TRILHA DE EMPODERAMENTO DE MENINAS

MINHAS ESCOLHAS

MINHAS
ESCOLHAS

PLAN
INTERNATIONAL

unicef
para cada criança

EXPEDIENTE

PROJETO MINHAS ESCOLHAS

REALIZAÇÃO PLAN INTERNATIONAL BRASIL E UNICEF BRASIL

PLAN INTERNATIONAL BRASIL

Cynthia Betti
Diretora Executiva

Flávio Debique
Gerente Nacional de Programas e Incidência

Ana Paula de Andrade
Gerente de Marketing e Comunicação

Viviana Santiago
Gerente de Gênero e Incidência Política

Andreia Schroeder
Gerente de Parcerias Corporativas e Institucionais

Evelyn Silva
Gerente Financeira

Gabriela Guida
Gerente de Projetos (São Paulo)

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA – (UNICEF)

Florence Bauer
Representante do UNICEF no Brasil

Paola Babos
Representante Adjunta do UNICEF no Brasil

Mário Volpi
Chefe do Programa de Políticas Sociais de Qualidade para Crianças Vulneráveis

Gabriela Mora
Oficial de Programa – Desenvolvimento e Participação de Adolescentes

Ana Carolina Fonseca
Oficial de Programa – Desenvolvimento e Participação de Adolescentes para Sudeste

Luciana Phebo
Coordenadora do UNICEF para a Região Sudeste

Adriana Alvarenga
Chefe do escritório do UNICEF em SP

Immaculada Prieto
Especialista em Comunicação para a Região Sudeste

Melanie Layet
Oficial de Comunicação do UNICEF em SP

EQUIPE RESPONSÁVEL PELA PUBLICAÇÃO

Coordenação técnica

Nicole Campos
Gerente Técnica de Programas da Plan International Brasil

Ana Nery C. Lima e Anelise Timm
Coordenadoras de Projetos da Plan International Brasil

Gabriela Mora
Oficial de Programa – Desenvolvimento e Participação de Adolescentes do UNICEF

Ana Carolina Fonseca
Oficial de Programa – Desenvolvimento e Participação de Adolescentes do UNICEF

Melanie Layet
Oficial de Comunicação do UNICEF em SP

Pesquisa, Redação e Edição

Fernanda Kalianny Martins Sousa
Consultora

Revisão de Texto

Lahra Sousa

Projeto Gráfico e Diagramação

Afrô Design

Colaboração

Denise Fragoso
Analista de Comunicação e Marketing da Plan Internaticonal

Plan International Brasil
plan.org.br

UNICEF
unicef.org.br

Minhas Escolhas é um projeto realizado pela Plan International Brasil e UNICEF, com meninas de 15 a 19 anos e que tem como objetivo principal:

CONTRIBUIR PARA O EMPODERAMENTO DE MENINAS NA CIDADE DE SÃO PAULO APRIMORANDO SEUS CONHECIMENTOS SOBRE DIREITOS DAS MENINAS, GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA ON-LINE.

Para mais informações, escreva para PLAN@PLAN.ORG.BR
Para fazer o download gratuito desta revista, acesse WWW.PLAN.ORG.BR
ou WWW.UNICEF.ORG.BR

COMO SERÁ A NOSSA CAMINHADA?

VOCÊ É NOSSA CONVIDADA PARA UMA VIAGEM COM DOIS DESTINOS PRINCIPAIS:

1. O PRIMEIRO É UMA JORNADA DE AUTOCONHECIMENTO. NELA VOCÊ VAI CONHECER, PROFUNDAMENTE, UMA PESSOA INCRÍVEL: VOCÊ MESMA!

2. O SEGUNDO É UM PASSEIO PELA SOCIEDADE NA QUAL A GENTE VIVE. IREMOS MAPEAR TODOS OS DESAFIOS E TODAS AS OPORTUNIDADES QUE TEMOS PARA TRANSFORMAR O MUNDO EM UM LUGAR MELHOR PARA MENINAS E MULHERES. A PARTIR DAÍ, A VIAGEM PASSA A TER MUITOS OUTROS DESTINOS, POIS O LUGAR DA MULHER É ONDE ELA QUISER!

Nesta trilha, você vai encontrar ferramentas para compreender melhor o seu direito de viver, ser respeitada, se expressar, trocar ideias e compartilhar conhecimentos. No caminho que se inicia agora, nós iremos passar por oito passos, e cada um deles será importante para que você se conheça melhor e ganhe mais segurança a respeito dos temas aqui tratados.

Isso vai acontecer à medida que conhecermos e compreendermos o direito que meninas e mulheres têm de viverem bem e de serem respeitadas. Trocaremos ideias e impressões sobre esse direito, e você poderá conversar sobre esse tema com outras pessoas que fazem parte do seu convívio.

É responsabilidade de todas as pessoas - sejam elas mulheres, homens, meninas, meninos e menines[1] - promover a igualdade de gênero para vivermos em uma sociedade mais justa e equilibrada. Ao conquistarmos uma sociedade assim, todas, todos e todes sairemos ganhando.

Para te ajudar com essas reflexões, nós separamos algumas propostas de atividades, indicações de materiais (vídeos, podcasts, documentários, matérias de jornais e revistas etc.) e algumas dicas de como você pode pensar sobre esses temas também a partir do ponto de vista de meninos e homens. Ao compreender não só o seu ponto de vista sobre essas questões, mas também o modo como esses temas podem atingir outras pessoas, você poderá conhecer melhor aqueles com quem você convive e a si mesma.

No decorrer desse percurso, você vai encontrar pessoas aliadas. Vai descobrir com quem contar e como apoiar quem decidir entrar nessa viagem com você. Lembre-se de que é importante apoiar meninas e mulheres que estão no seu entorno para que elas também se empoderem mais e conheçam melhor os próprios direitos. Juntas somos mais fortes!

Vamos começar?

[1] A linguagem é uma forma de se aproximar mas também de construir realidades. Sendo assim uma das mais importantes ações de promoção de inclusão, é abandonar os vícios de linguagem que impõem a invizibilização ou promovem estereótipos perversos para segmentos populacionais. Aqui no caso, estamos fazendo oposição ao uso do masculino como representativo universal, e mais que isso abandonando a perspectiva binária que faz com que se perceba as pessoas apenas como mulheres e homens, invisibilizando pessoas de gênero fluido, gênero neutro e outras pessoas não binárias. Não utilizamos o X, porque entendemos que algo que impossibilita que os aplicativos façam a leitura para pessoas cegas e com baixa visão.

PASSO 1: SER ASSERTIVA

Pense em uma mulher que você admira muito. Aquela mulher que ocupa o lugar de liderança no seu bairro, na sua escola, na sua família... Aquela mulher que você acha inspiradora, pois ela estufa o peito e fala, sem medo, o que pensa. Talvez exista mais de uma mulher assim que te inspire. Talvez exista uma dezena delas.

Às vezes, pensar sobre essas mulheres inspiradoras nos faz questionar: **quais habilidades são necessárias para ter esse tipo de postura? Quais desafios elas enfrentaram para serem assim? Como foi possível superar esses desafios? E o mais importante: como eu posso desenvolver essas habilidades?**

Essas perguntas nos ajudam a pensar no que se espera socialmente de meninas e mulheres e por qual razão os nossos olhos brilham tanto quando nos deparamos com mulheres firmes e seguras. Ficamos admiradas quando conhecemos mulheres assim porque, normalmente, se espera que as meninas e as mulheres sejam silenciosas e resignadas.

Você sabe... Muitas vezes é esperado que a gente aceite bastante o que nos dizem e questione bem pouco. Às vezes, agir dessa forma pode nos dar a sensação de que somos aceitas e queridas. Sermos silenciosas e não nos posicionarmos, no entanto, é algo bastante prejudicial.

Quando não nos expressamos, não damos vazão ao que sentimos e pensamos. Já quando conseguimos romper com a expectativa social que existe em relação ao modo como devemos agir - isto é, quando expressamos nossos sentimentos e cavamos espaço para que nos ouçam e nos respeitem - nós temos uma atitude assertiva.

A ASSERTIVIDADE DIZ RESPEITO AO MODO COMO NOS EXPRESSAMOS. UMA PESSOA ASSERTIVA EXPRESSA SENTIMENTOS E INTERESSES DE FORMA ABERTA E DIRETA, AO MESMO TEMPO QUE RESPEITA OS SENTIMENTOS E OS DIREITOS DAS OUTRAS PESSOAS.

A assertividade é, então, uma atitude e um modo de ser. Para podermos nos expressar com transparência e de forma direta, é preciso que saibamos identificar o que pensamos sobre determinado assunto, o que queremos e como iremos agir para atingir os nossos objetivos.

Desse modo, não basta apenas que tenhamos voz ou que as pessoas nos escutem. É importante estabelecermos uma conexão profunda conosco e com aquilo que sentimos e desejamos. É importante ouvirmos a nós mesmas. Aqui, um passo importante é repensarmos a nossa autoimagem.

Quais são as suas características que você mais admira? O que as pessoas mais elogiam no seu modo de ser e agir? É muito importante reconhecermos os nossos defeitos e sabermos ouvir críticas; porém, também é necessário que consigamos construir uma relação positiva com a gente mesma. **O amor próprio é uma amizade que construímos e que deve durar uma vida inteira!**

Então, lembre-se: o que há de mais gratificante em pensar sobre nós mesmas é a possibilidade que temos de repensar, aprimorar e reescrever a nossa história. Precisamos nos desapegar de imagens negativas que podem estar em nosso passado e fazer um exercício diário de nos observarmos e de criarmos uma imagem mais realista e positiva de nós mesmas.

▶▶▶ COMO SER ASSERTIVA?

É comum surgir a dúvida sobre como podemos estabelecer uma comunicação assertiva. Para se comunicar de forma assertiva, você deve seguir três passos:

1) Fale o que você sente. Para isso, foque em seus sentimentos, e não no que as outras pessoas fazem ou dizem;
2) Em seguida, explique de forma direta o que está fazendo com que você se sinta assim;
3) Por fim, diga de forma direta o que você está pedindo ou qual é a ideia que está defendendo.

