



Maré do
Bem Viver

DIREITOS CUIDADO

CIDADANIA

EDUCAÇÃO COOPERAÇÃO MARÉ SAÚDE SOLIDARIEDADE EMPATIA FAVELA AFETO MEMÓRIA VIVÊNCIA



Acesse também a cartilha em
www.ceasm.org.br

DADOS INTERNACIONAIS PARA CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

C397m Centro de Estudos e Ações Solidárias da Maré.
Maré do bem viver : direitos, cuidado, cidadania / Centro
de Estudos e Ações Solidárias da Maré. – Rio de Janeiro :
CEASM, 2023.

64 p. : il. color. ; 21 cm.

1. Serviços de utilidade pública – Indicadores – Maré (Rio de Janeiro, RJ). 2. Cidadania – Maré (Rio de Janeiro, RJ). 3. Direitos sociais – Maré (Rio de Janeiro, RJ). 4. Direitos fundamentais – Maré (Rio de Janeiro, RJ). I. Título.

CDD – 323.6098153



Maré do Bem Viver: Direitos, Cuidado e Cidadania

Quem tem direitos e como acessá-los?

O que é saúde?

O que é cidadania?

Esta cartilha foi produzida pensando em você que mora na Maré. Ter acesso a estas informações pode mudar a sua qualidade de vida. As informações presentes nesta cartilha partem de dúvidas e reclamações sobre os serviços de assistência social, saúde e educação presentes no território da Maré, que foram surgindo durante nosso trabalho na comunidade.

Esta cartilha foi feita pelo Centro de Estudos e Ações Solidárias da Maré (CEASM) – instituição que atua há 25 anos, desenvolvendo ações que contribuem para uma melhor qualidade de vida das pessoas que moram na Maré. Uma dessas ações é o projeto **Maré do Bem Viver: Direitos, Cuidado e Cidadania**, contemplado pela Chamada Pública para Apoio a Ações Emergenciais de Enfrentamento à COVID19 nas Favelas do Rio de Janeiro, em parceria com a Fiocruz e a Fiotec, da qual essa cartilha é um de seus produtos.

A cartilha traz informações sobre os serviços oferecidos pelas várias instituições e unidades de serviços públicos que atuam na Maré, como o CRAS Nelson Mandela, o CREAS Stella Maris, as seis clínicas da família que atuam no bairro, o CAPS Carlos Augusto da Silva Magal, o CAPSi Visconde de Sabugosa e o CAPS AD Miriam Makeba, entre outros, cujos serviços visam contribuir na promoção da qualidade de vida dos que vivem na Maré.

Nós do CEASM, e especificamente do projeto **Maré do Bem Viver: Direitos, Cuidado e Cidadania**, acreditamos que a saúde e uma vida melhor são construídas de forma coletiva, e que ter acesso à informação sobre seus direitos é fundamental para a garantia do bem viver e da plena cidadania.

Saiba mais sobre o Maré do Bem Viver e o CEASM nas nossas redes sociais

✉ contato@ceasm.org.br

🌐 <https://www.ceasm.org.br>

📘 www.facebook.com/ceasmare

🌐 <https://www.linkedin.com/company/ceasm>

📷 <https://www.instagram.com/ceasmoficial>

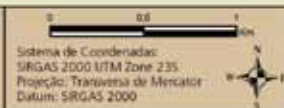
O bairro da Maré

A Maré é um bairro da cidade do Rio de Janeiro, formado por 16 comunidades, com cerca de 140 mil habitantes e 38 mil domicílios. O bairro está localizado entre as principais vias de acesso à Cidade do Rio de Janeiro, como a Avenida Brasil e as Linhas Amarela e Vermelha, e conta com grande infraestrutura urbana, com a maioria das casas atendidas por rede de água e esgoto e iluminação pública. Seus moradores têm acesso aos sistemas públicos de saúde e assistência social e a uma considerável rede de ensino, que vai dos espaços de educação infantil às escolas de ensino médio.

A Maré tem espaços de lazer como o Piscinão de Ramos, o Parque Ecológico e o Campus da Cidade Universitária. A vida cultural é muito ativa com diversas áreas sociais, eventos artísticos e esportivos. Tem Museu, Vila Olímpica, Lona Cultural e outros espaços que favorecem a melhoria da qualidade de vida da população.



Mapa da Maré



Mapa elaborado por Luiz Lourenço

Associações de moradores

Associação de Moradores da Baixa do Sapateiro

Rua Nova Canaã, nº 8, Baixa do Sapateiro

Associação de Moradores do Conjunto Bento Ribeiro Dantas

Av. Bento Ribeiro Dantas, s/nº, Cj Bento Ribeiro Dantas

Associação de Moradores do Conjunto Esperança

Rua Manoel Falcão A. Maranhão, nº 129, Conjunto Esperança

Associação de Moradores do Conjunto Marcílio Dias

Av. Lobo Júnior, nº 83, Conjunto Marcílio Dias

Associação de Moradores do Morro do Timbau

Rua dos Caetés, nº 131, Morro do Timbau

Associação de Moradores da Nova Holanda

Rua Tancredo Neves s/nº, Nova Holanda

Associação de Moradores da Nova Maré

Rua Evanildo Alves, nº 100, Quadra 4, Lojas 5 e 6, Nova Maré

Associação de Moradores do Parque Rubens Vaz

Rua João Araújo, nº 117, Parque Rubens Vaz

Associação de Moradores da Vila do João

Rua 14, nº 222/224, Vila do João

Associação de Moradores da Vila do Pinheiro

Associação de Moradores do Conjunto do Pinheiro

Associação de Moradores do Salsa e Merengue

Via A1, nº 135, Vila do Pinheiro

Associação de Moradores do Parque Maré

Rua Flavio Farnerse, nº 45, Parque Maré

Associação de Moradores do Parque União

Rua Ary Leão, nº 33, Parque União

Associação de Moradores da Roquete Pinto

Associação de Moradores da Praia de Ramos

Rua Ouricuri, nº 135, Parque Roquete Pinto

O que você encontra aqui

Direitos 8

Assistência Social	8
Benefícios de transferência de renda	10
Benefício de Prestação Continuada (BPC)	10
Bolsa Família	14
Benefícios da Previdência Social	16
Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS)	17
Lei Maria da Penha	19
Eca – Estatuto da Criança e do Adolescente	23
Estatuto da Pessoa Idosa	25
Órgãos de demandas judiciais	27
Documentação civil	29

Cuidado 32

Saúde	32
Saúde Mental	37
Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)	39
Centro de Atenção Psicossocial infanto juvenil (CAPSi)	40
Nutrição	42

Cidadania 51

Educação	51
Lazer	60

Direitos



Assistência Social O que é?
Quem tem direito?
Como acessar?

A Assistência Social é uma política pública que visa dar apoio, orientação, acolhimento e proteção aos indivíduos, famílias e comunidades no enfrentamento de suas dificuldades. É um direito de qualquer cidadão e cidadã que dela necessitar e um dever do Estado estabelecido pela Constituição Federal de 1988. A partir de 1993, com a publicação da Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS) – Lei nº 8.742, de 7 de dezembro de 1993, é definida como política de Seguridade Social junto à Saúde e à Previdência Social. Organizada por meio do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), a Assistência Social está presente em todo o Brasil com o objetivo de garantir, por meio de serviços, benefícios, programas e projetos, a proteção social aos cidadãos.

Centro de Referência de Assistência Social (CRAS)

O CRAS é uma unidade pública de atendimento à população onde são oferecidos os serviços de Assistência Social. Lá você pode:

- fazer seu Cadastro Único;
- ter orientação sobre os benefícios sociais;
- ter orientação sobre seus direitos;
- pedir apoio para resolver dificuldades de convívio e de cuidados com os filhos;
- fortalecer a convivência com a família e com a comunidade;
- ter acesso a serviços, benefícios e projetos de assistência social;
- ter apoio e orientação sobre o que fazer em casos de violência doméstica;
- ter orientação sobre outros serviços públicos.

CRAS NELSON MANDELA



Bairros de abrangência:
Maré e parte de Ramos.

