

# Apoiando o uso Autônomo de Medicamentos Abortivos

Lutando contra o estigma a cada e-mail



women help women



# INTRODUÇÃO

## Que somos?

Women Help Women (WHW) é uma organização feminista que apoia pessoas que moram em países onde o acesso a um aborto seguro é restrito.

Através de um equipe multilíngue, multinacional e multidisciplinar formada por pessoas contratadas e voluntárias, qualquer mulher que esteja procurando informação sobre saúde reprodutiva e acesso a um aborto farmacológico é apoiada por meio de aconselhamento via e-mail desde o momento em que suspeita de uma gravidez indesejada até o aborto ser concluído.

Em cada idioma, em cada país e em cada pessoa as nossas conselheiras encontram e abordam o estigma do aborto em vários níveis. Elas o fazem com empatia e paixão.

Esse guia discute o impacto nocivo do estigma ao mesmo tempo que disponibiliza técnicas para combatê-lo garantindo que as respostas às mulheres com uma gravidez indesejada sejam solidárias, empoderadoras e promovam engajamento.

## Nota sobre a linguagem

Muitos termos tem sido usados para descrever a experiência de utilizar comprimidos abortivos dentro e fora do sistema jurídico e médico vigente e isso será refletido ao longo deste guia.

Para o ato pessoal e político de usar os comprimidos em casa, fora do sistema médico e jurídico, as implicações trazidas pela linguagem são numerosas e poderosas. Para esse efeito, a WHW utilizará o termo “uso independente” para descrever esse processo.

# INTRODUÇÃO...

## Nota sobre gênero na versão em inglês

A Women Help Women reconhece que termos específicos de gênero não abrangem os direitos e as identidades de todas as pessoas que buscam interromper uma gestação. Ao mesmo tempo, a gravidez é um processo biológico que tem conotações significantes entre gênero e cultura, tendo em conta a expectativa mundial de como a gravidez está relacionada ao conceito do que é feminino.

Ao longo deste guia nós tentamos ter uma linguagem tão inclusiva quanto possível, pois acreditamos que todas as pessoas têm o direito de se sentir incluída.

## Nota da tradutora

O uso do gênero masculino como “universal e neutro” na língua portuguesa acaba por invisibilizar as mulheres, bem como suas experiências e contribuições. Não temos muitos termos neutros que nos permitam abranger toda a diversidade de identidades de gênero e que incluam pessoas que não são se encaixam no padrão cis ou na binaridade masculino-feminino. Tendo isto em vista, neste guia utilizaremos termos neutros tanto quanto possível, mas daremos preferência a termos femininos. Reforçamos que a Women Help Women está disponível e apoia todas as pessoas que precisem de serviços e informação sobre saúde reprodutiva e aborto.

# O QUE É O ESTIGMA DO ABORTO?

Uma crença compartilhada de que o aborto é algo errado e/ou moralmente inaceitável em uma comunidade ou sociedade<sup>5</sup>.

Um atributo negativo, conferido a mulheres que buscam interromper uma gestação e a qualquer pessoa relacionada ao aborto, que as demarca como inferiores<sup>6</sup>.

## ESTIGMA DO ABORTO É PENETRANTE/SUTIL

Embora o aborto farmacológico auto induzido apresente um enorme potencial para o empoderamento das mulheres, a experiência individual em países onde o aborto tem restrições legais frequentemente permanece profundamente estigmatizada, apesar da disponibilidade de comprimidos para um aborto seguro.

O estigma do aborto pode ser encontrado em todos os níveis e aspectos da vida, desde o pessoal até o global. É multifacetado e multidirecional, e provavelmente seu significado e expressão são específicos a cada contexto.

5 Cockrill K., Herold, S., Blanchard, K., Grossman, D., Upadhyay, U., Baum S. (2013). Addressing Abortion Stigma Through Service Delivery: A White Paper. Retrieved from Sea Change Program: <http://seachangeprogram.org/wp-content/uploads/2015/09/SC-White-Paper-v05.pdf>

6 Kumar, A., Hessini, L., & Mitchell, E. M. (2009). Conceptualising abortion stigma. *Culture, health & sexuality*, 11(6), 625-639.

Nós acreditamos que o estigma do aborto é um “estigma cumulativo”, ou seja, é baseado em outras formas de discriminação e injustiças estruturais. Em última análise, esse estigma serve para marginalizar um processo médico essencial, depreciar as pessoas que fornecem ou buscam aborto e enfraquecer aquelas que defendem sua legalidade e acessibilidade.

