



Cartilha da **Representante**



campanha **Maio Furta-Cor** 2024



MAIO
furta-cor

Olá, seja bem vinda!

Estamos muito felizes em contar com você nessa luta!

O seu trabalho é essencial para a propagação da causa da saúde materna e contamos com você nessa jornada.

Aqui você encontrará todas as informações necessárias para que você possa atuar tranquilamente como representante.



Quem somos?

Somos uma campanha jovem, financiada com recursos próprios e nascida na porta de uma creche por duas mães. Em quase 4 anos de campanha já aprovamos mais de **90 projetos de lei** mês Maio Furta-cor. Estamos presentes em **4 continentes e mais de 12 países**.

O Maio Furta-Cor é uma campanha comunitária **sem fins lucrativos, democrática e supre-partidária** que visa sensibilizar a população para a causa da saúde mental materna. Visa realizar ações de conscientização ao longo de todo o mês de maio, época em que celebramos nacionalmente o mês das mães.

O Maio Furta-Cor entende que enquanto não ocorrerem mudanças na compreensão da saúde mental materna e não houver um compromisso ético e político na construção de novos modelos de assistência, tanto as famílias quanto a sociedade continuarão sofrendo as consequências nas gerações futuras.

O que é saúde mental materna?

A expressão **“saúde mental materna”** refere-se ao estado psicológico e emocional das mulheres e/ou pessoas que gestam abrangendo aspectos como bem-estar mental, equilíbrio emocional e a capacidade de lidar com os desafios associados à maternidade. Isso inclui a gestação, o parto, o pós-parto e o cuidado com os filhos.

O que é o Maio Furta-cor?

A campanha é uma iniciativa brasileira, criada em 2020, com o propósito de sensibilizar a população e atrair a atenção das autoridades para o cenário da saúde mental materna no Brasil e no mundo, promovendo ações diversas e sem fins lucrativos ao longo de todo o mês de maio.



Qual a história do nosso movimento?

Inspiradas pelas campanhas de conscientização já existentes em nosso país, pelos expressivo aumento da prevalência de transtornos mentais perinatais no Brasil e pela inexistência de políticas públicas e protocolos específicos que assistam à saúde mental da mulher ao longo do ciclo gravídico puerperal, Nicole Cristino, psicóloga, e Patrícia Piper, psiquiatra, fundaram em 2020 a campanha Maio Furta-cor.

Por que dedicar todo um mês para falar sobre a saúde mental materna?

Precisamos dedicar um mês à saúde mental materna devido ao **persistente estigma social** associado a questões relacionadas à saúde mental, o qual se intensifica quando direcionado **ao âmbito materno**. Isso tem contribuído para um preocupante aumento nos casos de depressão, ansiedade e, lamentavelmente, suicídio entre as mães. Claro que um mês só não é suficiente, é o começo! Afinal saúde mental materna importa o tempo todo.

Por que Maio?

Em maio celebramos, no Brasil e em grande parte do mundo, o Dia das Mães, um momento oportuno de fomentar discussões em torno das causas maternas e dos fatores envolvidos nos crescentes índices de depressão, ansiedade, esgotamento e suicídio.

Por que Furta-cor?

Definir uma cor para a maternidade é uma tarefa complexa, afinal, a maternidade tem diferentes facetas e que não são estáveis, por isso, Furta-cor foi a cor escolhida para a maternidade. **Sua tonalidade se altera conforme a luz que recebe.**

A Maternidade tem cores diversas que não se anulam, não são iguais nem formam uma cor só. Suas cores são suas diferenças, na igualdade do direito de ser mãe. A Maternidade precisa de luz, apoio e cuidado. Olhar engajado de todos para existir. Sem manuais, sem regulamentos. Levantar a bandeira de uma maternidade furta-cor, livre de tabus e silenciamentos é promover saúde mental.



Por que a saúde mental materna é um problema de saúde pública?

Conforme destacado pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2023), toda mulher está suscetível a desenvolver transtornos mentais durante a gravidez e no primeiro ano pós-parto. Contudo, **alguns grupos enfrentam maior vulnerabilidade**, incluindo aqueles em situação de pobreza, migração, estresse extremo, exposição à violência (doméstica, sexual e de gênero), situações de emergência e conflito, desastres naturais, e falta de apoio social, o que amplia os riscos de distúrbios específicos.

A OMS (2023) também alerta que os transtornos mentais perinatais constituem um **grave problema de saúde pública**, exigindo estratégias de enfrentamento urgentes e eficazes. Quando não tratados, esses transtornos têm o potencial de devastar a vida da mulher e, conseqüentemente, afetar negativamente sua família. Mães impactadas por transtornos mentais perinatais podem ter dificuldades em fornecer os cuidados adequados, resultando em possíveis impactos adversos no crescimento e desenvolvimento da criança.

