



Diário de mulher

Projeto gráfico



www.gunga.com.br

Diário de Mulher

Brasília, Arcana Instituto de Arte e Desenvolvimento Humano. 2010.



- 1 - Fases do desenvolvimento da Mulher;
- 2 - Saúde Integral da Mulher;
- 3 - Sexualidade;
- 4 - Prevenção de Doenças da Mulher;
- 5 - Mulher no campo de trabalho;
- 6 - Violência contra a mulher;
- 7 - Psicologia do Feminino;
- 8 - Direitos do idoso;
- 9 - Violência contra o idoso;
- 10 - Adolescência da Mulher;

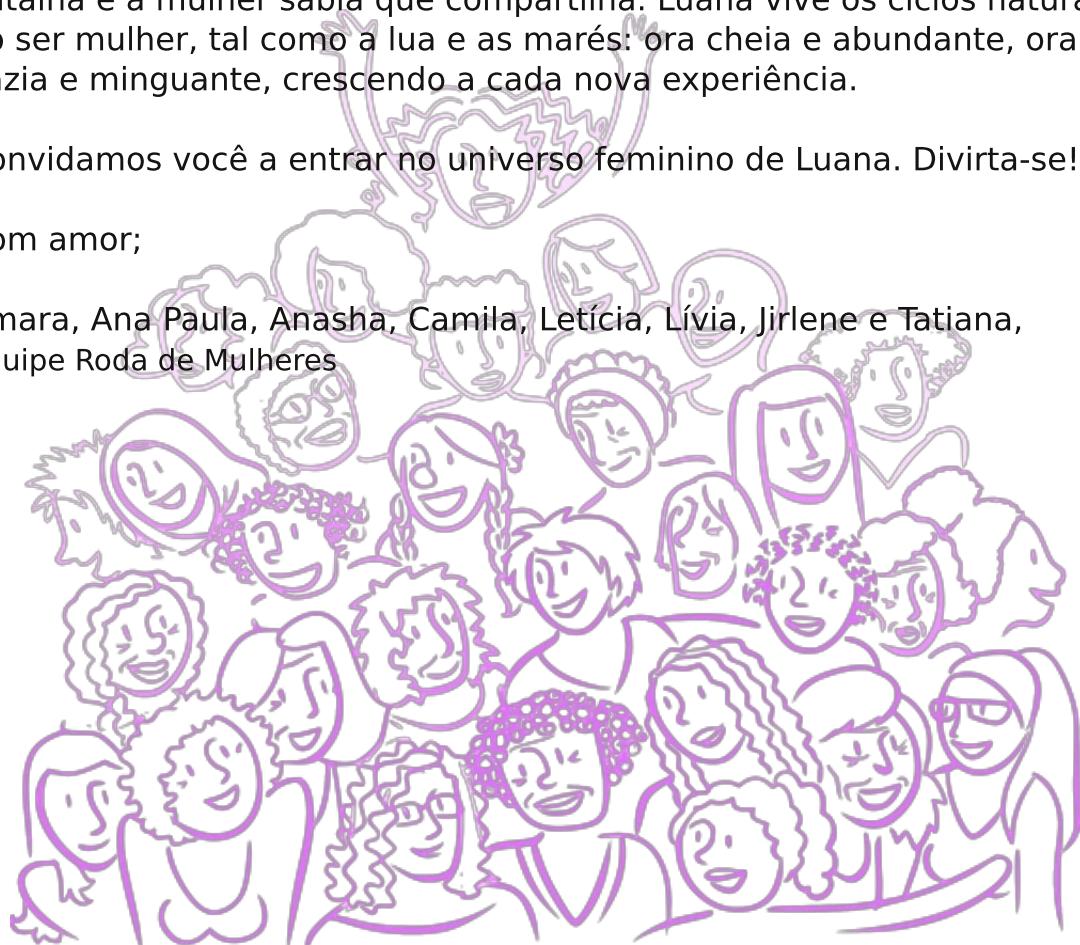
Querida leitora,

Este diário foi elaborado com muito amor e carinho, a partir de nossas histórias de vida e das histórias que ouvimos de outras mulheres. Os temas aqui presentes nem sempre são tratados abertamente na sociedade, pois ainda estão carregados de tabus e preconceitos. Nossa intenção foi criar uma personagem com a qual toda mulher possa se identificar, independente da fase de vida em que esteja. Assim, Luana, nossa protagonista, compartilha dicas e explicações sobre o desenvolvimento do ser mulher e nos mostra a criança que descobre, a adolescente que experimenta, a mulher madura que batalha e a mulher sábia que compartilha. Luana vive os ciclos naturais do ser mulher, tal como a lua e as marés: ora cheia e abundante, ora vazia e minguante, crescendo a cada nova experiência.

Convidamos você a entrar no universo feminino de Luana. Divirta-se!

Com amor;

Amara, Ana Paula, Anasha, Camila, Letícia, Lívia, Jirlene e Tatiana,
Equipe Roda de Mulheres



Infância

Genero Pg.2

Pré-adolescência

Ciclo mensal da mulher Pg.5

Violência contra a mulher Pg.7

Abuso sexual Pg.9

Distúrbios alimentares Pg.12

Bullying Pg.14

Adolescência

Gravidez na adolescência Pg.16

Conhecendo o corpo Pg.17

Primeira relação Pg.19

Sexualidade Pg.21

Métodos contraceptivos Pg.23

Machismo Pg.28

Preservativos Pg.31

HPV Pg.35

Orgasmo Pg.36

Maturidade Jovem

Auto-estima Pg.41

Maturidade Adulta

Auto-exame das mamas Pg.43

Menopausa Pg.45

Terceira Idade

Sexualidade na 3^a idade Pg.51

Violência contra o idoso Pg.52

Infância

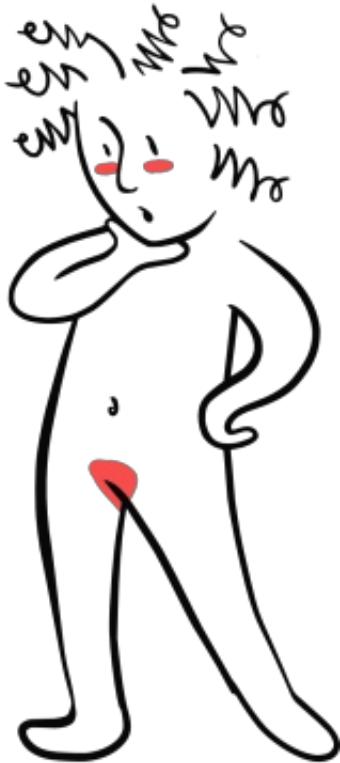
Querido diário,

Era uma vez... eu! Luana, uma criança curiosa, carinhosa, brincalhona, medrosa, como todo mundo. Eu adorava brincar de boneca, de carrinho com meus irmãos, de usar as roupas da minha mãe... Lembro que aos cinco anos percebi que eu não era apenas criança, eu era menina! E essa descoberta mudou a minha vida.



As crianças estão aprendendo sobre o mundo pela primeira vez, por isso, reproduzem muito do que veem e as coisas ganham valor pela brincadeira, pelos sons, pelas cores. São completamente dependentes da família, tornando o adulto totalmente responsável pelo seu bem-estar físico, moral, psicológico e intelectual. As crianças não têm a mesma capacidade de compreender racionalmente as coisas como os adultos, mas, emocionalmente (no coração delas), sentem exatamente como nós. Podem apresentar uma capacidade de sentir infinitamente maior que o adulto, mesmo que não saibam dizer o nome do que estão sentindo.

Gênero



É a maneira que as diferenças entre mulheres e homens assumem nas várias sociedades ao longo da história. Embora tenha fundamentação biológica, gênero é uma categoria relacional que aponta papéis e relações socialmente construídas entre homens e mulheres. Nas palavras de Simone de Beauvoir, “não se nasce mulher, torna-se mulher”.

Lembro que uma vez levei um susto na escola. Um amigo abaixou a calça pra mim e disse: “Eu mostrei o meu, agora mostra o seu!”. Morri de vergonha e fui chorando pra casa, mas não contei pra ninguém. Depois, me traguei no banheiro e ao tocar lá embaixo senti uma cosquinha gostosa. Fiz isso outras vezes, sempre escondida da minha mãe, claro! Era o meu segredo! Tempos depois minha avó começou a pegar no meu pé: eu não podia mais ficar andando só de calcinha pela casa, devia fechar as pernas sempre, tomar banho de porta fechada e nada de ficar beijando e abraçando todo mundo. Nesse tempo, achei que ser menina era muito chato! Mas logo descobri um monte de coisa legal que só menina faz.

Tornar-se mulher e também tornar-se homem são processos de aprendizado oriundos de padrões sociais estabelecidos, reforçados por normas, e também por coerção, e modificados com o tempo, refletindo as mudanças na estrutura normativa e de poder dos sistemas sociais.