## **O ESTIGMA DO ABORTO É PREJUDICIAL**

O estigma acerca do aborto provoca danos sistemáticos de várias maneiras, diretas e indiretas. Este estigma está presente em todos os sistemas que uma pessoa encontra durante esse processo, desde crenças pessoais à sociedade em geral. O estigma está representado nas barreiras no acesso aos cuidados, no julgamento e rejeição por pessoas próximas, e por vezes até mesmo nas crenças básicas da mulher sobre quem ela é e quem ela será se fizer o aborto. O estigma também promove a desumanização das mulheres e aumenta o risco de abuso emocional e físico do sistema legal.

# ESTIGMA DO ABORTO – Uma visão ecológica

O estigma do aborto ocorre em todos níveis de funcionamento social

## Meios de comunicação em massa e mensagens culturais:

*Apenas mulheres más fazem aborto.*

*Uma gravidez tem mais valor que a mulher.*

*“Bons abortos” são apenas aqueles conseguidos através de tragédias e dificuldades.*

*As mulheres devem sofrer após fazer um aborto para seguirem sendo “boas”.*

*A decisão de fazer um aborto é inevitavelmente uma decisão ruim e a mulher está condenada a se arrepender para sempre.*



## Fatores legais, governamentais e estruturais:

O estigma do aborto está embutido nos sistemas econômico, educacional, legal, de saúde e de assistência social porque as políticas e leis de qualquer país refletem sua ideologia assim como sua opressão histórica às mulheres. As pessoas podem enfrentar obstáculos legais, financeiros e logísticos, risco de exposição, perda de benefícios e até serem presas por terem um aborto.

## **Fatores organizacionais e institucionais:**

As instituições perpetuam o estigma por meio de suas políticas, estruturas e normas. Instituições médicas fazem isso ao criarem obstáculos para o acesso a cuidados, que podem incluir a recusa de fornecer serviços de aborto, recusa de tratar as complicações (caso ocorram), manejo insuficiente da dor, e recusa de fornecer cuidado pós-aborto. Eles também podem fornecer informação médica imprecisa ou incorreta com o objetivo de assustar ou envergonhar quem busca um aborto.

## **Fatores da comunidade:**

O estigma do aborto e perda de status social geralmente são articulados a nível comunitário e de relações sociais. As mulheres correm o risco de serem isoladas e julgadas por pessoas próximas em locais religiosos, emprego, escola e outros sistemas comunitários. Elas podem ser rotuladas pela comunidade e ser-lhes negadas apoio. Por causa disso, muitas tem medo de compartilhar suas experiências com amigos, família e parceiros.

## **Fatores individuais:**

Isso está relacionado ao processo pelo qual nós interpretamos, racionalizamos e produzimos sentido à nossa experiência de aborto. A penetração do estigma na construção psico-emocional das pessoas é talvez a mais destrutiva e comumente se manifesta como vergonha e culpa. As mulheres podem se sentir egoístas ou imorais porque se percebem como pessoas que desafiam expectativas familiares, normas culturais ou ideias sobre a maternidade.



## **O uso independente de comprimidos abortivos intensifica o estigma**

O estigma acerca do aborto é exacerbado com o uso independente de comprimidos abortivos, geralmente em contextos de leis e atitudes profundamente opressivas. Isso acontece porque essa forma de interromper a gestação está fora do sistema jurídico, do sistema médico e de comportamentos socialmente aceitos.

Nesse contexto, intencionalmente ou não, uma mulher que maneja seu próprio aborto está fazendo também um ato político pois está recusando se submeter a vários sistemas opressivos. Ao tomar o controle para si mesmo, para suas mãos, essas mulheres estão rejeitando o sistema médico e jurídico, normas sociais e por vezes suas próprias crenças.

### **Para além das formas de estigma descritas anteriormente, há outras camadas que perpassam funções sociais e individuais:**

#### **Meios de comunicação em massa e mensagens culturais:**

***Os comprimidos são utilizados de forma errada e não devem ser auto-administrados.***

***Nenhuma mulher deveria fazer isso sozinha porque é provável que morra ou se torne infértil.***

***Mulher que fazem isso são descuidadas.***

***Nunca se deveria facilitar tanto esse processo.***

### **Fatores legais:**

Penas adicionais para o uso independente e para quem o facilita, mesmo em lugares onde o aborto é legal.

### **Fatores médico-institucionais:**

Medo e vergonha são instaurados.