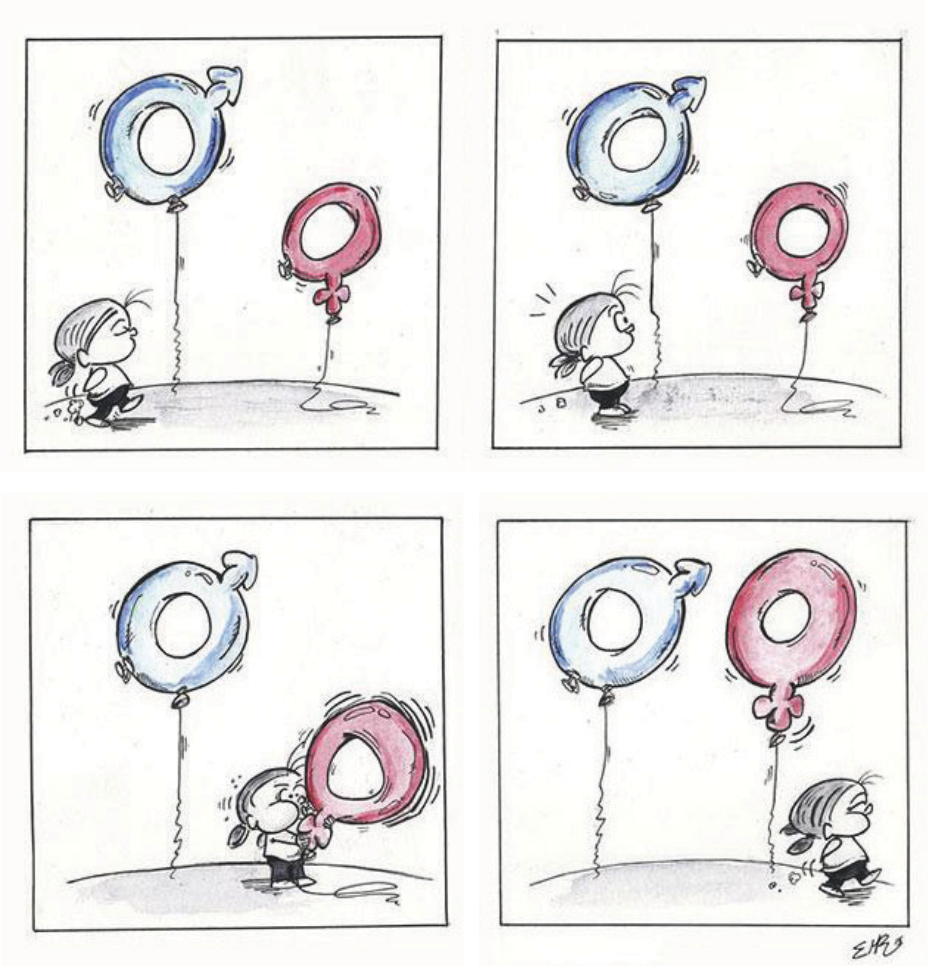
Esses três passos podem ser seguidos em qualquer situação para comunicar incômodos ou desconfortos a qualquer pessoa com quem você convive: chefe(a), namorado(a), amigos(as) e familiares.

FIQUE ATENTA! NESSE CAMINHO, É IMPORTANTE DIFERENCIARMOS A ASSERTIVIDADE DE UM COMPORTAMENTO AGRESSIVO. PARA SERMOS ENFÁTICAS E DIRETAS A RESPEITO DAQUILO QUE DESEJAMOS, NÓS NÃO PRECISAMOS FERIR AS OUTRAS PESSOAS E NEM ALTERAR O NOSSO TOM DE VOZ. É PRECISO TOMAR CUIDADO, PORTANTO, PARA QUE NÃO SAIAMOS DE UM COMPORTAMENTO PASSIVO PARA ENTRARMOS EM UM COMPORTAMENTO AGRESSIVO.

Você já parou para observar as brincadeiras que são ensinadas para meninos e para meninas? Observe! Em muitas dessas brincadeiras, os meninos são ensinados a ocupar espaços públicos, pois eles brincam de bola, de carrinho... As meninas, por sua vez, em muitas situações, são presenteadas com fogãozinho, panelinhas... Quando meninas e meninos são educados dessa forma, desde muito pequenos, há um incentivo para que os meninos ajam com liberdade, saiam de casa, e não é feito o mesmo com as meninas. Por essa razão, muitos meninos agem normalmente quando precisam falar em público ou expor as suas opiniões, por exemplo. Podemos perceber, assim, que muitos comportamentos que naturalizamos são, na verdade, incentivados desde a infância e que, depois, fica difícil nos desprendermos deles. É importante, nesse sentido, que as mulheres também aprendam a conviver, a falar em público e a ouvir umas às outras. É fundamental, para o fortalecimento de todas nós, que possamos criar rodas de conversa e espaços de convívio seguros, onde meninas e mulheres possam conviver, refletir e trocar conhecimentos. Também é importante que as meninas e mulheres ocupem espaços mistos, em diálogo com meninos e homens em uma relação equilibrada em que a opinião de ambos é valorizada.

FIQUE DE OLHO

Uma dica importante de espaço on-line seguro onde vocês podem conviver com outras meninas é o portal Meninas Líderes (https://meninaslideres.org.br/). Esse portal foi criado pela Plan International para que você possa refletir, aprender e debater com outras meninas e mulheres sobre empoderamento feminino e igualdade de gênero. Além disso, vale a pena conhecer o movimento ElesporElas - HeforShe (http://www.onumulheres.org.br/elesporelas/), iniciativa da ONU Mulheres, que teve início a partir do reconhecimento de como a voz dos homens é poderosa para disseminar a importância que a igualdade de gênero tem para toda a humanidade. É, portanto, um movimento que tem como objetivo conseguir parceiros para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária.



PARA SABER MAIS

"Minha voz, uso para dizer o que se cala, ser feliz no vão, no triz é força que me embala, o meu país é meu lugar de fala...". Você conhece Elza Soares? Esse trechinho é da canção "O que se cala", que está no álbum Deus é mulher (https://www.youtube.com/watch?v=Kw9ke8zt7XA), lançado em 2018. Essa música é um bom exemplo do que é a assertividade. Elza é uma cantora brasileira com uma trajetória de muita força e superação. Ela é também um dos melhores exemplos de mulher assertiva brasileira. Há outras duas cantoras que são bons exemplos de assertividade em nosso país. Uma delas é a Karol Conka e a outra é a Iza. Você já ouviu as canções "Tombei" (https://www.youtube.com/watch?v=LfL4H0e5-Js), da Karol Conka, e "Dona de mim" (https://www.youtube.com/watch?v=FnGfgb_YNE8) da Iza? Corre lá! Você vai adorar!

BOTANDO EM PRÁTICA

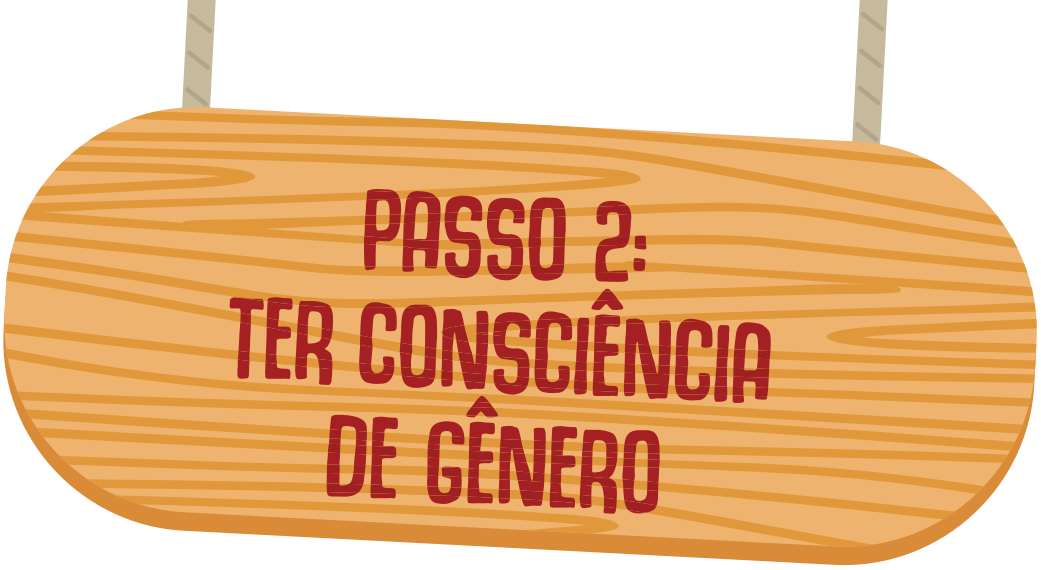
Vamos pesquisar como mulheres que ocupam postos de poder são tratadas em comparação aos homens que ocupam as mesmas posições? Vá até a internet e busque capas de revistas com mulheres que tenham, por exemplo, ocupado cargos de presidenta em momentos de crise política. Em seguida, faça a mesma pesquisa, mas buscando capas com homens que tenham ocupado esses cargos em momentos também de crise.

Em um site de buscas, você pode digitar "Cristina Kirchner capa revista" e, em seguida, "Donald Trump capa revista". Kirchner foi presidenta da Argentina e, atualmente, é vice-presidenta. Trump, por sua vez, é o atual presidente do Estados Unidos. Ao observar as diferentes capas, o que você identifica na forma como homens e mulheres aparecem representados(as)? Quais características são atribuídas a eles e a elas nas capas? Anote quais foram as principais diferenças que você percebeu.

CAMINHAR LADO A LADO

Você deve estar se questionando: como é possível falar sobre esse tema com os meninos e os homens? Bom, se as meninas e mulheres aprendem que devem ficar caladas, os meninos aprendem, desde muito cedo, que precisam sempre se posicionar e ser firmes, ou que não podem chorar e demonstrar fragilidades. É importante dialogar com os meninos e com os homens para que eles entendam que podem falar sobre o que sentem e que há formas que não passam, necessariamente, pela raiva e pela agressividade, de demonstrar emoções. Você pode falar com eles sobre a diferença entre passividade, agressividade e assertividade, assim como sobre a importância de que eles falem sobre o que sentem. No documentário *O silêncio dos homens* (https://www.youtube.com/watch?v=NRom49UVXCE&vl=pt) é possível compreender melhor como os meninos e os homens tendem a lidar com os sentimentos.

