

NOSSO GUIA
PEQUENO LIVRO DE
CUIDADOS PARA AS
MULHERES DA MARÉ



Este Guia integra o projeto “Mulheres na Maré: Pensando o Acesso a Direitos e Serviços em Territórios Marcados pela Violência de Estado”, apoiado pela Birkbeck College da Universidade de Londres, por meio do Global Challenges Research Fund. Ele foi desenvolvido por meio de uma parceria entre a Escola de Serviço Social da Universidade Federal do Rio de Janeiro, vinculado ao Projeto de Extensão “Educação em Direitos Humanos e Prevenção da Violência contra Mulheres da Maré”, a Casa das Mulheres da Maré, um projeto da Redes de Desenvolvimento da Maré, e o Centre for Research on Race and Law de Birkbeck.

Partimos da ideia de que a saúde das mulheres tem dimensões variadas e precisa de diferentes tipos de cuidados. Temos que cuidar do corpo e da mente durante toda a vida e pensar no nosso envelhecimento. Além disso, ao longo da vida, muitas de nós enfrentamos perdas e situações de violência. Nesses momentos, é importante ter acesso a redes de apoio e conhecer caminhos para lidar com os acontecimentos. Acima de tudo, é fundamental estarmos juntas e nos fortalecer.

Você sabe onde encontrar a Casa das Mulheres da Maré? Ela está de portas abertas na Rua da Paz, 42 – Parque União. Você pode ligar no número: 3105-5569. E se liga no horário de funcionamento: de segunda a quinta, das 8h às 21h; sextas, das 8h às 17h; e sábados, das 9h às 15h. A Casa realiza atendimento sociojurídico e psicológico gratuito para mulheres aos sábados, das 9h às 13h (exceto feriados). Também são desenvolvidas atividades de qualificação profissional e ações de enfrentamento das violências contra as mulheres, além de serem propostas ações de articulação territorial.

Neste Guia, você encontrará informações básicas para cuidar de sua saúde física, mental, sexual e reprodutiva, em diferentes fases da vida, e, ainda, refletir sobre como planejar o seu envelhecimento. Você encontrará, também, algumas ideias para a prevenção e o enfrentamento de situações de violência contra a mulher e de violência policial. A Casa das Mulheres da Maré está aberta para acolher suas dúvidas e necessidades e apoiá-la nas situações que esteja vivendo. É um espaço organizado pela Redes de Desenvolvimento da Maré, com o objetivo de fortalecer o papel das mulheres nas mudanças que queremos ver acontecer e, ainda, contribuir para a melhoria da condição de suas vidas.

Que possamos ler juntas esse material e aumentar nosso engajamento para melhorar a vida das mulheres nas 16 favelas da Maré.

SUMÁRIO

VAMOS FALAR DE NOSSA SAÚDE E BEM-ESTAR?	3
Será que estou deprimida?.....	4
Você já tinha ouvido falar em Redução de Danos?	7
O autocuidado é um assunto que está na boca do povo. Por que ele é tão relevante?.....	8
Outro cuidado indispensável é a alimentação.....	10
VOCÊ SABE O QUE É SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA?	12
Você já ouviu falar em Planejamento Familiar?.....	13
“Tive relação sem proteção, não utilizo métodos contraceptivos e estou com medo de engravidar. O que posso fazer?”.....	14
Você fez o teste e o resultado foi negativo. Como você se sentiu?.....	15
Você fez o teste e o resultado foi positivo. Como você se sentiu?	15
DIFERENTES FORMAS DE VIOLÊNCIA	18
Quando falamos de saúde sexual e reprodutiva, outro tema muito importante é a violência obstétrica.....	18
Você sabia que existem muitos mitos sobre a violência contra a mulher?.....	21
A violência policial, fortemente presente em favelas e periferias, é outro fator que afeta profundamente a saúde das mulheres.....	22
VOCÊ JÁ PENSOU QUE O DIREITO DE PLANEJAR SEU ENVELHECIMENTO TAMBÉM É QUESTÃO DE SAÚDE?	24
O que é a Previdência Social?.....	24
Mas afinal, quais direitos eu terei se me filiar?.....	25
PROTEGENDO-SE DO CORONAVÍRUS	28

Você sabe onde nos encontrar?

A Casa das Mulheres da Maré está de portas abertas na
Rua da Paz, 42 – Parque União
Você pode ligar no número: 3105 - 5569

E se liga no horário de funcionamento:
segunda a quinta, das 8h às 21h
sextas, das 8h às 17h
sábados, das 9h às 15h

A Casa realiza atendimento sociojurídico e psicológico gratuito para mulheres aos sábados, das 9h às 13h (exceto feriados)

Também são desenvolvidas atividades de qualificação profissional e ações de enfrentamento das violências contra as mulheres, além de serem propostas ações de articulação territorial.

Durante a pandemia é importante ficar em casa e manter o isolamento social. Neste período nossos atendimentos presenciais estão suspensos. Você pode entrar em contato pelo email marededireitos@redesdamare.org.br dando nome e telefone/Whatsapp que entraremos em contato.

VAMOS FALAR DE NOSSA SAÚDE E BEM-ESTAR?

Uma dimensão muito importante para todos é a saúde mental. Ela é condição para lidarmos com o dia a dia, estudarmos, trabalharmos, cuidarmos de nós mesmas e de nossas emoções. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais, ela é uma parte integrante da saúde. Ela é determinada por fatores sociais, econômicos, biológicos e ambientais.



Antigamente, era comum o uso de termos negativos, carregados de preconceitos, para falar das pessoas com sofrimento mental ou que faziam uso de álcool e outras drogas. Que bom que estamos mudando! Mas muitas pessoas que passam por questões emocionais ainda são excluídas e ridicularizadas.

É essencial saber algumas coisas:

O sofrimento não é imaginação e a pessoa não escolhe sofrer ou ter transtornos mais graves;

Algumas doenças mentais têm cura e muitas possuem tratamentos específicos;

Pessoas com problemas mentais não são menos inteligentes, mais preguiçosas ou mais perigosas.

Você sabia que pode buscar a rede básica de saúde se, em algum momento, quiser mais informações ou atendimento?

A Unidade Básica de Saúde ou a Clínica da Família que atendem à sua região devem ser procuradas em primeiro lugar. No atendimento, serão feitos os encaminhamentos necessários caso não tenham as especialidades para o acompanhamento de sua necessidade. Você pode ir, diretamente, a um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), que realiza atendimento sem a necessidade de encaminhamento anterior. Basta comparecer ao CAPS de sua região, de segunda-feira a sexta-feira, entre 8h e 17h. Existem os Centros de Atenção Psicossocial Infantojuvenil (CAPSi) que atendem crianças e adolescentes.

"SERÁ QUE ESTOU DEPRIMIDA?" ALGUMA VEZ VOCÊ SE FEZ ESSA PERGUNTA?

Um transtorno de saúde mental muito conhecido é a depressão. É cada vez mais comum nos sentirmos ou conhecermos pessoas que estão deprimidas. A vida está muito difícil com o desemprego, a retirada de direitos, os serviços públicos precários e a violência.

Se você acha que pode estar deprimida, preste atenção em alguns sintomas comuns:

Humor afetado com sensação de tristeza, raiva, irritação, vazio, culpa, falta de valor, com as dificuldades que parecem invencíveis. Nem sempre vem acompanhada de pensamentos de morte, mas pode acontecer.

Cansaço excessivo, com falta de energia, de concentração, de iniciativa, dificuldades para viver o dia a dia.

Apetite diminuído, insônia, sonolência e redução do interesse sexual.

Dores e sintomas físicos diversos como mal-estar, queixas digestivas, dor no peito, taquicardia, entre outros.

Pessoas de todas as idades podem ficar deprimidas e sentir um ou mais dos sintomas apresentados.

Na dúvida, converse com pessoas de confiança e busque ajuda!

Os motivos para alguém passar por momentos de depressão - mais ou menos intensos - são diversos. Cada uma de nós é de um jeito e os problemas que enfrentamos nos afetam de formas diferentes. Por isso, o mais útil é não julgar os sentimentos das outras pessoas e não nos culpar pelo que sentimos.

Você já ouviu falar do Centro de Valorização da Vida?