A saúde mental materna, portanto, transcende uma questão individual, sendo uma preocupação fundamental da saúde pública que diz respeito a todos.





O que é saúde mental materna?

Entendemos por saúde mental materna **o bem estar psicológico e emocional da mulher ou pessoa que gesta**, perpassando a gestação e se prolonga por toda a vida no cuidado com os filhos.

A partir desse conceito, a saúde mental materna passa por ciclos que se interseccionam nos desafios de conceber, gestar, dar à luz, nutrir, cuidar e educar os filhos diante das mais variadas demandas e níveis de desenvolvimento.

O **puerpério** é considerado um período de risco para o desenvolvimento de problemas de saúde mental, sendo a ansiedade e depressão pós-parto um problema frequente nas puérperas. Segundo a OMS, **a depressão pós-parto acomete de 10% a 15% das puérperas nos países desenvolvidos e 19% nos países em desenvolvimento**, constituindo um relevante problema de saúde pública, em razão da elevada prevalência, impacto e custos sociais.

Pouca ou nenhuma atenção tem sido dada aos fatores que contribuem para o sofrimento mental das mulheres diante das crescentes demandas da maternidade. Isso leva as mulheres a vivenciar esse papel imersas em um **elevado nível de exigência, sentimentos de auto reprovação, insuficiência e culpa**.

A forma como se legitimam **visões distorcidas** sobre o papel materno reforça a crença em um modo único e soberano de exercer a maternidade, e isso impacta a saúde mental, gerando dor e sofrimento.

Muitas mulheres vivenciam estados de sofrimento no período da gestação, do parto e do puerpério sem que possam ser ouvidas e legitimadas, quanto menos receber tratamento adequado.

Esse cenário compromete a experiência do período perinatal, a vinculação afetiva da família e o desenvolvimento humano.

Além disso, fatores externos como violência, desemprego, baixa escolaridade e vulnerabilidade social contribuem de forma contundente ao adoecimento mental materno.

Saúde Mental Materna é sinônimo de saúde mental perinatal?

Embora ambos os termos estejam relacionados à saúde mental durante o período perinatal, eles podem ter nuances ligeiramente diferentes.

A **“saúde mental materna”** geralmente refere-se ao bem-estar mental das mães em qualquer fase da maternidade. Pode abranger uma variedade de questões, desde preocupações comuns como o estresse relacionado à parentalidade até condições mais graves como depressão pós-parto.

O termo **“saúde mental perinatal”** é mais abrangente, incluindo não apenas a saúde mental das mães, mas também a dos pais durante o período perinatal, que **se estende desde a concepção até o primeiro ano após o nascimento do bebê**. Dessa forma, abrange a saúde mental de **ambos os genitores** nesse contexto específico.

Em resumo, enquanto “saúde mental materna” está mais centrada na mãe, “saúde mental perinatal” é uma expressão mais ampla que engloba o período ao redor do nascimento, considerando a saúde mental de ambos os pais.





Quais são
os nossos
objetivos?



Sensibilizar a população para a **causa da saúde mental materna;**

Combater **estigmas sociais;**

Promover ações de **conscientização** em saúde mental materna baseadas em **evidências científicas;**

Fomentar a construção de **políticas públicas de saúde**, através de **projetos de lei** que instituem o mês de maio nos calendários estaduais e municipais como o mês de **atenção à saúde mental materna;**

Favorecer o **diagnóstico e o tratamento** dos transtornos mentais perinatais.



MNO

Saúde
Mental
Materna
Importa

Importa com a mãe.



Quais são
os pilares
da campanha?



Democratização do conhecimento
sobre saúde mental no ciclo gravídico puerperal;

Economia do Cuidado;



Saúde
mental
MATERNA
Importante
MAIO 2022

Coletivização do materno e
ocupação de espaços públicos;

Masculinidades;

Conscientização sobre as
diversidades e pluralidades maternas.



Diretrizes

da campanha

2 0 2 4



A campanha Maio Furta-cor é **gratuita, voluntária, espontânea, inclusiva, democrática, horizontal, Laica, desburocratizada, descentralizada, social, suprapartidária, transdisciplinar e colaborativa;**

Qualquer cidadão pode participar da campanha do Maio Furta-cor, organizando eventos e ações gratuitos com o foco na sensibilização da população para a causa da saúde mental materna;

É uma campanha **para toda a sociedade**, sendo as empresas sempre muito bem vindas. Para realizar uma ação do Maio Furta-cor em sua instituição organize ações com funcionários e colaboradores, com foco na promoção de informações sobre saúde mental materna;

As ações em nome do Maio Furta-cor e no contexto da campanha serão todas sem **fins lucrativos**.

