Cartilha

Nossos Corpos, Nossos Direitos




Odara

Sumário

Apresentação

Como usar esta cartilha

Capítulo 1 – Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos: nossos direitos!
O que são esses direitos?
O que dizem as Ayos?
Sabia que é direito?
E a escola nisso tudo?
Vamos pensar juntas?
Palavra nova para pensar
Espaço interativo
Para saber mais.

Capítulo 2 – Sexualidade: conhecer, sentir, escolher, viver
O que é sexualidade?
O que dizem as Ayos?
Sabia que é direito?
E a escola nisso tudo?
Vamos pensar juntas?
Palavra nova para pensar
Espaço interativo
Para saber mais.

Capítulo 3 – Cuidados com o corpo e a saúde
O que é...
O que dizem as Ayos?
Sabia que é direito?
E a escola nisso tudo?
Vamos pensar juntas?
Palavra nova para pensar
Espaço interativo
Para saber mais.

Capítulo 4 – Menstruação: o corpo falando com a gente
O que é menstruação?
O que dizem as Ayos?
Sabia que é direito?
E a escola nisso tudo?
Vamos pensar juntas?
Palavra nova para pensar
Espaço interativo
Para saber mais.

Capítulo 5 – Gravidez é coisa séria, e falar sobre ela é nosso direito
O que é Gravidez...
O que dizem as Ayos?
Sabia que é direito?
E a escola nisso tudo?
Vamos pensar juntas?
Palavra nova para pensar
Espaço interativo
Para saber mais.

Capítulo 6 – Abuso não é culpa sua!!
O que é...
O que dizem as Ayos?
Sabia que é direito?
E a escola nisso tudo?
Vamos pensar juntas?
Palavra nova para pensar
Espaço interativo
Para saber mais.

Nossas redes, nossos cuidados

Colcha de Fuxico:
Memórias e Proteções que Costuramos Juntas

Apresentação

Esta cartilha foi construída com muitas mãos e escutas, tecida pelo Esperançar de meninas e adolescentes negras. Mais que um material de consulta, ela é também a memória de um processo formativo vivido coletivamente. Este material surge da articulação e transversalidade entre o Projeto Ayomide, expressão em yorubá que significa “Minha Alegria Chegou”, e o Programa de Saúde do Odara – Instituto da Mulher Negra, no contexto do eixo formativo “Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos”, realizado ao longo de 2024, com as meninas e adolescentes negras de 8 a 18 anos.

A construção deste material tem como objetivo fortalecer o acesso à informação, ao cuidado e aos direitos no campo da saúde sexual e da saúde reprodutiva, a partir das próprias vozes das meninas negras. Em rodas de conversa, oficinas e trocas, escutamos suas vivências, saberes, dúvidas e potências. As falas, inquietações e conhecimento das Ayos (como chamamos as meninas e adolescentes do projeto) estão presentes em cada página. Foram elas que desenharam os caminhos que percorremos nesta cartilha: os temas, as palavras, os medos, as descobertas.



As vozes das Ayos aparecem ao longo dos capítulos não como ilustração, mas como parte essencial na construção do conhecimento.

A cartilha está organizada em capítulos temáticos, que refletem os principais assuntos que surgiram durante as atividades com as Ayos. Cada um deles é composto por seções fixas que ajudam a navegar entre os conceitos, os direitos, as falas das meninas, as reflexões, o papel da escola e os momentos lúdicos. É um convite à leitura, à escuta e ao diálogo – seja você uma menina negra, uma educadora, uma profissional de saúde ou uma escola inteira.

Este é um material feito para circular: entre mãos, conversas, ideias e práticas. Que ele possa estar presente nas rodas entre amigas, dentro e fora das escolas, e também nos momentos de silêncio, ajudando a transformar o cuidado em política e o direito em realidade.

Boa leitura!



Como usar esta cartilha?

Esta cartilha foi feita para ser lida, sentida e usada de muitas formas. Ela pode ser uma companheira para quem quer saber mais sobre o próprio corpo, seus direitos e formas de cuidado, mas também pode ser usada por escolas, educadoras e profissionais que atuam com meninas e adolescentes negras.

Aqui vão algumas ideias de como você pode usar:
Para as Ayomides e todas meninas e adolescentes negras:

- Ler sozinha, no seu tempo, escolhendo os temas que mais interessarem.
- Marcar suas partes favoritas, escrever anotações, criar reflexões.
- Levar para rodas de conversa com amigas, escola ou família.
- Repetir os jogos, reler as falas das meninas e se reconhecer nelas.

Como usar esta cartilha?



Para escolas, educadoras e profissionais:

- Usar como material de apoio em atividades pedagógicas.
- Propor rodas de conversa a partir dos capítulos ou das perguntas.
- Utilizar os jogos e dinâmicas em sala ou em momentos de escuta.
- Incorporar os temas da cartilha nas formações com a equipe.
- Apoiar ações de promoção dos direitos sexuais e reprodutivos no território.

Dica: A cartilha não precisa ser lida de uma vez só! Ela pode ser aberta como quem escolhe um tema para conversar. Cada capítulo traz explicações, escutas, palavras novas, espaços de reflexão e propostas de ação – tudo com afeto, cuidado e compromisso com as meninas negras.

Como foi para gente...

O que as Ayos dizem sobre participar do projeto.

"Com o Ayomide a gente aprende várias coisas importantes para nossa vida. Exemplo: auto-estima, auto-cuidado,auto-segurança e cuidar do nosso coletivo."

"O projeto foi um acolhimento muito grande para nós meninas pois agora sabemos um pouco para nos proteger muito mais"

"Nesse projeto aprendemos sobre diversas coisas, dessa vez falamos sobre direitos sexuais e reprodutivos, conversamos sobre: dignidade menstrual, sexualidade, direitos reprodutivos e etc."

Como usar esta cartilha?

O que as Ayos dizem sobre participar do projeto.

"O projeto é importante pois fala sobre a menstruação, anticoncepcionais, doenças sexualmente transmissíveis. Apoia para ajudar com ansiedade e depressão. Ajudam a construir confiança, ajudam contra o racismo, aceitação e compreensão sobre experiências traumáticas, coragem para assumir lideranças e tomar controle de nossas vidas."

"Quando falaram sobre o racismo, o quão é triste e desnecessário você receber uma opinião sobre o seu cabelo que você não pediu, e o quanto um só comentário pode afetar a uma pessoa e fazê-la se odiar por algo tão único, e que não devemos nos importar com as opiniões alheias porque uma hora a pessoa vai se tocar que ninguém se importa se ela achou o cabelo da outra pessoa bom ou não, e quem tem que achar bonito é a própria pessoa."

CAPÍTULO 1

DIREITOS SEXUAIS E DIREITOS REPRODUTIVOS: NOSSOS DIREITOS!



O que são esses direitos?

Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos (DSDR) são um conjunto de direitos que garantem que cada pessoa possa viver sua sexualidade e sua reprodução, fazendo escolhas sobre o seu corpo com liberdade, autonomia, respeito, cuidado e proteção.

Isso inclui:

- Decidir se quer namorar, beijar ou não.
- Ser respeitada em sua orientação sexual e identidade de gênero.
- Ter acesso à informação sobre saúde, sexualidade e métodos contraceptivos.
- Ter acesso à educação sexual nas escolas.
- Escolher se quer engravidar ou não, quando e com quem.
- Ter acesso a serviços de saúde de qualidade e sem julgamentos.

