

ALMANAQUE #2

D'ELAS +

MEU CORPO ME PERTENCE



Rede Nacional
Feminista
de Saúde
DIREITOS SEXUAIS E
DIREITOS REPRODUTIVOS

ALMANAQUE #2

D'ELAS+

MEU CORPO ME PERTENCE

é uma realização de:

Coordenação

Emília Senapeschi e Leina Peres

Colaboração

Raiz Policarpo e Vanessa Silva

Edição **Brune Motta**

Design e Ilustrações **Beatriz Lago**

Revisão **Ligia Cardieri**

Realização

**Rede Nacional Feminista de Saúde,
Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos**

Parceria

Casa da Mulher Catarina

Apoio

Fundo Elas+

É permitida a reprodução desta publicação, desde que sem alterações e citada a fonte. Reproduções para fins comerciais são proibidas. Distribuição gratuita.

Brasil **2024**



Acesse a primeira edição do Almanaque D'elas



SUMÁRIO



Apresentação da Rede Feminista + Apresentação do Almanaque



Homenagem à Marielle



Questões de Gênero: destrinchando essa sopa de letrinhas



Estado laico e os fundamentalismos



Saúde da Mulher e Direitos Reprodutivos/ Sexuais



Dicas de Saúde Menstrual

Quem somos?

Somos a **Rede Nacional Feminista de Saúde Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos**, uma articulação política nacional do movimento feminista. Somos trabalhadoras, pesquisadoras e ativistas pela saúde e pelos direitos sexuais e reprodutivos. Desenvolvemos ações, advocacy*, pesquisas e projetos com enfoque nessa área.

Nós lutamos pela erradicação das violências, desigualdades, discriminações e violações dos direitos de meninas, mulheres e pessoas que podem gostar e, por meio deste Almanaque, te convidamos a lutar com a gente :)

O Almanaque

Nesta edição do **Almanaque D'elas+ #2**, queremos construir diálogos sobre saúde, direitos sexuais e direitos reprodutivos de forma lúdica, trazendo curiosidades, histórias, jogos e conteúdos interativos sobre o tema. O Almanaque foi desenvolvido em 2023, nove anos depois do lançamento da primeira edição "Almanaque D'elas: ah...então eu sou feminista!".

Aproveite a leitura e, para mais conteúdos, acompanhe nossas redes sociais: [@redefeministadesaude](https://www.instagram.com/redefeministadesaude)

* Advocacy é uma prática que envolve a argumentação e a defesa de causas e direitos, a fim de pressionar autoridades na construção de políticas públicas efetivas que valorizem a discussão dos temas em vigor.

"Eu não estou aceitando as coisas que eu não posso mudar, estou mudando as coisas que eu não posso aceitar."
ANGELA DAVIS

Homenagem à MARIELLE

Agradecemos e dedicamos este Almanaque à Marielle Franco pelo legado de luta pelos direitos humanos no Brasil.

Mulher, negra, lésbica e favelada de muito axé, não deixou o medo dominá-la e paralisar a sua luta pelos propósitos coletivos. Marielle plantou sementes que cresceram e hoje semeiam o seu legado na política e em todos os outros espaços em que a (re)existência negra foi negada ao longo dos 500 anos de colonização e escravidão negra e indígena no Brasil. A trajetória da Marielle foi e sempre será inspiração para a juventude negra e periférica que contribuiu com sangue e suor na batalha pela igualdade!

No dia 27 de julho de 2022, foi inaugurada a Estátua Marielle Franco, dia em que ela completaria 43 anos e dois dias depois do Dia Internacional da Mulher Negra Latino-Americana e Caribenha. Nos últimos anos, estátuas de colonizadores, escravocratas e torturadores foram derrubadas no mundo inteiro. Agora, podemos celebrar e erguer homenagens a quem dedicou sua vida para defender um mundo mais justo e pelos direitos de todas as pessoas.



A estátua está localizada no Buraco do Lume, na Praça Mário Lago, no centro do Rio de Janeiro, lugar onde Marielle ia toda sexta-feira para prestar contas sobre a sua atuação enauanto vereadora.



PARA ASSISTIR



Desyrrê



Sinopse: Dos caminhos, dos rumos, destinos e desastinos percorridos e das (re)existências pelo Sertão do Pajeú, a força de Desyrrê inspira! Mulher sertaneja de pulso firme se faz poesia entre nós, tem uma “Vida e Morte Severina” transgressora, com brilho nos olhos, vaidade para abraçar o melhor da vida e garra para enfrentar seus medos, preconceitos e as adversidades. Ter um corpo dissidente, marcado por territórios minados no Oásis do Sertão, é viver uma luta diária por reconhecimento e visibilidade. Desyrrê vivencia na pele esse resistir e persistir em sua trajetória.

Gênero: Documentário | **Duração:** 13 min | **Ano:** 2018

Produção: Eixo Audiovisual Produções Cinematográficas (@eixoaudiovisual)



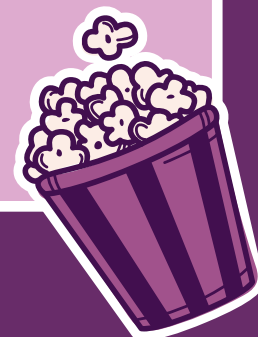
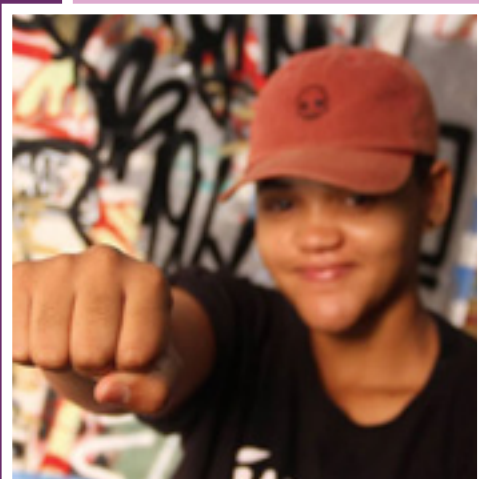
Sapacrew



Sinopse: Sapacrew aborda a vida de três jovens lésbicas no cenário do Hip Hop pernambucano. Na contra-mão do machismo, elas compartilham seus históricos de resistência.

Gênero: Documentário | **Duração:** 10 min | **Ano:** 2019

Produção: Eixo Audiovisual Produções Cinematográficas (@eixoaudiovisual)



Séries

♥ Sex Education – Netflix
♥ Pose – Netflix

♥ Heartstopper – Netflix
♥ Todxs nós – HBO Brasil

Questões de GÊNERO

IDENTIDADE DE GÊNERO

é a forma como nos entendemos e nos reconhecemos, a percepção que temos de nós mesmas. É possível se identificar como mulher cis, mulher trans, travesti, homem cis, homem trans, transmasculine, não-binária, entre outras.

EXPRESSÃO DE GÊNERO

é como expressamos nosso gênero por meio de roupas, corte de cabelo, comportamento. Podemos ter uma aparência mais feminina, mais masculina, variar entre os dias, ser mais andrógina.

SEXUALIDADE

diz respeito ao desejo afetivo e sexual, à atração pelas pessoas. Podemos ser lésbicas, gays, bissexuais, heterossexuais, panssexuais ou assexuais.

ESPECTRO SEXUAL

está ligado aos órgãos reprodutivos e sexuais de cada corpo e suas características fisiológicas. Existe o sistema reprodutor feminino, masculino e intersexo.

É menino ou menina? É menino!

Já parou pra pensar que desde antes de a gente nascer já existe toda uma expectativa social sobre a gente? Primeiro, tem o chá de revelação, se é menina deve gostar de rosa, se é menino, deve gostar de azul. E por aí vai, se é homem espera-se que sinta atração por mulheres, e vice-versa, pois a nossa sociedade durante muito tempo foi construída com base nesses valores, negando a existência de milhares de pessoas que não se identificavam com essas imposições. Até hoje, ainda há barreiras para falarmos desses assuntos, pois quanto menos conhecermos sobre nós mesmas, menos saberemos da nossa força e do nosso potencial. O conhecimento é tão importante por isso, por meio dele aprendemos mais sobre nós mesmas e a como nos identificamos. Por isso, preparamos esse glossário para você:



Quer saber mais sobre esse assunto? Acesse o Guia Básico da Não-Binariedade, escrito por Nick Nigari

IDENTIDADE

PESSOA CISGÊNERA:

aquela que se identifica com o gênero designado ao nascer (mulher e homem cis);

PESSOA TRANSGÊNERA:

pessoa que não se identifica com o gênero/sexo biológico designado ao nascer (*homens e mulheres trans, não-bináries, travestis e boycetas*).

NÃO-BINÁRIE:

termo guarda-chuva para pessoas que não se identificam nem completamente como homens, nem completamente como mulheres.

QUEER: pessoas que fogem à heterocisnormatividade*.