Rua da Regeneração, nº 654, Bonsucesso (Posto Escola Senac / Restaurante Popular)

Tel.: 3014-2651 / E-mail: crasnelsonmandelarj@gmail.com

Horário de funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h.



Benefícios de transferência de renda

Benefício de Prestação Continuada (BPC)

O que é?
Quem tem direito?
Como requerer?

O QUE É É um benefício governamental que tem como objetivo prestar a garantia de um salário mínimo por mês (R\$ 1.212,00, referente ao ano de 2022), a pessoas idosas e a pessoas com deficiência que estejam impossibilitadas de participar de forma plena e efetiva na sociedade.

QUEM TEM DIREITO São as pessoas idosas, ou seja, de idade igual ou superior a 65 anos ou as pessoas com deficiência de qualquer idade, em condição de incapacidade produtiva a longo prazo (no mínimo de 2 anos), que não tenham condições de suprir suas necessidades básicas. É necessário ainda que a renda per capita (por pessoa do grupo familiar) seja igual ou menor que 1/4 do salário-mínimo, ou seja, até R\$ 303,00 por pessoa.

COMO REQUERER Para requerer, você poderá procurar o CRAS mais próximo (CRAS NELSON MANDELA, no caso da Maré) ou ligar para a Central de Atendimento 135 do INSS para agendamento. Lembre-se que é necessário estar inscrito no CADÚnico e ter toda documentação atualizada.

Dúvidas Frequentes sobre o BPC

1 - Posso receber esse benefício para sempre?

Não! Esse é um benefício assistencial, que precisa ser atualizado a cada 2 anos com laudos médicos ou relatórios sociais. Podendo ser aceito ou não, a depender das condições de vida do beneficiário.

2 - O BPC é igual a uma aposentadoria?

Não! Ele não é uma aposentadoria porque não é contributivo (ninguém contribuiu ao INSS). É, portanto, um benefício assistencial e temporário. Em caso de falecimento do beneficiário, esse benefício não dá direito a nenhuma pensão ou transferência de renda para ninguém.

3 - Posso trabalhar fora e receber o BPC?

Não! Lembra que o benefício é justamente para pessoas que não têm condições de trabalhar e suprir suas necessidades básicas? Lembra também que uma das condições para o recebimento deste benefício é a renda total da família? Então se o beneficiário (ou responsável pela criança em casos de deficiência) começa a trabalhar de carteira assinada, o governo identifica através de informações do Ministério do Trabalho e do recolhimento de contribuição previdenciária junto ao INSS, que o mesmo não mais se enquadra nos critérios de renda, ocasionando o cancelamento do benefício.



4 - Posso receber outro benefício do INSS com o BPC?

Não! O BPC não pode ser acumulado com outro benefício da Seguridade Social como, por exemplo, o seguro desemprego, a aposentadoria e a pensão ou qualquer benefício de outro regime.

5 - Quem recebe o BPC pode receber o Bolsa Família?

Não! Porque o BPC é para idosos e pessoas com deficiência que não tenham condições de trabalhar! Já o Bolsa Família é destinado a famílias que estão temporariamente vulneráveis, sem condições de trabalho.

6 - O BPC e o LOAS são a mesma coisa?

Não são a mesma coisa, mas estão interligados. O BPC – Benefício de Prestação Continuada – é o benefício assistencial prestado à pessoa que dele necessitar. Ocorre em prestações mensais no valor de um salário mínimo, sem direito ao décimo terceiro salário. Já a LOAS – Lei Orgânica da Assistência Social – é a Lei que regulamenta a prestação do BPC, ou seja, é a Lei que dá base e garante de forma legal, o direito ao BPC. Portanto, LOAS é a Lei que regula o benefício, enquanto o BPC é o benefício propriamente dito.

LEI nº 8.742/93





Bolsa Família

O que é?
Quem tem direito?
Como requerer?
Quais documentos?

O QUE É O Bolsa Família é o programa de transferência de renda destinado a famílias que estejam em vulnerabilidade social, com renda mensal por pessoa de até R\$218,00, dentro daquilo considerado, como linha de pobreza.

QUEM TEM DIREITO Para receber o benefício, é necessário ter 60% de frequência escolar para as crianças de 4 a 5 anos e 75% de frequência escolar para as crianças de 6 aos 18 anos. O calendário nacional de vacinação atualizado, realização do acompanhamento do estado nutricional das crianças menores de 7 anos e acompanhamento do pré-natal para gestantes.

No aplicativo Bolsa Família, o **Responsável Familiar (RF)** pode consultar informações sobre seu benefício como: valor, situação e a data de pagamento e quais parcelas já foram sacadas.

O valor mínimo de pagamento do Bolsa Família é R\$600,00 para a família. Haverá um adicional na renda familiar de R\$150,00 por criança de 0 a 6 anos. Adicional de R\$50,00 por criança de 7 a 18 anos. E adicional de R\$50,00 para a gestante.

COMO REQUERER E QUAIS DOCUMENTOS? Para solicitar o benefício é preciso comparecer ao CRAS de referência, (CRAS NELSON MANDELA, no caso da Maré) e fazer o Cadastro Único. O **Responsável Familiar** (pessoa responsável pelo cadastro) precisa levar o CPF ou título de eleitor. Para outras pessoas da família, pelo menos um desses documentos: CPF, título de eleitor, certidão de nascimento, certidão de casamento, RG ou carteira de trabalho.

Caso seja o **Representante Legal (RL)**: CPF e termo de guarda, tutela e curatela de quem será cadastrado.



O cadastro deve ser atualizado a cada 2 anos, ou toda vez que ocorrer uma alteração nas informações da família. Por exemplo, mudança de endereço, novo integrante na família etc.

Dúvidas frequentes sobre o Bolsa Família



Boa noite! Estou desempregado fazendo Uber vez ou outra e fiz um MEI, que acabei não pagando. Posso receber o Bolsa Família?

Não! Porque independente de ter pago ou não os impostos, para o governo, você ainda é um Microempreendedor e isso o caracteriza como um beneficiário do Bolsa Família. Para ter direito ao benefício será necessário regularizar primeiro os impostos em aberto, e depois cancelar sua inscrição no MEI. Feito isso, se ainda estiver dentro das regras, com a renda familiar mensal por pessoa de até R\$218,00 (situação de extrema pobreza) poderá solicitar o benefício do Bolsa Família.

Benefícios da Previdência Social

O que é perda da capacidade de trabalho?



Quando o trabalhador é atingido por algum dos RISCOS SOCIAIS ele perde a sua capacidade de trabalho

E quais são os Benefícios da Previdência Social?

DOENÇA

INVALIDEZ

IDADE AVANÇADA

MORTE

DESEMPREGO INVOLUNTÁRIO

MATERNIDADE

RECLUSÃO

OS BENEFÍCIOS SÃO

APOSENTADORIA

Por idade

Por invalidez

Por tempo de contribuição

Especial

PENSÃO

Por idade

Por invalidez

AUXÍLIO

Doença

Acidente

Reclusão

SALÁRIO

Maternidade

Família

ASSISTÊNCIA SOCIAL BPC-LOAS

Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS)

O CREAS é uma unidade pública da Assistência Social que atende pessoas que **vivenciam situações de violações de direitos ou de violências**.

No CREAS são realizados atendimentos especializados de forma individual ou em grupo que envolvem atividades coletivas e comunitárias. Além disso, no CREAS também é realizada orientação sobre acesso a benefícios e programas da Assistência Social e de outras políticas públicas e são fornecidas informações para defesa de direitos.

Alguns exemplos das situações que são atendidas no CREAS são:

- Violências que ocorrem na própria família da pessoa, tais como abandono, negligência, violência física ou violência psicológica;
- Discriminação por raça/cor e etnia, gênero, idade, identidade de gênero, orientação sexual, deficiência;
- Trabalho infantil;
- Afastamento ou rompimento do convívio familiar;
- Cumprimento de Medidas Socioeducativas. Duas modalidades são acompanhadas pelas equipes do CREAS: Prestação de Serviços à Comunidade e Liberdade Assistida;
- Violência Sexual (tanto o abuso, quanto a exploração sexual);

- Dependência de cuidados por causa da idade (para pessoas idosas) ou por causa de deficiência (para pessoas de qualquer idade);
- Vítimas de calamidades ou emergência social, como no caso do rompimento de barragens, enchentes, secas, migração.