Esses direitos humanos são protegidos por leis e acordos internacionais, e são ainda mais importantes para meninas negras, que muitas vezes têm seus corpos controlados, violentados ou silenciados.

O que dizem as Ayos?

“Direitos é uma coisa que todas tem que conhecer e buscar direitos. Direito de se proteger; Direito de negar; Direito de falar; Direito de se sentir bem onde estiver” - “Os direitos sexuais são os nossos limites, limites do nosso corpo, pois não podemos deixar que nos toquem sem a gente querer”

“Hoje em dia o direito das mulheres, adolescentes e crianças negras não são respeitados como deveriam”.

“Meninas e mulheres negras têm o direito a qualquer espaço ou lugares com qualquer tipo de roupa".

“O que quero pautar é que temos direitos sim! Todas as mulheres negras devem saber que temos o direito de ter acesso a tudo que cuide da nossa saúde com respeito e dignidade. Ninguém deve por você, você mesma que impõe seu limite. Em seu relacionamento você deve ser respeitada em tudo que você escolher, se é sim é sim, se é não é não.”

“As meninas têm o direito de ser feliz,ser amada,se cuidar,de amar,de ouvir,de falar,de dançar,de ser respeitada”

“Direitos sexuais e direitos reprodutivos são muito importantes para que a gente saiba que temos esse direito e que devemos sempre reivindicando, sendo esse direito ao aborto, a denuncia de abuso e etc; Dentro dos direitos sexuais e reprodutivos ainda temos a questão da denuncia ao assédio, ao abuso, sempre lembre que não deve se calar lute, grite, denuncie, faça escândalo se for preciso mais não sofra calado, e nem deixe ninguém sofrer.”

“Esse ano aprendemos sobre os direitos sexuais: entendemos que o nosso corpo só pode ser trocado apenas com a nossa permissão”

“Direito sexual e direito reprodutivo se refere ao indivíduo a liberdade de tomar decisões sobre sua vida sexual e reprodutivo”

“É muito importante reconhecer os nossos direitos! Para que nós saibamos nos impor e nos ajuda a se defender.”

“Para uma juventude, onde meninas, adolescentes e mulheres a conscientização é importante desde a infância”.

“A importância de conhecer liberta o nosso corpo”. Nosso saber é indispensável”

“Na sociedade que vivemos com tanto racismo, preconceito, fica mais difícil ainda cuidar da nossa saúde, pois somos vistas como pessoas sem direito de acesso”

“Ter consciência dos nossos direitos sexuais e reprodutivos é fundamental. Garante a nossa saúde, a nossa dignidade e nos torna mais fortes.”

Sabia que é direito?

Em 1994, aconteceu uma conferência muito importante no mundo todo, chamada Conferência do Cairo. Foi lá que muitos países – incluindo o Brasil – se reuniram e disseram em alto e bom som:

Todas meninas têm direito a viver sua sexualidade e sua reprodução com liberdade, saúde, segurança e dignidade.

No ano seguinte, em 1995, aconteceu a **Quarta Conferência Mundial sobre Mulheres de Beijing**, que reforçou ainda mais esses compromissos, destacando a importância de proteger os direitos das meninas e mulheres em todas as áreas da vida.

Esses momentos foram marcantes para garantir que:

- Ninguém pode ser forçado a casar ou a engravidar;
- Toda menina tem direito a escolher se quer ou não ter filhos, e quando;
- Ter acesso a informações, serviços de saúde e educação sobre o corpo e a sexualidade é um direito, não um favor;
- Meninas e adolescentes também têm direito a serem cuidadas e respeitadas.

Desde então, esses compromissos vêm sendo reafirmados em outros espaços, e devem ser protegidos nas escolas, nas famílias, nos serviços de saúde e na comunidade.

Falar sobre DSDR é lembrar que nosso corpo importa, nossa voz conta, e que temos direito de viver bem com quem somos.



E a escola nisso tudo?

A escola pode (e deve!) ser uma aliada na proteção dos direitos sexuais e direitos reprodutivos das meninas negras. Como?

- Criando um ambiente em que as meninas se sintam seguras para falar sobre seus corpos e vivências.
- Oferecendo informações e conteúdos sobre sexualidade sem tabus, preconceitos ou silenciamentos.
- Acolhendo casos de abuso, gravidez, discriminação com responsabilidade e cuidado.

- Trabalhando com a saúde básica (como agentes de saúde, Unidade Básica de Saúde (UBS), psicólogas) para garantir atendimento digno.

Direitos sexuais e direitos reprodutivos não são assuntos proibidos – são assuntos que requerem diálogo que devem ser tratados com cuidado, dignidade e liberdade.



Vamos pensar juntas?

Complete as frases com o que você sente, pensa ou já viveu. Não existe resposta certa, existe sua experiência.

Ter um direito é...

Meu corpo é...

Me sinto respeitada quando...

Eu gostaria que a escola...

Falar sobre direitos sexuais e direitos reprodutivos é importante porque...

Um lugar seguro para mim é...

Eu mereço...

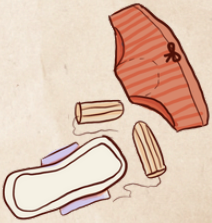


Palavra nova para pensar

DIGNIDADE

Dignidade é quando você é tratada com respeito só por ser quem é.
É saber que ninguém pode humilhar, machucar ou controlar o seu corpo.
É quando sua existência importa, suas escolhas valem e seus sentimentos contam.
Direitos existem para garantir isso: que você viva com dignidade.

A dignidade protege nosso corpo, nosso desejo e nossa escolha. É a base dos nossos direitos.



Espaço interativo



SEMÁFORO DOS DIREITOS

Uma brincadeira séria: o que é direito, o que precisa de conversa e o que fere você?

Você vai ler algumas algumas situações e decidir o que cada uma significa para você.

Use as cores do semáforo para marcar sua resposta. Vamos jogar?



Para saber mais...

Quer ver o que outras meninas negras já escreveram sobre seus direitos sexuais e direitos reprodutivos na perspectiva do Bem Viver?

Conheça a carta escrita pelas meninas do Projeto Ayomide:

LEIA AQUI



CAPÍTULO 2

SEXUALIDADE: CONHECER, SENTIR, ESCOLHER, VIVER



O que é sexualidade?

Muita gente pensa que falar sobre sexualidade é falar sobre sexo. Mas isso não é verdade! Falar sobre sexualidade é compreender como a gente se sente no próprio corpo, como se relaciona com as outras pessoas, o que deseja e o que escolhe viver.

Ela está presente:

- No jeito de sentir prazer e afeto.
- Nas decisões sobre o próprio corpo.
- Na forma de se expressar (roupas, cabelos, gestos, palavras).
- No respeito aos limites próprios e dos outros.

A sexualidade começa na infância, se transforma na adolescência e continua por toda a vida. Cada pessoa vive a sua de um jeito.

O que dizem as Ayos?

"Todas as sexualidades devem ser respeitadas".

O que dizem as Ayos?

"É fundamental que cada mulher conheça o seu corpo, sua preferência e também os seus limites, isso ajuda até entender o ciclo menstrual."