O CVV, em parceria com o SUS, fornece apoio emocional e prevenção ao suicídio, com atendimento gratuito e sigiloso, 24 horas, por telefone ou *chat*. Ligue 188 ou acesse www.cvv.org.br

Clínicas da Família

CF Augusto Boal

Av. Guilherme Maxwell, 901
Maré
T: 3105-8982

CF Diniz Batista dos Santos

Av. Bgd. Trompowski,
s/nº – Parque União
T: 99644-9537
99543-6014

CF Dr. Adib Jatene

Avenida Canal Dois, 334
Vila Pinheiro
T: 3885-6541

CF Jeremias Moraes da Silva

R. Teixeira Ribeiro
Nova Holanda
T: 99652-5686
3105-3596

CF Valter Felisbino de Souza

R. Diomedes Trota, 259
Praia de Ramos
T: 98498-3187

CF Victor Valla

Av. D. Hélder Câmara, 1390
Benfica
T: 2581-1063

Unidades Básicas de Saúde

CMS Américo Veloso

R. Gerson Ferreira, 100
Praia de Ramos
T: 2573-7187

CMS João Cândido

Av. Lobo Júnior, 83
Marcílio Dias
T: 2290-9364

CMS Vila do João

R. Dezesete, s/nº
Maré
T: 3109-0006

Centros de Atenção Psicossocial

CAPS II Carlos Augusto da Silva (Magal)

Av. D. Hélder Câmara, 1884
Fundos
Manguinhos
T: 2201-0180
97002-1427

CAPS II Fernando Diniz

R. Leopoldina Rego, 754
Olaria
T: 3867-1319

CAPSad III Miriam Makeba

R. Professor Lacê, 485
Praia de Ramos
T: 3889-8441

CAPSi II Visconde de Sabugosa

Av. Guanabara s/nº
Praia de Ramos
T: 3884-9635

Unidade de Pronto Atendimento

RIO UPA 24 horas Unidade de Pronto Atendimento • Complexo da Maré

Rua Nove, 4880
Vila João
T: 3361-1411

RIO UPA 24 horas Unidade de Pronto Atendimento • Complexo do Alemão

Estrada do Itararé, 221
Bonsucesso
T: 2270-7546

IMPORTANTE

As Clínicas da Família e as Unidades Básicas de Saúde são espaços de referência para qualquer necessidade ou dúvida que você tenha em relação à sua saúde. Elas são necessárias para todos os temas deste guia! Procure a mais perto de você.

LEMBRE-SE

A Casa das Mulheres da Maré é um espaço de acolhimento para diversas situações. Caso você queira conversar, as portas estão abertas e a Casa pode contribuir com o acesso a outros serviços de saúde.



8 Vamos ver algumas causas possíveis da depressão, lembrando que elas variam de pessoa para pessoa:



GENÉTICA

Estudos científicos indicam que esse componente representa 40% da tendência para desenvolver a depressão.



EVENTOS TRAUMÁTICOS

Momentos difíceis, de estresse e sofrimento podem desencadear fases depressivas.



BIOQUÍMICA

Quando há deficiência de substâncias cerebrais como a noradrenalina, serotonina e dopamina (neurotransmissores) que estão envolvidas na regulação do humor.

Outros fatores podem contribuir para um quadro depressivo:

Estresse e ansiedade crônicos, mudanças bruscas de condições financeiras e desemprego, conflitos conjugais, dependência de álcool e drogas ilícitas, disfunções hormonais, doenças graves, entre outros.

O mais importante é ter calma e saber que a depressão tem tratamento.

O diagnóstico é feito pela/o médica/o e, como não existem exames específicos, o tratamento depende de um bom acompanhamento clínico. É determinante não utilizar medicação sem consultar uma/um médica/o: a medicação errada pode piorar o quadro depressivo.



VOCÊ JÁ OUVIU FALAR DO ESPAÇO NORMAL?

Ele é o primeiro espaço de referência sobre drogas na Maré. Pessoas que querem reduzir os danos do uso do álcool e outras drogas podem procurar o serviço que faz parte da **Redes de Desenvolvimento da Maré**. Lá, a pessoa será acolhida, orientada e junto com a equipe poderá construir os melhores caminhos para atender às suas necessidades.

ESPAÇO NORMAL

R. das Rosas, 54
Nova Holanda
Segunda a sexta-feira:
14h às 18h
T: 3105-4767

VOCÊ JÁ TINHA OUVIDO FALAR EM REDUÇÃO DE DANOS?

É um conjunto de estratégias construídas com a/o usuária/o, a partir de suas necessidades e possibilidades, sem que a abstinência seja obrigatória.

O acesso à saúde é garantido com respeito! Essa construção pode envolver familiares e redes de apoio.

Veja um exemplo de redução de danos para o uso do álcool.

**NUNCA FAZER USO DE BEBIDA
ALCOÓLICA DE ESTÔMAGO VAZIO**

**NUNCA MATAR A SEDE
COM BEBIDA ALCOÓLICA**

**SEMPRE INTERCALAR O USO DE
BEBIDAS ALCOÓLICAS COM NÃO ALCOÓLICAS**

**EVITAR INGERIR GRANDES QUANTIDADES
DE BEBIDA ALCOÓLICA EM UM CURTO TEMPO**

**ESPAÇAR AS DOSES E SE
ALIMENTAR DURANTE O CONSUMO**

NUNCA BEBER E DIRIGIR
(QUALQUER DOSE DIMINUI A CAPACIDADE DE REAÇÃO)

**JOVENS E ADOLESCENTES DEVEM ADIAR
O CONTATO INICIAL COM BEBIDAS ALCOÓLICAS**

Como já falamos, se você está passando por alguma situação difícil, procure buscar ajuda profissional e serviços especializados.

Pequenos atos podem ajudar a prevenir a depressão e outros transtornos de saúde:

Estilo de vida saudável, dieta equilibrada, prática de atividades físicas, sono regular, tempo para atividades prazerosas, diminuir o estresse, evitar o consumo de álcool e drogas ilícitas, bem como diminuir as doses de açúcar e cafeína são hábitos que podem melhorar sua vida.

O autocuidado é um assunto que está na boca do povo. Por que ele é tão relevante?

Quando nós nos cuidamos, prevenimos transtornos mentais como a depressão, mas também doenças crônicas, como diabetes e hipertensão.

E mudanças simples podem ajudar!

A caminhada é um bom exemplo. Na Maré e arredores existem boas opções de lugares para caminhar. Calçadão do Piscinão de Ramos, Ciclovía na Vila do Pinheiro, Vila Olímpica da Maré, Parque Ecológico e o Fundão são alguns espaços para essa prática.

Você não tem tempo porque sai muito cedo e volta muito tarde do trabalho?

Essa é a realidade da maioria de nós! Uma opção é caminhar a distância que você faz de ônibus ou de mototáxi, mas que daria para fazer a pé.

Que tal aproveitar o momento de levar e buscar as crianças na escola para caminhar? Outra dica é subir as escadas do metrô, do trem ou de seu local de trabalho, em vez de usar a escada rolante ou o elevador.

Se liga em alguns benefícios da caminhada:

Melhora a circulação sanguínea;

Diminui os riscos de problemas cardíacos, pressão alta e o colesterol;

Diminui a ansiedade e o estresse;

Ajuda a emagrecer e fortalecer os músculos;

Evita a osteoporose e aumenta a imunidade.

Antes da caminhada, o aquecimento é fundamental: inicie em ritmo mais lento, não coma alimentos pesados nem beba líquido em excesso. No final, lembre-se de fazer um alongamento!

Durante a pandemia é importante ficar em casa e manter o isolamento social.

Ficou animada para mexer o corpo?

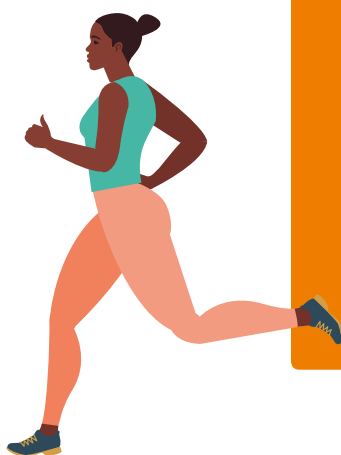
Existem outras opções de atividades físicas na Maré:

O Projeto Yoga na Maré é gratuito e acontece em diferentes horários e locais.

Na Vila Olímpica, você encontra atividades como caminhada, alongamento, ginástica, hidroginástica, natação e dança.

O Centro de Artes da Maré e a Lona Cultural são espaços onde você pode mexer o corpo, relaxar e se divertir. Lá, acontecem oficinas de dança, consciência corporal e teatro, entre outras atividades.

Na organização Luta pela Paz acontecem aulas de boxe para crianças e jovens.



Veja onde encontrar esses serviços:

Centro de Artes da Maré

Rua Bittencourt Sampaio, 181 – Maré
T: 3105-7265

Instituto Yoga na Maré

Rua Santa Rita, 52 – Maré
T: 97987-4206

Lona Cultural Herbert Vianna

Rua Ivanildo Alves, s/nº – Maré
T: 3105-6815

Luta Pela Paz

Rua Teixeira Ribeiro, 900 – Maré
T: 3104-4115

Vila Olímpica da Maré

Rua Tancredo Neves, s/nº –
Bonsucesso
T: 3977-5788 / 3105-5166

Meu irmão, Mário, faz uso de álcool há anos, mas esse consumo tornou-se prejudicial quando seu filho, com 13 anos, foi ferido em uma operação policial e não resistiu.

Tentamos que ele fosse a uma Unidade de Saúde para se tratar do que parecia ser uma depressão profunda. Mas ele falava que depressão era doença de gente fresca e rica e que não tinha tempo para isso.

Ele foi aumentando seu consumo de álcool, mas negou isso até que o bem-estar de sua família foi profundamente afetado.

Começou a ir para o trabalho alcoolizado ou mesmo a faltar ao serviço, pois não conseguia sair de casa.

Perdeu o emprego, que era a única fonte de renda da família.

Rita, esposa dele, sofreu muito com a perda do filho, mas buscou ajuda. Conversou com uma amiga que indicou procurar uma atividade para elaborar o luto.

Rita começou a frequentar o Projeto Yoga na Maré e encontrou pessoas com quem podia conversar.

A atividade acabou sendo terapêutica.

A pessoa que a atendeu explica:

Mário deve ir à Unidade Básica de Saúde de sua região para ter o encaminhamento adequado.

