dispõem de uma série de parques públicos e áreas verdes para a prática de esportes, encontros comunitários, trilhas, e até reservas ecológicas.

Somente no estado de São Paulo, por exemplo, existem mais de 30 reservas ecológicas estaduais, com mais de 700 mil hectares de unidades de conservação e proteção integral da natureza. Elas podem ser visitadas por pessoas de todas as idades em momentos de lazer e de aprendizado, com infraestrutura completa e muita diversão. Confira a lista dos parques estaduais em São Paulo:

<https://www.saopaulo.sp.gov.br/conhecasp/parques-e-reservas-naturais/>

## 5.1 Áreas de lazer

---

### CLUBES E GINÁSIOS PÚBLICOS

Existe uma série de oportunidades de práticas esportivas gratuitas em clubes e ginásios públicos em todo o país.

O Serviço Social do Comércio/SESC possui abrangência nacional e é uma referência na iniciação esportiva. Mais informações em: <http://www.sesc.com.br/portal/lazer/Espportes/Iniciacao+Esportiva/>

Você também poderá ter acesso à lista de clubes e ginásios públicos mais próximos de você nos CRAS e CREAS de sua região ou acessando o site da Secretaria de Esportes e Lazer de sua cidade.

## 5.1 Áreas de lazer

---

### ESPAÇOS CULTURAIS

Espaços culturais são uma excelente alternativa para a retomada de vínculos, conhecer novas pessoas e se inserir em novas comunidades. Muitos dos espaços públicos culturais oferecem também uma série de cursos gratuitos de capacitação e atualização, além de alguns deles serem também espaços de acesso gratuito à internet e bibliotecas para estudo.

### **F I C A   A   D I C A**

---

O Estado de São Paulo possui uma vasta programação, não só na capital. Fique por dentro das atividades perto de você:  
<http://www.cultura.sp.gov.br/>

## 5.1 Áreas de lazer

---

### **F I C A   A   D I C A**

---

Diversos museus, centros culturais, cinemas e instituições passaram a abrir seus trabalhos para o público em “lives”, sites, vídeos no YouTube e Instagram. E o melhor: de graça! Veja as opções:

**Ocupação** – Este projeto do Itaú Cultural reúne o conteúdo de todas as exposições de pessoas importantes na cultura brasileira. Veja aqui todas as ocupações, com nomes como Ilê Aiyê, Dona Ivone Lara, Alceu Valença, entre muitos outros.

<https://www.itaucultural.org.br/ocupacao/>

**Você pode assistir a filmes gratuitamente na plataforma do CineSesc e do Spcine Play . A programação muda toda semana e incluias crianças. No canal do YouTube do Sesc São Paulo você também pode assistir a espetáculos de teatro, dança, shows e praticar esportes com ajuda de profissionais.**

<https://sesc.digital/colecao/42876/cinema-emcasacomsesc>

<https://www.looke.com.br/spcineplay>

<https://www.youtube.com/sescsp>

**Viaje pelos lugares mais famosos do mundo** e conheça museus de todo lugar pela plataforma Google Arts and Culture.

<https://artsandculture.google.com/>

**Mergulhe nas histórias contadas em podcasts** como O Caso Evandro, As Filhas da Guerra, Rádio Batente. Informe-se sobre direitos humanos e segurança pública com os jornalistas da Ponte.

<https://www.projetohumanos.com.br/temporada/o-caso-evandro/>

<https://www.projetohumanos.com.br/temporada/as-filhas-da-guerra/>

<https://reporterbrasil.org.br/radiobatente/>

<https://ponte.org/categoria/pontecast/>

---

“Ter trabalhado de garçom e a postura de garçom me davam uma socialização. O que eu vi [na prisão] são pessoas que nunca foram socializadas. Eu super trocaria a minha história para que todas as outras fossem regra. Que as pessoas saíssem com trabalho, estudo, família, desejo de fazer diferente e ocupar a vida de maneira melhor. Mas não é isso que acontece. A grande maioria sai, não tem instrução, não tem um currículo forte. Acaba sendo empurrada para qualquer lado.”

**Emerson Ferreira, 32 anos**



 @humanitas360

 [www.facebook.com/humanitas360/](http://www.facebook.com/humanitas360/)

 @humanitas360

 [humanitas360.org](http://humanitas360.org)