Fornecimento de informação médica incorreta.

Recusa em tratar complicações ou prover cuidados pós-aborto.

Ameaças de revelar informações à família ou polícia.

Ameaças de que o uso independente de comprimidos pode ser detectado por uma equipe médica.

### **Fatores da comunidade:**

Maior risco de isolamento ou julgamento por pessoas próximas, ambientes religiosos e outros sistemas sociais.

Crença de que o uso independente equivale a abortos clandestinos que são apenas para pessoas muito desesperadas.

Medo de parceiros de que isso possa ser feito “pelas costas”.

Rejeição e vergonha da família e amigos.

### **Fatores individuais:**

Crença de que o uso independente é perigoso e não é seguro.

Medo de consequências legais, médicas e pessoais.

Necessidade de manter tudo em segredo porque ninguém pode descobrir.

# COMO SE REFLETE O ESTIGMA ACERCA DO ABORTO?

## - Com uso independente de medicamentos

### Como o estigma se reflete nas mensagens que a WHW recebe?

Pessoas que escolhem interromper uma gestação representam uma diversidade de etnias, crenças, comunidades e culturas, ainda assim o impacto do estigma é frequentemente refletido nas mensagens recebidas.

### Temas comuns em e-mails da WHW

**Explicação:** algumas mulheres que buscam apoio enviam uma longa lista de razões explicando o porquê de precisarem de medicamentos, como se tivesse que justificar que sua necessidade é válida.

**Reafirmar:** nós recebemos constantes mensagens garantindo que a decisão foi pensada e repensada várias vezes.

**Desespero:** as mulheres nos asseguram que não há alternativas possíveis, que essa decisão é sua última e desesperada opção.

**Vergonha:** elas nos dizem que sabem que são más pessoas por tomarem essa decisão.

**Medo:** algumas mulheres compartilham seus receios de que seja um processo perigoso e nos enviam várias perguntas cheias de pânico durante o processo de abortamento porque tem a expectativa de que perigosas complicações podem acontecer em cada fase do processo.

**Segredo:** muitas mulheres pedem para receber os medicamentos em endereços não residenciais, sobre o nome de outras pessoas; por vezes mensagens e doações são feitas através de pessoas amigas; pedidos de anonimidade porque parceiros, família e pessoas próximas não podem nunca saber.

**Alívio:** Muitas mulheres expressam surpresa e espanto depois do aborto pois não tiveram nenhuma complicação e se sentem bem e saudáveis, física e emocionalmente.

### **FRASES NA CAIXA:**

*“Eu sei que devo pensar de mim, mas eu simplesmente não posso ter outra criança agora”*

*“Por favor, estou desesperada, eu não faria isso se tivesse outra opção”*

*“Eu sei que sou uma pessoa má, eu amo meus filhos” ???*

*“Três filhos, meu marido não pode saber de nada, ninguém pode saber o que estou fazendo”*

*“Eu me sinto uma péssima mãe”*

*“Eles vão me matar se descobrirem”*

*“Tem certeza que isso é seguro?”*

*“Eu não tenho nenhuma médica de confiança”*

*“Eu sei que vou pro inferno por causa disso”*

*“Como posso ter certeza que ninguém saberá?”*

*“E se a médica descobrir e contar para a polícia?”*

*“Eu poderei ter filhos no futuro?”*

*“Isso é mesmo seguro? Ouvi dizer que posso morrer fazendo isso”*

# QUAIS SÃO OS MODELOS DE DEFESA DO ABORTO QUE ABORDAM O ESTIGMA?

## Saúde pública

O foco em segurança e prevenção: leis restritivas não reduzem o número de abortos realizados. A ilegalidade só faz aumentar a probabilidade de mulheres recorrerem a serviços inseguros, colocando suas vidas em risco. A morte e o sofrimento de mulheres por falta de acesso ao aborto e contracepção apropriada são completamente evitáveis.

## Redução de danos<sup>5</sup>

O foco está em evitar prejuízos: prioriza estratégias para diminuir os danos e preservar a saúde em situações onde políticas e práticas proíbem, estigmatizam e fazem com que atividades humanas comuns tenham que acontecer na clandestinidade. O enfoque da redução de danos reconhece que o uso independente de comprimidos abortivos é mais seguro que obter “procedimentos de aborto ilegal”<sup>1</sup> e se o aborto vai acontecer de qualquer forma, então que seja feito da forma mais segura possível.