Ele pode ir diretamente ao CAPS, que além de encaminhamentos, atende a demandas espontâneas. Lá, ele encontra acompanhamento para o uso prejudicial do álcool.

Esse é um primeiro passo na busca de ajuda!



OUTRO CUIDADO INDISPENSÁVEL É A ALIMENTAÇÃO

Por meio dela, cuidamos do corpo e da mente.

E não se trata de emagrecer!

Em algumas situações, essa pode ser uma necessidade, mas o essencial é estarmos saudáveis.

Você sabia que o sal, por exemplo, é um inimigo para quem já tem predisposição para a hipertensão? E mesmo que você não tenha, o ideal é diminuir o consumo de sal no dia a dia. Você pode usar outros temperos deliciosos!

Mas atenção: os temperos industrializados em tabletes ou em pó são repletos de sal e gordura. Na Maré, as especiarias naturais não são difíceis de encontrar: nas feiras de sábado, na Rua Teixeira Ribeiro, têm barracas especializadas em temperos para todos os gostos. Diminuir o consumo de gordura é imprescindível para reduzir riscos à saúde, como os problemas cardíacos e a obesidade.

Alimentos que devem ter consumo reduzido:

SAL

Industrializados, molhos, temperos prontos e saleiro de mesa.



ÁLCOOL

Alta densidade calórica contribui para aumento de peso.



FRITURAS, GORDURAS, CREMOSOS E GRATINADOS

Alta densidade calórica, contribui para aumento de peso e colesterol.



LEMBRE-SE:

É preciso ter acompanhamento de saúde regular para adequar seus hábitos às suas necessidades, então consulte sua/seu médica/o.

Você sabia que existem alimentos que ajudam nas diferentes fases da vida das mulheres?

Idade Fértil

(10 a 50 anos)

FERRO DE ORIGEM ANIMAL

Carnes de Boi, Frango, Porco, Peru, Peixe, Gema de Ovo



FERRO DE ORIGEM VEGETAL

Folhosos verde escuros, Beterraba, Quiabo, Inhame, Feijão, Lentilha, Grão de Bico, Soja, Avelã, Açaí, Melado, Melaço



VITAMINA C

Limão, Laranja, Acerola, Morango, Manga, Fruta do Conde, Mamão, Goiaba, Tangerina, Caju, Abacaxi, Brócolis, Abóbora



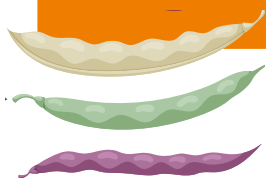
ÁCIDO FÓLICO OU VITAMINA B9

Feijão, Gémen de Trigo, Ervilha, Grão de Bico, Espinafre, Aspargos, Fígado, Abacate, Laranja, Banana



FIBRAS

Frutas, Verduras, Legumes, Leguminosas (feijão, Lentilha, Grão de Bico), Cereais integrais, Avelãs, Farinha de Linhaça, Chia, Farelo de Trigo



Menopausa e Osteoporose

CÁLCIO

Leite, Queijo, Iogurte, Amêndoa, Castanha do Pará, Avelã, Folhosos verdes escuros, Peixes (Sardinha, Corvina, Manjuba)

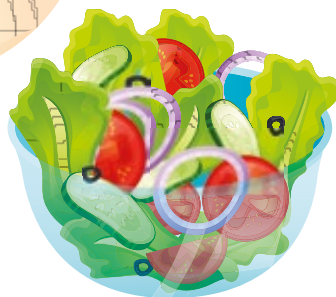


VITAMINA D

Carnes de Boi, Frango, Porco, Peru, Peixe, Gema de Ovo

SOJA

Grãos, Farinha, Leite, Iogurtes, Tofu, Queijo



VOCÊ SABE O QUE É SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA?

Os direitos sexuais e reprodutivos são direitos humanos e consagrados internacionalmente. Infelizmente, apesar de serem direitos, o sexo e a reprodução seguros e saudáveis não são uma realidade para muitas mulheres!

SAÚDE SEXUAL

é ter o direito à vivência livre, segura e prazerosa da sexualidade. Sempre com respeito mútuo nas relações sexuais.

SAÚDE REPRODUTIVA

é ter autonomia sobre a reprodução com meios que possam garanti-la ou evitá-la. É poder fazer o seu próprio planejamento reprodutivo.

Vamos ver alguns temas de interesse?

MENARCA

É o nome dado à primeira menstruação e ela ocorre, em geral, entre 10 e 15 anos de idade. Com o início da menstruação, muitas transformações acontecem: é necessário se informar sobre os cuidados com seu corpo. Se você é mãe ou responsável, converse e dê apoio para as angústias e dúvidas desta nova fase. Você pode buscar ajuda e informação na Unidade Básica de Saúde para esse momento! (Na página 7 desse Guia, você encontra informações sobre as Unidades próximas de sua casa).

As adolescentes têm o direito de receber informações sobre sua saúde, sexualidade e métodos contraceptivos.

CLIMATÉRIO

É a fase de transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo. Em geral, ele ocorre entre os 40 e 45 anos de idade. Há uma diminuição da produção de hormônios e isso pode gerar alguns desconfortos físicos, como calores, inchaço, suor excessivo, dificuldades para dormir e até depressão.

Mas é possível diminuir os desconfortos!

Alimentação saudável, prática de exercícios físicos, tratamentos fitoterápicos com diferentes ervas e reposição hormonal são estratégias possíveis. Converse com sua/seu médica/o para decidir sobre o melhor caminho para você adotar.

MENOPAUSA

É o nome dado à última menstruação. Entre a menarca e a menopausa, a mulher está em idade fértil, ou seja, pode engravidar. Você pode adotar cuidados para engravidar no momento que desejar e para não engravidar, se não quiser ter filhos.



VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM PLANEJAMENTO FAMILIAR?

Toda mulher pode decidir se quer ou não ser mãe e quantos filhos deseja ter. Você pode decidir junto com sua equipe de saúde as melhores formas de prevenir ou garantir uma gravidez.

Existem métodos para garantir que a gravidez venha no momento certo ou que ela não ocorra: camisinha, anticoncepcionais, anel vaginal, dispositivo intrauterino (DIU), esterilização feminina e masculina, entre outros. Os mais seguros e utilizados após a camisinha, são as pílulas anticoncepcionais e o DIU.

Existem dois tipos de DIU (dispositivo intrauterino): o de cobre e o hormonal, que é colocado dentro do útero para evitar a gravidez. O DIU hormonal age por até cinco anos, enquanto o DIU de cobre pode ter duração de até 10 anos. São pequenos aparelhos em forma de T e ambos podem ser removidos se a mulher quiser engravidar. **A colocação do DIU de cobre é coberta pelo SUS e pode ser usado até por mulheres que estejam amamentando, pois não tem hormônios.**

Você deve marcar uma consulta em sua **Unidade Básica de Saúde** ou em um hospital com atendimento ginecológico, para fazer uma avaliação e agendar a colocação do DIU.

Caso você esteja grávida e deseje solicitar a colocação após o parto, isso é possível: converse com a equipe que acompanha o seu pré-natal.

Agora, se você está pensando em fazer algum procedimento de esterilização, saiba que:

A VASECTOMIA

é um método de esterilização masculina, com eficácia de quase 100%, pouco invasivo e mais facilmente reversível que a esterilização feminina (laqueadura). É feita em ambulatório e de forma gratuita pelo SUS. Todo homem a partir de 25 anos de idade ou que já tenha dois filhos pode fazer vasectomia. Para mais informações, procure uma **Clínica da Família** ou **Unidade Básica de Saúde**.

A ESTERILIZAÇÃO FEMININA,

chamada laqueadura, é um procedimento mais invasivo, arriscado e de difícil reversão. Mas se você já realizou uma laqueadura e deseja engravidar, busque orientação médica. Em alguns casos, a reversão é possível.

Vacinando contra o HPV (papilomavírus humano)

O HPV pode causar diferentes tipos de câncer em mulheres, mas também em homens. A vacina é um eficaz método de proteção e está disponível no Sistema Único de Saúde (SUS) para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos. Não deixe de vacinar seus filhos!

Você sabia que existe camisinha feminina?

Você pode usá-la para ter mais autonomia ou quando seu parceiro não desejar usar a masculina, por exemplo!

16 **Lembre-se de que é seu direito se sentir segura e cuidar de seu corpo.**

Você tem direito de realizar seu planejamento familiar no SUS, de forma gratuita e acolhedora. Marque sua consulta numa Unidade Básica de Saúde ou no hospital onde acessa o serviço de Ginecologia.

Se liga em alguns hospitais que têm atendimento de ginecologia.

E lembre-se: você pode sempre, antes de procurar um hospital para o atendimento, solicitar mais informações na sua Unidade Básica de Saúde ou Clínica da Família. Pode procurar orientações na Casa das Mulheres da Maré.