"Já quando falamos de sexualidade, devemos sempre entender que é algo individual e que não devemos opinar ou interferir na escolha sexual de alguém, afinal que realmente importa é se a pessoa se sente bem"

"A sexualidade é um aspecto fundamental da experiência humana, influenciando nossa saúde física, emocional e mental."

Sabia que é direito?

Falar de sexualidade é falar de vida, de afeto, de corpo e também de direitos.

Na Conferência do Cairo, em 1994, os países assumiram um compromisso muito importante: garantir que todas as pessoas, inclusive meninas e adolescentes, possam viver sua sexualidade com liberdade, dignidade, saúde e segurança.

Isso quer dizer que:

- Você tem o direito de conhecer seu corpo e entender o que sente.
- Tem o direito de dizer sim e de dizer não.
- De não ser julgada por suas escolhas, seus desejos ou por não ter desejo nenhum.
- De receber informações corretas e seguras sobre sexualidade – em casa, na escola e nos serviços de saúde.
- E de viver sua sexualidade de forma saudável, sem medo, sem vergonha e sem violência.

A sexualidade é parte de quem a gente é. Por isso, precisa ser vivida com respeito, cuidado e liberdade – e isso é um direito seu.



E a escola nisso tudo?

Falar sobre **sexualidade** de forma respeitosa, segura e informada é um **direito de todas as meninas negras**. E a escola tem um papel muito importante nesse processo!

Educar sobre sexualidade deve fazer parte da formação nas escolas, ajudando a conhecer o corpo, os sentimentos, os limites, os direitos e os cuidados. Ela ajuda a prevenir situações de violência, entender as relações e construir escolhas livres e responsáveis.

E sabia que isso também está garantido na lei e nos documentos oficiais?

A **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)** – documento que orienta tudo que deve ser ensinado nas escolas – diz que temas como **corpo, sentimentos, cuidados, limites, respeito, diversidade e prevenção** precisam fazer parte das aulas.

Isso aparece desde a Educação Infantil até o Ensino Médio!

Já o **Plano Nacional de Educação (PNE)**, uma lei de 2014, afirma que o Brasil precisa garantir a **promoção da saúde sexual e reprodutiva nas escolas**, além de ações educativas para prevenir a **gravidez na adolescência**.

Isso quer dizer que as escolas devem ensinar as meninas negras sobre:

- Ter autonomia sobre o corpo.
- Reconhecer e respeitar os próprios sentimentos e os sentimentos das outras pessoas.
- Falar de afetos, limites, consentimento e cuidado.
- Combater o preconceito e a discriminação com base na orientação sexual ou identidade de gênero.

Falar sobre sexualidade não é incentivar. É garantir que meninas negras tenham acesso à informação, proteção e autonomia para o bem viver.



Vamos pensar juntas?

Três coisas que eu gosto no meu corpo são:

- _____
- _____
- _____

Uma lembrança boa que tive com meu corpo foi:

✨ _____

Uma coisa que me disseram sobre sexualidade e eu não concordo:

❌ _____

Uma coisa que eu queria ouvir mais sobre o meu corpo ou sobre gostar de alguém:

💌 _____

Se minha sexualidade fosse uma cor, qual seria? Por quê?

🎨 Cor: _____ / Motivo: _____

Instrução final:

Guarde essa página. É seu momento com você. Seu corpo, seus sentimentos, sua história.

Você pode voltar aqui sempre que quiser ou precisar se lembrar de quem você é.

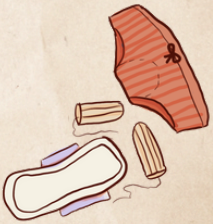


Palavra nova para pensar

EXPRESSÃO

Expressão é o jeito como você mostra quem é: no corpo, nas roupas, no falar, no andar, no gostar.
É uma parte da sua sexualidade – que vai além de se relacionar com alguém.
É também como você sente o mundo e como o mundo te vê.
Toda forma de expressão tem valor e merece respeito.

“A forma como eu me expresso também diz quem eu sou.”



Espaço interativo

MAPA DO MEU CORPO-SENTIR

Essa é uma atividade para você se conectar com o seu corpo. Aqui, a gente vai pensar nos lugares do corpo onde sentimentos moram.

1. Imagine uma silhueta do corpo – pode ser a sua, ou use o desenho que colocamos a seguir.
2. Agora, pense e responda as perguntas com desenhos, palavras, corações ou símbolos:



Para saber mais...

Depois da Tempestade – A LGBTFobia na escola
Direção: Bruno Nomura – 2018

Esse documentário mostra como muitas pessoas LGBTQIAP+ enfrentam desafios no ambiente escolar por não se encaixarem em padrões de gênero e sexualidade.

Ele levanta uma pergunta importante:
Qual é o espaço para quem vive fora do que é considerado "normal" na escola?

Se você quiser saber mais ou tiver dúvidas sobre seu corpo e sua sexualidade, escolha fontes seguras, fale com alguém de confiança e lembre: **ter informação é o primeiro passo para ter autonomia.**



CAPÍTULO 3

CUIDADOS COM O CORPO E A SAÚDE



O que é...

Cuidar do corpo não é só tomar banho, pentear o cabelo ou passar creme na pele. Cuidar do corpo é olhar com atenção, carinho e respeito para si mesma. É ainda ouvir os sinais que o corpo dá quando algo não vai bem – no corpo ou no coração.

Saúde é estar bem:

- No corpo,
- Nos sentimentos,
- Nas relações.

E estar bem também é ter acesso a informação, acolhimento e atendimento digno.

Meninas negras crescem muitas vezes ouvindo que têm que ser fortes o tempo todo. Mas, a verdade é que cuidar de si é resistência e direito.

O que dizem as Ayos?

“Seus corpos são seus bens mais sagrados, então cuide-se”.

“Vista-se como quiser”

“Conheça seu corpo. Muitas vezes quando não estamos bem o nosso corpo dar sinais,que nem percebemos.

“Nós meninas negras temos que ter um cuidado especial com nossa pele. Já que ela é uma pele mais áspera, temos que hidratar, esfoliar e limpar muito bem! A hidratação é uma das partes mais importantes pois sem ela nossa pele fica “foveira” já a esfoliação ajuda a retirar a pele morta, a limpeza é fundamental para qualquer ser humano.”

No Nordeste, principalmente entre pessoas mais velhas, “foveira” é o jeito de falar quando a pele negra está ressecada, áspera ou sem brilho.

“Não devemos nos comparar pois cada um tem o seu jeito.Todas nós devemos nos aceitar do jeitinho que somos.”

“Limites sobre o nosso corpo; Achei que foi um tema muito importante pois nos fez refletir sobre o nosso corpo e os limites que impomos a ele. Por isso acho que é um tema que outras meninas também devem ouvir sobre.”

“Não deixar pegar em suas partes íntimas”.

“Dizer não, cuidar do seu corpo, cuide bem do seu corpo não deixe ninguém encostar na suas partes íntimas".

“Cuidado com a oralidade; preservação dos saberes medicinais com o corpo feminino.”

“Quando o bebê ia nascer elas tomavam chá de erva-cidreira para aumentar as contrações. No banho pós-parto usavam chás de barbatimão, palminha de horta, fedegoso para desinflamação”

O que dizem as Ayos?

"Higiene pessoal: umas das principais ações para o nosso corpo,é a higiene pessoal para que nossa pele possa sempre estar se renovando,cuidado pessoal,cuidados diários."

