





*Esta publicação não seria possível sem o apoio da Inroads  
(The International Network for the Reduction of Abortion Discrimination  
and Stigma)*



# INTRODUÇÃO

## Quem somos?

A 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.

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 Women Help Women utilizará o termo “uso independente” para descrever esse processo.

## 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 incluídas.

## 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>1</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>2</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.

1 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>

2 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.

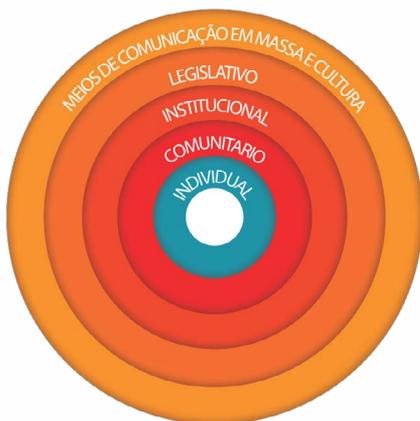
O estigma está representado nas barreiras no acesso aos cuidados, no julgamento e rejeição por pessoas próximas, e por vezes até mesmo nas crenças básicas da mulher sobre quem ela é e quem ela será se fizer o aborto. O estigma também promove a desumanização das mulheres e aumenta o risco de abuso emocional 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 grávida.*
- *“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 O ESTIGMA SE REFLETE NAS MENSAGENS QUE A WOMEN HELP WOMEN RECEBE?

É comum acreditar que todas as pessoas que buscam um aborto estão passando por uma situação difícil, mas esta crença é mais um produto do estigma e não descreve a experiência da maior parte das mulheres que a Women Help Women apoia.

Muitas das que nos escrevem não se sentem estigmatizadas ou pensam que sua situação é difícil. Na verdade, algo que vemos com frequência é a sensação de alívio. Ainda assim o impacto do estigma é refletido em várias mensagens recebidas.

## Temas comuns em e-mails da Women Help Women:

**Explicação:** Algumas mulheres que buscam apoio enviam uma longa lista de razões explicando o porquê de precisarem de medicamentos, como se tivessem 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.

*“Eu sei o que devem 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>3</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” e se o aborto vai acontecer de qualquer forma, então que seja feito da forma mais segura possível.

## Direitos Humanos

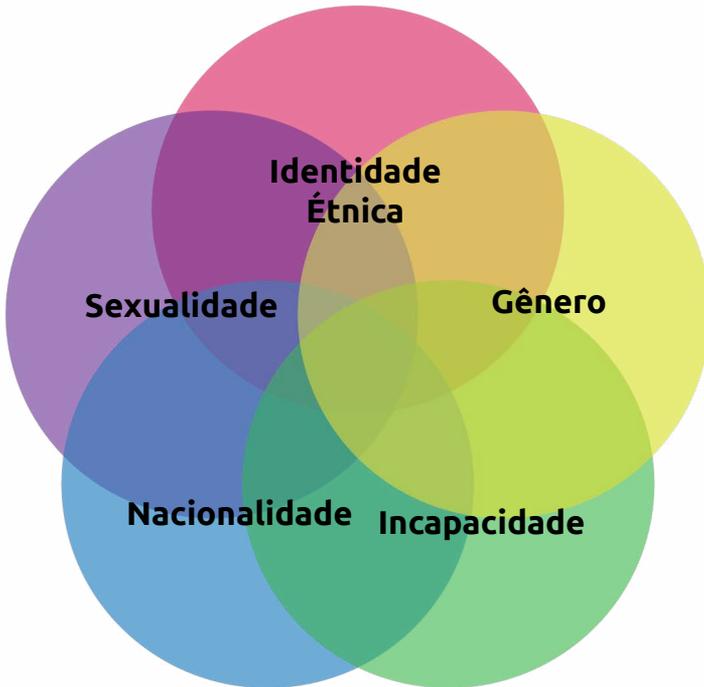
O foco é o acesso ao aborto como um direito humano: a falta de acesso a um aborto seguro e à contracepção apropriada é uma violação dos direitos humanos. Esses direitos incluem o direito à vida, o direito à não-discriminação, o direito de ter acesso ao padrão mais alto possível de saúde, o direito de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

3 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 WOMEN HELP WOMEN PARA COMBATER O ESTIGMA

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

**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.

**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.

**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 Women Help Women apoia o ativismo por mudança global, descriminalização do aborto e empoderamento. A Women Help Women 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.

## **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>4</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.

### **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 preparas 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.

<sup>4</sup> Jones, Rachel K. PhD; Kavanaugh, Megan L. DrPH, Changes in Abortion Rates Between 2000 and 2008 and Lifetime Incidence of Abortion, Obstetrics & Gynecology 2011

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 Women Help Women 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 Women Help Women 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, Women Help Women 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 isso será feito.

O acesso a todas as formas de aborto nunca deveriam depender do que governos ou instituições decidem disponibilizar. A Women Help Women 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 Women Help Women.

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.

Women Help Women 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.

Tem perguntas? Está interessada em ser nossa aliada ou fazer parte de nossa rede? Tem comentários sobre esta publicação ou ideias sobre como podemos melhorar nossos esforços? Nós gostaríamos de te ouvir!

**Escreva-nos: [info@womenhelp.org](mailto:info@womenhelp.org)**