

FUTUROS SEGUROS

DIÁRIO DA JORNADA

2. MÃES

EMPODERADAS



NOME:

EMPODERA 
Transformação Social pelo Esporte

GALS

Proudly empowered by
WW
Women Win

EXPEDIENTE

REALIZAÇÃO

Empodera - Transformação Social Pelo Esporte
Praça Mahatma Gandhi, 2 - sala 1210
Rio de Janeiro, RJ - CEP 20031-908
www.empodera.org.br

REDAÇÃO E ADAPTAÇÃO TÉCNICA E PEDAGÓGICA: Roberta Gregoli

REVISÃO TÉCNICA | EMPODERA: Julia Manochio e Thaís Olivetti

COORDENAÇÃO | WOMEN WIN: Alexandra Bozuwa

DESIGN E DIAGRAMAÇÃO: Hillary de Oliveira

ILUSTRAÇÃO E VETORES: Futuros Seguros e Freepik

© 2024 EMPODERA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

Este material, Diário da Jornada - Mães Empoderadas, é parte do material curricular do Futuros Seguros, um programa global implementado em parceria pela Women Win, Empodera, Vijana Amani Pamoja (VAP) e Asociación AMA. Ele é inspirado e baseado no módulo Mum Readiness, desenvolvido pela VAP e Women Win. Seu conteúdo foi cuidadosamente revisado e adaptado à realidade brasileira pela ONG Empodera.

SUMÁRIO

SESSÃO 1 - BOAS-VINDAS	7
Introdução	7
Objetivos do programa	10
Reflexões sobre a jornada	12
SESSÃO 2 - MEU CORPO, MINHA VOZ.....	14
Consentimento.....	14
Reflexões sobre a jornada.....	15
SESSÃO 3 - RELAÇÕES DE GÊNERO	17
Papéis e estereótipos de gênero	17
Reflexões sobre a jornada	20
SESSÃO 4 - PAPEIS DE GÊNERO.....	22
Papéis de gênero	22
Família de comercial de margarina?.....	23
Reflexões sobre a jornada.....	25
SESSÃO 5 - APRENDENDO A DIZER NÃO	27
Relações de poder	27
O que é pressão social	30
Dicas para lidar com a pressão social.....	31
Reflexões sobre a jornada.....	32
SESSÃO 6 - RESOLVENDO CONFLITOS.....	33
A escalada do conflito	33
Resolvendo conflitos.....	34
Reflexões sobre a jornada.....	36

SESSÃO 7 - PARENTALIDADE POSITIVA38

Guia rápido: Disciplina positiva para jovens mães.....	38
Saiba mais - Disciplina positiva.....	41
Reflexões sobre a jornada.....	46

SESSÃO 8 - MATERNIDADE.....48

Reflexões sobre a jornada.....	48
--------------------------------	----

SESSÃO 9 - DESENVOLVIMENTO INFANTIL50

Linha do tempo do desenvolvimento infantil.....	50
Estatuto da Criança e do Adolescente.....	53
Direitos das crianças e estágios do desenvolvimento.....	54
Reflexões sobre a jornada.....	55

SESSÃO 10 - DIREITOS DAS CRIANÇAS56

Protegendo seu filho ou sua filha.....	56
Documentos para a vida.....	58
Reflexões sobre a jornada.....	62

SESSÃO 11 - ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS.....64

Tipos de drogas.....	64
Fatos sobre as drogas e a drogadição.....	65
Mitos sobre a exposição pré-natal ao álcool e a drogas.....	66
Drogas durante a gestação.....	67
Reflexões sobre a jornada.....	68

SESSÃO 12 - CICLO MENSTRUAL69

Ciclo menstrual.....	69
Resumo: Ciclo menstrual.....	70
Quiz: Menstruação e ciclo menstrual.....	72
Menstruação durante a gravidez.....	75
Reflexões sobre a jornada.....	77

SESSÃO 13 - MÉTODOS CONTRACEPTIVOS	79
Tipos de métodos contraceptivos.....	79
Reflexões sobre a jornada.....	83
SESSÃO 14 - SEXO SEGURO.....	84
Órgãos e estruturas do sistema reprodutor feminino	84
Minha saúde é inegociável.....	86
SESSÃO 15 - MEU CORPO, MINHAS REGRAS	88
Direitos sexuais e reprodutivos	88
Aborto legal no Brasil.....	89
Reflexões sobre a jornada.....	90
SESSÃO 16 - CONSENTIMENTO.....	91
Os 5 pilares do consentimento.....	91
Reflexões sobre a jornada.....	95
SESSÃO 17 - RECONHECENDO E ENFRENTANDO A VIOLÊNCIA	97
Quiz	97
Lei Maria da Penha.....	99
Guia prático: Lei Maria da Penha.....	104
Reflexões sobre a jornada.....	106
SESSÃO 18 - QUEBRANDO O SILÊNCIO	107
Guia rápido: Como apoiar sobreviventes de violência.....	107
Reflexões sobre a jornada.....	113
SESSÃO 19 - REDES DE APOIO E DOCUMENTOS IMPORTANTES	114
Rede de enfrentamento à violência.....	114
Reflexões sobre a jornada.....	116
SESSÃO 20 - PAZ DE ESPÍRITO	117
Tristeza e depressão pós-parto.....	117
Exercício de atenção plena (mindfulness) para momentos de sobrecarga.....	121
Reflexões sobre a jornada.....	122

ATIVIDADES



SESSÃO 1

BOAS-VINDAS

INTRODUÇÃO

FUTUROS SEGUROS

O **Futuros Seguros** é um programa que promove o empoderamento de adolescentes grávidas e jovens mães, ajudando-as a exercer seus direitos por meio de uma abordagem holística e centrada nas meninas. Integrando conhecimentos locais e globais, o programa oferece educação em habilidades para a vida, atividades esportivas, apoio psicossocial, serviços de referência e oportunidades de empoderamento econômico. O programa também desenvolve ações para envolver os parceiros, redes de apoio e outros atores da comunidade, desafiando as narrativas sociais em torno da gravidez na adolescência. Após um piloto bem-sucedido no Quênia (2020-2022), o Futuros Seguros se expandiu em 2024 para o Brasil e a Guatemala.

FUTUROS SEGUROS NO BRASIL

No Brasil, o Futuros Seguros é implementado pela **Empodera - Transformação Social pelo Esporte**, uma organização não governamental líder dedicada a promover os direitos das meninas e mulheres e a avançar a equidade de gênero por meio do esporte. Fundada no Rio de Janeiro em 2017, a Empodera é reconhecida pela ONU Mulheres e pelo Comitê Olímpico Internacional como um Centro de Excelência em programas esportivos para a equidade de gênero e o empoderamento de meninas e mulheres. Combinando a prática esportiva com discussões sobre temas-chave de empoderamento — como saúde menstrual, identidade

racial, direitos e combate à violência de gênero — a Empodera apoia as participantes a quebrar estereótipos, desenvolver habilidades essenciais para a vida e construir resiliência.

O programa no Brasil conta com o apoio da **Women Win**, um fundo global multidimensional voltado para as mulheres, orientado pela visão de um futuro onde toda menina e mulher exerçam seus direitos. Juntamente com seus parceiros, a Women Win oferece às organizações os recursos necessários para amplificar as vozes de meninas e mulheres, permitindo que elas possam exercer plenamente seus direitos.

SOBRE OS MÓDULOS DO FUTUROS SEGUROS

O Futuros Seguros é estruturado em uma série de três módulos interconectados, desenvolvidos para atender às necessidades únicas das jovens mães e orientá-las rumo a um futuro seguro e empoderado:

1

MÃES EM FORMAÇÃO

O primeiro módulo é voltado para mulheres jovens grávidas, capacitando as participantes com conhecimentos e habilidades para se prepararem para a maternidade e abordando áreas-chave, como:

- Saúde física e mental durante e após a gravidez.
- Preparação para a maternidade, incluindo cuidados com o bebê e autocuidado.
- Fornecimento de informações sobre o acesso a recursos comunitários para jovens mães.
- Criação de um espaço mais seguro e acolhedor para tratar de questões sensíveis, como preconceito e discriminação.
- Compreensão das etapas da gravidez e dos cuidados necessários.
- Educação sobre amamentação, planejamento familiar e direitos maternos.
- Construção de uma rede de apoio entre as participantes.

Ao combinar preparação prática, construção de conhecimento e compartilhamento de experiências, este módulo fornece as habilidades fundamentais e a confiança de que as participantes precisam, seja para aproveitar as próximas etapas do programa, seja para navegar com confiança pela maternidade por conta própria.

2

MÃES EMPODERADAS

Após o parto, as participantes do módulo Mães em Formação, juntamente com outras novas jovens mães que ingressam no programa nesta fase, passam para o currículo Mães Empoderadas. Dando continuidade aos temas do primeiro módulo, o Mães Empoderadas aprofunda seus conhecimentos e habilidades para a vida e a maternidade, expandindo os tópicos para temas como gênero, saúde sexual, bem-estar mental e físico, violência e parentalidade positiva. Esta fase concentra-se no fortalecimento da confiança e da autonomia das participantes, abordando direitos pessoais, resiliência e autodesenvolvimento, e empoderando as mães a se tornarem defensoras de si mesmas e de suas famílias.

3

MÃES INDEPENDENTES

O módulo final apoia as participantes na conquista da independência econômica por meio de educação financeira, preparação para o mercado de trabalho e oportunidades de empreendedorismo. Esta fase capacita as jovens mães com as ferramentas necessárias para garantir um futuro estável e autossuficiente.

Por meio de sua abordagem abrangente, o Futuros Seguros fornece às jovens mães os recursos, conhecimentos e apoio necessários para superar desafios, construir confiança e alcançar seu potencial.

OBJETIVOS DO PROGRAMA

DO QUE SE TRATA ESTE MÓDULO?

Este módulo, **Mães empoderadas**, é o segundo de uma série de três módulos projetados para apoiar jovens mães após o parto. As atividades aprofundam os conhecimentos e habilidades para a vida e a maternidade, abordando temas como gênero e sexualidade; saúde sexual e reprodutiva; bem-estar mental e físico; violência e seus impactos; parentalidade positiva e direitos das mulheres e crianças.

IMPORTÂNCIA DESSES TÓPICOS

Este módulo visa a fortalecer a confiança e autonomia das participantes, focando em direitos pessoais, resiliência e autodesenvolvimento. Ele capacita as mães a se tornarem defensoras de si mesmas e de suas famílias, fornecendo ferramentas para lidar com desafios e tomar decisões informadas.

Ao abordar temas complexos como gênero, sexualidade e violência, o módulo promove reflexões críticas e discussões abertas, essenciais para o empoderamento das jovens mães.

O foco na parentalidade positiva e nos direitos das crianças contribui para criar ambientes familiares mais saudáveis e equitativos.

O módulo **Mães empoderadas** serve de base para o módulo final, chamado **Mães independentes**, que fornece conhecimentos relevantes para se alcançar uma vida independente financeiramente. Os dois módulos se complementam e são voltados para jovens mães, enquanto o módulo inicial intitulado **Mães em formação**, é voltado apenas para jovens grávidas.

AO FINAL, AS PARTICIPANTES SERÃO CAPAZES DE:

- Compreender e questionar papéis de gênero e estereótipos na sociedade
- Tomar decisões informadas sobre sua saúde sexual e reprodutiva
- Reconhecer sinais de violência e buscar ajuda quando necessário
- Aplicar técnicas de parentalidade positiva no dia a dia
- Conhecer e defender seus direitos e os de seus filhos e suas filhas
- Desenvolver estratégias para cuidar de sua saúde mental e física
- Comunicar-se de forma assertiva em diferentes contextos
- Reconhecer a importância do autocuidado e do desenvolvimento pessoal
- Praticar técnicas de atenção plena (mindfulness) para gerenciar o estresse e promover o bem-estar emocional
- Construir redes de apoio com outras mães e na comunidade
- Planejar metas futuras considerando seu papel como mãe
- Lidar com preconceitos e discriminações relacionados à maternidade jovem
- Promover relações mais equitativas em casa e na comunidade
- Acessar recursos e serviços de apoio disponíveis
- Refletir criticamente sobre suas experiências e escolhas
- Dar continuidade ao seu aprendizado com o módulo Mães independentes



REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Hoje demos início à nossa jornada juntas no currículo **Mães empoderadas**. Aqui estão algumas reflexões e momentos importantes:

NOSSO ESPAÇO SEGURO:

Regras que criamos (2 ou 3 regras principais):

CONHECENDO NOVAS AMIGAS:

Nomes que aprendi:

Hobbies interessantes que ouvi:

COMPARTILHANDO HISTÓRIAS:

Como me senti ao ouvir as histórias das outras participantes:

Como me senti ao compartilhar minha própria história:

EXPECTATIVAS:

Minhas expectativas para as sessões futuras:

Como estou me sentindo ao final deste primeiro encontro:

SESSÃO 2

MEU CORPO, MINHA VOZ

CONSENTIMENTO

Consentimento é um acordo mútuo entre pessoas para participarem de uma atividade específica. É muito importante que exista consentimento em todas as interações, começando com nosso próprio corpo e o de nossos filhos e filhas. O consentimento deve ser dado livremente, sem pressão ou coerção e pode ser retirado a qualquer momento.

Como mães, temos um papel fundamental em ensinar o conceito de consentimento aos nossos filhos e filhas desde pequenos. Isso inclui respeitar os limites de seus corpos e ensinar a respeitar os limites dos outros. Por exemplo, podemos começar mostrando que é ok dizer “não” quando não querem um abraço ou um beijo, mesmo de familiares. Também podemos ensiná-los a pedir permissão antes de tocar em outras pessoas ou em seus pertences.

Ensinar consentimento desde cedo ajuda as crianças a desenvolverem um senso de autonomia sobre seus corpos e a respeitarem os limites dos outros. Isso contribui para a prevenção de abuso e para relacionamentos mais saudáveis no futuro.



REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Como você se sentiu ao dançar e se expressar livremente durante a atividade?
Que emoções ou pensamentos surgiram?

Qual aspecto do seu corpo ou personalidade você mais aprecia? Como essa característica influencia sua autoestima e bem-estar?

De que maneiras seu corpo mudou desde que você se tornou mãe? Como você se sente em relação a essas mudanças?

Descreva uma situação recente em que você estabeleceu limites ou exerceu seu direito de consentimento. Como você se sentiu? O que aprendeu com essa experiência?

Como você busca impor seus limites em sua vida diária? Que mudanças específicas você planeja fazer?



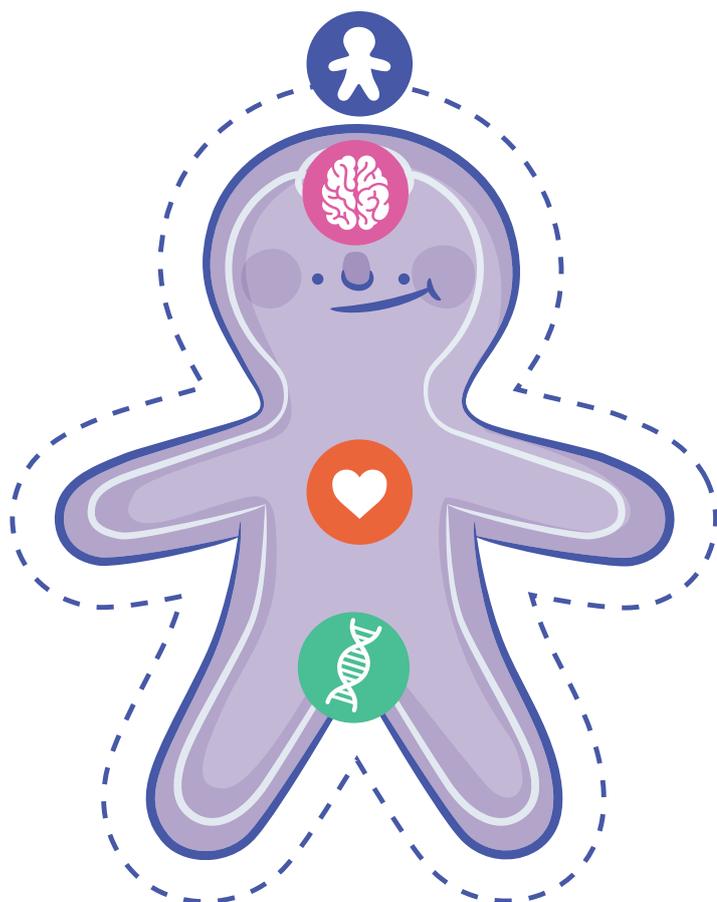
SESSÃO 3

RELAÇÕES DE GÊNERO

PAPÉIS E ESTEREÓTIPOS DE GÊNERO

SEXO BIOLÓGICO VS. GÊNERO

O “Biscoito de gênero” nos ajuda a entender a diferença entre sexo biológico e gênero.



- O **sexo** é determinado por características físicas como cromossomos, hormônios e órgãos reprodutivos.
- A **identidade de gênero**, localizada na cabeça, refere-se a como uma pessoa se identifica internamente: homem, mulher, não-binário, entre outros.
- A **expressão de gênero** é como uma pessoa expressa seu gênero externamente através de roupas, comportamento e outros aspectos visíveis. Isso pode incluir características tradicionalmente associadas à masculinidade, feminilidade, ou uma mistura de ambas.
- Por fim, a **orientação sexual**, simbolizada no coração, indica por quem uma pessoa sente atração romântica ou sexual. Isso pode incluir ser heterossexual, homossexual, bissexual, pansexual, entre outras orientações.

É importante lembrar que identidade de gênero, expressão de gênero e orientação sexual são aspectos independentes da identidade de uma pessoa e podem não estar alinhados com as expectativas sociais baseadas no sexo biológico.

O QUE SÃO ESTEREÓTIPOS DE GÊNERO?

Estereótipos de gênero são ideias preconcebidas sobre como as pessoas devem se comportar, se vestir ou agir na sociedade. Exemplos comuns incluem frases como “meninos não choram”, “meninas devem ser delicadas”, “homens são melhores em matemática” ou “mulheres têm o instinto materno”. Esses estereótipos têm impactos importante: eles limitam o potencial individual das pessoas, reforçam desigualdades, afetam escolhas de carreira e educação e podem levar à discriminação e à violência.



Tiktok:
#CansadaDeEstarCansada



PAPÉIS DE GÊNERO E DIVISÃO DO TRABALHO

Os **papéis de gênero** são expectativas sociais sobre como homens e mulheres devem se comportar e quais funções devem desempenhar na sociedade. Essas expectativas frequentemente resultam em uma **divisão sexual do trabalho**, onde certas tarefas e profissões são consideradas “femininas” ou “masculinas”. Por exemplo, trabalhos domésticos e de cuidado são tradicionalmente associados às mulheres, enquanto trabalhos técnicos ou de liderança são frequentemente atribuídos aos homens.

Esta divisão desigual leva ao conceito de **dupla jornada**, onde muitas mulheres, além de trabalharem fora de casa, também são responsáveis pela maior parte das tarefas domésticas e de cuidado com a família. Essa sobrecarga afeta negativamente a saúde, o bem-estar e as oportunidades profissionais das mulheres.

Desafiar esses papéis de gênero e promover uma divisão mais equitativa do trabalho, tanto no âmbito profissional quanto no doméstico, é essencial para alcançar a igualdade de gênero. Isso inclui valorizar igualmente o trabalho tradicionalmente associado às mulheres, incentivar a participação dos homens nas tarefas domésticas e de cuidado e eliminar barreiras que impedem mulheres de acessar certas profissões ou cargos de liderança.

