



MULHERES, COMO VAI
NOSSA SAÚDE
NA ZONA DESTA?



MULHERES, COMO VAI
NOSSA SAÚDE
NA ZONA OESTE?

RIO DE JANEIRO, MAIO DE 2016

FICHA TÉCNICA

PUBLICAÇÃO

COMITÊ POPULAR DE MULHERES DA ZONA OESTE
comitedemulheresdazonaoeste@gmail.com

PACS - INSTITUTO POLÍTICAS ALTERNATIVAS PARA O CONE SUL

Rua Evaristo da Veiga, 47/702 - Centro - CEP 20031-040 - Rio de Janeiro - RJ
Telefone: +55 21 2210.2124
www.pacs.org.br

TEXTOS E EDIÇÃO: Janaína Pinto

PESQUISA: PACS, Paula Carvalho e Núcleo Piratininga de Comunicação

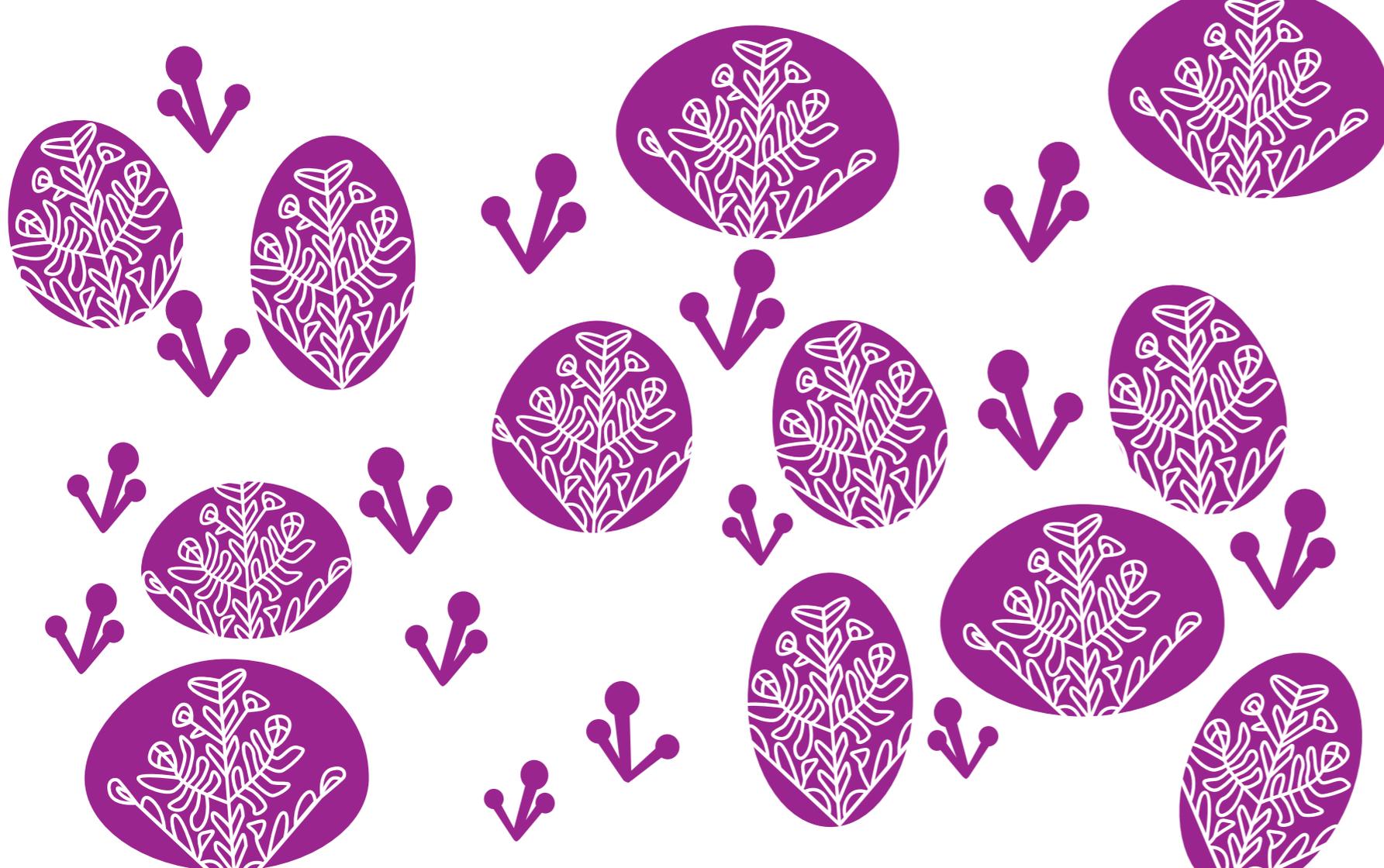
COLABORAÇÃO: Comitê Popular de Mulheres da Zona Oeste

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: Yuri Leonardo



SUMÁRIO

MUITO PRAZER, COMPANHEIRAS!.....	7	O POLÍTICO É COLETIVO – “POR NÓS, PELAS OUTRAS E POR MIM.”	37
POR QUE FALAR SOBRE SAÚDE	9	CORPO E TERRA SÃO NOSSOS TERRITÓRIOS	41
• NÚMEROS QUE TRATAM DA VIDA COTIDIANA ..	12	• A EPIDEMIA DE CESÁREAS E A NECESSIDADE DE RESGATAR SABERES FEMININOS	41
• PRODUÇÃO CAPITALISTA DE RIQUEZAS VERSUS QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO LOCAL	15	• AUTOCUIDADO E RESPEITO AO AMBIENTE	43
• UM CONVITE À RODA DE CONVERSA	17	A LONGA CAMINHADA PELA FRENTE	49
A ZONA OESTE, QUE TERRITÓRIO É ESTE?	19	• CUIDE-SE BEM	50
• MÃES PEREGRINAS	21	• O PAPEL DO SUS	51
• O CASO DE RAFAELA	23	• O QUE QUEREMOS PARA A SAÚDE DOS NOSSOS TERRITÓRIOS?	53
PELA SAÚDE INTEGRAL DA MULHER	25	FIQUE POR DENTRO!	55
• O SUS TAMBÉM É FILHO DA LUTA POR IGUALDADE SOCIAL	26		
O PESSOAL É POLÍTICO	31		
• DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS DAS MULHERES	32		
• VIOLÊNCIA CONTRA MULHERES	34		



MUITO PRAZER, COMPANHEIRAS!

Somos o Comitê Popular de Mulheres da Zona Oeste, uma frente de lutas feita por distintas mulheres auto-organizadas em parceria com organizações locais. Trabalhamos em torno de uma agenda radical anticapitalista, antirracista e antipatriarcal. Somos de Campo Grande, Bangu, Santa Cruz, Sepetiba, Pedra de Guaratiba, Vargem Grande. Dentro e fora desses bairros, fazemos um diálogo com diferentes organizações da cidade do Rio de Janeiro.

Em cada um dos territórios da Zona Oeste do Rio, somos nós mulheres que protagonizamos as principais lutas de resistência e construção de alternativas populares. Trabalhamos por uma sociedade que está por vir, em que toda população tenha saúde, educação, moradia, transporte, cultura, alimentação de qualidade e sem veneno, e tudo mais necessário para garantir uma vida plenamente saudável.

A luta pelo direito à saúde levou o Comitê a impulsionar a construção deste material. Entendemos que a intensa jornada de trabalho, dentro e fora de casa, afeta a saúde das mulheres e, por conseguinte, de toda a sociedade. Acreditamos também que a construção de uma vida saudável exige discussões e transformações amplas, porque é preciso que a ideia de saúde seja tratada levando em conta nossa autonomia nas decisões sobre nossos corpos - que são nossos territórios de luta e resistência.

Propondo a reflexão “Mulheres, como vai a nossa saúde na Zona Oeste?”, desejamos iniciar um diálogo sobre qualidade de vida, direitos, protagonismo e autonomia nos territórios que compõem a Zona Oeste. Nós nos reunimos toda última terça-feira de cada mês e organizamos atos públicos e atividades culturais nas ruas da ZO. Queremos unir e conversar cada dia com mais mulheres da região. Venha com a gente!



POR QUE FALAR SOBRE SAÚDE

Moradoras da Zona Oeste partilham o território onde vivem com muitas belezas naturais e pessoas vizinhas queridas. Por outro lado, todos os dias, convivem com “dores de cabeça” causadas por problemas de transporte público, coleta de lixo, saneamento, atendimento público de saúde, lazer e proteção ambiental

Este material que agora está nas suas mãos tem o objetivo de iniciar uma conversa. Principalmente **sobre a saúde das mulheres da Zona Oeste (ZO) do Rio de Janeiro**. Porém, **falar sobre saúde é também falar sobre economia, política e trabalho**. Então nós queremos começar com vocês uma conversa longa, sobre histórias vividas com muita luta.

Você sabia que **saúde não é o contrário de doença**? De acordo com o **Ministério da Saúde (MS)**, a palavra quer dizer muito mais. Saúde é comida sem veneno na mesa, por exemplo. É céu, rios e praias livres da poluição de indústrias pesadas. Moradia apropriada, saneamento, ambiente protegido, trabalho e renda, transporte de qualidade, lazer perto de casa, acesso a bens e a serviços essenciais... Tudo isso é saúde.

Na missão de manter toda gente saudável, o

Estado tem um papel primordial, que está descrito na nossa **Constituição Federal**:

*a saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante **políticas sociais e econômicas** que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao **acesso universal e igualitário** às ações e aos serviços para sua promoção, proteção e recuperação (BRASIL, 1988, art. 196).*

Faltou dizer na Constituição que a **saúde é um direito de todas e todos**, mas você entendeu a mensagem. A saúde pública de qualidade é um direito da população, e é preciso garantir outros direitos para conseguir garantir saúde. Mais do que tudo: é preci-

so saber que **isso é assunto para ser debatido entre mulheres trabalhadoras**, mulheres que **gostam de questionar a realidade onde vivem**. Por isso, escrevemos este texto e estamos o entregando para você.