"Saúde; Gostei bastante desse tema pois aprendi coisas novas e ampliei minha visão sobre o tema."

"A prevenção é essencial em diversas áreas da vida para evitar problemas, reduzir riscos e promover saúde, segurança e bem-estar."

Sabia que é direito?

Cuidar do seu corpo também é coisa séria – e é garantido por lei no Brasil!

O SUS (Sistema Único de Saúde) garante:

Atendimento gratuito em postos e unidades de saúde.	Acesso a informações sobre o corpo, a sexualidade e a saúde.	Acolhimento sem julgamento – com respeito e escuta.

O ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) afirma:

Toda menina tem direito à saúde e ao bem-estar.	Os serviços públicos devem proteger contra qualquer forma de violência.	Meninas devem ser ouvidas e cuidadas de forma integral.

E tem mais: a escola também é lugar de cuidado! O Programa Saúde na Escola (PSE) foi criado para isso:

Levar ações de saúde e informação para dentro da escola.	Ajudar as meninas a se conhecerem, se cuidarem e se protegerem.

Seu corpo é seu. Cuidar dele é um direito – e todo mundo deve te apoiar nisso.



Política Nacional de Cuidados e as meninas negras

A **Política Nacional de Cuidados (Lei nº 15.069/2024) prevê** que todas as pessoas têm direito a receber cuidado, a cuidar de alguém e também a se cuidar. Ela também fala que é preciso enfrentar as desigualdades e reconhecer que nem todo mundo vive o cuidado da mesma forma. Além disso, quer mudar a forma como a sociedade pensa o cuidado, que historicamente ficou como responsabilidade das mulheres negras.

Mas é importante lembrar que:

- Muitas meninas negras não têm acesso a políticas de cuidado, porque acabam ajudando muito em casa, cuidando de irmãos e ainda enfrentando desigualdades de raça e de classe.

- Cuidar não é só responsabilidade individual. Tem a ver também com as condições de vida, com racismo, com gênero e com o lugar de onde a gente vem.

- As políticas de cuidado precisam enxergar de verdade a vida das meninas negras e garantir apoio, proteção e chances para que elas cresçam com dignidade.

- As políticas de cuidado precisam enxergar de verdade a vida das meninas negras e garantir apoio, proteção e chances para que elas cresçam com dignidade.

- É preciso mudar a ideia de que meninas e mulheres negras só existem para cuidar dos outros. Meninas negras também precisam ser cuidadas e reconhecidas como pessoas com direitos, sonhos e futuro.

Cuidar é direito — e precisa ser garantido para todas, respeitando as realidades, os sonhos e os desafios das meninas negras.



E a escola nisso tudo?

A escola tem o dever de:

- Garantir banheiros limpos e com papel higiênico;
- Conversar sobre emoções, saúde mental, higiene íntima e corporal;
- Acolher meninas menstruadas, com cólica ou sem absorvente;
- Combater o racismo que afeta a forma como cuidam (ou não cuidam) de nós;

- Respeitar e não criminalizar a sexualidade e as diferentes orientações sexuais;
- Acolher meninas negras e suas realidades sem julgamentos;
- Não impor perspectivas ou valores religiosos sobre a formação das meninas;
- Reconhecer e respeitar os diversos modelos de família das meninas.

Meninas negras merecem respeito, escuta e estrutura – dentro e fora da sala de aula.



Vamos pensar juntas?

Desafio do Dia do Cuidado

Pense em um "Dia do Cuidado" só seu. Imagine como seria esse dia especial. Agora, escreva ou desenhe:

Um lugar onde você se sentiria bem.

Três coisas que você faria só por você.

Uma frase que te faça lembrar que você merece descanso e carinho.

Depois, se quiser, compartilhe com outras meninas ou cole num mural. Seu cuidado pode inspirar alguém!



Palavra nova para pensar

AUTOCUIDADO

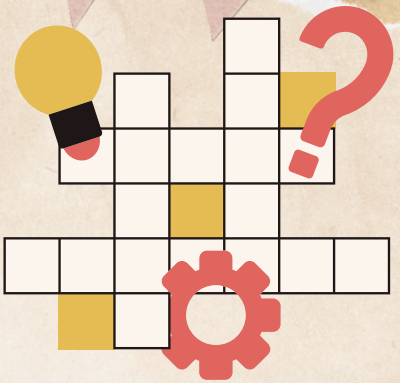
Autocuidar-se é mais do que fazer algo para se sentir bem no momento. É um gesto de amor, responsabilidade e respeito por si mesma. É perceber que cuidar do próprio corpo, mente e emoções é também lutar para viver com dignidade, liberdade e alegria.

Na perspectiva do Bem Viver, pautado pelo movimento de mulheres negras, o autocuidado é coletivo: significa que todas as meninas e adolescentes negras têm direito a condições de vida que façam o cuidado ser possível – como saúde, proteção, respeito, tempo para si.

Autocuidado é construir, todos os dias, o direito ao Bem Viver!



Espaço interativo



PALAVRAS CRUZADAS CUIDAR É RESISTIR

Instruções:

Complete as palavras cruzadas usando as pistas. Todas as palavras têm a ver com cuidado, saúde, corpo e direito.

Preencha as lacunas e descubra a palavra secreta destacada na vertical!



Para saber mais...

Podcast – O que sabemos sobre o autocuidado?

Esse é o primeiro episódio de uma série cheia de afeto, feita pelas Pretas na Rede, que traz uma conversa potente sobre o que significa significa autocuidar-se sendo uma mulher negra.

Será que autocuidado é só skincare, cabelo ou um banho relaxante? Ou será que tem mais a ver com descanso, dizer “não”, estar em segurança e ser respeitada?

Uma escuta que abraça e provoca: como você tem cuidado de você?



CAPÍTULO 4

MENSTRUAÇÃO: O CORPO FALANDO COM A GENTE



O que é menstruação?

A menstruação é um sinal de que o corpo está crescendo e mudando. É uma parte natural do ciclo reprodutivo das meninas e mulheres. O sangue que sai pela vagina vem do útero e é resultado do preparo do corpo para uma possível gravidez. Quando a gravidez não acontece, o útero solta aquele sangue que tava ali acumulado. É isso que a gente chama de menstruar.

Mas menstruação não é só uma coisa do corpo. Ela mexe com as emoções, com a rotina, com a forma como a gente se sente – e, infelizmente, ainda é tratada como tabu em muitas casas e escolas.

O que dizem as Ayos?

"A menstruação é muito importante para o nosso corpo. É saúde pois limpa tudo."

"Não precisamos ter vergonha de menstruar e nem ter vergonha de pedir ajuda"

"A menstruação é um processo natural do corpo da mulher, ela é um dos sinais que marcam o início da puberdade e faz parte do ciclo reprodutivo, o ciclo dura entre 21 e 35 dias, já o fluxo de 3 a 7, a mulher pode sentir cólica dores e mudança de humor"

“Dignidade menstrual, o que é? É o direito de ter acesso produtos de higiene absorventes neste período tão sensível”

“Quando falamos sobre dignidade menstrual é um importante se lembrar sobre que o absorvente é um direito, devemos lutar por esse e outros direitos, não devemos deixar fazerem piada sobre nossa menstruação”

“Também tivemos conhecimento do nosso como por exemplo a menstruação; Menstruação: menarca: primeira menstruação, cólica, TPM (tensão pré menstrual).”

