



Trabalhando com Mulheres Jovens:

Empoderamento, Cidadania e Saúde

Autores





Trabalhando com Mulheres Jovens:

**Empoderamento,
Cidadania e Saúde**

Créditos

AUTORES E COLABORADORES

Este manual foi elaborado pela equipe das seguintes instituições:

Promundo: Christine Ricardo e Vanessa Fonseca

Colaboradores: Marcos Nascimento, Gary Barker e Fabio Verani

Salud y Género: Gisela Sánchez Díaz de León, Emma María Reyes Rosas,
Olivia Aguilar Dorantes, Pilar Herrera Ortiz, Carmela Flores Peña,
Silvia del Pilar López Hernández

Colaboradores: Gerardo Ayala Real, Raúl Morales Carrasco; Benno de Keijzer Fokker

ECOS: Vera Simonetti e Sylvia Cavasin

Colaboradoras: Isabel Costa, Sandra Unbehaum

Instituto PAPAI: Maristela Moraes, Benedito Medrado e Ricardo Castro

Colaboradores: Jorge Lyra, Nara Vieira, Luciana Souza Leão, Ana Paula Melo,
Mariana Azevêdo, Ana Roberta Oliveira, Andrea Araújo

World Education: Valeria Rocha e Samuel Lira Gordenstein

Colaboradores: David Kahler e Beth Gragg

Metara Comunicação: projeto gráfico

T758 Trabalhando com mulheres jovens: empoderamento, cidadania e
saúde / Promundo; Salud e Género; ECOS; Instituto PAPAI; World Education – Rio
de janeiro: Promundo, 2008.

146p.
Edição gráfica: 1
ISBN: 978-85-61640-03-3

1. Mulheres – saúde pública. 2. Relações de Género. 3. direitos sexuais e reprodutivos.
4. Mulheres – metodologias de trabalho. I. Promundo. II. Salud e Género. III. ECOS.
IV. Instituto PAPAI. VI. World Education. VII. Título.

055.2

C D U 6 1 4 -

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca do Instituto PAPAI
Bibliotecário responsável: Thiago Rocha (CRB 4/P-1493)

Agradecimentos

Os autores gostariam de agradecer o apoio e a participação de:

Alejandra Meglioli (IPPF), Andrea Provost, Bahby Banks, Bianca Alfano, Carlos E. Santos, Carolyn Elizabeth Vance, Casa Menina Mulher, Cecília Simonetti, Comunidade Chão de Estrelas, Comunidade Sete Mocambos, Cristina Trujillo Antonio, Curumim, Daruê Malungo, Escola Estadual Senador Novaes Filho, Hugo Corrêa (Promundo, Brasil), Isabel Costa, Isadora Garcia (Promundo, Brasil), Jessica Fehringer, Jovens Feministas de Pernambuco, Juny Kraiczky, Lena Franco, Katty Navarro (Entre Amigas, Nicarágua), Lina Cortes Rojas (tradutora), Luana Bessa, Luciana Rodrigues, Luz del Carmen Jiménez Portilla, Luz del Carmen Yáñez Campos, Margaret E. Greene (ICRW, U.S.A.), Marcos Nascimento (Promundo, Brasil), Márcio Segundo (Promundo, Brasil), Margarita Quintanilla (Entre Amigas/PATH, Nicarágua), Maria Elena Casanova (Tradutora), María Teresa Azuara Sánchez, Mariana Wagner, Mary Ellsberg, Omar J. Robles, Osmar Leite, Pauline Pennant (Famplan, Jamaica), Rosa Romero (AMUNIC, Nicarágua), Rosalba Azamar García, Rubén S. Alarcón Alarcón, Sandra Unbehaum, Sarah MacCarthy, Sara Marques, Sueli Ferreira, Suyanna Barker (NESA, Brazil), Vanitha Virudachalam, Yadira Santamaría Viveros.

Apoio técnico e financeiro:

Fundação Ford

Fundação MacArthur

Fundação Nike

Fundação Oak

International Planned Parenthood Foundation/Western Hemisphere Region (IPPF/WHR)

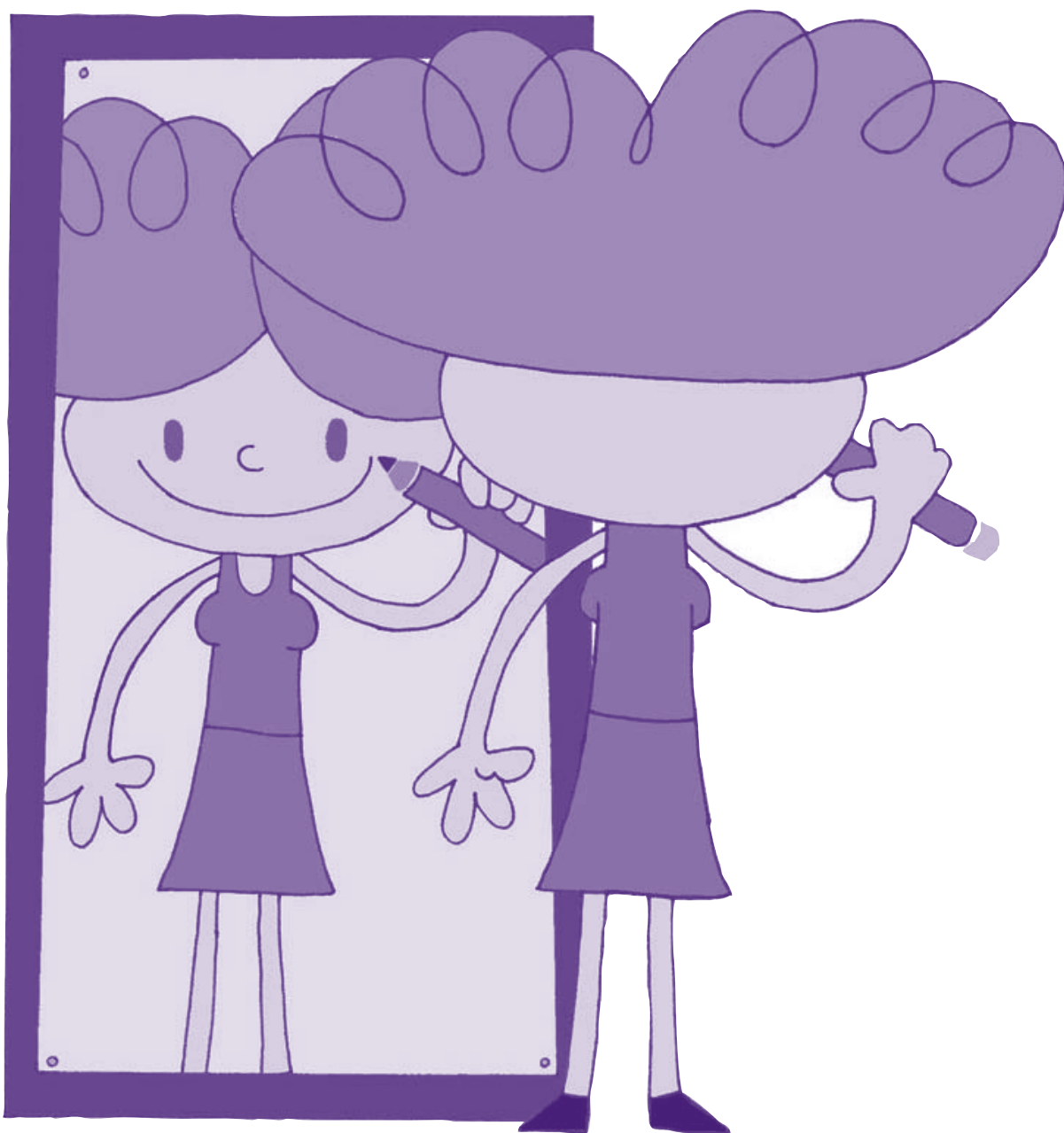
Secretaria Especial de Políticas para Mulheres - Brasil

Sumário

INTRODUÇÃO	08
O vídeo: “Era uma vez outra Maria”	10
Organização das atividades	11
Papel da facilitadora	12
GÊNERO, EMPODERAMENTO E DIREITOS HUMANOS	13
Acordos básicos	18
Atividade 1: Pessoas e coisas	18
Atividade 2: O que é isso chamado “Gênero”?	20
Atividade 3: Aprendendo sobre os direitos humanos	22
IDENTIDADE E RELAÇÕES	25
Atividade 4: Quem sou eu? O que quero fazer da minha vida?	28
Atividade 5: Como me relaciono com outras pessoas	30
Atividade 6: Uma história de amor	31
Atividade 7: Ser mulher... e homem... de várias formas	32
VIOLÊNCIA	35
Atividade 8: O que é violência?	40
Atividade 9: Ciclo da violência	44
Atividade 10: Rompendo o silêncio e procurando ajuda	48
CORPO E SEXUALIDADE	50
Atividade 11: Este é meu corpo	52
Atividade 12: O corpo feminino na mídia e sociedade	54
Atividade 13: Como os homens e as mulheres se expressam	55
Atividade 14: O corpo do homem e o da mulher	56
DIREITOS SEXUAIS E DIREITOS REPRODUTIVOS	63
Atividade 15: O que são direitos sexuais e direitos reprodutivos?	66
Atividade 16: Prevenção e prazer	70
Atividade 17: Gravidez... Sim ou Não	73
Atividade 18: Os segredos de Alice	75
Atividade 19: Diversidade sexual	79
MATERNIDADE	81
Atividade 20: Fotografia viva	83
Atividade 21: Ser mãe	87
Atividade 22: Tudo ao mesmo tempo	88
PREVENINDO E VIVENDO COM HIV/AIDS	91
Atividade 23: Positivo e negativo	95
Atividade 24: Fazendo o teste	99
Atividade 25: Pare e pense	103

DROGAS	105
Atividade 26: O que sei sobre as drogas?	108
Atividade 27: Prazeres e riscos	111
Atividade 28: Drogas em nossas vidas e comunidades	114
TRABALHO	118
Atividade 29: Trabalho de mulher?	122
Atividade 30: Ouvindo mulheres trabalhadoras	124
Atividade 31: Conhecendo os direitos trabalhistas	126
PARTICIPAÇÃO COMUNITÁRIA	128
Atividade 32: Exercendo meus direitos	131
Atividade 33: Teatro comunitário	135
ANEXOS	137
Anexo 1: Dicas para Facilitadoras	138
Anexo 2: Recursos on-line	139
Anexo 3: Testagem do manual e vídeo	141
Referências	144

Introdução



Introdução

Por que um manual para trabalhar com mulheres jovens?

Este manual, parte de uma iniciativa chamada Programa M (M de mulheres), foi desenvolvido para ajudar educadoras a envolverem mulheres jovens em discussões sobre como idéias rígidas a respeito do que significa ser homem e mulher afetam as opções e escolhas de mulheres, em sua vida, saúde e sexualidade. Aqui, serão encontradas atividades que partem das necessidades e da experiência de mulheres jovens para promover reflexões críticas sobre iniquidades de gênero e direitos sexuais e reprodutivos e para estimular sua autonomia em relacionamentos com familiares, no ambiente de trabalho e com seus parceiros íntimos.

Embora muito já tenha sido feito para estimular o empoderamento feminino, grande parte dos trabalhos está centrada, principalmente, nas experiências de mulheres adultas, que não são adequadas à compreensão das mulheres jovens, suas decisões, interesses e condições para o bem-estar (Greene 2004). É na juventude que

iniciamos nossos primeiros relacionamentos, que são significativos para as experiências futuras. Este é o momento ideal para promover reflexões e mudanças que vão ao encontro de relacionamentos mais eqüitativos entre homens e mulheres.

A idade referida a mulheres jovens neste manual é entre 15 e 24 anos, o que corresponde à faixa etária “juventude”, definida pela OMS – Organização Mundial da Saúde. Admitimos que essa faixa é muito ampla, e não recomendamos necessariamente que se trabalhe com jovens de idades entre 15 e 24 anos nos mesmos grupos. As atividades destinam-se ao uso com grupos de mulheres jovens, embora com algumas adaptações, possam ser também utilizadas com mulheres mais jovens ou mais velhas, ou com grupos mistos. As atividades de grupo incluindo homens e mulheres podem ser espaços valiosos para a prática do respeito e do entendimento entre ambos, embora, também reconheçamos que, ainda nesses casos, seja importante manter espaços exclusivos para as mulheres.

Como utilizar o manual

Antes de iniciar o trabalho com as mulheres jovens, é importante que a facilitadora leia o manual por inteiro, para entender como ele está organizado e o que ele contém. Como descrito mais detalhadamente a seguir, o manual é organizado em dez subseções, cada uma contendo atividades que duram de 45 minutos a 2 horas. Essas atividades podem ser desenvolvidas em diversos ambientes, incluindo escolas, clubes e organizações comunitárias, e são mais produtivas quando levadas a cabo com grupos reduzidos, de 10 a 20 participantes. É recomendável que a facilitadora, em primeiro lugar, trabalhe com o grupo para estabelecer e seguir regras básicas, visando a garantir a privacidade e o respeito a todos os participantes.

Seção 1 – Gênero, empoderamento e direitos humanos

Oferece atividades educativas para a construção coletiva de conceitos básicos, tais como gênero, sexo, sexualidade, poder e empoderamento.

Seção 2 – Identidade e relações

Esta seção discute como as construções de gênero influenciam o modo como homens e mulheres se expressam e se relacionam entre si.

Seção 3 – Violência

Esta seção explora as várias formas de violência existentes, particularmente na vida e nos relacionamentos de mulheres jovens, e as relações entre gênero, poder e violência.

Seção 4 – Corpo e sexualidade

Esta seção promove uma reflexão crítica sobre como as mulheres constroem a imagem que têm de seu corpo e sexualidade, incluindo a influência da mídia, da sociedade e das normas de gênero.

Seção 5 – Direitos sexuais e direitos reprodutivos

Esta seção aborda a questão da saúde sexual e reprodutiva, comportamento e tomada de decisão, a partir da perspectiva dos direitos.

Seção 6 – Maternidade

Esta seção concentra-se nas diferentes experiências de gravidez e maternidade, e a importância do envolvimento masculino.

Seção 7 – Prevenindo e vivendo com HIV/AIDS

Esta seção discute a vulnerabilidade das mulheres jovens ao HIV/AIDS e a importância da negociação e diálogo entre parceiros sexuais para a adoção de comportamentos mais saudáveis.

Seção 8 – Drogas

Esta seção aborda os diferentes tipos de drogas que afetam as vidas e os relacionamentos de mulheres jovens, e explora o conceito de redução de danos.

Seção 9 – Mulheres jovens e trabalho

Esta seção enfoca as tradicionais divisões de gênero existentes em diferentes funções e tipos de emprego e os direitos das mulheres no local de trabalho.

Seção 10 – Participação comunitária

Esta seção envolve as mulheres jovens em ações individuais e coletivas para a realização de mudanças positivas em suas vidas e comunidades em temas relacionados a direitos e saúde.

Todas essas atividades educativas delineiam um modelo de aprendizagem no qual as mulheres jovens são encorajadas a questionar e analisar suas próprias experiências e crenças para entender como normas de gênero podem, às vezes, perpetuar desigualdades de poder nos relacionamentos e tornar jovens de ambos os sexos vulneráveis a problemas sexuais e reprodutivos, incluindo HIV/AIDS. Essas atividades têm, principalmente, o objetivo de estimular as mulheres jovens a compartilhar idéias e opiniões e pensar sobre como elas podem fazer mudanças positivas em suas próprias vidas e comunidades. Esse processo de questionamento e mudança leva tempo, e a experiência no uso deste manual tem demonstrado que é preferível utilizar estas atividades como um pacote completo (ou selecionar grupos de atividades de diferentes seções), em vez de utilizar apenas uma ou duas atividades. Muitas atividades são complementares, e quando realizadas em conjunto, propiciam reflexões mais enriquecedoras do que quando usadas isoladamente.

0 vídeo: “Era uma vez outra Maria”

Este manual é acompanhado de um desenho animado sem falas chamado “Era uma vez outra Maria”¹. Este desenho conta a história de uma jovem que começa a questionar o “sim” e o “não” do mundo ao seu redor, e como eles influenciam seu modo de pensar e agir. Mostrando brincadeiras infantis, papéis nas tarefas domésticas, sexualidade e relacionamentos íntimos, o vídeo é uma ferramenta educativa ideal para a promoção de discussões acerca dos desafios que

meninas e mulheres jovens enfrentam à medida que crescem. Serve como uma boa introdução aos temas e atividades deste manual, e quando utilizado em uma das primeiras seções, pode ilustrar as atitudes básicas das mulheres jovens e melhorar o entendimento dos temas. Muitas das atividades incluem sugestões de cenas do vídeo que podem ser utilizadas para reforçar ou desenvolver temas específicos.

¹ Para solicitar uma cópia do vídeo, visite www.promundo.org.br. Também está disponível para download um guia completo de discussão em inglês, português e espanhol.

Organização das atividades

As atividades são organizadas de modo a facilitar seu entendimento e realização. Cada uma compreende os seguintes itens:

Objetivo: Descrição da informação específica, das reflexões e habilidades que serão adquiridas na atividade. Ao menos que as instruções da própria atividade digam algo contrário, a facilitadora deve compartilhar a proposta com os participantes ao início de cada atividade.

Materiais requeridos: Os materiais necessários para a realização da atividade. Na maior parte dos casos, incluem materiais básicos como flip-chart e marcadores (caneta-pilot). Nos casos em que os materiais listados não puderem ser facilmente acessados, a facilitadora terá liberdade para improvisar. Por exemplo, flip-chart e marcadores podem ser substituídos por cartolinas, papel pardo, jornais ou giz e quadro-negro.

Tempo recomendado: Intervalo de tempo recomendado para a realização da atividade. As atividades do manual são projetadas para sessões de 45 minutos a 2 horas. Dependendo do número de participantes

e outros fatores, o tempo para a realização de cada atividade pode variar. É importante trabalhar no ritmo dos participantes. Em geral, as sessões não devem durar mais que duas horas, nem deve ser feita mais que uma sessão por dia, pois isso pode ser cansativo, tanto para a facilitadora como para as participantes.

Notas de planejamento: Informação de apoio e dicas para ajudar a facilitadora a se preparar para a atividade, como pesquisar fontes relacionadas ao tópico da atividade na comunidade.

Procedimento: As etapas para a realização da atividade. De modo geral, as atividades são redigidas para serem facilmente adaptáveis a grupos com diferentes níveis de domínio da leitura e da escrita, mas a facilitadora deve estar atenta para avaliar se as etapas são factíveis e apropriadas para os participantes. Por exemplo, quando o procedimento exige a leitura de um texto, a facilitadora pode optar por ler o texto em voz alta. É também recomendável que a facilitadora execute ‘aquecimentos’ antes de cada atividade, sobretudo aqueles que consistam em conversação ou envolvam alguma atividade física.

“Tempestade de idéias”

Em muitas seções, um dos passos para estimular a discussão é a “tempestade de idéias”. Esta é uma técnica muito utilizada para a facilitação de discussões em grupos. A tempestade de idéias consiste em

escrever em um papel ou quadro palavras ou idéias ditas pelas participantes sobre determinado assunto, como se fosse uma “tempestade”. Esse quadro facilita a visualização do grupo de sua visão sobre o tema.

Questões para discussão: Sugestões de questões para ajudar a guiar a discussão sobre o tópico da atividade. A facilitadora deve sentir-se livre para adicionar novas questões ou reformulá-las de acordo com o contexto local. Sobretudo, não é necessário que o grupo discuta todas as questões sugeridas, ou que a facilitadora siga estritamente a ordem em que elas são listadas na atividade. A facilitadora deve, ao contrário, procurar encorajar o maior número possível de participantes a expressar suas opiniões. A facilitadora deve ser paciente, evidentemente. Algumas participantes podem ser tímidas no início ou podem não se sentir à vontade discutindo esses tópicos com as demais – a facilitadora não deve jamais forçá-las a falar.

Encerramento: Textos curtos que fornecem um panorama dos principais pontos ou mensagens da atividade. Recomenda-se que a facilitadora os leia em voz alta para as participantes ao final da sessão.

Links: Referências a outras atividades no manual que reforçam ou desenvolvem tópicos similares.

Link – Programa H²: Referências às atividades do manual Programa H que reforçam ou desenvolvem tópicos similares, e podem ajudar mulheres jovens a considerar a perspectiva dos homens.

Vídeo de apoio: Referência a cenas específicas do vídeo *Era uma vez outra Maria* que podem ser usadas para desenvolver o tópico.

² Veja página 16 para mais informações sobre o Programa H.

Folhas de apoio: Informação complementar ou adicional sobre o tópico de atividade. A facilitadora deve sempre revisar com os participantes a informação contida nesses folhetos. Se possível, a facilitadora deve fazer

cópias para distribuir. Outra possibilidade é copiar as informações desses folhetos numa cartolina para as participantes usarem como referência durante a atividade, bem como em futuras atividades.

Papel da facilitadora

O papel da facilitadora é criar um ambiente aberto e respeitoso no qual as mulheres jovens possam se sentir à vontade para compartilhar e aprender com suas próprias experiências. Como exposto acima, as atividades foram desenhadas para gerar um processo de reflexão e de aprendizagem participativa, cujo conteúdo não pode ser ensinado. Muitos dos temas – violência, sexualidade, paternidade, HIV/AIDS são complexos e delicados. Muitas participantes podem abrir seus sentimentos durante o processo, enquanto outras simplesmente não desejem falar. O elemento-chave nesse processo é a facilitadora. Uma jovem jamais deve ser forçada a participar das atividades seja como for, mas é papel da facilitadora buscar criar um ambiente em que as participantes se sintam à vontade para compartilhar suas opiniões e dúvidas. As experiências das mulheres jovens são a maior riqueza das atividades. Elas devem, portanto, ser sempre utilizadas de modo positivo. Por exemplo, se uma participante é mãe ou está grávida, a facilitadora deve convidá-la a compartilhar suas experiências para ajudar a desenvolver as reflexões e a compreensão do grupo sobre gravidez e maternidade. Isso não deve de modo algum ser usado como oportunidade para condenar ou criticar a gravidez na adolescência. Do mesmo modo, cabe à facilitadora prestar atenção no grau de relaxamento das jovens e perceber quando alguma delas estiver precisando de atenção individual, e em alguns casos, fazer encaminhamento a serviços ou aconselhamento profissional.

A facilitadora deve também ter em mente que a mudança de atitudes e comportamentos pode ser um longo processo, e a participação das mulheres jovens nestas atividades não levará necessariamente a uma súbita transformação de suas vidas e relacionamentos. O objetivo das oficinas é dar início a um processo de pensamento crítico sobre gênero, direitos e possibilidades de promoção de relacionamentos mais equitativos entre mulheres e homens. No entanto, esse processo em si mesmo, não é suficiente, a menos que seja acompanhado por mudanças mais abrangentes nas oportunidades das mulheres

jovens em acessar recursos e serviços. No nível individual, é importante que a facilitadora seja sensível às realidades práticas das vidas das jovens e às limitações ou perigos que elas podem enfrentar ao tentar assumir uma maior autonomia em diferentes esferas de suas vidas. Em alguns casos, as jovens precisarão ser prudentes a respeito dos tipos de ‘mudanças’ que irão tentar promover em suas vidas e relacionamentos. Por exemplo, uma mulher jovem pode chegar à compreensão da importância de pedir que seu parceiro faça um exame de HIV, mas temer que ele fique irritado ou violento caso ela sugira isso. A facilitadora deve estar atenta a essas questões e ajudar as participantes a pensar cuidadosa e pragmaticamente sobre como elas podem realizar e/ou negociar mudanças em suas vidas, inclusive em seus relacionamentos íntimos e familiares. Como mencionado acima, as atividades em Participação Comunitária promovem uma oportunidade para refletir em profundidade a respeito de possíveis ações individuais e coletivas relacionadas aos direitos e à saúde das mulheres jovens.

Recomenda-se que, antes de ler ou trabalhar com o manual, a facilitadora tenha adquirido noções básicas acerca de conceitos como ‘gênero’ e ‘sexualidade’, e tenha atravessado um certo nível de auto-reflexão a respeito de suas próprias experiências e lutas envolvendo os temas do manual. As facilitadoras se tornam, frequentemente, importantes modelos e fontes de informação e apoio para as mulheres jovens. Por essa razão, é importante que elas tenham recebido treinamento suficiente em trabalhar com mulheres nos temas em questão, e tenham uma estrutura de apoio e recursos de organizações e/ou outros educadores e facilitadores.

No anexo, incluímos uma folha de apoio com dicas para as facilitadoras. Esta folha não deve ser utilizada como substituta do treinamento, e sim como uma revisão de pontos importantes que se deve ter em mente ao trabalhar com mulheres jovens em atividades educativas de grupo.

Gênero, empoderamento e direitos humanos



Este primeiro capítulo contém atividades educativas para a promoção de uma reflexão coletiva sobre conceitos fundamentais para a compreensão das outras sessões deste manual: gênero, sua construção e sua relação com exercício de poder; equidade e empoderamento através da perspectiva dos direitos humanos.

São ferramentas para refletir acerca de como a socialização de gênero afeta a vida das mulheres jovens, compreender como influencia suas vidas e que alternativas são possíveis nos diferentes temas tratados neste caderno: o processo de identidade e as relações afetivas, a violência, o corpo e a sexualidade, os direitos sexuais e reprodutivos, a maternidade, o HIV/ AIDS, o trabalho e a participação comunitária.

Gênero, uma construção social

Desde a primeira infância, meninos e meninas desenvolvem uma forte noção das diferentes expectativas sobre como devem se comportar e se relacionar uns com os outros. As meninas podem aprender que são valorizadas por sua obediência e aparência. Meninos, por outro lado, podem aprender que, para se tornarem “verdadeiros” homens, devem sempre ser fortes e estar no controle. Esses ideais sobre como homens e mulheres devem se comportar são chamados de normas de gênero e são ensinados e reforçados por pares, famílias, mídia e comunidades por meio de um processo chamado de socialização.

Gênero é uma questão importante para a compreensão de aspectos que tornam jovens mais vulneráveis, particularmente em relação à sexualidade e à saúde.

Em relação às mulheres jovens, ainda existem normas sócio-culturais estritas para o comportamento sexual, principalmente associado à virgindade antes do casamento e ao número de parceiros sexuais (Weiss and Rao Gupta 1998). No momento da puberdade, o início da capacidade feminina de se reproduzir, pode, em muitas culturas, significar um período de grande exclusão social, em que as mulheres passam a ser mais vigiadas fora de casa e mais protegidas do contato com os homens (Mensch et al. 1998). Para um homem jovem, por outro lado, as experiências sexuais são frequentemente associadas à iniciação da masculinidade e podem ser vistas, pelo grupo, como manifestação de êxito sexual, mais do que experiências que contribuem para a intimidade entre parceiros. (Marsiglio 1988; Nzioka 2001).

Conceitos básicos

Sexo – refere-se aos atributos e características biológicas que identificam uma pessoa como sendo homem ou mulher.

Sexualidade – é a expressão de nossos sentimentos, pensamentos e comportamentos relacionados a ser homem e a ser mulher, que inclui sentir-se atraído, seja em relação ao amor ou ao sexo.

Gênero – refere-se à forma como somos socializadas – isto é, como atitudes, comportamentos e expectativas são formados com base no que a sociedade atribui ao que é ser homem ou o que é ser mulher. Estas características podem ser aprendidas de membros da família, amigos, instituições culturais e religiosas e no espaço de trabalho.

Ao mesmo tempo em que normas de gênero podem variar entre diferentes contextos culturais, existem semelhanças na forma como estas normas podem moldar o acesso de homens e mulheres a recursos sociais e econômicos e ao poder de tomada de decisão (Mathur e Gupta 2004).

Na maioria dos contextos sociais, os homens são frequentemente os responsáveis por atividades produtivas fora do lar (ex.: trabalho pago), enquanto que as mulheres são frequentemente responsáveis por atividades reprodutivas e produtivas dentro do lar (ex. planejamento familiar, puericultura e tarefas domésticas).

O fato de as mulheres terem em geral menos acesso à posse e ao controle dos recursos produtivos tem, por sua vez, implicações quanto ao poder de tomada de decisão das mulheres tanto na esfera pública quanto na privada. Na verdade, pesquisas mostram que mulheres com menos poder econômico são menos propensas a terem êxito na hora de negociar proteção, abandonar uma situação percebida por elas como arriscada ou mesmo a aceder a serviços de apoio formais (Heise e Elias 1995; Weiss e Gupta 1998). Os problemas de saúde das mulheres jovens se agravam quando vivem relacionamentos opressivos, onde não podem decidir sobre o cuidado de seu corpo, sua saúde, sua sexualidade ou quando são violentadas. Dessa forma, as mais amplas desigualdades sociais, políticas e econômicas entre homens e mulheres são inseparáveis das vulnerabilidades enfrentadas pelas mulheres em seu dia-a-dia e em suas relações íntimas.

Mas isso não é um problema apenas de algumas mulheres, vivemos em uma sociedade onde as mulheres são discriminadas, têm menos oportunidades, menos recursos em todos os âmbitos da vida social. A isto se chama inequidade de gênero. Este tipo de inequidade

se articula com outras formas de desigualdades, como de raça, de classe, heterocentrismo e adultocentrismo. Em uma sociedade estratificada, com desigualdades sociais, mulheres jovens, pobres, indígenas, negras, com orientação diferente da heterossexual têm menos acesso e controle dos recursos pessoais e sociais que lhes permitiriam melhorar suas condições de vida e de saúde, ou seja, encontram-se em desvantagem nas relações de poder (Scott 1990).

De acordo com a situação em que vivem as mulheres jovens com as quais trabalhamos, sua condição social se reflete na maneira com que se apropriam de seus espaços em sua vida privada e pública, na maneira como podem ou não distribuir seu tempo, no acesso que têm a recursos, em sua maneira de se apropriar ou não de seu corpo, de sua saúde, de sua vida reprodutiva, em exercer sua sexualidade livre de coerção, sem afetar sua integridade (Reyes 1999). Na América Latina e no Caribe, as persistentes inequidades de gênero e a violência frequentemente privam as mulheres de sua voz na tomada de decisões nas relações sexuais: para prevenir uma gravidez não desejada e infecções sexualmente transmissíveis, incluindo HIV e AIDS.

Gênero e mulheres jovens

Para mulheres jovens, os efeitos complementares de gênero e idade podem reforçar ainda mais as dinâmicas de poder e vulnerabilidades que elas vivem. A idade, bem como o gênero, pode ser vista como um status social que confere desigualmente poder entre jovens e adultos. Como resultado, alguns jovens e, em particular, mulheres jovens, têm com frequência, acesso limitado a serviços e informações de saúde, redes político-sociais e outros recursos necessários para garantir saúde e desenvolvimento plenos (Mathur e Rao Gupta 2004). As conseqüências se refletem no fato de que as causas principais de morte precoce entre mulheres – incluindo morte materna, HIV/AIDS, câncer pulmonar e cardiopatia – são associadas a experiências e comportamentos que não raro se iniciam na adolescência (NCRW 1998; UNFPA 2005).

Ainda que a ênfase deste manual seja a construção de normas de gênero como uma questão chave na saúde de

mulheres jovens e nas vulnerabilidades que as acometem, é importante reconhecer que mulheres jovens são indivíduos multidimensionais com perspectivas e necessidades diversas e que seus comportamentos e vulnerabilidades também sofrem influência da interação de gênero com outros aspectos de suas identidades, os quais incluem raça, etnia, classe social e orientação sexual (NCRW 1998). Alguns aspectos da identidade de gênero feminino, não apenas constroem as mulheres jovens e tornam sua saúde vulnerável, como, em interação com outras identidades podem diminuir ainda mais seu acesso e controle de recursos pessoais e sociais que poderiam melhorar suas condições de vida e saúde. Por exemplo, uma mulher com baixa renda tem muito menos chance de ter acesso a cuidados médicos e neonatais de qualidade, do que uma mulher com renda alta.

Mulheres jovens empoderadas...

São encorajadas a pensar de maneira ativa a respeito de seu futuro:

- Possuem apoio para suas aspirações;
- Tomam decisões autônomas sobre seu corpo, saúde e sexualidade;
- Controlam sua renda e recursos pessoais;
- Tomam decisões autônomas sobre educação e trabalho;
- Têm oportunidades de lazer;
- Têm acesso e usam serviços de saúde;
- Sabem ler e escrever;
- São capazes de falar em público;
- São conscientes das inequidades de gênero e como elas afetam as vidas de mulheres e homens;
- São conscientes de seus direitos;
- São conscientes da influência cultural e da mídia sobre o sentido que as mulheres têm de si mesmas;

- São capazes de dizer “não” quando não desejam sexo;
- Reconhecem suas habilidades pessoais;
- Crêem que um homem não tem o direito de cometer violência contra elas;
- Realizariam alguma ação se um homem cometesse violência contra elas;
- Reconhecem e expressam necessidades e emoções;
- Estão conscientes das consequências do uso e abuso de drogas;

- Compartilham com seus parceiros tarefas domésticas e cuidados com os filhos;
- São conscientes de leis específicas que afetam a vida das mulheres;
- Têm apoio de grupo de pares;
- Têm acesso a modelos positivos de mulheres;
- Reconhecem e expressam suas necessidades e emoções.

(Green 2004)

Trabalhando em prol de empoderamento, direitos e saúde de mulheres jovens

O empoderamento das mulheres é um processo pelo qual as mulheres podem acessar e controlar recursos e se tornar capazes de reconhecer e afirmar seus direitos e habilidades para tomar decisões sobre seu próprio território: seu corpo, sua saúde, sua subjetividade, sua sexualidade, seu tempo, seu trabalho, seus recursos. É um processo complexo e multifacetado que geralmente requer mudanças e suporte em vários níveis, do individual e interpessoal ao macro-ambiente das políticas públicas e normas sociais.

O processo de empoderamento envolve 3 dimensões:

- Individual:** se refere a reconhecer os poderes internos, dimensioná-los, expandi-los e vivenciá-los como recursos próprios.
- Relações próximas:** consiste em desenvolver habilidades para negociar e influenciar no tipo, forma e condições nas quais se dá a relação, assim como em todas as suas dimensões.
- Dimensão coletiva:** se refere a mobilização e o empoderamento de um grupo de pessoas, por exemplo mulheres. Para que haja empoderamento individual, deve haver empoderamento de gênero coletivo e social.

As atividades educativas neste manual enfocam especificamente os níveis individual e interpessoal: ao sensibilizar mulheres jovens a respeito de desigualdades de gênero, direitos e saúde; ao encorajá-las a pensar e agir a respeito de seu futuro; ao proporcionar a abertura de espaços para que possam construir redes de pares, expressar sua opinião e se informar sobre o acesso a instituições de apoio; ao estimular habilidades necessárias para que mulheres jovens ajam com mais poder. Trabalhar com mulheres jovens visando que questionem as normas sociais é certamente um passo significativo rumo ao empoderamento. Mas apenas isso não é o bastante se as mulheres não tiverem os meios objetivos – liberdade de movimentação, acesso a serviços – para de fato desafiar essas normas em seus relacionamentos e nas comunidades. Portanto, para reduzir os fatores estruturais e ambientais que criam vulnerabilidades de gênero, é importante levar à frente esforços de alcance mais amplo, desde mobilização em nível de comunidade até a luta por uma legislação igualitária.

Falar de empoderamento das mulheres jovens implica: reconhecer o poder e a autoridade das mulheres para tomar decisões sobre seu próprio território: seu corpo, subjetividade, sua sexualidade, seu tempo, seu trabalho, seus recursos. Este aspecto de poder é entendido como capacidade para a auto-preservação e desenvolvimento. É legítimo e necessário que nós mulheres nos fortaleçamos, desenvolvamos e reconheçamos capacidades, destrezas e habilidades para tomar decisões sobre nossa

vida e que tenhamos acesso e controle de recursos. É de vital importância estimular o respeito e a aceitação de nós mesmas, desde o descobrimento da vontade, o desejo individual e coletivo para a construção de novas identidades femininas onde se potencializem habilidades e atitudes para transformar o entorno sociocultural – político e econômico, ou seja, desde uma visão positiva de poder (Scott 1990).

Trabalhando com homens jovens para apoiar o empoderamento das mulheres jovens

O Programa H (H para homens em espanhol e homens em português) é uma intervenção multidimensional que demonstrou, em rigorosos estudos

casi-experimentais, promover mais atitudes e comportamentos de equidade de gênero entre meninos e rapazes em diversos contextos. Inclui um currículo educacional

de trabalho em grupo e vem acompanhado de um vídeo chamado “Minha vida de João” que apresenta a história de um rapaz desde a primeira infância, atravessando a adolescência, até o início da vida adulta.

Especificamente, o programa H busca encorajar os homens jovens a se comportar da seguinte maneira:

São aqueles que:

- Mostram respeito em suas relações íntimas e buscam relações baseadas na equidade e intimidade, em vez de conquistas sexuais. Isto inclui acreditar que homens e mulheres têm os mesmos direitos de decidir sobre seu corpo e atividade sexual.
- Buscam participar de atividades como pais, não só como provedores econômicos, mas cuidando de seus filhos.
- Assumem a responsabilidade por temas de saúde sexual e reprodutiva, incluindo a iniciativa para discutir estes temas com suas parceiras, usando o preservativo e/ou acompanhando suas parceiras na escolha ou compra de um outro método contraceptivo.
- Opõem-se a violência contra a mulher, incluindo os que foram violentos com suas parceiras no passado, e também os que acreditam que a violência não é um comportamento aceitável (Barker 2000).

Um dos elementos chave dessas atividades educativas em grupo é o questionamento dos estereótipos masculinos rígidos e promotores da falta de equidade e como estes afetam as vidas e relacionamentos tanto de homens quanto de mulheres. É dito freqüentemente que as responsáveis por ainda existirem homens machistas são as mães que os educam ou as esposas ou namoradas que os toleram e obedecem. Entretanto, é importante reconhecer que normas de gênero são construídas e reforçadas tanto por homens quanto por mulheres, que têm recursos limitados para transformar de forma equitativa a vida social, econômica e cultural, pois suas decisões são fundadas numa cultura secular patriarcal e discriminadora. Mas, por meio de processos educativos e de reflexão, tanto mulheres quanto homens podem contribuir para deixar de reproduzir crenças e expectativas opressivas com relação aos homens e mulheres com quem se relacionam.

Juntos, os currículos dos Programas M e H, além dos vídeos, constituem um conjunto de ferramentas que, através de uma noção relacional, estimula a reflexão dos jovens, buscando empoderá-los com equidade de gênero.

0 direito das mulheres e equidade de gênero

Ao longo da história houve mulheres que questionaram a desigualdade de direitos entre mulheres e homens. Na Revolução Francesa, Olimpia de Gouges foi guilhotinada por seus companheiros de luta por ter sido redatora da Declaração dos Direitos da Mulher e da Cidadã, na qual reivindicava a igualdade de direitos das mulheres frente aos homens. Já faz mais de 100 anos que aconteceram em diferentes partes do mundo as lutas das mulheres pelo direito ao voto, à cidadania e a melhores condições de vida e de trabalho.

A Convenção para Eliminação de todas as Formas de Discriminação contra a Mulher (CEDAW), adotada em 1979 pela Assembleia Geral das Nações Unidas, é geralmente descrita como uma proposta de lei internacional pelos direitos das mulheres. Ela consiste em um preâmbulo de 30 artigos, que define o que constitui discriminação contra mulher e propõe um plano de ação nacional para eliminar a discriminação. A Convenção define discriminação contra a mulher como: “toda distinção, exclusão ou restrição fundada no sexo e que tenha por objetivo ou consequência prejudicar ou destruir o reconhecimento, gozo ou exercício pelas

mulheres, independentemente do seu estado civil, com base na igualdade dos homens e das mulheres, dos direitos humanos e liberdades fundamentais nos campos político, econômico, social, cultural e civil ou em qualquer outro campo”.

As conferências internacionais da ONU sobre População e Desenvolvimento de 1994 e a Quarta Conferência Internacional sobre a Mulher em Beijing de 1995 são um divisor de águas no movimento em prol da saúde e dos direitos sexuais e reprodutivos das mulheres. Nas agendas da ONU, de Cairo e de Pequim, a saúde sexual e reprodutiva, a igualdade de gênero e os direitos sexuais e reprodutivos, entre outros conceitos, ocupam um lugar central. Um dos objetivos estratégicos na reunião de Pequim foi o de fortalecer programas de prevenção que promovam a saúde da mulher, dando prioridade a programas de educação formal e informal que apoiem a mulher e lhe permitam adquirir conhecimentos, tomar decisões e assumir responsabilidades quanto à própria saúde.

As conferências do Cairo e de Pequim foram também parte de uma série de reuniões-marco e

documentos que enfatizaram a necessidade de incluir os homens nos esforços para aprimorar o status de mulheres, jovens e adultas. O Programa de Ação ICPD, por exemplo, busca “promover a equidade de gênero em todas as esferas da vida, incluindo a vida familiar e comunitária, bem como encorajar e capacitar os homens a assumirem responsabilidade por

seu comportamento sexual e reprodutivo e por seus papéis sociais e familiares” (UNFPA 1994). O fato é que a mudança somente é possível se o tema gênero for visto como algo relacional e os homens, adultos e jovens, bem como as mulheres, se engajarem na promoção do empoderamento das mulheres e da equidade de gênero.

Acordos básicos

Objetivos

Construir coletivamente um acordo para facilitar as discussões, a fim de que as participantes possam verbalizar livremente suas opiniões, desenvolver a habilidade de ouvir e expor as idéias, além de exercitar a tolerância.

Materiais necessários

Flip-chart, fita adesiva e marcadores.

Tempo recomendado

30 minutos.

Notas para planejamento

Nenhuma.

Procedimento

1. Peça para se sentarem em círculo e informe que a proposta da atividade é construir coletivamente alguns acordos para as situações de discussão, a fim de que os momentos sejam respeitosos e que cada uma possa expressar suas dúvidas, curiosidades, opiniões ou pontos de vista sem constrangimento ou receio.

2. Solicite que dêem sugestões do que acham importante para um trabalho de grupo funcionar bem. Por exemplo, não julgar; escutar o que os outros têm a dizer, sem interromper; respeitar as diferentes opiniões; ninguém é obrigado a falar, quando não quiser; o que

é falado nos encontros deve permanecer no grupo e não virar fofoca ou “comentário maldoso”, etc.

3. Escreva as sugestões no flip-chart, discuta e peça para que o grupo vote nos itens que considerarem mais importantes.

4. As que representarem a vontade da maior parte do grupo devem ser copiadas em uma folha de flip-chart e fixadas na parede.

PASSO OPCIONAL: Convide as participantes para assinarem embaixo do acordo, como se fosse um contrato.

5. Reveja as regras tantas vezes quanto forem necessárias, especialmente antes da discussão dos temas mais delicados.

Fechamento

Nas atividades a seguir, discutiremos diversos tópicos que afetam a vida diária de mulheres jovens e teremos a oportunidade de adquirir novas informações e perspectivas. Muitas de nós têm experiências e opiniões diferentes e é importante que tentemos ser tão abertas e respeitadas quanto possível. Muitas vezes, são essas diferenças que enriquecem a discussão. As regras básicas estabelecidas hoje serão um passo inicial importante para garantir que a opinião e a contribuição de todas sejam respeitadas e que o tempo passado juntas seja significativo e produtivo.

atividade 1:

Pessoas e coisas²

Objetivos

Facilitar o reconhecimento da existência de relações de poder e seu impacto sobre os indivíduos e seus relacionamentos.

Materiais necessários

Nenhum.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

Algumas participantes podem se sentir pouco confortáveis em relação ao papel que devem desempenhar nesta atividade. É importante que a facilitadora esteja atenta a como as participantes reagem ao assumirem o papel de “pessoas” ou “coisas”, e esteja preparada para fazer as acomodações ou mudanças necessárias. Por exemplo, em vez de preparar as participantes para o desenvolvimento de seus papéis, a facilitadora deve propor que discutam em duplas como as “pessoas” deveriam tratar as “coisas”

² Esta técnica foi adaptada da publicação Guia para capacitadores y capacitadoras en Salud Reproductiva. New York: IPPF, 1998.

e quais sentimentos isto poderia gerar nas “pessoas” e nas “coisas”. Além disso, é importante estar preparada para fazer referências a serviços de aconselhamento ou outros serviços de apoio, para as participantes que se sintam afetadas com esta atividade.

Procedimento

1. Divida as participantes em três grupos. Cada grupo deve ter o mesmo número de participantes. NOTA: Se o número de participantes não corresponder a uma divisão exata, coloque participantes extras para o terceiro grupo que, como descrito abaixo, serão observadoras.

2. Informe que o nome da atividade é: Pessoas e Coisas. Escolha, aleatoriamente, um grupo para ser “coisas,” outro para ser “pessoas,” e o último para ser “observadoras”.

3. Leia as regras para cada grupo:

COISAS: As coisas não podem pensar, não sentem, não podem tomar decisões, têm que fazer aquilo que as pessoas ordenam. Se uma coisa quer se mover ou fazer algo, tem que pedir permissão à pessoa.

PESSOAS: As pessoas pensam, podem tomar decisões, sentem e, além disso, podem pegar as coisas que querem.

OBSERVADORAS: Observam em silêncio.

4. Peça para o grupo de “pessoas” pegar as “coisas” e fazer com elas o que quiser.

5. Dê ao grupo cinco minutos para que cumpram seus papéis de pessoas ou coisas.

6. Peça ao grupo que volte ao seu lugar e use as palavras abaixo para facilitar a discussão.

PASSO OPCIONAL: A facilitadora pode pedir que as participantes troquem de papel, isto é, quem foi coisa pode ser pessoa e vice-versa. Apenas é importante tomar cuidado para que a troca de papéis não seja vista como possibilidade de vingança de quem passou a ocupar o papel de pessoa.

Perguntas para discussão

• Para as “coisas”

Como foi tratada por sua “pessoa”? Como se sentiu sendo tratada como coisa? Você se sentiu impotente? Por que sim ou por que não?

• Para as “pessoas”

Como tratou sua “coisa”? Como se sentiu tratando alguém como coisa? Você se sentiu poderosa? Por que sim ou por que não?

Por que as “coisas” obedeceram às ordens das “pessoas”?

Houve pessoas do grupo de “coisas” ou “pessoas” que resistiram ao exercício?

Em nossa vida cotidiana, nós somos tratadas como coisas? Quem nos trata assim? Por quê?

Nós tratamos outras pessoas como coisas? Quem? Por quê?

• Para os observadores

Como se sentiu observando sem dizer nada? Você gostaria de ter interferido? Se sim, o que você poderia ter feito?

- Na vida cotidiana, nós somos “observadores” de situações em que algumas pessoas tratam outras como coisas? Nós interferimos? Por que sim? Por que não?
- Se você tivesse a chance de escolher entre os três grupos, o que você teria escolhido ser? Por quê?
- Por que as pessoas tratam os outros dessa maneira?
- Quais são as consequências de um relacionamento em que uma pessoa trata a outra como coisa?
- Na sua comunidade, as mulheres costumam pertencer a um desses três grupos? A qual? Por quê? E os homens, costumam pertencer a um desses três grupos? Qual? (Veja Folha de Apoio1, sobre diferentes formas de poder e maneiras de usá-lo).
- Como uma sociedade/ cultura perpetua ou apóia esse tipo de relacionamento?
- O que você aprendeu com esta atividade? Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada na sua própria vida ou em seus relacionamentos?

Fechamento

Existem muitos tipos diferentes de relacionamentos em que uma pessoa pode exercer poder sobre outra, por exemplo, nas relações entre homens e mulheres, jovens e adultos, pais e filhos, alunos e professores, chefes e empregados. Algumas vezes, o desequilíbrio de poder nesses relacionamentos pode levar uma pessoa a tratar a outra como objeto. Como discutiremos ao longo de várias dessas atividades, o poder desigual entre homens e mulheres em relacionamentos íntimos pode ter uma séria repercussão para a vulnerabilidade em relação às DSTs, HIV/Aids e gravidez não-planejada. Por exemplo, muitas vezes a mulher não tem poder para dizer quando e como o sexo deve ocorrer, ou mesmo se a camisinha deve ser usada, devido às crenças enraizadas de que o homem deve se encarregar das decisões sobre sexo e de que as mulheres devem ser passivas. Em outros casos, a mulher que é financeiramente dependente do parceiro masculino pode achar que ela não tem poder de dizer não ao sexo.

É importante lembrar que o poder por si só não é ruim. O modo como esse poder é usado é que faz a diferença. Por meio dessas atividades, teremos a oportunidade de discutir como as mulheres jovens podem usar seu poder individual e coletivamente para promover mudanças positivas em suas vidas e comunidades.

Diferentes tipos de poder

Existem diferentes formas de poder e maneiras de usá-lo. Aqui seguem alguns exemplos:

PODER SOBRE: implica ter o controle sobre alguém ou uma situação de maneira negativa, geralmente associado ao uso de repressão, força, corrupção, discriminação e abuso. Quando usamos este tipo de poder, não reconhecemos que todas as pessoas têm direitos, independente de gênero, classe, etnia e orientação sexual.

PODER COM: baseia-se na força coletiva - ter poder com outras pessoas ou grupos, encontrar um ponto comum entre diferentes interesses e construir uma meta comum que beneficie a todos. Este tipo de poder multiplica os talentos e conhecimentos individuais e está baseado no apoio, na solidariedade e na colaboração.

PODER PARA: refere-se à habilidade para conformar e influenciar a própria vida. Significa ter recursos, idéias, conhecimentos, ferramentas e habilidades para convencer a si mesmo e aos outros para fazer algo. Muitas pessoas com esta classe de poder formam o “poder com”.

PODER INTERIOR: está relacionado ao sentimento de auto-estima e de auto-conhecimento de uma pessoa. Ou seja, implica em ter um sentimento de auto-confiança e de valorização de si mesmo. Inclui-se nesta forma de poder a habilidade de imaginar uma vida melhor para si, ter esperança ou a sensação de mudar o mundo, e ainda a consciência de que temos direitos como todos os seres humanos³.

Quando usamos o “Poder Interior” e o “Poder Com” estamos nos reconhecendo como pessoas, como cidadãos de direitos, e também estamos reconhecendo os direitos dos outros.

atividade 2:

O que é isso chamado “Gênero”?⁴

Objetivo

Estimular a compreensão sobre a diferença entre gênero e sexo e refletir sobre como as normas sociais de gênero influenciam a vida e os relacionamentos de homens e mulheres.

Materiais necessários

Flip-chart, marcadores e fitas adesivas.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

Antes de desenvolver esta atividade, a facilitadora deve compreender a diferença entre gênero e sexo. Definições gerais sobre estes conceitos estão incluídas aqui, mas é importante que a facilitadora leia a introdução deste manual para sua melhor compreensão.

Sexo é biológico – isto é, nós nascemos com hormônios ou órgão sexual feminino ou masculino.

Gênero diz respeito à forma como somos socializadas – isto é, como atitudes, comportamentos e expectativas



³ “Sexual Rights and Responsibilities for Men, Women’s Health Project” and “A New Weave of Power, People and Politics: The action guide for advocacy and citizen participation”.

⁴ Adaptado do Manual “Gender or Sex: Who cares? Skills –building resource pack on gender and reproductive health for adolescents and youth workers” by M.DeBruyn and N. France (2001) IPAS and Health and Development Networks.

são formados com base no que a sociedade atribui ao que é ser homem ou o que é ser mulher. Estas características podem ser aprendidas de membros da família, amigos, instituições culturais e religiosas e no espaço de trabalho.

É possível que algumas participantes confundam gênero com orientação sexual. É importante esclarecer que gênero é uma construção sócio-cultural através da qual certas atitudes e comportamentos são designados às pessoas, caracterizando-as como homens ou mulheres. Por outro lado, a orientação sexual está relacionada à capacidade de se relacionar romanticamente ou sexualmente com alguém do sexo oposto (heterossexual), alguém do mesmo sexo (homossexual) ou com pessoas de ambos os sexos (bissexual). Independentemente de sua orientação sexual, cada indivíduo é influenciado pelas expectativas sociais de gênero. Veja a Atividade 19, para uma discussão mais aprofundada sobre orientação sexual e diversidade.

Também é importante que sexo e gênero não sejam apresentados como identidades rígidas e dicotômicas. Durante a atividade, a facilitadora poderá discutir como transgêneros e transexuais não se encaixam dentro das categorias tradicionais de gênero e sexo. Transgêneros não se identificam com o gênero que lhes foi designado pela sociedade, tal qual um indivíduo que nasceu mulher, mas se identifica como homem. Transexuais são aqueles que escolhem alterar suas características físicas através de um procedimento médico com a finalidade de adquirirem o sexo oposto ao qual nasceram.

Procedimento

1. Desenhe duas colunas em um papel de flip-chart.
2. Na primeira coluna escreva “mulher”. Na segunda coluna escreva “homem”.
3. Peça às participantes para falarem o nome de coisas associadas à idéia de “ser mulher”. Escreva os nomes na primeira coluna, conforme as participantes sugerirem. As respostas podem ter características positivas ou negativas. Auxilie as participantes a nomearem atributos tanto sociais como biológicos.
4. Repita a mesma atividade para a coluna “homem”.
5. Cite brevemente algumas das características listadas em cada coluna para reforçar o que as participantes disseram.
6. Troque os títulos de cada coluna, isto é, substitua a palavra mulher pela palavra homem na primeira coluna e vice-versa em relação à terceira. Pergunte às participantes se as características listadas para as mulheres poderiam ser atribuídas aos homens e vice-versa.
7. Use as questões abaixo para facilitar a discussão sobre quais características as participantes pensam não poder ser atribuídas a ambos, homens e mulheres, e por quê. Entretanto, como mencionado abaixo, é importante que as categorias de sexo e gênero não sejam apresentadas como sendo rígidas ou uma estrita dicotomia.

PASSO OPCIONAL: Para ajudar a reforçar a diferença entre sexo e gênero você pode preparar imagens de homens e mulheres que refletem exemplos de funções biológicas (sexo) ou papéis sociais (gênero). Entre estas imagens pode ser incluído: uma mulher lavando louça, uma mulher amamentando, um homem dirigindo um carro ou lutando.

Perguntas para discussão

- O que significa ser uma mulher?
- O que significa ser um homem?
- Vocês acham que homens e mulheres são criados da mesma forma? Por quê?
- Que características atribuídas ao homem ou a mulher são avaliadas como positivas ou negativas em nossa sociedade?
- Como seria para uma mulher assumir características atribuídas tradicionalmente ao homem? Seria fácil ou difícil? Como seria para um homem assumir características relacionadas tradicionalmente a uma mulher?
- Qual a influência que as nossas famílias e amigos exercem sobre percepções do significado de ser homem ou mulher?
- Quais os efeitos que os meios de comunicação (televisão, revistas, rádio, etc.) têm sobre as nossas percepções do que significa ser homem ou ser mulher? Como é que a mídia mostra o que é ser mulher? E ser homem?
- Existe alguma relação entre gênero e poder? Explique.
- Como essas diferenças entre o significado de ser mulher ou homem afetam o nosso dia-a-dia? E as nossas relações com a família? E as nossas relações com parceiros íntimos?
- Como podemos, em nossas próprias vidas, mudar algumas expectativas negativas ou não-equitativas de como um homem deve agir? Como poderíamos mudar algumas expectativas negativas ou não-equitativas sobre como uma mulher deve agir?
- O que aprendemos durante esta atividade? Existe algo que poderia ser aplicado em nossas próprias vidas e relacionamentos?

Fechamento

Ao longo de suas vidas, mulheres e homens recebem mensagens da família, da mídia e da sociedade sobre como devem agir e como devem se relacionar com os outros. É importante entender que, embora haja diferenças entre homens e mulheres, muitas dessas diferenças são construídas pela sociedade e não são parte de nossa natureza ou de nossa constituição biológica. Mesmo assim, essas diferenças podem ter um impacto fundamental sobre a vida diária e os relacionamentos de mulheres e homens. Por exemplo, normalmente se espera que o homem seja forte e dominante ao se relacionar com os outros, inclusive com as(os) parceiras(os) íntimas(os). Ao mesmo tempo, espera-se que a mulher

seja submissa à autoridade do homem. Muitos desses estereótipos rígidos de gênero têm consequências tanto para os homens como para as mulheres, conforme discutiremos nas oficinas. Quando nos tornamos mais conscientes de como os estereótipos de gênero podem influenciar negativamente nossas vidas e nossa comunidade, podemos pensar de forma construtiva sobre como combatê-los e como promover papéis de gênero

e relacionamentos mais positivos em nossas vidas e em nossa comunidade.

Link – Manual

A Atividade 29: *Trabalho da mulher?* promove a oportunidade de discutir de maneira mais aprofundada os papéis de gênero em contextos de trabalho tradicionalmente associados a homens ou mulheres.

atividade 3:

Aprendendo sobre os direitos humanos

Objetivos

Promover discussão sobre o significado dos direitos humanos e como eles afetam as vidas de mulheres jovens e outras pessoas em suas comunidades.

Materiais necessários

Flip-chart, canetas e cópias suficientes da Folha de Apoio 3 para distribuir para as participantes.

OPCIONAL: Matérias de jornais pertinentes ao tema.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

É importante que o facilitador se familiarize com os direitos apresentados na Folha de Apoio 3 e, se possível, leis regionais e nacionais relativas aos direitos humanos. Em relação aos locais de apoio ou denúncia, isto depende de cada contexto, mas algumas possibilidades são: delegacia da mulher, Ministério Público, ONG local, clínica de saúde, editor de um jornal municipal ou possibilidades que o grupo apresentar. Durante a discussão, a facilitadora pode encorajar as participantes

a usar exemplos de violação aos direitos humanos vivenciados por elas em suas comunidades.

Procedimento

1. Pergunte às participantes o que lhes vem a cabeça quando escutam falar em “direitos humanos”. Em um flip-chart escreva as palavras e frases citadas pelas participantes.

2. Distribua cópias da Folha de Apoio 3. Revise as definições de direitos humanos e os exemplos de direitos mencionados pelas participantes.

3. Divida as participantes em dois ou três grupos. Digalhes que terão 20 minutos para pensar em uma história, de suas próprias vidas, de sua comunidade ou uma nova história em que os direitos listados na Folha de Apoio 3 são violados ou não respeitados (veja abaixo a sugestão de uma história que se passou no Brasil).