## Direitos Humanos

O foco é o acesso ao aborto como um direito humano: a falta de acesso a um aborto seguro e à contracepção apropriada é uma violação dos direitos humanos. Esses direitos incluem o direito à vida, o direito à não-discriminação, o direito de ter acesso ao padrão mais alto possível de saúde, o direito de estar livre

5 Hyman A, Misoprostol in women's hands: a harm reduction strategy for unsafe abortion, Contraception 2013

de tratamentos cruéis, desumanos e degradantes, o direito à privacidade e confidencialidade, e o direito à informação e educação em saúde. Todas mulheres tem o direito de escolher interromper ou levar em diante um gestação.

### **Justiça reprodutiva**

O foco está em reconhecer e combater a opressão: a justiça reprodutiva é baseada no entendimento de que o impacto negativo de classe, gênero, raça e identidade sexual estão entrelaçados, criando um paradigma de interseccionalidade. A falta de acesso ao aborto está vinculada à marginalização sistêmica pois grupos socialmente desfavorecidos vivenciam os maiores desafios. Saúde, justiça e segurança não deveriam nunca serem determinadas pelo status social, racial ou econômico.



# QUAL É A ABORDAGEM DA WHW PARA COMBATER O ESTIGMA.

## Para uso independente de comprimidos abortivos?

Para apoiar aquelas que usam comprimidos abortivos de maneira independente, a WHW extrai elementos de todos os modelos mencionados focando em quatro conceitos chave:

### **1. Uma abordagem individualizada:**

A cada e-mail nossas respostas reconhecem cada mulher como individual. Nós reconhecemos seus países, suas culturas, suas crenças e seus conjuntos únicos de circunstâncias ao mesmo tempo que provemos informação acurada, acolhimento e apoio.

### **2. Respeito às decisões:**

A Women Help Women apoia todas as mulheres que querem interromper uma gestação de forma segura, não importa suas decisões ou razões. Toda mulher merece cuidados durante esse processo e eventualmente toma a decisão que sente ser melhor para sua vida naquele momento, incluindo o método que escolher, seja na sua casa ou dentro do sistema médico.

### **3. Uso independente de comprimidos abortivos como um ato político:**

O aborto é um ato de empoderamento e resistência a um complexo sistema de opressão. O estigma acerca do aborto tem suas raízes na discriminação de gênero e no sistema patriarcal. Juntamente com o apoio direto a mulheres que buscam serviços de aborto, a WHW apoia o ativismo por mudança global, descriminalização do aborto e empoderamento. A

WHW continua construindo e aprendendo ao trabalhar com organizações locais, redes de base, companheiras e ativistas. Sem a colaboração e suporte de todas as pessoas, a mudança não acontece.

#### **4. Informação é poder, e deveria estar nas mãos das mulheres:**

A informação sobre o uso seguro de comprimidos abortivos deveria ser difundida de maneira acessível e bem explicada. Muitas mulheres podem até ter os comprimidos e simplesmente estão buscando orientação de como usá-los de forma segura e eficaz. Qualquer pessoa que busque essa informação deve ter acesso a diretrizes médicas elucidadas e baseadas em evidências sobre as melhores práticas. As instruções para o uso independente, as respostas às perguntas frequentes e as preocupações comuns estão disponíveis no site da Women Help Women ([mulheresseajudam.org](http://mulheresseajudam.org) ou [womenhelp.org](http://womenhelp.org)) e são enviadas por e-mail a quem precisar, mesmo que não esteja usando o serviço.

## **O ENFOQUE INDIVIDUALIZADO NA PRÁTICA**

Nós navegamos em complexos sistemas de estigma institucionalizado, mas trabalhamos continuamente para empoderar, acabar com o estigmatizar e prover apoio em cada mensagem e ação. É uma oportunidade única para provocar mudanças porque sabemos que as mulheres que acompanhamos confiam em nós, mesmo quando elas sentem que não podem confiar em mais ninguém. Qualquer intervenção a favor do uso independente em contextos restritivos deve se comprometer com a discussão sobre estigma.

Mensagens, especialmente escritas, não podem ser um copiar-e-colar que fala apenas sobre aspectos médicos porque isso



não reduz o estigma nem aborda as relações e emoções que a mulher enfrenta. Todas as pessoas e situações são diferentes e cada pessoa merece se sentir ouvida, compreendida e respeitada. O estigma pode ser esmagador, mas também pode ser enfrentado pouco a pouco em trocas escritas, pequenas, porém significativas.