Socorro diário! Tanta coisa acontecendo comigo. De repente, meu corpo começou a se transformar e quando eu vi tava usando sutiã, acredita? Morri de vergonha na escola das pessoas perceberem que eu tô usando! Minha avó disse que eu tenho sorte, porque, no tempo dela, lá na roça, não era assim, não, nem tinha sutiã.

Ela amarrava um pano nos peitos, credo! E outro dia, fui fazer xixi e o papel tava vermelho! Fiquei assustada achando que eu ia morrer. Daí minha mãe me acalmou e explicou que eu tinha menstruado. “Agora você é uma menina-mulher e já pode ser mãe!”. Explicou sobre o absorvente e, claro, minha avó, veio com aquele papo que eu sou sortuda, que no tempo dela não tinha absorvente, que se usava um paninho mesmo e que ninguém explicou nada pra ela. Eu, heim!

Pré-adolescência

É um período de transformações corporais, onde o pré-adolescente não se reconhece como adolescente e nem tão pouco como criança. É uma fase de medos e sentimento de inadequação e, comumente, pode ser vivido pelos familiares como uma fase também difícil pela “perda do bebê” e o surgimento de um ser que tem opinião. Em geral, a puberdade feminina chega entre os 10 e os 12 anos trazendo mudanças corporais que ocorrem numa velocidade muito grande. Deixamos um corpo infantil para um corpo adulto-jovem em menos de dois anos, em média. Crescem os pêlos, há produção de hormônios, vem a primeira menstruação e os seios começam a crescer.

Lembre-se da higiene

Troque o absorvente regularmente,
não passe de 4 horas com o mesmo!
E não se esqueça de embrulhá-lo antes de jogar no lixo!



Tensão pré-menstrual ou a famosa TPM!

São alterações hormonais que ocorrem antes da menstruação abalando psicofisicamente a mulher, devido a um aumento na produção hormonal que ocasiona uma tensão, a famosa TPM, que pode variar de intensidade de mulher para mulher.

Sintomas psíquicos: nervosismo, hipersensibilidade, choro, podendo variar da extrema irritabilidade até a mais profunda depressão, falta de concentração, insônia e apatia. Há mulheres que não apresentam sintomas.

Sintomas físicos: dor de cabeça, retenção de líquidos, aumento de peso, inchaço abdominal, intestino preso, enjoo, seios doloridos e dor nas pernas.



DICAS

Alimentação saudável, com cereais integrais, legumes, verduras e frutas. Retire alimentos gordurosos e condimentados.

Evite ingerir estimulantes como café, refrigerantes à base de cola, chocolate e álcool. Tome muita água e chá de camomila.

Menstruação

A menstruação é a eliminação do óvulo não fecundado, expelido pelo organismo em forma de sangue. O período menstrual varia de mulher para mulher, assim como seu fluxo (que é a quantidade de sangue expelido). Há mulheres que têm cólica, enxaqueca, cansaço, dores nas pernas e coluna, inchaço abdominal, assim como na TPM.

DICAS

Beba muita água e mantenha uma alimentação a base de frutas e verduras. No caso de cólica coloque uma bolsa de água quente ou uma garrafa pet com água morna na região abdominal.

Ovulação

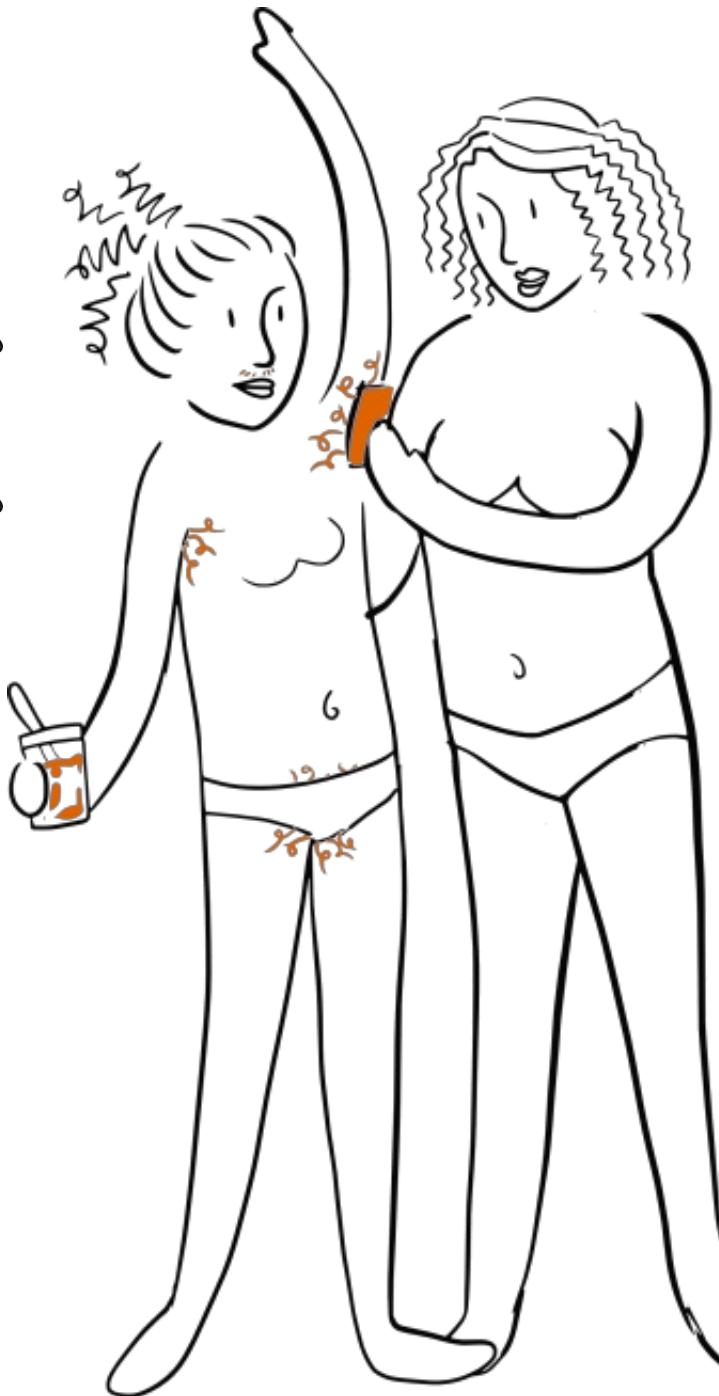
Ocorre, em média, 14 dias após o primeiro dia de menstruação, mas pode variar de mulher para mulher. É um momento fértil e propício à fecundação, ou seja, à gravidez, e a mulher fica mais disposta e animada.

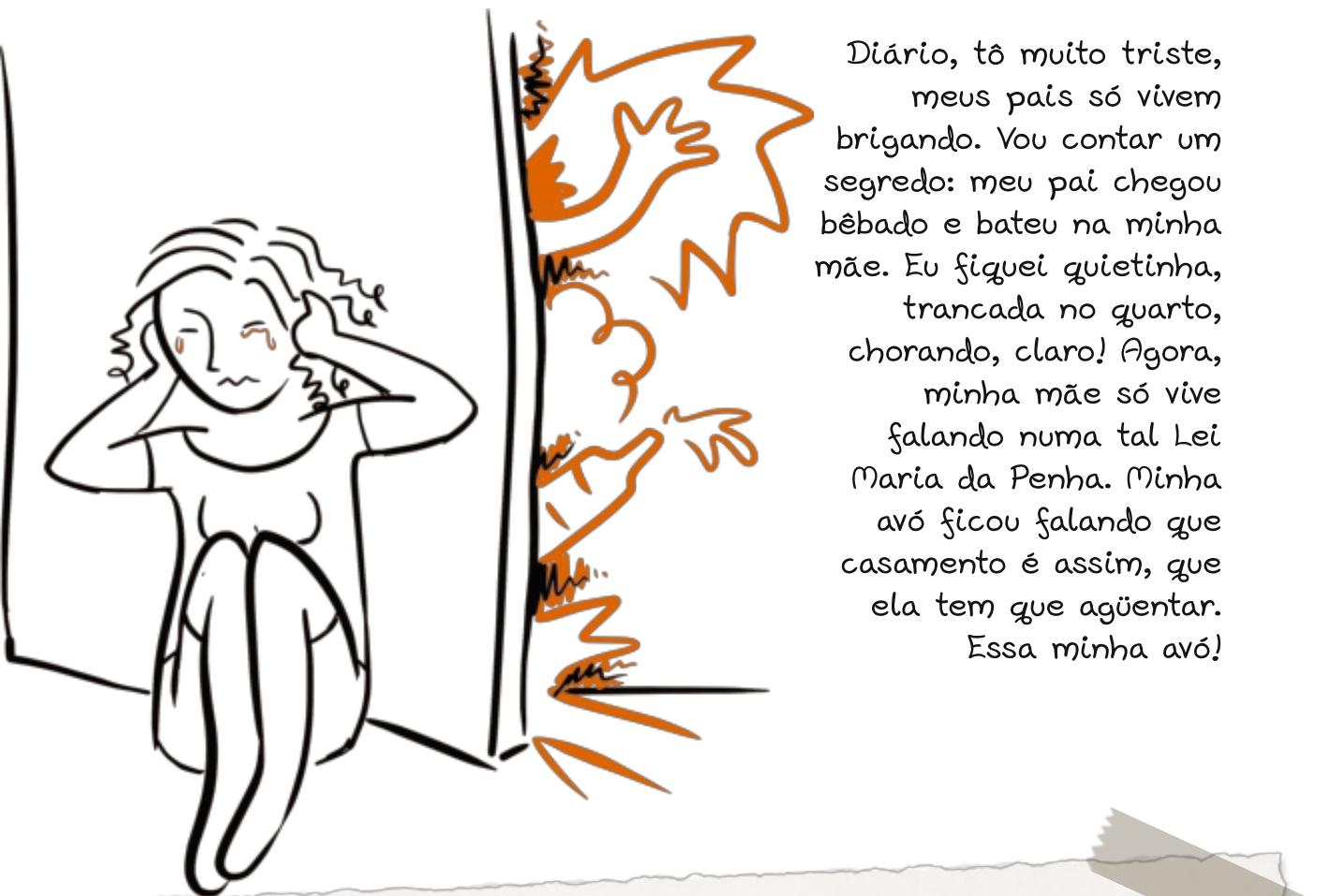
Sintomas: leve inchaço num dos ovários, corrimento com aspecto de clara de ovo. Algumas mulheres têm sintomas parecidos com os da menstruação.