PASSO ALTERNATIVO: Para estimular as participantes a criarem sua história, você pode distribuir jornais e revistas de onde elas podem selecionar uma história relevante ou preparar histórias com antecedência, baseadas no contexto local. Peça a cada grupo para preparar uma



apresentação ou esquete baseada na história identificada (para sugestão de esquetes veja o quadro Usando drama para discutir direitos).

4. Após cada apresentação, deverão ser dirigidas a cada grupo, as seguintes questões:

- Os direitos de quem foram violados?
- Quais direitos foram violados?
- Como esses direitos foram violados?

d. Gênero, faixa etária, etnia ou religião foram fatores determinantes nesta história? Como?

e. O que a protagonista (a pessoa principal desta história) ou outra pessoa poderia ter feito de forma diferente? (Se o grupo desejar, esta forma diferente pode ser apresentada por meio de uma dramatização).

f. Este tipo de situação é comum em sua comunidade?

NOTA: Para ajudar, escreva estas questões em um flip-chart para que as participantes as levem em consideração durante as discussões em grupos e em suas apresentações.

5. Use as questões abaixo para facilitar a discussão sobre direitos humanos e como eles podem ser protegidos ou não, na vida das participantes ou em suas comunidades.

PASSO OPCIONAL: Encoraje as participantes a refletirem sobre como elas podem organizar e defender seus direitos em suas próprias comunidades. Sugira que o grupo escreva uma carta para o editor de um jornal ou revista ou uma organização envolvida com a defesa dos direitos da comunidade, para denunciar um potencial abuso dos direitos humanos em sua própria comunidade. A facilitadora pode fornecer informação sobre fontes locais e contatos para ajudar as participantes, ou pode ajudar com a redação da carta. Este passo também pode ser desenvolvido na Atividade 32 – Exercendo meus direitos.

Sugestão de discussão: Uma história que se passou no Brasil...

Depois de fazer um aborto ilegal e sofrer complicações de saúde e muita dor, Maria foi a um hospital. Ao chegar lá, foi colocada em uma maca onde teve que esperar dez horas para ser atendida. Maria acredita que foi punida pelos profissionais de saúde, que não quiseram atendê-la porque havia feito um aborto. Quais os direitos de Maria que foram violados?

Usando drama para discutir direitos

Escolha voluntárias para criar e encenar personagens de uma situação apresentada em jornal ou revista - as jovens que não estiverem atuando farão parte da audiência. Depois da primeira encenação, peça às participantes para a refazerem, solicitando às jovens na audiência que parem a cena no momento em que queiram substituir um dos atores e mudar a ação em cena. A audiência deve pensar em “como a situação mudaria se houvesse respeito aos di-

reitos humanos” e “como quero que essa estória termine”. A audiência deve usar a informação nova apresentada na folha de apoio como uma ferramenta para interferir na cena e produzir um resultado mais positivo.

Perguntas para discussão

- Que outros direitos são violados ou não respeitados em sua comunidade?
- Existem outros direitos, além dos descritos na Folha de Apoio 3, que são importantes para o bem estar e a vida de uma mulher jovem?
- Mulheres e homens de sua comunidade têm os mesmos direitos? Por quê? Por que não?
- Jovens e adultos de sua comunidade têm os mesmos direitos? Por quê? Por que não?
- Existe conexão entre poder e direitos? Explique.
- Quem é o responsável por proteger os direitos das pessoas em sua comunidade?
- Como podemos ajudar a proteger os seus direitos e os direitos de outras pessoas em sua comunidade?
- O que aprendemos durante esta atividade? Existe algo que poderia ser aplicado em nossas próprias vidas e relacionamentos?

Fechamento

Todo ser humano – seja rico ou pobre, homem ou mulher, jovem ou velho – tem direitos que incluem o direito a uma opinião própria, o direito à educação, à saúde e a uma vida livre de violência e discriminação. Infelizmente, muitas pessoas em diversos lugares, sobretudo nós mulheres, não temos nossos direitos respeitados. Nas últimas décadas houve conquistas significativas no que se refere à luta pelos direitos da mulher, mas ainda há muito a ser feito. Uma etapa importante é garantir que mais mulheres tenham consciência de seus direitos e de como exercê-los. Nessas atividades, teremos a oportunidade de explorar mais a fundo os diferentes direitos, incluindo direitos sexuais e reprodutivos e direitos do trabalho. É importante que compartilhem essas informações com outras pessoas no seu dia-a-dia e na comunidade.

Link – Manual

A Atividade 15: O que são direitos sexuais e reprodutivos? promove discussão sobre os direitos humanos e dá a oportunidade para aprofundar a discussão dos direitos que envolvem sexualidade e reprodução.

A aplicação dos direitos humanos para a participação da mulher no mercado de trabalho pode ser explorada na Atividade 31 Conhecendo os Direitos Trabalhistas.

Link – Vídeo

No vídeo *Era uma vez outra Maria*, identifique e discuta as diferenças entre que tipos de comportamentos eram esperados para a personagem principal e para seu irmão e como estas diferenças estão relacionadas aos papéis de gênero.

O que são direitos humanos?

Direitos Humanos são direitos básicos que pertencem a todas as pessoas. Em 1948, a Declaração Universal dos Direitos do Homem, base para a proteção e defesa de todo mundo, foi aprovada por todos os países que compõem a Organização das Nações Unidas – ONU. A ONU foi criada em 1945 com a intenção de preservar a paz mundial. Hoje, todos os países do mundo estão associados a ela. Quando um país vira membro da ONU, ele aceita as obrigações de um documento, criado por esta organização, que determina os princípios das relações internacionais entre nações.

Em 1979, as Nações Unidas adotaram a Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra a Mulher (CEDAW). Discriminação foi definida como qualquer forma de distinção, exclusão ou restrição, tomando como base o sexo, tendo como efeito ou propósito dificultar ou anular o reconhecimento, reivindicação ou o exercício de seus direitos pela mulher, independente de sua condição econômica, social, cultural, civil ou em qualquer outro campo.

Partes da declaração universal de direitos humanos

Artigo 1 - Todas as pessoas nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotadas de razão e consciência e devem agir em relação umas às outras com espírito de fraternidade.

Artigo 2 - Toda pessoa tem capacidade para gozar os direitos e as liberdades estabelecidas nesta Declaração, sem distinção de qualquer espécie, seja de raça, cor, sexo, língua, religião, opinião política ou de outra natureza, origem nacional ou social, riqueza, nascimento, ou qualquer outra condição.

Não será tampouco feita qualquer distinção fundada na condição política, jurídica ou internacional do país ou território a que pertença uma pessoa, quer se trate de um território independente, sob tutela, sem governo próprio, quer sujeito a qualquer outra limitação de soberania.

Artigo 5 - Ninguém será submetido à tortura, nem a tratamento ou castigo cruel, desumano ou degradante.

Artigo 10 - Toda pessoa tem direito, em plena igualdade, a uma audiência justa e pública por parte de um tribunal independente e imparcial, para decidir seus direitos e deveres ou o fundamento de qualquer acusação criminal contra ele.

Artigo 16 - Os homens e mulheres maiores de idade, sem qualquer restrição de raça, nacionalidade ou religião, têm o direito de contrair matrimônio e fundar uma família. Gozam de iguais direitos em relação ao casamento, sua duração e sua dissolução.

1. O casamento não será válido senão com o livre e pleno consentimento dos nubentes.

2. A família é o núcleo natural e fundamental da sociedade e tem direito à proteção da sociedade e do Estado.

Artigo 23

1. Toda pessoa tem direito ao trabalho, à livre escolha de emprego, a condições justas e favoráveis de trabalho e à proteção contra o desemprego.

2. Toda pessoa, sem qualquer distinção, tem direito a igual remuneração por igual trabalho.

3. Toda pessoa que trabalha tem direito a uma remuneração justa e satisfatória, que lhe assegure, assim como à sua família, uma existência compatível com a dignidade humana, e a que se acrescentarão, se necessário, outros meios de proteção social.

4. Toda pessoa tem direito a organizar sindicatos e a neles ingressar para a proteção de seus interesses.

Artigo 24 - Toda pessoa tem direito a repouso e lazer, inclusive a limitação razoável das horas de trabalho e a férias periódicas remuneradas.

Artigo 25

1. Toda pessoa tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e a sua família saúde e bem-estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis, e direito à segurança em caso de desemprego, doença, invalidez, viuvez, velhice ou outros casos de perda dos meios de subsistência em circunstâncias fora de seu controle.

2. A maternidade e a infância são momentos em que as pessoas têm direito a cuidados e assistência especiais. Todas as crianças, nascidas dentro ou fora de matrimônio, gozarão da mesma proteção social.

Identidade e relações



Reconhecer quem somos, nossas aspirações, talentos e fraquezas é a chave para o processo de auto-cuidado e empoderamento. Para uma mulher jovem, gerar reflexões sobre sua

identidade implica em questionar e dar um novo significado ao que a sociedade, nossa família ou nossos pares nos dizem sobre o que as mulheres devem ser ou devem fazer.

Identidade e relação

A identidade é a concepção que temos de nós mesmos, composta por valores, crenças e metas, com as quais nos comprometemos. Reconhecer quem somos é um processo complexo e mutante, influenciado pelo contexto cultural e social em que vivemos. Mutante, de acordo com a forma a como se vão elaborando os conflitos sociais. Complexo, porque implica reafirmação de quem somos, ao mesmo tempo que negação de quem queremos ser.

Em um nível individual, a identidade pode ser entendida como um processo íntimo e subjetivo onde a pessoa, através de sua própria experiência vivida e em interação com outras pessoas, se concebe e se relaciona consigo mesma e com os outros à sua volta. Não nascemos com uma identidade única e fixa, nem esta construção ocorre automaticamente. Desta maneira, a construção da identidade não é automática, mas relacional, pois é definida através de um processo de interação e diferenciação em relação ao outro, no qual reafirmamos ou recriamos nossa identidade a partir da identificação ou percepção de similaridades e diferenças com os outros. Ou seja, no contexto das interações os indivíduos podem complementar e repensar o senso que têm de si mesmos, a partir do que percebem do outro. Assumimos diversas identidades de acordo com quem interagimos no momento. Por exemplo, somos filhas, quando falamos com nossas mães ou pais, professoras, médicas, advogadas, faxineiras, babás, se estamos no trabalho, e em outros momentos das nossas vidas, irmãs, namoradas, esposas, clientes, consumidoras, entre outras possibilidades.

Este processo de diferenciação e interação com o outro também tem servido ao longo do tempo para

marcar posições de poder. Ao definir quem somos, costumamos nos colocar em uma posição de superior ou inferior em comparação ao outro. Normalmente, o que difere da maioria da população é transformado em inferior. Muitas vezes, um único atributo, diferente dos demais, é tomado como definidor de um indivíduo, que deixa de ser visto em sua totalidade, o que serve para alimentar preconceitos que se expressam nas mais variadas formas de discriminação, inclusive violência. Este é o caso de muitos homossexuais, mulheres ou homens, cuja identidade sexual é percebida como definidora da personalidade individual, sem que sejam levadas em conta as diferenças e as histórias de cada pessoa.

De um ponto de vista coletivo, a identidade permite a auto-afirmação de determinados grupos, por exemplo, o movimento de mulheres, e pode ser eficaz como força política e formação de movimentos sociais, unindo pessoas em torno de um objetivo em comum, reafirmando a dignidade de um determinado grupo e criando sentimentos de pertencimento e acolhimento. Deste modo, através de um programa estruturado de capacitação e reflexão entre pares, as mulheres jovens podem reconhecer suas diferenças e o poder que possuem, valorizar suas características e realizar suas aspirações. As técnicas presentes neste manual têm o objetivo de abrir espaço para que as mulheres jovens falem sobre si, como se percebem, seus pensamentos, sonhos e idéias para o futuro e questionem papéis que lhes foram atribuídos, e que não vão ao encontro de suas aspirações. Ter um senso positivo reflete na auto-estima de cada uma e contribui para a autonomia e empoderamento.

A construção da identidade feminina

Fragilidade, intuição, abnegação, docilidade, cuidado, maternidade e fidelidade são qualidades atribuídas às mulheres, e frequentemente são vistas como parte inerente ou imutável da natureza feminina ou feminili-

dade (Rocha-Coutinho 1994). No entanto, é importante destacar que estas qualidades têm servido para encaixar mulheres e homens em papéis bem definidos. No caso das mulheres, o papel frequentemente tem sido

de subordinação ao homem. Estes papéis socialmente definidos influenciam tanto homens quanto mulheres, em relação a seus interesses, aspirações, comportamentos e como homens e mulheres se relacionam uns com os outros. Por exemplo, antes mesmo de nascermos, nossa identidade de gênero vai sendo constituída. Por exemplo, a primeira pergunta que fazem a nossos pais é “é menina ou menino?”. A partir de então, o futuro da criança vai sendo construído, incluindo atividades ou esportes que poderão participar (balé ou futebol) e tipos de carreiras que poderão seguir. As expectativas

de nossos pais e da sociedade como um todo são fortes influências para a construção da identidade feminina ou masculina e é importante levar em consideração que estas expectativas não se baseiam em limitações ou potenciais biológicos ou físicos, mas são papéis sociais construídos para os homens e para as mulheres. A identidade de gênero também está interligada com raça, cultura, classe social e é importante e, quando se trabalha com mulheres jovens, é importante questionar características e expectativas que são impostas e garantir que estas características não limitem suas aspirações individuais.

Juventude e identidade

Como dito, a formação de nossas identidades acontece mesmo antes de nosso nascimento. Mas, durante a juventude, esta construção é uma das tarefas mais marcantes, crucial para a transformação de um/a jovem em um adulto/a maduro/a e produtivo/a. Nesta fase da vida, precisamos fazer escolhas tanto profissionais quanto ideológicas. Muitos autores falam sobre uma “crise de identidade” na juventude, em que os jovens se deparam com muitas escolhas, tanto profissionais quanto ideológicas, grandes transformações, tanto corporais, quanto psicológicas, em que muitos valores são colocados em xeque, ao mesmo tempo em que buscam afirmar sua personalidade. Neste período da vida, assumimos uma

nova posição social - não somos mais crianças, devemos escolher novas tarefas, “nos comportar como adultos”. Às mulheres jovens frequentemente é dito que devem “guardar bem seus corpos” e “manter a virgindade”, enquanto homens jovens são encorajados a ter muitas experiências sexuais como maneira de afirmar sua masculinidade. Essas expectativas sobre como os jovens devem agir e os dignificados atribuídos às mudanças físicas são fortemente marcados pela cultura. Sendo a juventude uma fase de transformações e formação de identidade, é também um momento propício de reflexão sobre um estilo de vida mais saudável e relações de gênero mais equitativas entre homens e mulheres.

Identidade e corpo

A formação de nossa identidade depende da relação que temos com nosso corpo, como o percebemos e a imagem que temos dele. Ou seja, depende de como sentimos nosso corpo. As mudanças físicas experimentadas na juventude trazem também mudanças em nossa imagem corporal. Isto influencia nossa auto-estima e um bom relacionamento com o outro. É importante nos sentirmos atraentes e confortáveis com nossa imagem, para desenvolvermos a capacidade de dar e receber afeto e estabelecermos vínculos amorosos, de maneira respeitosa e segura. A imagem que temos de nosso corpo pode afetar a forma como nos sentimos integralmente, bem como nossas realizações e relacionamentos. No trabalho com mulheres jovens, torna-se então, necessário, estimular a aquisição de uma imagem corporal positiva.

A maneira como nos percebemos é influenciada por vários fatores, dentre os quais a mídia tem grande influência. Todos os dias, somos confrontadas com modelos de propaganda e televisão que seguem um determinado padrão de beleza: magras, com curvas trabalhadas com silicone, que passaram por cirurgias plásticas, com pele limpa, depilada, hidratada, tonificada, músculos enrigecidos, mas suaves, bronzeada, sem falhas na pele, cicatrizes ou rugas. A mulher que não corresponder ao modelo transmitido pode se sentir inferior, a despeito do fato de que cada pessoa é única, e que os meios de comunicação passam imagens que são pouco realistas e pouco representativas dos tipos de beleza que existem. Portanto, é importante questionar com mulheres jovens o retrato feminino divulgado pela mídia e como este retrato influencia nossa própria imagem corporal.

Identidade sexual

Isto influencia nossa auto-estima e um bom relacionamento com o outro. É importante nos sentirmos atraentes e confortáveis com nossa imagem, para desenvolvermos a capacidade de dar e receber afeto e estabelecermos vínculos amorosos, de maneira respeitosa e segura. A imagem que temos de nosso corpo pode afetar a forma como nos sentimos integralmente, bem como nossas realizações e relacionamentos. No trabalho com mulheres jovens, torna-se então, necessário, estimular a aquisição de uma imagem corporal positiva.

A maneira como nos percebemos é influenciada por vários fatores, dentre os quais a mídia tem grande influência. Todos os dias, somos confrontadas com modelos

de propaganda e televisão que seguem um determinado padrão de beleza: magras, com curvas trabalhadas com silicone, que passaram por cirurgias plásticas, com pele limpa, depilada, hidratada, tonificada, músculos enrijecidos, mas suaves, bronzeada, sem falhas na pele, cicatrizes ou rugas. A mulher que não corresponder ao modelo transmitido pode se sentir inferior, a despeito do fato de que cada pessoa é única, e que os meios de comunicação passam imagens que são pouco realistas e pouco representativas dos tipos de beleza que existem. Portanto, é importante questionar com mulheres jovens o retrato feminino divulgado pela mídia e como este retrato influencia nossa própria imagem corporal.

Mulheres jovens e relacionamentos amorosos

A formação da identidade feminina é fundamentada (embora, atualmente de forma mais sutil) por seus relacionamentos amorosos. Ensina-se, muitas vezes, às meninas que, para chegar à plenitude é necessário ter um companheiro, o qual dará sentido à sua vida. Em diversas culturas, a idéia do amor romântico é, muitas vezes, superdimensionada, até o ponto de mulheres entregarem-se completamente em seus relacionamentos. Em nome desse amor, muitas mulheres são envolvidas em situações em que seu parceiro exerce violência. Além disso, crenças sociais sobre o amor romântico podem estabelecer ou reforçar relações desiguais entre homens e mulheres. Por exemplo, a

crença comum de que os homens devem proteger as mulheres, pode, de fato, servir para encobrir o controle masculino sobre as mulheres.

Desta forma, é importante estimular o questionamento entre mulheres jovens sobre se é necessário estar em uma relação romântica para ser feliz e refletir sobre suas próprias expectativas de uma relação romântica e o que consideram ser um romance saudável e baseado no respeito. É importante também enfatizar a importância da reciprocidade nos relacionamentos amorosos, em outras palavras, o fato de mulheres poderem dar, cuidar e apoiar seus parceiros, significa que também merecem ser cuidadas, apoiadas e respeitadas por eles.

atividade 4:

Quem sou eu? O que quero fazer da minha vida?

Objetivos

Refletir sobre como nós, mulheres, construímos nossa identidade e projeto de vida e, ainda, sobre a importância de ter uma percepção positiva de si mesma.

Materiais necessários

Flip-chart, um caderno para anotação e lápis de cor (ou tinta e pincéis).

Opcional: coleção de músicas (infantil, new age etc.).

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

Esta é uma atividade introspectiva e deve ser desenvolvida com o máximo de sensibilidade. É importante criar um espaço de confiança para as participantes, estimulando o respeito e a escuta. Se as participantes não se sentirem à vontade para desenhar ou pintar um desenho delas mesmas, o processo pode ser adaptado com outras técnicas, como discussão em dupla, redação, colagem, teatro ou bonecas. As bonecas podem ser desenhadas ou pintadas na hora.

Procedimento

1. A facilitadora deve pedir às participantes que sentem no chão, busquem uma posição cômoda, respirem profundamente. Diga que o objetivo é que elas pintem um retrato delas mesmas enquanto escutam música. Leia as seguintes frases (que devem estar escritas em um local visível na sala):

- a. Como me descrevo?
- b. O que mais eu gosto de fazer? O que menos gosto de fazer?
- c. O que as pessoas reconhecem que eu faço bem?
- d. O que acho do meu corpo? O que gosto mais no meu corpo? O que gosto menos?

2. Diga às participantes que elas terão 20 minutos para desenhar ou pintar uma figura que represente quem elas são. Escreva as questões acima em um flip-chart para que possam tomá-las como referência enquanto criam as figuras.

PASSO OPCIONAL: coloque uma música para as participantes escutarem enquanto fazem os desenhos.

3. Depois que as participantes terminarem suas figuras, peça-lhes que fechem os olhos e pensem nas seguintes questões:

- a. Como imagino minha vida dentro de 5 anos?
- b. O que imagino que estarei fazendo nesse tempo?
- c. Estudando? Trabalhando? Casada? Solteira? Com filhos? Participando em algum grupo/ atividade?

4. Dê mais 20 minutos para as participantes desenharem ou pintarem uma segunda figura que represente o que elas gostariam de estar fazendo em 5 anos. Escreva as questões acima em um flip-chart para que as participantes as tenham como referência enquanto fazem seus desenhos.

5. Peça para que cada uma apresente seus retratos.

6. Use as questões abaixo para facilitar a discussão sobre como as participantes constroem suas identidades, e a influência dos outros, incluindo a mídia, sobre como elas vêem a si mesmas.

Perguntas para discussão

- É fácil descrever quem você é? Por quê?
- É fácil descrever o que você gostaria de ser no futuro? Por quê?
- De uma maneira geral, reconhecemos tudo o que somos: nossas forças, fraquezas e nosso potencial?
- Somos parecidas em quê? Somos diferentes em quê?
- Como outras mulheres, membros da família, amigos ou outros meios, influenciam quem somos e como nos percebemos? Existe diferença entre a influência dos homens e de outras mulheres?
- Que tipos de mulheres aparecem na mídia? Como é a aparência dessas mulheres? Como elas agem? Elas representam modelos de mulheres da vida real? Por quê?
- Como esses modelos ou representações da mulher influenciam a percepção que temos de nós mesmas?
- Por que é importante ter uma percepção positiva de si mesma?
- Como o que você sente sobre você mesma afeta sua relação com os outros? Com a família? Com os parceiros íntimos?
- O que você precisa para ser capaz de realizar seus desejos?
- O que aprendemos durante esta atividade? Existe algo que poderia ser aplicado em nossas próprias vidas e relacionamentos?



Fechamento

Nem sempre é fácil descrever quem somos. Às vezes, estamos tão concentrados na forma como os outros nos vêem que não dedicamos tempo para reconhecer nossas necessidades e o que queremos para nós. Mulheres jovens recebem muitas influências sobre como devem agir e o que devem querer. Cabe a nós decidir como essas influências vão determinar o que somos. Devemos tentar reconhecer tanto nossas qualidades como nossas

fraquezas e tentar sempre aprender com elas. Saber quem somos e o que queremos pode ser um processo para a vida inteira. Não há um caminho definido e não há receitas.

Link – Manual

A Atividade 11: *Este é meu corpo* é uma técnica que favorece o contato e o reconhecimento do corpo.

atividade 5:

Como me relaciono com outras pessoas

Objetivo

Discutir como as atitudes, escolhas e projetos de vida de mulheres jovens são influenciadas por relacionamentos com outras pessoas.

Materiais necessários

Papéis e lápis de cor; desenhos e gravuras da Atividade 4.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

Esta técnica pode provocar emoções fortes entre as participantes. É necessário que se estabeleça um ambiente de confiança e respeito entre o grupo.

Procedimento

1. A facilitadora deve pedir para cada participante pensar em 3 pessoas com quem tem uma relação significativa. Quando terminarem, solicite que escrevam a opinião que essas pessoas têm em relação à elas, respondendo às seguintes perguntas:

- O que pensam de minhas crenças e atitudes?
- O que pensam do que faço?
- O que pensam sobre meu corpo?
- O que pensam do que eu gostaria de ser?

NOTA: Escreva as questões sobre um flip-chart para que as participantes possam tê-las como referência enquanto refletem.

2. Dê 10 minutos para as participantes escreverem suas reflexões sobre um pedaço de papel. Se as participantes não se sentirem à vontade para escrever, você pode sugerir uma discussão em dupla.

3. Lembre às participantes dos desenhos, pinturas ou notas que elas fizeram na Atividade 4, sobre como elas se vêem no futuro. Dê 10 minutos para que elas pensem sobre isto e, se houver possibilidade, escrevam as semelhanças e diferenças entre como elas se vêem e como os outros a vêem.

4. Divida as participantes em duplas ou pequenos grupos e dê mais 20 minutos para compartilhar suas reflexões sobre como os outros as vêem e como isto influencia a percepção que têm de si mesmas.

5. Use as questões abaixo para facilitar a discussão.

PROCEDIMENTO ALTERNATIVO: Esta atividade também pode ser desenvolvida focando-se em um tipo específico de relação, por exemplo, familiar, amizade ou parceiro íntimo. As participantes podem escolher o tipo específico de relação que elas gostariam de discutir, ou o processo pode ser repetido, de modo que as participantes discutam todos os tipos de relacionamento um por um.

Perguntas para discussão

- Por que os outros nos vêem de forma diferente de como vemos a nós mesmas?
- Como a opinião dos outros pode ser empoderadora, isto é, como podem nos dar força e confiança?
- Como a opinião dos outros pode determinar obstáculos, ou seja, como elas podem nos limitar?
- Como você pode lidar com as opiniões que geram influências negativas?
- Que tipo de influência vocês pensam que têm sobre os outros?
- Como podemos construir relações baseadas no respeito?
- É comum para uma mulher jovem ter mulheres adultas como amigas? Por quê? Esses tipos de relacionamentos são importantes?
- É comum para uma mulher ter amigos homens (isto é, amigos com quem elas não têm relações sexuais ou românticas)? Por quê? Estes tipos de relacionamento são importantes?
- O que aprendemos durante esta atividade? Existe algo que poderia ser aplicado em nossas próprias vidas e relacionamentos?

Fechamento

É importante ter consciência de como as opiniões dos outros influenciam a forma como vemos a nós mesmas. Isso inclui a capacidade de reconhecer como algumas dessas opiniões podem nos ajudar a nos tornar mulheres mais fortes e confiantes, e como outras podem ser limitadoras ou fazer com que nos sintamos mal conosco mesmas. Em nossas vidas, devemos buscar relacionamentos que nos ajudem a nos desenvolver para nos tornarmos as pessoas que desejamos ser. Devemos também,

ter consciência de como influenciamos os outros e de que a reciprocidade – tratar os outros como desejamos ser tratados – é a chave para construir relacionamentos gratificantes e equilibrados.

Link – Manual

A Atividade 12: O corpo feminino na mídia oferece a oportunidade de discutir como família, amigos ou outras pessoas influenciam atitudes e sentimentos de mulheres jovens sobre seus corpos.

Link – Programa H

Técnica 13: Minha Redografia.

atividade 6:

Uma história de amor⁵

Objetivo

Explorar as expectativas de homens e mulheres para uma relação romântica.

Material necessário

Folhas de papel e lápis (pode ser lápis de cera). Opcional: Música.

Tempo recomendado

2 horas

Notas para planejamento

Nesta atividade, as participantes podem refletir sobre elementos de sua própria história pessoal. Em alguns casos, isto pode provocar fortes emoções e a facilitadora deve estar preparada para apoiar, ou oferecer uma referência que seja capaz de ajudá-las.

Procedimento

1. Divida as participantes em grupos de duas a quatro pessoas (se mulheres e homens estiverem participando desta atividade, os grupos menores deverão ter apenas pessoas de um mesmo sexo).

2. Explique que cada grupo deverá criar uma **história de um casal que está em fase inicial de relacionamento**. Dê 20 minutos para os grupos discutirem e desenvolverem as histórias. O grupo pode tanto escrever uma história para lê-la ou preparar esquetes para apresentá-las.

3. Peça para o grupo apresentar a história.

NOTA: Não é necessário pressionar para que apresentem a história terminada. Se algum grupo não tiver chegado ao final, deve-se refletir sobre os elementos que

possui, e destacar que uma história (ou uma relação) leva tempo para ser construída.

PASSO OPCIONAL 1: Para complementar a discussão sobre aspectos sociais e culturais do romance, traga cópias de letras de música de canções populares que falem sobre amor e relacionamentos para que as participantes analisem.

PASSO OPCIONAL 2: Peça às participantes para repetir a atividade pensando em uma fase diferente de uma relação romântica. Por exemplo, elas podem criar uma história sobre um casal que está casado há 10 anos. Quais são os papéis e expectativas da mulher? Do homem? Quais são as semelhanças e diferenças entre o estágio inicial de um relacionamento e estar casado por 10 anos?

Perguntas para discussão

- Quais são as semelhanças entre as histórias? Quais são as diferenças?
- O grupo se identifica mais com uma história do que com outra?
- Quais são os fatores positivos nos relacionamentos das histórias? Quais foram os fatores negativos?
- Nestas histórias os homens e as mulheres têm o mesmo poder de negociação em relação a sexo, vida social, vida financeira? Quais as consequências da desigualdade de poder no relacionamento?
- O que uma mulher jovem espera de uma relação amorosa? É diferente do que um homem espera? Se sim, por quê? Como essas diferentes expectativas influenciam uma relação amorosa?



⁵ Adaptada de Marcela Lagarde – Pedagogy of Love - 1999.

- Os personagens eram de diferentes classes sociais, etnias, religiões? Essas diferenças influenciam os relacionamentos? Se sim, como?
- As histórias dos romances passados na TV, rádio, filmes, músicas, revistas ou jornais influenciam suas expectativas em relação aos relacionamentos amorosos? Se sim, como?
- Os homens e mulheres têm diferentes papéis nos relacionamentos? Quais são esses papéis?
- Algumas pessoas acreditam que os homens devem “tomar todas as iniciativas” nos relacionamentos e as mulheres só responderem. Você concorda com isto? Por quê?
- Mulheres e homens costumam conversar sobre HIV/AIDS, DST e gravidez durante o primeiro estágio de relacionamento? Por que sim ou por que não?
- O que significa para os homens e para as mulheres ter uma relação de equidade? Como uma mulher deveria tratar um homem? Como um homem deveria tratar uma mulher?
- O que aprendemos durante esta atividade? Existe algo que poderia ser aplicado em nossas próprias vidas e relacionamentos?

Fechamento

Existem muitas normas ou crenças culturais sobre os papéis distintos que homens e mulheres devem exercer

nos relacionamentos. Algumas dessas normas, como a de que “o homem deve tomar todas as iniciativas no relacionamento”, podem reforçar dinâmicas de poder desiguais e criar situações de vulnerabilidade tanto para os homens como para as mulheres. Por exemplo, devido a essa norma, os homens podem supor que eles devem tomar todas as decisões sobre sexo e prevenção, mesmo quando eles não têm o conhecimento adequado sobre o assunto, e as mulheres podem não se sentir confortáveis para negociar. Como mulheres, é importante que saibamos quais são as qualidades fundamentais para nós em um parceiro, que conheçamos nossos direitos e que reconheçamos os comportamentos que não toleramos. Manter um relacionamento saudável e equitativo exige trabalho de ambos. Ambos precisamos nos esforçar para comunicar nossas expectativas, necessidades e desejos, e para ouvir e compreender as necessidades e os desejos do outro.

Link – Manual

A Atividade 19: *Diversidade Sexual* oferece a oportunidade de refletir sobre relações íntimas entre homens e mulheres.

Link – Vídeo

Em *Era uma vez outra Maria* a personagem principal inicialmente vê seu namorado como príncipe encantado – isso é comum entre as mulheres jovens? Como que este ideal afeta os relacionamentos?

atividade 7:

Ser mulher... e homem... de várias formas

Objetivo

Promover uma reflexão sobre a discriminação e os obstáculos enfrentados por mulheres e homens que não agem de acordo com as expectativas sociais e culturais.

Materiais necessários

Cópias dos estudos da Folha de Apoio 7 ou recortes da escolha da facilitadora.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

Revise os estudos de caso da Folha de Apoio 7 e veja se são relevantes para o contexto local. Sinta-se livre para fazer adaptações e criar novos estudos de caso.

Procedimento

1. Divida as participantes em dois pequenos grupos e distribua para cada grupo as histórias de homens e mulheres que estão na Folha de Apoio 7.

2. Peça às participantes para lerem os estudos de caso em voz alta com seu grupo. Diga-lhes que terão 20 minutos para discutir as duas histórias e desenvolver possíveis finais. Para grupos não-escolarizados a facilitadora pode ler os estudos de caso em voz alta.

3. Peça para os grupos compartilharem os finais que foram criados por eles. Se as participantes gostarem de fazer dramatização, elas poderão interpretar as histórias.

4. Use as questões abaixo para facilitar a discussão sobre as histórias e suas semelhanças com o que acontece entre homens e mulheres em suas comunidades.

PASSO ALTERNATIVO: Além de utilizar as histórias da Folha de Apoio 7, a facilitadora pode selecionar e distribuir diferentes figuras de mulheres e homens de jornais e revistas e pedir aos participantes para criar histórias sobre eles.

Perguntas para discussão

- Essas situações existem na vida real?
- Existem outros exemplos de mulheres em sua comunidade que não preenchem as expectativas de como uma mulher deveria agir ou como deveria ser sua aparência? Que tipos de desafios essas mulheres enfrentam?
- Vocês acham que as expectativas de como uma mulher deve ser ou agir são diferentes de quando nossas mães ou avós eram jovens? Se sim, de que forma?
- Uma mulher enfrenta desafios extras ou preconceitos dependendo de sua classe social, raça ou religião? Se sim, de que modo?
- Existem outros exemplos de homens em sua comunidade que não preenchem as expectativas de como um homem deveria ser ou agir? Que desafios esses homens enfrentam?
- As expectativas de como um homem deve ser ou agir são diferentes de quando nossos pais ou avós eram jovens? Se sim, de que forma?
- Um homem enfrenta desafios ou preconceitos dependendo de sua classe social, etnia ou religião? Se sim, de que modo?
- O que você acha que pode fazer para ajudar a promover uma maior aceitação e respeito para as diversas formas de ser e agir de homens e mulheres?

Fechamento

Tanto as mulheres como os homens encaram, muitas vezes, expectativas rígidas sobre como devemos agir e de quais devem ser nossos papéis na família, na comunidade e na sociedade. Essas expectativas podem nos impedir de expressar plenamente nossos interesses ou nosso potencial, incluindo a forma como desejamos nos vestir, quem desejamos amar, que profissão queremos ter e os papéis que queremos assumir nos relacionamentos íntimos e familiares. É importante lembrar que, da mesma forma, como os estereótipos de gênero são aprendidos, eles também podem ser desafiados e desaprendidos. É necessário que nos apoiemos mutuamente e trabalhe-mos em conjunto para construir uma comunidade onde homens e mulheres possam ir além dos modelos do que é considerado “feminino” ou “masculino”.

Link – Manual

A *Atividade 19: Diversidade Sexual* promove uma discussão mais aprofundada sobre relações amorosas entre homens e entre mulheres.

Estereótipos⁶

O estereótipo é uma generalização abusiva que distorce a realidade. Um exemplo de estereótipo é representar as mulheres sempre como esposas e mães, desconsiderando as mulheres que trabalham fora, as que não são casadas e as que têm vida social fora do lar. Representar os homens sempre como chefes de família, incapazes de afeto ou sentimentos (homem não chora!), incapazes de cuidar dos filhos, etc, é outro exemplo. É um pensamento (duplamente) estereotipado representar homens negros como choferes, mordomos, ou como aqueles que lidam com profissões menos valorizadas: encanador, garagista, porteiro, etc. Da mesma forma, mulheres negras são representadas como empregadas domésticas, cozinheiras, dançarinas altamente erotizadas, etc. Também pessoas pobres são vistas e representadas como perigosas, causadoras de violência, responsáveis pela promiscuidade, comprometidas com uma vida sexual desregrada, etc.

Mulheres homossexuais são vistas como másculas, indelicadas, sofredoras, problemáticas. Homens homossexuais são vistos como afeminados, delicados, sensíveis, responsáveis pela disseminação da Aids, “sem-vergonha”, doentes.

Os estereótipos de gênero apresentam as diferenças de comportamento entre homens e mulheres como se fossem qualidades ou fraquezas inerentes, coisas de nascença, de natureza, que não se podem mudar.

É importante compreender que essas situações são resultantes do tipo de educação que recebemos e transmitimos na família, na escola, nos meios de comunicação e que é preciso um intenso trabalho de desmontagem desses clichês, para erradicar o preconceito de gênero e eliminar a injustiça que cerca atitudes baseadas em concepções estereotipadas.

⁶Adaptado de ECOS. Manual Sexo Sem Vergonha: uma metodologia de trabalho com educação sexual. São Paulo, 2001.

Casos para discussão

Alicia é uma jovem indígena que tem 17 anos. Ela tem um estilo próprio de se vestir, através da combinação de muitas cores na sua roupa. Ela gosta de ter todo tipo de amigo: góticos, punks, skatistas, e fala com todos. Ultimamente, ela tem se sentido triste pelas críticas que está enfrentado. Sua mãe implica com sua forma de se vestir. Sua sogra reclama com seu namorado pelo fato de Alicia sair com pessoas “indesejáveis”. Sua melhor amiga deixou de falar com ela, quando Alicia conseguiu um trabalho na colônia de férias da comunidade. Disse que ela não tinha capacidade de conseguir esse trabalho, a menos que desse em cima do coordenador do programa. Alicia se sente impotente e triste com todas essas críticas, e com o fato de suas amigas e sua família não entenderem sua maneira de ser.

Maria é uma mulher negra de 30 anos, que trabalha dando aulas numa escola de Ensino Médio. Uma vez, sentada a espera de seus alunos, encontrou uma mensagem em seu livro, que dizia “te amo”, dentro de um coração. Ela sorriu e lembrou a primeira vez que viu Camila, sua parceira há 4 anos. Ela recordava como era difícil no início, entender que gostava de uma pessoa do mesmo sexo. Quando se reunia com seus colegas de trabalho, as perguntas mais comuns que faziam eram por que ela não era como as outras, por que ainda não tinha casado com sua idade, nem tinha um parceiro. Cada vez que escuta esses comentários, sente-se muito pressionada, porque tem medo de contar a verdade para as pessoas, pois como negra já havia enfrentado muitos obstáculos para conseguir um emprego.

Roberto tem 23 anos, é branco e se casou recentemente. Ele é pintor e sua esposa, Vanessa, trabalha em um banco. Apesar de o salário de ambos serem bons, Roberto tem uma carga horária mais flexível, enquanto Vanessa geralmente trabalha longas horas. Desde que ele começou a passar mais tempo em casa, Roberto geralmente cuida da casa e prepara o jantar. Vanessa sempre apreciou o fato de Roberto tomar conta de toda casa. Entretanto, a mãe de Vanessa e algumas de suas amigas geralmente fazem comentários sobre como os homens devem ganhar mais e não cozinhar, nem limpar a casa. Apesar de Vanessa ser capaz de ignorar esses comentários, ela começou a imaginar se não seria melhor pensar em outra alternativa.

Eduardo tem 35 anos, é evangélico e é professor de uma escola. Ele nunca foi casado, mas sonha em ser pai. Recentemente, ele começou um processo de adoção de uma criança. Sua família e amigos dividiram-se em suas reações. Alguns acham que ele seria um grande pai e apóiam sua decisão. Outros tentam persuadi-lo, dizendo que não é certo para um homem criar um filho sozinho. Eduardo desejaria ter encontrado alguém com quem pudesse dividir a responsabilidade de criar um filho. Entretanto, ele acredita que tem muito a oferecer para uma criança, e não quer perder a oportunidade de ser pai, só porque está sozinho.

Ângela tem faltado à aula sistematicamente. Embora não seja uma aluna muito aplicada, sempre gostou da escola. Uma amiga de Ângela contou que ela tem faltado à escola porque está com medo, por causa dos bilhetes com xingamentos e ameaça de surras que tem recebido. Ângela é lésbica. Um grupo de meninas achou que ela estava observando no banheiro, depois de uma aula de Educação Física. Os bilhetes são anônimos, mas Ângela suspeita que venham desse grupo de meninas. Um outro dia, ao entrar em sala, ela estava sendo xingada de “sapatão” pelas colegas.



Violência



As atividades desta seção foram estruturadas para estimular mulheres jovens a refletirem sobre as diferentes manifestações de violência em suas vidas pessoais e comunidades, e a desenvolver as habilidades necessárias para buscar apoio para si mesmas e outras mulheres que são vítimas de violência em

suas comunidades. Parte deste processo inclui refletir sobre normas sociais de gênero que reforçam certos tipos de violência, particularmente violência contra a mulher, tratando-a como normal e natural, e encoraja a mulher jovem a reconhecer seu potencial de proteger a si mesma.

O que é violência?

A Organização das Nações Unidas (ONU) define violência de gênero como qualquer ato que resulta ou possa resultar em danos físicos, sexuais ou psicológicos ou outras formas de sofrimento, incluindo ameaças, coerção ou privação arbitrária da liberdade, seja no espaço público ou na vida privada. Em todo o mundo, as mulheres estão mais propensas a sofrer algum tipo de violência por parte de um parceiro íntimo (WHO 2005). Geralmente, são os homens que elas conhecem, amam e confiam que as colocam em situação de maior risco. Na América Latina e no Caribe, cerca de 30 a 75% das mulheres adultas já

sofreram violência psicológica por um parceiro íntimo e cerca de 10 a 30% sofreram violência física (Morrison et al. 1999). Frequentemente, estes diferentes tipos de violência coexistem num relacionamento. Por exemplo, a violência física é frequentemente acompanhada pela psicológica e, em alguns casos, pela violência sexual (WHO 2005). Enquanto a maior parte dos atos de violência contra a mulher ocorre em contextos privados, é importante reconhecer que as mulheres também podem sofrer violência nos espaços públicos tais como escolas e locais de trabalho.

O que é violência de gênero?

Na América Latina, a maioria das leis usa o termo “violência familiar” ou “violência doméstica” para indicar atos de violência contra as mulheres e crianças por um parceiro íntimo. Entretanto, tem aumentado o uso do termo “violência de gênero” ou “violência contra a mulher” para incorporar a grande gama dos atos de violência que as mulheres sofrem de seus parceiros íntimos, membros da família e outras pessoas fora da família.

Estes termos estão relacionados ao fato de que as dinâmicas e normas de gênero estão diretamente relacionadas ao uso de violência contra mulher (Velzeboer 2003). No entanto, é importante mencionar que o termo “violência de gênero” também se refere à violência praticada contra homossexuais ou entre homens, ou seja, qualquer tipo de violência em que dinâmicas ou papéis de gênero contribuem para que seja exercida.

Na última década ocorreu um maior reconhecimento da violência contra a mulher como um problema de saúde pública e de direitos humanos:

- a. Em 1993, a Assembleia Geral da ONU aprovou a Declaração da Eliminação da Violência contra a Mulher.
- b. Em 1994, a Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento (CIPD), realizada no Cairo, e Conferência Mundial sobre Mulheres em Beijing (1995) reconheceram que o fim da violência contra as mulheres é fundamental para garantir os direitos sexuais e reprodutivos.
- c. Em 1994, chefes de estado dos países da América Latina declararam que a violência contra a mulher é uma violação dos direitos humanos na Convenção Inter-Americana de Prevenção, Punição e Erradicação da Violência contra a Mulher, conhecida como “Convenção de Belém do Pará”, o único tratado internacional específico sobre violência contra as mulheres.
- d. Em 1996, a Assembleia Mundial da OMS declarou a violência como uma prioridade para a saúde pública.

O uso da violência contra as mulheres por parte dos parceiros íntimos começa quando ambos ainda são jovens e acaba por criar um padrão de relacionamento em que a violência é vista como uma forma aceitável de solução de conflitos. No México, uma pesquisa do Instituto Nacional de Saúde Pública (2003), feita com 26.042 mulheres usuárias de serviços públicos de saúde, revelou que 25% das entrevistadas havia sofrido violência em algum momento de sua vida. Um estudo com 750 homens, entre 15 e 60 anos, realizado no Rio de Janeiro, sobre o uso de violência contra as mulheres, descobriu que os homens jovens entre 20 e 24 anos reportavam mais o uso da violência física contra a parceira íntima (NOOS e Promundo 2002).

O fato de que os homens, particularmente os jovens, são mais propensos a usar violência do que qualquer outro grupo aponta para uma necessidade de se considerar o caráter de gênero da violência e das visões tradicionais de masculinidade, que associam a idéia de ser homem com dureza ou dominação, permitindo e encorajando o uso da agressão (física, psicológica e/ou sexual) como uma prova de masculinidade. Estes papéis são reforçados pelas visões tradicionais de feminilidade na qual se espera que a mulher seja passiva e acomodada.

Apesar de os papéis tradicionais de gênero e da dinâmica de poder serem pontos importantes na questão da violência nos relacionamentos íntimos, as suas causas são múltiplas, complexas e passam por fatores individuais, do próprio relacionamento, por normas comunitárias e sociais. Além disso, a violência não ocorre somente com certo perfil de mulher. Ela atravessa diversas características sócio-econômicas, religiosas, raciais e culturais. Alguns grupos de mulheres, entretanto, incluindo mulheres jovens e aquelas que vivem na pobreza, sofrem níveis

desproporcionalmente mais altos de violência do que outros grupos. Muitos acreditam que a pobreza é fator fundamental para várias condições sociais, incluindo estresse e o sentimento de frustração masculina no exercício do seu papel de provedor, que podem integrar para aumentar o risco de violência. Estas mesmas mulheres estão freqüentemente mais vulneráveis pela falta de acesso adequado a serviços sociais e outras formas de apoio.

A violência tem muitas conseqüências tanto na saúde física como na saúde sexual e reprodutiva e na saúde mental das mulheres (OMS 2005). Os impactos da violência podem persistir tempos depois do abuso haver terminado e muitas mulheres acham que as conseqüências psicológicas da violência estão entre as mais duradouras e devastadoras. Mais recentemente, tem ocorrido o aumento da atenção entre a associação entre a violência e a saúde sexual e reprodutiva das mulheres, particularmente a vulnerabilidade ao HIV. Em um relacionamento no qual uma mulher sofre violência, ela pode encontrar mais dificuldades para negociar a prática do sexo seguro, principalmente as mulheres mais jovens (NOOS e Promundo 2002).

Não são apenas os homens que usam violência – as mulheres também o fazem. Em muitos casos, o uso da violência é provocado pelo contexto do relacionamento do casal e se trata de uma resposta à violência cometida contra elas ou a um sentimento de falta de poder. Uma pesquisa da OMS em dez países mostrou que entre 6% a 79% de mulheres já usaram violência em resposta à violência de um parceiro e somente 1% a 15% de mulheres iniciaram a violência contra o parceiro. É preciso ressaltar que ainda que as mulheres possam usar violência contra os homens, o peso maior da violência está nas mãos dos homens.

Violência Sexual

Violência Sexual é qualquer ato sexual não desejado ou tentativa de envolver alguém em um ato sexual, através de ameaça física, psicológica ou emocional, por exemplo, fazer colocações como: “se você me ama, você deveria fazer sexo comigo”. Uma relação sexual que ocorre sem que o indivíduo seja capaz de dar consentimento, como aconteceria após uso de álcool e drogas, também

constitui violência sexual. Em um estudo multi-cêntrico no Caribe, aproximadamente metade das mulheres jovens relataram que sua primeira experiência sexual havia sido forçada. Como outras formas de violência contra a mulher, o fator principal de violência sexual é geralmente a expressão do poder e do domínio masculino sobre a mulher.

Quais são as formas de exercer violência?

- **Física:** uso da força física contra alguém. E pode incluir ações como bater, dar um tapa ou empurrar.
- **Emocional / Psicológica:** freqüentemente é a forma de violência mais difícil de ser identificada. Ela pode incluir humilhação, ameaça, insulto, pressionar o (a) parceiro(a) e expressões de ciúme ou de posse, tais como o controle das decisões e das atividades.
NOTA: Muitos homens utilizam o controle do dinheiro para obrigar sua parceira a fazer o que eles desejam, impedi-las de sair, encontrar suas amigas ou, até mesmo, separar-se deles. Desta forma, o exercício de poder através do controle do dinheiro pelo homem também pode caracterizar violência.
- **Sexual:** é qualquer ato sexual não desejado ou

a tentativa de obtê-lo por meio da intimidação psicológica ou emocional (frases do tipo “se você me amasse, você faria sexo comigo”); ou ainda quando uma mulher não está apta a dar seu consentimento (por exemplo, após o uso de álcool ou de outras drogas). Em um estudo realizado em países caribenhos pela OPAS, cerca de metade das mulheres jovens relatou que a sua primeira experiência sexual foi forçada. Assim como nas outras formas de violência contra a mulher, o fator preponderante na violência sexual é a expressão do poder masculino e da dominação sobre as mulheres. Temos que decidir deixar isto ou fazer a lista de violência que está na atividade.

Violência Sexual e o Acesso à Contracepção de Emergência

A contracepção de emergência é uma opção essencial para as mulheres que sofreram estupro ou outras formas de sexo não-consentido. Ela pode reduzir significativamente o risco da mulher engravidar caso seja usada propriamente num prazo de 72 horas após

o sexo sem proteção. Infelizmente, devido a inúmeras barreiras legais e à falta de serviços em vários países, muitas mulheres não conhecem a contracepção de emergência ou não tem acesso a esse recurso.

Em todo o mundo, muitas mulheres jovens e adultas, particularmente aquelas que vivem em situação de pobreza estão vulneráveis à exploração sexual e ao tráfico de mulheres, que é um tipo de violência sexual. Não há números exatos disponíveis, mas estudos recentes estimam que 4 milhões de mulheres (adolescentes, jo-

vens e crianças) são compradas e vendidas pelo mundo, assim como forçadas ao casamento, à escravidão ou à prostituição. Estas mulheres e meninas estão vulneráveis a muitas formas de violência, incluindo intimidação psicológica, agressão física e exploração sexual.

Percepções da violência contra a mulher

Há diferentes percepções e definições sobre como qualificar a violência contra as mulheres. Frequentemente, há um discurso de razões “justas” ou “injustas” para a violência. Tanto as mulheres como os homens podem olhar para o exercício da violência como uma resposta masculina à atitude provocadora de raiva por parte da mulher. Alguém pode ouvir que a mulher “peidiu por isso”, ou se ela não vai embora depois de ter sofrido violência, é porque ela deve “gostar” ou “não se incomodar”. Na realidade, as razões pelas quais as mulheres podem ficar em um relacionamento são com-

plexas e apresentam vários fatores. Estudos qualitativos mostraram que as mulheres não são vítimas passivas à violência, mas freqüentemente têm sua resposta limitada por aspectos tais como medo de revanche, falta de fonte de renda alternativa, preocupação com os filhos, falta de apoio, ou ainda a esperança de que o parceiro mudará seu comportamento e que irá parar com a violência. O envolvimento emocional e em muitos casos a dependência econômica em um relacionamento íntimo têm implicações importantes para as dinâmicas da violência e em como as mulheres lidam com tal situação.

Rompendo o silêncio

Muitas mulheres podem nunca ter falado a outras pessoas sobre a violência de que sofrem. Se elas chegam a falar sobre essa situação, o fazem mais com a família e com os amigos do que com instituições que possam oferecer apoio legal e/ou psicológico. Muitas mulheres relatam que o medo (da represália) é o fator principal que as inibe de procurar ajuda e/ou deixar um relacionamen-

to. Uma mulher também pode se sentir obrigada a ficar em um relacionamento porque está casada e/ou quando há filhos envolvidos. Para algumas, as consequências de deixar um parceiro íntimo podem pesar mais nos aspectos emocionais ou na dependência financeira. Em geral, há vários fatores sociais, econômicos e estruturais que podem influenciar a resposta da mulher à violência.

Um outro desafio na busca de ajuda é a falta de capacitação e sensibilização por parte das instituições de apoio. Por exemplo, policiais raramente são treinados para lidarem com situações de violência contra mulher. No Brasil as Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (DEAMs) têm o objetivo

de criar um espaço em que as mulheres pudessem fazer suas denúncias sem constrangimentos, diante de policiais capacitados para lidar com a violência de gênero. Atualmente o país possui mais de 300 DEAMs e até 2007 o governo pretende dobrar este número e melhorar a distribuição geográfica das delegacias.

Lei Maria da Penha⁷

No Brasil, desde 2006, as mulheres contam com mais um mecanismo de proteção às mulheres que sofrem de violência doméstica, um reconhecimento pelo governo brasileiro das lutas dos movimentos de mulheres. Trata-se da LEI Nº 11.340, DE 7 DE AGOSTO DE 2006 que, “Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8º do art. 226 da Constituição Federal, da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres e da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher; dispõe sobre a criação dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher; altera o Código de Processo Penal, o Código Penal e a Lei de Execução Penal”. (texto da lei, www.planalto.gov.br).

Essa lei é conhecida também como Lei Maria da Penha, em homenagem à biofarmacêutica Maria da Penha Maia, que lutou durante 20 anos para ver seu agressor condenado. Ela virou símbolo contra a violência doméstica.

Em 1983, o marido de Maria da Penha Maia, o professor universitário Marco Antonio Herredia, tentou matá-la duas vezes. Na primeira vez, deu um tiro e ela ficou paraplégica. Na segunda, tentou eletrocutá-la. Na ocasião, ela tinha 38 anos e três filhas, entre 6 e 2 anos de idade.

A investigação começou em junho do mesmo ano, mas a denúncia só foi apresentada ao Ministério Público Estadual em setembro de 1984. Oito anos depois, Herredia foi condenado a oito anos de prisão, mas usou de recursos jurídicos para protelar o cumprimento da pena.

O caso chegou à Comissão Interamericana dos Direitos Humanos da Organização dos Estados Americanos (OEA), que acatou, pela primeira vez, a denúncia de um crime de violência doméstica. Herredia foi preso em 28 de outubro de 2002 e cumpriu dois anos de prisão. Hoje, está em liberdade.

Após as tentativas de homicídio, Maria da Penha começou a atuar em movimentos sociais contra violência e impunidade e hoje é coordenadora de Estudos, Pesquisas e Publicações da Associação de Parentes e Amigos de Vítimas de Violência (APAVV) no seu estado, o Ceará.

O que muda com a Lei Maria da Penha:

Antes: Não existia lei específica sobre a violência doméstica contra a mulher.

Agora: A mulher conta com uma lei própria para esse tipo de agressão.

Antes: Não estabelecia as formas desse tipo de violência.

Agora: A violência doméstica pode ser física, psico-

⁷ http://www.contee.org.br/secretarias/etnia/materia_23.htm.

lógica, sexual, patrimonial e moral.

Antes: Era aplicada a lei dos juizados especiais criminais (Lei 9.099/95) para casos do tipo. As penas chegavam a até dois anos.

Agora: Esses juizados não têm mais competência para julgar crimes de violência doméstica contra a mulher.

Antes: Os juizados especiais criminais cuidavam apenas do crime. Para resolver fatores familiares (separação, pensão, guarda dos filhos), a mulher precisava ingressar outro processo na vara de família.

Agora: A lei estipula a criação de juizados especiais que abranjam todas essas questões.

Antes: Permitia a aplicação de penas pecuniárias, como as de cestas básicas e multas.

Agora: Proíbe o uso destas penas.

Antes: A mulher poderia desistir da denúncia na delegacia.

Agora: Ela só pode renunciar na presença de um juiz.

Antes: A mulher que denunciava, geralmente, não era informada quanto ao andamento dos atos processuais.

Agora: Segundo a lei, ela será notificada sobre todos os trâmites, inclusive quanto ao ingresso e a saída da prisão do agressor.

Antes: A pena para o crime de violência doméstica é de 6 meses a 1 ano.

Agora: Passa a ser de 3 meses a 3 anos.

Apoios Sociais para Prevenção e Resposta à Violência

Partindo de uma perspectiva da saúde, o tema da violência necessita ser incorporado ao cuidado rotineiro tanto de mulheres como de homens. Profissionais capacitados e sensibilizados devem estar aptos para discutir e reconhecer os sinais e sintomas da violência e garantir o acesso a serviços básicos em situações de risco ou de emergência, incluindo a própria contracepção de emergência. Os sistemas sociais e de justiça precisam ter tolerância zero com a violência e prover serviços e apoios de maneira sensível e equitativa.

Mulheres e homens, incluindo os homens jovens, já sofreram ou testemunharam violência em algum momento de suas vidas (ou em vários momentos). Prevenir e responder à violência necessita de um trabalho que quebre o ciclo de violência. O empoderamento das mulheres jovens para construir relacionamentos pessoais não violentos e equitativos pode ser uma dessas respostas. Além disso, precisamos trabalhar em níveis mais amplos para promover mudanças positivas nas normas sociais e comunitárias relacionadas a gênero e na forma como homens e mulheres se vêem e se relacionam (veja os boxes).

A Campanha do Laço Branco, uma iniciativa mundial, tem o objetivo de sensibilizar, envolver e mobilizar os homens pelo fim da violência contra a mulher, em consonância com as ações

dos movimentos organizados de mulheres e de outros movimentos organizados por equidade e direitos humanos www.whiteribbon.ca (inglês) www.lacobranco.org.br (português).

atividade 8:

O que é violência?

Objetivos

Identificar diferentes tipos de violência e refletir sobre tipos particulares de violência que acontecem nas famílias e nos relacionamentos íntimos.

Materiais necessários

Folhas grandes de papel, canetas ou lápis, fita adesiva e cópias da Folha de Apoio 8.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas de planejamento

Revise os estudos de caso da Folha de Apoio 8 e selecione até 4 histórias para discutir durante a atividade. Os estudos de caso descrevem diversos exemplos de violência, incluindo violência de homens contra mulheres, de mulheres contra homens e outras mulheres e pais que usam violência contra seus filhos. Se necessário, você pode fazer adaptações dessas histórias ou criar novas. Se o grupo puder dedicar mais de uma seção a esta atividade, você poderá fazer a discussão de todas as histórias em sessões.

Antes de apresentar esta ou a outra atividade sobre violência, você deve fazer uma pesquisa local sobre informações relevantes, incluindo a existência de leis e suporte social para todos que sofreram violência. Também esteja preparada para encaminhar a participante para serviços apropriados se ela revelar ter sido vítima de violência ou abuso.

Procedimento

1. Explique às participantes que o objetivo desta atividade é promover uma discussão sobre os diferentes tipos de violência que existem.

2. Divida as participantes em 3 ou 4 grupos menores. Cada um dos grupos receberá uma folha de flip-chart. As participantes deverão escrever qual a definição de violência, refletindo sobre o que isto significa para elas. Para os grupos pouco letrados, pode-se ainda desenhar o que violência significa.

3. Peça aos grupos, um a um, para apresentar as suas definições de violência. Destaque as principais idéias e conceitos-chave de cada um dos grupos e coloque-os num grande pedaço de papel ou num quadro de giz.

