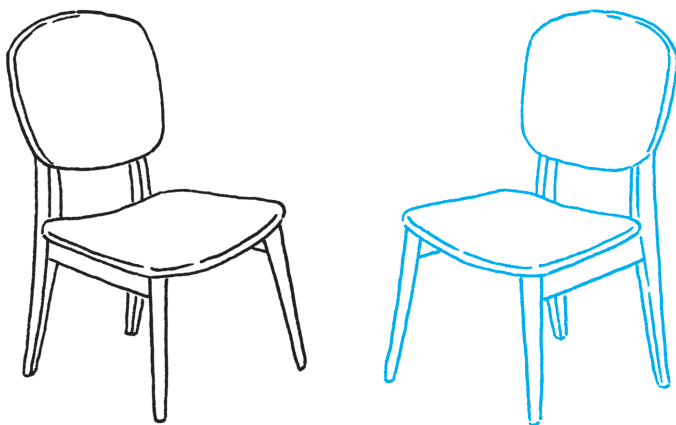


ESCUTA MÚTUA

CLÍNICA PÚBLICA
DE PSICANÁLISE





QUANDO VOCÊ, MULHER,
ESTIVER PASSANDO POR
UM MOMENTO DIFÍCIL

OU MESMO SEM SABER
AO CERTO O QUE
ESTÁ SENTINDO



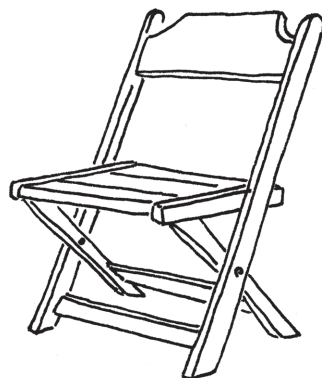
JÁ EXPERIMENTOU
CONVERSAR SOBRE A
VIDA COM OUTRAS
MULHERES?

ÀS VEZES BASTA JUNTAR DUAS CADEIRAS...



COMO A GENTE COMEÇA?

A GENTE PODIA FALAR DAS COISAS
QUE ESTÃO PEGANDO. EM CASA, NAS
RELAÇÕES, NA ESCOLA, NO TRABALHO...

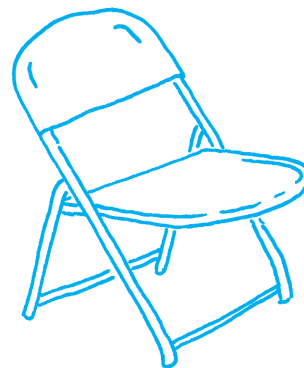


NÃO SEI...

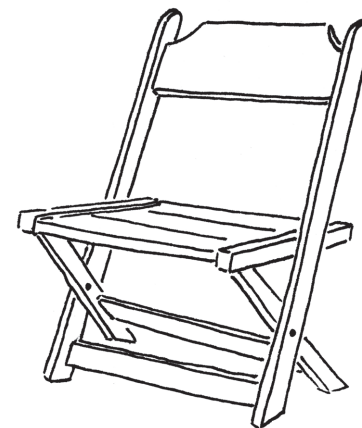
NÃO VAI SER MUITO FORÇADO?

EU ESTOU SENTINDO MUITA
NECESSIDADE DE CONVERSAR COM
ALGUÉM. NÃO SEI SE TE FALEI, MAS
FUI ATRÁS DE TERAPIA NO SUS. EU
TINHA OUVIDO BONS RELATOS DE
AMIGAS, MAS CAÍ COM UM MÉDICO
QUE ME PASSOU DOIS REMÉDIOS
TARJA PRETA, SEM NEM OUVIR O
QUE ESTOU SENTINDO... ACHEI
MELHOR NÃO... EU NÃO ESTOU BEM,
MAS TAMBÉM NÃO ESTOU TÃO MAL
ASSIM... ÀS VEZES ME SINTO ATÉ
FELIZ... E ALGUMAS COISAS EU NÃO
ME SENTIRIA À VONTADE DE CONTAR
PARA ELE, PREFERIA QUE FOSSE
UMA MULHER.

AI VOCÊ TEVE ESSA IDEIA DE
FALAR COM AS AMIGAS, NÉ?



ISSO, MAS NÃO IGUAL A GENTE SEMPRE
FALA, SERIA UMA CONVERSA MAIS
ATENTA, SABE? QUERO PODER FALAR,
MAS TAMBÉM ESCUTAR... E VER
O QUE A GENTE INVENTA, JUNTAS...



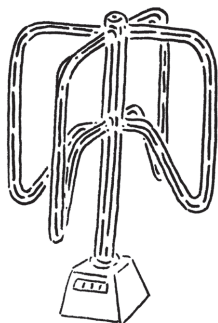
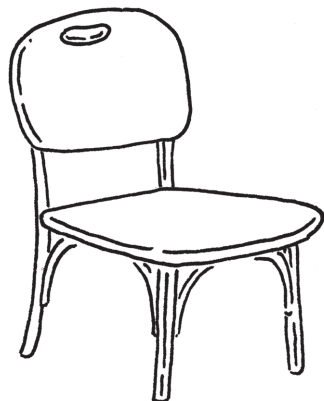
AMIGA, NÃO ESTOU BEM...

O QUE ACONTECEU?

NA VERDADE NÃO ACONTECEU NADA
ESPECÍFICO, MAS NÃO ESTOU BEM...
NÃO ESTOU CONSEGUINDO FAZER NADA!

EU TAMBÉM ANDO MUITO SEM FORÇA.

ACHO QUE BATEU O DESESPERO DEPOIS
QUE A TARIFA AUMENTOU DE NOVO. EU
MAL ESTOU PODENDO SAIR DE CASA
PARA CONTINUAR BUSCANDO TRABALHO.

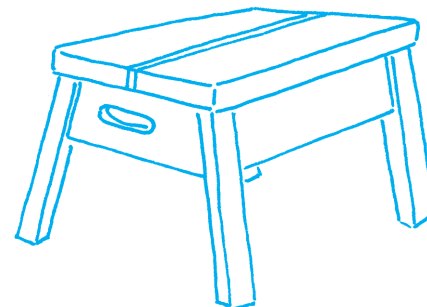


COMIGO ESTÁ PARECIDO. ESTOU ME
VIRANDO, MAS FICOU APERTADO
ATÉ PARA COMER.

TEM UM MONTE DE COISAS QUE QUERO
FAZER, COLOCAR A VIDA EM MOVIMENTO,
MAS EU TRAVO.

SE VOCÊ QUISER, AMANHÃ POSSO SAIR
ANDANDO POR AÍ COM VOCÊ, É A MINHA
FOLGA. VOCÊ TEM O SEU CURRÍCULO
IMPRESSO?

TENHO. MAS TEM CERTEZA?



CLARO. VOCÊ PREFERE
DE MANHÃ OU DE TARDE?

A GENTE PODIA SE ENCONTRAR
PERTO DO ALMOÇO E EU COZINHO
PRA GENTE. A MINHA MÃE ESTÁ
ME PASSANDO A CESTA DELA
TODO MÊS.

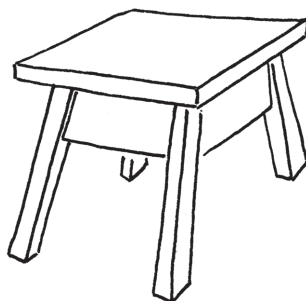
COMBINADO, AMIGA.

COMO FOI HOJE, NO TRABALHO?

HOJE FOI DIFERENTE, TEVE UMA ATIVIDADE NO SINDICATO, COM UMA EDUCADORA MULHER. ELA PEDIU QUE A GENTE DESENHASSE UM RELÓGIO.

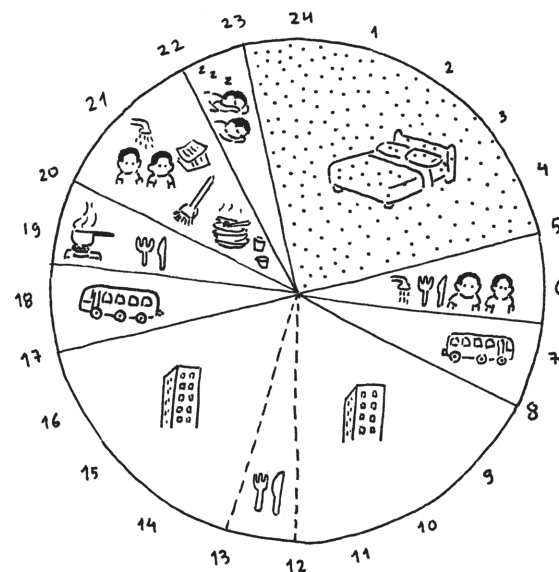
UM RELÓGIO?

A GENTE TINHA QUE PREENCHER NO RELÓGIO TODAS AS NOSSAS ATIVIDADES DIÁRIAS.



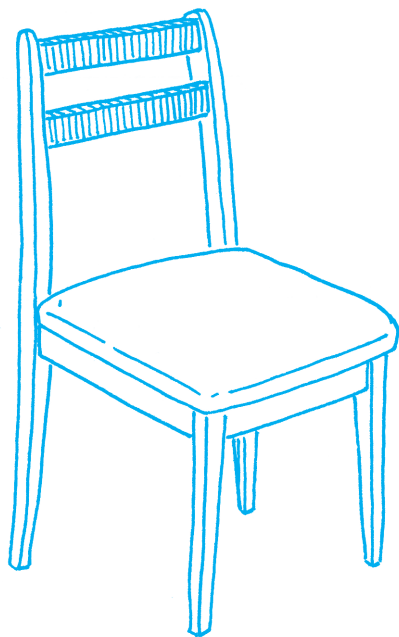
AI, QUE PREGUIÇA...

NA VERDADE FOI BOM, MAS EU FIQUEI TRISTE. PERCEBI QUE NÃO TENHO TEMPO NENHUM PARA MIM. OS HOMENS DO SINDICATO TINHAM TEMPO PARA DOMÍNIO, CERVEJA, SAMBA... O MEU ERA TRABALHO, FILHOS, FAXINA... MESMO AS MINHAS HORAS DE SONO ERAM MENOS QUE AS DELES... AÍ EU ME DEI CONTA QUE MEU MARIDO SEMPRE SAI PARA ESPAIRECEER DEPOIS DO TRABALHO, ENQUANTO EU COZINHO PARA TODA A FAMÍLIA, LAVO ROUPA...

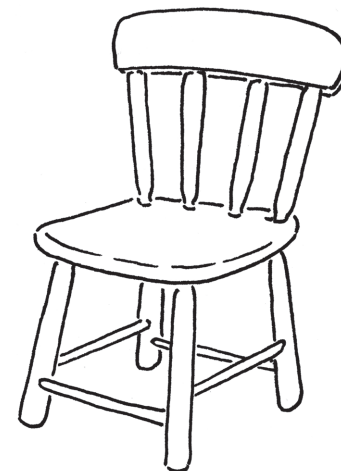


NOSSA, ACHO QUE VOU FAZER ESSE RELÓGIO TAMBÉM. VOCÊ FALANDO, TÔ AQUI PENSANDO QUE NEM LEMBRO A ÚLTIMA VEZ QUE FUI NUM FORRÓ, QUE ERA O QUE EU MAIS GOSTAVA DE FAZER.