DESCONSTRUINDO ESTEREÓTIPOS

Para desconstruir estereótipos, é importante questionar suposições sobre gênero e encorajar uma diversidade de interesses e habilidades em todas as pessoas, independentemente de seu gênero. Outros passos importantes nessa direção incluem promover igualdade na divisão de tarefas domésticas e apoiar escolhas de carreira baseadas nos interesses pessoais, não no gênero.

REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Como os papéis de gênero, ou seja, as expectativas e regras que a sociedade cria sobre como homens e mulheres “devem” se comportar, com base no fato de serem homens ou mulheres, afetam sua vida diária? Você consegue identificar situações em que é tratada de forma diferente por ser mulher?

Há algo específico que te incomoda e que você acredita que precisa mudar em relação à igualdade de gênero?

Que ações concretas você pode tomar para promover a igualdade de gênero em sua vida?

Como você pode desafiar os estereótipos de gênero que observa ao seu redor? Você se sente confortável para questionar comentários ou atitudes sexistas ou machistas? Se não, o que te impede?

De que maneira você pode contribuir para uma divisão mais justa do trabalho doméstico em sua casa? Há tarefas que você poderia negociar com outros membros da família?

Como você acha que pode inspirar outras meninas e mulheres a desafiar os papéis de gênero tradicionais? Você tem algum exemplo pessoal que poderia compartilhar?

Como você pode ser uma aliada para outras mulheres, especialmente aquelas que enfrentam múltiplas formas de discriminação (por raça, classe, orientação sexual, etc.)?

SESSÃO 4

PAPÉIS DE GÊNERO

PAPÉIS DE GÊNERO

Papéis de gênero são expectativas e comportamentos atribuídos a homens e mulheres com base em suas características biológicas. Essas atribuições, no entanto, não são naturais ou inatas, mas sim construções sociais conhecidas como **normas sociais de gênero**.

Essas normas são transmitidas e reforçadas através de um processo chamado **socialização**, que começa desde o nascimento e continua ao longo da vida. Através de interações familiares, educação, mídia e instituições sociais, aprendemos o que a sociedade espera de nós com base em nosso gênero. O mais intrigante é que esse processo geralmente ocorre

de forma inconsciente - absorvemos essas normas sem perceber, como se fossem naturais e inevitáveis.

Infelizmente, papéis de gênero podem ser profundamente **opressores e excludentes**. Eles criam expectativas rígidas que muitas vezes limitam o potencial individual e marginalizam as pessoas que não se aderem a esses padrões. Pessoas que não se encaixam nas normas tradicionais de gênero frequentemente enfrentam discriminação, exclusão social e, em casos extremos, violência física ou psicológica. Essa opressão pode se manifestar de várias formas, desde a pressão social sutil até atos explícitos de agressão.

Tiktok: O que mulheres e homens podem fazer?



É crucial reconhecer o caráter construído das normas de gênero e trabalhar ativamente para desconstruí-las, criando uma sociedade mais inclusiva, onde cada indivíduo possa expressar sua identidade livremente, sem medo de exclusão ou violência.



FAMÍLIA DE COMERCIAL DE MARGARINA?

O conceito de família está em constante evolução, refletindo as mudanças em nossa sociedade. Longe de ser um modelo único e imutável, as famílias brasileiras apresentam uma rica diversidade de estruturas e arranjos.

A seguir são apresentados alguns dados que ilustram essa pluralidade, desafiando a noção tradicional de família e revelando a verdadeira face dos lares brasileiros. Essas estatísticas nos convidam a refletir sobre nossas próprias percepções e a celebrar a diversidade que enriquece nosso tecido social.

ESTATÍSTICAS SOBRE FAMÍLIAS NO BRASIL

Famílias monoparentais:

Em 2022, 49,1% das famílias brasileiras eram chefiadas por mulheres sem cônjuge.

(Fonte: IBGE, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2019)

Casais do mesmo sexo:

Entre 2013 e 2021, foram registrados quase 60 mil casamentos homoafetivos no Brasil.

Em 2019, foram registrados 9.056 casamentos civis entre pessoas do mesmo sexo.

(Fonte: IBGE, Estatísticas do Registro Civil 2019)

Divórcios:

Em 2019, foram registrados 383.286 divórcios no Brasil.

A taxa de divórcios aumentou de 1,1 por mil habitantes em 2009 para 2,5 por mil em 2019.

(Fonte: IBGE, Estatísticas do Registro Civil 2019)

Famílias sem filhos:

Em 2019, 19,9% dos arranjos familiares eram compostos por casais sem filhos.

(Fonte: IBGE, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2019)

Famílias estendidas:

Em 2019, 16,3% das famílias incluíam outros parentes além do núcleo familiar principal.

(Fonte: IBGE, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2019)

Idade média ao casar:

Em 2019, a idade média dos homens ao se casar era de 30 anos, e das mulheres, 28 anos.

(Fonte: IBGE, Estatísticas do Registro Civil 2019)

Como podemos ver, a realidade das famílias brasileiras é muito mais rica e diversificada do que o modelo “tradicional” muitas vezes retratado. Cada arranjo familiar traz consigo desafios únicos e forças particulares, contribuindo para a riqueza de nossa sociedade. É fundamental reconhecermos e valorizarmos essa diversidade. Afinal, o que realmente define uma família não é sua estrutura, mas o amor, o respeito e o cuidado mútuo entre seus membros.

REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Como sua compreensão sobre papéis de gênero e estruturas familiares mudou ao longo desta sessão? Que novas perspectivas você adquiriu?

De que maneira você percebe a influência dos papéis de gênero tradicionais em sua própria vida ou na de pessoas próximas a você?

Considerando a diversidade de estruturas familiares que discutimos hoje, como você pode contribuir para criar um ambiente mais inclusivo e acolhedor para diferentes tipos de família em sua comunidade?

Refletindo sobre o processo de socialização que discutimos, você consegue identificar maneiras pelas quais inconscientemente reforça ou desafia as normas de gênero em seu dia a dia?

Como mãe, de que formas você pode desafiar os estereótipos de gênero na criação de seus filhos?



SESSÃO 5

APRENDENDO A DIZER NÃO

RELAÇÕES DE PODER

Em muitas das atividades, discutiremos o equilíbrio desigual de poder entre homens e mulheres nos relacionamentos íntimos e as graves repercussões que isso pode ter no risco de Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), HIV e gravidez não planejada.

Por exemplo, uma mulher geralmente não tem o poder de dizer quando, se e como o sexo ocorre, inclusive se um preservativo é usado, devido a crenças antigas de que os homens devem ser ativos em questões sexuais e as mulheres devem ser passivas. Em outros casos, uma mulher que depende de um parceiro homem financeiramente pode achar que não tem o poder de dizer não ao sexo.

É importante lembrar que o poder em si não é algo ruim. Poder significa força e a diferença está em como usamos essa força.

PODER SOBRE quer dizer ter controle ou domínio sobre a outra pessoa de forma negativa. Caracteriza-se pelo uso de força, represessão, corrupção, discriminação ou abuso. Este tipo de poder tira a autonomia da outra pessoa e tem como objetivo dominar e restringir o acesso a recursos por parte da outra pessoa.

Exemplo de “poder sobre”: Quando familiares tentam controlar como você deve criar seu filho ou sua filha.

PODER COM tem como base a força coletiva e a colaboração. Ter poder com outras pessoas envolve unir-se a elas, identificando interesses comuns e construindo objetivos compartilhados que beneficiem todas as pessoas envolvidas. Este tipo de poder une os talentos, conhecimentos e recursos individuais e se baseia no apoio mútuo, na solidariedade e na cooperação.

Exemplo de “poder com”: Quando mães jovens se unem para apoiar umas às outras.

PODER PARA refere-se à capacidade de moldar e influenciar a própria vida e o ambiente ao redor. Este tipo de poder se refere a acessar e utilizar recursos, ideias, dinheiro, conhecimentos e ferramentas para alcançar objetivos. Inclui também a capacidade de motivar a si mesma e inspirar as outras pessoas para agirem. Quando este tipo de poder é amplamente distribuído, “poder para” pode evoluir para “poder com”.

Exemplo de “poder para”: Quando você decide amamentar em público, mesmo com olhares de reprovação.

PODER INTERNO está relacionado à capacidade de conhecer a si mesma (autoconhecimento) e de se avaliar (autoavaliação). Este tipo de poder se manifesta na capacidade de uma pessoa de imaginar uma vida melhor para si mesma e ter esperança e acreditar no seu potencial de mudar o mundo a sua volta. O poder interno é o reconhecimento do próprio valor e dos seus direitos, ou seja, ter autoconfiança e a sensação de que é valorizada por ser quem é.

Exemplo de “poder interno”: Quando você confia em sua intuição como mãe, apesar das críticas.

Concluindo, nós, mulheres, somos pessoas e, como sujeitos, temos o direito de tomar decisões sobre nossos corpos, nossas vidas, nossa saúde, nossa sexualidade, nosso trabalho e nossa participação na sociedade. Não devemos permitir que tratem a nós, ou a qualquer pessoa, como objetos.



O QUE É PRESSÃO SOCIAL

Muitas vezes, você pode acabar em situações em que se vê fazendo algo que o faz sentir-se desconfortável ou inseguro. No entanto, você faz isso porque seus amigos ou suas amigas estão fazendo. Às vezes é difícil dizer não a seus amigos. Isso porque é importante que você sinta que se encaixa com seus colegas, ou seja, outros que são da mesma faixa etária ou que pertencem à sua escola ou comunidade. No entanto, você deve se lembrar de que não há problema e que sempre tem o direito de dizer não a algo que não lhe pareça certo - talvez você precise aprender a se manter longe de tais situações que, de outra forma, poderiam levá-lo a problemas.

Em situações em que se sentir em conflito, você precisa assumir o controle. Pare para pensar e faça algumas perguntas a si mesma:

- Isso pode significar problemas? Será que vou acabar fazendo algo que pode me causar problemas ou que não é legal?
- Alguém será ferido - seu corpo ou seus sentimentos?
- Estarei segura? Meu filho estará seguro?
- Eu me sinto bem com isso?

Avalie a situação - pense no que está acontecendo. Você precisa ser capaz de reconhecer a pressão dos colegas que não é boa para você e que pode levar a situações difíceis. Pense duas vezes quando você for persuadida por outras pessoas com afirmações do tipo:

- Todo mundo faz isso
- Ninguém vai descobrir

- Você está com medo
- Quem vai descobrir?
- Vamos lá, eu te desafio

Faça uma boa escolha. Pense nisso:

- Eu quero fazer isso? O que meu coração está me dizendo?
- Que coisas boas podem acontecer?
- Que coisas ruins podem acontecer?

Tome medidas para evitar problemas. Pense rápido.

- Decida qual estratégia usar para dizer NÃO
- Se essa for uma situação em que você ou seu filho possam estar em perigo, você deve garantir sua segurança primeiro. Isso pode significar concordar em pensar sobre o assunto e depois dizer NÃO, quando estiver em um local mais seguro ou não estiver sozinha.

DICAS PARA LIDAR COM A PRESSÃO SOCIAL

MANEIRAS DE SE EXERCER PRESSÃO SOBRE ALGUÉM

- **REJEIÇÃO:** Deixar alguém de fora ou terminar uma amizade/relacionamento
- **MENOSPREZO:** Esnobar ou insultar alguém
- **ARGUMENTAÇÃO:** Ficar dando motivos, de maneira insistente, para fazer algo ou não (“forçar a barra”)
- **O GRUPINHO:** Um grupo se une para ficar conversando e rindo, olhando para algo que você não consegue ver, de costas para você
- **O OLHAR:** As pessoas que se consideram descoladas dão um olhar que significa “Nós somos descolados e você não é”
- **O EXEMPLO:** As pessoas que se consideram populares simplesmente compram, vestem ou fazem algo e, como elas dão o exemplo, as outras pessoas querem segui-las

RESPOSTAS POSITIVAS PARA REAGIR À PRESSÃO SOCIAL

- Pratique simplesmente dizer “não”
- Mude de assunto
- Peça conselhos para uma pessoa de confiança
- Sugira fazer outra coisa que seja positiva e saudável
- Ignore a pessoa
- Se achar que pode ser perigoso dizer “não”, concorde no momento e, quando estiver em um local seguro ou com outras pessoas, diga “não!”



REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Pense em uma situação recente em que você sentiu pressão social. Como você reagiu? Se pudesse voltar no tempo, você faria algo diferente?

Quais são as principais pressões sociais que você enfrenta como jovem mãe? Como você pode usar seu “poder interno” para lidar com essas pressões?

Refleta sobre uma ocasião em que você disse “não” a algo que não se sentia confortável em fazer. Como você se sentiu depois? Que impacto isso teve em sua autoconfiança?

Como você pode ensinar seu filho ou sua filha sobre consentimento e a importância de estabelecer limites saudáveis? Que exemplos práticos você pode usar no dia a dia?

SESSÃO 6**RESOLVENDO
CONFLITOS****A ESCALADA DO CONFLITO****NÍVEL 4:**

Neste nível, a raiva atinge o ápice, resultando em gritos e comportamentos descontrolados, com potencial para escalar até a violência.

NÍVEL 3:

A raiva é intensa, levando a discussões acaloradas e em tom elevado. A comunicação pode incluir acusações, sarcasmo e ironia.

NÍVEL 2:

Há discordância, mas ainda é possível manter uma conversa. O tom é de descontentamento, mas as emoções são expressas de maneira explícita.

NÍVEL 1:

Apesar de irritada, a pessoa não verbaliza seus sentimentos, porém a linguagem corporal revela a tensão interna. Dar o “tratamento de silêncio” ou “emburrar” são formas passivo-agressivas de expressar descontentamento.



É muito importante o autoconhecimento para saber identificar nossas reações em situações de conflito. Ao se reconhecer em alguns dos estágios acima, tente parar, respirar e enxergar a situação como um todo, buscando uma forma positiva para a resolução do conflito. Procure dialogar e estabelecer formas criativas para solucionar o conflito e chegar a uma situação boa para ambas partes.

RESOLVENDO CONFLITOS

Às vezes, nos sentimos frustradas e irritadas quando percebemos injustiça ou maldade em determinadas situações. Essas emoções podem levar a discussões, brigas ou a adotarmos uma postura fechada (emburrar). Mas será que essa reação, de fato, resolve o problema? A resposta é não.

QUATRO PASSOS PARA RESOLVER CONFLITOS

Então, como podemos agir de forma mais construtiva? O ideal é buscar soluções que tratem todas as pessoas de maneira justa, dissipando a tensão e o desconforto. Para isso, sugerimos uma abordagem em quatro passos:

1. Entenda

Todas as pessoas precisam compreender o conflito. Para isso, permita que todas as partes:

- Expressem seus sentimentos sobre o assunto sem serem interrompidas;
- Ouçam o que as outras pessoas têm a dizer sem serem interrompidas;
- Tentem se colocar no lugar das outras pessoas, entendendo seu ponto de vista.

2. Evite piorar as coisas

- Não faça comentários desagradáveis ou maldosos que possam ferir sentimentos da outra pessoa. Evite comentários ou ataques pessoais sobre aparência, o gênero ou questões passadas que possam causar desconforto;
- Mantenha a calma: não levante a voz, grite ou tente machucar a outra pessoa fisicamente.



3. Trabalhe em equipe usando a escuta ativa

- **Use a escuta ativa:** Mantenha uma comunicação não verbal e postura corporal não agressiva; evite falar sem pensar;
- **Foque nos seus sentimentos:** Em vez de acusações, expresse de maneira explícita como você se sente, usando frases que comecem com “eu”: “Eu fiquei magoada quando...”, “Eu sinto a necessidade de...”;
- **Trabalhe colaborativamente:** Lembre-se, e se necessário diga com todas as palavras, que a outra pessoa não é sua inimiga, mas alguém por quem você tem afeto ou com quem compartilha um objetivo comum;
- **Valide as emoções da outra pessoa:** Reconheça e valide os sentimentos da outra pessoa. Dizer algo como “Eu entendo que isso seja importante para você” pode ajudar a desarmar a situação;
- **Foque no problema, não na pessoa:** Direcione a discussão para resolver o problema em questão, não para atacar ou culpar a pessoa.
- **Verifique se compreendeu:** Repita o que a outra pessoa disse em suas próprias palavras para confirmar que você entendeu corretamente.
- **Demonstre empatia:** Use frases como “Parece que você está se sentindo frustrada com...” para demonstrar que você entende as emoções dela;
- **Faça perguntas:** Faça perguntas abertas que encorajem a outra pessoa a compartilhar mais: “O que podemos fazer para resolver isso juntas?”

Quando todas as pessoas tiverem ouvido umas às outras e parecerem entender o problema, tente buscar uma solução em conjunto.

4. Encontre a solução

Decidam juntas a melhor maneira de resolver o conflito. Pense no maior número possível de soluções, mesmo que elas pareçam bobas no início. A outra pessoa pode ajudar a anotar suas ideias ou sugerir maneiras de fazer com que suas ideias funcionem para que vocês possam resolver o conflito em conjunto.

Adotar essas abordagens não só ajuda a resolver conflitos, mas também fortalece os relacionamentos, promovendo um ambiente mais respeitoso e colaborativo.

REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Como você poderia aplicar uma das estratégias de desescalada aprendidas hoje em uma situação recente de conflito na sua vida?

Qual solução criativa discutida hoje você achou mais interessante ou útil? Como você poderia adaptá-la para sua própria vida?

Quais são os sinais físicos ou emocionais que você percebe quando um conflito está escalando para você?



Que pergunta aberta você pode fazer para entender melhor o ponto de vista da outra pessoa durante um conflito?

Como você pode demonstrar empatia em sua próxima situação de conflito, mesmo que discorde da outra pessoa?

Que palavra, frase ou gesto você pode usar como um “lembrete” ou “mantra” para se manter calma durante um conflito?

Que promessa você pode fazer para você mesma para melhorar sua abordagem aos conflitos daqui para frente?

SESSÃO 7

PARENTALIDADE POSITIVA

GUIA RÁPIDO: DISCIPLINA POSITIVA PARA JOVENS MÃES

O QUE É DISCIPLINA POSITIVA?

É uma forma carinhosa, porém firme de ensinar seu filho ou sua filha a se comportar, sem usar punições.

Exemplos:

DISCIPLINA POSITIVA	PUNIÇÃO
Ensinar a criança como se comportar por meio de:	Controlar o comportamento da criação através de meios aversivos como:
<ul style="list-style-type: none"> • Recompensas pelo comportamento correto 	<ul style="list-style-type: none"> • Ameaçar
<ul style="list-style-type: none"> • Correção do comportamento errado 	<ul style="list-style-type: none"> • Dar tapas/Bater
<ul style="list-style-type: none"> • Respeito 	<ul style="list-style-type: none"> • Insultar/humilhar
<ul style="list-style-type: none"> • Não-violência 	<ul style="list-style-type: none"> • Xingar
<ul style="list-style-type: none"> • Consequências 	<ul style="list-style-type: none"> • Envergonhar a criança
	<ul style="list-style-type: none"> • Gritar
	<ul style="list-style-type: none"> • Bater com objetos

POR QUE É IMPORTANTE?

