

CARTILHA DE DIREITOS DAS MULHERES



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres



CARTILHA DE DIREITOS DAS MULHERES



Mujeres
Secretaría de las Mujeres



Secretaria das Mulheres

CAMPANHA PERMANENTE PELA IGUALDADE
E CONTRA A VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

Cartilha de Direitos das Mulheres

Primeira edição, 2025.

D.R. © Secretaria das Mulheres

*Comitê editorial para a elaboração da
Cartilha de Direitos das Mulheres:*

Ángela María Guerrero Alcántara

Daniela Helue Moctezuma Aguilera

Frida Hyadi Díaz González

Karla Micheel Salas Ramírez

Friné Haydee Salguero Torres

Esta cartilha é de distribuição gratuita.

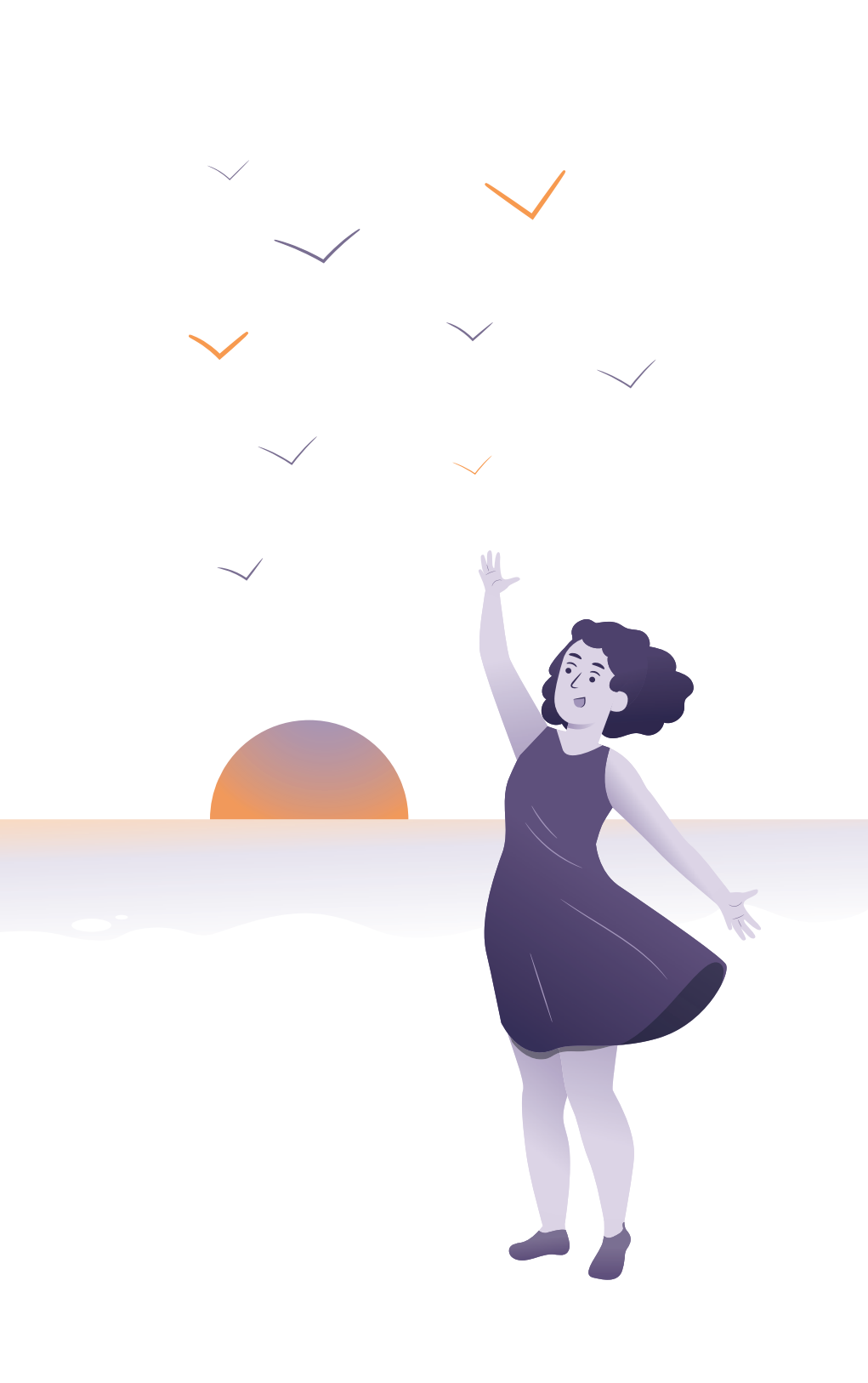
Proibida a sua venda.

Feito no México.



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres





Hoje quero reconhecer não apenas as heroínas da Pátria — que continuaremos exaltando —, mas também todas as heroínas anônimas; as invisíveis que com estas linhas tornamos visíveis, aquelas que com nossa chegada à Presidência e com estas palavras fazemos aparecer. As que lutaram por seus sonhos e os realizaram; as que lutaram e não conseguiram. Chegam as que puderam erguer a voz e as que não o fizeram; chegam as que tiveram de se calar e depois gritaram sozinhas. Chegam as indígenas, as trabalhadoras do lar que deixam seus povos para apoiar todas as demais; chegam as bisavós que não aprenderam a ler e escrever porque a escola não era para meninas; chegam nossas tias que encontraram em sua solidão a maneira de serem fortes. Às mulheres anônimas, as heroínas anônimas que, desde seus lares, as ruas ou seus locais de trabalho, lutaram para ver este momento. *Chegam nossas mães que nos deram a vida e depois voltaram a nos dar tudo; nossas irmãs que, desde sua história, conseguiram seguir adiante e se emancipar; chegam nossas amigas e companheiras; chegam nossas filhas belas e valentes, e chegam nossas netas.* Chegam elas, as que sonharam com a possibilidade de que um dia não importaria se nascêssemos mulheres ou homens; poderíamos realizar sonhos e desejos sem que nosso sexo determinasse nosso destino.

Chegam elas, todas elas, que nos imaginaram livres e felizes.