CREAS STELLA MARIS



Bairros de abrangência:
Ilha do Governador e Maré.

Estrada dos Maracajás nº 973, Galeão - Ilha do Governador
Tels.: 3083-4015 / 3083-4024 / E-mail: creasm@gmail.com
Horário de funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h.

Lei Maria da Penha



A violência contra mulheres é uma violação GRAVE dos direitos humanos! E traz consigo diversos impactos e consequências negativas não só para a vítima, mas também para toda a família.

Geralmente, falamos muito dos impactos físicos e psicológicos, mas aqui queremos lembrar que esses impactos também são de ordem social! A mulher vítima de violência, muitas vezes se isola e perde sua vida social e isso traz um grande prejuízo, não só para a sua saúde mental, mas também para a vida financeira. Geralmente, nesses casos, a vítima acaba se ausentando do trabalho por motivo de doença, chegando a precisar solicitar o auxílio doença ou mesmo o desligamento da empresa. A dificuldade em trabalhar e a baixa produtividade se refletem diretamente no orçamento e isso acaba gerando um grande problema para a mulher administrar. Portanto, é necessário um olhar mais amplo sobre os diversos aspectos e consequências da violência doméstica na vida das mulheres.

5 tipos de violência que a mulher deve denunciar

Ao contrário do que muitos pensam, a violência física não é a única forma de agressão à mulher.

Veja os cinco tipos de agressão previstos na **Lei Maria da Penha**

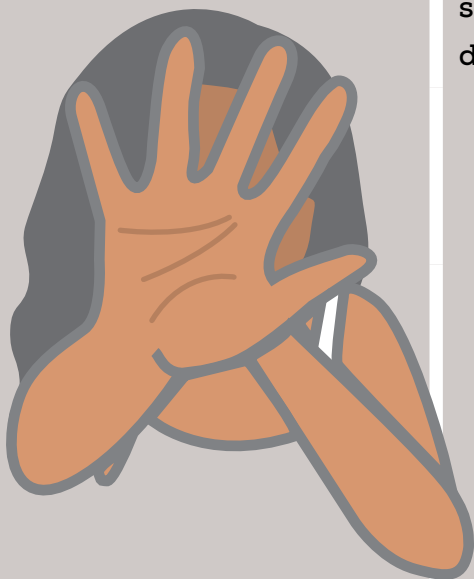
Física: empurrar, chutar, amarrar, bater, violentar.

Psicológica: humilhar, insultar, isolar, perseguir, ameaçar.

Moral: caluniar, injuriar, difamar.

Sexual: pressionar a fazer sexo, exigir práticas que você não gosta, negar o direito a uso de qualquer contraceptivo.

Patrimonial: reter seu dinheiro, destruir ou ocultar seus bens e objetos, não deixar trabalhar.



Lei Maria da Penha
nº 11.340/2006



Onde procurar ajuda na Maré?

Em caso de violência doméstica você pode procurar ajuda ligando para o 180. Este número é a **Central de Atendimento à Mulher** que acolhe e pode ajudar na retirada de dúvidas. Você também pode acessar o **aplicativo da Lei Maria da Penha** para denunciar e solicitar a medida protetiva.



Aplicativo Maria da Penha Virtual: Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (tjrj.jus.br).

(apenas para moradoras do Estado do Rio de Janeiro).

As mulheres vítimas de violência doméstica também podem procurar ajuda nos seguintes locais:

- **Casa Resistência:** Via A1, nº 91, Vila dos Pinheiros.
Telefone para contato: 99679-8258 (Whatsapp)
- **Centro de Referência de Mulheres da Maré Carminha Rosa:**
Rua 17, s/nº, Vila do João (Anexo ao Posto de Saúde).
Horário de funcionamento: segunda a sexta-feira, das 9h às 17h
Tel.: 3938-0322
- **Casa das Mulheres da Maré:** Rua da Paz, nº 42, Parque União.
Horário de funcionamento: sábado, das 9h às 13h. Também funciona às sextas-feiras, das 13h às 17h, no CIEP Gustavo Capanema, na Vila dos Pinheiros.
Tel.: 3105-5569.



O que fazer?

O passo mais importante é denunciar todo tipo de violência contra a mulher. A denúncia pode ser feita em qualquer delegacia, mas já temos delegacias especializadas para esse

tipo de atendimento: são as chamadas Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (DEAMs). Essas delegacias são estabelecidas como direito garantido pela Lei Estadual nº 8.528, de 17 de setembro de 2019.

Segundo esta Lei, é obrigatório o funcionamento permanente das Delegacias de Atendimento à Mulher (DEAMs) no Estado do Rio de Janeiro, de modo a disponibilizar atendimento especializado às cidadãs vítimas de violência, durante as 24 horas do dia, inclusive sábados, domingos e feriados.

A Lei também estabelece o funcionamento dos Núcleos de Atendimento à Mulher (NUAMs), nos locais em que não houver as DEAMs. A diferença é que estes Núcleos de Atendimento à Mulher ocorrem em delegacias “normais”, mas com um núcleo próprio, onde existe uma sala reservada para atendimento especializado à mulher vítima de violência doméstica ou sexual, garantido pela Lei Maria da Penha. Os NUAMs poderão manter o plantão permanente por 24 horas e deverão garantir que em todas as suas equipes haja uma composição de um mínimo de mulheres, não inferior a 20%.



A Delegacia mais próxima de atendimento para a população da Maré é:

21ª DP – Bonsucesso

Avenida dos Democráticos, nº 1.322 – Bonsucesso

Tels.: 2334-7440 / 2334-7445 / 2334-7454 / 2334-7446

Plantão Hospital Bonsucesso: 2332-1977

O atendimento poderá também ser feito diretamente na Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (DEAM):

Rua Visconde do Rio Branco, nº 12 – Centro

Tel.: 2332-9998



As crianças e adolescentes também têm direitos que estão garantidos e explicados no ECA.

ECA – Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 8.069/90)

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) é uma Lei que visa garantir que todas as crianças e adolescentes sejam tratados como pessoas que precisam de atenção, proteção e cuidados especiais, independente de cor, etnia, religião ou classe social, para que tenham condições de se desenvolverem e se tornarem adultos saudáveis.

O ECA dispõe sobre a **proteção integral** à criança e ao adolescente.

Considera-se criança, para os efeitos desta Lei, a pessoa até 12 anos de idade incompletos, e adolescente aquela entre 12 e 18 anos de idade (Artigo 2º).



Direitos fundamentais da criança e do adolescente

Artigo 70 É dever de todos prevenir a ocorrência de ameaça ou violação dos direitos da criança e do adolescente.

Artigo 3º A criança e o adolescente gozam de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei.

Artigo 4º 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.

Parágrafo único A garantia de prioridade compreende:

- a) primazia de receber proteção e socorro em quaisquer circunstâncias;
- b) precedência de atendimento nos serviços públicos ou de relevância pública;
- c) preferência na formulação e na execução das políticas sociais públicas;
- d) destinação privilegiada de recursos públicos nas áreas relacionadas com a proteção à infância e à juventude.

Artigo 5º Nenhuma criança ou adolescente será objeto de qualquer forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão, punido na forma da lei qualquer atentado, por ação ou omissão, aos seus direitos fundamentais.

Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003)

O Estatuto da Pessoa Idosa destina-se a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.

Pelo estatuto, a pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral, sendo-lhe asseguradas todas as oportunidades e facilidades para a preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.



O ESTATUTO DA PESSOA IDOSA regula os direitos dos que têm idade IGUAL ou SUPERIOR a 60 anos. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003.