- Ajuda seu filho ou sua filha a se comportar melhor
- Fortalece o vínculo entre vocês
- Ensina habilidades importantes para a vida

3 DICAS PRÁTICAS:

1

Estabeleça uma rotina

- Crianças se sentem seguras com previsibilidade, então forneça ordem e rotina
- Faça as atividades do dia (refeições, sono e brincadeiras) em horários regulares

2

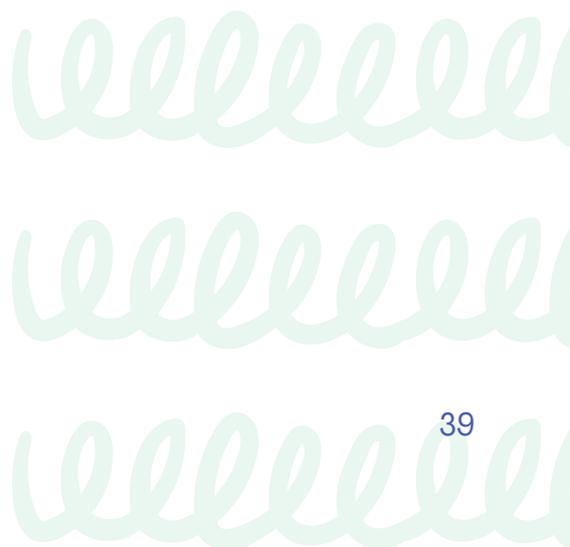
Tenha expectativas claras

- Escolha 3-5 regras simples (ex: ser gentil, ajudar nas tarefas domésticas)
- Deixe claras as consequências para o não cumprimento das regras
- Seja consistente: não mude as regras e expectativas de um dia para o outro
- Seja o exemplo das regras

3

Elogie o bom comportamento

- Elogios vão reforçar o comportamento positivo e evitar que a criança se comporte mal apenas para chamar a atenção, então sorria e mostre estar orgulhosa
- Diga especificamente o que seu filho ou sua filha fez certo



Quando seu filho ou sua filha se comportar mal:

- Fique calma
- Respire fundo antes de reagir
- Evite gritar, mesmo quando estiver frustrada
- Abaixe-se e fale na altura da criança
- Mostre que entende os sentimentos da criança
- Explique o comportamento esperado
- Diga qual será a consequência do mau comportamento, se necessário

Adote uma postura de não violência. Bater é violência. Ninguém tem o direito de bater em ninguém na família, incluindo bater em crianças por mau comportamento.

Lembre-se:

- Comportamentos como birras e ter muita energia são normais em certas idades
- Cuide de você também! Mães descansadas disciplinam melhor
- A chave é a consistência - use estas dicas todos os dias

VOCÊ SABIA?

Crianças disciplinadas positivamente têm menos problemas de comportamento no futuro!

Ser mãe pode ser desafiador, mas com amor, paciência e estas dicas, você está no caminho certo para criar uma criança feliz e bem-comportada.

SAIBA MAIS - DISCIPLINA POSITIVA

Para mães e pais de crianças pequenas

O QUE É DISCIPLINA POSITIVA?

Disciplina positiva é um método para ensinar o comportamento apropriado por meio da interação com as crianças de maneira gentil, porém firme. Mães e pais que usam disciplina positiva tem como objetivo prevenir problemas de comportamento antes que eles ocorram, ajudando seus filhos e filhas a se comportarem bem através do ensino, da criação de rotinas, da compreensão e do apoio.

VOCÊ SABIA?

- Crianças que vivenciam relacionamentos positivos têm menos probabilidade de apresentarem comportamentos problemáticos.
- As crianças têm mais probabilidade de responder positivamente a cuidadores com quem têm um relacionamento de confiança.
- Métodos de disciplina que não envolvem punições são mais eficazes a longo prazo do que a punição.
- Crianças pequenas se saem melhor quando há consistência, rotina e muito encorajamento!



COMO POSSO SABER A DIFERENÇA ENTRE COMPORTAMENTO NORMAL DE DESENVOLVIMENTO E MAU COMPORTAMENTO?

É importante que tenhamos expectativas realistas sobre o comportamento das crianças. Essas expectativas devem levar em conta o estágio de desenvolvimento da criança.

Cada estágio tem seus desafios e se não entendermos quais comportamentos são apropriados, podemos confundir comportamentos normais como mau comportamento intencional. Por exemplo, uma criança de dois anos pode ficar facilmente frustrada ou se recusar a compartilhar seus brinquedos, sendo que isso é esperado da idade.

Abaixo estão alguns exemplos de comportamentos normais de desenvolvimento.

AÇÃO	COMPORTAMENTO APROPRIADO PARA O DESENVOLVIMENTO
Ser ativa/Ter muita energia	Crianças pequenas têm necessidade de explorar e pode ser difícil para elas ficarem sentadas quietas por longos períodos (ex: na igreja, na hora da história)
Fazer birras	Crianças pequenas estão apenas começando a aprender como lidar com a frustração e podem fazer birras quando ficam chateadas (ex: quando não querem ir para a cama)
Ser muito tagarela	Crianças pequenas podem ser curiosas e fazer muitas perguntas. Seu domínio da linguagem está crescendo e elas estão empolgadas para usar as novas palavras que estão aprendendo (ex: podem fazer muitas perguntas ou interromper você quando estiver ao telefone)
Ser independente	À medida que as crianças crescem, elas se tornam cada vez mais determinadas a fazerem as coisas por conta própria (ex: podem querer escolher suas próprias roupas, se vestir e se alimentar sozinhas)

O QUE DEVO FAZER QUANDO MEU FILHO OU MINHA FILHA SE COMPORTA MAL?

1. Pare o que está fazendo e foque na criança
2. Mantenha a calma e fale em um tom de voz normal
3. Retire a criança da situação, se estiver num local público
4. Abaix-se ou fique na altura de seu filho
5. Diga que você entende como ela está se sentindo antes de dizer o comportamento que você espera, ex: "Eu sei que você gostaria de brincar, mas agora é hora da soneca"
6. Relembre-a do comportamento esperado e diga o que ela pode fazer
7. Declare a consequência caso ela não se comporte como esperado
8. Reconheça quando a criança corrigir seu comportamento
9. Siga adiante apresentando uma consequência se o comportamento não melhorar
10. Lembre-se de se reconectar com ela e restaurar o relacionamento através de brincadeiras e afeto



COMO POSSO USAR DISCIPLINA POSITIVA EM CASA COM MEU FILHO OU MINHA FILHA?

A disciplina positiva é mais eficaz quando usada consistentemente por todos as pessoas que tomam conta da criança. Aqui estão algumas dicas para ajudar a usar as estratégias de disciplina positiva em casa.

DICA #1: CRIE UM AMBIENTE SEGURO

Supervisione seu filho ou sua filha o tempo todo e deixe sua casa segura para crianças para garantir que ela possa explorar o ambiente com segurança.

DICA #2: ESTABELEÇA UMA ROTINA

Crianças pequenas se sentem seguras quando sabem o que esperar, ou seja, quando há previsibilidade. A rotina ajuda as crianças a desenvolver autodisciplina e pode ajudá-las a se sentirem seguras, menos ansiosas e mais no controle.

DICA #3: TENHA EXPECTATIVAS CLARAS PARA O COMPORTAMENTO DE SEU FILHO OU DE SUA FILHA

Às vezes, esquecemos de dizer aos nossos filhos e filhas o que esperamos. Tenha 3-5 expectativas claras e compartilhe essas expectativas com seu filho ou sua filha para ajudá-la a entender o comportamento esperado (ex: seja gentil, fique em segurança, ajude nas tarefas domésticas, seja responsável, seja respeitoso/respeitosa). Lembre-se que as crianças aprendem esses comportamentos observando o seu exemplo.

DICA #4: PLANEJE COM ANTECEDÊNCIA

Faça tarefas quando a criança não estiver cansada. Converse com seu filho ou sua filha e explique os comportamentos esperados antes de entrar em situações específicas, como ir ao supermercado. Sempre viaje com atividades que possam manter a criança ocupada, como brinquedos, livros e giz de cera.

DICA #5: CONSTRUA UM RELACIONAMENTO POSITIVO COM SEU FILHO OU SUA FILHA

Passe tempo conversando, rindo e brincando com seu filho ou sua filha. O chamado tempo de qualidade ajuda as crianças a terem um senso de conexão e pertencimento, além de prevenir que se comportem mal. De vez em quando, deixe a criança escolher como quer passar esse tempo de qualidade.

DICA #6: SEJA GENTIL, PORÉM FIRME

Mantenha a calma e responda ao mau comportamento com firmeza, mas com respeito e gentileza. Pense no que a criança pode estar tentando dizer através deste comportamento. Trabalhe junto com seu filho ou sua filha para encontrar soluções respeitosas e úteis.

DICA #7: REDIRECIONE O COMPORTAMENTO NEGATIVO

Quando a criança se comporta mal, redirecione-a para o comportamento apropriado. Explique o que ela deveria estar fazendo ou dê alternativas para ajudá-la a substituir o comportamento inapropriado por um mais aceitável.

DICA #8: OFEREÇA ESCOLHAS

Escolhas dão às crianças pequenas um senso de controle, ajudando-as a desenvolver sua independência. Pense cuidadosamente nas escolhas que são adequadas para seu filho ou sua filha e seja consistente no que a criança escolher.

DICA #9: ACALME-SE ANTES DE ABORDAR O MAU COMPORTAMENTO

Evite tentar disciplinar uma criança quando você ou a criança estão com raiva. Quando você e a criança estiverem calmas, vocês serão capazes de pensar melhor e lidar com a situação de uma maneira que seja firme, porém justa.

DICA #10: RECONHEÇA O BOM COMPORTAMENTO!

Reconheça seu filho ou sua filha quando ele/ela se comportar bem. Dê elogios específicos para que ele ou ela saiba que está fazendo o certo.

**CUIDE DE SI MESMA!**

Ser mãe é muito gratificante, mas lidar com uma criança pequena pode ser cansativo. É difícil praticar disciplina positiva quando você se sente sobrecarregada. Certifique-se de encontrar maneiras de tirar um tempo para si mesma e saber a quem você pode recorrer para obter apoio quando necessário.

- ✓ Coma uma dieta saudável
- ✓ Faça exercícios
- ✓ Mantenha contato com amigos e família
- ✓ Encontre atividades que te façam feliz e faça-as regularmente
- ✓ Imponha limite e diga não a responsabilidades extras
- ✓ Passe tempo na natureza

Traduzido e adaptado de When Your Child Misbehaves - How to Discipline Positively, da UNICEF para a área do Caribe.

REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Como você pode incorporar a rotina e previsibilidade em seu dia a dia com seu filho ou filha? Que benefícios você acha que isso trará para ambos?

Refleta sobre as últimas vezes em que você elogiou seu filho ou filha. Como você pode aumentar a frequência dos elogios para reforçar comportamentos positivos?

Pense em uma situação recente em que seu filho ou filha se comportou mal. Como você poderia ter usado as técnicas de disciplina positiva para lidar com a situação de forma mais eficaz?

De que maneira você pode criar mais oportunidades para “tempo de qualidade” com seu filho ou filha? Como isso pode fortalecer seu relacionamento e prevenir comportamentos indesejados?

Considerando a importância do autocuidado mencionada no material, quais práticas de cuidado pessoal você pode implementar em sua rotina para se sentir mais preparada para lidar com os desafios da maternidade?



SESSÃO 8

MATERNIDADE

REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Como a atividade de hoje mudou sua perspectiva sobre o que significa ser mãe? Houve algum aspecto que você não havia considerado antes?

Refleta sobre um momento em que você se sentiu realizada fora do seu papel de mãe. Como essa experiência impactou seu bem-estar geral e sua relação com seus filhos?

Quais são os três principais desafios que você enfrenta ao tentar equilibrar sua identidade de mãe com outros aspectos da sua vida? Como você poderia superar esses desafios?

Que expectativas sociais sobre a maternidade você acha mais difíceis de lidar? Como você poderia desafiar essas expectativas de uma maneira saudável para você e sua família?

Pense em uma habilidade ou interesse que você gostaria de desenvolver ou retomar. Quais são os primeiros passos que você poderia dar para incorporar isso em sua vida?

Como você pode criar uma rede de apoio que valorize e incentive sua identidade além da maternidade? Quem seriam as pessoas relevantes neste movimento e como elas poderiam ajudar?

MINHA REDE DE APOIO

Quem são as pessoas que compõem a sua rede de apoio atual?

SESSÃO 9

DESENVOLVIMENTO INFANTIL

LINHA DO TEMPO DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL



PRIMEIRO ANO DE VIDA

3 Meses

- Começar a balbuciar
- Explora as mãos, levando-as à boca
- Desenvolve o sorriso social
- Busca contato visual
- Fortalece os músculos do pescoço, erguendo a cabeça

7 Meses

- Produz sequências de sons variados
- Percebe emoções através da entonação vocal
- Desenvolve a visão cromática completa
- Reconhece e responde ao próprio nome
- Aprimora a coordenação motora, transferindo objetos entre as mãos

1 Ano

- Explora objetos, batendo-os um contra o outro
- Começa a engatinhar
- Demonstra ansiedade de separação
- Desenvolve noção de permanência do objeto
- Começa a se alimentar com as próprias mãos
- Adquire equilíbrio para se sentar sem apoio
- Compreende comandos simples como “não”
- Pronuncia primeiras palavras como “mama” e “papa”
- Dá os primeiros passos apoiando-se em móveis



ANOS SEQUINTE

2 Anos

- Aperfeiçoa a marcha, começando a correr
- Apresenta comportamentos de autonomia e desafio
- Inicia classificação básica por formas e cores
- Forma frases curtas de 2 a 4 palavras
- Explora conceitos como esvaziar recipientes
- Caminha de forma independente
- Sobe e desce escadas com apoio



3 Anos

- Demonstra afeto de forma mais explícita
- Refina as habilidades de classificação
- Comunica-se através de frases simples e curtas
- Desenvolve noção de posse e propriedade



4 Anos

- Interage cooperativamente com outras crianças
- Alcança clareza na fala, sendo compreendida por pessoas estranhas
- Maneja instrumentos simples como tesouras
- Domina a subida e descida de escadas sem apoio
- Ganha independência para colocar e tirar a roupa
- Compreende conceitos de oposições

5 Anos

- Utiliza talheres com destreza
- Atinge autonomia para ir ao banheiro
- Comunica-se com clareza e fluência
- Narra histórias simples com frases completas
- Desenvolve consciência de gênero
- Distingue a realidade da fantasia
- Demonstra maior aceitação e compreensão de regras



Para obter marcos mais detalhados por idade, orientações sobre como ajudar seus filhos e filhas a atingir os marcos, atingir os marcos, acesse o QR Code ao lado.

ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), instituído pela Lei 8.069 no dia 13 de julho de 1990, é um marco legal e regulatório dos direitos humanos de crianças e adolescentes no Brasil. O ECA incorpora os avanços preconizados na Convenção sobre os Direitos da Criança das Nações Unidas e estabelece um sistema abrangente e humanizado de atenção à infância e juventude. Ele define como criança a pessoa até 12 anos incompletos e adolescente aquela entre 12 e 18 anos, garantindo-lhes proteção integral e prioridade absoluta.

Para tornar o conteúdo do ECA mais acessível e compreensível para crianças e adolescentes, o Instituto Mauricio de Sousa, em parceria com o Ministério Público do Estado de São Paulo, criou uma versão em quadrinhos do Estatuto. Esta adaptação utiliza as personagens da Turma da Mônica para explicar de forma lúdica e didática os direitos e deveres estabelecidos pelo ECA, facilitando sua compreensão e disseminação entre o público infantojuvenil.



A versão da Turma da Mônica do Estatuto está disponível no QR Code ao lado.



DIREITOS DAS CRIANÇAS E ESTÁGIOS DO DESENVOLVIMENTO

Os direitos das crianças, estabelecidos pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), são fundamentais para garantir o desenvolvimento pleno e saudável de cada indivíduo desde o nascimento até a maioridade. Estes direitos não são estáticos, mas evoluem e se adaptam conforme a criança cresce e suas necessidades mudam.

Compreender como esses direitos se relacionam com os diferentes

estágios do desenvolvimento infantil é importante, pois permite oferecer o apoio adequado em cada fase da vida da criança.

A seguir, apresentamos os principais direitos das crianças e como eles se conectam aos estágios do desenvolvimento, destacando a importância de cada um no processo de crescimento e formação do indivíduo:

- **Direito à vida e à saúde:** Desde a gestação, garante acompanhamento pré-natal e atendimento médico adequado em todas as fases do desenvolvimento.
- **Direito à alimentação:** Essencial em todos os estágios, com ênfase na primeira infância para o desenvolvimento físico e cognitivo adequado.
- **Direito à educação:** Da creche ao ensino médio, adaptando-se às necessidades de cada fase do desenvolvimento intelectual e social.
- **Direito ao lazer e à cultura:** Importante em todas as idades para o desenvolvimento criativo, social e emocional.
- **Direito à convivência familiar e comunitária:** Fundamental desde o nascimento para o desenvolvimento afetivo e formação da identidade.
- **Direito à proteção contra violência e exploração:** Crítico em todas as fases, mas especialmente na infância e adolescência, quando a vulnerabilidade é maior.
- **Direito à liberdade de expressão:** Ganha importância à medida que a criança desenvolve sua capacidade de comunicação e formação de opiniões.
- **Direito ao respeito e à dignidade:** Essencial em todos os estágios para a formação da autoestima e do caráter.
- **Direito à profissionalização e proteção no trabalho:** Relevante na adolescência, respeitando os limites legais de idade para o trabalho.
- **Direito à igualdade:** Importante em todas as fases, garantindo que todas as crianças tenham as mesmas oportunidades, independentemente de sua origem ou condição.

REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Como o conhecimento sobre os estágios de desenvolvimento pode ajudar você como mãe?

De que maneira você pode aplicar o que aprendeu sobre direitos das crianças no seu dia a dia?

Que estratégias você pode usar para criar um ambiente mais propício ao desenvolvimento saudável de seu filho ou da sua filha?

Como o entendimento dos direitos e privilégios das crianças pode influenciar suas decisões como mãe?

Você planeja fazer em sua abordagem ao cuidado infantil com base no que aprendeu hoje? Se sim, quais?

SESSÃO 10

DIREITOS DAS CRIANÇAS

PROTEGENDO SEU FILHO OU SUA FILHA

DICAS GERAIS:

- Ensine seu filho ou filha a identificar situações de risco e a buscar ajuda quando necessário.
- Informe-se sobre os direitos das crianças para que possa defendê-los efetivamente.
- Saiba que existem canais de denúncia (Disque 190) e procure documentar situações de violação de direitos. Assim você ajuda a proteger não só seu filho ou sua filha, mas outras crianças também.



EM CASA:

- Crie um ambiente seguro e acolhedor: Estabeleça rotinas e regras claras, baseadas no respeito mútuo e no diálogo.
 - Pratique a escuta ativa: Dedique tempo para ouvir seu filho ou filha sem julgamentos, validando seus sentimentos e preocupações.
 - Não bata, humilhe ou ofenda a criança. O uso da violência só traz prejuízos para seu filho/sua filha.
-

NA CRECHE/ESCOLA:

- Mantenha comunicação constante: Dialogue regularmente com os educadores sobre o desenvolvimento e bem-estar de seu filho ou filha.
 - Observe mudanças de comportamento: Fique atenta a alterações súbitas no comportamento de seu filho ou sua filha, que podem indicar problemas na escola.
-

EM ESPAÇOS PÚBLICOS:

- Ensine sobre limites corporais: Explique para a criança que seu corpo pertence a ela e que ninguém deve tocá-lo.
 - Estabeleça códigos de segurança: Crie palavras-código que a criança possa usar se sentir-se em perigo ou desconfortável.
-

NA FAMÍLIA:

- Respeite a autonomia da criança: Ensine outros familiares a respeitar os limites e desejos de seu filho ou filha, mesmo em situações aparentemente inofensivas como beijos e abraços forçados.
 - Seja um modelo: Demonstre como estabelecer limites saudáveis nas relações familiares.
-

NA INTERNET:

- Monitore o uso da internet: Use ferramentas de controle parental e esteja ciente das atividades online de seu filho ou filha.
- Eduque sobre segurança digital: Ensine seu filho ou filha sobre os riscos online e como se proteger.