Hospital Escola São Francisco de Assis (HESFA)

Av. Pres. Vargas, 2863 – Cidade Nova
T: 3938-4444 / 3938-4400

Hospital Municipal Albert Schweitzer

Rua Nilópolis, 239 – Realengo
T: 2018-0063

Hospital Municipal Lourenço Jorge

Av. Ayrton Senna, 2000 – Barra da Tijuca
T: 3111-4900 / 3111-4923

Hospital Municipal Miguel Couto

Rua Mário Ribeiro, 117 – Leblon
T: 3111-3742

Hospital Municipal Pedro II

Rua do Prado, 325 – Santa Cruz
T: 2419-4782

HUPE/UERJ

(Hospital Universitário Pedro Ernesto)
Av. Professor Manoel de Abreu, 550 – Maracanã
T: 2868-8452

Instituto Fernandes Figueira (IFF)

Av. Rui Barbosa, 716
T: 2554-1700

Veja os endereços e contatos das Unidades Básicas de Saúde e Clínicas da Família que estão logo no início do Guia, na página 7. Consulte-os sempre que precisar.

É bom lembrar que nem todo método que impede a gravidez evita as doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), então se proteja! Use sempre camisinha.

Vamos conversar sobre o que fazer em algumas situações que podem acontecer?

“TIVE RELAÇÃO SEM PROTEÇÃO, NÃO UTILIZO MÉTODOS CONTRACEPTIVOS E ESTOU COM MEDO DE ENGRAVIDAR. O QUE POSSO FAZER?”

A PÍLULA DO DIA SEGUINTE (PDS)

Pode ser comprada em qualquer farmácia e não é preciso apresentar receita médica. Mas ela só tem efeito se for tomada até 72 horas depois da relação. É importante saber que a PDS contém uma dose alta de hormônios, por isso ela só é indicada para situações emergenciais! Depois de utilizá-la, é fundamental que você procure sua Unidade Básica de Saúde e marque uma consulta ginecológica. Também é necessário fazer o teste de gravidez e de doenças sexualmente transmissíveis.

O TESTE BÁSICO DE GRAVIDEZ (TBG)

É indicado no caso de atraso menstrual igual ou superior a sete dias. Ele deve ser feito, preferencialmente, com a primeira urina do dia ou de acordo com as especificações do fabricante. O Teste é oferecido em todas as Unidades Básicas de Saúde, mas caso você não queira realizá-lo na Unidade, peça orientação para fazê-lo no local de sua preferência.

Detectar cedo uma gestação reduz a mortalidade materna e neonatal. E em casos de relações sexuais desprotegidas, consentidas ou não, todas as mulheres podem e devem fazer o teste para Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs). A equipe da Unidade Básica da Saúde deve fornecer as orientações necessárias para cada situação.

VOCÊ FEZ O TESTE E O RESULTADO FOI NEGATIVO. COMO VOCÊ SE SENTIU?

“EU ESTOU ALIVIADA, EU NÃO DESEJAVA ENGRAVIDAR.”

É importante entender os fatores de risco, realizar os exames de DSTs e ser orientada na sua Unidade Básica de Saúde ou Clínica da Família sobre os métodos de prevenção.

“EU FIQUEI TRISTE, POIS DESEJAVA SER MÃE.”

Solicite o acompanhamento do planejamento familiar, que fornecerá orientações sobre gravidez e fertilidade, e poderá orientá-la sobre a realização de exames para possíveis doenças prévias que podem afetar o desenvolvimento do bebê e a saúde da mãe.

Você sabia?
Em caso de infertilidade, o SUS oferece tratamentos gratuitos. Informe-se com sua equipe de planejamento familiar e ginecologista.



São exemplos de exames:
Tipagem sanguínea, fator Rh, sorologia para diferentes doenças, exames de urina e fezes, ultrassonografia obstétrica inicial para confirmar a data da gestação, se o embrião está se desenvolvendo no lugar adequado e se a gravidez é única ou de gêmeos.

VOCÊ FEZ O TESTE E O RESULTADO FOI POSITIVO. COMO VOCÊ SE SENTIU?

“EU ESTOU FELIZ, POIS DESEJAVA ENGRAVIDAR.”

A partir do resultado de teste rápido, você pode realizar o exame de sangue (Beta HCG) para confirmar a gravidez. Confirmada, é hora de iniciar o pré-natal e você tem direito à realização dos exames necessários.



18 Agora é hora de conhecer o Projeto Cegonha Carioca:

Toda mulher tem o direito de fazer o pré-natal em uma Unidade pública de saúde, de saber com antecedência em qual maternidade realizará o parto e de realizar visita ao local. A visita deve ser agendada no 3º trimestre da gestação, pode levar um/a acompanhante e você receberá um pequeno enxoval para o bebê.

Já falamos de alguns hospitais com atendimento ginecológico. Mas se liga em outras maternidades de referência, que fazem parte da Rede de Saúde:

Hospital Maternidade Carmela Dutra

R. Aquidabã, 1.037 – Lins de Vasconcelos
T: 3111-6762

Hospital Maternidade Fernando Magalhães

R. General José Cristino, 87 – São Cristóvão
T: 3878-2327

Hospital Maternidade Herculano Pinheiro

R. Andrade Figueira, s/nº – Madureira
T: 2458-8601 / 2458-8602

Hospital Maternidade Maria Amélia Buarque de Hollanda

R. Moncorvo Filho, 67 – Centro
T: 2252-3416

Maternidade Escola da UFRJ

R. das Laranjeiras, 180 – Laranjeiras
T: 2285-7935

Núcleo Perinatal do HUPE/UERJ

Av. Professor Manoel de Abreu, 550 – Maracanã
T: 2868-8452

Além disso, o Hospital Federal de Bonsucesso é referência para o atendimento à gestante e ao recém-nascido de alto risco. Ele é referência para qualquer serviço de média e alta complexidade.

Hospital Federal de Bonsucesso: Av. Londres, 616 - T: 3977-9500

Na sua Unidade Básica de Saúde ou na Clínica da Família, você pode ter mais informações sobre esses e outros espaços. Na Casa das Mulheres da Maré uma equipe está disponível para acolher suas dúvidas e necessidades.

VOCÊ JÁ OUVIR FALAR DO TRABALHO DAS DOULAS?

Elas são profissionais que acompanham as diferentes fases da gestação, com recursos de conforto e bem-estar, suporte emocional, alívio físico e técnicas não medicamentosas diversas.

Você pode obter mais informações com a Associação de Doulas no Rio de Janeiro.

e-mail: faleconosco@doulasrj.com.br

site: www.doulasrj.com.br

A Lei Estadual 7314/2016 e a Lei Municipal 6365/2017 garantem que

mulheres possam ser e ter doulas.

Procure reuniões abertas em seu território nos espaços para mulheres e gestantes.

Na hora do parto, você tem direito ao transporte para a maternidade, que vai ser feito por ambulância exclusiva que a busca em casa.

O acionamento de ambulâncias do Projeto Cegonha Carioca é feito pelo telefone **192**. Sabemos que, dependendo de onde você mora, nem sempre é possível contar com uma ambulância. O mais importante é deixar tudo o que você precisa preparado e programar com antecedência como irá para o hospital onde será realizado o parto.

“EU ESTOU ASSUSTADA, POIS NÃO DESEJAVA ENGRAVIDAR.”

Tente manter a calma, converse com alguém de confiança e procure sua Unidade Básica de Saúde ou Clínica da Família para ser orientada sobre os caminhos possíveis.

Você sabia que o aborto é legal em apenas três hipóteses?

A) GRAVIDEZ DECORRENTE DE VIOLÊNCIA SEXUAL.

Toda mulher vítima de violência tem direito ao atendimento imediato no SUS com médicas/os, psicólogas/os, assistentes sociais. Tem direito ao tratamento para evitar a gravidez e doenças sexualmente transmissíveis.

Caso você tenha engravidado em decorrência de estupro e queira realizar um aborto, saiba que não é obrigatória a realização de Boletim de Ocorrência, de exame no IML ou a obtenção de autorização judicial.

A palavra da mulher é suficiente.

No Rio de Janeiro, são exemplos de maternidades de referência para esse procedimento a Maternidade Fernandes Magalhães, a Maternidade Maria Amélia e a Maternidade Escola da UFRJ. Mas toda maternidade está apta a realizar este procedimento e você tem direito ao abortamento até a 22ª semana de gravidez. Nas páginas 22 e 25 desse Guia você encontra os endereços e telefones de contato.

B) GRAVIDEZ QUE REPRESENTA RISCO DE VIDA OU RISCO À SAÚDE DA MULHER.

C) GRAVIDEZ DE FETO ANENCÉFALO (NÃO FORMAÇÃO DO CÉREBRO DO FETO).

Nesses dois casos, você deve buscar uma maternidade com os exames que comprovam estas situações. Você pode acessar informações para a realização desses exames na sua Unidade Básica de Saúde, Clínica da Família ou no hospital onde faz o seu acompanhamento ginecológico.

Fontes:
Artigo 128 do Código Penal e Arguição de Descumprimento de Preceito Fundamental (ADPF) nº 54

Existe um portal com informações sobre o tema:
www.mapaabortolegal.org

A/O médica/o pode se negar a realizar o aborto nesses casos?

A/O profissional de saúde pode declarar objeção de consciência, para não realizar um procedimento quando vai contra seus valores. Mas é obrigado a indicar outro profissional e na ausência de pessoa capaz de realizar o procedimento, ela/ele deverá fazê-lo.

Se houver risco imediato à vida da mulher, ela/ele é obrigada/o a realizar o procedimento. As instituições médicas devem garantir a existência de profissionais preparados. Se você for impedida de realizar um aborto legal, procure a Ouvidoria do hospital onde você está e/ou os serviços de atendimento às mulheres indicados na página 22 e 25 deste guia.