Direitos fundamentais da pessoa idosa

Capítulos 1 e 2
DO DIREITO À VIDA E DO DIREITO À LIBERDADE,
AO RESPEITO E À DIGNIDADE

Capítulos 3 e 4
DOS ALIMENTOS E DO DIREITO À SAÚDE

Capítulos 5 e 6
DA EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
DA PROFISSIONALIZAÇÃO E DO TRABALHO

Capítulos 7 e 8
DA PREVIDÊNCIA SOCIAL E DA ASSISTÊNCIA SOCIAL

Capítulos 9 e 10
DA HABITAÇÃO E DO TRANSPORTE

MEDIDAS DE PROTEÇÃO À PESSOA IDOSA

Artigo 45
Requerer ao Ministério Público ou ao Poder Judiciário.

Artigo 43
As medidas são aplicáveis sempre que os direitos reconhecidos nesta Lei forem **ameaçados** ou **violados**.

Artigo 44
Poderão ser aplicadas, **isolada** ou **cumulativamente**, levando-se em conta os fins sociais a que se destinam e o fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários.

Artigo 43, I
Por **ação** ou **omissão** da sociedade ou do Estado.

Artigo 43, II
Por **falta**, **omissão** ou **abuso** da família, curador ou entidade de atendimento.

Artigo 43, III
Em razão de sua condição pessoal.

Órgãos de demandas judiciais

Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro

A Defensoria é uma instituição pública que tem por função oferecer de forma gratuita e integral orientação e assistência jurídica ao cidadão e cidadã que não tenha condições financeiras para arcar com as despesas dos serviços jurídicos, além de incentivar e promover a defesa dos direitos humanos, direitos individuais e coletivos e de grupos em situação de vulnerabilidade. Assim, a assistência jurídica gratuita para aqueles e aquelas que estão em situação de vulnerabilidade é um **Direito garantido por lei e estabelecido na Constituição de 1988**, no Inciso LXXIV de seu Artigo 5º: “o Estado prestará assistência jurídica integral e gratuita aos que comprovarem insuficiência de recursos”.



Os serviços e informações da Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro, voltados para a população da Maré, podem ser acessados através dos seguintes canais:

Site: <https://www.defensoria.rj.def.br>

Atendimento on-line: <https://www.defensoria.rj.def.br/Cidadao/Atendimento-On-line>

Tel.: Ligar 129 (central de relacionamento com o cidadão – casos urgentes e informações).

Núcleo Regional de atendimento da Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro, para a Maré

Fórum Regional de Olaria: Rua Filomena Nunes, nº 1071, Olaria.

De segunda a sexta-feira, das 11h às 18h

Tel.: (21) 3626-4200.

Justiça Itinerante

A Justiça Itinerante é um projeto do Tribunal de Justiça em que a Defensoria Pública exerce sua função por meio de uma unidade móvel. Se dá a partir do atendimento às pessoas que não têm condições de contratar um advogado para resolver problemas de menor dificuldade, com audiências no local e solução mais rápida de questões jurídicas, facilitando a vida de quem não tem acesso aos fóruns do local onde reside.

Endereço: Rua Leopoldo Bulhões, nº 1.480 – FIOCRUZ, ao lado do Posto de Saúde, Manginhos.

Atendimento: às quartas-feiras.

Câmara de Resolução de Litígios de Saúde

A Câmara de Resolução de Litígios da Saúde (CRLS), criada em 2013, é um projeto que funciona como um braço estendido da Defensoria Pública. Seu objetivo é buscar soluções administrativas para o atendimento de cidadãos e cidadãs que precisam de medicamentos, exames, internações, tratamentos e transferências do Sistema Único de Saúde (SUS), buscando evitar uma longa demora na resolução dos problemas do usuário do SUS a partir de ações na justiça. É necessário apresentar os seguintes documentos: identidade (RG), CPF, comprovantes de renda e residência, laudo e receita médica atualizada (até 60 dias) e exames médicos referentes (se houver).

Rua da Assembleia, 77-A – Centro, Rio de Janeiro.

Horário de funcionamento: de segunda a quinta-feira, das 10h às 15h. Sexta-feira, das 10h às 15h (para casos urgentes).

Tel.: (21) 2332-3089.

Defensoria Pública da União

Para a assistência jurídica em causas da esfera Federal, procure a Defensoria Pública da União.

Rua Uruguaiana nº 174, Centro – Rio de Janeiro.

Site: <https://www.dpu.def.br>



Atendimento ao público

- Primeiro atendimento: **somente presencial**
De segunda a sexta-feira, das 8h às 14h, em dias úteis.
- Atendimento remoto/virtual: enviar e-mail para cac.rj@dpu.def.br. De segunda a sexta-feira (dias úteis), das 8h às 14h.
- Para dúvidas, ligue para (21) 99210-4294.

Documentação civil

Certidão de nascimento

ONDE FAZER? O mais próximo da Maré é o 11º Registro Civil de Pessoas Naturais (RCPN) que fica no bairro de Pilares.

Endereço: Av. Dom Hélder Câmara, nº 6776.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS Via de **Declaração de Nascido Vivo (DNV)**, documento que é fornecido pela maternidade; **Documento de identificação oficial com foto dos pais ou responsável legal** (pode ser o RG, por exemplo); e certidão de casamento, caso os pais sejam casados. Vale saber também que a mãe pode fazer a certidão de nascimento de seu filho apenas em seu nome.

- Caso a criança não tenha nascido em hospital, o responsável legal pela criança deve ir ao cartório acompanhado de duas pessoas que confirmem a gravidez e o parto.
- Caso os pais sejam menores de 18 anos, devem comparecer ao cartório com os seus representantes legais ou os avós da criança.
- Caso seja uma pessoa adulta sem certidão de nascimento, procurar o CRAS para ter maiores informações.

A primeira via da certidão de nascimento é gratuita.

Carteira de identidade (RG)

ONDE FAZER? Posto Maré do DETRAN que fica na Rua Principal, s/nº, Baixa do Sapateiro (em frente à Praça do Dezoito).

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS Documentos originais ou cópias autenticadas em cartório da certidão de nascimento para pessoas solteiras ou certidão de casamento para pessoas casadas.

A primeira via da carteira de identidade é gratuita.

Informações sobre a isenção de pagamento da taxa para 2ª via de identidade

A primeira via da Carteira de Identidade é gratuita. Para a 2ª via é necessário o pagamento de taxa, mas para os reconhecidamente pobres na forma do art. 13 da Constituição Estadual, ela é gratuita, bastando o usuário se autodeclarar hipossuficiente por meio de declaração de pobreza. No momento do atendimento no DETRAN não é necessário levar formulário de isenção de nenhum órgão para acessar gratuitamente a 2ª via da Carteira de Identidade.

Cadastro de Pessoa Física (CPF)

ONDE FAZER? Site da Receita Federal, acessando o endereço <https://www.gov.br/receitafederal/pt-br/assuntos/meu-cpf>. O CPF pode também ser solicitado nas agências da Caixa Econômica Federal, dos Correios e Cartórios em geral. Procure o lugar mais próximo da sua casa.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS Documento de identificação oficial com foto (pode ser o RG, por exemplo); certidão de nascimento

ou casamento; e título de eleitor. Para menores de 16 anos, é necessário que um dos pais ou responsável legal leve o documento de identificação oficial com foto, além de um documento que comprove a tutela ou a responsabilidade pela guarda.

O serviço de obtenção do CPF é gratuito.

Título de eleitor

ONDE FAZER? O título de eleitor pode ser obtido no site do Tribunal Regional Eleitoral (TRE), acessando o endereço <https://www.tre-rj.jus.br>, clicando no menu “Atendimento On-line”.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS Documento de identificação oficial com foto; comprovante de residência recente (últimos 3 meses), que além de contas de luz, água, telefone, pode ser conta de cartão ou declaração da associação dos moradores; comprovante de quitação do serviço militar (para pessoas do sexo masculino maiores de 18 anos).

O serviço de obtenção do título de eleitor é gratuito.

Carteira de trabalho

ONDE FAZER? No aplicativo “Carteira de trabalho digital”. Você deve guardar a Carteira de Trabalho antiga, caso tenha. Ela é um documento oficial de identificação civil e serve como comprovante do tempo de trabalho anterior.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS Número do CPF.

O serviço é gratuito.

Cuidado

Saúde

O QUE É SAÚDE? Em 1947, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como **“um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”**.