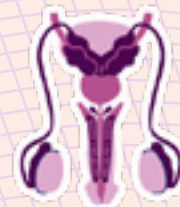
TRAVESTI E BOYCETA: são identidades brasileiras transgêneras e que não reivindicam necessariamente esse lugar de homens e mulheres trans.

***Heterocisnormatividade** é a forma como nomeamos o sistema de imposição social e compulsório que estrutura a sociedade para que pessoas se identifiquem com o gênero designado no nascimento, através da leitura do sexo biológico, e se relacionem com pessoas do gênero oposto.

ESPECTRO SEXUAL



FEMININO: aparelho reprodutivo com óvulos, ovário, útero, vagina e etc.;



MASCULINO: aparelho reprodutivo com pênis, testículos, próstata, e etc.;

INTERSEXO: mistura características e hormônios dos espectros sexuais feminino e masculino.

A transgeneriedade nem sempre está ligada ao não reconhecimento do corpo,

mas diz respeito ao não reconhecimento da imposição social e estrutural do gênero. Isso quer dizer que nem toda pessoa trans tem disforia com seu corpo e desejo de mudanças físicas. Já para as pessoas que têm desejo de mudanças no corpo, isso é um direito.

Esse acesso é uma reivindicação muito importante para as pessoas trans, visto que o tratamento hormonal e as cirurgias como mastectomia, mamoplastia de aumento e cirurgias de redesignação sexual ainda são muito caras e o acesso é muito demorado para os casos de atendimento via SUS - Sistema Único de Saúde.

Estima-se que cerca de 2% da população seja intersexo.

As pessoas intersexuais expressam diversas reivindicações importantes, como a luta pela não imposição social de mutilações físicas na infância, com finalidade única de encaixar os corpos e as pessoas nos padrões de caixinhas binárias.



TRANS

“Imagine como seríamos mais felizes, o quão livres seríamos para sermos nós mesmos, se não tivéssemos o peso das expectativas de gênero.”

CHIMAMANDA
NGOZI ADICHIE



CORPO ESPECULADO, é uma série que aborda a relação conflituosa e não tão científica entre a ciência e o corpo, através da parceria entre AzMina e o podcast 37 graus.

SEXUALIDADE

HETEROSSEXUAL:

pessoa que sente atração pelo gênero oposto ao que se identifica;

LÉSBICAS: mulheres que sentem atração por outras mulheres;

GAYS: homens que sentem atração por outros homens;

BISSEXUAIS: pessoas que sentem atração por mais de um gênero;

PANSSEXUAIS: pessoas que sentem atração por outras independentemente do gênero;

ASSEXUAIS: pessoas que não se sentem atraídas afetiva e/ou sexualmente, ou que têm pouca atração sexual ou afetiva;

DEMISSEXUAIS: pessoas que apenas se sentem atraídas sexualmente após criarem algum tipo de vínculo emocional. Está dentro do guarda-chuva da assexualidade;

EXPRESSÃO DE GÊNERO:

as pessoas podem ter uma aparência mais feminina ou mais masculina a depender do dia e ainda podem ter uma aparência mais andrógina. Existe ainda as *Drag Queens* e *Drag Kings*, são pessoas que brincam com a expressão de gênero, exagerando, de forma artística e performática.

Uma artista referência é Nickary, mulher trans negra e Drag Queen. [@nickary.aycker](https://www.instagram.com/nickary.aycker)

Mas então eu posso ser trans e lésbica, por exemplo? Sim! Pois identidade de gênero e sexualidade são coisas diferentes.

E quando eles dizem “ah, mas não-binária é um gênero inventado”? Mas e qual gênero não é? Essa é a sacada! Os gêneros foram sendo construídos ao longo da história e variam em sociedades diferentes. O que define um gênero em si? É uma questão bastante filosófica e com certeza a resposta pode variar.

Mas como eu vou saber o gênero de alguém e qual pronome utilizar?

Perguntar é sempre o melhor caminho. E não é nenhuma ofensa perguntar como a pessoa se identifica e como ela gosta de ser tratada. Grupos sociais muitas vezes utilizam elementos estéticos e corporais em comum, isso faz parte de processos de construção cultural e de identificação. Porém, não podemos definir alguém pelas suas características físicas e sua expressão. *Até porque vocês não acreditam mesmo que roupa tem gênero, né?* 🙄

A sigla continua crescendo porque também segue crescendo nossa capacidade de reconhecer e nomear as diferenças e nos identificarmos em grupos a partir da coletivização das sensações.

A bandeira atualizada do movimento **LGBTQIAPN+**, além das tradicionais cores do arco-íris, ganha novos símbolos, enfatizando a importância da luta interseccional*.

Com um destaque para a luta trans através das cores branca, azul e rosa, da intersexualidade através da cor amarela e do círculo em roxo e da luta antirracista, através das cores marrom e preto.

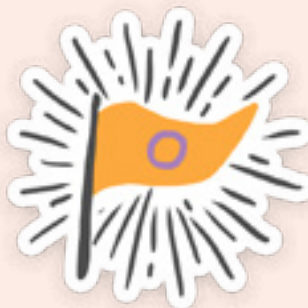
Nomear as identidades e sexualidades é muito importante na construção de políticas públicas e para a visibilidade e reconhecimento das lutas.



LÉSBICA



BISSEXUAL



INTERSEXO

Somos fluidez e seguimos em movimento.



***Interseccionalidade** é o encontro e sobreposição de diferentes marcadores como gênero, raça, sexualidade e classe social.

Linguagem

NEUTRA



ELU / DELU

Você provavelmente já se deparou com um “elu”, “ili” ou “todes”, certo? Esses são dois pronomes (elu e ili) considerados de gênero neutro.

Diferente de outras línguas, como o inglês e o latim, a língua portuguesa não possui o gênero neutro, o que de certa forma nos condiciona a vermos o mundo separado apenas em coisas que são femininas e coisas que são masculinas (a cadeira, o carro). E olha que engraçado, mas em português nós dizemos a árvore. **Enquanto em espanhol, se diz él árbol (o árvore).**

O objetivo da criação da linguagem neutra é incluir pessoas não-binárias, mas também ampliar a nossa visão de mundo, entender que nem tudo é só uma coisa ou outra, existem as nuances. Além disso, já reparou como a língua pode ser machista? Utilizamos “homem” para se referir à “humanidade”, ou mesmo quando há 99 mulheres na sala e 1 homem, utiliza-se o masculino “boa noite a todos!”.

É de grande importância a linguagem neutra para que as pessoas se sintam pertencentes, representadas e para que possam cada vez mais ocupar os espaços de luta e de construção de políticas públicas. Procure conhecer mais sobre a linguagem neutra e converse sobre isso com as pessoas.

Não se esqueça de perguntar o pronome que querem que seja utilizado com elas.



NÃO-BINÁRIO



QUEER



Você encontra informações práticas sobre a linguagem neutra no perfil @linguagemneutra e no Manual de Linguagem Neutra

Existimos e resistimos desde tempos imemoráveis

A sexualidade é o entendimento do nosso corpo como um corpo que sente, que se expressa, que deseja, e isso não é só no campo sexual. A sexualidade é muito mais ampla do que o sexo. É sobre o desejo de viver, de se alimentar bem, de ter acesso à educação, à saúde, à cidade, à arte, à cultura e a que temos direito e desejos.

A diversidade e as divergências de gênero e sexualidade sempre existiram. Pra você ter uma ideia, a palavra “lésbica” vem da Ilha de Lesbos, situada na Grécia, de onde uma certa poeta conhecida como Safo de Lesbos escrevia poesias por volta de 640 a.C. E se você é curiosa sobre o assunto e quer saber mais, se liga nessas recomendações:

Capítulo “Homoerotismo feminino e o Santo Ofício”, do livro “História das mulheres no Brasil”.

Leia: Dando Pinta no Brasil Colônia



Ouçã: Playlist LGBTQIAPN+



Ainda, você pode conferir um pouco mais sobre as memórias LGBTQIAPN+ no Brasil Colônia na exposição virtual "[Dando Pinta no Brasil Colônia](#)", mostra realizada por Amara Moira, militante dos direitos de prostitutas e pessoas LGBTQIAPN+ e curadora da exposição que está no acervo do Museu da Diversidade Sexual (MDS), instituição da Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Estado de São Paulo.

Estado Laico e os FUNDAMENTALISMOS

A Constituição Federal de 1988 estabelece que o Estado brasileiro é laico, isto é, suas leis e normas não se baseiam em nenhuma doutrina religiosa. Afirma que todas as religiões merecem respeito e as pessoas têm liberdade para celebrar seus cultos e rituais religiosos.

O QUE SÃO OS FUNDAMENTALISMOS?