4. Introduza a idéia (a partir das definições levantadas pelo grupo) de que os atos de violência podem ser divididos em três categorias: física, emocional/ psicológica e sexual (ver caixa sobre formas de exercer a violência na introdução deste capítulo).

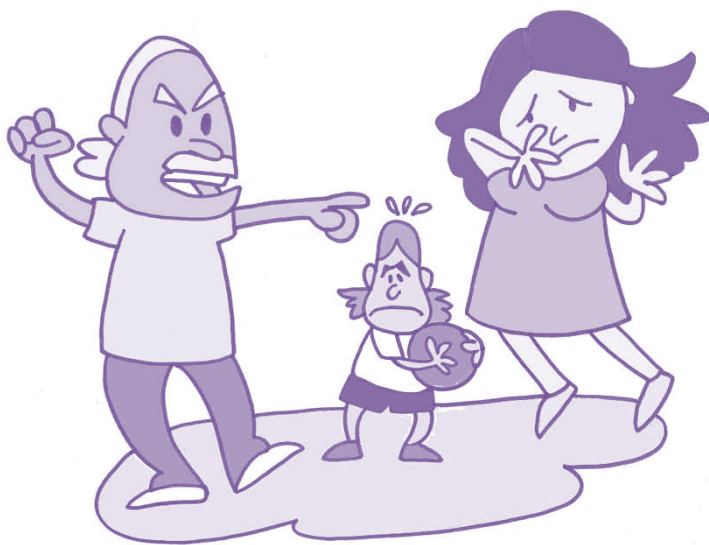
5. Dê a cada grupo uma história. Peça às participantes para lerem a história ou ler as histórias em voz alta. Dê cerca de 15 - 20 minutos para discussão sobre os tipos de violência que aparecem nas histórias.

6. Peça a cada grupo para apresentar sua história e suas reflexões e depois abra para debate com as perguntas para discussão.

PASSO OPCIONAL: Para que as participantes compreendam melhor o processo dos diversos tipos de violência de modo mais visual, pode-se desenhar uma árvore, com raízes, tronco e galhos. Deste modo, nas raízes podem ser escritas as várias causas, no tronco, os tipos de violência e nos galhos, as conseqüências/ efeitos.

Perguntas para discussão

- Estas situações podem acontecer na realidade?
- Existem violências que estão relacionadas ao sexo da pessoa? Qual o tipo de violência mais comum praticada contra as mulheres? E contra os homens?
- Apenas os homens são violentos ou as mulheres também são? Qual o tipo de violência mais comum que as mulheres usam contra outras pessoas? É o mesmo tipo que os homens usam?
- Quais são os tipos de violência mais comuns que ocorrem em um relacionamento íntimo?
- Alguma pessoa, seja homem ou mulher, “merece” apanhar ou sofrer algum tipo de violência? Por quê?
- Existe alguma relação entre poder e violência? Explique. (Veja Link abaixo). (Incentive as participantes a pensarem sobre os diferentes tipos de poder que uma pessoa pode ter sobre outra e a relação disto com violência. Se ajudar, refira-se a Atividade 1 “Pessoas e Coisas”).
- Quais são as conseqüências da violência para os indivíduos? Para o casal? Para a comunidade?
- O que você aprendeu com esta atividade? Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada em sua própria vida ou relacionamentos?



Fechamento

No seu nível mais básico, a violência é uma forma de exercer controle ou poder sobre outra pessoa. A violência acontece quando alguém abusa de uma situação de poder. Quando falamos sobre violência, pensamos principalmente na agressão física. É importante, entretanto, pensar em outras formas de violência, assim como em contextos e circunstâncias diferentes em que a violência acontece. Seja contra mulheres, crianças, homens, idosos, indivíduos de diferentes grupos religiosos ou orientações sexuais, a violência é sempre uma violação dos direitos humanos. A violência contra a mulher está enraizada no desequilíbrio de poder que existe entre homens e mulheres. Isso acontece por causa dos papéis de gênero, ou seja, dos papéis atribuídos aos homens ou às mulheres.

Por exemplo, o homem não somente tem mais força fisicamente, mas também a ele é conferido um poder que resulta de posição social, incluindo o poder financeiro, sobre a mulher. O poder também surge a partir da diferença de geração, por exemplo, entre irmão mais velho e irmã (que também tem componente de gênero) ou entre pai e filho ou filha.

Link – Manual

O link entre violência e poder pode ser explorado na *Atividade 1: Pessoas e Coisas*.

Folha de apoio 8

Histórias para discussão

William convidou Suzana para passear. Conversaram um pouco, lancharam e William a convidou para ir a um motel, dizendo que ele tinha dinheiro para passarem algumas horas lá. Suzana disse que sim. Eles foram para o motel e começaram a se beijar. William começou a tirar sua roupa. Mas Suzana disse a ele que não queria transar. William ficou furioso. Disse a ela que havia gastado muito dinheiro com o quarto, e falou: “O que é que os meus amigos vão dizer?” Ele queria forçar uma barra para convencê-la. (Retirado da atividade “O Bastão Falante” do Manual “Da Violência para a Convivência” do Programa H).

Maria namora Ricardo há poucos meses. Recentemente, Ricardo começou a questionar o seu comportamento. Ele sempre pergunta a Maria com quem ela conversa na aula, por que ela não estava em casa quando ele ligou e por que ela passa parte do seu dia conversando com suas amigas, quando poderia estar com ele. Maria tenta não dar muita atenção a estes comentários, mas ultimamente Ricardo tem falado de forma rude e muito nervoso. Tem xingado e gritado com ela nos corredores da escola e depois pede desculpas. Na noite passada, ele bateu nela. Ele diz que está chateado porque ele a ama, mas ela “o deixa louco” de ciúmes.

Isadora está namorando há 1 ano. Recentemente, o namorado dela tem falado que ela está acima do peso e que está com vergonha de sair com ela. Ele faz comentários o tempo todo sobre o corpo de

outras mulheres e o quanto Isadora ficaria mais sexy se perdesse peso. Ele mal a deixa comer. Ele diz que quando ela emagrecer, eles podem noivar.

Fernanda mal tinha começado o Ensino Médio quando conheceu João. Ele era diferente dos outros caras que ela já tinha conhecido. Foi o primeiro amor da vida dela e ela queria passar todo seu tempo livre com ele. Parou de sair com suas amigas e as suas notas caíram. Ela estava mentindo constantemente para seus pais sobre com quem estava e, por isso, não poderia vê-lo o tempo todo. Ele era muito ciumento e Fernanda não poderia ter nenhum amigo homem sem que ele ficasse com raiva. Depois de saírem por dois meses, eles começaram a brigar muito porque ela não queria transar com ele. Um dia eles tiveram uma briga feia e ele bateu nela.

Renata e João estão namorando há alguns meses. Renata ainda está cursando o Ensino Médio e João se formou no ano passado. Desde então, João tem tentado encontrar um emprego estável, mas não tem tido sorte. Ultimamente, Renata tem feito comentários sobre o ex-namorado, dizendo que ele tinha um bom emprego, que sempre a levava para bons restaurantes e comprava presentes para ela. Ela começou a chamar João de preguiçoso e burro, dizendo que se ele fosse um “homem de verdade” ele já teria arrumado um emprego.

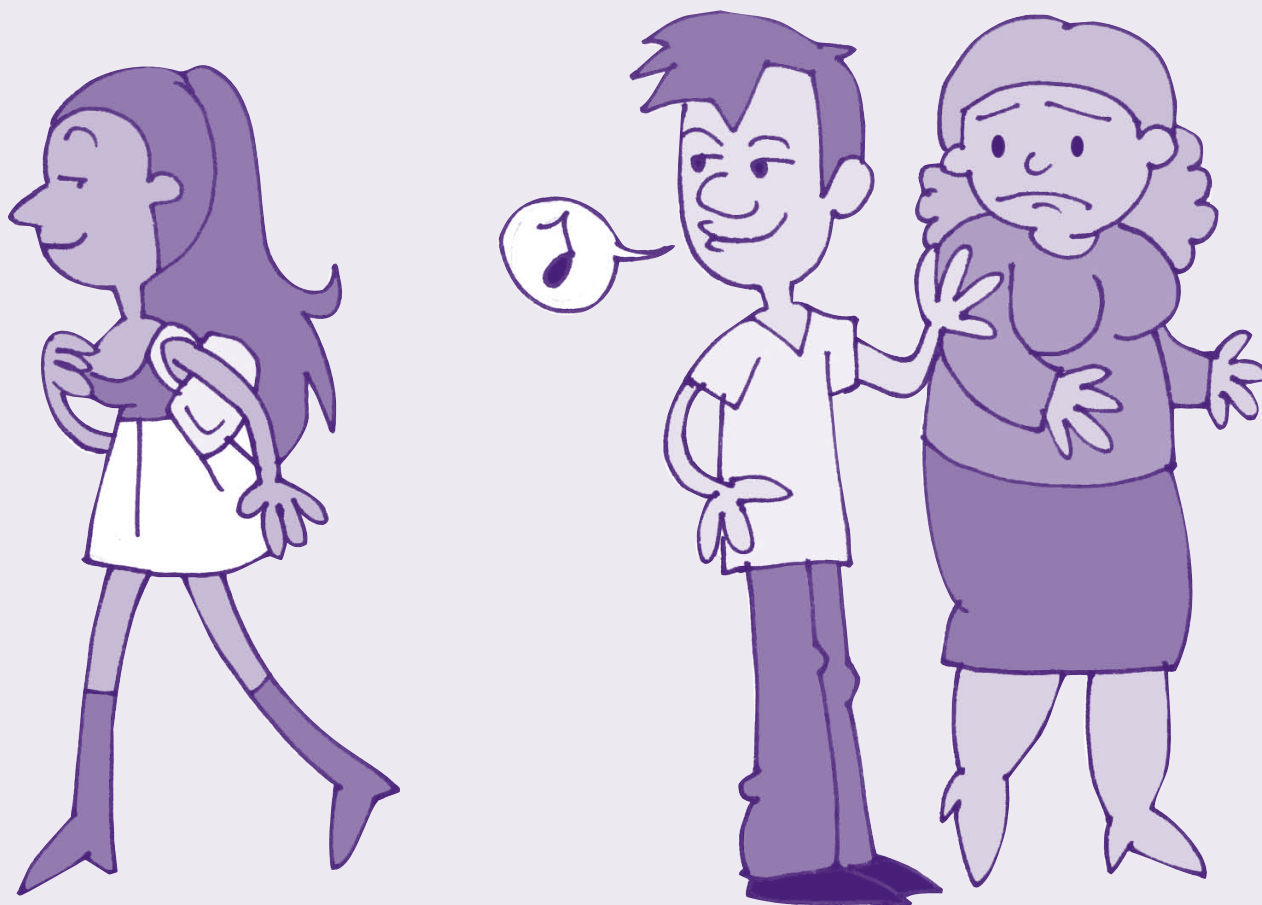
Ana tem 21 anos de idade e mora numa cidade turística. No ano passado, ela conheceu um estrangeiro, banqueiro, com quem começou a namorar. Ela não contou sobre o namoro para sua família. Apesar de ser mais velho, ela gostava de sair com ele,

especialmente quando ele levava para restaurantes caros e boates chiques. No fim de sua viagem, ele a convenceu a acompanhá-lo a seu país de origem. Ele prometeu que seria fácil conseguir um emprego, e Ana aceitou o convite. Depois de chegar lá, ele imediatamente pegou seu passaporte e mostrou-se extremamente controlador, e às vezes fisicamente agressivo. Ela também descobriu que ele não era banqueiro e que não tinha muito dinheiro. Ana se sentiu muito isolada, sem amigos ou família e sem conhecer a língua local. Ele a pressionou para trabalhar como stripper, um trabalho duro, e que incluía ofertas diárias para se prostituir.

Tatiana saiu com o seu namorado, Paulo, e seus amigos para dançar. Enquanto a festa estava rolando e todo mundo dançando, Tatiana reparou que outra moça estava dançando em frente a Paulo e se aproximou cada vez mais. Tatiana entrou rapidinho para separar os dois e indicar que o Paulo

andava com ela. A moça recuou. Passado um tempo, Tatiana foi tomar um trago no bar com outra amiga, deixando Paulo com os amigos. Quando ela voltou, a moça tinha voltado só que desta vez estava dançando de uma maneira muito sensual junto dele. Tatiana se irritou, largou o copo e foi atrás dessa mocinha com toda raiva, puxando o cabelo dela que estava solto.

Susana tem um filho de 11 anos, Henrique, que é muito criativo e cheio de energia. Entretanto, ele está sempre tendo problemas na escola por uma coisa ou outra. O marido de Susana, João, geralmente a culpa pelo mau comportamento do filho, dizendo que ela gasta muito tempo em seu trabalho, quando deveria estar em casa, cuidando de Henrique. Um dia, Susana e seu marido entraram em uma discussão e ele bateu nela. Machucada e nervosa, Susana deu uns tapas em Henrique, dizendo que ele era um filho ingrato que só lhe trazia problemas.



atividade 9:

Ciclo da violência

Objetivos

Discutir as consequências da violência, e a relação entre a violência que as mulheres sofrem e a que elas mesmas praticam contra outras pessoas.

Materiais necessários

Flip-chart, fita adesiva, cópias da Folha de Apoio 9A, para que as participantes recortem os retângulos, ou cinco pedaços de papel para cada participante.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

Se alguma jovem relatar estar sofrendo ou ter sofrido recentemente algum tipo de violência (incluindo abuso sexual e psicológico) é importante conversar com ela sobre os apoios na comunidade e conversar sobre a opção de denúncia. Também é importante conhecer as leis relativas a notificação compulsória em casos de violência. Em alguns países, existem leis em que a facilitadora é obrigada a denunciar o fato às autoridades de proteção à infância e adolescência, também existem

leis de notificação obrigatória para situações de violência contra a mulher, independente da idade⁸.

Procedimento

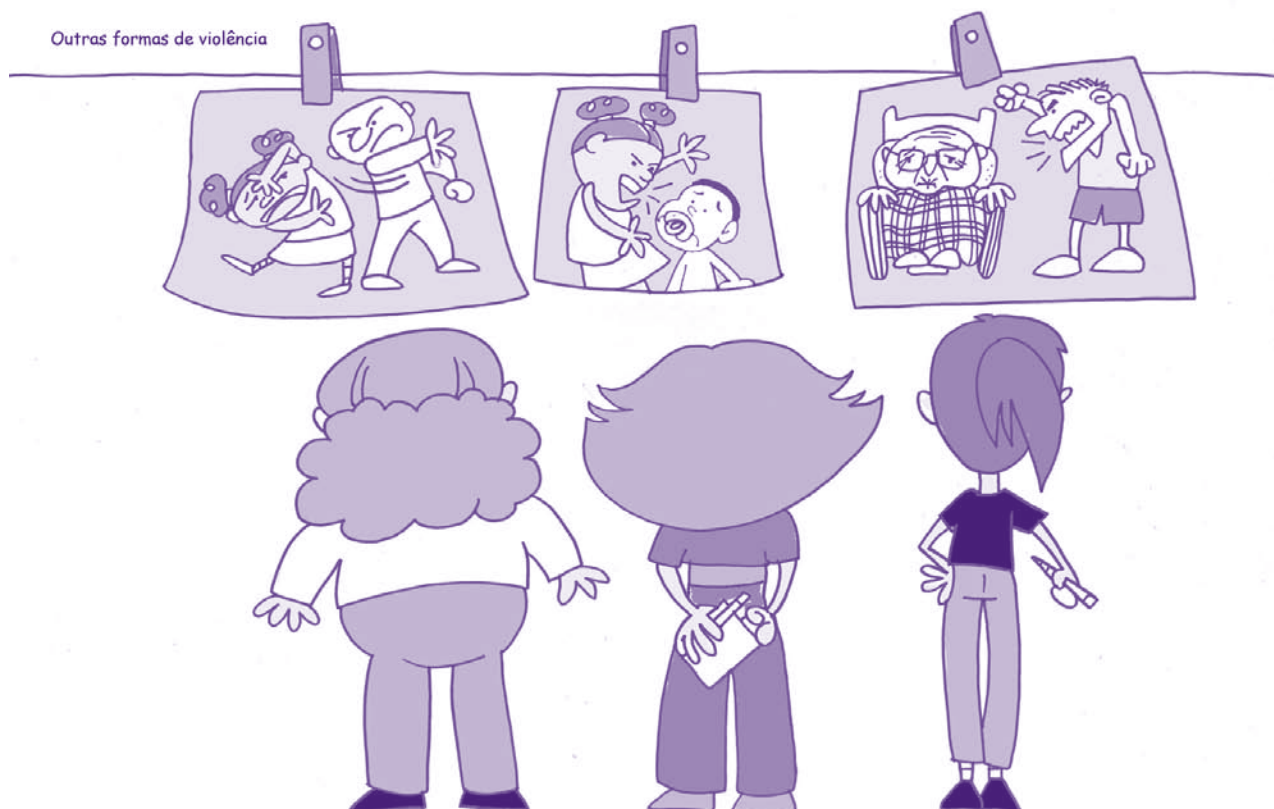
1. Antes da seção, cole cinco folhas de flip-chart na parede. Em cada folha de papel, escreva uma das cinco categorias abaixo:

- Violências praticadas contra mim;
- Violências que eu pratico contra os outros;
- Violência que eu testemunhei;
- Como me sinto quando uso violência;
- Como me sinto quando a violência é usada contra mim

2. Explique às participantes que a proposta desta atividade é falar sobre alguma situação de violência que tenham presenciado. Revise o significado da palavra violência para este grupo de mulheres.

3. Dê a cada participante uma cópia da Folha de Apoio 9A ou cinco folhas de papel sobre a qual elas irão escrever as categorias acima.

4. Revise as cinco categorias acima e peça às participantes que reflitam sobre cada uma delas. Então, peça que escrevam um pequeno resumo dos cinco itens na



⁸ Ver Lei nº 10.778, de 24 de novembro de 2003. Esta Lei "Estabelece a notificação compulsória, no território nacional, do caso de violência contra a mulher que for atendida em serviços de saúde públicos ou privados.

Folha de Apoio 10 ou nas folhas de papel que receberam. Não é necessário que se identifiquem.

5. Dê 10 minutos para esta tarefa. Explique para o grupo, que não é necessário escrever muito, apenas poucas palavras ou uma frase. Em seguida, devem colar o papel nos cartazes correspondentes.

6. Após serem colocados os papéis, leia algumas respostas em voz alta.

7. Abra a discussão com as questões abaixo.

Perguntas para discussão

- Qual o tipo de violência mais comum usado contra as mulheres?
- Qual é o tipo mais comum de violência que uma mulher pode usar contra outras pessoas?
- Como sabemos se de fato cometemos violência contra alguém?
- Como nos sentimos quando praticamos violência?
- Existe alguma relação entre a violência que cometemos e a violência que sofremos?
- Um tipo de violência pode ser pior do que outro?
- Como a mídia (incluindo música, rádio, cinema, etc.) retrata a violência? (Veja caixa abaixo).
- Qual é a relação entre a violência familiar, a violência nas relações íntimas e outro tipo de violência que você vê em sua comunidade?
- Alguns pesquisadores dizem que a violência é como um ciclo, ou seja, quem é vítima de violência está mais

propenso a cometer ou reproduzir atos de violência depois. O que você acha disso? Se isto está correto, como podemos interromper este ciclo da violência? (Veja Folha de Apoio 9B).

- Você acha que o homem pode ter algum papel na prevenção da violência contra a mulher? Explique.
- O que você aprendeu com esta atividade? Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada em sua própria vida ou relacionamentos?

Fechamento

Muitas mulheres jovens sofreram ou testemunharam violência em algum ponto de suas vidas, normalmente praticada por homens. A violência é comumente assumida como um aspecto “natural” ou “normal” do homem. Porém, a violência é um comportamento aprendido. Meninos e homens são geralmente criados para achar que a violência é uma forma aceitável de manter controle, sobretudo sobre mulheres, de resolver conflitos e de expressar raiva. E assim como a violência é aprendida, ela pode ser desaprendida e evitada. Dessa forma, é responsabilidade de todos os indivíduos, homens e mulheres, empenharmos-nos em criar os meninos e homens, assim como as meninas e mulheres, para compreender que a violência, seja ela a violência do homem contra a mulher ou do pai contra o filho, impede que construamos relacionamentos positivos e carinhosos.

Folha de apoio 9 A

✓ VIOLÊNCIA USADA CONTRA MIM

✓ VIOLÊNCIA QUE EU USO CONTRA OS OUTROS

✓ VIOLÊNCIA QUE TESTEMUNHEI

✓ COMO ME SINTO QUANDO USO VIOLÊNCIA

✓ COMO ME SINTO, QUANDO A VIOLÊNCIA É USADA CONTRA MIM

Folha de apoio 9 B

Mitos e realidades sobre a violência

MITO: É fácil reconhecer uma relação violenta.

REALIDADE: É mais difícil para as mulheres reconhecer a violência em suas próprias relações. Grande parte de sua informação acerca dos relacionamentos vem de outras pessoas e, muitas vezes, não é confiável. Esta informação também pode estar distorcida pela televisão ou pela idéia de amor romântico.

MITO: A raiva causa a violência.

VERDADE: Aqueles que maltratam não sentem mais raiva do que o resto das pessoas, mas usam a raiva como desculpa e justificativa para o seu comportamento, com pessoas que têm menos poder do que eles.

MITO: A violência é causada por álcool e outras drogas.

REALIDADE: Não existe uma única razão para a violência, se não muitos fatores de vulnerabilidade. Sabe-se que o álcool em si não causa a violência, já que muitos homens bebem e não são violentos. Um homem violento geralmente ficará mais violento quando beber.

MITO: Os homens são violentos por natureza.

REALIDADE: Pesquisadores sobre violência são quase todos unânimes em afirmar que existe uma base biológica limitada para o comportamento masculino agressivo. A maior parte do comportamento masculino violento é explicada por fatores sociais e ambientais. Assim, meninos não nascem violentos. Eles aprendem a ser violentos através de mensagens que recebem do meio social. Violência é a maneira pela qual muitos homens podem aprender a resolver seus conflitos e a manter o controle sobre uma outra pessoa. Entretanto, se a violência é aprendida, ela pode ser desaprendida também.

MITO: A mídia faz com que os homens jovens se tornem violentos.

VERDADE: Alguns estudos têm divulgado que as imagens violentas exibidas na mídia podem gerar um comportamento violento em muitos homens jovens, mas estes estudos não são inteiramente claros (McAlister 1998). Assistir violência nos filmes ou na TV provavelmente não é a causa da violência entre rapazes, mas pode contribuir para a crença de alguns homens jovens – e em geral, de toda a sociedade – de que violência entre homens é normal, ou pelo menos legal.

MITO: Os homens violentos perdem o controle.

REALIDADE: Uma pessoa violenta não está fora de controle. Homens que dizem perder o controle ao machucar suas parceiras, não utilizam a violência em todas as ocasiões, nem com todas as pessoas. Eles são seletivamente violentos, ou seja, a violência é uma escolha.

MITO: Os homens violentos são doentes mentais.

REALIDADE: Apenas um pequeno número de homens violentos sofre de doença mental. Experiências traumáticas na infância não constituem uma doença, mas uma aprendizagem, e, por si só, não são suficientes para explicar a violência, já que muitos homens sofreram violência e não são violentos.

MITO: A violência contra mulheres jovens não é tão severa quanto contra uma mulher adulta.

REALIDADE: A violência é tão severa e provoca os mesmos efeitos nocivos tanto em mulheres jovens quanto em adultas.

MITO: Um homem jovem violento não é tão perigoso quanto um adulto violento.

REALIDADE: Um homem jovem, tanto quanto um adulto, pode causar o mesmo dano a sua parceira, namorada ou amiga, inclusive cometer homicídio.

MITO: Em uma relação de namoro não existe violência sexual.

REALIDADE: Ter uma relação sexual com uma mulher sem seu consentimento é violência sexual, ainda que seja amiga, namorada ou esposa. Este tipo de violência sexual não é determinada pelo tipo de relação, mas pela falta de consentimento para uma atividade sexual.

MITO: Uma mulher que já aceitou ter relações sexuais com alguém pode sofrer violência sexual por ele.

REALIDADE: Qualquer ocasião em que uma pessoa não queira ter relações sexuais, mas seja forçada a fazê-lo, é violência sexual. Aceitar beijos e carícias não significa aceitar ter relações sexuais. Pode-se dizer “NÃO” a um ato sexual, não importa o que o precedeu.

MITO: É fácil para uma mulher deixar uma relação violenta; se ela continua no relacionamento violento é porque gosta.

REALIDADE: Existem razões pessoais, sociais, culturais, religiosas e econômicas para que uma mulher mantenha um relacionamento, mesmo que sob violência. Além disso, homens que são violentos contra suas parceiras podem criar condições que dificultam a saída da mulher deste relacionamento, incluindo ameaças (tanto contra a mulher, quanto contra a criança), pedidos de perdão, demonstração de remorso, manipulação das vítimas fazendo com que se sintam culpadas pelo que aconteceu ou dizendo que isto não vai acontecer novamente.

MITO: Quando a mulher diz não para o sexo é apenas porque ela tem vergonha de falar sim. “Não” significa talvez ou até sim.

VERDADE: “Não” é não.

MITO: A violência é responsabilidade de quem a provoca.

REALIDADE: A violência não é resposta adequada a uma provocação, é responsabilidade de quem a exerce, já que se utiliza a violência com a intenção de dominar e controlar. Por isto, não corresponde à vítima assumir a responsabilidade pela violência, e sim ao agressor.

MITO: A violência contra mulher é um problema do casal. Ninguém deve se meter.

REALIDADE: A violência contra a mulher não é um assunto privado, já que tem consequências sociais muito graves. A violência contra a mulher é um problema de saúde pública e de direitos humanos, ou seja, é um problema de toda a sociedade. Com o apoio social, as vítimas de violência podem decidir sair do relacionamento violento.

MITO: As mulheres estão mais seguras em casa; correm mais riscos entre estanhos ou fora de casa.

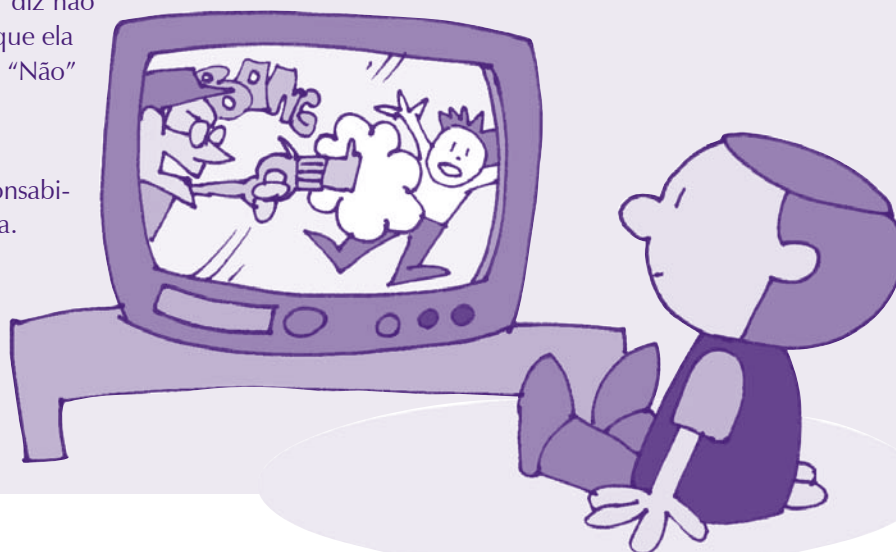
REALIDADE: Ao contrário da visão de que a família representa um refúgio, mulheres jovens e adultas podem correr mais riscos em suas próprias casas e por parte de alguma pessoa que conhecem.

MITO: Mulheres cometem violência contra os homens, tanto quanto estes contra elas.

REALIDADE: Quando há violência em um relacionamento entre homens e mulheres, geralmente a que comete o homem é a mais severa. A violência cometida pela mulher, em geral, é em resposta a algum tipo de violência sofrida. Além disso, quando mulheres recorrem a violência geralmente seu parceiro reage com mais violência.

MITO: Quem se comporta mal merece apanhar.

VERDADE: Nenhuma pessoa merece ser machucada, não importa o que tenha feito. Não importa quais sejam as circunstâncias, a violência não pode e não deve ser justificada.



MITO: A violência é um problema de famílias pobres e sem educação.

VERDADE: A violência atinge a todos os grupos demográficos – sem considerar raça, cor, classe, orientação sexual, ocupação, ou educação.

MITO: Mulheres provocam a violência sexual pelo jeito que se comportam: ao usarem roupas provocativas, ao tomarem drogas, ao saírem às ruas à noite, etc.

VERDADE: Ninguém pede para ser vítima de violência sexual. O agressor é o único responsável pelo crime.

MITO: A maioria das agressões sexuais é cometida por pessoas desconhecidas.

VERDADE: A maioria é cometida por alguém que

a vítima conhece. Uma grande parte das violências ocorrem dentro da casa da vítima ou na casa de um amigo, vizinho ou familiar.

MITO: São as mulheres que criam os homens, por isso as mulheres são responsáveis pelo comportamento violento deles.

VERDADE: Apesar de que muitas vezes a mãe é a pessoa que tem mais contato com o filho, não é só a mãe que ensina o filho. Outros membros da família, amigos, professores e a comunidade também ensinam as normas de comportamento dos homens. Isto significa que toda a sociedade promove um tipo de comportamento que leva certas pessoas a praticarem atos violentos, mas as pessoas contribuem com a manutenção ou mudança de valores atribuídos à violência.

atividade 10:

Rompendo o silêncio e procurando ajuda

Objetivos

Refletir sobre a cultura do silêncio que existe em relação à violência nas famílias e nos relacionamentos e discutir o que as pessoas podem fazer quando estão em uma situação de violência ou quando elas conhecem alguém que vive um relacionamento deste tipo.

Materiais necessários

Flip-chart e marcadores.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

Como em outras atividades sobre violência, é importante pesquisar as organizações de suporte existentes na comunidade, onde uma mulher poderia buscar ajuda caso sofresse alguma situação de violência. A lista poderia incluir hospitais, clínicas e grupos de apoio que trabalham especificamente com a questão da violência de gênero, recomendando trabalho social e psicológico adequado, ou outros recursos disponíveis. Se possível, crie um folheto listando estes recursos e o distribua no fim da atividade.

Durante a atividade preste bastante atenção na reação das pessoas e se alguém precisa de alguma atenção especial para o assunto.

Procedimento

1. Faça uma revisão com as participantes do que é violência, as formas de violência e as consequências que

uma relação violenta pode ter na vida de uma mulher (baseie-se na introdução desta seção).

2. Divida as participantes em dois grupos e diga-lhes que elas terão 25 minutos para criar uma história que será representada por elas. Peça ao primeiro grupo para criar uma história que represente uma pessoa que está enfrentando uma situação de violência e que está pensando em falar com alguém sobre isso. Diga-lhes para pensar nos dilemas e preocupações que esta pessoa pode ter ao tentar “quebrar o silêncio”. Peça ao segundo grupo, que crie uma história que apresente os desafios de uma pessoa para se aproximar de alguém que está enfrentando uma situação de violência e tentar ajudá-la. Diga-lhes para pensar nos problemas e nas preocupações que uma pessoa pode ter ao tentar ajudar uma pessoa, seja um amigo, um parente, colega de trabalho ou vizinho.

3. Peça aos dois grupos para ler ou apresentar suas histórias ao grupo todo e abra uma discussão com as perguntas listadas abaixo.

4. Depois da apresentação e da discussão em grupo, peça que listem todos os recursos que elas conhecem em sua comunidade para apoio a mulheres que estão enfrentando uma situação de violência. Você pode apresentar a questão: “Se você acha que sua amiga está em um relacionamento violento e precisa de ajuda, quem, ou onde você diria para ela ir e pedir ajuda?”. Quando as participantes colocarem os nomes dos recursos, escreva-os no quadro. O facilitador deve, também, mencionar

lugares onde as mulheres jovens podem buscar ajuda e distribuir as listas com esses locais.

5. Use as questões abaixo para facilitar a discussão.

Perguntas para discussão

- Por que há momentos em que as mulheres não querem falar sobre a violência em suas vidas?
- Por que alguém continuaria em um relacionamento violento? Essas razões são diferentes para uma mulher jovem e uma mulher adulta? A dependência econômica influencia o fato de uma mulher permanecer em um relacionamento violento? Como?
- Em geral, quando vocês são violentas ou quando sofrem violência, conversam sobre isto com alguém? A quem vocês contam? Vocês costumam conversar sobre como se sentem? Se não, por que não?
- Vocês acham que homens vítimas de abuso enfrentam os mesmos desafios que as mulheres? Por quê?
- Como você se sente ao saber que uma amiga ou alguma pessoa que você conhece está sofrendo violência?
- Como você pode ajudar uma amiga que sofreu violência ou agressão?
- Quais são os passos que alguém em um relacionamento violento pode dar para poder se manter segura?
- Quais são os passos que alguém pode dar para ajudar uma outra pessoa que está em um relacionamento violento?
- O que você aprendeu com esta atividade? Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada em sua própria vida ou relacionamentos? Você fará mudanças como resultado desta atividade?

Fechamento

Pode ser muito difícil para as mulheres que sofrem violência falar abertamente sobre isso e procurar ajuda. Algumas mulheres temem que seus parceiros se vinguem delas, se elas buscarem ajuda ou tentarem abandoná-los. Outras podem se sentir obrigadas a permanecer em um relacionamento abusivo se forem casadas e/ou se houver crianças envolvidas. Para algumas mulheres, as consequências econômicas de abandonar um parceiro íntimo masculino podem pesar mais que o sofrimento emocional e físico. Por fim, existem vários fatores que podem influenciar a reação de uma mulher à violência. É importante não julgar as mulheres que não abandonam relacionamentos em que sofrem violência, mas tentar pensar em como podemos ajudar essas mulheres, e também os homens, a entender as consequências da violência e a importância de criar comunidades onde possamos viver livres de violência.

Link – Manual

A Atividade: *Aprendendo sobre os direitos humanos* oferece a oportunidade para as participantes desenvolverem um plano de ação que apóia as mulheres que sofreram violência.

Link – Vídeo

Em *Era uma vez outra Maria*, uma das jovens sofre violência sexual. O que ela faz depois que isso acontece? Para quem ela fala sobre o assunto? Que opções e direitos uma mulher jovem tem em uma situação como esta?

Corpo e Sexualidade



Conhecer nosso corpo e suas sensações de prazer e desprazer é essencial para nosso bem estar, favorece nossa autonomia e autocuidado, além de ser um direito de todo ser humano. Todos, sem exceção, têm direito ao conhecimento e cuidado de sua integridade

corporal, mental, sexual e reprodutiva. Isto inclui não somente o funcionamento dos órgãos sexuais e reprodutivos, bem como o fato de reconhecer expressões e afetos e as diferentes dimensões do corpo, incluindo a emocional e erótica.

Mulheres e corpos

Quem tem o direito e o poder de decidir acerca de tudo o que afeta positiva ou negativamente nosso corpo? Não há dúvida de que as decisões sobre seu corpo cabem a cada mulher. No entanto, a imagem e as decisões sobre o corpo feminino são influenciadas pelas normas culturais rígidas. A sociedade exerce um papel fundamental na formação da imagem de nossos corpos. O que esconder, o que mostrar, o que podemos tocar, o que é considerado nojento ou sagrado, nossa maneira de sentar e posicionar as pernas, tudo isto é influenciado por normas culturais e, na maioria das vezes, variam para homens e mulheres.

Em algumas regiões do mundo, existem fortes proibições que impedem que as mulheres conheçam, toquem ou mostrem seu corpo e tomem decisões que dizem respeito a sua sexualidade. Muitas mulheres são educadas desde cedo a reprimirem o prazer e a se sentirem culpadas em relação a sua sexualidade, através de normas culturais que

dizem, por exemplo: “Feche as pernas!”, “Sente-se direito!”, “Meninas não fazem isso!”, “Menstruação é suja!”, “O prazer é pecado!”, “Mulheres sem filhos não são mulheres de verdade!”. Essas normas e outras que proíbem mulheres jovens de tocarem e conhecerem seus corpos podem fazer com que tenham dificuldade de tomar decisões, como quando e com quem ter relações sexuais, quando engravidar, uso do preservativo e métodos contraceptivos, entre outras. Para algumas mulheres, o toque do parceiro, em vez de ser motivo de prazer, e o de médicos, em vez de associado ao cuidado com a saúde, pode gerar constrangimentos ou desconforto. Além disso, em muitas culturas, o corpo feminino é subjugado aos desejos masculinos. É o homem quem escolhe o momento de ter relações sexuais e lhes é dado, até mesmo, o direito de agredir a mulher caso esta não cumpra seus desejos.

Mulheres e sexualidade

A relação das mulheres com seus corpos influencia diretamente a maneira como expressam e percebem sua sexualidade. A sexualidade humana não é um fenômeno apenas biológico - é formada também por aspectos culturais e psíquicos, e é experimentada de maneira diferente por cada indivíduo e em diferentes fases da vida. Não é necessário que tenhamos um relacionamento com outra pessoa para que possamos viver nossa sexualidade. Ambos, a sexualidade e o prazer, podem ser experimentados de várias formas: fisicamente, emocionalmente, espiritualmente e intelectualmente. A sexualidade fornece energia para todas as atividades humanas, incluindo sexo, amizade, artes, entre outras atividades criativas.

Normas sócio-culturais sobre o corpo e a sexualidade são geralmente distintas para homens e mulheres. Em muitas sociedades, a sexualidade masculina é representada como impulsiva e incontrolável. Ser viril e ter relações sexuais antes do casamento representam ritos de passagem para o mundo adulto. O mesmo não serve para as mulheres,

que devem ser recatadas e responsáveis por controlar seu desejo sexual. Estas normas sociais podem gerar dúvidas e ansiedades sobre nossos corpos e comportamentos, além de interferir na livre e saudável expressão de nossa sexualidade.

Outro exemplo de contrastes em relação às diferentes expectativas para mulheres e homens que podem afetar a expressão de sua sexualidade está relacionado à masturbação. Enquanto que as normas sociais são geralmente permissivas a esta prática relacionada ao homem, elas geralmente restringem ou condenam esta prática por mulheres. Tocar o corpo, sentir suas sutilezas, perceber desejos, prazer e dor são formas de conhecer o corpo e favorece a expressão e o desfrute da sexualidade de forma plena.

A sexualidade se manifesta de maneira diferente em diferentes fases de nossa vida. A adolescência, em particular, é tempo de transformações corporais e psicológicas e de intensificação dos desejos. É também tempo de autoconhecimento, de dúvidas e decisões sobre que fronteiras

do corpo serão mantidas ou superadas no jogo dos afetos. Nesta fase é importante o estímulo ao auto-conhecimento e a auto-afirmação, para que as mulheres jovens aprendam no futuro a tomar decisões que vão ao encontro de seu bem-estar. As preocupações com o peso e a aparência são bastante significativas neste momento, sobretudo aquelas relacionadas à estética, mais do que à saúde. Neste caso, demonstrar a normalidade das diferenças pode ser reconfortante. Nesta fase, é fundamental refletir sobre como os meios de comunicação determinam os padrões de comportamento e beleza que contribuem para a exclusão das pessoas, cuja aparência não corresponde ao esperado. As mulheres jovens devem ser estimuladas a

não aceitar de forma passiva as mensagens negativas contra seus corpos. Praticar esportes ou outras atividades físicas pode gerar um sentido de autonomia e maior mobilidade, além de ajudá-las a se sentir cômodas com a própria imagem corporal (Green, 2004). Quando se mantém ativas fisicamente, começam a apreciar seus corpos e o que são capazes de fazer, em vez de se focarem em sua aparência. É importante liberar-se da imagem de perfeição e não seguir regras de revistas que falam sobre comportamento e beleza. Relacionar-se respeitosamente com pessoas de diversos grupos étnicos, raciais, tamanhos, capacidades e orientação sexual pode ajudá-las a mudar idéias limitadas sobre beleza e o corpo e apreciar as diferenças.

NOTA PARA A FACILITADORA: O corpo e a sexualidade, embora cada vez mais discutidos, ainda continuam a ser assuntos tabus em muitas culturas. Para quem trabalha com a sexualidade é condição básica aceitar a diversidade e respeitar às diversas opiniões e experiências. É fundamental abrir um espaço em que as jovens se sintam à vontade para dar sua opinião, discutir e refletir criticamente sobre todas essas questões. No entanto, falar sobre o assunto, não significa contar nossas experiências. A facilitadora pode estimular que as participantes reflitam sobre suas

atitudes, coloquem suas dúvidas, sem que as participantes revelem suas próprias histórias. E lembre-se, a informação é importante, mas não é suficiente. Além do conhecimento sobre métodos anticoncepcionais, por exemplo, em matéria de sexualidade, é importante conversar abertamente sobre fantasias, curiosidades, medos e preconceitos relacionados às experiências sexuais. Devemos falar de sexo, responder as perguntas, respeitando a diversidade de opiniões e os limites de cada um.

atividade 11:

Este é meu corpo

Objetivos

Refletir sobre a importância de ver, reconhecer e tocar nosso corpo para cuidar de nossa saúde e bem-estar.

Materiais necessários

Espaço amplo, música suave (opcional).

Tempo recomendado

1 hora e meia.

Notas para planejamento

É importante que esta técnica seja realizada em um espaço que garanta a privacidade das participantes, para que possam se sentir confortáveis ao falar sobre seus corpos. Se este espaço não estiver disponível, o facilitador deve considerar desenvolver o passo alternativo descrito abaixo, que sugere apresentar e discutir imagens de corpos e beleza feminina. É conveniente que a facilitadora tenha participando antes deste exercício.

Procedimento

1. A facilitadora deve pedir às participantes que sentem em círculo no chão (de preferência, cubra-o com tapetes, cobertores ou colchonetes).
2. Peça às participantes que fechem seus olhos e respirem suave e profundamente até se sentirem relaxadas.
3. Com voz lenta e suave, explique às participantes que elas irão tentar perceber as sensações surgidas ao tocarem diferentes partes de seu corpo. É importante que mantenham os olhos fechados e que realizem somente o que se sentirem cômodas para fazer.
4. Para que as participantes busquem perceber as sensações que o toque provoca, mencione as seguintes partes do corpo: cabeça, testa, olhos, bochechas, orelhas, nariz, lábios, queixo, pescoço, peito, barriga, braços, mãos, dedos, cintura, genitais, nádegas, pernas, joelhos, pés e dedos do pé. Assegure-se de estar usando os termos

mais comuns e conhecidos para estas partes do corpo, no contexto em que está trabalhando.

PASSO OPCIONAL: Ponha música suave durante a realização deste exercício.

5. É importante observar o grupo atentamente, para verificar as reações de cada participante.

6. Peça para as participantes respirarem lentamente e abrirem os olhos.

7. Abra a discussão com as questões a seguir.

PROCEDIMENTO ALTERNATIVO: Peça às participantes para modelarem com argila ou desenharem seu corpo. Ao mesmo tempo, solicite que mantenham um diálogo com seu corpo e procurem entender o que ele diz: o que sentem ao modelar ou desenhar seu corpo? O que gostou de modelar em seu corpo? O que não gostou? O que pede seu corpo?

Em pares ou pequenos grupos de 3 a 4 pessoas, peça que compartilhem o que descobriram de si mesmas. Peça a cada uma para refletir por um momento sobre de que maneira a sociedade influencia a relação do próprio corpo com a sexualidade.

Perguntas para discussão

- Como vocês se sentem agora? Que tipo de sentimentos, sensações esse exercício traz?
- Você sente alguma coisa diferente em seu corpo? Alguma dor ou desconforto? Percebeu algo?
- Que partes do corpo tiveram mais dificuldade de tocar?
- Puderam identificar emoções ao tocar alguma parte de seu corpo? Que tipo de emoções?

- As mulheres, de maneira geral, conhecem o próprio corpo? Por quê? Conhecer o próprio corpo é importante? Por quê?
- Como uma mulher jovem pode construir uma relação melhor com seu corpo?
- O que você aprendeu com esta atividade? Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada em sua própria vida ou relacionamentos?

Fechamento

O objetivo desta atividade é ajudar a conhecer um pouco mais nossos corpos e a pensar sobre como o modo como percebemos nosso corpo está relacionado com nosso bem-estar de diversas formas, do conforto em expressar nossa sexualidade a como negociar sexo seguro e prazer com o parceiro. É importante refletir sobre o desconforto que podemos sentir ao tocar certas partes de nosso corpo e as razões para este desconforto.



atividade 12:

0 corpo feminino na mídia e sociedade

Objetivos

Promover uma reflexão sobre a influência dos meios de comunicação na forma como as mulheres jovens percebem seu próprio corpo.

Materiais necessários

Revistas, jornais, marcadores, cola ou fita, tesouras, e flip-chart.

Tempo recomendado

1 hora e meia.

Notas para planejamento

Revisar previamente o material necessário para esta atividade, incluindo revistas atuais de grande circulação sobre moda, beleza, programas de televisão em geral.

Procedimento

1. Peça as participantes que formem grupos de 4 integrantes cada um.
2. Distribua o material e peça que montem um cartaz que represente como são as mulheres jovens hoje em dia. Dê 20 minutos para que as participantes recortem e colemb.
3. Peça-as para que exponham seu trabalho.
4. Em plenária, estimule as participantes a discutirem sobre as imagens das mulheres nos meios de comunicação: Como são representadas as mulheres na mídia? Como a mídia forma a percepção que elas têm de seu próprio corpo? Como a mídia forma a percepção que elas têm de sua beleza?
5. Peça agora, que as participantes retornem para sua equipe e realizem uma colagem com imagens de mulheres interessantes que não cumpram os estereótipos de beleza esperados. Dê mais 20 minutos.
6. Novamente em plenária, pergunte se as participantes tiveram alguma dificuldade para encontrar mulheres interessantes alternativas à mídia.
7. Utilize as questões abaixo para facilitar a discussão.

Perguntas para discussão

- Como, geralmente, é a imagem do corpo feminino na mídia?
- De que maneira a mídia influencia a percepção que vocês têm sobre seus corpos e beleza? Existe uma

relação entre o que vocês gostam e ou o que vocês gostariam de mudar em seu corpo e na imagem do corpo feminino retratado pela mídia?

- As mulheres que aparecem na mídia são representativas da maioria das mulheres que compõem a sociedade?
- Quais podem ser as conseqüências da criação social da imagem de um corpo perfeito?
- As mulheres, de uma maneira geral, têm uma boa relação com o próprio corpo? Por quê? Como podemos melhorar nossa relação com o corpo?
- Por que é importante para uma mulher se sentir confortável com o próprio corpo?
- Como a relação de uma mulher com seu próprio corpo pode afetar sua relação com os outros?
- De que maneira família, escola, amigas, homens também influenciam na percepção que as mulheres têm sobre seu próprio corpo?
- Existe alguma forma de mudarmos isto? O que podemos fazer para não nos deixar influenciar pela imagem de um corpo perfeito?
- O que você aprendeu com esta atividade? Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada em sua própria vida ou relacionamentos?

Fechamento

Para muitas de nós, aprender a reconhecer e valorizar o corpo é um processo que leva a vida inteira. Esse processo começa com a compreensão de como os ideais culturais sobre o corpo de mulher podem distorcer nossa percepção de nosso próprio corpo e com o reconhecimento da diversidade de belezas que existem e que deveriam ser valorizadas entre as mulheres. É importante ter em consideração que modelos de beleza são construções sociais que mudam através do tempo e entre as sociedades. Atualmente, por exemplo, existe uma obsessão pelo corpo magro em muitas sociedades. É importante questionar os modelos de beleza promovidos pela mídia, pela sociedade e também pelo mercado (redução dos manequins ou tamanhos das roupas, cirurgias plásticas). Praticar esportes ou outras atividades físicas pode ajudar a desenvolver uma imagem corporal mais positiva, permitindo-nos apreciar o que nossos corpos são capazes de fazer, além de sua aparência.

atividade 13:

Como os homens e as mulheres se expressam

Objetivos

Sensibilizar e refletir sobre como os padrões de gênero influenciam a forma de mulheres e homens se expressarem.

Material necessário

Um espaço amplo.

Tempo recomendado

1 hora e meia.

Notas para planejamento

Nenhuma.

Procedimento

1. Peça às participantes que caminhem pela sala, em silêncio, percebendo o movimento do seu corpo enquanto caminham (pés, pernas, braços, mãos, tronco, pescoço e cabeça). Durante a caminhada, diga-lhes que caminhem “forte”, “suave”, “rápido”, “devagar”. Peça que cada uma olhe nos olhos das companheiras, estabelecendo um vínculo.

2. Peça que formem duas filas, uma de frente para outra.

3. Explique-lhes que você dirá uma palavra e que cada uma deverá fazer uma estátua que represente a palavra mencionada: uma fila deverá fazer uma estátua que represente como uma mulher expressaria a palavra, e a outra fila deverá fazer uma forma que represente como o homem a expressaria.

4. Peça que fechem os olhos e diga cada uma das palavras abaixo:

- Beleza
- Força
- Raiva
- Sexualidade
- Gentileza
- Amor
- Poder

5. Depois de cada estátua feita, as participantes deverão abrir os olhos, observar e comentar as semelhanças e diferenças entre a estátua que fez e a da pessoa à sua frente.

6. Use as questões abaixo para explorar melhor as semelhanças e diferenças entre as estátuas feminina e masculina e fazer o link com a vida das participantes e seus relacionamentos.

Perguntas para discussão

- Como foi tentar se expressar como homem?
- Qual foi a representação mais difícil?
- Que semelhanças e diferenças notaram entre as “estátuas-mulheres” e as “estátuas-homens”?
- Em que representação houve mais diferença, em que representação houve mais semelhança?
- Como isto está relacionado à forma como os homens e as mulheres são educados?
- Como as semelhanças e diferenças influenciam a vida íntima e relacionamentos entre homens e mulheres?
- O que aprendemos durante esta atividade? Existe algo que poderia ser aplicado em nossas próprias vidas e relacionamentos?

Fechamento

A maneira como meninos e meninas são criados influencia a forma como nos expressamos. Desde muito pequenas, somos ensinadas a como devemos nos comportar. Por exemplo, as meninas normalmente aprendem que podem chorar e ser gentis, enquanto os meninos aprendem que não devem chorar nunca e que devem ser sempre durões. Somos também ensinadas a sentar com pernas fechadas ou cruzando-as. É possível também que nos proibam de fazer muitos ruídos, ou que riamos mais alto e, até mesmo, a fazer esportes. É importante que ambos, homens e mulheres, aprendamos a nos expressar de diversas formas. Por exemplo, se as mulheres puderem mostrar força e os homens gentileza isso nos fortalecerá como indivíduos e nos ajudará a nos relacionar melhor.

atividade 14:

O corpo do homem e o da mulher

Objetivos

Discutir e oferecer informações sobre os órgãos sexuais e os sistemas reprodutores feminino e masculino.

Material necessário

Cartões ou pedaços pequenos de papel, lápis ou canetas, uma cópia das Folhas de Recursos 14A, 14B e 14C e um número suficiente de cópias das Folhas de Recursos 14D, 14E e 14F para distribuir entre todas as participantes.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

As participantes podem não se sentir confortáveis para fazer perguntas sobre os corpos e os órgãos sexuais de homens e mulheres. Se isso ocorrer, pode ser útil convidá-las a escrever as perguntas em pequenos pedaços de papel que serão coletados e lidos em voz alta para a discussão.

Procedimento:

1. Antes da sessão, escreva as palavras a seguir nos cartões ou pedaços de papel pequenos: canal deferente, pênis, uretra, canal epididimário, testículo, escroto, próstata, vesícula seminal e bexiga. Nos mesmos pedaços de papel, escreva a descrição de cada uma dessas palavras como elas aparecem na Folha de Recursos 14F: Os órgãos Sexuais e o Sistema reprodutor masculino. Em outros pedaços de papéis, escreva as palavras a seguir: ovário, trompas de falópio, útero, colo, vagina, grandes lábios, pequenos lábios, orifício vaginal, clitóris e orifício urinário. Escreva a descrição de cada palavra no mesmo pedaço de papel conforme apresentado nas Folhas de Recursos 14D e 14E: Os órgãos Sexuais Internos e Órgãos Sexuais Externos femininos.

2. No início da sessão, divida as participantes em dois grupos. Dê a um grupo uma cópia da Folha de Recursos 14B e o conjunto de pedaços de papel com os nomes e as descrições do sistema reprodutor feminino. Dê ao outro grupo uma cópia da Folha de Recursos 14A e 14C e o conjunto de pedaços de papel com os nomes e as descrições do sistema reprodutor masculino.

3. Explique a cada grupo que elas devem ler as palavras e as descrições que receberam e tentar atribuir nomes às diferentes partes do desenho da genitália e do sistema reprodutor feminino e masculino.

4. Dê aos grupos 10 minutos para discutir e atribuir nomes às figuras.

5. Peça aos grupos para apresentar suas figuras e explicar as respostas. Enquanto cada grupo apresenta sua figura,

estímule as participantes a fazer perguntas e correções.

6. Distribua cópias das Folhas de Recursos 14C, 14D e 14G às participantes e revise o conteúdo com elas.

7. Revise a Folha de Recursos 14E: Perguntas comuns sobre os órgãos sexuais e o sistema reprodutor feminino. Mesmo se as participantes não apresentarem dúvidas, é importante que elas recebam essas informações.

8. Estimule a discussão com as perguntas abaixo.

PASSO OPCIONAL: Convide as participantes a escrever perguntas adicionais sobre os corpos femininos e masculinos em pedaços de papel. Eles podem ser colocados em uma caixa ou uma bolsa e, então, selecionados de um em um para a discussão.

Perguntas para a discussão:

- Quais são os órgãos genitais mais difíceis de identificar? Por quê?
- Vocês acham importante para as mulheres jovens saber o nome e a função dos órgãos genitais femininos? Por quê?
- Vocês acham importante para as mulheres jovens saber o nome e a função dos órgãos genitais masculinos? Por quê?
- Que outras informações sobre os corpos da mulher e do homem são importantes?
- As mulheres jovens geralmente têm informações sobre esses assuntos? Por que e por que não?
- O que vocês podem fazer para garantir que as pessoas em suas comunidades tenham informações mais precisas sobre esses assuntos?

Fechamento

Como mulheres, temos o direito de conhecer e de compreender plenamente nossos corpos. A compreensão do sistema sexual e reprodutivo é importante para que possamos ter uma vida sexual gratificante, incluindo a prevenção de gravidez não-planejada e de DST, além de uma vida reprodutiva saudável.

Link – Vídeo

Em *Era uma vez outra Maria*, identifique e discuta as diferenças nas cenas de masturbação envolvendo a personagem feminina principal e seu irmão. Será que tanto as mulheres como os homens têm desejo sexual? Existe alguma diferença? Será que mulheres e homens se excitam da mesma forma? A sociedade trata o desejo sexual do homem e da mulher de maneira igual? Em caso não, por quê? Qual a ligação entre a masturbação e os direitos sexuais?

Link - Programa H

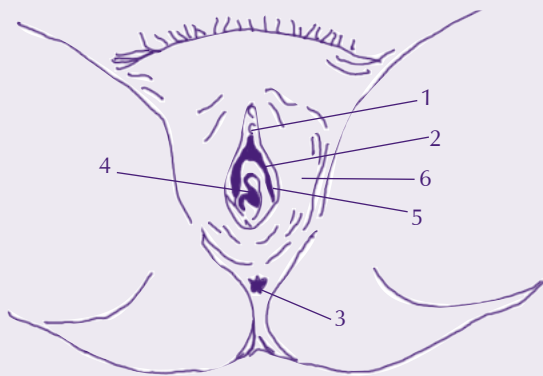
Seção 1, Atividade 4: O corpo reprodutivo.

Seção 1, Atividade 5: O corpo erótico.

Folha de apoio 14 A

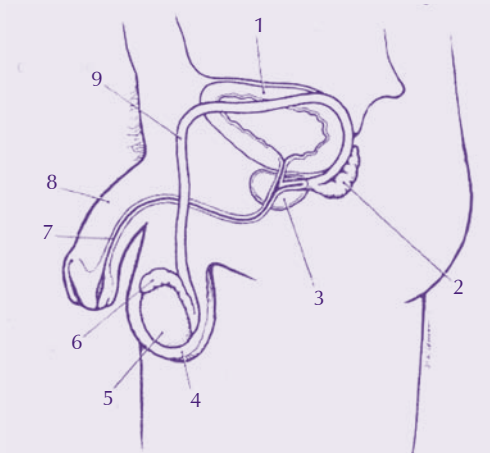
0 Sistema Reprodutor Feminino

Parte Externa dos Órgãos Sexuais Femininos



Folha de apoio 14 B

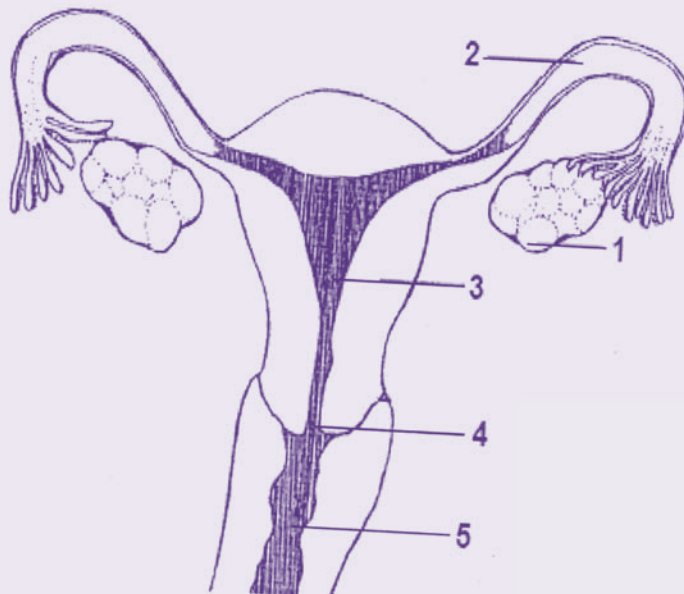
0 Sistema Reprodutor Masculino



Folha de apoio 14 C¹⁰

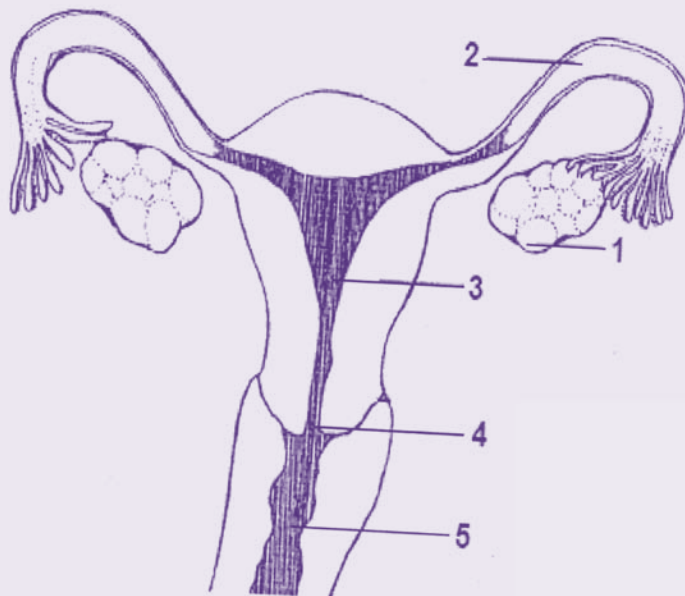
0 Sistema Reprodutor Feminino

Parte Interna dos Órgãos Sexuais Femininos



0 Sistema Reprodutor Feminino

Parte Interna dos Órgãos Sexuais Femininos



1. Ovário
2. Trompa de Falópio
3. Útero
4. Cérvix
5. Vagina

Toda mulher nasce com milhares de óvulos em seus ovários. Os óvulos são tão pequenos que não podem ser vistos a olho nu. Quando a menina chega à puberdade, um pequeno óvulo amadurece em um de seus ovários e viaja pela trompa de falópio a caminho do útero. Essa liberação do óvulo pelo ovário se chama ovulação. O útero se prepara para a chegada do óvulo desenvolvendo um revestimento fino e macio como um travesseiro. Se a menina praticar sexo nos últimos dias antes da ovulação, quando o óvulo chegar à trompa de falópio, pode haver algum espermatozoide esperando para se unir ao óvulo. O óvulo que chega se une ao espermatozoide (isso se chama fertilização), depois viaja para o útero, prende-se ao revestimento e permanece lá pelos próximos nove meses, transformando-se em um bebê. Quando o óvulo não é fertilizado, o útero não precisa mais do revestimento que fez para protegê-lo. Então ele elimina esse revestimento, junto com um pouco de sangue, fluidos corporais e o óvulo não fertilizado. Tudo isso desce pelo colo e, em seguida, sai pela vagina. Esse fluxo de sangue se chama menstruação.