QUANDO FALAMOS DE SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA, OUTRO TEMA MUITO IMPORTANTE É A VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA

Ela pode acontecer em diferentes momentos: no atendimento ao abortamento, durante a gestação, no parto ou após o parto. Pode ser física, psicológica, verbal ou sexual e acontecer por negligência, discriminação racial e social, condutas excessivas ou sem embasamento científico.

A VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA DESRESPEITA O PROTAGONISMO DAS MULHERES, SEUS CORPOS E SEUS TEMPOS.

São alguns exemplos: lavagem intestinal e restrição de dieta; ameaças, gritos e piadas; omissão de informações; desconsideração dos padrões e valores culturais das mulheres; proibição de acompanhante; não recebimento de alívio para dor, entre outras situações.

LEMBRE-SE DE QUE VOCÊ É A MELHOR PESSOA PARA AVALIAR SE SE SENTIU DESRESPEITADA OU VIOLENTADA.

A violência pode ser denunciada no próprio estabelecimento hospitalar. Outros canais de denúncia são o **Disque-Mulher 180** ou o **Disque Saúde 136**. Você pode denunciar nos Conselhos Profissionais, caso saiba o nome do profissional que realizou a violência: Conselho Regional de Medicina ou Conselho Regional de Enfermagem.

As mulheres têm o direito de decidir sobre seu corpo e sua vida sexual e reprodutiva, com acesso à informação e a serviços de saúde públicos de qualidade.

Lembre-se: a saúde sexual e a saúde reprodutiva são direitos humanos protegidos internacionalmente!

A LEI MARIA DA PENHA (LEI Nº 11.340/2006) É A LEI SOBRE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA.

Você sabe quem é Maria da Penha?

Maria da Penha Maia Fernandes é uma brasileira que, em 1983, sofreu duas tentativas de homicídio praticadas por seu ex-marido e pai de suas três filhas, o professor universitário e economista Marcos Viveiros. A primeira foi com um tiro em suas costas enquanto dormia – que a deixou paraplégica – e a segunda, uma tentativa de eletrocutá-la no banho. Diante da impunidade do crime no Brasil, Maria da Penha recorreu à Comissão de Direitos Humanos da Organização dos Estados Americanos (OEA). Em 2001, o Brasil foi condenado pela Comissão por omissão e impunidade no caso. Em 2006, foi criada a Lei Maria da Penha, com mecanismos para enfrentar a violência doméstica contra as mulheres.

VOCÊ SABIA QUE FORMAS DIFERENTES DE VIOLÊNCIA AFETAM DIRETAMENTE A SAÚDE DA MULHER? NÃO SÓ A SAÚDE FÍSICA, MAS A SAÚDE EMOCIONAL!

Agora que falamos em violência obstétrica, vamos abordar outras formas de violência.

A violência contra a mulher é uma questão que nos atinge frequentemente: trata-se de qualquer ação ou omissão em virtude de ser mulher, que cause sofrimento físico, sexual, psicológico, dano moral ou patrimonial, lesão ou morte.

SE EU FOSSE
HOMEM,
EU ESTARIA SENDO
TRATADA ASSIM?



VIOLÊNCIA FÍSICA

Colocar em risco ou causar danos à integridade física da mulher; ameaçar ou intimidar, mesmo sem o uso da força.

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

Controlar as ideias e comportamentos; ferir os sentimentos e a autoestima; afetar a liberdade de decisão.

VIOLÊNCIA SEXUAL

Obrigar a ter uma relação sexual não desejada; induzir a mulher a comercializar sua sexualidade; interferir nas decisões sobre a saúde reprodutiva da mulher.

VIOLÊNCIA MORAL

Desqualificar, ferir a reputação ou fazer falsas acusações. Calúnia, difamação ou injúria são exemplos desse tipo de violência.

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

Retenção ou destruição, parcial ou total, de objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais ou recursos econômicos da mulher.

SE VOCÊ ESTÁ EM UMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA OU ACHA QUE PODE ESTAR, BUSQUE AJUDA IMEDIATAMENTE!

Um dos caminhos é procurar uma Delegacia de Polícia. A autoridade policial tem o dever de garantir a proteção da mulher e, se necessário, encaminhá-la para um pronto socorro, hospital ou para o Instituto Médico Legal. Se for o caso, deve acompanhar a mulher em casa para a retirada de pertences e garantir transporte para um local seguro ou Casa Abrigo. A autoridade policial deverá fornecer informações e explicar sobre as medidas protetivas. Você pode buscar a Defensoria Pública, para conhecer os seus direitos.

DELEGACIAS DE ATENDIMENTO À MULHER

DEAM Centro

Av. Visconde do Rio Branco, 12 – Centro
T: 2334-9859 / 3657-4323

DEAM Jacarepaguá

Rua Henriqueta, 197 – Tanque
T: 2332-2578 / 2332- 2574

DEAM Oeste

Rua Cesário de Melo, 4138 – Campo Grande
T: 2333-6941 / 2333-6944

DEFENSORIA PÚBLICA

Defensoria Pública

Av. Marechal Câmara, 314
Ouvidoria: 0800 282 2279

Núcleo de Defesa dos Direitos da Mulher da Defensoria Pública (NUDEM)

Rua do Ouvidor, 90, 4º andar – Centro
T: 129 ou 2332-6371

Existem outros caminhos!

Se você não quiser ir à delegacia, você pode acessar outras redes de cuidado. O importante é não ficar sozinha. Converse com pessoas de confiança, amigas/os próximas/os ou procure serviços que atendam mulheres.

Lembre-se: nem sempre é fácil perceber uma situação de violência, nem sempre a violência começa de forma bruta ou coloca em risco a vida. Por isso, é essencial conversar e criar redes de troca com outras mulheres.

A Central de Atendimento à Mulher (Ligue 180) é um serviço gratuito, confidencial e com funcionamento 24 horas.

Toda mulher pode usá-lo para ser acolhida e receber orientações. E qualquer pessoa pode denunciar uma violência!

Outros serviços onde você pode buscar orientação e apoio, caso queira se informar ou esteja passando por alguma situação de violência:

Casa da Mulher de Manguinhos

Av. Dom Hélder Câmara, 1184
T: 2334-8913 / 2334-8914

Central Judiciária de Abrigamento Provisório da Mulher Vítima de Violência (CEJUVIDA)

R. Dom Manuel, s/nº, (Térreo da Lâmina I do Tribunal de Justiça) – Centro
T: 3133-3894

Centro de Referência de Mulheres da Maré (UFRJ)

R. 17 - Vila do João
T: 3104-9896

Centro de Referência para Mulheres Suely Souza de Almeida

Pça. Jorge Machado Moreira, 100
Cidade Universitária
T: 3938-3773 / 3938-3720

Centro Especializado de Atendimento à Mulher Chiquinha Gonzaga

R. Benedito Hipólito, 125 – Praça Onze – Centro
T: 2517-2726

Centro Integrado de Atendimento à Mulher Márcia Lyra

R. Regente Feijó, 15 – Centro
T: 2299-2122

Conselho Estadual dos Direitos da Mulher (CEDIM)

Rua Camerino, 51 – Centro
T: 2334-9508

Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres (SPM-Rio)

Pça. Pio X, 119, 7º andar – Centro
T: 2976-7455

Superintendência de Direitos da Mulher

R. Camerino, 51 – Centro
T: 2299-2411 e 2299-2412

VOCÊ SABIA QUE EXISTEM MUITOS MITOS SOBRE A VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER?

Certamente você já ouviu falar sobre muitos deles. Eles são criados para a mulher duvidar de si e se sentir culpada pela violência que está sofrendo.

MITO	VERDADE
A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA SÓ OCORRE ESPORADICAMENTE.	A CADA 15 SEGUNDOS, UMA MULHER É AGREDIDA NO PAÍS
EM BRIGA DE MARIDO E MULHER NÃO SE METE A COLHER	A VIOLÊNCIA COMETIDA DENTRO DE CASA OU COM CASAIS VIZINHOS PODE SER DENUNCIADA POR QUALQUER PESSOA
A VIOLÊNCIA SÓ ACONTECE EM FAMÍLIAS DE BAIXA RENDA	A VIOLÊNCIA TEM MUITAS FORMAS DE ACONTECER E ESTÁ PRESENTE EM TODAS AS CLASSES ECONÔMICAS
A VIOLÊNCIA SÓ ACONTECE NAS FAMÍLIAS PROBLEMÁTICAS	AS FAMÍLIAS AFETADAS PODEM NÃO TER QUALQUER DISFUNÇÃO APARENTE
É FÁCIL IDENTIFICAR O TIPO DE MULHER QUE APANHA	A VIOLÊNCIA NEM SEMPRE DEIXA MARCAS E QUALQUER MULHER PODE, EM ALGUM MOMENTO, SER VIOLENTADA.
AS MULHERES APANHAM, PORQUE GOSTAM OU PORQUE PROVOCAM	UMA MULHER SEMPRE QUER EVITAR A VIOLÊNCIA E NUNCA É CULPADA PELA VIOLÊNCIA QUE SOFRE.
SE A SITUAÇÃO FOSSE TÃO GRAVE AS VÍTIMAS ABANDONARIAM OS AGRESSORES	RELAÇÕES ABUSIVAS, SENTIMENTO DE CULPA, FILHOS PARA CRIAR, DEPENDÊNCIA ECONÔMICA, ENTRE OUTROS, SÃO DIFICULTADORES DE UMA SEPARAÇÃO DEFINITIVA
OS AGRESSORES NÃO SABEM CONTROLAR SUAS EMOÇÕES	SE FOSSE ASSIM, ELES AGREDIRIAM CHEFES E COLEGAS DE TRABALHO, POR EXEMPLO, E NÃO APENAS A ESPOSA OU OS FILHOS
A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA VEM DE PROBLEMAS COM O ÁLCOOL, DROGAS OU DOENÇAS MENTAIS.	ESSES FATORES PODEM SER AGRAVANTES, MAS MUITOS HOMENS AGRIDEM MULHERES SEM ESTAREM NESSAS CONDIÇÕES
PARA ACABAR COM A VIOLÊNCIA BASTA PUNIR OS AGRESSORES	É NECESSÁRIO UM PROCESSO EDUCATIVO E UMA MUDANÇA CULTURAL AMPLA, PARA MUDAR ESTRUTURALMENTE AS RELAÇÕES ENTRE HOMENS E MULHERES

A VIOLÊNCIA POLICIAL, FORTEMENTE PRESENTE EM FAVELAS E PERIFERIAS, É OUTRO FATOR QUE AFETA PROFUNDAMENTE A SAÚDE DAS MULHERES.