Claudia Sheinbaum Pardo
PRESIDENTA DO MÉXICO

1 de outubro de 2024. Discurso de posse como
Presidenta Constitucional dos Estados Unidos Mexicanos.



CARTILLA DE DERECHOS
de las Mujeres

 Gobierno de México  Mujeres

Conteúdo



1. <i>Direito de ser livre e ser feliz</i>	10
2. <i>Direito de viver em família, em paz e com bem-estar</i>	12
3. <i>Direito à educação</i>	14
4. <i>Direito à saúde</i>	16
5. <i>Direito à moradia</i>	18
6. <i>Direitos comunitários</i>	20
7. <i>Direito à identidade e à autonomia</i>	22
8. <i>Direito à cultura</i>	26
9. <i>Direito à livre expressão e à liberdade de trânsito</i>	28
10. <i>Acesso e direito à justiça</i>	30
11. <i>Direito à participação política</i>	33
12. <i>Direitos digitais</i>	34
13. <i>Direitos das meninas e adolescentes</i>	37
14. <i>Direito a um trabalho digno e a um salário igualitário</i>	38
15. <i>Direito a uma vida livre de violências</i>	40



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres



Introdução

É tempo de mulheres

Com essa frase, muitas mulheres se sentem orgulhosas e emocionadas porque, muitas vezes, não somos ouvidas nem consideradas como gostaríamos — na verdade, como merecemos.

Algumas outras mulheres, e os homens em geral, perguntam-se o que isso significa e como podem fazer parte desse momento.

Nossas avós ou nossas mães ficaram com sonhos inacabados, e queremos que nossas irmãs, nossas filhas, nossas sobrinhas, nossas netas e nós mesmas tenhamos **uma realidade muito melhor, muito mais justa e amorosa; que ser mulher não signifique ser mais, e nem menos.** Por isso nos emociona pensar que finalmente é o nosso tempo.

Você imagina? É a primeira vez em toda a história que elegemos uma mulher como Presidenta da República.

Quando pensamos nisso, é difícil não se perguntar por que demorou tanto para que isso acontecesse. Mas este é um bom momento para refletir sobre qual tem sido e qual é o papel das mulheres em nossa sociedade, além de uma grande oportunidade para conhecer e exercer nossos direitos como mulheres.

Queremos que as meninas cresçam e se desenvolvam em plena liberdade, com a consciência de que é seu direito tornar-se quem desejarem ser e contar com as oportunidades para alcançar isso.



Também queremos dizer aos homens que, para alcançar essa missão, é muito importante que conheçam os direitos das mulheres; isso nos ajudará a todas e todos a construir uma sociedade melhor.

Se uma mulher quiser cuidar das tarefas de sua casa, que assim seja; mas se quiser ser **policial, bombeira, empresária, esportista, artista, cientista, astronauta, camponesa, professora, engenheira, médica, arquiteta, deputada, senadora**, Presidenta, que saiba que pode ser o que quiser!

Todas as mulheres no México devem saber que têm direito de realizar seus sonhos e que as autoridades estão obrigadas a garantir as condições para que isso aconteça.



Muitos anos se passaram até que, em nossa sociedade, se compreendesse que homens e mulheres têm as mesmas capacidades e os mesmos direitos.

Hoje é tempo de nos olharmos como iguais e de construirmos, juntas e juntos, uma sociedade melhor.

Claro que é possível!

Embora ainda haja muito a fazer, as lutas de outras mulheres ao longo do tempo deram frutos.

Hoje vemos cada vez mais mulheres em todos os espaços e responsabilidades. Pouco a pouco, está mudando a ideia de que existem atividades apenas para homens e outras apenas para mulheres.

Antes, acreditava-se que o único destino de uma mulher era casar-se, ter filhos e filhas e cuidar deles. Embora seja um trabalho valioso que sustenta a vida, durante séculos o papel das mulheres na sociedade e na história foi invisibilizado.

A realidade é que nós, mulheres, sempre estivemos presentes em nossas comunidades e nas lutas de nosso país: mobilizamo-nos pela eliminação da escravidão, pela defesa dos direitos à terra e ao trabalho, pelo direito de votar e sermos votadas, por nossas liberdades e, entre muitas outras ações, somos parte fundamental da construção da democracia.

Levantamos a voz quando as portas se fecharam e conseguimos que se reconhecesse nosso papel na história e na vida da nação.

Hoje vemos mulheres no esporte, na cultura, nas empresas, chegando à lua, governando, casadas, solteiras, divorciadas, com filhos e sem filho.

Todas temos direitos



Nós, mulheres, somos mais da metade da população no México e no mundo. Cada vez é mais claro que homens e mulheres podem trabalhar juntos em condições de igualdade para promover a mudança e a transformação.

Como primeira mulher Presidenta, a Dra. Claudia Sheinbaum Pardo incorporou em diversas leis **a igualdade substantiva. Pela primeira vez, as mulheres estão explicitamente na Constituição.**

Os direitos são para todas as pessoas, não importa onde você nasceu, quanto dinheiro tem, a cor da sua pele, a língua que fala, como se vê ou onde vive.

Isso significa que todas as autoridades mexicanas — governantes, legisladores, pessoas julgadoras, funcionárias e funcionários públicos — devem garantir o tratamento igual entre homens e mulheres, assim como os mesmos direitos, sem discriminação.

As mulheres merecem viver com bem-estar, em paz e sem violências!

Todas as pessoas têm direito a viver bem, colocando no centro a dignidade e o bem-estar.

Também é importante compartilhar que nossos direitos estão interligados; tecem-se uns com os outros. **Por exemplo, é difícil que uma mulher possa exercer seu direito de estudar se sua saúde não é garantida, se não tem acesso a uma boa alimentação ou se não tem como chegar à escola;** ou seja, se outros direitos não estão assegurados.

As autoridades devem garantir seus direitos

É fundamental que nós, mulheres, conheçamos nossos direitos para exercê-los, defendê-los e exigir seu cumprimento.

Assim nasce a **Cartilha de Direitos das Mulheres:** como uma ferramenta prática e de consulta útil para os diversos espaços da vida cotidiana.

Os direitos humanos estão protegidos pela Constituição e por diversas leis. Os governos, legisladores, juizes, ministras e ministros — todos os poderes — têm a responsabilidade principal de garantir o respeito aos nossos direitos sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais.