Pensando em saúde, é importante sabermos onde e quando devemos procurar ajuda se não estamos nos sentindo bem. O Sistema Único de Saúde (SUS) dispõe de serviços que podem nos auxiliar nesses momentos. O SUS é a denominação do sistema público de saúde brasileiro, criado pela Constituição Federal de 1988. Fazer uso desse sistema é um direito de todo cidadão.

O QUE É O SUS? A rede que compõe o SUS é ampla e abrange tanto ações quanto os serviços de saúde, englobando:

- atenção para primária, média e alta complexidades;
- os serviços de urgência e emergência;
- a atenção hospitalar;
- as ações e serviços das vigilâncias epidemiológica, sanitária e ambiental;
- a assistência farmacêutica.

Em nossa cidade, a rede SUS é gerenciada e organizada pelas Coordenadorias Gerais da Área Programática (CAP), divididas por 5 áreas programáticas (AP).

A área que cobre o território da Maré é a CAP 3.1 da área programática 3, responsável por coordenar seis unidades de Atenção Básica do Território e 3 Centros de Atenção Psicossocial que são referências para os moradores da Maré.



Exemplo de um cartão do usuário do SUS. Mas nem sempre ele é colorido, talvez você receba um impresso em preto e branco ou use o do seu celular. O que importa é que você esteja cadastrado.

Unidades de Atenção Primária da Maré

CENTRO MUNICIPAL DE SAÚDE AMÉRICO VELOSO



Atende moradores do piscinão de Ramos e Roquete Pinto

De segunda a sexta,
das 7h às 18h.
End.: Rua Gerson Ferreira,
nº 100, Praia de Ramos
– Maré.

CENTRO MUNICIPAL DE SAÚDE AUGUSTO BOAL



Atende moradores do Morro do Timbau e adjacências, conjunto Bento Ribeiro Dantas e uma parte da Baixa do Sapateiro.

De segunda a sexta,
das 7h às 18h.
End.: Av. Guilherme
Maxwell, nº 901 – Maré.

CENTRO MUNICIPAL DE SAÚDE VILA DO JOÃO



Atende os moradores da Vila do João, Conjunto Esperança e parte do Salsa e Merengue.

De segunda a sexta, das 7h às 18h.

End.: Rua 17, s/nº, Vila do João – Maré.

CENTRO MUNICIPAL DE SAÚDE JOÃO CÂNDIDO



Atende os moradores de Marcílio Dias

De segunda a sexta, das 7h às 18h.

End.: Av. Lobo Junior, nº 83, Marcílio Dias.

CLÍNICA DA FAMÍLIA ADIB JATENE



Atende os moradores da Vila do Pinheiro e Salsa e Merengue

De segunda a sexta, das 7h às 18h.
End.: Via B 1, nº 589-501 – Maré.

CLÍNICA DA FAMÍLIA JEREMIAS MORAES



Atende os moradores da Nova Holanda, Parque Maré e Nova Maré.

De segunda a sexta, das 7h às 18h.
End.: Rua Texeira Ribeiro, s/nº – Maré.

CLÍNICA DA FAMÍLIA DINIZ BATISTA



Atende moradores do Parque União e Rubens Vaz.

De segunda a sexta, das 7h às 18h.
End.: Avenida Brigadeiro Trompowsky s/nº – Maré.

Saúde Mental

O que acham que é saúde mental



Saúde mental

E o que é de fato

A nossa **saúde mental** está diretamente ligada à qualidade de vida que levamos e depende de diferentes fatores externos tais como:

- ter uma boa alimentação;
- direito a moradia e segurança;
- ter um emprego / renda;
- acesso a cultura, lazer;
- sono regular;
- vínculos afetivos e/ou familiares.

PENSAR POSITIVO

FAZER TERAPIA

ACOMPANHAMENTO TERAPÊUTICO OU PSIQUIÁTRICO

APOIO GOVERNAMENTAL

AUTOCUIDADO E TEMPO DE LAZER

LAÇOS COMUNITÁRIOS, APOIO FAMILIAR E AMIGOS

ESTABILIDADE E QUALIDADE DE VIDA

Sem dúvida, fatores sociais podem influenciar e comprometer a saúde mental do indivíduo, muitas vezes impossibilitando-o na tomada de decisões, interferindo no convívio com a comunidade e até mesmo pondo a própria vida em risco.

LEMBRE-SE É muito importante procurar ajuda profissional sempre que notar alguma alteração que esteja causando prejuízos na sua vida.

Como ajudar alguém?

- Acompanhar a pessoa até o serviço de saúde mais próximo da sua residência;
- Escutá-la com empatia;
- Não fazer julgamentos morais;
- Restringir acesso a objetos e substâncias que possam oferecer riscos (no caso de risco de suicídio);
- Não banalizar o sofrimento alheio;
- Não fazer uso do discurso religioso, na tentativa de amenizar a dor do outro.

IMPORTANTE Não ofereça e nem faça uso de medicamentos sem acompanhamento médico, pois ao invés de amenizar os sintomas, isso pode trazer prejuízos ainda maiores, além de piora no quadro.

Onde buscar ajuda?

- Unidades Básicas de Saúde: clínicas da família (se você não sabe onde é a sua unidade, basta acessar o site www.ondeseratendido.org.br)
- CAPS/CAPS AD/CAPSI (centros de atenção psicossocial que oferecem acompanhamento para pessoas com graves transtornos psíquicos)
- Unidade de Pronto Atendimento (UPA 24 horas)
- Situações de crise (emergência psiquiátrica): 192 (SAMU)

Canais de relacionamento entre a prefeitura e o cidadão

CENTRAL DE ATENDIMENTO DA PREFEITURA Ligue para o número 1746, caso você precise de qualquer informação, ou tenha dúvidas sobre os atendimentos nos serviços municipais de saúde. O serviço funciona 24 horas, em qualquer dia da semana, inclusive domingos e feriados.

OUIDORIA Se você deseja fazer alguma reclamação, elogio, crítica ou sugestão, denúncia ou relato de improbidade relacionadas ao atendimento em saúde, deve acessar o endereço www.1746.rio.

Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)

Os Centros de Atenção Psicossocial são serviços de saúde de portas abertas, não sendo necessário encaminhamento prévio. Os serviços são voltados para o atendimento de pessoas em sofrimento psíquico grave, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool, crack e outras substâncias, que se encontram em situação de crise e/ou em processo de reabilitação psicossocial. Os CAPS são organizados de acordo com cada área programática, e você pode consultar onde fica o mais próximo da sua residência no endereço www.rio.rj.gov.br/web/sms/caps.

O que é um CAPS?



Centro de Atenção Psicossocial infanto juvenil (CAPSi)

O CAPSi é um serviço de atenção diária, destinado ao atendimento de crianças e adolescentes, gravemente comprometidos psicologicamente. Estão incluídos nessa categoria pessoas com transtorno do espectro autista, psicoses, neuroses graves e todos aqueles que, por sua condição psíquica, sofrem barreiras impostas pela sociedade que os impedem de manter ou estabelecer laços sociais e afetivos.

Seguem os CAPS que atendem a área da Maré

CAPS II CARLOS AUGUSTO DA SILVA (MAGAL)



Horário de funcionamento:
segunda a sexta, das 8h às 17h.

Atende: adultos

End.: Av. Dom Hélder Câmara,
nº 1184, Benfica.

E-mail: capsmagal@gmail.com

CAPSI II VISCONDE DE SABUGOSA



Horário de funcionamento:
segunda a sexta, das 7h às 17h.

Atende: crianças e adolescentes

End.: Av. Guanabara, s/nº,
Praia de Ramos

Tel.: (21) 3884-9635

E-mail: capsiviscondesabugosa@gmail.com

CAPS AD III MIRIAM MAKEBA



Horário de funcionamento:
24h, todos os dias.
Acolhimento noturno.

Atende: usuários de álcool e outras drogas, que se encontram em territórios de vulnerabilidade social e/ou com demanda de saúde mental.

End.: Rua Professor Lacê,
nº 485, Ramos.
Tel.: (21) 3889-8441

Cuidados como prevenção

Como podemos cuidar da nossa saúde mental?