DOCUMENTOS PARA A VIDA



CERTIDÃO DE NASCIMENTO

O QUE É: A certidão de nascimento é o documento que comprova sua existência, seu local e data de nascimento, o nome dos seus pais e avós. Ela é o primeiro passo para que você consiga ter acesso aos seus direitos fundamentais.

POR QUE ELA É IMPORTANTE: Sem esse documento, as pessoas não conseguem ter acesso aos seus direitos mais fundamentais, como por exemplo: o direito à educação, à saúde, ao trabalho, à moradia, à assistência social e aos programas sociais. Sem a certidão de nascimento, as pessoas não podem obter a carteira de identidade, CPF e outros documentos. Com ela, é possível:

- Ter acesso a tratamento médico;
- Matricular-se na escola;
- Casar-se;
- Ter um trabalho formal;
- Obter um documento de identificação (RG);
- Abrir uma conta bancária;
- Receber benefícios do governo;

- Evitar a exploração infantil (como o tráfico ou o trabalho infantil).

A falta de informação, exclusão e barreiras sociais fazem com que muitas pessoas não façam o registro de nascimento.

COMO SOLICITAR: Tirar uma certidão de nascimento é um processo fácil e rápido. Ela pode ser feita em qualquer cartório, bem como nas **maternidades públicas** municipais que oferecem esse serviço, garantindo a cidadania aos recém-nascidos e evitando que os pais/responsáveis precisem ir ao cartório posteriormente ao nascimento da criança. Se a criança nasceu em hospital ou maternidade, os pais recebem uma via da Declaração de Nascimento Vivo, que deve ser levada a um Cartório de Registro Civil. Se a criança nasceu em casa, os pais, ou a pessoa responsável pelo registro, podem ir direto a um cartório. Ela pode ser feita em até 15 dias após o nascimento, mas caso os pais morem a mais de 30 quilômetros do cartório mais próximo, o período aumenta para até três meses após o nascimento.

Mesmo após esse prazo, é possível realizar o registro, sendo necessário, além dos documentos abaixo listados, a assinatura de 2 testemunhas que confirmem a gravidez e o parto.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS: Só é necessária a presença de um dos pais no cartório, devendo levar os seguintes documentos: carteira de identidade, declaração de nascido vivo (fornecida pelo hospital onde a criança nasceu) e certidão de casamento, caso os pais sejam oficialmente casados. Preferencialmente, o registro deve ser feito pelo pai, pois isso representa formalmente o reconhecimento de paternidade da criança. Os pais menores de 16 anos devem se dirigir ao cartório acompanhados dos avós da criança ou de seu responsável legal, todos munidos de documento de identidade e da declaração de

nascido vivo. A certidão de nascimento é um direito de toda cidadã brasileira e, por isso, o documento é emitido gratuitamente nos cartórios.

ADOLESCENTES E ADULTOS SEM

CERTIDÃO: Para tirar a certidão de nascimento depois de adulto, é preciso ter duas testemunhas conhecidas e, de preferência, mais velhas. Se os pais estiverem vivos, precisarão apresentar o pedido de certidão por escrito, confirmar a paternidade/maternidade e apresentar seus documentos de identidade. Caso a pessoa seja menor de idade, o pedido deverá ser feito com a declaração de nascido vivo do hospital, junto com os documentos de identidade dos pais e com a declaração de duas testemunhas conhecidas.

NOVA CARTEIRA DE IDENTIDADE NACIONAL



A carteira de identidade é um dos documentos mais importantes de uma pessoa. Nela, constam o número de identificação de cada pessoa no Brasil (Registro Geral - RG) e outros dados importantes, como a data de nascimento, nome da mãe e/ou do pai, naturalidade e a impressão digital. O RG tem validade no Brasil todo e serve para identificar a pessoa em qualquer lugar no país.

COMO SOLICITAR: Qualquer pessoa pode solicitar de forma gratuita o seu RG desde que apresente a Certidão de Nascimento, ou a Certidão de Casamento, em caso de pessoas casadas. Para tirar seu RG, basta comparecer a um posto de atendimento dos órgãos do governo responsáveis pela expedição do documento de identificação do seu Estado. As pessoas menores de 16 anos devem estar acompanhadas de uma/um responsável legal ao fazer a solicitação.

CADASTRO DE PESSOA FÍSICA - CPF

O CPF é o número de identificação das pessoas na Receita Federal do Brasil. É um documento importante, pois algumas ações dependem desse registro. Por exemplo: ter uma conta em banco, participar de concursos públicos, ter um cartão de crédito, fazer compras parceladas e muitas outras ações. É importante lembrar que o CPF não é válido como documento de identificação.

COMO SOLICITAR: Para obter o seu CPF, basta comparecer a uma agência do Banco do Brasil, Caixa Econômica Federal ou agência dos Correios e pagar uma taxa pelo serviço. O documento também pode ser solicitado gratuitamente pela internet através da página da Receita Federal e é obrigatório possuir Título de Eleitor. Menores de 16 anos deverão comparecer com seus responsáveis legais a alguma agência conveniada.

TÍTULO DE ELEITORA

O Título de Eleitor é o documento que dá aos cidadãos brasileiros o direito ao voto, ou seja, de participar ativamente do processo eleitoral elegendo suas/seus representantes no governo. Além das eleições, o Título de Eleitor é exigido em diversas situações como: para tirar passaporte ou renová-lo, tirar CPF (se maior de 18 anos), efetuar matrícula em faculdades, trabalhar no setor público. No Brasil, as pessoas maiores de 18 e menores de 70 anos são obrigadas a votar. Então, ao completar os 18 anos de idade, a/o cidadã/o alfabetizada/o é obrigada/o a tirar o Título de Eleitor. Entretanto, é possível tirar o Título de Eleitor a partir dos 16 anos, pois o voto é facultativo (opcional) para pessoas nessa faixa etária, assim como para pessoas analfabetas, e para maiores de 70 anos.

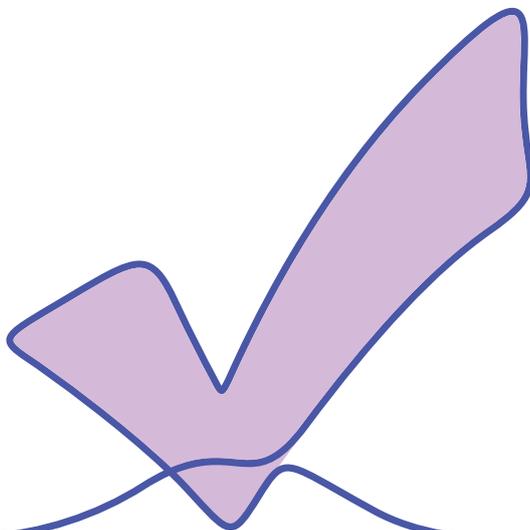
COMO SOLICITAR: O Título de Eleitor poderá ser solicitado em um Cartório da Justiça Eleitoral, ou através da internet, pelo sistema Título Net. Deve ser apresentado um documento de identificação e a certidão de nascimento ou casamento, caso a pessoa seja legalmente casada. Sua emissão é gratuita.

CARTEIRA DE TRABALHO E PREVIDÊNCIA SOCIAL

A Carteira de Trabalho é o documento responsável por todo registro profissional da/o brasileira/o. Ela informa a data de entrada no emprego (admissão), o salário, o tempo de permanência e o momento de saída do emprego, férias e o PIS (Programa de Integração Social). A partir desses registros, é possível garantir a/ao trabalhadora/or direitos trabalhistas como o seguro desemprego, Fundo de Garantia (FGTS) e aposentadoria. Não há como conquistar o primeiro emprego formal sem antes tirar a carteira de trabalho, do contrário você não terá acesso a esses benefícios. É possível obter a carteira de trabalho a partir dos 14 anos, já que no Brasil é permitido trabalhar a partir dos 14 anos, na condição de aprendiz.

COMO SOLICITAR: A Carteira de Trabalho e Previdência Social pode ser solicitada nas sedes da Superintendência Regional do Trabalho e Emprego, na Gerência Regional do Trabalho e nos postos de atendimento

ao trabalhador nos municípios. Ela também é emitida nos postos conveniados com o MTE (Ministério do Trabalho e Emprego), como por exemplo o Poupatempo (em São Paulo e no Rio de Janeiro), o Ganha Tempo (em Goiás), a Casa do Cidadão (no Ceará), Unidade de Atendimento Integrado (em Minas Gerais). Se você mora em capitais, regiões metropolitanas ou em cidades populosas, é provável que os postos competentes para emitir a Carteira de Trabalho solicitem um agendamento prévio devido à alta procura na prestação do serviço. Você poderá fazer o agendamento através do site <http://www.mte.gov.br/> ou do Disque 158. São necessários os seguintes documentos: comprovante de residência com CEP (conta de água, luz, telefone, gás etc.), documento de identificação original, CPF, certidão de nascimento (para solicitantes solteiras/os) ou certidão de casamento (para solicitantes casadas/os). Sua emissão é gratuita.



REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

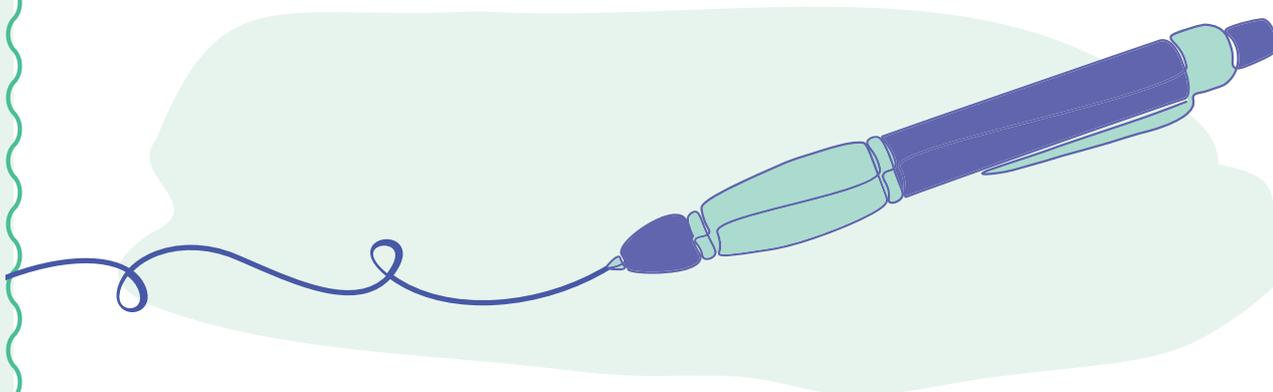
Você já enfrentou situações em que sentiu que os direitos de seu filho ou filha foram violados? Como você lidou com isso?

Que estratégias de parentalidade positiva você pode adotar para proteger melhor seu filho ou sua filha?

Como podemos trabalhar juntas para criar uma comunidade mais segura e respeitosa para todas as crianças?

Como você explicaria a importância dos documentos discutidos hoje (como certidão de nascimento, CPF, etc.) para alguém que não entende sua relevância?

Refleta sobre seus próprios documentos e os de seus filhos/filhas. Há algum documento que você precisa providenciar ou atualizar? Que medidas você pode tomar para manter seus documentos seguros e acessíveis?



SESSÃO 11

ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS



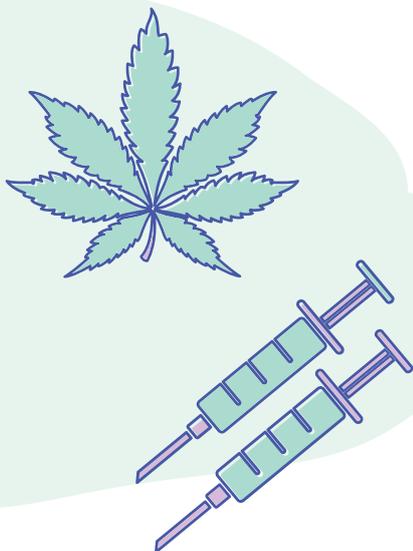
TIPOS DE DROGAS

LÍCITAS

- **ÁLCOOL ETÍLICO** (álcool, cerveja, vinho, vodca, cachaça, uísque etc.)
- **CAFEÍNA** (café, chá preto, chá verde, chocolate, refrigerantes a base de cola)
- **TRANQUILIZANTES** (sedativos, calmantes, etc.)
- **TABACO** (cigarro e vape)

ILÍCITAS

- **ALUCINÓGENOS** (LSD, ácido, cogumelos)
- **ANFETAMINAS** (metanfetamina, remédios para emagrecer)
- **COCAÍNA/CRACK**
- **ECSTASY** (metileno-dióxi-metanfetamina, MDMA, "pílula do amor")
- **ESTERÓIDES ANABOLIZANTES**
- **INALANTES/SOLVENTES** (cola de sapateiro, esmalte, benzina, lança-perfume, "loló", gasolina, acetona, éter, tiner, aguarrás e tintas)
- **MACONHA, HAXIXE**
- **NARCÓTICOS** (ópio e derivados - heroína, morfina e codeína)



PARA PENSAR:

**Você conhece todas essas drogas?
Já usou alguma? Conhece alguma
outra que não está listada aqui?**

FATOS SOBRE AS DROGAS E A DROGADIÇÃO

O abuso de drogas é um problema de saúde pública que aumenta o risco de baixo desempenho acadêmico, práticas sexuais de risco, criminalidade, problemas de desenvolvimento e acidentes entre adolescentes.

O uso de drogas pode ser definido como o uso de qualquer substância química que cause danos físicos, mentais, emocionais ou sociais a um indivíduo ou às pessoas próximas a ele. A dependência química é o uso de drogas apesar dos danos sociais, emocionais ou físicos que elas possam causar ao indivíduo.

A natureza viciante das drogas varia de substância para substância e de indivíduo para indivíduo. Algumas drogas são mais viciantes do que outras e algumas pessoas têm maior probabilidade de se tornarem dependentes do que outras. Algumas

substâncias legais, como remédios, cafeína, cigarros e álcool, podem ser usadas de forma abusiva.

A dependência em drogas, chamada de **drogadição**, tem duas partes: a dependência física e a dependência psicológica. A dependência física ocorre quando uma droga é usada habitualmente e o corpo se acostuma com seus efeitos. A pessoa drogadicta precisa, então, continuar a usar a droga para se sentir normal e sua ausência desencadeará os sintomas da abstinência. A dependência psicológica ocorre quando uma droga é usada habitualmente e a mente se torna dependente de seus efeitos e não se sente capaz de funcionar sem ela. Sua ausência produz desejos intensos, que geralmente são provocados ou ampliados pelo estresse. Uma pessoa dependente pode ter dependência física, psicológica ou ambas.



MITOS SOBRE A EXPOSIÇÃO PRÉ-NATAL AO ÁLCOOL E A DROGAS

- X Mito:** As características faciais de uma criança demonstram o dano causado pelo consumo de álcool durante a gravidez.
- ✓ Fato:** Uma criança, mesmo que não apresente as características típicas da síndrome alcoólica fetal, ainda pode ter danos cerebrais significativos decorrentes dela.
- X Mito:** Se a mãe admite ter usado drogas, mas não álcool, ela provavelmente usou a droga citada e não bebeu.
- ✓ Fato:** Pesquisas mostram que a maioria das mulheres que abusam de drogas durante a gravidez são usuárias de múltiplas drogas, incluindo o álcool.
- X Mito:** Bebidas destiladas causam mais danos durante a gravidez.
- ✓ Fato:** Todas as bebidas alcóolicas são igualmente prejudiciais, incluindo cerveja e vinho.
- X Mito:** Se uma criança nasce com danos cerebrais causados pelo uso de drogas ou álcool, não há muito o que possa ser feito.
- ✓ Fato:** Embora uma criança não supere os sintomas dos danos cerebrais, o diagnóstico precoce, adaptações educacionais, acesso a serviços sociais especializados e um ambiente amoroso ajudarão essa criança a atingir todo o seu potencial.
- X Mito:** Beber socialmente durante o primeiro trimestre não prejudicará o bebê.
- ✓ Fato:** Beber a qualquer momento durante a gravidez pode causar danos físicos, mentais e comportamentais ao bebê e não há quantidade segura de álcool durante a gravidez.

DROGAS DURANTE A GESTAÇÃO

Se você bebe ou usa drogas, o mesmo acontece com o seu bebê. Todas as drogas que você usa entram na sua corrente sanguínea e passam para o seu bebê através da placenta. Os efeitos das drogas no seu bebê dependem do estágio de desenvolvimento do bebê e da quantidade de droga que você usa. Embora os efeitos de diferentes drogas possam variar, o bebê é extremamente vulnerável às toxinas encontradas em todas as drogas. O uso de drogas como cocaína ou maconha durante a gravidez pode causar aborto espontâneo, prematuridade e outros problemas médicos. Os bebês também podem nascer viciados em algumas drogas.



**É mais seguro
não usar drogas.**

ÁLCOOL E AMAMENTAÇÃO

Quando uma mulher que está amamentando bebe, o álcool passa para o leite materno. A quantidade de álcool no leite materno é diretamente afetada pela quantidade que a mãe consome.

Em grandes quantidades, ele pode afetar o sono do bebê ou reduzir a quantidade de leite produzido. É mais seguro para as mulheres que estão amamentando limitar a ingestão de álcool a um drinque ou menos por dia.

Se uma mulher que estiver amamentando for ingerir álcool, é melhor alimentar o bebê primeiro, tomar um drinque e esperar de duas a três horas antes de amamentar novamente. Isso dá tempo para que o álcool seja eliminado do organismo da mãe.

REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Refletindo sobre o que você aprendeu sobre os riscos do uso de substâncias durante a gravidez, como sua compreensão mudou?

Que escolhas você se compromete a fazer para proteger tanto a sua saúde quanto o bem-estar do seu filho ou filha?

Você enfrentou alguma pressão ou desafio relacionado a álcool ou drogas durante sua gravidez?

Como você planeja lidar com essas situações de pressão para proteger sua saúde e a saúde do seu bebê?

SESSÃO 12

CICLO MENSTRUAL

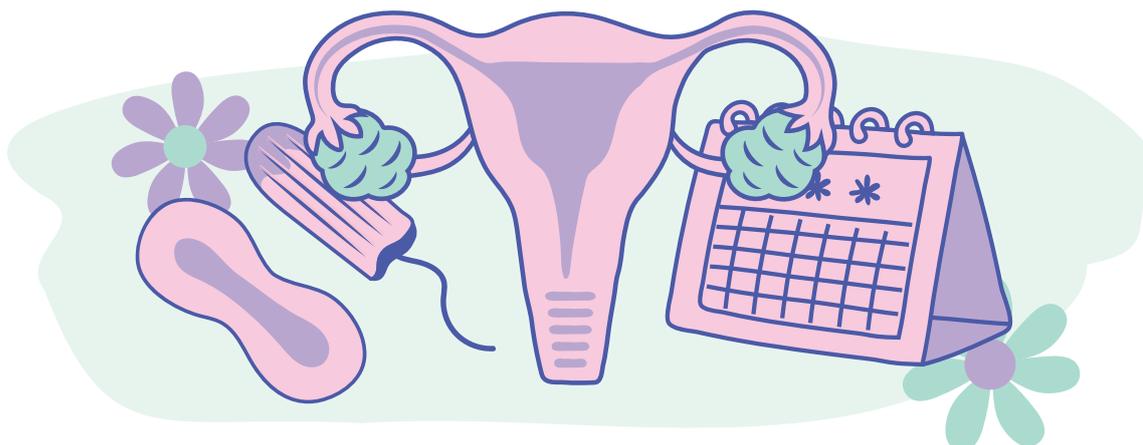
CICLO MENSTRUAL

A duração mais comum do ciclo menstrual é de 28 dias, mas pode variar de 25 a 35 dias.

