

## Telefones dos serviços públicos que o Cidadão deve utilizar

Presidência da República - 0 xx 61 411 4000 ou 411 1224  
Senado Federal - 0 xx 61 311 4141  
Câmara dos Deputados Federais - 0 xx 61 318 5823 ou 318 5151  
Governo do Estado SP 3745 3344 - Assembléia SP 3886 6680  
Prefeitura Municipal de Osasco 3652 9000 - Câmara de Osasco 3681 7400  
Ministério Público (Justiça) 3681 9922 – Tribunal Eleitoral 3277 1033  
Problemas com telefone - Anatel - 0800-332001  
Problemas com energia elétrica - Aneel - 0800-8804400  
Problemas com plano de saúde - Ans - 0800-7019656  
Informações sobre doenças, campanhas, denúncias e reclamações  
Ministério da Saúde - 0800 611997 - Disque saúde 1520  
Problemas com bancos - Banco Central 0800-992345  
Crime contra o meio-ambiente - Cetesb - 0 xx 11 3030 6849  
Falta de água 195 - Sabesp -- Falta de gás 0800-110197  
Falta de luz 0800-196196 -- INSS 191 ou 3687 5411 - Procom 3683 4000  
Defesa do consumidor 1512 -- Polícia Militar 190 - Polícia Civil 147  
Ministério do Trabalho 3681 1247 - Cartório eleitoral 3682 0585  
Alistamento militar 3654 3508 - Certidão de nascimento, Casamento e óbito  
Cartórios 3681 5791 - 3685 9926 - Detran 1514 - Poupa Tempo 0800 7723633  
Estação Rodoviária de Osasco 3681 5358  
Carteira de identidade 3652 9000 ramal 2438  
Departamento de Trânsito 194 ou 3608 3288  
Assistência social 3681 1903 ramal 241  
Serviço funerário e cemitérios 3681 8357  
Hospital Central de Osasco 3681 7555  
Delegacia Central 3681 6946 - 3681 6947  
Bombeiros 193 - 3681 8850 - 3682 2684 -- Ambulância 192  
Guarda municipal 3609 5980 - Defesa civil 199 - SOS criança 1407  
Receita federal 146 ou 3682 6866 -- CVV 3683 4111  
OAB 3682 3775 -- Disque denúncia 0800-156315 (Polícia)  
Polícia Rodoviária 3327 2727 - Dersa 0800 555510  
Imprensa - Folha de São Paulo 3224 3505 - Estadão 3856 2122  
TV Cultura 3874 3122 - SBT 3687 3800 - Globo 5509 5000  
Record 3660 4000 - RedeTV 4166 7000 - Band 3745 7211  
Veja 3037 2000 - Istoé 3618 4200 - Época 3767 7000

### REPRODUÇÃO AUTORIZADA

**Altere os telefones  
conforme sua cidade,  
tire cópias e distribua  
para o maior número  
possível de pessoas**

**Textos do livro "TUDO SOBRE TUDO" - João Favareto**

### **TODO O CONHECIMENTO ESSENCIAL EM UM LIVRO SÓ**

História - Comportamento humano - Saúde - Sexo - Cidadania - PNL  
Comunicação - Marketing - Motivação - Controle mental e outros

[www.aprimoramentoprofissional.com](http://www.aprimoramentoprofissional.com) - [jjfavareto@uol.com.br](mailto:jjfavareto@uol.com.br) - (11) 3683 5150

Para obter cópias ou original deste folheto para reprodução  
e agendar palestras, contate o telefone ou e-mail acima.

# GUIA DE CIDADANIA

## Conheça seus direitos e deveres

- 1 - Cidadania é o conhecimento e a prática dos direitos e deveres civis e políticos pelo cidadão.
- 2 - Cidadão é toda pessoa pertencente a comunidade e habilitada ao exercício de seus direitos e deveres.
- 3 - **Como praticar a cidadania?**  
Conhecendo seus direitos e obrigações na: - Declaração Universal dos Direitos Humanos - Constituição Federal, Estadual e Lei Orgânica Municipal - Código Civil e de Defesa do Consumidor - Estatuto da Criança e do Adolescente  
Onde? Nas bibliotecas, escolas, sindicatos, órgãos públicos, partidos políticos, entidades e associações em geral.
- 4 - **Quais são os seus direitos?**  
Toda pessoa tem direito a uma vida digna, casa, transporte, educação de qualidade, saúde, informação, vestir-se, poder alimentar-se, ter acesso a cultura e bens de consumo.
- 5 - **Quais são os seus deveres?**  
Deve conhecer, respeitar as leis e exigir que elas sejam respeitadas. Não basta pagar os impostos e votar para garantir seus direitos. Participar é um dever.  
É fundamental a participação e a vigilância do cidadão na administração pública e na defesa de seus direitos.