LEMBRE-SE

Caso não queira engravidar, utilize algum método anticoncepcional.

Diário, tô me sentindo um monstro! Depois que eu menstruei, meu corpo começou a mudar. Pelos aparecendo por todo lado: a sobrancelha igual uma taturana, pelos lá em baixo e debaixo do braço, fora um bigode que eu nunca tinha percebido. Espinhas e um cheiro forte, eca! Daí, vi minha tia se depilando, ela me depilou e ainda me deu a dica de um desodorante. Achei que essas coisas não tinham solução e agora sei que eu mesma posso me cuidar. Minha vida mudou!





Diário, tô muito triste,
meus pais só vivem
brigando. Vou contar um
segredo: meu pai chegou
bêbado e bateu na minha
mãe. Eu fiquei quietinha,
trancada no quarto,
chorando, claro! Agora,
minha mãe só vive
falando numa tal Lei
Maria da Penha. Minha
avó ficou falando que
casamento é assim, que
ela tem que agüentar.
Essa minha avó!

Violência contra a mulher

A Lei Maria da Penha (Lei 11.340, de 7 de agosto de 2006) assim define a violência doméstica e familiar contra as mulheres:
ART.5 – Para os efeitos desta lei, configura violência doméstica e familiar contra a mulher qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial.

Principais tipos de violência

Violência física é toda ação que produz dano à integridade física da pessoa: tapas, murros, empurrões, pontapés, puxões de cabelo, chicotadas, arranhões, mordeduras; provocar queimaduras; arrancar a roupa, amarrar, arrastar e deixar em lugares desconhecidos; atacar com armas brancas (dar facadas, usar porretes) ou armas de fogo (pistolas, revólveres); tentar afogar a vítima; obrigar a ingerir drogas ou medicamentos; recusar-se a cuidar e proteger alguém de situações de perigo ou danos evitáveis, entre outras.

Violência sexual é toda ação na qual uma pessoa por meio da força, ameaças, intimidação e mesmo sedução, obriga outra a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada.

Violência psicológica é toda ação ou omissão que causa ou visa causar dano emocional e diminuição da auto-estima ou que prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar, controlar as ações da pessoa, seus comportamentos, crenças e decisões.

Violência patrimonial é qualquer ato destrutivo ou de omissão que afeta o bem-estar e a sobrevivência da pessoa, tais como roubo; destruição parcial ou total de documentos e objetos pessoais ou de trabalho; apropriação indevida de rendimentos, salários, pensões ou outros bens materiais; recusa em pagar pensões ou dividir gastos que devem ser compartilhados.

**EM QUALQUER UM DESTES CASOS
PROCURE UMA DELEGACIA
OU LIGUE 180.**

ATENÇÃO

Diário, vou contar um segredo horrível: eu tava dormindo e um homem muito próximo, que eu não quero falar quem é, entrou no meu quarto. Acordei com ele passando a mão em mim e dei um grito. Minha mãe chegou e eles começaram a brigar feio, foi o maior barraco. Tô muito triste.

Abuso

O abuso sexual ocorre entre pessoas de sexo diferentes ou do mesmo sexo em que o abusador, que já tem experiência e visa a sua satisfação sexual, tenta convencer ou obrigar outra pessoa a dar e/ou receber carícias em áreas genitais culminando ou não no ato sexual.



ATENÇÃO

**Se você passou por isso ou
conhece alguém que vive essa situação,
DISQUE 100 (Secretaria dos Direitos Humanos)**

Diário, os meus pais vão se separar. Eu tô triste e, ao mesmo tempo, feliz. E pra completar, a coordenadora da minha escola me chamou pra conversar. Levei uma bronca pelas notas baixas e pelo meu comportamento estranho. Aí eu não aguentei e comecei a chorar na frente dela, acredita? Quando eu vi, já tava contando dos meus pais e da separação. No fim, foi até bom e ela me disse umas coisas legais: que separação é normal, que é um problema dos pais e que os filhos não têm culpa de nada.



Não tô me sentindo nada bem com meu corpo,
engordei muito. Um segredo: sempre que eu como
demais, vou ao banheiro vomitar! Uma amiga da escola
que me ensinou.

Eu me sinto mal com
isso, e quase contei pra
coordenadora, mas
desisti. Tem dias que
não almoço e só tomo
água pra não engordar.

Como eu fico muito
sozinha em casa,
minha mãe nem
percebe.



Distúrbios alimentares

São distúrbios que levam à perda de peso e têm relação com a imagem que a pessoa tem do próprio corpo (autoimagem). As vítimas dos distúrbios, geralmente, negam a existência do problema. Alguns dos sintomas da doença são: a ausência de três ou mais menstruações, lábios ressecados, dores de cabeça, transtornos metabólicos, alterações do coração, do estômago e do intestino e neurológicas.

Distúrbios mais conhecidos

Anorexia nervosa

A pessoa não se alimenta, levando ao emagrecimento a níveis abaixo do peso mínimo normal, pois não suporta a ideia de ganho de peso e apresenta intenso temor à obesidade.

Bulimia nervosa

A pessoa passa por episódios de ingestão alimentar compulsiva, em que ingere grande quantidade de alimento e induz o vômito, usa laxantes, diuréticos e pratica exercícios físicos de forma obsessiva.





Diário, hoje tivemos uma palestra na escola sobre bullying. Foi ótimo porque tem um grupo de garotos lá que adora humilhar os outros com brincadeiras de mau gosto. Acho isso ridículo!

O que é bullying?

É um termo usado para designar comportamentos agressivos e antissociais em ambiente escolar. Ridicularizações, intimidações, apelidos pejorativos, ameaças, perseguições, difamações e humilhações repetitivas são algumas das condutas empregadas por quem pratica social. As formas de maus-tratos são física, verbal, sexual, psicológica, internet ou do celular).

Principais sinais

- A criança apresenta desculpas para não ir à escola ou pede para mudar de sala ou de colégio sem motivos convincentes;
- Mostra desmotivação com os estudos, queda do rendimento escolar ou dificuldades de concentração e de aprendizagem;
- Volta da escola irritada, triste ou machucada e tem medo de voltar sozinha do colégio;
- Demonstra estar deprimida, aflita e vive isolada no próprio mundo sem desejar contato com as outras pessoas a não ser com os familiares.

ATENÇÃO

**Denuncie, não é preciso se identificar.
DISQUE 100 (Secretaria Especial de Direitos Humanos).**

Adolescência

Diário, não sou mais aquela garotinha boba, mudei meu visual, comecei a escutar outras músicas... Foi depois que comecei a namorar o Paulinho. Falar nisso, hoje uma amiga me contou que ele andou dando em cima dela, mas ele nega. Fiquei arrasada. Ele não é perfeito, às vezes some, fico com raiva, mas continuo com ele. Minha avó diz que todo homem é assim, será? De uns tempos para cá, estamos no maior amasso, fico no maior tesão, mas me sinto insegura para ir até o fim. Ele fica fazendo pressão, dizendo que eu não o amo e coisa e tal. A Bel disse que se não quero, tenho que dizer NÃO com firmeza.

Período em que o indivíduo amplia a consciência de si, do outro e do mundo e busca valores referenciais fora da família, rompendo e ampliando laços. O jovem se torna um ser mais completo e diferenciado dos pais e responsáveis e adquire competências reprodutivas, políticas (voto), sociais e econômicas. Naturalmente, são fatores que geram euforia, vitalidade, rebeldia e medo.

ATENÇÃO

Diga sim com firmeza porque um sim dito sem firmeza pode ser compreendido como um não.