O ciclo menstrual é controlado pelos hormônios sexuais femininos. O ciclo completo, desde o início de uma menstruação até o início da próxima, leva cerca de 28 dias para a maioria das mulheres e meninas (pode variar entre 25 e 35 dias). O ciclo começa no primeiro dia do sangramento mensal. Durante esse período, o sangue e os tecidos que se acumularam no revestimento interno do útero fluem para fora da vagina. Isso pode durar de dois a sete dias. O último dia do ciclo menstrual é o dia anterior ao início do próximo sangramento mensal. Por exemplo, se o sangramento começou em 1º de janeiro, esse é o primeiro dia do ciclo menstrual; se o ciclo menstrual tiver 28 dias de duração, o próximo sangramento mensal começará em 29 de janeiro. Após

a menstruação, o corpo da menina começa a liberar hormônios que sinalizam ao útero para se preparar para receber um novo óvulo.

Quase ao mesmo tempo, os hormônios preparam um óvulo para ser liberado do ovário. O óvulo da mulher é liberado uma vez por mês, geralmente no meio do caminho entre dois períodos menstruais. A liberação do óvulo do ovário é chamada de ovulação. Em seguida, o óvulo desce pela trompa de Falópio, onde permanece por 24 a 48 horas e depois vai para o útero. Embora seja difícil prever o momento exato, as mulheres com ciclos de 28 dias têm maior probabilidade de serem férteis entre os dias 8 e 15 de cada ciclo. Isso significa que, se um casal não estiver usando métodos de planejamento familiar, a relação sexual vaginal

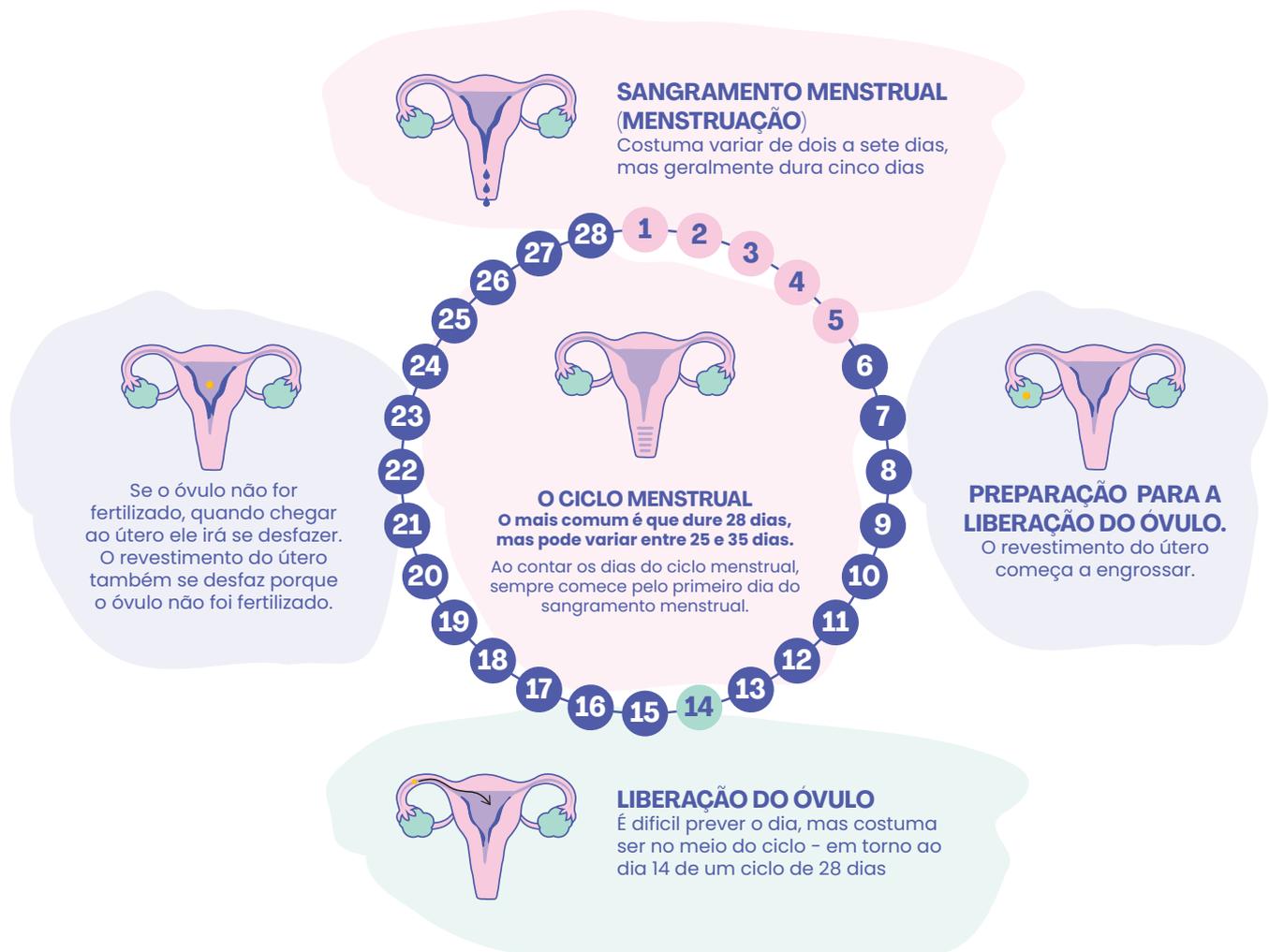


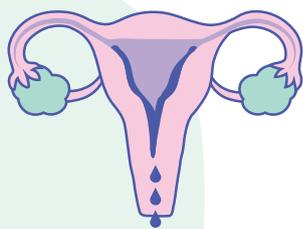
pode levar à gravidez quando ocorrer durante esses dias (ou cinco dias antes de o óvulo ser liberado). O óvulo e o espermatozóide podem chegar à trompa de Falópio ao mesmo tempo e um óvulo pode ser fertilizado. O revestimento do útero se torna mais espesso e rico em sangue e nutrientes. O óvulo fertilizado se fixaria nesse revestimento, que proporciona um ambiente nutritivo para o embrião em desenvolvimento.

Se o óvulo não for fertilizado por um espermatozóide durante esse período, ele começará a se dissolver. Na maioria das vezes, o óvulo não é

fertilizado. Isso significa que o útero não precisa mais do revestimento extra de sangue e tecido. Uma alteração no nível de hormônio sinaliza que os vasos sanguíneos que nutrem o revestimento se contraem e cortam temporariamente o suprimento de sangue. Essa alteração no suprimento de sangue provoca a descamação do revestimento. O revestimento, o sangue e o óvulo dissolvido deixam o corpo pela vagina quando o próximo ciclo menstrual começa. Isso é chamado de menstruação e também é conhecido como período menstrual.

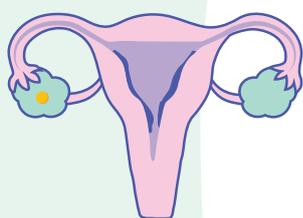
RESUMO: CICLO MENSTRUAL





ETAPA 1: DIA 1-7

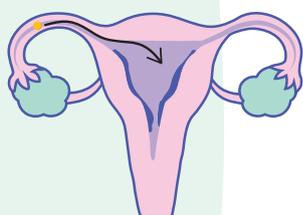
Como começamos a contar o ciclo menstrual a partir do dia em que você começa a sangrar durante o mês, o dia 1 é o primeiro dia em que você começa a sangrar. A menstruação pode durar de 3 a 5 dias, mas é diferente para cada mulher.



ETAPA 2: DIA 7-11

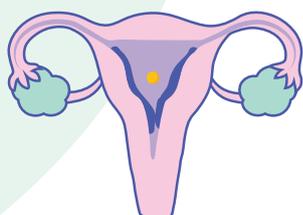
Durante esse estágio, o revestimento do útero (ou do endométrio) começa a engrossar.

Ela está se preparando para a liberação do óvulo.



ETAPA 3: DIA 11-13

Seus hormônios entram em ação e começam a ajudar a liberar o óvulo mais maduro.



ETAPA 4: DIA 14-16

O ovo é liberado!

ETAPA 5: DIA 16-28

- O óvulo viaja pela trompa de Falópio (é aqui que o óvulo pode entrar em contato com o esperma).
- Se o óvulo não for fertilizado na trompa de Falópio (ao entrar em contato com o esperma), em um ou dois dias, quando o óvulo chegar ao útero, ele irá se desfazer.
- O revestimento do útero também se desfaz porque o óvulo não foi fertilizado e não precisa crescer.
- Em seguida, o corpo elimina o óvulo e o revestimento do útero, e a menstruação desce - a menstruação é o óvulo e o revestimento do útero sendo eliminados do seu corpo.

QUIZ: MENSTRUÇÃO E CICLO MENSTRUAL

1 VERDADEIRO () OU FALSO ()

Quando uma menina tem sua primeira menstruação, ela pode engravidar.

VERDADEIRO: Quando uma menina tem sua primeira menstruação (menarca), isso indica que seu corpo já está produzindo óvulos e, portanto, ela pode engravidar se tiver relações sexuais desprotegidas. É importante entender que a menstruação é um sinal de que o sistema reprodutivo está funcionando e a fertilidade já está presente.

2 VERDADEIRO () OU FALSO ()

Antes de uma menina ter sua primeira menstruação, ela pode engravidar.

VERDADEIRO: Surpreendentemente, é possível engravidar antes da primeira menstruação. Isso ocorre porque a ovulação (liberação do óvulo) acontece cerca de 14 dias antes da menstruação. Portanto, uma menina pode ovular e potencialmente engravidar antes de ter seu primeiro período menstrual visível.

3 VERDADEIRO () OU FALSO ()

Não é saudável para uma menina ou mulher fazer exercícios físicos durante a menstruação.

FALSO: É perfeitamente saudável e até recomendado que meninas e mulheres façam exercícios físicos durante a menstruação. A atividade física pode ajudar a aliviar cólicas, melhorar o humor e reduzir o desconforto associado ao período menstrual. É importante, no entanto, respeitar os limites do próprio corpo e optar por exercícios confortáveis durante esse período.

4 VERDADEIRO () OU FALSO ()

A menstruação é sangue sujo.

FALSO: A menstruação é um processo biológico natural e o sangue menstrual não é "sujo". É simplesmente o revestimento uterino sendo eliminado, composto de sangue e tecidos. Mulheres menstruadas não estão sujas de forma alguma. Essas crenças são mitos culturais sem base científica que podem levar à discriminação e ao estigma. A menstruação é uma parte saudável e normal do ciclo reprodutivo feminino.

5 **VERDADEIRO ()** OU **FALSO ()**

A menstruação significa que você está machucada por dentro.

FALSO: A menstruação é um processo natural em que o revestimento do útero (endométrio) é eliminado quando não ocorre gravidez. Essa eliminação acontece através do canal vaginal e pode vir acompanhada de cólicas, que são contrações uterinas normais, não indicativas de lesões internas.

6 **VERDADEIRO ()** OU **FALSO ()**

Uma mulher pode engravidar se tiver relações sexuais durante a menstruação.

VERDADEIRO: Embora seja menos comum, uma mulher pode engravidar se tiver relações sexuais durante a menstruação. Isso pode ocorrer especialmente em mulheres com ciclos curtos ou irregulares, onde a ovulação pode acontecer logo após o período menstrual. Além disso, os espermatozoides podem sobreviver no corpo feminino por até 5 dias.

7 **VERDADEIRO ()** OU **FALSO ()**

O fluido menstrual contém apenas sangue.

FALSO: O fluido menstrual não contém apenas sangue. Ele é uma mistura de sangue, células do revestimento uterino, muco cervical e outros fluidos corporais. Esta composição complexa é essencial para o processo de renovação do útero e preparo para uma possível gestação no próximo ciclo.

8 **Quanto tempo leva para a menstruação voltar após o parto?**

O tempo para o retorno da menstruação após o parto varia para cada mulher. Em média, pode levar de 6 a 8 semanas para mulheres que não amamentam. Para aquelas que amamentam exclusivamente, pode demorar vários meses ou até que o bebê comece a receber outros alimentos. Algumas mulheres só voltam a menstruar após parar completamente a amamentação.



9 Qual é a duração média do período de sangramento?

A duração média do fluxo menstrual é de 3 a 7 dias, mas pode variar de mulher para mulher. Algumas mulheres sangram por menos tempo, de 2 a 3 dias, enquanto outras podem ter fluxo por períodos mais longos, de até 8 dias. É importante conhecer o padrão individual, pois mudanças significativas podem indicar uma gestação ou problemas de saúde.

10 Qual é o nome do período do ciclo menstrual em que o óvulo é liberado?

A fase do ciclo menstrual em que o óvulo é liberado é chamada de **ovulação**. Geralmente ocorre no meio do ciclo, cerca de 14 dias antes do início da próxima menstruação. Durante a ovulação, um óvulo maduro é liberado de um dos ovários e fica disponível para fertilização por aproximadamente 24 horas.

**11 VERDADEIRO () OU FALSO ()
Você pode menstruar durante a gravidez.**

FALSO: Não é possível menstruar durante a gravidez. O que algumas mulheres podem experimentar é um sangramento leve no início da gravidez, às vezes confundido com menstruação. Qualquer sangramento durante a gravidez deve ser relatado ao médico, pois pode ser sinal de complicações.

**12 VERDADEIRO () OU FALSO ()
A amamentação é um método contraceptivo eficaz.**

FALSO: Embora a amamentação reduza sua fertilidade, ela não é uma garantia absoluta de que você não irá engravidar enquanto estiver amamentando. Pode ser difícil prever o retorno da fertilidade porque a mulher irá ovular antes do início da menstruação, portanto, é perfeitamente possível engravidar novamente antes mesmo do retorno da menstruação.

13

VERDADEIRO () OU **FALSO ()****As coisas que uma mulher diz durante a TPM devem ser desconsideradas porque ela está fora de si.**

FALSO: Desconsiderar o que uma mulher diz durante a TPM com a justificativa de que ela está “fora de si” é um mito prejudicial e falso. A tensão pré-menstrual (TPM) pode, de fato, intensificar emoções devido a flutuações hormonais, mas isso não invalida os sentimentos ou preocupações expressados nesse período. Mulheres continuam racionais e conscientes de suas palavras e ações, mesmo que estejam enfrentando sintomas da TPM. Ignorar ou minimizar o que é dito por causa de um estereótipo não apenas perpetua a desvalorização das experiências das mulheres como também invalida sentimentos genuínos. É essencial reconhecer as emoções de uma mulher durante qualquer fase do ciclo menstrual como válidas e dignas de atenção e respeito.

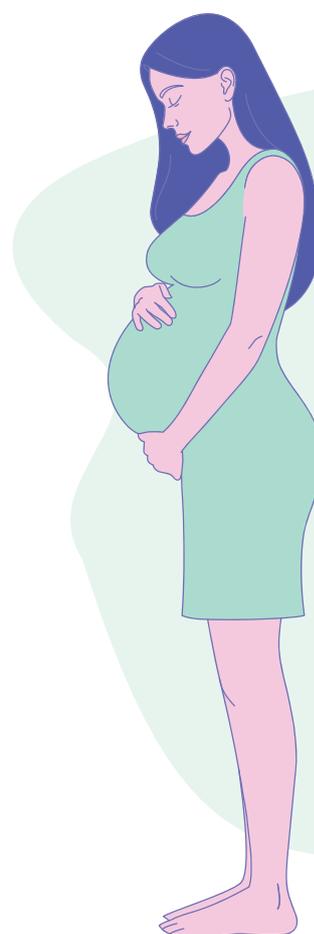
MENSTRUACÃO DURANTE A GRAVIDEZ

Não é possível menstruar durante a gravidez. Entretanto, você pode apresentar sintomas semelhantes aos de uma menstruação durante o primeiro trimestre.

Isso inclui:

- Sangramento vaginal (leve e de curta duração)
- Cãibras leves
- Fadiga
- Irritabilidade
- Dor lombar

A diferença é que esses sintomas estão relacionados aos métodos de preparação natural de seu corpo para a gravidez. Se algum dos sintomas acima for grave ou não desaparecer, se você estiver no segundo ou terceiro trimestre de gravidez, ou se ambos se aplicarem, procure atendimento imediato de um profissional de saúde.



MENSTRUÇÃO APÓS A GRAVIDEZ

As mulheres que estão amamentando podem não ter uma menstruação pós-parto por muitos meses porque a amamentação geralmente impede a ovulação e a menstruação subsequente. Entre as mulheres que não amamentam ou que amamentam em um horário irregular, a menstruação tende a retornar mais rapidamente.

Por que as mulheres que estão amamentando não menstruam tão rapidamente?

Normalmente, as mulheres que estão amamentando não menstruam tão rapidamente devido aos hormônios do corpo. A prolactina, o hormônio necessário para produzir leite materno, pode suprimir os hormônios reprodutivos. Como resultado, você não ovula ou não libera um óvulo para fertilização. Sem esse processo, é muito provável que você não menstrue.

Minha menstruação afetará meu leite materno?

Quando a menstruação voltar, você poderá notar algumas mudanças no seu suprimento de leite ou na reação do bebê ao leite materno. As alterações hormonais que causam a menstruação no seu corpo também podem influenciar o leite materno.

Por exemplo, você pode notar uma diminuição no suprimento de leite ou uma mudança na frequência com que o bebê quer mamar. As alterações hormonais também podem afetar a composição do leite materno e o sabor que ele tem para o bebê. No entanto, essas

alterações geralmente são muito pequenas e não devem afetar sua capacidade de amamentar o bebê.

Como minha menstruação pode ser diferente após o parto?

Quando você começar a menstruar novamente, é provável que a primeira menstruação após o parto não seja como a que ocorria antes da gravidez. Seu corpo está novamente se adaptando à menstruação. Você pode sentir algumas das diferenças a seguir:

- Cólicas que podem ser mais fortes ou mais leves do que o normal
- Pequenos coágulos
- Fluxo mais intenso
- Fluxo que parece parar e começar
- Aumento da dor
- Ciclo irregulares

A primeira menstruação após a gravidez pode ter um fluxo mais intenso do que você está acostumada. Ela também pode ser acompanhada de cólicas mais intensas, devido ao aumento da quantidade de revestimento uterino que precisa ser eliminado. À medida que seu ciclo continua, essas alterações provavelmente diminuirão.

REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Como a sua compreensão sobre o ciclo menstrual mudou após esta sessão? Que conhecimento você adquiriu que considera mais importante?

De que maneira você acha que os mitos e tabus sobre menstruação afetaram sua vida até agora? Como você planeja usar as informações desta sessão para desafiar essas crenças equivocadas?

Pensando no seu próprio ciclo menstrual, você consegue identificar as diferentes fases discutidas? Como essa conscientização pode ajudar você a entender melhor seu corpo e suas emoções ao longo do mês?

Que estratégias você planeja implementar para cuidar melhor de si mesma durante o seu período menstrual, considerando as informações que aprendeu sobre saúde e bem-estar durante a menstruação?

Como você pode compartilhar o conhecimento adquirido nesta sessão para empoderar outras mulheres em sua comunidade?