## **NÃO É POSSÍVEL ACABAR COM O ESTIGMA SEM NORMALIZAR O ABORTO**

*Mundialmente,  
1 em cada 3 mulheres fará  
um aborto na vida<sup>6</sup>.*

O aborto é uma parte comum da saúde reprodutiva e da vida da mulher e deve ser tratada dessa forma. É crucial normalizar e falar sobre aborto como uma experiência comum, tanto dentro quanto fora de estabelecimentos médicos, e exigir esse direito. Os esforços de grupos anti-escolha nos sistemas jurídico, médico e social tem tido sucesso em fazer com que as mulheres que buscam abortar sintam-se isoladas, estigmatizadas e sozinhas. Normalizar as experiências, emoções e crenças serve para combater os efeitos do estigma e prover o apoio e respeito que qualquer mulher tem o direito de ter.

6 Jones, Rachel K. PhD; Kavanaugh, Megan L. DrPH, Changes in Abortion Rates Between 2000 and 2008 and Lifetime Incidence of Abortion, Obstetrics & Gynecology 2011

# RESPEITANDO O DESEJO DE CONFIDENCIALIDADE E PRIVACIDADE ENQUANTO LUTAMOS PELO ACESSO AO ABORTO EM VOZ ALTA E COM ORGULHO

Ao mesmo tempo que é importante que estejamos preparados para combater o estigma sempre que possível, é indispensável que cada pessoa se sinta respeitada em suas crenças e seu contexto. O foco deve ser em suas necessidades e não em nossa agenda de apoio. Nós respeitamos a crença e desejo de cada mulher e trabalhamos para dar o cuidado que estão buscando.

Temos orgulhos de lutar bravamente pelo acesso ao aborto. Ao mesmo tempo, em cada troca, a mulher que acompanhamos deve sentir que suas necessidades de privacidade, segurança e sigilo estão sendo ouvidas, entendidas e protegidas.

## O PARADOXO DE COMBATER O ESTIGMA SEM AUMENTAR O ESTIGMA

Abordar o estigma com o uso independente de comprimidos abortivos exige que nós, enquanto organização, façamos um exercício de auto-reflexão sobre o impacto de nosso trabalho e dos riscos de piorar ao invés de melhorar o impacto do estigma. Esse debate interno nos fez dar conta de vários paradoxos que encontramos diariamente em nosso trabalho. Esse paradoxos tornam-se evidentes nos seguintes aspectos:

### **Segurança:**

Nós falamos sobre quão seguro é o auto-manejo do aborto farmacológico, mas encorajamos as mulheres a estarem

próximas a um hospital para o caso de cuidados adicionais serem necessários.

### **Empoderamento:**

Ao mesmo tempo que empoderamos a mulher a tomar a decisão sobre sua gravidez porque esse deve ser sua escolha, ela pode encarar esse processo sozinha e pode se sentir assustada ou solitária.

### **Privacidade:**

O uso independente é privado até que haja alguma suspeita de complicação e a mulher precise buscar alguma instituição para receber cuidados médicos.

### **Escolha:**

Nós defendemos o direito da mulher decidir como interromper a gravidez de forma segura (buscando uma clínica ou recebendo os comprimidos em sua casa), mas só podemos ajudar no acesso a um método.

### **Organizacional:**

Ao mesmo tempo que a WHW apoia sobretudo as mulheres em países onde não há outras opções para um aborto seguro, nós sabemos que em países onde existem serviços legais e acessíveis também há mulheres que se beneficiariam de nosso acompanhamento.

Como uma organização, nós temos que estar consciente desses paradoxos e tentar mitigá-los no nosso trabalho diário, respondendo cada e-mail de forma mais desestigmatizadora possível.

# APOIO DURANTE A EXPERIÊNCIA DE ABORTO

Com o uso independente de comprimidos abortivos em casa, um bom apoio antes, durante e depois é essencial. Ao mesmo tempo que muitos dos e-mails que a WHW recebe enfocam em temas práticos (se saiu tudo, quanto de sangue é normal, será que funcionou, quando posso ter relações sexuais novamente?), muitas mulheres compartilham seus sentimentos.

Todas as perspectivas expressadas durante a experiência do aborto, tanto positivas quanto negativas, são ouvidas, normalizadas e respeitadas. Nós continuamos disponíveis para dar apoio e orientação caso seja necessário, não importa quando a mulher recorreu a nosso serviço.

**Durante o processo de abortamento, as mensagens devem ser profissionais, objetivas, tranquilizadoras e concisas, ao mesmo tempo que nos asseguramos de prover:**

## **Reconhecimento:**

Nós reconhecemos a situação, os medos, os sentimentos, as implicações de gênero e cultura.

