



## [capítulos]

[01]	Introdução  Porque é que a informação sobre Misoprostol e sobre Mifepristona/Misoprostol é necessária?
[03]	Perceber o contexto
[03.1]	Estigma do Aborto
[03.2]	Perspectivas para Discutir Aborto
[04]	Falar sobre Aborto Autogerido
[04.1]	O que Comunicar – Factos ou valores?
	Factos
F04 01	Valores
[04.2]	Adaptar as respostas
	Quem é a audiência?
	Quatro Categorias de Perguntas
	Dicas Práticas
	Confidencialidade e Aspectos Legais
[05]	Exemplos de Estratégias de Comunicação
[05.1]	Entrevistas com a Imprensa
[05.2]	Cartas para o Editor ou Artigos de Opinião
[05.3]	Redes Sociais & Blogs
[05.4]	Estratégias de Disseminação na Comunidade





O aborto medicamentoso é a interrupção de uma gravidez com o uso de comprimidos. Os medicamentos usados no aborto medicamentoso chamam-se Mifepristone e Misoprostol.

Estes medicamentos causam um processo semelhante a um aborto espontâneo. O aborto medicamentoso é também chamado de "aborto com comprimidos" ou "aborto farmacológico",

O aborto medicamentoso autogerido refere-se ao uso de comprimidos abortivos com o objectivo de interromper uma gestação à margem dos sistemas médicos estabelecidos. O aborto autogerido pode também ser chamado de "aborto autoinduzido", "aborto autoadministrado" ou "aborto em casa".

Desde que as pessoas tenham informação correta, foi provado que autogerir um aborto em gravidezes precoces é seguro e eficaz, e é comum ao redor do mundo.

Informação sobre como autogerir um aborto em segurança tem um potencial empoderador, dado que ajuda as pessoas grávidas a proteger as suas vidas e a sua saúde. Contudo, falar sobre tal pode ser um desafio.





O objetivo deste guia é apoiar quem partilha informação sobre aborto em diferentes contextos e plataformas de media.

É um guia prático que foi criado pelas formadoras da Women Help Women, (www.womenhelp.org), que trabalham há mais de uma década em programas de aborto autogerido em contextos restritivos. Foi especialmente criado para apoiar a Rede MAMA - Mobilizing Activists around Medical Abortion, em países na África Sub-Sahariana, uma rede que a Women Help Women co-convoca. A Women Help Women gostaria de reconhecer os excelentes materiais de Inroads, COMs project, IPPF, Sea Change Program e a SIA Legal Team. Adaptamos algumas das suas recomendações sobre aborto autogerido em contextos restritivos.



Nota sobre linguagem: \* A Women Help Women reconhece que termos específicos ao género não acompanham os direitos e identidades de todas a pessoas que possam procurar uma interrupção de gravidez. Acreditamos que toda a gente tem o direito de se sentir apoiada e respeitada durante a sua experiência de aborto.





De acordo com Organização Mundial de Saúde, anualmente 56 milhões de mulheres escolhem interromper uma gestação. Globalmente, realizar um aborto é um dos procedimentos médicos mais comuns, ainda assim, muitas pessoas não têm acesso a serviços de aborto e são forçadas a arriscar as suas vidas e saúde. O aborto inseguro é uma das principais causas de mortalidade materna, aproximadamente 1 em cada 300 pessoas que realizam um aborto inseguro morrem em consequência.

O aborto autogerido com comprimidos é um fenómeno em crescimento em todo o mundo, permitindo a realização de abortos seguros independentemente das restrições legais. O aborto não tem que ser inseguro porque é realizado fora dos sistemas médicos e legais oficiais.

Serviços de informação como linhas de apoio de aborto seguro (atualmente em cerca de 20 países), programas comunitários e serviços online como a Women Help Women, contribuem para proteger a saúde e aumentam a autonomia reprodutiva e a liberdade. Apoiar no acesso ao aborto com comprimidos é uma ferramenta de empoderamento e uma rebelião contra o sistema de controle reprodutivo.