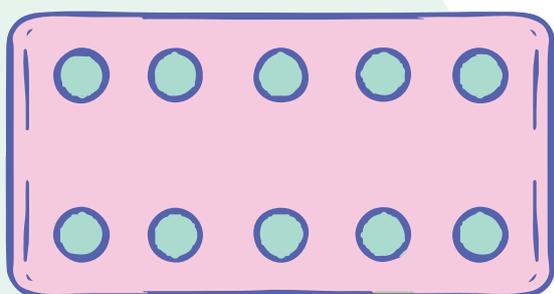


SESSÃO 13

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

TIPOS DE MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

PÍLULA

**O QUE É?**

Um comprimido contendo hormônios que é tomado diariamente por mulheres. Existem muitas variedades diferentes disponíveis.

COMO FUNCIONA?

Impede os ovários de liberar óvulos e engrossa o muco cervical, o que impede o esperma de alcançar o óvulo.

QUAL A EFICÁCIA?

90-99% (dependendo do uso correto/consistente/comum)

PRÓS

- Altamente eficaz e fácil de usar
- Não interrompe a atividade sexual
- Pode reduzir cólicas e períodos dolorosos

CONTRAS

- Pode causar dores de cabeça, mudanças de humor e outros efeitos colaterais físicos
- Você precisa lembrar de tomá-la
- A depender do caso, pode trazer risco de acidente vascular cerebral, problemas no fígado, desenvolvimento de tromboembolismo, dentre outros riscos
- Não protege contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs)

IMPLANTE



O QUE É?

Uma ou duas pequenas hastes de silicone inseridas sob a pele do braço de uma mulher por um profissional médico.

COMO FUNCIONA?

Libera hormônios na corrente sanguínea para impedir que os ovários liberem óvulos e engrossa o muco cervical, impedindo que o espermatozoide chegue ao óvulo.

QUAL A EFICÁCIA?

99%

PRÓS

- O contraceptivo mais eficaz disponível
- Pode durar de 3 a 5 anos, dependendo do tipo
- Não interrompe o sexo

CONTRAS

- Requer um profissional médico para inserção/remoção
- Não protege contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs)



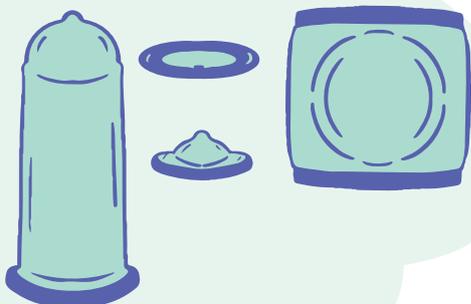
CAMISINHAS

O QUE SÃO?

Existem em duas formas: preservativo externo (peniano) e interno (vaginal). São finas películas feitas de látex ou poliuretano.

COMO FUNCIONAM?

A camisinha externa é colocada sobre o pênis, enquanto a interna é inserida na vagina. Elas criam uma barreira para coletar o sêmen antes que ele possa alcançar o colo do útero. Deve-se usar uma ou outra, não ambas ao mesmo tempo.



QUAL A EFICÁCIA?

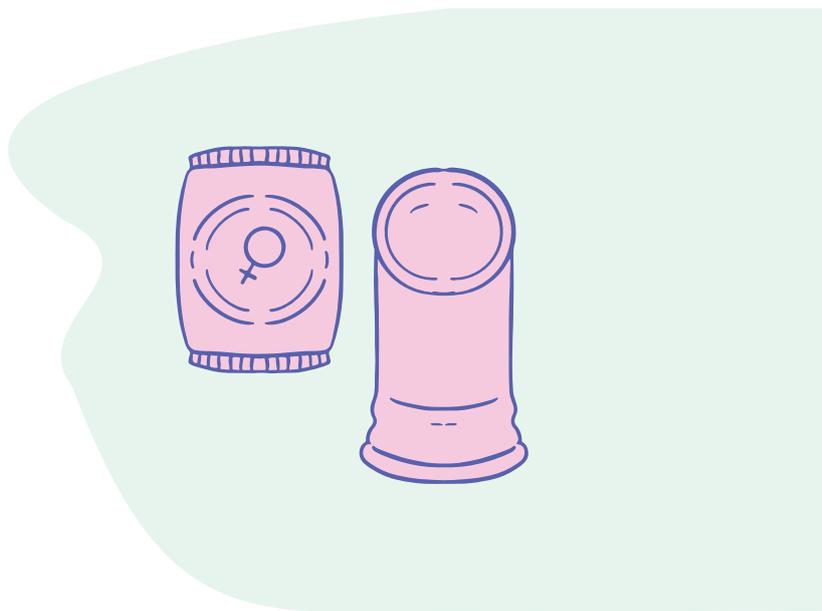
Camisinha externa (peniana):
85-98%, camisinha interna (vaginal):
79-90% (dependendo do uso correto/
consistente/comum)

PRÓS

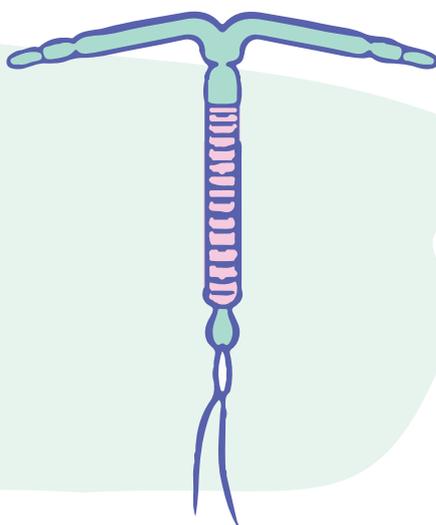
- Não contêm hormônios
- Não são afetadas por outros medicamentos
- Protegem contra HIV e ISTs

CONTRAS

- Podem rasgar se não usadas corretamente



DIU



COMO FUNCIONA?

- DIU de cobre: Libera íons de cobre que imobilizam o esperma, tornando difícil para eles se moverem no útero
- DIU de prata: Semelhante ao de cobre, mas com núcleo de prata para reduzir a oxidação
- DIU hormonal: Libera hormônios que engrossam o muco cervical e podem suprimir a ovulação

QUAL A EFICÁCIA?

99%

O QUE É?

Um pequeno dispositivo que pode ser revestido de cobre ou conter hormônios, colocado no útero por uma pessoa profissional médica ou profissional de enfermagem.



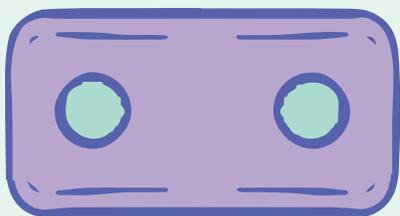
PRÓS

- Um dos métodos contraceptivos mais eficazes disponíveis
- DIU de cobre/prata: Pode durar até 10 anos
- DIU hormonal: Pode durar de 3 a 7 anos
- Não interrompe o sexo

CONTRAS

- Requer uma pessoa profissional médica ou profissional de enfermagem para inserção/remoção
- Pode causar aumento do fluxo menstrual e cólicas (cobre/prata)
- Não protege contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs)
- Pode causar efeitos colaterais hormonais (ex. alterações no ciclo e fluxo mais leve ou mais intenso)

CONTRACEPÇÃO DE EMERGÊNCIA (PÍLULA DO DIA SEGUINTE)



O QUE É?

Pílulas à base de hormônios usadas após ter relações sexuais desprotegidas.

COMO FUNCIONA?

Normalmente contém uma alta dose de hormônios que impedem/atrasam os ovários de liberar um óvulo. Devem ser tomadas, idealmente, dentro de

12 horas após o sexo desprotegido ou, no máximo, em até 72 horas.

QUAL A EFICÁCIA?

Entre 58-95% (dependendo de quanto tempo depois da relação ela é tomada)

PRÓS

- Ajuda a prevenir a gravidez se seu método contraceptivo falhar ou se você não usou contracepção durante o sexo

CONTRAS

- Contém uma alta dose de hormônios
- A eficácia diminui com o uso contínuo
- Pode interromper o ciclo menstrual natural
- Não protege contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs)

REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Escreva um ou dois grandes objetivos que você tem na vida.

Quais métodos contraceptivos se destacaram para você como os mais eficazes ou convenientes? Por quê?

Na sua opinião, quais são os maiores desafios ou obstáculos para acessar planejamento familiar ou métodos contraceptivos na sua comunidade?

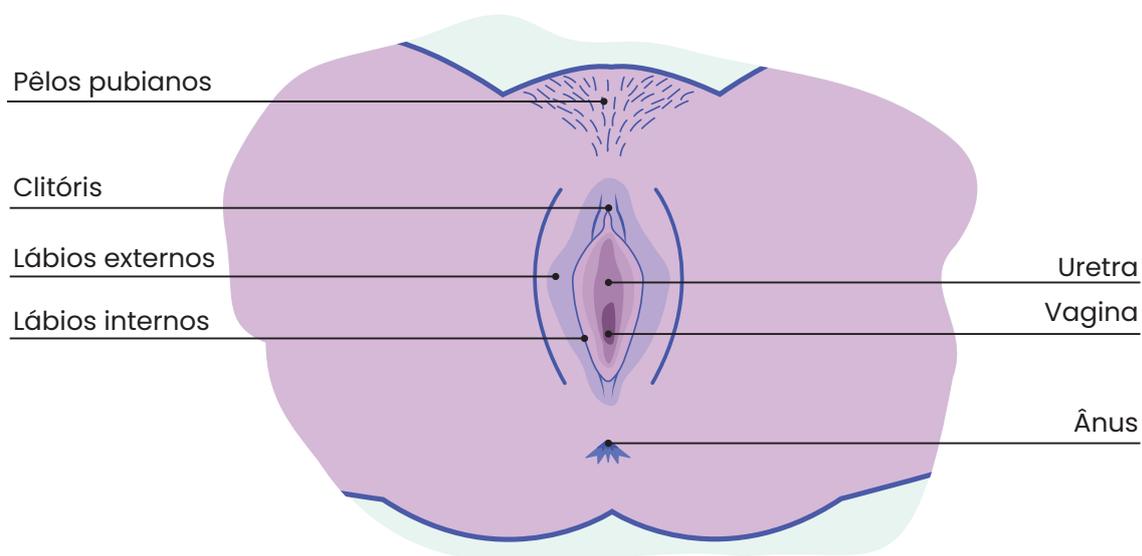
Sexo seguro não é apenas sobre proteção física, mas também sobre se sentir empoderada e ter autonomia nas relações sexuais. Que aspectos você considera importantes para garantir seu bem-estar físico e emocional quando estiver em um relacionamento?

SESSÃO 14

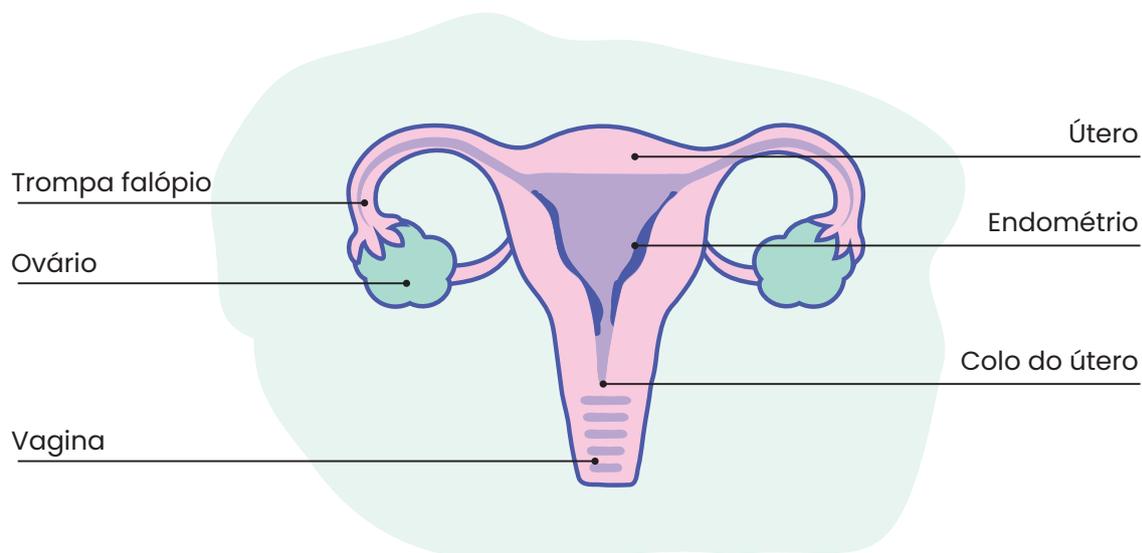
SEXO SEGURO

ÓRGÃOS E ESTRUTURAS DO SISTEMA REPRODUTOR FEMININO

ÓRGÃOS GENITAIS EXTERNOS



ÓRGÃOS GENITAIS INTERNOS



- **Ânus:** Abertura final do trato digestivo; não faz parte do sistema reprodutivo, mas está próximo aos órgãos genitais
- **Clitóris:** Órgão altamente sensível, rico em terminações nervosas; principal responsável pelo prazer sexual das pessoas com vagina; a maior parte é interna, com apenas uma pequena porção visível externamente
- **Colo do Útero ou Cérvix:** Parte inferior do útero que se conecta à vagina; produz muco cervical; dilata durante o parto
- **Endométrio:** Revestimento interno do útero; espessa-se mensalmente para possível implantação do óvulo fertilizado
- **Lábios Externos:** Dobras externas de pele que protegem as estruturas internas; contêm glândulas que produzem secreções para lubrificação
- **Ovário:** Produz e armazena óvulos; secreta hormônios importantes como estrogênio e progesterona
- **Pêlos Pubianos:** Protegem a região genital contra fricção e auxiliam na regulação da temperatura; também ajudam a reter feromônios, importantes na atração sexual;
- **Lábios Internos:** Dobras internas de pele, mais sensíveis que os grandes lábios; ajudam a direcionar o fluxo de urina e protegem a entrada da vagina
- **Períneo:** Área entre a vagina e o ânus; contém músculos importantes para o suporte dos órgãos pélvicos
- **Trompa de Falópio ou Tubas Uterinas:** Tubos que conectam os ovários ao útero; local onde geralmente ocorre a fertilização do óvulo
- **Uretra:** Abertura por onde a urina é expelida; localizada entre o clitóris e a entrada da vagina
- **Útero:** Órgão muscular onde o feto se desenvolve durante a gravidez; responsável pela menstruação quando não há gravidez
- **Vagina:** Canal muscular elástico que se estende do colo do útero à vulva; funções reprodutivas e sexuais, incluindo passagem do fluxo menstrual e do bebê durante o parto; capacidade de lubrificação e expansão

MINHA SAÚDE É INEGOCIÁVEL

Cuidar da nossa saúde sexual é um ato de amor-próprio e respeito mútuo em qualquer relacionamento. O sexo seguro, ou seja, com o uso de preservativos, não só nos protege contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e gravidez não planejada, mas também nos permite desfrutar de uma vida sexual mais plena e sem preocupações.

As ISTs podem afetar qualquer pessoa, independentemente da orientação sexual ou tipo de relacionamento. É importante lembrar que o uso

de proteção, como camisinhas, dedeiras de látex ou barreiras dentais, é essencial para reduzir o risco de transmissão dessas infecções em relações homoafetivas também.

Às vezes, pode ser desafiador conversar sobre o uso de preservativos com nossos parceiros ou parceiras, mas é uma conversa importante e necessária. A seguir são apresentadas frases assertivas que podem ajudar você a comunicar seus desejos e limites de forma clara e respeitosa.

FRASES PARA NEGOCIAÇÃO DO USO DE PRESERVATIVO

- “Eu me preocupo com a gente. Usar camisinha/dedeira de látex/barreira dental é cuidar um do outro.”
- “Com camisinha/dedeira de látex/barreira dental eu fico mais tranquila e curto muito mais.”
- “Não é por não confiar em você, é que prefiro que a gente se cuide juntos/juntas”
- “Pra mim, só rola se for com proteção. Isso é importante pra mim.”
- “Que tal a gente testar uns tipos diferentes de camisinha/dedeira de látex/barreira dental? Aí vemos qual é melhor pra nós dois/duas.”
- “Usar camisinha/dedeira de látex/barreira dental não tira o prazer não. Na verdade, me deixa mais à vontade pra aproveitar.”
- “Eu gosto muito da gente junto e quero que continue assim por muito tempo. A camisinha/dedeira de látex/barreira dental ajuda nisso.”



- “Usar camisinha/dedeira de látex/barreira dental é cuidar da gente agora.”
- “Eu me sinto bem comigo mesma quando cuido da minha saúde. Usar camisinha/dedeira de látex/barreira dental faz parte disso.”
- “Você acha que não é romântico falar sobre isso? Pra mim, cuidar um do outro/uma da outra é super romântico.”
- “Eu respeito meu corpo e queria que você respeitasse também. Usar camisinha/dedeira de látex/barreira dental é uma forma de demonstrar esse respeito.”
- “Vamos fazer da camisinha/dedeira de látex/barreira dental parte da brincadeira? Pode ser bem legal colocar juntos/juntas.”
- “Eu fico mais tranquila e confiante com camisinha/dedeira de látex/barreira dental. Aí posso curtir mais o momento com você.”
- “Olha, pra mim usar camisinha/dedeira de látex/barreira dental não é algo pra negociar. É uma decisão que eu tomei pela minha saúde.”
- “Que tal pensarmos em jeitos legais de fazer o uso da camisinha/dedeira de látex/barreira dental ser mais gostoso pra nós dois/duas?”

INCLUA SUAS FRASES PERSONALIZADAS OU QUE ACHOU INTERESSANTES DURANTE O ENCONTRO:

Estas frases são apenas um ponto de partida. Você também pode adaptá-las para expressar preferências e práticas sexuais que sejam mais prazerosas e confortáveis para você. Conhecer seu próprio corpo, entender o que lhe dá prazer e ser capaz de comunicar isso ao seu parceiro ou parceira de forma clara e assertiva são passos importantes para uma vida sexual saudável e satisfatória.

Comunique seus limites pessoais de forma assertiva e lembre-se: um parceiro ou uma parceira que não respeite seus limites não merece estar com você. É sempre válido recusar relações sexuais caso você não se sinta segura ou respeitada. Seu prazer e sua segurança são igualmente importantes em qualquer relação sexual e você tem o direito de priorizar seu bem-estar e segurança em todas as situações.

SESSÃO 15

MEU CORPO, MINHAS REGRAS

DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

Direitos sexuais e reprodutivos são direitos humanos fundamentais. Eles incluem o direito de tomar decisões sobre o próprio corpo, sexualidade, relacionamentos e se e quando ter filhos. Isso engloba o acesso à educação sexual, métodos contraceptivos, cuidados de saúde adequados e o direito de viver livre de violência e discriminação.

- Direito de tomar decisões sobre sua vida sexual e estar livre de tortura, violência e exploração.
- Direito de ter prazer no sexo e nas relações sexuais, independentemente da escolha do parceiro ou da parceira sexual.
- Direito de estar livre de todas as formas de discriminação, independentemente de sexo, gênero, orientação sexual, idade, classe, raça, religião ou qualquer tipo de deficiência.
- Direito à privacidade sexual.
- Direito de decidir livre e responsavelmente o número, o espaçamento e o momento de ter filhos.
- Direito a informações sobre métodos de planejamento familiar.
- Direito de ter acesso a métodos contraceptivos seguros, eficazes, acessíveis e adequados para controlar sua fertilidade como desejar.
- Direito a serviços de saúde adequados para permitir que tenham uma gestação e um parto seguros.
- Direito de se casar ou não, e de estabelecer relações íntimas responsáveis.
- Direito à educação sexual ampla.
- Direito à assistência à saúde sexual para prevenção e tratamento de qualquer problema relacionado à sexualidade e à saúde sexual.