Quando ouvimos a palavra “fundamentalismo”, logo pensamos em algo que é levado ao extremo, não é mesmo? Posições radicais, que se apegam a uma determinada tradição e que só aceitam uma interpretação sobre a vida e o mundo. O fundamentalismo religioso não é algo que acontece apenas em uma religião, dentro de várias religiões existem os grupos fundamentalistas, que não levam em consideração as mudanças e transformações pelas quais o mundo passa, e que não aceitam outras crenças religiosas. A partir do momento em que essas ideias radicais religiosas e a política se misturam, conforme interesses econômicos e de poder, isso interfere na nossa vida, na forma como exercemos nossos direitos e a liberdade dos nossos corpos. Atualmente, dentro do nosso Congresso, temos deputados e senadores, principalmente evangélicos e alguns católicos, que usam seu mandato para tentar impor uma visão religiosa nas leis

que afetam a vida de todas as pessoas no país. O crescimento de correntes fundamentalistas é uma tendência que está acontecendo também em outros países da América Latina e da Europa.

A QUEM SE OPÕEM OS FUNDAMENTALISMOS?

Os fundamentalistas se opõem a todas as pessoas, governos, partidos políticos, coletivos e movimentos sociais organizados que não concordam com a família nuclear heteronormativa como modelo de organização social. Atacam os direitos reprodutivos, questionam a educação sexual e buscam reinstalar as diferenças binárias de gênero fundadas numa ordem biológica, como se os gêneros não fossem socialmente construídos.

FUNDAMENTALISMO E VIOLÊNCIA DE GÊNERO

Ainda que esses discursos fundamentalistas não sejam exclusivamente responsáveis pelas violências de gênero, muitas ativistas afirmam que esses discursos fundamentalistas religiosos e políticos servem para justificar a violência contra mulheres em sua diversidade e pessoas com identidade de gênero e orientação sexual diversas.



A matriz do fundamentalismo também é profundamente racista e por isso os ataques se intensificam nos corpos e nas lutas das mulheres negras. As mulheres negras jovens têm experimentado fortes e violentas discriminações tanto por sua identidade como por seu ativismo feminista.

VOCÊ CONHECE NOSSAS LUTAS CONTRA OS FUNDAMENTALISMOS?

Nosso principal temor relacionado ao aumento da interferência fundamentalista na política é o de que políticos eleitos com o apoio desses setores acabam aprovando políticas públicas que, na prática, discriminam outros credos religiosos ou que signifiquem retrocessos na conquista de direitos humanos.

Os evangélicos fundamentalistas vêm crescendo muito nos últimos anos e têm contribuído para o aumento do ultraconservadorismo na sociedade brasileira. Com um discurso agressivo e, ao mesmo tempo, baseado em um tipo de leitura dos textos bíblicos, políticos-pastores, políticas-pastoras e lideranças fundamentalistas buscam demonstrar que os avanços sociais são

negativos. Por exemplo, muitos fiéis desses grupos, em nome da moral cristã e dos princípios bíblicos, decidiram parar de enviar seus filhos para a escola devido à educação laica que afirma a inclusão. Passaram, inclusive, a denunciar o que classificam de propagação da “ideologia de gênero” por parte dos governos.

A estratégia fundamentalista ultraconservadora no Brasil também se utiliza de mais de uma proposição no executivo e no legislativo simultaneamente tendo por objetivo atingir os direitos das mulheres e pessoas que podem gestar e os permissivos legais para os casos de aborto. Essa situação demonstra uma estratégia orquestrada através de projetos de leis e políticas públicas para restringir ainda mais o acesso ao direito ao aborto ou proibir totalmente em qualquer situação.

COMO PODEMOS RESPONDER AOS FUNDAMENTALISMOS NO BRASIL ?



Para responder aos fundamentalismos, e inclusive se adiantar a eles, devemos como movimentos sociais utilizar todos os meios possíveis e as estratégias têm que ser múltiplas: nas redes sociais, mas sem abandonar as ruas, e todas as formas de intervenções possíveis e criativas.

Uma das melhores formas de enfrentar os fundamentalismos é promover as vinculações e articulações entre diferentes organizações, coletivos, e movimentos feministas e outros movimentos sociais aliados. A resposta coletiva aos ataques fundamentalistas mostra nossa força e uma oportunidade de visibilizar nossas alianças.

Neste sentido, as frentes nacionais ou estaduais contra a criminalização das mulheres e pela legalização do aborto no Brasil têm sido sujeitas políticas de resistência extremamente relevantes e é preciso fortalecê-las com participação.



LEIA: **Zine Justiça Reprodutiva: Território Coletivo** - por BASURAS Coletiva
@basurassss



ASSISTA: **Gênero na Escola: como se defender em caso de ameaça?** por Portal Catarinas
@portalcatarinas

Você pode procurar saber se há uma dessas frentes na sua região em @pelavidadasmulheres.

PARA NÃO ESQUECER: O CASO DA MENINA DE 10 ANOS QUE TEVE SEU DIREITO AO ABORTO NEGLIGENCIADO

Durante a pandemia, em 2020, uma menina negra de 10 anos chegou a um Hospital em São Mateus (ES) com dores abdominais. Ela contou que tinha sido abusada sexualmente pelo tio desde os 6 anos de idade e que não tinha contado a ninguém porque era ameaçada de morte pelo tio. A menina estava grávida há mais de 20 semanas e manifestou sua vontade de interromper a gestação.

Legalmente, por se tratar de estupro, ela deveria ser encaminhada diretamente ao serviço de aborto legal mais próximo, mas o médico a colocou sob custódia do Estado, a imprensa divulgou o caso e ele se tornou público.

Ignorando desejo da menina e da avó, o médico a colocou sob custódia do Estado, a imprensa divulgou amplamente o caso e ele se tornou público.

Com isso, a ex-Ministra da Mulher, Família e Direitos Humanos e atual Senadora, a pastora Damares Alves, conhecida por suas posições ultraconservadoras, declarou publicamente que “ajudaria a menina e sua família”, ou seja, ela iria se esforçar para impedir a criança de exercer o seu direito de abortar. A família passou a ser assediada por católicos locais que iam até a porta da casa da vítima para chamá-la de “assassina”.

A menina foi transferida para o Hospital Universitário Cassiano Antônio Moraes (HUCAM), em Vitória (ES), mas não pôde realizar o procedimento ali pois sua gravidez tinha mais de 22 semanas. Especialistas do direito e da medicina apontam que o Código Penal de 1940 não estabelece limite de tempo e, sobretudo, os avanços tecnológicos nos procedimentos de aborto recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que possibilitam um procedimento seguro em qualquer altura da gestação. Então, a menina e sua avó embarcaram num voo para Recife acompanhadas de uma assistente social.

Uma ativista antidireitos, Sara Winter, divulgou numa live no seu canal no Youtube, o nome da menina e o endereço do hospital onde o procedimento seria realizado. Um grupo de ativistas anti-aborto ultracatólicos, acompanhados por parlamentares estaduais evangélicos, se reuniu em frente ao hospital. Com suas bíblias na mão, esses grupos religiosos rezavam ou oravam, em nome de Deus, pela vida do feto e acusavam uma menina de 10 anos de assassinato. Uma articulação

com movimentos feministas e de direitos humanos garantiu a chegada da menina em segurança ao hospital e deu apoio à equipe médica que realizaria o procedimento.

Já dentro do hospital, a menina, sua avó e a assistente social ainda foram assediadas por um médico e uma médica que conseguiram entrar no quarto da menina e lhe descreveram o procedimento de aborto em termos acusatórios.

Apesar de todas as dificuldades e do terror promovido por grupos antiaborto em frente e dentro do hospital, a menina teve seu pedido respeitado e a gravidez interrompida sem complicações. O Judiciário local concluiu que a família não estaria segura voltando para a cidade de São Mateus, e foi incluída no programa de proteção a vítimas de violência. As vidas da menina e de sua família precisaram ser radicalmente alteradas. Esse caso nos mostra que, em pleno 2020, foi necessária uma operação política e logística muito complexa e cara para garantir a implementação de uma lei de aborto vigente há mais de oitenta anos no Brasil.



BAIXE COLE POR AÍ:
Mural de Lambe Lambe
Criança Não é Mãe
por Basuras Coletiva
[@basurassss](https://www.instagram.com/basurassss)









Você sabia?

Em caso de gravidez indesejada e forçada (em decorrência de estupro) ou quando a gravidez apresenta risco à vida da pessoa gestante, é assegurado por Lei (Artigo 128 do Código Penal) o direito ao aborto legal e seguro. Por decisão do Supremo Tribunal Federal (STF) em 2012, o aborto também passou a ser garantido em casos de malformação fetal com inviabilidade de vida extra-uterina, ou seja, quando o feto não tem chance de sobrevivência.

A interrupção voluntária da gravidez é um direito seu!
Busque informações sobre o Serviço de Aborto Legal da sua cidade ou região mais próxima!

Saúde das mulheres, **DIREITOS** sexuais e reprodutivos

1ª METADE DO SÉCULO XX

Foram implementadas as primeiras estratégias de promoção e prevenção que priorizavam apenas a saúde materno-infantil. Na época, a saúde da mulher era limitada aos marcos reprodutivos: gravidez, parto e puerpério.