A atuação do poder público muitas vezes produz violência e afeta a saúde física e emocional das mulheres.

As moradoras de favelas do Rio de Janeiro são alvo, no dia a dia, de violações de direitos: o direito de sair de casa para ir à escola ou ao trabalho, de saber se suas filhas e filhos chegarão bem em casa, de descansar sem ter de se preocupar com balas perdidas, e de ter sua integridade física e vida protegidas. Essas violências são resultado das operações policiais nesses territórios.

Já falamos de alguns hospitais ao longo do guia. Segue, aqui, uma lista de estabelecimentos especializados no atendimento de urgência a mulheres vítimas de violência:

Hospital da Mulher Mariska Ribeiro

Pça 1º de Maio, s/nº - Bangu
T: 3747-0437

Hospital Estadual Albert Schweitzer

R. Nilópolis, 329 - Realengo
T: 2018-0063

Hospital Estadual Getúlio Vargas

Rua Lobo Júnior nº 2293 - Penha
T: 2334-7856

Hospital Estadual Rocha Faria

Av. Cesário de Melo, 3215 - Campo Grande
T: 3111-2011

Hospital Maternidade Carmela Dutra

R. Aquidabã, 1037 - Lins de Vasconcelos
T: 3111-6762

Hospital Maternidade Herculano Pinheiro

Av. Min. Edgard Romero, 276 - Madureira
T: 2458-8601

Hospital Maternidade Maria Amélia

Buarque de Hollanda
R. Moncorvo Filho, 67 - Centro
T: 2252-3416

Hospital Maternidade Oswaldo Nazareth

Pça XV, 4 - Centro
T: 2224-3875

Hospital Municipal Francisco da Silva Telles

Av. Ubirajara, 25 - Irajá
T: 3111-2000

Hospital Municipal Lourenço Jorge / Maternidade Leila Diniz

Av. Ayrton Senna, 2000 - Barra da Tijuca
T: 3111-4600

Hospital Municipal Miguel Couto

Rua Mário Ribeiro, 117 - Gávea
T: 3111-3781

Hospital Municipal Paulino Werneck

Estrada da Cacuía, 745 - Ilha do Governador
T: 2445-1636

Hospital Municipal Pedro II

R. do Prado, nº 325 - Santa Cruz
T: 3365-5201

Hospital Municipal Salgado Filho

Rua Arquias Cordeiro, 370 - Méier
T: 3111-4100

Hospital Municipal Souza Aguiar

Pça da República, 111 - Centro
T: 3111-2611

Você já ouviu falar do Núcleo de Atenção Psicossocial a Afetados pela Violência de Estado (NAPAVE)?

Esse serviço acolhe pessoas que tenham passado por situações de violência cometidas por agentes de Estado. É um projeto do Instituto de Estudos da Religião.

NAPAVE: 2558-3764



Invasões de casas, violências físicas e psicológicas, ferimentos por arma de fogo e mortes fazem parte do cotidiano de moradoras e moradores da Maré devido a um padrão de Política de Segurança Pública que não reconhece essas/esses moradores/es como sujeitos de direito, e assim sua atuação nas favelas representa desrespeito com a vida dessas pessoas. O aumento da violência contribui para a violação de outros direitos: saúde, educação, lazer, efetivação de serviços públicos básicos, entre outros. Essas violências causam sofrimento emocional diário e, em muitos casos, podem gerar situações extremas como a da perda de filhos, amigos, companheiros e outras pessoas próximas. A juventude negra, moradora de favelas e periferias, é a maior vítima da violência policial letal.

Se você está passando por isso, saiba que não está sozinha. Existem redes de apoio e atendimento psicológico acessível.

Existem espaços de referência onde você pode procurar informação e atendimento:

Comissão de Defesa dos Direitos Humanos e Cidadania da ALERJ

R. 1º de Março, s/nº, Sala 307- Praça XV
T: 21 2588-1555 / 99670-1400 (Zap da Cidadania)
E-MAIL: direitoshumanos.alerj@gmail.com
T: 0800 285 9796 (Alô ALERJ)

Comissão de Direitos Humanos e Assistência Judiciária da OAB (CDHAJ/OAB)

Av. Marechal Câmara, 150, Centro
T: 2730-6525 / 2272-6150

Núcleo de Direitos Humanos da Defensoria Pública do Rio de Janeiro

Av. Rio Branco, 147, 12º andar
T: 2332-6186

A Redes de Desenvolvimento da Maré oferece plantões de atendimento ao público. Não deixe de nos procurar na Casa das Mulheres da Maré. O objetivo de nossa equipe é acolher e atender as mulheres em suas demandas e necessidades.

Quartas, das 9h às 12h
Plantões itinerantes entre a Lona Cultural da Maré e a Associação de Moradores da Vila do João

Sextas, das 9h às 13h
Prédio Central da Redes da Maré
R. Sargento Silva Nunes, 1012 - Nova Holanda

VOCÊ JÁ PENSOU QUE O DIREITO DE PLANEJAR SEU ENVELHECIMENTO TAMBÉM É QUESTÃO DE SAÚDE?

A Previdência Social exerce papel fundamental na proteção às mulheres e contribui para sua saúde, garantindo renda em idade avançada, em caso de maternidade, doença, acidente ou morte.

O que é a Previdência Social?

É um seguro social ao qual você se filia por meio de contribuições mensais. Ao contribuir com o Regime Geral da Previdência Social (RGPS), você passa a ter direito à aposentadoria e a outros benefícios.

O RGPS contempla trabalhadoras urbanas e rurais, empregadas domésticas, autônomas e seguradas especiais (como pescadoras e pequenas produtoras). Dependendo de sua situação de trabalho, você pode ser uma segurada obrigatória ou facultativa.

SEGURADAS OBRIGATÓRIAS

Trabalhadoras de carteira assinada, empregadas domésticas, trabalhadoras avulsas, contribuintes individuais e seguradas especiais. Nesses casos, a filiação ao RGPS ocorre automaticamente, com o início da atividade remunerada.

SEGURADAS FACULTATIVAS

Qualquer mulher com mais de 16 anos, que não se enquadre nos casos obrigatórios e queira contribuir para a Previdência Social.

Para se filiar ao RGPS é preciso se cadastrar no INSS e obter o Número de Inscrição do Trabalhador (NIT). A inscrição deve ser feita pelo portal do Cadastro Nacional de Informações Sociais (CNIS) ou pelo telefone 135.

Caso você já possua PIS, PASEP ou NIS basta utilizar esse número. A partir da filiação, você deve contribuir mensalmente para ter os direitos da Previdência Social. Se você é servidora pública, já está inserida no Regime Próprio de Previdência Social (RPPS).

Atenção!

As formas de contribuição mudam de acordo com a categoria que você faz parte - ela pode ser recolhida automaticamente ou ser necessário pagá-la todo mês, e existem valores diferentes de contribuição.

Se você é trabalhadora e não sabe se seu direito está sendo respeitado ou quer mais informações sobre como contribuir, entre em contato com a Central de Atendimento do INSS (135) ou acesse o *site* (www.inss.gov.br).

Você pode buscar atendimento presencial em um posto do INSS, mas atenção: vários serviços precisam de agendamento e vale conferir os horários. Na dúvida, ligue antes para o 135 ou para o contato telefônico do posto de atendimento.

MAS AFINAL, QUAIS DIREITOS EU TEREI SE ME FILIAR?

APOSENTADORIAS

Aposentadoria rural; aposentadoria urbana por idade ou por tempo de contribuição; aposentadoria especial por tempo de contribuição; aposentadoria da pessoa com deficiência por idade ou por tempo de contribuição; aposentadoria por invalidez; ou aposentadoria por tempo de contribuição do professor.

AUXÍLIO-ACIDENTE

Benefício em decorrência de acidente que reduza permanentemente a capacidade para o trabalho.

AUXÍLIO-DOENÇA

Benefício para casos de incapacidade temporária para o trabalho.

AUXÍLIO-RECLUSÃO

Benefício pago aos dependentes da segurada durante o período de reclusão ou detenção.