Isso inclui criar leis, colocá-las em prática e assegurar que funcionem. Além disso, são responsáveis por supervisionar seu cumprimento.

Nesta cartilha você encontrará alguns dos direitos básicos que nós, mulheres, temos.

A seguir, você poderá conhecer alguns direitos que devem ser garantidos. Embora existam outros, estes são alguns que consideramos como ponto de partida



CONHEÇA SEUS
direitos



1. Direito de ser livre e ser feliz

Os espaços que convivemos

Você tem direito de ter um lar onde viva feliz; de ir à escola desde pequena; de dizer o que pensa; de caminhar com segurança por onde quiser e a qualquer hora; de viver sem medo; de sonhar e realizar seus sonhos; de ter um trabalho, uma casa e, se assim desejar, construir uma família. Também tem o direito de não constituir uma família, caso não queira.

Você tem direito de decidir sobre seu corpo e de não ser obrigada a nada; de dizer “não” se alguém quiser fazer algo que você não deseja; e de ser atendida em qualquer clínica de saúde quando estiver doente.

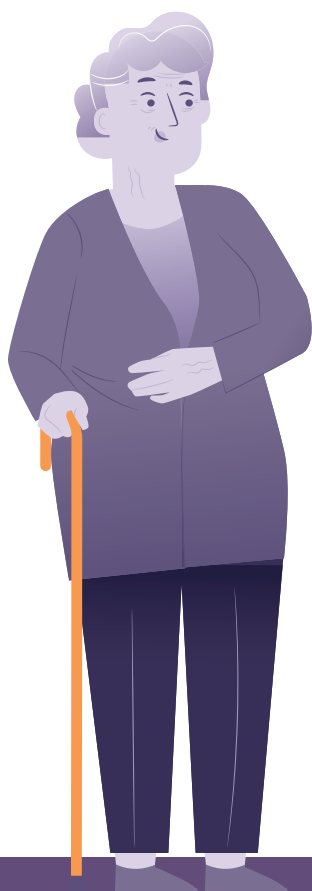
Não se esqueça de que, neste país, todas as pessoas idosas têm direito a uma pensão concedida pelo Governo do México ao completar 65 anos, independentemente da pensão que recebam pelo trabalho realizado.

Queremos compartilhar uma notícia importante que impacta significativamente a vida das mulheres: a Presidenta Claudia Sheinbaum determinou que você possa acessar a pensão para pessoas idosas a partir dos 60 anos como reconhecimento ao trabalho de cuidados que historicamente as mulheres têm exercido e que sustenta a vida das famílias e dos territórios em que vivem.

Os legisladores aprovaram essa medida e hoje ela é um direito. É importante que você saiba que, em 2025, será concedida pensão às mulheres que completem 64 anos e, ano após ano, a idade será reduzida para que você possa recebê-la.

Ou seja, uma mulher tem direitos desde que nasce até envelhecer, durante todo o seu ciclo de vida. Trata-se de viver bem e felizes, tratando-nos todas e todos com respeito.

Nós, mulheres, somos diferentes e diversas. Estamos presentes em muitos espaços: no lar, no trabalho, nos centros de saúde ou nas escolas. Mas também na comunidade, na política e na família.



Às vezes, em muitos desses espaços, nossas necessidades não são levadas em conta ou não se fala sobre o que pensamos. Em cada um desses espaços, sua voz, seus conhecimentos, sua participação e sua experiência são importantes.

Você merece ocupar todos os espaços com respeito e dignidade, independentemente de sua idade, cor de pele, situação econômica, escolaridade, se é migrante ou se vive com alguma deficiência.

2. Direito de viver em família, em paz e com bem-estar

Nossos lares e nossas famílias

Você sabia que as famílias no México são diversas e que, na maioria dos casos, são as mulheres que cuidam e sustentam esse espaço?

Todas as famílias são diferentes e se formam de diversas maneiras. Não existe um único tipo de família, mas em todas devemos encontrar um espaço seguro, afetivo, de respeito e onde possamos nos desenvolver livremente.

Na família temos o direito de viver livres de violências; de ter acesso a uma alimentação saudável com alimentos suficientes, de qualidade e adequados; de atender nossas necessidades básicas; de ter uma vida saudável com bem-estar físico, mental e social; de viver em um ambiente limpo; de ter uma moradia digna e ter uma identidade.

No México, nós, mulheres, dedicamos muito tempo ao cuidado das outras pessoas, seja nas tarefas domésticas, no cuidado de crianças ou em outras atividades que satisfazem as necessidades básicas de nossas famílias. Até agora, esse trabalho não tem sido reconhecido.

Compartilhar essas responsabilidades com todos os integrantes da família é o primeiro passo para reconhecer um trabalho valioso que sustenta a vida e, ao mesmo tempo, nos permite continuar exercendo outros direitos.

Infelizmente, às vezes, nos círculos mais próximos, existe a possibilidade de sermos afetadas pela violência, que se manifesta de diferentes formas. Você tem o direito de viver livre de todo tipo de violência e de denunciá-la para que seja interrompida.

.....

Atenção: Se você ou sua família estiver sofrendo algum tipo de violência física, psicológica, econômica, patrimonial ou sexual, não se esqueça de que os ministérios públicos e as promotorias especializadas devem atendê-la e ajudá-la. Essas instituições devem zelar por sua segurança. Se você recorrer a alguma delas e lhe negarem atendimento por qualquer motivo, poderá denunciar a instituição.

.....



3. Das Recht auf Bildung

As mulheres e nosso direito de ir a escola

Você sabia que todas as pessoas têm direito a uma educação baseada na igualdade e no respeito?

A educação é um direito pelo qual, historicamente, nós, mulheres, levantamos a voz para exigir que nos seja garantido, pois todas as pessoas devem ter a oportunidade de desenvolver suas capacidades e habilidades, além de reconhecer seus direitos e liberdades.

Você tem direito de ir à escola e ninguém pode negá-lo.

A educação a qual temos direito começa na educação básica, passa pela pré-escola, ensino fundamental I e II, até o ensino médio e o superior.