Mas o que “sem fins lucrativos” significa?

É uma expressão utilizada para descrever organizações ou atividades que **não têm como objetivo principal a obtenção de lucro financeiro**. Essas entidades são geralmente dedicadas a propósitos sociais, culturais, educacionais, religiosos, filantrópicos ou de outra natureza, visando o bem comum ou a promoção de causas altruístas.

Organizações sem fins lucrativos **podem arrecadar fundos e receber doações para sustentar suas operações e alcançar seus objetivos, mas os recursos obtidos não são distribuídos entre os membros ou proprietários como lucro pessoal**. Em vez disso, esses recursos são reinvestidos na própria organização para cumprir sua missão e atender às necessidades da comunidade ou do público-alvo que ela serve.

Sendo assim, você enquanto representante da campanha pode receber verbas de doações, vaquinhas, venda de camisetas ou produtos relacionados à campanha com o objetivo único de financiar suas ações.





Spu
Me
Ma
Impor
AIO
Se impor com a n
Assum...ssa causa



Você que deseja promover ações em nome da campanha **tem autonomia de organizá-las**. Mas lembre-se de sempre difundir informações baseadas em evidências científicas.

Para isso temos em **nosso site** o acesso à uma **pasta** no google drive com os **estudos e evidências científicas atualizada**. Além disso, as representantes devem participar das **capacitações promovidas pela campanha**, em datas amplamente divulgadas.

O material de apoio para as ações do Maio Furta-cor foi pensado e preparado com muito carinho e cuidado **para ser de domínio público**.

Utilize livre e indiscriminadamente mas não esqueça de nos marcar: **@maiofurtacor**; assim, podemos divulgar também suas ações;

Cada cidade ou município pode criar seu próprio @ no instagram, visando divulgar suas ações localmente, basta inserir :

@ondafurtacor_____ (nome da cidade)

Baixe os materiais de campanha **gratuitamente** em nosso site, na aba materiais de campanha e organize sua ação;

[www.maiofurtacor.com.br/
materiais-de-campanha](http://www.maiofurtacor.com.br/materiais-de-campanha)

Para confecção dos materiais de divulgação, é possível buscar **apoio de gráficas** e pessoas interessadas em doar fundos para confecção gráfica.



O que faz uma
representante
do Maio Furta-cor?



Cria uma **rede de propagação** da onda furta-cor em sua cidade e estado, buscando **alianças, parcerias, espaços públicos e privados** de debate da causa;

Atua intermediando a **comunicação** entre a **gestão nacional** da campanha e os **núcleos em cada cidade e estado**;

Tira dúvidas, orienta e esclarece as pessoas de seu território quanto às diretrizes da campanha;

Atua **recrutando e sensibilizando** o maior número possível de pessoas dispostas a **promover** ações ao longo do mês de maio;

Engaja-se politicamente na criação de projetos de lei que instituem o Maio Furta-cor como **estratégia de política pública** de saúde para mães;

Atua na organização da **Marcha Furta-cor**;



Organização
da equipe na
sua cidade





O papel de representante é **voluntário** e a candidatura é feita de forma espontânea. **Não havendo uma hierarquia**, portanto novas representantes serão sempre bem vindas.

Estimulamos que as nossas representantes veteranas acolham da melhor forma as recém-chegadas. Afinal, **só é possível mudar o mundo unindo forças e trabalhando em conjunto** por uma só causa.

A campanha maio furta-cor incentiva que cada grupo municipal de representantes se organize **da maneira que julgar mais adequada e alinhada às características específicas de seu território**. Por isso fique à vontade para fazer ações que melhor se adaptem à realidade da sua cidade!

Para facilitar a comunicação com a gestão nacional, **cada cidade deverá escolher uma representante para ser a Regente**. Essa estará em contato direto e constante com a **nacional**, de forma que possa reforçar informações importantes, sanar dúvidas frequentes das outras representantes, orquestrar o funcionamento das ações e a relação entre as representantes de sua cidade.

Cada local terá autonomia para definir sua forma de escolha da regente, que deve entrar em contato com a gestão nacional até a data limite de **15/02/2024**.



Sugestões **de Ações**



Aplicação da **Escala de Depressão Pós-parto de Edimburgo** (EPDS) em consultas de pós-parto e pediátricas para rastreio e encaminhamento;

Atividade física para mães e gestantes, como Yoga, Pilates, Meditação, Alongamento;

Ação social em parceria com **institutos de beleza**;

Ação social em **praça pública** com palestras, rodas, aferição de pressão, corte de cabelo, escorrega e pula-pula para a criançada, parceria com as associações de moradores da cidade;

Contato para **palestras** com coordenadores de curso da área da saúde;

Dança mãe e bebê;

Entrevistas em rádio, tv e outros meios de comunicação;

Eventos em escolas sobre **adaptação escolar** com foco nos pais;

Feirinha de mães empreendedoras;

Palestra e **rodas de conversa** para pais/companheiros e familiares;



Dúvidas frequentes



1 Pode haver mais de uma representante por cidade?

Pode sim. o ideal é que as representantes trabalhem em conjunto, dividindo as tarefas e com isso diminuindo a sobrecarga.