BENEFÍCIO DE PRESTAÇÃO CONTINUADA (BPC)

Previsto na Lei Orgânica da Assistência Social e, para solicitá-lo, não é necessário ter contribuído com o INSS. Podem receber o BPC pessoas de baixa renda com 70 anos ou mais ou com deficiência. Ligue para o 135 ou acesse o *site* do INSS para mais informações.

PENSÃO POR MORTE URBANA E PENSÃO POR MORTE RURAL

Destinada aos dependentes da segurada que falecer ou, em caso de desaparecimento, tiver sua morte declarada judicialmente.

SALÁRIO-MATERNIDADE

Benefício pago no caso de nascimento de filho ou de adoção de criança.

SALÁRIO-FAMÍLIA

Valor pago ao empregado de baixa renda, de acordo com o número de filhos.

Postos do INSS

Av. Marechal Floriano, 199 – Centro
T: 2233-8637

Av. Pres. Vargas, 1997 – Centro
T: 2221-4790

R. Padre André Moreira, 31 – Méier
T: 2201-6142

R. Paulo Fernandes, 28, Praça da Bandeira
T: 2289-1274

R. Pedro Lessa, 36, 12º andar Centro
T: 2272-3412

R. São Francisco Xavier, 324 – Maracanã
T: 2569-3854

Os Centros de Referência da Assistência Social (CRAS) são espaços onde você pode buscar informação e orientação sobre esses e outros direitos. Olha só alguns endereços que atendem à região da Maré:

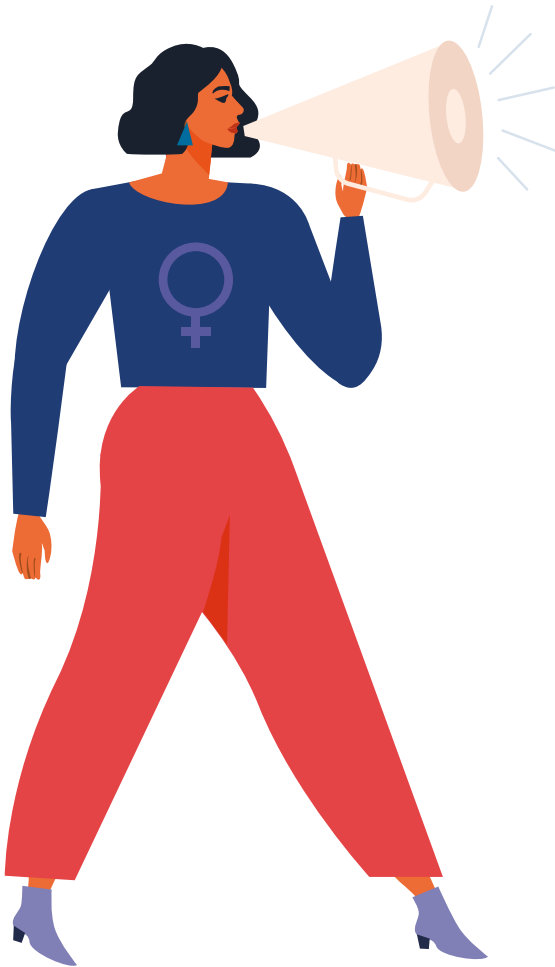
CRAS Carlos Drummond de Andrade
Rua Taperoá, 308, Morro de Caracol, Penha
T: 3884-8392

CRAS Nelson Mandela
R. da Regeneração, 654, Bonsucesso
T: 3867-4854

CRAS Prof. Darcy Ribeiro
Estrada Governador Chagas Freitas, s/nº,
Parque Royal / Portuguesa, Ilha do Governador
T: 3393-9928

CRAS RAMOS
Estação do Teleférico do Alemão
Av. Central, s/nº, Complexo do Alemão
T: 3886-3195

- 28 No portal do INSS, você pode acessar informações sobre os serviços: agendamentos, perícia médica, situação do benefício, simulações e cálculos, solicitação de diferentes tipos de documentação, entre outros. O INSS possui, ainda, uma Central de serviços chamada MEU INSS. A Central é uma ferramenta para facilitar a vida dos segurados e é acessível por meio de computador ou celular. É necessário se registrar no sistema e fazer seu cadastro.



Fique ligada! Você precisa saber que:

É uma obrigação do servidor do INSS fornecer todas as informações solicitadas. Lembre-se de que este é um direito seu e exija um atendimento cuidadoso.

O cálculo da sua aposentadoria pode ser revisado. Caso você discorde do valor ou deseje esperar mais para se aposentar, basta não sacar o dinheiro no Banco. O saque concretiza a aposentadoria e você pode, antes, pedir a revisão.

A Lei 9876/99 mudou a regra de cálculo que passou a ser uma média aritmética de 80% dos maiores salários. Isso trouxe maior justiça: antes, a aposentadoria se baseava nos últimos três anos e, agora, leva em conta todo o contexto de contribuição!

Em 2019, foi aprovada a Reforma da Previdência, um retrocesso para as trabalhadoras e trabalhadores. Mas se antes da Reforma você já tinha direito de se aposentar, continua valendo! Se você ainda não tinha direito, consulte o INSS para saber sua situação atual.

Ivy foi acometida por um acidente vascular cerebral (AVC) em janeiro e, em março do mesmo ano, completou 60 anos. No hospital, ficou sabendo por outra paciente que poderia ter direito ao auxílio-doença.

Quando teve alta, procurou o INSS, fez a perícia médica, confirmou o grau de incapacidade para o trabalho e a necessidade de tratamento médico. Com isso, solicitou o benefício do auxílio-doença.

O benefício foi indeferido, pois o pagamento das contribuições ao INSS só somavam 8 anos - depois desse período, ela tinha trabalhado como autônoma, sem contribuir. Ivy foi ao Centro de Referência da Assistência Social que atende seu local de moradia, para obter mais informações.

Ela, realmente, não possuía os requisitos necessários, pois para o auxílio-doença é preciso estar contribuindo com o INSS durante, no mínimo, 12 meses anteriores à doença. Também soube que não poderia se aposentar, pois precisava ter 15 anos de contribuição e a idade mínima exigida.

Perguntou então sobre o BPC! Porém, com a Reforma da Previdência, a idade mínima passou a ser 70 anos e a renda mínima teria de ser de 1/4 do salário mínimo por pessoa da família. Sua situação específica somada às novas regras da Reforma possibilitaram a Ivy apenas o direito à renda do Bolsa Família.



COMO PODEMOS NOS PROTEGER E AJUDAR A PROTEGER A TODAS/OS CONTRA O CORONAVÍRUS?

Antes de terminarmos, vamos tirar alguns minutos para lermos sobre uma questão de extrema importância?

Estamos vivendo um momento muito diferente, enfrentando a pandemia da COVID-19, doença causada pelo novo coronavírus. Todas e todos estão sendo obrigadas/os a mudar suas rotinas e redobrar os cuidados com a saúde. Passaremos por meses difíceis, que terão impactos não apenas na saúde coletiva, mas na situação econômica da grande maioria da população, especialmente os mais pobres. Nesse momento tão difícil é necessário seguir as orientações dos órgãos internacionais de saúde, como a Organização Mundial de Saúde, e tomar todas as medidas para se cuidar e cuidar dos mais próximos.





PARA LAVAR AS MÃOS, basta usar água e qualquer sabão, sabonete, xampu ou detergente. O ideal é esfregar toda a mão, incluindo punhos, unhas e espaços entre os dedos por, pelo menos, 20 segundos. Se não tiver água, o álcool em gel funciona do mesmo jeito. Se não tiver água e não puder comprar álcool em gel, algumas opções são: usar álcool 70% líquido e evitar, ao máximo, contato com olhos, nariz e boca, até conseguir higienizar as mãos.



COBRIR A BOCA E O NARIZ quando tossir e/ou espirrar com o cotovelo ou com papel higiênico.



FICAR ATENTO PARA NÃO TOCAR O PRÓPRIO ROSTO (principalmente olhos, nariz e boca).



TER O MÍNIMO DE CONTATO POSSÍVEL COM PESSOAS ADOECIDAS OU MESMO PESSOAS SEM SINTOMAS; não abraçar, apertar as mãos, dar “dois beijinhos” e outras formas íntimas de se cumprimentar.



EVITAR, O MÁXIMO QUE PUDER, DE SAIR DE CASA, ir a lugares com muita gente, principalmente se forem fechados, com pouca ventilação.



QUANDO TIVER ALGUÉM DOENTE EM CASA, O IDEAL É QUE A PESSOA FIQUE SOZINHA EM UM CÔMODO, SEM MÁSCARA. Mas quando ela/ele sair para ir à cozinha, no banheiro ou outro lugar de casa, deve usar a máscara o tempo todo. Quando a casa tiver só um cômodo, a pessoa doente deve ficar de máscara todo o tempo, para proteger as/os outras/os moradoras/es da casa. Quando a pessoa com suspeita ou confirmação de COVID-19 consegue ficar isolada em um cômodo, quem for cuidar dela deve colocar a máscara antes de entrar nesse cômodo e usá-la durante o tempo que ficar lá. Sabemos que está difícil achar máscaras para comprar, mas você pode fazer uma em casa! Tem alguns tutoriais disponíveis na internet. Ela precisa ter uma camada dupla de pano (dobrando, por exemplo, um lenço duas vezes), que cubra bem o nariz e a boca e que seja usada por, no máximo, duas horas. Você pode usar elásticos para prendê-las atrás das orelhas. Para higienizá-las, você deve utilizar água sanitária, deixando de molho por 20 minutos, e esfregá-las bem. A máscara é de uso individual!