Da mesma forma, **diga não** com firmeza para que não haja dúvidas quanto as suas intenções.

O Paulinho terminou comigo porque me acha criança. Falou que tinha suas necessidades... Fiquei muito chateada, mas não vou me trair só pra agradá-lo. Depois a gente se encontrou, ele pediu pra voltar e disse que vai respeitar o meu tempo. Tá vendo, vale a pena ser fiel a si mesma sempre! Ah, hoje a Márcia me contou que tá grávida de 2 meses. Até agora não foi ao médico e nem contou pra mãe, por medo. Nossa, fiquei chocada! Mesmo só tendo 16 anos, ela me parecia tão madura, achei que a mãe soubesse que ela transava e que ela sabia se cuidar.

O que será da vida dela agora?

Gravidez na adolescência

Quando diagnosticada a gravidez, é importante que a adolescente comece o pré-natal, receba o apoio da família, em especial dos pais, e tenha o auxílio de um profissional de psicologia para trabalhar o seu emocional.

Dessa forma, ela terá uma gravidez mais tranquila, com perspectivas mais positivas em relação à maternidade, já que muitas jovens entram em depressão por achar que a gravidez significa o fim de sua vida e de sua liberdade.

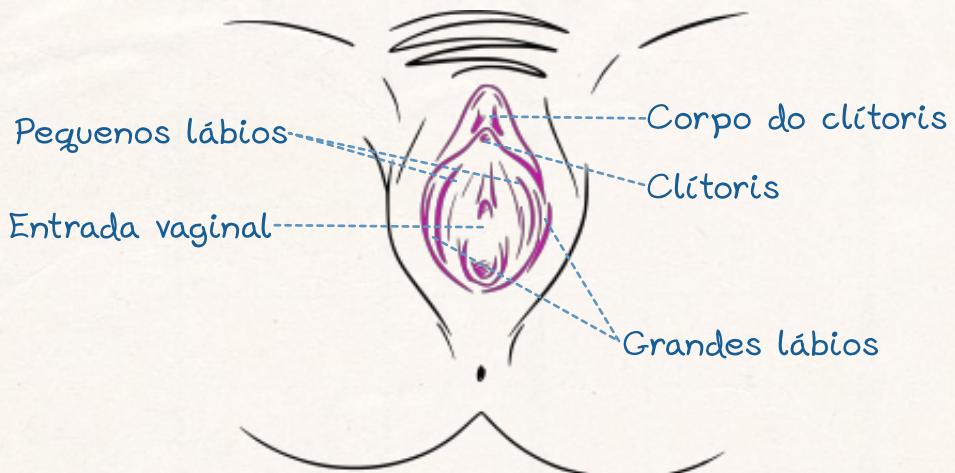


Diário, eu me masturbo de vez em quando. No início, apesar de bom, achei que era errado, depois, numa aula de educação sexual, a professora disse que era normal. A Bel coloca um espelho entre as pernas e vê tudo. Acho que vou fazer também pra conhecer melhor minha vagina e meu corpo.



Conhecendo o próprio corpo

As meninas têm o direito de conhecer seus corpos assim como os meninos. O toque nos órgãos genitais é importante no conhecimento do corpo. Observar, através de um espelho a vulva, os pequenos e grandes lábios, o clitóris, etc, significa saúde sexual, o princípio básico para aprimorar suas vivências no âmbito sexual. Isso não é nenhuma vergonha, nem pecado, nem maldade.



A masturbação feminina é cheia de tabus, de desinformação e preconceito. Ao contrário dos homens, que desde pequenos convivem livremente com os impulsos sexuais, as mulheres recebem uma educação repressora e aprendem, na sua maioria, que isso não é coisa para se fazer. No entanto, com a masturbação, a mulher tem a possibilidade de descobrir as zonas mais sensitivas e prazerosas do seu corpo, aprendendo a se conhecer e a se estimular. Assim, ela não só vai alcançar mais prazer pela autoestimulação, mas também poderá mostrar ao seu parceiro como estimular esses pontos.

Diário, agora tô me sentindo mais tranquila, o Paulinho tá supercarinhoso comigo. Uma noite, fomos pra casa dele e tava tão gostoso que finalmente rolou! Não foi como eu imaginava, doeu um pouquinho, mas foi uma experiência bem legal porque eu quis! E esse papo de orgasmo? Ah, nem deu muito para sacar se rolou. Usamos camisinha, claro!



**Avalie o momento certo para ter a
primeira transa**
e não se esqueça dos pontos básicos

Conhecimento sobre a **prevenção** das DSTs/AIDS;

Consultar um profissional de **saúde**;

Conhecimento sobre o uso adequado dos **preservativos**;

Conhecimento sobre **seu corpo**;

Conhecimento sobre métodos **anticoncepcionais**;

Repercussões negativas no organismo com uma **gravidez precoce**;

Repercussões sociais, psicológicas e financeiras de uma gravidez precoce;

Conhecer bem seu **parceiro**;

Noções de **respeito, confiança e responsabilidade...**

Contei pra Bel e como ela já transa desde os 12 anos, ficou tirando onda comigo.

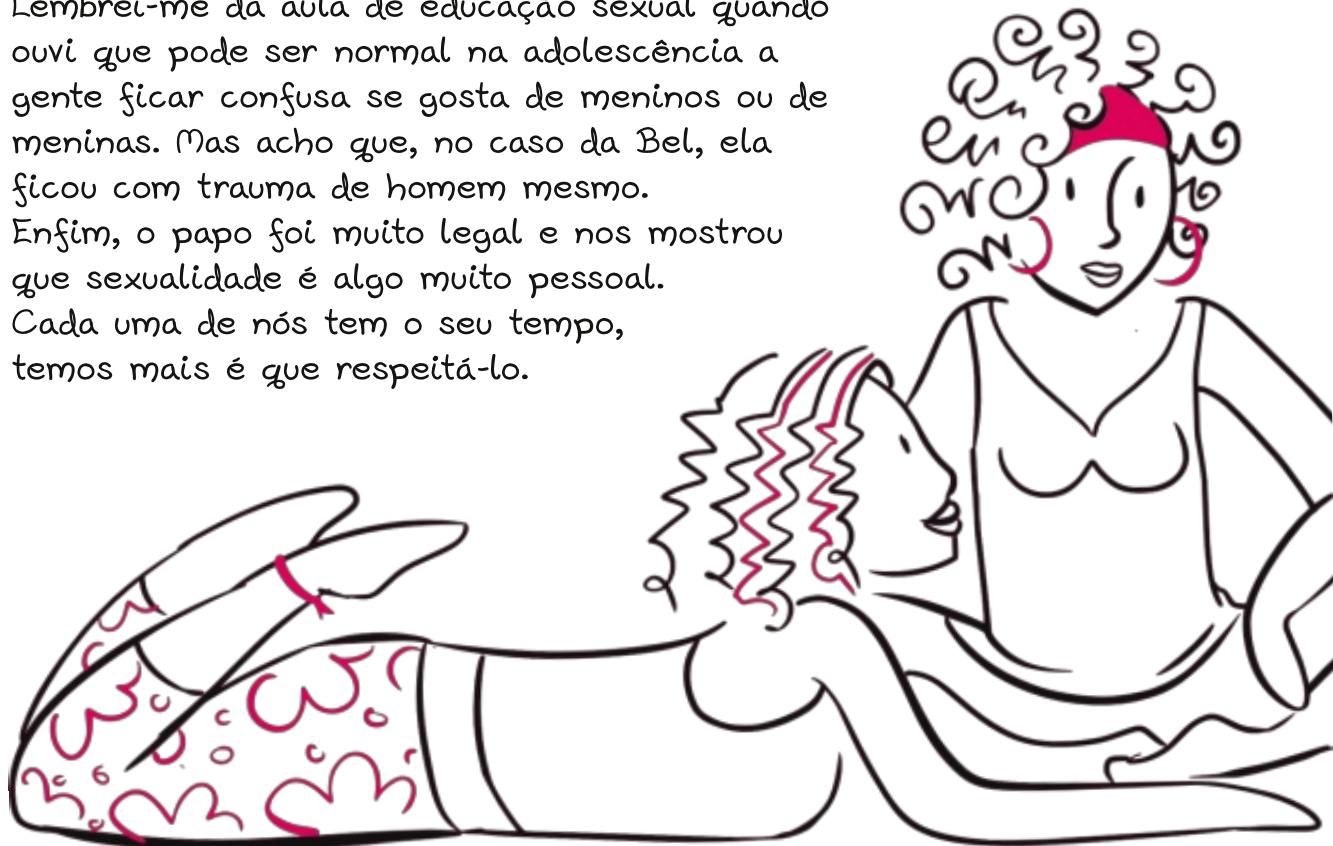
A Carla me defendeu e ainda disse que é virgem. A Júlia tomou um porre numa festa e rolou com um menino que ela nem conhece.