O papel do Estado é fundamental. E a participação das pessoas nas decisões sociais, políticas e econômicas para que o Estado cumpra suas responsabilidades é tão fundamental quanto. De uma certa maneira, dá para dizer que, para o bem da saúde coletiva, é essencial fazer perguntas para entender as nossas realidades e discutir as respostas possíveis de maneira coletiva. Levantar questões sobre a cidade, o bairro onde vivemos, o nosso próprio corpo, sobre tudo que parece tão óbvio e cotidiano.

Por que tantas mulheres da Zona Oeste precisam se deslocar vários quilômetros para ir a um hospital na hora do parto, por exemplo? Por que tantas não fazem o pré-natal? Por que a mortalidade materna é muito maior entre mulheres negras, pretas, pardas, afro-descendentes do que entre brancas e amarelas¹? Por que o número de violência doméstica é tão alto no país e no mundo?

1. A classificação de cor usada aqui é a mesma usada pelo IBGE.



Para se cultivar a saúde dos territórios, é preciso, acima de tudo, respeito a todas as pessoas, suas dores, necessidades e saberes

NÚMEROS QUE TRATAM DA VIDA COTIDIANA

A injustiça e as diferenças sociais se traduzem nas estatísticas, e vamos utilizar alguns desses números para ajudar nas nossas reflexões aqui. A partir do primeiro contato com eles, percebemos como ainda somos vistas pelo aparelho estatal principalmente como mães. Por essa razão, a **Razão de Mortalidade Materna** é um excelente **indicador de saúde da população feminina**. Através dele, é possível avaliar se as mulheres de uma região estão ou não



As causas de mortalidade materna no Rio de Janeiro estão em grande parte ligadas à má qualidade do atendimento ou à falta de atendimento às mulheres durante o pré-natal, o parto e o pós-parto.

recebendo a atenção básica de que precisam para viver de maneira minimamente saudável.

As causas de mortalidade materna no Rio de Janeiro estão em grande parte ligadas à má qualidade do atendimento ou à falta de atendimento às mulheres durante o pré-natal, o parto e o pós-parto.

Essa realidade é influenciada diretamente pelas condições de vida da população nas diferentes regiões da cidade. **Diferentes territórios recebem diferentes qualidades de tratamentos. Isso é um problema de saúde pública** que atinge principalmente os países em desenvolvimento e as regiões mais pobres desses países. É o caso da Zona Oeste em comparação com outras regiões do município do Rio de Janeiro. Em 2002, por exemplo, ela chegava a absurdos 150 óbitos maternos por 100 mil nascidos vivos na região! No mesmo ano, a taxa do município do Rio era quase três vezes menor: 59,8²!

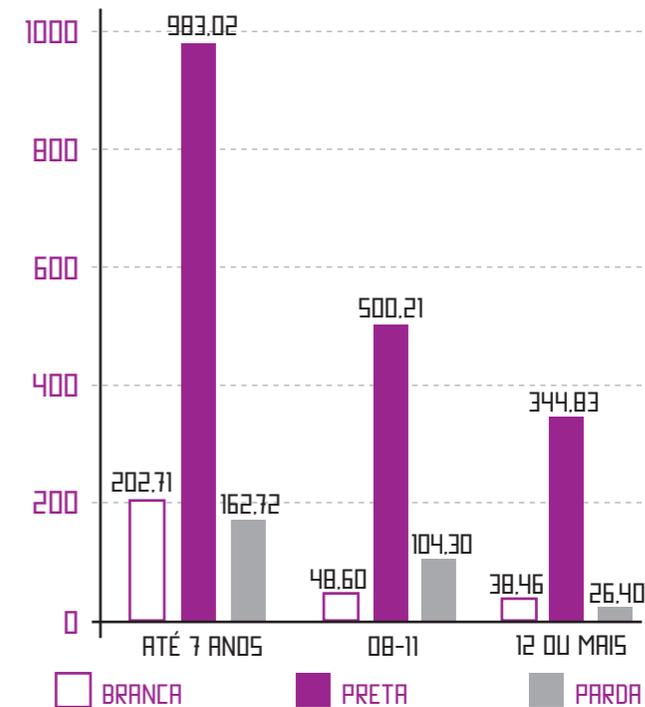
De lá para cá, os números caíram, mas a diferença entre as regiões da cidade permanece. Infelizmente, não é tão simples conseguir informações específicas de cada região. Por exemplo, a Razão de Mortalidade Materna de todo o município do Rio de

2. *Dados da Secretaria Municipal de Saúde.*

Janeiro é bem mais acessível do que a Razão de cada bairro, cada zona carioca. Isso acaba por tornar as diferenças invisíveis para as estatísticas mais fáceis de conseguir. Este é um importante passo na hora da participação popular nas políticas públicas: demandar dos órgãos responsáveis mais transparência nas informações!

Para este texto, conseguimos informações de 2011 referentes a todo o estado fluminense. E percebemos que, **quando o assunto é Razão de Mortalidade Materna no estado do Rio de Janeiro, as estatísticas mostram que a diferença é, especialmente, uma questão de cor de pele da mãe**. As mulheres fluminenses negras e pardas juntas morrem muito mais de parto do que as brancas. As negras com baixa escolaridade, mais ainda. Veja o gráfico:

RAZÃO DE MORTALIDADE MATERNA SEGUNDO RAÇA/COR E ANOS DE ESTUDO DAS MULHERES. ESTADO DO RIO DE JANEIRO - 2011



FONTE: CEPCMM / SM / SAB / SAS / SES-RJ
CDV / SVEA / SVS / SES-RJ

INDICADORES DE SAÚDE DA MULHER

Um indicador de saúde é só um número, mas funciona como um retrato. É calculado com certa frequência (a cada ano, mês a mês, semestralmente) para ajudar a sociedade a analisar como está a saúde coletiva em diferentes territórios. Por exemplo: graças ao indicador “Índice Global da Fome” é possível saber como anda o combate à fome em cada país de mundo.

A Razão da Mortalidade Materna é um indicador de saúde específico da chama pelo Ministério da Saúde de Saúde da Mulher. Outros indicadores da Saúde da Mulher usados pelo Sistema Único de Saúde, o SUS, revelam informações relacionadas ao número de mulheres que faz pré-natal e com quantas consultas, o nú-

mero de mulheres com acesso a exames que detectam o câncer de colo do útero, e o de mama, a proporção de mulheres grávidas submetidas a cesáreas.

Cada marcador desses é uma imagem e revela um retrato específico da saúde pública nas várias partes do país. Eles são muito importantes na hora de compreender como anda a saúde dos territórios estudados, mas apenas arranham a superfície.

Como você pode ter percebido, a maioria fala de questões de saúde relacionadas à maternidade e ao aparelho reprodutivo feminino. Para uma discussão sobre saúde, é preciso, principalmente, falar sobre os cotidianos e o que queremos mudar na saúde dos corpos e das ideias.

Fonte: Ministério da Saúde. “Painel de Indicadores do SUS temático Saúde da Mulher”. Ano 1, n. 1, 2007.

PRODUÇÃO CAPITALISTA DE RIQUEZA VERSUS QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO LOCAL

E por falar em tratamentos diferentes para partes diferentes da região metropolitana, por que as indústrias pesadas do Rio de Janeiro estão concentradas principalmente na Zona Oeste e na Baixada Fluminense, perto da casa das pessoas, se todo mundo sabe que elas são indústrias poluentes? Por que falta água na torneira da trabalhadora e tem água de sobra para a Thyssenkrupp - Companhia Siderúrgica do Atlântico (TKCSA), localizada no bairro de Santa Cruz na ZO?

Essas são algumas perguntas que nós propomos aqui. Elas nos movem na caminhada, fazem com que não olhemos para o mundo como simples observadoras, mas como mulheres que atuam para transformá-lo.

Por exemplo: na Zona Oeste, estão grandes territórios da cidade do Rio de Janeiro com Índices de Desenvolvimento Social baixíssimos. Isso quer dizer que, na região, a **rede de distribuição de água, a rede geral de esgoto, o sistema de coleta de lixo, a quantidade de banheiros por pessoa, o valor da taxa de analfabetismo e o valor da renda média das pessoas refletem uma realidade mais dura do que a de outros territórios cariocas.**

Por isso dizemos que nesses territórios a conta



Na Zona Oeste, estão grandes territórios da cidade do Rio de Janeiro com Índices de Desenvolvimento Social baixíssimos.

não fecha. Como pode a Zona Oeste padecer de tantas faltas básicas - como água e bons serviços de saúde pública perto de casa - se ela está dentro do mapa de grande produção de riqueza industrial do estado do Rio? Imensos investimentos foram e ainda são feitos para que o Porto de Sepetiba, por exemplo, torne-se uma das principais plataformas de exportação de minério de ferro e produtos siderúrgicos do país inteiro!

Enquanto isso, centenas de pessoas da população de Santa Cruz sofrem com as emissões de pó das indústrias da região e não têm perto de casa nenhuma médica/médico especializada/o em alergia atendendo pelo SUS! Nenhuma!

O minério de ferro escoado por Sepetiba vem de Minas Gerais, os produtos siderúrgicos vêm, em boa

E O QUE É O ÍNDICE DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL, O IDS?

O IDS é uma maneira de medir a **qualidade de vida** da população de um território. Ele varia de zero a um. Quanto mais perto de um, melhor o desenvolvimento social da região estudada. Quanto mais perto de zero, pior o desenvolvimento social da região estudada.