CÔMODOS E BANHEIROS DEVEM SER LIMPOS TODOS OS DIAS e as suas superfícies desinfetadas com álcool 70% ou água sanitária. O piso do banheiro e o vaso devem ser desinfetados com água sanitária depois da limpeza. Os panos que forem usados na limpeza, no final, devem ser lavados e desinfetados com água sanitária. É preciso desinfetar pelo menos os locais ou objetos que são tocados com maior frequência (mesa de jantar, celulares, controle remoto, superfícies do banheiro e cozinha, maçanetas, interruptores, etc.)



É RECOMENDADO QUE IDOSOS E PESSOAS COM OUTRAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO FIQUEM EM CONTATO DIRETO COM A PESSOA DOENTE.

Nesses casos, o ideal seria levar essas pessoas (idosos, diabéticos, pessoas com problemas pulmonares crônicos) para ficar em quarentena em casas de parentes ou amigos que não tenham ninguém doente na casa.

Sabemos que ficar em quarentena em casa não é uma realidade para muitas pessoas, especialmente as que vivem em favelas e periferias. Então, se você seguirá trabalhando por ter um vínculo empregatício frágil ou por necessidade, é fundamental redobrar a atenção:

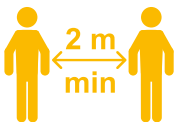


NO TRANSPORTE PÚBLICO, TOME ALGUNS CUIDADOS A MAIS PARA SE PROTEGER

Se der, evitar os horários de pico, quando o transporte fica mais cheio; evite colocar as mãos em barras de apoio. É recomendado usar máscaras ao andar na rua! Nos transportes que têm janelas, mantê-las abertas.



QUANDO SAIR DO TRANSPORTE PÚBLICO, tente procurar um local para lavar as mãos e evite tocar no rosto até limpá-las.



CIRCULANDO NAS RUAS, EVITE CONTATO FÍSICO COM OUTRAS PESSOAS - lembrar de manter distância de, pelo menos, 1 metro e, idealmente, 2 metros, inclusive quando for se comunicar.



Ao voltar para casa, evite tocar em qualquer coisa antes de lavar as mãos e retire as roupas usadas, não misturando com roupas limpas nem deixando em locais de uso comum da casa; deixe os sapatos fora de casa; limpe bem celular, carteira, chaves, óculos e outros objetos que você usou na rua, com água sanitária ou álcool em gel e deixe-os em uma caixa ou local separado.



PARA CIRCULAR DE MOTOTÁXI É ESSENCIAL O USO DE CAPACETE, MAS ELE DEVE SER DESINFETADO (HIGIENIZADO) A CADA TROCA DE PASSAGEIRO, com álcool líquido em concentrações de pelo menos 60% ou outro material desinfetante que não danifique o interior do equipamento.

Lembre-se:

Muitos sintomas são similares aos da gripe, resfriado e rinite. As recomendações dos órgãos de saúde são para ficar em casa e observar os sintomas. Procure ajuda médica apenas em casos de tosse persistente, febre que não passa com o uso de paracetamol ou dipirona e, principalmente, falta de ar ou dificuldade de respirar.

Ficar em casa nos casos menos graves evita que outras pessoas sejam contaminadas e que você se contamine, caso não esteja doente. Mas se tiver sintomas graves, procure a Unidade de Saúde mais próxima (endereços na página 7 desse Guia) para uma avaliação ou um hospital, para obter atendimento de urgência.



Essas informações foram tiradas do guia produzido pelo Grupo de Trabalho de Saúde da População Negra da Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (SBMFC).

Eles tiram dúvidas e fornecem informações pelo e-mail: gtsaudepopulacaonegra@sbmfc.org.br

Você pode consultar o material completo no endereço:

www.sbmfc.org.br/wp-content/uploads/2020/03/Orientac%C3%A7%C3%83es-para-favelas-e-periferias.pdf

Lembre-se, nesse momento, é preciso acessar fontes confiáveis de informação e evitar as notícias falsas sem nenhum embasamento científico.

Qualquer dúvida, você pode ligar para o Disque-Saúde 136.

A edição 111 do Jornal Maré de Notícias que está no *site* traz informações relevantes.

Acesse: www.mareonline.com.br

Este trabalho integra o projeto “Mulheres na Maré: Pensando o Acesso a Direitos e Serviços em Territórios Marcados pela Violência de Estado”, apoiado pela Birkbeck College da Universidade de Londres, por meio do Global Challenges Research Fund.

Ele foi desenvolvido por meio de uma parceria entre a Redes de Desenvolvimento da Maré, Casa das Mulheres da Maré, a Escola de Serviço Social da Universidade Federal do Rio de Janeiro vinculado ao Projeto de Extensão “Educação em Direitos Humanos e Prevenção da Violência contra Mulheres da Maré” e o Centre for Research on Race and Law de Birkbeck.

COORDENAÇÃO GERAL

Eliana Sousa Silva

(Redes de Desenvolvimento da Maré)

Miriam Krenzinger Azambuja

(Escola de Serviço Social da UFRJ)

EQUIPE DE ELABORAÇÃO DO GUIA DA ESCOLA DE SERVIÇO SOCIAL DA UFRJ

Giselle Moraes, Lilian Ramos S. Costa, Luzenir Fernandes, Tatianny Araújo

COORDENAÇÃO DA PESQUISA E SISTEMATIZAÇÃO DO GUIA

Noelle Coelho Resende (Pós-Doutoranda do

Programa de Pós-Graduação ESS/UFRJ)

APOIO ADMINISTRATIVO Gisele Martins

PROJETO GRÁFICO **Amapola Rios**

REVISÃO **Elizete Munhoz Ribeiro**

EQUIPE CASA DAS MULHERES DA MARÉ

ACOMPANHAMENTO PELA DIREÇÃO DA REDES DA MARÉ

Eliana Sousa Silva

ASSISTENTE SOCIAL

Laís Araújo

COORDENADORA DO EIXO DESENVOLVIMENTO TERRITORIAL

Maira Gabriel

INSTRUTORAS DO MARÉ DE SABORES

Elma Ashar, Lívia Santos, Michelle Gandra, Paula Duarte e Vanessa Brandão

COORDENAÇÃO

Andreza Jorge, Julia Leal, Mariana Aleixo

INSTRUTORA DO MARÉ DE BELEZAS

Daiana Azevedo

ASSISTENTE DE COORDENAÇÃO

Mylenne Furtado

TECEDORAS COZINHEIRAS

Adriana Moreno, Andrea Maria, Carla Pontes, Ellen Cardoso, Evelen Lopes, Fabiana Almeida, Janaína Cardoso, Josefa Pereira, Marta Silva, Michele Lopes, Rafaela Feitosa, Sandra Barbosa, Sandra Kpormorne, Tatiana Lima, Zélia de Jesus

APOIO

Cristiane Rodrigues e Silvânia Leal

APOIO ADMINISTRATIVO

Denize Ribeiro e Eliane Laila

GESTOR FINANCEIRO

Erasmoo Carlos de Oliveira Castro

ESTAGIÁRIAS DO SERVIÇO SOCIAL ESS/UFRJ/CDM

Gisele Vieira, Andreza Dionísio, Vanda de Matos, Talita Blunk, Giselle Moraes, Lilian Ramos Santos Costa, Luzenir Fernandes, Lailza Lira, Leticia Nascimento da Silva

ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

Ana Beatriz Giácomo

PSICÓLOGA

Vanessa Lima

EQUIPE DE SUPERVISÃO ACADÊMICA DO SERVIÇO SOCIAL DA ESS/UFRJ:

Elaine Moreira, Fabiana Ferreira Luiz, Rosana Morgado, Miriam Krenzinger Azambuja

ADVOGADA

Milena Afonso

EQUIPE DO CENTRE FOR RESEARCH ON RACE AND LAW

Moniza Rizzini Ansari, Nadine El-Enany, Sarah Keenan



E agora, um recado final!

Esperamos que este Guia possa ser útil para vocês, mulheres da Maré! Compartilhe as informações com suas amigas e familiares e vamos, assim, nos fortalecendo juntas e coletivamente.

O principal é sabermos que somos nós quem decidimos sobre nossos corpos e nossas vidas. E que é preciso cuidarmos de nossa saúde física e mental e estarmos bem e felizes!

E lembre-se que na Casa das Mulheres da Maré estamos de portas abertas para recebê-la. Entre em contato conosco ou venha nos fazer uma visita!

Um grande abraço!

Equipe da Casa das Mulheres da Maré

Durante a pandemia é importante ficar em casa e manter o isolamento social. Neste período nossos atendimentos presenciais estão suspensos. Você pode entrar em contato pelo email marededireitos@redesdamare.org.br dando nome e telefone/Whatsapp que entraremos em contato.



CASA DAS MULHERES DA MARÉ

Rua da Paz, 42 – Parque União
telefone: (21) 3105-5569

Horário de funcionamento

Segunda a quinta, das 8h às 21h

Sexta, das 8h às 17h

Sábado, das 9h às 15h

Atendimento sociojurídico

e psicológico gratuito para mulheres:

Sábado, das 9h às 13h (exceto feriados)

www.redesdamare.org.br