Ela se arrepende muito! Depois a Bel confessou que sofreu abuso sexual de um homem quando tinha 11 anos, e ainda disse que gosta mesmo é de mulher. Caramba!

Lembrei-me da aula de educação sexual quando ouvi que pode ser normal na adolescência a gente ficar confusa se gosta de meninos ou de meninas. Mas acho que, no caso da Bel, ela ficou com trauma de homem mesmo.

Enfim, o papo foi muito legal e nos mostrou que sexualidade é algo muito pessoal.

Cada uma de nós tem o seu tempo, temos mais é que respeitá-lo.



A sexualidade

é um campo bastante amplo da vida, indo muito além do sexo. A sexualidade pode ser vista como o uso do corpo para se conhecer e descobrir as necessidades prazerosas e afetivas para uma vida plena. É a busca do prazer em suas diversas formas, que se dá em todas as etapas da vida. O corpo sente, pensa e expressa, seja por meio do olhar, da forma de ouvir e ou de falar.



A sexualidade também é uma forma de expressar sentimentos (alegria, tristeza, amor, ódio, solidariedade, egoísmo, desejo, etc.) traduzindo nosso estado de espírito e nossa capacidade de sentir prazer e de se amar.

Alguns métodos que evitam a gravidez (contraceptivos):

DIU: é um pequeno objeto plástico que serve como dispositivo anticoncepcional que substitui outros métodos quando colocado dentro da cavidade uterina. Sua função é impossibilitar o processo reprodutivo agindo de forma a dificultar a passagem do espermatozoide e alterar as suas características.



Pílula Anticoncepcional: é um medicamento produzido a partir da síntese dos hormônios estrógeno e progesterona, hormônios que são produzidos nos ovários. A pílula atua inibindo a ovulação que acontece por volta do 14º dia do ciclo menstrual. É um método que proporciona 99% de segurança, porém sua eficácia depende muito da regularidade com que a mulher a utiliza, não deixando de tomá-la nenhum dia. Existem vários tipos de pílulas e somente o médico pode identificar a mais indicada para cada organismo.



Diafragma: um método anticoncepcional de barreira, é uma cúpula rasa feita de silicone (ou látex), com bordas firmes e flexíveis. Cobrindo o colo do útero, impede a passagem dos espermatozoides, evitando a fecundação.



Vasectomia: é uma cirurgia realizada no homem com o intuito de impedir a circulação dos espermatozoides produzidos pelos testículos. Após a cirurgia, o homem quando chega ao orgasmo libera sêmen normalmente, mas sem espermatozoides. Encontra-se em bastante evidência nos últimos anos, pois é uma forma de controlar a natalidade sem a necessidade de a mulher passar por uma cirurgia para fazer laqueadura ou algo do gênero. A vasectomia é um método mais prático e rápido, e pode ser revertida com uma nova cirurgia. Os únicos problemas enfrentados pela vasectomia são o machismo e a falta de informação, pois os homens acreditam que ficarão sem virilidade, o que não é verdade.



Laqueadura: é uma cirurgia realizada em mulheres que não mais desejam engravidar. Consiste em esterilizar a mulher bloqueando as trompas de falópio para que o espermatozoide não consiga chegar ao óvulo. Para tal bloqueio são utilizados anéis de plástico, clipes de titânio, corte e/ou ligamento das trompas, entre outras técnicas.



ATENÇÃO

Os métodos contraceptivos previnem apenas a gravidez indesejada. Somente o preservativo previne as DST's (Doenças Sexualmente Transmissíveis) e Aids.

Diário, olha só o que tá rolando com a Márcia, coitada! Ela vai ter que parar de estudar, a família toda tá tratando ela mal, a mãe disse que não vai ajudar na gravidez e ainda botou ela pra fora de casa. Agora ela vai morar na casa da mãe do Zé, o pai do filho dela. Entendo que a família esteja chateada, mas abandonar a garota só vai piorar ainda mais a situação. Mas o incrível mesmo é que em pleno século 21 mães e filhas ainda não falam abertamente sobre sexo, inclusive eu. Dá nisso!

Participei de um grupo de terapia chamado Roda de Mulheres Jovens na minha escola.

Foi maravilhoso. Eu não sabia que terapia em grupo era uma coisa tão legal. Percebi um monte de coisas que precisava mudar, como minha autoestima e o problema com a comida.

Eu não vomito mais há alguns anos, mas continuava pulando refeições. Foi muito bom compartilhar com outras garotas, ouvi-las falando das suas vidas e, principalmente, das suas relações com seus corpos. Foi um alívio perceber que muita coisa que eu sinto outras meninas também sentem.

Percebi também o que eu quero e o que eu não quero num relacionamento. Difícil foi perceber que com uma autoestima tão baixa eu só podia atrair homens que não me valorizavam.





O Roda de Mulheres me deixou curiosa sobre a vida da minha mãe. Tivemos uma conversa muito legal. Ela engravidou logo na 1^a vez, foi colocada pra fora de casa pelo vovô e parou de estudar! Caramba, tô comprendendo melhor muita coisa sobre a minha família. E decidi que vou passar um tempo sem namorar, cuidando da minha vida, estudando...

Ah, tô concorrendo a uma bolsa de estudos.

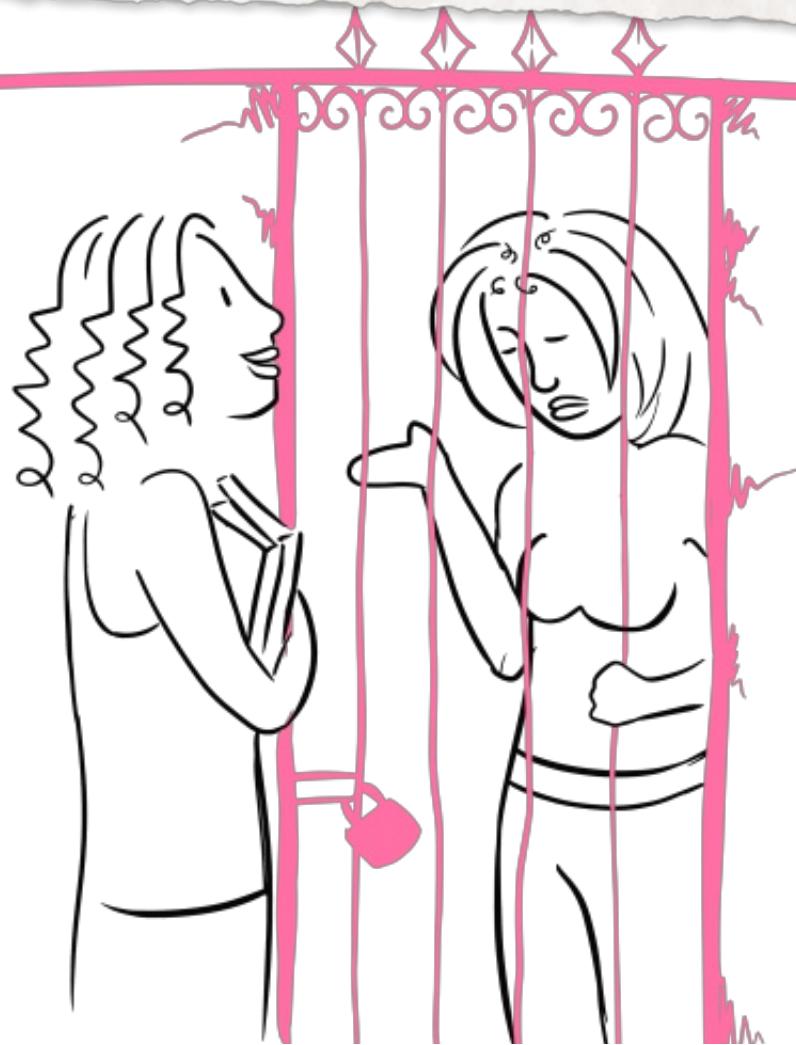


Hoje, tô feliz, consegui a bolsa! Tô cursando enfermagem, minha vida agora é estudar. Minha mãe tá orgulhosa porque eu serei a primeira pessoa da família a fazer faculdade. Minha mãe e minha tia terminaram o ensino médio, mas logo tiveram filhos e largaram os estudos. A mesma coisa aconteceu com a Márcia, que tá morando na casa da sogra. O Zé, pai do filho dela, não a deixa sair sozinha de jeito nenhum. Ele é supermachista e ela obedece. Minha avó disse que tem que ser assim. Mas eu e minha mãe não concordamos. Que é isso! Os tempos mudaram! Isso é machismo da minha avó!



Machismo

Machismo é a crença equivocada de que os homens são superiores às mulheres. Muitas vezes, as próprias mulheres são machistas e isso tem relação com a sociedade patriarcal em que vivemos que traz resquícios de um tempo onde apenas o homem era valorizado e tinha total poder sobre a mulher. Hoje a situação está melhor mas ainda vivemos um forte machismo cultural.