ONTEM CHEGUEI AO MEU LIMITE.
EU NÃO TINHA TOMADO BANHO
AINDA, ESTAVA COM A BEBÊ NO
COLO, COZINHANDO, TUDO AO
MESMO TEMPO. ELE ESTAVA COM O
AMIGO NA SALA. UMA HORA A
MINHA FILHA FEZ UM MOVIMENTO
BRUSCO, EU ME ASSUSTEI, E DEIXEI
CAIR A PANELA COM TODA A SOPA
JUNTO E ELA COMEÇOU A CHORAR.
AÍ MEU MARI DO ENTROU BRAVO NA
COZINHA E PERGUNTOU, GRITANDO,
O QUE EU TINHA FEITO. E EU DISSE
QUE TINHA FEITO TUDO, QUE TINHA
FEITO TUDO SOZINHA, QUE ELE NÃO
FAZIA NADA. ELE FALOU "ERA SÓ
TER ME PEDIDO AJUDA".



LA' EM CASA ELE SÓ TIRA O LIXO SE
EU PEÇO PARA ELE TIRAR, E MESMO
ASSIM AS VEZES ELE ESQUECE.
LOUÇA ELE TAMBÉM SÓ LAVA SE EU
PEDIR, NO MÁXIMO UMA VEZ POR
SEMANA. E NUNCA LAVA A LOUÇA
COMPLETA, PORQUE FALA QUE AS
COSTAS DELE COMEÇAM A DOER.



EU TINHA PENSADO EM CONTAR SOBRE A AGRESSÃO FÍSICA QUE SOFRI, POR TRÊS VEZES, DO PAI DA MINHA FILHA. MAS O QUE MAIS SE REVOLVE EM MIM É A VIOLÊNCIA SOFRIDA NO MEU ÚLTIMO RELACIONAMENTO. NÃO SEI SE AQUELE PRIMEIRO TIPO DE DOR SE PERDEU NO TEMPO, SE FOI MAIS RAIVA DO QUE DOR, OU SE A VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA QUE EU SOFRI POR MAIS DE SETE ANOS COM O MEU EX ME ABRIU FERIDAS MAIORES E MAIS DOLORIDAS.

EU PODIA TER MORRIDO NAS MÃOS DO PAI DA MINHA FILHA. MAS PARECE QUE A INTENÇÃO DO MEU EX, QUE NUNCA ME BATEU, ERA QUE EU, SOZINHA, POR MINHA VONTADE, ACABASSE COMIGO MESMA.

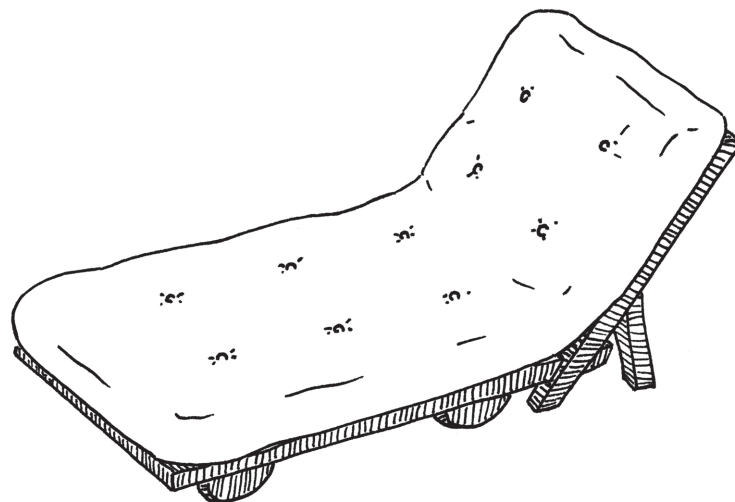
NA AGRESSÃO FÍSICA, POR MAIS ABSURDA QUE TENHA SIDO, EU AINDA ME SENTIA NA BRIGA, FORTE E COM ENERGIA PRA LUTA DE CORPO A CORPO. NA PSICOLÓGICA, EU NÃO TINHA NOÇÃO DO QUANTO EU APANHAVA. SÓ EU QUE MORRIA NESSA HISTÓRIA.

DURANTE O TEMPO EM QUE EU ESTAVA COM ELE, APRENDI O SIGNIFICADO DO TERMO EM INGLÊS GASLIGHTING* NA PRÁTICA. E O PIOR, EU DUVIDEI QUE ALGUÉM VIVESSE COISA ASSIM, ENQUANTO EU MESMA VIVIA. LI SOBRE GASLIGHTING DESCONFIADA, DESACREDITANDO QUE UM COMPANHEIRO PODERIA FAZER A SUA PARCEIRA ACREDITAR QUE ESTAVA LOUCA, QUE ELA CAIRIA NESSA.

*GASLIGHTING É A VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA QUE FAZ A VÍTIMA ACREDITAR QUE É LOUCA, DESMEMORIADA OU INCAPAZ, AO SER MANIPULADA POR UM ABUSADOR.

ELE É UM HOMEM BONITO, ELEGANTE, PROFESSOR DOUTOR DE UNIVERSIDADE PÚBLICA. TODO MUNDO RESPEITA UM HOMEM BRANCO ASSIM.

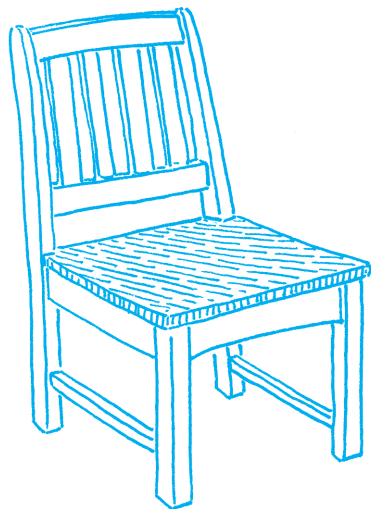
EM MAIS DE SETE ANOS DE RELAÇÃO, PASSEI COM ELE POR SITUAÇÕES INSÓLITAS, QUE AINDA NÃO TENHO CORAGEM DE VERBALIZAR. EU SEI, DIZEM QUE A CURA VEM PELA FALA, MAS AINDA VIVO MUITO O TERROR DESSAS LEMBRANÇAS QUE MINHA BOCA NÃO DIZ. MEUS DEDOS NÃO ESCRIVEM ALGUMAS DAS VIOLÊNCIAS QUE ELE ME FEZ. NÃO VOU DIZER AGORA. NEM NOS PRÓXIMOS ANOS, TENHO CERTEZA.



É MUITO DIFÍCIL FALAR DAS VIOLÊNCIAS QUE SOFRI, SÃO TANTAS QUE TENHO A IMPRESSÃO QUE, SE EU COMEÇAR, VAI DOER MUITO E NÃO VOU CONSEGUIR LIDAR. NÃO SEI SE FALANDO VOU MELHORAR OU PIORAR, TALVEZ SEJA MELHOR DEIXAR TUDO QUE ACONTECEU ESCONDIDO...

VOCÊ JÁ PENSOU QUE FALAR PODE TE AJUDAR A ELABORAR SOBRE O QUE ESTÁ PRESO AÍ DENTRO? SÓ QUANDO FALO COM AMIGAS ME DOU CONTA DE COISAS QUE EU VIVI, QUE NA HORA NÃO ERAM MUITO CLARAS, OU QUE TINHAM FICADO SILENCIADAS, COMO SE ESQUECIDAS (MAS A DOR ESTAVA ALI!). ALÉM DISSO, OUTRAS MULHERES PODEM TER VIVIDO SITUAÇÕES PARECIDAS, E A GENTE PODE SE AJUDAR...

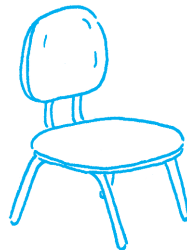
NÃO SEI, EU JÁ SENTI MUITA RIVALIDADE COM ALGUMAS MULHERES. FICO ACHANDO QUE A SORORIDADE* SÓ FUNCIONA ENTRE MULHERES BRANCAS, QUE PARA NÓS, PRETAS, É TUDO MUITO MAIS AGUDO.



ESSES DIAS APRENDI UMA PALAVRA NOVA: DORORIDADE. O TERMO FOI PROPOSTO PELA VILMA PIEDADE, PROFESSORA DE LÍNGUA PORTUGUESA E LITERATURA BRASILEIRA E PRETA, PARA FALAR DA DOR DA MULHER PRETA, E DAS MULHERES PRETAS SE RECONHECENDO E SE AJUDANDO MUTUAMENTE NESSA DOR.

*SORORIDADE É UMA RELAÇÃO DE SOLIDARIEDADE, CUMPLICIDADE E CUIDADO ENTRE MULHERES. O TERMO DERIVA DO LATIM SOROR, QUE SIGNIFICA IRMÃ.

EM OUTUBRO DO ANO PASSADO TIVE CRISES DE PÂNICO. UMA AMIGA, QUE TINHA CABELO ROSA E PIERCING NO NARIZ, PINTOU O CABELO DE PRETO E TIROU O PIERCING. ELA ESTAVA COM MEDO DE APANHAR NA RUA E DECIDIU ANDAR COM VISUAL MAIS COMPORTADO. NA HORA SÓ CONSEGUI PENSAR QUE EU NÃO PODERIA MUDAR A COR DA MINHA PELE.



QUANDO ENTREI NA PRIMEIRA SÉRIE, ARRANHAVA MEUS BRAÇOS DURANTE O BANHO PARA TENTAR TIRAR A MINHA COR. NO MESMO ANO ALISEI O CABELO. EU TINHA 6 ANOS.

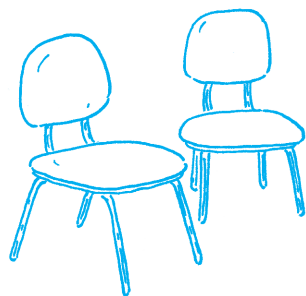
É UMA ESCOLHA DE CADA MULHER DEIXAR CRESPO OU ALISAR, MAS, QUANDO MENINA, SÓ PEDI PARA ALISAR PORQUE NÃO AGUENTAVA MAIS AS OUTRAS CRIANÇAS RINDO DO MEU CABELO...



NA ESCOLA NOVA, AOS 12 ANOS, ME INFORMARAM QUE EU HAVIA SIDO "ESCOLHIDA" PELO MENINO MAIS RICO DA SALA PARA APANHAR DELE EM ALGUM MOMENTO DO ANO. NÃO ACONTECEU, MAS PODERIA. ANDAVA COM MEDO. EU ERA A ÚNICA NEGRA.



É MUITO ESTRANHO ESTAR EM UM LUGAR ONDE VOCÊ É A ÚNICA PESSOA NEGRA... NÃO SEI COMO AGIR, NÃO SEI SE ESTOU SENDO DISCRETA O SUFICIENTE PARA ME MESCLAR ENTRE AS PESSOAS E NÃO CAUSAR NENHUM DESCONFORTO...

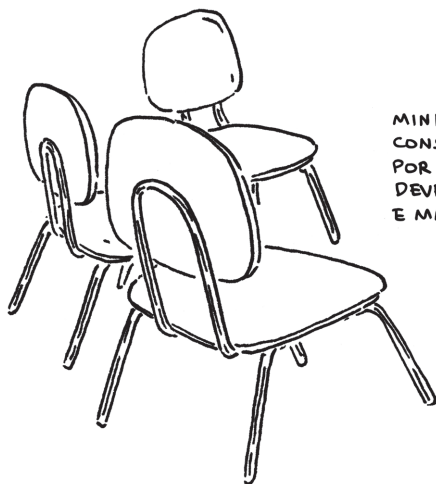


EU FICO ESPERANDO A HORA EM QUE ALGUÉM VAI ME MANDAR FAZER ALGUMA COISA, SUPONDO QUE TRABALHO ALI. ACONTECE DIRETO.