“A menstruação é o resultado de diversos hormônios no corpo, atingindo o emocional e o físico e também o psicológico. Diante disso é causado vários comentários negativos, mas o Odara mostra também o lado positivo mais uma vez e como resolver.”

“A menstruação é parte do ciclo menstrual mostrando a capacidade de engravidar. O autoconhecimento ajuda a compreender sobre seu corpo e suas mudanças, valorização e aceitação do corpo.”

“A menstruação é um processo fisiológico natural e essencial para a saúde reprodutiva feminina.”

Sabia que é direito?

Durante muito tempo, a **menstruação foi tratada como tabu**: algo para esconder, algo sujo, ou motivo de vergonha. Mas isso tem mudado! Hoje, o mundo todo começa a reconhecer que menstruar é natural – e que garantir dignidade menstrual é uma questão de direitos humanos.

A Organização das Nações Unidas (ONU), por exemplo, afirma que:

Ter acesso a absorventes, banheiros limpos, água e informações sobre o próprio corpo é parte do direito à saúde, à educação e à dignidade.

No Brasil, esse debate ganhou força com a criação da **Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual (Lei 14.214/2021)**, que garante que:

- Meninas e mulheres em situação de vulnerabilidade devem receber **absorventes gratuitos**.
- A escola tem papel na garantia do acesso e da informação.
- Ninguém deve **perder aula ou deixar de viver algo importante** por falta de um absorvente ou por vergonha da menstruação.

Menstruar é parte da vida – e cuidar disso com respeito, informação e acesso é um direito seu.



E a escola nisso tudo?

A escola precisa ser um lugar seguro para conversar sobre menstruação com respeito e sem vergonha. Algumas ideias de como a escola pode apoiar:

- Criar rodas de conversa sobre o tema com as meninas (e os meninos também!).
- Evitar punições ou constrangimentos quando uma menina vaza ou se sente mal.
- Ter absorventes disponíveis gratuitamente.
- Garantir acesso a banheiros limpos, com porta que fecha, papel e lixeira.
- Incluir o tema nos conteúdos de saúde, ciências e biologia sem reforçar estigmas.



Quando a escola cuida da menstruação com dignidade, ela também cuida do direito à educação.

Vamos pensar juntas?

Convite à escrita e partilha: "Xiii...ela desceu!"

Você se lembra da primeira vez que menstruou?

Como se sentiu?

O que te contaram (ou não contaram)?

Quem estava com você?

Você ficou com vergonha de ter menstruado?

O que gostaria que tivesse sido diferente?

Escreva uma carta para você mesma naquele momento. Pode ser um conselho, um carinho, uma memória, um desabafo.

Se quiser, leia em voz alta ou compartilhe com alguém de confiança.





Palavra nova para pensar

Ciclo

Ciclo é algo que tem começo, meio e recomeço – como a menstruação. É o ritmo natural do corpo que se repete todo mês, com mudanças e sinais. Entender seu ciclo é conhecer melhor seu corpo, seus sentimentos, seus tempos.

“Quando entendi meu ciclo, comecei a me escutar mais.”



Espaço interativo



JOGO: CRIE TEU ABSORVENTE

Pegue caneta e papel e use a criatividade!

Já pensou em criar um absorvente só seu? Que funcione do jeitinho que você gostaria, com conforto, liberdade e do seu jeito? Aqui é o espaço para imaginar, sonhar e inventar!

Como jogar:
Use seu caderno, bloco de notas ou espaço em branco aqui mesmo para criar seu absorvente ideal. Pode desenhar, descrever ou inventar um superpoder!
Vale tudo!

Responda:

- Qual o nome do seu absorvente?
- Que forma ele tem? (Fino? Redondo? Invisível?)
- De que material ele é feito?
- Como ele é usado?
- O que ele faz de diferente que outros não fazem?
- Que mensagem de cuidado ele traria para quem usa?

Dica de compartilhamento:
Se estiver em grupo, podem montar um mural com os desenhos e invenções de cada uma. Sozinha, você pode escrever uma cartinha para seu absorvente dizendo como gostaria de ser cuidada nesses dias.

Espaço interativo



CAÇA-PALAVRAS MENSTRUANTE

Encontre as palavras nesse jogo!
Cada palavra tem relação com esse capítulo!



Para saber mais...

Dignidade Menstrual: uma questão de direitos humanos no Brasil e no mundo | UNFPA Brasil

Você sabia que **713 mil meninas no Brasil não têm acesso a um chuveiro em casa?** E que muitas vão para a escola sem itens básicos de higiene, como papel higiênico e sabonete?

Esse vídeo te convida a refletir sobre como a menstruação ainda é um desafio para milhares de meninas no Brasil e no mundo. Fala sobre pobreza menstrual, falta de acesso a absorventes, à água limpa e a espaços seguros. Tudo isso afeta a saúde, a educação e o bem-estar das meninas – e, sim, isso é uma violação de direitos humanos!

Por que é importante?

Porque dignidade menstrual é sobre viver o ciclo com cuidado, respeito e estrutura. E toda menina negra merece isso!



CAPÍTULO 5

GRAVIDEZ E MATERNIDADE É COISA SÉRIA, E FALAR SOBRE ELAS É NOSSO DIREITO



O que é Gravidez...

A gravidez acontece quando o corpo de uma pessoa com útero passa por mudanças, porque um óvulo foi fecundado. Mas... **gravidez não é só uma questão do corpo. É também sobre escolhas, direitos, futuro e dignidade.**

Muitas meninas e adolescentes negras não aprenderam sobre isso antes de viverem a situação. O silêncio em torno da gravidez na adolescência muitas vezes gera medo, julgamento e abandono.

Falar sobre gravidez na adolescência é também falar sobre **proteção, dignidade, informação de qualidade e apoio**, mas precisamos lembrar que, para meninas e adolescentes negras, essas experiências muitas vezes estão atravessadas por **injustiça reprodutiva** – ou seja, quando os direitos sexuais e reprodutivos **não levam em conta questões estruturais**, como o racismo, tornando o acesso à proteção, informação, cuidado e escolhas desigual.

A gravidez na adolescência acontece quando uma menina ou jovem engravida entre os 10 e os 19 anos. Pode acontecer de forma planejada, mas muitas vezes acontece sem que a menina tenha escolhido ou desejado.

#FiqueLigada

Meninas menores de 14 anos que ficam grávidas são vítimas de estupro de vulnerável. A lei garante a interrupção legal dessa gravidez com segurança e apoio.

Isso pode estar ligado a muitos fatores: falta de acesso à informação sobre o próprio corpo, pouca conversa em casa ou na escola sobre sexualidade, dificuldade em dizer "não". Em sua maioria, estão ligadas a situações de violência, vulnerabilidade e injustiça reprodutiva.

Para muitas meninas, a gravidez chega num momento em que ainda estão descobrindo seus sonhos, cuidando da escola, dos afetos, dos planos, do corpo. Por isso, é importante entender que falar de gravidez é também falar de:

- Direitos reprodutivos.
- Apoio e informação.
- Autonomia do corpo.
- Prevenção e cuidado.

Gravidez não deve ser motivo de vergonha, exclusão ou abandono. Toda menina e adolescentes negra merece cuidado, acolhimento e liberdade para decidir sobre sua vida.

