



# CAMINHOS PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE DA MULHER

Cartilha de promoção de saúde da mulher voltada para venezuelanas e migrantes de países vizinhos ao Brasil.

Financiamento:



Realização:



Círculos de  
Hospitalidade

## **CORPO TÉCNICO**

### **ELABORAÇÃO E ORGANIZAÇÃO**

Ana Paula Risson  
Claudia Lazcano

### **COLABORAÇÃO**

Beneficiárias da parceria entre a OIM e a Círculos de Hospitalidade, no marco do Projeto Oportunidades.  
Bruna Kadletz

### **REVISÃO ORTOGRÁFICA**

Graziele Nack

### **PROJETO GRÁFICO, DIAGRAMAÇÃO E ILUSTRAÇÕES**

Myria Tokmaji

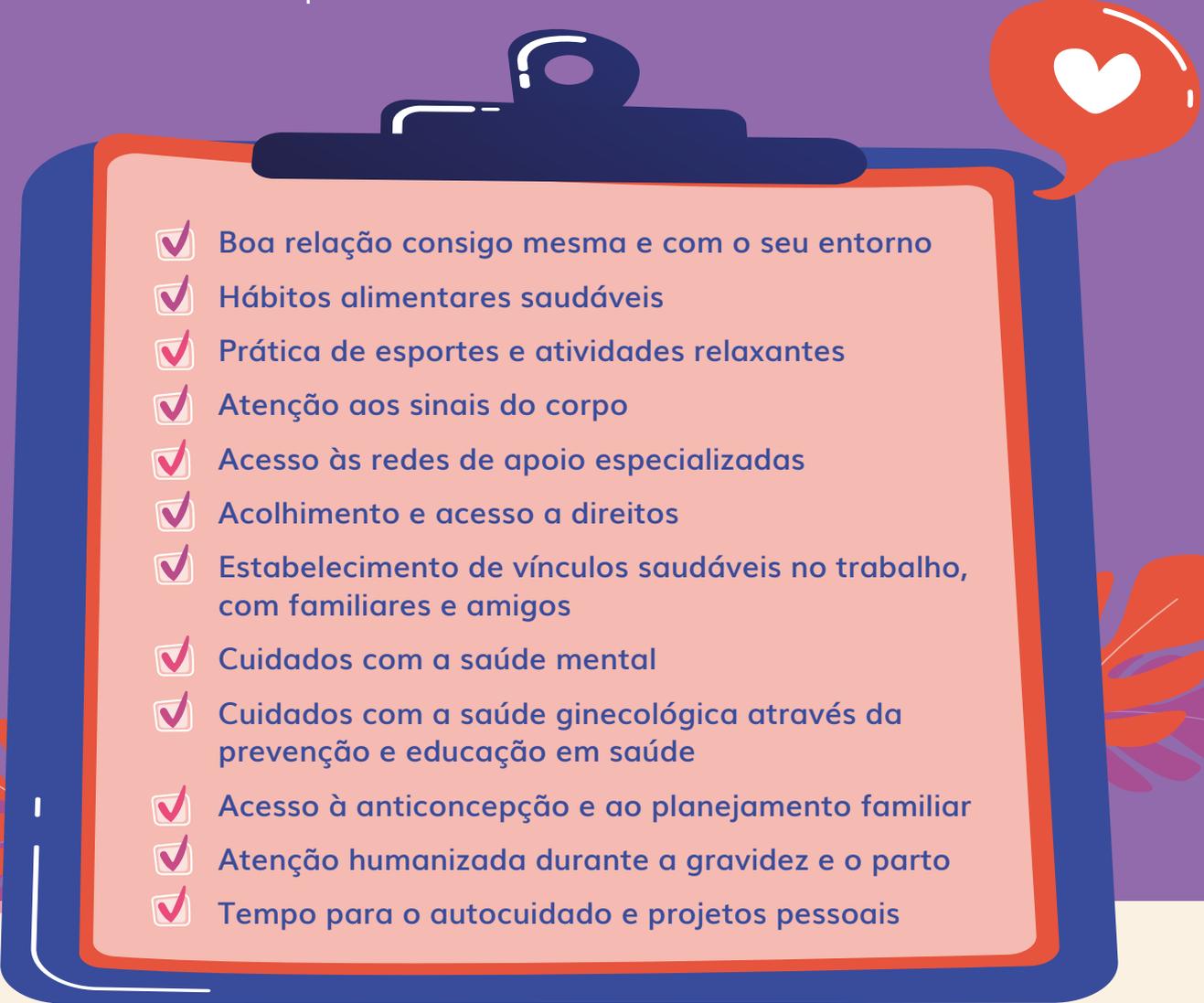
### **DEDICAÇÃO**

Dedicamos esta cartilha a todas as mulheres e meninas que migram e atravessam fronteiras internacionais, de forma voluntária ou não, em busca de segurança e recomeços. Sua força, determinação e coragem nos inspiram a construir um mundo no qual todas as mulheres vivam livres e sem medo e possam concretizar seus sonhos.