Hoje, acordei na maior ressaca, ressaca moral! Fui a uma festa com as meninas, bebi muito e conheci um cara. Dançamos, nos beijamos e quando percebi, ele estava passando a mão em tudo. No começo, eu estava curtindo, mas depois achei tudo muito rápido. Mesmo assim acabei cedendo! Depois, fiquei muito chateada porque além de ter feito o que não estava a fim, não usamos camisinha! Sempre fico chateada comigo quando não consigo dizer NÃO! Tenho que procurar um ginecologista para ver se engravidiei, sem falar na coceira e na ardência que tô sentindo.



Ir todo ano ao ginecologista é fundamental para ter uma boa saúde sexual! Sempre peça ao seu ginecologista para fazer o exame preventivo, HPV e câncer de mama. Caso você perceba alguma alteração, como ausência de menstruação, corrimentos, coceiras, ardências, caroços nos seios, procure imediatamente o seu médico!

Fui ao ginecologista, fiz a prevenção e vou pegar o resultado amanhã! Morri de vergonha, mas, o médico foi bem legal e explicou um monte de coisas. Saí de lá preocupada. A Júlia está grávida, coitada, de um cara que ela nem conhece. Foi só uma ficada. Imagina ficar grávida agora, sem terminar os estudos, sem saber o que quero fazer na vida.

Ai, meu Deus! Nem conheço direito aquele cara. Aprendi a lição: na próxima vez, vou exigir a camisinha e, caso ele não tenha, eu vou ter a minha! Pensei em fazer um esconderijo secreto na minha bolsa pra minha mãe não ver.



Preservativo feminino (conhecido como “camisinha feminina”)

Passo a passo



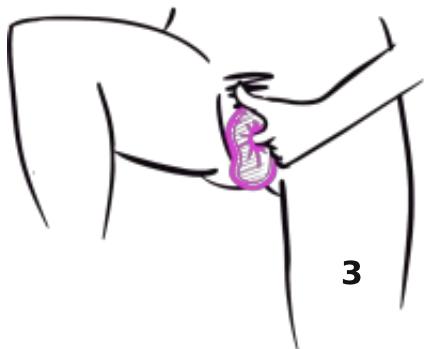
1

Segure a camisinha com o anel externo pendurado para baixo;



2

Aperte o anel interno e introduza na vagina; com o dedo indicador, empurre a camisinha o mais fundo possível;



3

O anel externo deve ficar uns 3 cm para fora da vagina - não estranhe, pois essa parte que fica para fora serve para aumentar a proteção;



4

Guie o pênis dele com a sua mão para dentro da sua vagina. Terminada a relação retire a camisinha apertando o anel externo; torça a extremidade externa; puxe-a para fora delicadamente.

Observações:

Caso a mulher não conheça esse método, é necessário que, antes de usar com seu parceiro, teste primeiro sozinha. Lembre-se de que, numa relação mulher com mulher (homossexual), também há risco de contrair HIV ou outra DST. Recomenda-se não compartilhar o mesmo vibrador (se for o caso). E, no caso do sexo oral, utilizar o preservativo feminino ou um plástico protetor.

Vantagens do preservativo feminino para a mulher

Além de prevenir DST/ Aids, gravidez indesejada, HPV/ câncer de colo:

- A mulher tem autonomia para usá-lo não dependendo do homem;
- Caso ele não queira usar, ela tem o dela;
- Pode ser colocado antes da relação;
- O anel externo estimula o clitóris e aumenta o prazer;
- Não precisa retirar após a ejaculação;
- Pode ser usado em relações seguidas com o mesmo parceiro;
- Pode ser usado para sexo oral.

Vantagens do preservativo feminino para o homem

Além de prevenir DST/ Aids, gravidez indesejada, HPV/ câncer de pênis:

- Não aperta o pênis;
- Tem rápida colocação, já que não precisa desenrolar;
- Já vem lubrificada por dentro, garantindo a sensação de contato e calor no pênis.

IMPORTANTE

Numa mesma transa, escolha entre usar o preservativo feminino ou o masculino. Jamais use os dois juntos, pois pode rasgar a borracha.

Preservativo Masculino

(conhecido como “camisinha masculina”)

Passo a passo



- 1 Coloque a camisinha antes do início da relação sexual, quando o pênis estiver duro;



- 2 Encaixe a camisinha na ponta do pênis; deixe um espaço vazio na ponta da camisinha, que servirá de depósito para o esperma;
Aperte o bico da camisinha até sair todo o ar, mas cuidado para não apertar com muita força e estragar a camisinha;



- 3 Vá desenrolando até que ele fique todo coberto;
Se ela não ficar bem encaixada na ponta, ou se ficar ar dentro, a camisinha pode rasgar.



- 4 Dê um nó e jogue no lixo;
A camisinha só pode ser usada uma vez.

Observações:

Jamais use qualquer tipo de lubrificante à base de petróleo, somente os à base de água.

Não deixe a camisinha por muito tempo no bolso, somente no dia que possivelmente for usar.

Existem dois tamanhos de preservativo masculino.

Quando for usá-lo, não rasgue a embalagem com o dente nem com tesouras, sob o risco de danificar o preservativo.

DICAS

Os preservativos são distribuídos gratuitamente nos centros de saúde.
Não é necessário receita médica, nem qualquer tipo de burocracia.

Peguei os resultados: não tenho AIDS, mas estou com HPV, um vírus comum, porém perigoso, que pode causar câncer de colo do útero! O médico disse que não preciso ficar preocupada, pois tem tratamento, principalmente na fase inicial. E que é preciso contar ao parceiro, para ele também se tratar. Ah, já costurei o esconderijo da camisinha na minha bolsa!

O HPV é causado pelo Papilomavírus Humano. A doença é também conhecida como crista de galo, figueira ou cavalo de crista. O HPV provoca verrugas, com aspecto de couve-flor e de tamanhos variáveis, nos órgãos genitais. Pode ainda estar relacionado ao aparecimento de alguns tipos de câncer, principalmente no colo do útero, mas também no pênis ou no ânus. Alguns tipos de HPV não apresentam sintomas e, em geral, são os que provocam o câncer. Na maioria das vezes, os homens não manifestam a doença, mas, ainda assim, são transmissores do vírus. Calcula-se que o uso da camisinha consiga barrar entre 70% e 80% das transmissões.

Observação:

Em clínicas particulares, há uma vacina específica contra o HPV, que o sistema público ainda não tem disponível.



Faça o exame de prevenção do câncer do colo (“Papanicolau” ou preventivo) anualmente.

Diário, tô apaixonada: o Alex é demais! Com ele, me sinto tranquila para dizer como eu quero que ele me toque. E acho que isso faz toda a diferença para ter mais prazer e chegar ao orgasmo. O sexo é ótimo e eu adoro as preliminares!

Orgasmo vaginal ou clitoriano?

“Durante muito tempo as mulheres foram perseguidas pela idéia de que o orgasmo tinha que ser vaginal, porque o clitoriano era imaturo, da masturbação e tome culpa! Hoje é completamente sabido que todo o orgasmo inclui o clitóris, seja por manipulação explícita, seja porque ele é indiretamente tocado, massageado, pressionado ou mesmo repuxado durante a repetida penetração na vagina”. Sonia Hirsh

Como sei que tive um orgasmo?

As sensações variam de mulher para mulher, mas geralmente inclui contrações musculares seguida de intenso relaxamento e depende do nível de conhecimento da mulher do seu próprio corpo. O orgasmo ocorre na masturbação ou numa relação sexual. O clitóris fica inchado e sensível, o pulso aumenta, a pressão sobe e a respiração dispara. Iniciam-se os espasmos musculares involuntários, e às vezes até vontade de chorar. Então o clitóris murcha, a respiração se acalma e o sangue volta a circular normalmente.

Diário, faz muito tempo que não escrevo. Tava com saudades desse desabafo. Conheci um cara maravilhoso, o Léo. Ele é mecânico, trabalha perto da minha casa, é amigo do meu irmão. Apareceu na minha vida justo quando eu tinha conseguido juntar um dinheirinho pra viajar pra casa da minha prima. Já tinha até trancado o semestre na faculdade! Eu queria viver a experiência de ficar um tempo sozinha. Mesmo apaixonada, viajei. E não me arrependo.



Maturidade jovem

É uma fase em que o indivíduo assume maior responsabilidade por sua vida afetiva e financeira e se diferencia da família de origem (pai, mãe e irmãos) ampliando sua atuação social.



Foi ótima a experiência de conhecer outra cidade, mas não conseguia parar de pensar nem de falar com o Léo. Voltei uma pessoa mais confiante, pronta para me entregar num relacionamento de verdade. Continuei a faculdade, mas não podia ficar um dia sequer sem ver o Léo. Decidimos juntar os trapos.

Estamos morando num puxadinho no quintal da mãe dele. Não é fácil, temos dificuldades para pagar as contas, além da família que vive se metendo.