MEADOS DE 1970

Em plena ditadura movimentos sociais reclamam da escassez e má qualidade de serviços de saúde; debates começam sobre saúde sexual e reprodutiva.

1983

O Ministério da Saúde lança o Plano de Assistência Integral à Saúde da Mulher - PAISM, iniciativa precursora a nível nacional e mundial de atenção à saúde reprodutiva das mulheres, na perspectiva da atenção integral à saúde.

1985

É criado o Conselho Nacional de Direitos da Mulher - CNDM*, vinculado ao Ministério da Justiça. É considerado o marco inicial das políticas para as mulheres no Brasil.

1988

Promulgação da Constituição Federal que estabelece o SUS - sistema único de saúde, e o direito ao planejamento familiar, regulamentado por lei em 1996.

1989

Estabelecimento do primeiro serviço de aborto legal no país, no Hospital Jabaquara (SP).

2004

Realização da I Conferência Nacional de Políticas para as Mulheres, que teve como objetivo propor as diretrizes para o Plano Nacional de Políticas para as Mulheres.

2005

Lei 11.108/2005 que garante às mulheres acompanhante durante o parto.

2008

O SUS institui o Processo Transsexualizador para garantir acesso à hormonização e cirurgias de modificação corporal e genital.

*CNDM em parceria com o movimento feminista desempenharam papel fundamental na convocação da Assembleia Nacional Constituinte, ao lançar a campanha "Constituinte pra valer tem que ter palavra de mulher".



A campanha ficou conhecida como o "Lobby do batom" e apresentou propostas para promover a igualdade de gênero na política, defendendo a eleição de pelo menos 50 deputadas federais, além de lançar luz sobre as causas das mulheres brasileiras.

Quer saber mais sobre os Direitos Sexuais e os Direitos Reprodutivos no Brasil e na América Latina? Se liga aqui!

Anis Instituto de Bioética
@anisbioetica

Campanha Nem Presa
Nem Morta
@nempresanemmorta

Católicas pelo
Direito de Decidir
@ascaticas

Centro Feminista de
Estudos e Assessoria
@cfemea_feminista

Cidadania, Estudo, Pesquisa,
Informação e Ação
@cepiacidania

Coletivo Feminista
Sexualidade e Saúde
@coletivo_feminista

Coletivo Margarida Alves
@coletivomargaridaalves

Comitê Latino-Americano
e do Caribe para a Defesa
dos Direitos das Mulheres
@cladembrasil

Cunhã Coletivo Feminista
@cunhanfeminista

Criola @ongcriola

Frente Nacional pela
Legalização do Aborto
@pelavidadasmulheres

Grupo Curumim
Gestação e Parto
@grupocurumim)

Portal Catarinas
@portalcatarinas

Fundo Elas @fundoelas

Projeto Cravinas
@projetocravinas

Rede de
Desenvolvimento Humano
@redeh_org

SOS Corpo
@soscorpo.feminista

Abortion Data
@abortion.data

Aborto Fora do Armário
@aborto.foradoarmario

Agência Patrícia Galvão
@ipatriciagalvao

Artigo 19 @artigo19

Basuras Coletiva
@basurasss

Bloco A @blocoa

Gênero e Número
@generonumero

Iyaleta @iyaletapesquisa

Mapa do Acolhimento
@mapadoacolhimento

Projeto Vivas @projeto.vivas

Rede de Assistentes Sociais
Pelo Direito de Decidir
@raspdd

Rede de Pesquisadoras
sobre Aborto Pelo
Direito de Decidir
@repad.br

Rede Feminista de
Ginecologistas e Obstretas
@redefeministageo

Rede Médica pelo
Direito de Decidir
@doctorsforchoicebr

Revista AzMina
@revistaazmina

Observatório de
Sexualidade e Política
@sxpolitics

Articulação Feminista
Marcosur
@mujeresdelsur.afm

Federação Internacional
de Planejamento Familiar
@ippf_acro

Fundo de Ação Urgente
América Latina e Caribe
@fondoaccionurgenteal

Fundo de Ação Aborto
Seguro @safe_abortion

Fundo de Mulheres do Sul
@fmujeresdelsur

Fundo de População
das Nações Unidas
@unfpabrasil

Fos Feminista @fosfeminista

Rede de Saúde de Mulheres
Latino-americanas e do
Caribe @rsmiac

Observatório do Caribe
de Direitos Sexuais e
Direitos Reprodutivos
@srhr.observatory

Rede Feminista de Saúde
@redefeministadesaude

♥ DIREITOS SEXUAIS

♥ Direito a viver a sexualidade livre de medo, vergonha, culpa, falsas crenças e outros impedimentos à livre expressão dos desejos;

♥ Direito a viver a sexualidade livre de violência, discriminação e coerção;

♥ Direito a viver a sexualidade independente do estado civil, geração ou condição física;

♥ Direito à liberdade e autonomia para escolher a/o parceira/o sexual e expressar a sua orientação sexual;

♥ Direito à prática do sexo seguro para prevenção de gravidez não desejada, e infecções sexualmente transmissíveis (IST's);

♥ Direito à educação sexual, informação e serviços confidenciais de saúde.



♥ DIREITOS REPRODUTIVOS

♥ Direito a decidir se deseja ter filhos, quantos e sobre o momento de engravidar;

♥ Direito a decidir sobre a reprodução, livre de violência, discriminação e coerção;

♥ Direito de acesso a métodos contraceptivos, tratamento para infertilidade e ao planejamento reprodutivo;

♥ Direito de acesso aos serviços de saúde reprodutiva de qualidade e de atenção humanizada ao parto;

♥ Direito à divisão igualitária das responsabilidades na criação dos filhos.



CAÇA-PALAVRAS

G I I L O Y A N P N F S
 C Ê M I E T W S H H S A
 L D N B T A I A L E N Ú
 I R I E D E E M O O I D
 S G E R R C A O S A R E
 O S U D E O B A E I R P
 A R T A H I S I M T N Ú
 C I N D L H T A S E O B
 I F T E T D I O N A I L
 R C A U A H A I S T V I
 O P V E T E B D T H A C
 R I E I W C L O E R M A

♥ DIREITOS

♥ IGUALDADE

♥ SAÚDE PÚBLICA

♥ GÊNERO

♥ LIBERDADE

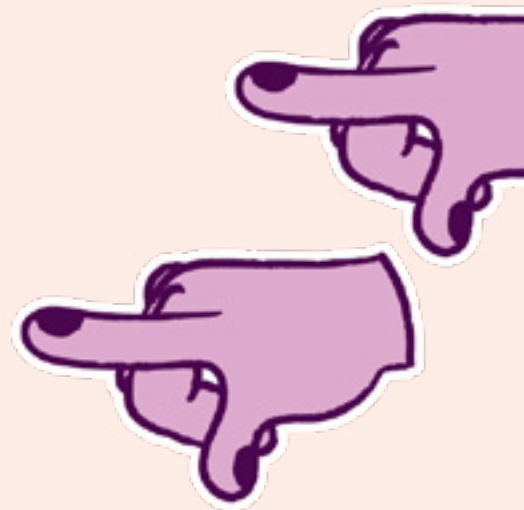
O que é violência de gênero?

A violência de gênero é uma manifestação da relação desigual de poder entre pessoas que se identificam com o sexo masculino, pessoas que se identificam com o sexo feminino e pessoas LGBTQIAPN+. A violência de gênero viola os **direitos humanos** e fere os princípios fundamentais da

igualdade e da **liberdade**. A violência de gênero é um problema de **saúde pública** e social que atinge todas as pessoas que se identificam com o gênero feminino e pessoas LGBTQIAPN+, independente da classe socioeconômica, raça ou grupo étnico-cultural, faixa etária, crença ou religião.

O que é violência doméstica e familiar?

A violência doméstica e familiar é caracterizada como qualquer ato violento que ocorre na relação doméstica e representa ameaça à segurança e integridade física, psicológica, sexual, moral e patrimonial da vítima. A violência doméstica impacta principalmente crianças, adolescentes, idosos e mulheres que na maioria das vezes possuem vínculo afetivo e interpessoal com o agressor em potencial: quase sempre o cônjuge ou namorado, o pai, padrasto, ex-cônjuge ou ex-namorado ou parente.



Quais são os tipos de violência?

VIOLÊNCIA FÍSICA:

entendida como qualquer conduta que ofenda a integridade e saúde física da pessoa.

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA:

qualquer conduta que cause sofrimento psicológico e emocional; ou que prejudique e perturbe o desenvolvimento da pessoa; ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões.

VIOLÊNCIA SEXUAL:

qualquer conduta que constranja a vítima para presenciar, manter ou participar de relação sexual não desejada; que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que force a gravidez ou o aborto; que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos.