COM O TEMPO DE SOLIDÃO, SEM ENTENDER MEU LUGAR NA ESCOLA PARTICULAR COM PESSOAS RICAS, BRANCAS, QUE ME JULGAVAM MENOS INTELIGENTE, FEIA E INCAPAZ, DESENVOLVI DEPRESSÃO E TENTEI SUICÍDIO QUATRO VEZES.



MINHA AVÓ DISSE QUE EU NÃO VOU CONSEGUIR NENHUM EMPREGO BOM POR CAUSA DO MEU CABELO, QUE DEVERIA TIRAR MINHAS TRANÇAS E MANTÊ-LO BAIXINHO COMO O DELA.

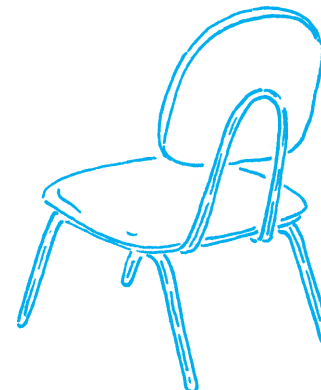


ELE PASSOU A MÃO NA MINHA PELE DIZENDO 'VOCÊ É DA COR DO PECADO, ISSO ME EXCITA'. ME SENTI UM OBJETO. PRA PIORAR, FALOU QUE SEMPRE QUIS TRANSAR COM UMA NEGRA, 'PARA VER COMO ERA'.



DURANTE O PARTO EMPURRARAM A MINHA BARRIGA PARA BAIXO E EU TIVE MUITA DOR, MAS MUITA DOR MESMO. PEDI ANESTESIA, NÃO DAVA MAIS. A MÉDICA DISSE QUE NEGRAS SÃO FORTES, QUE NÃO TINHA NECESSIDADE DE ANESTESIA.

EU ESTAVA ANDANDO COM A MINHA FILHA NO CARRINHO, QUANDO UMA CRIANÇA BRANCA, QUE DEVIA TER NO MÁXIMO 5 ANOS, COM A BABA, APONTOU PARA A MINHA FILHA E FALOU 'OLHA, UMA BABA' BEBÊ'.

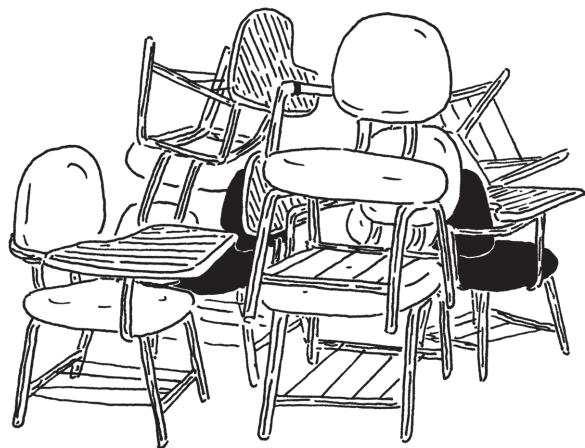


POR QUE VOCÊ SAIU DA AULA, MANA?

CANSEI... TODA VEZ QUE COMENTO
UM TEXTO EM SALA DE AULA,
ALGUÉM SUGERE QUE EU NÃO LI OU
ENTENDI O TEXTO DIREITO...

EU TÔ MAL POR NÃO TER CONSEGUIDO
FALAR NADA NA HORA, MAS EU
ESTAVA JUSTAMENTE REFLETINDO,
A PARTIR DA SUA CRÍTICA... VOCÊ
ARGUMENTOU SUPER BEM, CITOU
ATÉ OUTROS AUTORES...

A GENTE TEM QUE SE ESFORÇAR
MUITO MAIS PARA PODER CHEGAR A
FALAR. OUTRA MANA PRETA ME
CONTOU QUE SENTIA ISSO DIRETO
NA ÉPOCA DE FACULDADE,
QUASE ABANDONOU.



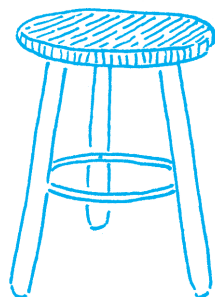
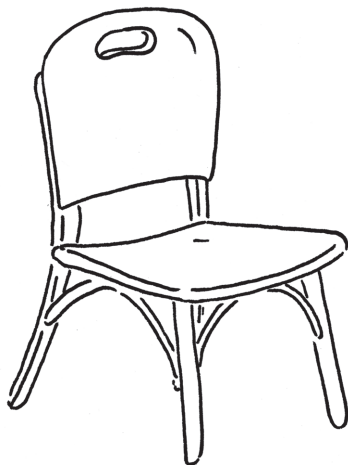
SE A GENTE FOSSE HOMEM E BRANCO,
COM CERTEZA AS REAÇÕES NÃO SERIAM
ESSAS. OU MULHER BRANCA, NÉ? É
SÓ VER AS BESTEIRAS QUE ELA
FALOU, E TODO MUNDO PASSOU PANO.
E AINDA COMEÇOU A CHORAR, COMO SE
VOCÊ ESTIVESSE SENDO AGRESSIVA...
E VOCÊ, COMO SEMPRE, SUPER
PACIENTE E DIDÁTICA...

É SÓ EU COMEÇAR A FALAR QUE JÁ
SINTO TODO MUNDO INCOMODADO.
AS PESSOAS SE OLHAM COMO QUEM
DIZ 'AH, LÁ VEM A NEGRA RAIVOSA,
QUE METE RACISMO EM TUDO'.

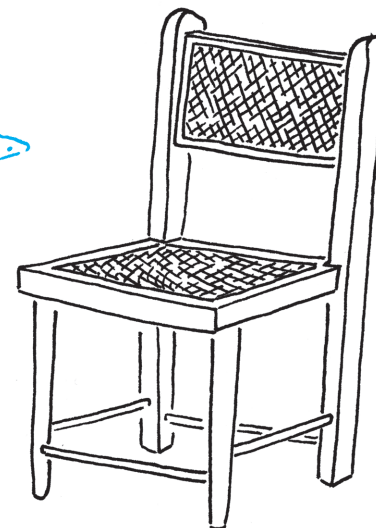
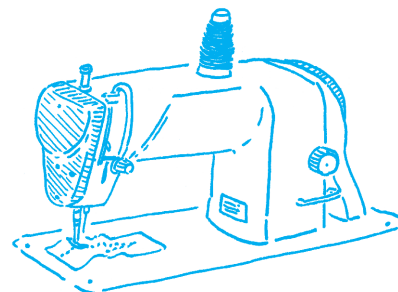
SABE O QUE EU ACHO? QUE VOCÊ É
MUITO MARAVILHOSA E QUE TEM QUE
CONTINUAR, FALAR CADA VEZ MAIS.
EU APRENDO MUITO TODA VEZ QUE
VOCÊ FALA. VOLTA PRA SALA COMIGO?

NAS ÚLTIMAS ENTREVISTAS DE EMPREGO QUE FUI, OS TESTES ERAM EM GRUPO. EU ERA NITIDAMENTE DAS CANDIDATAS MAIS APTAS E A ÚNICA COM EXPERIÊNCIA NA FUNÇÃO MAS, TAMBÉM, A ÚNICA NEGRA. JÁ SAÍ DOS TESTES SEM ESPERANÇA E NÃO PASSEI DA PRIMEIRA FASE DE NENHUMA SELEÇÃO...

EN BOLÍVIA TRABALHAVA COMO PSICÓLOGA, PERO AQUÍ SÓLO CONSEGUÍ TRABAJO EN UN TALLER DE COSTURA. DESPUÉS DE TRES AÑOS VIVIENDO UNA VIDA QUE NO ERA LA MÍA, TUVE LA SUERTE DE CONOCER UNA PROFESORA DE POST GRADO, QUE ME ESTIMULÓ A HACER INVESTIGACIÓN EN LA UNIVERSIDAD. MI PROYECTO FUE APROBADO, CONSEGUÍ UNA BECA Y DESDE ENTONCES ESTUDIO LO SUFRIMIENTO DE LA POBLACIÓN INMIGRANTE, QUE ES MI SUFRIMIENTO TAMBIÉN. CON LOS CORTES EN LAS FEDERALES, TENGO MIEDO DE PERDER LA BECA, DE VER MI SUEÑO INTERRUPTIDO.



QUANDO ENGRAVIDEI, MINHA CHEFE ME DISSE QUE MINHAS CHANCES DE TRABALHO IRIAM DIMINUIR MUITO. POUCO TEMPO DEPOIS QUE TIVE A MINHA FILHA, FUI DEMITIDA. E AGORA NÃO CONSIGO ARRUMAR TRABALHO. NÃO SOU CASADA. CUIDAR DE UMA CRIANÇA SOZINHA É MUITO DIFÍCIL, AS CONTAS PESAM. NÃO TEM UMA ENTREVISTA EM QUE NÃO ME PERGUNTAM SE TENHO FILHOS, OU ONDE VOU DEIXAR A MINHA FILHA ENQUANTO TRABALHO. SERÁ QUE PERGUNTAM ISSO AOS HOMENS TAMBÉM?

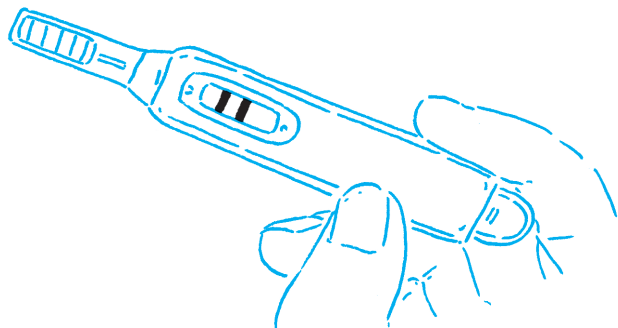


DEU POSITIVO.

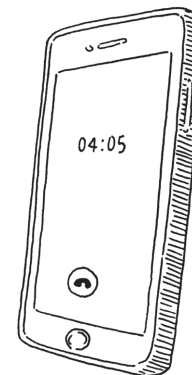
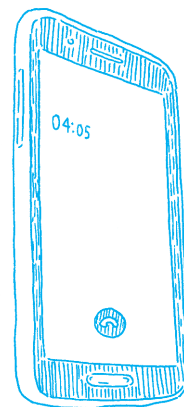
E COMO VOCÊ TÁ?

EU FIQUEI PIOR DEPOIS DE CONTAR
PARA ELE. ELE FALOU QUE A GENTE
NÃO TINHA NADA SÉRIO, QUE O FILHO
NÃO É DELE, PARA EU NÃO LIGAR MAIS.

E O QUE VOCÊ VAI FAZER?