O que dizem as Ayos?

"Gravidez com segurança/ uso de preservativos"

"As mulheres deveriam ter mais conhecimento sobre as violências sexuais e sabem mais sobre o ciclo menstrual. Principalmente as adolescentes, que entram para essa fase sem saber de nada, e acabam tendo alguns problemas, como por exemplo a gravidez."

Sabia que é direito?

Você sabia que o Brasil tem uma **Semana Nacional de Prevenção da Gravidez na Adolescência**? Criada pela **Lei nº 13.798/2019**, ela acontece todo ano na primeira semana de fevereiro e promove ações educativas sobre saúde sexual e reprodutiva, com foco na prevenção da gravidez precoce.

Essa medida reconhece que meninas e adolescentes têm direito à informação, cuidado em saúde e educação sexual de forma segura e acolhedora. O Estado, a família e a escola têm papel importante para garantir esses direitos, sem julgamento e respeitando a autonomia das adolescentes.

#FiqueLigada

Direito ao aborto também é lei!!

Toda gestação em meninas menores de 14 anos é fruto de estupro de vulnerável, o que garante por lei o direito ao aborto legal.

Segundo o Código Penal (Decreto-Lei n.º 2.848/1940, Art. 128), a ADPF 54 e a Lei n.º 12.015/2009, o aborto é permitido em três situações:

- Gravidez decorrente de estupro e gravidez de meninas menores de 14 anos (estupro de vulnerável);
- Quando há risco de vida para a gestante;
- Em caso de anencefalia fetal (a ausência da formação completa do cérebro do feto).

Toda menina tem direito a receber atendimento seguro e respeitoso, com apoio em todas as etapas, e a realizar o aborto legal a qualquer momento da gestação.

Gravidez não deve ser motivo de vergonha, exclusão ou abandono. Toda menina e adolescentes negra merece cuidado, acolhimento e liberdade para decidir sobre sua vida.



E a escola nisso tudo?

A escola pode – e deve – ser um lugar onde a gente aprende sobre o mundo, o corpo, os sentimentos e os direitos. Quando falamos de **gravidez na adolescência**, é importante que esse assunto também esteja presente nas salas de aula, sem tabu, sem julgamentos.

Meninas que engravidam têm o direito de **continuar estudando**, de serem acolhidas com respeito e apoio. Isso está garantido por lei!

Mas também é papel da escola **conversar antes**, com responsabilidade, sobre sexualidade, relações, afeto e projetos de vida. Abrir espaço para escuta, tirar dúvidas, oferecer informações confiáveis. A gravidez não pode ser tratada só como "erro" – é preciso **compreender contextos, escolhas e desafios**.

É preciso considerar que nem toda gravidez na adolescência é fruto de descuido. Às vezes, ela acontece por **falta de informação, pressão, violência** ou até como parte de um desejo ou expectativa (social, familiar, pessoal).

Por isso, a **escola precisa reconhecer a complexidade dessa vivência e respeitar as decisões de cada menina**:

- seguir com a gestação ou não;
- acessar cuidados de saúde sem julgamento;
- permanecer estudando e como;
- ser ou não ser mãe naquele momento da vida.

Essa perspectiva de escolha precisa estar livre de imposições, fundada no acesso à informação, ao cuidado e ao apoio integral – respeitando o tempo, os desejos e os contextos de cada uma.

Gravidez não pode ser motivo de abandono escolar. Educação é direito, sempre.

Por que a escola precisa conversar sobre isso?

Meninas negras são o grupo com maior número de gestações de 10 a 14 anos no Brasil. De 2015 a 2023, 131.719 nascidos foram fruto de gestações de crianças e adolescentes negras nessa faixa etária. Entre meninas brancas, foram 31.082 – ou seja, quatro vezes menos.

Além disso, meninas negras são as maiores vítimas de mortalidade materna nessa faixa etária. De 2015 a 2023, 111 crianças e adolescentes de 10 a 14 anos morreram durante a gestação, parto ou puerpério. Dessas, 79 eram negras (71%), 18 brancas (16%), 7 indígenas (6%) e 1 amarela (1%).

Esses números mostram que a falta de apoio escolar, somada à desigualdade racial e à injustiça reprodutiva, coloca meninas negras em situações de maior vulnerabilidade. Por isso, a escola precisa ser um espaço de cuidado, proteção e informação, garantindo direitos, respeito e oportunidades para todas.

Fonte: Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM) do Ministério da Saúde; Sistema de Informações sobre Nascidos Vivos (SINASC); Gênero e Número, 2025.



Vamos pensar juntas?

Prevenção não é só sobre dizer "não". É sobre acesso à informação, conversas sinceras, escolhas conscientes e respeito aos próprios tempos. E também é sobre reconhecer que nem todas as meninas têm as mesmas condições de proteção.

Você sabia que meninas negras de 10 a 14 anos enfrentam maior risco de gravidez precoce e mortalidade materna?. Isso acontece na maioria das vezes por falta de acesso a informação, acompanhamento médico, aborto legal e apoio familiar ou escolar. Essa desigualdade é um exemplo de injustiça reprodutiva.

Que tal pensarmos:

Quem pode te apoiar e ouvir quando você tiver dúvidas sobre o seu corpo?

Que informações você acha importante ter sobre gravidez e direitos reprodutivos?

Como podemos garantir que todas as meninas tenham cuidado e respeito, sem julgamento?

Vamos trocar ideias, dividir dúvidas e aprender juntas. Porque prevenir também é cuidar, e cuidar é resistir diante das desigualdades.

Palavra nova para pensar

INJUSTIÇA REPRODUTIVA

É quando meninas e adolescentes negras não têm seus direitos sexuais e reprodutivos garantidos de forma justa, sendo afetadas por violência, racismo e desigualdade social.

São alguns exemplos de injustiça reprodutiva:

Gravidez precoce ou indesejada sem acesso à informação e ao cuidado;

Falta de apoio e acolhimento na escola, dificultando a continuidade dos estudos e acesso a informação segura.

Dificuldade de acesso a serviços de saúde, como aborto legal, pré-natal e acompanhamento pós-parto;

Decisões sobre o corpo e a vida limitadas por estruturas sociais, religiosas, raciais ou econômicas;

Dificuldades no acesso a produtos menstruais ou informações sobre menstruação, prejudicando saúde, autoestima e participação escolar.

Reconhecer a injustiça reprodutiva é o primeiro passo para garantir proteção, cuidado e escolhas sobre o próprio corpo e a própria vida

Espaço interativo

JOGO: "ESCOLHA SEU CAMINHO – E SE FOSSE SUA AMIGA?"

O objetivo aqui é refletir sobre como agir e apoiar uma amiga que vive uma situação de gravidez

PLAY



Para saber mais...

Você sabia que falar sobre gravidez na adolescência é também falar sobre direitos, escolhas e cuidado com a vida das meninas e adolescentes negras? Nem sempre as meninas têm acesso a informações, proteção ou até mesmo a um espaço para conversar sobre isso.

Mas a gente não tá sozinha!

Existe um site chamado “Nós por Nós – Observatório de Justiça Reprodutiva no Nordeste”. Lá tem histórias, dados e campanhas que mostram como meninas e mulheres negras vêm se unindo para garantir saúde, cuidado e respeito com o nosso corpo e nossas decisões.