GÊNERO



PASSO 2: TER CONSCIÊNCIA DE GÊNERO

Quando somos crianças, a forma como meninos e meninas são tratados é igual? As brincadeiras que nos ensinam são parecidas? As regras que dizem como devemos nos comportar são diferentes ou iguais? E, quando somos adolescentes, as cobranças que nós meninas recebemos são as mesmas que os meninos recebem? Os medos que nós e eles temos são os mesmos? Você já parou para pensar sobre isso?

Desde muito cedo, meninas e meninos aprendem que os papéis entendidos como masculinos - isto é, que são associados aos homens - são mais valiosos. Um exemplo disso, é como as sociedades valorizam características que são entendidas como masculinas, como ser "assertivo" ou ser "racional", enquanto as características atribuídas às meninas, como ser "emocional" ou ser "delicada", não recebem esse mesmo valor.

Há até mesmo culturas que comemoram o nascimento de meninos, mas consideram as vidas das meninas menos importantes. Quando falamos sobre essas diferenças estabelecidas entre meninos/homens e meninas/mulheres, nós estamos falando sobre **gênero**. Você já ouviu essa palavra antes?

GÊNERO DIZ RESPEITO AO MODO COMO CONSTRUÍMOS SOCIALMENTE AS NOÇÕES QUE IRÃO DIZER COMO HOMENS E MULHERES, MENINOS E MENINAS DEVEM SE COMPORTAR. MAIS DO QUE ISSO, PODEMOS DIZER QUE O GÊNERO ESPERA QUE ALGUÉM QUE NASCE COM UMA VAGINA AJA, SE VISTA E SINTA DE FORMA FEMININA. JÁ DAQUELES QUE NASCEM COM UM PÊNIS ESPERA-SE QUE SE VISTAM, SE COMPORTEM, SE SINTAM E SE ENTENDAM DE FORMA MASCULINA.

É importante sabermos que, diferentemente do que podemos imaginar, esses comportamentos nada têm a ver com biologia ou com a natureza. Eles estão associados à cultura.

Nós podemos pensar a cultura como tudo aquilo que faz parte da sociedade em que vivemos e que diz como ela deve funcionar. A cultura, então, está relacionada aos nossos hábitos, aos costumes, às leis, às artes e ao conhecimento. E podemos dizer, assim, que ela é responsável por ditar o que entendemos como certo ou como errado. Ao mesmo tempo, a cultura é feita pelas pessoas, de modo que sofre mudanças a partir das ações humanas. Quando determinada cultura valoriza o que é visto como masculino e desvaloriza o que é entendido como feminino, aparece o que chamamos de patriarcado. O patriarcado está relacionado à distribuição desigual de oportunidades para meninas e mulheres em relação aos meninos e homens, o que afeta a possibilidade de meninas e mulheres usufruírem de seus direitos.

Por estarem todos associados à cultura, é possível percebermos que a forma como meninos, homens, meninas e mulheres se comportam sofre modificações ao longo do tempo. Além disso, em diferentes culturas, os papéis reservados para homens e mulheres podem variar. Isso quer dizer que não encontraremos, em todas as sociedades, homens e mulheres ocupando exatamente as mesmas posições sociais.

Do mesmo modo, a maneira como socialmente se cobrava que a nossa avó ou a nossa mãe agissem não corresponde exatamente à forma como nos ensinam que devemos agir hoje. Não é mesmo? Às vezes, até achamos graça em saber o que era um costume na época dos nossos avós. Mas é certo que algumas dessas cobranças ainda permanecem muito fortes em algumas famílias e territórios.

VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE GÊNERO E SEXO?

O gênero pode ser pensado como tijolinhos que, no decorrer de nossas vidas, vamos colocando um em cima do outro, de modo a formar, assim, um entendimento sobre aquilo que achamos que cabe às meninas e às mulheres e aos meninos e aos homens. Por outro lado, o sexo é biológico, tendo a ver com hormônios e com a nossa genitália.

Enquanto o sexo tem uma base biológica, como vimos, o gênero está baseado na cultura. É culturalmente, portanto, que determinamos aquilo que é chamado de **desigualdade de gênero**, isto é, o estabelecimento de restrições nítidas ao que é esperado que um gênero faça e o outro não.

Quando falamos que meninas/mulheres e meninos/homens são pressionados a terem comportamentos específicos, nós estamos falando de **estereótipos de gênero.** Eles estão relacionados às crenças do que meninas/mulheres e meninos/homens podem e devem fazer socialmente. Um menino que é sensível, gosta de poesia e fala de forma muito calma, pode ser automaticamente entendido como gay (mesmo que ele não seja). Uma menina que joga futebol ou não gosta de maquiagem pode ser entendida rapidamente como lésbica (ainda que ela não seja). O problema não é que as pessoas sejam gays ou lésbicas, mas que os estereótipos de gênero impeçam meninas, menines e meninos de viverem de forma livre. No vídeo *Que corpo é esse? Estereótipos de gênero* (https://www.youtube.com/watch?v=Xy116tjSyXs), do canal *Futura* em parceria com o UNICEF, há um debate divertido sobre esse tema.

REFLITA

Podemos notar essas desigualdades muito facilmente. Reflita: o que você já deixou de fazer por ser menina? O que você acha que nunca poderá fazer por ser uma menina? E o que você precisa fazer por ser menina? Essas perguntas logo nos levam, por exemplo, às tarefas domésticas ou à relação que estabelecemos com a rua. Você já comparou o tempo que mulheres/meninas e que homens/meninos levam fazendo tarefas domésticas? Ou já pensou em como, dependendo do horário, a rua pode parecer um lugar que nos dá medo? Afinal, será que meninas, meninos e menines têm medo de estar na rua tarde da noite pelas mesmas razões?

É importante nos lembrarmos de uma coisa: se o gênero é construído socialmente, isso também significa que podemos desconstruir algumas noções relacionadas a ele e que nos trazem problemas e dificuldades. Desconstruir não é uma tarefa fácil - até porque, às vezes, esses tijolinhos que representam a noção de gênero estão muito bem cimentados em nós e na nossa sociedade - mas é uma tarefa possível.

A assertividade é muito importante aqui. Termos posicionamentos diretos e transparentes e expressarmos os nossos sentimentos e pensamentos nos ajuda a romper com situações que são injustas. É preciso, portanto, estarmos sempre prontas para identificar quando as desigualdades de gênero estão nos prejudicando e ferindo os nossos direitos.

FIQUE DE OLHO

Você já ouviu as pessoas falando que devemos aceitar as diferenças porque somos todos iguais? Esse tipo de afirmação é muito esquisita, não é mesmo? Afinal, somos todos diferentes ou todos iguais? É importante termos conhecimento de que a diferença não deve ser entendida como um problema. Ela ocorre naturalmente entre os sujeitos, seja pela natureza, por modos de ser ou por escolhas que fazemos. O que é um problema, portanto, é a **desigualdade**, já que essa, por sua vez, está relacionada ao modo como algumas pessoas são tratadas de forma injusta por serem quem são ou por estarem associadas a grupos entendidos socialmente como marginalizados. É importante, então, enfatizarmos, junto daqueles e daquelas que conhecemos, que o problema não é a **diferença**, mas a desigualdade.

PARA SABER MAIS

Os nossos caminhos pela construção de uma sociedade mais justa para meninas e mulheres vêm de longe e estão muito relacionados aos movimentos feministas! É interessante pensar que, em um primeiro momento, as mulheres que faziam parte do feminismo eram majoritariamente brancas e de classe média. Por essa razão, elas tinham reivindicações importantes, mas que não eram exatamente as mesmas demandas de mulheres negras, indígenas ou pobres. Levou um tempo, no entanto, para que os movimentos feministas percebessem que nem todas as mulheres possuíam o mesmo tipo de vivência e, portanto, os mesmos tipos de necessidades. Ainda que muitas mulheres negras já falassem sobre suas experiências de vida, só em fins da década de 1980, houve espaço no feminismo para se compreender as especificidades que cada grupo de mulheres possuía e como eles eram diferentes entre si. Foi aí que surgiu o **feminismo negro**, que compreende não ser possível falar sobre desigualdade de gênero sem se considerar condições econômicas, sexualidade e diferenças étnico-raciais. No vídeo *A História do Feminismo | Philos TV* (https://www.youtube.com/watch?v=8oWRwwazg0o), você irá conhecer os diferentes momentos do movimento feminista e verá como as pautas das mulheres foram se modificando historicamente. Caso você tenha ficado curiosa e queira se aprofundar no entendimento do que é o feminismo negro, poderá assistir ao vídeo *Movimento feminista negro no Brasil | Núbia Moreira* (https://www.youtube.com/watch?v=TQa0La1YIFw). Além disso, para compreender melhor o modo como a desigualdade de gênero afeta a vida de meninas e mulheres, você pode assistir a um outro vídeo - *O desafio da igualdade* (https://www.youtube.com/watch?v=04u0UHEq2f4&t=3s) - produzido pela *Plan International*.

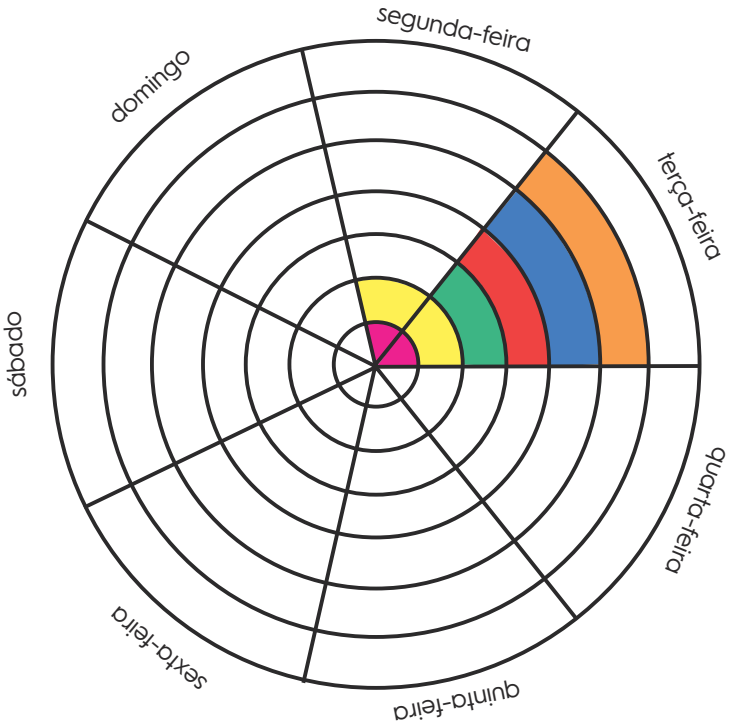
BOTANDO EM PRÁTICA

Você já experimentou colocar no papel a quantidade de tempo que você gasta realizando tarefas domésticas, estudando, conversando com suas amigas, namorando etc.? Esta atividade foi pensada para que você possa refletir sobre como gasta o seu tempo.