Palavras-chave

Colo: parte inferior do útero que se estende para formar a vagina.

Trompas de falópio: tubos que carregam os óvulos dos ovários até o útero.

Fertilização: união do óvulo com o espermatozoide.

Menstruação: eliminação mensal de sangue e tecido do revestimento do útero.

Ovários: as duas glândulas que contêm milhares de óvulos não-maduros.

Ovulação: liberação periódica de óvulos maduros do ovário.

Secreção: processo pelo qual as glândulas liberam certos materiais na corrente sanguínea ou para fora do corpo.

Útero: órgão muscular feminino côncavo onde o feto é mantido e nutrido desde a implantação até o nascimento.

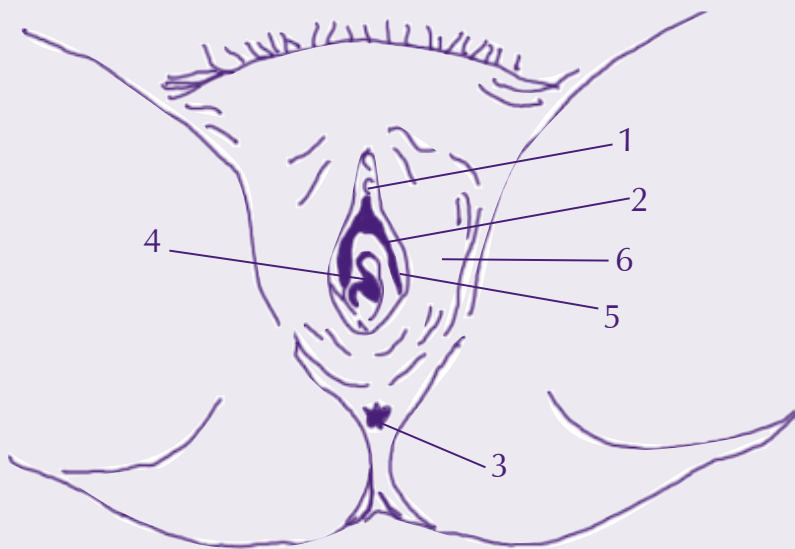
Vagina: canal que forma a passagem do útero para fora do corpo.

⁸ Para a elaboração de estratégias de prevenção à aids, no início da epidemia falava-se em grupos de risco. Depois, este conceito evoluiu para “comportamentos de risco” e, atualmente, fala-se em condições de vulnerabilidade. A mudança dos termos tem como objetivo evitar a estigmatização das pessoas que pertenciam aos chamados “grupos de risco” e considerar as questões sócio-culturais e econômicas que efetivamente interferem na utilização de métodos de prevenção eficazes.

0 Sistema Reprodutor Feminino

Parte Externa dos Órgãos Sexuais Femininos

1. Clitórís
2. Canal Urinário
3. Ânus
4. Abertura da Vagina
5. Pequenos Lábios
6. Grandes Lábios



A parte externa dos órgãos sexuais femininos inclui dois conjuntos de dobras arredondadas de pele: os grandes lábios e os pequenos lábios. Os lábios cobrem e protegem a abertura vaginal. Os pequenos e os grandes lábios aparecem juntos na região púbica. Próximo à parte superior dos lábios, dentro da dobra, há um corpo cilíndrico chamado clitórís. O clitórís é composto pelo mesmo tecido da cabeça do pênis masculino e é muito sensível, sendo um dos responsáveis pelo prazer sexual da mulher. Sua estimulação pode levar a mulher a sentir uma intensa sensação de prazer chamada orgasmo. A uretra é um tubo curto que transporta a urina da bexiga para fora do corpo. A urina sai do corpo da mulher pelo orifício uretral ou urinário. A vagina é o local por onde a mulher menstrua e pode ser um outro ponto capaz de gerar prazer para a mulher. As aberturas uretral e vaginal formam a área conhecida como vestibulo. O conjunto dos órgãos genitais externos femininos é chamado vulva.

Palavras-chave

Clitórís: pequeno órgão na parte superior dos lábios, muito sensível à estimulação.

Grandes lábios: duas dobras de pele (uma de cada lado do orifício vaginal) que cobrem e protegem as estruturas genitais, incluindo o vestibulo.

Pequenos lábios: duas dobras de pele entre os grandes lábios que vão do clitórís até cada um dos lados dos orifícios uretral e vaginal.

Uretra: tubo curto que transporta a urina da bexiga (local onde a urina é coletada no organismo) para fora do corpo.

Orifício uretral (urinário): lugar por onde a mulher urina.

Orifício vaginal: abertura da vagina por onde o fluxo menstrual sai do corpo.

Vestibulo: área dos órgãos genitais femininos externos que inclui os orifícios vaginal e uretral.

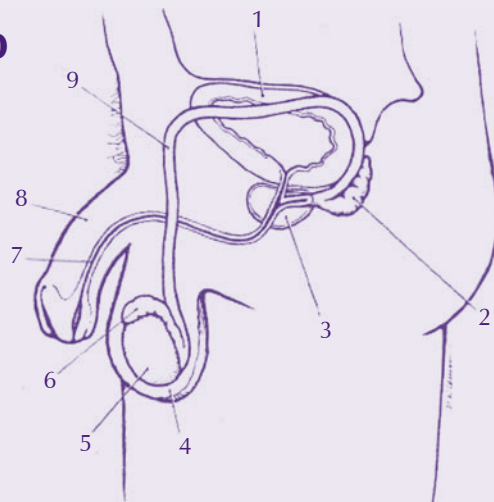
Vulva: órgãos genitais externos da mulher, incluindo os grandes e os pequenos lábios, clitórís e o vestibulo.

⁹Extraído do Institute for Reproductive Health, Family Health International and E. Knebel (2003) "My Changing Body: Fertility Awareness for Young People".

0 Sistema Reprodutor Masculino

Parte Externa dos Órgãos Sexuais Masculinos

1. Bexiga
2. Vesícula seminal
3. Próstata
4. Bolsa escrotal
5. Testículo
6. Epidídimos
7. Uretra
8. Pênis
9. Canal deferente



A partir da puberdade, o espermatozoide é produzido continuamente nos testículos, que estão localizados dentro do escroto. Quando o espermatozoide amadurece, ele vai para o canal epididimário, onde ele permanece para amadurecer por mais umas duas semanas. Em seguida, o espermatozoide sai do canal epididimário e entra no canal deferente. Esses tubos passam pela vesícula seminal e pela glândula próstata, que libera fluidos que se misturam ao espermatozoide para criar o sêmen. Durante a ejaculação, o sêmen percorre o pênis e sai do corpo pela uretra, o mesmo tubo que carrega a urina. O orifício uretral ou urinário é a abertura por onde o homem urina e ejacula.

Palavras-chave

Ejaculação: liberação involuntária de fluido seminal pelo pênis que acompanha o orgasmo.

Canal epididimário: órgão onde o espermatozoide amadurece após ser produzido nos testículos.

Pênis: órgão masculino externo por meio do qual o sêmen e a urina saem do corpo. O tamanho do pênis varia de um homem para outro. Ele permanece macio e flácido a maior parte do tempo. Durante a excitação sexual, o tecido esponjoso do pênis se enche de sangue e o pênis fica maior e mais duro. Esse processo se chama ereção. No ato sexual, quando altamente estimulado, o pênis libera um líquido chamado espermatozoide ou sêmen, que contém espermatozoides. A ejaculação do espermatozoide produz uma intensa sensação de prazer chamada orgasmo.

Prepúcio: pele que cobre a cabeça do pênis. Quando o pênis fica ereto, o prepúcio é puxado para trás, deixando a glândula (ou a “cabeça” do pênis) descoberta. Quando isso não ocorre, essa condição se chama fimose e pode causar dor durante a relação sexual e

atrapalhar a higiene pessoal. A fimose pode ser corrigida facilmente por uma intervenção cirúrgica com anestesia local. Em algumas culturas ou países, ou em algumas famílias, o prepúcio dos meninos é removido em um procedimento chamado circuncisão.

Glândula próstata: glândula que produz um fluido diluído e leitoso que permite ao espermatozoide nadar e se tornar parte do sêmen.

Escroto: bolsa de pele atrás do pênis que abriga os testículos. Sua aparência varia de acordo com o estado de contração ou relaxamento da musculatura. No frio, por exemplo, ele fica mais contraído e enrugado, enquanto no calor ele se torna mais macio e alongado.

Sêmen: fluido que sai do pênis do homem quando ele ejacula.

Vesícula seminal: pequenas glândulas que produzem um fluido grosso e pegajoso que fornece energia ao espermatozoide.

Esperma: célula sexual masculina.

Testículos: glândulas reprodutoras masculinas que produzem o espermatozoide. Um dos hormônios produzidos ali é a testosterona, responsável pelas características masculinas secundárias, como o tom de pele, pelos na face, tom de voz e músculos. Eles têm a forma de dois ovos e, para senti-los, basta apalpar o saco escrotal.

Uretra: canal que transporta a urina da bexiga (local onde a urina é armazenada no corpo) para o orifício urinário. Nos homens, a uretra também transporta o sêmen.

Orifício uretral (urinário): lugar por onde o homem urina.

Canal deferente: tubos longos e finos que transportam o espermatozoide para fora do canal epididimário.

Perguntas comuns sobre órgãos sexuais e o sistema reprodutor feminino

P. Qual deve ser a duração do período menstrual?¹⁰

R. O período menstrual ocorre quando o revestimento do útero é liberado junto com sangue pelo canal vaginal. A menstruação normalmente dura entre três e cinco dias, embora qualquer variação entre dois e sete dias seja considerada normal. Quando a mulher começa a menstruar, a duração e a frequência do fluxo podem ser irregulares. Isso também pode acontecer com mulheres mais velhas, que se aproximam da menopausa.

P. Conscientização sobre a fertilidade: quando as mulheres e os homens se tornam férteis?¹¹

R. Mulheres: quando a menina começa a menstruar, isso significa que seus órgãos reprodutores começaram a funcionar e que ela pode engravidar se tiver relações sexuais sem utilizar algum método contraceptivo. A mulher só pode engravidar em determinados dias do ciclo. Ela só é fértil quando está ovulando. A ovulação é a liberação periódica de óvulos maduros do ovário. Ela normalmente acontece mais ou menos no meio do ciclo menstrual da mulher – cerca de 14 dias após o início da menstruação. Porém, devido a uma série de fatores, incluindo estresse, doenças e nutrição, a ovulação pode ocorrer a qualquer momento durante o ciclo menstrual.

Homens: A partir da primeira ejaculação, o homem é fértil o tempo todo e tem a capacidade de ser pai para o resto da vida.

P. Mulheres virgens podem usar tampão ou absorvente interno?¹²

R. Sim. Virgem é apenas alguém que ainda não teve relações sexuais. Qualquer mulher pode usar tampão, mesmo sendo virgem. Os tampões são algodão prensado em forma de cilindro. Eles são empurrados para dentro da vagina durante a menstruação para absorver o sangue que chega na vagina pelo útero. A mulher não pode perder a virgindade usando o tampão.

P. Como a mulher sabe se ela tem uma infecção vaginal?¹³

R. As infecções vaginais são muito comuns e a maioria das mulheres pode ter ao menos uma vez na vida. Há muitos sinais possíveis de infecção vaginal. Os sintomas mais comuns são:

- irritação vaginal, como coceira, ardência ou desconforto;
- secreção com mau cheiro;
- secreção espessa, esbranquiçada e granulosa (com uma consistência parecida com a da ricota);
- secreção esverdeada, amarelada ou cinzenta;
- vontade de urinar frequente e ardência ao urinar.
- dor ou ardência ao ter relações sexuais.

As mulheres apresentam esses sintomas em graus diferentes. Se você tiver algum desses desconfortos na vagina ou no sistema reprodutor, ou se você não tiver certeza de que tem uma infecção vaginal, é necessário consultar um profissional de saúde.

P. O que acontece durante o exame pélvico/papanicolau?¹⁴

R. Os exames pélvicos são um meio importante de detectar células cancerosas, infecções ou problemas reprodutivos da mulher. O papanicolau é só um aspecto do exame. Toda mulher sexualmente ativa ou com ao menos 21 anos deve fazer o papanicolau anualmente. O exame pélvico normalmente leva apenas alguns minutos. Quando a mulher vai ao médico fazer o exame pélvico, ela deve deitar sobre a maca e colocar os pés sobre os estribos. A(o) ginecologista examina primeiro a área genital externa. Ela(ele) procura sinais de infecção, como inflamações, descoloração e secreção. Em seguida, a(o) ginecologista insere um espéculo no canal vaginal da mulher. O espéculo é um instrumento plástico ou de metal usado para afastar as paredes da vagina. Normalmente, o espéculo é lubrificado e aquecido para que o desconforto seja mínimo. O espéculo permite ao médico examinar visualmente a vagina e o colo. Ela(ele) procura irritação, inchaços ou secreções cervicais anormais. Em alguns casos, a(o) ginecologista usa um bastonete de algodão para coletar uma amostra de muco cervical. Essa amostra é testada para verificar se há doenças sexualmente transmissíveis. Se vocês quiserem que a(o) médica(o) faça esse teste, avise no início do exame. Nesta etapa do exame, a maioria dos médicos faz o papanicolau. Com uma pequena espátula ou pincel, ela (ele) raspa gentilmente o colo para coletar células de suas paredes. Essas células serão testadas para verificar a presença de células pré-cancerosas ou cancerosas.

¹⁰ National Women's Health Information Center, U.S. Department of Health and Human Services, www.4woman.gov/faq/menstru.htm

¹¹ My Changing Body: Fertility Awareness for Young People, Institute for Reproductive Health and Family Health International in collaboration with Elisa Knebel

¹²Ibid.

¹³ University of Illinois at Urbana-Champaign, McKinley Health Center, www.mckinley.uiuc.edu/handouts/vaginal_discharge.html

¹⁴ Planned Parenthood Federation of America, www.plannedparenthood.org/sexual-health/women-health/gyn-exams.htm; Web MD, www.webmd.com/content/tools/1/slide_pelvic_exam.htm; National Cancer Institute, US National Institute of Health, www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Detection/Pap-test

O resultado normalmente leva três semanas. A mulher pode sentir um leve desconforto ou sangramento por causa do papanicolau. Após o exame, a(o) ginecologista remove o espéculo e verifica se o canal vaginal sofreu alguma irritação causada pelo instrumento. Por fim, ela(ele) realiza o exame bimanual. Usando uma luva, ele(ela) insere um ou dois dedos lubrificados na vagina. Com a outra mão, ela (ele) pressiona a parte mais baixa do abdômen. A intenção é verificar anormalidades no tamanho e na forma dos seguintes órgãos internos: útero, ovários, trompas de falópio, bexiga e vagina.

É importante saber que as mulheres têm direito a se queixar, caso durante o exame sinta algum desconforto. Da mesma forma, devem exigir o uso de luvas e perguntar sobre a esterilização do espéculo.

P. O que é o clitóris?¹⁶

R. O clitóris é um órgão localizado na parte superior dos lábios. Ele é composto pelo mesmo tecido da cabeça do pênis. O clitóris é muito sensível à estimulação e é um dos principais responsáveis pelo

prazer da mulher. Quando tocado, acariciado, durante o ato sexual ou a masturbação, o clitóris pode levar a mulher a uma intensa sensação de prazer chamada orgasmo.

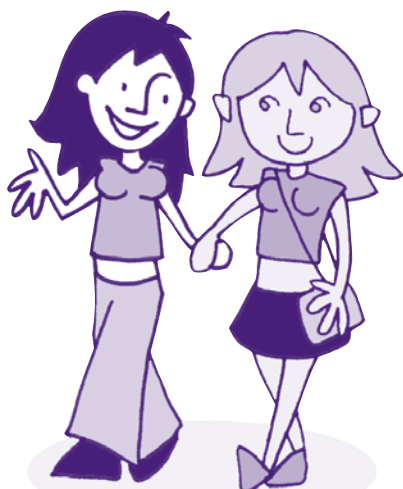
P. O que é masturbação?¹⁷

R. A masturbação é definida como o ato de friccionar, acariciar ou fazer outro tipo de estimulação nos órgãos sexuais – pênis, clitóris, vagina, seios – para obter prazer ou expressar desejo sexual. A masturbação é normal e é uma das formas de se descobrir mais sobre o próprio corpo. Muitas pessoas, masturbam-se em algum momento de suas vidas. Não há qualquer evidência científica de que a masturbação cause algum dano ao corpo ou à mente. A decisão sobre se masturbar ou não é pessoal. Algumas culturas, religiões e indivíduos se opõem à masturbação. Se vocês têm perguntas ou preocupações sobre masturbação, vocês devem conversar com um adulto de confiança, como um de seus pais, um(a) professor(a), um líder religioso ou um profissional de saúde.

¹⁵ My Changing Body: Fertility Awareness for Young People, Institute for Reproductive Health and Family Health International in collaboration with Elisa Knebel.

¹⁶ Ibid.

Direitos sexuais e direitos reprodutivos



Ter conhecimento de nossos direitos sexuais e reprodutivos é um passo importante para garantir nossa saúde sexual e reprodutiva e mais equidade nos relacionamentos íntimos.

Em outras palavras, se uma mulher sentir que tem o direito de experimentar o prazer com quem escolher ou se sentir capaz de determinar o momento certo de ter uma filha, esses direitos serão buscados.

O que são direitos sexuais e direitos reprodutivos?

A saúde sexual e reprodutiva se refere ao completo bem-estar físico, mental e social em tudo o que concerne o sistema reprodutivo e suas funções, e não a simples ausência de doença ou enfermidade. Isto implica, por conseguinte, que a pessoa possa ter uma vida sexual segura e satisfatória, tendo a capacidade de reproduzir e a liberdade de decidir sobre quando e quantas vezes deve fazê-lo. Para isto, homens e mulheres têm o direito de serem informados e de terem acesso aos métodos eficientes, seguros e aceitáveis de planejamento familiar.

Embora os direitos sexuais e os direitos reprodutivos estejam relacionados, é importante reconhecer sua diferença. Por exemplo, sexo não se restringe à reprodução – os indivíduos têm direito a experimentar o prazer sexual, sem nenhuma intenção de ter filhos. Além disso, debates sobre aborto, parto seguro, prevenção de DSTs e HIV/AIDS têm frequentemente ocupado o espaço na maioria das discussões sobre tais direitos (para alguns exemplos desses direitos, veja Folha de Apoio 15A). No entanto, raramente o direito ao prazer sexual é reconhecido ou discutido, ou os fatores necessários para a realização do prazer sexual, incluindo: conhecer e gostar de seu próprio corpo, relacionar-se com outra pessoa com responsabilidade e respeito, ter uma boa saúde sexual, incluindo evitar contrair DST e HIV/AIDS e realização de exames preventivos. Estes mesmos fatores são fundamentais para outras questões relacionadas aos direitos sexuais e

reprodutivos, tais como a prevenção de violência sexual, mortalidade materna e, em alguns países, especialmente na África, a mutilação genital feminina.

A camisinha pode desempenhar um papel importante em assegurar que ambos, homens e mulheres, tenham o direito à saúde e ao prazer sexual. A camisinha protege simultaneamente de gravidez não desejada e IST/ HIV. Embora o preservativo tenha diferentes significados em diferentes formas de relacionamento (ex. casais, parceiros casuais), é importante que o preservativo seja associado ao diálogo e ao cuidado.

Todo ser humano tem o direito de experimentar o prazer de diversas formas, desde que haja consento de todas as partes envolvidas. Desta maneira, o respeito à diversidade sexual é fundamental para garantir o direito ao prazer sexual. No Brasil e em outros países da América Latina, as relações homoeróticas masculinas e femininas estão sendo cada vez mais respeitadas, fruto de transformações sociais e culturais que contribuíram para a formação dos direitos sexuais e reprodutivos e direitos humanos. No entanto, ainda são necessários muitos avanços. Em muitas famílias, escolas, locais de trabalho e de lazer, homossexuais, homens e mulheres, sofrem preconceitos e são temidos. Estas respostas vêm, em geral, da falta de conhecimento e da negação do assunto. Debates sobre o tema são importantes, em busca de uma sociedade mais plural e solidária.

Os direitos sexuais incluem o direito de viver a sexualidade com prazer, sem culpa, vergonha, medo ou coerção, independente do estado civil, idade ou condição física. Todas as pessoas têm direito de viver suas fantasias, de optar por ser ou não sexualmente ativa, de escolher a hora em que terá relações sexuais e as práticas que lhe agradam, desde que haja consentimento de ambas as partes (onde ambos são adultos). Escolher o parceiro sem discriminação, e com autonomia para expressar sua

orientação sexual, se assim desejar, também é um direito de todo ser humano. Violações comuns dos direitos sexuais incluem mutilação genital, assédio, abuso e exploração sexual, o que prejudica, viola ou anula liberdades de meninas e mulheres.

Os direitos reprodutivos estão relacionados ao direito básico de todas as pessoas decidirem livre e responsavelmente se querem ou não ter filhos e sobre o número e o espaçamento de tê-los, incluindo a informação e os meios de fazê-lo.

Inclui o direito individual de homens e mulheres em decidir sobre se querem ou não ter filhos/as, em que momento de suas vidas e quantos filhos desejam ter e com quem, livres de discriminação, coerção ou violência e com acesso a serviços de saúde de qualidade. A participação de homens e

mulheres com iguais responsabilidades na criação dos filhos também faz parte desses direitos, bem como licença maternidade, não ser discriminada e não conseguir um emprego por estar grávida ou por ter filhos.

Movimentos e conferências: a busca pelos direitos

Assim como acontecem as transformações sociais, muda-se também a percepção sobre sexualidade. Nos anos 80, o movimento de mulheres se apropriou de conceitos como o de empowerment (empoderamento) e de equidade de gênero que ajudaram a avançar na reflexão sobre a atenção necessária às necessidades femininas e masculinas. A pílula anticoncepcional foi uma grande aliada na mudança de concepção sobre a sexualidade feminina, gerando um novo enfoque para as questões de reprodução humana, incluindo debates sobre liberdade, prazer, desejo e violência sexual. A relação desumanizada e autoritária entre médicos e pacientes foi reconhecida, dando origem aos movimentos pela humanização do parto e da atenção à mulher. O surgimento da AIDS gerou novas reflexões e estudos sobre novas formas de trabalhar a sexualidade, sobretudo com mulheres e jovens, grupos considerados vulneráveis. Foram introduzidos temas como autocuidado, sexo seguro e o uso de preservativo, particularmente em relação ao contexto social e as condições que tornam certos grupos

mais vulneráveis. A IV Conferência Internacional de População e Desenvolvimento, realizada em 1994 no Cairo, e a IV Conferência Mundial sobre a Mulher, no ano seguinte, em Beijing, são marcos referenciais. Os direitos sexuais e reprodutivos passam a ser percebidos como tema de cidadania, que dizem respeito tanto às questões físicas dos indivíduos quanto às sociais. Essa nova visão amplia o conceito de direitos humanos, porque inclui a vivência plena da sexualidade.



Um dos temas mais polêmicos e, por isso um dos mais debatidos no que diz respeito aos direitos sexuais e reprodutivos é o aborto. Devemos lembrar que quando falamos em direitos, falamos da defesa da diversidade e das escolhas de cada um. Para que a pluralidade de escolhas seja respeitada, o Estado deve ser laico, isto é, não pode impor seus princípios religiosos em leis. As religiões têm direitos de conduzir seus fiéis de acordo com sua doutrina, mas isto não deve ser lei, e sim escolha

de cada ser humano. As possibilidades de escolha das pessoas em relação às situações de vida podem ser as mais variadas e amplas em função dos valores, das experiências pessoais, da história de vida e das expectativas de cada um. A reprodução é uma escolha. Não é fator meramente biológico, mas cultural, social e político, isto é, é moldado por uma estrutura de poder. Com a proibição do aborto é negado à mulher o direito de decidir engravidar ou ter filhos ou não.

Na América Latina, muitas mulheres católicas, que lutam pelo direito de decidir, tomam como filosofia a liberdade de consciência e a liberdade de pensamento. São mulheres que deram voz às situações e necessidades que vivem muitas mulheres. Refletem o processo de viver a religião de uma maneira crítica, ou seja, priorizam suas

vidas, sem deixar de pertencer a um grupo de apoio que foi importante em sua educação. Assim, vemos que as mulheres católicas estão tomando métodos anticoncepcionais, interrompendo gravidezes não desejadas, relacionando-se amorosamente com pessoas do mesmo sexo.

O que é importante saber sobre os direitos sexuais e os direitos reprodutivos dos jovens?

Direitos Sexuais e direitos reprodutivos são direitos humanos e, portanto, direitos também dos jovens. A IV Conferência Internacional de População e Desenvolvimento incluiu um foco específico sobre comportamento sexual saudável e responsável dos jovens e afirmou a importância da disponibilização de serviços apropriados de aconselhamento, bem como reconhecimento de que informação apenas não é suficiente para transformar atitudes e comportamentos.

Um dos cuidados mais importantes que devemos ter com a sexualidade dos jovens está relacionado à violência e à exploração sexual infantil. A violência sexual é caracterizada por qualquer forma de constrangimento ou relação sexual com alguém, sem que haja consentimento, e exploração sexual se refere a um conjunto de práticas que incluem pornografia, prostituição e o tráfico sexual de menores de 18 anos.

Um consentimento só pode ser dado se a pessoa é capaz de julgar o que está consentindo. Uma criança menor que

12 anos não é capaz de compreender adequadamente tudo o que envolve um ato sexual, por isso, não é capaz de consenti-lo. Um jovem entre 12 e 18 anos, também não é capaz de consentir o ato sexual, exceto sob condições específicas, com seus pares, quando não houver nenhuma relação de autoridade. Nenhuma pessoa, de qualquer idade, inclusive adulto, é capaz de consentir o ato sexual, se estiver vivendo sob condições de exploração sexual, coerção ou violência ou para pessoas em posição de autoridade.

Em alguns países, o aumento do número de gravidezes em mulheres cada vez mais jovens e a epidemia de HIV/AIDS têm representado as preocupações mais frequentes nas ações voltadas para o público jovem. Todavia, relações sexuais mais saudáveis, incluindo a escolha do momento certo de ter um filho, não podem ser garantidas sem que sejam reconhecidos os desejos e o conhecimento das jovens, a possibilidade de escolhas e sua autonomia.

atividade 15:

O que são direitos sexuais e direitos reprodutivos?¹⁷

Objetivos

Discutir os conceitos de direitos sexuais e direitos reprodutivos, como parte integrante dos direitos humanos e refletir sobre a importância destes conceitos na vida das mulheres e dos homens.

Tempo recomendado

2 horas.

Materiais necessários

Canetas e lápis, cópias da Folha de Apoio 15A e um cartaz com o modelo do quadro na folha de apoio.

Notas de planejamento

Pode ser útil escrever os direitos sexuais e reprodutivos no cartaz e utilizá-lo em futuras seções, principalmente nas seções em que são discutidas sexualidade, maternidade e prevenção ao HIV/AIDS.

Procedimento

1. Prepare a seção antecipadamente: faça cópias da Folha de Apoio 15A e recorte os direitos em tiras, para serem distribuídos. Desenhe quatro colunas em um cartaz e coloque os seguintes títulos em cada coluna: Direitos Sexuais e Reprodutivos, Concordo, Concordo + e Não concordo (Veja exemplo de como desenhar este quadro na Folha de Apoio 15B).

¹⁷ Técnica adaptada do manual: "Uma estratégia para convencer: los/as líderes jóvenes y la promoción y defensa de políticas públicas". (2000) UNFPA y Redes Jóvenes: Lima.

2. Explique para o grupo que os direitos sexuais e reprodutivos devem ser considerados como direitos humanos.

3. Divida as participantes em pequenos grupos e distribua as tiras de direitos. Em grupos com menor grau de escolaridade, leia os direitos em voz alta.

4. Explique que cada grupo recebeu algumas tiras e solicite que discutam o que entendem sobre as mensagens, se concordam (C), se concordam mais ou menos (+/-), se não concordam (NC) e se esses direitos têm sido respeitados ou não no cotidiano das pessoas;

5. Peça a cada grupo que apresente os direitos que foram discutidos, e se estão de acordo ou não que estes direitos sejam respeitados na comunidade em que vivem. Anote as repostas em um quadro ou flip-chart e peça que as outras participantes digam se concordam ou discordam das repostas.

6. Depois que forem apresentados todos os direitos, use as questões abaixo, para discutir a importância dos direitos sexuais e reprodutivos do homem e da mulher.

Perguntas para discussão

- Os direitos das mulheres jovens são respeitados na sua comunidade? Se não, quais são os direitos das mulheres jovens que são mais violados? Por que isto acontece? (Veja quadro *Crianças, Adolescentes e Erotismo*).
- Os direitos dos homens jovens são respeitados na sua comunidade? Se não, quais são os direitos que são mais violados? Por que isto acontece?
- Mulheres jovens e mulheres adultas têm os mesmos direitos?
- Mulheres e homens têm os mesmos direitos sexuais e reprodutivos?
- Quais são os direitos sexuais e reprodutivos dos homens que são mais violados? Por que isto acontece?
- Qual é o maior obstáculo que a mulher enfrenta na proteção de seus direitos sexuais e reprodutivos?
- Qual é o maior obstáculo que os homens enfrentam na proteção de seus direitos sexuais e reprodutivos?
- Como mulheres e homens que se relacionam intimamente podem respeitar os direitos sexuais e reprodutivos de um e de outro?
- Que associações ou instituições em sua comunidade

oferecem serviços para proteger os direitos sexuais e reprodutivos de mulheres jovens?

- O que você aprendeu com esta atividade? Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada em sua própria vida ou relacionamentos?

Fechamento

Direitos sexuais e reprodutivos são direitos humanos fundamentais e pertencem a homens e mulheres de todas as idades. Esses direitos incluem o direito de tomar decisões autônomas sobre a própria vida sexual e reprodutiva, livre de coerção ou violência, e o direito a informações e métodos para tomar decisões saudáveis e seguras sobre a própria vida sexual e reprodutiva. Temos o direito de decidir sobre nossos corpos e cabe ao Estado garantir as condições para que possamos exercer esses direitos.

Link – Manual

A Atividade 3: *Aprendendo sobre os Direitos Humanos* oferece uma introdução geral sobre a concepção dos direitos.

Outros links

O vídeo *X-salada e Pão com ovo*¹⁸ apresenta diversas situações para debater os direitos dos adolescentes: uma garota vai ao posto de saúde buscar preservativo gratuito, uma mãe adolescente quer amamentar o filho durante as aulas, um casal discute a hora certa de transar, amigos em um bar observam um casal de homossexuais que chega de mãos dadas.



Crianças, adolescentes e erotismo

Nas mensagens com conotação erótica que hoje chegam às crianças/adolescentes através de toda mídia é recorrente a idealização da juventude e do corpo feminino. Meninas se empenham em agir com sensualidade, dançar de forma erótica, mas não são ensinadas a ter atitudes para defesa de si próprias e a dizer não diante de um assédio ou uma conduta desrespeitosa. É importante que os responsáveis pelas crianças fiquem atentos e mostrem a seus filhos/as como perceber quando estão vulneráveis a uma relação de exploração e a se defenderem.

¹⁸ Produzido por ECOS – Comunicação em Sexualidade. Para maiores informações visite o site www.ecos.org.br

Tiras sobre direitos sexuais e reprodutivos

1. Direito de viver a sexualidade sem medo, vergonha, culpa, falsas crenças e outros impedimentos a à livre expressão dos desejos.

As pessoas, de todas as idades, têm o direito de viver e de buscar suas formas de desfrutar prazer sexual.

2. Direito de viver a sexualidade livre de violência, discriminação, coerção, no contexto mais amplo de relações inspiradas na igualdade, no respeito e na justiça.

Cada pessoa tem o direito de exercer sua plena sexualidade, sem sofrer violência ou ser forçada a fazer algo que não deseja.

3. Direito a escolher o/a parceiro/a sexual sem discriminações.

Cada pessoa tem o direito de escolher seu/sua parceiro/a sem sofrer discriminações.

4. Direito ao respeito pleno pela integridade corporal.

Não deixar que outras pessoas a obriguem a fazer algo que não quer, como, por exemplo, tocar suas partes íntimas. No caso de exames médicos, contar com uma pessoa de sua confiança para acompanhá-la.

5. Direito de optar por ser ou não sexualmente ativa, incluído o direito de envolver-se em relações sexuais consensuadas e de casar-se com o pleno e livre consentimento de ambas as pessoas.

Ninguém pode ser forçado a casar-se, manter relações sexuais, sem que ambas as partes estejam de acordo e queiram isso.

6. Direito de ser livre e autônoma para expressar sua orientação sexual.

Cada pessoa tem o direito de se relacionar sexual e amorosamente com pessoas de qualquer sexo.

7. Direito de expressar sua sexualidade de forma independente da reprodução.

Cada pessoa tem o direito de se relacionar sexualmente sem querer ter filhos.

8. Direito a gozar da igualdade, respeito mútuo e responsabilidade compartilhadas nas relações sexuais.

Homens e mulheres têm os mesmos direitos, devem ter igualdade e as mesmas responsabilidades nas relações sexuais.

9. Direito de insistir sobre a sexualidade e a praticar o sexo seguro para evitar a gravidez e prevenir as doenças de transmissão sexual, incluindo HIV.

A pessoa pode exigir o uso de preservativo para se prevenir das DST/HIV/AIDS ou por não querer engravidar.

10. Direito de decidir livre e responsavelmente sobre ter ou não descendentes, sem temer coações, discriminação ou violência, e a decidir o espaçamento e momento para ter filhos/as.

As pessoas podem decidir se querem ou não ter filhos, quando e quantos filhos/as querem ter.

11. Direito a ter informação e meios adequados para poder exercer a tomada de decisão.

As pessoas devem ser informadas para decidirem o que é melhor para si próprias.

12. Direito à saúde sexual, o qual exige o acesso a todo tipo de informação, educação e a serviços confidenciais de alta qualidade sobre sexualidade e saúde sexual.

Direito de receber informações para poder escolher, onde se informar e que esses serviços sejam confidenciais.

Uma amostra do quadro de avaliação dos direitos

Abaixo, segue um exemplo de como organizar o quadro com a resposta dos participantes sobre se estão ou não estão de acordo que os diferentes direitos sexuais e reprodutivos sejam respeitados em sua comunidade:

Direitos Sexuais e Reprodutivos	C	+-	NC
1.			
2.			
Etc.			

atividade 16:

Prevenção e prazer

Objetivos

Promover uma discussão sobre a prevenção das DSTs/AIDS através de relações sexuais prazerosas, e o papel do diálogo diante da possibilidade de uma gravidez, de infecção por DSTs/HIV/AIDS e o uso do preservativo.

Materiais necessários

Quadrados de papel no tamanho de embalagem de camisinhas (femininas e masculinas); camisinhas (femininas e masculinas)

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

Se possível, tente trazer algumas amostras de camisinhas femininas e masculinas para a sessão, para que as mulheres jovens possam ver com o que se parecem e qual sua textura e aprendam a colocação correta do preservativo.

Procedimento

1. Faça uma tempestade de idéias sobre o significado e a importância do sexo seguro. Se necessário, faça uma revisão de como as DSTs e o HIV são transmitidos (veja Folha de Apoio 23B).

2. Divida as participantes em 3 grupos e peça que pensem em situações que já passaram ou ouviram falar, sobre mulheres que levam camisinhas na bolsa. Dê 10 minutos para esta discussão.

3. Peça para que os grupos apresentem seus relatos.

4. Peça que elejam uma história que considerem positiva e outra que considerem negativa. Divida então, as participantes em dois grupos e peça que cada um faça uma encenação das histórias identificadas, para montar a encenação da experiência. Se for possível, estimule a interpretação de um antagonista, ou seja, alguém que não concorde com as ações da protagonista, a mulher que carrega o preservativo na bolsa.

5. Depois de encenadas as histórias, use as questões abaixo para facilitar a discussão sobre o que foi feito.

PASSO OPCIONAL: Se o tempo permitir, você pode estimular uma discussão sobre microbicidas entre as participantes, refletindo sobre as vantagens e desvantagens que podem afetar as relações íntimas (Veja Folha de Apoio 16).

Perguntas para discussão

- Uma mulher deveria carregar preservativos na bolsa? Por que sim ou por que não?
- Quando é importante usar preservativos?
- Quem se espera que inicie uma discussão sobre o uso do preservativo, o homem ou a mulher? Por quê?
- O que vocês acham da mulher que propõe o uso do preservativo?
- O que os homens costumam achar da mulher que propõe o uso do preservativo? Por quê?
- É difícil para uma mulher falar sobre o uso do preservativo com seu parceiro? Por quê ou por que não?
- Se o parceiro recusa o uso do preservativo, o que uma mulher deveria fazer?



- O que acontece na vida real? Os casais costumam conversar sobre uso do preservativo? Por que sim ou por que não?
- Você já ouviu falar em preservativo feminino (veja Folha de Apoio 15)? O que você ouviu dizer sobre este assunto? Você acha que isto ajuda as mulheres a terem mais controle sobre sua vida sexual? Por que sim ou por que não?
- Qual é a relação entre prevenção e direitos sexuais e reprodutivos?
- Quais são as principais dificuldades que as mulheres encontram para conversar sobre preservativo com seus parceiros? Como ela pode vencer essas dificuldades?
- É fácil para uma mulher conversar com seu parceiro sobre coisas relacionadas ao sexo, sobretudo o que lhe dá prazer? Por que sim ou por que não?
- Como o prazer está relacionado aos direitos sexuais e reprodutivos?
- Como é vista uma mulher que tem mais de um parceiro sexual? Tem alguma diferença quando é o homem que tem mais de uma parceira?
- Que argumentos uma mulher pode usar para carregar um preservativo em sua bolsa?
- De que forma uma mulher pode vencer as dificuldades de diálogo para o uso e obter prazer com o preservativo com seu parceiro?
- O que você aprendeu com esta atividade? Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada em sua própria vida ou relacionamentos?

Fechamento

Como mulheres, temos o direito de tomar decisões sobre nossos corpos. Isso inclui a obtenção de informações e o acesso a métodos de prevenção, além de habilidades para negociar o uso desses métodos com os parceiros. Seja em um relacionamento recente ou de longo prazo, a comunicação é sempre importante. Conhecimento, comunicação e proteção hoje fazem com que nos preocupemos menos com as possíveis consequências amanhã, o que torna o sexo mais divertido e prazeroso.

Link – Manual

A discussão sobre negociação nas relações sexuais pode ser complementada com a *Atividade 1 Pessoas e Coisas*, que trata da iniquidade nas relações de poder, que geralmente afetam as mulheres.

Link – Vídeo

Em *Era uma vez outra Maria*, que tipos de expectativa e temores a jovem protagonista enfrentou em sua primeira relação sexual? Ela demonstrou preocupação em relação a DSTs e HIV/AIDS? Como foi a discussão entre ela e seu namorado sobre o uso de preservativo? Por que eles não usaram preservativos?

Link – Programa H

Seção 5, Atividade 8: Quero... Não Quero, Quero... Não Quero

Seção 1, Atividade 9: Sexualidade e Contracepção.

Folha de apoio 16 A¹⁹

Métodos de prevenção controlados pelas mulheres

A camisinha feminina

A camisinha feminina é uma bolsa ou revestimento de poliuretano com cerca de 17cm de comprimento. Usada pela mulher durante o sexo, ela adere à vagina e ajuda a prevenir a gravidez e doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), incluindo o HIV. Em cada extremidade da camisinha, existe um anel flexível. Na extremidade fechada da bolsa, o anel flexível é inserido na vagina para manter a camisinha feminina no lugar. Na extremidade aberta da bolsa, o anel permanece fora da vulva, na entrada da vagina. O anel age como guia durante a penetração e ainda impede que a camisinha deslize para dentro da vagina. Existe um lubrificante a base de silicone dentro da camisinha, mas pode-se usar um lubrificante adicional.

A camisinha não contém espermicida. A camisinha feminina não deve ser usada ao mesmo tempo em que a camisinha masculina de látex, pois a fricção entre as duas pode fazer com que elas se rompam.

Quais são os benefícios da camisinha feminina?

- Ela fornece à mulher e ao homem mais uma opção de proteção contra uma gravidez contra a transmissão de DSTs, incluindo HIV/AIDS. Com o uso correto e consistente, a camisinha feminina é tão eficaz quanto outros métodos de barreira.
- A mulher pode usar a camisinha feminina se o parceiro se recusar a usar a masculina.
- O poliuretano, material do qual a camisinha feminina é feita, é menos propenso a causar reações alérgicas do que o látex da camisinha masculina.

¹⁹ Adaptado de AVERT (www.avert.org) e The Female Health Company (www.femalehealth.org).

- Ela pode ser inserida até 8 horas antes da relação, por isso não interfere no momento.
- O poliuretano é fino e conduz bem o calor, por isso o ato sexual pode ser sensível e natural.
- A camisinha feminina pode ser usada com lubrificantes à base de óleo.
- Não são necessários requisitos de armazenamento especiais, pois o poliuretano não é afetado por mudanças de temperatura e umidade. A data de validade da camisinha feminina é de 5 anos após a data de fabricação.
- Favorece o conhecimento do próprio corpo.

Quais são as desvantagens da camisinha feminina?

- O anel exterior é visível fora da vagina, o que pode constranger algumas mulheres.
- A camisinha feminina pode fazer barulho durante o ato. O uso de lubrificante adicional pode eliminar esse problema.
- Algumas mulheres acham a camisinha feminina difícil de colocar e de remover.
- Sua taxa de fracasso na prevenção da gravidez é maior que a de outros métodos de barreira, como a pílula, especialmente se não for bem colocada ou armazenada em condições adequadas.
- Ela é relativamente cara e sua distribuição é relativamente limitada em alguns países.

Algumas perguntas freqüentes sobre o preservativo feminino?

1. O preservativo feminino incomoda? Machuca?

Em muitas culturas as mulheres são proibidas de tocar seus genitais e, portanto, para algumas, colocar algo dentro de sua vagina pode soar estranho. No entanto, o material do qual é feito o preservativo é muito flexível e não machuca, ainda que se possa sentir sua presença dentro do corpo.

2. Pode-se usar este preservativo na primeira relação sexual?

A camisinha feminina pode ser usada na primeira relação sexual. Algo que preocupa as mulheres é perder sua virgindade. No entanto, todos os corpos são diferentes e existem diferentes tipos de hímen.

3. Existe a possibilidade de que saia da vagina?

A vagina é um músculo que se abre para receber um pênis, um preservativo, um tampão ou outro objeto. Uma vez introduzidos, automaticamente, a vagina se fecha, como se os tivesse abraçando.

Microbicidas: ajudando a colocar o poder de prevenção nas mãos das mulheres

Ainda não disponíveis no mercado, os microbicidas são uma variedade de produtos diferentes que têm em comum uma característica: a capacidade de impedir a transmissão sexual do HIV e de outras doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) quando aplicados localmente. Um microbicide poderia ser produzido de diversas formas, incluindo em gel, cremes, supositórios, películas ou como uma esponja ou um anel que libera o ingrediente ativo ao longo do tempo. Embora ainda não haja microbicidas seguros e eficazes disponíveis, os cientistas estão testando muitas substâncias para saber se elas ajudam a proteger contra HIV e/ou outras DSTs.

Os microbicidas preencheriam uma importante lacuna na capacidade das mulheres de prevenir HIV/AIDS e outras DSTs, pois como não exigiriam a cooperação dos parceiros, eles colocariam o controle da proteção nas mãos das mulheres.



atividade 17:

Gravidez... Sim ou Não

Objetivos

Discutir sobre as responsabilidades da mulher e do homem na decisão sobre uma gravidez

Materiais necessários

Cópia para cada grupo da Folha de apoio 17A: “Uma história possível”.

Tempo recomendado

2 horas.

Procedimento

1. Distribua (ou leia em voz alta) o texto “A história de Joana”, na Folha de Recursos 17A.

2. Divida as participantes em pequenos grupos e dê 15 minutos para que discutam um possível final para a história. Cada grupo deverá preparar uma pequena representação do final escolhido.

3. Ao término, discuta se existem outras possibilidades além daquela(s) apresentada(s).

4. Pergunte às participantes se elas já ouviram falar em contracepção de emergência (se isto ainda não aconteceu, explique o assunto para o grupo). Apresente as informações da Folha de recursos 17A.

5. Peça às participantes para imaginarem que Joana descobriu que estava grávida. Diga para que retornem aos pequenos grupos e discutam possíveis finais para esta situação. Dê mais 15 min para esta discussão.

6. Após cada grupo ter apresentado o que criou, use as questões abaixo para facilitar a discussão sobre o papel do homem e da mulher no planejamento de uma gravidez.

Perguntas para discussão

- Esta poderia ser uma história real? Por que ou por que não?
- Mulheres jovens se preocupam com gravidez não planejada? Por que ou por que não?
- Mulheres jovens costumam conversar com seus parceiros sobre planejamento de gravidez? Por que sim ou por que não?
- Homens jovens se preocupam com gravidez não planejada? Por que ou por que não?
- Homens jovens costumam conversar com suas parceiras sobre planejamento da gravidez? Por que sim ou por que não?
- Qual é o papel do homem no planejamento da gravidez?

- Que papel o homem deveria ter na hora da decisão de tomar a contracepção de emergência?
- O que passa pela cabeça de uma mulher jovem quando ela descobre que está grávida? Como uma gravidez não planejada poderia mudar sua vida? Que opções ela teria?
- O que passa pela cabeça de um homem jovem quando ele descobre que sua parceira está grávida? Em que sua vida pode mudar? Que opções ele teria?
- Como os pais reagem quando sua filha ou filho passa por uma gravidez não planejada?
- Qual deveria ser o papel dos pais em apoiar uma jovem a evitar uma gravidez? E em apoiar o homem jovem a evitar uma gravidez?
- Como podemos ajudar a reduzir o número de gravidezes não planejadas entre os jovens de sua comunidade?
- Que opções uma mulher jovem tem diante de uma gravidez não desejada?
- O que você aprendeu com esta atividade? Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada em sua própria vida ou relacionamentos?

Fechamento

Assim como a decisão sobre o sexo deve ser discutida, também se deve discutir a decisão sobre a contracepção e o planejamento da gravidez. Por muito tempo, a contracepção ou a forma de se evitar a gravidez foi vista como responsabilidade da mulher. Não é mais assim, os homens devem ser parceiros também nas decisões sobre os métodos de prevenção para evitar uma gravidez como também prevenir as DSTs e HIV/AIDS. É sempre melhor planejar antes e praticar sexo seguro, mas caso nos encontremos sob o risco de uma gravidez não planejada, as pílulas de contracepção de emergência oferecem uma opção que, se usadas da forma correta, podem reduzir o risco significativamente. Em caso de dúvidas e incertezas, lembrem de procurar informações com profissionais de saúde ou outras pessoas com conhecimento na comunidade.

Link – Programa H

Seção 1, Atividade 10 – “Gravidez na Adolescência: A história de Tiago”.

Folha de apoio 17 A

“Uma história possível”

Joana é uma garota de 17 anos. Ela está na 3ª série do Ensino Médio e tem planos para o próximo ano de continuar os estudos e trabalhar. Sempre participou do grêmio do colégio e ajudou na criação do jornal da escola. Ela é uma garota alegre, extrovertida e dinâmica, tem muitos amigos, se dá bem com todos, mas em especial com Léo, seu namorado há 7 meses. Eles adoram ficar juntos, pois têm muitos sonhos em comum, um deles é fazerem uma longa viagem.

Há mais ou menos três meses, eles transaram pela primeira vez. Joana até estranhou, pois não sentiu tantas dores como suas amigas falaram, nem

sentiu vergonha em falar com Léo sobre o uso da camisinha.

Contudo, numa das vezes em que eles estavam transando, a camisinha estourou e Joana não utilizava nenhum outro método contraceptivo. Eles ficaram muito preocupados, pois Joana estava no seu período fértil.

Neste momento, muitas coisas passaram na cabeça de Joana:

- “Ai meu Deus! E se eu ficar grávida?”
- “Puxa, o que será que eu posso fazer...”

Folha de apoio 17 B

Contracepção de emergência?²⁰

Contracepção de emergência é um recurso contraceptivo feito à base de altas doses de hormônios que impedem a ovulação, a fecundação do óvulo pelos espermatozoides e a implantação do óvulo no útero, impedindo o início da gravidez. Deve ser usado até três dias (72 horas) depois que a relação sexual não protegida aconteceu. Após este período ele é pouco eficiente.

Pode ser usado na forma de dose pronta, contendo dois comprimidos que são vendidos em farmácias. Recomenda-se que o primeiro comprimido seja tomado o quanto antes, pois quanto mais cedo for ingerido maior eficácia tem para evitar a gravidez. O segundo comprimido deve ser tomado 12h após o primeiro. É aconselhável tomar os comprimidos sempre junto com a ingestão de leite e alimentos para evitar náuseas, enjôos, vômitos ou dor de cabeça. Caso haja vômitos até duas horas após sua ingestão, é preciso repetir a dose.

Importante

A Contracepção de Emergência não é um método abortivo de evitar a gravidez. É um recurso emergencial que pode evitar uma gravidez não planejada e conferir maior tranquilidade à mulher. Deve ser utilizado quando houver falha da camisinha feminina ou masculina, relação sexual com o diafragma deslocado, relação sem uso de qualquer método

contraceptivo ou em caso de estupro. Diferente da pílula anticoncepcional, não é um recurso para ser usado com frequência, somente em situações de emergência, pois usado regularmente pode permitir uma gravidez.

Como não é abortiva, seu uso não deverá provocar sangramentos. É preciso esperar a menstruação vir normalmente, sendo que esta pode atrasar ou adiantar uns dias. No caso de falha, não causa efeitos colaterais no feto.

Depois de tomar a contracepção de emergência, é preciso usar a camisinha em todas as relações sexuais até a menstruação vir, pois ela não protege as relações sexuais futuras, só aquela relação que ocorreu nas últimas 72 horas. O uso repetitivo em um mesmo ciclo menstrual protege menos contra a gravidez que outros métodos. Também não protege as mulheres das DST/HIV/AIDS.



²⁰ Texto extraído e adaptado do site www.redece.org (Rede Brasileira de Promoção de Informação e Disponibilização da Contracepção de Emergência).

atividade 18:

Os segredos de Alice

Objetivos

Promover reflexão sobre a interrupção de uma gravidez, sob a perspectiva da saúde pública e dos direitos sexuais e reprodutivos.

Materiais necessários

Cópias da Folha de Apoio 18 A “Os segredos de Alice”; opcional: flip-chart e marcadores.

Tempo estimado

2 horas.

Notas para planejamento

Este pode ser um tópico que cause muita discussão entre as participantes. É importante que o facilitador não tente impor seus valores ou se mostre favorável a um dos lados, mas antes foque o contexto da saúde e dos direitos humanos. A facilitadora tem que rever as leis locais com referência principalmente ao aborto. Para auxiliar esta reflexão veja Folha de Apoio 18 B.

Procedimento

1. Distribua (ou leia em voz alta) a Folha de Apoio 18A com o texto O Segredo de Alice.
2. Divida os participantes em pequenos grupos e dê 20 minutos para que discutam possíveis finais para a história. Cada grupo deverá apresentar o que pensou através de uma pequena encenação ou cartaz.
3. Após as apresentações, use as questões abaixo para facilitar a discussão.

Perguntas para discussão

- Que opções Alice teve diante da gravidez? Quais são as implicações de cada uma dessas opções?
- O que vocês acham da forma como os amigos e o namorado de Alice reagiram à situação?
- A questão do aborto diz respeito aos homens também? Por quê? Como eles deveriam se envolver?
- As mulheres jovens de sua comunidade enfrentam situações parecidas com a da história de Alice?
- A história de Alice seria diferente se ela vivesse em um lugar em que aborto fosse ilegal? Se sim, como seria?
- Vocês acham que as mulheres que fazem o aborto se sentem como Alice?
- Como a sociedade retrata as mulheres que fazem aborto?
- Você acha que uma mulher tem o direito de decidir se irá ou não levar uma gravidez adiante? Por quê?
- Você acha que as mulheres deveriam ter o direito legal de fazer aborto seguro? Por quê?

- Quais são os principais desafios que as mulheres enfrentam nesta situação?
- Como as leis sobre o aborto afetam as mulheres de diferentes classes sociais?
- Os atendimentos prestados nos serviços de saúde às mulheres que estão sofrendo as complicações de aborto são de qualidade? São humanizados? Se não, por quê? Como uma mulher que está passando por esta situação deveria ser tratada?
- Como podemos ajudar a garantir que uma mulher jovem de sua comunidade tenha informação e ajuda necessária em uma situação como esta?
- O que você aprendeu com esta atividade? Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada em sua própria vida ou relacionamentos?

Fechamento

Podemos optar pelo aborto por diversas razões: porque não queremos filhos (ou mais filhos), porque queremos adiar a gravidez, porque a gravidez apresenta um risco possível para nossa vida ou nossa saúde ou por causa de coerção, seja em caso de estupro ou quando o parceiro insiste que abortemos. O aborto é uma realidade em todos os países, independentemente de seu status legal. Ele é, também, um assunto muito delicado e as pessoas geralmente têm posições diferentes e argumentos contra e a favor do aborto e do direito da mulher de optar por ele. Todas as pessoas têm direito a ter suas opiniões e valores e eles devem ser respeitados. No entanto, é importante também considerar o problema do aborto sob a perspectiva da saúde pública e dos direitos humanos. Em locais onde o aborto é proibido legalmente ou não está universalmente disponível, meninas e mulheres morrem ou sofrem danos incapacitantes ao tentar interromper a gravidez indesejada. Mulheres com mais dinheiro têm mais chances de fazer um aborto seguro, quando existem muitas restrições para o aborto e o estado não oferece recursos no sistema de saúde. Do mesmo modo, mulheres com baixo poder aquisitivo, geralmente têm que fazer o aborto em condições arriscadas. Nosso direito à saúde e à vida, assim como nosso direito de tomar decisões sobre nosso próprio corpo, devem ser respeitados e protegidos. Uma vez que nós, mulheres, carregamos o ônus maior e todo o risco físico da gravidez, do nascimento e do aborto, é a nós que cabe tomar as decisões sobre assumir esses riscos. Os homens, no entanto, compartilham a responsabilidade da gravidez de suas parceiras e é importante que eles apoiem nossas decisões quanto à gravidez.

Entre as opções de uma gravidez não desejada, estão:

- Continuar com a gravidez e ficar com o bebê;
- Continuar com a gravidez e dar o bebê para adoção;
- Interromper a gravidez.

É difícil tomar uma decisão. Não obstante, reiteramos o direito de a mulher decidir sobre sua gravidez, dado que é ela quem deve enfrentar as consequências. Sugerimos que sejam postas na balança as opções que se têm e se veja qual a melhor para cada uma, no momento em que a decisão for tomada.

Link - Programa H

Seção 1, Atividade 11: O homem e o aborto

Outros links

O vídeo *Uma vezinha só*²¹ conta a história de uma jovem, Tininha, que vive uma situação de aborto e é atendida de maneira exemplar em um serviço de saúde. Ajuda a promover discussão sobre a importância da participação do parceiro nas decisões para a saúde reprodutiva.

Folha de apoio 18 A

Os segredos de Alice

Terça-feira, 12 de julho (faltam 28 dias para o meu aniversário).

Querido Diário,

Como me sinto sozinha nesse momento! Como está doendo passar por esse momento! Pedi ajuda a minhas amigas, mas esperava mais apoio! Isso mesmo!!! Queria mais apoio!!! Até mesmo o Pedro não quis se envolver muito... Ele até falou pra eu fazer o aborto, mas deu no pé. Me falou que isso era um problema meu e eu que tinha que resolver sozinha e que eu já tinha 17 anos e mais um monte de coisas.... Mas acho que uma coisa que ele falou é verdade, o corpo é meu, no fim eu que tinha que resolver, mas o que ele não entende é que não é fácil passar por isso sozinha! No fim, a Aninha, minha amiga do curso de dança, foi quem mais me ajudou. Ela me entendeu... eu não podia ter esse filho agora....