Tenho uma grande novidade: Tô grávida! Estou feliz, mas um pouco insegura. Será que estou preparada? Ainda não terminei a faculdade, mas vou encarar o desafio e seguir estudando. Sei que minha vida será muito mais difícil. Minha mãe já falou que quer ser avó e não mãe do meu filho, que eu que vou ter que cuidar dele. Ela tá certa. Vou me esforçar pra ser uma ótima mãe.



Sabe, depois que eu saí de casa, minha relação com a minha mãe melhorou muito. Hoje, somos grandes amigas.

Em compensação, depois que engravidhei, o Léo mudou.

Começou a sair com os amigos quase toda noite sem nem me avisar. Chegou bêbado algumas vezes.

E eu grávida e sozinha em casa! Fiquei triste uns dias, brigando com ele, um inferno! Minha mãe me alertou pra eu não entrar nesse jogo de ficar saindo só pra descontar.

Ah, eu toda carente, com uma baixa autoestima e o Léo nem ligando pra mim.

Ela disse a mesma coisa que ouvi no Roda de Mulheres: ninguém tem bola de cristal pra adivinhar o que a gente quer!

Nossa, preciso dizer pro Léo o que eu quero!

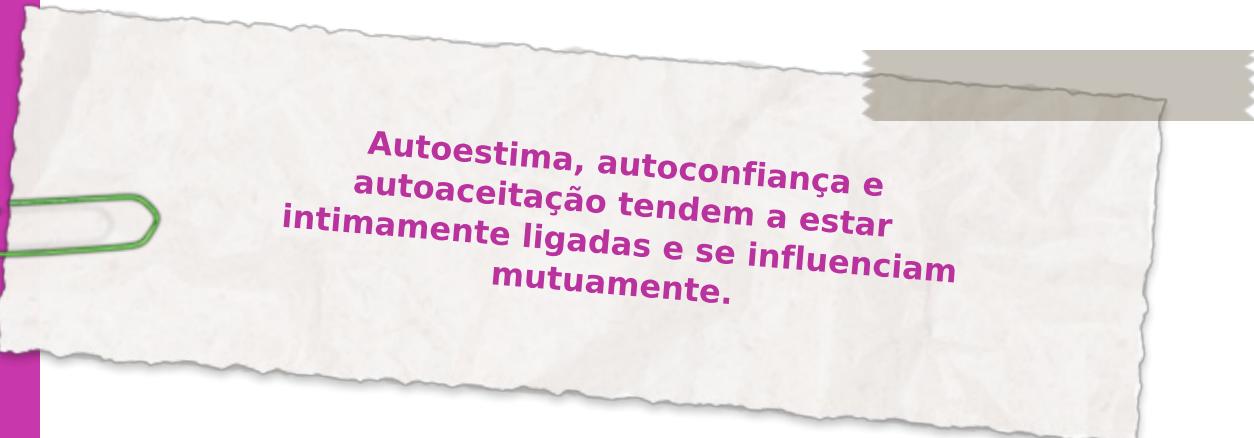


A autoestima é a quantidade de amor que a pessoa sente por ela mesma, e pode variar. Às vezes, a pessoa sente muito ou nenhum amor por si mesma. A autoestima indica o grau em que o indivíduo se considera capaz, importante e valioso.

A autoimagem é o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós, ou seja, a imagem do nosso corpo formada em nossa mente. É a descrição que a pessoa faz de si mesma.

A autoconfiança é definida como a certeza que uma pessoa tem de ser capaz de fazer ou realizar alguma coisa.

A autoaceitação indica uma aceitação profunda de si mesmo, das próprias fraquezas e dos erros.



Autoestima, autoconfiança e autoaceitação tendem a estar intimamente ligadas e se influenciam mutuamente.

Diário, esperei um bom momento e falei
pro Léo tudo o que eu tava sentindo: que
tô carente, precisando de atenção, me
sentindo gorda e feia com a gravidez...
Até chorei. Ele falou que também tá
inseguro com o fato de ser pai e que
estar com os amigos o relaxa.
Enfim, foi um papo bem franco.
Tô me sentindo finalmente
adulta! Depois disso, o Léo tá
um amor comigo, todo
atencioso, apesar de ainda
dar as suas saídas, mas avisa
e ainda me convida. Porém
com o sono que eu sinto,
nunca vou. Por falar nisso,
boa-noite!



Nossa, quase três anos que não escrevo, justamente a idade da Luciana, minha filha! Ser mãe é trabalhoso, mas é muito gratificante. E só sendo mãe pra entender melhor a nossa e as coisas que ela teve que passar pra nos criar. Hoje, entendo as dificuldades dela em falar de sexualidade comigo, mas quero fazer diferente com a minha filha. Sabe, há uns meses minha mãe sentiu uma pedrinha no seio e era câncer de mama! Por sorte, descobriram no início e deu pra tirar. Ela ficou tão sensível, chorando à toa, e eu fiquei ao lado dela dando muito carinho. O lado bom foi que nos aproximamos ainda mais.

Maturidade adulta

Fase na qual o indivíduo é considerado adulto de fato e tem total responsabilidade por sua vida, podendo ter também sobre a de outras pessoas (filhos e familiares).

Toda mulher após os 20 anos deve aprender e fazer mensalmente o **autoexame das mamas**. O primeiro exame clínico das mamas deve ser realizado aos 20 anos e repetido a cada três anos até os 40 e, então, anualmente. A primeira mamografia deve ser realizada aos 35 anos, repetida aos 40 anos e, a partir daí, a cada dois anos até os 50 anos, quando passa a ser realizada anualmente.



Diário, no tempo que minha mãe esteve se recuperando, ela se deprimiu muito e começou a questionar a sua vida inteira, o trabalho, o que ela realmente quer da vida... Olha só o que ela disse: "Tenho 50 anos e me sinto inútil. Meus filhos estão criados, aparecem pouco, o meu trabalho não me dá prazer, aliás, nada me dá prazer". Nossa, ouvir isso da própria mãe foi duro. Sugeri que ela procurasse um grupo de mulheres pra trocar experiências. Ela seguiu o meu conselho e começou a frequentar um grupo de artesanato lá no posto de saúde.

E já tá ganhando uma graninha extra!

Diário, aconteceu uma coisa incrível. Minha mãe está namorando! Os meus irmãos não estão gostando nada disso, mas eu tô dando a maior força. Depois que começou a frequentar o grupo e a compartilhar experiências com mulheres da mesma idade dela, minha mãe se fortaleceu muito e passou a se sentir menos sozinha. Lá ela se descobriu uma pessoa criativa e percebeu o seu valor. Além disso, é um grupo muito animado, que sai pra dançar todo fim de semana.

Foi numa dessas que ela conheceu o Antônio. Perguntei se ela pensava em se casar e ela disse: "Justo agora que eu finalmente descobri como é bom namorar, nem pensar em me casar!" Moderninha essa minha mãe, né!? Ela me contou que gosta muito do Antônio, tem tesão por ele, mas estava sentindo dificuldades na hora do sexo: não ficava molhada e o sexo machucava. Fomos juntas ao ginecologista e ela tá entrando na menopausa, o que traz muitas mudanças.



Menopausa

“Climatério é a fase da vida da mulher na qual ocorre a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo.”

Sociedade Internacional de Menopausa.

A mulher no climatério pode apresentar as seguintes alterações: ondas de calor (fogachos), sudorese (aumento do suor), calafrios, palpitações, dores de cabeça, tonturas, insônia, perda de memória, cansaço, mudanças no humor, depressão, irritabilidade, ansiedade, diminuição do desejo sexual, acomodação visual, aumento de peso, sonolência, redução da massa muscular, tendência à osteoporose, aumento do risco cardiovascular, pele seca, osteoporose, câimbras noturnas nas pernas, sangramentos no nariz.

A menopausa começa com irregularidades no ciclo menstrual, diminuição da ovulação e da produção hormonal (progesterona e estrogênio) até a suspensão definitiva da menstruação.

A menopausa também pode ser desencadeada por processos cirúrgicos, como a retirada do útero e dos ovários.

25% das mulheres não notariam as mudanças se não fosse pela irregularidade do ciclo menstrual.

50% delas sentem alguma das alterações comuns nessa fase.

25% apresentam a maioria das queixas (calores, diminuição da lubrificação vaginal, distúrbios emocionais).

Terapia de Reposição Hormonal (TRH):

Baseia-se na reposição de dois principais hormônios, o estrogênio isolado e o estrogênio com a progesterona juntos, que equilibram um pouco os efeitos ruins do estrogênio sozinho. A decisão da reposição hormonal cabe a cada mulher e ao que seu médico aconselhar. Se por um lado a reposição pode proteger a mulher da osteoporose, das doenças cardíacas, aumentar a lubrificação vaginal e provocar a volta da menstruação, por outro, existem várias contra-indicações, como, em mulheres que têm hepatite crônica, diabetes melito, hipertensão, enxaqueca, histórico de câncer na família, entre outros, além de não resolver as alterações do lado psicológico.