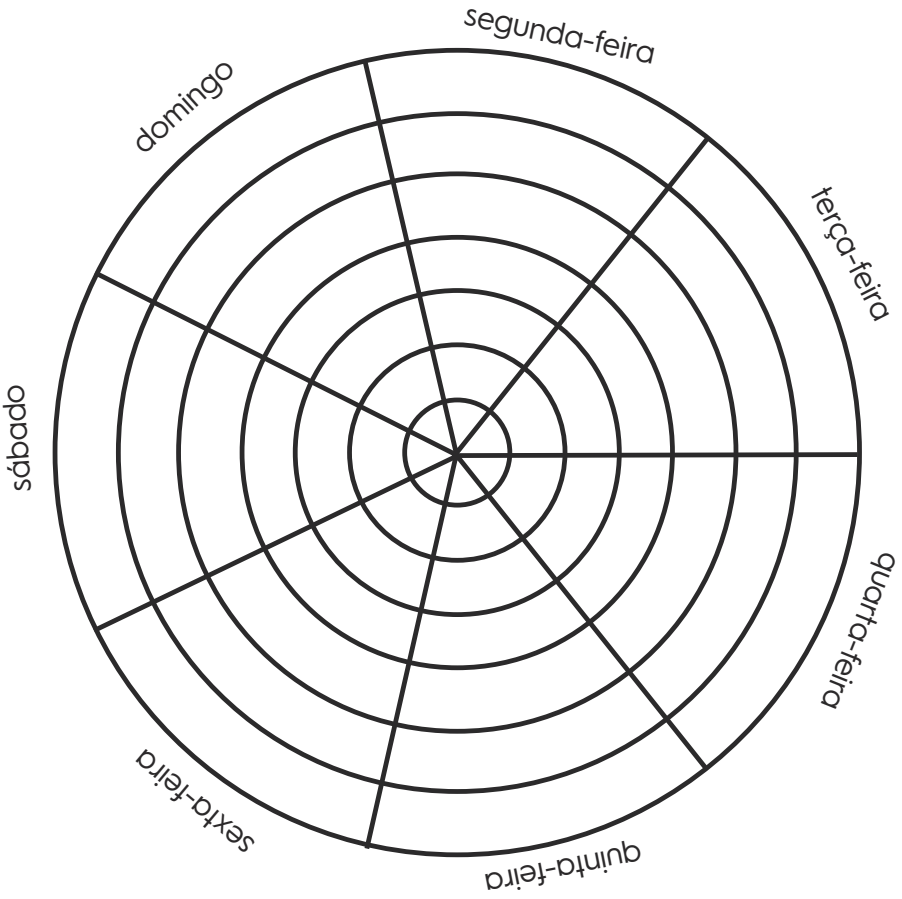
Primeiro, você deve escrever 7 atividades que faz com frequência durante a semana. Em seguida, é preciso escolher uma cor para representar cada uma delas. Então é hora de preencher o seu círculo: Se, na segunda-feira, por exemplo, você fez duas dessas atividades, você deve colorir duas linhas desse dia da semana, usando as cores correspondentes a cada uma das atividades. Se, na terça-feira, você fez as sete atividades, deve colorir as sete linhas desse dia da semana com as diferentes cores que representam essas atribuições. Observe o exemplo:

ATIVIDADES:

- Tarefas domésticas
- Encontrar amigos
- Estudar
- Encontrar namorada(o)
- Assistir TV e ficar na internet
- Fazer exercícios físicos
- Passear com cachorro



Agora é a sua vez! Ao final de uma semana, você poderá visualizar como tem passado os seus dias, isto é, conseguirá perceber a quais atividades se dedica mais durante a semana.



ATIVIDADES:

☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____

Atenção! Caso você tenha algum menino próximo a você, peça que ele faça o mesmo exercício. Será legal comparar o que cada um de vocês faz durante a semana e analisar se há alguma desigualdade de gênero operando na rotina de vocês.

CAMINHAR LADO A LADO

Neste passo, você pode conversar com os meninos sobre as imposições que são feitas a eles e sobre como ter alguns privilégios (ter direito a tomar decisões de forma mais livre, poder sair à noite sem medo de ser estuprado etc.) não os deixa livres da desigualdade de gênero. Vocês podem dizer um ao outro o que menos gostam em ser meninos e em ser meninas. Tem algo que eles gostariam de fazer e não fazem para não serem julgados? Tem algo que você gostaria de fazer e não faz pela mesma razão?

PASSO 3: TER AUTOCONFIANÇA CORPORAL

Você já sentiu um calafrio percorrendo todo o seu corpo, as suas mãos suando, o seu rosto se aquecendo rapidamente, a barriga doendo e a boca ficando seca quando você precisava falar em público? Essa é uma sensação comum.

Muitas vezes essa dificuldade de falar na frente de outras pessoas é lida como timidez, mas e quando isso acontece por não estarmos confortáveis em sermos observadas? E se esse desconforto estiver relacionado à dificuldade de aceitarmos a nossa própria aparência?

Nesse caso, é preciso nos atentarmos à nossa **autoconfiança corporal**. Uma pessoa que tem autoconfiança corporal não tem medo de ser o foco em situações específicas e se sente confortável quando ocupa os espaços que deseja. Ela não tem receio de se sentir julgada pela sua aparência, pois possui uma boa **autoestima**.

DE ONDE VEM O DESCONFORTO COM A NOSSA APARÊNCIA?

Às vezes não estamos confortáveis com a nossa aparência porque nos sentimos distantes do **padrão de beleza**, o qual é determinado por construções culturais que distinguem quem possui e quem não possui beleza, ou quem possui mais e menos beleza.

Esse padrão e suas determinações são sustentados pela televisão, pelas revistas de moda, pelos filmes e pela indústria da beleza. Muitas vezes, o padrão é baseado em discriminações raciais, sociais e em uma aversão à diversidade, pois a beleza é associada mais facilmente às pessoas brancas e ricas.

É importante lembrarmos que o Brasil foi o último país do Ocidente a abolir a escravidão. Nesse sentido, apesar de não haver escravidão legalmente desde 1888 em nosso país, as hierarquizações estabelecidas por brancos em relação aos negros ainda não desapareceram totalmente. O racismo e a discriminação contra pessoas negras segue sendo uma realidade, o que muitas vezes é percebido na forma como os padrões de beleza são construídos e representados na mídia. No vídeo *Karol Conka fala sobre autoestima, preconceito e bullying | Falou e disse! | Saia Justa* (https://www.youtube.com/watch?v=FUpGWZkGqaU) há mais informações sobre esse tema.

Quando ficamos atentas ao que é vendido e imposto como belo, no entanto, notamos que estamos diante de um **mito da beleza**. Esse mito não se sustenta na realidade, pois mesmo as modelos de capa de revista (por mais que façam regimes severos e exercícios físicos constantemente), antes de serem exibidas nas capas, têm suas imagens alteradas por programas de computador como o *Photoshop*.

REFLITA

É interessante notar como esse mito de beleza é construído. Faça uma observação e reflita sobre o que você encontrar a esse respeito. Você pode, por exemplo, abrir perfis de blogueiras de moda que você conhece e perfis de personalidades que são *fitness*. Você consegue identificar manipulações? Você acha que essas fotos foram alteradas em programas como *Photoshop* ou, ao menos, receberam a aplicação de filtros? Até mesmo o filtro que colocamos em nossas próprias fotos, antes de as postarmos nas redes sociais, pode ser considerado uma forma de manipulação. Além disso, é importante observar as propagandas de produtos de beleza. Quem são as modelos que você encontra nelas? Elas são gordas, magras, brancas, negras? Você consegue se identificar com essas mulheres?

A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO

Você cuida de si mesma? Em outras palavras, você pratica o autocuidado? Muitas vezes, achamos que cuidar de nós mesmas se reduz a pintar as unhas, hidratar os cabelos ou passar uma maquiagem. E não há problema nisso. Se você gosta de fazer essas coisas, está tudo bem. Se você não gosta, está tudo bem também. Aqui, o importante é compreender que cuidar de si mesma é algo mais amplo do que realizar os cuidados estéticos.

O autocuidado está relacionado a entendermos que não devemos valorizar o nosso corpo apenas pela aparência que ele tem. É preciso que valorizemos os nossos corpos por aquilo que eles fazem. **O que o seu corpo te permite fazer que te deixa feliz? O que te traz bem-estar e está relacionado ao seu corpo?**

Há muitas atividades que só conseguimos fazer porque "moramos" em nosso corpo. E as pessoas são tão plurais que encontram prazer e fazem coisas muito diferentes com os seus corpos. Por isso, é sempre bom lembrar: **ninguém é ou será igual a você!** As diferenças entre as pessoas podem ser regionais, continentais, religiosas... Podem passar pelo tom da pele, do cabelo, por termos ou não deficiências...

QUANDO COMPREENDEMOS E ACEITAMOS AS NOSSAS DIFERENÇAS, OU, MAIS QUE ISSO, QUANDO ENTENDEMOS QUE AS DIFERENÇAS NÃO TORNAM AS PESSOAS SUPERIORES OU INFERIORES, MAS APENAS DIFERENTES, NÓS PODEMOS CONSTRUIR MAIS FACILMENTE A NOSSA AUTOCONFIANÇA CORPORAL. PODEMOS, AINDA, ENXERGAR MAIS FACILMENTE BELEZA NA DIVERSIDADE. ESSE MOVIMENTO PERMITE QUE NOS TORNEMOS MENINAS E MULHERES MAIS FELIZES.

FIQUE DE OLHO

Quando falamos que o padrão de beleza está relacionado às discriminações raciais, estamos falando sobre a desigualdade racial. O Brasil, por toda a sua história de colonização e escravização de pessoas negras, tem marcas muito explícitas de desigualdade racial. Para saber mais sobre o tema, o vídeo *Dois minutos para entender a desigualdade racial no Brasil* (https://www.youtube.com/watch?v=ufbZkexu7E0) pode ser bastante útil.

