







Esta caderneta foi criada especialmente para você. Aqui você encontra informações importantes para o seu trabalho, dicas de saúde, beleza e segurança. Faça dela uma parceira. Lembre-se sempre: vergonha é deixar de se cuidar e de lutar pelos seus direitos.

**Sem vergonha,
garota.
Você tem pro-
fissão.**

Aids

A aids ainda não tem cura. E também não tem cara. Qualquer um pode estar com o vírus da aids, mesmo que não pareça doente.

Sexo vaginal, anal ou oral, só com camisinha (com cliente e parceiro).

Se você faz uso de drogas injetáveis, não compartilhe seringas com outras pessoas.

Fazendo o pré-natal, a mãe com aids pode evitar passar o vírus para o seu bebê.

DST: Doenças Sexualmente Transmissíveis

As DST, Doenças Sexualmente Transmissíveis, são doenças que, sem tratamento, podem causar problemas sérios.

Nos homens, podem aparecer verrugas, feridas ou corrimentos nos órgãos genitais.

Nas mulheres, é mais difícil perceber. É preciso ficar atenta a alguns tipos de corrimentos. Sentir dor nas relações sexuais pode ser outro sinal. O ideal é procurar uma unidade de saúde pelo menos uma vez por ano.



Câncer de Mama

Faça o auto-exame uma vez por mês. As mulheres que menstruam devem fazer o exame de preferência na semana seguinte à menstruação.

Se encontrar um caroço ou qualquer alteração procure imediatamente um médico.

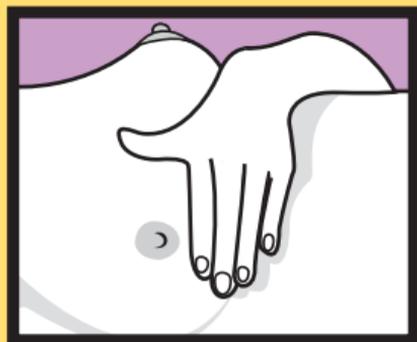
Como Fazer o auto-exame



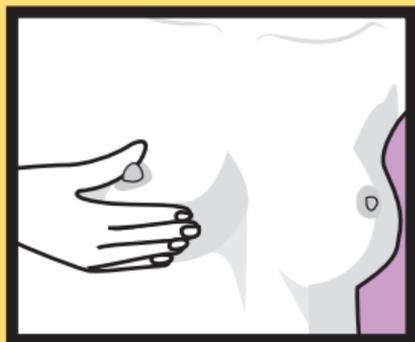
Em pé, levante os braços em frente ao espelho e observe se há alguma alteração do volume ou no formato do bico dos seios.



Deitada, apalpe os seios em movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos, para sentir se há algum caroço. Repita a operação no outro seio.



Para examinar todo o seio sem pular nenhum ponto, vá percorrendo o seio em espiral, começando na axila e indo até o mamilo.



Por último, aperte delicadamente o mamilo, verificando se sai alguma secreção.

Sua parceira:

A camisinha é a forma mais segura de se proteger da aids e de outras DST.



1. Coloque a camisinha quando o pênis estiver duro.



2. Aperte a ponta para o ar sair (é aí que o espermatozoide vai ficar)



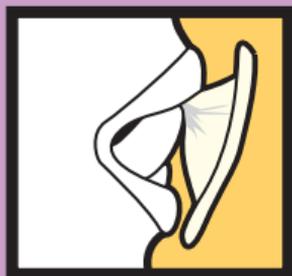
3. Desenrole até embaixo com muito cuidado.



Use somente lubrificante à base de água.

Não abra mão dela, nem com o

Com a boca ...



1. Aperte a ponta para o ar sair. Prenda a camisinha no céu da boca com a língua. Lembre-se! Não morda a camisinha.



a camisinha

Lembre-se de colocá-la desde o começo da transa.



4. Depois da transa, tire a camisinha com o pênis ainda duro.



5. Dê um nó. A camisinha só pode ser usada uma vez.



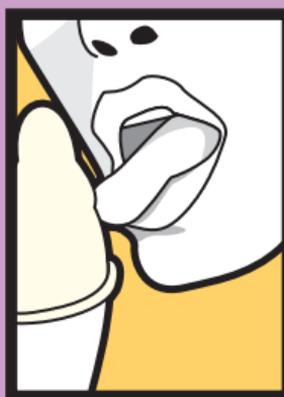
6. Depois de usada, jogue no lixo.



cliente, nem com o companheiro.

