

O que aprendemos
- Oficinas de Direitos -

- Mulheres e homens são responsáveis pela prevenção à gravidez e às doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).
- A violência contra a mulher é crime (Lei Maria da Penha - Lei 11.340/06).
- A violência não é só física. Ela pode ser sexual, psicológica, institucional, patrimonial, etc.
- Os homens precisam conhecer e respeitar os direitos das mulheres.
- Mesmo que você tenha sofrido violência na infância, com seus filhos pode ser diferente. Existem formas de educar as crianças sem violência.
- A forma como educamos nossos filhos afeta como eles se comportam hoje e no futuro.
- A escola é fundamental e contribui para a construção do futuro das crianças.
- As mulheres costumam estar sobrecarregadas com as tarefas de cuidado dos filhos e da casa. Os homens precisam participar igualmente dessas atividades.
- Mulheres e homens podem se separar, mas continuam sendo mães e pais de seus filhos.
- O reconhecimento da paternidade e a pensão alimentícia são direitos das crianças.
- O sistema judicial brasileiro não trata a todos igualmente. Crimes iguais podem gerar punições diferentes.
- A reinserção social é possível com “força de vontade” e quando são oferecidas oportunidades e apoio social para aqueles que saem do sistema prisional e socioeducativo. Maiores investimentos e melhorias nas políticas públicas para essa população são fundamentais.

O que aprendemos
- Oficinas de Saúde -

- Os primeiros sintomas mais comuns da gravidez são: atraso menstrual, inchaço no peito, enjoo, azia, sonolência, cansaço, fome, falta de ar e aumento da vontade de urinar.
- Uma gravidez pode durar até 42 semanas e são recomendadas no mínimo 6 consultas pré-natal. O risco de aborto espontâneo é maior nos 3 primeiros meses, por isso o pré-natal deve ser iniciado tão logo a gravidez seja descoberta.
- Secreção e sangramento, assim como dor no abdômen inferior e ardência ao urinar, são motivos de ir ao médico com urgência.
- O cartão pré-natal é fundamental na hora do parto e as mulheres têm direito a 1 acompanhante. O parto normal costuma ser a recomendação dos médicos, pois a recuperação das mulheres é mais rápida. Mas, em alguns casos, a cesariana pode ser necessária.
- O sexo durante a gravidez é permitido, sendo necessário prevenir as DSTs. O sexo pós-parto só pode acontecer depois de 1 mês de resguardo e mesmo durante a amamentação é possível a mulher engravidar.
- Algumas vantagens da amamentação para os bebês: aumenta a imunidade, é saudável, é nutritivo e previne diarreias e problemas respiratórios. Para as mães: emagrece, o útero volta mais rápido para o lugar, eleva a autoestima e o leite não tem custo e não estraga.
- É fundamental que as mães tomem bastante líquido (principalmente água) durante o período de amamentação e que se alimentem bem.
- Pensar coisas boas e evitar o stress estimula a produção de um hormônio (chamado ocitocina) que ajuda a liberar o leite. Técnicas de massagem também podem ser muito úteis.



Em caso de dúvida,
consulte um médico!

- O uso de drogas durante a gravidez e a amamentação pode prejudicar os bebês. É importante lembrar que tudo que as mães consomem, os fetos também consomem.
- Um dos primeiros cuidados a ser tomado após o nascimento das crianças é a administração das vacinas BCG e contra a Hepatite B. Depois disso, é necessário seguir o calendário de vacinação.
- A caderneta de saúde da criança e/ou a caderneta de vacinação são documentos importantes e devem ser guardados com todo o cuidado ao longo da vida.
- Após o nascimento, o umbigo das crianças deve ser limpo apenas com água e álcool 70%.
- Os primeiros banhos devem ser realizados em bacias ou banheiras com água morna e sabonete neutro. A cabeça deve estar segura e os ouvidos protegidos. Após o banho, as dobrinhas do bebê devem ser bem enxugadas para evitar dermatites e micoses.
- Bebês não devem dormir na mesma cama que seus pais para evitar acidentes. Sufocamentos são uma das principais causas de mortes de bebês. Eles não devem dormir logo após serem alimentados e é indispensável que arrotem antes de deitar.

Este folder foi construído com base nas reflexões e debates das jovens participantes do projeto: Anni, Chrislayne, Dinara, Franciane, Juninho, Kauã, Letícia, Lohaine, Milena, Miriam, Polyana, Priscila e

Yasmin.

Equipe de trabalho: Diego de Bem, Juliana Vale, Priscila Pires, Renata Brasil e Valdinei Martins.

Coordenação: Irene Rizzini e Lucimar Corrêa.
Coordenação executiva: Maria Cristina Bó.

Sobre o projeto Tô grávida, e agora?

Ao longo deste projeto, reunimos um grupo de jovens mães em contextos de vulnerabilidade social para conversar sobre experiências de gravidez e maternidade. Através de oficinas semanais, realizadas durante três meses, foi possível escutar suas demandas; disponibilizar informações sobre o tema; e pensar estratégias de acesso a direitos e cuidados em saúde.

Este projeto foi desenvolvido através de uma parceria entre o Centro Internacional de Estudos e Pesquisas sobre a Infância (CIESPI/PUC-Rio) e a Associação Beneficente São Martinho/Cáritas Suíça. A pesquisa que subsidiou o projeto foi realizada com apoio da FAPERJ (CNE, 2014-2017).



Alguns serviços disponíveis

Direitos

- Conselho Tutelar (CT 01) - Tel.: 2233-3166 (Gamboa)
- Delegacia de Atendimento à Mulher (DEAM) - Tel.: (21) 2332-9994 (Centro)
- Centro Integrado de Atendimento à Mulher (CIAM Márcia Lyra) - Tel.: (21) 2332-7199 (Centro)
- Defensoria Pública (CDEDICA) - Tel.: 129 (Centro)
- Centro de Defesa da São Martinho (CEDECA Dom Luciano Mendes de Almeida) - Tel.: 2156-6500 (Lapa)
- Centro de Defesa dos Direitos da Criança e do Adolescente (CEDECA RIO) - Tel.: 3091-4666 (Centro)

Saúde

- SAMU (Emergência) - Tel.: 192
- Maternidade Maria Amélia (Emergência) - Tel.: 2252-3416 (Centro)
- Rede Básica de Saúde (Pré-natal) – Tel.: 1745
<https://smsrio.org/subpav/ondeser atendido/>
- Instituto Fernandes Figueira (Banco de Leite) – 08000268877 (Flamengo)
- Consultório na Rua - Tel.: 2221-2066 (Centro)
- Programa de Estudos e Assistência ao Uso Indevido de Drogas (PROJAD) - Tel.: 3938-5517 (Botafogo)
- Centro de Atendimento Psicossocial (CAPSinfantil Carim) – Tel.: 3938-5574 (Botafogo)

Realização:



Apoio pesquisa:



Projeto Tô grávida, e agora?



Centro Internacional de Estudos e Pesquisas sobre a Infância (CIESPI/PUC-Rio) e Associação Beneficente São Martinho.