Para calcular o IDS, é preciso coletar informações sobre a **rede de distribuição de água**, a **rede geral de esgoto**, o **sistema de coleta de lixo**, a **quantidade de banheiros por pessoa**, o **valor da taxa de analfabetismo** e o **valor da renda média das pessoas**.

parte, de Santa Cruz. Para que essas riquezas sejam extraídas da terra, muitas pessoas foram forçadas a desistir das suas formas tradicionais de produção do viver, como a pesca e a agricultura familiar, porque a natureza sofre com a poluição da indústria. E a população ainda precisa continuar a conviver com serviços públicos



Que efeitos você acha que tudo isso tem sobre a saúde da população?
O que isso traz para a vida das mulheres deste território?
O que as suas vizinhas pensam disso?

e qualidade de vida insuficientes? Isso não faz sentido. Toda essa riqueza produzida vai pra onde? Pra quem? Que riqueza é essa que empobrece as vidas vizinhas?

Do lado de casa, estão produzindo milhões e milhões de dólares em lucro. Sabe-se lá o que é tanto dinheiro. E as trabalhadoras ainda precisam se preocupar se o que têm no bolso vai dar para o mês. Essa conta não fecha. A terra é de todas e de todos. A injustiça social e ambiental não é natural.

Que efeitos você acha que tudo isso tem sobre a saúde da população? O que isso traz para a vida das mulheres deste território? O que as suas vizinhas pensam disso?

As mulheres trabalhadoras lidam mais de perto com as próprias doenças e as doenças da família, são elas que se desdobram nas atividades quando alguém da família adoce, que precisam lavar louças e roupas com a água suja dos rios, e ver a fuligem tomar conta dos quintais todos os dias. Dentro do cenário da Zona Oeste, assim como em qualquer periferia do planeta, o fardo carregado pelas mulheres trabalhadoras é muito pesado.

UM CONVITE À RODA DE CONVERSA

Existe uma luta de muitos anos pela Saúde da Mulher, para que nós mulheres sejamos encaradas como um ser humano integral, com desejos, sonhos, opiniões e problemas de saúde específicos. É possível juntar-se a ela e trazer mais saberes para a roda de conversa

Aqui trazemos algumas histórias dos **anos de luta internacional e local pela Saúde Integral da Mulher**. Vamos também falar sobre mulheres que moram em Campo Grande, Vargem Grande, Cosmos... e que estão em uma busca diária por uma vida mais saudável e autônoma, construindo alternativas populares a esse “desenvolvimento” que só adoce a gente.



Existe uma luta de muitos anos pela Saúde da Mulher, para que nós mulheres sejamos encaradas como um ser humano integral, com desejos, sonhos, opiniões e problemas de saúde específicos. É possível juntar-se a ela e trazer mais saberes para a **roda de conversa**

Agricultoras, terapeutas e feirantes que moram na mesma cidade desigual e apressada onde moramos. Mesmo assim, conseguem se conectar com a terra. Em suas práticas cotidianas de cuidados e cultivos, dependem menos dos alimentos tóxicos vendidos nos supermercados.

Queremos conversar sobre um assunto que você conhece muito bem: o seu dia a dia e o lugar onde você vive. Vamos compartilhar algumas das nossas reflexões. Só pra dar início ao diálogo.



A ZONA OESTE CARIOCA, QUE TERRITÓRIO É ESTE?

Paciência, Santa Cruz, Sepetiba, Barra de Guaratiba, Campo Grande, Cosmos, Ilha de Guaratiba, Inhoaíba, Santíssimo, Senador Vasconcelos e Pedra de Guaratiba são alguns dos bairros da Zona Oeste. Os dados e as reflexões apresentados aqui são baseados nesses bairros e fazem parte de um esforço de algumas moradoras da região, pesquisadoras cariocas e da equipe do Instituto PACS de trazê-los para o debate.

Esses lugares não são todos iguais. Longe disso. Pedra de Guaratiba, por exemplo, guarda muito de uma **pequena aldeia de pescadores**, ainda que a maioria das pessoas só estejam em casa nos finais de semana, porque trabalha longe. Já Santa Cruz também tem pescadoras e pescadores, agricultoras e agricultores. Porém tem também um ar mais **urbano e industrial**, cheia de fábricas e de vans cortando o trânsito em alta velocidade.

Nesse pedaço da cidade, há **muita riqueza**

natural e humana. Algumas praias maravilhosas, como a restinga da Marambaia e Grumari. Muita **comida boa**, peixe fresco, restaurantes procurados por pessoas de toda a cidade e turistas.

Em bairros como Pedra de Guaratiba, Barra de Guaratiba, Sepetiba e Santa Cruz, as **relações de amizade entre vizinhos e vizinhas** ainda são fortes. As pessoas se conhecem, conversam nas calçadas, oferecem ajuda umas às outras, protegem-se, fazem reuniões nos espaços religiosos, nos campiños de futebol.

Em Ilha de Guaratiba, o **clima rural** é forte. Há no bairro, ao pé do Maciço da Pedra Branca, muitas **chácaras** e pessoas produtoras de plantas ornamentais. Em Paciência, ainda são grandes as áreas de vegetação, mesmo com o avanço das investidas industriais.

Já Campo Grande é bem comercial. É onde uma boa parte das moradoras e dos moradores da região encontra trabalho. Todos os dias, a circulação



Mesmo tão diversa, a Zona Oeste como um todo guarda traços de antiga zona rural do município e apresenta lindas áreas naturais e práticas de agricultura familiar. Também é uma das regiões da cidade que mais precisa de melhorias em serviços públicos

de pessoas é intensa.

A quantidade de **shoppings, lojas de rua, universidades e serviços de saúde** disponíveis leva muitas pessoas que vivem ao redor a visitarem o bairro no dia a dia. Ele fica na mesma Área de Planejamento de Cosmos, Inhoaíba, Santíssimo e Senador Vasconcelos, a AP 5.2. Poucas sabem que ali também vivem agricultoras e agricultoras que produzem de forma agroecológica no Maciço da Pedra Branca e seu entorno.

No entanto, mesmo tão diversa, a Zona Oeste como um todo guarda traços de antiga zona rural do

OS BAIROS ESTUDADOS

As **Áreas de Planejamento**, APs, do município do Rio de Janeiro são **divisões da cidade usadas pela Prefeitura**. Nesta pesquisa, trazemos os dados de duas delas: a AP 5.2 e a AP 5.3.

A AP 5.2 é a **região de Campo Grande e Guaratiba**, Santíssimo, Senador Vasconcelos, Inhoaíba, Cosmos, Barra de Guaratiba e Pedra de Guaratiba.

A AP 5.3 é a **região de Santa Cruz**, Paciência e Sepetiba.

município e apresenta áreas naturais muito lindas. Ao mesmo tempo, também é uma das regiões da cidade que mais precisa de melhorias em serviços públicos.

Renda mensal mais baixa em relação às zonas nobres e uma concentração de indústrias altamente poluidoras do município do Rio de Janeiro também são características comuns a quase todo o território. Isso influencia muito na saúde das pessoas e do ambiente.

MÃES PEREGRINAS

Quando pensamos as consequências estatísticas das desigualdades sociais na vida das mulheres, mais uma vez, a Razão da Mortalidade Materna ajuda a enxergar o cotidiano.

A peregrinação antes do parto faz com que as mulheres da Zona Oeste estejam mais expostas ao óbito materno. Algumas delas percorrem grandes distâncias para parir sem saber de que tipo de parto precisam, porque não tiveram acompanhamento neonatal. Muitas mortes poderiam ser evitadas se essas mulheres tivessem tido acesso aos serviços que devem ser garantidos pelo município.

A partir da década de 1990, grande parte da população da Zona Oeste do Rio de Janeiro começou a se deslocar em direção à região mais central da cidade à procura de melhores serviços públicos de saúde, porque os serviços públicos em geral pioraram.

Com o aumento de aparelhos públicos de saúde voltados para a saúde da mulher na zona oeste, a peregrinação diminuiu mas não acabou. Mesmo porque não adianta apenas haver o aparelho, quando a população continua sentindo falta de qualidade e acolhimento no atendimento.



POR QUE SERVIÇOS PÚBLICOS PIORARAM NA DÉCADA DE 1990?

O modelo brasileiro de saúde para todas e todos sofre ataques todos os dias. Na **década de 1990**, um **projeto econômico político e social chamado neoliberalismo**, que já vinha fazendo estragos pelo mundo, **chegou ao Brasil**. Os **serviços públicos começaram a perder recursos**, e a **saúde foi sendo prejudicada**.

O **neoliberalismo defende a privatização**. Ele diz que os serviços básicos de transporte, saúde, educação e etc. devem ir para mãos de empresas privadas, em vez de serem garantidos pelo Estado como direitos universais. Ele diz que isso é bom para a população porque a iniciativa privada é mais eficiente, enquanto a pública é mais possível de ser corrompida. Mas o que significa na prática a adesão de políticas ao neoliberalismo?

- Que os **serviços públicos ficam cada vez mais sucateados**,
- Que a **maioria das pessoas continua não**

ganhando o suficiente para pagar planos de saúde ou tratamentos particulares de qualidade,

- Que os **planos de saúde populares cobram um preço mais baixo, mas não oferecem tratamentos de qualidade** e são muito possíveis de serem corrompidos, exatamente porque não podem cobrar mais da clientela.
- Que os **planos de saúde populares são desvalorizados na hora do atendimento** em hospitais, clínicas e consultórios. A preferência é para os “planos de saúde bons”, aqueles que podem ser pagos por quem tem mais dinheiro.
- Que a saúde deixa de ser um direito universal de todas e todos para ser entendida como uma mercadoria acessível apenas para às pessoas mais ricas da população - quem pode pagar.