ABORTO LEGAL NO BRASIL

O aborto no Brasil é permitido por lei em três situações específicas:

1

RISCO DE VIDA PARA A GESTANTE

Quando a gravidez representa um risco à vida da mulher, o aborto pode ser realizado para preservar a saúde e a vida da gestante.

2

GRAVIDEZ RESULTANTE DE ESTUPRO

O aborto é legal em casos de gravidez decorrente de violência sexual.

Importante: Toda gravidez em meninas com menos de 14 anos é considerada estupro de vulnerável, independentemente de consentimento.

3

FETO ANENCÉFALO

Desde 2012, o aborto é permitido em casos de anencefalia fetal (ausência de formação do cérebro do feto).

INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

- Não é necessário Boletim de Ocorrência ou autorização judicial para realizar o procedimento nos casos previstos em lei.
- O Sistema Único de Saúde (SUS) deve oferecer o atendimento gratuito em todos os casos de aborto legal.
- A mulher tem direito a acolhimento, orientação e atendimento humanizado, livre de julgamentos.
- A equipe de saúde deve manter sigilo profissional para proteger a privacidade da paciente.



REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Como sua compreensão sobre direitos sexuais e reprodutivos mudou após esta sessão? Que novos conhecimentos você adquiriu que considera mais importantes?

Pensando nas afirmações discutidas durante a atividade de reflexão, qual delas mais desafiou suas crenças anteriores? Como você planeja integrar esse novo entendimento em sua vida?

De que maneira você pode usar o conhecimento adquirido nesta sessão para apoiar outras mulheres em sua comunidade a exercerem seus direitos sexuais e reprodutivos? Que ações concretas você pode tomar?

SESSÃO 16**CONSENTIMENTO****OS 5 PILARES DO CONSENTIMENTO**

O consentimento é fundamental em qualquer relação saudável. É importante entender que dar consentimento vai além de simplesmente dizer “sim” ou “não”. O verdadeiro consentimento é baseado em cinco pilares essenciais,

O consentimento é:

1**DADO LIVREMENTE**

- Deve ser uma escolha livre, sem pressão ou manipulação.
- Ameaças, chantagem emocional ou uso da força invalidam o consentimento.
- A pessoa deve estar em plena capacidade de tomar decisões, não estando incapacitada por álcool, drogas ou outras substâncias que afetem seu julgamento.

Exemplo: Se alguém concorda com algo apenas porque tem medo das consequências de dizer não, isso não é consentimento livre.



2

REVERSÍVEL

- O consentimento pode ser retirado a qualquer momento.
- Ter concordado antes não significa que você não possa mudar de ideia.
- Todos têm o direito de dizer “não” ou “pare” a qualquer momento, mesmo que tenham dito “sim” inicialmente.

Exemplo: Se durante um beijo você decide que não quer mais continuar, você tem o direito de parar, e seu parceiro deve respeitar isso imediatamente.

3

INFORMADO

- Todas as partes envolvidas devem ter informações completas sobre o que estão consentindo.
- Mentir ou omitir informações importantes invalida o consentimento.
- As pessoas devem entender completamente as consequências potenciais de suas ações.

Exemplo: Concordar em ter relações sexuais sem saber que o parceiro tem uma IST não é consentimento informado.

4

ENTUSIASMADO

- O consentimento deve ser um “sim” entusiasmado, não apenas a ausência de um “não”.
- Silêncio, passividade ou falta de resistência não significam consentimento.
- Busque sinais verbais e não-verbais de entusiasmo e desejo mútuo.

Exemplo: Se alguém parece hesitante ou desconfortável, mesmo que não diga “não” explicitamente, isso não é consentimento entusiasmado.

5

ESPECÍFICO

- O consentimento é dado para atos específicos, não é um cheque em branco.
- Concordar com uma coisa não significa concordar com tudo.
- Cada nova atividade ou etapa requer novo consentimento.

Exemplo: Concordar em ir para casa com alguém não significa automaticamente concordar em ter relações sexuais.

O consentimento é um processo contínuo de comunicação. Ele requer respeito mútuo, atenção aos desejos do outro e disposição para ouvir e aceitar tanto o “sim” quanto o “não”.

É muito importante reconhecer que a falta de consentimento muitas vezes é naturalizada em nossa cultura. Expressões como “forçar a barra”, “fazer doce” ou “no fundo ela quer” demonstram como práticas abusivas podem ser normalizadas e até romantizadas. Essas atitudes perpetuam uma cultura que desrespeita a autonomia individual e banaliza violações de consentimento.

Devemos também reconhecer que, nós, mulheres, somos socializadas

desde cedo para não dizer “não” de maneira assertiva. Nossa sociedade frequentemente ensina às mulheres que devem ser agradáveis, evitar conflitos e priorizar os sentimentos dos outros acima dos seus próprios.

Isso pode se manifestar em sorrir e aceitar situações desconfortáveis, mesmo quando internamente não há consentimento. Esta pressão social para ser “educada” ou “não fazer uma cena” pode dificultar a expressão clara de limites e desejos. Um sorriso nervoso ou uma falta de resistência explícita não equivalem ao consentimento. Ensinar e praticar a comunicação assertiva é essencial para promover relações saudáveis e consentidas.

**Vídeo - Consentimento:
além do sim e do não**



É fundamental que nós, mulheres, questionemos ativamente essas normas sociais prejudiciais. **Dedique tempo para refletir sobre seus desejos genuínos, separando-os das expectativas impostas pela sociedade. Pratique dizer “não” de forma clara e assertiva – sua voz e seus limites são importantes e merecem ser respeitados.**

LEMBRE-SE:

Seu consentimento deve ser sempre entusiasmado e inequívoco, baseado nos seus verdadeiros desejos. Você tem o direito de recusar qualquer situação que não te faça sentir confortável ou segura. Seu bem-estar e autonomia são prioridades, e nunca devem ser comprometidos por pressão social ou manipulação.

REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

De que maneiras você foi socializada para priorizar a harmonia e os sentimentos dos outros acima dos seus próprios? Como isso afetou sua capacidade de estabelecer limites claros?

Reflita sobre uma situação em que você disse “sim” quando realmente queria dizer “não”. O que te impediu de expressar seus verdadeiros desejos naquele momento?

Como você pode praticar dizer “não” de forma mais assertiva no seu dia a dia?

Como você pode apoiar outras mulheres a reconhecerem e expressarem seus verdadeiros desejos, sem pressão social?

Refleta sobre uma situação em que você mudou de ideia sobre algo que havia consentido anteriormente. Como você se sentiu ao retirar seu consentimento? Como essa experiência pode te ajudar no futuro?



SESSÃO 17

RECONHECENDO E ENFRENTANDO A VIOLÊNCIA

QUIZ

Você concorda com as frases abaixo? Responda “sim” ou “não”.

- A. Homem que é homem não leva desaforo para casa.
Sim () Não ()
- B. Ela usa o dinheiro da pensão para ir ao salão.
Sim () Não ()
- C. Ruim com ele, pior sem ele.
Sim () Não ()
- D. Criança criada só pela mãe vai ter problemas no futuro.
Sim () Não ()
- E. Ele pode não saber porque está batendo, mas ela sabe porque está apanhando.
Sim () Não ()
- F. Se ela arrumou outro homem, não precisa mais de pensão.
Sim () Não ()
- G. Também, com esse shortinho curto, ela está pedindo pra alguém mexer com ela.
Sim () Não ()
- H. Mulher que pede revisão de pensão é interesseira.
Sim () Não ()
- I. Ele só bate quando bebe, ele fica fora de si.
Sim () Não ()
- J. É mulher de malandro, gosta de apanhar.
Sim () Não ()
- K. Pai que paga pensão em dia é herói.
Sim () Não ()

L. Em briga de marido e mulher, não se mete a colher.

Sim () Não ()

M. Se ela não queria, por que aceitou sair com ele?

Sim () Não ()

N. Mãe solteira não tem direito de reclamar, sabia onde estava se metendo.

Sim () Não ()

O. Essa criança não para quieta um minuto. Está pedindo pra apanhar.

Sim () Não ()

TikTok: o pior que uma mulher já fez



PARA REFLETIR:

Muitas formas de violência são naturalizadas por meio de ditados populares e expressões do senso comum. Quando dizemos que algo é 'naturalizado', estamos dizendo que algo é tratado como se fosse natural ou normal, mesmo que não devesse ser.

Muitas vezes, expressões e ditados que ouvimos desde pequenas carregam ideias de violência ou preconceito que passam despercebidas. Por isso, é importante ter um olhar crítico, questionar essas expressões e entender que nem tudo o que é repetido muitas vezes é correto.

'Desnaturalizar' é o processo de perceber e desafiar essas ideias para promover uma sociedade mais justa e respeitosa.



LEI MARIA DA PENHA

AS DIFERENTES FACES DA VIOLÊNCIA

A violência contra as mulheres é um ato de violência em função do gênero e da raça/cor. É muito comum que ela resulte em: danos físicos, sexuais e/ou psicológicos e sofrimento proveniente de ameaças, coerção e/ou perda arbitrária de liberdade na vida pública ou privada.

DADOS SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES NO BRASIL

A violência contra as mulheres ocorre em todos os países do mundo. No Brasil, pesquisas revelam que, a cada 02 minutos, 05 mulheres são espancadas; a cada 6 minutos, uma mulher é estuprada; a cada 90 minutos acontece um feminicídio; todos os dias, são reportados 179 casos de agressão e ocorrem 13 feminicídios (assassinatos de mulheres por razões de gênero).

(Fonte: Dossiê Violência contra as Mulheres, Instituto Patrícia Galvão).

AS MULHERES BRASILEIRAS SÃO MUITAS!

A violência não atinge a todas as mulheres da mesma forma. As mulheres brasileiras compõem um grupo diversificado, composto de diferentes raças/cores, classes sociais, orientações sexuais e biotipos. A violência de gênero é frequentemente agravada por outros fatores como raça, etnia, classe, orientação sexual e identidade de gênero. **Aprender a conviver e respeitar a diversidade é a maior e melhor das lições de cidadania que podemos assimilar e passar adiante.** Alguns exemplos:

- As mulheres negras são as maiores vítimas da violência doméstica, segundo os dados apresentados no Atlas da Violência de 2024. Elas têm 1,7 mais chances de serem vítimas de feminicídio do que as mulheres não negras.
- Os casos de violência contra as mulheres com deficiência são recorrentes e completamente invisíveis aos nossos olhos. Negligenciadas, esquecidas e/ou violentadas, seus relatos evidenciam que estão mais vulneráveis à violência, especialmente se tiverem deficiências intelectuais.

- Possuir uma orientação sexual ou identidade de gênero diferente do padrão estabelecido como normal (pessoa heterossexual e cisgênero) na sociedade tem sido motivo de violência contra mulheres lésbicas, bissexuais e transexuais.
- A violência atinge mulheres de todas as idades. Desde crianças e adolescentes, até idosas, as mulheres são alvos de violência.

A VIOLÊNCIA NÃO É APENAS FÍSICA

É importante entender que a violência contra as mulheres vai além das agressões físicas. Vamos conhecer alguns fatos: um estudo do Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID) em seis países da América Latina mostrou que:

- **25% dos dias de trabalho perdidos pelas mulheres são por causa da violência de seus parceiros. Isso reduz o ganho das mulheres entre 3% e 20%.**
- **Filhos e filhas de mães que sofrem violência têm três vezes mais chances de ficarem doentes.**
- **63% dessas crianças repetem anos na escola e muitas abandonam os estudos por volta dos 9 anos.**

A violência pode acontecer em qualquer fase da vida e em todas as classes sociais. Muitas vezes, começa na infância. A violência cometida contra mulheres no âmbito doméstico e a violência sexual são fenômenos ainda cercados pelo silêncio e pela dor, envolvidos em preconceitos e discriminações contra elas.

É importante perceber que as relações desiguais entre mulheres e homens são produtos de uma construção cultural que, historicamente, atribui diferentes papéis e comportamentos a meninas e meninos, mulheres e homens. É o que chamamos de papéis de gênero.

Desde o nascimento:

- **Meninas são educadas para serem dóceis, meigas e maternas**
- **Meninos são educados para serem fortes, durões e “pegadores”**

Essas práticas colocam o homem em posição de superioridade, fazendo com que alguns achem que têm poder sobre as mulheres e as vejam como objeto e propriedade. Isso torna a violência algo que parece “normal”, mas não é.

Alguns grupos específicos de mulheres, no Brasil e no mundo, correm mais risco de sofrer violência:

- **Crianças e adolescentes**
- **Mulheres negras e indígenas**
- **Mulheres em situação de rua**
- **Mulheres transexuais**
- **Mulheres usuárias de drogas**
- **Migrantes e refugiadas**
- **Mulheres com deficiência**
- **Mulheres encarceradas**
- **Mulheres idosas**

Por isso, é muito importante que meninas, adolescentes e mulheres conheçam e busquem seus direitos. No Brasil, as meninas e adolescentes têm seus direitos protegidos pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e pela Lei Maria da Penha.

É importante destacar que a criação de termos específicos, como feminicídio, ou de leis voltadas para a proteção das mulheres contra a violência, não implica que os homens não sofram violência ou que não representam a maior taxa de vítima de homicídios no país. A diferença é que essas situações não são justificadas pelo gênero masculino, enquanto as mulheres enfrentam violência simplesmente por serem mulheres. A criação de políticas públicas específicas para as mulheres faz parte da luta pela garantia de direitos iguais para todos. Não significa menos direitos para os homens e mais para as mulheres. Direitos não são uma pizza, onde quem ganha um pedaço implica em um pedaço a menos para o outro.



A IMPORTÂNCIA DA LEI MARIA DA PENHA

A Lei Maria da Penha, aprovada em 2006, foi um passo importante para combater e punir a violência contra a mulher. Ela garante:

- Proteção social e do Estado para todas as mulheres
- Proteção contra violência doméstica e familiar
- Isso inclui violência de qualquer pessoa que tenha ou teve relação íntima, afetiva ou familiar com a mulher
- Não importa se moram ou não na mesma casa.

A lei entende que a violência contra a mulher não é apenas física ou sexual, ampliando o conceito de violência para 5 categorias:

- **Violência física:** qualquer conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal;
- **Violência psicológica:** qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, violação de sua intimidade, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação;
- **Violência sexual:** qualquer conduta que a constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação; ou que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos;
- **Violência patrimonial:** qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades;
- **Violência moral:** qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

A LEI MARIA DA PENHA PROTEGE TODAS AS MULHERES:

- Não importa se você é rica ou pobre
- Não importa sua cor ou de onde você veio
- Não importa se você gosta de homens ou mulheres
- Não importa quanto dinheiro você ganha
- Não importa sua cultura ou educação
- Não importa sua idade ou religião
- Ela também protege mulheres transexuais
- E mulheres que se relacionam com outras mulheres

O que a lei diz que a polícia deve fazer:

- Proteger a mulher quando ela estiver em perigo
- Levar a mulher para um lugar seguro, se precisar
- Levar a mulher ao hospital ou posto de saúde, se necessário
- Acompanhar a mulher para pegar suas coisas em casa

Direitos no trabalho:

- Se a mulher precisar sair do emprego por causa da violência, ela tem direito de voltar para o mesmo trabalho depois de 6 meses

Além disso, a lei incentiva:

- Estudos e pesquisas para entender melhor e enfrentar a violência contra as mulheres



GUIA PRÁTICO: LEI MARIA DA PENHA



COMO REGISTRAR UM BOLETIM DE OCORRÊNCIA

- Procure uma delegacia (preferencialmente Delegacia da Mulher)
- É GRATUITO e funciona 24h
- Leve seus documentos (RG e CPF)
- Em algumas cidades, pode ser feito online
- Guarde o número do B.O.

MEDIDAS PROTETIVAS

- São solicitadas ao registrar o B.O.
- Com elas, o agressor pode ser:
 - » Afastado de casa
 - » Proibido de se aproximar
 - » Proibido de fazer contato
 - » Proibido de frequentar lugares que você vai
 - » Obrigada a pagar pensão provisória

PARA INFORMAÇÕES E DENÚNCIAS, LIGUE:

- » **180 - Central de Atendimento à Mulher (24h)**
- » **190 - Polícia Militar**
- » **100 - Direitos Humanos**

IMPORTANTE SABER

- A denúncia pode ser anônima
- Medidas protetivas são gratuitas
- A lei protege TODAS as mulheres
- Você não precisa ter provas para fazer o B.O.
- Você não tem culpa

ONDE BUSCAR APOIO

- Delegacia da Mulher
- Centro de Referência da Mulher

- Defensoria Pública
- Casa da Mulher Brasileira
- Postos de Saúde

GUARDE SEMPRE

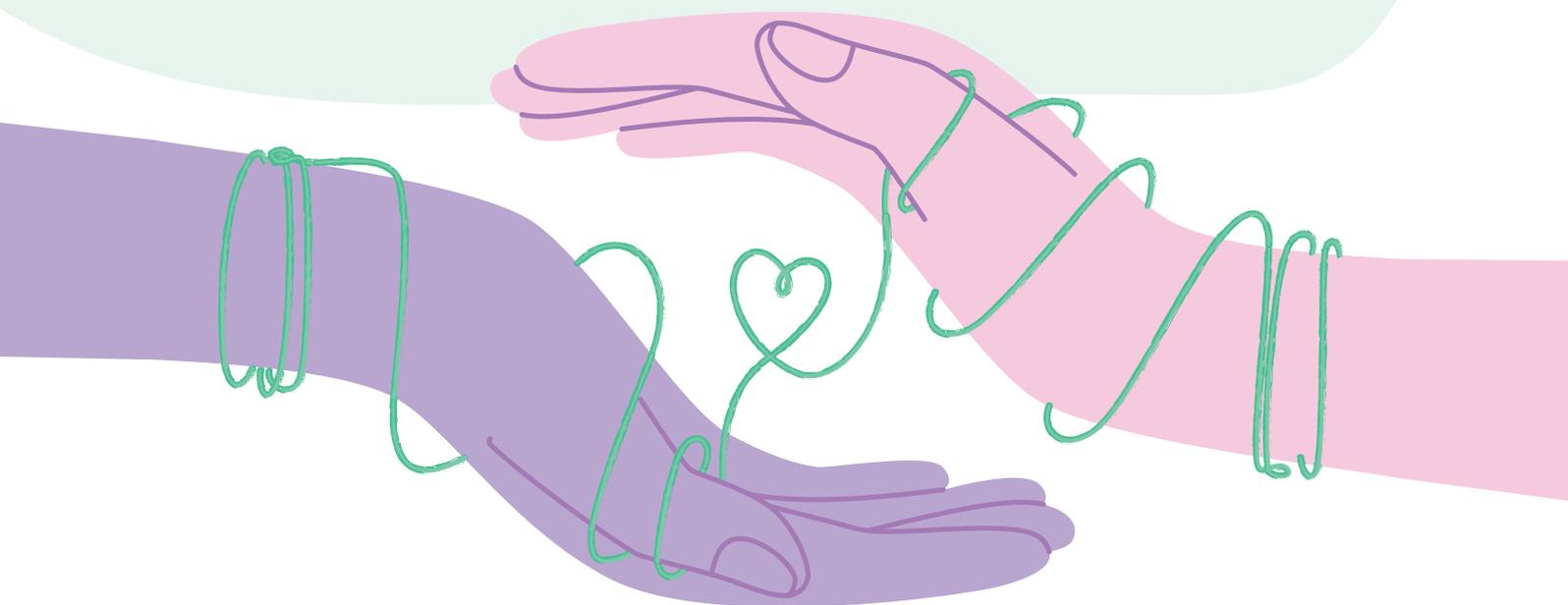
- Fotos de agressões
- Prints de ameaças
- Laudos médicos
- Números de protocolos
- Contatos de testemunhas

LEMBRE-SE

Todas as mulheres têm o direito de viver uma vida livre de violência. Não importa o que digam, você não está sozinha.