- Fortalecer nossas redes de apoio (estar em contato com amigos e familiares);
- Autocuidado (cuidar do seu corpo e dos seus hábitos de higiene);
- Praticar atividades físicas (principalmente as que lhe trazem prazer);
- Ter momentos de lazer (passeios, atividades em contato com a natureza e diversão);
- Autocuidado (cuidar do seu corpo, dos seus hábitos de higiene).

Nutrição

Dez passos para uma alimentação adequada e saudável segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde)

1) REGRA DE OURO Fazer dos alimentos naturais ou minimamente processados a base da alimentação.

O que são alimentos naturais ou minimamente processados?

Os alimentos que são obtidos diretamente de plantas ou de animais e que não passam por qualquer alteração após deixar a natureza, são considerados alimentos naturais ou *in natura*.

Chamamos de alimentos minimamente processados aqueles alimentos naturais que são submetidos a processo de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, refrigeração, congelamento e processos similares que envolvam agregação de sal, açúcar, óleos e gordura ou outras substâncias ao alimento original.





Esses alimentos, quando usados com moderação nas preparações culinárias feitas com alimentos naturais ou minimamente processados, contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a refeição, sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

2) Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

3) Limitar o consumo de alimentos processados.



E O QUE SÃO OS ALIMENTOS

PROCESSADOS? Alimentos processados em geral são facilmente reconhecidos como versões modificadas do alimento original.

São fabricados pela indústria com adição de sal ou açúcar ou outras substâncias de uso culinário a alimentos naturais, a fim de torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar, por exemplo: carne seca, toucinho, sardinha enlatada, frutas em calda, queijos, pães – alimentos inteiros conservados em salmoura, ou em solução de sal e vinagre, frutas preservadas em açúcar, peixes conservados em sal e óleo. Embora ainda mantenham a identidade do alimento original, eles alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos.

A adição de sal ou açúcar nestes alimentos, em geral são em quantidades muito maiores às usadas em preparações

culinárias, transformam o alimento original em fonte de nutriente, cujo consumo excessivo está associado a doenças do coração, obesidade e outras doenças crônicas.

4) Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.



Alimentos ultraprocessados são formulações industriais!

Exemplos: biscoitos recheados, sorvetes, balas e guloseimas em geral, mistura para bolo, sopa e macarrão instantâneos, molhos, salgadinhos de pacote, refrescos e refrigerantes.



E POR QUE EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS?

As razões estão relacionadas à composição nutricional desses produtos.

Alimentos ultraprocessados têm composição nutricional desbalanceada. Os ingredientes principais dos ultraprocessados fazem com que eles sejam ricos em gordura e açúcares. Apresentam geralmente adição de altas quantidades de sal, necessárias para estender o prazo de validade dos produtos e intensificar o sabor, ou mesmo para encobrir sabores indesejáveis oriundos de aditivos ou substâncias geradas na fabricação.

Alimentos ultraprocessados tendem a ser muito pobres em fibras, que são essenciais para a prevenção de doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer. São pobres também em vitaminas, minerais e outras substâncias que são importantes para a nutrição.

Exemplos de alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados



In natura



Minimamente processado



Processado



Ultraprocessado

5) Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

OS BENEFÍCIOS SÃO Melhor digestão dos alimentos, controle mais eficiente do quanto comemos, maiores oportunidades de convivência com nossos familiares e amigos, maior interação social e, de modo geral, mais prazer com a alimentação.

6) Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos naturais ou minimamente processados.

Sempre que possível, faça ao menos parte das suas compras de alimentos em mercados, feiras livres, feira de produtores e locais como “sacolões” ou hortifrutis.



Para economizar nas compras de legumes, frutas e verduras prefira variedades que estão na safra, pois além de terem menor preço, são mais saborosas. Sempre que possível adquira alimentos orgânicos diretamente dos produtores.

7) Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

Valorize o ato de preparar e cozinhar os alimentos, incentive a participação dos familiares, principalmente crianças e jovens. Fortalecer a transmissão de habilidades e tradições culinárias entre gerações preserva a cultura e enfraquece o consumo dos alimentos ultraprocessados.

8) Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

Ações como planejar as compras, organizar a despensa, definir o que será preparado durante a semana e compartilhar as atividades domésticas relacionadas à alimentação com os

membros da família ajudam a reduzir o tempo dedicado para o preparo das refeições.

Aproveite melhor o tempo para comer sem pressa, compartilhando com pessoas queridas o prazer proporcionado pela visão, aroma, textura e sabor que os alimentos oferecem.

9) Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.

Evite as redes fast-food, procure locais com refeições frescas e a preço justo. Valorize os refeitórios que servem comida caseira, como acontece nas escolas e nos locais de trabalho.

10) Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Avalie o que você vê, ouve ou lê sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.



A publicidade de alimentos ultraprocessados domina os anúncios comerciais, frequentemente veicula informações incorretas ou incompletas sobre alimentação. Somos diariamente expostos a diversas estratégias utilizadas pela indústria de alimentos na divulgação de seus produtos.

DICAS DE RECEITAS COM SOBRAS E APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Polenta nutritiva

Ingredientes

1 xícara de talos picados
1 xícara de folhas picadas
1 xícara de legumes picados
1 cebola picadinha
2 dentes de alho amassados
100g de margarina ou óleo
500g de fubá
sal (o necessário)
2 litros de água

*Lavar as folhas e os legumes muito bem, picá-los e levá-los para refogar.

Modo de preparo

Lavar as folhas e os legumes muito bem, picá-los e levá-los para refogar.

Em uma panela, colocar a margarina ou o óleo. Depois de aquecido juntar a cebola e o alho para refogar um pouco. Acrescentar as folhas e talos e mexer bem. Depois de tudo refogado, acrescentar a água para cozinhar. Quando tudo estiver cozido, temperar com sal e pimenta, acrescentar a água e ir derramando o fubá sempre mexendo para não empelotar. Deixar cozinhar bem, mexendo com colher de pau, até soltar do fundo da panela.

Colocar em uma assadeira ou refratário.

Pode ser servida com molho.

Bolinho de arroz

Ingredientes

2 xícaras (chá) de arroz cozido
1 colher (sopa) de cebola picada
1/2 dente de alho
2 colheres (sopa) de salsinha
2 ovos
1 xícara (chá) de farinha de trigo
sal a gosto

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes e formar os bolinhos.

Assar em forno médio por 30 minutos ou fritar em óleo quente.

Doce de entrecasca de melancia

Ingredientes

3 xícaras de chá de entrecasca (parte branca) da melancia

1 xícara de chá açúcar

1 xícara de chá água

Canela e cravos a gosto

Modo de preparo

Rale as entrecascas da melancia ou corte em tiras e reserve. Em uma panela acrescente o açúcar e a água para fazer a calda. Em seguida, acrescente as entrecascas, os cravos e a canela e deixe cozinhar por 5 minutos. Sirva gelado.

Farofa com sementes de abóbora

Ingredientes

2 xícaras de chá de sementes de abóbora

1 xícara de chá de farinha de mesa

2 colheres de sopa de manteiga

Cheiro verde a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Lavar bem as sementes de abóbora e deixar secar, levá-las para torrar em uma frigideira apenas com sal e reserve. Em uma panela, adicionar a manteiga e a farinha de mesa, em seguida acrescentar as sementes torradas, o cheiro-verde e o sal. Misturar até dourar e sirva.

Suco de casca de abacaxi

Modo de preparo

Lavar o abacaxi muito bem antes de cortá-lo.

Retirar as cascas e colocá-las de molho em água fria.

Deixar passar uma noite, então coar e adoçar.

Utilizar como refresco.

Como evitar o desperdício

COMPRAR BEM Prefira legumes, hortaliças e frutas da época.

CONSERVAR BEM Armazene em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.

PREPARAR BEM Lave bem os alimentos, não retire cascas grossas e prepare apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.

Referências: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. (Mesa Brasil SESC-Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros..