O CASO DE RAFAELA

Em 2015, **menos de um ano atrás**, **Rafaela Cristina de Souza Santos**, uma **adolescente de 15 anos, negra, moradora da Zona Oeste e grávida de nove meses, faleceu após entrar em trabalho de parto e aguardar por horas para ser atendida** no Hospital Mariska Ribeiro, o **Hospital da Mulher de Bangu**.

De acordo com entrevista da mãe da adolescente à imprensa, Rafaela ficou mais de dez horas sem atenção especial da equipe do hospital e queixou-se repetidamente de dores de cabeça. Quando começou o procedimento da cesárea, a adolescente já estava em condições críticas.

Ela ainda chegou a ser enviada para o Hospital Municipal Ronaldo Gazzola, em Acari, Zona Norte, mas não resistiu.

De acordo com o depoimento de familiares à imprensa, a adolescente teve acompanhamento neonatal e uma gravidez tranquila, sem atribulações, e o médico em Acari ficou muito sensibilizado pela maneira como a parturiente chegou às suas mãos.

A existência de um Hospital da Mulher na Zona Oeste é motivo de comemoração. Mas isso não quer dizer que a luta esteja vencida, especial-

mente quando casos como o de Rafaela teimam em acontecer. A rede de serviços públicos e de qualidade para a população feminina ainda tem muito o que ampliar e, principalmente, melhorar.



UMA LUTA PELA SAÚDE INTEGRAL DA MULHER

A luta pela Saúde Integral da Mulher não começou ontem - nem no mundo, nem no Brasil. Por isso vamos falar um pouco sobre o que queremos dizer com o termo. **A discussão sobre Saúde da Mulher ganhou o país nos anos 1980.** Mas antes de a discussão começar na esfera nacional, ela precisou fazer parte do dia a dia de mulheres como nós. **Ela começou com conversas como esta.**

Nos anos 1970, **o Brasil vivia sob uma ditadura.** Você se lembra ou conhece alguém que lembra? Ela foi **instalada por um grupo de militares, empresas e movimentos políticos** que não aceitavam o projeto de governo do **presidente João Goulart, o Jango.** Naquela época, já havia movimentos sociais e sindicatos que lutavam por melhorias no acesso aos direitos básicos da população, e essas pessoas apoiavam o presidente Jango, não a ditadura.

O golpe militar de 1964 e a ditadura que se seguiu marcaram uma **época de perseguição às lutas**

sociais e a militantes políticas/os. Pessoas foram torturadas, mortas e desaparecidas porque lutavam contra o regime e por uma sociedade democrática.

As mulheres estavam presentes nessas lutas, inclusive entre os grupos que escolheram o caminho da luta armada. Muitas foram perseguidas, torturadas, mortas e exiladas. Outras continuaram a atuar na política nacional, apesar das restrições autoritárias.

Durante a ditadura, mulheres protagonizaram e fortaleceram mobilizações locais, as lutas nos bairros, pelo direito a creches e, especialmente, pela saúde das mulheres. Elas também batalharam para garantir a possibilidade de hoje estarmos aqui falando sobre política e injustiça social sem correr o perigo de sermos presas.

No início da década de **1970**, muitas **mulheres militantes de organizações de esquerda tiveram que sair do país por causa da repressão.** Na **Europa** e nos **Estados Unidos**, elas **entraram em contato com organizações feministas.** Nesses países, a luta

feminista era um marco desde a década de 1960.

A aproximação das militantes brasileiras com organizações feministas fora do país foi fundamental para o crescimento da luta feminista no Brasil. Foi com a saída do Brasil que elas puderam perceber como a luta das mulheres fazia diferença nas condições de vida delas. Por isso, quando voltaram ao país, elas começaram a pensar **como adaptar as experiências que viveram para a realidade brasileira.**

O SUS TAMBÉM É FILHO DA LUTA POR IGUALDADE SOCIAL

O SUS nasceu do esforço de milhares de brasileiras e brasileiros. Ele foi o resultado de várias conferências que aconteceram em todo o país durante as décadas de 1970 e 1980. Naquele momento, cresceu no Brasil **o movimento pela saúde pública e gratuita para todas e todos.**

Durante a **5ª Conferência Nacional de Saúde**, que aconteceu em **1975**, uma das propostas foi a **construção de um Sistema Nacional de Saúde**. Quatro anos depois, um grupo de sanitaristas criou a Associação Brasileira de Saúde Coletiva, a Abrasco, e movimentos sociais chegaram juntos na batalha por saúde coletiva gratuita.

Finalmente, em **1986**, depois do fim da ditadura militar, aconteceu a histórica **8ª Conferência Nacional de Saúde**. O relatório final do encontro foi a base da **criação do Sistema Único de Saúde**, o SUS, em **1988**. Antes da criação dele, só tinha acesso a tratamento de saúde quem contribuía com a Previdência ou quem podia pagar.



Durante a ditadura, mulheres protagonizaram e fortaleceram mobilizações locais, as lutas nos bairros, pelo direito a creches e, especialmente, pela saúde das mulheres. Elas também batalharam para garantir a possibilidade de hoje estarmos aqui falando sobre política e injustiça social sem correr o perigo de sermos presas.

RESISTÊNCIA MatriARCAI PERTO DE CASA: QUILOMBO CAFUNDÁ ASTROGILDA

Como responder ao cotidiano de injustiças e falta de espaço para **saberes populares**? Muitas das vezes, lutar é a única alternativa. E para isso é preciso um **primeiro passo**, que parece pequeno, mas pode fazer toda diferença. Bem perto das avenidas da Zona Oeste que receberão diversas atividades dos Jogos Olímpicos em 2016, existe um território que, em 2013, foi reconhecido como **território quilombola**.

As matas verdes e os bananais guardam casas construídas por **famílias que moram ali há gerações**. Nos relatos da história do quilombo, chama atenção a **importância das mulheres**.

Elas desempenhavam diversas funções com maestria: o cuidado com as casas, o zelo pelas famílias, a produção de alimentos e ervas medicinais. Além de tudo, faziam também serviços para fora, como lavar roupa “para as madames” que apareciam de vez em quando.

O primeiro passo para a criação do território quilombola foi dado há mais de cem anos, por **Astrogilda Ferreira da Rosa**. Nascida no século retrasado, ela resolveu fincar pé no alto de um morro, onde passou a receber pessoas negras que haviam sido escravizadas. Faleceu aos 98 anos, no final da década de 1980.

Porém, a sua lembrança e os frutos da sua vida ainda são presentes no **Parque Estadual da Pedra Branca** e nos corações de descendentes e amigas. O conhecimento das plantas que Astrogilda tinha ainda vive, e é passado de geração a geração, para o bem da saúde coletiva daquele território.

Existem muitas maneiras de se posicionar a favor da saúde coletiva. O Fórum de Saúde do Rio de Janeiro é outro exemplo. Ativo desde 2005, foca na defesa da saúde pública e promove encontros populares para discutir a crise da saúde no estado do Rio e como a resistência popular pode combatê-la.



MULHERES, MISTUREM-SE!

As lutas pela Saúde Integral da Mulher começaram faz tempo, mas precisam se misturar mais. Conquistar mais mulheres, especialmente as trabalhadoras, as donas de casa que vivem nas periferias do país. Quem conhece as consequências das desigualdades sociais na pele? As mulheres que, por experiência, sabem que, nesse mundo desigual, o privilégio de algumas é a pobreza de outras.

Nenhum movimento feminista está completo sem a voz da classe trabalhadora. Nenhum movimento feminista está completo sem a voz das mulheres

negras, das trans, das lésbicas, das bissexuais. Sem a voz das mulheres que se sustentam como prostitutas. Das mulheres do campo e das cidades.

Na década de 1960, uma militante feminista brasileira chamada Heleieth Saffioti começou uma discussão que, até hoje, é muito importante. Ela chama atenção para as diversas maneiras de dominação existentes no mundo de hoje. Essas relações sociais de opressão são como um nó, formado por três pontas que não se separam: o patriarcado, o racismo e o capitalismo. Combater esse nó é uma luta diária.



O PESSOAL É POLÍTICO

ASSIM EU VEJO A VIDA

*A vida tem duas faces:
Positiva e negativa
O passado foi duro
mas deixou o seu legado
Saber viver é a grande sabedoria
Que eu possa dignificar
Minha condição de mulher,
Aceitar suas limitações
E me fazer pedra de segurança
dos valores que vão desmoronando.
Nasci em tempos rudes
Aceitei contradições
lutas e pedras
como lições de vida
e delas me sirvo
Aprendi a viver.*

— Cora Coralina

E o que é a luta pela Saúde Integral da Mulher? Ela começou com uma bandeira muito importante: o pessoal é político! É preciso saber que, se uma de nós sofre violência em casa, isso não é um problema individual, nem do casal, mas de todas as mulheres e da sociedade. É um problema de todas as mulheres se uma mulher usa roupas curtas e batom vermelho e é desrespeitada por isso.

É um problema de todas as mulheres se o aborto é ilegal neste país, e as mulheres com renda mais alta conseguem fazê-lo mesmo assim, mas as de renda mais baixa correm o risco de morrer tentando. É um problema de todas as mulheres se as negras sofrem preconceito de cor até na hora de parir, se mães e filhas de santo sofrem com a intolerância religiosa que é também racista.

Em uma sociedade onde o lema “cada uma por si” é defendido pelo mercado como lei, a resistência das mulheres vivencia a união nas diferenças. Mulheres da Zona Oeste carioca não são iguais às moradoras do Sertão dos Inhamuns no Ceará, por

exemplo; mas elas têm alguns problemas comuns, e mais importante do que os problemas que têm em comum: juntas as mulheres são mais fortes para enfrentar os problemas sociais e pessoais.