VIOLÊNCIA MORAL:

qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

O QUE É VIOLÊNCIA SEXUAL



A violência sexual é uma das mais graves expressões da violência de gênero caracterizada como atitudes de coibição, coerção, constrangimento e exposição que ferem os **Direitos Sexuais** e **Direitos Reprodutivos** bem como qualquer situação que envolva a importunação, chantagem, manipulação, ameaça e uso da força para obrigar a pessoa a presenciar ou manter relações sexuais sem consentimento*.

* **CONSENTIMENTO** é estar de acordo com a realização de alguma coisa por alguém, ou seja, quando as pessoas envolvidas estão conscientes e concordam com determinada atitude. Isto quer dizer, uma relação sexual consentida (com consentimento) é uma relação sexual em que as pessoas envolvidas estão de acordo.

Quando uma pessoa é vítima de violência sexual significa que ela não consentiu o ato sexual.



O QUE FAZER EM CASO DE VIOLÊNCIA SEXUAL?

Em caso de tentativa ou ocorrência de estupro, encaminhe-se logo que possível, em até 72 horas após ocorrência da violência ao Serviço de Atenção às Pessoas em Situação de Violência Sexual do seu município ou região. Os medicamentos preventivos precisam ser tomados antes de 72 horas. **Não é necessário realizar Boletim de Ocorrência (B.O).**

Nos serviços, você tem direito à/ao:

Profilaxia Pós-Exposição (PEP) para prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST'S), como Vírus do Papiloma Humano (HPV), Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV), hepatites virais, herpes genital e sífilis;

Atendimento multiprofissional de saúde: enfermagem, ginecologia e obstetrícia, infectologia, psicologia e serviço social;

Atendimento psicológico gratuito durante seis meses, com possibilidade de encaminhamento para continuidade em outros serviços de saúde e assistência social;

Pílula do dia seguinte, também chamada de pílula contraceptiva de emergência, gratuita e disponível nas Unidades de Saúde do SUS;

Se ocorrer gravidez, direito ao aborto legal e seguro.

PARA SALVAR NA PLAYLIST

Álbum **Ventre Laico Mente Livre**

Católicas Pelo Direito de Decidir (@ascatolicas)

O projeto Artivismo pelos Direitos Sexuais e Reprodutivos promoveu um seminário nacional de capacitação para ativistas que atuam na defesa dos direitos sexuais e reprodutivos, com foco na formação de multiplicadoras, na ampliação das articulações e no fortalecimento das ações estratégicas e de incidência política. Por meio do evento, Católicas pelo Direito de Decidir buscou convergir esforços para impulsionar uma agenda de advocacy por direitos reprodutivos e aborto a partir de uma ética-religiosa feminista. Outras ações relativas ao projeto englobam o Álbum “Ventre Laico, Mente Livre”, com sete composições feministas, e a realização do Festival pela Legalização e Despenalização do aborto. O projeto musical contou com a participação das artistas Mulamba, Juliana Strassacapa, Brisa Flow, Luana Hansen e Dominatrix, produzido por Elisa Gargiulo (Dominatrix). Ekena, Raissa Fayet e Moyenne Valdés são artistas convidadas e a arte da capa é de Elisa Riemer.

Acesse para ouvir a poesia contra o estupro - Mel Duarte.



Acesse para ouvir a música “P.U.T.A.” da banda de Curitiba Mulamba.



CARNE DE RÃ

Mulamba

@mulambaoficial



EM DEFESA DELAS

Ju Strassacapa

@ju.strassacapa



MORAL' DTUDO

Luana Hansen

@luanahansenmusic



MEU CORPO NÃO É SEU

Brisa Flow

@brisaflow



MEU CORPO É MEU

Dominatrix

Dicas de saúde: menstruação e métodos contraceptivos seguros

Nesta seção, você irá aprender um pouco mais sobre métodos anticoncepcionais, saúde sexual e reprodutiva, menstruação e dignidade menstrual! Para começar, os métodos de contracepção mais comuns são o preservativo (camisinha) interno/feminino e externo/masculino, o Dispositivo Intra-Uterino (DIU) e as pílulas de contracepção.

Para saber mais sobre métodos anticoncepcionais, indicamos a série de animação da [Anis @anisbioetica](#) disponível no YouTube e produzida como parte do projeto “[WhatsApp no sertão: informação e educação em saúde](#)”. Esta é uma proposta de construção de materiais de acesso à informação em linguagens variadas e acessíveis para diferentes públicos, inclusive, adolescentes e jovens!



ÚTERO: lugar onde se desenvolve o feto, o útero tem o tamanho de um punho e pode expandir cerca de 100 vezes o seu tamanho durante a gestação.

COLO DO ÚTERO: é a entrada do útero, ele se abre em alguns momentos para a saída do sangue menstrual, do muco durante o período fértil, para a entrada dos espermatozoides e no parto.

OVÁRIOS: são glândulas produtoras de hormônios (estrogênio e progesterona) e onde ficam os óvulos, as células reprodutivas femininas. A ovulação é o momento em que o óvulo está maduro, sai do ovário, e pode ser fecundado. Normalmente, ocorre por volta do 14º dia antes do início da próxima menstruação.

VAGINA: é um canal muscular com aproximadamente 8 cm de comprimento e 2,5 cm de diâmetro. É um órgão bastante elástico e se adapta a diferentes condições. A vagina liga a vulva e o colo do útero. Por ela, acontece a eliminação do sangue menstrual, a saída da lubrificação natural, a penetração na hora do sexo e a saída do bebê durante o parto normal.

VULVA: a vulva é parte externa da genitália e é composta por: monte de púbis, os lábios (internos e externos) e vestibulo, o clitóris e as glândulas secretoras.

PÚBIS: é a porção superior, uma saliência rica em tecido adiposo (gordura) e após a puberdade é onde desenvolvem-se os pelos.

CLITÓRIS: é o tecido erétil feminino e está localizado na parte superior da vulva e a sua única função é dar prazer. O que vemos é apenas uma parte do clitóris, pois ele se estende ao redor do canal vaginal e da uretra e possui mais de nove mil terminações nervosas que são responsáveis pelo orgasmo!

GRANDES LÁBIOS: situados lateralmente e também são cobertos de pelos.

URETRA: orifício por onde a urina é eliminada.

PEQUENOS LÁBIOS: localizados internamente aos lábios maiores, eles não possuem pelos e possuem uma coloração que pode ser clara ou escura, a depender do corpo de cada pessoa, também protege a vagina de bactérias.

QUIZ

Marque verdadeiro ou falso

1. () Corrimento vaginal é sinal de doença.

2. () Vulva e vagina são a mesma coisa.

3. () As calcinhas de algodão são mais indicadas para a saúde íntima.

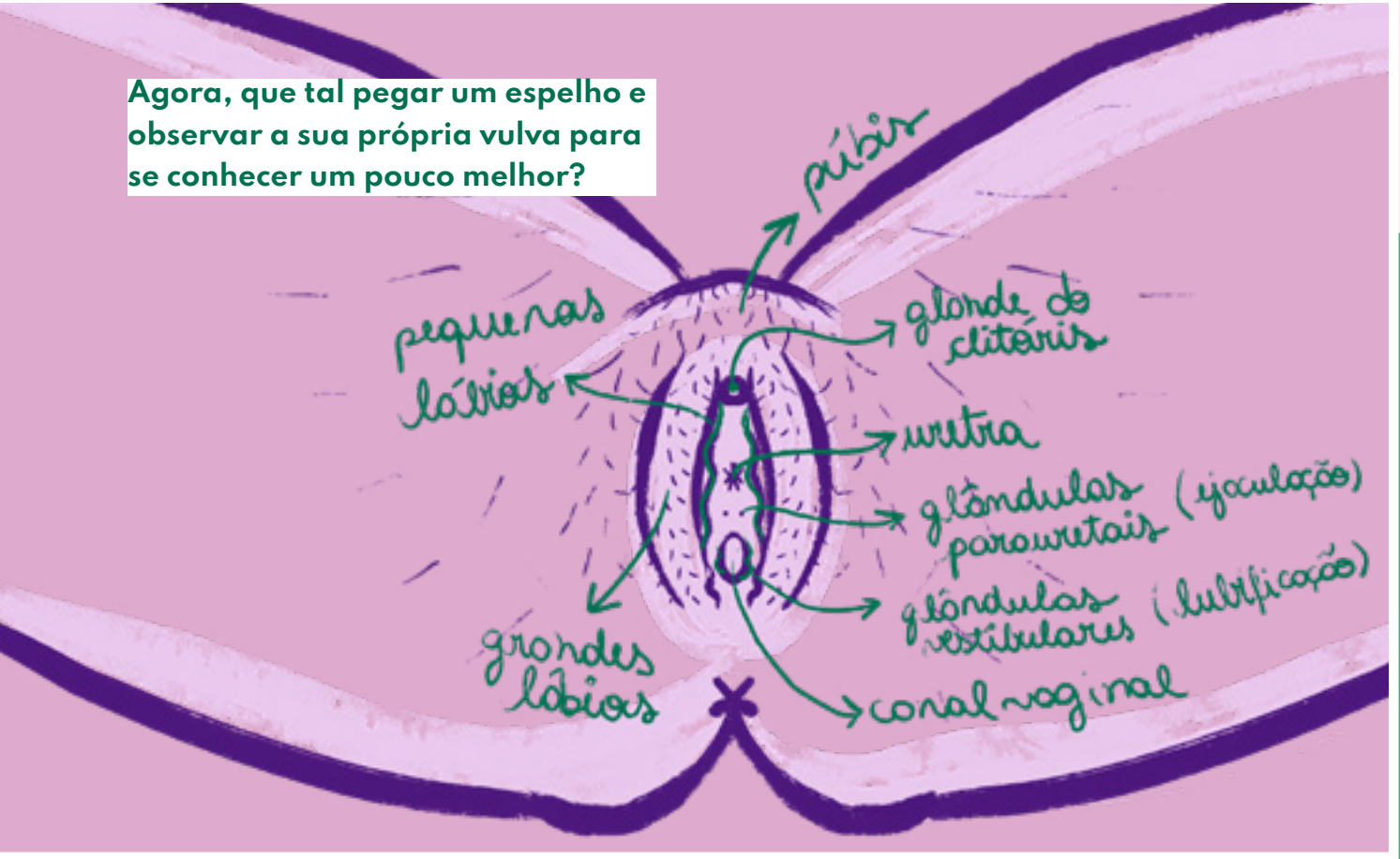
4. () É recomendado limpar a vagina por dentro.