# [3.1] Estigma do Aborto

Sentimentos e opiniões sobre aborto podem ser complexas. Em muitas sociedades, o aborto é um tabu e é silenciado. Mesmo quando há suporte para legalizar o aborto, as pessoas podem mesmo assim favorecer restrições no acesso.

## O que é o estigma do aborto?

O estigma do aborto é uma crença partilhada numa comunidade ou sociedade de que o aborto é errado e/ou moralmente inaceitável. Está subjacente a grande parte da retórica das acções antiescolha e no discurso geral sobre aborto.

O estigma manifesta-se em múltiplos níveis: media e discurso público, instituições e sistemas, regulações legais, crenças comunitárias, crenças pessoais e auto-julgamento. Pode-se manifestar na forma de leis restritivas, cuidados médicos débeis, crenças negativas sobre o tipo de pessoa que no geral procura um aborto e especialmente sobre quem autogere. O estigma do aborto é um "estigma cumulativo" na medida que se constrói através de outras formas de discriminação e injustiças estruturais. Em última análise, o estigma do aborto serve para marginalizar um procedimento médico essencial, desacreditar quem o providência ou procura, e prejudicar quem defende a sua legalidade e acessibilidade. Com o uso independente de medicamentos abortivos, muitas vezes em contextos com





## PROTETO MAMA OBILIZING ACTIVISTS FOR MEDICAL ARORTION

leis e normas opressivas, os efeitos do estigma são agravados. Isto porque a forma como as pessoas estão a terminar a sua gravidez está fora da lei, do controlo dos funcionários médicos e do comportamento socialmente aceite. Neste contexto, intencionalmente ou não, quem autogere o seu aborto está a cometer um acto político ao recusar submeter-se a vários sistemas opressivos. Ao tomar controlo, quem autogere o seu aborto está geralmente a rejeitar sistemas legais estabelecidos, normas sociais, tradições religiosas e crenças pessoais. Quem apoia, toma uma posição de desobediência contra a opressão e injustiça sistemáticas.

## [3.2] Perspectivas para Discutir Aborto

Fornecer informação sobre aborto medicamentoso é relevante para a saúde, os direitos humanos e a justiça social. O trabalho para o direito ao aborto pode ser descrito de várias perspectivas diferentes, e todas estas podem ser adaptadas em função do seu público.

## Saúde Pública

Historicamente, o aborto tem sido visto como uma questão de saúde pública. O aborto inseguro contribui para a mortalidade e morbilidade materna, que são totalmente preveníveis se houver métodos seguros de aborto disponíveis.

Leis restritas não diminuem o número de abortos. As restrições legais apenas aumentam a probabilidade da mulher recorrer a





práticas inseguras, como está amplamente documentado por pesquisas cientificas.

## Redução de Danos

A perspectiva da redução de danos destaca estratégias para preservar a saúde em situações que políticas e práticas proíbem, estigmatizam e impulsionam actividades humanas comuns para a clandestinidade.

Esta abordagem reconhece que usar comprimidos em casa com apoio é mais seguro que realizar abortos cirúrgicos ilegais e que se o aborto vai acontecer de qualquer forma, então deve ser o mais seguro possível.

#### **Direitos Humanos**

A falta de acesso a aborto seguro e à contracepção é uma violação dos direitos humanos. Esses direitos incluem o direito ao mais alto padrão de saúde disponível, o direito a estar livre de tratamentos cruéis, desumanos e degradantes, o direito à privacidade e confidencialidade, e o direito à informação sobre saúde e à educação. Tem havido um crescente reconhecimento global do facto de que os obstáculos a cuidados de aborto são uma violação sistémica dos direitos humanos. As Nações Unidas, tribunais de direitos humanos, o Conselho da Europa e a Organização Mundial da Saúde apoiam abertamente o acesso ao aborto seguro e legal.





## Justiça Reprodutiva

O foco está no reconhecimento e na luta contra a opressão. A justiça reprodutiva baseia-se no entendimento de que os impactos negativos da classe, género, raça e identidade sexual estão interligados, criando um paradigma de interseccionalidade. A falta de acesso ao aborto está ligada à marginalização sistémica, uma vez que as comunidades desfavorecidas experimentam os maiores desafios ao acesso. A saúde, a justiça e a segurança nunca devem ser determinadas pelo estatuto social, racial ou económico. O acesso ao aborto é, portanto, uma questão de justiça e de ética.