Nossa Constituição estabelece que a educação deve ser gratuita, laica e científica, respeitando a liberdade religiosa. Caso pertença a um povo originário, comunidade indígena ou afro mexicana, a educação deve ser ministrada em sua língua. Não importa a idade, pois também existe educação para pessoas adultas.



Temos direito de ser beneficiárias do sistema de bolsas financiado pelo Estado, como as Bolsas Benito Juárez, destinadas a estudantes da educação básica, média e superior. Além disso, será implementada a Bolsa Rita Cetina, um programa impulsionado pela Presidenta Claudia Sheinbaum, que beneficiará todas e todos os estudantes dos níveis pré-escolar, fundamental e médio em escolas públicas, com prioridade para famílias em situação de pobreza.

Importante: A autoridade responsável por garantir o direito à educação é a Secretaria de Educação Pública, encarregada de zelar pelas escolas, professoras e professores e pela administração educacional, assim como por elaborar os livros didáticos gratuitos, definir o calendário escolar, o período de férias, a nomeação de docentes, entre outros assuntos importantes. Ademais, cada estado da República conta com sua própria autoridade educacional.



4. Direito à saúde

As mulheres e nosso direito a saúde

Sabia que você tem direito de receber atendimento médico de qualidade, integral e gratuito, independentemente de sua idade, situação econômica, local de residência, identidade de gênero ou qualquer outra condição?

Isso inclui acesso a serviços de saúde física, mental, sexual e reprodutiva.

Segundo nossa Constituição, o sistema público de saúde deve garantir o acesso aos serviços em um ambiente seguro e oferecer atendimento de qualidade. Também devem ser reconhecidas e integradas práticas da medicina tradicional, como a parteira, por exemplo.

Você tem direito de ser atendida quando estiver doente, mas também tem direito de realizar consultas médicas, ter acesso a medicamentos e tratamentos em clínicas e hospitais públicos; além de receber informações claras e oportunas sobre como cuidar da própria saúde.

O atendimento médico deve adaptar-se ao contexto social, cultural ou geográfico; se você fala uma língua indígena, tem direito de contar com intérprete ou tradutor em seu idioma.



Os profissionais de saúde devem estabelecer uma comunicação que te faça sentir confortável, segura e respeitada, evitando qualquer estigma ou discriminação, especialmente se você for mulher indígena, afrodescendente, da população LGBTQIAPN+, migrante, com deficiência ou em situação de vulnerabilidade.

Algo muito importante para o pleno exercício do nosso acesso à saúde é que também temos direito de receber informações que ajudem na prevenção e no tratamento de doenças que afetam as mulheres, como câncer de mama ou de colo do útero, infecções urinárias, vírus do papiloma humano, cistos ovarianos, entre outras..

Embora ainda haja muitos estigmas sobre nosso corpo e nossa intimidade, lembre-se de que você também tem direito de receber informações e atendimento em todas as etapas da sua vida sexual e reprodutiva: saúde menstrual e saúde durante a gestação.

Você tem direito de receber informações sobre os diversos métodos contraceptivos existentes e de utilizar aquele de sua preferência, de acordo com as necessidades do seu corpo e da sua vida.

Por fim, todas as suas informações médicas devem ser tratadas com confidencialidade, respeitando seu direito à privacidade.

.....

Importante: As instituições responsáveis por garantir seu direito à saúde são a Secretaria de Saúde, IMSS, ISSSTE, IMSS-Bem-Estar, os serviços estaduais de saúde, os institutos nacionais de saúde e o DIF. Lembre-se de que, se alguma dessas instituições negar atendimento ou discriminá-la, você pode denunciá-las às autoridades competentes.

.....



5. Direito à moradia

O lugar que vivemos

Durante muito tempo, nós, mulheres, enfrentamos obstáculos para ter acesso a uma moradia adequada, seja por violência, discriminação, falta de acesso a crédito bancário, disputas por herança, limitações culturais ou muitos outros motivos que historicamente impediram que fôssemos proprietárias.

Nós, mulheres, temos direito a uma moradia adequada que possamos custear, de acordo com nossas necessidades, com acesso a serviços, escolas e empregos. Também temos direito de permanecer em nossa moradia com segurança, sem ameaça de despejo ou expulsão de nossos lares ou terras.

Nossa Constituição reconhece as condições de vida dos povos e comunidades indígenas, seus espaços de convivência e lazer, por meio de ações que garantam acesso a financiamento para construção e melhoria de moradias, bem como a ampliação da cobertura dos serviços sociais básicos, em harmonia com seu entorno natural e cultural, seus conhecimentos e tecnologias tradicionais.

.....

Importante: Se você não conseguiu exercer esse direito, pode procurar a Secretaria de Desenvolvimento Agrário, Territorial e Urbano (SEDATU), o Instituto do Fundo Nacional da Habitação para os Trabalhadores (INFONAVIT) e a Comissão Nacional de Habitação, que contam com programas para regularizar a posse das terras e oferecer subsídios.

.....





6. Direitos comunitários

Nossas comunidades

Você sabia que a comunidade é uma das formas de organização mais antigas e que nela mulheres e homens convivem e colaboram entre si para alcançar objetivos comuns?

Independentemente de viver em uma cidade ou em uma zona rural, você tem direito de ter acesso a serviços públicos que permitam a você, sua família e sua comunidade desfrutar de uma vida digna (por exemplo, eletricidade, água potável e gestão adequada de resíduos).

Quando esses direitos não são garantidos, as mulheres são as mais afetadas, pois quase sempre são as responsáveis por sustentar a vida cotidiana e cuidar das outras pessoas.

Os municípios e as administrações locais e, em alguns casos, as próprias comunidades, são responsáveis por gerir esses serviços.

Para muitos povos indígenas e afro mexicanos, a comunidade é o centro de sua vida social e cultural. Ela permite reproduzir a vida e resolver problemas de forma coletiva.

Dentro de uma comunidade existem direitos individuais e coletivos, ou seja, aqueles exercidos como povo.

Se você faz parte de uma comunidade indígena ou afro mexicana, como mulher, você tem direito de participar ativamente da vida social, de ser ouvida e de participar das decisões tomadas pela assembleia.