Estou muito triste... O que faço? Quem pode olhar para mim neste momento? Queria tanto desabafar com alguém... Não, não. Nem pensar na minha mãe... Imagina... não quero contar pra ela.... Meu diário, só você me escuta... Só sei chorar... (até daqui a pouco).

Voltei. Estou um pouco mais calma, mas não paro de pensar... Fiquei lembrando que pelo menos fui bem atendida no serviço de saúde. A enfermeira era gente boa, me acolheu, conversou bastante e não ficou me enchendo de perguntas. Sinto medo, vergonha... Nunca pensei que um dia eu faria um aborto, mas fiz. E agora? Ela me falou da importância de fazer a contracepção (usar método, entende?) e me falou que eu tinha que voltar no posto depois de 15 dias pra outra consulta. Esse dia tá chegando e eu não sei com quem ir. O que faço? Vou sozinha? Imploro ao Pedro para ir comigo? Não quero isso... Nem sei se quero continuar com ele! Mas que o Pedro precisava ficar mais esperto, ah, isso ele precisava!



²¹ Produzido por ECOS – Comunicação em Sexualidade. Para mais informações visite o site www.ecos.org.br.

Não vou chamar de novo a Aninha... Só se eu chamar a Vivi, que já passou por isso! Se bem que a Vivi não teve uma experiência legal. Ela me falou que foi super mal tratada no posto. O médico ficou dizendo que ela era irresponsável, que na hora H não pensou nas conseqüências e que tinha cometido um crime. Melhor não... melhor insistir com o Pedro, assim a gente pode falar um pouco sobre o que aconteceu.... sei lá...

Até amanhã, meu diário.

Alice

Quarta-feira, 13 de julho (faltam 27 dias para o meu aniversário)

Querido Diário,

Cheguei da rua, fui pagar umas contas para minha mãe. Estou me sentindo mais disposta hoje, ainda bem! Sabe Diário, ontem a Aninha falou que tinha um grupo só de meninas que discutiam sobre essas coisas... Elas conversam sobre saúde, prazer, sexo, camisinha, enfim o que nós mulheres estamos sentindo. Acho que vou procurar esse grupo.... Quem sabe eu não me sinta tão sozinha falando com elas... (Volto já, diário, o telefone tá tocando).

Voltei, era a Aninha me falando que vai ter reunião amanhã do grupo, vai ser depois da aula de dança. Acho que vou aparecer por lá.... Aninha é uma grande amiga... Agora vou dormir, estou cansada e quero ver se nos sonhos alguma coisa boa acontece. Fui... meu diário, boa noite.

Alice

Folha de apoio 18 B

0 Aborto

O aborto é um assunto polêmico. Falar sobre o aborto gera na maioria das vezes controvérsias e desconfortos, pois envolve princípios morais, religiosos, éticos e legais. No entanto, não é um assunto a ser relegado para o segundo plano, uma vez que a saúde física, emocional e mental de milhares de mulheres ao redor do mundo pode estar em jogo devido às más condições em que é realizado o aborto.

Entre os teóricos, pesquisadores e organizações sociais há aqueles que inserem o aborto dentro das questões de saúde pública, que o tratam como tema dos direitos sexuais e reprodutivos das mulheres e lutam para eliminar a descriminalização que pesa sobre a decisão das mulheres diante da interrupção de uma gravidez e pela legalização da prática do aborto. Há, no entanto, aqueles que assumem uma linha de defesa da criminalização, manutenção da ilegalidade e punição das mulheres nos casos de interrupção da gravidez, não previstos pela lei. O Código Penal Brasileiro (1940) pune a prática do aborto, sendo permitido apenas em duas situações: se não houver

outra forma de salvar a vida da gestante ou em casos de gravidez decorrente de estupro.

Estima-se que na América Latina e no Caribe, anualmente, cerca de 4 milhões e 200 mil mulheres submetem-se todo ano a abortamentos, sendo 95% desses procedimentos realizados na ilegalidade (OMS, 1998). Cerca de 21% das mortes maternas (6 mil/ano) “têm como causa as complicações do aborto inseguro sob a responsabilidade das leis restritivas ao aborto” (Rede Nacional Feminista de Saúde 2005). As taxas de abortamento entre adolescentes variam de país para país, registrando-se desde taxas muito baixas, como na Alemanha (3 abortamentos em cada 1.000 mulheres na faixa etária de 15 a 19 anos) e Japão (6 em cada 1.000) e taxas muito mais altas, como no Brasil (32 em cada 1.000) e Estados Unidos (36 em cada 1.000) (Rede Nacional Feminista de Saúde 2003)

Essa realidade nos mostra o quanto ainda é necessário avançarmos nessa discussão. Mas apesar de toda a resistência, é possível perceber algumas mudanças. Encontros promovidos pela Organização das Nações

Unidas, em especial o Plano de Ação do Cairo (1994), a Plataforma de Beijing (1995) e o Pacto Internacional de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (1992), recomendam uma revisão das legislações punitivas sobre o aborto e reconhecem o aborto como um grande problema de saúde pública; recomendam a garantia às mulheres de acesso a serviços que permitam a realização de aborto com segurança. A maioria dos países presentes nessas conferências foi signatária desta e de outras recomendações, inclusive o Brasil.

Deve-se lembrar que sendo ou não o aborto legalizado, ele continuará acontecendo todos os dias entre mulheres adultas, jovens e adolescentes. A maioria das mulheres brasileiras que compõem a triste estatística de milhões de casos de aborto é formada por pobres e negras. A não legalização do aborto não impede que ele seja praticado, mas certamente colabora para a precarização das condições em que ele é feito, colocando em risco a vida e a saúde das mulheres.

É importante destacar que a discussão sobre aborto deve vir sempre no contexto das questões sobre direitos sexuais e reprodutivos, acesso a serviços de saúde (hospitais ou postos de saúde), acesso a métodos contraceptivos adequados, violência de gênero entre outros. No caso de adolescentes e jovens, é importante discutir as necessidades específicas da faixa etária, questionar os obstáculos ao acesso às informações e os impedimentos sociais e culturais recorrentes, e a visão adultocêntrica quando se trata das garantias dos direitos sexuais e reprodutivos dessa faixa etária.

Serviços de saúde e atendimento ao público adolescente e jovem

É necessário ressaltar que a ilegalidade condena todas as mulheres. Tanto faz o aborto ser ou não provocado, pois não raro, ao chegar a um serviço de emergência obstétrica com aborto em curso ou com complicações decorrentes de aborto, as mulheres são tratadas como criminosas, as últimas a serem atendidas, até que muitas ficam com seqüelas ou morrem.

O atendimento à saúde, de maneira geral, deve ser profissional, criterioso e respeitoso. Quando uma mulher em situação de abortamento, adolescente ou adulta, chega a um serviço de saúde, o mais importante é ela sentir-se bem tratada e não se sentir sob julgamento. O profissional pode apoiá-la, reforçando sua auto-estima, escutando atentamente o que diz, certificando-se de que compreendeu o que ela está falando ou tentando falar, e, sobretudo, assegurando-lhe que o que ela sente é real e válido.

No caso de adolescentes, é importante valorizar seus sentimentos e preocupações. Uma dessas preocupações pode ser quanto à sua privacidade. A jovem deve se sentir segura de que ninguém tomará qualquer atitude – por exemplo, a de contatar a família – sem o seu conhecimento ou aprovação.

As diferenças de idade não são motivos para o profissional impor seus valores e pontos de vista. Para compreender melhor essa jovem, nunca é demais conhecer um pouco do mundo adolescente, as pressões e constrangimentos que sofrem, algumas das dificuldades que enfrentam na hora de optar e usar um método contraceptivo, tais como:

- acesso e disponibilidade: são poucos os serviços de atendimento para adolescentes, os custos dos métodos são proibitivos para a maioria deles;
- relações de gênero: expectativas de papéis sociais diferentes para mulheres e homens dificultam a discussão sobre sexo entre adolescentes, inclusive sobre contracepção;
- medo da rejeição: garotas temem perder namorado, garotos acham que as chances do relacionamento sexual acontecer podem acabar se exigirem ou decidirem discutir sobre contracepção.

A qualidade da atenção que é dada a essa jovem - e seu parceiro - na atenção pós-aborto pode repercutir em decisões futuras sobre sua sexualidade e comportamento reprodutivo.

Estudos têm demonstrado que quando o parceiro participa igualmente da seleção do método contraceptivo, o seu uso torna-se mais prolongado e eficaz. Assim, trabalhar com adolescentes a partir de uma perspectiva de gênero é uma estratégia importante para ações que tenham como objetivo diminuir a incidência de abortos e suas complicações.

Se pretende incrementar a participação da adolescente e seu parceiro no cuidado de sua saúde reprodutiva, o serviço deve oferecer um atendimento não apenas clínico, mas também educativo, dentro de uma perspectiva de gênero.

Na América Latina e no Caribe, ativistas pró-aborto têm encontrado muitas barreiras culturais, tecnológicas e sociais no que diz respeito às reivindicações a favor da mulher. Nesta região, existe um paradoxo no que se refere à prática do aborto- é ilegal e criminalizado na maioria dos países, embora seja a região que possui os maiores índices de aborto. As consequências de seu status ilegal abre caminho para milhões de práticas inseguras, abortos perigosos, que coloca muitas mulheres sob risco. Alguns progressos

tem sido alcançados nos últimos anos, mas a América Latina, em sua maioria, permanece “anti-aborto”.

- No México, o aborto é permitido em caso de estupro e para proteger a vida da mulher grávida, ainda que, de acordo com a Organização dos Direitos Humanos (Human Rights Watch), alguns governos locais desencorajam as mulheres vítimas de estupro a buscar o aborto legal, em alguns casos ameaçando-as com a prisão. Alguns estados, entretanto, permitem aborto para proteger a saúde mental e física da mulher nos casos em que existem anomalias fetais. Em 2007, a Assembléia Legislativa da Cidade do México aprovou a legalização do aborto na cidade.

- No Brasil, o aborto legal é possível apenas nos casos que envolvem estupro ou quando a vida da mulher corre perigo. Além disso, o processo para a obtenção da permissão do aborto nesses casos é dificultado e leva a muitas práticas de aborto ilegal, em muitos casos, a droga Cytotec é usada para induzir o aborto.

- O Chile, recentemente foi notícia quando a presidente Michelle Bachelet autorizou a distribuição, pelo governo, de pílulas de contracepção de emergência para mulheres que têm de 14 anos ou mais. No entanto, o aborto é ilegal em todos os casos.

- Na Colômbia o aborto pode ser executado quando a vida da mulher ou sua saúde mental e física correm perigo.

- A Nicarágua recentemente aprovou uma nova legislação banindo o aborto em todas as circunstâncias. Alguns especialistas em saúde estimam que o número de abortos ilegais no país ultrapassa a 30.000 por ano.

- Na Venezuela, o aborto é ilegal, exceto quando a vida da mulher está sob risco.

- Uma investigação recente em Antígua, Barbados, São Vicente e Trinidad e Tobago encontrou leis que proíbem aborto nestes países, exceto nos casos em que a vida da mãe corre perigo, mas existem muitas discussões sobre a legalização do aborto no caso em que a saúde física ou mental da mulher fique ameaçada.

atividade 19:

Diversidade sexual

Objetivos

Promover o reconhecimento e o respeito em relação à diversidade sexual e discutir as consequências da homofobia para os indivíduos, as relações e as comunidades.

Material necessários

Pedaços grandes de papel, caneta ou lápis.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

É importante que a facilitadora esteja aberta e confortável ao tratar deste tópico – este tema pode ser extremamente delicado. Pode ajudar se a facilitadora procura identificar os mitos mais comuns e mal-entendidos que possam estar ligados a orientação sexual, para integrá-los nesta discussão. Ao preparar a sessão, você poderá pesquisar informações considerando leis locais e movimentos que promovam os direitos dos homossexuais individualmente ou em casal, incluindo websites sobre orientação sexual e direitos, e compartilhar com as participantes.

Procedimento

1. Não conte as participantes os propósitos desta atividade. Explique apenas que elas irão discutir os diferentes tipos de relação sexual e afetiva que uma pessoa pode ter.

2. Desenhe um quadro com três colunas.

3. Pergunte ao grupo as características de uma relação entre um casal que se gosta, está ficando, namorando ou está casado.

4. Escreva essas características na primeira coluna.

5. Peça ao grupo que dê nome as personagens que possuem estas características em seu relacionamento. Escreva o nome do casal no topo da coluna.

6. Caso os nomes sejam de um casal heterossexual, a facilitadora deverá escrever na coluna 2 o nome da mulher do primeiro casal e o nome de outra mulher. A facilitadora então checará se as características atribuídas ao casal da primeira coluna podem ser vivenciadas pelo casal de mulheres da coluna 2. A mesma coisa deverá ser realizada para a coluna 3, escrevendo-se os nomes de personagens de um casal homossexual.

Exemplo: se o grupo sugere o nome João e Valéria para o casal da coluna 1, a facilitadora poderá escrever na coluna 2 os nomes Valéria e Maria.

7. Caso o grupo atribua, de início, nomes de um casal homossexual masculino ou feminino, a facilitadora deverá colocar o nome de um casal heterossexual na coluna 2 e, na coluna 3, de um casal homossexual masculino ou feminino (dependendo do que apareceu na coluna 1).

8. Use as questões abaixo para facilitar a discussão.

Perguntas para discussão

- O que tem de semelhante entre essas três situações?
- O que tem de diferente entre essas três situações?
- Como a sociedade vê esses casais? Por quê?
- Mulheres e homens têm o direito de se relacionar afetiva e sexualmente com pessoas do mesmo sexo? Por quê?
- Que tipos de preconceitos são comuns em relação às mulheres lésbicas?
- Que tipos de preconceitos são comuns em relação aos homens gays?
- Que tipos de preconceitos são comuns em relação às travestis e transexuais?
- Que tipos de preconceitos ou desafios mulheres e homens homossexuais enfrentam em suas famílias? E nas escolas? Amigos e pares?
- Quais são as consequências desses preconceitos?
- O que você aprendeu durante esta atividade? Você aprendeu algo que poderia ser aplicado em sua vida pessoal e relacionamentos?

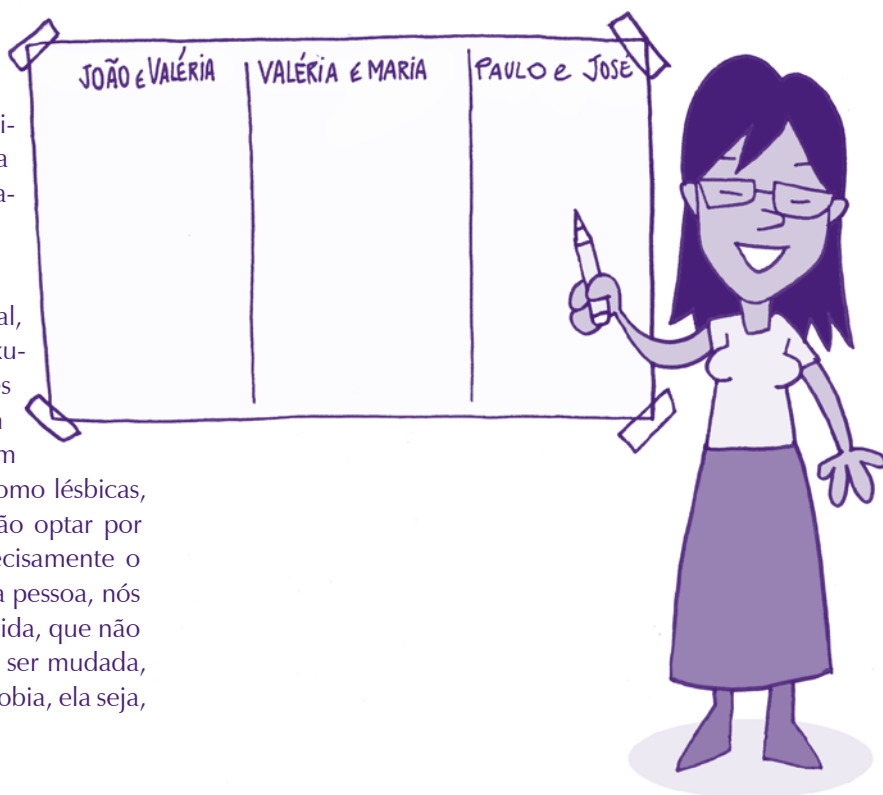
Fechamento

Todo mundo tem uma orientação sexual, ou seja, as pessoas se sentem afetiva e sexualmente atraídas por homens, por mulheres ou por ambos. Mulheres que praticam sexo com mulheres e homens que praticam sexo com homens podem se identificar como lésbicas, gays ou bissexuais. Ou então, pode-se não optar por nenhum rótulo. Embora não se saiba precisamente o que determina a orientação sexual de uma pessoa, nós sabemos que ela se forma muito cedo na vida, que não é uma escolha da pessoa e que não pode ser mudada, embora devido aos tabus sociais e à homofobia, ela seja,

às vezes, ocultada. Esses tabus sociais e a homofobia podem colocar a juventude gay e lésbica sob risco de violência, discriminação, depressão e comportamentos auto-destrutivos, podendo chegar até mesmo ao suicídio. É importante trabalhar para destruir os mitos e promover o respeito aos direitos das mulheres e dos homens de expressar sua orientação sexual livres de discriminação.

Outros links

O vídeo *Medo de quê?* conta a história de um jovem homossexual, e ajuda a promover discussão sobre homofobia e a necessidade de respeitar as diversas orientações sexuais (Produzido pela Aliança H. Para mais informações entre no site www.promundo.org.br).



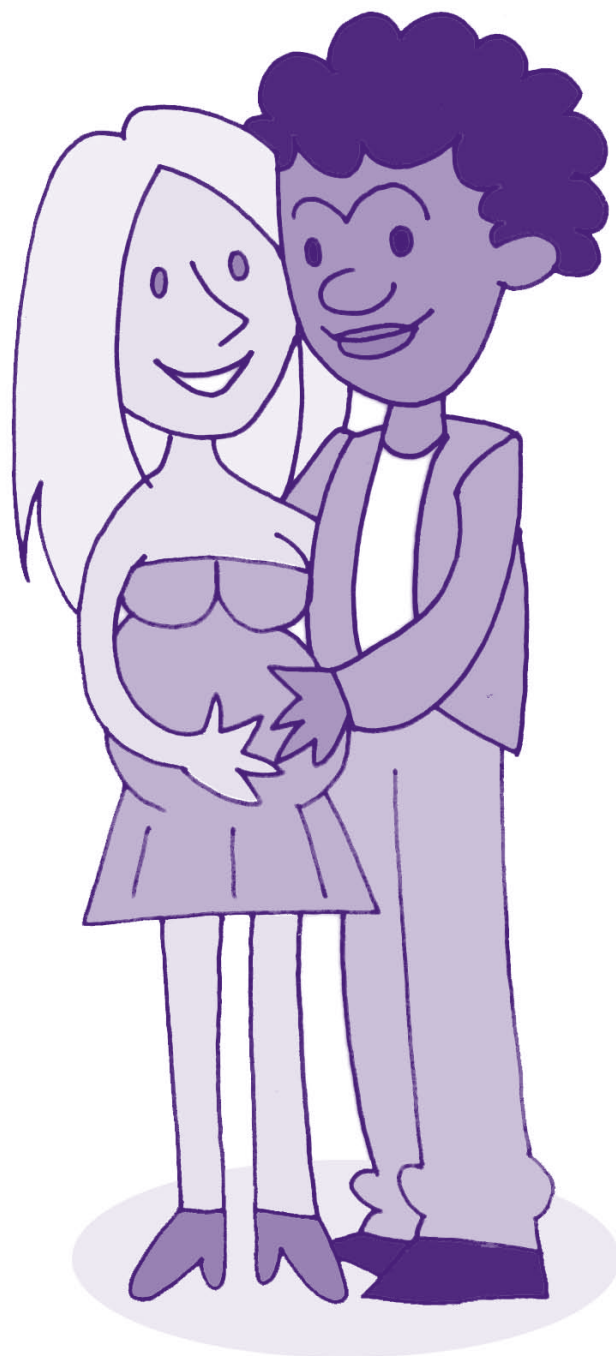
Lesbofobia: embora a origem desta palavra denote medo doentio em relação às lésbicas, o termo tem sido usado para descrever a rejeição ou aversão às mulheres lésbicas e sua sexualidade. A lesbofobia geralmente se manifesta em ações discriminatórias, freqüentemente violentas, que indicam ódio baseado apenas na orientação sexual feminina.

Homofobia: embora a origem da palavra aponte para o significado que denota medo doentio em relação aos homossexuais (gays e lésbicas), o termo

passou a ser empregado para descrever a rejeição e/ou aversão a estes indivíduos e à homossexualidade. A postura homofóbica, desta forma, manifesta-se freqüentemente em ações que apontam para um ódio gratuito baseado unicamente na orientação sexual do outro.

Fontes: *Glossário de Termos de Gays, Lésbicas, Bissexuais e Transgêneros* e *Movimento Nacional de Direitos Humanos*. http://www.opusgay.org/legal/files/dicionario_termos_gay_lesbico_transexual.htm.

Maternidade



Histórico e culturalmente associamos a imagem da mulher a de mãe, como se as duas coisas fossem naturalmente inseparáveis. É comum inclusive ouvir a frase “uma mulher sem filhos é como uma árvore sem frutos”, fazendo analogia a uma função biológica que necessita ser assumida. Ao brincarem com bonecas na infância, por exemplo, as mulheres já “ensaia” suas funções de mãe e cuida-

dora, contribuindo para o reforço desse modelo e a construção dessas expectativas. No entanto, nem toda mulher deseja ser mãe, nem necessariamente terá filhos, ainda que estejam preservadas todas as suas capacidades reprodutivas. A decisão pela maternidade, inclusive a época de ser mãe, precisa estar atrelada ao desejo de cada mulher e não às construções sociais sobre o que é ser mãe.

Gravidez e maternidade na adolescência

A despeito da crescente atenção, a gravidez na adolescência, ou seja, até os 19 anos, não é um fenômeno novo. O que tem acontecido nas últimas décadas, internacionalmente, é a classificação deste evento como um problema social. Isto se deve a transformações em relação às expectativas e ao papel da mulher. Por muito tempo, a faixa etária que abriga o termo “gravidez na adolescência” foi considerada idade ideal para ter filhos. Com a inserção cada vez mais frequente da mulher no mercado de trabalho, uma maior preocupação com o nível educacional feminino e disponibilização de métodos contraceptivos (pílula, diafragma, camisinha) houve transformações no que se considera idade ideal para ter filhos. Neste contexto, a gravidez na adolescência passou a ser associada ao desperdício de oportunidades profissionais e de educação femininas.

A preocupação atual com a gravidez na adolescência também se deve à criação do próprio conceito de adolescência que, principalmente a partir da segunda metade do século 20, foi classificada como fase intermediária entre a infância e a vida adulta, em que ocorre o processo de maturação do corpo, com aumento dos pelos e mudanças hormonais. Esta nova classificação das fases de desenvolvimento humano, oriunda do processo de industrialização e aumento da especialização do mercado de trabalho, mudou a situação dos jovens. Apesar de possuírem todas as condições cognitivas e afetivas para a entrada no mundo adulto, devem se preparar melhor para adquirir sucesso na fase seguinte. Com isto, a passagem para a vida adulta tornou-se mais complexa, aumenta-se o tempo de dependência dos pais e, conseqüentemente, o que se considera idade ideal para a reprodução.

Com a classificação da adolescência como uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, ao adolescente foram atribuídas características tais como, rebeldia

e impulsividade sexual (Bock 2001). Com isto, muitas vezes, uma gravidez nesta fase é associada à irresponsabilidade, impulsividade, desestruturação familiar, falta de informação e pobreza.

Uma gravidez na adolescência sem dúvida desencadeia fatores que representam um comprometimento individual com questões de diferentes ordens. Medo, insegurança, desespero, desorientação, solidão são reações muito comuns, principalmente no momento da descoberta da gravidez, em qualquer idade. No entanto, não se pode ter uma falsa idéia de que toda gravidez na adolescência seja sempre inconseqüente, desastrosa e indesejada. Isto é, lançar um olhar parcial e equivocado sobre a questão. Pode-se observar que muitas mulheres que engravidaram na adolescência fizeram-no porque desejavam um filho nesse período da vida. Além disso, embora a gravidez na adolescência possa trazer uma série de problemas para um projeto de desenvolvimento profissional, poucas são oportunidades de crescimento para aquelas jovens que vivem em comunidades de baixa renda. Não se pode negar ainda, os benefícios sociais e emocionais que essa maternidade pode gerar.

Entretanto, as razões para uma gravidez na adolescência são variadas e complexas. Tanto a gravidez pode ser fruto da vontade, principalmente entre jovens cujos planos não incluem formação educacional alta ou carreiras formais, quanto da falta de informação sobre sexualidade, saúde reprodutiva e métodos contraceptivos. Pode estar relacionada com aspectos comportamentais, como a inabilidade, inibição, bem como medo, questões de poder e outras razões que dificultam ou impedem a negociação do uso do preservativo com o seu parceiro.

Não podemos esquecer que a contracepção e a prevenção das DST/AIDS não são responsabilidades apenas femininas: em um relacionamento, as decisões e a responsabilidade sobre a saúde sexual e reprodutiva

são de ambos. Apesar deste Manual ser dedicado ao trabalho com mulheres jovens (ou talvez exatamente por este motivo!), é importante frisar que nem todo pai é ausente ou irresponsável. Muitos pais (sejam jovens ou não) que engravidam uma adolescente procuram romper com esse modelo cultural que determina que homem não pode, nem deve participar da divisão do trabalho doméstico e do cuidado infantil.

É importante apoiar a adolescente que engravida e seu parceiro. Isto não significa estimular a gravidez entre adolescentes, mas criar condições para que esse processo não resulte em problemas físicos e psicossociais. Este apoio deve incluir novos suportes escolares que permitam que os jovens consigam conjugar maternidade e estudos.

Gravidez na adolescência: breve histórico

Fases e tendências dominantes:

Anos anos 30 e 40 a gravidez na adolescência é compreendida a partir da noção de risco biológico.

Nos anos 50 nos EUA a gravidez e a adolescente passaram a ser conjuntamente tratadas através da temática obstétrica-pediátrica, coletiva e preventivista.

Entre os anos 50 e 60 a adolescente grávida passou a ser problematizada numa dimensão mais abrangente.

Nos anos 70 surgem as primeiras propostas da temática comunitária.

Nos anos 80 direcionamento da estratégia da Saúde Pública para os grupos mais vulneráveis da sociedade com uma nova tarefa capaz de prevenir a gravidez a despeito do desejo da adolescente.

Nos anos 90 fortalecimento das abordagens de prevenção e, por outro lado, da abordagem crítica do discurso tradicional da Saúde Pública sobre a adolescente grávida, considerando-se a necessida-

de de questionarmos a concepção negativa e moralista que se apoia no critério de idade e concebe a gravidez como problema.

Fonte: Baseado na análise de Alberto Reis (1993) com base em artigos da área da saúde indexados pelo index medicus²² sobre o tema adolescente grávida.



atividade 20:

Fotografia viva

Objetivos

Refletir sobre as várias etapas da gestação e os tipos de parto, sensibilizando para a necessidade de humanização da atenção, desde o pré-natal até o nascimento, e para necessidade de envolvimento dos homens nesse processo.

Materiais necessários

Flip-chart e marcadores.

Tempo recomendado

2 horas.

Procedimento

1. Faça uma “tempestade de idéias” inicial sobre quais as várias etapas da gravidez que as participantes conhecem, desde a concepção, ao parto e pós-parto, período que começa imediatamente após o nascimento e se estende por cerca de seis semanas (veja texto abaixo “Os trimestres da Gravidez”). Escreva em um quadro ou Flip-chart para que as participantes possam se referir durante as próximas etapas da atividade.

2. Divida as participantes em dois grupos (A e B), separados em lados opostos da sala. Explique que o

²² O index medicus reúne periódicos internacionais do campo da saúde.

primeiro grupo deverá discutir as diferentes etapas da gravidez e que o segundo grupo deverá discutir o que acontece no parto (em casa ou unidades de saúde) e também no período pós-parto. Conte aos participantes que elas deverão congelar cinco cenas que representam diferentes estágios sobre os quais estão discutindo. As cenas deverão ser apresentadas sem movimento ou fala, como em uma fotografia, e em ordem de como os fatos acontecem. Dê 25 minutos para que os grupos discutam os estágios e desenvolvam as cenas.

3. Convide o grupo para apresentar as cenas que desenvolveram. Relembre as participantes que elas não devem falar durante a apresentação de seu grupo. Peça que elas permaneçam com a cena congelada durante 1 minuto. Durante a apresentação das cenas por cada grupo, a facilitadora deverá perguntar ao outro grupo, as seguintes questões:

- O que a cena representa?
- Onde a cena está acontecendo?
- Quem está sendo representado? (A mulher, seu parceiro, doutores/as, amigos/as, etc.)
- O que os personagens devem estar falando uns para os outros?

NOTA: Se necessário, pode-se pedir as participantes que permaneçam com a cena durante 2-3 minutos. Entretanto, este tempo não deve se exceder para não cansar as participantes.

4. Após a apresentação e discussão das cenas, use as questões abaixo para facilitar a discussão.

Perguntas para discussão

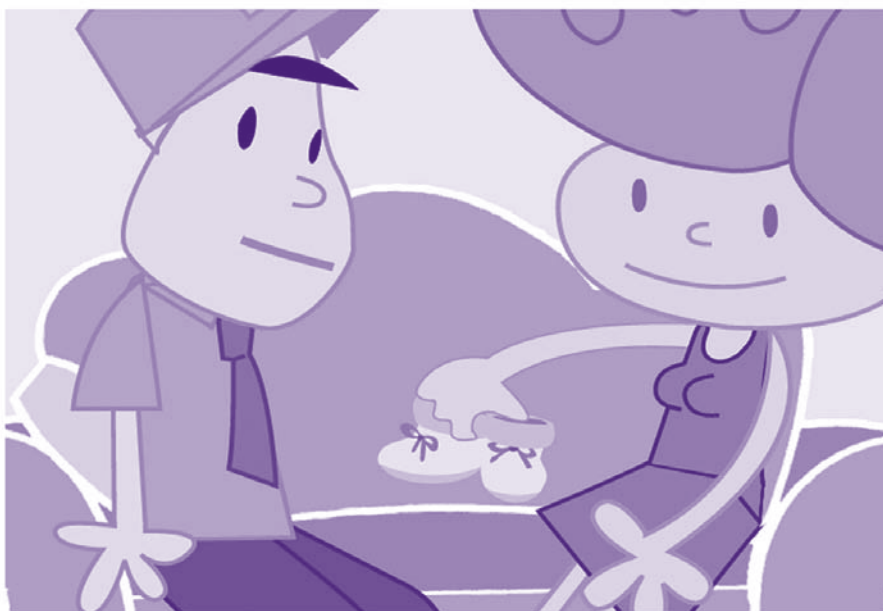
- Quais as etapas da gravidez que foram identificadas? Quais são as similaridades e diferenças entre os vários estágios da gravidez?
- Estas cenas incluem mulheres que buscam serviços de saúde? Que serviços são esses?
- Estes serviços são facilmente encontrados em sua comunidade? As mulheres geralmente buscam por estes serviços?
- Há situações de maus tratos, negligência ou discriminação por parte dos profissionais presentes nas imagens? Em quais situações? Isto acontece na vida real? O que uma mulher pode fazer nestas situações? (Veja o texto abaixo “A Humanização do Parto”).
- Qual a idade das mulheres representadas nas imagens? Uma mulher adolescente e uma mulher adulta têm experiências

diferentes com a gravidez? Você acha que elas são tratadas de maneira diferente pelos serviços de saúde? Por quê? Elas são tratadas de maneira diferente por suas famílias ou comunidade? Por quê?

- Os parceiros das mulheres também estavam presentes nas cenas apresentadas?
- Na vida real, os homens participam das diferentes etapas da gravidez? Se isto acontece, quando e como? Se não, por quê? (Veja o texto abaixo “Pais durante a gestação, nascimento e pós-parto”).
- No serviço de saúde, a mulher tem direito a acompanhante durante o pré-natal? E durante o parto?
- Qual a importância da participação do companheiro/parceiro no pré-natal, parto e pós-parto? Como pode ser essa participação?
- Quais são os benefícios do homem estar envolvido nesses diferentes estágios da gravidez?
- Como uma mulher pode envolver seu companheiro nos diferentes estágios da gravidez, nascimento e pós-parto?
- Como garantir que você e outras mulheres na sua comunidade tenham informação e suporte necessários para se manter segura e saudável durante a gravidez e parto?

Fechamento

No mundo todo, existe muito pouca consciência dos direitos das mulheres grávidas, incluindo o direito ao cuidado de qualidade e à presença de um parceiro ou acompanhante durante o parto. Esses direitos devem ser garantidos para todas as mulheres, independentemente de idade, raça ou classe social, e é importante que vocês ajudem a informar aos homens e mulheres de sua comunidade sobre esses direitos.



Link – Programa H

Seção 2, Atividade 8: Mural Egípcio: A gravidez na Adolescência.

Outros links

O vídeo *Estou Grávido*²⁴ discute a experiência da paternidade entre rapazes cujas namoradas/companheiras/esposas estão grávidas. Compõe-se de um conjunto de relatos de 10 pais, adolescentes e jovens, residentes em Recife, São Paulo e Rio de Janeiro, no Brasil.

O vídeo pode orientar discussões em grupos de rapazes, moças e grupos mistos, em escolas, unidades de saúde, empresas etc.

Os trimestres da gravidez²⁴

No primeiro trimestre, os sinais de gravidez são sutis, mas o corpo já está em transformação para abrigar e nutrir o bebê que lentamente começa a se formar. Apesar de quase não haver sinal de barriga, o bebê já mede 3 cm, já tem cérebro, espinha, ossos, sistemas digestivo e respiratório e já pode movimentar pés e mãos no terceiro mês.

No segundo trimestre, a mulher começa a parecer grávida. O bebê já mede aproximadamente 16 cm e já começa a se mexer. Têm sobranças, cílios e a pele muito fina, cabelos e pode dar cambalhotas ao final do quinto mês. Aos seis meses de gestação o bebê já faz caretas, fecha os punhos, move braços e pernas, soluça e até abre e fecha os olhos.

No terceiro trimestre a mãe já está mais gordinha, o bebê começa a ficar da forma que vai nascer. No último mês, a mãe pode emagrecer um pouco e sentir o fôlego mais curto, porque o bebê está grande. Ele está geralmente posicionado de cabeça para baixo, na posição que irá nascer.

Pode acontecer de o bebê nascer antes dos 9 meses ou de algumas dessas características não serem exatamente como acima citadas.

É fundamental que se faça o pré-natal para acompanhar passo a passo esse processo. Serão verificados o peso, a pressão arterial, as medidas da barriga da mãe e outros sinais de que tudo está indo bem. Sobre o bebê, é escutado o coração e coletadas outras informações para ver se ele está com saúde. Algumas vezes são feitas ultra-sonografias e recomendadas algumas vacinas. São realizados alguns exames de sangue, urina e preventivo de colo uterino (se não tiver feito no último ano antes da gravidez). É desejável que a mulher faça o teste anti-HIV para sua proteção e da criança, tendo em vista que, caso dê positivo, é possível realizar uma série de procedimentos para evitar a infecção do bebê.

O pai na gestação, parto e pós-parto²³

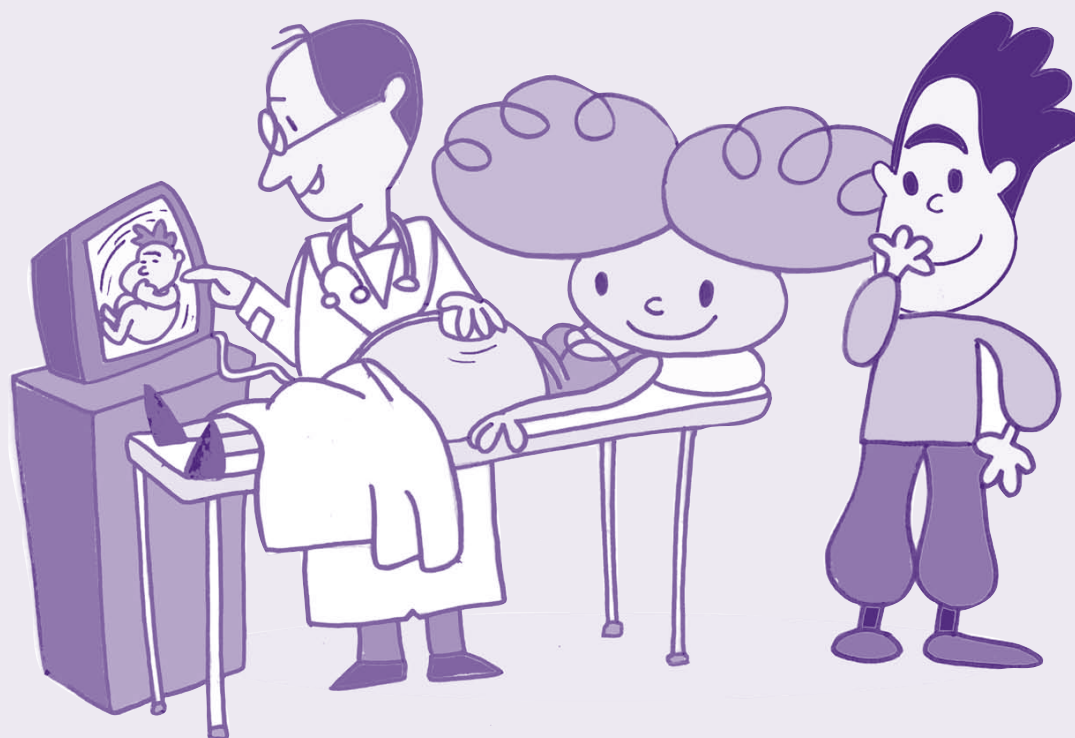
É preciso criar oportunidades para que os homens possam desenvolver capacidades, habilidades e competências para se envolverem em situações de cuidado comprometidas com o respeito aos direitos das crianças e adolescentes, que lhes seja permitido desfrutar do nascimento e desenvolvimento dos filhos, assim como acompanhar e compartilhar com as mães estas experiências, mesmo que não estejam vivendo juntos¹. Em certos países como o Brasil, existe licença-paternidade.

É importante saber que:

- Todo pai tem direito de participar do pré-natal, o que pode ser muito importante para o homem, para a mulher e para a criança;
- O homem também tem o direito de ser informado sobre como está indo a gravidez e sobre problemas que possam aparecer durante a gestação;
- Na época do parto, o parceiro ‘tem o direito de ser reconhecido como PAI, e não como VISITA nos serviços de saúde’;

²³ Produzido por Instituto PAPAI. Para mais informações, visite o site www.papai.org.br.
Fontes: Revista Parto Normal Naturalmente, do grupo de Estudos sobre Nascimento e Parto-GENP/Instituto de Saúde-SES/SP-Brasil; Ministério da Saúde do Brasil – www.saude.gov.br.

- O pai pode procurar o profissional de saúde para tirar dúvidas sobre o estado de saúde da companheira e sobre o bebê;
- Nas consultas pós-parto, é importante que o companheiro também esteja presente para receber informações sobre os cuidados com o bebê.



Humanização do parto²⁵

O termo “humanizar” tem vários sentidos, mas o conceito de humanização propriamente dito reconhece direitos fundamentais das mães e das crianças, incluindo o direito à escolha do local, das pessoas e forma de assistência no parto; a preservação da integridade corporal das mães e crianças; a assistência à saúde e o apoio emocional, social, material no ciclo gravídico-puerpéral e a proteção contra abuso e negligência.

São condutas a serem estimuladas durante o parto: a presença de acompanhante, a oferta de líquidos e a liberdade de escolha da posição do parto, por exemplo. Além disso, é importante destacar que a mulher também deve participar da decisão sobre o tipo e posição de parto, bem como ser informada sobre a indicação de cesariana, caso seja o parto mais indicado.

Apesar de serem recomendações da Organização Mundial de Saúde – OMS, ainda é limitado o reconhecimento da necessidade urgente de mudanças na assistência ao parto.

Procedimentos reconhecidamente danosos e ineficazes, que deveriam ser eliminados, continuam sendo parte do cotidiano de muitas unidades de saúde. Alguns exemplos são: a imobilização, a posição horizontal durante o parto; o uso rotineiro do enema (lavagem intestinal), da tricotomia (raspagem dos pêlos pubianos) e da episiotomia (corte e costura da vulva e vagina); utilização do soro para “pegar a veia”; administração de ocitocina para acelerar o trabalho de parto; e os esforços expulsivos dirigidos (mandar a mulher fazer força).

²⁴ Folheto “Paternidade: uma questão política”, produzido pelo Instituto PAPAI/Brasil (2002); os tópicos seguintes foram adaptados da cartilha “Gravidez saudável e maternidade segura: direito da mulher”, produzida pela Rede Nacional Feminista de Saúde e Direitos Reprodutivos/Brasil (2000).

²⁵ Dossiê Humanização do Parto, elaborado pela Rede Feminista de Saúde, Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – São Paulo, Brasil, 2002.

atividade 21:

Ser mãe

Objetivos

Refletir sobre as diferentes formas de ser mãe e as expectativas sociais e culturais relacionadas à maternidade.

Materiais necessários

Nenhum. Opcionais: Papel e caneta.

Tempo recomendado

2 horas.

Procedimento

1. Divida as participantes em dois grupos.

2. Peça a cada grupo que construa a história de uma mãe. Enfatize que a única informação que receberão é de que a personagem é mãe. Todo o resto sobre a vida da personagem deve ser criado e discutido pelo grupo. Distribua as seguintes questões para ajudar na discussão:

- Qual é o nome? E a idade?
- Onde ela mora?
- Com quem ela parece?
- O que ela gosta de fazer?
- Ela planejava ser mãe?
- Ela tem outros filhos?
- Ela estuda ou trabalha fora?
- Ela mora com um companheiro?
- O que ela fará nos próximos 5 anos? E em 20 anos?
- O que ela sente sendo mãe?

3. Peça a cada grupo que apresente a história para o outro grupo. Elas podem escrevê-la e ler em voz alta ou representá-la.

4. Após a apresentação das histórias, use as questões abaixo para facilitar a discussão.

Perguntas para discussão

- As mães das histórias são mães ideais ou existem na realidade?
- Quais são as similaridades ou diferenças entre as histórias dos dois grupos?
- A mãe da história tem características em comum com as mulheres do grupo? Quais? Existem diferenças? Quais?
- Toda mulher deveria ser mãe? Por quê? Qual a reação das pessoas em relação às mulheres que não querem ter filhos?
- Os homens deveriam estar envolvidos nas decisões sobre maternidade? Como?

- Quando uma mulher se torna mãe, o que a sociedade espera dela?

- Como a comunidade vê uma mulher que não tem filhos? É diferente quando é por decisão ou dificuldade de engravidar?

- As expectativas sobre como as mães devem ser hoje em dia são iguais ou diferentes das do passado? Em que sentido?

- As expectativas sobre o que é ser mãe são diferentes do que se espera sobre o que é ser pai? Como? O que você pensa sobre isso?

- Como podemos aceitar ou apoiar as decisões das mulheres em relação à maternidade?

- O que você aprendeu com esta atividade? Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada em sua própria vida?

Fechamento

Nos últimos cinquenta ou sessenta anos, a opção das mulheres pela maternidade mudou significativamente. Historicamente, os papéis sociais rígidos e a falta de acesso ao controle de natalidade fizeram com que as mulheres tivessem pouco poder de decidir se queriam ter filhos, quando e quantos filhos queriam. Embora algumas mulheres hoje em dia já tenham mais controle e opções no que se refere à maternidade, esse ainda não é o caso de muitas de nós. A família e a cultura ainda vêem a maternidade como fundamental para a identidade e realização da mulher. Além disso, alguns modelos de mãe são idealizados, como o daquelas que se sacrificam pelos filhos e pela família, enquanto outros são criticados, como o da mulher que precisa trabalhar fora. É importante decidirmos sozinhas se queremos e como queremos ser mãe, e ter em mente que, mesmo que cuidar dos outros possa ser muito gratificante, é preciso também cuidar de si mesma.

Link – Manual

As atividades sobre trabalho, particularmente a *Atividade 29: Trabalho de mulher?* pode ser uma oportunidade para discutir as mudanças relacionadas ao equilíbrio entre maternidade e trabalho fora de casa, bem como a importância de compartilhar o cuidado da criança e as responsabilidades domésticas com o homem.

atividade 22:

Tudo ao mesmo tempo

Objetivos

Promover uma discussão sobre os múltiplos papéis e responsabilidades que muitas mulheres geralmente assumem, e a importância de dividir os cuidados da criança e as responsabilidades domésticas com os homens.

Materiais necessários

Cópias da Folha de apoio 22 e canetas ou lápis.

Tempo recomendado

2 horas.

Procedimento

Parte 1 - O papel do homem e da mulher no cuidado com a criança.

1. Divida as participantes em três grupos. Peça que um dos grupos deixe a sala por alguns momentos. Diga aos outros dois grupos que um deles representará “homens com filhos” e o outro, “mulheres com filhos”. Em seguida, peça que o grupo que saiu retorne à sala e diga-lhes que serão a “platéia”. É importante que este grupo não saiba quais foram os papéis dados para os outros dois grupos.

2. Peça que os dois grupos que irão fazer as representações se coloquem em cantos opostos da sala. Diga-lhes que simulem, silenciosamente, através de mímicas, o que estariam fazendo em determinadas horas do dia, respeitando os papéis que lhes cabem, ou seja, homens com filhos ou mulheres com filhos. A platéia será responsável por observar as atividades desenvolvidas ao longo do dia.

3. As horas do dia serão narradas pelo(a) facilitador(a), como por exemplo: meio-dia, seis horas da manhã, onze horas da noite, uma de cada vez. Ou seja, narra-se meio-dia e o grupo começa a fazer a mímica, até que seja narrado um outro horário e outra mímica seja iniciada e assim por diante. Também podem ser narradas variadas situações: seis da manhã em um feriado, meio-dia num final de semana, madrugada da segunda-feira.

4. O grupo C tem como função observar e comparar as imagens criadas, comentando suas observações ao final, na discussão em grupo. Pergunte-lhes se acham que as atividades feitas por mímica acontecem em suas casas ou em suas comunidades.

5. Após uma breve discussão sobre esta parte da atividade, explique que o grupo fará mais uma atividade que acentua as diferenças entre a participação de homens e mulheres no cuidado com os filhos e nas tarefas domésticas.

Parte 2 – Dividindo responsabilidades.

6. Peça às participantes para retornarem aos três pequenos grupos ou divida-as em outros grupos.

7. Distribua cópias da Folha de Apoio 22.

8. Cada grupo deverá discutir e tentar responder às questões da Folha de Apoio 22. Devem ser dados 25 minutos para as respostas. Em grupos com pouco grau de escolaridade as questões podem ser lidas em voz alta.

9. Peça que o grupo apresente suas respostas e as escreva em um flip-chart.

10. Use as questões abaixo para facilitar a discussão sobre os papéis de homens e de mulheres no cuidado com os filhos e tarefas domésticas. Estimule as participantes a fazerem conexões com outras atividades desta seção.

Perguntas para discussão

- Quais são as diferenças entre a participação das mulheres e dos homens no cuidado com os filhos?
- Como essas diferenças estão relacionadas aos diferentes papéis e oportunidades dos homens e mulheres no espaço externo (escola, trabalho)?
- Na sua opinião, quais deveriam ser os direitos das mulheres em relação à maternidade e trabalho? Quais deveriam ser os direitos dos homens em relação à paternidade e trabalho? (Faça uma comparação com as leis descritas no texto abaixo “Leis brasileiras relacionadas à maternidade e paternidade”).
- É possível para uma mulher jovem ser mãe, estudar e trabalhar? Que tipos de ajuda ela precisa?
- Algumas responsabilidades são mais importantes que outras?
- O que uma mulher geralmente espera do homem em relação ao cuidado com os filhos?
- Os homens são capazes de cuidar dos filhos tanto quanto a mulher? Por quê?
- O que uma mulher geralmente espera do homem em termos do trabalho doméstico?
- Os homens são capazes de desenvolver as tarefas domésticas tanto quanto às mulheres? Por quê?
- É importante para as mulheres e seus companheiros compartilhar os cuidados com a casa e os filhos? Por quê?
- Quando o homem está desempregado, ele contribui nas tarefas domésticas?
- Quais são os benefícios de a mulher e o homem compartilhar igualmente o cuidado com os filhos e as responsabilidades domésticas?

- Como uma mulher pode encontrar tempo para cuidar dela mesma e administrar todas as outras responsabilidades?
- Como um homem pode encontrar tempo para cuidar dele mesmo, da(s) criança(s) e de outras responsabilidades?
- O que você aprendeu com esta atividade? Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada em sua própria vida?

Fechamento

As mulheres às vezes equacionam muitos papéis e responsabilidades, dentro e fora de casa. Em termos de cuidado dos filhos, é geralmente a mulher que assume as principais responsabilidades. É fundamental lembrar, no entanto, que o envolvimento do pai no cuidado dos filhos não está ligado exclusivamente a características biológicas. Ela depende mais de como os homens e as

mulheres são criados e se eles são criados para achar que homens também podem cuidar de crianças. Embora meninas e mulheres sejam frequentemente criadas desde cedo para cuidar dos filhos, os homens também podem aprender a fazer isso, inclusive podem aprender muito bem. Como mães, irmãs e esposas, podemos encorajar meninos e homens a participar do cuidado dos filhos e de outras crianças, de modo que possam praticar as habilidades necessárias para serem bons pais e cuidadores.

Link – Manual

As técnicas sobre Trabalho ajudam a aprofundar as questões discutidas nesta técnica.

Link – Programa H

Todas as atividades da seção 2 “Paternidade e Cuidado”, incluindo o vídeo *Minha vida de João*.

Leis brasileiras relacionadas à maternidade e paternidade²⁶



- Na Constituição Federal de 1988, está previsto licença-maternidade de 120 dias, sem prejuízo do emprego e do salário, e a licença-paternidade de 5 dias;
- A Lei 11.108, de 07 de abril de 2005, diz que os serviços de saúde do Sistema Único de Saúde - SUS,

da rede própria ou conveniada, ficam obrigados a permitir a presença, junto à parturiente (à mulher), de 1 (um) acompanhante durante todo o período de trabalho de parto, parto e pós-parto imediato, indicado pela própria mulher;

- A Lei 10.710, de 05 de agosto de 2003, diz que o salário-maternidade é garantido para as mulheres seguradas da Previdência Social, durante 120 (cento e vinte) dias, com início no período entre 28 (vinte e oito) dias antes do parto;
- A Consolidação das Leis de Trabalho (CLT) assegura o direito da mulher, durante a jornada de trabalho, de dois descansos especiais de meia hora cada um, para amamentar a criança, até os seis meses de vida.

²⁶ Secretaria Especial de Políticas para Mulher – www.presidencia.gov.br/spmulheres; Constituição Federal do Brasil de 1988.

Papéis e responsabilidades: fazendo um inventário

Questões	Homens	Mulheres	Ambos
1) Quem fica mais tempo na escola ao longo da vida?			
2) Quem geralmente falta mais ao trabalho para cuidar de crianças ou parentes doentes?			
3) Quem geralmente leva as crianças para consultas médicas, reuniões na escola?			
4) Quem geralmente administra as finanças do lar?			
5) Quem recebe salários mais baixos?			
6) Quem geralmente ocupa as posições mais altas nos cargos administrativos, nos negócios ou no governo?			
7) Quem é geralmente o responsável pela educação das crianças?			
8) Quem geralmente é o responsável pelas tarefas domésticas diárias?			
9) Quem geralmente tem mais tempo livre?			
10) Quem geralmente tem a guarda das crianças?			

Prevenindo e vivendo com HIV/AIDS



Pensar as condições de vulnerabilidade feminina significa pensar na socialização dos meninos e meninas e na dinâmica das relações de gênero, incluindo as condições que estimulam o cuidado negligenciado para os homens, a agressão e o poder. É importante potencializar as habilidades de mulheres jovens para

reconhecer sua sexualidade, incluindo o prazer, seus direitos, reconhecer as formas de prevenir DSTs e atender sua saúde sexual e reprodutiva, com o propósito de implementar ações que detenham o crescimento de casos de pessoas vivendo com HIV entre a população mais jovem e pobre.

Fatores que contribuem para a vulnerabilidade feminina

O índice por infecção de HIV/AIDS entre a população jovem ao redor do mundo tem crescido rapidamente - 67% dos indivíduos recém infectados em países em desenvolvimento são jovens entre 15 e 24 anos (UNAIDS 2005). Na faixa de 15 a 24 anos, as mulheres têm três vezes mais probabilidade de ser infectadas pelo HIV do que os homens jovens e compreendem 64% da população jovem vivendo com HIV/AIDS nos países em desenvolvimento (UNAIDS 2005).

O desequilíbrio de poder e as desigualdades entre homens e mulheres colocam as mulheres, principalmente as mais jovens, em uma posição de desvantagem

na negociação de práticas sexuais seguras. Isto ocorre porque tanto os homens como as mulheres são socialmente levados a crer que os homens têm direito a relações sexuais com suas mulheres (sejam namoradas, parceiras ocasionais ou esposas) sem levar em conta se elas desejam ou não. O silêncio em relação à sexualidade feminina amplia a vulnerabilidade das mulheres no que diz respeito aos cuidados com o corpo e com a saúde sexual. Com menos chance de falar sobre sua sexualidade, menos chance as mulheres têm de refletir sobre práticas mais prazerosas e seguras.

No início da epidemia, entendia-se que apenas as parceiras de usuários de drogas ou mulheres envolvidas na prática da prostituição formavam grupos de risco ao HIV/AIDS²⁴. No entanto, no começo da década de 90, os estudos começaram a apontar a *feminização*²⁵, *pauperização*²⁶, *interiorização*²⁷ e *juve-*

*nização*²⁸ da epidemia, que se devem às condições de vulnerabilidade das populações que compõem estes segmentos. Neste momento, tiveram início as primeiras ações coordenadas voltadas especialmente para as mulheres.

As mulheres jovens são especialmente vulneráveis ao HIV por razões biológicas, sociais, culturais e econômicas. Além das desigualdades de gênero, destacam-se entre os fatores sociais a discriminação e o preconceito de raça/etnia, idade e condições sócio-econômicas que dificultam o acesso à educação e a serviços de saúde adequados. As mulheres negras encontram-se mais vulneráveis, especialmente devido às consequências da discriminação que sofrem, inclusive, situações de exclusão nos serviços públicos (Ministério da Saúde 2007). Na zona rural ou

nas periferias, as mulheres também ficam à margem das informações e do debate sobre prevenção, que ainda se concentra, na maioria dos países, nas grandes cidades. O risco de mulheres contraírem o HIV durante uma relação sexual vaginal desprotegida é duas vezes maior do que para os homens. Esta vulnerabilidade fisiológica é aumentada pelas normas sociais de gênero que reduzem o poder de decisão e negociação das mulheres. Muitas mulheres não estão em condições de negociar uma relação sexual segura sem temer uma represália, que pode ir

²⁴ <http://pewforum.org>.

²⁵ Refere-se ao aumento do número de mulheres infectadas pelo HIV.

²⁶ Refere-se ao aumento do número de pessoas infectadas pelo HIV entre a população mais desfavorecida economicamente.

²⁷ Refere-se ao aumento do número de pessoas infectadas pelo HIV entre a população que não mora nas grandes cidades.

²⁸ Refere-se ao aumento de casos de HIV entre a população jovem.

desde ataques de raiva e acusações até maus-tratos e violação. Em muitos casos, o receio de abandono do parceiro colabora para que as mulheres se submetam a relações sexuais desprotegidas. A coerção sexual e a violência, formas extremas de desequilíbrio de poder, são também associadas às dificuldades de uso do preservativo, e no

caso do sexo forçado, a probabilidade de transmissão do HIV aumenta, devido aos ferimentos que a violência pode causar no trato genital ou anal. Além disso, a violência pode interferir no acesso da mulher a serviços, incluindo testagem e tratamento de HIV, aderência ao tratamento ARV e a escolha da alimentação de seu filho.

Muitas mulheres portadoras do HIV haviam sido infectadas por seus companheiros de longo tempo e, em muitos lugares, a taxa de HIV entre as mulheres casadas é maior do que entre as solteiras sexualmente ativas (UNAIDS 2004). O casamento, muitas

vezes, serve como justificativa para não utilização do preservativo. A idéia de que o uso de preservativo está associado à infidelidade pode ser um fator de mal estar para seu uso entre os casais e dificultar a negociação para a adoção deste método contraceptivo.

Em algumas partes do mundo, alguns tabus religiosos também contribuem para que mulheres sejam vulneráveis ao HIV/AIDS. Muitas mulheres jovens são socializadas através de religiões, tabus culturais e outros mecanismos sociais, mais ou menos rígidos, que aceitam a subordinação sexual da mulher e impedem o uso do preservativo. Fundamentalismos diversos criam fortes barreiras ao pleno exercício do gozo, do prazer e do direito. De forma mais radical, alguns países praticam a mutilação da genitália de mulheres jovens para redução de prazer.

No entanto, é preciso afirmar que religião e camisinha nada têm de contraditório. Em algumas comunidades do Rio de Janeiro no Brasil, líderes religiosos, preocupados

com a preservação da vida, têm inserido discussões do uso do preservativo como conteúdo de suas pregações (Edmundo et al 2003). Também podemos ressaltar trabalhos como os do movimento “Católicas pelo direito de decidir”, que realizou a campanha “Preservativos para a vida: um esforço mundial”, lançada no Dia Mundial da AIDS do ano de 2001, representando um esforço mundial na busca de despertar a consciência sobre os efeitos maléficos da proibição do uso de preservativo por parte dos bispos católicos. Inicialmente a campanha se lançou com o slogan “Proibir o preservativo é condenar milhões de seres humanos à morte” em esforço para mudar a política do Vaticano contra a disponibilidade e o acesso aos preservativos nas áreas de maior risco²⁹.

Mulheres jovens e prevenção de HIV/AIDS

Para prevenir HIV/AIDS entre mulheres jovens, é necessário não só o acesso à informação sobre sexualidade, mas também estímulo para que as mulheres reconheçam seu prazer, bem como tomem decisões para cuidar de seu corpo e sua saúde. Fortalecer esta iniciativa no grupo pode estimular também a busca para o acesso a serviços de saúde de qualidade, que forneçam insumos como o preservativo feminino e os microbicidas que aumentam o poder de negociação das mulheres com seus parceiros.