Uma mulher que tem o suporte de outras mulheres é mais forte para vencer a violência doméstica, a falta de políticas públicas que garantam direitos e o dia a dia embrutecido das ruas: os assédios machistas, a violência urbana e policial, os coletivos lotados. Por isso foi e ainda é tão importante afirmar que o pessoal é político, sim, e precisa ser discutido.

DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS DAS MULHERES

Foi com essas ideias que, na década de 1980, existiu uma forte batalha feminista para que o Estado reconhecesse o direito de escolha e de livre exercício da sexualidade das mulheres. Os movimentos pediam que a imagem social das mulheres deixasse de ser ligada exclusivamente ao papel de reprodutora. As mulheres não são só a capacidade que têm de serem mães, se uma dia elas quiserem.

Mas como construir autonomia feminina e o direito de tomar decisões sobre o próprio corpo

em uma sociedade patriarcal, machista e profundamente desigual?

O Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher, PAISM, foi criado em 1983 e foi uma iniciativa dos **movimentos feministas** do país que interviu nas políticas do Ministério da Saúde. Ele nasceu da crítica das feministas à ideia de que os cuidados com a Saúde da Mulher deveriam se voltar apenas ao seu aparelho reprodutivo, precisamos disso e mais! Por isso a luta é pela saúde integral da mulher, e enxerga outros aspectos da sua vida, inclusive o exercício da sexualidade.

Já na década de 1980, as mulheres exigiam ser vistas como pessoas completas, não apenas como mães em potencial. E essa é uma luta feminista brasileira até os dias de hoje. A ideia era construir dentro da luta pela saúde integral no Brasil, uma semente da luta pelos direitos sexuais e reprodutivos das mulheres.

Você sabe que direitos são esses? Direitos sexuais e reprodutivos são direitos que todas as mulheres têm. Conheça alguns deles:

- Decidir se quer ou não ter filhas ou filhos sem sofrer preconceito nem violência;
- Decidir o número de filhas ou filhos que terá, ou o intervalo entre uma gravidez e outra;

- Ter acesso à informação e aos meios para o exercício saudável e seguro de engravidar, parir e fazer sexo;
- Ter acesso ao aborto seguro;
- Ter controle sobre o próprio corpo;
- Viver a própria sexualidade sem sofrer discriminações ou violência!

Como construir autonomia feminina e o direito de tomar decisões sobre o próprio corpo em uma sociedade patriarcal, machista e profundamente desigual?



Como exercemos nossos direitos sexuais e reprodutivos? Por que eles são importantes? Existe algum outro que você colocaria nesta lista?

VIOLÊNCIA CONTRA MULHERES

É violência contra as mulheres:

“qualquer ato ou conduta baseada no gênero que cause morte, dano ou sofrimento físico, sexual ou psicológico à mulher, tanto na esfera pública como na esfera privada.”

Essa definição é de um documento que é referência no assunto. O nome dele é **Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência**



A violência contra as mulheres pode ser física, sexual ou psicológica. A Lei Maria da Penha, outra grande referência no assunto, também leva em consideração os casos de violência moral e patrimonial.

lência contra a Mulher, também conhecido como **Convenção de Belém do Pará**, publicada em 2003.

A violência contra a mulher pode ser física, sexual ou psicológica. A Lei Maria da Penha, outra grande referência no assunto, também leva em consideração os casos de violência moral e patrimonial.

Os dados de violência contra as mulheres que apresentamos nessa cartilha foram divulgados pelo Instituto de Segurança Pública (ISP) do estado do Rio de Janeiro, **na publicação anual Dossiê Mulher**. Essa publicação faz um levantamento dos crimes cometidos contra as mulheres previstos principalmente pela **Lei Maria da Penha**, de 2006.

Porém, **nem todos os casos de violência contra as mulheres chegam às delegacias**. Muitas vezes as mulheres enfrentam inúmeras dificuldades para denunciar os crimes, e assim eles não ficam registrados. É muito importante que os casos sejam denunciados, pois o Estado baseia as ações específicas no número de denúncias. Quanto mais denúncias, mais o Estado deve se organizar para atuar em favor das vítimas.

Mesmo que o número de denúncias seja menor que o total de casos de todos os dias, **os índices estaduais são alarmantes**. Em 2012, do total das denúncias, **94,9% dos casos de tentativas de estupro**



Só em 2012, 58.051 mulheres denunciaram no estado do Rio que foram vítimas de lesão corporal dolosa. Imagina se toda mulher que sofresse violência física denunciasse. Esse número, que já é muito alto, seria ainda maior.

foram registrados por mulheres, que também foram maioria nos registros de estupro: **82,8% do total de pessoas estupradas em 2012 foram mulheres**.

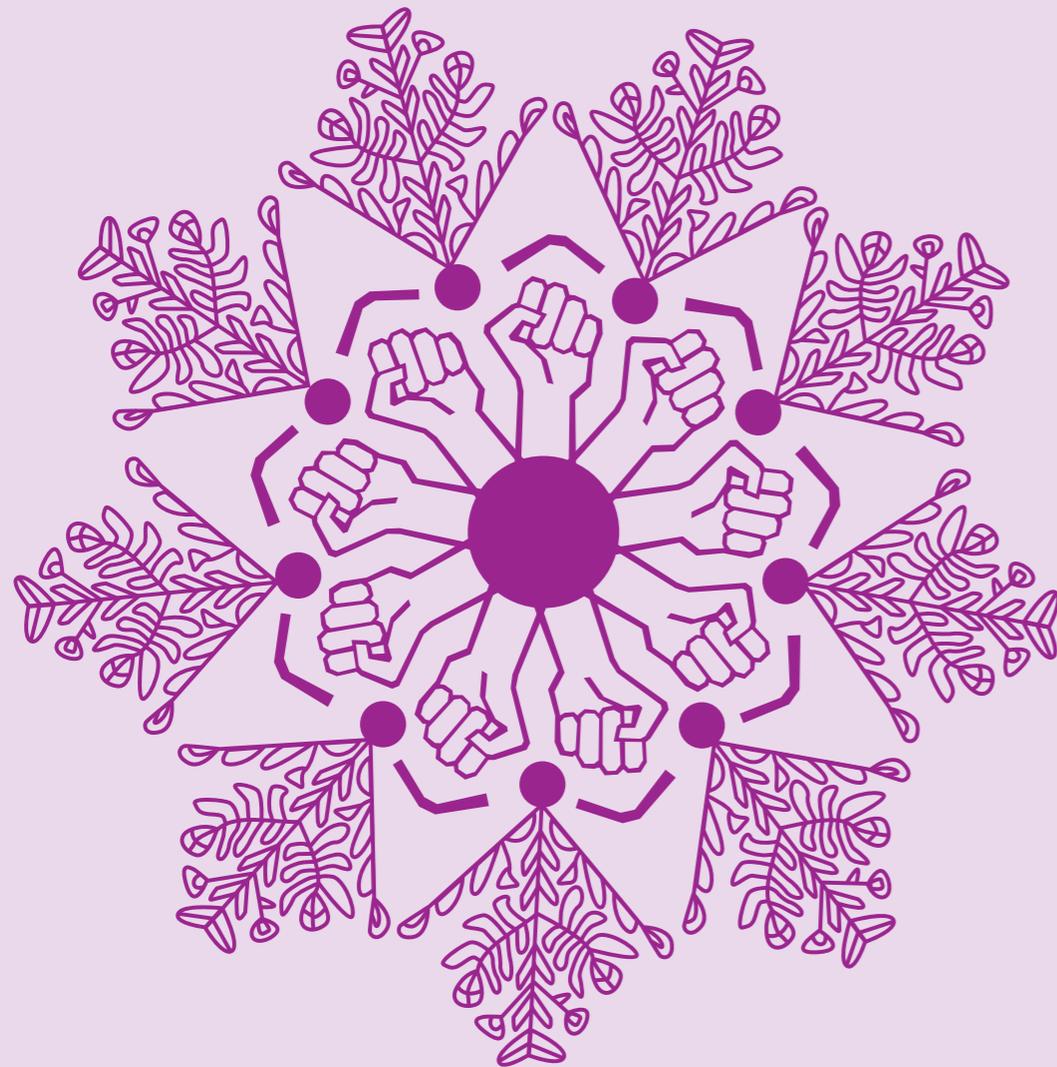
Outro dado alarmante é que, só em 2012, 58.051 mulheres denunciaram no estado do Rio que foram vítimas de lesão corporal dolosa. Imagina se toda mulher que sofresse violência física denunciasse. Esse número, que já é muito alto, seria ainda maior.

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

Há várias formas de violência que nos marcam e impedem que realizemos nossos projetos de vida. A violência psicológica é uma delas: ameaças, humilhações, manipulações, chantagens, isolamento social. Embora a sociedade trate isso como natural, não é! Nós mulheres temos o direito a viver uma vida livre de violência. A violência é uma forma de oprimir as mulheres e quebrar nosso espírito.

VIOLÊNCIA INSTITUCIONAL

A **garantia de uma vida sem violência** faz parte da ideia de **saúde integral, bem-estar psicológico, físico e social**. Logo, ela não está presente apenas nas relações abusivas de mulheres e seus namorados ou esposos. Qualquer situação em que haja morte, dano ou sofrimento físico, sexual ou psicológico às mulheres é uma violência. A **mortalidade materna** quando associada a **cesáreas desnecessárias** ou a **atendimento tardio** ou a **falta de atendimento** também é uma **violência contra as mulheres**.



O POLÍTICO É COLETIVO “POR NÓS, PELAS OUTRAS E POR MIM”

Mas a discussão sobre a Saúde da Mulher não para nos direitos sexuais e reprodutivos, ela envolve todos os aspectos da vida. Ela não fala apenas sobre o que é comum a todas, mas principalmente sobre as nossas diferenças. Os programas e os sistemas de saúde locais devem estar preparados para todas as demandas da saúde das meninas, das adultas e das idosas. Essas demandas mudam de lugar para lugar.