O território e o meio ambiente são elementos importantes que sustentam a vida, o bem-estar, a cultura e a sobrevivência da própria comunidade e do planeta.

Historicamente, nós, mulheres, temos tido uma participação ativa e fundamental no cuidado da terra: trabalhamos e defendemos a terra.

No entanto, alguns de nossos direitos, como o acesso à terra e aos bens naturais, foram limitados. Por isso, nossa Presidenta propôs um programa para conceder títulos de propriedade da terra.



7. Direito à identidade e à autonomia

Nosso corpo

Você sabia que nós, mulheres, temos direito de decidir livremente sobre nosso corpo, como cuidá-lo e como protegê-lo?

Desde que nascemos temos direito a uma identidade, ou seja, que todos os traços que nos caracterizam como pessoas sejam respeitados. **Isso inclui o acesso gratuito ao registro de nascimento e, ao longo da vida, a outros documentos.**

Temos direito de tomar decisões sobre aspectos importantes de nossa vida sem interferência de outras pessoas; ou seja, ao livre desenvolvimento da personalidade.

Isso significa que temos liberdade de escolher quem amar, como nos vestir e nos expressar, sem que ninguém nos silencie ou limite; o estilo de vida que desejamos levar, o tipo de esporte que queremos praticar e até a educação ou profissão que queremos escolher.

Esse direito promove sua autonomia e liberdade, o respeito à diversidade, à igualdade e à não discriminação.

O único limite é que suas decisões e ações não afetem os direitos das demais pessoas.

Apesar de, às vezes, existirem comentários ou preconceitos ao nosso redor, todas nós, mulheres, temos direito de viver e expressar nossa sexualidade de forma livre, autônoma e informada, sem que ninguém possa ter acesso ao nosso corpo sem consentimento.



O consentimento é um elemento extremamente valioso para nossos corpos e nossas vidas, pois é a aceitação verbal ou não verbal que concedemos livremente, por vontade própria, para participar de uma relação ou ato sexual. Isso significa que nenhuma pessoa, independentemente do vínculo ou parentesco, pode forçá-la a participar de uma relação ou ato sexual, pois isso constitui crime.

Você também tem direito de decidir sobre o número de filhos que deseja ter, quando tê-los ou, se preferir, não tê-los.

Nós, mulheres, muitas vezes realizamos duplas e triplas jornadas de trabalho e de cuidados — na família, na comunidade, com animais domésticos, na horta, entre outras atividades —, mas lembre-se de que também temos direito ao descanso, ao lazer e a ter momentos para fazer coisas de que gostamos.

Você tem direito de ser cuidada quando adoecer e de dispor do tempo e dos recursos necessários para cuidar de si mesma e das outras pessoas em condições dignas, sem que isso afete seus demais direitos.

Die Frauen und ihr Recht auf Mutterschaft

As mulheres e seu direito à maternidade
Você sabia que nós, mulheres, temos direito a uma maternidade livre e voluntária?

A maternidade digna é essencial para uma sociedade que reconhece e respeita os direitos das mulheres que decidem ser mães. A luta por esse reconhecimento não só tem sido uma necessidade, como é fundamental para avançar rumo à igualdade e à justiça.

Nós, mulheres, temos direito de receber atendimento integral antes, durante e depois da gravidez. Além disso, temos direito de receber tratamento digno, inclusivo, confidencial e respeitoso durante o atendimento médico nesse processo.

Você tem direito de receber informações suficientes, adequadas, verídicas e compreensíveis para decidir livremente e dar consentimento sobre os cuidados que recebe e as recomendações feitas ao longo do processo.

Nossa Constituição estabelece que temos direito a espaços com o necessário para o atendimento da gravidez, parto e puerpério (ou seja, o período em que o corpo de uma mulher volta à normalidade depois do parto); também temos o direito de receber informações claras e oportunas sobre nosso estado de saúde e o do recém-nascido, bem como sobre seus cuidados, amamentação e esquema de vacinação.



Caso não seja atendida corretamente, você tem o direito de manifestar sua insatisfação junto às autoridades da unidade médica, à Comissão de Direitos Humanos de sua unidade federativa ou à Comissão Nacional de Direitos Humanos.



8. Direito à cultura

Nossa cultura

A cultura das comunidades e dos povos abrange todos os traços comuns que identificam seus integrantes: a língua, as artes, a história, as tradições, os modos de vida e a relação com a terra.

Todas e todos compartilhamos elementos culturais, produzimos e reproduzimos cultura, hábitos, modos de vida, maneiras de ser e de ver o mundo.

Todas nós temos o direito de expressar e desenvolver nossa cultura.



Existem instituições culturais em nível nacional, estadual e municipal que contribuem para que esses direitos sejam garantidos. As mulheres de comunidades indígenas e afro mexicanas também têm direito de preservar, proteger e desenvolver seu patrimônio cultural.



9. Direito à livre expressão e à liberdade de trânsito

As mulheres no espaço público

Você sabia que nós, mulheres, temos direito de utilizar livremente e com segurança as ruas, edifícios, parques e transportes públicos, nas escolas, no trabalho ou em qualquer outro lugar?

O espaço público é um local de uso e usufruto coletivo, de acesso gratuito para todas as pessoas, onde podemos nos encontrar individualmente ou em grupo.

Nesses espaços deve ser garantido nosso direito à segurança integral, com respeito às diferenças e à diversidade.

Isso significa que você pode caminhar livremente, vestir-se como quiser, sem que isso implique discriminação, desrespeito, assédio ou violência.

Se uma menina caminha, brinca e se sente segura no espaço público, qualquer pessoa pode se sentir assim. As famílias, as comunidades e as autoridades devem respeitar esses direitos.

Utilizar o espaço público também significa que você pode se expressar livremente, falar em voz alta e reivindicar seus direitos sem medo.

A stylized illustration of a woman's silhouette in shades of purple. Inside the silhouette, there are several symbols: a fan-like shape at the top, a speech bubble, a lightning bolt, a peace symbol, and a heart. At the bottom, a hand is shown holding a megaphone.

O protesto pacífico é também uma forma efetiva de agir diante da injustiça; é uma maneira de exercer seus direitos à liberdade de se reunir, de se expressar e de participar de assuntos públicos.