**"Quem não luta pelos seus direitos, não é digno deles"**

A SITUAÇÃO SÓ VAI MELHORAR QUANDO VOCÊ PARTICIPAR  
TIRE CÓPIAS DESTES FOLHETOS E DISTRIBUA

Se desejar colocar sua marca neste espaço, solicite autorização

**PRATIQUE E DIVULGUE A CIDADANIA PARA TERMOS UM PAÍS MELHOR  
SEM CIDADANIA NÃO HÁ CIDADÃO, NAÇÃO E SOCIEDADE CIVILIZADA**

## **A Cidadania é a sua Participação**

### **A vida é para ser construída e desfrutada coletivamente**

A qualidade de vida, o futuro da civilização humana, do planeta e a origem de todos os problemas sociais e ambientais estão na falta de educação e falta de exercício da cidadania. Ninguém vive só. Ninguém consegue nada só. **Todos podem e devem participar** para melhorar o lugar em que vivemos. O ausente mal pode reclamar. **O castigo de quem não participa é ser governado por quem participa.** Cada um fazendo um pouco, aprendendo mais e participando, podemos viver bem melhor.

### **O que você já fez para melhorar sua comunidade?**

Quem quer resolver sempre acha um jeito,  
Quem não quer sempre acha uma desculpa.

**O cidadão, por princípios deve começar organizando sua vida, sua casa, reunindo sua família, parentes, amigos e vizinhos na busca de soluções comuns à todos. Participar de ações nas associações escolares e comunitárias, sociedades amigos de bairro, clubes, partidos e sindicatos.**

Acompanhe o desempenho dos seus representantes

### **Nunca esqueça em quem você votou - Fiscalize-o sempre.**

Se você esquecer deles, eles esquecem de você. Envie à eles, periodicamente, suas avaliações, sugestões e críticas. Acompanhe seu prefeito e seus vereadores. Visite sua câmara e sua prefeitura municipal. Envie correspondência aos seus deputados estaduais, federais e senadores; ao seu governador e ao presidente da república. Seus telefones estão neste folheto. Ligue e dê seu recado. Mande um correio eletrônico (e-mail) ou carta. Obtenha os endereços por telefone, nas agências do correio ou Internet. Os deveres vêm antes dos direitos. É seu dever exigir seus direitos. O cidadão é o padrão dos políticos, autoridades e funcionários dos órgãos públicos.

**Sua presença ou ausência faz diferença sim.  
A democracia, a cidadania e a justiça social  
somente se estabelesem com a sua participação.**

## **Principais Direitos do Cidadão**

- direito de ir e vir - direito de igualdade perante a lei
- direito de fazer ou deixar de fazer alguma coisa
- direito de não ser torturado e receber tratamento desumano
- direito a intimidade, vida particular, imagem, a inviolabilidade de seu domicílio, seus dados e correspondência e sua honra
- direito de liberdade de expressão intelectual e comunicação
- direito a reunião e liberdades políticas e religiosas
- direito a informação, a propriedade e a petição

## **Principais Deveres do Cidadão**

- escolher os representantes nos poderes executivo e legislativo
- cumprir as leis, fiscalizar e exigir que sejam cumpridas
- respeitar os direitos sociais de outras pessoas
- prover seu sustento com seu trabalho
- alimentar parentes próximos que sejam incapazes de prover seus próprios sustentos
- proteger a natureza e o patrimônio comunitário público do país
- colaborar com as autoridades
- garantir o sustento dos filhos menores de 21 anos e dos maiores incapazes e pensionar o cônjuge, em caso de separação ou divórcio, caso necessite de sustento

## **Desenvolvimento Pessoal, Profissional e Social**

### **VOCÊ QUER TER UM FUTURO MELHOR ?**

então, assista ou promova uma palestra-curso

### **O CONHECIMENTO ESSENCIAL PARA O APRIMORAMENTO PROFISSIONAL<sup>®</sup>**

#### Roteiro da Palestra

- Como funciona a vida e o comportamento humano
- Técnicas essenciais para a comunicação eficaz: - no relacionamento do casal, entre pais e filhos, entre professores e alunos, no trabalho e em vendas
- Neurolingüística e Inteligência emocional  
Como eliminar os sentimentos negativos; Como organizar a mente;  
Desenvolver seu potencial; Fazer um plano de vida e Alcançar seus objetivos
- Marketing pessoal, comercial, network e Motivação
- Linguagem do corpo, Equilíbrio mental e Responsabilidade Social

**A cada segundo nascem mais 6 pobres no mundo; no mesmo tempo, cada rico fica 500 dólares mais rico.**