O principal método de prevenção ao HIV/AIDS para pessoas sexualmente ativas é a camisinha, um método de barreira que impede a entrada do vírus ou outras

doenças transmissíveis pelo sexo, além de servir também como anticoncepcional. A mais antiga é a camisinha masculina, cujos estudos sobre a história remontam sua origem ao Egito Antigo. Desde sua primeira produção, o material foi aperfeiçoado para ser mais seguro e permitir maior prazer. Atualmente, a maior parte dos preservativos é de látex, mas podem também ser encontrados em poliuretano, um material mais fino e que permite maior troca de calor entre os corpos.

A camisinha feminina (ver *Folha de Apoio 15A*) é outra opção para a prevenção da transmissão do HIV através de penetração vaginal e pode ser uma ferramenta para promover a autoconfiança e autonomia sexual das mul-

²⁹ www.condoms4life.org.

heres, indo ao encontro de maior equidade nas relações sexuais. Uma vez que é colocada no corpo da mulher, a camisinha feminina é capaz de aumentar seu poder na negociação do uso do preservativo. Existe menor resistência masculina ao uso deste preservativo por poder ser inserido na vagina até 8 horas antes da relação. Assim, as mulheres podem colocá-lo momentos antes do encontro e não é necessário pedir que seu parceiro o coloque. O preservativo feminino tem uma única medida de diâmetro, mas seu anel é bem largo, não aperta o pênis, e adere bem ao tecido das paredes da vagina. Com o preservativo feminino, as mulheres tornam-se mais ativas na utilização de métodos que preservam sua saúde sexual e reprodutiva. Porém, precisamos apenas ficar atentas para que a camisinha feminina não resulte em uma maior responsabilização da mulher em relação à saúde sexual e reprodutiva.

A testagem do HIV é também um instrumento importante na prevenção do HIV/AIDS. É importante detectar

a presença do HIV no organismo, para adotar o quanto antes o tratamento do HIV e medidas de prevenção a novas infecções. Um casal em que as duas partes sejam portadoras do vírus da AIDS deve usar preservativo também, para evitar a entrada de novos vírus e não aumentar a carga viral de ambos. O teste do HIV não deve ser visto de maneira negativa, nem ser fonte de ansiedade. Para isto, precisamos destacar a necessidade do teste, como um meio de cuidado conosco e com o outro.

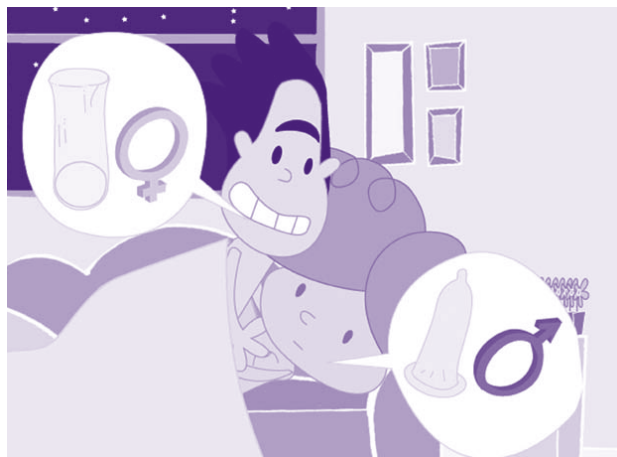
Na prevenção do HIV/AIDS, promover o uso do preservativo é importante, porém não basta. É preciso ativar outros mecanismos de proteção e promoção à saúde, bem como os de construção de redes comunitárias de apoio, questionamento de estereótipos sexuais e estímulo à autonomia e o fortalecimento de mulheres jovens. A inclusão de homens nas ações de prevenção também é fundamental para o cuidado com a saúde, visto que a prevenção do HIV/AIDS é relacional, isto é, envolve medidas que tratem da relação entre parceiros(as).

Cuidado e prevenção do HIV

O papel das mulheres tem sido fundamental no cuidado com as pessoas que são portadoras do vírus. Em muitos países, existe o caso dos “órfãos da AIDS” em que, muitas vezes, as avós se encarregam dos cuidados com as crianças. As mulheres jovens costumam assumir os cuidados com os membros da família que estão doentes (Ministério da Saúde 2007). Assim sendo, é sobre as mulheres que recai a maior carga social com a epidemia de AIDS, principalmente das famílias que vivem em situação de pobreza. Neste caso, torna-se fundamental o estímulo ao cuidado masculino e o fortalecimento da mulher que se encontra em situação de pobreza, através de ações de geração de renda e da participação nas instâncias de controle social e mobilização política. Homens são claramente capazes de cuidar de crianças e membros da família vivendo com AIDS. É necessário abrir espaço para uma discussão de como envolvê-los neste cuidado.

O cuidado feminino, se acompanhado de reflexão e um estímulo ao engajamento comunitário na causa da AIDS, pode ter um efeito empoderador. No Rio de Janeiro- Brasil, os casos de pessoas que vivem com HIV na comunidade têm mobilizado os cuidados também de algumas mulheres, principalmente lideranças locais, que são reconhecidas por seu papel de luta pela saúde da comunidade (Fonseca 2004). Seguindo este exemplo, mu-

lheres envolvidas nos cuidados com a saúde de pessoas de sua comunidade, devem ser reconhecidas e valorizadas e suas experiências utilizadas em respostas locais para a epidemia de AIDS. As agentes ou lideranças locais são conhecedoras e tem uma boa relação com a comunidade; conseguem criar estratégias de prevenção mais adequadas ou reconhecem dificuldades que nenhum profissional de saúde, que não pertence ao local, poderia reconhecer (Fonseca 2004). As mulheres jovens devem ser estimuladas a conhecer lideranças que desenvolvem ações de prevenção e fazer parte de atividades locais.



atividade 23:

Positivo e negativo

Objetivos

Discutir sobre os fatores que tornam uma mulher mais vulnerável ao HIV/AIDS.

Materiais necessários

Tiras de papel com perfil de várias mulheres da Folha de Apoio 23 A.

Pedaços de papel em formato de cartão, em que será escrito positivo ou negativo.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

Nenhuma.

Procedimento

1. Escolha cinco perfis dentre os dez da Folha de Apoio 23A, ou crie cinco perfis mais adequados ao contexto com o qual está trabalhando. Escreva os perfis em pequenas tiras de papel. A facilitadora não deve incluir resultado de teste de HIV/AIDS nas tiras de papel. Estes resultados serão relevantes apenas mais tarde nesta atividade.

2. Explique as participantes que esta atividade é para discutir a vulnerabilidade ao HIV/AIDS.

3. Revise com as participantes o que é HIV/AIDS e como é transmitido (Folha de Apoio 23B). **NOTA:** o tempo necessário para a revisão será baseado nos conhecimentos do grupo. É importante, entretanto, que os participantes tenham uma compreensão clara de como o HIV/AIDS é transmitido antes de começar a atividade.

4. Após escolher os perfis a serem trabalhados na técnica, a facilitadora pede cinco voluntárias e entrega um para cada participante, solicitando que elas mantenham segredo sobre qual é o seu perfil.

5. Sentadas em círculo, a facilitadora pede que cada uma das cinco se apresente para o grande grupo, como se fosse a pessoa cujo perfil lhe foi entregue, dando um nome para a personagem. No momento da apresentação pode-se pedir para que as jovens incorporem o personagem dando voz e comportamentos a cada uma delas.

6. As outras participantes poderão interagir com ela no momento da apresentação, perguntando algumas coisas ou pedindo informações para conhecê-la melhor. (Lembrar que as informações apresentadas deverão ser coerentes com perfil que foi entregue).

7. Após aproximadamente 20-25 minutos para a apresentação e perguntas de todas, a facilitadora então

entregará um cartão com o resultado do exame HIV destas mulheres, respeitando a ordem encontrada na Folha de Apoio, ou seja, o resultado que corresponde a cada perfil, que está ao lado. Antes que elas olhem o resultado, pergunta-se para a pessoa e para o grupo qual o resultado que elas acham que está no cartão.

8. Distribua os resultados dos testes para cada mulher (estes deveriam ser baseados nos resultados provenientes da Folha de Apoio 23A) e então, o grupo deverá compartilhar as respostas com as outras.

9. Use as questões abaixo para facilitar a discussão sobre a reação do grupo aos resultados e a questão da vulnerabilidade da mulher jovem ao HIV/AIDS.

Perguntas para discussão

Para as voluntárias que representaram o papel das mulheres:

- Como vocês se sentiram representando esses personagens?
- Como foi receber os resultados do teste?
- O resultado foi o que você esperava, baseado na descrição das características pessoais? Se não, por quê?

Para todo o grupo:

- A experiência dessas mulheres é comum? Alguém conhece uma situação semelhante?
- Que características são mais frequentemente associadas a essas mulheres?
- O que pode ter ocasionado o resultado do exame diferenciado para essas mulheres?
- Quais são as situações que deixam as mulheres mais vulneráveis ao HIV/AIDS?
- Como uma mulher pode se proteger do HIV?
- Existe algum risco para mulheres que fazem sexo com mulheres? (Ver texto abaixo *Dicas para Sexo Lésbico Seguro*).
- Uma mulher geralmente conversa com seu parceiro ou sua parceira sobre HIV/AIDS? Por quê?
- Que fatores inibem as mulheres de conversar sobre HIV/AIDS com seu parceiro?
- Como o parceiro/companheiro pode contribuir para diminuir a vulnerabilidade do casal ao HIV/AIDS?
- Uma mulher que tem muitos parceiros corre maior risco de infecção pelo HIV/AIDS? (Lembre que uma pessoa pode ter vários parceiros. O importante é que o preservativo seja utilizado em todas as relações).
- Que suportes casais jovens precisam para se proteger do HIV/AIDS? Este tipo de suporte é disponível nas comunidades?
- Como se sentem neste lugar, observando e perguntando?

- O que acham de conhecer os resultados do exame?
- O que vocês aprenderam com esta atividade? Vocês aprenderam alguma coisa que poderia ser aplicada na sua própria vida ou relacionamentos?

Fechamento

A origem das vulnerabilidades de mulheres ao HIV/AIDS está, em grande parte, nas normas de gênero sobre a sexualidade. Normalmente se supõe que “homens de verdade” têm diversas relações sexuais e que as mulheres devem ser recatadas e passivas no que se refere ao sexo, ainda que muitas de nós também tenhamos outros parceiros. Conseqüentemente, nós mulheres nem sempre temos o poder e/ou a habilidade para se expressar e negociar o sexo e a prevenção. Outros fatores, como falta de recursos financeiros, podem tornar ainda mais difícil

para as mulheres o acesso ao preservativo e a negociação da proteção ou mesmo ter acesso a informações importantes sobre saúde e serviços de prevenção. Promover os direitos da mulher de ser livre de discriminação, coerção e violência é um passo importante para reduzir nossas vulnerabilidades ao HIV/AIDS.

Link – Programa H

Seção 5, Atividade 2: Estou vulnerável quando.

Seção 5, Atividade 5: Assinaturas.

Seção 5, Atividade 8: Quero... Não quero.

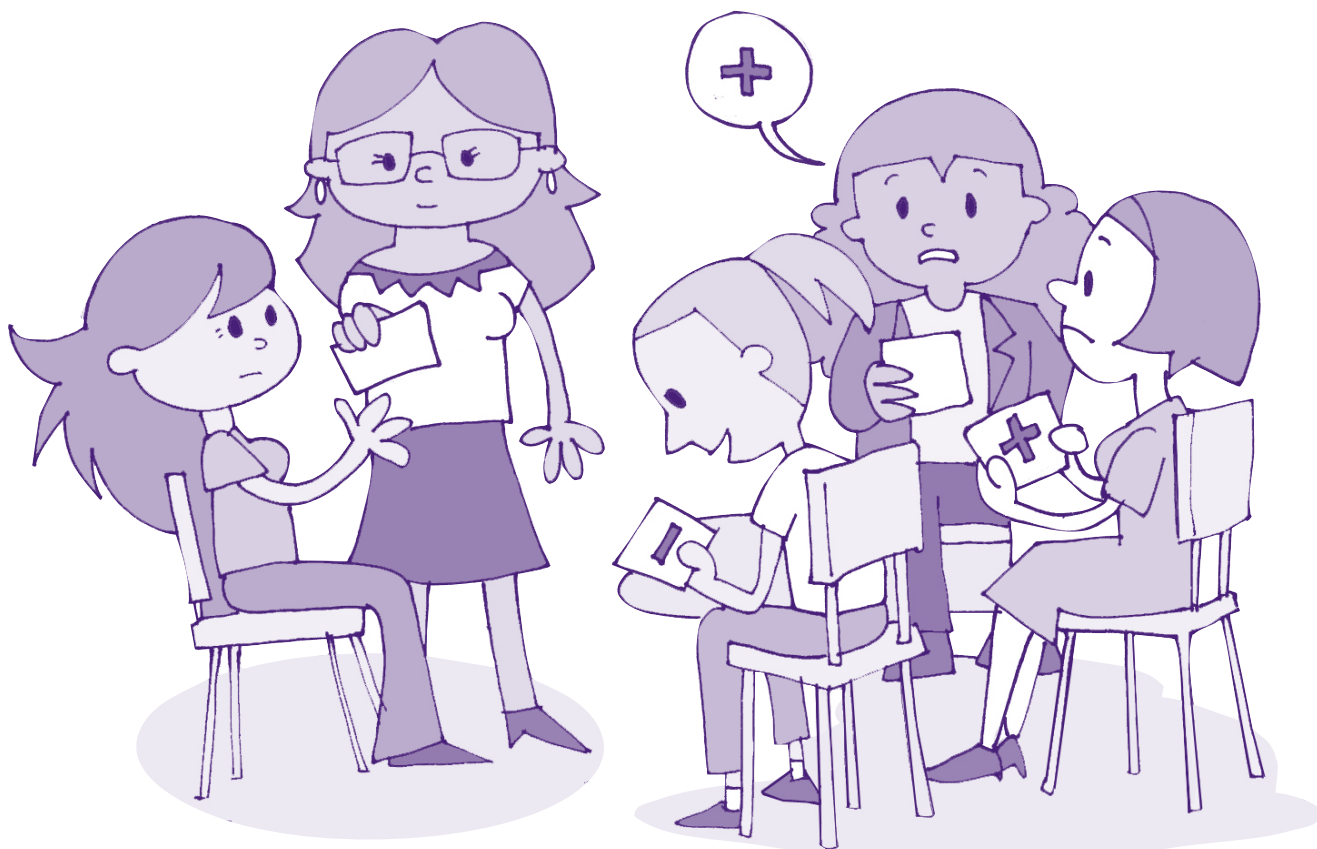
Link – Manual

A Atividade 16: *Prevenção e Prazer* oferece uma oportunidade para discutir a negociação do uso prazeroso do preservativo nas relações sexuais.

Dicas para sexo lésbico seguro³⁰

Mulheres que fazem sexo com mulheres também precisam se proteger. Para masturbação mútua e contato genital, sexo oral e penetração de mãos e punhos, deve-se utilizar algum tipo de proteção como

luva cirúrgica, filme plástico tipo látex (camisinha recortada). Nesse sentido, é importante conhecer o próprio corpo, conversar com a parceira e procurar um médico se perceber qualquer sinal diferente no corpo.



³⁰ L.A. Gay & Lesbian Community Services Center. Tradução: Danicris Oliveira; Colaboração: Valéria Melki Busin. www.umaemoutras.com.br; Agradecimentos a Débora Oliveira, da Rede Jovens Brasil – Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos, pela disponibilização de material ainda no prelo.

Folha de apoio 23 A

Perfil 1

Mulher, 26 anos, namora há quatro anos com Tiago e já teve relacionamentos com outros rapazes durante esses quatro anos de namoro. Trabalha como secretária num escritório de contabilidade.

Resultado do exame:
NEGATIVO

Perfil 2

Mulher, 30 anos, casada, tem uma filha de 5 anos e um filho de 3 anos. É dona de casa e descobriu recentemente que seu marido tem relacionamentos fora do casamento.

Resultado do exame:
POSITIVO

Perfil 3

Mulher, 17 anos, estudante. Já teve namorados, mas há alguns anos sentiu desejo e interesse em namorar garotas. Tem uma namorada fixa há um ano.

Resultado do exame:
POSITIVO

Perfil 4

Mulher, 16 anos, estudante, adora sair à noite com os amigos para festas e boates. Nessas saídas, algumas vezes bebe um pouco mais e de vez em quando usa outras drogas.

Resultado do exame:
NEGATIVO

Perfil 5

Mulher, 20 anos, trabalha durante o dia e estuda à noite. Gosta de sair e transa com todos os caras que fica a fim.

Resultado do exame:
NEGATIVO

Perfil 6

Mulher, 18 anos, casada, trabalha como profissional do sexo.

Resultado do exame:
NEGATIVO

Perfil 7

Mulher jovem, 15 anos, estudante, gosta de ajudar a mãe, tem várias amigas e namora um rapaz de 17 anos com quem transou pela primeira vez.

Resultado do exame:
POSITIVO

Perfil 8

Mulher, 25 anos, faz faculdade, trabalha numa grande empresa, gosta de sair para se divertir e fazer compras.

Resultado do exame:
POSITIVO

Perfil 9

Mulher, 25 anos, faz faculdade, trabalha numa grande empresa, gosta de sair para se divertir e fazer compras.

Resultado do exame:
POSITIVO

Perfil 10

Mulher, 28 anos, mora com seu namorado há 2 anos. Trabalha, gosta de sair e não tem filhos.

Resultado do exame:
NEGATIVO

Aprendendo sobre HIV e AIDS

O que é HIV?

A sigla significa “vírus da imunodeficiência humana”:

H = Humana (só encontrada em humanos);

I = Imunodeficiência (enfraquece o sistema imunológico);

V = Vírus (um tipo de germe);

O termo vem do inglês (Human Immunodeficiency Vírus). Por isso, a ordem é inversa ao português.

O que é AIDS?

Esta sigla também vem do inglês e quer dizer “Síndrome da imunodeficiência adquirida”:

A = Adquirida (quer dizer, não nasce do nosso corpo, vem de fora);

I = Imuno (defesa natural do corpo contra doenças);

D = Deficiência (enfraquecimento, falta ou insuficiência de alguma coisa);

S = Síndrome (um conjunto de doenças ou sintomas).

(Em países de língua espanhola e outros de língua portuguesa, a sigla mais conhecida é SIDA).

Muitas pessoas não sabem a diferença entre HIV e AIDS. O HIV é o vírus. A AIDS pode ocorrer como resultado da infecção por esse vírus. A AIDS é um conjunto de doenças e sintomas que resultam do enfraquecimento do sistema imunológico. Uma pessoa pode ter HIV por um longo tempo, sem desenvolver AIDS.

O HIV sobrevive em quatro tipos de fluidos ou líquidos corporais:

- Sangue;
- Sêmem – fluido que o homem ejacula quando está sexualmente excitado;
- Líquido vaginal – fluido que a mulher libera quando está sexualmente excitada;
- Leite materno;

Esses tipos de fluidos corporais tornam possível a disseminação do vírus de pessoa para pessoa. Todos esses líquidos contêm glóbulos brancos, que são as células que o HIV “ataca” ou infecta. Se um desses líquidos infectados entra no corpo, a pessoa corre o risco de contrair HIV.

Abaixo, seguem alguns exemplos de como o vírus pode entrar no corpo:

- Parede da vagina;
- Prepúcio do pênis;

- Parede do Reto (ânus);
- Veias;
- Cortes ou feridas abertas na pele ou dentro da boca;
- Parede do esôfago (isto é, em recém nascidos que estão sendo amamentados).

Os comportamentos que podem fazer que com que os fluidos entrem em contato com o corpo e, por consequência, colocar uma pessoa em risco, incluem:

Ato sexual desprotegido:

- Vaginal, anal ou oral;

NOTA: A fisiologia do tecido da vagina faz com que a mulher tenha quatro vezes mais chance de ser infectada pelo HIV do que o homem.

Contato sangue a sangue:

- Transfusão de sangue (em lugares onde o sangue não é testado e o sangue contaminado pode ser doado)
- Compartilhamento de lâminas não esterilizadas ou outros instrumentos para fazer cortes na pele, como símbolo de alguma expressão cultural;
- Circuncisão (através do compartilhamento de lâminas não esterilizadas ou outros instrumentos);
- Injeção intravenosa de drogas (através do compartilhamento de seringas contaminadas);
- Transmissão de mãe para filho (também chamada de transmissão vertical);
- Durante a gravidez;
- Quando o bebê nasce, na hora do parto;
- Durante a amamentação;

As formas abaixo não transmitem o HIV:

- Masturbação individual ou a dois
- Beijo no rosto ou na boca
- Suor e lágrima
- Picada de inseto
- Aperto de mão ou abraço
- Sabonete / toalha / lençóis
- Talheres / copos
- Assento de ônibus
- Piscina
- Banheiro
- Doação de sangue
- Pelo ar

Existe cura para o HIV/AIDS?

Infelizmente, não existe cura para o HIV/AIDS. Entretanto, já foram descobertos medicamentos capazes de prolongar e melhorar a vida das pessoas que contraíram o vírus. É importante destacar que a terapia antiretroviral (ART) é um tratamento contra o HIV através de algumas drogas – e não a cura. Os antiretrovirais atacam diretamente o HIV, portanto diminuem a quantidade de vírus no sangue. Abaixo, algumas questões importantes sobre o HIV:

- A ART ajuda o corpo a fortalecer seu sistema imunológico e a combater outras infecções.
- Os antiretrovirais devem ser tomados em combinação – geralmente três diferentes tipos de medicamentos são tomados por dia. É absolutamente essencial que a pessoa tome uma dose de cada pílula, todo dia, exatamente como foi prescrito por seu médico. Estes medicamentos não são como outros, em que se pode esquecer ou atrasar uma

ou três vezes, sem oferecer grandes danos. Se uma pessoa não toma corretamente os medicamentos todo dia, a terapia com antiretrovirais não funciona e pode causar efeitos colaterais. Quando uma pessoa toma seus medicamentos todos os dias na hora certa, dizemos que houve aderência ao tratamento.

- A ART não deveria começar até a pessoa desenvolver AIDS (isto deve ser bem determinado por um profissional competente).
- Uma vez iniciada a terapia, os antiretrovirais devem ser tomados para sempre, sem interrupção.
- Os antiretrovirais podem causar efeitos colaterais indesejados, por exemplo, náusea, anemia, dores de cabeça e alergias na pele.
- A terapia antiretroviral pode prevenir a transmissão de mãe para filho. É importante que a mulher busque aconselhamento médico quando quiser engravidar ou logo após engravidar.

atividade 24:

Fazendo o teste

Objetivos

Refletir sobre a importância da realização do teste de HIV, mesmo para quem tem parceiros fixos, e estimular o diálogo entre os parceiros, para realização do teste.

Materiais necessários

Papel, envelopes e canetas ou lápis.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

Antes de realizar a atividade, é importante que a facilitadora colete informações sobre o procedimento e locais de testagem para o HIV no país em que vive, bem como sobre o acesso a tratamento e existência de redes e associações de pessoas vivendo com HIV.

Procedimento

1. Revise as informações sobre o teste de HIV/AIDS, dispostas na Folha de Apoio 24A.
2. Explique que o propósito desta atividade é explorar como uma mulher jovem pode discutir e negociar o teste de HIV/AIDS com seu parceiro ou sua parceira.
3. Divida as participantes em dois ou três grupos menores. Distribua papéis e canetas para cada grupo.
4. Peça para cada grupo escrever um bilhete curto, de uma mulher para seu companheiro, explicando que

fará testagem para HIV e que acha importante que ele também faça. A facilitadora pode sugerir situações específicas, como as seguintes:

- um casal que nunca fez sexo;
- um casal que está junto há muitos anos;
- uma mulher grávida que suspeita que seu parceiro é infiel;
- Outras situações podem ser assinaladas, dependendo do contexto local.

NOTA: Para grupos com baixo grau de escolaridade, a facilitadora pode deixar as notas e pedir aos participantes para desenvolver esquetes representando diferentes tipos de negociação entre casais, para fazer o teste de HIV.

5. São dados 15 minutos para produção das cartas.

6. Quando cada grupo terminar de escrever suas notas, peça para que as coloque dentro de envelopes no centro da sala.

7. Cada grupo deve selecionar um envelope, lê-lo, e preparar uma esquete baseada no conteúdo escrito.

8. Dê 15 minutos para os grupos criarem as esquetes.

9. Após a apresentação das esquetes, use as questões abaixo para facilitar a discussão sobre a importância de discutir o teste do HIV/AIDS com os parceiros e os diferentes tipos de estratégias de negociação que uma mulher jovem pode usar.

Perguntas para discussão

- É difícil para uma mulher falar com seu parceiro sobre o teste do HIV? Por quê?
- Existe diferença entre o tipo de relacionamento (casual, namoro, casamento, etc.) no caso da negociação para o teste de HIV? Por quê?
- Quais são as estratégias mais comuns de negociação para fazer um teste, que uma mulher pode usar com seu parceiro ou parceira?
- Por que o teste de HIV é importante para a mulher? Por que é importante para o homem?
- Existem situações em que a mulher não deveria fazer o teste?
- Se o teste de um ou ambos os parceiros der positivo, o que pode mudar no relacionamento deles?
- Por que parceiros fixos, até mesmo casados, precisam se prevenir e fazer o teste para HIV?
- Uma mulher grávida pode ter HIV/AIDS? Ocorre transmissão para o bebê? Como? De que maneira ela pode proteger o bebê? (Veja Folha de Apoio 24 B).
- Uma mulher jovem de sua comunidade geralmente sabe onde deve ir para conseguir teste e aconselhamento para o HIV/AIDS?
- Como uma mulher jovem de sua comunidade pode ser encorajada a fazer o teste?

- O que você aprendeu com esta atividade? Você aprendeu que poderia ser aplicado em sua própria vida e relacionamentos? Você poderia fazer mudanças como resultado desta atividade?

Fechamento

Quando sabemos nosso status quanto ao HIV, podemos dialogar com os parceiros e tomar as medidas necessárias para proteger a nós e a nossos parceiros, seja contra a infecção ou, se um dos dois for HIV-positivo, contra a re-infecção. É importante que saibamos onde, em nossas comunidades, podemos fazer o teste e com isso também possamos compartilhar essa informação com os outros.

Link – Programa H

Seção 5, Atividades 7, 8 e 13: *Testagem e Aconselhamento, Quero... não quero... quero... não quero, Sou soropositivo: e agora?*

Link – Manual

A Atividade 16: *Prevenção e Prazer* complementa a discussão sobre a importância da prevenção e do teste.



Testes e Aconselhamento Voluntário

Os testes e aconselhamento voluntário sobre HIV são reconhecidos internacionalmente como estratégias importantes e eficazes tanto na prevenção como no cuidado. O aconselhamento antes do teste de HIV pode incluir a oferta de materiais de leitura antes que os clientes entrem em uma sessão privada ou em grupo com um profissional de saúde. Pode-se perguntar aos clientes por que eles querem fazer o teste. O profissional de saúde deve perguntar, também, o que, em seu comportamento, faz com que eles achem que estão sob risco de infecção de HIV. Se o teste for autorizado, o profissional de saúde deve:

- Descrever o teste e a forma como ele é feito.
- Explicar o que é a AIDS e como o HIV é transmitido.
- Discutir formas de impedir a disseminação do HIV.
- Discutir o significado dos possíveis resultados do teste.
- Perguntar sobre que impacto o resultado do teste, seja negativo ou positivo, terá sobre o cliente.
- Falar sobre com quem o cliente deve conversar acerca do resultado.
- Discutir a importância de contar ao(à) parceiro(a) sexual se o teste indicar HIV-positivo.

Os clientes devem se sentir livres para tirar quaisquer dúvidas que possam ter sobre o processo do teste. Eles também podem querer saber de que forma receberão o resultado do teste.

Dependendo do tipo de teste usado, pode ser que uma pequena quantidade de sangue seja coletada do braço do cliente ou que um pincel seja usado para raspar células da boca para um teste oral. O prazo dos resultados varia de acordo com o tipo de teste oferecido e o lugar em que ele é feito.

O ELISA (Enzyme-Linked Immunosorbent Assay) tem sido o principal teste de rastreio desde que os testes de anticorpos de HIV foram disponibilizados, em 1985. Ele pode ser realizado rápido e facilmente. Se houver um resultado reativo (o chamado “positivo”), o teste é repetido para verificar o resultado. Se um ELISA produzir dois resultados reativos, um segundo teste, como o Western Blot, é usado para confirmar os resultados. O Western Blot é mais específico e demora mais para ser realizado do que o ELISA. Juntos, os dois testes são 99,9% precisos.

Resultado negativo

Um resultado negativo significa que os anticorpos de HIV não foram encontrados no sangue ou na saliva (dependendo do teste aplicado). Essa condição é chamada de HIV-negativa ou soro-negativa, e significa que o cliente não está infectado pelo HIV. Isso NÃO significa que ele/ela está imune ao HIV. Clientes HIV-negativos devem ser encorajados a praticar sexo seguro e a adotar outros comportamentos que protegem contra a infecção por HIV.

Resultado indeterminado

Algumas vezes os resultados não são claros. O laboratório não consegue dizer se o resultado é positivo ou negativo, mesmo que o teste tenha sido realizado corretamente. Se isso acontecer, o cliente deverá discutir o assunto com o profissional de saúde e, se for apropriado, fazer o teste novamente.

Resultado positivo

Um resultado positivo significa que foram encontrados anticorpos de HIV no sangue ou na saliva. Isso significa que o cliente está infectado pelo HIV. Essa condição é chamada de HIV-positiva ou soro-positiva. É provável que o cliente desenvolva a AIDS, mas ninguém pode dizer ao certo se isso acontecerá. Cerca de metade dos portadores de HIV não tratados desenvolvem AIDS até cerca de 10 anos após a infecção. Mas o cuidado médico rápido pode atrasar o aparecimento da AIDS e evitar condições que ponham em risco a vida do paciente.

Se o resultado do teste for positivo, você deve:

- Consultar um médico, mesmo que não se sinta doente. Informar ao médico o resultado do teste e discutir o tratamento e o monitoramento do sistema imunológico.
- Fazer um teste de tuberculose (TB), porque você pode estar infectado por TB sem saber, o que é uma ameaça potencialmente séria para pessoas infectadas com HIV.
- Perguntar ao médico se é necessário tomar vacina antigripe ou outras vacinas.
- Entrar para um programa de ajuda para deixar as drogas, o álcool ou o fumo, os quais podem enfraquecer o organismo.
- Considerar a possibilidade de se juntar a um grupo de apoio a portadores de HIV.

- Adotar medidas para proteger a saúde dos parceiros, negociando o uso incondicional de camisinhas de látex ou de plástico com lubrificante à base de água.
- Informar qualquer médico ou dentista que o atenda sobre a infecção.
- Informar qualquer pessoa com quem tenha tido sexo sem proteção (vaginal, anal ou oral) ou com quem tenha compartilhado agulhas que você está infectado pelo HIV (e que eles também podem estar).
- Buscar ter uma vida social e afetiva normalmente.

Folha de apoio 24 A

Transmissão de mãe para filho

O HIV, vírus que causa a AIDS, pode ser transmitido à criança em três momentos: durante a gravidez, no parto ou na amamentação. O tratamento pode ajudar a reduzir as chances de que o bebê seja infectado por HIV. Quanto mais cedo a mulher HIV-positiva inicia o tratamento, maiores as chances de que seu filho seja HIV-negativo.

A transmissão do HIV de mãe para filho é responsável pela maioria dos casos de HIV/AIDS em crianças. O tratamento de uma mulher grávida HIV-positiva diminui em 70% as chances do bebê nascer HIV-positivo. Por isso, é recomendável que toda mulher grávida faça o teste de HIV durante o pré-natal. Em caso de resultado positivo, é necessário iniciar o tratamento adequado.



atividade 25:

Pare e pense

Objetivos

Refletir sobre estigmas e preconceitos relacionados às pessoas com HIV, e como superá-los.

Materiais necessários

Flip-chart, canetas e cópias das Folhas de Apoio 25A.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

Nenhuma.

Procedimento

1. Faça uma “tempestade de idéias” com as participantes sobre o que lhes vem à cabeça quando pensam em estigma e discriminação, particularmente em relação a pessoas vivendo com HIV/AIDS. Faça notas sobre o que for dito no flip-chart. Utilize as informações presentes na Folha de Apoio 25 A para facilitar a discussão.

2. Leia em voz alta a história de Camila, presente na Folha de Apoio 25 B.

3. Divida as participantes em dois grupos menores. Explique que o primeiro grupo (grupo A) será a platéia e o segundo grupo (grupo B) fará parte de uma encenação. Pedir ao grupo A para montar uma pequena cena muda, em forma de mímica, ilustrando o que foi lido, enquanto que o B fica assistindo.

4. Dê ao grupo 10 minutos para preparar a encenação. Relembre que a cena deve ser feita em silêncio, sem diálogos.

5. À medida que a cena for acontecendo, a facilitadora dirá PARE E PENSE, colocando a mão sobre a cabeça de alguma participante que está encenando, para que fale em voz alta (como se tivesse pensando alto) o que a personagem está sentindo naquele momento, na situação que está ocorrendo na cena. Por opção da facilitadora, ela pode também se dirigir à platéia e fazer o PARE E PENSE com a platéia, enquanto a imagem da cena está congelada.

6. Após uma ou duas frases ditas em voz alta, com o grupo que está encenando, a facilitadora poderá dizer CONTINUA para a cena dar prosseguimento, do lugar de onde parou. É importante que a facilitadora explique ao

grupo que esse procedimento será feito antes da encenação ser iniciada e que escolha, no máximo, 6 situações para fazer o PARE E PENSE. A atividade continua até o final da cena.

7. Ao final, tanto o grupo de observadoras quanto o de atrizes discutem a atividade no grande grupo, destacando as reflexões que foram geradas com a atividade.

Perguntas para discussão

- De que maneira o estigma e a discriminação foram apresentados nas peças? Vocês já ouviram falar ou conhecem pessoas que passaram por situações semelhantes?
- O que acham da forma como Camila foi tratada?
- Vocês acham que a reação dos amigos poderia ser diferente? Como?
- Quais são as conseqüências do estigma?
- Como uma mulher reage ao saber que é HIV-positiva? Como os outros passam a tratá-la?
- Como um homem reage quando descobre que é HIV-positivo? Como os outros passam a tratá-lo?
- Que mudanças haveria na história se as pessoas envolvidas fossem capazes de superar estigmas e preconceitos?
- Como você pode ser mais acolhedora e apoiar pessoas de sua comunidade que vivem com HIV/AIDS?

Fechamento

Embora se discuta constantemente sobre HIV/AIDS na mídia, o preconceito contra pessoas HIV-positivas ainda é forte e ainda há muitos mitos e idéias equivocadas sobre o HIV positivo. Por exemplo, muitas pessoas continuam achando que o HIV pode ser transmitido pelo abraço, pelo beijo ou pelo contato casual em lugares públicos, também ainda acreditam que ter HIV é sinônimo de morte. É importante ter informações precisas sobre HIV/AIDS e garantir que as outras pessoas na comunidade as tenham. Além disso, devemos pensar criticamente sobre os “rótulos” e a discriminação social que as pessoas HIV-positivas enfrentam, além de pensar sobre como trabalhar com a comunidade para aumentar a solidariedade para com as pessoas que vivem com HIV/AIDS.

Estigmatização e discriminação de pessoas que vivem com HIV/AIDS³¹

A estigmatização é o uso de estereótipos ou rótulos para definir alguém ou um grupo de pessoas, geralmente, conseqüências da falta de informação. Por exemplo, a estigmatização de pessoas com HIV, muitas vezes, tem origem na falta de conhecimento sobre como o HIV é transmitido. A associação da transmissão do HIV/AIDS com comportamentos pouco aceitos socialmente também contribui para o aumento da estigmatização das pessoas com o vírus. As pessoas que vivem com o vírus estão freqüentemente sujeitas a discriminação e abusos dos direitos humanos: muitas foram expulsas do emprego ou de casa, rejeitadas pela família e pelos amigos e algumas foram, até mesmo, assassinadas.

Juntas, a estigmatização e a discriminação constituem a maior barreira para que se lide de maneira eficaz com a epidemia. Elas desencorajam os governos a

reconhecer ou a adotar ações oportunas contra a AIDS. Elas impedem os indivíduos de descobrir seu status quanto ao HIV.

Elas fazem com que aqueles que sabem que estão infectados se sintam inibidos de compartilhar o diagnóstico e de tomar atitudes para proteger os outros e buscar tratamento e cuidado para si mesmos.

A experiência ensina que um movimento forte de pessoas vivendo com HIV que oferece apoio mútuo e voz nos níveis local e nacional é particularmente eficaz para deter a estigmatização e o preconceito. Além disso, a presença de tratamento também facilita a tarefa: onde há esperança, as pessoas têm menos medo da AIDS. Elas ficam mais dispostas a fazer o teste de HIV, a divulgar seu status e a buscar cuidado quando necessário.

Folha de apoio 25 B

A história de Camila

Camila é uma garota de 20 anos que estuda numa escola do bairro onde mora.

Sua amiga Joana, de 17 anos, ficou doente no hospital e precisou de uma doação de sangue.

Camila resolveu ajudar indo ao serviço de doação de sangue. Chamada para voltar ao serviço, Camila recebeu a notícia de que o exame realizado no sangue que ela doou foi positivo para HIV (soropositivo).

Camila não sabia o que fazer e foi muito triste conversar com sua melhor amiga contando que podia estar com o vírus da AIDS.

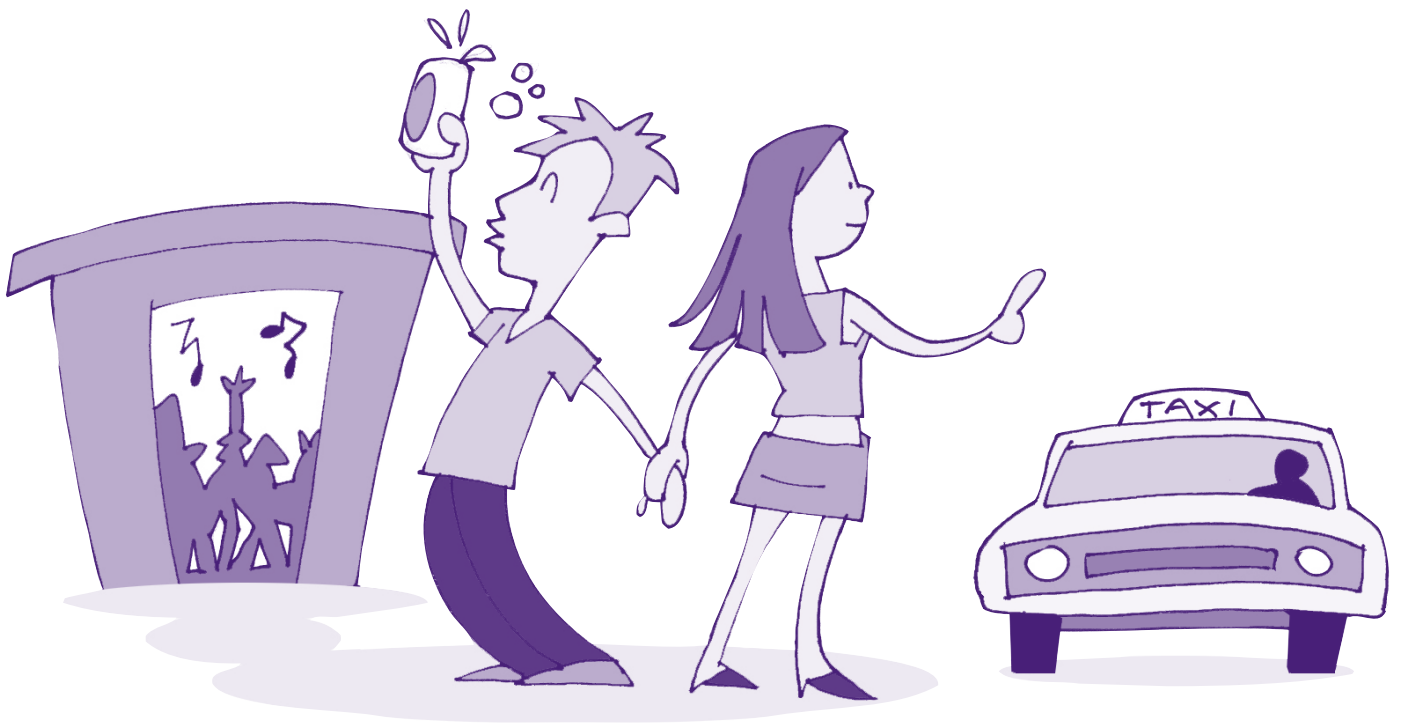
A amiga de Camila então, conta para os outros amigos. Um deles, José, fica logo assustado, pois ficou com Camila na última festa e eles se beijaram.

Quando Camila chega, os amigos disfarçam e dizem que estavam de saída.



³¹ Extraído do Site UNAIDS: www.unaids.org.

Drogas



Mulheres jovens e o abuso de substâncias psicoativas (drogas)

O assunto drogas exige uma reflexão sobre os mitos que cercam o tema. Um dos principais é que o uso de drogas é um fenômeno recente. No entanto, o resgate da memória vai nos mostrar que todas as drogas proibidas já circularam livremente nas feiras ou mercados um dia. Da mesma forma, drogas que hoje têm seu consumo liberado, já sofreram restrições em outras épocas, ou ainda sofrem, de acordo com cada cultura ou país. A literatura traz relatos sobre a existência das drogas em quase todas as culturas, consumidas tanto em situações sociais como religiosas.

A proibição ou não destas substâncias nos diferentes momentos históricos se deve mais a questões político-econômicas do que às questões de saúde. Neste sentido, outro mito é de que apenas as drogas proibidas fazem mal à saúde. Quando pensamos em drogas, lembramos na maior parte das vezes da maconha, cocaína, crack, isto é, das substâncias proibidas. Mas algumas drogas podem ser encontradas em nossas farmácias, armários, geladeiras, bares, supermercados, festas, como no caso de bebidas (álcool, café, cola...), cigarros e medicamentos. Essas substâncias, que são legais e fazem parte do nosso cotidiano, também podem nos prejudicar se ingeridas em grande quantidade ou usadas inadequadamente.

Proibição e liberalização das drogas ao longo das décadas

- Nos anos 50, no Brasil, o lança-perfume era liberado e algumas pessoas usavam para brincar, esguichar, outras cheiravam e se divertiam com seu efeito embriagante. Anos mais tarde, foi proibido.
- O hábito de beber tem se perpetuado ao longo dos tempos e os primeiros registros arqueológicos datam de aproximadamente 6.000 anos a.C. No entanto, no mundo mulçumano, o álcool é terminantemente proibido por questões religiosas.
- A folha de coca (da qual a cocaína é derivada) foi sempre utilizada (principalmente pelos Incas) para suportar os efeitos da altitude em longas jornadas de trabalho.
- Os europeus, na época dos descobrimentos, levaram das colônias, café, chá, tabaco e ópio, para Europa. O ópio era consumido livremente na China Imperial, em situações específicas nesta época. O tabaco na Rússia czarista era proibido e punido com a pena de morte.

Mas, afinal, o que são drogas?

Droga pode ser definida como qualquer substância capaz de provocar mudanças no funcionamento dos organismos vivos, sejam fisiológicas ou comportamentais (ver Folha de Apoio 25). Existe um tipo especial de droga, as chamadas psicoativas ou psicotrópicas, que alteram o humor, as percepções, sensações e comportamento, de acordo com o tipo e quantidade de droga consumida, características físicas e fisiológicas de quem ingere, e o momento e o contexto da ingestão, incluindo as expectativas que a pessoa tem em relação à droga. As drogas psicotrópicas ou psicoativas podem ser classificadas em três grupos de acordo com o efeito que causam no cérebro. As drogas que diminuem a atividade do cérebro são chamadas de depressoras. Estas incluem o álcool, os remédios que provocam sono e os inalantes. Outras

podem acelerar a atividade de partes do cérebro e são chamadas estimulantes. São exemplos dessas drogas os remédios para diminuir a fome, cocaína e cafeína. Existem ainda as drogas que podem perturbar o modo como se percebe a realidade. Estas são as chamadas drogas perturbadoras ou alucinógenas, tais como o êxtase, LSD e THC (princípio ativo da maconha).

As drogas também podem ser classificadas quanto ao seu status legal, isto é, as que são lícitas e as que são ilícitas. As drogas que são permitidas de serem produzidas e comercializadas são chamadas de drogas lícitas, por exemplo, o álcool e o tabaco, mas estas só podem ser vendidas a maiores de 18 anos. As drogas ilícitas são aquelas proibidas por uma determinada nação. Em muitos países, são consideradas drogas ilícitas a cocaína, a ma-

conha, o êxtase, a heroína, etc. Os critérios utilizados para a proibição de uma droga variam conforme a época e o país e podem ter um caráter cultural, moral ou científico. Como mencionado, o malefício ou não de uma droga não tem relação com seu caráter legal ou sua origem. Por exemplo, o tabaco é uma planta legalizada sob a forma de cigarros que causa muitos malefícios. A *Cannabis sativa*, nome científico da planta que dá origem a maconha, droga proibida na maioria dos países, tem sido utilizada de várias formas por diversas culturas. Além de ser um psicoativo, este produto tem importância medicinal e

industrial, sendo utilizada como fibra, papel, além de sua presença em práticas rituais de algumas culturas.

Uma outra classificação das drogas pode ser também quanto à sua origem. Dentro desta classificação temos as drogas naturais, as semi-sintéticas e as sintéticas. Como o próprio nome diz, as naturais são extraídas de plantas ou vegetais (cocaína, maconha, etc.); as sintéticas são as produzidas em laboratórios a partir de outras drogas sintéticas (são também chamadas *club drugs*); as semi-sintéticas são produzidas em laboratórios a partir de um vegetal (heroína).

Relação entre o uso de drogas e HIV/AIDS

O uso de drogas, além de seus efeitos no organismo, representa um fator de vulnerabilidade às DST/HIV/AIDS, para ambos os sexos. Sob o efeito do álcool e outras drogas, as pessoas propõem menos o uso de preservativos. As dro-

gas limitam a capacidade crítica do indivíduo, levando-o a ter relações sexuais desprotegidas. Ainda, o compartilhamento de seringas para a injeção de drogas é um importante fator de infecção por HIV.

Drogas, prazer e prevenção

Pessoas de todas as idades, classes econômicas, culturas e níveis de educação estão vulneráveis ao uso de drogas, variando-se apenas o motivo e o tipo de droga consumida. No caso de homens e mulheres, ambos consomem drogas. No entanto, as expectativas sociais sobre como deve ser seu comportamento e aparência, faz com que variem o tipo e droga consumida. Por exemplo, mulheres costumam consumir mais remédios para emagrecer, em resposta ao “culto ao corpo feminino esbelto”, que é promovido por modelos de revistas femininas ou pela mídia de forma geral. Muitas dessas drogas utilizadas por mulheres são drogas legais, mas que possuem um efeito bastante considerável no organismo. Homens, por outro lado, costumam usar esteróides ou anabolizantes para acelerar o desenvolvimento de músculos, o que costuma ser associado à virilidade.

Em relação aos esforços para a prevenção do consumo de drogas, existe um receio generalizado de que ao falarmos sobre as drogas, principalmente para adolescentes e jovens, estimularemos sua curiosidade de experimentá-las. Por outro lado, desde muito cedo, somos expostos a propagandas sobre álcool e outras drogas, que encobrem os efeitos negativos de seu uso. Por exemplo, personagens da televisão, comerciais ou cinema que preparam

e bebem seus drinques com classe e sofisticação. Nas propagandas de bebidas e cigarros, pessoas aparecem esbanjando saúde. No entanto, apenas informar quais são as consequências negativas relacionadas ao uso de drogas não evita seu consumo. Assim, nem o silêncio, nem a informação sozinha são suficientes para reduzir a vulnerabilidade em relação às drogas. É preciso reconhecer que as drogas são substâncias que oferecem prazer imediato. Então, torna-se necessário o desenvolvimento de atividades que façam os indivíduos ultrapassarem conflitos emocionais, familiares e sociais e encontrarem alternativas prazerosas para a vida, que não seja o uso de substâncias. Além disso, o prazer emocional ou físico gerado pela droga é momentâneo e artificial, não existe após o término do efeito e causa danos à saúde. Os esforços educativos em relação às drogas devem incluir discussões sobre este prazer e formas de reduzir os possíveis danos causados pela droga. Por exemplo, beber bastante água ao consumir álcool, não dirigir embriagado, usar sempre seringas descartáveis, entre outros fatores que podem amenizar as consequências do uso de drogas (ver Técnica 26: Prazeres e Riscos).

Para trabalhar o tema drogas é importante evitar julgamentos e deixar as pessoas à vontade para compartilhar

suas opiniões e experiências. Neste sentido, deve-se informar corretamente, ouvir e conversar evitando recomendações negativas e posições discriminatórias, trazer dados estatísticos recentes e confiáveis da realidade local, tratar o assunto com seriedade e leveza, ou ainda, promover debates e questões ligadas à cidadania, inserindo a questão do uso de drogas numa problemática mais ampla, que possa transcender o

âmbito individual da liberdade de escolha (abordando temas como a violência, os acidentes, o tráfico, etc.). Em um nível mais amplo, é importante discutir ações que reivindiquem alternativas saudáveis e prazerosas ao uso de drogas, incluindo oportunidades de trabalho que possibilitem a autonomia das jovens para que vão ao encontro de um estilo de vida próprio e mais saudável.

atividade 26:

O que sei sobre as drogas?³²

Objetivos

Discutir sobre os diferentes tipos de drogas que existem e como eles são vistos e usados pela sociedade, principalmente por jovens.

Materiais necessários

Flip-chart, fita adesiva e canetas coloridas.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

Nenhuma.

Procedimento

1. Ao preparar a sessão, escreva em cada uma das folhas grandes, uma das questões abaixo:

- O que vem à cabeça de vocês quando ouvem a palavra “drogas”?
- Quem usa drogas?
- O que são drogas e onde as drogas podem ser encontradas?
- Quais são os riscos de se usar drogas?

2. Coloque cada folha em um dos cantos da sala.

3. Divida as participantes em quatro grupos.

4. Distribua uma pergunta para cada grupo e explique que terão 10 minutos para discutir e escrever as respostas sobre a folha.

5. Faça um rodízio dos grupos para a próxima folha e siga os mesmos passos descritos antes, deixando 10 minutos para a discussão e registro das respostas na folha.

6. Repita este passo 4 ou 5 vezes até que todas tenham tido a chance de discutir as quatro questões.

7. Leia em voz alta todas as respostas escritas no papel. Se os grupos não tiverem escrito suas respostas, peça para que compartilhem o que foi discutido.

8. Use as questões abaixo para facilitar a discussão.

Perguntas para discussão

- Todos os grupos têm a mesma opinião em relação ao que são drogas e seus usos? (Veja Folha de Apoio 26).
- Um(a) jovem de sua comunidade tem fácil acesso a álcool e cigarros? (Isto é proibido para menores de 18 anos). Estas leis têm sido negligenciadas?
- Um(a) jovem tem fácil acesso a outros tipos de drogas?
- O que determina se o uso de drogas é legal (lícito) ou proibido (ilícito)?
- As propagandas de álcool e cigarros são permitidas nos jornais, revistas e televisão? Como estas propagandas tentam promover o uso destas substâncias? O que você acha disto?
- Como as propagandas de mídia retratam a mulher em seus produtos? E os homens? Estes retratos são fiéis?
- Como estas propagandas influenciam as atitudes de mulheres e jovens em relação a cigarro e álcool?
- Existem propagandas para reduzir o uso de drogas? O que você acha dessas campanhas?
- Que ações você pode fazer para assegurar que um(a) jovem de sua comunidade tenha informação sobre as consequências do uso de drogas?

Fechamento

As drogas fazem parte da vida da maioria dos homens e mulheres. Existem muitos tipos diferentes de drogas, algumas legais, outras ilegais, algumas usadas com mais frequência por mulheres, etc. É importante refletirmos sobre as diferentes pressões sociais e pessoais que podem levar um(a) jovem a usar drogas e ter consciência das consequências que o uso pode ter em nossas vidas e nas comunidades.

Link – Programa H

Seção 4, Atividade 8: *Falando sobre o álcool e o alcoolismo.*

³² Técnica extraída e adaptada do Livro Tá na Roda: uma conversa sobre drogas – SEE / Secretaria Estadual de Educação de São Paulo – Fundação Roberto Marinho, 2003.

O que são drogas?³³

“A medicina define droga como qualquer substância capaz de modificar o funcionamento dos organismos vivos, resultando mudanças fisiológicas ou de comportamentos”.³⁴

Existe um tipo especial de drogas que são as chamadas psicoativas ou psicotrópicas. São substâncias capazes de alterar o funcionamento mental ou psíquico de uma pessoa. Desta maneira, drogas psicotrópicas são aquelas que atuam em nosso cérebro, alterando a ma-

neira de sentir, pensar, ver e muitas vezes, de agir.

As drogas podem ser classificadas em:

- a) Depressoras: deprimem a atividade cerebral, fazendo o cérebro trabalhar em ritmo mais lento.
- b) Estimulantes: estimulam o cérebro, que funciona de modo mais acelerado.
- c) Perturbadoras: alteram o modo como o cérebro funciona, mudando a percepção da realidade, de tempo e espaço, dos estímulos visuais e auditivos.

Drogas depressoras	Sensações que provocam	Efeitos que podem causar
Ansiolíticos ou tranqüilizantes	Alívio da tensão e da ansiedade, relaxamento muscular.	Em altas doses, provocam queda da pressão arterial; combinados com álcool, podem levar ao estado de coma; em grávidas, aumentam o risco de má-formação fetal.
Solventes ou inalantes (cola, esmalte, lança-perfume, benzina etc.)	Euforia, excitação, sonolência, diminuição da fome, alucinações.	Náuseas, queda da pressão arterial; o uso repetido pode destruir neurônios e causar lesões na medula, nos rins, no fígado e nos nervos periféricos.
Xaropes e gotas para tosse com codeína	Alívio de dores, bem-estar, sonolência, sensação de estar flutuando.	Queda da pressão arterial e da temperatura; risco de estado de coma e convulsões.
Opiáceos (morfina e heroína)	Sonolência, alívio da dor, estado de torpor, isolamento da realidade, sensação de sonhar acordado e prazer.	Reduzem o ritmo dos batimentos cardíacos e da respiração, podendo levar à morte. O uso coletivo de seringas pode disseminar a AIDS.
Álcool	Em pequenas doses: euforia, desinibição. Em doses maiores: sensação de anestesia, sonolência, sedação.	Náuseas, vômitos, suor abundante, dores de cabeça, tontura e câibras, podendo até liberar agressividade, diminuição da atenção e dos reflexos, risco de acidentes.

Drogas estimulantes	Sensações que provocam	Efeitos que podem causar
Anfetaminas (bolinha ou rebite)	Inibição do sono, do cansaço e da fome, sensação de estar “ligado”, cheio de energia.	Taquicardia e aumento da pressão sanguínea; dilatação da pupila, perigosa para motoristas; altas doses podem gerar delírios de perseguição e paranóias.

³³ Extraído e adaptado de CEBRID – Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas. Depto de Psicobiologia, Universidade Federal de São Paulo.

³⁴ www.einstein.br

Cocaína e Crack	Sensação de poder, de ver o mundo mais brilhante, euforia, perda da fome, do sono e do cansaço.	Suor excessivo, aumento da temperatura e da pressão sangüínea, convulsões e taquicardia séria, podendo resultar em parada cardíaca.
Tabaco (nicotina)	Estimulante, sensação de prazer.	Reduz apetite, pode levar a estados crônicos de anemia. Aumenta o risco de doenças cardíacas e pulmonares. Associado a vários tipos de câncer. Nas mulheres grávidas, aumenta o risco de aborto. Está associada a 30% de todos os tipos de câncer.
Cafeína (café, chá e refrigerantes cola)	Resistência ao sono e ao cansaço.	Dosagens excessivas podem causar problemas estomacais e insônia.
Drogas perturbadoras	Sensações que provocam	Efeitos que podem causar
Cannabis Sativa (Maconha)	Excitação seguida de relaxamento, vontade de rir, aumento da fome, distorção da percepção de tempo e espaço.	Prejuízo da memória imediata; pessoas sensíveis podem ter alucinações; o uso continuado pode afetar os pulmões e a produção (temporária) de espermatozóides.
Drogas derivadas de plantas: Caapi, Chacrona, Jurema, cogumelos, etc.	Alucinações, delírios, percepções deformadas.	Sensações desagradáveis com possibilidade de ter visões assustadoras ou deformadas; taquicardia e vômitos.
Ácido Lisérgico (LSD)	Alucinações, distorções perceptivas, fusão dos sentidos (o som parece adquirir formas).	Estados de ansiedade e pânico; delírios, convulsões.
Anticolinérgicos	Alucinações.	Taquicardia; dilatação da pupila; constipação intestinal e elevação da temperatura podendo levar a convulsões.
Êxtase (MDMA)	Sensação de bem-estar, plenitude e leveza. Aumento da disposição e da resistência física, podendo levar à exaustão.	Alucinações, aumento da temperatura do corpo, podendo levar à desidratação e à morte. Ansiedade, medo, pânico, delírios.

atividade 27:

Prazeres e riscos³⁶

Objetivos

Refletir sobre prazeres e riscos associados ao uso de drogas, bem como sobre estratégias para reduzir estes riscos e danos.

Materiais necessários

Flip-chart, canetas coloridas, tesoura, cola e revistas.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

A discussão para esta atividade, como descrita aqui, é focada nos riscos relativos ao uso de drogas. Entretanto, a questão pode ser facilmente adaptada para a discussão dos riscos, danos e fatores de proteção associado-as com outras coisas, incluindo sexo.

Procedimento

1. Divida as participantes em dois ou três grupos menores.

2. Dê a cada grupo um pedaço de papel de flip-chart e explique que deverão fazer um painel sobre coisas que nos dão prazer. Tais coisas poderão ser escritas, desenhadas ou imagens recortadas de revistas ou jornais.