Você e todas as pessoas podem expressar publicamente suas demandas e aspirações.

Todas as mulheres têm direito de se organizar coletivamente para defender e exigir o cumprimento de seus direitos, seja por meio de sindicatos, organizações da sociedade civil ou coletivos.

A história demonstra que, quando nós, mulheres, nos unimos, podemos melhorar nossas condições de vida e gerar grandes transformações para nossa comunidade, nossas famílias e para nós mesmas.

10. Acesso e direito à justiça

As mulheres e nosso direito de ter acesso a justiça

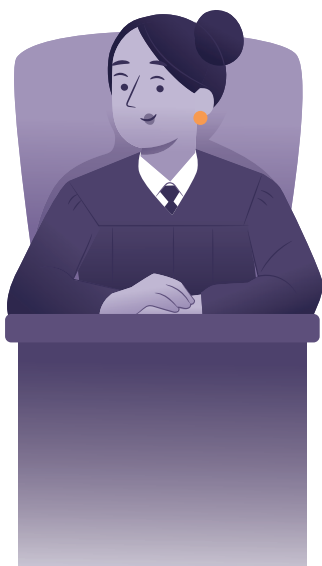
Você sabia que nós, mulheres, temos direito de acessar a justiça com perspectiva de gênero, ou seja, considerando nossas necessidades e experiências específicas?

A justiça implica que as autoridades cumpram as obrigações estabelecidas nas leis para que possamos ter acesso à justiça em condições de igualdade.

Os serviços prestados pelas autoridades devem ser sempre gratuitos, seguros, fáceis de localizar, próximos à sua residência, e os procedimentos para acessar seus direitos devem ser simples e rápidos.

As autoridades que prestam serviços de justiça devem ser pessoas capacitadas para atendê-la, conhecer as leis aplicáveis e buscar, a todo momento, que seus direitos sejam garantidos. É importante que você se sinta respeitada e que não a façam se sentir culpada ou vulnerável.

O acesso à justiça é um direito que deve ser garantido quando somos vítimas de um crime, mas também é o mecanismo para assegurar todos os nossos direitos.





or exemplo, se você foi vítima de um crime, a polícia e os ministérios públicos devem agir oportunamente, oferecer proteção, atendê-la de forma respeitosa e em condições dignas; sua denúncia deve ser investigada pelas autoridades, e a pessoa ou pessoas responsáveis devem ser

levadas aos tribunais para que, assim, as autoridades judiciais garantam seu direito de ter acesso à justiça.

objetivo de um processo penal é que você tenha acesso à verdade, à justiça e a uma reparação integral dos danos.

Caso seja acusada de um crime, você também tem direito de ser considerada inocente até que se prove o contrário; de contar com representação jurídica gratuita que defenda seus interesses; e de um julgamento justo, rápido e em condições de igualdade. A polícia, as promotorias e os tribunais penais devem garantir esses direitos.

A representação jurídica das mulheres deve ser garantida por meio da Comissão Executiva de Atenção às Vítimas ou pelas defensorias públicas, em caso de acusação.

Alguns temas relacionados à justiça e aos direitos das mulheres são:

1. Em matéria de direito familiar:

Quando se trata de dissolução do casamento, pensão alimentícia, guarda e custódia de filhas e filhos, bem como herança, entre outros temas. Nessas situações, juízas e juizes da Vara de Família devem garantir o acesso à justiça, e as Defensorias Públicas devem prestar orientação e acompanhamento jurídico.

2.- Caso nossos direitos não sejam garantidos pelas autoridades ou o princípio da igualdade não seja respeitado, temos a possibilidade de recorrer ao juízo de amparo.

Isso significa que a norma suprema é a Constituição e que, quando uma autoridade a descumpre, você pode recorrer a outra instância para assegurar a proteção de seus direitos.

Para ingressar com um pedido de amparo, a representação deve ser gratuita, por meio das Defensorias Públicas ou das Comissões Executivas de Atenção às Vítimas.

O julgamento no juízo de amparo compete às juízas e aos juízes, bem como às magistradas e aos magistrados do Poder Judiciário da Federação. Lembre-se de que já temos o direito de eleger nossas juízas e autoridades judiciais. Em 1º de junho de 2025, será a primeira vez que poderemos exercer esse direito.

As autoridades responsáveis por áreas como saúde, seguridade social, trabalho, moradia, benefícios, bolsas de estudo, indenizações, migração ou asilo devem assegurar a igualdade entre mulheres e homens em todas as suas ações.

Isso significa que devem nos atender sem discriminação, responder com agilidade às nossas demandas e adotar procedimentos claros e simples, respeitando nossos direitos.

.....
Importante: Para denunciar a divulgação de imagens íntimas sem consentimento, você pode procurar o Ministério Público de sua localidade ou a Polícia Cibernética da Comissão Nacional de Segurança, pelo número 088.
.....



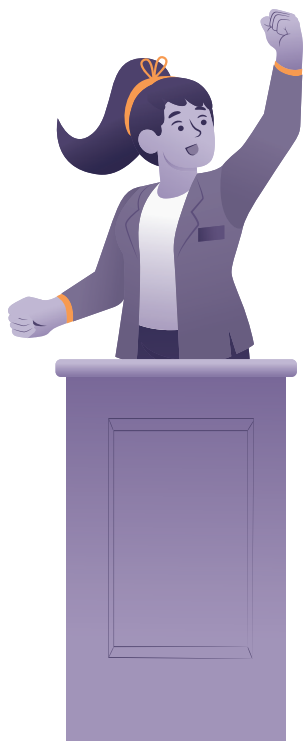
11. Direito à participação política

As mulheres e a participação política

Você sabia que nós, mulheres, temos direito de participar de diferentes espaços políticos quando votamos, nos organizamos e expressamos nossa opinião?

A diversidade de mulheres em nosso país abriu caminho para estarmos cada vez mais presentes nos espaços de tomada de decisão, incluindo as decisões públicas.

A participação política é qualquer ação que realizamos individual ou coletivamente para influenciar os assuntos de nosso país, estados, municípios ou comunidades. Ou seja, você não exerce seu direito político apenas quando vota, mas também quando participa de uma reunião de bairro.