Você sabia que nós mulheres somos as pessoas que mais adoecem por causa da carga de trabalho pesada? Isso porque muitas de nós trabalhamos dentro e fora de casa. Isso é chamado de dupla jornada. Mas, na vida das mulheres trabalhadoras que moram em periferias, isso é ainda mais grave.

Em 2012, saiu uma pesquisa chamada Retratos das Desigualdades de Gênero e Raça. Ela foi feita pelo Instituto de Políticas Econômicas Aplicadas, o IPEA, e mostrou que:

No Brasil, as mulheres de 10 anos de idade ou mais trabalham uma média de 24 horas por semana nas tarefas domésticas; já homens de 10 anos de idade ou mais trabalham uma média de 10 horas por semana nas mesmas tarefas.

Um dos resultados dessas 14 horas a mais na conta das mulheres é mais cansaço do corpo e da mente. Isso tem impacto não só sobre a saúde, mas sobre a vida profissional das mulheres fora de casa. Como será que isso se traduz na Zona Oeste do Rio de Janeiro?

Nas periferias das cidades, como é o caso da Zona Oeste, essa estatística é agravada pela realidade fotografada pelo **Índice de Desenvolvimento Social**. Lembra dele?

Se as mulheres já ficam cansadas quando têm que trabalhar fora e dentro de casa, imagina quando,

além disso, têm de pegar um transporte coletivo em más condições? Têm de viver com uma coleta de lixo que não é eficiente? Têm de ser vizinhas de indústrias poluentes que não assumem a responsabilidade pelo mal que fazem ao ar, à água e ao solo de onde tiram tanta riqueza natural?

Quem tem privilégios precisa aprender a reconhecê-los. E quem não tem os direitos básicos respeitados precisa lutar por eles!

Os problemas da saúde coletiva têm muito a ver com distribuição desigual de riquezas e com uma divisão de trabalho que precisa ser repactuada. Se interessa a toda a sociedade que as crianças recebam cuidados e boa criação, por que essa tarefa é atribuí-

da somente às mulheres?

O emprego de doméstica ainda é uma das mais importantes funções da mulher na sociedade brasileira. De acordo com a Organização Internacional do Trabalho, existiam 6,7 milhões de empregadas domésticas no Brasil em 2010. O número representava 17% das mulheres com emprego no país. Quantas domésticas você conhece? Quantas queriam ter outra profissão?

Os trabalhos domésticos e de reprodução das nossas vidas em sociedade são vistos como “trabalhos de mulher”. Algumas conseguem viver de outras formas e são julgadas por isso. “Olha ela, não sabe costurar um botão!”. Existem também mulhe-

res que sabem cuidar da casa, gostam do que fazem e não querem ajuda!

Mas, para a grande maioria, assumir a responsabilidade pelos cuidados não é escolha e significa grande sobrecarga. Muitas vezes, nem é considerado trabalho, pois é feito com amor. Por isso dizemos que todas e todos devem ser responsáveis pelos trabalhos domésticos, não apenas as mulheres; e que o Estado tem papel fundamental na garantia de direitos que coloquem os cuidados com a produção do viver em primeiro lugar e não o lucro.

Por tudo isso, ainda são as mulheres que mais sofrem com as privatizações e desresponsabilização do Estado em garantir educação e saúde. Além do

mais, apesar de ocuparmos cada vez mais postos no mercado de trabalho formal, são ainda os mais precarizados.

Existe algo muito errado quando tantas mulheres que gostariam trabalhar com outra coisa estão pela cidade como babás, copeiras, cozinheiras, faxineiras... Muitas delas têm uma origem de baixa renda, são negras e os empregos que conseguem são esses.

Uma pequena mudança na vida de uma mulher hoje é uma semente que se planta para uma mudança maior. Quando uma mulher se dispõe a conhecer os próprios desejos, a assumir para si mesma que a vida que leva não é a que seu peito deseja, já começa ali uma pequena revolução na saúde daquela mulher.



Quem tem privilégios precisa aprender a reconhecê-los. E quem não tem os direitos básicos respeitados precisa lutar por eles!



CORPO E TERRA SÃO NOSSOS TERRITÓRIOS

Foi pensando nas pequenas e muito intensas revoluções que algumas mulheres da Zona Oeste escolheram uma missão de vida muito instigante. Dalila Silva, por exemplo, é uma senhora agricultora, doceira e feirante do Maciço da Pedra Branca. Ela diz que a grande alegria da vida dela é ter uma saúde equilibrada e “trabalhar para ajudar outras pessoas a quase não precisar de remédio”.

Mulheres como Dalila caminham pelas feiras orgânicas, no meio da mata do Maciço, nos quintais de casa, dentro do aparelho público de assistência social. Elas abraçaram os princípios do autocuidado e são exemplos de gente que procura a autonomia sobre o próprio corpo e a autogestão do espaço onde vivem. Autonomia, autogestão e solidariedade são os três princípios básicos da Economia Solidária, que muitas delas também praticam. Mas o que isso significa?

O discurso médico diz que os saberes sobre a saúde pertencem aos profissionais da classe médi-

ca. E, é claro, os conhecimentos específicos da classe médica levam tempo para ser aprendidos, são valiosos e salvam vidas. Mas não são os únicos conhecimentos sobre saúde. Pelo contrário. Especialmente quando se trata de saúde coletiva e ambiental.

Uma dieta rica em nutrientes, feita por mãos que conhecem o que a terra pode dar de mais saudável é a melhor prevenção de doenças que há. Muito melhor do que vitamina C efervescente! Sem falar nas muitas plantas medicinais, que são reconhecidas pelo próprio SUS como remédios eficazes. Sabe quem possui o conhecimento sobre elas? Suas vizinhas, suas avós, aquela tia distante.

A EPIDEMIA DE CESÁREAS E A NECESSIDADE DE RESGATAR SABERES FEMININOS

Um exemplo de como a cultura da intervenção médica especializada pode ser danosa à auto-



De acordo com pesquisa desenvolvida pela Fiocruz, em 2014, a cesárea foi feita em 52% do total de nascimentos no Brasil. A Organização Mundial de Saúde considera que não existe justificativa para a taxa de cesarianas em um país ser maior do que 15% do total de nascimentos.

nomia das mulheres é a epidemia de cesáreas no país. Você sabia que nem sempre foi tão comum cesarianas no Brasil? O procedimento cirúrgico começou a crescer na década de 1970 e deu um salto ainda maior na metade da década de 1990, quando também cresceu a quantidade de mulheres esterilizadas depois do parto. Isso aconteceu tanto no serviço público quanto no privado. Mas, no serviço privado, a quantidade de cesáreas é muito maior.

Hoje em dia, o Ministério da Saúde já considera abertamente que o país vive uma epidemia de cesárea. Pudera, o Brasil é o país que tem o mais alto índice de cesáreas do planeta!

O resultado do aumento de cesarianas e da subestimação do parto natural é que a mulher e a criança têm menos autonomia nos nascimentos. A “gestão do parto” passa para as mãos da equipe médica. Algumas pesquisadoras chamam isso de medicalização do parto. O problema é que o procedimento nem sempre é necessário.

Ou seja, nem sempre a mulher precisa ser cortada e anestesiada para que seu filho ou sua filha venha ao mundo de maneira saudável e tranquila. Muitas mulheres são submetidas à cesariana e não ao parto natural simplesmente porque é mais fácil para a equipe médica marcar uma hora e um dia certos em vez de esperar a mulher estar preparada, sentir as contrações a qualquer hora ou dia.

De acordo com pesquisa desenvolvida pela Fiocruz³, em 2014, a cesárea foi feita em 52% do total de nascimentos no Brasil. A Organização

3. Para mais informações sobre a pesquisa *Nascer no Brasil*, acesse: <http://migre.me/tzjWi>

Mundial de Saúde considera que não existe justificativa para a taxa de cesarianas em um país ser maior do que 15% do total de nascimentos.

Mas afinal por que o parto natural é tão discriminado? Algumas mulheres têm medo de ter o corpo deformado e de sentir muitas dores durante o parto. Isso é natural. A gestação e o parto são momentos muito cheios de mistérios e ficar assustada é muito comum. Mas não é só por isso que tanta gente faz cesariana no Brasil.

As lutas sociais pela humanização do parto denunciam que a cultura da cesariana é fruto principalmente de uma tentativa de diminuir o acúmulo de trabalho médico entre plantões e dos preços baixos pagos pelos planos de saúde por cada parto natural feito. Além disso, a epidemia retira das mãos das mulheres saberes antigos: de parir com o apoio de outras mulheres.

O AUTOCUIDADO E O RESPEITO AO AMBIENTE

O nosso corpo é nosso primeiro território. Antes de mais nada, nós moramos dentro dele. Ao olhar para o nosso corpo, olhamos também para onde vivemos.

CASAS DE PARTO

Quando o parto natural é realizado nas casas de parto, a mulher tem a assistência da enfermagem obstetrícia. O objetivo dessas e desses profissionais é **oferecer para as mulheres alternativas de posições e terapias para o momento das contrações ser mais confortável**. É importante lembrar que **somente as mulheres consideradas de baixo risco são encaminhadas para as casas de parto**, pois a participação de uma equipe médica, com aparato hospitalar mais complexo para receber as mulheres de maior risco, não está presente nessas unidades.



Você conhece mulheres que constroem alternativas de vida mais saudáveis?

Quantas iniciativas começam de dentro e também colaboram para a saúde e o bem estar da vida urbana?

Em vários pontos da Zona Oeste, mulheres multiplicam saberes em alimentação saudável, agroecologia, agricultura familiar, plantação orgânica, uso medicinal de ervas e tantas sabedorias mais. Assim, elas também constroem alternativas saudáveis ao cotidiano muitas vezes poluído e doente das regiões onde vivem.