5. () É recomendável fazer xixi após relação sexual com penetração.

Dicas de como cuidar da sua saúde vaginal

- ♥ Evite lenço umedecido ou papel higiênico perfumado;
- ♥ Na região dos lábios internos, lave somente com água. Se optar por usar sabonete, que seja um sabonete neutro. Nada de sabonetes com perfume, pois eles podem causar alergias e irritações na pele;
- ♥ Na região dos lábios externos e ânus, é importante usar sabonete para remover bem as células mortas e bactérias causadoras de mau odor na região;
- ♥ Evite desodorante íntimo na região da vulva! Se for aplicar, utilize somente na região da virilha;
- ♥ Após a relação sexual, faça xixi e lave somente com água, sem sabonetes para evitar irritações;
- ♥ Lave sua calcinha no banho e evite colocar na máquina com sabão em pó e amaciante;
- ♥ Prefira calcinhas de algodão, pois elas permitem a circulação de ar na região íntima e sempre que possível, durma sem calcinha;
- ♥ Mantenha sua vulva hidratada, mas só com produtos adequados para a região. Nada de usar hidratante corporal, sua vulva agradece!
- ♥ Evite permanecer com roupas úmidas por um longo período;
- ♥ Nada de duchas vaginais! A limpeza no canal vaginal deve ser evitada, uma vez que altera o PH e a flora vaginal, deixando a vagina mais suscetível a infecções.

Agora, que tal pegar um espelho e observar a sua própria vulva para se conhecer um pouco melhor?



Respostas

1. Falso: só indica sinal de doença se vier acompanhado de mau cheiro, coceira ou ardência.
2. Falso: vulva é parte externa, enquanto vagina é um canal muscular interno e que liga a vulva ao colo do útero.
3. Verdade: tecidos de algodão tendem a ser mais frescos e permitem a circulação de ar na região íntima.
4. Falso: a vagina é autolimpante. Use somente água e lave com sabão neutro somente a parte de fora.
5. Verdade: sempre faça xixi depois do sexo para enxaguar o trato urinário de líquidos que poderiam ficar presos lá e causar infecções.

A cada dia, 1,9 bilhão de pessoas estão menstruando em todo o mundo.



* Dados obtidos do relatório Livre para Menstruar de 2021 produzido pelo movimento Girl Up, com apoio das calcinhas menstruais Herself e da organização NOSSAS.

Só no Brasil, são 7,5 milhões* de pessoas menstruando na escola e pelo menos metade não tem nenhuma informação sobre menstruação antes do seu primeiro ciclo. A verdade é que a menstruação ainda é estigmatizada e existe um certo tipo de vergonha quando se menstrua pela primeira vez. Vamos juntas acabar com esse estigma?

Menstruar é sinal de saúde! Reforça que nossos órgãos reprodutivos estão funcionando como deveriam.

Menstruar pela primeira vez significa que estamos entrando em uma nova etapa de nossas vidas, a **puberdade**.

A primeira menstruação significa que iremos passar por uma profunda mudança, não apenas física, mas na forma de experienciar o mundo. Geralmente, ela acontece por volta dos 10 a 14 anos e recebe o nome de menarca

(mas a idade também irá depender do histórico familiar).

Ao longo dos anos, o ciclo passará a ser mais regular e previsível, mas no começo é normal que haja certa irregularidade nos períodos. De qualquer forma, não deixe de consultar uma ginecologista, você tem direito a esse acesso pelo SUS.

A menarca marca o momento em que o corpo pode começar a gestar, pois está produzindo os hormônios para isso. Se você for transar com alguém que produz espermatozoides, e não deseja engravidar, precisa saber como evitar a gravidez. Durante a puberdade, também aparecem os pelos pubianos e o aumento dos seios. Algumas alterações na mucosa vaginal indicam que a menarca está próxima. O muco vaginal nada mais é que um corrimento vaginal fisiológico super comum, habitualmente fino e esbranquiçado, sem odor, sem coceira ou ardência. Além das mudanças físicas, essa fase costuma envolver muitas dúvidas e curiosidades acerca da nossa identidade e pertencimento, além das oscilações constantes de humor.



LEIA: Corpos que menstruam e a luta por garantia de dignidade

Já a última menstruação recebe o nome de **menopausa** e ocorre por volta dos 45 a 51 anos.



→ **MAS LEMBRE-SE:** cada pessoa tem seu tempo e cada corpo é diferente! E cada pessoa também irá sentir tudo isso de uma maneira, busque conversar com suas amigas, sua família, sua médica. E também escrever sobre suas emoções e sentimentos pode ser útil. 🙌💚💜

Você sabe o que é Pobreza Menstrual?

Pobreza menstrual é a falta de itens básicos de higiene, saneamento básico, acesso à água e também a falta de conhecimento por parte das pessoas que menstruam sobre os cuidados que envolvem a própria menstruação – o que afeta diretamente não só a saúde sexual e reprodutiva, mas também a saúde mental e autoestima dessas pessoas. Alguns dados do relatório da “Pobreza Menstrual no Brasil: Desigualdade e Violações de Direitos” (UNFPA, 2021):

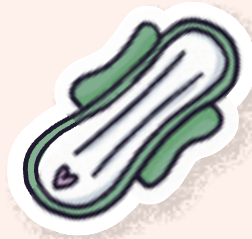
Mais de 713 mil meninas brasileiras vivem sem acesso a banheiro ou chuveiro em suas casas

Mais de 321 mil alunas estudam em escolas sem banheiro

Uma a cada cinco jovens já deixou de ir à escola por não ter condições de comprar absorventes³

Meninas negras têm mais chances de estarem vivendo em situação de pobreza menstrual do que outras meninas

Mais de 4 milhões de pessoas que menstruam carecem de calcinhas, absorventes, remédios para dor e até mesmo água limpa. Em muitos casos, são utilizados materiais impróprios para conter o sangue da menstruação, o que pode causar infecções graves.



CONFIRA: Ministério da Saúde disponibiliza absorventes pelo Farmácia Popular



ASSISTA: (135) Dignidade Menstrual - uma questão de direitos humanos no Brasil e no mundo - YouTube



CONHEÇA O MOVIMENTO GIRL UP: livreparamenstruar.org

É claro que esses dados são também influenciados pelo **racismo estrutural*** e pelas desigualdades socioeconômicas. Pessoas de regiões e bairros periféricos, das zonas rurais e ribeirinhas são as mais afetadas. Portanto, essa é uma questão de saúde pública e a falta desses recursos para manter a dignidade menstrual (oposto de pobreza menstrual) se configura como uma violação aos direitos humanos.

Você também pode conhecer e apoiar a construção de ações e políticas de saúde, como a distribuição de materiais de higiene, criação de casas de acolhimento, acesso à informação e aos serviços públicos de saúde para promovermos a dignidade menstrual das pessoas que menstruam.

* É uma discriminação racial sistemática presente nas estruturas sociais, ou seja, é o racismo enraizado na sociedade, que acaba estando presente em todas as instâncias sociais, sejam institucionais, políticas ou econômicas.

³ Dados obtidos da pesquisa feita pela Espro, Ensino Social e Profissionalizante e Inciclo, marca de coletores menstruais.

CORPOS QUE MENSTRUAM

Mulheres cisgêneras, algumas pessoas não-binárias, intersexo, transmaculines, homens trans, todas essas pessoas podem menstruar, se tiverem útero, estiverem na idade. Por isso, é melhor nos referirmos a pessoas que menstruam, ao invés de falarmos mulheres. Até porque mulheres trans não menstruam. Pode parecer muita informação agora, mas a gente tá aqui pra tornar tudo mais simples. Afinal, já vimos que os corpos são múltiplos e as pessoas, mais ainda.