3. Dê 15 minutos para fazerem o painel.

4. Quando tiverem terminado o painel, dê uma outra folha de papel e peça às participantes que a divida três colunas: Riscos/ Danos; Prazer; Fatores de Proteção. Na coluna do meio, o grupo deverá listar as coisas que dão prazer. Na coluna da esquerda, os riscos associados ao prazer. Na coluna da direita, os grupos deverão escrever os fatores de proteção, ou seja, as coisas que podem assegurar que o que nos dá prazer não cause danos ou os minimize. Ver Folha de Apoio 27A para um exemplo de como organizar e completar o quadro. Para grupos com baixa escolaridade, as participantes podem

usar desenhos ou colagens para identificar também os riscos/ danos e os fatores de proteção associados com o prazer identificado.

5. Dê 20 minutos para os grupos completarem as informações.

6. Após o término dos trabalhos, solicite que apresentem os resultados dos trabalhos aos demais grupos.

7. Use as perguntas abaixo para facilitar uma discussão sobre prazer e redução de riscos e danos.

Perguntas para discussão

- Por que é importante pensar sobre os fatores de risco associados às coisas que nos dão prazer?
- Por que é importante pensar sobre os fatores de proteção associados às coisas que nos dão prazer?
- Qual é a relação entre drogas e prazer?
- Qual é a relação entre drogas e riscos/danos?
- Qual é a relação entre drogas e fatores de proteção?
- Você já ouviu falar sobre redução de danos? O que você ouviu? (Explique que redução de danos envolve a adoção de estratégias de auto-cuidado e também é uma Política de Saúde Pública em vários países, inclusive no Brasil. (Ver Folha de Apoio 27B).
- Que informações e suportes uma pessoa jovem precisa pra reduzir danos e práticas de risco?
- Como você pode estimular um(a) outro(a) jovem de sua comunidade a refletir sobre redução de danos?

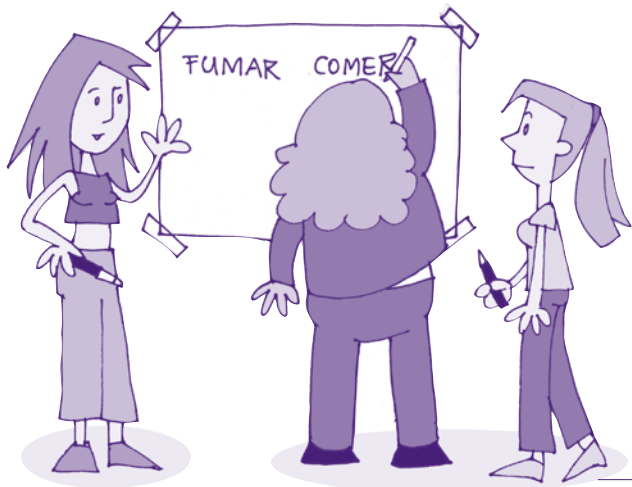
Fechamento

Muitas das decisões em nossas vidas vêm acompanhadas de prazer e de risco. Com relação às drogas, podemos decidir sobre esse consumo. A decisão de utilizar álcool ou outras drogas traz alguns prazeres imediatos, mas também pode envolver riscos e danos. Por exemplo, o álcool pode reduzir o raciocínio e pode aumentar o risco de acidentes, violência e à infecção pelas DSTs e HIV. Além disso, o uso de longo prazo ou prolongado pode levar a sérios problemas de saúde. Mesmo que seja pouco realista achar que as mulheres jovens e as outras pessoas vão deixar totalmente de usar drogas, é importante que tenhamos consciência dos riscos associados ao uso de drogas e que sejamos capazes de minimizar os danos que elas podem causar em nossas vidas e a nossos relacionamentos.

Link – Programa H

Seção 4, Atividade 10: Não exagere: aprendendo a não se exceder com a bebida.

Seção 4, Atividade 7: Ser ou não ser dependente.



³⁶ Extraído e adaptado do manual *Andando se faz um caminho*, de Ana Sudária de Lemos Serra in ECOS: Adolescência e Drogas, São Paulo, 1999.

Exemplo de quadro sobre prazeres, riscos, danos e fatores de proteção

Abaixo, segue um exemplo de como os grupos deverão organizar seus quadros. Isto também inclui uma descrição dos riscos/danos e fatores de proteção associados aos prazeres mais comuns. Se ajudar, o facilitador pode mencionar estes exemplos para as participantes, antes que elas criem seus próprios quadros.

É importante saber que:

Comportamento: É a ação que eu faço. Ex: dirigir um carro.

Risco: É a possibilidade de algo ruim acontecer. Ex: bater o carro.

Fator de risco: É um aspecto da ação/situação que aumenta a possibilidade de algo ruim acontecer. Ex: dirigir em alta velocidade.

Dano: É a consequência prejudicial que acontece em decorrência do meu ato.

Fator de proteção: É um aspecto da ação/situação que pode contrabalançar o risco ou o dano. Ex: não dirigir embriagado (diminui o risco de bater o carro); usar cinto de segurança.

A **Redução de Danos** propõe diminuir um dano que já está acontecendo ou que acontecerá. Ex: a pessoa costuma beber, mas vai procurar se alimentar antes e não dirigir logo depois; ou vai tentar usar uma menor quantidade de droga. Enfatize, sobretudo, que a redução de danos pode ser definida como uma estratégia pragmática do campo da saúde pública, que visa reduzir os danos associados ao consumo de drogas psicotrópicas. No Brasil e em vários países, é uma política de saúde pública recomendada para lidar de forma adequada com a questão das drogas.

Fatores de risco/danos

Prazer

Fatores de proteção

- Afeta funções mentais e físicas; como ter alucinações; convulsões; taquicardia.

Cheirar cocaína

- Reduzir a dose;
- Não compartilhar o canudo.

- Estar deprimida e comer muito doce;
- Não lavar alimentos sujos e ficar doente;
- Ingerir alimentos com validade vencida e passar mal.

Comer

- Ter uma dieta equilibrada e balanceada para não engordar;
- Lavar bem alimentos para manter a saúde;
- Verificar a data de validade dos alimentos e conservar corretamente os alimentos.

- Dirigir embriagado;
- Ficar ferido em acidente;
- Andar em alta velocidade;
- Bater com o carro.

Dirigir carro

- Não ingerir bebida alcoólica antes de dirigir;
- Usar cinto de segurança;
- Obedecer às leis do trânsito.

- Fumar muitos cigarros;
- Ter problemas pulmonares;
- Ter outros problemas de saúde;
- Ter hábitos pouco saudáveis (na alimentação, sedentarismo, obesidade, etc.).

Fumar

- Fumar poucos cigarros ao dia;
- Parar de fumar para não ter problemas de saúde.

Redução de danos

A redução de danos pode ser definida como uma estratégia pragmática do campo da saúde pública, que visa reduzir os danos associados ao consumo de drogas psicotrópicas. Mais ainda, constitui um conjunto de medidas voltadas a minimizar as consequências adversas do uso indevido de drogas.

O princípio fundamental que a orienta é o respeito à liberdade de escolha, pois os estudos e as pesquisas, além da experiência dos serviços vinculados ao uso de drogas, têm demonstrado que muitos usuários não conseguem ou não querem deixar de usar drogas.

Nesta medida, a redução de danos destaca-se como uma importante estratégia de prevenção e tem se mostrado como um instrumento eficaz para minimizar o risco de infecção pelo HIV e hepatite entre os usuários de drogas. Sua implementação consiste em um rol de ações desenvolvidas em campo por agentes comunitários conhecidos como redutores(as) de danos, que são capacitados(as) para distribuição de insumos para o uso seguro de drogas e prevenção ao HIV/AIDS (seringas, cachimbos para crack, preservativos), desenvolvendo, sobretudo, ações de informação, educação, comunicação, aconselhamento e encaminhamento dos usuários de drogas para serviços de saúde, se necessário.

O modelo da redução de danos parte de uma visão realista de que muitas pessoas fazem uso de drogas, algumas vezes de maneira prejudicial a si mesmo e a outras pessoas. Nesta forma estratégica, as situações punitivas são evitadas e os usuários não são rotulados ou vistos preconceituosamente. No caso específico da redução de danos, a pessoa que faz uso de droga – lícita ou ilícita – é vista antes e primeiramente como ser humano e cidadão, portador dos mes-

mos direitos de um cidadão que não usa drogas.

Assim sendo, a redução de danos busca minimizar possíveis consequências adversas ao consumo de psicoativos, sem necessariamente cessar o uso, e busca a inclusão social e cidadania para os usuários de drogas.

Embora o uso de drogas seja um fenômeno que envolve inúmeros fatores sociais e pessoais, os usuários são percebidos como responsáveis por suas próprias escolhas e podem ser estimulados a obter pouco a pouco níveis mais elevados de cuidados consigo mesmo, com sua saúde e bem-estar.

Veja abaixo alguns exemplos de estratégias de redução de danos:

Tabaco - reduzir o número de cigarros; não usar “baixos teores” que levam ao consumo de maior número de cigarros; aumentar a ingestão de alimentos com Vitamina C; usar outras fontes de nicotina como adesivos, gomas de mascar, etc.

Álcool - alimentar-se adequadamente; ingerir água e líquidos não alcoólicos; evitar atividades não compatíveis com a embriaguez como dirigir carro e moto, operar máquinas, etc.

Cocaína - beber muito líquido; se injetável, usar insumo próprio (canudo, seringas e agulhas); fracionar as doses; usar água destilada; lavar as mãos antes de preparar as doses injetáveis, etc.

Desde 1994, no Brasil, a troca e o fornecimento de material de prevenção para usuários de drogas injetáveis é política de saúde pública. Sabe-se também que os programas de redução de danos não incentivam o uso nem distribuem drogas. Antes de tudo, a distribuição de material preventivo visa à proteção da saúde e a contenção da epidemia da AIDS, hepatite ou outras doenças de transmissão sanguínea.

Também no Brasil, a Política de Atenção Integral à Saúde de Usuários de álcool e outras drogas (2003), preconiza a abordagem da redução de danos na saúde mental e em toda rede de atendimento à saúde de pessoas que fazem uso de drogas.



atividade 28:

Drogas em nossas vidas e comunidades

Objetivos

Discutir as várias situações em que uma mulher jovem costuma usar drogas e as consequências disto para sua vida.

Materiais necessários

Cópias do estudo de caso da Folha de Apoio 28A.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas para planejamento

Reveja os estudos de caso da Folha de Apoio 28A e faça adaptações ou mudanças necessárias para o contexto local. Caso nenhum estudo de caso seja aplicável, você terá que criar novos casos apropriados à realidade e experiência das participantes.

Procedimento

1. Divida as participantes em quatro pequenos grupos e entregue a cada um, uma das situações da Folha de Apoio 28A, para ser analisada e discutida. Solicite que para cada situação seja proposto um final.

2. Dê 10 minutos para que o grupo faça o que foi proposto.

3. Peça que o grupo apresente os estudos de caso e apresentem os finais que desenvolveram. Estas apresentações podem ser feitas em forma de narrativa ou esquetes. Em sua apresentação, os grupos deverão falar sobre as seguintes situações:

As situações podem ser encontradas na vida real? Por quê?

Que fatores influenciaram a decisão do personagem para o uso de drogas?

Quais são as possíveis consequências que o personagem deveria enfrentar?

Que outras opções os personagens tiveram (além do uso de drogas)?

4. Depois da apresentação dos estudos de caso, use as questões abaixo para facilitar a discussão sobre os diferentes contextos em que pessoas jovens usam drogas, e as consequências desse uso.

Perguntas para discussão

- Quais os motivos mais comuns que podem levar uma mulher jovem a usar drogas? Estes motivos são diferentes dos que levam os homens jovens a usarem drogas? Em que sentido?
- Existem diferentes graus ou níveis para o uso de drogas? Que níveis são esses? (Ver Folha de Apoio 28 C).
- Uma mulher jovem ou um homem jovem usam álcool ou outras drogas de forma diferente? Como?
- Que efeitos o álcool e outras substâncias têm sobre a decisão ou o comportamento sexual de um indivíduo? (Ver Folha de Apoio 28 C e 28 A – Caso 5).
- Como o uso de álcool e outras substâncias podem tornar alguém mais vulnerável a uma gravidez não planejada e às DSTs, incluindo HIV/AIDS?
- Como o uso de drogas afeta os relacionamentos? A família? A comunidade?
- O que você pode fazer se um(a) amigo(a) está usando de maneira abusiva álcool e outras substâncias?
- O que você pode fazer para ajudar a prevenir o abuso de drogas entre os(as) jovens?

Fechamento

É difícil generalizar os motivos que levam uma pessoa a usar drogas. Cada um de nós tem nossas próprias razões e algumas delas não são claras nem para nós mesmos. Na maioria dos casos, não há apenas um, mas diversos fatores que nos levam a usar drogas, por exemplo: curiosidade, desejo de esquecer problemas, tentativa de superar a timidez ou a insegurança, insatisfação com a própria aparência física. Fatores sociais também contribuem para o uso de drogas, como a utilização da cola de sapateiro para diminuir a fome entre crianças e jovens que vivem nas ruas. Além disso, o mito de que homens que bebem muito demonstram sua força, resistência e masculinidade, faz com que experimentem doses elevadas de bebida. É importante que a família, os amigos e os pares ofereçam apoio, sem culpar ou julgar, para ajudar o indivíduo a refletir sobre os danos do uso de drogas e identificar alternativas saudáveis, além de, quando necessário, procurar ajuda profissional competente.

Link – Programa H

Seção 4, Atividade 9: Decidindo.



Folha de apoio 28 A

Casos para discussão

Caso 1

Ana sempre teve vontade de ser modelo fotográfico. Enviou seu “book” para uma agência e marcou uma entrevista. Apesar de ser esbelta e alta, está alguns quilos acima do peso. Na escola, uma amiga que faz regime lhe deu uma caixa de remédios para emagrecer. E, na semana passada, um amigo lhe ofereceu bebida alcoólica. Então...

Caso 2

Maria é uma menina alegre e falante. Desde que descobriu que seu pai está com uma doença grave, ela não tem mais vontade de participar das atividades com os amigos. Como não consegue dormir, sente falta de energia. Uma amiga a chamou para cheirar cocaína juntas. Então...

Caso 3

Paula é uma menina retraída e quieta, gosta de estar com as colegas para papear, ler livros românticos e jogar voleibol. Num sábado, foi convidada para sair com um grupo de colegas, ir a um barzinho para bater papo e bebericar. Lá chegando, como se sentia muito



tímida, insegura e como as amigas incentivaram o uso de bebida alcoólica através de brincadeiras e gozações, acabou tomando quatro latinhas de cerveja, num curto espaço de tempo. Então...

Caso 4

Taís adora jogar futebol e praticar esportes. Por causa de sua boa atuação, seu professor de esportes fez um convite para ela participar de um campeonato inter-escolas. Ela está treinando bastante, está muito envolvida no time, mas para “melhorar seu corpo” resolveu tomar alguns “anabolizantes” que um amigo comprou em uma academia. Então...

Caso 5

Sara e Fred estão tendo um caso por muitos meses. No aniversário de Fred, Sara organizou uma festa surpresa. Ela convidou todos os amigos deles e pediu ao seu irmão mais velho para comprar cerveja para a festa. Fred ficou de fato muito surpreso e ele e Sara beberam e dançaram muito. Esta noite eles tiveram relações sexuais sem preservativo. Então...

Folha de apoio 28 B

Efeitos de diferentes substâncias

ÁLCOOL

Em doses pequenas, o álcool pode criar uma sensação de relaxamento, calma, bem-estar e, algumas vezes, até uma euforia moderada. Quando ingerido em grande quantidade, ele pode causar falta de coordenação motora, confusão mental, insônia e lentidão dos reflexos. Esses efeitos podem levar o indivíduo a se envolver em vários comportamentos de alto risco, entre eles praticar sexo sem proteção, dirigir bêbado ou cometer atos de violência. Quando o álcool é consumido com muita frequência, ele aumenta o risco de cirrose, danos cerebrais e outros problemas crônicos.

Beber um pouco pode ser prazeroso em um encontro, uma festa ou uma reunião de amigos. Considera-se como a dose diária adequada o seguinte: 1 lata de cerveja ($\pm$ 300ml) ou 1 taça de vinho (120ml) ou 1 dose de licor (36ml). Normalmente, duas bebidas por dia para um homem e uma bebida por dia para uma mulher ou uma pessoa idosa são as doses consideradas não-prejudiciais. Porém, para algumas pessoas, mesmo pequenas quantidades de álcool podem ser extremamente nocivas. Em geral, as mulheres tendem a ter uma tolerância menor ao álcool que os homens, em parte porque elas normalmente têm uma propor-

ção maior de gordura e uma proporção menor de água em seus corpos do que os homens. Portanto, a mulher retém um conteúdo de álcool maior no sangue do que um homem do mesmo peso e que bebeu a mesma quantidade. Além disso, as mulheres têm níveis mais baixos de enzimas que quebram as moléculas de álcool no estômago, de modo que elas absorvem uma concentração maior de álcool do que o homem que bebe a mesma quantidade.

Uma mulher que ingere álcool durante a gravidez arrisca a sua saúde e a do bebê. O álcool passa livremente pela placenta, atingindo o feto quase no mesmo nível que atinge a mãe. Os bebês cujas mães bebem com frequência ou em grande quantidade durante a gravidez podem nascer com sérios problemas, incluindo pouco peso no nascimento, deformidades físicas, problemas de coração, deformidades ou malformação dos membros e das articulações e retardo mental.

Devido aos efeitos depressores sobre o Sistema Nervoso Central, que diminui os reflexos, por exemplo, recomenda-se não dirigir se estiver alcoolizado(a).

REMÉDIOS SOB PRESCRIÇÃO

O objetivo dos medicamentos é curar doenças, aliviar a dor e o sofrimento e promover o bem-estar. Porém, quando usados por pessoas que não precisam deles ou quando usados em doses altas ou inadequadas, os remédios podem causar danos à saúde. Por exemplo, as anfetaminas são usadas muitas vezes de forma inadequada e podem causar problemas do coração, paranóia ou convulsões, entre outros problemas. Como as anfetaminas são estimulantes e, portanto, aumentam a estamina e a energia física, elas são, algumas vezes, usadas por estudantes para virar a noite. Além disso, as diferentes percepções de beleza muitas vezes levam as mulheres a arriscar a saúde tomando anfetaminas para perder peso em busca do corpo “perfeito”.

Tranquilizantes, também conhecidos como “calmantes,” fazem com que o cérebro (o sistema nervoso central) haja mais lentamente. Eles são usados, normalmente, para tratar a ansiedade e alguns distúrbios do sono. Quando o corpo se acostuma com os tranquilizantes, os sintomas iniciais podem desaparecer e o usuário pode desenvolver tolerância e dependência da substância. Quando combinados com outras drogas, como o álcool, os tranquilizantes podem causar efeitos adversos mais intensos, os quais, por sua vez, podem aumentar os riscos para a saúde, como depressão respiratória ou parada cardíaca.

A forma mais segura de utilizar esses medicamentos é sob prescrição médica.

MACONHA

A maconha é uma das drogas ilegais mais usadas hoje em dia. Seus efeitos mais comuns são sensação de bem-estar e relaxamento. Alguns usuários podem se tornar muito faladores, ansiosos ou ter alucinações. Ainda que um jovem que experimenta maconha não necessariamente se vicia, a experimentação pode causar danos como de clareza de pensamento, de coordenação e aceleração cardíaca, ou pode resultar em problemas com a lei, já que essa é uma substância ilegal. Usuários de maconha de longo prazo sofrem um aumento na probabilidade de ter doenças respiratórias, como tosse persistente e câncer no pulmão. Os usuários também podem sofrer de distúrbios de personalidade, como depressão ou ansiedade. Também pode causar riscos durante o período em que se está sob efeito da droga, pois o(a) usuário(a) pode perder a capacidade de executar ações como conduzir veículos. Por isso recomenda-se não dirigir se fizer uso de maconha.

COCAÍNA

Pesquisas indicam que o uso de cocaína é muito menos comum que o uso de outras drogas, como o álcool e o tabaco. O uso de cocaína pode levar à dependência e pode afetar as funções físicas e mentais. Os efeitos mentais incluem euforia, hiperatividade, alucinações táteis e visuais e sensação de perseguição. Alguns efeitos físicos podem ser a aceleração cardíaca anormalmente alta, convulsões e calafrios. A cocaína é particularmente prejudicial quando usada junto com o álcool. Ela também inibe o apetite, o que faz com que algumas mulheres a usem para perder peso. A cocaína pode causar danos ao organismo, tanto durante o uso como depois. Alguns usuários relatam um aumento do estímulo sexual no início do uso. Porém, o uso regular pode diminuir o desejo sexual e causar impotência. A cocaína pode ser inalada ou injetada. Quando injetada, ela apresenta o risco adicional de transmissão de doenças, como HIV/AIDS e hepatite B e C. Por isso não se deve compartilhar agulhas, seringas e canudos utilizados para injetar ou aspirar cocaína.

ESTERÓIDES

Os esteróides são usados, normalmente, para acelerar a formação de músculos. Em geral, eles são tomados oralmente em forma de pílulas ou injetados. Os esteróides são versões artificiais de “testosterona”, um hormônio produzido naturalmente pelo organismo. Em alguns casos, as pessoas usam esteróides que não se destinam a uso humano. Por exemplo, há relatos de jovens que ingerem esteróides de uso veterinário,

para aumentar a massa muscular rapidamente. Os esteróides têm uma variedade de efeitos físicos. Eles podem diminuir o funcionamento do sistema imunológico, que é o sistema de defesa do organismo contra germes. Eles também podem causar danos ao fígado, podem causar câncer e mudar o funcionamento hormonal normal, como por exemplo, interrompendo a menstruação nas mulheres e afetando o hipotálamo e os órgãos reprodutivos. Eles podem, até mesmo, causar a morte. Os esteróides também podem ter efeitos emocionais, como depressão ou irritabilidade.

Eles podem, ainda, ter efeitos específicos por sexo. Nas mulheres, isso inclui: alteração no ciclo menstrual, intensificação da voz, diminuição no tamanho dos seios, crescimento excessivo de pêlos e mudanças de disposição, incluindo agressividade e raiva. Os efeitos comuns entre homens incluem: desenvolvimento de seios, redução do funcionamento sexual, infertilidade e atrofia testicular. Como ocorre com qualquer droga injetável, o compartilhamento de agulhas para injetar esteróides pode levar à transmissão de HIV/AIDS e hepatite B e C.

Folha de apoio 28 C

Diferentes padrões de usuários de drogas

O Experimentador- Limita-se a experimentar drogas ou diversas substâncias por razões variadas, por exemplo, curiosidade, desejo por uma nova experiência, pressão dos pares, publicidade, etc. Na maioria dos casos, o contato com essas substâncias não passa da experiência inicial.

O Usuário Ocasional - Usa uma ou várias substâncias ocasionalmente, se o ambiente for favorável e a substância estiver disponível. Não existe nenhuma dependência ou ruptura de relações afetivas profissionais ou sociais.

O Usuário Habitual – Faz uso freqüente de substâncias. Podemos começar a observar sinais de quebra em seus relacionamentos. Ainda assim, mantêm suas funções sociais, embora de um modo precário e correndo risco de dependência.

O Dependente ou Usuário “Disfuncional”– Vive através e para o uso de substâncias, quase que exclusivamente. Como consequência, todos os laços sociais são quebrados, o que causa isolamento e marginalização.

Uso de Substâncias e Comportamento Sexual

Muitas pessoas acreditam que certas substâncias podem aumentar a performance sexual. Na realidade, o efeito do uso de substâncias varia de pessoa para pessoa, de acordo com muitos fatores, incluindo: biológicos (de acordo com o metabolismo do corpo humano), freqüência do uso, o meio e a cultura, e

aspectos psicológicos. Geralmente, os efeitos positivos do uso de substâncias durante as relações sexuais, residem mais na crença de felicidade do que em suas propriedades farmacológicas. Por exemplo, ao contrário do que muitas pessoas acreditam, o álcool pode, inicialmente, fazer a pessoa se sentir menos intimidada, mas como disse certa vez Shakespeare, em uma de suas peças: “o álcool provoca desejos, mas coloca um fim na performance”. Isto quer dizer que pode impedir uma ereção. Do mesmo modo, a maconha reduz a produção do hormônio masculino testosterona, e pode temporariamente causar a redução da produção de esperma. Cocaína reduz o desejo e a excitação, uma vez que os usuários passam a ter mais interesse no uso da substância do que em ter sexo. Além disso, quando uma pessoa usa drogas, é mais difícil estabelecer comunicação e negociação na hora das relações sexuais, pois a pessoa está mais preocupada com suas sensações imediatas do que com o prazer do parceiro ou possíveis riscos de gravidez não planejada, DSTs ou HIV/AIDS. Pesquisas têm confirmado que pessoas sob efeito de alguma substância preocupam-se menos com o uso de preservativo, porque sua capacidade de julgamento e reflexos são reduzidos. Também é importante lembrar que o uso raro ou ocasional de álcool ou outras substâncias pode também gerar riscos individuais, como acidentes causados por excesso de álcool ou sexo desprotegido, que pode levar a uma gravidez não planejada ou infecção por DSTs e HIV/AIDS.

Trabalho



Uma das maiores conquistas na direção da igualdade de gênero tem sido o aumento da participação das mulheres no mercado do trabalho. A medida em que as taxas de fertilidade diminuem e os níveis de educação aumentam, as mulheres têm assumido ambos os trabalhos, remunerado e não remunerado, o que pode significar mais horas de trabalho para elas. Sua atuação nesta esfera tem ido de ocupações tradicionalmente femininas como enfermeira, empregada doméstica ou professora a diversas outras profissões, como cirurgiã,

técnica de computadores e outros trabalhos geralmente classificados como masculinos. No entanto, ainda que seja importante celebrar estas conquistas, também é necessário reconhecer que as mulheres enfrentam muitas barreiras, incluindo conjugar o trabalho doméstico com a carreira profissional. Para as mulheres jovens, estes desafios vão desde pouca experiência profissional, falta de reconhecimento do trabalho doméstico e não remunerado, e a necessidade de balancear escola e trabalho (e, às vezes, maternidade).

Desafios para as mulheres no mercado de trabalho

Desigualdades no mercado de trabalho

- Em todo o mundo, as mulheres continuam a ganhar um pouco menos de 78% do que os homens ganham na realização de uma mesma atividade (Lopez-Claros e Zahidi 2005).
- Na região da América Latina, em média, as mulheres têm um maior nível de educação do que os homens, mas ainda assim não recebem o mesmo salário ou têm as mesmas oportunidades que os homens (ECLAC 2004).
- As mulheres representam 40% da força de trabalho, mas ocupam menos de 20% das posições de gerência na maioria dos países.
- Entre os jovens – homens e mulheres – a taxa de desemprego são as mais altas. O Censo de 2003 no Brasil revelou que a taxa de desemprego entre jovens de 18 a 24 anos era de 18% comparado com a taxa de 9,7% da média nacional³⁶.
- As mulheres têm uma carga de trabalho maior do que a dos homens (Mensch et al, 1999). Em média 4,5 horas depois do “dia de trabalho” em comparação com 1,25 hora pelos homens (Próspero 2004).

Em muitas regiões, especialmente na América Latina e no Caribe, as mulheres enfrentam mais dificuldades do que homens para entrar no mercado de trabalho, além de taxas de desemprego mais elevadas, independente do nível de educação (ECLAC 2004). Em parte, esta dificuldade acontece porque muitas vezes as mulheres assumem responsabilidades familiares – ainda que permaneçam inseridas na escola – limitando o seu acesso à educação e à qualificação profissional. Viver numa situação de pobreza aumenta a exclusão social do mercado de trabalho formal (ECLAC 2004). Quando as mulheres estão trabalhando em um emprego remunerado, elas enfrentam uma dupla jornada – obrigações com o tra-

balho e a família (incluindo cuidar de irmãos menores ou de seus próprios filhos) – e para algumas, ainda existe a tripla jornada que inclui os estudos além das obrigações familiares e do trabalho. Com todas estas obrigações, a mulher que tem família e trabalha (e estuda) não tem tempo para o lazer e cuidar dela mesma. Com o aumento do número de mulheres como chefes de família, habilidades para prover o sustento da família é crucial. As mesmas barreiras que dificultam as oportunidades de crescimento profissional para as mulheres também impedem que elas sustentem a sua família.

A noção de que há determinados trabalhos para serem exercidos por mulheres e outros para serem exercidos

³⁶ Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - www.ibge.gov.br, acessado em 24/02/05.

por homens afeta a maneira como os homens percebem as mulheres e como elas próprias se vêem – muitas vezes disseminando e reforçando os estereótipos de gênero. A maior participação de mulheres em setores de serviços – aqueles que requerem habilidades domésticas e de cuidado – está diretamente ligada a fatores relacionados à socialização de gênero, ou seja, é esperado que uma mulher, como parte de sua socialização, saiba cumprir responsabilidades domésticas. Muitas vezes, as meninas e as mulheres jovens são educadas para ajudar neste tipo de trabalho dentro da casa, o que, por sua vez, as prepara para esse tipo de trabalho remunerado no futuro (Anker 1998).

Apesar do enfoque recente sobre o aumento da participação feminina na força de trabalho, é importante reconhecer que as mulheres sempre trabalharam, por exemplo, na agricultura, nos negócios familiares, e no

cuidado da família. Porém, estas atividades são “invisíveis” devido às definições tradicionais e populares sobre o que é trabalho, que freqüentemente são limitadas ao trabalho remunerado. Por isso, a contribuição das mulheres para a economia não é representada adequadamente e aquelas atividades normalmente realizadas por meninas e mulheres, como o trabalho doméstico e as atividades informais, são freqüentemente ignoradas³⁷ e/ou depreciadas pela sociedade e também pelas próprias mulheres. Nas últimas décadas, a atenção em relação a estes temas aumentou e a Conferência de Beijing por meio da sua Plataforma de Ação destacou a necessidade de promover a visibilidade e a valorização do trabalho doméstico e não remunerado, com melhores métodos de pesquisa que indiquem a contribuição deste trabalho para a economia e com esforços que encorajem a participação dos homens nesse tipo de trabalho (UN 1995).

A importância do trabalho para mulheres jovens

Em geral, quando os jovens fazem a transição para o mundo adulto, mudam de uma situação de dependência financeira para uma de independência (Curtain 2001). O trabalho remunerado ajuda os jovens a fazerem esta transição, obtendo o controle das decisões sobre a sua própria vida (PC e ICRW 2000; Mensch et al 1999), além de contribuir para o aumento da auto-estima, do status social e do conhecimento das habilidades pessoais e profissionais que são importantes para uma adolescência e vida adulta mais satisfatória e produtiva. Para as mulheres jovens, o trabalho, especialmente o trabalho remunerado, representa uma oportunidade de sair do papel tradicional de esposa, de cuidadora do lar, permitindo que desenvolvam novas possibilidades para a sua vida (Mensch et al 1999). Além disso, medidas que possibilitem uma vida com mais independência são, muitas vezes, elementos importantes para que a mulher possa negociar dentro de uma relação de intimidade assuntos como a reprodução (Mensch et al 1999). Por exemplo, mulheres que têm emprego, se casam e têm filhos mais tarde do que as mulheres desempregadas (Mensch et al 1999).

Historicamente, o discurso sobre jovens e trabalho tem mostrado uma preocupação com o trabalho infantil.

Desde o início do século XX, a comunidade internacional vem estabelecendo convenções que restringem o trabalho infantil. Em 1973, acordos internacionais estabeleceram que a idade mínima para o trabalho é após completar a educação mínima requerida (por volta dos 15 anos na maioria de países) e que jovens com menos de 18 anos não deverão exercer atividades onde sua saúde, sua segurança ou seus valores sejam prejudicados. A partir destas convenções, o UNICEF e a Organização Internacional do Trabalho (OIT) têm desenvolvido regulamentos para proteger jovens no mercado de trabalho tomando uma forte posição contra as “piores formas de trabalho de criança”³⁸, com atenção especial em relação às meninas. Ainda que as medidas para proteger as crianças e os jovens sejam todas bem intencionadas, elas podem, algumas vezes, ter um efeito contrário. O aumento de regulamentos pode resultar na recusa de alguns setores do mercado de trabalho de contratar jovens que queiram ou que precisem trabalhar. Consequentemente, os trabalhos encontrados por estes jovens estarão em sua maioria, fora da lei, o que pode levá-los a se expor a situações perigosas, em que sua saúde e a garantia de seus direitos estejam comprometidas.

Mulheres jovens e a força de trabalho

Muitas vezes as mulheres jovens enfrentam a discriminação por gênero e idade. Como resultado desta discriminação as mulheres jovens se dirigem ao trabalho

ilegal e muitas vezes perigoso, enfrentando situações em que seus direitos são violados, o que inclui comentários depreciativos (Mensch et al 1999). Apesar do esforço

³⁷ Não são considerados pelo sistema de seguro social.

³⁸ UNICEF define o termo “piores formas de trabalho de criança” como trabalho escondido e sem regulamentação.

deproteger crianças e jovens do trabalho que os coloquem em situação de risco, o serviço doméstico e a prostituição, continuam sendo mercados de trabalho ilegais que se encontram fora do alcance dos olhos oficiais. Muitas vezes, as famílias mandam suas meninas para o serviço doméstico como uma forma de sobrevivência, tanto pelo potencial de ganhar dinheiro, quanto pelo alívio de não ter que alimentar mais uma pessoa. Da mesma maneira, meninas são envolvidas na indústria da prostituição pelas suas famílias como uma estratégia de sobrevivência ou são enganadas e iludidas para entrar neste tipo de trabalho. O UNICEF estima que um milhão de crianças por ano, em grande parte meninas, estão presas numa rede de prostituição que se estende do sudeste da Ásia e da antiga União Soviética para América Latina (UNICEF 2001). O crescimento do tráfico de mulheres para os Estados Unidos, Europa e Japão está associado com a pobreza, com a falta de

oportunidades de educação e emprego e com a violência. A realidade é que muitas jovens procuram empregos remunerados para iniciar a sua participação no mercado de trabalho, porém se defrontam com o desafio paradoxal da falta de experiência: não ter tido o primeiro emprego significa não ter experiência, e sem essa experiência, normalmente não se consegue trabalho. Jovens com rendimento familiar médio ou alto têm mais acesso a bons empregos porque têm contatos por meio de familiares, colegas da escola ou amigos que são gerentes ou donos de empresas. Estes jovens também têm mais liberdade financeira para aceitarem posições somente pelo acesso à experiência profissional como estágios que frequentemente não são pagos ou que são de baixa remuneração, o que aumenta ainda mais a sua vantagem sobre os/as jovens que precisam trabalhar para seu próprio sustento ou de sua família.

Direitos, programas e políticas

Muitas vezes as mulheres jovens não são informadas sobre seus direitos como jovens, mulheres e trabalhadoras. Embora cada país tenha as suas próprias regras e leis, quase todas falam de alguma forma sobre os direitos relacionados à maternidade, salário, discriminação, assédio sexual e benefícios. Porém,

a existência destas leis não garante que elas sejam aplicadas na prática. Por exemplo, existem denúncias de assédio sexual mesmo nas empresas regulares (ECLAC, 2004). As jovens devem ser orientadas sobre como encontrar informação sobre os seus direitos como trabalhadoras.

Direitos no ambiente do trabalho

- As mulheres devem receber salário igual ao dos homens para o mesmo trabalho.
- É contra a lei mulheres serem despedidas durante a gravidez ou por causa de doença relacionada à gravidez, exceto por causas não relacionadas.
- As mulheres devem ter no mínimo de 14 semanas de licença maternidade.
- Mulheres que estão grávidas ou estão amamentando não serão obrigadas a fazer trabalho que possam fazer mal a sua saúde ou a saúde da criança.
- O exame de gravidez não pode ser considerado obrigatório para postular uma vaga de trabalho exceto quando há leis que se refiram ao exercício do trabalho em condições de risco.
- As mulheres têm o direito de voltar para a sua posição ou salário no mesmo nível depois da licença maternidade.
- Todas as pessoas independentemente de sexo, raça, cor, religião, nacionalidade, origem social, ou opinião política devem ter oportunidades iguais de trabalho e de qualificação profissional.
- Todas as pessoas têm o direito a serem tratadas com cortesia, respeito e dignidade no lugar do trabalho e de estarem livres de assédio físico ou mental. Todas as formas de assédio são condutas intoleráveis.

Fonte: www.ilo.org.

Governo, sociedade civil e setor privado precisam focar sua atenção não somente no treinamento profissional, mas devem contar ainda com uma atenção específica para as mulheres jovens e mães jovens, possibilitando o acesso de todo e qualquer jovem nos programas. É necessário ainda que os patrões e formuladores de políticas públicas mudem o seu paradigma para promover uma cultura em que obrigações familiares ou escolares não conflitem com oportunidades para o desenvolvimento profissional ou a sustentabilidade financeira (Próspero 2004). Por exemplo, organizações que colocam creches nos seus próprios edifícios ajudam a aliviar a tensão sentida em

casa pela família e, portanto, criam mais oportunidades para mulheres procurarem trabalhar fora de casa. Além disso, promover uma maior participação dos homens nas tarefas domésticas e no cuidado com as crianças, por meio de campanhas de comunicação social e de políticas e licenças paternidade, é essencial na eliminação de iniquidade na carga de trabalho entre mulheres e homens (Próspero 2004). Políticas existentes sobre salários, discriminação, assédio sexual, licença maternidade, benefícios, e outros que afetam mulheres jovens no trabalho, precisam ser encorajadas para criar ambientes nos quais a participação das mulheres no mercado de trabalho é garantida e protegida.

Assédio sexual é uma violação de direitos³⁸

Assédio sexual é qualquer tipo de abordagem não desejada, proposta para favores sexuais, ou outro tipo de conduta sexual seja físico ou verbal, quando ele interfere no trabalho, é feito como condição do emprego, ou faz um ambiente hostil para trabalhar.

No Brasil, o assédio sexual é um crime que acontece em uma relação de trabalho, quando alguém, por palavras ou atos com sentido sexual, incomoda uma pessoa usando o poder que tem por ser patrão, chefe, colega ou cliente.

O que diz a lei brasileira:

Código Penal - Assédio sexual - artigo 216-A- Constranger alguém com o intuito de obter vantagem ou favorecimento sexual, prevalecendo-se o agente da sua condição de superior hierárquico ou ascendência inerentes ao exercício de emprego, cargo ou função. [Artigo incluído pela Lei nº 10.224, de 15 de maio de 2001].

Pena - detenção, de 1 a 2 anos.

atividade 29:

Trabalho de mulher?

Objetivo

Refletir sobre as divisões tradicionais de gênero que existem em diferentes tipos de trabalho.

Materiais necessários

Flip-chart e marcadores.

Tempo recomendado

1 hora e 30 minutos.

Procedimento

1- Explique às participantes que o propósito desta atividade é discutir os tipos de trabalho que as mulheres e os homens tradicionais desenvolvem.

2- Entregue uma folha de papel e uma caneta para cada participante. Peça a cada uma para criar uma lista dos diversos trabalhos realizados pelos membros de sua família, incluindo elas mesmas. Para grupos com baixa escolaridade, em vez de pedir que façam uma lista escrita, divida em pares e peça que discutam os diferentes tipos de trabalho realizados por cada pessoa em suas famílias, incluindo elas mesmas.

3- Dê 10-15 minutos para as participantes escreverem e/ou discutirem.

4- Peça que cada uma compartilhe com as outras participantes os exemplos de sua lista, especificando se a atividade é masculina, feminina ou serve para ambos.

³⁸ <http://www.un.org/womenwatch/osagi/fpsexualharassment.htm>
www.patriciagalvao.org.br/apc-aa-patriciagalvao/home/noticias

5- Escreva os diferentes tipos de trabalhos em um flip-chart. Crie uma lista das atividades feitas por homens, uma lista para as que são feitas por mulheres e uma lista para aquelas que podem ser feitas por ambos.

6- Depois que todas as participantes tiverem contribuído com a lista, revise todos os tipos de trabalho. Pergunte às participantes se aquele trabalho pode ser feito também pelo outro sexo. Se as participantes disserem que alguma coisa não pode ser feita pelo outro sexo, incentive-as a pensar mais sobre as razões disto, até o grupo chegar à conclusão de que este tipo de trabalho pode ser feito por ambos os sexos.

7- Estimule a discussão sobre a divisão sexual do trabalho, usando as questões abaixo.

PASSO OPCIONAL: Pedir para cada participante escrever ou ditar os tipos de trabalho feitos pelos indivíduos nas suas famílias, incluindo elas mesmas, individualmente, sobre pequenos pedaços de papel. Dobrar os papéis e coloque-os em um saco. Dividir o grupo em dois times. Um de cada vez, sendo que cada participante de cada grupo sorteará um pedaço de papel e simulará sem fazer som. O time do qual a atriz veio tentará adivinhar que tipo de trabalho ela está simulando. Se o time não adivinhar, dará ao outro time a oportunidade de adivinhar. O time que adivinhar corretamente o tipo de trabalho ganha um ponto. Este jogo pode ser jogado até que todas as tarefas sejam utilizadas ou até que a facilitadora sinta que o grupo está suficientemente animado. Criar uma lista com as atividades que foram simuladas e então pergunte para as participantes questões de discussão para serem listadas abaixo.

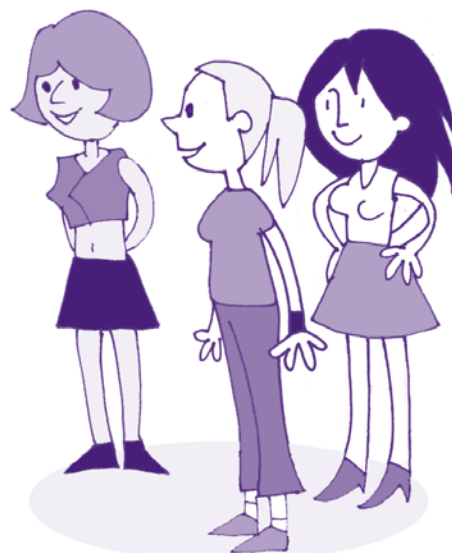
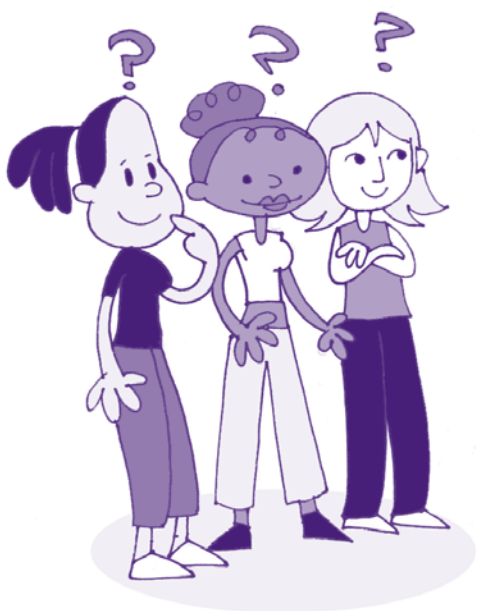
Perguntas para discussão

- Existem certos tipos de trabalho que são mais comuns os homens fazerem? Existem trabalhos que são mais comuns para as mulheres? Quais as razões para essas diferenças?

- Caso não seja mencionado: cuidar de criança e da casa é considerado trabalho? Por quê? Quem cuida melhor dos filhos e da casa, o homem ou a mulher? Por quê? Você acha que as mulheres possuem uma capacidade natural para este tipo de trabalho? Explique.
- Você acredita que existem certos tipos de trabalho que as mulheres não são capazes de fazer? Por quê? Que tipos de trabalhos seriam estes?
- Você acredita que existem certos tipos de trabalho que os homens não são capazes de fazer? Por quê? Que tipos de trabalho seriam esses?
- Qual o papel da família em moldar e reproduzir normas sobre o que é trabalho de mulher e o que é trabalho de homem? (Ver texto abaixo – *Bonecas Caminhões de brinquedo*, e o que eles nos ensinam sobre trabalho).
- É mais fácil para uma mulher conseguir um trabalho do que para o homem? Explique.
- É mais fácil para uma mulher com um alto grau de educação conseguir um trabalho, do que para uma mulher com um baixo nível de educação?
- O que você aprendeu nesta atividade? Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicado em suas próprias relações? Você faria mudanças como resultado desta atividade?

Fechamento

A idéia de que alguns tipos de trabalho devem ser feitos por mulheres e outros por homens se baseia na socialização, não na biologia. A maior participação das mulheres em tarefas de cuidados e habilidades domésticas é diretamente relacionada ao fato de que meninas e mulheres jovens são normalmente criadas para ajudar nesse tipo de trabalho em casa, o que algumas de nós realiza como trabalho remunerado no futuro. Infelizmente, essas atividades predominantemente realizadas por meninas e mulheres - entre elas as tarefas domésticas,



tomar conta de terceiros e atividades do mercado informal - continuam sendo subvalorizadas ou ignoradas pela sociedade e, algumas vezes, até mesmo pelas próprias mulheres. É importante reconhecermos a imensa contribuição das mulheres dentro e fora do lar e saber

que as mulheres podem assumir atividades tradicionalmente realizadas por homens, assim como os homens podem, por outro lado, assumir aquelas atividades tradicionalmente realizadas por mulheres, incluindo o trabalho doméstico e o cuidado de crianças.

Bonecas, caminhões de brinquedo e o que eles nos ensinam sobre trabalho

Durante a discussão pode ser interessante também pedir às participantes para pensar sobre os diferentes brinquedos com os quais meninos e meninas brincam e as possíveis relações deles com os tipos de trabalho que homens e mulheres comumente fazem. Por exemplo, meninas brincam mais com bonecas e brinquedos que imitam a vida doméstica

e o cuidado. Meninos brincam mais com carrinhos, ou jogos de construção ou outros brinquedos que imitam papéis mais agressivos e competitivos. Discuta como essas primeiras experiências são partes da socialização, na qual tanto meninos quanto meninas aprendem a se identificar com certos tipos de trabalho e interesses.

atividade 30:

Ouvindo mulheres trabalhadoras

Objetivos

Refletir sobre as experiências de trabalho das mulheres na sua comunidade.

Materiais necessários

Folhas de papel para as participantes.

Tempo recomendado

Se esta atividade for desenvolvida também com trabalho de campo (em que as participantes identifiquem e entrevistem uma mulher trabalhadora de sua comunidade), serão necessárias duas sessões. Durante a primeira sessão, a facilitadora irá precisar fornecer alguns guias para o trabalho de campo (ver parte 1 no procedimento). O tempo recomendado para a primeira sessão é de 20 minutos. O tempo recomendado para a segunda sessão (ver parte 2 no procedimento) é de 2 horas.

Se a atividade for desenvolvida sem o trabalho de campo, serão necessárias 2 horas para a sessão.

Notas para planejamento

Antes de planejar esta atividade, é importante considerar as necessidades das participantes e se elas ficariam confortáveis em realizar entrevistas com pessoas de sua comunidade. Com alguns grupos, pode ser melhor que você já tenha uma lista de pessoas dispostas a serem entrevistadas, agilizando o trabalho das participantes. Você também pode

convidar alguém para ser entrevistada durante a sessão. Além disso, pode ajudar se o trabalho das participantes for feito em duplas, para que dividam a tarefa de entrevistar e tomar notas. Este arranjo pode ser mais confortável para as participantes que são mais tímidas. Alternativamente, se as participantes precisarem de menos direção, você pode apenas fazer uma “tempestade de idéias” com as pessoas da comunidade (professoras, empresárias, diaristas, vendedoras, etc.) que elas gostariam de entrevistar.

Dependendo do contexto no qual a facilitadora está trabalhando, ela pode querer adicionar uma outra atividade a esta, na qual uma mulher da comunidade vem ao grupo para conhecer as participantes, formando um grupo de discussão desses temas (e de outros do Manual). A idéia seria manter e fortalecer as relações das participantes com as mulheres adultas e criar uma relação nas quais essas mulheres poderiam atuar como “mentoras”.

Procedimento

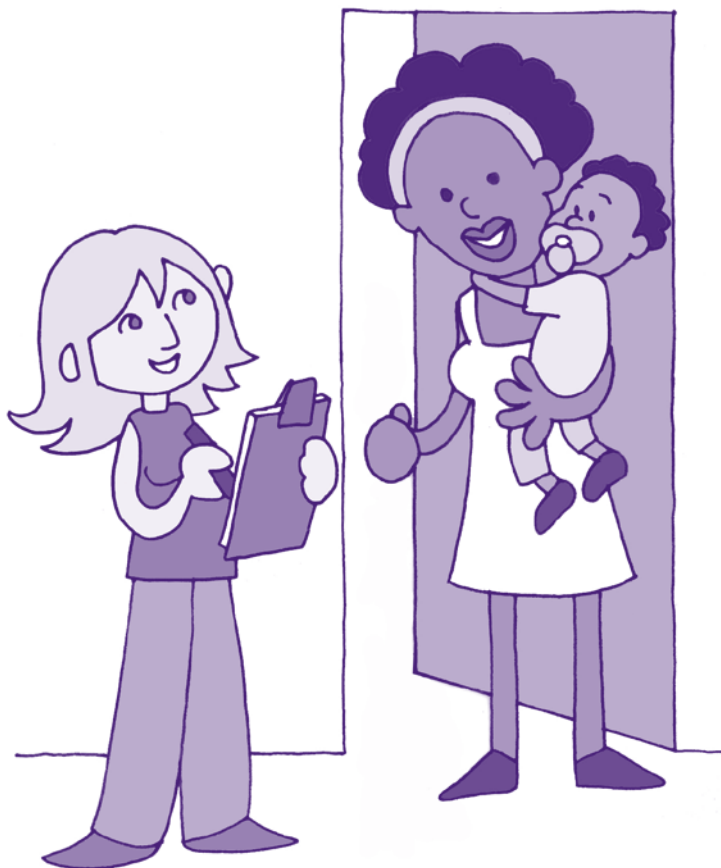
Parte 1: Preparação para trabalho de campo – 20 minutos

1- Uma semana antes, explique às participantes que elas irão entrevistar mulheres em sua comunidade sobre o trabalho que elas fazem e o que isto significa para elas. Diga-lhes que devem tratar das seguintes questões em suas entrevistas:

- a. Há quanto tempo ela trabalha?
- b. O que ela pensa de seu trabalho? (Não apenas em termos de salário, mas também de alegria, prazer, satisfação, desafios, saúde, flexibilidade etc.).
- c. Ela também estuda e/ou cuida da casa e dos filhos? Caso a resposta seja afirmativa, quais são os desafios que existem em equilibrar estas diferentes responsabilidades?
- d. Ela acha que existem diferenças nas oportunidades de trabalho disponíveis para as mulheres em comparação àquelas disponíveis para os homens?
- e. Ela percebe alguma diferença salarial entre homens e mulheres que fazem o mesmo tipo de trabalho?
- f. Sempre trabalhou? Se tem um companheiro, o que ele acha de ela trabalhar fora de casa? Ele divide as responsabilidades dos cuidados com a família e a própria casa?

2- Pergunte ao grupo se há outras questões que poderiam ser interessantes para serem acrescentadas na lista. Caso seja útil ao grupo, você pode dividi-las em pequenos grupos para um “ensaio” das entrevistas.

PASSO OPCIONAL: Estimule as participantes a realizarem ao menos duas entrevistas – uma com uma mulher e outra com um homem. Neste caso, as participantes deverão adaptar as questões quando entrevistarem o homem, visando obter sua opinião sobre as oportunidades e desafios que as mulheres enfrentam no mercado de trabalho, bem como eles próprios.



Parte 2 – Discussão sobre o trabalho de campo – 2 horas

3- Na semana seguinte, pergunte às participantes como foi falar com mulheres de sua comunidade sobre os tipos de trabalho que fazem.

4- Divida as participantes em três ou quatro grupos e lhes peça para compartilhar suas entrevistas e observações nestes grupos menores.

5- Dê 20 a 30 minutos para os grupos discutirem suas entrevistas e observações.

6- Discuta com o grupo as perguntas listadas para discussão mais abaixo.

7- Depois da discussão, diga às participantes para pensar sobre como elas podem aplicar o que aprenderam com as entrevistas para o seu próprio futuro. Peça-lhes para escrever em um papel o tipo de trabalho que elas acham que gostariam de fazer. Elas devem pensar então sobre o que pode levá-las a atingir seus sonhos/metabol e escrever o seguinte no papel:

- a. 3 passos que podem levar a atingir a meta.
- b. 3 tipos de apoio que elas acham que irão precisar para atingir esta meta.

8- Com o grupo, peça que as participantes compartilhem seus objetivos, um dos passos e um dos apoios.

9- Resuma para o grupo o que você ouviu das participantes.

Perguntas para discussão

- Quais são os tipos de trabalho mais comuns que as mulheres na sua comunidade fazem?
- O que as mulheres acham do trabalho que elas fazem?
- Você entrevistou mulheres que tenham a experiência de estudar, trabalhar e/ou também cuidar da casa e dos filhos? Quais foram os desafios que elas enfrentaram? E que tipo de apoio elas precisam?
- Você acha que existem restrições sobre o tipo de trabalho que as mulheres na sua comunidade podem fazer? Que tipo de restrições seriam essas?
- Você acha que existem diferenças entre os tipos de trabalho que uma mulher jovem da sua idade faz e os tipos de trabalho que as mulheres da geração de sua mãe ou de sua avó fizeram? Que tipos de diferenças?
- Você acha que existe diferença entre o tipo de trabalho que mulheres jovens fazem e o tipo de trabalho que os homens jovens fazem? E entre os homens e mulheres mais velhos? Que tipos de diferenças existem?
- Que tipos de suportes existem na sua comunidade para uma mulher que trabalha? Como você pode ajudar a fortalecer estes suportes?
- O que você aprendeu com esta atividade? Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada em sua própria vida? Você fará mudanças como resultado desta atividade?

Fechamento

Uma das maiores vitórias do movimento feminista foi a maior participação das mulheres na força de trabalho. Como as mulheres passaram a ter mais controle sobre a decisão de ter ou não ter filhos, quantos e em que condições, e como seu grau de instrução aumentou, as mulheres têm assumido tanto as tarefas domésticas como as funções profissionais, muitas vezes equacionando as duas simultaneamente. Porém, esse acúmulo muitas vezes

ameaça nosso bem-estar emocional e psicológico. Um passo importante para apoiar as mulheres trabalhadoras é promover mais igualdade na divisão das tarefas do lar e do cuidado dos filhos entre homens e mulheres.

Link – Manual

A Atividade 22: Tudo ao mesmo tempo promove uma discussão sobre mulheres e trabalho doméstico.

atividade 31:

Conhecendo os direitos trabalhistas

Objetivos

Aprender sobre movimentos, passados ou existentes, de promoção dos direitos das mulheres no local de trabalho e no espaço escolar, e discutir as desigualdades ainda existentes nos direitos e as oportunidades para as mulheres trabalhadoras.

Materiais necessários:

Flip-chart e marcadores.

Tempo recomendado:

1 hora e 30 minutos.

Notas para planejamento

Pesquise de antemão alguns dos movimentos sociais e a legislação em seu país relacionada aos direitos da mulher no local de trabalho, em especial aqueles relacionados à discriminação na contratação. É importante também identificar recursos e redes de apoio locais para mulheres trabalhadoras.

Dependendo das experiências das participantes – se elas têm um trabalho formal, se somente trabalharam no mercado informal, ou nunca trabalharam – esta atividade necessitará ser adaptada. Antes do seminário, peça às mulheres jovens do grupo, que nunca trabalharam, para falarem com alguém que elas conheçam e que tenha um emprego (irmãos mais velhos, pais, avós, vizinhos e amigos) e investigar sua experiência (oportunidades e desafios). Refira-se também a *Atividade 29: Ouvindo as mulheres trabalhadoras*. Uma discussão sobre o que é considerado como trabalho “informal” pode ser reveladora de que muitas mulheres jovens realmente trabalharam. A discussão em torno da participação no mercado informal deve incluir um componente sobre a inexistência de um mecanismo para impor os direitos das mulheres. Alternativamente, esta atividade pode ser conduzida referindo discriminação que já foi vivenciada por elas.

Procedimento

1- Peça às participantes para refletir sobre as primeiras discussões sobre mulher e trabalho e para identificar alguns exemplos de diferenças encaradas pelas trabalhadoras. Crie uma lista no flip-chart. Os exemplos podem incluir diferenças nos salários, discriminação na contratação, a presença de poucas mulheres nos cargos de liderança, casos de assédio sexual, como conjugar a vida doméstica com a vida profissional e etc.

2- Em grupo, identifique 2 ou 3 problemas prioritários para as mulheres em suas comunidades. Divida as participantes em grupos menores e designe para cada grupo um dos problemas. Peça para cada grupo criar uma dramatização na qual apresente um exemplo de um problema e respostas ou estratégias possíveis para a mudança. Dê 30 minutos para esta tarefa.

3- Reúna as participantes e peça para os grupos apresentarem suas dramatizações (10 minutos no máximo).

4- Depois que todos os grupos terminarem suas apresentações, use as questões abaixo para facilitar a discussão.

5- Diga às participantes que se elas estiverem interessadas, elas terão a oportunidade de desenvolver mais este tema e estratégias para mudanças em nível comunitário na Seção sobre Participação Comunitária.

PASSO OPCIONAL: Providencie um grande pedaço de papel e peça para que as participantes desenhem uma árvore com raízes. Para adiantar, o esboço da árvore pode estar pronto para que as participantes apenas complementem. No tronco da árvore, deverão ser escritos os problemas que as mulheres trabalhadoras enfrentam. Em cada raiz (3-5) identificarão a causa do problema. Usando papéis coloridos e cola, se disponível, deixe as participantes recortarem as folhas da árvore. Em cada folha, elas devem escrever a estratégia para mudança e colocar na marca apropriada na árvore. Todas as folhas que puderem ser preenchidas serão colocadas na árvore. Por exemplo, se

o problema for salário desigual, a causa (será preenchida dentro da raiz) pode ser educação restrita por causa das responsabilidades da família, e a estratégia correspondente para mudança (folha) seria proporcionar creches nas escolas para que mulheres jovens com filhos possam assistir aula. Deixe cada grupo apresentar suas árvores de problema e peça às outras participantes para contribuir.

Perguntas para discussão

- Quais são os maiores problemas que as mulheres enfrentam no local de trabalho?
- Quais são as causas desses problemas?
- Existem desafios específicos para mulheres jovens? Mães? Mulheres de baixa renda? Mulheres de grupos étnicos ou raciais minoritários? Que desafios são esses?
- Os homens enfrentam problemas no mercado de trabalho? (Ver texto *Direitos dos homens no local de trabalho*).
- Quem deveria estar envolvido na promoção dos direitos no espaço de trabalho? (Governo, emprego, etc.)? Como eles deveriam estar envolvidos?
- Como vocês e outras mulheres podem ajudar a promover os direitos trabalhistas?