Procure incluir sementes de linhaça na sua alimentação diária, pois elas contêm lignanas, um tipo de fitoestrógeno utilizado como alternativa na Terapia de Reposição Hormonal e na melhora da lubrificação vaginal. O mesmo para os alimentos fonte de isoflavonas, como feijões, ervilhas, lentilhas, grão de bico e soja.

Procure fazer atividade física e relaxamento.

O mais importante é saber que essa fase passa e tais alterações tendem a melhorar com o tempo, quando chega a pós-menopausa (depois dos 52 anos em média).

Nossa, depois que minha
mãe descobriu como
melhorar a lubrificação, tá
num fogo só. Realmente tô
impressionada com as
transformações por que
passa o corpo feminino.
Precisamos ficar atentas
para acompanhá-las e
fazer os cuidados
necessários a cada fase.



Como melhorar a lubrificação vaginal

Quando a lubrificação natural é insuficiente, a atividade sexual pode ser incômoda ou dolorosa. É indicado o uso de lubrificantes à base de água ou de silicone, pois os lubrificantes à base de óleo podem enfraquecer o látex e reduzir a eficácia dos preservativos como método contraceptivo ou para a proteção contra as doenças sexualmente transmissíveis.

A minha avó já está com 70 e poucos anos, e o corpo já não é mais o mesmo. Ela está muito mais lenta, tem falhas de memória e fica muito irritada com isso porque sempre foi muito independente e agora tem que pedir ajuda pra fazer certas coisas.

DICAS

Para o envelhecer saudável:

Criar rotinas como guardar os objetos sempre no mesmo lugar e fazer listas dos afazeres podem facilitar a vida e diminuir os sintomas da perda de memória.

Terceira idade

Idoso é uma pessoa considerada de terceira idade. A Organização Mundial da Saúde classifica cronologicamente como idosas as pessoas com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos e com mais de 60 anos de idade em países em desenvolvimento, caso do Brasil.

Diário, minha mãe teve a ideia de levar minha avó para um grupo da Terceira Idade. Caramba, ela se transformou. Começou a fazer exercícios físicos e está com muito mais disposição. Está cheia de amigas e compromissos. Ela disse que está se sentindo novamente viva! Criou os filhos, os viu casar, viu o marido morrer, viu os netos e bisnetos nascerem e achou que a vida acabava aí.

De repente, descobriu outros prazeres, como a dança e as festas com os amigos. Quando eu perguntei se ela estava paquerando alguém, ficou toda rosada. Qualquer dia vai aparecer por aqui com um namoradinho do lado!

Será que ainda se faz sexo nessa idade?



Sexualidade na terceira idade

Menopausa e terceira idade não são motivos para a mulher não ter prazer e sexo. Isso é uma ideia ultrapassada. A sexualidade faz parte de nossas vidas desde que nascemos. A diferença é que em cada fase ela tem uma maneira de se expressar. O nosso corpo vai mudando com o tempo, e o jeito de amar também. O importante é não esquecer a prevenção e se cuidar sempre.



Minha avó tá muito engraçada. Estes dias, peguei ela dançando sozinha na sala. Quando me viu, começou a rir, confessou que não podia fazer nada disso quando era casada e que agora vai botar todo o tempo perdido em dia. Nossa, minha avó contou uma história de uma senhora do grupo dela que apanhou do filho. Nunca pensei que isso fosse possível! O assunto me interessou e resolvi pesquisar um pouco.

Violência contra o idoso

Abuso, maus-tratos e **violência física**

É o uso da força física para obrigar os idosos a fazerem o que não desejam, para feri-los, provocar-lhes dor, incapacidade ou até a morte.

Abuso, violência e **maus-tratos psicológicos**

São agressões verbais ou gestuais com o objetivo de aterrorizar os idosos, humilhá-los, restringir-lhes a liberdade ou isolá-los do convívio social.

Abuso e **violência sexual**

É o ato ou o jogo sexual entre pessoas do mesmo sexo ou de sexos diferentes envolvendo idosos. Esses agravos visam a obter excitação, relação sexual ou práticas eróticas por meio de aliciamento, violência física ou ameaças.

Abandono

É uma forma de violência que se manifesta por ausência, abandono ou recusa dos responsáveis governamentais, institucionais ou familiares em prestarem socorro a uma pessoa idosa que necessite de proteção.

Negligência

É a recusa ou a omissão de cuidados devidos e necessários aos idosos por parte da família ou das instituições. A negligência é uma das formas de violência contra os idosos mais presentes no país. Ela se manifesta, frequentemente, associada a outros abusos que geram lesões e traumas físicos, emocionais e sociais, em particular para as pessoas que se encontram em situação de dependência ou incapacidade.



Abuso financeiro e econômico

É a exploração imprópria ou ilegal dos idosos e o uso não consentido por eles de seus recursos financeiros e patrimoniais. Esse tipo de violência ocorre, sobretudo, no âmbito familiar.

Autonegligência

É a conduta da pessoa idosa que ameaça sua própria saúde ou segurança pela recusa a ter cuidados consigo mesma.

**A
TENÇÃO**

Onde denunciar

- Promotoria de Justiça da Pessoa Idosa e com Deficiência
- Ministério Público: (61) 3343-7621 / 3343-7612 – Fax: (61) 33437616.
- Central Judicial do Idoso: (61) 3343-7609 / 3343-7621 - Fax: (61) 3343-7616.
- Gerência de Ações Especiais – GAE: (61) 3442-1407.
- Conselho dos Direitos do Idoso do DF: (61) 3905-1355.
- Conselho Nacional dos Direitos do Idoso: (61) 3429-3598



Lembrar a minha infância, o meu amadurecimento como mulher, observar minha filha crescendo, trocar experiências com minha mãe e minha avó têm sido maravilhoso. Sou muito grata por ser mulher! Outro dia, li uma frase num livro que mexeu comigo: "Quando uma pessoa vive de verdade, todos os outros também vivem". É bem isso o que está acontecendo na minha família agora, com a redescoberta dos prazeres pela minha mãe e pela minha avó. Até os meus irmãos estão mais abertos. Como sei que a vida é cíclica, e tem seus altos e baixos, o melhor é aproveitar bem essa fase.

Luana





Fontes de consulta

Folder Sem vergonha garota, você tem profissão.

Folder O que você deve saber sobre o amor próprio.

Livro As mudanças no ciclo de vida familiar – Betty Carter & Mônica McGoldrick.

Livro Estar adolescente: uma concepção sistêmico complexa – Valdi Craveiro Bezerra.

Livro Ciranda das mulheres sábias – Clarissa Pinkola Éstes

Livro Só para mulheres – Sonia Hirsh

Livro A questão de gênero no Brasil – Maria Valéria Junho Pena, Maria C. Correia, Bernice Van Bronkhost e Isabel Ribeiro de Oliveira.

Cartilha sobre violência contra a mulher do Conselho Estadual da Condição Feminina.

S.O.S Corpo - Cartilha Fique amiga dela.

Guia prático Para viver bem a terceira idade – Senadora Marisa Serrano, Senado Federal

www.correcotia.com

www.portal.mj.gov.br/sedh/ct/genero.ppt

www.taniadefensora.blogspot.com/2007/06/conceito-de-gnero.html

www.observatoriodegenero.gov.br

www.prevencaodecancer.com.br/cancer-de-mama.html

www.aids.gov.br

Sites recomendados sobre questões da mulher

Política

www.agende.org.br
www.unifem.org.br
www.presidencia.gov.br
www.sepm.gov.br
www.presidencia.gov.br/seppir/

Saúde/sexo

www.institutoagilita.com.br
www.bireme.br
www.transasdокументos.org.br
www.saude.gov.br
www.redece.org
www.correcotia.com
www.adolescentecentro.blogspot.com
www.mulheres.org.br
www.redesaude.org.br
www.adolecencia.org.br
www.adolec.br

Direitos

www.cfemea.org.br
www.casadeculturada
mulhernegra.org.br
www.themis.org.br
www.geledes.org.br
www.patriciagalvao.org.br
www.observatoriiodamulher.org.br
www.lbl.org.br
www.direitoshumanos.gov.br
www.direitoshumanos.gov.br/observatorioidoso

Pesquisa

www.comciencia.br
www.unicamp.br
labpesqsopadepeira.blogspot.com
www.cecria.org.br

Violência Contra a Mulher

www.teclemuher.com.br
www.pcdf.df.gov.br
www.sof.org.br

**Diário de Mulher é material didático do Programa
Roda de Mulheres.**

Visite: www.rodademulheres.org.br

Equipe Técnica

Coordenação de pesquisa
Anasha Vanessa Gelli

Pesquisa e textos
Amara Hurtado, Ana Paula Aires, Anasha Vanessa Gelli, Camila Feitosa, Letícia Coêlho, Lívia Maria, Jirlene Pascoal e Tatiana Duarte

Revisão
Gabriela Costa

Ilustrações
Nara Oliveira

Programação visual
gunga | som.imagem.movimento

Realização
Arcana - Instituto de Arte e Desenvolvimento Humano

Apoio
FNS - Fundo Nacional de Saúde





Realização

Apoio



Ministério
da Saúde