

POR QUE FALAR SOBRE ISSO NA SAÚDE?

A saúde da mulher vai além do corpo.

O empoderamento contribui para:

Mais autonomia no cuidado com
a saúde

Maior acesso aos serviços de
saúde

Redução da violência

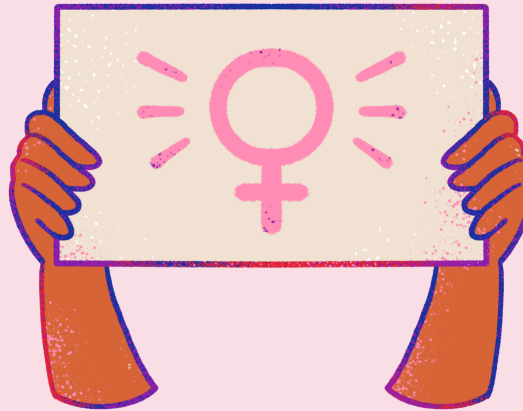
Melhor qualidade de vida

Fortalecimento emocional



DIREITOS DAS MULHERES

Toda mulher tem direito a:



- Atendimento de saúde com respeito;
- Informação clara sobre seu corpo e tratamento;
- Decidir sobre sua vida reprodutiva
- Viver sem violência;
- Ser ouvida nos serviços de saúde;

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Promoting gender equality to prevent violence against women. Geneva: World Health Organization, 2009.

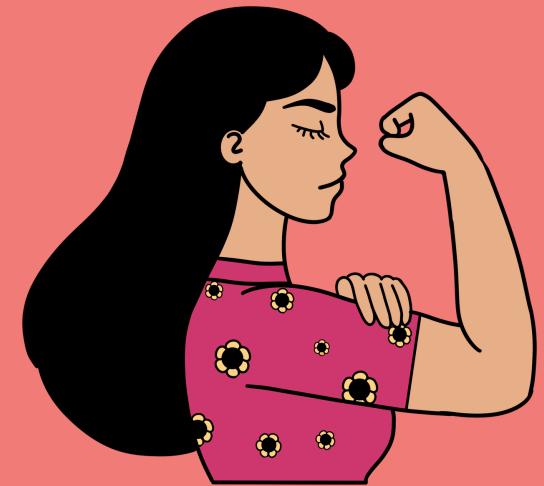
ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Equidade de gênero e saúde nas Américas. Washington, D.C.: OPAS, 2017.

ONU MULHERES. Princípios de Empoderamento das Mulheres. Brasília: ONU Mulheres, 2016.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Nova York: ONU, 2015.

EMPODERAMENTO FEMININO:

Fortalecer mulheres é
promover saúde,
respeito e igualdade.



Autores: Amanda Vitória de Oliveira da Cruz; Byanka Michelon dos Santos; Darize Letycia de Siqueira Santos Costa; Janaina Sousa Gonçalves; João Marcos Carvalho da Silva; Luan Victor Cunha de Castro; Maíra Sampaio de Oliveira Saraiva; Márcia ; Rayane Pires; Sabrina Pereira Silva; Suelen Oliveira Franco; Thiago Costa Silva; Edna Ferreira Coelho Galvão; Veridiana Barreto do Nascimento; Sylvania Yukiko Lins Takanash.



O que é?

O que é se empoderar?

Empoderamento não é apenas "sentir-se poderosa". É o processo de ganhar autonomia, ocupar espaços de decisão e ter consciência dos seus direitos. É transformar a realidade ao seu redor

Mais que um Sentimento, uma Conquista Política.

Autonomia e Saúde das Mulheres

O empoderamento passa pelo conhecimento e controle sobre o próprio corpo. Ter acesso a informações sobre saúde reprodutiva, ciclos biológicos e o direito de decidir sobre si mesma é a base da liberdade e da dignidade feminina

Meu Corpo, Meu Território de Decisão.

Empoderamento feminino e violência

O empoderamento feminino está diretamente ligado ao enfrentamento da violência contra a mulher.

A violência nem sempre começa de forma física; muitas vezes inicia com atitudes sutis.

Exemplos de violência psicológicas

- Ciúmes excessivos
- Controle sobre a vida da mulher
- Frases como: "você é minha", "não precisa trabalhar", "não fale com outras pessoas" "não usa esse tipo de roupa" "não use esse batom"

Esse tipo de comportamento caracteriza violência psicológica e até violência dentro do relacionamento (conjugal).

Casos recentes mostram a gravidade da situação



- Mesmo com medida protetiva, algumas vítimas acabam retirando a denúncia.
- Isso pode resultar em consequências trágicas, como o feminicídio.

A conscientização é essencial para prevenir e combater a violência.

Pilares do empoderamento

- Autoconhecimento: entender seu corpo e suas emoções.
- Autonomia: decidir o que é melhor para você.
- Informação: saber seus direitos e opções de cuidado.
- Apoio: contar com redes que fortalecem.

Você merece cuidado, respeito e voz.

O empoderamento feminino começa, muitas vezes, pelo reconhecimento de que certas atitudes não são normais nem aceitáveis. Frases como "você é minha", "não precisa trabalhar" ou "não fale com outras pessoas" podem parecer, à primeira vista, demonstrações de cuidado ou ciúme, mas na verdade são sinais de controle. E controle também é violência. A violência psicológica, muitas vezes silenciosa, vai minando a autonomia, a autoestima e a liberdade da mulher aos poucos, até que ela se sinta presa sem perceber.

É importante entender que a violência não começa, necessariamente, com agressões físicas. Ela pode surgir em pequenas situações do dia a dia, em palavras, em proibições, em manipulações. Quando não identificada e interrompida, pode evoluir para formas mais graves, colocando a vida da mulher em risco.

Empoderar mulheres é também dar voz, orientar, acolher e fortalecer. É garantir que cada mulher saiba reconhecer os sinais de abuso, tenha acesso a apoio e se sinta segura para dizer "não". Nenhuma forma de violência deve ser ignorada.

Se você ou alguém que você conhece está passando por isso, procure ajuda. Você não está sozinha.