NÃO SEI, EU TÔ DESESPERADA. E
NO DIA EU INSISTI MUITO PARA A
GENTE USAR CAMISINHA, ELE DISSE
QUE JÁ TINHA COLOCADO MAS QUE
ERA BEM FINA, FOI TUDO MUITO
CONFUSO PARA MIM NA HORA. LEMBRO
DE TER FICADO PARALISADA E COM
MEDO, NÃO CONSEGUI SENTIR PRAZER.
QUANDO ELE GOZOU E TIROU O
PINTO EU VI QUE NÃD TINHA CAMISINHA
LA', PERGUNTEI O QUE TINHA
ACONTECIDO, ELE RIU. EU FUI
MUITO BURRA.



VOCÊ NÃO FOI BURRA. ELE É QUE
FOI SACANA, DESONESTO.

O QUE EU FAÇO AGORA, AMIGA?

EU ESTAVA NA CASA DAQUELE AMIGO E A GENTE BEBEU UM POUCO. A CONVERSA ESTAVA SUPER LEGAL, MAS AOS POUCOS ELE COMEÇOU A ME TOCAR. EU DESVIEI, MAS ELE INSISTIU. EU DISSE QUE NÃO QUERIA, ELE DISSE QUE EU QUERIA SIM, E FORÇOU.

EU SINTO MUITO, AMIGA.

E TODO AQUELE HORROR SEM CAMISINHA, O QUE SÓ AUMENTOU MEU DESESPERO.



PRECISAMOS CUIDAR DE VOCÊ AGORA. QUANTO ANTES, MELHOR.

NÃO ENTENDI.

QUANDO ACONTECEU COMIGO, UMA AMIGA ME LEVOU NO HOSPITAL PÉROLA BYINGTON, NO CENTRO. FOI O QUE ME SALVOU. LAÍ TEM ASSISTÊNCIA EMERGENCIAL, PSICOLÓGICA E JURÍDICA PARA MULHERES VÍTIMAS DE ABUSO.

NOSSA, MAS VOCÊ TAMBÉM PASSOU POR ISSO?

JÁ TEM DOIS ANOS, A GENTE NÃO SE CONHECIA AINDA, POR ISSO NÃO TE CONTEI. EU TINHA IDO EM UM BARZINHO COM UM AMIGO, COMO A GENTE SEMPRE FAZIA DEPOIS DO TRAMPO. A GENTE BEBEU E DEPOIS FOI PARA A CASA DELE VER UMA SÉRIE E CONTINUAR A CONVERSA. EU ADORMECI E, SEI LAÍ QUANTO TEMPO DEPOIS, ACORDEI COM ELE EM CIMA DE MIM. ELE TINHA ABAIXADO A MINHA CALÇA E ESTAVA ME PENETRANDO ENQUANTO EU DORMIA. EMPURREI-O, PEDI UM UBER E FUI EMBORA PRA CASA. NO DIA SEGUINTE FIZ UM BOLETIM DE OCORRÊNCIA, AVISEI TODO MUNDO NO TRABALHO E EXIGI QUE ELE FOSSE DEMITIDO.

EU ESTAVA SUPER ENVERGONHADA, ACHANDO QUE TIVESSE SIDO SÓ COMIGO... E COMO É NO HOSPITAL? TEM QUE LEVAR B.O.? EU NÃO FIZ NADA AINDA...

PRIMEIRO VOCÊ VAI TOMAR O COQUETEL PARA NÃO CONTRAIR DSTS, AS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS, E TAMBÉM ALGO PARA PREVENIR GRAVIDEZ. LAÍ NÃO PRECISA DE B.O., MAS DEPOIS PODEMOS IR JUNTAS A UMA DELEGACIA DA MULHER.

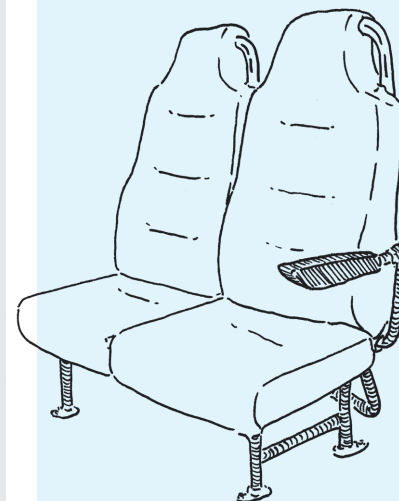
AÍ NÃO SEI, ACHO QUE NÃO TENHO A SUA CORAGEM... NÃO QUERO QUE TODO MUNDO SAIBA O QUE ACONTECEU COMIGO. COMO VOU FALAR SOBRE ISSO COM UM DESCONHECIDO?

NA DELEGACIA DA MULHER VOCÊ TERÁ SIGILO NAS SUAS INFORMAÇÕES E PODE PEDIR QUE SEU NOME FIQUE OCULTO NO RELATO, COMO EU FIZ. VOCÊ PODE LEVAR O RELATO ESCRITO E IMPRESSO, ASSIM NÃO PRECISA REPETIR A HISTÓRIA MUITAS VEZES. E SE TIVER PRINTS DE CONVERSAS ENTRE VOCÊS DOIS, OU QUALQUER INFORMAÇÃO QUE ACHAR RELEVANTE, PODE LEVAR QUE SERVIRÁ DE PROVA. SE NÃO TIVER NADA DISSO, SÓ O RELATO JÁ SERÁ MUITO IMPORTANTE. POSSO TE AJUDAR A PREPARAR...

POR FAVOR AMIGA, NÃO SEI NEM COMO COMEÇAR... PRECISO IR COM ADVOGADA?

NÃO PRECISA NÃO, MAS SE SENTIR QUE TE DÁ MAIS SEGURANÇA, POSSO FALAR COM UMA ADVOGADA QUE CONHEÇO, QUE É FIRMEZA.

ACHO QUE NÃO PRECISA, SÓ DE TER VOCÊ COMIGO JÁ VOU ME SENTIR MAIS SEGURA.



ESTAMOS JUNTAS. MAS AGORA O MAIS URGENTE É IRMOS ATÉ O HOSPITAL, PORQUE ELES DÃO UM PRAZO DE ATÉ 72 HORAS PARA A MEDICAÇÃO FAZER EFEITO, MAS QUANTO ANTES VOCÊ RECEBER A PROFILAXIA, MELHOR. SE O ESTUPRADOR TIVER HIV, POR EXEMPLO, O IDEAL É COMEÇAR A TOMAR A PEP DENTRO DE DUAS HORAS APÓS O ESTUPRO, PORQUE A EFICÁCIA DIMINUI CONFORME AS HORAS PASSAM... TEM UM ÔNIBUS DIRETO QUE VAI PARA LAÍ, NO PONTO DA RUA DE BAIXO.

VOCÊ NÃO SABE O ALENTO QUE É
ESTAR DIVIDINDO O ALUGUEL DO
QUARTO COM VOCÊ. ANTES EU
TINHA QUE ESCONDER MEU CANSAÇO
E O MONTE DE REMÉDIOS... E VOCÊ
AINDA ME DA' COLO...

ENGORDEI UM POUCO E TENHO
SENTIDO MAIS FORÇA. MAS NO
METRÔ HOJE EU DESANIMEI.
TINHA UM CARTAZ DE CARNAVAL,
UMA CAMPANHA DE PREVENÇÃO.
ROLARAM VÁRIOS COMENTÁRIOS
IGNORANTES.

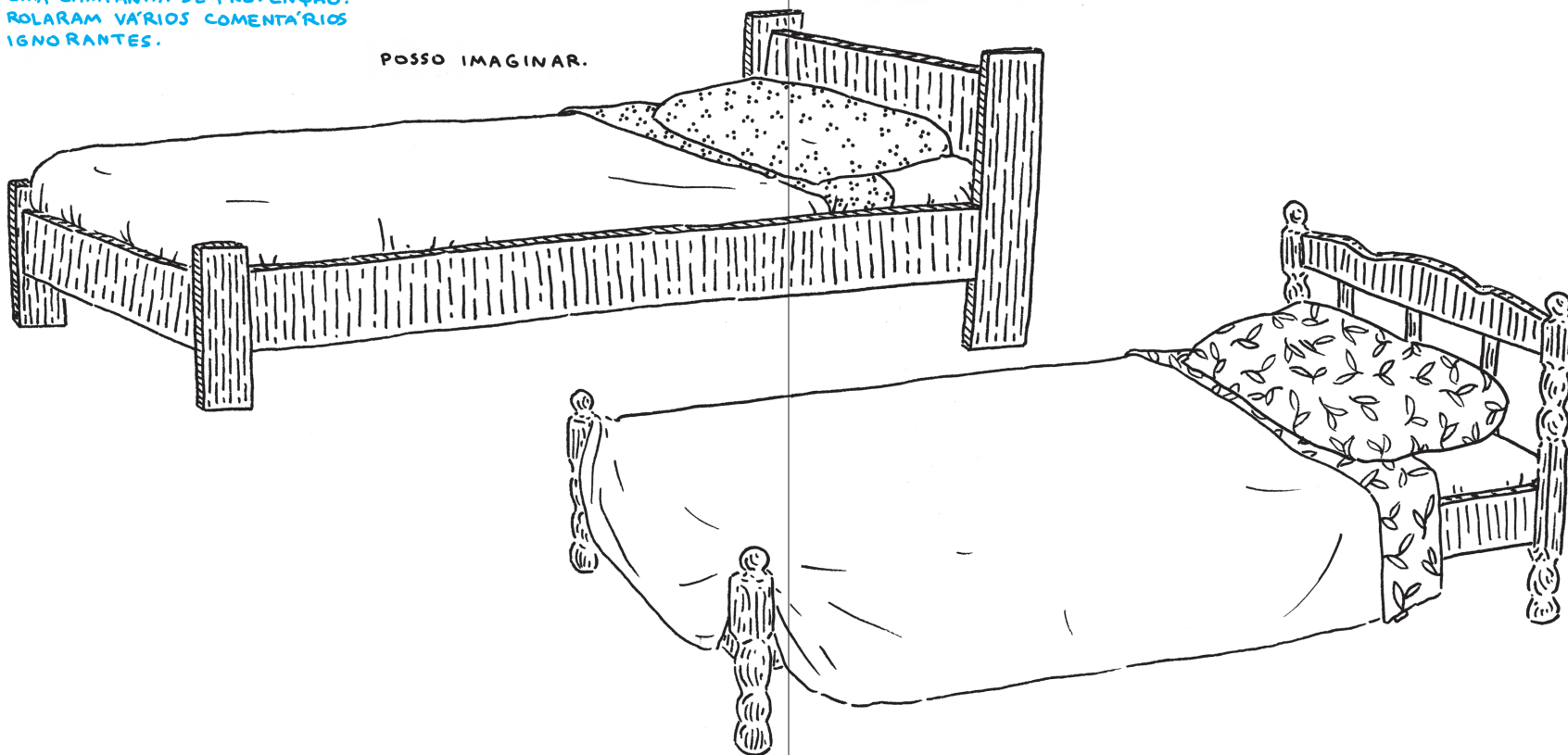
ESTOU CONTENTE DE TE VER UM
POUCO MELHOR HOJE, ACHEI ATÉ
QUE VOCÊ GANHOU UM POUCO
DE PESO.

POSSO IMAGINAR.

"DOENÇA SÓ DE GAYS E PUTAS",
"MACHO NÃO PEGA", "MORTE CERTA"...

NÃO DEIXA ISSO TE ABALAR, SÉRIO.