Mulheres das mais diversas profissões também podem colaborar com a saúde dos territórios onde vivem de outras maneiras - através da participação na definição das políticas públicas, da luta por direitos, dos movimentos sociais, da luta por melhores serviços públicos. As histórias a seguir são apenas algumas das milhares possíveis.

Bernardete Montesano é funcionária de um Centro de Referência de Assistência Social - CRAS, em Campo Grande, e mãe de dois homens e uma mulher. Ela trabalha como multiplicadora de conhecimentos em alimentação saudável e agroecologia e vive no entorno do Maciço da Pedra Branca, onde tem um pequeno quintal orgânico em casa.

“Nosso trabalho de multiplicar conhecimentos em agroecologia e alimentação saudável no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) de Campo Grande é fundamental. Ele agora está ligando ao Bolsa Família. Nós convivemos com jovens das famílias beneficiadas pelo programa e conseguimos passar para eles conhecimentos sobre agroecologia. Temos uma horta no pólo do CRAS, e uma agricultora da região, a dona Isabel, também nos recebe no quintal dela e conversa com essas e esses jovens. A ideia é que essas crianças e adolescentes levem os conhecimentos compartilhados para dentro de casa. Além disso, as iniciativas vão se espalhando, a equipe do Núcleo Especial de Atenção à Criança (NEAC), por exemplo, está começando um trabalho com compostagem”.

Sônia Nascimento é homeopata, feirante e mãe de uma mulher. Ela aplica a formação em homeopatia ao fazer tinturas medicinais. Cada frasco contém princípios ativos de ervas cultivadas por outras mulheres, no Maciço da Pedra Branca. Pela necessidade de multiplicar os conhecimentos que tem, dá aulas de culinária saudável como voluntária em uma escola do bairro Cosmos.

“Estou sempre estudando plantas, é minha paixão. Desde os vinte anos, comecei a mexer com a terra e a me perguntar de onde vinha a comida que eu comia. A primeira mudança foi trocar o sal de cozinha pelo sal marinho. Hoje a minha alimentação é toda crudívora. Na hora de dar aula de culinária saudável, eu também ensino outros tipos de comida, porque é preciso se adaptar à realidade que a gente quer mudar, e as pessoas não são todas praticantes da alimentação viva. É muito gratificante trabalhar com o que se acredita. O trabalho com as tinturas também é assim [gratificante], porque eu conheço as agricultoras que plantam no Maciço da Pedra Branca, é com elas a minha parceria, é uma relação de muito respeito e admiração.”

ALIMENTAÇÃO CRUDÍVORA

A alimentação crudívora também é chamada de “alimentação viva” ou “cozinha viva”. Quem é crudívora baseia a alimentação em alimentos crus, frutas frescas, vegetais, sementes, grãos germinados ou brotos como trigo, arroz, cevada, centeio, aveia, lentilha, grão de bico, ervilha, alfafa, algas...

Dalila Silvia de Oliveira é agricultora do Maciço da Pedra Branca, doceira e feirante do Rio da Prata. É também mãe de dois homens. A comida e as ervas medicinais plantadas por ela e por suas companheiras são certificadas como orgânicas por meio de dois grupos de Sistema Participativo de Garantia (SPG), o do Rio da Prata e o da Rede Carioca de Agricultura Urbana, a CAU.

“A minha bisavó passou para a minha avó que passou para minha mãe que passou para mim mais do que conhecimento. Ela passou sementes. Sementes mesmo! Sementes de camomila, por exemplo. O meu trabalho é este: eu planto, colho, faço mudas, faço doces e vendo nas feiras. Nós plantamos em um SAF (Sistema Agroflorestal, é o cultivo de floresta e de agricultura em um espaço comum) dentro do Maciço da Pedra Branca. A minha maior satisfação é porque eu trabalho para ajudar as pessoas a quase não precisar de médico e isso pra mim é muito bom.”



Irma Maria Ferreira é shiatsuterapeuta, agricultora, feirante e mãe de dois homens e uma mulher. Tem formação profissional em medicina chinesa e traz as sabedorias de cuidadora das matriarcas da família, aprendeu com a mãe a dar grande valor ao poder das plantas. Mora em Santíssimo há três décadas, onde planta frutas da terra de maneira orgânica e com elas faz doces.

“Eu me inspiro na natureza para compreender o ritmo da vida. Se as plantas não se comportam igual o ano inteiro, também não vou me comportar igual o ano inteiro, senão adoço. Existe um ditado chinês que diz que se você me disser como foi o seu verão direi a você como será o seu inverno. Toda ação tem reação, a vida é um ciclo. Isso também funciona no corpo. Quando preparo as comidas e levo à feira, ofereço às pessoas alimentos orgânicos e com isso estou zelando pela saúde delas e pela minha. A minha prioridade é viver relações saudáveis e procurar o equilíbrio no dia a dia. O respeito às pessoas, a si mesma e à natureza são maneiras de promover saúde. Na criação de uma criança, por exemplo, o respeito à individualidade dela é uma das maneiras mais importantes de zelar pela saúde dela.”



A LONGA CAMINHADA PELA FRENTE

Entre a militância, costumamos chamar a educação popular e os debates políticos de “trabalho de formiguinha”. Acreditar em um futuro mais justo significa procurar construí-lo no dia a dia. Nossa contribuição é iniciar o diálogo, coletar pesquisas, compartilhar nossas inquietações e chamar outras para se unirem a nossa luta!

Uma sociedade sem machismo é possível. Todas as mulheres merecem escolher se querem ser cuidadoras da casa, advogadas, enfermeiras, boleiras, dançarinas... Se isso não é possível na realidade de algumas mulheres hoje, não é motivo para achar que as coisas precisam ser assim para sempre. E, não, a violência contra a mulher não é inevitável.

Em muitas casas, a mulher ainda é a principal responsável pelas tarefas domésticas, mas seu trabalho é invisível para a economia. É preciso que os homens e o Estado também se responsabilizem pelo trabalho do cuidado, para que ele não fique apenas com as mulheres.

O racismo também é um assunto de mulher.



**“Pisa ligeiro, pisa ligeiro,
quem não pode com a formiga
não assanha o formigueiro”
- Cancioneiro feminista**

Ele é um comportamento de ódio e desprezo e é também uma visão de mundo. O racismo mata todos os dias e precisa acabar. O papel da mulher trabalhadora nesse processo é fundamental.

A maioria das pessoas que moram nas periferias da cidade são negras, o contrário acontece nas regiões com a população de renda mais alta. Por isso, quando falta água na pia da trabalhadora e do trabalhador, mas não falta nas torneiras das grandes indústrias vizinhas às suas casas nem nos bairros nobres da cidade, isso é racismo e influencia a

saúde das pessoas.

Quando indústrias poluidoras despejam poluição perto das casas da Zona Oeste e da Baixada Fluminense, mas não em outros lugares da região metropolitana, isso é racismo e influencia a saúde das pessoas.

A sociedade capitalista é baseada na propriedade e na busca pelo lucro. Na lógica do capitalismo, passamos a ser tratadas como mercadoria, e a defesa da propriedade privada é uma de suas principais características. Tudo no capitalismo pode ser transformado em uma ótima oportunidade de lucrar.

Acreditamos que, ao lutar por uma Saúde Integral da Mulher, é preciso lutar também por um modelo econômico justo, que não comprometa a qualidade de vida de algumas pessoas para garantir o luxo e o lucro de outras. Se a saúde também é moradia digna, bem estar social, boas condições de vida, e de trabalho, não dá para falar em saúde sem falar em economia – por isso dizemos que a economia é política e deve estar nas mãos das mulheres.

CUIDE-SE BEM

Toda a caminhada até aqui foi feita com muita

RACISMOS

É **racismo institucional** quando as instituições públicas são piores em bairros com mais pessoas negras. Nas periferias falta saneamento, o transporte é difícil e precário, o posto de saúde é lotado, as ruas são escuras e a escola não têm estrutura adequada. Isso é racismo institucional.

É **racismo ambiental** quando as regiões onde vive a maioria da população negra de uma cidade recebem mais indústrias poluidoras. Governantes oferecem incentivo fiscal para indústrias se instalem nas periferias, onde os rios, as praias e a terra do lugar são mais do que paisagem: fazem parte do sustento de muitas pessoas. Isso é racismo ambiental.

garra pelos corações de mulheres. A garantia do direito ao Programa Saúde da Família, por exemplo, contou com a luta feminista para acontecer. A Lei Maria da Penha, que protege a mulher vítima de violência doméstica, foi resultado de debate e luta feminista. Se hoje avançamos na garantia de alguns direitos para termos autonomia nas decisões sobre nossos corpos, nossas sexualidades e projetos de vida, foram mulheres na rua, em coletivos, em reuniões dentro das casas que lutaram por isso.

Então o mais importante é respirar tranquila e saber que não se está sozinha. Perto de nós, com certeza, já existem mulheres trabalhando juntas para melhorar a realidade que vivemos. É importante não se isolar, conhecermos umas às outras. Juntas somos mais fortes!

Nossos corpos são nossos territórios de resistência, territórios para conhecermos muito bem e amarmos. Conhecer a nossa história de luta passa por conhecermos nossos próprios corpos e nossos territórios de prazer.

Para compreender as convenções internacionais que dizem que toda mulher tem direito à própria sexualidade, cada mulher precisa primeiro conhecer o próprio corpo, o próprio prazer.