Existem pessoas e profissionais preparados e dispostos a te apoiar. Quebrar o ciclo da violência pode parecer assustador, mas é possível. Muitas mulheres já conseguiram e você também pode.

Compartilhe essas informações.



REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Como você se sente depois de aprender sobre os diferentes tipos de violência e as possibilidades de apoio disponíveis?

Caso vivencie algum tipo de violência, com quem você se sentiria confortável em compartilhar sua experiência para obter apoio?

O que você acha que pode ser feito para apoiar melhor as mulheres em situações de violência?

Que papel você pode desempenhar na prevenção da violência?

SESSÃO 18

QUEBRANDO O SILÊNCIO

GUIA RÁPIDO: COMO APOIAR SOBREVIVENTES DE VIOLÊNCIA

Este guia rápido foi desenvolvido para ajudar você a oferecer apoio a sobreviventes de violência. São apresentadas 10 técnicas básicas, acompanhadas de exemplos práticos com frases que podem ser utilizadas. Ao seguir estas diretrizes, você estará melhor preparada para criar um ambiente seguro, oferecer apoio emocional e empoderar as sobreviventes em sua jornada de cura. Sua empatia e compreensão podem fazer a diferença na vida de alguém que está passando por momentos muito difíceis.

1. CRIE UM ESPAÇO SEGURO

- Garanta privacidade e confidencialidade
- Proporcione um ambiente acolhedor
- Use um tom de voz calmo e reconfortante

Exemplos:

“Não se preocupe que tudo que conversarmos aqui será confidencial.”

2. PRATIQUE A ESCUTA ATIVA

- Concentre-se totalmente na pessoa
- Mantenha contato visual
- Demonstre interesse através da linguagem corporal

Exemplos:

“Eu estou te ouvindo. Pode me contar mais sobre como você se sente?”

3. COMUNIQUE-SE SEM JULGAMENTO

- Evite perguntas que comecem com “Por que” ou frases que comecem com “Você deveria”
- Evite dar opiniões pessoais
- Elimine qualquer forma de culpabilização

Exemplos:

“O que aconteceu com você não é sua culpa. Ninguém tem o direito de te machucar.”

4. VALIDE AS EMOÇÕES

- Reconheça os sentimentos da sobrevivente
- Evite minimizar as emoções da sobrevivente
- Demonstre empatia genuína

Exemplos:

“É totalmente compreensível que você se sinta assustada e confusa. Suas emoções são válidas.”

5. RESPEITE OS LIMITES

- Peça permissão antes de qualquer contato físico
- Aceite quando a pessoa não quiser falar sobre algo
- Perceba se ela precisar de uma pausa

Exemplos:

“Você quer um abraço? Se não quiser, não tem problema”

6. RECONHEÇA A CORAGEM

- Elogie a coragem de buscar ajuda
- Valorize os passos positivos já dados
- Reforce que buscar apoio é um ato de força

Exemplos:

“Você tem muita coragem para compartilhar sua história e buscar apoio.”

7. ENSINE TÉCNICAS DE ATENÇÃO PLENA

- Instrua sobre exercícios simples de respiração
- Pratique técnicas de conscientização corporal
- Ofereça métodos para lidar com a ansiedade

Exemplos:

“Vamos tentar um exercício de respiração simples para te ajudar a controlar a ansiedade?”

8. EMPODERE ATRAVÉS DE ESCOLHAS

- Ofereça opções em vez de ditar ações
- Respeite as decisões tomadas pela pessoa
- Reforce o controle da vítima sobre suas escolhas

Exemplos:

“Você tem o poder de decidir os próximos passos. Gostaria de pensar em algumas opções juntas?”

9. INFORME SOBRE RECURSOS E SERVIÇOS

- Compartilhe informações sobre serviços de apoio
- Explique as opções disponíveis claramente
- Forneça recursos de forma não impositiva

Exemplos:

“Existem serviços de apoio, caso você queira. Quer que eu explique algumas opções?”

10. APOIE A CRIAÇÃO DE UM PLANO DE FUGA

- Identifique sinais de perigo iminente
- Discuta opções seguras de moradia
- Crie rotas de fuga e lista de contatos de emergência

Exemplos:

“Sua segurança é fundamental. Podemos trabalhar juntas para criar um plano para você sair desta situação, caso você queira.”

Você pode adaptar essas técnicas às necessidades individuais de cada pessoa. Sua empatia e seu apoio podem fazer uma grande diferença na vida de alguém que está enfrentando uma situação de violência.



REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

A atividade “Teia da Violência” mudou sua perspectiva sobre os desafios enfrentados por mulheres em situações de violência doméstica? De que maneira?

De que maneira a sessão desafiou suas crenças ou preconceitos anteriores sobre sobreviventes de violência? Você identificou algum pensamento ou atitude em si mesma que precisaria ser reconsiderado?

Pensando em sua comunidade, quais ações concretas você poderia tomar para criar um ambiente mais acolhedor e de apoio para sobreviventes de violência?

Como você pode usar o conhecimento adquirido nesta atividade para se tornar uma aliada mais eficaz na luta contra a violência de gênero? Que compromissos pessoais você está disposta a assumir?

SESSÃO 19

REDES DE APOIO E DOCUMENTOS IMPORTANTES

REDE DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA

O **Disque 180 – Central de Atendimento à Mulher** é um serviço gratuito e confidencial, disponível 24 horas por dia, todos os dias do ano. Ele oferece escuta qualificada, informações sobre direitos e legislação, além de encaminhamentos para serviços especializados. O atendimento é sigiloso e pode ser acessado de qualquer lugar do Brasil.

As **Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (DEAMs)** são unidades da Polícia Civil dedicadas ao atendimento de mulheres em situação de violência. Abertas 24 horas em muitas cidades, as DEAMs registram boletins de ocorrência, solicitam medidas protetivas de urgência e investigam crimes como violência doméstica, estupro e feminicídio. Suas equipes são treinadas para oferecer um atendimento humanizado.

Os **Centros Especializados de Atendimento à Mulher (CEAMs)** proporcionam atendimento multidisciplinar gratuito. Eles oferecem acolhimento, escuta qualificada,

atendimento psicológico individual e em grupo, atendimento social e orientação jurídica. Os CEAMs também auxiliam na construção de um plano de segurança pessoal e realizam encaminhamentos para outros serviços da rede.

A **Casa da Mulher Brasileira** é um espaço que integra diversos serviços em um só local, funcionando 24 horas por dia. Ela oferece recepção, acolhimento, triagem, apoio psicossocial, delegacia especializada, juizado especializado em violência doméstica, além de contar com representantes do Ministério Público e da Defensoria Pública. A Casa também promove autonomia econômica e dispõe de brinquedoteca e alojamento de passagem.

A **Defensoria Pública** fornece assistência jurídica integral e gratuita, oferecendo orientação sobre direitos, representação em processos judiciais, acompanhamento em audiências e solicitação de medidas protetivas.

Mulheres em situação de violência têm atendimento prioritário.

Os **Centros de Referência de Assistência Social (CRAS)** são a porta de entrada para serviços socioassistenciais. Eles oferecem atendimento às famílias, orientação sobre programas sociais, encaminhamento para outros serviços públicos e promovem oficinas e atividades comunitárias, com foco na prevenção e fortalecimento de vínculos familiares.

As **Casas-abrigo** proporcionam acolhimento provisório sigiloso para mulheres em risco de morte ou sob

ameaças graves. Elas oferecem moradia protegida, atendimento integral, apoio psicológico e social, além de auxílio para reinserção social. As Casas-abrigo também acolhem os filhos das mulheres, geralmente até 14 anos para meninos.

Organizações da Sociedade Civil ou Organizações Não-Governamentais complementam a rede de atendimento oficial, muitas vezes focando em públicos específicos. Elas podem oferecer grupos de apoio, assistência jurídica, capacitação profissional, acolhimento e orientação.

LEMBRE-SE:

Você tem direito a uma vida livre de violência. A Lei Maria da Penha (11.340/2006) garante sua proteção.

Denunciar pode salvar vidas, inclusive a sua. Há uma rede de profissionais preparados para acolher e apoiar você. Em caso de emergência, não hesite em ligar para o 190 (Polícia Militar).



REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Dos serviços de apoio que discutimos hoje, qual você considera o mais importante para sua comunidade? Por quê? Como você acha que esse serviço poderia ser mais divulgado ou acessível?

Se uma amiga próxima estivesse em situação de violência, como você usaria as informações que aprendeu hoje para ajudá-la? Descreva os passos que você seguiria para orientá-la através da rede de apoio.

Após esta sessão, que ação concreta você pode se comprometer a realizar nas próximas semanas para fortalecer sua rede de apoio ou ajudar a divulgar essas informações em sua comunidade?

SESSÃO 20

PAZ DE ESPÍRITO

TRISTEZA E DEPRESSÃO PÓS-PARTO

A depressão durante e após a gravidez é normalmente dividida nas seguintes categorias: (1) **tristeza pós-parto** (ou “baby blues”), (2) **depressão perinatal** (englobando depressão pré-natal e pós-parto) e (3) **psicose pós-parto**. Em todos os casos, existe ajuda especializada: Lembre-se que você não está sozinha.

TRISTEZA PÓS-PARTO

Muitas mulheres sentem o “baby blues” nos dias após o parto. De fato, estima-se que de 50% a 80% de todas as mães apresentam o “blues pós-parto” após o nascimento. Para a maioria das mulheres, a tristeza pós-parto é temporária – geralmente desaparece em poucos dias ou em até duas semanas após o parto.

Se estiver com a tristeza pós-parto, pode ser que você:

- Tenha mudanças de humor
- Sinta-se triste, ansiosa ou sobrecarregada
- Tenha crises de choro
- Perca o apetite
- Tenha dificuldade para dormir

Os sintomas geralmente não são graves e há maneiras eficazes de lidar com eles:

- Durma bastante. Tire cochilos quando o bebê tirar;
- Tire a pressão de você mesma. Você não pode fazer tudo sozinha – e quem pode? Faça o que puder e deixe o resto para depois ou para outras pessoas;
- Evite passar muito tempo sozinha;
- Obtenha ajuda e apoio de seu cônjuge ou parceiro, familiares e amigos e amigas;
- Participe de um grupo de apoio para novas mães;
- Faça bastante exercícios.

DEPRESSÃO PERINATAL (ENGLOBANDO DEPRESSÃO PRÉ-NATALE PÓS-PARTO)

Depressão perinatal é um termo que inclui tanto a depressão pré-natal (*durante a gravidez*) quanto a depressão pós-parto (*no primeiro ano após o parto*). Os sintomas da depressão perinatal duram mais do que o “baby blues” e são mais graves. **Ela ocorre em cerca de 1 em cada 5 mulheres.**

As gestantes e as novas mães que se sentirem sobrecarregadas, frustradas, ansiosas, chorando constantemente ou deprimidas não devem se culpar, se calar ou se envergonhar. Em vez disso, elas devem conversar com seu médico ou sua médica imediatamente e obter o apoio – e, em alguns casos, o tratamento – de que precisam.

Os sintomas da depressão perinatal podem variar de leves a graves. Elas podem incluir os mesmos sintomas do “baby blues”, mas também podem incluir:

- Dormir demais ou não dormir nada
- Falta de alegria de vida
- Entorpecimento emocional (ex. sentir-se desconectada das pessoas, não sentir amor ou conexão com o bebê)
- Problemas para se concentrar, lembrar de coisas e tomar decisões
- Perda de interesse em cuidar de si mesma
- Não se sentir bem para fazer as tarefas cotidianas
- Afastamento da família e dos amigos e amigas
- Perda do interesse sexual ou da receptividade a estímulos sexuais
- Forte sensação de fracasso ou inadequação
- Mudanças severas de humor
- Preocupação excessiva (ou insuficiente) com o bebê
- Expectativas elevadas e atitude excessivamente exigente
- Dificuldade em dar sentido às coisas



Existem tratamentos eficazes para a depressão perinatal. Na maioria das vezes, o tratamento inclui terapia de conversação ou, às vezes, alguma combinação de medicação antidepressiva, psicoterapia e recursos comunitários de apoio. Muitas mulheres não procuram tratamento, apesar de sua eficácia. Algumas hesitam especificamente ao considerar o uso de medicamentos antidepressivos por preocupação com qualquer risco à saúde do bebê. É importante discutir cuidadosamen-

te qualquer preocupação com sua médica ou seu médico.

As mesmas dicas para superar o “baby blues” também podem ser muito úteis para superar a depressão pós-parto. Quaisquer que sejam as medidas que você e sua médica decidam ser as melhores, é importante que você siga seu tratamento para a depressão. Se as coisas não estiverem melhorando, não hesite em entrar em contato com sua médica ou com a pediatra do seu filho ou sua filha.

PSICOSE PÓS-PARTO

A psicose pós-parto é uma condição rara, mas grave, que ocorre em cerca de 1 a 2 em cada 1.000 mulheres após o parto. Geralmente se desenvolve nas primeiras semanas após o nascimento do bebê, muitas vezes nos primeiros dias. É considerada uma emergência médica e requer atenção imediata.

Os sintomas da psicose pós-parto podem incluir alucinações (ver ou ouvir coisas que não existem), delírios (crenças falsas e irracionais), mudanças de humor extremas e rápidas, comportamento confuso e desorganizado, pensamentos obsessivos sobre o bebê, dificuldade em dormir (mesmo quando o bebê está dormindo), paranoia e suspeitas excessivas, agitação e irritabilidade extremas, e tentativas de machucar a si mesma ou ao bebê.

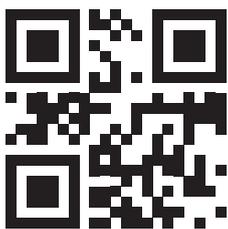
Fatores de risco para psicose pós-parto incluem histórico pessoal

ou familiar de transtorno bipolar ou esquizofrenia; primeiro parto; complicações durante a gravidez ou o parto; e interrupção abrupta de medicamentos psiquiátricos durante a gravidez.

O tratamento da psicose pós-parto geralmente requer hospitalização para garantir a segurança da mãe e do bebê. Pode incluir medicação antipsicótica e/ou estabilizadores de humor, terapia eletroconvulsiva (ECT) em casos graves, psicoterapia e aconselhamento, além de suporte intensivo da família e equipe médica.

A psicose pós-parto é uma condição médica tratável e não é culpa da mãe. Com tratamento adequado, a maioria das mulheres se recupera completamente. O apoio contínuo da família e amigos é essencial durante o processo de recuperação.

**Site Centro de
Valorização da Vida**



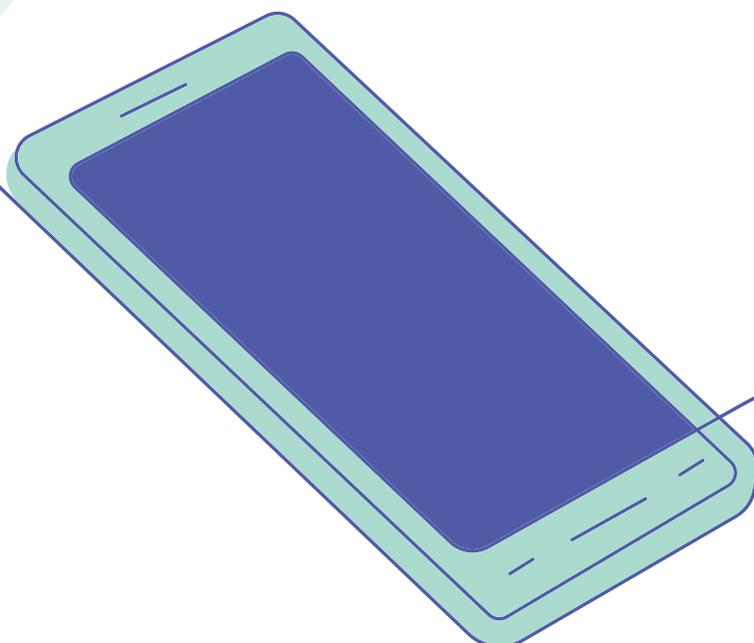
Site Pode Falar



Se você ou alguém que você conhece apresentar sintomas de psicose pós-parto, busque ajuda médica imediatamente. Esta condição pode ser perigosa se não for tratada, mas com intervenção rápida e apropriada, as mães podem se recuperar e desenvolver um vínculo saudável com seus bebês.

Mesmo nos seus momentos mais difíceis, lembre-se de que o que você está sentindo, por mais doloroso que seja, é um momento que vai passar. Lembre-se que receber apoio, proteção e cuidado também são direitos. Mas, se a tristeza, o desânimo ou a ansiedade apertarem demais, converse com alguém de sua confiança e conte também com o **Centro de Valorização da Vida, ligando 188 ou pela internet cvv.org.br**, e com o canal de ajuda **Pode Falar**. Você não está sozinha.

O Pode Falar é um canal de ajuda virtual em saúde mental e bem-estar para vocês, adolescentes e jovens de 13 a 24 anos. Uma parceria entre o UNICEF e diversas organizações, o Pode Falar foi criado para apoiar e fortalecer quem precisa de ajuda em relação ao bem-estar físico e emocional. Como acessar? Pela internet em **www.podefalar.org.br** ou pelo WhatsApp em: **+ 55 61 9660-8843**.



EXERCÍCIO DE ATENÇÃO PLENA (MINDFULNESS) PARA MOMENTOS DE SOBRECARGA

Quando estiver se sentindo sobrecarregada, nervosa ou aflita, siga estes passos simples:

1. Encontre um lugar tranquilo e confortável para se sentar.
2. Feche os olhos suavemente e respire fundo três vezes.
3. Foque sua atenção na sua respiração. Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo.
4. Coloque uma mão sobre sua barriga. Sinta a conexão com seu bebê.
5. Imagine uma luz suave e calorosa envolvendo você e seu bebê.
6. Repita mentalmente: “Estou segura. Estou em paz. Meu bebê está seguro.”
7. Continue respirando calmamente por mais alguns minutos.
8. Quando se sentir pronta, abra os olhos lentamente.
9. Agradeça a si mesma por este momento de cuidado.

Este exercício simples pode ser feito em qualquer lugar e a qualquer momento, ajudando a acalmar a mente e reconectar com o momento presente. A prática regular aumenta ainda mais a eficácia do exercício.



REFLEXÕES SOBRE A JORNADA

Quais são os sinais que indicam que você está se sentindo mentalmente bem?

Quais são os sinais de que você pode não estar se sentindo bem?

Quais atividades ou práticas ajudam você a se sentir melhor quando está triste ou ansiosa?

Quem são as pessoas em sua vida que oferecem apoio emocional? (amigos, familiares, profissionais de saúde, etc.)



Chegamos ao final deste módulo e queremos agradecer pela sua dedicação e entrega nesse processo. Sabemos que com todas as demandas da maternidade, cuidar de si mesma não é fácil. Por isso, parabéns por ter chegado até aqui e por seguir em frente, buscando novas oportunidades e possibilidades para conquistar o que quer!

Seguimos juntas!

FUTUROS SEGUROS

EMPODERA 
Transformação Social pelo Esporte

GRS

Proudly empowered by

WW
Women Win