NO TRABALHO VEZ OU OUTRA ROLA
TAMBÉM, E EU SÓ QUERO SUMIR.
É HORRÍVEL ESTAR DOENTE E TER
QUE SE TRATAR ESCONDIDA, EM
SILÊNCIO, CONSTANTEMENTE
PREOCCUPADA COM A REAÇÃO DAS
PESSOAS... FICO IMAGINANDO
TODO MUNDO ME OLHANDO COM
REPULSA, COMO SE EU FOSSE
CONTAGIOSA, FUGINDO DE MIM...



EU TIVE UMA DOR DE DENTE HORRÍVEL
E O DENTISTA FALOU QUE IA TER
QUE ARRANCAR. EXPLIQUEI QUE
EU NÃO PODIA ARRANCAR DE JEITO
NENHUM, FICAR COM A BOCA TODA
COSTURADA, PORQUE FAÇO CHUPETA
TODA NOITE PARA SOBREVIVER.
NÃO SUPORTO MAIS BOFE PAGADOR
DE PENSÃO, IMAGINA COM A BOCA
TODA DOLORIDA...

NÃO TEM NEM COMO, SERIA UÓ MESMO.

EU TÔ MUITO CANSADA. SÓ CONTINUO
NA PISTA PORQUE NINGUÉM QUER
DAR EMPREGO PARA UMA TRAVESTI.
EM ALGUNS MUSEUS ABRIRAM VAGAS,
UMA CONHECIDA ENTROU, MAS TINHA
QUE FALAR UM POUCO DE INGLÊS
E EU NÃO FALO.

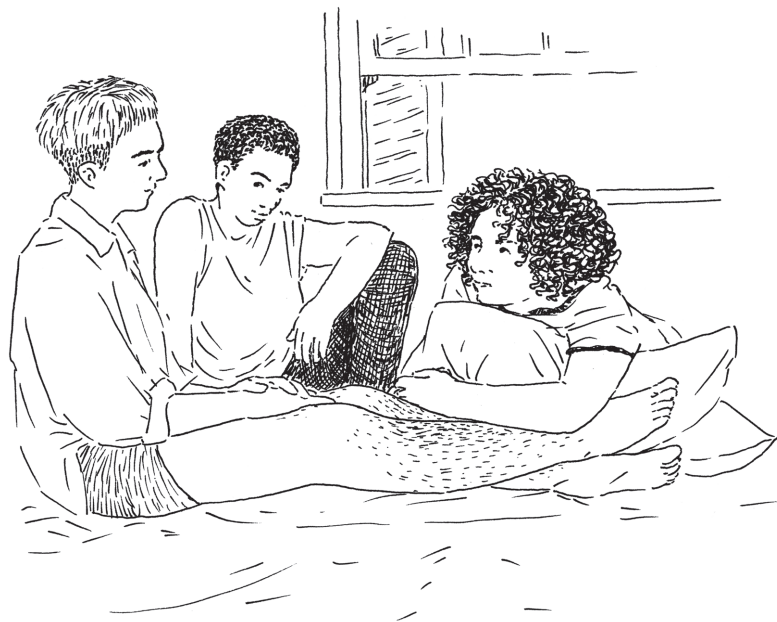


O QUE ME DEIXOU LÔCA ONTEM FOI
QUE FUI USAR O BANHEIRO DAQUELE
CENTRO CULTURAL E UM SEGURANÇA
NOVO ENTROU LA' DENTRO PARA ME
TIRAR, COM FORÇA, DIZENDO QUE
EU TINHA QUE USAR O BANHEIRO
DE HOMEM. FALEI QUE EU ERA MULHER,
QUE IA ALI SEMPRE, QUE ERA MEU
DIREITO, MAS ELE FICOU BARRANDO
A PORTA. EU NÃO AGUENTO MAIS
TER QUE LUTAR PARA PODER FAZER
XIXI E COCÔ, QUANDO QUERIA ESTAR
LUTANDO PARA AGILIZAR A MINHA
OPERAÇÃO E PARA QUE MAIS
TRAVESTIS POSSAM FAZER SUA
TRANSFORMAÇÃO...

EU QUERIA PODER VOLTAR A
ESTUDAR, APRENDER INGLÊS.



QUANDO COMECEI A DESCOBRIR A MINHA SEXUALIDADE, PASSOU UMA MATÉRIA NA TELEVISÃO SOBRE HOMOFOBIA. MINHA MÃE PERGUNTOU O QUE ERA AQUILO, EU EXPLIQUEI E ELA AFIRMOU, EM ALTO E BOM SOM, QUE ERA HOMOFÓBICA ENTÃO. DESDE ESSE MOMENTO, ME SENTI PERDIDA E SOZINHA, SEM SABER O QUE FAZER E CERTA DE QUE ESCONDERIA MINHA SEXUALIDADE PARA SEMPRE. FORAM ANOS CRUÉIS.

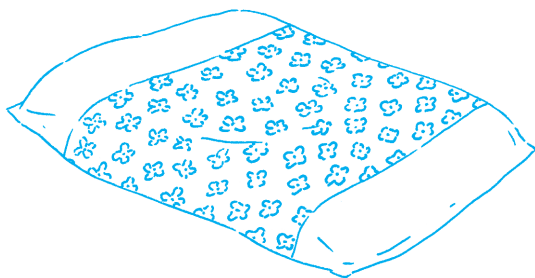


A MINHA MÃE ME LEVOU NA IGREJA, PARA O PASTOR CONVERSAR COMIGO. ELE FICOU DIZENDO QUE EU SÓ PODERIA NAMORAR MENINOS, QUE MENINA GOSTAR DE MENINA ERA PECADO, QUE EU DEVERIA ME ENVERGONHAR. EU SOFRI MUITO, ATÉ MEU PAI ME EXPULSAR DE CASA.

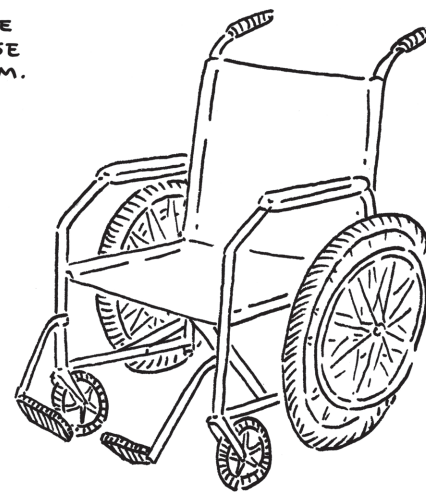
DA UM ABRAÇO, AMIGA...

FORA A FASE QUE PASSEI NA RUA, HOJE AGRADEÇO, PORQUE ENCONTREI VOCÊS, QUE SÃO A MINHA NOVA FAMÍLIA. ÀS VEZES SINTO SAUDADES DA MINHA MÃE. NA ÉPOCA ELA FICOU ARRASADA COM A SITUAÇÃO, MAS NÃO CONSEGUIU ENFRENTAR O MEU PAI. E ACHO QUE NEM PASSOU PELA CABEÇA DELA IR EMBORA COMIGO... E OLHA QUE O DESGRAÇADO BEBIA, BATIA NELA, TRAÍÁ... ELA ERA, NA PRÁTICA, A EMPREGADA DELE. FAZIA TUDO. TENHO MUITA PENA, QUERIA TER PODIDO AJUDÁ-LA. QUERIA DIZER PARA ELA QUE ELA NÃO MERECE ESSA VIDA, QUE NÃO É OBRIGADA.

DURANTE O SEXO ELE TINHA UMA
POSIÇÃO PREFERIDA E ERA SÓ
ASSIM QUE A GENTE PODIA FAZER.
ELE ME DEITAVA DE BRUÇOS NA
CAMA E SUBIA EM CIMA DE MIM,
ME AMASSANDO CONTRA O COLCHÃO,
E, COMO SE NÃO BASTASSE,
APERTAVA MINHA CABEÇA CONTRA
O TRAVESEIRO. ERAM OS PIORES
VINTE MINUTOS DO MEU DIA.



MEU PAI DISSE QUE FICARIA
EXTREMAMENTE CHATEADO E
DECEPCIONADO SE DESCOBRISSE
QUE EU NÃO SOU MAIS VIRGEM.
EU FIQUEI SEM REAÇÃO.





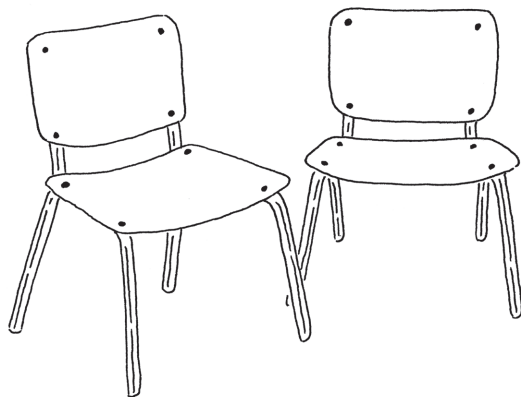
MINHA MÃE SEMPRE ME ENSINOU
A ANDAR ATENTA E, CASO ALGUÉM
ME SEGUISSSE NA RUA, EU DEVERIA
PROCURAR AJUDA EM ALGUM COMÉRCIO,
ONDE ESTIVESSEM MAIS PESSOAS.
NUNCA ENTENDI BEM O QUE ELA
ESTAVA TENTANDO DIZER, ATÉ TER
QUE FUGIR DE HOMENS.

SEMANA PASSADA FUI COM A MINHA
MÃE EM UMA LOJA PARA COMPRAR
UM SHORTS, DEPOIS DE ANOS SEM
USAR, POR MEDO DE ME DEIXAR GORDA.
ESTAVA FAZENDO AQUELE CALOR
INSANO. CHEGUEI EM CASA, VESTI O
SHORTS E O MEU PAI, QUE VIVE DE
BERMUDA E SEM CAMISA, DISSE
‘ESSE SHORTS É MUITO CURTO,
TA’ PEDINDO PARA SER ESTUPRADA
NA RUA?’

EU FAÇO REGIME DESDE OS 14 ANOS. QUANDO ESTUDEI TEATRO, A ENDOCRINOLOGISTA FALOU QUE, SE EU NÃO EMAGRECESSE, SÓ IA FAZER PAPEL DE BOLA ROLANDO. NÃO ACONTECEU ASSIM, FIZ ATÉ MESMO ALGUMAS PROTAGONISTAS, MAS AQUELA FRASE ME MARCOU ATÉ HOJE, COMO UMA FERIDA. DESDE ENTÃO NUNCA TIVE UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL COM O MEU CORPO, SÓ AGORA ESTÁ COMEÇANDO A MUDAR.

COMIGO FOI UMA TIA, NESSA MESMA IDADE. VESTI UMA REGATA E ELA OLHOU COM DESPREZO. E FEZ QUESTÃO DE APERTAR CADA GORDURA DA MINHA BARRIGA, DAS COSTAS E DOS BRAÇOS.

A MINHA MÉDICA FALOU NA ÚLTIMA CONSULTA QUE SER GORDA É SINÔNIMO DE DOENÇA, QUE TENHO QUE EMAGRECER DE QUALQUER JEITO. QUERIA ME DAR REMÉDIO PARA CORTAR APETITE, SENDO QUE EU NEM COMO MUITO. MEUS EXAMES ESTAVAM ÓTIMOS E ELA SIMPLESMENTE ESQUECEU QUE, QUANDO EU ESTAVA 10KG MAIS MAGRA, TIVE UMA ANEMIA SEVERA, DE DESMAIAR DIRETO...