Para saber mais acesse:
LGBTQIA+ - Clue
(helloclue.com)



Tabu menstrual e homens trans: é preciso falar de diferentes corpos | Queer | iG Siga @saude_lgbtqia



ACESSE o Podcast Virei Mocinha, e aí? Neste episódio, Sophia, de 14 anos, narra a sua experiência com a primeira menstruação e com os absorventes reutilizáveis.

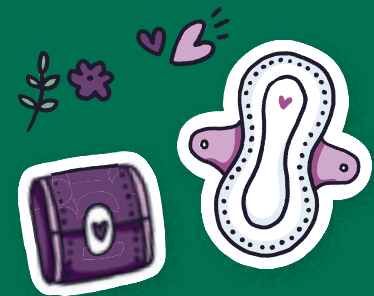


Menstruação e meio ambiente

Uma pessoa pode chegar a usar 15 mil absorventes descartáveis durante a sua vida. No Brasil, são descartados por ano cerca de 15 bilhões de absorventes, que vão parar em lixões e aterros, podendo contaminar o solo e a água. Além de agredirem o meio ambiente, levando mais de 400 anos para decompor, agredem também as nossas partes íntimas, provocando alergias e coceiras no período menstrual devido aos materiais sintéticos e artificiais desses absorventes.

COLETOR MENSTRUAL: é um absorvente interno, feito de silicone medicinal – o que contribui para não ressecar a mucosa vaginal. Você pode permanecer com ele até 12 horas, dependendo do seu fluxo, depois é só descartar o sangue no vaso sanitário, lavar com água e colocar de novo. Tem durabilidade de 5 anos e, além de ser mais ecológico, você pode usar para fazer atividades físicas, ir à praia e à piscina.

CALCINHAS E CUECAS ABSORVENTES: se parecem calcinhas e cuecas comuns, mas têm alto poder de absorção do sangue menstrual por seus tecidos tecnológicos e sustentáveis. Para os fluxos leves e moderados, podem ser usadas por até 8 horas. Já para o fluxo intenso, recomenda-se o uso de até 4 horas. Depois, é só lavar.



ABSORVENTES DE PANO OU ECOABSORVENTES: são laváveis e reutilizáveis, possuem design anatômico, confortável e com botões para prender na calcinha ou cueca. Esses absorventes reduzem o risco de alergias.



CICLOS MENSTRUAIS

Assim como a natureza tem seus ciclos, nós, como parte dessa natureza, não fugimos disso. Tudo está alinhado, a lua controla as marés por conta da gravidade e também é assim com a menstruação. O ciclo menstrual tem duração de cerca de 29 dias, no qual o corpo produz quatro principais hormônios: **estrógeno** e **progesterona** (secretados principalmente nos ovários), hormônio luteinizante (LH) e hormônio folículo estimulante (FSH).

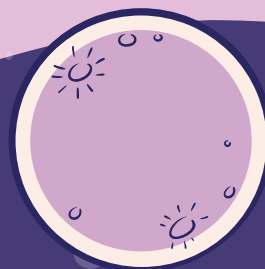
Para conhecer seu ciclo você precisa se observar e anotar no calendário o primeiro dia de sua menstruação. Faça isso por 6 meses e vai perceber qual a duração do seu ciclo. hoje em dia existem muitos aplicativos pra isso*, mas você também pode fazer isso em um caderno se preferir.



Fase dinâmica ou folicular

As palavras desta fase são: crescimento, movimento e expansão. O estrogênio é o hormônio dominante produzido pelos ovários neste momento. Com ele, nos sentimos com mais energia e disposição para realizar as tarefas do dia. Inicia mais ou menos no 6º dia do ciclo menstrual e dura de 7 a 10 dias. É a fase ideal para:

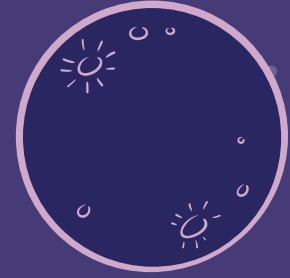
- ♥ formalizar planos e projetos.
- ♥ escrever aquele e-mail importante, ter aquela conversa.
- ♥ planejar tarefas e definir prazos
- ♥ dar início a novos projetos.



Fase criadora magnética ou ovulatória - Progesterona

Esta fase começa por volta do 13º dia do ciclo menstrual e corresponde à ovulação, seu pico dura 24h. É o momento mais propício para engravidar, portanto estamos expansivas. Sabemos prender a atenção, interagir com amigos e colher coisas no trabalho. Após esse ápice, o corpo começa a produzir a progesterona, hormônio calmante e moderador de humor, que equilibra a ação do estrogênio.

- ♥ pessoas tímidas podem usar este período do ciclo para realizar atividades em público.
- ♥ momento favorável para dar vida aos nossos projetos e manifestar nosso dom.
- ♥ momento propício para feedbacks, acolhimento e integração de grupos. Sua escuta estará mais afinada neste período.



Fase manifestadora ou pré-menstrual

Ocorre desde o dia da ovulação até um dia antes da menstruação, quando começa um novo ciclo menstrual. Ela começa lá pelo 18º dia do ciclo menstrual e dura cerca de 15 dias. Esta fase pode vir acompanhada da famosa TPM (tensão pré-menstrual) e a tendência é nos sentirmos mais sensíveis, emotivas e até irritadas. Além dos desconfortos físicos como inchaço nas mamas e no abdômen, falta de apetite ou fome em excesso, surgimento de acnes, dor de cabeça, cansaço.

Aproveite essa fase para:

- ♥ refletir e fazer uma autoavaliação do que você tem feito, dos seus hábitos, do que gostaria de transformar antes de iniciar o próximo ciclo.
- ♥ momento para limpar e eliminar ações e projetos que não fazem mais sentido para você!

Fase Visionária ou menstrual

Essa fase começa no 1º dia do ciclo menstrual (o dia em que a menstruação “desce”) e permanece por cerca de 3 a 5 dias. Fisicamente, podemos sentir dores na barriga, cólicas, dor nas costas, sensação de peso no corpo, mamas mais sensíveis e com vontade de ir ao banheiro com mais frequência. Em termos emocionais podemos estar mais reflexivas e com oscilação de humor devido a queda nos níveis hormonais.

- ♥ Procure evitar atividades físicas pesadas e, se possível, descanse. Arranje um momento para meditar, escrever, ler e planejar coisas para os dias mais animados que virão.
- ♥ Observação: É normal sentir algum desconforto nesse período, mas se há muita dor ou se o sangramento for muito intenso, é um indício de que algo não vai bem e aí é necessário procurar ajuda na UBS-unidade básica de saúde.

TPM

Dicas chás para aliviar os sintomas

Chá de Valeriana

O uso do chá de Valeriana durante o período da TPM consegue reduzir significativamente os sintomas físicos, os sintomas emocionais, e os sintomas comportamentais das mulheres que sofrem com a síndrome pré-menstrual.

Chá de Camomila

O chá da camomila é muito conhecido por sua propriedade calmante e por isso é indicado para usar durante os períodos menstruais para ajudar a controlar a irritação.

Chá de Maracujá

O chá das folhas de maracujá é uma boa opção para a TPM, pois ele tem a Passiflorina e a Crisina, que ajudam a combater a ansiedade, que é um sintoma da TPM. Também reduz o estresse e a insônia.

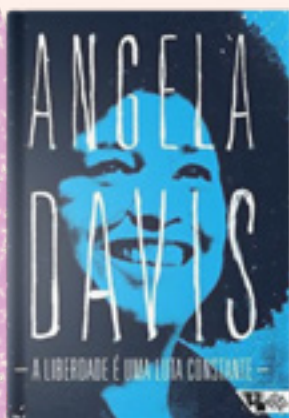
Modo de preparo

Todos os chás podem ser feitos por infusão, exceto o de maracujá em que as folhas devem ser fervidas junto com água.

A quantidade usada para fazer os chás é de 1 colher de sopa picada para cada xícara de água.

OBS: Os chás podem ser consumidos em até 2 xícaras por dia nos dias anteriores à menstruação.





A liberdade é uma luta constante Angela Davis

Sinopse: Os textos trazem reflexões sobre como as lutas históricas do movimento negro e do feminismo negro nos EUA e a luta contra o apartheid na África do Sul se relacionam com os movimentos atuais pelo abolicionismo prisional e com a luta anticolonial na Palestina. Além de sua reconhecida atuação política no combate ao racismo, Davis denuncia também o sexismo, demonstrando de forma muito objetiva a relação entre a violência contra a mulher e a violência do Estado.