Você tem o direito de votar de maneira livre e secreta na pessoa que considerar a melhor opção para representá-la. Dessa forma, expressa-se a vontade popular e se toma uma decisão coletiva.

Ao mesmo tempo, também tem direito de se candidatar e de ser votada, ocupar um cargo público e participar do governo. Sabemos que muitas vezes nós, mulheres, não estamos em igualdade de condições com os homens, por isso foram implementadas estratégias como a paridade de gênero, para que possamos ter mais oportunidades de participação.

Envolver-se na política não significa apenas participar das eleições; temos outros direitos políticos importantes para nossa atuação ativa. Por exemplo, o direito de se reunir e se organizar para incidir na vida pública em favor de seus interesses e do exercício de seus direitos, seja em projetos artísticos ou sociais, em um sindicato ou em uma manifestação pacífica.

Você tem direito de que suas ideias e propostas sejam ouvidas e consideradas. Lembre-se de que sua voz na tomada de decisões é importante, pois assim manifesta suas ideias, demandas e necessidades.

Não há democracia plena sem sua participação e a de todas as mulheres.



12. Direitos digitais

As mulheres no espaço digital

Você sabia que tem direito ao acesso à internet?

Em nosso país, 63% das mulheres não utilizam a internet porque não possuem os conhecimentos necessários para fazê-lo.

O espaço digital é um ponto de encontro virtual, onde se interage por meio de plataformas ou aplicativos. No entanto, para acessar esse espaço é necessário contar com equipamentos tecnológicos, qualidade de conexão, habilidades de uso e outras ferramentas que marcam uma exclusão no acesso ao ambiente digital. Isso é chamado de exclusão digital.

Estar conectada e saber utilizar as ferramentas digitais de forma segura te permite ter acesso à informação e manter contato com pessoas que ajudam a criar redes de apoio para a vida.

Temos direito de navegar nos espaços digitais sem sofrer violência e de nos expressarmos sem medo ou censura; a receber proteção em caso de assédio digital, extorsão, ameaças de divulgação de imagens ou uso de imagens sem consentimento.

Tanto as plataformas de redes sociais quanto as autoridades têm a obrigação de oferecer formas acessíveis de denúncia caso você sofra violência digital.

Você tem direito à privacidade na internet e que suas comunicações privadas sejam respeitadas e não divulgadas publicamente. Também tem direito que seus dados pessoais estejam protegidos por qualquer plataforma que utilize, como redes sociais (Facebook, Instagram, X, TikTok, entre outras) ou portais de comércio eletrônico. É seu direito controlar como seus dados são coletados, armazenados e utilizados online. Por isso, é importante ler atentamente antes de aceitar qualquer termo nesses espaços.

Para garantir acesso gratuito à internet, os governos têm a obrigação de gerar infraestrutura em espaços públicos como praças, parques e escolas.

A violência digital está reconhecida na Lei Geral de Acesso das Mulheres a uma Vida Livre de Violência no Artigo 20 Quáter e na chamada Lei Olimpia, vigente nos códigos penais de todos os estados do país, que reconhece e sanciona qualquer violência exercida no espaço digital.





13. Direitos das meninas e das adolescentes

Você sabia que, além de todos os outros direitos, as meninas e adolescentes também estão reconhecidas em nossa Constituição?

Independentemente da idade, se você é menina ou adolescente, tem todos os direitos incluídos nesta cartilha e eles devem ser garantidos de forma prioritária. Você tem direito de ir à escola, descansar e ter momentos de lazer; de ter suas próprias crenças religiosas ou culturais; de reunir-se e associar-se para marchar ou manifestar suas ideias livremente e de ser levada em consideração. Lembre-se de que é dona de sua vida e de seu corpo e que sempre pode decidir o que gosta e o que não gosta. Se você é menina, nunca perca seu direito de imaginar e sonhar.

14. Direito a um trabalho digno e a um salário igualitário

O lugar onde trabalhamos

Você sabia que durante muito tempo foram atribuídas a nós, mulheres, determinadas atividades apenas por sermos mulheres, sem considerar nossos sonhos, preferências ou capacidades? Além disso, normalizou-se que recebêssemos menos do que os homens pelo mesmo trabalho.

Essa situação tem mudado porque a sociedade reconhece que as mulheres podem trabalhar em qualquer área. É nosso direito escolher o trabalho que desejamos e que se ajuste a nossos interesses e necessidades.

A jornada de trabalho deve durar no máximo oito horas por dia e, se trabalhar mais tempo, devem ser pagas horas extras.

Todos temos direito a férias remuneradas, que aumentam conforme o tempo de serviço; ao pagamento das férias não gozadas no período correspondente; à seguridade social; a indenizações, entre outras prestações.



Se estiver grávida, tem direito a conservar seu emprego, à licença-maternidade de pelo menos três meses, com salário integral, e a dois dias de descanso extraordinário para exercer seu direito à amamentação. Também tem direito de não realizar trabalhos que exijam esforço excessivo ou que representem risco para sua saúde.

Ao assumir seu cargo, a Presidenta Claudia Sheinbaum propôs modificar a Constituição para que não existam diferenças salariais entre mulheres e homens que realizam o mesmo trabalho. Ou seja: trabalho igual, salário igual.

Lembre-se que em reconhecimento ao trabalho realizado ao longo da vida, todas e todos os mexicanos têm direito a uma pensão estabelecida na Constituição a partir dos 65 anos e, para as mulheres, a partir dos 60 anos.

Trabalho doméstico

Se você se dedica ao trabalho doméstico, está realizando um trabalho reconhecido pela Lei Federal do Trabalho, você tem direito de desenvolvê-lo em condições dignas e seguras. A pessoa empregadora deve garantir contrato estável e prestações de lei, como em qualquer outro trabalho, bem como sua incorporação à seguridade social.

As instituições responsáveis por garantir esse direito são a Secretaria do Trabalho e Previdência Social, a Procuradoria Federal de Defesa do Trabalho e a Secretaria de Economia.

aso não receba o atendimento a que tem direito, pode apresentar queixa perante a Comissão Nacional de Direitos Humanos ou às comissões estaduais.