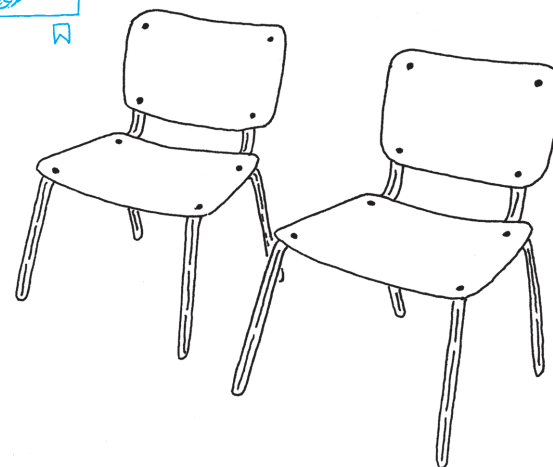
A MÉDICA DA MINHA AMIGA RECEITOU REMÉDIOS SUPER FORTES DE DIABETES PARA ELA, SENDO QUE ELA NÃO TEM DIABETES, SEQUER É PRÉ-DIABÉTICA. ELA ALEGOU QUE AJUDAVA A EMAGRECER RÁPIDO. MINHA AMIGA TERIA QUE INJETAR ISSO NO CORPO TODOS OS DIAS, IMAGINA O ESTRAGO.

@prelararaoficial



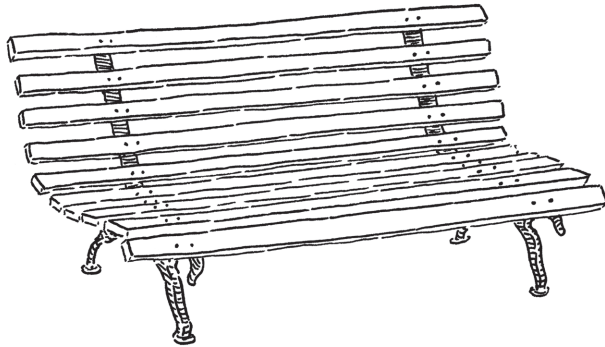
EU TENHO SEGUIDO VÁRIAS MULHERES GORDAS NO INSTAGRAM E TEM ME FEITO MUITO BEM. ATÉ POUCO TEMPO, EU PENSAVA QUE "GORDA" ERA UM DEFEITO OU XINGAMENTO, HOJE NÃO MAIS. CADA FOTO DA PRETA RARA QUE APARECE, EU PENSO: "DEUSA!"

EU TÔ AMANDO SEGUIR O BERNARDO, VOCÊS CONHECEM? A FRASE DELE QUE MAIS ME MARCOU FOI "O QUE SE ODIAR TE TROUXE DE BOM ATÉ HOJE?"



¿Y HA SIDO DIFÍCIL ADAPTARSE?

EN REALIDAD HE SENTIDO EL PESO DE ESTAR LEJOS, PERO ES UN PESO EMOCIONAL, PSICOLÓGICO. DESCUBRÍ CÓMO LLEVABA LA GUERRA ADENTRO. AHORA ES CUANDO ENTENDÍ EL SENTIDO DE ESA FRASE QUE DICE QUE EN COLOMBIA "SOMOS LXS HIJXS DE LA GUERRA".



PERO ENTONCES ¿ESTAR LEJOS AYUDÓ?

NUNCA PENSÉ QUE SALIENDO DE ALLA' DESCUBRIRÍA TANTAS COSAS QUE TENÍA GUARDADAS. YO SOLO VENÍA A EXPLORAR NUEVOS RUMBOS, Y RESULTÓ QUE EXPLORÉ DENTRO DE MI COMO NUNCA LO HABÍA HECHO, Y TODO POR ESTAR LEJOS. LEJOS DESCUBRÍ LO NATURALIZADA QUE TENÍA LA VIOLENCIA. PERO TAMBIÉN FUE UN CHOQUE, QUE HASTA HOY NO SE SI ESTABA PREPARADA PARA ENFRENTAR, PERO ENFRENTÉ, SIGO ENFRENTANDO.

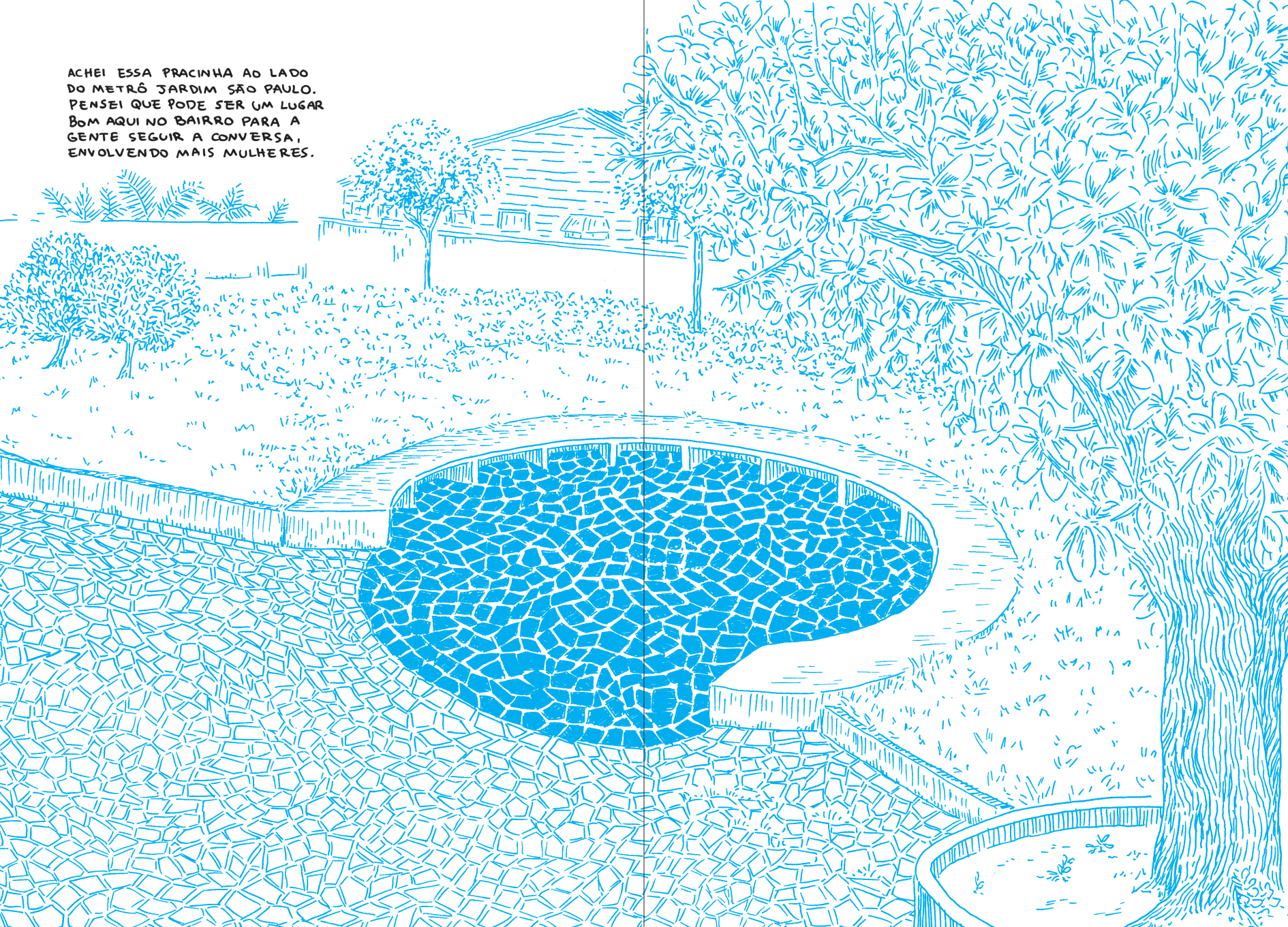
¿QUE ENFRENTASTE?

ANSIEDAD. AL PRINCIPIO NO SABÍA QUE ERA ESO QUE ESTABA AFECTÁNDOME, Y SENTÍ MIEDO DE NO SABER QUE PASABA, PERO CON EL TIEMPO FUI DESCUBRIENDO QUE LA ANSIEDAD QUISO CARCOMER MI VIDA. ENTONCES CULPÉ A LA DISTANCIA, A LA SOLEDAD, A LA INCAPACIDAD DE COMUNICARME EN OTRA LENGUA. ME SENTÍA PRESA, COMO MUERTA EN VIDA. EL PECHO ME APRETABA Y SE ME ACABABA EL ALIENTO.

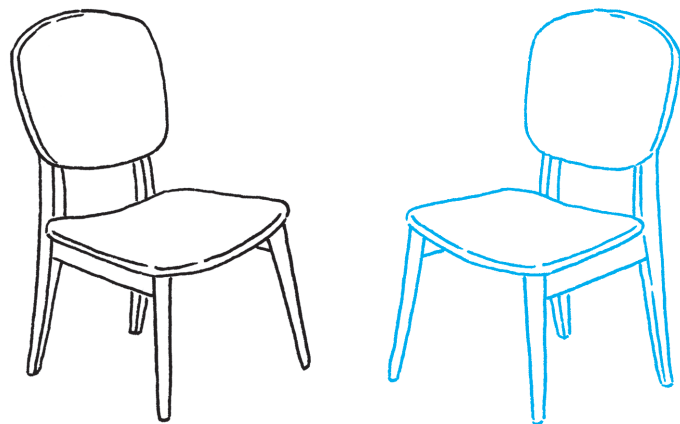
¿Y QUÉ PASÓ?

MI CUERPO COMENZÓ A SENTIR LOS DOLORS DEL ALMA, Y PARECÍA QUE LOS QUERÍA SACAR A TRAVÉS DE MI PIEL, LITERALMENTE. SE ME ESTABA ACABANDO EL SENTIDO, PERO DE ALGUNA MANERA Y EN MEDIO DE TANTA OSCURIDAD, ME PERMITÍ ENTENDERME, INTENTAR DESCUBRIR EL POR QUÉ DE TANTO PESO, SOLO QUERÍA VIVIR, ENTONCES SAQUÉ CORAJE Y BUSQUÉ AYUDA, CONSTRUÍ REDES QUE ME SOSTUVIERON CUANDO NO PODÍA, Y ME DIERON FUERZA PARA EMPEZAR A SOSTENERME SOLA. LA GUERRA DEJA ESTRAGOS, PERO AHORA PIENSO EN LO FRÁGIL QUE PUEDO PERMITIRME SER Y EN LO FUERTE QUE ME CONVERTIRÍA SI ES NECESARIO.

ACHEI ESSA PRACINHA AO LADO
DO METRÔ JARDIM SÃO PAULO.
PENSEI QUE PODE SER UM LUGAR
BOM AQUI NO BAIRRO PARA A
GENTE SEGUIR A CONVERSA,
ENVOLVENDO MAIS MULHERES.