Através do SUS, a população tem acesso a ambulatório, internação hospitalar, exames, transplante de órgãos... Infelizmente, em muitas regiões do país, como na ZO do Rio de Janeiro, ele é insuficiente, conta com profissionais mal-pagos, é mal-equipado e sofre ameaças de privatização

O PAPEL DO SUS

Mesmo cheio de defeitos, o Sistema Único de Saúde é um patrimônio nacional. Sem ele, o atendimento de saúde gratuito não existiria. Emergências, postos de vacinação, maternidades... É uma estrutura enorme o SUS, um patrimônio da população que precisa ser melhor cuidado pelo Estado. Muito já foi feito pela saúde brasileira, graças à luta de mulheres e homens. Mas muito mais precisa ser feito

pela nossa e pelas próximas gerações.

O Brasil é o único país com mais de 100 milhões de habitantes do mundo que tem um sistema de saúde público, universal e gratuito. Através do SUS, a população tem acesso gratuito a ambulatório, internação hospitalar, exames, transplante de órgãos... Infelizmente, em muitas regiões do país, como na Zona Oeste do Rio de Janeiro, ele é insuficiente, conta com profissionais mal-pagos e é mal-equipado.

Ainda assim, ele existe. E é bom saber como aproveitá-lo ao máximo. Para cada tipo e grau de doença há um local de referência para o serviço. Dentro do município, **a porta de entrada do sistema de saúde é a atenção básica.**

Primeiro, **as pessoas precisam ser visitadas pelas e pelos agentes comunitários de saúde** ou então **procurar postos de saúde, centros de saúde, unidades de Saúde da Família**, etc. Para serem acompanhadas pela equipe médica com regularidade. Nesses lugares, **a população tem direito a ter acesso a especialidades básicas**, que são: clínica médica (clínica geral), pediatria, obstetrícia e ginecologia.

Depois desse primeiro atendimento, **se precisar, a pessoa é encaminhada para os outros servi-**



Você já foi visitada por uma ou um agente de saúde? Se não, você faz parte dos 54,18% da população da cidade do que não recebe a cobertura.

ços mais complexos da saúde pública, que estão nos **hospitais** e nas **clínicas especializadas**. A estratégia de atenção básica do país é baseada na **Saúde da Família**, com visitas periódicas de agentes comunitários de saúde à casa das pessoas para cuidar da prevenção de doenças.

Porém, de acordo com os dados online mais atualizados do Departamento de Atenção Básica, referentes à novembro de 2015, **mais da metade da população do município não faz parte da área de cobertura das equipes de saúde da família**. Os dados disponíveis não dizem quais as regiões da ci-

dade onde a cobertura alcança e quais ficam de fora.

Mas, então, se eu preciso do SUS, quais estratégias eu posso usar para ser melhor atendida? A ex-conselheira de saúde e pedagoga Silvia Baptista dá umas ideias:

*“Como a atenção básica não chega na casa de grande parte das pessoas da Zona Oeste, o que acontece é que a maioria vai parar na porta do hospital com algum sintoma desagradável sem saber se está em risco de vida ou não. E **a comunicação do Sistema não funciona bem**. Muitas vezes até a pessoa que faz a segurança da Unidade de Saúde manda a moradora ou o morador de volta porque diz que não tem vaga. Olha, **se você está dentro da Unidade de Saúde e está doente, não saia de lá! Se não tem vaga ali, a responsabilidade de levar você para uma Unidade onde tenha vaga é do SUS**. Não é você que tem que ir atrás de uma maneira de chegar em outro hospital. ‘Ah, mas não tem ambulância’. **Chame a assistência social**. Diga que **você sabe que o papel da assistência social é ajudar as pacientes e***

***os pacientes a ter os direitos respeitados**. Vá atrás da ou do assistente social, converse com ela ou com ele. **As pessoas precisam conversar com você, explicar para você como fazer, é o seu direito. É o seu direito ser atendida, é o seu direito saber porque você está demorando a ser atendida.**”*

O QUE QUEREMOS PARA A SAÚDE DE NOSSOS TERRITÓRIOS?

Como anda a Saúde da Mulher na Zona Oeste? Esta é uma pergunta com várias respostas, nenhuma delas definitiva. Ela é, principalmente, um bom começo de conversa. E, melhor ainda: ela é o tipo de pergunta que gera outras muitas perguntas, de vários tipos.

Por que ainda tantas mulheres morrem de parto? Por que ainda tantas mulheres sofrem violência doméstica? Por que ainda é tão difícil para algumas mulheres não reproduzir nas outras as mesmas violências machistas que sofrem na vida? Como avançar para caminhar e modificar as realidades que nos machucam e limitam?

Dentro do tema das unidades de saúde públicas e gratuitas, há também muito terreno para per-

correr. Quais são os programas específicos para as mulheres nos aparelhos de saúde públicos do nossos bairros? Quais fazem falta? Quais fazem falta para as nossas vizinhas? Os que existem funcionam bem? O que eles precisam para funcionar bem?

A divisão social do trabalho também é uma pauta importante para a saúde, então: existem creches suficientes perto de onde moramos? Nós, nossas filhas e vizinhas têm a chance de escolher a profissão que desejam(os) seguir? Como podemos agir para ajudar outras mulheres a ter essa escolha? Como é a divisão de trabalho dentro da nossa casa - quem cozinha, quem cuida das crianças?

Mesmo com todos os limites, a participação popular no debate da saúde pública é prevista pelo Estado. Nós conhecemos o orçamento participativo? Nós sabemos como o dinheiro do estado destinado para a saúde pública é investido perto de onde moramos? Quais fóruns e conselhos de saúde existem perto? Quais movimentos sociais existem perto?

Mulheres, como anda nossa saúde na Zona Oeste? Uma pergunta que gera muitas outras. Esperamos que tudo isso tenha servido para gerar outras perguntas mais nas nossas cabeças. Quer compartilhar na roda de conversa? Chega mais!

FIQUE POR DENTRO!



EQUIPAMENTOS PÚBLICOS DE SAÚDE DA MULHER

Casa de Parto David Capistrano Filho

Av. Pontalina, s/n, Realengo

Telefone: 3462.5593

Hospital da Mulher Heloneida Stuart

Av. Automóvel Clube, s/n, Vilar dos Teles,

São João de Meriti, Rio de Janeiro

Telefone: 2651.9600

Hospital da Mulher Mariska Ribeiro

Praça Primeiro de Maio, s/n, Bangu.

Telefone: 3747.0437

Hospital Estadual da Mãe

Avenida Doutor Carvalhães, 400,

Rocha Sobrinho, Mesquita

Telefone: 2797.6700

Maternidade do Hospital

Estadual Albert Shweitzer

Rua Nilópolis, 329, Realengo

Telefone: 2333.4759, 2333.4771

Maternidade do Hospital Estadual Pedro II

Rua do Prado, 325, Santa Cruz

Telefone: 3365.4856

Maternidade do Hospital Estadual

Vereador Melchiades Calazans

Rua João de Castro, 1250, Cabuís, Nilópolis

Telefone: 3761.1648

Maternidade do Hospital Estadual Rocha Faria

Avenida Cesário de Melo, 3215, Campo Grande

Telefone: 2333.6797

COMITÊS E COLETIVOS DE MULHERES

Comitê de Mulheres da Zona Oeste

 www.facebook.com/Comitê-de-Mulheres-da-Zona-Oeste-1579143122301537

Mulheres de Pedra

 <https://www.facebook.com/MulheresDePedra/>



FEIRAS, REDES DE ECONOMIA SOLIDÁRIA E PROJETOS DE SAÚDE POPULAR

Feira Orgânica do Rio da Prata

Domingos das 7h às 13h - Estrada da Batalha, 220,
Rio da Prata, Campo Grande
www.facebook.com/feiraorganicariodaprata

Feira Orgânica de Campo Grande

Em frente ao estacionamento
da West Shopping, dentro da EMATER
Sábados das 7h às 12h - Avenida Marechal Dantas

Barreto, s/n, Campo Grande

 www.facebook.com/Feira-Orgânica-de-Campo-Grande-RJ-1400430803531793

Feira Agroecológica da Freguesia

Sábados das 7h às 13h

Praça Professora Comissão, Jacarepaguá

 <https://www.facebook.com/feiraagroecologicafreguesia/>

Ponto de Venda Agrovargem

De terça à domingo, das 7h às 15h
Estrada do Pacuí, 80, Vargem Grande

Casa de Projeto da Congregação das Servas de Maria Reparadoras

Rua Jurupiranga 695, Cosmos, Campo Grande
Oficinas, Dança Circular, Alimentação Saudável,
Curso de homeopatia e Artesanato com
Reciclagem. Todas as terças-feiras: o temada
desse ano é “Educar através do Amor” – Oficineira
Cleonice Sampaio

Paróquia São João Evangelista

Estrada do Cabuçu, Rio da Prata, Campo Grande

Telefone: 2413.9224

Distribuição gratuita de xaropes, pomadas e ervas
medicinais (a distribuição gratuita tem limites pelo
número limitado de voluntárias, é preciso entrar
em contato antes de ir).



REDE PÚBLICA DE PROTEÇÃO À MULHER

Central de Atendimento à Mulher: 180

Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher - DEAM Campo Grande/RJ

Rua Cesário de Melo, 4130, Campo Grande
Telefones: 2333.6941 / 2333.6944 / 2333.6940 /
2332.7588 / 2332.7588 / 2332.2537 / 2332.7549 /
2332.7548 / 2333.6944.
Fax: 2332.7588

Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher - DEAM Centro/RJ

Rua Visconde do Rio Branco, 12, Centro
Telefones: 2332.9994 / 2334.9858

Disque Mulher

Rua Regente Feijo, 15, Centro
Telefone: 2332.8249

Centro Especializado de Atendimento à Mulher

Chiquinha Gonzaga

Rua Benedito Hipólito, 125, Praça Onze, Centro

*** Em caso de estupro, procure a unidade de saúde
o quanto antes, para a prevenção de doenças e de
uma gravidez indesejada. Não é necessário ter
registro na delegacia!**