# [4.1] O que Comunicar — Factos ou valores?

Ao apresentar as realidades do aborto, os factos e as estatísticas são críticos. Devido à natureza estigmatizada do tema, as pessoas geralmente não estão cientes do verdadeiro contexto de saúde pública e legal. No entanto, para comunicar eficazmente sobre aborto e ressoar com o público, é insensato envolver-se apenas numa batalha de factos. Falar sobre o aborto tem sido considerado mais eficaz e poderoso quando o comunicador se concentra em mensagens baseadas em valores. Essencialmente, mensagens baseadas em valores têm a ver com a comunicação de valores positivos que irão ressoar profundamente no seu público.

**Factos** 

Preparar informação precisa e baseada em provas. Incluir:

- Estatísticas de aborto no seu país, taxas de mortalidade materna, uso de contraceptivos
- Dados sobre o impacto do aborto inseguro
- Dados sobre a segurança do aborto autogerido com o apoio apropriado



PROTETO MAMA Mobilizing activists for Medical arortion

- Direitos humanos e argumentos jurídicos relevantes (tratados, direito de fornecer e receber informação frequentemente protegidos por constituições)
- Referências e listas de fontes para informação científica adicional

Reconhecer que em todos os países, qualquer que seja a lei, o aborto é uma ocorrência comum, e que os impactos do aborto inseguro são completamente evitáveis através da descriminalização do aborto e do aumento do acesso à informação e a métodos seguros.

#### Valores

Estabelecer os próprios valores. Comunicar as próprias ideias positivas e a própria visão do mundo, o respeito pelos indivíduos, por uma sociedade justa e o próprio empenho em ajudar. Exemplos do espectro de valores incluem:

### Autonomia e Diversidade:

- Só uma pessoa grávida pode saber se agora é o momento de levar uma gravidez a termo e só ela tem o direito de tomar esta decisão. Quando alguém decide pôr fim a uma gravidez, deve poder decidir sobre o tipo de cuidados que melhor responderá à sua situação e necessidades.
- As mulheres são agentes morais que têm o direito de tomar decisões sobre a sua fertilidade. Estas decisões devem ser respeitadas.





## Segurança e Saúde:

- A forma através da qual uma pessoa decide pôr fim a uma gravidez é a sua própria decisão, quer seja dentro ou fora da comunidade médica estabelecida. Como acontece com qualquer procedimento médico, merece ser seguro e legal.
- A segurança pública e as políticas de saúde devem basear-se em provas científicas sólidas e não em ideologia.

## Acesso à informação:

 A informação é poder. Toda a gente tem o direito de aceder a informação objectiva e baseada em evidências. O aborto com comprimidos é seguro.

# Compromisso Ético com uma Sociedade Justa, a Igualdade e os Direitos Humanos:

- Temos a obrigação de promover informação baseada em evidências que demonstre a segurança do processo de aborto medicamentoso. A censura é prejudicial e conduz a abortos inseguros.
- Quando o Estado e os sistemas públicos não apoiam os cidadãos, as pessoas devem ajudar-se mutuamente para se manterem seguras e saudáveis. Os trabalhadores em saúde comunitária e os activistas promovem os direitos humanos, apoiando o acesso à informação e expandindo o acesso a métodos seguros.





PROTETO MAMA Mobilizing activists for Medical abortion

### **Empoderamento:**

- É moral e justo assumir o controlo da sua própria vida e ajudar outros a fazê-lo.
- As mulheres que recebem informação tornam-se mais fortes para tomar decisões sobre a sua vida e podem defender os direitos dos outros. Quem as ajuda, mostra resistência contra sistemas e leis opressivas

## [4.2] Adaptar as respostas

## Quem é a audiência?

É importante conhecer a sua audiência e o seu contexto. Diferentes argumentos e enquadramentos devem ser priorizados, dependendo do tipo de grupo para quem se está a falar: profissionais de saúde, jornalistas, activistas comunitários ou mulheres que possam precisar de ajuda.

## Quatro Tipos de Perguntas

As perguntas que serão recebidas de qualquer audiência irão quase sempre referir-se a estas categorias:

- O seu projecto (o que é que faz? Porquê?)
- Os comprimidos de aborto e a sua segurança
- Legalidade
- Moralidade





#### Dicas Práticas

- 1. Preparar. Ao preparar-se para falar em público é útil desenvolver algumas mensagens chave nas suas próprias palavras que são específicas para o seu público. Pode ser útil usar exemplos ou anedotas, mas é importante sempre evitar quebrar qualquer confidencialidade. Escreva os seus pontos e aprenda-os de cor.
- 2. Quando questionado, pense primeiro sobre a questão real que é levantada e qual dos 4 aspectos acima apresentados, a questão aflora. Depois, concentre a sua resposta na criação de uma ponte para a sua mensagem-chave, apresentando os seus valores e factos essenciais.
- 3. Crie uma oportunidade de comunicar valores positivos que ressoem com o seu público específico, e de contar a sua narrativa ao público. Mesmo as perguntas mais difíceis e estigmatizantes permitemlhe responder de forma positiva e empoderadora.
- 4. Fique calmo. Tente não repetir as declarações ou palavras estigmatizadas, estereotipadas ou provocativas que estão nas perguntas.
- 5. Volte sempre ao seu projecto e à sua missão. Após cada resposta, inclua alguma informação sobre a sua campanha, e como ela cria um impacto positivo.



### O seu projecto

#### De que trata esta campanha?

É o lançamento de uma campanha para fornecer informação sobre como o Misoprostol pode ser utilizado para o aborto seguro (e para prevenir hemorragia forte). A informação é baseada nos protocolos da Organização Mundial de Saúde. Foi criada uma linha directa com número (dar número) para fornecer informação às pessoas que necessitam de aborto.

#### Que tipo de informação é dada?

Esta campanha informa as mulheres sobre como podem fazer um aborto seguro em casa com Misoprostol (também chamado Cytotec), um medicamento que está disponível em (inserir país aqui). Também as informa sobre como utilizar o Misoprostol com segurança para um parto seguro e dá informação adicional sobre saúde sexual. O objectivo desta acção é ajudar as pessoas a manterem-se saudáveis e bem informadas.

#### Promove abortos com esta campanha?

Fornecemos informação médica e científica precisa e essencial. Esta informação é fiável. Todas as pessoas têm o direito de ter esta informação, e de tomar decisões sobre as suas próprias vidas.

#### Como podem as mulheres obter os comprimidos?

O Misoprostol está disponível nas farmácias sob o nome (insira aqui nomes de marcas comuns à região) e também pode ser obtido online através de organizações sem fins lucrativos como a Women Help Women. O Misoprostol está na lista de medicamentos essenciais da Organização Mundial de Saúde, uma vez que trata inúmeras condições médicas. É utilizado em obstetrícia e ginecologia para a prevenção e tratamento da hemorragia pós-parto, bem como nos cuidados pós-aborto e de aborto, e é também utilizado no tratamento de úlceras e artrite.

# Aborto com comprimidos

# É perigoso para as mulheres tomarem os comprimidos sozinhas?

Um aborto com comprimidos é muito seguro e eficaz de fazer em casa durante o primeiro trimestre de gravidez. Milhões de pessoas já fizeram abortos em casa, sendo esta uma prática corrente nos Estados Unidos e na Europa. O Misoprostol está na lista de medicamentos essenciais da Organização Mundial de Saúde.

#### Pode explicar como funciona o Misoprostol?

O Misoprostol causa um processo semelhante a um aborto espontâneo – sangramento pela vagina. Para causar um aborto nas primeiras 12 semanas de gravidez, uma mulher precisa de 12 comprimidos de Misoprostol. 4 comprimidos de Misoprostol são colocados debaixo da língua, depois mais 4 comprimidos debaixo da língua após 3 horas, e novamente após mais 3 horas com 4 comprimidos debaixo da língua. (ou fornecer protocolo para uso de Mifepristone e Misoprostol) Em casos de parto sem apoio especializado de uma parteira ou um médico, o Misoprostol provoca a contracção do útero após o parto, reduzindo o sangramento e expulsando a placenta mais rapidamente. Imediatamente após o parto (antes da placenta ter saído), as mulheres devem colocar 3 comprimidos debaixo da língua. O Misoprostol também pode ser utilizado para tratar hemorragias graves após o parto.

# Mas noutros países o aborto medicamentoso não é feito apenas sob supervisão médica?

Um aborto com comprimidos é muito semelhante a um aborto espontâneo. A maioria dos abortos espontâneo são geridos pelas próprias mulheres sem a supervisão de um médico. As evidências científicas mostram que as mulheres são perfeitamente capazes de autogerir abortos, quando têm informação fiável. Em muitos países (por exemplo, na Europa e nos EUA) o misoprostol é tomado pelas próprias pessoas em casa.

#### Será que o aborto não prejudica emocionalmente as mulheres? Quaisquer decisões podem ou não desencadear emoções, e

Quaisquer decisões podem ou não desencadear emoções, e o aborto não é excepção. O sentimento mais comummente relatado após o aborto é o alívio. As mulheres que estão a autogerir os seus abortos merecem apoio adicional, uma vez que este não está a ser fornecido por pessoal médico e carrega stress adicional devido a preocupações de repercussões legais. Alegações de que o aborto leva a distúrbios psicológicos são enganadoras e falsas. A falta de apoio é o que prejudica as mulheres, e é por isso que é imperativo um bom apoio da família, dos profissionais de saúde e das comunidades.





## Aborto com comprimidos

## Quais são as complicações médicas que podem acontecer?

O risco de complicação é muito baixo. As complicações são exactamente as mesmas que nos casos de aborto espontâneo, e incluem hemorragia grave e infecções. Estas complicações são muito raras e porque um aborto espontâneo ocorre em 15-20% de todas as gravidezes, os prestadores de cuidados médicos sabem como tratá-las. As mulheres podem sempre procurar com segurança cuidados adicionais de qualquer prestador de cuidados de saúde e como os comprimidos causam o mesmo processo que ocorreria num aborto natural, não há forma de os pessoal médico ver a diferença.

## Aspectos leggis

#### É ilegal dar esta informação?

É um direito humano obter e dar informações. A informação é poderosa e permite que as pessoas tomem as melhores decisões por si próprias. Esta campanha dá informação baseada em investigação científica sobre a utilização do Misoprostol para prevenir hemorragias graves durante o parto e para abortos seguros em casa.

#### Não tem de respeitar as leis deste país?

(Número na sua região) de mulheres realizam aqui abortos independentemente da lei, e o mais importante é que sabem como fazê-lo em segurança. Esta informação protege a saúde das mulheres e fornecer esta informação é um sinal de respeito pela vida das pessoas. É simplesmente nosso dever partilhar esta informação. Independentemente do que possamos sentir sobre o aborto, não nos cabe a nós tomar essa decisão por outra pessoa.

# O aborto é ilegal neste país, porque promoveria actividades ilegais?

A lei actual do aborto prejudica as mulheres. XXX mulheres abortam todos os anos neste país, é um facto comum da vida. O acesso ao aborto é um direito, um bem social e uma questão de justiça social. Especialmente as populações jovens, não casadas, pobres ou vulneráveis não podem fazer abortos em segurança e enfrentam penas e estigma adicionais. Estamos empenhados em mudar isso em nome da igualdade e da justiça. Em vez de limitar o acesso a opções de aborto seguro, precisamos de melhorar a saúde e a capacidade da mulher para tomar as melhores decisões em matéria de saúde reprodutiva para si própria. As nossas leis devem apoiar e salvaguardar a saúde da mulher, quer ela esteja a receber cuidados de aborto num centro médico, quer tenha obtido os medicamentos de forma independente.

## Aspectos morais

#### O aborto é imoral/ contra as minhas crenças/não é o que Deus quer.

Cada pessoa deve ser capaz de tomar a sua própria decisão em relação à gravidez, e se desejar, terminar essa gravidez da forma que melhor lhe convier. Não quero tomar uma decisão tão importante por ninguém - simplesmente não é o meu lugar.

#### O aborto não é homicídio?

O acesso ao misoprostol é um bem social. Se uma mulher o utilizar imediatamente após o parto, pode reduzir para metade o risco de hemorragia intensa e evitar muitas mortes como resultado. Neste país, todos os anos XXX mulheres praticam abortos. Estas mulheres tomam uma decisão privada, moral e responsável. Estas mulheres são as suas mães, amigas, irmãs e filhas. Muitas já têm filhos e estão a tomar a decisão que consideram ser a melhor para a sua família.

Esta é uma decisão pessoal que qualquer pessoa deve tomar por si própria.

#### Quando é que a vida começa?

Muitas pessoas têm opiniões diferentes sobre quando a vida começa, e isto pode ter impacto na forma como vêem o aborto. As pessoas podem decidir por si próprias que crenças ou argumentos estão dispostas a aceitar em relação ao início da vida. Aqueles que acreditam que a vida começa na concepção, ou em qualquer outro ponto da gravidez, podem ainda assim optar por um aborto. As decisões sobre terminar uma gravidez, escolher a adopção, ou criar uma criança, são melhor tomadas por quem está grávida. Não cabe aos políticos interferir. O nosso trabalho é promover a saúde e o bem-estar das pessoas à medida que decidem se e como pôr fim a uma gravidez, e não impor as nossas crenças aos outros.







### Confidencialidade e Aspectos Jurídicos

Por vezes pode ser-lhe pedido que revele dados pessoais de pessoas envolvidas, ou uma conexão com alguém que tenha feito um aborto. Pode simplesmente explicar que respeita a privacidade de todas as pessoas que fazem um aborto e a confiança que elas depositaram em si. Por razões de segurança e confidencialidade, é sempre melhor referir-se a organizações em vez de indivíduos, a menos que estes sejam porta-vozes oficiais. Quando lhe perguntarem sobre o número de pessoas que recebem apoio através da sua campanha, poderá querer apenas reafirmar que quem quer que contacte a campanha recebe sempre informação confidencial e baseada em evidências.

## Para cada país, prepare-se, clarificando as leis locais:

- O estatuto das leis de liberdade de informação (a maioria dos países tem estas leis na Constituição e as provisões constitucionais têm prioridade sobre outras leis locais). É importante saber se houve casos judiciais relativos às leis da liberdade de informação e quais foram as decisões nestes casos.
- Se existem leis que especificamente proíbem o fornecimento de informação sobre o aborto e se alguém alguma vez foi processado por dar informações sobre o aborto. Estes podem ser contestados com tratados de direitos humanos, que prevêem a liberdade de informação e de expressão.
- A definição legal da intenção de cometer um crime, ou de ajudar alguém a cometer um crime. Normalmente isto não é relevante, uma vez que estas leis tendem a referir-se a crimes com punições muito severas. No entanto, é importante confirmar que a definição legal não inclui o aborto.
- Se é obrigatório denunciar ou reportar uma mulher que tenha induzido ou recebido um aborto.
- Tratados e acordos relevantes em matéria de direitos humanos. Os Estados são responsabilizáveis por estes, e devem fornecer serviços de saúde reprodutiva.



Neste capítulo apresentamos estratégias de comunicação seleccionadas que têm sido utilizadas por organizações que realizam trabalho em aborto autogerido nas comunidades, e que incluíram algumas dicas e melhores práticas.

# [5.1] Entrevistas com a Imprensa

As entrevistas aos meios de comunicação tradicionais, tais como a imprensa escrita e online, programas de rádio ou televisão têm potencial para atingir amplas populações.

## Dicas gerais:

- Preparar os seus factos básicos
- Pode saber mais sobre o tema do que o repórter. Os repórteres trabalham em muitos tópicos, então não assumem que já saibam alguma coisa sobre o aborto.
- Não fale em linguagem (legal ou médica) demasiado sofisticada ou jargão profissional. Quer que a informação seja transmitida à população em geral.