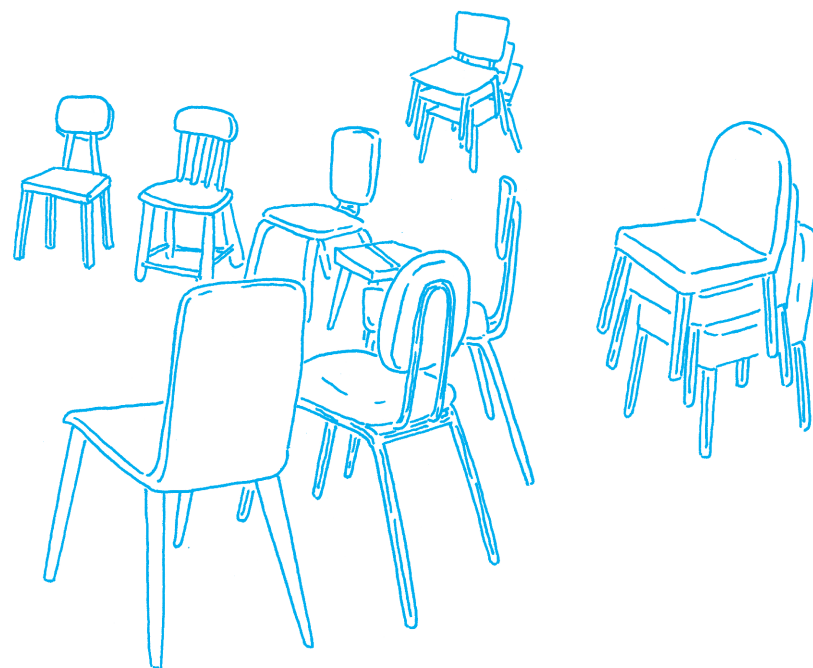
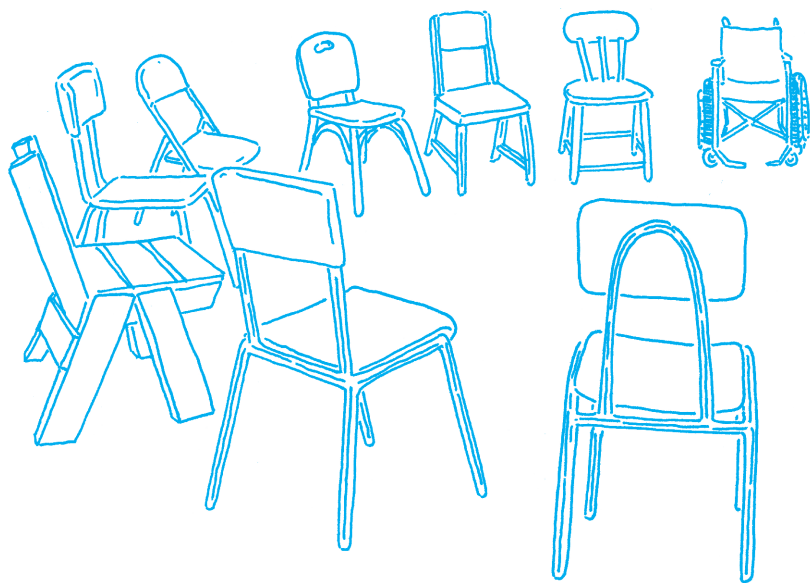
TANTA COISA AINDA PARA A GENTE
FALAR, MAS NÃO DÁ TEMPO DE DIZER
TUDO. SE A GENTE CONSEGUISSSE
JUNTAR VÁRIAS MULHERES DIFERENTES,
DE IDADES DIFERENTES, DIFERENTES
ATUAÇÕES, RAÇAS, GÊNEROS,
SEXUALIDADES, NACIONALIDADES...
IMAGINA O TANTO QUE A GENTE
NÃO IA APRENDER UMAS COM AS
OUTRAS...



EU ACHO QUE ISSO PODE ACONTECER,
AOS POUCOS. GOSTO DE PENSAR
QUE ASSIM COMO A GENTE TEM
FEITO ESSES ENCONTROS, OUTRAS
MULHERES, EM OUTRAS PARTES,
TAMBÉM ESTÃO SE ENCONTRANDO
E CONVERSANDO. E VOCÊ FALANDO
LEMBREI DO DIA QUE CONHECI A
MINHA AMIGA GUARANI MBYA,
QUE TINHA ACABADO DE SE
SEPARAR E ESTAVA COM DIFICULDADE
DE SEGUIR SUSTENTANDO SOZINHA
OS TRÊS FILHOS. O EX-MARIDO
AINDA VIVIA NA ALDEIA, MAS NÃO
FAZIA NADA. CONFORME PARTILHAMOS
HISTÓRIAS, DEU PARA VER QUE A
NOSSA VIDA É, AO MESMO TEMPO,
MUITO DIFERENTE E MUITO
PRÓXIMA. QUE EM ALGUM LUGAR A
GENTE SE ENCONTRA. MAS TEM
COISAS QUE ME DEIXARAM SEM
REAÇÃO TAMBÉM, E FIQUEI
PENSANDO EM TODO O HORROR QUE
MULHERES VIVEM NO BRASIL, DESDE
A COLONIZAÇÃO. ELA CONTOU DE
UMA PARENTE GUARANI KAIOWÁ
QUE FOI VIOLENTADA POR AO MENOS
OITO PISTOLEIROS, LA' NO MATO
GROSSO DO SUL.

NÃO INVADEM SÓ TERRAS, MAS
TAMBÉM OS CORPOS-TERRITÓRIOS
DAS MULHERES...

A GENTE PRECISA SE ESCUTAR,
SE CUIDAR E SE ORGANIZAR
CADA VEZ MAIS.





sobre a clínica pública de psicanálise

A Clínica Pública de Psicanálise é formada por psicanalistas e artistas que defendem a importância dos cuidados com a saúde psíquica, acessível a todas e todos, e sua relação com a cultura e a ampliação dos espaços públicos. Nasceu em 2016, no canteiro aberto da Vila Itororó, em São Paulo, onde continua existindo. Realiza cerca de 390 sessões terapêuticas gratuitas por mês, “individuais” e coletivas, entre outras ações, artísticas e clínicas. Surgiu como proposição de uma artista, então responsável pela formação de público do canteiro aberto, a partir de seu reencontro com ex-moradores da Vila e em diálogo com psicanalistas interessados em uma psicanálise popular, não elitista.

A Clínica é “pública” em diferentes sentidos: acontece no espaço público; todas as atividades são gratuitas; é feita e transformada cotidianamente

por seus usuários, junto aos integrantes da Clínica; e pode ser entendida como um modelo para políticas públicas, de inserção da psicanálise em espaços culturais, sem restringir práticas de cuidado à área da Saúde.

O grupo hoje é formado por Ana Carolina Santos, Breno Zúnica, Camila Bassi, Camila Kfourir, Dafne Melo, Daniel Guimarães, Daniel Modós, Fernando Pena, Frederico Tell Ventura, George Amaral, Graziela Kunsch, Isabel Drummond, Manuela Ferreira, Maria Aguilera, Naira Morgado e Veridiana Dirienzo e tem como supervisoras dos atendimentos Heidi Tabacof, Maria Silvia Bolguese, Marta Azzolini e Mauricio Porto. Com um processo permanente para entrada de novos membros, a Clínica vem se configurando também como uma escola/um espaço de formação.

de|generadas 5: feminismos em pauta

Endereço da Clínica Pública de Psicanálise

Vila Itororó Canteiro Aberto
rua Pedroso, 238
(metrô São Joaquim)

**Horário de plantão, para quem
buscar a Clínica pela primeira vez**
todos os sábados, com distribuição
de senhas individuais a partir das 9h

Grupo terapêutico
todos os sábados, às 11h

Mais informações
[facebook.com/
clinicapublicadeepsicanalise](https://facebook.com/clinicapublicadeepsicanalise)
[@clinicapublica](https://twitter.com/clinicapublica)

Contato
clinicapublica@gmail.com

De|Generadas é um projeto do Sesc Santana que, desde 2015, discute os feminismos, em suas mais variadas vertentes e formas de expressão. No contexto da sua 5ª edição, o coletivo da Clínica Pública realiza duas ações:

1. roda de escuta entre mulheres, durante oito encontros, para que experiências de opressão vividas cotidianamente por mulheres possam ser compartilhadas e reelaboradas, através de escuta, fala, movimentos corporais e desenhos; 2. este zine que você tem em mãos, um dispositivo artístico e clínico para estimular que mulheres realizem exercícios de *escuta mútua*. Essa escuta horizontal tem como objetivo que mulheres conversem com mulheres que vivem situações próximas das suas e, assim, percebam que não estão sozinhas.

espaços públicos próximos ao sesc santana para prática de escuta mútua

Praças nas duas saídas da estação de metrô **Jardim São Paulo**, com bancos circulares para práticas em grupo (nome oficial: parque Domingos Luis)

Clube Escola Jardim São Paulo
(CEE Alfredo Inácio Trindade)
rua Viri, 425

Parque da Juventude
avenida Cruzeiro do Sul, 2630
(metrô Carandiru)

**Qualquer calçada ou praça que
seja considerada segura:**
basta levar duas ou mais cadeiras,
ou banquinhos

rede de ajuda e cuidado endereço úteis

DELEGACIA DA MULHER

Zona Norte

avenida Itaberaba, 731, 1º andar,
Freguesia do Ó. Telefones:
(11) 3976-2908 e (11) 3975-2181
Ver mais endereços em
[prefeitura.sp.gov.br/cidade/
secretarias/direitos_humanos/
mulheres/rede_de_atendimento](http://prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/direitos_humanos/mulheres/rede_de_atendimento)

Central de Atendimento à Mulher – 180 Emergência – 190 App – PenhaS

Ligar 180 quando souber que uma mulher é vítima de violência constante e não toma a iniciativa de denunciar. Você irá passar dados dessa mulher, sem precisar se identificar. Mas, atenção: se escutar ou presenciar uma mulher sendo agredida, em situação de emergência, ligar 190, pois o 180 não faz acionamento automático da polícia para ir ao local. Em caso de flagrante, a polícia pode entrar e intervir imediatamente. Como prevenção e auto-cuidado baixar o PenhaS, aplicativo que permite diálogo em ambiente seguro e cria um grupo de proteção para pedido de ajuda emergencial.

SERVIÇOS PÚBLICOS DE SAÚDE

Hospital Pérola Byington – Centro de Referência da Saúde da Mulher

Atenção em saúde para mulheres, adolescentes e crianças em situação de violência sexual. Ações disponíveis, entre outras: prevenção da gravidez decorrente da violência sexual; prevenção da infecção pelo HIV; prevenção de doenças sexualmente transmissíveis não virais; prevenção da hepatite B; tratamento de traumatismos genitais; atendimento psicológico; atendimento social; atendimento de solicitações de abortamento por gravidez decorrente de estupro, conforme previsto no inciso II do artigo 128 do Código Penal brasileiro.

Serviço de pronto atendimento
disponível 24 horas, todos os dias da semana

Serviço social
2ª a 6ª feira, 7h às 19h
Não é necessário apresentar encaminhamento de outro serviço de saúde ou Boletim de Ocorrência Policial para receber atendimento.

Hospital
avenida Brigadeiro Luis Antônio, 683,
Bela Vista (metrô Liberdade)

Ambulatório
rua Santo Antonio, 630, Bela Vista
hospitalperola.com.br/
programa-bem-me-quer

Unidade Básicas de Saúde/ Unidades de Saúde da Família

As UBS são a porta de entrada preferencial do Sistema Único de Saúde (SUS). Procure a UBS mais próxima da sua residência pelo link: buscasaude.prefeitura.sp.gov.br

SAE DST/AIDS Santana – Marcos Lutemberg

Orientações sobre prevenção, testes para diagnóstico do HIV, camisinhas masculinas e femininas, gel lubrificante. Também oferece consultas e tratamento para HIV/ Aids e coinfeções e a Profilaxia Pós-Exposição (PEP).