2. Leve até a ponta do pênis e empurre a camisinha com os lábios.

3. Usando a língua, os lábios, e o rosto, desenrole a camisinha até a base do pênis.



4. Depois da transa, tire a camisinha com as mãos para evitar vazamento do esperma.

A camisinha da mulher

*A camisinha feminina
ainda é uma novidade
para muitas pessoas.*

*Use e abuse dela em
jogos eróticos com seu
cliente ou companheiro.*

*Experimente colocar a
camisinha feminina na
frente dele. Nunca use
a camisinha feminina
junto com a masculina.*

*A camisinha feminina é
descartável, e tem de ser
jogada fora após cada
relação sexual.*



1. Para colocar a camisinha, encontre uma posição confortável. Pode ser em pé, com o outro pé em cima de uma cadeira; sentada com os joelhos afastados; agachada ou deitada.

2. Abra a embalagem, retire a camisinha e segure a argola menor (interna) com o polegar e o indicador.

3. Com a argola apertada introduza na vagina e empurre com o dedo indicador.

4. A argola maior fica para fora da vagina e isso aumenta a proteção. Para ser penetrada segure o anel externo com uma das mãos e com a outra guie o pênis.

5. Depois da relação, retire a camisinha dando uma torcida na argola que ficou de fora, para que o esperma não escorra. Puxe com cuidado e jogue na lixeira.

Trabalho é cidadania

Ser garota de programa não é crime. O seu trabalho é digno e você não precisa explicar para ninguém o que você faz: isso é assunto seu e de mais ninguém.

Dicas para a batalha:

- Não use brincos, argolas, colares, armas, lenços no pescoço ou qualquer coisa que possa ser usada contra você.
- Use sapatos que permitam correr ou que sejam fáceis de tirar.

- Guarde seu dinheiro num lugar fácil de encontrar sem precisar ficar mostrando.
- Quando fizer boquete, fique atenta para o cliente e para as mãos dele.
- Bebidas e drogas fazem você perder a noção do perigo e deixar a camisinha de lado. Redobre a atenção.

Seja profissional e jama

Direitos

- Quando entrar no carro do cliente, tenha certeza de que a porta abre por dentro. Se o carro for de 2 portas, fique no banco da frente, é mais fácil cair fora.

- Se o cliente provocar alguma confusão, grite, buzine, faça escândalo, fuja. É muito melhor do que querer brigar.

- Não ande com drogas como maconha e cocaína, por exemplo, isso pode dar problemas sérios com a polícia. E respeite sempre a autoridade policial.

- Evite fazer sexo em locais públicos.

- Todo cidadão é obrigado a portar documento de identidade. Não vacile com isso.

- Se estiver sozinha na batalha, finja que está acompanhada.

- Se você sofrer algum tipo de violência, não se intimide, denuncie.

Na sua profissão, você fica exposta a vários tipos de violência, do cliente ao policial. Muitas vezes, o agressor conta com o seu silêncio para permanecer impune.

Se você sofrer algum tipo de violência, faça valer seus direitos. Denuncie, procure ajuda, mas não fique calada.

Violência Sexual

A violência sexual é um crime bárbaro e existe lei para puni-la. Uma profissional do sexo também pode ser vítima desse tipo de violência.

A profissão não tira o direito de escolher se você quer, ou não, fazer sexo, com quem quer e da forma que quer.

Portanto, uma prostituta pode, e deve, dar queixa na Delegacia, se for vítima de atentado violento ao pudor ou estupro.

Nosso Código Penal diz

que são crimes contra a liberdade sexual: estupro; atentado violento ao pudor; posse sexual mediante fraude e atentado ao pudor mediante fraude.

Estupro

Crime que só pode ser praticado por um homem contra uma mulher. Estupro é um homem obrigar uma mulher a ter relação sexual, contra a vontade dela. A relação tem que ser vaginal, com penetração do pênis na vagina. A penetração pode ser completa ou não, com ou sem ejaculação do homem.

Essa violência pode ser: física - quando o estuprador usa de força física para dominar e submeter a mulher à relação sexual; moral - quando o estuprador ameaça causar um mal grave à mulher ou a outra pessoa de suas relações pessoais.

Atentado violento

ao pudor

É obrigar alguém a praticar atos de natureza sexual, diferentes do sexo vaginal. Exemplo: obrigar uma pessoa (homem ou mulher) a fazer sexo anal ou oral, esfregar-se ou colocar objetos em qualquer parte íntima, contra a vontade dessa pessoa.

Para quem sofre atentado violento ao pudor ou é estuprada

- Vá imediatamente à Delegacia;
- Solicite o exame de corpo de delito no Instituto Médico Legal (IML), mesmo se não existirem marcas visíveis de violência;
- Se houver testemunhas, leve-as com você;
- Não se lave até ser examinada no IML;
- Guarde a roupa que estava vestindo, sem lavá-la, e leve-as para serem examinadas;
- Peça cópia do Boletim

Não deixe que seu silêncio seja c

de Ocorrência (BO);
preste bastante atenção no criminoso: aspecto físico, cor dos cabelos, dos olhos, a roupa que está vestindo e qualquer outro detalhe existente, como tatuagem, cicatrizes, sinal etc. para, no futuro, fazer seu reconhecimento.

- Caso engravide e tenha prova de que foi violentada, você pode solicitar, na Justiça, permissão para realizar o aborto, se não quiser ter o filho.
- O exame médico no IML é de graça e feito a qualquer hora. A vítima pode ficar acompanhada de uma pessoa amiga durante todo os exames.



Úmptice da violência. Denuncie!



Beleza

A maquiagem é um de seus instrumentos de trabalho. Quando bem feita, pode te ajudar muito. Use e abuse de todos os recursos que você tem.

Batom

Faça pequenas marcas sobre as maçãs do rosto (2 ou 3 são suficientes) e repita a operação sobre os olhos. Depois, é só espalhar e, claro, pintar os lábios.

Para o batom durar mais, passe uma camada de pó sobre os lábios e, em seguida, pinte a boca. Tire o excesso, dando um beijo num lenço de papel.

Sua pele

Receitas da vovó...

Para a pele oleosa

Faça uma máscara com um pouco de maizena e água mineral e aplique no rosto deixando por 20 minutos.

Para a pele seca

Misture 1 copo de iogurte natural com 2 colheres de sopa de mel e aplique no rosto.



Máscara firmadora

Bata duas claras em neve e passe sobre a pele. Deixe por 15 minutos.

Para esfoliar todo o corpo

Faça uma pasta com uma xícara de chá de açúcar e óleo de amêndoas. Passe nos joelhos, quadris, cotovelos e bumbum.

Para os cabelos

Hidratação caseira.

Rale um coco, enrole em um tecido bem fininho, esprema até retirar todo o leite. Aplique esse leite nos cabelos limpos e envolva a cabeça com um saco plástico. Deixe por 40 minutos.

Viva sem celulite

Quem quer se olhar no espelho e ver o corpo lisinho, sem um furo sequer para contar história, tem que cuidar da beleza e da alimentação.

Pratique exercícios

A atividade física facilita a passagem do sangue, diminui o estresse, e ainda pode ajudar a perder os quilinhos extras, reduzindo a gordura das células. O ideal é caminhar durante 40 minutos, quatro vezes por semana.

Coma corretamente

Evite doces, frituras, alimentos gordurosos e com conservantes, como enlatados e refrigerantes.

Beba sempre muita água

Quanto mais água você ingere, menos líquido retém e menos inchado fica o seu corpo.

Da vida para o lar



Você chega em casa, depois de um longo dia (ou noite) de trabalho, e encontra pela frente... Mais trabalho. A casa precisa ser arrumada, a roupa lavada e a comida

bem preparada. A jornada dupla é a realidade de toda mulher que tem uma profissão. Sabendo disso, reunimos algumas dicas para facilitar o seu trabalho de dona de casa.

- Algumas gotas de limão na água em que se cozinha o arroz faz ele ficar soltinho.



- Deixe os dentes de alho de molho na água durante dez minutos antes de descascar, assim, as casquinhas se soltarão mais facilmente.



- Para evitar que os ovos rachem durante a fervura, coloque uma colherinha de vinagre na água onde serão cozidos.



- Se o feijão ficou salgado:
 - 1) coloque gotinhas de limão;
 - 2) adicione 3 batatas descascadas ou
 - 3) coloque folhas de couve. Em qualquer um destes procedimentos, deixe o feijão ferver até que o sal tenha sido absorvido.



- As folhas de alface quando cortadas com faca perdem muito seu valor nutritivo. Deixe sempre as folhas inteiras ou rasgue-as com as mãos.



- Para fazer batatas fritas, coloque as batatas já cortadas no congelador por meia hora antes de fritar. Elas ficarão mais crocantes.



- Nunca lave uma fruta para ser guardada na geladeira. Lave somente na hora de comer, assim ela se conservará por mais tempo.





- Ao picar a salsinha para polvilhar sobre uma receita, lave e enxugue-a bem. Não pique a salsinha molhada pois ela ficará grudada e não vai se espalhar por igual, sobre o prato.



- Esfregando as mãos com um pouco de sal e enxaguando em água corrente, o cheiro de cebola sairá com facilidade.

- Pedacos de carvão vegetal dentro da geladeira eliminam o cheiro desagradável.



- Depois de limpar os armários da cozinha, distribua algumas folhas de louro dentro deles. Assim, você evita o aparecimento de baratas.



- Alimentos destampados, na geladeira, ressecam, transmitem odores e correm mais risco de contaminação. As bactérias, presentes no ar e nas prateleiras da geladeira, instalam-se e crescem rapidamente nos alimentos descobertos.



- As tábuas usadas na cozinha devem ser muito bem cuidadas. Dê atenção especial às de madeira. Depois de algum tempo de uso, aparecem ranhuras, que retêm vestígios dos alimentos e propiciam a proliferação de bactérias. Lave com uma escova de cerda dura e seque bem antes de guardar.

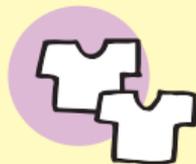
- Se você manchou a roupa com café, passe rapidamente sobre o local uma pedra de gelo. Depois, enxugue com uma toalha.



- Para retirar chiclete grudado em tecidos, coloque sobre ele uma folha de papel e passe o ferro bem quente. Assim, o chiclete desgrudará com facilidade.



- Para deixar as roupas mais brancas, coloque as roupas ensaboadas dentro de um saco plástico, fechado. Coloque-o no sol por algumas horas.



- A banana deixa nódoas. Se a mancha é recente, tente tira-la esfregando um pouco de querosene no tecido.



- Para tirar manchas de esmalte, use acetona. Em casos de tecidos muito finos use água oxigenada e a seguir água e sabão.



- As manchas de ferrugem saem misturando sal e suco de limão. Esfregue a mistura sobre a mancha e depois exponha ao sol.



- Manchas de sangue devem ser lavadas com água em temperatura ambiente, ou então esfregando uma pedra de gelo. Persistindo, lave com uma solução de sal e amoníaco.



- Se a mancha é de suor, lave o local afetado com uma solução de álcool e amoníaco em partes iguais. A seguir lave com água quente e deixe secar. Ao passar, proteja o local com um pano para não amarelar.





Horóscopo do amor

Áries (21/03 - 20/04)

A ariana é forte, ousada e franca. Sabe lidar com qualquer problema e não foge da luta. Usa camisinha sempre, disso não abre mão.

Touro (21/04- 20/05)

A taurina é sedutora, vaidosa e reponsável como ninguém. E a melhor coisa na hora da transa, é usar camisinha.

Gêmeos (21/05 - 20/06)

Inteligente, a geminiana é comunicativa e adora viajar. Tem sempre alguma novidade. A camisinha feminina é perfeita para ela.

Câncer (21/06 - 21/07)

A canceriana é cuidadosa e protetora. Tem o dom de aproximar e consolar os outros. Com ela, ninguém diz não para a camisinha.

Leão (22/07 - 22/08)

Vaidosa, a leonina gosta de ser o centro das atenções. Charmosa e simpática, vive cercada de amigos. Sua melhor amiga, é a camisinha, claro.

Virgem (23/08 - 22/09)



A virginiana exige perfeição até das pequenas coisas. É organizada e prática. Não duvide, ela é incapaz de transar sem camisinha.

Libra (23/09 - 22/10)

A libriana é justa. Tem o dom de resolver os problemas com elegância e boa vontade. É muito romântica, e, por isso mesmo, exige que seu amor também use camisinha.



Escorpião (23/10 - 21/11)

A mulher de escorpião vê a alma das coisas e das pessoas. Extremamente sensual, sabe que com a camisinha é mais gostoso.



Sagitário (22/11- 21/12)

A sagitariana é positiva, otimista e muito franca. No amor, é carinhosa, criativa e intensa. A camisinha é seu acessório de prazer.



Capricórnio (22/12 - 21/01)

A capricorniana é exigente e objetiva. Não perde tempo nem a atenção. Não é de se entregar fácil, e quando se entrega, é sempre com camisinha.



Aquário (21/01 - 19/02)

Além de inovadoras, as aquarianas pensam rápido e chegam mais depressa às idéias. No amor, são avançadas e criativas. Adivinha quem foi a primeira a usar a camisinha feminina?



Peixes(20/02 - 20/03)

A pisciana é inteligente, sensível e adora a natureza. Na hora do prazer, sabe seduzir, criando um clima perfeito. E perfeição, claro, só com camisinha.

Cuidando do seu dinheiro

O problema é o mesmo para todo trabalhador. Às vezes o dinheiro tá curto, e você nunca sabe se vai sobrar no final do mês. Certeza, só as contas para pagar. O importante é aprender a controlar a grana. Veja algumas dicas para cuidar melhor do seu dinheiro:

- Tente anotar tudo que você ganha para saber no final do mês qual o seu "salário".
- Anote os seus gastos (alimentação, roupa, saúde, aluguel etc.) para conhecer suas despesas e quanto precisa ganhar.
- Em três ou quatro meses, você vai comprovar o que já sabia.

Nem um mês é igual ao outro. Têm meses que você ganha bem, outros, menos um pouquinho. A dica é economizar sempre para não passar aperto nos tempos difíceis.

- Economizar significa colocar um dinheiro na poupança todo mês e não mexer nunca nele. Assuma esse compromisso como um gasto obrigatório da mesma forma que é o aluguel.
- Também é legal pagar a previdência social regularmente. Isso te garante a aposentadoria. Para isso, você tem que procurar um posto do INSS.
- Cuidado com o lugar onde você guarda o seu dinheiro. Sempre que puder, dê um pulo no banco e o deposite numa conta corrente ou na poupança. É muito mais seguro que deixar embaixo do colchão.
- Lembre-se de que tem coisas que facilitam gastos, como crediários e empréstimos. Fuja deles.

Não fique no vermelho. Controle os lucros e os gastos diariamente para não ficar no prejuízo. Veja como fazer isso.

- 1 Mês:** coloque o nome do mês
- 2 Dinheiro disponível:** coloque o valor que você iniciou o mês
- 3 Dia:** coloque o dia do mês. Faça um controle diário do seu dinheiro.
- 4 Atividades:** é tudo o que envolve o seu dinheiro - o pagamento do aluguel, os programas, etc.
- 5 Despesas:** São atividades que fazem você gastar dinheiro. Ex: Aluguel, o supermercado.
- 6 Lucros:** São atividades que dão dinheiro. Ex: Os programas, as vendas de produtos de beleza, etc.
- 7 Saldo:** Preste atenção: aqui você pega saldo do dia anterior, somar com os lucros e diminui dos gastos e está aí o dinheiro que você tem no dia.

Dia 01

$$\begin{array}{r} 500,00 \text{ ② (dinheiro disponível)} \\ - 150,00 \text{ ⑥ (aluguel)} \\ \hline + 350,00 \\ + 50,00 \text{ ⑤ (programa)} \\ \hline 400,00 \text{ ⑦ (saldo do dia)} \end{array}$$

Dia 02

$$\begin{array}{r} 400,00 \text{ ⑦ (saldo do dia anterior)} \\ + 50,00 \text{ ⑤ (programa)} \\ \hline 450,00 \text{ ⑦ (saldo do dia)} \end{array}$$

① MÊS outubro

③ Dia	④ Atividades	⑤ Lucros	⑥ Gastos	⑦ Saldo
				500,00
1	aluguel		150,00	350,00
	programas	50,00		400,00
2	programas	50,00		450,00

A

B

C

D

E**F**

I

J

K

L

O

P

Q

R

S

T

U**V**

W

X

Y

Z



DISQUE SAÚDE
0800-61-1997

www.aids.gov.br

Agenda

8 de março

Dia Internacional da Mulher

25 de novembro

Dia Internacional da Não Violência
contra a Mulher.

1º de dezembro

Dia mundial de luta contra a aids

DISQUE SAÚDE
0800 61 1997

www.aids.gov.br



Ministério
da Saúde