2 Podemos criar um instagram da campanha da nossa cidade/região?

Sim!! Basta criar uma conta **@ondafurtacor_____** (nome da cidade)

3 Podemos fazer nossas próprias camisas?

Sim. A arte para confecção das camisas está disponível para download em nosso site, na aba materiais de campanha.

4 Podemos vender produtos ou fazer vaquinha?

Sim. **Desde que o dinheiro arrecadado seja todo revertido para ações que beneficiem a população.** No final da campanha, as cidades devem enviar para a gestão nacional a prestação de contas da campanha, para que fique disponível para conferência e consultas futuras.

5 Como protocolar o projeto de lei? Onde está o PL?

É função das representantes da campanha buscar, se possível, **articulação política** para protocolar projetos de lei municipais e/ou estaduais. Sugerimos que você pesquise parlamentares que defendam pautas semelhantes à nossa e entre em contato diretamente com o assessor apresentando a campanha e enviando o modelo do projeto de lei.

O modelo será disponibilizado em nosso grupo de WhatsApp, sempre que solicitado.

6 A(o) vereadora(o) pode falar que o projeto é dela(o)?

Sim. geralmente eles **apadrinham o projeto** e apresentam como sendo de sua autoria.

7 É possível colocar a logo do meu patrocinador no site?

Colocamos no site apenas empresas com relevância nacional e contribuição significativa na campanha nacionalmente.

8 Onde acontece a Marcha?

Pode ser na rua, em avenidas, orlas, praias, parques... cada cidade escolhe o local que fizer mais sentido para sua cultura. **A marcha é o nosso ato nacional simbólico e é fortemente recomendado** que as representantes viabilizem sua ocorrência. Qualquer tamanho de marcha é bem vindo. Lembre-se: estamos crescendo juntos.

9 Como conseguir patrocínio?

Temos um modelo de ofício que pode ser enviado aos patrocinadores. Existe a possibilidade de que a empresa retorne com um modelo específico. Sugerimos comunicação via e-mail, WhatsApp e agendamento de reuniões presenciais ou online para a apresentação da campanha.

10 As ações precisam ser muito grandes?

De forma alguma! Não há número mínimo de pessoas em ações. **Toda ação é bem vinda!** O importante é a conscientização pela Saúde Mental Materna.

11 Como viabilizar as ações?

Você pode mapear instituições em sua cidade que estejam alinhadas à causa da saúde mental materna, apresentando a campanha, oferecendo ações e parcerias.



Links úteis



[PODCAST](#)
[LOUCA É A MÃE](#)



[INSTAGRAM](#)



[CANAL DO](#)
[YOUTUBE](#)

Artigos publicados

Saúde Mental Materna e suas Representações no Instagram da Campanha Maio Furta-cor in Revista Gênero na Amazônia, v.22 (2002): Leticia Marlene dos Santos Figueiredo; Adelma Pimentel.

Anelisebeheregareydosantos et al.. Vozes maternas: relato de experiência da campanha maio furta-cor. Anais do VIII Seminário Corpo, Gênero e Sexualidade, IV Seminário Internacional Corpo, Gênero e Sexualidade e IV Luso-Brasileiro Educação em Sexualidade, Gênero, Saúde e Sustentabilidade... Campina Grande: Realize Editora, 2022.

Reportagens

Band DF <https://youtu.be/n3btFICNKcs>

SBT PA <https://youtu.be/FBn4o5Gf4U0>

TV Câmara RJ <https://youtu.be/QsJfs3aSa58>

Joven Pan News <https://youtu.be/gWc0BA5mzco>

Tv Liberal Belém-PA <https://youtu.be/Rc6QdTfskiA>

TV Assembléia PR <https://youtu.be/BuCZv95u7ls>

Legislativo PI <https://youtu.be/LESwidsYMkk>

TV Câmara Assis-SP <https://youtu.be/h0QrpODJWxg>

TV Câmara Campinas <https://youtu.be/m3EtT17vDOY>

Balanço Geral Criciúma <https://youtu.be/nccT-jefn9Q>

Record Cabo Verde <https://youtu.be/Q1uzTwf4VDA>



Uma **mãe**
leva a outra



campanha **Maio Furta-Cor** 2024