PARA SABER MAIS

O cabelo é parte fundamental da nossa autoconfiança corporal e da nossa autoestima. Quando não temos cabelo liso, podemos passar parte considerável de nossas vidas tendo dificuldades em perceber o quanto ele é bonito - mas ele é e faz parte da sua história! No curta *Hair Love – Amor aos cabelos* (https://www.youtube.com/watch?v=kNw8V_Fkw28), que ganhou o Oscar de melhor curta-metragem em 2020, nós podemos ver essa temática tratada de uma forma muito sensível. Esse assunto também aparece no vídeo *Como a transição capilar mudou a minha vida* (https://www.youtube.com/watch?v=irdd3E7yW1Y), em que a youtuber Gabi Oliveira, criadora do canal DePretas, traz um depoimento muito interessante sobre como a vida dela passou por transformações quando ela aceitou o seu cabelo como ele era.

BOTANDO EM PRÁTICA

Você se considera dura consigo mesma? Às vezes temos amigas e amigos que precisam desabafar e costumamos estar abertas para ouvi-las(os) e aconselhá-las(os) de forma carinhosa. Essa mesma atitude afetiva vale para os elogios que fazemos a quem admiramos e para o modo como notamos o lado mais bonito das pessoas que amamos. Afinal, o que é belo para você pode não ser belo para o outro, e está tudo bem! Muitas vezes, entretanto, temos dificuldade de pensar de forma generosa sobre nós mesmas. Podemos ser exigentes e nos julgar muito a cada erro. Neste exercício, você deve pensar em si mesma como se fosse a sua melhor amiga. Escreva na lista 4 partes do seu corpo que você acha que são bonitas e 4 qualidades que você tem.

PARTES DO CORPO

QUALIDADES

CAMINHAR LADO A LADO

Você já parou para pensar em como os meninos são pressionados para terem uma aparência bastante específica? Geralmente, a aparência entendida como padrão para os meninos passa pela exigência de que ele exponha em seu corpo objetos de valor: um colar de prata, um boné ou um tênis de marca e por aí vai... O fato é que vivemos em uma sociedade muito desigual economicamente e, muitas vezes, para sustentar esse status, os meninos se colocam em situações de risco. A pressão para que os meninos consumam e demonstrem a partir do consumo o quanto são "homens de verdade" é tema da canção "Consumo" (https://www.youtube.com/watch?v=KpBkpcQvVYE), do rapper Rincon Sapiência.

PASSO 4: ESTAR INFORMADA SOBRE SAÚDE SEXUAL E SAÚDE REPRODUTIVA

Quando falamos sobre autoconfiança corporal, é muito importante não só aceitarmos o nosso corpo, mas o conhecermos bem. Conhecer a nós mesmas está relacionado a entendermos sobre sexo e reprodução. É sobre isso que nós vamos falar agora!

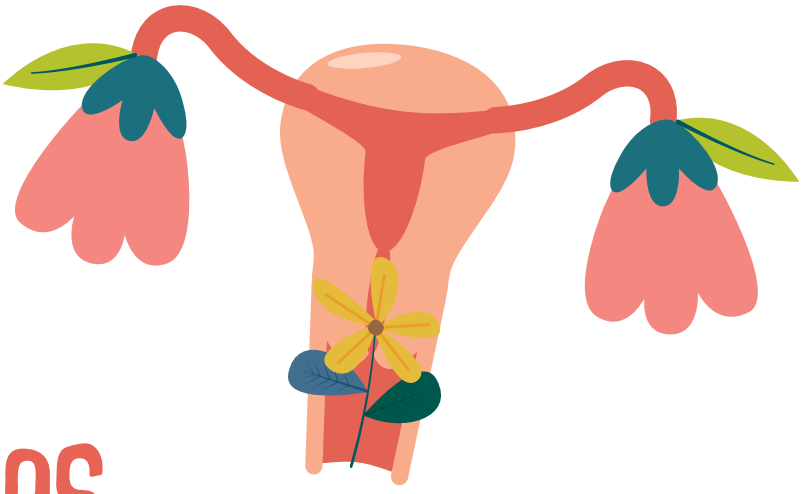
Há quem faça confusão entre saúde sexual e saúde reprodutiva. Isso acontece porque, muitas vezes, os corpos das mulheres são associados, automaticamente, à gestação. E, por sua vez, o sexo é ligado, involuntariamente, à reprodução. Um dos primeiros passos que precisamos dar para desfazer essa confusão é, portanto, diferenciar saúde sexual e saúde reprodutiva.

A saúde sexual, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), está relacionada ao bem-estar físico, mental e social no que diz respeito a viver a nossa sexualidade. Enquanto isso, a saúde reprodutiva se relaciona à capacidade e à liberdade que as mulheres devem ter de escolher se, quando e com qual frequência desejam ter filhos.

É importante diferenciarmos sexo e sexualidade. Quando falamos sobre sexualidade, estamos tratando não só de relações sexuais, mas também de como vivenciamos os nossos corpos e como nos relacionamos com as outras pessoas. A partir da sexualidade, podemos demonstrar afetos e vivenciar o prazer e a sensualidade. Nós experimentamos a sexualidade fisicamente, espiritualmente, emocionalmente e intelectualmente. Para simplificar, podemos dividir o que está relacionado à sexualidade da seguinte maneira:

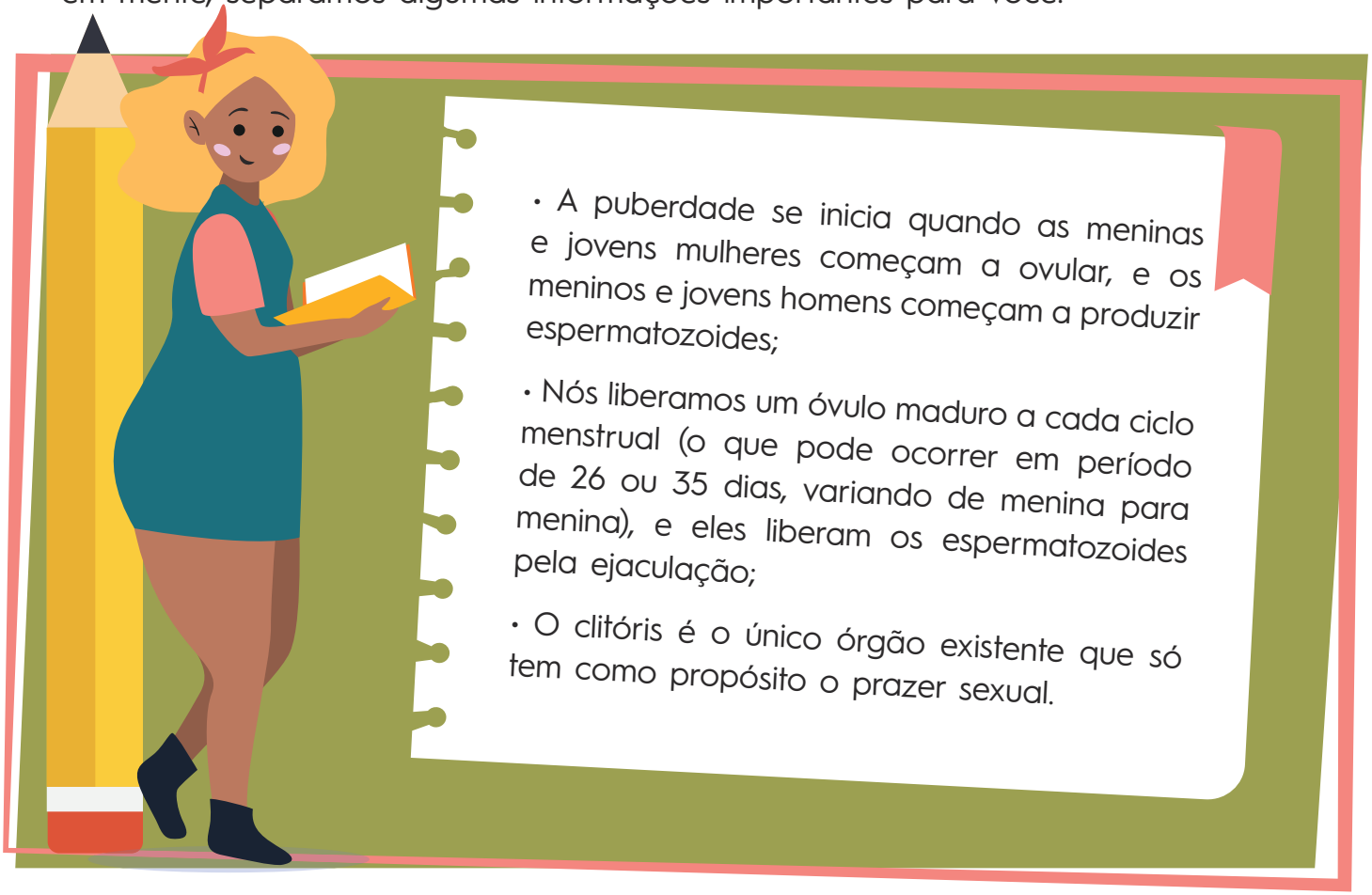
1) A sensualidade é o modo como damos e recebemos prazer, o que pode ocorrer por meio do tato, da visão, do olfato, do paladar e da audição;
2) A emotividade é a nossa capacidade de amar, confiar e cuidar das outras pessoas;
3) A saúde sexual está relacionada ao nosso bem-estar físico, mental e social em relação à sexualidade;
4) A identidade sexual inclui o nosso sexo biológico e a nossa orientação sexual, isto é, para qual gênero/sexo direcionamos o nosso desejo.

RECONHECER AS CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS E NEGATIVAS DAS NOSSAS ESCOLHAS



Todas nós, meninas e jovens mulheres, temos o direito de decidir se, como, quando e com quem faremos sexo. No entanto, essas decisões serão mais bem embasadas se tivermos acesso a informações que nos permitam perceber quais são as consequências das escolhas que fazemos.

Nesse caso, é muito difícil fazermos as escolhas certas se não soubermos como funciona o sistema reprodutor feminino e masculino, concorda? Tendo isso em mente, separamos algumas informações importantes para você.