15. Direito a uma vida livre de violências

*O direito de viver
em paz e livres
de violências
em todos os
espaços que
habitamos*

Você sabia que nós, mulheres, têm direito de que ninguém nos cause danos ou sofrimento psicológico, físico, patrimonial, econômico, sexual ou a morte em nenhum dos espaços que habitamos — nas famílias, na comunidade, nas escolas, nas instituições, no espaço digital ou na política?

Nós, mulheres, temos direito de que qualquer integrante de nossas famílias, a sociedade, empregadores, empresas, meios de comunicação e, naturalmente, as autoridades respeitem e reconheçam nossos direitos. O Estado mexicano, como um todo, tem a obrigação de garanti-los.

O direito de viver sem violências significa que, além de desfrutar e exercer nossos direitos humanos, devemos receber tratamento e educação livres de costumes, crenças ou práticas que nos discriminem, limitem nossos direitos, nos humilhem ou nos façam sentir inferiores.

Por isso, devem ser respeitadas nossa vida, nossas decisões e nossa saúde física e emocional, e devemos sempre receber tratamento igualitário e respeitoso em qualquer espaço.

Desde que o México passou a ter uma Presidenta, o direito a uma vida livre de violências e à igualdade substantiva estão garantidos na Constituição, especificamente no artigo 4º, que estabelece:

“Todas as autoridades devem condenar as violências contra as mulheres e aplicar todas as medidas apropriadas para erradicá-las. As autoridades têm a obrigação de realizar ações para:

Prevenir a violência; contar com mecanismos para atender denúncias; manter capacitação permanente e avaliação das autoridades responsáveis por atender e determinar se somos vítimas de violência; eliminar qualquer norma ou instrumento legal que atente contra nossos direitos e liberdades”.





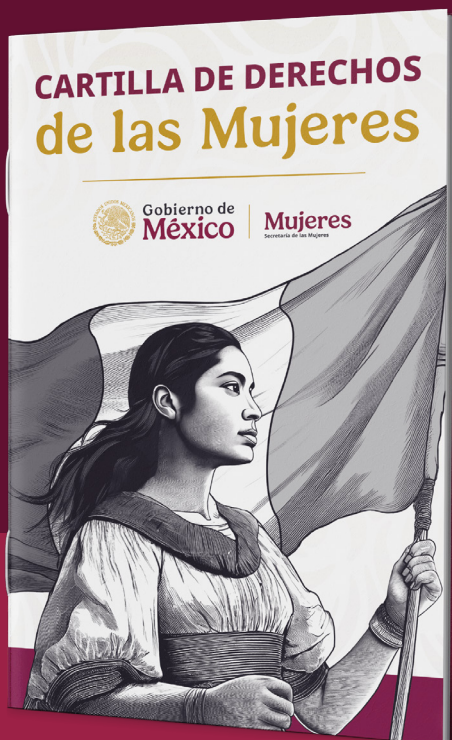
**Todas as instituições
do Estado mexicano
têm a obrigação de
garantir nossos direitos
e, de maneira especial, a
Secretaria e os Institutos
das Mulheres devem
supervisionar as entidades.**

A proteção não inclui apenas a nós, mas também nossas famílias e nossas filhas e filhos. Você não está sozinha. É tempo de que as mulheres saibam que não estão sozinhas.

Quando vivemos algum tipo de violência e queremos denunciar, as autoridades devem oferecer atendimento integral. Isso implica contar com assessoria jurídica gratuita que represente nossos interesses para acessar a justiça e obter reparação integral do dano; explicar de forma clara e simples nossos direitos, as etapas do processo e os recursos disponíveis para contestar decisões das autoridades; receber apoio psicológico e, se necessário, apoio econômico para continuar a busca por justiça.

No México, nós, mulheres, continuamos sendo vítimas de múltiplas violências, discriminação e estigmas sociais. Para enfrentar isso, precisamos que mais mulheres conheçam e defendam nossos direitos; também é necessário que homens e mulheres identifiquem condutas que parecem normais, mas que contribuem para a desigualdade.

Por meio disso alcançaremos uma mudança cultural que permita que todas e todos tenham uma vida livre de violências.



Esta cartilha representa o início de uma etapa de transformação na vida das mulheres que vivem neste país. Oferecemos nesta cartilha informações relevantes para que a vida das mulheres seja cada vez mais digna e livre de violências.

Por isso, convidamos você a tê-la em mãos, lê-la e conservá-la para consulta. Também pode compartilhá-la e comentá-la com as mulheres ao seu redor: amigas, companheiras e aliadas. "Vamos transformar todas juntas a vida das mulheres; precisamos de sua ação e de sua voz para fazê-lo.



Mujeres
Secretaría de las Mujeres

***“Vamos transformar todas juntas a
vida das mulheres; precisamos de sua
ação e de sua voz para fazê-lo.***

*Como você pode ver, os direitos estão presentes
em todos os aspectos da vida cotidiana.*

*Somos donas de nossa própria vida e de nossas decisões;
segundo a Constituição mexicana, todas as pessoas devem res-
peitá-las, e as autoridades devem garantir mais e melhores
oportunidades para alcançar a tão desejada igualdade.*

*Entre todas e todos podemos fazer com que nossos
direitos sejam conhecidos, respeitados e garantidos.*

*Uma sociedade igualitária é tarefa de todas e todos. Esta
cartilha é o início de uma série de ações que promoverão a
igualdade, porque é tempo de reconhecer que as mulheres
tem sido discriminadas e excluídas por muito tempo, mas
sobretudo de saber que essa realidade está mudando.*

*Todas e todos podemos fazer de nosso país um lugar onde
possamos conviver melhor entre mulheres e homens.*

*Em breve contaremos com outras cartilhas sobre direitos es-
pecíficos com base nos diversos espaços onde convivemos.*

*Lembre-se: você não está sozinha e tem direito
de viver feliz, livre e em paz.”*

Citlalli Hernández Mora
SECRETÁRIA DAS MULHERES

Ministère des Femmes

CAMPAGNE PERMANENTE EN FAVEUR DE L'ÉGALITÉ
ET CONTRE LA VIOLENCE À L'ÉGARD DES FEMMES



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres