

M U L H E R !



JUNTAS CONSTRUINDO UM MUNDO MELHOR!

"Até agora a história foi feita pelos que fazem a guerra.
É preciso que seja feita pelas que geram vidas."

Betty Friedan



RINALDI



www.pilottdesign.com.br

2008

T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

J A N E I R O

1 - Confraternização Universal

A cultura da Paz: respeitando as diferenças



O nascimento de cada ser humano é uma experiência cercada de encantamento, gratidão, surpresa, esperança, sentimento de milagre da vida. Liberdade e igualdade são inalienáveis desde o seu nascimento. Construir a igualdade é a tarefa que se coloca a todos, a cada dia, com razão e consciência.

Todos têm direito a igual proteção sem qualquer discriminação.

A prática da paz, da tolerância baseia-se em aceitar o fato de que nós, seres humanos, somos diferentes nos aspectos físicos, na situação, no modo de viver, no modo de se expressar, no modo de se comportar e nos valores. O direito à igualdade entre todos os cidadãos não nega o direito a diferenças, ao contrário, respeita-as e conduz a PAZ.

Direitos Humanos no Cotidiano

2008



5 - Carnaval

S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

F E V E R E I R O

**Tome
conta de
sua vida:
Proteja-se
da AIDS e
das DSTs
usando
camisinha**

AIDs/HIV não escolhe raça, sexo classe social ou orientação sexual.

Solidariedade não transmite AIDs.

Amar envolve proteção.



8 - DIA INTERNACIONAL DA MULHER
21 - Sexta-feira da paixão
23 - Páscoa

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

M A R Ç O

O Dia 8 de março foi escolhido como o “ Dia Internacional da Mulher “porque neste dia , em 1857 , operárias têxteis de uma fábrica de Nova Iorque entraram em greve . Elas exigiam melhores salários – que era 1/3 do salário dos homens.

Durante a greve, um incêndio tomou conta da fábrica e todas as mulheres morreram queimadas. A partir de 1910 o 8 de março tornou-se o Dia Internacional da Mulher.

“ Uma mulher forte não permite que ninguém tire o melhor dela ...

Uma mulher de força dá o melhor de si a todos.

Uma mulher forte tem o olhar de segurança na face...

Uma mulher de força tem a graça neste mesmo olhar . “



2008



21 - Tiradentes

T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

A B R I L

Direito ao Planejamento Familiar: quantos filhos você quer ter, e quando?

O Planejamento Familiar é um direito de todas as pessoas . Para que mulheres e homens possam exercer esse direito, o SUS , por meio de suas Unidades Básicas de Saúde , oferece informação e acesso a todos os métodos e técnicas para ter ou evitar filhos , sem risco à vida e à saúde das pessoas . A liberdade de opção é essencial. O casal deve conhecer os métodos e técnicas disponíveis e decidir pelo que achar melhor . Todo o Planejamento Familiar deve ser acompanhado e avaliado .



2008



I - Dia do Trabalhador
II - Dia das Mães
22 - Corpus Christi

Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

M A I O

Como ter uma gravidez saudável

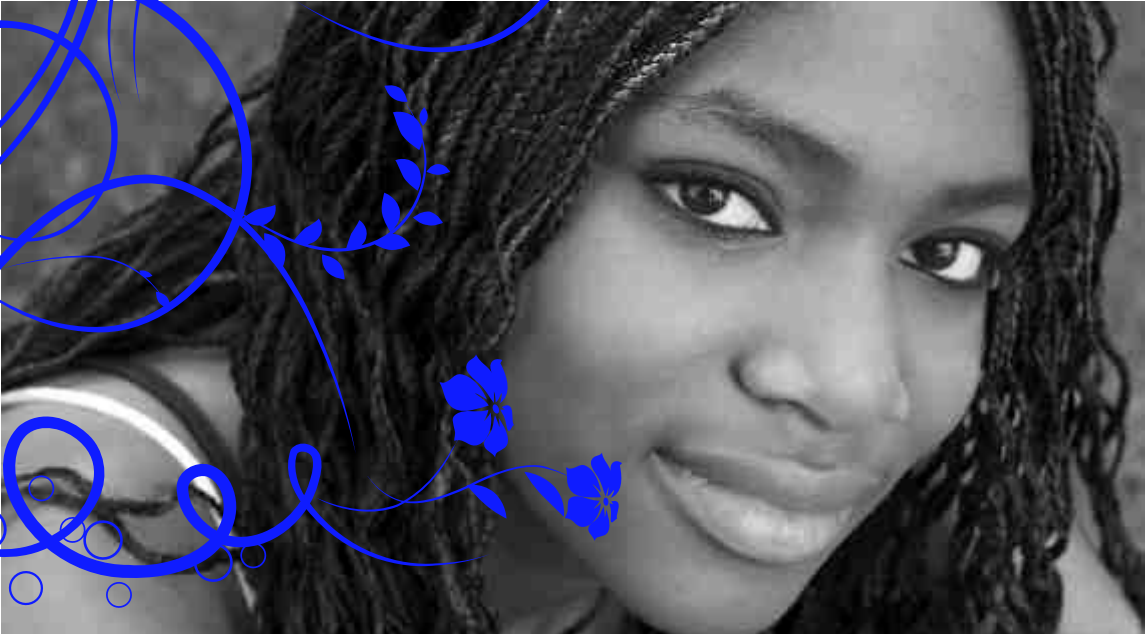
A gravidez é um momento especial na vida de uma mulher , porém ainda que seja um processo natural , são necessários cuidados especiais para que a saúde da gestante e de seu bebê sejam assegurados .

Procure logo a Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua casa para confirmar a gravidez e iniciar seu acompanhamento de pré-natal o quanto antes.

Lembre-se : o seu pré-natal termina após a sua revisão na primeira semana após o parto (consulta de puerpério)



2008



D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

J U N H O

Dicas de Beleza

A beleza é algo muito pessoal, íntimo,
particular, é um estado de ser, para não
dizer um estado de espírito. Ter fé,
acreditar, sonhar sempre, querer ajudar
o próximo, fazer nascer em outros
lábios a beleza do sorriso, enfim
...Porque ser, é muito mais que estar.
Por isso ... Seja bela.

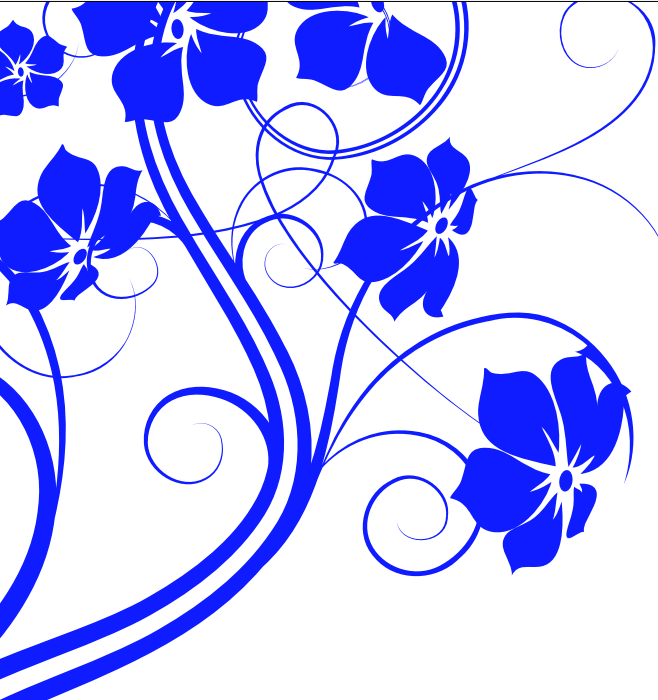


Auto-Estima

Se um dia alguém fizer com que se quebre
a visão bonita que você tem de si,
com muita paciência e amor reconstrua-a.
Assim como o artesão
recupera a sua peça mais valiosa que caiu no chão,
sem duvidar de que aquela é a tarefa mais importante,
você é a sua criação mais valiosa.
Não olhe para trás.
Não olhe para os lados.
Olhe somente para dentro,
para bem dentro de você
e faça dali o seu lugar de descanso,
conforto e recomposição.
Crie este universo agradável para si.
O mundo agradecerá o seu trabalho.

Brahma Kumaris

2008



TQ Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

J U L H O

Câncer de mama: como prevenir?

É obrigatório que o exame clínico das mamas faça parte de qualquer consulta ginecológica, mesmo que você não tenha nenhuma queixa . Caso necessário o médico poderá solicitar uma mamografia . Após os 40 anos a mamografia deve ser feita anualmente.

Câncer de Colo de Útero: Como prevenir ?

A prevenção e detecção precoce do câncer de colo uterino é feita através da coleta periódica do exame preventivo do colo uterino ou exame Papanicolau. Este deve ser coletado anualmente por todas as mulheres a partir do início da atividade sexual.



2008



10 - Dia dos Pais

S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

A G O S T O

Lei Maria da Penha

A nova legislação estabelece medidas de assistência e proteção às mulheres em situação de violência doméstica e familiar, criando mecanismos para coibir e prevenir tais violências, nos termos do 8º parágrafo do artigo 226 da Constituição Federal. A lei número 11.349/2006 referencia o nome de Maria da Penha, uma mulher guerreira, que ficou paraplégica ao receber um tiro do marido e precisou de quase duas décadas e repercussão internacional do caso para punir o agressor.

Hoje a Lei prevê, entre outras coisas: o afastamento do agressor do lar; a retirada da vítima do lar, sem prejuízos aos direitos sobre os bens e guarda dos filhos; a proibição da aproximação do agressor da vítima e de seus familiares; a pena de prisão que pode ser de três meses até três anos; a possibilidade de prisão em flagrante e a prisão preventiva .



2008



7 - Independência do Brasil
20 - Revolução Farroupilha

S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

S E T E M B R O

Viver bem no Climatério/ Menopausa

O climatério é uma etapa natural da vida e corresponde a uma transição da vida reprodutiva para a não reprodutiva.

Alguns cuidados :

Aprenda a selecionar alimentos ricos em cálcio e fibras,

Procure comer sem excessos, principalmente de gorduras,

Viva a sexualidade como fator de enriquecimento pessoal,

Aumente o contato com a natureza e a atividade física de acordo com o seu ritmo.



2008



12 - Dia da Criança - Nossa Sra. Aparecida

Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

O U T U B R O

Nem tão Rosa, nem tão Azul (Ser menino e ser menina)



Tornar-se mulher ou homem não depende apenas de ser do sexo masculino ou feminino . Envolve assumir comportamentos e funções sociais que ao longo da história foram sendo considerados femininos e masculinos (gênero) .
Menina é delicada , meiga , carinhosa , parece uma princesa .
Menino é forte , corajoso , durão , parece um super-herói.
Porque pensar assim, pensar que somos tão diferentes ? Este jeito de pensar acaba muitas vezes atrapalhando o desenvolvimento de nossas crianças e nossa convivência.
Acreditamos que viveríamos melhor conquistando uma igualdade de gênero.

2008



S

D

S

T

Q

Q

S

S

D

S

T

Q

Q

S

S

D

S

T

Q

Q

S

S

D

S

T

Q

Q

S

S

D

S

T

Q

Q

S

S

D

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

NOVEMBRO

2 - Finados

15 - Proclamação da República

Onde há violência todo mundo se machuca

Centro de Referência para Mulheres Vítimas de
Violência REVIVI – 3451-7730
Posto da Mulher 3452-3200
Brigada Militar 190
Corpo de Bombeiros 193
Pronto Atendimento 24 horas / SUS :
3452-3066
Conselho Tutelar : 3451-3426
Albergue Municipal : 3452-0907
Hospital Tacchini : 6455-4333
Central de Atendimento a Mulher : 180
Disque Denúncia : 0800-517765
SAJU – Serviço de Assistência Jurídica da
UCS : 3451-1188
Defensoria Pública : 3451-7077

A violência Contra a Mulher fere os Direitos Humanos ,
direitos estes garantidos por leis nacionais e internacionais
, onde constam que homens e mulheres são iguais , inclusive
na vida conjugal .

Não existe mulher que gosta de apanhar . O que existe é
mulher humilhada demais para conseguir denunciar ,
machucada demais para reagir , pobre demais para ir embora
.

Se você foi ou está sendo vítima de algum
tipo de violência , procure ajuda, denuncie !

2008



25 - Natal

S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q Q S S D S T Q

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

DEZEMBRO

[illegible][illegible]