## **Engajamento e apoio:**

Quando nos comunicamos com uma mulher que busca um aborto, nós demonstramos empatia. Nós discutimos o que for importante para ela, seja o acesso, questões políticas, sentimentos ou crenças pessoais. Nós reforçamos sempre que estamos aqui para ela se houver qualquer questão ou necessidade de apoio.

### **Normalização:**

Nós enfatizamos que não há sentimentos “certos” ou “errados”, que o aborto é uma experiência comum e que elas não estão sozinhas.

### **Reformulação:**

Nós abordamos os sentimentos e eventos estigmatizantes de maneira que permite a mulher reconhecer sua força e sua coragem.

### **Informação:**

Nós provemos informação confiável nos aspectos médicos, legais e logísticos do acesso e da administração em segurança de comprimidos abortivos, compartilhando dados de pesquisa e experiência de outras.

### **Empoderamento:**

Nós promovemos seus direitos, seus poderes, repudiamos toda e qualquer violência sexual, usamos linguagem positiva sobre sexo e sobre aborto ao mesmo tempo que promovemos todas as opções, e a decisão sobre o que é melhor deve ser sempre individual.

Atender as mulheres que escolhem usar comprimidos abortivos de maneira independente em lugares onde há serviço clínico disponível

A Women Help Women geralmente oferece apoio à mulheres que vivem em regiões onde o acesso ao aborto é tão restrito que o uso independente de comprimidos é normalmente a única opção para interromper uma gestação de forma segura. Contudo, WHW também apoia aquelas que tem acesso a um aborto legal. Não é apenas a decisão de interromper a gravidez que está nas mãos das mulheres, mas também como iss será feito.

O acesso a todas as formas de aborto nunca deveriam depender do que governos ou instituições decidem disponibilizar. A WHW sempre fornece informações sobre todas as opções possíveis, incluindo serviços clínicos em instituições médicas, se estão disponíveis. A defesa por escolhas e variedade de métodos disponíveis são mensagens elementares da WHW.

Nós nos opomos à estigmatização do uso independente de comprimidos abortivos em casa enquanto um método de último recurso. Acreditamos que este método deve ser visto como um de muitos comprovadamente seguros e efetivos que deveriam estar disponíveis a todas mulheres que querem fazer um aborto, incluindo clínicas e hospitais.

WHW não busca dar preferência a nenhuma método, mas aumentar as possibilidades para todas que precisem de apoio.

## **Atuar para acabar com o estigma acerca do uso independente de comprimidos abortivos**

Ao mesmo tempo que apoiar mulheres que querem auto-administrar comprimidos é um processo complexo, isso também nos traz muitas oportunidades de contribuir:

1. Estar abertas a feedback e críticas de colegas, parceiras e especialmente das mulheres que acompanhamos. Não há nenhuma perspectiva, modelo ou abordagem que sirva bem a todas as pessoas e em todos os contextos. Uma mensagem consciente, competente e adequada ao contexto só é possível se estivermos abertas a correções, ciente de nossos privilégios e comprometidas em colaborar com a justiça reprodutiva.

2. Aprender com a experiência, as práticas e a sabedoria de outras. O bom trabalho não se alcança no isolamento. Trabalhar com ativistas, médicas, conselheiras e defensoras. Quanto mais nos conectamos e colaboramos com outras, mais forte somos e melhor trabalharemos.
3. Quando prover apoio direto a mulheres que buscam um aborto seguro, é essencial cuidar de si mesma e de suas colegas. O suporte e partilha contínuos permitem um bom autocuidado e revisão de suas práticas e enfoques.
4. Ao mesmo tempo ajudar mulheres individualmente e defender uma mudança estrutural e sistêmica, o empoderamento e a descriminalização do aborto.
5. Seja uma aliada! Você pode ser uma aliada de uma mulher que precise, de grupos de base e de organizações. Nenhuma mudança é possível ou sustentável sem a paixão e o compromisso de ativistas no coração e na prática.

¿Tienes preguntas?  
¿Estás interesada en ser  
nuestra aliada o formar parte  
de nuestra red?  
¿Tienes comentarios sobre esta  
publicación o ideas sobre cómo  
podemos mejorar nuestros  
esfuerzos?

¡Nos encantaría escucharte!

**Escríbenos a: [info@womenhelp.org](mailto:info@womenhelp.org)**