- Não fale "oficiosamente". Tudo o que disser pode ser citado, mesmo que um jornalista esteja a tentar obter alguma informação "oficiosa" de si.
- Os jornalistas estão sob pressão de tempo, e normalmente citam apenas uma parte das suas respostas. Fale ao ponto e utilize frases sonoras (curtas, frases directas).
- Uma vez que o seu tempo e as suas citações são limitados, reconheça os problemas, mas concentre-se mais em soluções (potencial do aborto medicamentoso, a sua campanha), valores fundamentais e factos muito básicos.
- Proteja a confidencialidade e a privacidade de quem utiliza comprimidos abortivos. Os jornalistas querem muitas vezes uma história única de alguém que tenha utilizado os medicamentos. Em vez disso, pode partilhar a sua experiência como conselheira, e contar as histórias de forma anónima.
- Não dê entrevistas em directo. Diga que está no meio de algo, pergunte o prazo e o foco/âmbito da história, e diga que voltará a ligar dentro de 10 minutos. Isso dá-lhe tempo para reunir os seus principais pontos de conversa
- Fale devagar e simplifique. Repita os seus pontos principais. Fale em frases completas; não responda apenas "sim" ou "não".
- Não se distraia ou fique nervosa se o jornalista continuar a fazer-lhe a mesma pergunta ou usar o silêncio como um truque para o fazer falar mais. Diga apenas o que quer dizer, mesmo que tenha de dizer o mesmo conteúdo mais do que uma vez.





A regra dos 3 pontos principais:

Normalmente os meios de comunicação tradicionais preparam reportagens muito curtas, e não cobrem o tema de forma extensiva. É melhor preparar até 3 pontos principais que serão mencionados continuamente, e acrescentam às respostas breves. Pergunte-se quais os 3 pontos que deseja ter em qualquer informação que apareça.

Exemplo de 3 pontos principais:

- O aborto com comprimidos é seguro.
- Durante o primeiro trimestre de gravidez, são necessários 12 comprimidos de Misoprostol (ou 1 Mifepristone e 4 Misoprostol).
- Qualquer pessoa pode ligar para a linha directa através deste número: (dar o número se for o lançamento de uma linha de apoio) e obter informação confidencial e fiável e apoio sobre como fazer um aborto seguro.

# [5.1] Cartas para o Editor ou Artigos de Opinião

Uma carta para o editor é uma forma escrita de falar com um jornal, revista, ou outra publicação regularmente impressa. É uma forma de chegar a um vasto público e gerar uma discussão pública sobre o seu assunto. As cartas ao editor são uma óptima forma de aumentar a consciência das questões para as quais você ou a sua organização estão a trabalhar, bem como de defender a sua causa.



## Como escrever uma carta para o editor:

- Verifique o limite de palavras da publicação para que está a escrever.
- A sua primeira frase é extremamente importante. Chame imediatamente a atenção do leitor e diga-lhes o motivo porque está a escrever. A sua primeira frase deve fazer com que o leitor queira ler a carta na íntegra.
- Vá directamente ao assunto de forma rápida e concisa. Explique a sua questão e porque é que é importante. Use linguagem clara. Se quiser que os leitores tomem uma acção específica, diga-lhes!
- Certifique-se de escrever o seu nome completo (e título, se relevante) e de incluir o seu endereço, número de telefone, e endereço electrónico. Os jornais não imprimem cartas anónimas, embora em alguns casos possam reter o seu nome a pedido.

## [5.3] Redes Sociais & Blogs

Os meios de comunicação social representam uma oportunidade para cada activista e grupos se ligarem ao seu público individualmente, a nível comunitário e global. Permite tanto a comunicação de massas como a troca íntima, servindo simultaneamente de fonte de informação, uma comunidade de apoio ou um grito de mobilização. Exemplos de meios de comunicação social são o Facebook, Twitter, Instagram, Tumblr, Pinterest, Google+, YouTube, LinkedIn, etc...





PROTETO MAMA
MOBILIZING ACTIVISTS FOR
MEDICAL ARORTION

As redes sociais são úteis como instrumento de apoio aos esforços para mudar as normas, mudar a narrativa pública, e defender mudanças políticas e legais. Uma estratégia nas redes sociais requer alguma reflexão sobre como atingir efetivamente o público a que se destina, como envolver o seu público com as suas mensagens e como as pessoas a que chega podem tomar medidas para contribuir para os seus objetivos. Um blog pode ser utilizado para partilhar informações e fazer comentário sobre um determinado assunto ou tópico de interesse.