- A puberdade se inicia quando as meninas e jovens mulheres começam a ovular, e os meninos e jovens homens começam a produzir espermatozoides;
- Nós liberamos um óvulo maduro a cada ciclo menstrual (o que pode ocorrer em período de 26 ou 35 dias, variando de menina para menina), e eles liberam os espermatozoides pela ejaculação;
- O clitóris é o único órgão existente que só tem como propósito o prazer sexual.

FIQUE DE OLHO

Você sabe como funciona o ciclo menstrual? Sabe que há momentos em que temos mais chances de engravidar do que em outros? E tem conhecimento de que a tensão pré-menstrual ocorre em um momento específico do mês? Saber sobre isso pode nos ajudar a entender melhor como funciona o nosso corpo e as nossas variações de humor, podendo, até mesmo, nos permitir compreender como varia, dependendo da época do ciclo menstrual, a secreção que sai de nossas vaginas. No material *Menstruação sem vergonha e sem tabu* (https://cdn.plan.org.br/wp-content/uploads/2020/02/livreto-menstruacao-sem-vergonha-sem-tabu-sempre-livre-plan-international.pdf), você pode encontrar informações valiosas sobre esse tema.

Fique atenta! Alguns aplicativos nos ajudam a entender o nosso ciclo menstrual. Eles podem ser instalados no celular gratuitamente. São exemplos deles: *Maia, Calendário menstrual e Meu diário mensal.*

A camisinha é o método contraceptivo mais conhecido e eficaz na prevenção de infecções sexualmente transmissíveis e de gravidez não intencional. Nós podemos ter acesso a camisinhas de forma gratuita em qualquer serviço público de saúde. É também um direito de adolescentes passar por consultas sem acompanhamento de adultos, isto é, você não precisa que o(a) seu(sua) responsável entre junto de você na consulta médica. A Unidade Básica de Saúde (UBS) é o melhor lugar para que você busque informações sobre a saúde sexual e a reprodutiva. Você pode saber um pouco mais sobre isso acessando o *Blog da Saúde,* que pertence ao Ministério da Saúde (http://www.blog.saude.gov.br/).

PARA SABER MAIS

Um assunto muito importante que devemos levar em consideração quando falamos sobre saúde sexual é a possibilidade de transmissão de infecções sexualmente transmissíveis. No vídeo *Infecções sexualmente transmissíveis | Com Drauzio Varella* (https://www.youtube.com/watch?v=G_-TtdoSmZY), o médico explica como ocorrem essas infecções..

BOTANDO EM PRÁTICA

Nesta atividade, a nossa proposta é que você conheça melhor o seu corpo. O primeiro passo que você deve dar é observar a sua genitália no espelho. Você pode fazer isso com um espelhinho pequeno e no banheiro. Após a observação, pesquise na internet quais são as partes que compõem a sua genitália. Desenhe a genitália e anote quais são as funções de cada uma dessas partes.

CAMINHAR LADO A LADO

Muitos mitos que dizem respeito ao modo como podemos nos prevenir da gravidez ou de infecções sexualmente transmissíveis circulam socialmente. Aqui, vocês podem fazer uma pesquisa sobre esses mitos com outras meninas/mulheres e com os meninos/homens. Depois disso, vocês poderão organizar um jogo de perguntas e respostas. Eles precisam adivinhar o que é verdade ou mentira entre aquilo que vocês falarem. E vocês precisarão adivinhar o que é verdade ou mentira entre as informações que eles trouxerem. Essa é uma forma divertida de vocês se desafiarem e de conhecerem mais sobre temas muito importantes.

Fique atenta! Caso o papo flua, vocês podem utilizar, para ajudá-los(as), o texto *10 mitos e verdades sobre Infecções Sexualmente Transmissíveis, as ISTs* (https://mdemulher.abril.com.br/saude/10-mitos-e-verdades-sobre-infeccoes-sexualmente-transmissiveis-as-ists/).

PASSO 5: DESFRUTAR DE DIREITOS SEXUAIS E DIREITOS REPRODUTIVOS

Falávamos agora há pouco sobre o fato de todas as meninas e jovens mulheres terem o direito de decidir com quem e se irão fazer sexo. Esse é um direito muito importante de ser afirmado, pois meninas e mulheres costumam ser bastante controladas no que diz respeito à sua sexualidade.

Quanto mais nos distanciamos daquilo que a sociedade espera de nós, mais tentam nos controlar. Você já reparou nos tipos de comentários que são feitos quando duas mulheres se relacionam afetivo-sexualmente, por exemplo? Ou quando uma mulher é bissexual, isto é, sente-se atraída por homens e por mulheres? Por que será que esses comentários acontecem?

Isso ocorre porque quando nascemos com uma vagina, espera-se que nos sintamos atraídas por alguém que nasceu com um pênis. Desse modo, o fato de nos atrairmos por alguém que tem o mesmo sexo que o nosso gera muita tensão social.

O QUE DEFINE A SEXUALIDADE? E O SEXO?

Enquanto o sexo é biológico, como vimos anteriormente no *"Passo 2. Ter consciência de gênero"*, a sexualidade é construída socialmente. Isso significa que aquilo que é entendido como a forma correta de vivenciar a sexualidade em uma cultura não necessariamente será entendido como certo em outra sociedade.

Os preconceitos que são direcionados a diferentes orientações sexuais são, portanto, construídos socialmente. E isso significa que também podem ser desconstruídos.

É INTERESSANTE, AQUI, COMPREENDERMOS QUE DESFRUTAR DA NOSSA SEXUALIDADE, ENTÃO, TEM A VER NÃO APENAS COM FAZER SEXO DE FORMA SEGURA E BEM INFORMADA, MAS TAMBÉM COM ESCOLHER LIVREMENTE COM QUEM IREMOS CONSTRUIR NOSSAS RELAÇÕES SEXUAIS E AFETIVAS.

Você já conversou com suas(seus) amigas(os) e conhecidas(os) sobre o orgasmo feminino? Esse é um assunto tranquilo nas conversas que você tem com sua(seu) parceira(o)? Ainda há uma forte resistência social contra falar do orgasmo feminino. Se o prazer masculino é um tópico pensado tranquilamente, o orgasmo feminino fica muitas vezes silenciado, sendo uma espécie de tabu em alguns lugares. Para saber mais sobre esse tema, você pode acessar a matéria *Mais de 70% das mulheres nunca atingiram o orgasmo com seus parceiros* (https://www1.folha.uol.com.br/ciencia/2010/08/778593-mais-de-70-das-mulheres-nunca-atingiram-o-orgasmo-com-seus-parceiros.shtml).

PARA SABER MAIS

Como vimos no *"Passo 2. Ter consciência de gênero"*, há uma expectativa social para que as pessoas que nasçam com uma determinada genitália se identifiquem com um gênero estabelecido. Então, quando nascemos com um pênis, espera-se que a gente se identifique com o gênero masculino. Se isso ocorre, estamos diante de um homem cis. Quando nascemos com uma vagina, espera-se que a gente se identifique com o gênero feminino. Se isso ocorre, estamos diante de uma mulher cis. Acontece que nem todas as pessoas conseguem se enquadrar nessa norma social.

Dizemos então que a transexualidade ocorre quando uma pessoa nasce com um sexo, mas não se identifica com ele. Se você nasceu com um pênis, mas se identifica como mulher, você é uma mulher trans. Se você nasce com uma vagina, mas se identifica como homem, você é um homem trans. Você conhece alguém que é trans? As pessoas trans são vítimas de muitos preconceitos e discriminações. O trio *As Bahias e a Cozinha Mineira*, que conta com duas mulheres trans como vocalistas, canta sobre essa temática na canção "Jaqueta Amarela" (https://www.youtube.com/watch?v=Bxbuqll1F0w). Outra dica interessante sobre esse tema é o *podcast Todas as letras* (https://www1.folha.uol.com.br/especial/2019/todas-as-letras/), organizado pelo jornal Folha de S. Paulo. Nele você irá encontrar discussões sobre diversos temas ligados à vivência de lésbicas, gays, bissexuais e transexuais.

BOTANDO EM PRÁTICA

Desfrutar da nossa sexualidade tem relação direta com o conhecimento que temos sobre o nosso corpo. Aqui, daremos continuidade à tarefa de nos conhecermos melhor. Você deve, nesta atividade, brincar de fazer automassagem, isto é, de massagear a si mesma. Comece massageando os seus próprios pés, as mãos, os braços e as pernas. Faça movimentos leves no seu couro cabeludo. É importante entender que a nossa sexualidade e o prazer que sentimos passam por todo o nosso corpo, não só por nossa genitália, como alguns tendem a acreditar. Após esse exercício de automassagem, reflita sobre o que te causa prazer. Tem alguma parte do seu corpo que você descobriu que pode ser muito prazeroso tocar?

CAMINHAR LADO A LADO

Quando nos esforçamos para compreender que sexo não tem uma relação direta com a reprodução, isso deve significar que não podemos nos descuidar quando não há a possibilidade de engravidarmos. Até porque a camisinha não protege apenas de gravidez, mas também de infecções sexualmente transmissíveis. Esse é um papo interessante para ter com os meninos e com os homens. Por que muitas vezes eles têm resistência a usar camisinha? Por que geralmente são as mulheres que precisam tomar a iniciativa de falar sobre a necessidade de usar camisinha no sexo? Nesse ponto, é importante que você possa enfatizar que a camisinha protege ambas as pessoas envolvidas na relação sexual e que é necessário haver espaço, nas relações afetivo-sexuais, para que esse tema seja tratado de forma tranquila. A **camisinha não deve ser usada apenas quando não se tem uma relação monogâmica com o(a) parceiro(a). O ideal é que ela sempre seja utilizada!**

Um outro ponto bem interessante que pode ser abordado nessa conversa é: como os homens se protegem quando transam entre si? E que medidas de proteção utilizam as mulheres que transam umas com as outras? Nem sempre existe muita informação sobre esses temas, e pode ser muito interessante pensar sobre eles. Há duas matérias que podem ajudar vocês nesse debate. Uma está na Revista Glamour, intitulada *Sexo lésbico: como se prevenir de doenças sexualmente transmissíveis* (https://revistaglamour.globo.com/Amor-Sexo/noticia/2017/09/sexo-lesbico-como-se-prevenir-de-doencas-sexualmente-transmissiveis.html), e a outra, intitulada *Homens: vocês precisam se proteger mais durante o sexo,* está na revista Veja Saúde (https://saude.abril.com.br/medicina/homens-voces-precisam-se-proteger-mais-durante-o-sexo/).