Editora: Boitempo / Ano: 2018 / Páginas: 144

Sejamos todos Feministas Chimamanda Ngozi Adichie



Sinopse: A autora deste livro, Chimamanda Ngozi Adichie, é escritora e feminista. Mas, afinal, o que é ser feminista? Quando ouviu essa palavra pela primeira vez, Chimamanda ainda era criança e morava na Nigéria, país em que nasceu. Desde então, ela pensou muito sobre o termo — e sobre os direitos das mulheres no mundo. Anos mais tarde, ela compartilhou suas reflexões sobre igualdade a todos, homens e mulheres, e você as encontra neste livro. E agora é a sua vez de refletir sobre o assunto também! Além do texto adaptado para leitores de todas as idades, esta edição ilustrada também contém uma introdução para os jovens e um texto de encerramento para pais, professores e mediadores de leitura. Este livro é indicado para crianças a partir de 10 anos.

Editora: Companhia das Letras / Ano: 2015 / Páginas: 64

@chimamanda_adichie

Por um feminismo afro-latino-americano Lélia González



Sinopse: Filósofa, antropóloga, professora, escritora, militante do movimento negro e feminista precursora, Lélia Gonzalez foi uma das mais importantes intelectuais brasileiras do século XX, com atuação decisiva na luta contra o racismo estrutural e na articulação das relações entre gênero e raça em nossa sociedade. Com organização de Flavia Rios e Márcia Lima, Por um feminismo afro-latino-americano reúne em um só volume um panorama amplo da obra desta pensadora tão múltipla quanto engajada.

Editora: Zahar / Ano: 2020 / Páginas: 344

Onde exigir os seus direitos ou pedir orientações?

DEFENSORIA PÚBLICA

(Existe nas capitais e cidades maiores)

Garante assistência jurídica integral e gratuita a quem não pode pagar advogado/a. Vai além do direito à assistência judicial, pois garante a defesa dos direitos da pessoa necessitada em todas as esferas.

OUIDORIAS

Recebem denúncias e reclamações, oferecem informações e orientações sobre seus direitos. A ouvidoria também pode acompanhar, avaliar e fiscalizar os serviços prestados. Procure a Ouvidoria do SUS em seu Estado ou município.

DISQUE 180 - Central de Atendimento à Mulher WhatsApp (61) 9610-0180

Orientação sobre os direitos e serviços públicos para as mulheres em situação de violência. Atende todo o país todos os dias, por 24 horas, e a ligação é gratuita.

MINISTÉRIO PÚBLICO

(Promotoria- buscar no Fórum dos municípios)

Protege os direitos coletivos, como o direito de acesso às informações, aos serviços de saúde e insumos de saúde sexual e reprodutiva, medicamentos e outros. Exige explicações do poder executivo, legislativo ou judiciário sobre desrespeito às leis.

SERVIÇOS DE URGÊNCIA POR TELEFONE

DISQUE 100 - Direitos Humanos

Em caso de direitos violados, disque 100 Direitos Humanos. A ligação é gratuita, as denúncias são anônimas e podem ser sigilosas.

DISQUE 136 - Saúde

Canal de diálogo entre usuários e a gestão pública de saúde com objetivo de garantir que o direito à saúde não seja violado e se assegure a qualidade dos serviços prestados pelo SUS.

VERA - Sua Linha Sobre Direitos Reprodutivos

Vera, linha direta de informações de verdade sobre direitos reprodutivos, atua desde 2017 pra você que tem dúvidas, ou quer se informar sobre o tema.

Atendimento diário, via WhatsApp ou ligação telefônica, de segunda a sexta, das 14h às 18h. Passa uma mensagem: (81) 98580-7506.

SE LIGA NAS DICAS

Para Seguir

- ♥ Vagina sem neura - @vaginagemneura
- ♥ Vulva Livre - @vulvalivre
- ♥ Yoni das Pretas - @yonidaspretas
- ♥ Yoni das Pretinhas - @yonidaspretinhas
- ♥ Girl Up Brasil - @girlupbrasil



PODCAST

FUTURO DO CUIDADO

@nempresanemmorta



PODCAST

JUSTIÇA REPRODUTIVA

@nempresanemmorta



PODCAST

RÁDIO FEMINISTA DE SAÚDE

@redefeministadesaude

CALENDÁRIO FEMINISTA

JANEIRO

19/01 Dia Nacional da Visibilidade Trans

FEVEREIRO

01/02 Dia da Ratificação pelo Brasil da Convenção Sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação Contra a Mulher

01 a 08/02 Semana Nacional de Prevenção da Gravidez na Adolescência

06/02 Dia Internacional de Tolerância Zero à Mutilação Genital Feminina

11/02 Dia Internacional das Meninas e Mulheres na Ciência

20/02 Dia de Luta e Resistência de Homens Trans e Pessoas Trans Masculinas

24/02 Dia da Conquista do Voto Feminino no Brasil

28/02 Dia Nacional da Afirmação Gay

MARÇO

08/03 Dia Internacional da Mulher

14/03 Dia Marielle Franco

21/03 Dia Internacional Contra a Discriminação Racial

25/03 Dia Nacional do Orgulho LGBTQIAPN+

31/03 Dia Internacional da Visibilidade Transgênero

ABRIL

06/04 Dia do Orgulho Gênero-Fluido

07/04 Dia Mundial da Saúde

06/04 Dia Internacional da Asssexualidade

26/04 Dia Nacional da Visibilidade Lésbica

27/04 Dia da Trabalhadora Doméstica

30/04 Dia Nacional da Mulher

MAIO

17/05 Dia Internacional Contra à LGBTQIAPN+fobia

18/05 Dia Nacional de Enfrentamento ao Abuso e à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes

19/05 Dia do Orgulho Agênero

24/05 Dia da Detenta

24/05 Dia da Consciência e Visibilidade Pansexual e Panromântica

28/05 Dia Internacional Pela Saúde da Mulher/Dia Nacional de Redução da Mortalidade Materna

28/05 Dia Internacional da Dignidade Menstrual

JUNHO

04/06 Dia Internacional das Meninas e Meninos Vítimas de Agressão

21/06 Dia de Luta por uma Educação Não-Sexista e Sem Discriminação

28/06 Dia Internacional do Orgulho LGBTQIAPN+

JULHO

13/07 Dia Nacional de Combate à Discriminação Racial

13/07 Dia do Estatuto da Criança e do Adolescente

14/07 Dia do Internacional Orgulho Não-Binário

25/07 Dia da Mulher Negra Latino-Americana e Caribenha

29/07 Dia Nacional da Visibilidade Lésbica

AGOSTO

07/08 Dia da Sanção da Lei Maria da Penha

12/08 Dia de Luta contra a Violência no Campo - Marcha das Margaridas

19/08 Dia Nacional do Orgulho Lésbico

27/08 Vigência do Estatuto da Mulher Casada Revogando Trechos que a Tratava Como Incapaz

SETEMBRO

06/09 Dia Internacional de Ação pela Igualdade da Mulher

14/09 Dia Latino-Americano da Imagem da Mulher nos Meios de Comunicação

21/09 Dia Nacional de Luta das Pessoas com Deficiência/ Dia Internacional da Paz

23/09 Dia Nacional da Visibilidade Bissexual

23/09 Dia Internacional contra a Exploração Sexual e o Tráfico de Mulheres e Crianças

23/09 Dia da Celebração Bissexual

28/09 Dia Latino-Americano e Caribenho pela Descriminalização e Legalização do Aborto

OUTUBRO

10/10 Dia Nacional de Luta Contra a Violência à Mulher

11/10 Dia Internacional da Menina

12/10 Dia Internacional da Mulher Indígena

15/10 Neste dia, as pessoas se vestem com a cor roxa para se posicionar contra o bullying e a favor da juventude LGBTQIAPN+

25/10 Dia Internacional Contra a Exploração da Mulher

26/10 Dia da Visibilidade Intersexo

26/10 Dia Internacional da Pessoa Intersexo

27/10 Dia Nacional da Saúde da População Negra

Última semana de outubro (segunda a sábado): Semana da Consciência Asssexual

NOVEMBRO

03/11 Dia da Instituição do Direito ao Voto da Mulher

08/11 Dia da Solidariedade Intersexo

20/11 Dia da Memória/ Lembrança Transgênero

20/11 Dia Internacional dos Direitos das Crianças

20/11 Dia Nacional da Consciência Negra e Início da Campanha 21 dias de Ativismo pelo Fim da Violência contra as Mulheres no Brasil

25/11 Dia Internacional da Não-Violência contra a Mulher

DEZEMBRO

01/12 Dia Mundial de Luta Contra à AIDS

03/12 Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

08/12 Dia da Pansexualidade

10/12 Declaração Universal dos Direitos Humanos/ Final da Campanha "21 Dias de Ativismo"



Quer saber mais sobre a **Rede Feminista de Saúde** e acompanhar o nosso trabalho?
redefeministasauade@gmail.com
[@redefeministadesaude](https://www.instagram.com/redefeministadesaude) | [redesaude.org.br](https://www.redesaude.org.br)

Rede Nacional
Feminista
de Saúde

DIREITOS SEXUAIS E
DIREITOS REPRODUTIVOS