Abaixo, encontram-se algumas orientações básicas para a criação e manutenção de plataformas e blogues de redes sociais que apoiam a sua causa e o ligam ao seu público.

## Começar:

Qual a sua missão e quais são os seus objectivos? Criar um perfil online é uma oportunidade de decidir como se quer ser visto pelo mundo. Seja claro sobre a sua missão: Está a aumentar a consciencialização? À procura de apoio? A organizar? Desenvolver uma narrativa clara e focalizada desde a concepção irá guiá-lo através do seu trabalho posterior.

Quem é o seu público?

Está a tentar ligar-se a pessoas que necessitam de ajuda? A membros interessados da comunidade, pessoas que precisam de apoio, outras organizações que trabalham no terreno? Manter sempre isto em mente ao criar perfis em redes sociais e ao criar conteúdos





## Torná-lo pessoal:

O seu público quer saber quem é, porque é e para onde espera ir. Qual é a história da sua organização? Porque é que faz este trabalho? Pode partilhar as crenças e valores que defende como grupo, as suas reacções às histórias, etc.

## Tipos de posts:

As mensagens podem incluir fotografias, artigos, ensaios, chamadas à acção, declarações ou memes. Mantenha o tema dos seus posts alinhado com a sua causa e o seu trabalho. As mensagens são também oportunidades de guiar o seu público para o seu website ou blogue, se o tiver, por isso publique links que o liguem a eles.

## Use a palavra A:

O estigma social em torno do aborto em geral, e especialmente o aborto autogerido, dita muitas vezes que esta causa e aqueles que nela trabalham pertencem às sombras. Não evite o termo "aborto".

## Seja receptivo:

À medida que tiver mais sucesso, as pessoas irão interagir consigo; podem publicar comentários, mensagens, etc. nos seus sites e blogues. Para construir e manter este canal, é importante responder de forma atempada para que as pessoas se sintam ouvidas e valorizadas. Poderá também receber mensagens de pessoas que precisam da sua ajuda, por isso, tenha algo no sítio para encaminhar as pessoas para o apoio, se for necessário.





# [5.4] Estratégias de Disseminação na Comunidade

Existem muitas estratégias para partilhar informação sobre o aborto com comprimidos. Alguns exemplos de canais de comunicação eficazes:

- Linhas de apoio (números publicitados onde as pessoas podem telefonar e obter apoio em directo dos conselheiros, fornecendo informação fiável)
- Websites, incluindo serviços online e blogues\*
- chats e aplicacações móveis de chat\*
- Fóruns de discussão online\*
- Workshops com outros grupos para criar efeitos em cascata para difundir informação
- Conferências, reuniões e eventos profissionais





## Acções de visibilidade:

Estas podem incluir a divulgação de informação sobre o aborto medicamentoso:

- Autocolantes
- Panfletos
- Graffiti
- T-shirts
- Lenços
- Banners
- Teatro de rua e espectáculo

- Concertos
- Canções e poesia de Misoprostol
- Marchas e manifestações de rua
- Flash mobs

\* Nota sobre segurança (ano 2017): Ao utilizar plataformas digitais, tais como websites ou programas de chat, é essencial considerar a segurança do meio, a privacidade e a confidencialidade. Em geral, é sempre melhor utilizar plataformas de código aberto, devido à transparência em torno da forma como o código é criado, e sobre que dados são mantidos e para que fins. Aconselha-se a utilização de chats online, tais como Wire ou Signal, e por exemplo Jitsi para conferências, e a escolha de anfitriões e servidores seguros liderados por activistas.





## INFORMAÇÃO ORGANIZACIONAL

Women Help Women WEB: HTTPS://WOMENHELP.ORG/

EMAIL: INFO@WOMENHELP.ORG

TWITTER: @WOMENHELPORG FACEBOOK: WOMENHELPWOMENINTERNATIONAL

**MAMA Network** 

MOBILIZING ACTIVISTS around MEDICAL ABORTION (MAMA).