PASSO 6:
VIVER LIVRE DA VIOLÊNCIA
BASEADA EM GÊNERO

Nós experimentamos o mundo pelo nosso corpo. Ele é a maior fonte de prazer que temos. Normalmente, no início da nossa vida afetiva e sexual, nós percebemos melhor algumas sensações, cheiros e sons. Esse é um momento muito importante para meninas e jovens mulheres.

A desigualdade de gênero, no entanto, nos traz um problema bastante grave. Estamos nos referindo à **violência baseada em gênero**. Você já ouviu essa expressão antes?

A violência baseada em gênero acontece quando meninas e jovens mulheres são vítimas de violência simplesmente porque são meninas ou mulheres. Esse mesmo corpo que é fonte interminável de prazer e que é capaz de fazer tantas coisas pode, assim, se tornar um corpo marcado por diversas violências.

O mais cruel disso tudo é que, geralmente, são pessoas próximas que nos transformam em vítimas de situações violentas. A violência baseada em gênero pode ocorrer em várias esferas diferentes, inclusive na família, na rua, na escola e, mais amplamente, dentro das comunidades.

A violência baseada em gênero existe por ter como base as relações de poder desiguais entre meninos/homens e meninas/mulheres. Ela afeta mais mulheres e meninas e é praticada, principalmente, por homens e meninos.

É importante, desse modo, compreendermos a quais tipos de violências nós estamos vulneráveis, pois assim podemos nos proteger melhor e saber quando necessitamos buscar ajuda. Tendo isso em mente, podemos citar três tipos de violência:

- VIOLÊNCIA FÍSICA: ACONTECE POR MEIO DE ESPANCAMENTOS, SOCOS, TAPAS ETC;
- VIOLÊNCIA SEXUAL: OCORRE QUANDO HÁ ESTUPRO, ASSÉDIO SEXUAL E CONTATO INAPROPRIADO;
- VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA OU EMOCIONAL: ESTÁ RELACIONADA À PERSEGUIÇÃO, A AMEAÇAS, AO *BULLYING* E AO *CYBERBULLYING*.

O *cyberbullying* ocorre quando o *bullying* se dá na internet. De acordo com a *Safernet*, ele pode ser identificado quando crianças e adolescentes passam a sofrer intimidações constantes. Quando o *bullying* ocorre na internet, é preciso considerar a alta velocidade da disseminação dos insultos, das difamações e da violência. Para saber mais tanto sobre o *bullying* quanto sobre o *cyberbullying*, você pode acessar o texto *O que é cyberbullying?* (https://new.safernet.org.br/content/o-que-e-ciberbullying). Outra iniciativa que vale a pena conhecer é o *projeto Caretas* (https://www.facebook.com/ProjetoCaretas/), desenvolvido pelo UNICEF. Nesse projeto, uma personagem fictícia conversa com jovens que têm entre 13 e 24 anos sobre os riscos do vazamento de imagens íntimas (nudes) na internet e sobre como é possível receber apoio em situações como essa. Você pode saber mais sobre essa iniciativa lendo o texto O que é o *Projeto Caretas* (https://www.unicef.org/brazil/projeto-caretas#:~:text=O%20Projeto%20Caretas%20%C3%A9%20uma,fic%C3%A7%C3%A3o%20por%20meio%20do%20storytelling.)

COMO PODEMOS NOS PROTEGER DA VIOLÊNCIA BASEADA EM GÊNERO?

Um dos primeiros passos para lidarmos com a violência baseada em gênero, é ter certeza de que não somos culpadas pelas violências que sofremos e de que não temos que nos proteger sozinhas. É preciso contar com a ajuda de instituições que servem para garantir o nosso direito de viver livres da violência.

Há, no entanto, algo que é importante aprendermos para que nos tornemos um pouco menos vulneráveis a situações violentas vindas dos nossos parceiros ou parceiras. É preciso que saibamos dizer "não".

Parece algo bastante simples, mas muitas meninas e mulheres têm dificuldades de comunicar quando não querem fazer sexo, por exemplo. Ou acham difícil dizer que uma forma específica de fazer sexo não é prazerosa para elas.

Aqui, nós voltamos a pensar na importância da assertividade e da autoconfiança corporal, já que ambas são necessárias para que nos sintamos confortáveis para dizer "não" tanto às pessoas que amamos quanto às pessoas que não amamos!

É importante saber que a violência baseada em gênero pode e deve ser denunciada! Para tanto, contamos com alguns canais específicos que são disponibilizados pelo governo federal. O número 180 recebe denúncias de mulheres que estão em situação de violência de gênero (https://www.gov.br/pt-br/servicos/denunciar-e-buscar-ajuda-a-vitimas-de-violencia-contra-mulheres), e o Disque 100 (https://www.gov.br/mdh/pt-br/acesso-a-informacao/disque-100-1) recebe notificações de violação de direitos humanos. Além dos canais oficiais, é muito importante construir redes de fortalecimento de meninas/mulheres na sua família, na escola, na comunidade e na internet.

FIQUE DE OLHO

Nós não estamos livres da violência baseada em gênero nem mesmo na internet. Conforme aponta a organização *Safernet*, a internet é um espaço público, assim como a rua ou as avenidas em que circulamos. Quando estamos na internet, o que nós disponibilizamos nas redes não chega apenas aos nossos conhecidos. Na verdade, não temos nenhum controle sobre onde podem ir parar os conteúdos que nós postamos, por isso precisamos ser cautelosas. A organização *Safernet* tem um espaço dedicado a acolher as pessoas que estão passando por problemas relacionados à segurança na internet. Para conhecê-lo você pode acessar o *Helpline* (helpline.org.br).

PARA SABER MAIS

Como você sabe, a violência baseada em gênero não acontece apenas em relações afetivo-sexuais. Ela pode acontecer também em relações familiares, por exemplo. E o assédio pode acontecer até mesmo no ambiente de trabalho. No *podcast Todas as vozes*, é possível ouvir no episódio *#14. Relacionamentos tóxicos* (https://cbn.globoradio.globo.com/media/audio/264577/relacionamentos-abusivos.htm) sobre as relações abusivas e as dificuldades que as pessoas têm de sair delas.

BOTANDO EM PRÁTICA

Existem muitos mitos ligados à violência baseada em gênero. Há quem diga, por exemplo, que algumas mulheres gostam de apanhar, ou quem fale que em briga de "marido e mulher não se mete a colher". A proposta da atividade, desta vez, é que você converse com outras mulheres que conhece e descubra alguns mitos e/ou ditados populares que estejam relacionados à violência baseada em gênero. Após concluir essa pesquisa com suas conhecidas, você pode complementar o que descobriu fazendo uma busca na internet. Quando concluir a pesquisa, escreva, na lista abaixo, 5 ditados e/ou mitos que você tenha descoberto.

CAMINHAR LADO A LADO

Por mais que as meninas sejam mais gravemente afetadas pela violência baseada em gênero, os meninos e jovens homens também podem ser vítimas desse tipo de violência. Esse é um ponto muito interessante para se conversar com os meninos e com os homens. Muitos deles, inclusive, por não quererem demonstrar fragilidade, omitem situações de violência sexual e física que sofreram. Para que vocês possam estar mais cientes de como se proteger de situações de violência, é interessante, agora, conversar sobre o que é consentimento. **Consentir diz respeito a concordar e estar de acordo com o que está acontecendo entre você e o seu parceiro ou parceira.** Após pensar sobre o que é consentimento, vocês podem conversar sobre o que acham negativo em relações afetivo-sexuais e sobre o que faz vocês se sentirem pressionados(as) nessas relações..

Caso aconteça com você ou com alguém próximo uma situação de violência de gênero, você não está sozinha, conte com pessoas de confiança: amigas, familiares, aquela professora ponta firme... e você também pode denunciar pelo número 180.

PASSO 7: SER ECONOMICAMENTE EMPODERADA

O que impede algumas mulheres de saírem de relacionamentos afetivo-sexuais nos quais não são felizes? Algumas pessoas podem dizer que é a idealização do amor e do casamento, pois existem mulheres que não conseguem conceber que os seus casamentos terminem. É verdade, há casos assim. Mas há uma parte considerável de mulheres que não saem de relacionamentos porque não conseguem se manter sozinhas economicamente ou não têm condições de manter os seus filhos.

Ser economicamente empoderada, em uma sociedade que é fortemente marcada pela desigualdade social, é algo muito importante. Ter autoconfiança corporal, ser assertiva, viver livre de violência de gênero... muitos dos passos que tratamos até aqui são mais facilmente alcançados quando trabalhamos para romper o círculo da pobreza. Aliás, você sabe o que é o círculo da pobreza?

O CÍRCULO DA POBREZA OCORRE QUANDO MENINAS E MULHERES NÃO CONSEGUEM SAIR DE UM LUGAR SOCIAL ASSOCIADO À ESCASSEZ DE RECURSOS. AINDA QUE A POBREZA ESTEJA ASSOCIADA A QUESTÕES SOCIAIS E ESTRUTURANTES DA SOCIEDADE, EXISTEM AÇÕES INDIVIDUAIS QUE PODEM SER MUITO IMPORTANTES PARA QUE MENINAS E MULHERES COMECEM A TRILHAR UM CAMINHO PARA SAIR DESSE LUGAR SOCIAL.

COMO ROMPER O CÍRCULO DA POBREZA?

Um dos cuidados importantes para que consigamos romper o círculo da pobreza é nos atentarmos às situações de risco. As situações de risco estão relacionadas às más escolhas que podemos fazer quando não somos bem informadas ou bem orientadas por nossos responsáveis, o que pode gerar consequências negativas para o nosso futuro. Como possíveis riscos podemos citar: o abandono da escola, a gravidez não intencional na adolescência, o casamento realizado muito cedo, a contaminação por infecções sexualmente transmissíveis etc.

Nesse sentido, percebemos que o empoderamento econômico não tem uma relação direta apenas com dinheiro. É preciso que meninas e jovens mulheres possam contar, por exemplo, com pessoas que lhes ofereçam suporte emocional.

Se pudermos frequentar a escola, tivermos alguém em quem confiar e que possa nos ajudar quando nos sentimos perdidas, alguém que nos ajude a entender melhor como calcular e gastar o dinheiro que temos e nos ensine a poupar (dinheiro e recursos) e a empreender, poderemos nos sair melhor na tarefa de romper o círculo da pobreza.