# O QUE É SAÚDE DA MULHER?

Em julho de 2020, a organização Círculos de Hospitalidade, em parceria com a OIM, no marco do Projeto Oportunidades, conduziu três encontros focais com mulheres venezuelanas e migrantes de países vizinhos ao Brasil, com o objetivo de explorar temáticas relacionadas à saúde física e mental da mulher migrante. Para as mulheres que discutiram sobre o tema, a saúde da mulher inclui aspectos como:

- 
- Boa relação consigo mesma e com o seu entorno
  - Hábitos alimentares saudáveis
  - Prática de esportes e atividades relaxantes
  - Atenção aos sinais do corpo
  - Acesso às redes de apoio especializadas
  - Acolhimento e acesso a direitos
  - Estabelecimento de vínculos saudáveis no trabalho, com familiares e amigos
  - Cuidados com a saúde mental
  - Cuidados com a saúde ginecológica através da prevenção e educação em saúde
  - Acesso à anticoncepção e ao planejamento familiar
  - Atenção humanizada durante a gravidez e o parto
  - Tempo para o autocuidado e projetos pessoais

**A SAÚDE DA MULHER NÃO SE LIMITA APENAS AO SEU APARELHO REPRODUTIVO, MAS, TAMBÉM, INCLUI TODOS OS ASPECTOS QUE PODEM INTERFERIR NA SUA SAÚDE FÍSICA E NO SEU BEM ESTAR, AUTONOMIA, INDEPENDÊNCIA E QUALIDADE DE VIDA.**

A saúde física e mental da mulher, assim como de qualquer outra pessoa, é diretamente influenciada por fatores como:



No caso das **mulheres migrantes**, aspectos como **acesso a serviços, aos direitos, informação, conhecimento e redes** são importantes na promoção de sua saúde. Esses aspectos contribuem para sua autonomia, desenvolvimento pessoal e, conseqüentemente, para sua saúde física e mental.

É importante considerar que cada fase do desenvolvimento da mulher, perpassando a infância, adolescência, adultez e vida idosa, demanda **cuidados específicos**.



No Brasil, está em vigor desde 2004 a **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM)**, pautando um conjunto de ações integradas, de prevenção de doenças e promoção de saúde.

Essa política busca:

Entender a relação entre as múltiplas determinantes dos processos de produção da saúde da mulher

Integrar no atendimentos a complexidade e âmbitos em que se expressa a saúde da mulher

Promover saúde antes que prevenir doenças, criando estratégias para reduzir as chances do acometimento de doença

**AS POLÍTICAS DE SAÚDE DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS) SÃO CONSTRUÍDAS PARA TODAS AS PESSOAS EM TERRITÓRIO BRASILEIRO, PORTANTO, A PNAISM TAMBÉM ABRANGE AS MULHERES MIGRANTES. O ACESSO A TODOS OS SERVIÇOS DO SUS É GARANTIDO, INDEPENDENTE DA SITUAÇÃO MIGRATÓRIA.**

# DIMENSÕES DO CUIDADO EM SAÚDE DA MULHER:

- Gravidez e parto humanizado
- Infertilidade e reprodução assistida
- Assistência em Anticoncepção
- Infecções Sexualmente Transmissíveis
- Violência Doméstica
- Violência Sexual
- Violência obstétrica
- Saúde ocupacional
- Saúde mental
- Câncer de mama ou de colo de útero
- Doenças Crônico-Degenerativas
- Saúde de Mulheres Adolescentes
- Saúde da Mulher no Climatério/Menopausa
- Saúde das Mulheres Lésbicas
- Saúde das Mulheres Negras
- Saúde das Mulheres Indígenas
- Saúde das Mulheres Residentes e Trabalhadoras na Área Rural
- Saúde da Mulher em Situação de Prisão
- Saúde da Mulher migrante e refugiada



A PNAISM entende que as características individuais das mulheres, bem como seus contextos e condições de vida, são determinantes em sua saúde mental e física.

AS MULHERES VIVEM MAIS DO QUE OS HOMENS, PORÉM ADOECEM MAIS FREQUENTEMENTE (PNAISM, 2004).

## COMO SE CONSTITUI A CONDIÇÃO DE VULNERABILIDADE DAS MULHERES?

A condição de vulnerabilidade feminina frente a certas doenças e causas de morte está mais relacionada com a situação de discriminação na sociedade do que com fatores biológicos (PNAISM, 2004). É importante reconhecer que a sobrecarga de responsabilidades tem um ônus grande sobre a saúde, que muitas vezes se sobrepõe às forças de qualquer pessoa.