Cidadania

Educação

<https://www.matriculafacil.rj.gov.br>



**Neste site
você encontra
informações sobre
as vagas das
escolas da Rede
Estadual, além de
consultar a situação
de matrícula, de
transferência, lista
de escolas com
vagas, transferência
e informações sobre
o calendário escolar.**

Ensino Infantil

Creche Municipal Menino Maluquinho
Rua Projetada A, Via A1, Vila do Pinheiro
Horário de funcionamento: 8h às 16h

Creche Municipal Monteiro Lobato
Rua Tatajuba s/nº, Baixa do Sapateiro
Horário de funcionamento: 8h às 16h

Associação Centro Educacional REBRAL (creche)

Rua do Alpiste, nº 933, Marcílio Dias

Horário de Funcionamento: 7h30 às 15h30

Creche Municipal Professor Paulo Freire

Rua Trancredo Neves Bl. 100, Nova Maré

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Espaço de Desenvolvimento Infantil Professora

Cleia Santos de Oliveira

R. Sargento Silva Nunes, nº 1008, Nova Holanda

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Espaço de Desenvolvimento Infantil Prof^a Kelita Faria de Paula

Av. Guilherme Maxwell, nº 107, Morro do Timbau

Horário de funcionamento: 7h às 15h

Espaço de Desenvolvimento Infantil Pescador Isidoro Duarte - Doro

R. Praia de Inhaúma, nº 39, Morro do Timbau

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Creche Municipal Pescador Albano Rosa

Av. Bento Ribeiro Dantas, Vila Pinheiro

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Creche Municipal Tio Mário

Rua 2, Esquina com Rua 17, Vila do João

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Creche Municipal Nova Holanda

Rua Carlos Lacerda, nº 46, Nova Holanda

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Creche Municipal Vila Pinheiro

Rua Projetada, s/nº, Vila do Pinheiro

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Espaço de Desenvolvimento Infantil Azoilda Trindade

Rua Tancredo Neves, s/nº, Campus Maré, Nova Holanda

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Espaço de Desenvolvimento Infantil Cremilda da Silva dos Santos

Rua Praia de Inhaúma, s/nº, Baixa do Sapateiro

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Espaço de Desenvolvimento Infantil João Crisóstomo

Rua Tancredo Neves, s/nº, Campus Maré, Parque Rubens Vaz

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Espaço de Desenvolvimento Infantil Maria Amélia Castro e Silva Belfort

Rua Tancredo Neves, s/nº, Campus Maré, Nova Holanda

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Espaço de Desenvolvimento Infantil Medalhista Olímpico Eder Francis Carbonera

Rua Projetada G, s/nº, Campus Maré, Salsa e Merengue

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Espaço de Desenvolvimento Infantil Medalhista Evandro Motta Marcondes Guerra

Rua Projetada G, s/nº, Campus Maré, Salsa e Merengue

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Espaço de Desenvolvimento Infantil Medalhista Olímpico Luiz Felipe Marques Fonteles

Rua Projetada G, s/nº, Campus Maré, Salsa e Merengue

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Espaço de Desenvolvimento Infantil Medalhista Olímpico William Peixoto Arjona

Rua Projetada C, s/nº, Campus Maré, Salsa e Merengue

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Espaço de Desenvolvimento Infantil Profª Solange Conceição Tricarico

Av. Guilherme Maxwell, nº 107, Morro do Timbau

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Espaço de Desenvolvimento Infantil Professor Moacyr de Góes

Rua Tancredo Neves, s/nº, Campus Maré, Nova Holanda

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Espaço de Desenvolvimento Infantil Armando Salles Oliveira

Rua Gerson Ferreira, nº 52, Praia de Ramos

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Ensino fundamental I e II

CIEP Presidente Samora Machel

Rua principal s/nº, Nova Holanda

Horário de funcionamento: 8h às 16h

CIEP Operário Vicente Mariano

R. Praia de Inhaúma, s/nº, Baixa do Sapateiro

Horário de funcionamento: 8h às 16h

CIEP Hélio Smidt

Rua Tancredo Neves, s/nº

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Escola Municipal Cantor e Compositor Gonzaguinha

Rua Dalva de Oliveira, s/nº, Marcílio Dias

Horário de Funcionamento: 7h30 às 16h

Escola Municipal Primário Erpídio Cabral de Souza (Índio da Maré)

Campus Maré - Rua Ivanildo Alves Bloco VI, Nova Holanda

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Escola Municipal Escritor Bartolomeu Campos de Queirós

R. Praia de Inhaúma, s/nº

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Escola Municipal Primário Lino Martins da Silva

R. Projetada, s/nº, Nova Holanda

Horário de funcionamento: 8h às 16h

CIEP Ministro Gustavo Capanema

Via A Um, Pinheiro

Horário de funcionamento: 8h às 15h

Escola Municipal Osmar Paiva

Rua Teixeira Ribeiro nº 1.000, Bloco 3, Nova Holanda

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Escola Municipal IV Centenário

Rua Nova Jerusalem, nº 465, Baixa do Sapateiro

Horário de funcionamento: 8h às 15h

Escola Municipal Professor Josué de Castro

Rua Seis, s/nº, Vila do João

Horário de funcionamento: 7h40 às 14h20

Escola Municipal Vereadora Marielle Franco

R. Projetada D, s/nº, Salsa e Merengue

Horário de funcionamento: 8h às 15h

Escola Municipal Bahia

Av. Brasil, nº 5.430

Horário de funcionamento: 7h30 às 16h

Escola Municipal Professor Paulo Freire

Av. Canal, s/nº, B1, Vila do Pinheiro

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Escola Municipal Clotilde Guimarães

Av. Postal, nº 49, Ramos

Horário de funcionamento: 7h30 às 14h30

Escola Municipal Tenente General Napion

Av. Almirante Frontin, nº 50, Ramos

Horário de funcionamento: 7h30 às 14h30

Escola Municipal Escritor Millôr Fernandes

Rua Projetada G, s/nº, Salsa e Merengue

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Escola Municipal Genival Pereira Albuquerque

Rua Teixeira Ribeiro, nº 1.000, Bloco v, Campus Maré, Nova Holanda

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Escola Municipal Lêdo Ivo

Rua Praia de Inhaúma, nº 200, Morro do Timbau

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Escola Municipal Medalhista Olímpico Lucas Saatkamp

Rua Projetada G, s/nº, Salsa e Merengue

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Escola Municipal Nova Holanda

Rua Sargento Silva Nunes, nº 1.004, Nova Holanda

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Escola Municipal Ginásio Olimpíadas Rio 2016

Rua Teixeira Ribeiro, nº 1.000, Bloco i, Campus Maré, Nova Holanda

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Escola Municipal Osmar Paiva Camelo

Rua Tancredo Neves, s/nº, Campus Maré, Nova Holanda

Horário de funcionamento: 8h às 16h

Escola Municipal Teotônio Villela

Rua Manoel Falcão, s/nº, Conjunto Esperança

Horário de funcionamento: 8h às 16h



CIEP Elis Regina

Rua Principal, s/nº, Parque Maré

Horário de funcionamento: 8h às 16h

CIEP Leonel de Moura Brizola

Avenida Brasil, s/nº, Praia de Ramos

Horário de funcionamento: 7h às 21h15

Ensino Médio Regular

Colégio Estadual Professor João Borges de Moraes

R. Teixeira Ribeiro, Nova Holanda

Horário de funcionamento: 7h15 às 16h30

Colégio Estadual Bahia

Av. Brasil, nº 5.430

Horário de funcionamento: 18h às 22h

Colégio Estadual Olga Benário Prestes

Rua Joana Fontoura, nº 20, Bonsucesso

Horário de funcionamento: 7h às 22h45

Colégio Tenente General Napion

Av. Almirante Frontin, nº 50, Ramos

Horário de funcionamento: 18h às 22h50

Ciep 326 Professor César Pernetta

R. Ari Leão s/nº, Parque União

Horário de funcionamento: 7h às 22h

Ensino de Jovens e Adultos (EJA) para fundamental

Escola Municipal Primário Erpídio Cabral de Souza (Índio da Maré)

Campus Maré, Rua Ivanildo Alves, Bloco VI

Horário de funcionamento: 8h às 11h30

CIEP 326 Professor César Pernetta

R. Ari Leão s/nº, Parque União

Horário de funcionamento: 7h às 22h

CIEP Ministro Gustavo Capanema

Via A Um, Pinheiro

Horário de funcionamento: 18h30 às 21h15

Centro de Educação de Jovens e Adultos - CEJA Maré

Rua Praia de Inhaúma, nº 200, Timbau

Horário de funcionamento: 7h30 às 21h30

Escola Municipal Clotilde Guimarães

Av. Postal, nº 49, Ramos

Horário de funcionamento: 18h às 22h

EJA-Manguinhos

Escola Politécnica da Fiocruz

Av. Brasil, nº 4.365, Manguinhos.