Fechamento

Muitas vezes não estamos cientes de nossos direitos como jovens, como mulheres e como trabalhadoras. Embora cada país tenha suas próprias leis e diretrizes para a mulher e a juventude no local de trabalho, a maioria delas têm políticas sobre pagamento, licença maternidade, discriminação, assédio sexual e benefícios. A existência dessas leis, no entanto, nem sempre tem efeito na prática, especialmente para as mulheres jovens que, muitas vezes, precisam lutar contra a discriminação por idade e por sexo. Mulheres jovens com filhos ainda enfrentam o estigma adicional de serem mães jovens. Como resultado dessa discriminação, as mulheres jovens são pressionadas a aceitar condições de trabalho ilegais, perigosas ou sem proteção, onde os direitos são violados. É importante que saibamos como ter acesso a informações e apoio a nossos direitos de trabalhadoras e que compartilhem essas informações com outras pessoas.

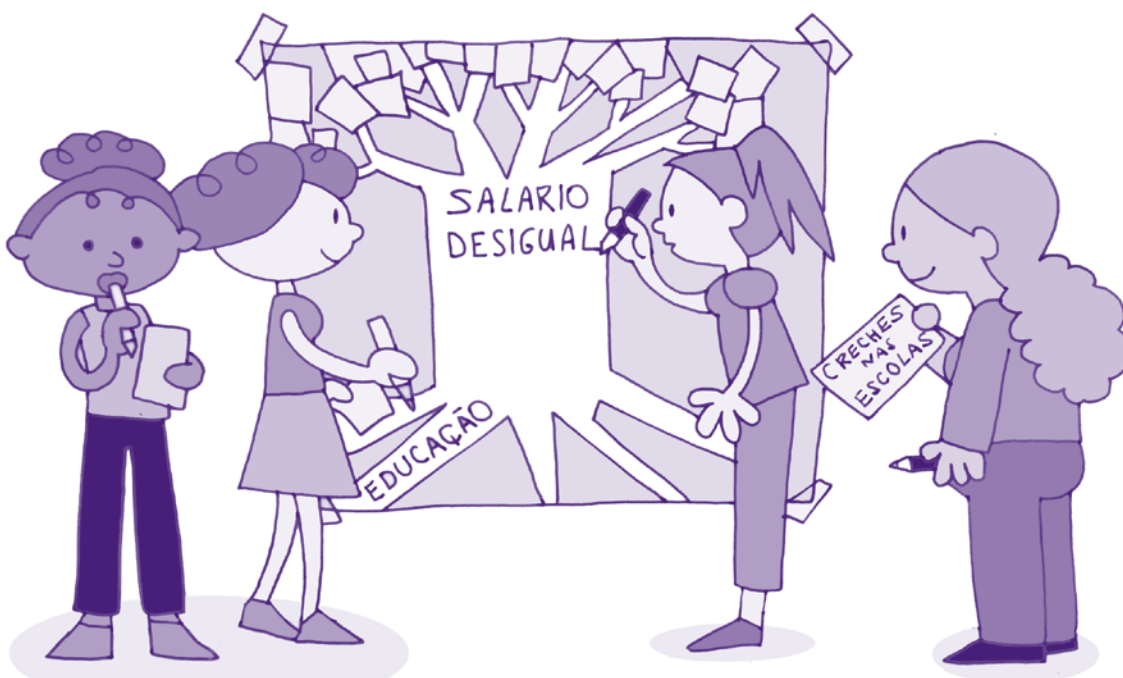
Link – Manual

A Atividade 32: *Exercendo os meus direitos* oferece uma oportunidade para desenvolver ou elaborar estratégias para promover os direitos trabalhistas de mulheres.

Direitos dos homens no local de trabalho

Durante a atividade, pode ser interessante engajar participantes em uma discussão sobre os direitos dos homens no local de trabalho. Por exemplo, faça-as refletirem sobre a importância da licença-paternidade. No Brasil, isso já é direito. Por

que isto é importante? Existe algum outro direito dos homens no local de trabalho que deveria ser também promovido e respeitado? Como os direitos dos homens no local de trabalho estão relacionados com o das mulheres?



Participação comunitária



Participação comunitária pode ser definida como o processo de sensibilização e mobilização, que nos leva a reconhecer nossas necessidades e a buscar soluções que contribuam para melhorar as condições de vida da comunidade (Nunes 2006).

Esta busca de soluções pode incluir ajudar no cuidado dos filhos dos vizinhos, acompanhar alguém a uma unidade de saúde, emprestar dinheiro, ou outras ações que ajudam na melhoria das condições de vida da comunidade.

Participação comunitária e empoderamento

Através da participação comunitária, é mais fácil o questionamento de leis ou normas culturais que geram desigualdades e dificultam o bem-estar de todos os indivíduos. É importante que mulheres jovens percebam que estas leis e normas foram construídas por um grupo de pessoas e que através da mobilização política podemos propor mudanças. Através dessas realizações, as mulheres jovens são capazes de desenvolver consciência crítica e nos reconhecer como autores de nossa própria história. Neste sentido, a participação pode ser um importante processo de aprendizado e de empoderamento.

Empoderamento pode ser definido como um “aumento de poder e autonomia pessoal e coletiva de

indivíduos e grupos sociais nas relações interpessoais e institucionais, principalmente daqueles submetidos a relações de opressão, dominação e discriminação social” (Vasconcelos 2003). Para que haja empoderamento, é fundamental que haja também participação individual e coletiva na identificação dos problemas e na busca de mudanças. Em *Pedagogia da Autonomia* (1996), Paulo Freire enfatiza que a consciência de uma relação de opressão apenas será alcançada a partir da participação com autonomia dos indivíduos em seu processo de libertação, e não a partir da simples transferência de conhecimento.

Mulheres jovens e participação comunitária

O estímulo à participação de mulheres jovens em ações de sua comunidade é uma forma de dar visibilidade e tornar concretas as reflexões propostas neste manual, gerando um efeito multiplicador dessas reflexões e transformador da realidade local. O desenvolvimento da individualidade ou perspectiva individual é um passo preliminar no desen-

volvimento da voz coletiva, que, por sua vez, é necessária para a ação grupal nas questões sociais urgentes (Fischer 2002). Além disso, o desenvolvimento de um senso de cidadania e o engajamento em ações coletivas pode ajudar mulheres a melhorarem sua auto-estima e a buscar realizar suas próprias aspirações (Putnam e Feldstein 2003).

Princípios para a promoção do engajamento dos jovens

Existem alguns princípios que podem contribuir para o estímulo à participação de jovens, de forma mais significativa e duradoura. São eles:

1. Respeito aos jovens – tratar com dignidade e elogiar suas conquistas.

2. Envolvimento significativo – programas e organizações devem lidar com os problemas significativos e paixões nas vidas das pessoas jovens, preferencialmente nas comunidades onde vivem. Além disso, devem permitir que jovens ofereçam sugestões no processo de decisões e produzam soluções tangíveis ou produtos.

3. Promoção de valores cívicos – esforços bem-sucedidos são baseados em práticas que melhoram o desenvolvimento de pessoas jovens mediante altas expectativas, sustentadas pelo apoio de adultos e outros jovens com valores explicitamente positivos. Valores cívicos são gerados através da reflexão sobre a vida em sociedade e as diferentes formas de contribuição dos cidadãos orientada por valores como justiça, igualdade, tolerância e solidariedade.

É também fundamental fazer com que jovens e adultos dialoguem, especialmente sobre assuntos considerados difíceis ou tabus. As facilitadoras adultas podem oferecer às jovens informações, assistência, ajuda na descoberta de apoio e estímulo em seu entorno comunitário. O engajamento de mulheres jovens em atividades interativas com líderes diversos da comunidade expande suas redes e lhes proporciona acesso a novas e importantes redes de informação. Usando a analogia da teia de aranha, as

participantes são capazes de tecer teias de conexões e redes cada vez maiores. Um estudo efetuado nos Estados Unidos descobriu que jovens de áreas urbanas de baixa renda que fizeram parcerias com adultos tinham mais probabilidade de procurar e de se beneficiar de vários apoios e oportunidades (Costa 2003). Eles também tinham mais capacidade de aprender sobre o mundo adulto e de obter informações práticas sobre como entrar na faculdade e normas profissionais no local de trabalho.

Conclusão

As atividades sobre participação comunitária têm intenção de estimular o engajamento das mulheres jovens em um processo de reflexão individual e coletiva sobre suas comunidades e criam espaços onde elas possam trabalhar juntas para solucionar problemas locais. Dentro desse processo, elas interagem não somente com outras jovens que enfrentam problemas similares, mas também com indivíduos dentro da comunidade em geral, como agentes e líderes comunitários, religiosos e representantes de ONGs locais. É importante que as reflexões temáticas propostas neste manual resultem em um movimento de transformação não só individual, mas também coletiva, da realidade local.

Além disso, o engajamento em ações coletivas é fonte de transformações individuais, tal como vimos ante-

riormente. Refletir e atuar sobre a realidade, premissas básicas da participação comunitária, faz redescobrir ferramentas capazes de transformar a nós mesmos e contribuir para a transformação da realidade local, o que está associada à noção de empoderamento. O empoderamento através da participação eleva a auto-estima, amplia a visão de pertencimento e o sentimento de maior controle de sua própria vida.

O engajamento das jovens nas ações coletivas também é fonte mobilizadora. É fundamental a identificação e a maximização das redes para que intervenções possam ser o mais eficientes possível, já que é forte a evidência e reconhecimento do papel da participação comunitária no bem-estar e na saúde das jovens.

Atividades que podem encorajar a participação comunitária

Teatro

Alguns dos exercícios neste capítulo contam com o teatro como forma de reflexão, debate e engajamento da comunidade nas discussões sobre saúde reprodutiva e discriminação no local de trabalho. O ativista brasileiro Augusto Boal descobriu que técnicas teatrais permitem às pessoas tornarem-se cientes da realidade que as rodeia e, conseqüentemente, fazer pensar coletivamente sobre os mecanismos que promovem quaisquer mudanças necessárias.

A eficiência do uso do teatro como ferramenta de reflexão social coletiva pode ser observada em projetos como o Nós do Morro, na comunidade do Vidigal, no Rio de Janeiro, Brasil. O local do projeto é um centro de artes cênicas do bairro que oferece aulas de dramatização para residentes locais. O processo culmina com uma produção teatral completa que

visa a expor uma representação dos problemas reais encontrados tanto para a comunidade local quanto para o público maior. Esses esforços resultam em redes dentro e fora da comunidade que aumentam as chances de resolver problemas locais e oferecem oportunidades de trabalho para jovens locais na televisão e na indústria teatral.

Coleta de informações

As técnicas deste capítulo também incluem atividades opcionais, como a coleta de informações por intermédio de pessoas-chave para ajudar aos participantes a visualizar soluções para os problemas da comunidade priorizados por eles próprios em sessões prévias. Neste processo, participantes desenvolvem habilidades para identificar e analisar problemas, aprendem a canalizar fontes de conhecimento dentro e fora da comunidade, e expandem suas próprias re-

des cívicas. Na Ásia, esta atividade tem sido utilizada com sucesso em projetos financiados por doadores que permitem que comunidades desenhem soluções locais relevantes à epidemia do HIV/AIDS.

Ação

Atividades que encorajam participantes a realizar audiências mais amplas através de “cartas ao redator” sobre um determinado assunto são amplamente utilizadas

e eficientes veículos na promoção de um foro público contínuo. Em Salvador, Brasil, o Projeto Consórcio da Juventude utiliza esta técnica para promover cursos de alfabetização com temas cívicos para a juventude. Os alunos aprendem a ler e a escrever enquanto engajam a sociedade em debates, através de jornais locais, sobre questões que são interessantes para eles.

atividade 32:

Exercendo meus direitos

Objetivos

Refletir sobre uma situação problema, incentivar a busca de soluções e/ou alternativas para seu enfrentamento através da parceria com ONGs, redes de apoio e/ou associações locais.

Materiais necessários

Flip-chart, marcadores, fita adesiva, tesoura, cola e matérias de jornais pertinentes ao tema.

Tempo recomendado

Primeiro dia: 90 minutos.

Segundo dia (opcional): 120 minutos.

O segundo dia é recomendado para a resolução de um problema da “comunidade”.

Notas de planejamento

Esta atividade promove um fórum de discussão entre as participantes sobre os problemas reais de nível local. Também abre uma discussão sobre semelhanças e diferenças de como o homem e a mulher são afetados por estes problemas e promove o acesso para contatos chave com mais experiência na reivindicação de seus direitos. Estes contatos chave podem servir como fonte de apoio. Através deste processo, elas não apenas aprenderão sobre os caminhos para conseguir apoio, como também a visio-
nar soluções e expandir suas próprias redes. A idéia dessa técnica é impulsionar as potencialidades das participantes e da própria comunidade, visando o seu fortalecimento e transformação, valorizando o poder do coletivo através da criatividade e do talento de cada pessoa.

Se você quiser limitar sua atividade em um dia, se estiver trabalhando com um grupo de 10-14 anos ou com um grupo com dificuldades para ler ou escrever, você pode terminar sua atividade aqui. A facilitadora pode recolher as folhas de informação e colocá-las em um fichário. Elas agora terão como criar uma fonte com

os contatos para este assunto. As participantes podem estabelecer um próximo passo para resolver este problema com os convidados (a *Folha de Apoio 32 C* oferece algumas sugestões). Os problemas comunitários podem ser melhor encaminhados através de redes de cidadãos e de cidadãs.

Os contatos identificados através desta atividade podem talvez fornecer alguns especialistas para o talk show da *Atividade 33*.

Procedimento

1. Peça para as participantes refletirem individualmente sobre os diversos problemas que foram discutidos nas oficinas e elegerem um que elas acreditam que é realmente relevante para sua comunidade.

2. Explique que elas deverão criar uma dramatização, colagem, um texto curto, um poema, um estudo de caso ou um desenho sobre como que o problema que elas identificaram afeta homens e mulheres diferentemente, e como as afeta também, especialmente, em suas vidas cotidianas.

3. Dê 15 minutos para as participantes completarem esta tarefa.

4. Estimule que cada participante apresente o problema brevemente (cerca de 2 minutos).

5. Após feitas todas as apresentações, peça-lhes para votar em problemas que gostariam de tentar trabalhar juntas.

6. Divida as participantes em três ou quatro pequenos grupos de trabalho. Os grupos deverão pensar em tipos de pessoas que elas pensam que poderiam ajudar com soluções para resolver os problemas da comunidade. Esta lista deve incluir indivíduos com acesso a recursos dentro e fora da comunidade, tais como diretores de ONGs locais, membros de grupos locais ou postos de saúde. A facilitadora deve estar preparada com sua própria lista para o caso de o grupo precisar de sugestões.

Os grupos deverão tentar providenciar o máximo de contato possível, tais como nomes específicos, onde as participantes poderão encontrar esta pessoa, etc. Se as participantes não puderem identificar pessoas, podem sugerir associações, ONGs, etc.

Questões para discussão

- Qual o próximo passo que vocês podem seguir como grupo, para tentar resolver este problema?
- Muitas vezes nos centramos nas dificuldades e nos problemas da comunidade, mas quais são as potencialidades da comunidade?
- Quais são as potenciais barreiras para resolver este problema? Como você pode vencer os obstáculos?
- Qual o próximo passo que você pode seguir como indivíduo para tentar resolver este problema?

Fechamento

Como sabemos, os problemas de nossas comunidades não podem ser resolvidos da noite para o dia, nem com o trabalho de uma só pessoa. Uma boa maneira de começar é atuar em nossa própria vida, nas situações cotidianas. Mudar nossas atitudes e comportamentos nem sempre é fácil. É importante ter isso em mente e pensar sobre como podemos nos apoiar mutuamente para realizar essas mudanças em nossas vidas e em nossos relacionamentos. Devemos pensar em como podemos compartilhar as informações adquiridas nestas atividades com outras mulheres e homens de nossas comunidades, e engajá-los nos questionamentos e discussões que ocorreram aqui. Todo mundo tem um papel a desempenhar na construção de comunidades mais pacíficas e com mais equidade. Começar por nossas próprias vidas e relacionamentos é um primeiro e importante passo.

Segundo dia (opcional)

Objetivos

Realizar entrevistas e coleta de informações de pessoas que possuem experiência em trabalho comunitário, a fim de possibilitar o encaminhamento de situações-problema.

Materiais Necessários

Cópias da *Folhas de Apoio 32A* e *32B*, lápis/ canetas. Opcional: um caderno de notas para cada participante.

Tempo Recomendado

2 horas.

Procedimento

Entrevistando os Contatos-chaves: Dê a cada participante as dicas de entrevista da folha de trabalho (veja abaixo). Discuta as dicas com o grupo.

1. Forme grupos de 2 ou 3 participantes. Cada grupo deverá fazer uma encenação das entrevistas (veja abaixo). Explique que a *Folha de Apoio 32 A* possui um roteiro, as questões atuais para a entrevista e um espaço para colocar as respostas, bem como os contatos que podem ser sugeridos durante ou após a entrevista. Faça uma “tempestade de idéias” para algumas questões adicionais. Note que a sessão de *Notas de Entrevista* pode ser usada para as participantes escreverem algumas notas ou reflexões que possam ter sobre a entrevista que estão realizando, o ambiente, e se estão ou não de acordo com as soluções propostas. A facilitadora deverá dar as orientações sobre quem será entrevistada por quem.



2. Conduza as entrevistas na sala (30 minutos).

3. Depois das entrevistas realizadas, sem a presença dos entrevistados, discuta a experiência focando-se na sugestão de soluções, a experiência da entrevista e do encontro, a expansão da rede de contato.

4. Encoraje as participantes a estabelecerem os próximos passos com alguns dos convidados para ajudar a resolver algum problema da comunidade. A *Folha de Apoio 32 C* oferece sugestões para como proceder em um encontro inicial.

Folha de apoio 32 A

Como desenvolver uma entrevista

Antes de começar a entrevista, apresente-se, explique o objetivo da entrevista e peça para o entrevistado assinar o “Consentimento Informado”. Explique que o conteúdo da entrevista será usado para criar um Guia de Recursos para a comunidade. Durante a entrevista, lembre-se de demonstrar que está prestando atenção e escutando as respostas cuidadosamente.

Antes de começar a entrevista, esclareça o seguinte com as suas colegas:

- Quem se encarrega de pedir permissão e conseguir a assinatura necessária?
- Quem vai explicar o objetivo da entrevista?
- Quem vai fazer as perguntas?
- Quem vai escrever as respostas?

Perguntas de entrevista

Nome da entrevistadora e informação de contato:

“Sou parte de um grupo que está debatendo questões que afetam a nossa comunidade. Nós identificamos X como sendo uma questão importante, e gostaria de saber um pouco mais sobre sua opinião a respeito deste assunto. Gostaria também de informações de contato, especialmente nomes de pessoas ou afiliações, incluindo endereço e telefone, ou instituições, incluindo endereços, que possam ajudar a solucionar este problema.

1. Como a comunidade pode resolver esta questão?
2. Quem deve estar envolvido nisto?
3. Quais são as barreiras para resolver este problema?
4. Como superar estas barreiras? Quem estaria envolvido nisso?

Nomes sugeridos e informação de contato:

Notas da entrevistadora:

Folha de apoio 32 B

Consentimento informado

Eu _____ (nome da entrevistada) entendo que o conteúdo desta entrevista vai ser usado para criar um Guia de Recursos que possa ser acessado por jovens e outros membros da comunidade. A entrevista serve como uma atividade do grupo de jovens do Projeto M. A entrevista é uma atividade voluntária e sem compensação monetária.

Assinatura

Data

Folha de apoio 32 C

Plano de ação

Os temas discutidos durante as atividades podem ser transformados em ação. Aqui vão algumas dicas.

As participantes podem continuar reunindo-se sem a participação da facilitadora. Um primeiro passo seria usar a pasta de informações que já foi criada. Quais são os temas que mais interessam ao grupo? Quais são os contatos que poderiam ajudá-las?

É necessário marcar uma reunião inicial para discutir qual o tema a ser abrangido e como seguir em frente. Uma participante precisa voluntariar-se para ser a organizadora da reunião. Ela estará encarregada de marcar uma data, hora, e local para discutirem uma estratégia de ação. O exemplo abaixo pode ajudar a facilitadora antes e durante a reunião.

Modelo de uma reunião:

Data/local/hora - Facilitadora	Participantes	Objetivos da reunião	Próximos passos de ação
15 de Julho Centro Comunitário Maria	Maria, Tânia, Valéria, Amanda, Vilma, Márcia.	1. Decidir qual será o foco da nossa ação. 2. Decidir quais contatos podem nos ajudar e convidá-los à próxima reunião. 3. Marcar a próxima reunião, definir passos de ação e quem será a próxima facilitadora. 4. Definir a agenda da próxima reunião.	1. Convidar Juca do Centro Comunitário para a próxima reunião 2. Cada participante deverá preparar-se para expor o problema ao convidado e esclarecer dúvidas. 3. Propor uma futura visita ao Centro Comunitário ou outra entidade que possa nos ajudar. 4. Criar um panfleto informativo sobre direitos humanos para distribuir na comunidade. 5. Antes de terminar a reunião, decidir quais os próximos passos a serem tomados com o auxílio do convidado. 6. Determinar o envolvimento de cada participante na execução dos próximos passos.

NOTA: É interessante que cada participante tenha um papel diferente em cada reunião.

Objetivos

Engajar as participantes e convidados da comunidade na discussão de soluções de temas que aparecem neste manual.

Materiais necessários

Flip-chart e marcadores.

Tempo recomendado

2 horas.

Notas de Planejamento

Para esta atividade, as participantes irão dramatizar um *talk show* - programa de entrevistas baseado no problema de sua comunidade. Além dos personagens que irão atuar, a facilitadora pode convidar um “especialista”. Esta pessoa pode ser um médico, um advogado, um psicólogo, ou outro “personagem”, como os que aparecem nos *talk shows*, geralmente dando conselhos. É essencial que o especialista receba informações sobre a oficina e o objetivo do *talk show* durante a sessão.

Procedimento

Parte 1: Preparação para o *Talk Show*

(1 hora e 30 minutos)

Explique às participantes que elas irão organizar um *talk show* para tentar discutir um problema de sua comunidade e possíveis soluções.

1. Faça uma revisão com as participantes das diferentes questões que foram discutidas nas oficinas.

2. Peça a uma voluntária para ler em voz alta os estudos de caso da *Folha de Apoio* 33A.

3. Pergunte às participantes se elas gostariam de votar em um dos estudos de caso para serem a base do *talk show*, se elas preferem votar em um estudo de caso de uma oficina anterior ou se elas próprias gostariam de criar um estudo de caso.

4. Uma vez que o estudo de caso esteja selecionado, desenvolva uma “tempestade de idéias” de diferentes fatores que envolvem aquela questão, e potenciais soluções.

5. Discuta o formato do *talk show*, baseando-se em exemplos de programas que as participantes conhecem.

6. Faça uma lista dos vários “personagens” que deveriam aparecer no *talk show*. Por exemplo, se o grupo

seleciona o Estudo de Caso # 1, elas devem fazer uma lista que inclua os seguintes personagens: Maria, José, um dos amigos de amiga, um dos amigos de José, uma outra mulher e um outro homem que já passaram por uma situação similar, uma enfermeira ou médico, um membro da família, etc. A lista deve incluir de 3 a 6 personagens.

7. Divida as participantes em um número de grupos igual ao número das personagens identificadas, de modo que cada grupo fique com uma personagem. Explique que elas deverão discutir a perspectiva da personagem sobre a questão do *talk show*, bem como sua relação com os outros personagens. Peça-lhes que pensem nas questões abaixo:

- Como a personagem foi afetada pela questão?
- Como a personagem se sente em relação a outro personagem do *talk show*?
- Como a personagem pensa que a questão deveria ser resolvida?

8. Dê 20 minutos para estas questões.

9. Convide os grupos para apresentarem o que discutiram.

10. Identifique as participantes que deverão desenvolver o papel das personagens e o do apresentador do *talk show* (ver quadro *Dicas para ser um apresentador de talk show*). As outras participantes deverão fazer o papel de auditório. A facilitadora deve sugerir personagens secundários para fazer o papel de câmera ou produtor, etc. para participantes que se sentem apreensivas em aparecer na produção, ou se o tamanho do grupo for grande.

11. Dê 15 minutos para os diferentes participantes se prepararem para seu papel. Explique que o tempo recomendado para a performance é 20-30 minutos. As participantes que farão papel de membros do auditório deverão discutir possíveis questões para fazer às personagens.

NOTA: Se o talk show for apresentado em uma sessão separada, a facilitadora pode estender este tempo e encorajar as participantes a realmente realizarem o talk show em sua integralidade. A facilitadora deverá também fazer uma “tempestade de idéias” com as participantes para a escolha do especialista que será convidado a participar do talk show.

Dicas para um apresentador de *talk show*

- Dê as boas-vindas ao auditório e faça uma breve introdução do tema do *talk show*.
- Apresente os “convidados” (personagens) e peça para cada um contar sua versão da história.
- Focalize nos pontos de desacordo e tensão entre os “convidados”.
- Envolver os potenciais convidados (amigos, membros da família, etc.) na colocação de perguntas e de sua opinião sobre a situação.
- Pergunte aos membros do auditório se eles têm alguma questão.
- Envolver o “especialista” nesta discussão.
- Tente buscar algum tipo de resolução, talvez com a ajuda do especialista.

Parte 2: Apresentando um *talk show* (50 minutos)

12. Após a apresentação do *talk show*, a facilitadora deve estimular uma discussão sobre a experiência de organizar e apresentar o *talk show* e as lições aprendidas, que podem ser utilizadas para fazer mudanças na vida pessoal e na comunidade.

13. PASSO OPCIONAL: *Engaje outros membros da comunidade a participarem do talk show. Isto vai requerer sessões adicionais. As participantes podem contar aos amigos e famílias sobre a performance e, em seguida, anunciar para a comunidade o tema, a data e o local. Antes de iniciar a atuação do talk show, a facilitadora poderá explicar como o tema foi selecionado e porquê. É também importante deixar claro para o auditório que se trata de uma “performance aberta” do grupo de participantes de um projeto em particular, que atuaram/ não atuaram antes. Em seguida, engaje a comunidade em uma discussão, usando as seguintes questões:*

- O que você pensa sobre os diferentes personagens?
- Você concorda que este problema existe em sua comunidade?
- Esta apresentação ajudou você a pensar o problema de um novo modo? Se sim, como?
- O que você pensou sobre algumas soluções para este problema?
- Como pessoas diferentes de sua comunidade podem contribuir para essas soluções?

Fechamento

É importante enfatizar que nem sempre esses tipos de temas são discutidos num fórum que envolve a comunidade. Através deste *talk show*, podemos refletir sobre um tema importante e engajar participantes e convidados na procura de soluções e na troca de idéias sobre assuntos diversos. O grupo pode decidir se existem passos subsequentes a serem tomados.

Folha de apoio 33 A

Caso 1

Maria e José têm a mesma idade, 17 anos, e estão namorando há um mês. Os dois falam em se casar algum dia. Na semana passada eles foram a uma festa juntos e acabaram fazendo sexo sem nenhuma proteção. Maria se sente culpada por não ter usado proteção e pensa que José insistiu demais até ela consentir. Ela se pergunta o que poderia ter feito diferente. José não entende por que Maria não retorna suas ligações.

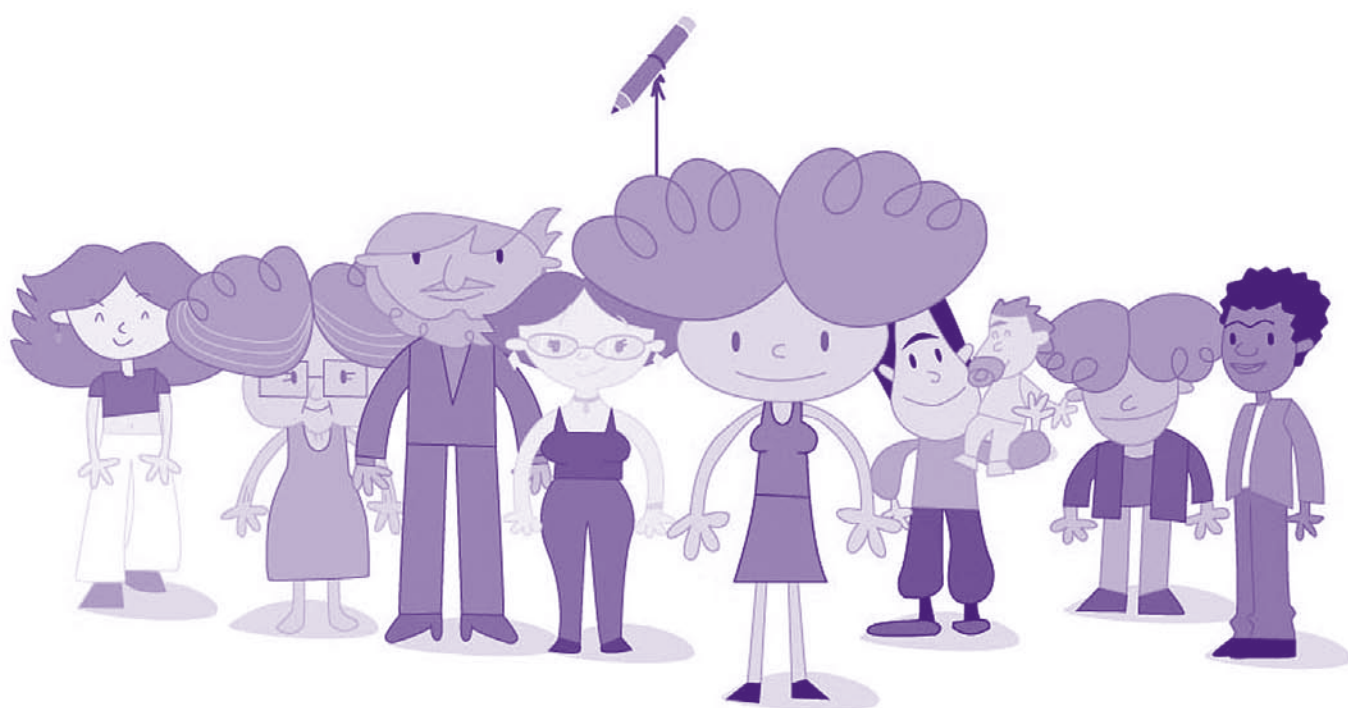
Caso 2

Júlia conseguiu um emprego vendendo roupas numa loja. A sua supervisora faz comentários de que ela deve perder uns quilinhos e alisar o seu cabelo porque as clientes preferem mulheres com determinada aparência. No início Júlia a ignorou, mas agora sua supervisora ameaça despedi-la se não o fizer. Algumas de suas amigas acham que a supervisora está certa, outras acham que não. Júlia acha que não necessita mudar sua aparência, mas está com medo de perder seu emprego.

Caso 3

Ana tem 21 anos de idade e mora numa cidade turística. No ano passado ela conheceu um estrangeiro, banqueiro, com quem namorou durante a estadia dele no Brasil. Ela não contou sobre o namoro para sua família. Apesar de ser mais velho, ela gostava de sair com ele, especialmente as saídas para restaurantes caros e boates chiques. No fim de sua visita, ele a convenceu a acompanhá-lo a seu país de origem. Ele prometeu que seria fácil conseguir um emprego, e Ana aceitou o convite. Depois de chegar lá, ele imediatamente pegou seu passaporte e mostrou-se extremamente controlador, e às vezes, fisicamente abusivo. Ela também descobriu que ele não era banqueiro e que não tinha muito dinheiro. Ana se sentiu muito isolada, sem amigos ou família e sem conhecer a língua local. Ele a pressionou para trabalhar como stripper, o que incluía ofertas diárias para se prostituir. Um ano depois, ela conseguiu esconder parte do dinheiro que ganhava, recuperar seu passaporte e comprar uma passagem de volta ao Brasil.

Anexos



Dicas para facilitadoras

- ✓ Estabeleça acordos básicos sobre atenção, respeito pelas outras, confidencialidade e participação (Ver *Atividade: Acordos* na introdução deste manual).
- ✓ É importante ter espaço físico adequado para realizar as atividades sem restrição de movimentos. Evite a arrumação no estilo sala de aula. Em vez disso, faça com que as participantes sentem em círculo durante as discussões para promover maior interação. O espaço também deve ser privado no sentido de que as mulheres jovens precisam se sentir confortáveis para discutir assuntos delicados e opiniões pessoais.
- ✓ Inclua o máximo de movimento físico possível para manter as participantes alerta e interessadas.
- ✓ Seja amigável e crie um bom relacionamento com as participantes.
- ✓ Certifique-se de se vestir apropriadamente. Você deve parecer acessível, mas profissional.
- ✓ Lembre-se de que a informação deve ser fornecida de forma não-autoritária, neutra e sem julgamentos. Você nunca deve impor seus sentimentos às participantes.
- ✓ Tenha consciência da linguagem e da mensagem apresentada às participantes. Por exemplo, ao discutir com as participantes a questão da violência, é necessário ter cuidado com termos como “combate a violência”, “eliminação da violência” palavras que já trazem consigo uma linguagem bélica e contrária ao que está sendo trabalhado.
- ✓ Lembre-se de que, embora as participantes às vezes ajam como se fossem bem informadas sobre sexo, elas em geral têm dúvidas sobre relacionamentos e saúde sexual.
- ✓ Envolver as participantes na escolha dos temas para a discussão e faça com que os temas sejam pessoalmente significativos. Lembre-se de refletir sempre sobre as atividades e perguntar às participantes como elas podem aplicar o que aprenderam em suas próprias vidas.
- ✓ Esteja preparada para adaptar as atividades se as participantes não souberem ler ou escrever. Por exemplo, em vez de pedir que as participantes leiam um texto individualmente, você pode lê-lo em voz alta. Em vez de pedir que as participantes escrevam algo, você pode pedir que desenhem.
- ✓ Use atividades participativas que sejam divertidas e educativas. Por exemplo, as encenações permitem as jovens explorar problemas que elas talvez não se sintam confortáveis para discutir em outros ambientes.

As encenações também ajudam as jovens a praticar diversas habilidades, como negociação, recusa e tomada de decisão, assim como o uso correto da camisinha. Lembre-se que algumas participantes podem não se sentir confortáveis com o contato físico durante as encenações ou ao representar personagens. Uma alternativa à encenação é o debate em que as participantes precisam argumentar perspectivas que podem ou não ser consideradas com frequência.

- ✓ Não instale medo, pois as jovens podem se desinteressar ou se sentir paralisadas.
 - ✓ Se uma participante fizer comentários exagerados ou fornecer informações equivocadas e mitos durante a discussão, tente pedir esclarecimento e certifique-se de fornecer fatos e informações precisos. Você pode, também, perguntar se outra participante tem uma opinião diferente ou, se ninguém tiver, você pode dar a sua opinião fundamentada em fatos.
 - ✓ Verifique suas suposições. Preste atenção se as jovens de um determinado grupo social, cultural ou religioso provocam emoções fortes em você. Use sua reação como oportunidade de refletir e superar suas suposições e preconceitos.
 - ✓ Mantenha verificações regulares. As verificações normalmente ocorrem no início de cada sessão. Esse é o momento de perguntar as participantes:
 - 1) Como estiveram desde o último encontro?
 - 2) Aconteceu alguma coisa?
 - 3) Vocês conversaram com alguém sobre os problemas discutidos na última sessão?
- Se surgirem questões importantes durante esta etapa, não seja muito rígido sobre a programação. Deixe algum espaço para lidar com os problemas das participantes.
- ✓ Forneça recursos adicionais para que as jovens possam obter mais informações e apoio acerca das questões discutidas no workshop. Por exemplo, talvez seja preciso dizer às participantes onde obter preservativos ou aconselhamento voluntário e exames.
 - ✓ Lembre-se, mantenha o controle do tempo. Uma oficina não deve durar mais que 2 ou 2h30min. Mais do que esse tempo, pode cansar as participantes e é importante respeitar o fato de que elas têm outros compromissos. Além disso, não planeje realizar mais do que uma atividade no mesmo dia. O trabalho deve ter um intervalo de dois dias a uma semana.

Recursos on-line

Saúde da mulher – geral

Atmosfera Feminina

www.atmosferafeminina.com.br em português.

Feminist Women's Health Center

www.fwhc.org em inglês e espanhol.

International Women's Health Coalition

www.iwhc.org em inglês, português e espanhol.

Mulheres de olho

www.mulheresdeolho.org.br em português.

Manual do adolescente

www.adolescente.psc.br em português.

Women's Health

www.womens-health-clinic.com em inglês.

World Health Organization

www.who.int/reproductive-health em inglês.

Eqüidade de gênero e direitos – geral

Fundo de Desenvolvimento das Nações Unidas para a Mulher

www.unifem.org.br em português.

www.unifem.org em inglês.

Gender Equality and the Millennium Development Goals

www.mdgender.net em inglês.

Mujeres en red

www.nodo50.org/mujeresred em espanhol.

United Nations - Women Watch

www.un.org/womenwatch em inglês.

Women's Human Rights Net

www.whrnet.org em inglês, português e espanhol.

Direitos sexuais e reprodutivos

Ipas

www.ipas.org em inglês, português e espanhol.

International Planned Parenthood Federation

www.ippfwhr.org em inglês e espanhol.

SOS Corpo

www.soscorpo.org.br em português.

Diversidade sexual

ABGLT

www.abgl.org.br em inglês, português e espanhol.

Agência GLBTS

www.agenciagls.com.br em português.

Fundación Triángulo

www.fundaciontriangulo.es em inglês e espanhol.

Gay and Lesbian National Hotline

www.glnh.org em inglês e espanhol.

National Association of LGBT Community Centers (NALGBTCC)

www.lgbtcenters.org em inglês.

Parents, Families, and Friends of Lesbian and Gays (P-FLAG)

www.pflag.org em inglês.

Aborto

Abortion Access Project

www.abortionaccess.org em inglês.

Católicas pelo Direito de Decidir

www.catolicasonline.org.br em português.

National Abortion Federation (NAF)

www.prochoice.org em inglês e espanhol.

VIOLÊNCIA

Campanha da Não-violência contra a mulher

www.bemquerermulher.com.br em português.

Campanha do Laço Branco Brasil

www.lacobranco.org.br em português.

Portal de Violência Contra a Mulher - Patrícia Galvão

www.patriciagalvao.org.br em português.

GRAVIDEZ

Amigas do Parto

www.amigasdoparto.org.br em português.

About: Pregnancy and Childbirth

www.pregnancy.about.com em inglês.

Embarazada.com

www.embarazada.com em espanhol.

HIV/AIDS

Adolesite - Ministério da Saúde – Coordenação Nacional de DST e AIDS

www.adolesite.aids.gov.br em português.

AVERT.org

www.avert.org em inglês.

The Body: An AIDS and HIV Information Resource

www.thebody.com em inglês e espanhol.

Ministério da Saúde do Brasil

www.aids.gov.br em inglês, português e espanhol.

Grupo Pela Vidda

www.aids.org.br em português.

DROGAS

Rede Brasileira de Redução de Danos e Direitos Humanos

www.reduc.org.br

Cebid – Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas

<http://www.unifesp.br/dpsicobio/cebrid/>

De Drogas

www.dedrogas.com em espanhol.

LasDrogas.info

www.lasdrogas.info em espanhol.

Observatório Brasileiro de Informações sobre Droga

www.obid.senad.gov.br em português.

Portal Drogas

www.drogas.org.br em português.

Albert Einstein – Sociedade Brasileira Beneficente Israelita Brasileira

www.einstein.br

Adolesite – Ministério da Saúde – Coordenação Nacional de DST e AIDS

www.adolesite.aids.gov.br

ABORDA – Associação Brasileira de Redutoras e Redutores de Danos

www.abordabrasil.org

TRABALHO

Centro Feminista de Estudos e Assessoria (Cfemea)

www.cfemea.org.br em português.

Women Work

www.womenwork.org em inglês.

CEPIA: Cidadania Estudo Pesquisa Informação e Ação

<http://www.cepia.org.br/> em português

Pacto Global - ONU

<http://www.pactoglobal.org.br/>

Testagem do manual e vídeo

As atividades incluídas neste Manual foram testadas com o apoio da Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres – SEPM/Ministério da Saúde/Brasil, OAK, IPPF e USAID em quatro países: Jamaica, México, Nicarágua e Brasil. Na Jamaica, o trabalho foi realizado com 35 participantes, divididas em grupos entre 15 e 19 anos e entre 20 e 24. Na Nicarágua, 20 adolescentes entre 15 e 19 anos participaram das oficinas na “Casa Municipal de Adolescentes y Jóvenes” (CMAJ). No México, as atividades foram testadas em Queretaro, com dois grupos de mulheres jovens, totalizando 31 participantes. No Brasil, a testagem foi feita em duas cidades. Com o apoio de lideranças locais, foram selecionadas 90 mulheres, 45 no Rio de Janeiro e 45 em Recife. O resultado da testagem em todos esses países gerou modificações no texto original do Manual e sugestões que podem servir para a aplicação das atividades educativas em outros grupos. Abaixo, seguem comentários e sugestões feitas a partir da testagem³⁹.

Em relação aos resultados do teste feito com as técnicas em campo, merecem destaque os seguintes pontos:

- ✓ **Maior confiança e desembaraço.** O conhecimento adquirido pareceu contribuir para aumentar a auto-estima das participantes, que passaram a se sentir mais à vontade para conversar assuntos antes tratados como tabu (tais como HIV/AIDS, aborto, violência, entre outros) com pessoas dentro e fora do grupo. À medida em que as atividades educativas foram realizadas, as participantes tornaram-se mais confidentes. Algumas mulheres se mostraram mais aptas a revelar fatos de sua vida pessoal, como expressão de confiança entre o grupo. As participantes mais jovens começaram a se sentir a vontade com participantes mais velhas.
- ✓ **Maior habilidade de comunicação.** A tentativa de transformar em palavras os sentimentos nas discussões em grupo, melhorou as habilidades de comunicação das participantes. Algumas foram capazes de se tornar porta-vozes de questões sobre as quais não tinham conhecimento prévio, tais como prevenção de AIDS e a importância do uso do preservativo.
- ✓ **O período de tempo insuficiente.** Muitas participantes consideraram o tempo das seções insuficiente. Em geral, em atividades educativas em grupo que requerem o diálogo, é muito difícil medir este tempo. Muitas vezes, isto depende da disponibilidade do grupo para discutir o tema e da habilidade da facilitadora explorar algumas questões. No entanto, se lhes são explicadas as limitações do tempo e informado, logo no início da sessão, o tempo do qual dispõem, as participantes se sentem mais confortáveis.
- ✓ **Necessidade de capacitação para facilitadoras.** Embora todas as facilitadoras tenham se reconhecido capacitadas para aplicar as técnicas, algumas sentiram que um aprofundamento nos temas mais ‘polêmicos’, como aborto, gravidez na adolescência, violência contra a mulher, HIV/AIDS, seria de grande valia. As oficinas despertam muita curiosidade nas jovens e é importante que as facilitadoras tenham os conhecimentos apropriados para esclarecer dúvidas e desenvolver as técnicas da maneira mais proveitosa possível.
- ✓ **Possibilidade de usar as atividades com mulheres mais jovens e mais velhas.** Houve muitos relatos de que as atividades presentes no Manual podem ser também utilizadas com mulheres a partir dos 10 anos de idade, haja vista que a sexualidade tem sido discutida cada vez mais cedo. É importante considerar que refletir sobre sexualidade com adolescentes não é algo que vai estimular-lhes a ter sua primeira relação sexual. O que pode ser necessário é adaptar a linguagem das atividades educativas à linguagem das adolescentes e tornar o encontro mais lúdico.
- ✓ **Onde deixar os filhos e/ou irmãos mais novos?** Muitas das participantes têm filhos e/ou cuidam de seus irmãos mais novos, por isso, uma das mudanças que pode ser pensada para evitar a falta das jovens em algumas sessões é a criação de uma “brinquedoteca”. Um lugar com brinquedos, livros para colorir, livros com histórias infantis onde as crianças pudessem ficar distraídas enquanto as mulheres jovens estão nas atividades. Uma facilitadora extra ou até mesmo alguém da comunidade para acompanhar essas crianças também é uma boa opção para as crianças não ficarem sozinhas.
- ✓ **Algumas facilitadoras notaram a necessidade de simplificação/adaptação das atividades para grupos não letrados.** Algumas participantes tiveram dificuldade para seguir algumas instruções. Para as atividades que requerem leitura ou escrita, foram sugeridos passos alternativos para simplificar a atividade. Todas as técnicas deste Manual podem ser adaptadas e utilizadas de acordo com as características de cada grupo.
- ✓ **Potencialidades da utilização de técnicas de aquecimento e integração.** Entre algumas das técnicas

³⁹ Os comentários ou sugestões foram baseados nas observações das facilitadoras que realizam a testagem nos quatro países. Como produto do trabalho, as facilitadoras deveriam preencher um formulário com suas principais observações para o aprimoramento das atividades educativas.

sugeridas, a utilização de técnicas auxiliares de aquecimento e integração, foi fundamental para o alcance dos objetivos. Este recurso foi utilizado em alguns locais de testagem, a partir da necessidade percebida pelas próprias facilitadoras, tornando as atividades mais lúdicas e interativas, já que o formato proposto exige uma reflexão constante sobre os temas, de forma profunda. Essas técnicas auxiliares, sempre que utilizadas, foram muito bem recebidas pelas mulheres jovens, sendo por vezes solicitadas por elas próprias.

Em termos de resultados quantitativos, foi utilizado um instrumento simples de pré e pós-teste, para avaliar as mudanças de atitudes e conhecimentos após a participação nas atividades propostas. Por conta das diferentes técnicas, que foram testadas em diferentes contextos, as mudanças avaliadas devem ser consideradas preliminares. Além disso, o fato do pós-teste ter sido aplicado imediatamente após a participação nas técnicas, não torna possível afirmar mudanças de atitudes a longo prazo. Ainda assim, podemos observar mudanças baseadas nas questões que se seguem. Cada uma destas perguntas foi apresentada com as opções: *concordo parcial ou inteiramente, não concordo, não sei*.

- 1) *“Eu me sentiria insultada se meu parceiro pedisse para fazer o teste de AIDS”.*
- 2) *“Em um relacionamento sexual, a mulher é a única responsável em obter contraceptivos”.*
- 3) *“O homem não precisa se envolver em decisões relacionadas ao aborto”.*
- 4) *“Mulheres que fazem sexo com mulheres são sem vergonha”.*
- 5) *“Tomar remédio é a melhor opção para quem gostaria de perder peso”.*

Houve uma significativa alteração nos percentuais de “não concordo” nesses tópicos, sugerindo uma maior conscientização da necessidade de preservação de sua saúde e também possibilidades de mudanças na compreensão sobre relações de gênero, como o reconhecimento da necessidade de maior equidade, comunicação e negociação nas relações, e a mudança de alguns preconceitos e estereótipos sobre o comportamento da mulher.

- 6) *“Se meu parceiro estiver com raiva e usar violência contra mim, eu devo desculpá-lo”.*
- 7) *“As mulheres devem ter mais responsabilidade no cuidado com os filhos do que os homens”.*

O número de participantes que discorda dessas afirmações aumentou, o que indica a alteração de algumas percepções sobre masculinidades e do conceito de passividade e

subserviência que seriam supostamente enraizados na “essência” da mulher. Ou seja, pode-se perceber uma tendência de crescimento das percepções sobre a necessidade de uma maior equidade de gênero pelas jovens.

- 8) *“A contracepção de emergência deve ser tomada até 72 horas após ter tido sexo sem proteção”.*
- 9) *“O uso do álcool aumenta a chance de não usar a camisinha”.*

O nível de informação das jovens sobre saúde sexual e reprodutiva aumentou consideravelmente. Muitas dúvidas surgiram durante as sessões, sugerindo que escolas e famílias ainda tratam esses assuntos como tabus, privando as jovens do acesso a informações seguras sobre tais temas e colocando em risco sua saúde.

- 10) *“Se a mulher quiser, ela pode ter mais de um parceiro sexual”.*

Aqui houve uma percepção diferenciada em duas comunidades da mesma cidade. Uma parece ter absorvido a informação como uma libertação das normas tradicionais de gênero, a mulher deve e pode ter tantos parceiros quanto quiser e não agir passivamente. Ou seja, houve um aumento significativo do percentual de jovens que passaram a concordar com essa afirmação. Já a outra comunidade parece ter assimilado as informações através do prisma da saúde sexual, gerando uma diminuição no número de participantes que concordava, podendo indicar uma maior preocupação com gravidez e doenças sexualmente transmissíveis.

- 11) *“Não posso fazer nada para ajudar uma amiga que esteja em um relacionamento violento”.*

Houve um aumento do número de jovens que discorda dessa afirmação. Aparentemente mudaram suas perspectivas sobre o que é um relacionamento abusivo e afirmaram estar mais confiantes para procurar relacionamentos mais positivos. Além de não se sentirem tão envergonhadas quanto antes, em falar sobre suas experiências com outras pessoas, reconhecendo-se suficientemente fortes a ponto de quebrarem a cultura do silêncio existente.

- 12) *“Eu acho que os homens são naturalmente mais agressivos do que as mulheres”.*
- 13) *“Homens e mulheres pensam e agem diferente por fatores biológicos”.*

A naturalização dos comportamentos de gênero torna difícil percebê-los como construções sociais. É importante estimular o questionamento de normas que tornam fixos

os comportamentos e atitudes de homens e mulheres, permitindo transformações que vão ao encontro dos direitos e da saúde sexual e reprodutiva de cada um.

14) *“Algumas vezes é difícil para a mulher sair de uma relação violenta, se ela for dependente financeira de seu parceiro”.*

As mulheres expressaram que nas comunidades há pouco apoio para prevenir a violência e o uso problemático de álcool e outras drogas, sem essa ‘rede de proteção’. Por serem, muitas vezes, dependentes do parceiro, torna-se mais difícil exigir o cumprimento do direito à integridade corporal.

Por fim, gostaríamos de deixar claro que os benefícios das atividades contidas nesse Manual não podem ser medidos apenas por estes resultados, nem o impacto dessa ação educativa em longo prazo, embora seja notória a mudança de discurso de algumas jovens e

relatos sobre novas descobertas, a partir da participação nas atividades.

Consideramos que a listagem desses comentários e sugestões, feitas a partir da testagem nos quatro países citados, podem ajudar a identificar dificuldades já experienciadas e a superá-las.

Testagem do vídeo

O vídeo *Era uma Vez Outra Maria* também foi construído a partir de testagem de versões preliminares com mulheres jovens.

A versão final do vídeo foi bastante elogiada por essas mulheres jovens, que afirmaram observar coerência entre os temas trabalhados no Manual e tratados no vídeo, apontando para as potencialidades na utilização do recurso áudio-visual junto com as técnicas propostas, para melhorar os resultados obtidos em relação a abordagem dos temas.

Referências

- Barker, G. (2000). Gender Equitable Boys in a Gender Inequitable World: Reflections from Qualitative Research Program Development in Rio de Janeiro, *Sexual and Relationships Therapy*, (15)3, 263-282.
- Bock, A.M.M. (2001). Revendo o conceito de adolescência. Rio de Janeiro: ABRAPSO.
- Bott, S., Guedes, A., Claramunt, M.C. e Guezmes, A. (2004) Improving the Health Sector Response to Gender-Based Violence: A Resource Manual for Health Care Professionals in Developing Countries. New York: International Planned Parenthood Federation, Western Hemisphere Region.
- Costa, M.A.N. (2003). Sinergia e capital social na construção de políticas sociais: a favela da Mangueira no Rio de Janeiro, *Revista de Sociologia e Política*, 21, pp. 147—163.
- Curtain, R. (2001). Youth and Employment: a Public Policy Perspective. Melbourne: Curtain Consulting.
- Economic Commission for Latin America and the Caribbean (ECLAC) (2004). Report on the 9th Regional Working with Young Women: Empowerment, Rights and Health Conference on Women in Latin America and the Caribbean. Mexico 10-12 Junho, 2004.
- Edmundo, K., Bittencourt, D., e Fonseca, V. (2003). Idéias d’agente: Catálogo de Estratégias Comunitárias de Prevenção das DST/Aids. Rio de Janeiro: CEDAPS.
- ESTRADA, NRN (2006). Caminhos para “resolver a vida”: Significados e alternativas de participação em uma comunidade popular da zona oeste do Rio de Janeiro. Dissertação de Mestrado. Rio de Janeiro: UFRJ, Instituto de Psicologia.
- Fischer, K.W. e Pruyne, E. (2002). Reflective thinking in adulthood: Development, variation, and consolidation, in J. Demick & C. Andreoletti (eds) *Handbook of Adult Development*, New York: Plenum, 169-197.
- Fonseca, V. (2004). Saúde, Cultura e Comunidade: Um Estudo Etnográfico do Trabalho de Agentes Locais na Prevenção da AIDS. Dissertação de Mestrado. Rio de Janeiro: UFRJ, Instituto de Psicologia.
- Greene, M. (2004). Revisión de la literatura y el marco teórico acerca del empoderamiento de mujeres jóvenes. Cuernavaca: México. mimeo.
- Heise, L. e Elias, C. (1995). Transforming AIDS prevention to meet women’s needs: A focus on developing countries, *Social Science and Medicine*, 40(7), 933–43.
- Instituto NOOS e Instituto Promundo. (2002). Homens, violência de gênero e saúde sexual e reprodutiva: um estudo sobre homens no Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Promundo.
- Lopez-Claros, A. e Zahidi, S. (2005). Women’s Empowerment: Measuring the Global Gender Gap. Switzerland: World Economic Forum.
- Marsiglio, W. (1988). Adolescent male sexuality and heterosexual masculinity: a conceptual model and review, *Journal of Adolescent Research*, 3:285-303.
- Mathur, S. e Gupta, G (2004). Addressing young women and girls’ unique vulnerability to HIV/AIDS. Royal Tropical Institute: Sexual Health Exchange 2004/3-4.
- Mensch, B., Bruce, J., e Greene, M. (1998). The Uncharted Passage: Girls’ Adolescence in the Developing World. New York: Population Council.

Referências

- Ministério da Saúde (2007). Plano Integrado de Enfrentamento da Feminização da Epidemia de Aids e outras DST. Brasília: Ministério da Saúde. Programa Nacional de DST e Aids/SVS. Área Técnica de Saúde da Mulher/SAS. Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres.
- National Council for Research on Women. (1998). The Girls Report: What We Know and Need to Know about Growing Up Female. (www.ncrw.org/research/girlsrpt.htm, acessado em 27/08/2008).
- Nzioka, C. (2001). Perspectives of Adolescent Boys on the Risks of Unwanted Pregnancy and Sexually Transmitted Infections: Kenya, *Reproductive Health Matters* 9:108-117.
- The Population Council e International Center for Research on Women (2000). Adolescent Girls' Livelihoods: Essential Questions, Essential Tools: A Report on a Workshop. Washington, DC: The Population Council e International Center for Research on Women.
- Prospero, D. (2004). Apesar das conquistas, mulheres são discriminadas e têm menos oportunidades para se destacarem. (www.setor3.com.br/senac2/calandra.nsf, acessado em 27/08/2008).
- Putnam, R.D. e Feldstein, L.M. (2003). *Better Together: Restoring the American Community*. New York: Simon & Schuster.
- Reyes, R. E. (1999) *Nuevos Horizontes: Nuestra salud y los derechos sexuales y reproductivos: Manual de Metodología Educativa desde la perspectiva de Género*. México: Solidaridad Internacional, EMAS A.C.; Salud y Género A.C. e Instituto de la Mujer en España.
- Rocha-Coutinho, M. L. (1994). *Tecendo por Trás dos Panos: Mulher Brasileira nas Relações Familiares*, Rio de Janeiro: Rocco.
- Scott, J. (1990) El género: una categoría útil para el análisis histórico, *Revista Educação e Realidade* 16(2): 1-27.
- UNAIDS (2005). *AIDS Epidemic Update*. Geneva: UNAIDS.
- NFPA (1994). Programme of Action of the International Conference on Population and Development, Cairo, 5-13 September 1994 (www.unfpa.org/icpd/icpd-programme.cfm, acessado em 27/08/2008).
- UNFPA (2005) *State of the World Population: The Promise of Equality Gender Equity, Reproductive Health and the Millennium Development Goals*, New York: UNFPA.
- United Nations (1995). *Report of the Fourth World Conference on Women*. Beijing 4-15. New York: United Nations Department of Public Information.
- UNICEF (2001). *Profiting from abuse*. New York: UNICEF.
- Vasconcelos, E. M. (2003). *O poder que brota da dor e da opressão: empowerment, sua história, teorias e estratégias*. São Paulo: Paulus.
- Velzeboer, M, Ellsberg, M., Clavel Arcars, C., e García-Moreno, C. (2003) *Violence against women: the health sector responds*. Washington DC: PAHO.
- Weiss, E. e Gupta, G.R. (1998). *Bridging the Gap: Addressing Gender and Sexuality in HIV Prevention*, Washington, DC: International Center for Research on Women.
- World Health Organization (2005). *Multi-country Study on Women's Health and Domestic Violence against Women*, Geneva: WHO.

Notas

Este Manual foi criado para ajudar educadoras e educadores a engajar mulheres e homens em discussões sobre como idéias rígidas sobre o que significa ser mulher e homem afetam as escolhas de mulheres, sua saúde e sexualidade.

O manual foi testado no Brasil, Jamaica, México e Nicarágua e inclui introduções teóricas e uma série de atividades participativas para o trabalho em grupo com mulheres jovens (entre 15 e 24 anos) sobre diversas questões, incluindo saúde sexual e reprodutiva, violência e participação comunitária. Para complementar as atividades propostas aqui, o manual é acompanhado do vídeo *Era uma vez outra Maria*, que conta a história de uma mulher jovem que começa a questionar os “sins” e os “nãos” do mundo a sua volta e como isto influencia seus atos e sua maneira de ser. Falando sobre brincadeiras de crianças, tarefas domésticas e papéis nas relações íntimas, o vídeo contribui para promover uma reflexão crítica sobre os desafios que as meninas precisam vencer ao se tornarem mulheres.



Aliança H é uma parceira internacional para a promoção da equidade de Gênero entre os jovens.

Membros da Aliança

ECOS (São Paulo) | Instituto PAPAI (Recife)
Salud y Género (México) | World Education (EUA)
CORO (Índia) | IPPF/WHO | JohnSnowBrasil | OPAS
PATH | Population Council | SSL International (Durex)