Pensar em romper o círculo da pobreza quando não temos uma renda e não temos ideia de como passar a tê-la pode nos deixar paralisadas. Pensando nisso, a youtuber e administradora Nathália Rodrigues, tem um canal no *Youtube* (https://www.youtube.com/channel/UCmhzmQBdXP9TeRtpQ-iWSPg) em que passa dicas de educação financeira. Além do canal *Nath Finanças*, conhecer outras iniciativas de pessoas que passaram por situações parecidas com a nossa e descobriram formas de empreender e ter um negócio pode ser inspirador. Pensando nisso, separamos para você a matéria *De preto para preto: 9 negócios sociais que impactam a população negra* (https://www1.folha.uol.com.br/empreendedorsocial/2020/01/de-preto-para-preto-9-negocios-sociais-que-impactam-a-populacao-negra.shtml).

FIQUE DE OLHO

Você sabe com qual idade as suas avós se casaram? Você conhece alguém que se casou muito jovem? A cada 2 segundos uma menina é forçada a se casar no mundo. O casamento infantil é uma realidade também no Brasil. Essa temática foi abordada no documentário *Casamento Infantil* (https://www.youtube.com/watch?v=qIPAKKzNZ_w&t=66s), produzido pela *Plan International,* e é tema, também, do vídeo *Casamento infantil não!* (https://www.youtube.com/watch?v=Nvm3A8caYYc), produzido pelo UNICEF.

PARA SABER MAIS

Você reparou que o tempo todo falamos, neste material, sobre a importância de se fazer escolhas? Passamos por muitas situações em nossas vidas em que o modo como sairemos delas dependerá das escolhas que fizermos. Aqui estamos falando sobre **agência**. Agência é a capacidade de definirmos objetivos e agirmos para alcançá-los, compreendendo, assim, como cada decisão que tomamos poderá trazer consequências para o nosso presente e o nosso futuro. No documentário *Como fazemos escolhas e tomamos decisões no dia a dia*, produzido pela GNT em parceria com a *Inesplorato*, há uma reflexão bem interessante sobre isso. Para assistir a ele, acesse: https://www.youtube.com/watch?v=e3oDX-QVQm4&feature=

BOTANDO EM PRÁTICA

O objetivo desta atividade é te ajudar a traçar os seus próximos passos. Você deve elencar quais são os seus objetivos para o futuro próximo. Para isso, deve responder a três perguntas: Quais são os seus planos para os próximos dois anos? Como você pode alcançar esses objetivos? Quem poderá te ajudar a alcançá-los? Reconhecer quais são os nossos objetivos e ter uma rede de pessoas que possam nos ajudar a atingi-los é algo importante para conseguirmos romper com o círculo da pobreza. Quando for fazer a lista, reflita sobre planos que sejam alcançáveis e realistas. A cada conquista de um objetivo específico, você poderá se colocar novas metas.

OBJETIVO	COMO ALCANÇAR	QUEM PODE ME AJUDAR?

OBJETIVO	COMO ALCANÇAR	QUEM PODE ME AJUDAR?

CAMINHAR LADO A LADO

Ao pensarmos sobre a desigualdade de gênero e as situações de risco que podem dificultar a saída das mulheres do círculo da pobreza, não podemos deixar de considerar as dificuldades que os homens têm para se moverem socialmente. Neste passo, é interessante conversar com os homens sobre a pressão que eles carregam desde muito cedo para ajudarem no sustento da família. A pergunta que pode disparar essa conversa é: se as jovens mulheres receberem salários próximos aos salários recebidos pelos jovens homens e tiverem boas oportunidades de trabalho, nós poderemos garantir relações afetivo-sexuais mais saudáveis? A ideia aqui é ajudar os homens a perceberem o quanto apoiar as mulheres a alcançarem o empoderamento econômico é bom para todos(as). Todos(as) podem se beneficiar quando as mulheres ganham liberdade e independência.

PASSO 8: DIALOGANDO GÊNERO

Damos início, agora, ao nosso último passo. Após ter se conhecido melhor, entendido a importância da assertividade e da autoconfiança, ter compreendido os seus direitos sexuais e direitos reprodutivos, refletido sobre a violência baseada em gênero e sobre a importância de se empoderar economicamente, **você irá, a partir de então, dialogar com outras pessoas e levar adiante os temas tratados neste material.** Esse é o momento em que você irá dialogar sobre gênero com outras pessoas. **É a oportunidade de vocês se ouvirem, se fortalecerem e se apoiarem mutuamente.**

POR QUE É IMPORTANTE DIALOGAR COM OUTRAS MENINAS E MULHERES?

Você conhece alguma menina/mulher que rompeu a amizade com outra menina/mulher por ciúmes do namorado ou do marido? Você já observou mulheres falando, gratuitamente, mal umas das outras ou entrando em discussões e disputas pela atenção masculina?

Quando as mulheres percebem que estão fazendo esse tipo de movimento e passam a apoiar umas às outras, nós ganhamos não só novas amigas, mas também parceiras para lutar socialmente pela igualdade de gênero. Enquanto **menina líder** é importante, portanto, que você tenha como compromisso ajudar a empoderar, ainda mais, outras meninas e mulheres.

"Sororidade" é a palavra que usamos para fazer referência às relações de união e empatia entre as mulheres. O termo é uma versão feminina de fraternidade. Soror, é uma palavra originária do latim e se refere a irmã. *Frater*, por sua vez, faz referência a irmão. Para saber mais sobre a palavra "sororidade" e o seu uso, você pode acessar o texto *O que é sororidade?* (https://plan.org.br/o-que-e-sororidade/).

POR QUE É IMPORTANTE DIALOGAR COM MENINOS E HOMENS?

Quando falamos que o gênero é uma construção que ocorre a partir da cultura, variando ao decorrer do tempo, estamos, no fim, falando sobre relações sociais. A desigualdade de gênero é resultado, então, do modo como meninos e meninas se relacionam. E é, portanto, resultado também do poder que é exercido por homens e meninos sobre a vida de mulheres e meninas.

Dessa forma, só conseguiremos modificar essas relações se meninas e meninos, mulheres e homens enxergarem a mudança como algo positivo. Modificaremos esse cenário se ambos os lados perceberem que a desigualdade de gênero traz prejuízos para todos e todas, e se toparem, assim, seguir juntos e juntas nessa caminhada de transformação social.

COMO MENINAS E MENINOS PODEM ATUAR JUNTOS E JUNTAS?

É fundamental que vocês possam conversar sobre os temas que foram tratados aqui. Quando falamos sobre gênero, nunca estamos falando só sobre meninas ou só sobre meninos. Em todos os pontos abordados, como você pôde perceber, havia também questões que atravessam a vida e os comportamentos dos meninos.

Tendo isso em vista, é importante que vocês possam pensar conjuntamente em formas mais saudáveis de viver sendo meninos/homens e meninas/mulheres. Isso não quer dizer que não possa mais haver diferenças entre vocês. A diferença é positiva. O que precisa ser combatido é a **desigualdade de gênero.**

FIQUE DE OLHO

No decorrer da Trilha de empoderamento, nós fomos percebendo que os padrões de gênero afetam não só meninas, mulheres, meninos e homens, mas todos aqueles e aquelas que, em alguma medida, não se encaixam nas expectativas sociais relacionadas ao gênero. Você pode, portanto, dialogar com todas as pessoas que conhecer e que tenham interesse nesses assuntos. Podem ser meninos, meninas, menines, homens cis, mulheres cis, homens trans, mulheres trans e assim por diante. Afinal, é responsabilidade de todos, todas e todes construírem uma sociedade mais justa e igualitária.

COMO POSSO ESPALHAR OS MEUS CONHECIMENTOS POR AÍ?

No fim dessa caminhada, você ganhou ainda mais características de uma menina líder. Neste momento, **é o seu papel não só aprender mais sobre si mesma e sobre como viver de forma mais saudável, mas também apoiar o empoderamento de outras meninas/mulheres. Além disso, é importante construir diálogos com os meninos/homens em que a importância da igualdade de gênero seja trazida à tona.**

Há formas diversas de se conseguir espalhar o que aprendemos juntas. Nós separamos aqui algumas dicas de como você pode começar essa ação. Mas essas são só algumas dicas, e você, certamente, conseguirá pensar em outras formas de disseminar os seus conhecimentos por aí. Vamos lá?

1) A revista Trilha de empoderamento de meninas é um instrumento que você pode sempre consultar para o que for necessário. Uma dica importante é que você possa produzir textos pequenos ou vídeos em suas redes sociais sobre os temas com que você entrou em contato na revista;

2) Alguns dos conteúdos das caixas "Botando em prática" e das sugestões de como "Caminhar lado a lado" podem ser utilizados em atividades que você fizer com pessoas que você conhece. Em rodas de conversa com meninas/mulheres, por exemplo, você pode sugerir que façam juntas a atividade para pensarem em como organizam o tempo semanalmente, podendo, assim, estabelecer comparações entre vocês;

3) Os conteúdos da caixa "Para saber mais" podem ser divulgados por você para seus amigos e suas amigas. Também podem ser postados em suas redes sociais;

4) Além do material da revista, você pode acessar o jogo Minhas escolhas nos sites da Plan International e do UNICEF. Você pode jogá-lo sozinha ou acompanhada. Quando for jogar acompanhada, você tem a oportunidade de fazer isso com meninas/mulheres que não fazem necessariamente parte do projeto. O jogo é uma forma dinâmica de refletir, com outras meninas/mulheres, sobre as questões abordadas durante o nosso percurso.

Nós ainda não acabamos! Além de todo esse conteúdo que você tem em mãos, há também a animação que produzimos para facilitar a circulação desses temas e dessas informações por você! A animação é uma forma mais dinâmica de levar esse debate para os seus amigos e amigas.

Lembre-se: as suas melhores aliadas no processo de disseminar esses conteúdos são você mesma, a sua assertividade e a sua autoconfiança. Nesse processo, no entanto, você pode construir parcerias, amizades e uma rede que te permita circular todo o material de forma mais simples. Ah, e não se esqueça: a internet será uma grande aliada na divulgação de todos esses materiais.

MINHAS ESCOLHAS

PLAN INTERNATIONAL

unicef
para cada criança