Horário de funcionamento: 18h30 às 22h

Programa de Educação para Jovens e Adultos

Escola Municipal Vereadora Marielle Franco

R. Projetada D, s/nº, Salsa e Merengue

Horário de funcionamento: 18h às 21h30

Ensino de Jovens e Adultos (EJA) para ensino médio

EJA - Manguinhos

Escola Politécnica da Fiocruz

Av. Brasil, nº 4.365, Manguinhos.

Horário de funcionamento: 18h30 às 22h

Ensino de Jovens e Adultos

Colégio Estadual Olga Benário Prestes

Rua Joana Fontoura, nº 20, Bonsucesso

Horário de funcionamento: 18h15 às 22h25

Escola Municipal Ruy Barbosa

R. Aguiar Moreira, nº 652, Bonsucesso

Horário de funcionamento: 18h às 22h

Pré-Vestibular Comunitário

Centro de Estudos e Ações Solidárias da Maré – CEASM

Praça dos Caetés, nº 7, Morro do Timbau

Horário de funcionamento: 18h30 às 22h30

Pré-vestibular Social da Primeira Igreja Batista em Parque União

Rua Ari Leão, nº 42, Parque União

Horário de funcionamento: 18h40 às 21h40

Curso Pré-vestibular Redes de Saberes

Rua Sargento Silva Nunes, nº 1.012, Nova Holanda

Horário de funcionamento: 18h30 às 22h30

Unifavela

Rua 14, nº 468, Vila do João

Horários de funcionamento: segunda a sexta-feira
das 18h30 às 22h30. Sábado: 9h às 12h

Lazer

As atividades culturais, sociais, artísticas e de lazer são muito importantes para a qualidade de vida. Frequentar museus, centros culturais, clubes, parques e realizar atividades ao ar livre, nos ajuda no combate ao estresse, melhora a nossa saúde física e mental, nos conecta com a natureza e reposiciona a nossa qualidade de vida. Na Maré, temos muitas opções de cultura e lazer que podem e devem fazer parte da nossa rotina e podem contribuir muito para uma vida melhor. Eis algumas:

Museu da Maré



Av. Guilherme Maxwel, nº 26, Maré

Museu com exposição de longa duração que conta a história da comunidade (exposições artísticas, oficinas culturais de teatro, capoeira, hip hop, eventos culturais como roda de samba e festival de teatro).

Grêmio Recreativo Escola de Samba Gato de Bonsucesso

Rua São Jorge, s/nº, Nova Holanda

Escola de samba da Maré, cuja quadra funciona com ensaios da agremiação e eventos e shows musicais.

Museu da Vida Fiocruz



Av. Brasil, nº 4.365, Campus FIOCRUZ - Manguinhos, Rio de Janeiro
Museu localizado no Campus da FIOCRUZ, com espaços expositivos, parque ao ar livre, visita ao castelo de Manguinhos, tenda de teatro e trilhas histórico-ecológicas.

Parque Ambiental da Praia de Ramos Carlos de Oliveira Dicro (Piscinão de Ramos)

Av. Guanabara, s/nº, Praia de Ramos

Área formada por uma grande piscina natural, área de lazer e quiosques. Ótimo lugar para passar o dia. A praia é imprópria para banhos.

Galpão Bela Maré

Rua Bittencourt Sampaio, nº 169, Nova Holanda

Centro cultural voltado para arte contemporânea, com oficinas e exposições.

Centro de Artes da Maré

Rua Bitencourt Sampaio, nº 181, Nova Holanda

Centro cultural com atividades de arte, oficinas e eventos.

Lona Cultural da Maré



Rua Evanildo Alves, s/n, Parque Maré
Espaço cultural com biblioteca, cursos e eventos artísticos.

Praça do Parque União

Rua Roberto da Silveira, nº 636-690, Parque União
Praça com palco onde se apresentam bandas, especialmente de forró, com intensa vida noturna e vários restaurantes no entorno.

Pontilhão Cultural da Maré

Rua Praia de Inhaúma, nº 911, Morro do Timbau
Espaço cultural e esportivo localizado sob a Linha Amarela, ligação com o Fundão. Além de eventos culturais, o espaço disponibiliza para a comunidade quadra esportiva, pista de skate, mesas de totó e oficinas de grafite.

São Cristóvão Futebol e Regatas – Sede Náutica

Av. Brigadeiro Trompowski, nº 21.044, Maré.
Sede náutica do Clube São Cristóvão, localizada na Maré, com piscina, campo de futebol, quadra de vôlei e área de lazer com churrasqueira, aberta aos sócios do clube.

Vila Olímpica da Maré



Rua Tancredo Neves, s/nº, Nova Maré
Complexo socioesportivo, com atividades físicas, culturais e desportivas.

Luta pela Paz



Rua Teixeira Ribeiro, nº 900, Nova Holanda
Instituição que impacta os jovens através do esporte.

Parque Ecológico da Maré



Via B9, Vila do Pinheiro

Parque constituído a partir da antiga Ilha do Pinheiro, com trilhas, parquinho infantil, anfiteatro, horta, áreas de piquenique e árvores de várias espécies.

Cidade Universitária

Av. Brigadeiro Trompowski, s/nº, Ilha do Fundão

Campus da Universidade Federal do Rio de Janeiro, muito utilizada pelos moradores da Maré, com trilhas para caminhada, ciclovia, quadras abertas e áreas verdes com gramado e árvores de várias espécies.

**Primeira edição da
cartilha *Maré do Bem Viver*,
impressa no verão de 2023.**

CENTRO DE ESTUDOS E AÇÕES SOLIDÁRIAS da MARÉ

DIRETORIA COLEGIADA

Maria Aparecida Rodrigues de Araújo
Marilene Nunes da Silva Ernesto
Lourenço Cezar da Silva
Luiz Antonio de Oliveira
Thais Paiva da Felicidade

COORDENAÇÃO DO PROJETO

Bruna Gabriela Monte de Oliveira Ramos

AGENTE TERRITORIAL

Fabiana Lima Lopes

ASSISTENTES SOCIAIS

Elisa Rodrigues de Miranda
Felipe Cerqueira Francelino da Silva
Maria Isabel Silva Soares Rodrigues

NUTRICIONISTA

Elizabeth Dias da Silva

PSICÓLOGAS

Bruna Gabriela Monte de Oliveira Ramos
Cecília Gomes Estella
Fernanda França Fernandes
Thayná Vanessa Matos Rolim
Vanessa Américo da Costa

ACOMPANHAMENTO INSTITUCIONAL

Cláudia Rose Ribeiro da Silva
Luiz Antonio de Oliveira

COMUNICAÇÃO

Carolina Roberta Vaz dos Santos
Raysa Sara de Melo Castro

FOTOGRAFIAS

Raysa Sara de Melo Castro
Jefferson Mendonça (foto Museu
da Vida Fiocruz)

DESIGN DA IDENTIDADE VISUAL DO PROJETO MARÉ DO BEM VIVER

Flávio Vidaurre

DESIGN GRÁFICO E ILUSTRAÇÕES DA CARTILHA

Espirógrafo Editorial / Marcia Mattos
Anastacia Tkachenko (ilustração p. 20)
gstudioimagen (ilustração iceberg)

SECRETARIA E APOIO ADMINISTRATIVO

Carina Ricardo dos Santos
Guilherme Paiva Carvalho
Maiara Leite Dos Santos
Vanusa Maria da Silva Borba
Vanessa Greff

REVISORES

Amanda Dantas do Nascimento
Antonio Carlos Pinto Vieira
Renato Pardal Capistrano

APOIO



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



REALIZAÇÃO