2ª a 6ª feira, 7h às 19h
rua Dr. Luis Lustosa da Silva, 339,
Mandaqui

CAPS Adulto III Mandaqui

Serviço de saúde aberto e comunitário do SUS, local de referência e tratamento para pessoas que sofrem com transtornos mentais.

2ª a 6ª feira, 7h às 19h e acolhimento
24 horas de pacientes em tratamento
rua Dr. Luis Lustosa da Silva, 369,
Mandaqui

CAPS AD - Álcool e Drogas III Santana

Unidade de saúde que presta atendimento a pessoas com transtornos decorrentes do uso de substâncias psicoativas e também de seus familiares.

2ª a 6ª feira, 7h às 19h e acolhimento
24 horas de pacientes em tratamento
avenida Leônicio de Magalhães, 226,
Santana

CAPS Infantojuvenil III Santana

Atende crianças e adolescentes com transtornos mentais graves e persistentes ou que fazem uso de álcool e outros tipos de drogas.

2ª a 6ª feira, 7h às 19h e acolhimento
24 horas de pacientes em tratamento
rua Conselheiro Moreira de Barros,
120, Santana

CENTROS DE PARTO HUMANIZADO PELO SUS

Os Centros de Parto Humanizado – também chamados de Casas de Parto – oferecem assistência humanizada ao parto natural, em ambiente seguro, acolhedor e respeitoso. Nesses espaços as gestantes recebem acompanhamento de uma equipe especializada em atendimento humanizado e são preparadas para vivenciarem a experiência do parto com autonomia, amor, liberdade e respeito.

Casa Angela

A Casa Angela é pioneira e referência em parto humanizado no Brasil e, além de oferecer atenção humanizada na gestação, no parto e no primeiro ano de vida do bebê, também desenvolve ações de formação, pesquisa e consultoria, e atua na mobilização social pelo parto humanizado e pelos direitos das mulheres. Serviços oferecidos: consultas individuais intercaladas com consultas coletivas, realizadas por enfermeira obstetra/obstetiz; orientação para elaboração do plano de parto; acompanhamento da saúde da mãe/bebê, orientação sobre hábitos saudáveis e uso de métodos não farmacológicos para desconfortos comuns na gestação; familiarização da gestante e dos acompanhantes com o local do parto; cursos e grupos de preparação para o parto e para a maternidade/paternidade; oficinas, atividades e terapias diversas.

**Horário de atendimento às
gestantes e mães**
24h por dia, 365 dias por ano

**Horário de funcionamento
administrativo**
2ª a 6ª feira, 8h às 17h

rua Mahamed Aguil, 34, Jd. Mirante
casaangela.org.br
@casaangelaparto

MATERNIDADE PÚBLICA

Amparo Maternal

Instituição filantrópica com 78 anos de história em acolhimento social e assistência à saúde materno-infantil pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e Sistema Único de Assistência Social (SUAS). Possui um centro de acolhida que oferece abrigo provisório para gestantes em vulnerabilidade e risco social, estendendo-se ao período pós-parto e ao seu bebê até o sexto mês de vida. Presta atendimento humanizado ao pré-natal, parto e nascimento, por meio de equipe multidisciplinar composta por doulas, enfermeiros e médicos para dar atenção, realizar exercícios, massagens, estimulando o parto normal como processo natural, tratando as dores do trabalho de parto e do parto de acordo com a tolerância de cada paciente. Também oferece curso gratuito para casais grávidos, ministrado por enfermeiras, nutricionistas e doulas, com objetivo de passar informações e trocar experiências às pessoas gestantes e seus acompanhantes sobre alguns temas vivenciados durante a gestação, além de esclarecer dúvidas sobre o pré-parto, parto e pós-parto imediato.

rua Loefgreen, 1901, Vila Clementino
(11) 5089-8294
amparomaternal.org

RODAS PARA GESTANTES E MÃES

Em São Paulo existem diferentes grupos de apoio para mulheres gestantes e/ou na fase de puerpério e amamentação compartilhar experiências, medos, dúvidas, alegrias e aprendizados. Basta aparecer na hora da atividade. Seguem abaixo dois projetos de referência. Buscar também pelos grupos gratuitos dos espaços: Casa Curumim, Casa Moara, Casa da Vila, Clínica Tobias e Espaço Mãe.

GAMA – Grupo de Apoio à Maternidade Ativa/ Quintal do Parque

Encontros de gestantes e casais todas as quartas, às 20h (contribuição consciente, voluntária e opcional de R\$0 a R\$25).

rua Germaine Buchard, 452, Barra Funda
(metrô Barra Funda)
[@quintaldoparque_](https://facebook.com/quintalparque)

Lumos Cultural

Grupo de “powerpério” todas as quartas, às 14h30; grupo de amamentação todas as quintas, às 14h30; grupo de gestantes a cada quinze dias, às quintas, às 19h; e grupo de perdas gestacionais e perinatais na última quarta de cada mês, às 19h. Atividades gratuitas. Bebês bem vindos.

rua Antonio Alves Magan, 32, Sumaré
facebook.com/lumos.cultural
[@lumoscultural](https://instagram.com/lumoscultural)

OUTRAS FORMAS DE CUIDADO

Aparelha Luzia

Centro cultural e quilombo urbano. Lugar de encontro, mediação, criação, festa, organização e resistência principalmente de negras e negros, entre outras pessoas marginalizadas pela cultura dominante.

rua Apa, 78, Campos Elíseos
facebook.com/aparelhaluzia
[@aparelhaluzia](https://instagram.com/aparelhaluzia)

Casa 1

República de acolhida para pessoas LGBT (lésbicas, gays, bissexuais e transgêneros) expulsas de casa por suas orientações afetivas sexuais e identidades de gênero e centro cultural. Entre as atividades passadas e presentes do centro cultural estão: aulas gratuitas de inglês (English to Trans-form); espanhol (Español para Trans-formar); defesa pessoal para pessoas LGBT; yoga; costura e moda (coletivo Trans Sol); uma clínica social; mutirões de retificação de nomes para pessoas trans, com grupo jurídico; feiras de empregabilidade trans e travesti; testagem e aconselhamento sobre HIV/AIDS para jovens e adolescentes; casamento coletivo de casais LGBT; grupo de acolhida para maternidades, no plural; apresentações teatrais; oficinas para crianças; e grupos de estudos na biblioteca.

Galpão

rua Adoniran Barbosa, 151, Bela Vista
casaum.org
[@casa1](https://instagram.com/casa1)

Clínica Pública de Psicanálise

Lugar para conversar sobre a vida, desabafar, falar de coisas difíceis que estão acontecendo. Uma das formas do trabalho é um plantão de atendimento que acontece todos os sábados, exceto feriados. Os atendimentos são individuais, gratuitos e têm a forma de uma conversa. Os horários são 10h, 11h, 12h30 ou 13h30. As senhas são distribuídas por ordem de chegada e o local abre suas portas às 9h. A partir da primeira conversa será possível agendar uma continuidade. Todos os sábados, às 11h, acontece também um grupo terapêutico.

Vila Itooró Canteiro Aberto
rua Pedroso, 238, Bela Vista
(metrô São Joaquim)

Leia mais sobre o funcionamento do plantão no post fixado no topo da página:
[@clinicapublica](https://facebook.com/clinicapublicadepsicanalise)

Coletivo Feminista Saúde e Sexualidade

Atenção primária à saúde das mulheres por uma ótica feminista, desde 1981. Todas as profissionais dispõem em sua agenda alguns horários para atendimento social (consultas com valor mais acessível ou, dependendo da situação, gratuitas).

rua Bartolomeu Zunega, 44, Pinheiros
(11) 3812-8681
mulheres.org.br
[@coletivo_feminista_s_saude](https://instagram.com/coletivo_feminista_s_saude)

Coletivo Sí, Yo Puedo

Integração de imigrantes em São Paulo, a partir de projetos nas áreas de saúde, educação, profissionalização, cultura, reinserção escolar e encaminhamento para busca de trabalho formal. Entre as atividades está um plantão de orientação gratuita para imigrantes e filhos de imigrantes que desejam retomar os estudos no Brasil. O plantão acontece aos domingos, das 14h às 17h, na praça Kantuta, e democratiza informações sobre modelos de educação como CIEJA, EJA, ENCCEJA, ETEC, ENEM, FATEC, cursinho popular, aulas de português para imigrantes e equivalência de estudos (EM).

facebook.com/pg/ColetivoSiYoPuedo

Equipe de Base Warmis – Convergência das Culturas

Mulheres de diferentes países da América Latina que realizam ações para estimular o diálogo entre culturas e para denunciar e lutar contra toda forma de discriminação e toda violência. Entre os projetos do grupo estão oficinas culturais, orientação sobre a saúde da mulher imigrante, campanha contra a violência no parto, aulas de inglês para imigrantes e refugiadas e o grupo musical Lakitas Sinchi Warmis.

warmis.org
sinchiwarmis.com.br
warmisimigrantes

Rede de Mulheres Imigrantes Lésbicas e Bissexuais (MILBI)

A rede fortalece mulheres oriundas de outros países que lidam com desafios relacionados à questão migratória, de gênero e sexualidade.

facebook.com/Redemilbi
[@redemilbi](https://twitter.com/redemilbi)

MAIS CONTAS DE INSTAGRAM PARA SEGUIR

@asminanahistoria
@bernardofala
@coletivocabecas
@corpasemrisco
@djamilaribeiro1
@dsalles
@empodereduasmulheres
@ilustrasfeministas
@ilustragabs
@linea_peluda
@lubigqueen
@maespeladiversidade
@maesolo_oficial
@marchamulheres
@mbottan
@mulheresqueescrevem
@nosmulheresdaperiferia
@nucleodeconsciencianegra
@odiozinho
@outra.saude @politicashq
@pretasqueescrevem
@pretararaoficial
@projeto precisodizerqueteamo
@psicoterapia.feminista
@revistaazmina
@revistacapitolina
@saudentalpopnegra
@serigrafistasqueer
@visibilidadeindigena
@zinefeminista

Projeto editorial Clínica Pública de Psicanálise

Redação de depoimentos
Amanda Beraldo, Beatriz Moraes,
Eduarda Casal de Rey Chaves,
Graziela Kunsch, Júlia Oliveira,
Manuela Ferreira, Maria Luiza
Santana de Meneses, Maria Paula
Botero e Veridiana Dirienzo

Pesquisa serviços públicos de saúde
Fernando Pena

Preparação de texto/dramaturgia
Graziela Kunsch

Desenhos e design gráfico
Deborah Salles, em diálogo
com Graziela Kunsch



São Paulo, março de 2019
(1ª edição – 2.000 exemplares)
Reimpressão: setembro de 2019
Tiragem: 1.000 exemplares
Distribuição gratuita

SESC SANTANA

Av. Luiz Dumont Villares, 579

São Paulo – SP

Tel.: +55 11 2971-8700

   @/sescsantana

sescsp.org.br/santana

Prefira o transporte público

📍 Jd. São Paulo – 850m

📍 Parada Inglesa – 1.250m

criação



realização