Entra lá depois: https://nospornos.org.br/

E tem também um documento super importante chamado “Dossiê Justiça Reprodutiva no Nordeste”. Ele fala sobre o que está acontecendo nas escolas, nos hospitais, nas comunidades – e como a gente pode se proteger, aprender e exigir nossos direitos. Leia aqui.



CAPÍTULO 6

ABUSO NÃO É CULPA SUA!!



Meu Pior Inimigo;
Lembro do suor em seu rosto
A mão no pescoço
O clima horroroso
O medo em seu rosto
Você me viu chorar
Também me viu implorar
E no final me fez uma marca
Que nunca mais vai sarar
Será que te fez bem
Ir mais além
Será que teve medo
Ou sentiu desejo
A falta me fala que meu pior inimigo
Um dia foi meu melhor amigo

Menina do Ayomide

Ainda há punição aos abusadores, **denuncie** para que o que aconteceu com você não aconteça com outras **192 e 190**.



O que é...

O seu corpo pertence somente a você. É você quem tem autoridade sobre ele e quem decide quem pode ou não te tocar. Quando alguém toca partes do seu corpo sem o seu consentimento, age de forma desrespeitosa, ou pede que você toque no corpo dele ou dela, isso é uma violência.

O **abuso sexual** acontece quando alguém encosta, fala ou age de maneira sexual com uma menina sem o consentimento dela. Pode acontecer com desconhecidos, mas também com pessoas próximas, inclusive dentro de casa.

Às vezes, o abuso vem com chantagem, silêncio forçado, medo ou culpa.

Mas não importa o que digam: nunca é culpa da menina. Nunca.

Abuso não é só toque.
É também:

- Mostrar imagens ou vídeos sem que a pessoa queira ver.
- Obrigar a ver ou fazer coisas contra a vontade.
- Fazer comentários sobre o corpo sem respeito.
- Enviar ou pedir fotos íntimas sem consentimento;

- Usar promessas, presentes ou favores para forçar situações;
- Pressionar, ameaçar ou manipular para conseguir algo de natureza sexual;
- Invadir conversas ou redes sociais com mensagens ou conteúdos sexuais.

O que dizem as Ayos?

"Os maiores casos de abuso e estrupro são dos próprios familiares, então... CUIDEM DOS NOSSOS JOVENS. Meninas se comuniquem, contém, não sofram caladas"

"Abuso: Situação em que uma criança ou adolescente é invadido em sua sexualidade. Assédio ato de importunar alguém de forma abusiva."

"O abuso é algo que devemos denunciar para que seja cuidado sobre a lei. Devemos tomar cuidado sobre essa questão"

"Abuso sexual o que é? Consentimento não autorizado do corpo do adolescente ou criança. Sinais: mudança de comportamento, negligência e outros."

“O que deve ser dito quando uma mulher sofre assédio ou abuso: Em primeiro lugar acionar sua rede de apoio,a lei Maria da Penha,saber se defender e ser forte.”

“Relações abusivas ninguém pode te forçar a fazer nada que você não queira,mesmo que você esteja em uma relacionamento e se for forçado é considerado um ABUSO! Relações abusivas não é só bater,um grito,um mal trato,tratar com falta de respeito.”

“Fomos informadas que se presenciarmos um ato de abuso sexual temos que denunciar; Esse ano comentamos sobre o assedio forma de importunar alguem de forma abusiva”

“Independente da roupa ainda pode acontecer assédio"

“Eu achei super importante abordar o assunto sobre abuso sexual, pois muitas das vezes as vitimas se sentem envergonhadas ou culpadas pelo que aconteceu, e falar sobre isso tão abertamente faz eles parecerem que a culpa não é delas.”



“Quando falaram do estupro, esse assunto deveria permancer para as meninas saber o quão é errado e como conseguir falar para algum parente que a vitima se sentir confortável em desabafar e que não culpe a vitima.”



Sabia que é direito?

Você tem o direito de ser ouvida com cuidado e respeito.

A Lei da Escuta Protegida (Lei nº 13.431/2017) garante que meninas e meninos vítimas de violência, como o abuso sexual, sejam atendidas por profissionais preparados e em espaços seguros.

Essa lei assegura que:

- Você não precisa contar muitas vezes o que aconteceu.
- O atendimento deve ser feito sem dor, sem julgamento e com escuta respeitosa.
- A escola, o posto de saúde, o conselho tutelar ou qualquer serviço deve te proteger e te orientar, nunca te culpar.

Falar é um direito. Ser protegida depois de falar é um dever do Estado.



E a escola nisso tudo?

A escola é um espaço importante de proteção. É onde muitas meninas passam boa parte do dia e, por isso, professores, coordenadores e funcionárias precisam estar atentas aos sinais de que algo pode não estar bem.

Quando a escola escuta, acredita e age com responsabilidade, ela ajuda a romper o silêncio e garante que os direitos de meninas e adolescentes sejam respeitados.

Por isso, é essencial que:

- As escolas falem abertamente sobre cuidado, proteção e segurança.
- Criem espaços de confiança onde as meninas e adolescentes negras possam falar.
- Tenham protocolos para acolher e encaminhar situações de violência.
- Formem profissionais para lidar com esse tema com sensibilidade.

- Trabalhem temas como consentimento, violência e proteção nos projetos pedagógicos.

Escola que protege é aquela que escuta, acolhe e age com responsabilidade.



Vamos pensar juntas?

Já te disseram que você devia se calar?
Você já se sentiu desconfortável com um toque, uma fala ou um olhar e não soube o que fazer?
Em quem você confia para contar quando algo não está certo?
Como a sua escola poderia ser um espaço mais seguro para meninas e adolescentes?
O que você diria para uma amiga que passou por uma situação de violência?

Essas perguntas não precisam de resposta imediata. Elas são convites para a gente refletir, conversar em grupo ou com alguém de confiança. Falar sobre isso pode ser difícil, mas também pode ser um passo para o cuidado, a proteção e a transformação.



Palavra nova para pensar

CONSENTIMENTO

Consentimento é quando você **concorda com algo de forma livre, clara e segura**.

Se você se sentiu pressionada, assustada ou desconfortável, **não houve consentimento**. O silêncio não é um “sim”. O medo também não é. O “sim” só vale quando vem com segurança e vontade.



Espaço interativo

JOGO: "REDE DEPROTEÇÃO"

Aqui vamos fortalecer a percepção de quem são as pessoas, espaços e atitudes que protegem e acolhem.

Pegue caneta e papel e use a criatividade!

Instruções:
No centro da folha, desenhe **você mesma** (pode ser um bonequinho, um símbolo, uma flor – o que quiser).

Ao redor, desenhe **círculos ou estrelas** com nomes de pessoas, lugares ou gestos que fazem você se sentir segura.

> Ex: "Tia Dinha", "a sala da professora Maria", "abraço da minha irmã", "minha rede de mulheres do Odara", "música que me acalma".

Depois, ligue essas pessoas/gestos até você com linhas coloridas.
Isso será a sua **Rede de Proteção**.

Para pensar:

O que essas pessoas têm em comum?	Tem alguém que você gostaria de incluir nessa rede, mas ainda não sabe como?	Como você pode **ser parte da rede de proteção de outra menina** também?

Para saber mais...