O **processo migratório** implica na adaptação às novas condições de vida, que pode ser uma oportunidade e um evento estressor. Quando se configura como um evento estressante, repercute na saúde física ou mental da mulher migrante, quem necessita de um cuidado que reconheça essa singularidade.



# POR QUE É IMPORTANTE A PERSPECTIVA DE GÊNERO E DIVERSIDADES AO PROMOVER A SAÚDE DA MULHER?

O gênero é uma construção social e histórica que se refere ao conjunto de crenças, normas, comportamentos e relações que definem o que significa se identificar com um gênero ou outro. Trabalhar a saúde das mulheres sob a perspectiva de gênero permite reconhecer o impacto das condições sociais, culturais e econômicas em que elas vivem, e como impactam na sua saúde física e emocional.

As desigualdades entre os gêneros, assim como as situações de racismo, LGBTfobia, capacitismo, xenofobia, pobreza, dentre outras, devem ser consideradas como parte dos determinantes da saúde. Ao integrar todos esses elementos como determinantes da saúde da mulher, ela passa a ser compreendida pela perspectiva de gênero e da integralidade em saúde.



# A MIGRAÇÃO E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE DAS MULHERES

Além da condição de gênero, orientação sexual, raça, idade, etnia e/ou zona de residência, a condição de migrante pode interferir na qualidade da atenção recebida nos serviços de saúde. O acesso e atenção de mulheres migrantes também pode estar marcado pela fluência linguística, o desconhecimento do funcionamento dos serviços de saúde ou determinadas diferenças culturais.

## PARA ENFRENTAR ESSAS SITUAÇÕES:

- ✓ • Procure estratégias para aumentar sua fluência com a língua e comunicação
- ✓ • Busque redes de apoio por meio das instituições que na sua cidade prestam serviços para pessoas migrantes
- ✓ • Dedique-se a conhecer seus deveres, direitos e instituições que garantem o seu acesso a eles
- ✓ • Procure saber onde se localiza o posto de saúde mais próximo da sua residência e faça seu cadastro

## VOCÊ PODE ACESSAR OS SERVIÇOS PÚBLICOS DE SAÚDE POR MEIO DA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE (UBS).

A UBS, também conhecida como Posto de Saúde, é a porta de entrada para os demais serviços de saúde do SUS. Cada bairro ou região geográfica de sua cidade possui uma UBS.

# INTERAÇÃO COM PROFISSIONAIS DA SAÚDE

- Se achar necessário, fale para o/a profissional sobre as características da sua cultura.
- Ao procurar um serviço de saúde, é importante que o profissional saiba as singularidades culturais que podem melhorar seu estado de saúde.
- Não sinta vergonha de negociar e dialogar com os profissionais sobre essas particularidades.
- É importante entender que cada cultura possui uma forma particular de pensar os processos de saúde e de adoecimento, assim como as estratégias de recuperação e tratamento.
- Na medida que o profissional de saúde tem conhecimento sobre essas informações, o atendimento tem mais chances de responder às suas expectativas e necessidades.

No Brasil, a saúde é direito de todos e dever do Estado. A Lei de Migração 13.445/2017 garante à população migrante em território brasileiro acesso a serviços públicos de saúde, incluindo serviços especializados, como as dimensões da saúde da mulher.



Quando foi  
a última vez  
que você se  
cuidou?

# OUTUBRO ROSA E PROMOÇÃO DE SAÚDE

O Outubro Rosa é um movimento internacional que tem como objetivo principal a conscientização da realização de exames regulares para o diagnóstico precoce de câncer de mama ou câncer de colo de útero.



Ainda que todo dia é dia de cuidar da sua saúde, no mês de outubro são intensificadas as campanhas de promoção da saúde da mulher. Para realizar os exames preventivos, procure a UBS mais próxima de você, e faça seus exames **gratuitamente**.



A parceria entre a OIM e a Círculos de Hospitalidade, no marco do Projeto Oportunidades - Integração no Brasil, visa promover e fortalecer a integração econômica e social de venezuelanos e migrantes de países vizinhos ao Brasil no estado de Santa Catarina. O projeto é realizado com o financiamento da Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID).



## Círculos de Hospitalidade

Para ser atendido e participar de nossas atividades, entre em contato conosco:

**[WWW.CIRCULOSDEHOSPITALIDADE.ORG](http://WWW.CIRCULOSDEHOSPITALIDADE.ORG)**

-   @circulosdehospitalidade
-  [contato@circulosdehospitalidade.org](mailto:contato@circulosdehospitalidade.org)
-  +55 (48) 99638-0528