Vídeo | Defenda-se! – Lei do Depoimento Especial e da Escuta Especializada

Neste episódio da série Defenda-se!, você vai conhecer a Lei 13.431/2017 e entender como ela ajuda a proteger crianças e adolescentes vítimas de violência. O vídeo explica, de forma simples, o que são a escuta especializada e o depoimento especial, e mostra como é importante que meninas e adolescentes sejam ouvidas com cuidado e respeito.

Assista e reflita: falar é um direito, ser ouvida é proteção.



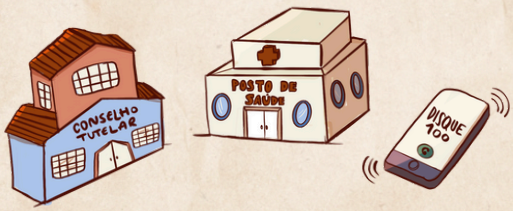
Apoio

Falar sobre violência é difícil, mas você não precisa passar por isso sozinha. Se algo te machuca ou deixa desconfortável, procure um adulto de confiança: pode ser uma professora, alguém da sua família, uma amiga mais velha ou uma profissional da saúde.

Você também pode buscar ajuda em serviços como:

- Conselho Tutelar
- Disque 100 (ligação gratuita e anônima)
- CRAS ou CREAS da sua cidade
- Serviços de saúde, escolas
- Organizações de mulheres negras

Procurar ajuda é um direito. Ser acolhida, escutada e protegida também.



Nossas redes, nossos cuidados

Nesta seção, reunimos as vozes das meninas e adolescentes negras que participaram da formação para falar sobre quem está por perto quando elas precisam, com quem podem contar e o que entendem por rede de apoio.

“A rede de apoio é um grupo formado por amigos, familiares, colegas de trabalho, mentores, organizações sociais, vizinhos, membros da igreja, psicólogos ou alguém da sua preferência o intuito é ajudar mentalmente, financeiramente ou com necessidades”

“Buscar informações que busquem o empoderamento sexual com grupo de apoio para nesses eventos, atividades, possa passar e compartilhar o que sabe, apoiar uma a outra. Se juntar com um grupo de mulheres, promover uma reunião e passar uma visão do que aconteceu, assim uma fortalecer a outra. Passa força, ter voz e apoio”

Colcha de Fuxico: Memórias e Proteções que Costuramos Juntas

A ideia de uma colcha de retalhos de fuxico carrega o gesto de juntar partes diferentes, tecidos com histórias próprias, para formar algo maior, coletivo e acolhedor. Cada capítulo desta cartilha é um retalho – com vivências, saberes, perguntas, jogos, direitos e sonhos.

Mas a colcha só se completa com você.

É por isso que lançamos o Fuxico, um espaço interativo e de continuidade dessa cartilha. A proposta é que a comunidade, as famílias e as escolas também costurem suas histórias e ações para proteger meninas e adolescentes negras.
Na onepage, você vai encontrar:

- Histórias e práticas de cuidado;
- Espaços para compartilhar experiências;
- Jogos, escutas e saberes construídos por quem vive e sonha com essa proteção.

Seu fuxico pode salvar uma menina negra.
Leve essa conversa para sua escola, sua casa, sua rua.
Leve essa colcha adiante.

Acesse: [inserir o link]
Compartilhe, participe, e siga costurando com a gente.

Ficha técnica

Redação Coletiva
Esta cartilha resulta de uma escrita coletiva e criativa realizada com meninas e adolescentes do Projeto Ayomide, do Instituto Odara, a partir das aulas do eixo Direitos Sexuais e Reprodutivos realizadas em 2024.

Organização
Odara – Instituto da Mulher Negra
Projeto Ayomide
Nós por Nós – Observatório de Justiça Reprodutiva do Nordeste

Coordenação Executiva
Naiara Leite

Sistematização
Beatriz Sousa
Leila Rocha
Luana Souza

Revisão Pedagógica e técnica
Alane Reis
Débora Campelo
Érica Francisca

Design Instrucional e revisão
Luana Souza

Metodologia das aulas
Verônica Santos

Ilustração
Raissa Molinari

Design Gráfico
Lissandra Pedreira

Cartilha publicada pelo Odara – Instituto da Mulher Negra, Salvador-Ba, 2025. Todos os direitos reservados.

Esta publicação é fruto de um trabalho coletivo, pensado para compartilhar conhecimento, valorizar saberes e inspirar o cuidado com a saúde sexual e reprodutiva de meninas e adolescentes negras.

Materiais de referência

https://www.tjdft.jus.br/informacoes/cidadania/nucleo-judiciario-da-mulher/parceiros/material-informativo-e-instrucional/cartilha-direitos-sexuais-e-direitos-reprodutivos-das-mulheres-edicao-2021-dpdf.pdf

https://direitoshumanos.dpu.def.br/wp-content/uploads/2021/07/cartilha_defesa_direitos_sexuais_reprodutivos-2021.pdf

https://gestos.org.br/wp-content/uploads/2022/07/cartilha_osdireitosqueninguemtecontou_direitossexuais_2022_onggestos-1.pdf

https://repositorio.ufba.br/handle/ri/39044?mode=full

https://brazil.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cartilha-unfpa-digital.pdf

https://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2022/04/Cartilha-BoasPraticas-Unase-EsporteeJuventude-web.pdf

https://brazil.unfpa.org/pt-br/publications/relat%C3%B3rio-da-confer%C3%AAncia-internacional-sobre-popula%C3%A7%C3%A3o-e-desenvolvimento-confer%C3%AAncia-do#:~:text=A%20Confer%C3%AAncia%20Internacional%20sobre%20Popula%C3%A7%C3%A3o,foram%20abordados%20de%20forma%20abrangente.

https://brazil.unfpa.org/pt-br/confer%C3%AAncia-do-cairo

https://www.unicef.org/brazil/dignidade-menstrual#:~:text=UNICEF-,Todas%20as%20pessoas%20que%20menstruam%20t%C3%AAm%20direito%20%C3%A0%20dignidade%20menstrual,%2C%20sabonete%2C%20%C3%A1gua%20...

Materiais de referência

https://news.un.org/pt/story/2022/07/1795152

https://www.scielo.br/j/csc/a/4pPdjk3DDSH6B8c5X3TNsKy/?format=pdf

file:///Users/macbookair/Downloads/CAP5-1120.pdf

https://www.gov.br/mj/pt-br/assuntos/seus-direitos/politicas-de-justica/EJUS/fluxo-geral-lei-13-431-de-2017-atualizado-em-26_10_2022.pdf

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13431.htm

https://www.promundo.org.br/guia-adolescentes-jovens-e-educacao-em-sexualidade

Menarca - Bahia
https://youtu.be/LDvue57PQb4?feature=shared

LEITURA:

Cartilha sobre dignidade menstrual:
https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilhas/2024/dignidademenstrual

PODCAST:

Série sobre menstruação do podcast Mamilos – Nosso Sangue - uma jornada sobre nossa menstruação:
https://www.youtube.com/watch?v=XFy3sI7eVCw&ab_channel=MamilosPodcast
Pretas na Rede - Menstruação
https://open.spotify.com/episode/53ct2eQJr3K0zHkgjIW0kG?si=0nS8aSaWSgmg5vCCG_RI0Q

Apoio

FÒS FEMINISTA