

O perspectivă a Drepturilor omului privind pregătirea viitorilor părinți

Nutriția

Definiție

La nivel internațional, există o definiție care amintește că dreptul la hrană înseamnă:

- ✓ acces permanent
 - ✓ la hrană adecvată
 - sau
 - ✓ la mijloace de a o procura
- ✓ pentru oricine, fără discriminare (bărbat, femei, copil)
- ✓ individual sau în comunitate

Alimentație „adecvată” ≠ un „pachet” de calorii sau nutrienți.

Alimentație „adecvată” = variată și adaptată fiecărei persoane, în funcție de nevoile proprii.

Sub lupă

În sarcină, mâncăm pentru doi? Ei bine, răspunsul este „da”... dar nu în sensul de a profita de lunile de sarcină pentru a ne satisface orice poftă sau capriciu și nici pentru a face excese alimentare. A mânca pentru doi, din punctul de vedere a drepturilor, înseamnă a conștientiza că fiecare gest alimentar are consecințe pozitive sau negative asupra propriei sănătăți, ca și un impact important asupra bunăstării bebelușului.

Accesul la o alimentație adecvată și sănătoasă al viitoarei mamei reprezintă un drept al femeii, dar este acompaniat de o sumă de obligații, pentru că influențează drepturile copilului: la sănătate, la bunăstare fizică și psihică, la asigurarea condițiilor optime pentru dezvoltare.

Subnutriția în sarcină poate conduce la o întârziere de creștere a fătului, precum obezitatea este asociată cu riscul viitorului copil de a dezvolta boli netransmisibile.

Bine de știut

Drepturile omului sunt utile, dar limbajul utilizat este adesea greoi. De aceea, printr-o inițiativă civică care a cuprins mai multe țări, s-a creat pe Internet un grup de lucru (mămici și viitoare mămici, specialiști, practicieni) cu scopul de a traduce pe înțelesul tuturor dreptul la hrană în perioada de sarcină și alăptare.

Consensus Statement

Orice femeie are dreptul la:

- ✓ îngrijiri prenatale optime
- ✓ informații de bază despre sănătate și nutriție (pentru ea și copil), despre avantajele și principiile alăptării
- ✓ protecție împotriva dezinformării privind alimentația în sarcină și alăptare
- ✓ sprijin familial și comunitar
- ✓ acces la servicii medicale pentru mamă și copil

Drepturi asociate

Drepturile omului fac parte dintr-un sistem interconectat, indivizibil și interdependent. Acest lucru înseamnă că, în lipsa exercitării dreptului la o alimentație adecvată, alte drepturi sunt parțial sau total încălcate.

- *dreptul la sănătate*: Dacă femeia însărcinată sau care alăptează nu are acces la hrană, acest lucru se repercutează asupra sănătății ei și a copilului.

- *dreptul la educație*: Foamea și malnutriția împiedică exercitarea drepturilor copilului la educație, afectând abilitățile acestuia de a învăța și/ sau conducând la decizia de a abandona școala. De asemenea, în lipsa educației, este împiedicată concretizarea dreptului la o alimentație sănătoasă (fie din pricina resurselor, fie a lipsei cunoștințelor etc.).

- *dreptul la viață*: Viața este pusă în pericol într-o măsură mai mare sau mai mică, în funcție de gradul de inaccesibilitate al hranei.

- *dreptul la muncă*: A avea un loc de muncă înseamnă a putea obține resursele necesare hranei adecvate.

- *dreptul la a nu fi discriminat*: Persoanele care nu dispun de resurse de hrană corespunzătoare sunt supuse unor multiple riscuri; ele devin victimele excluziunii sociale și ale discriminării din ce în ce mai accentuate, agravând spirala vulnerabilității.

Repere

16 octombrie – Ziua Internațională a Alimentației

Aceasta a fost aleasă, la nivel internațional, ca zi de conștientizare a importanței dreptului la hrană, drept strâns legat de realizarea altor drepturi și libertăți individuale.

Pentru mai multe info

Documente relevante

Constituția Organizației Mondiale a Sănătății (1946) subliniază angajamentul acesteia de a „promova... îmbunătățirea nutriției”, ca mijloc de a atinge un obiectiv fundamental, acela ca orice individ să beneficieze de cel mai înalt grad de sănătate posibilă”.

Declarația Universală a Drepturilor Omului (1948) arată că oricine „are dreptul la un standard de viață adecvat sănătății și bunăstării (...), inclusiv la hrană”.

Pactul Internațional privind drepturile economice, sociale și culturale (1966) declară că „statele părți ale prezentului pact recunosc dreptul fiecăruia la un standard de viață adecvat (...), inclusiv la hrană (...)”.

Convenția privind Drepturile Copilului (1989) proclamă dreptul „oricărui copil de a beneficia de un nivel de trai care să permită dezvoltarea sa fizică, mentală, spirituală, morală și socială”, arătând că printre mijloacele de obținerea a acestuia se regăsesc dreptul la „satisfacerea nevoilor de hrană, îmbrăcăminte și locuință”.

Conform „*Declarației Mondiale asupra Nutriției*” (1992) și a „*Declarației asupra Securității Alimentare Mondiale*” (1996), „Securitatea alimentară există atunci când toți oamenii, în orice moment, au acces fizic și economic la alimente sigure și nutritive care îndeplinesc necesitățile de hrană ale organismului uman, pentru a duce o viață sănătoasă și activă”.

Bunăstarea mentală și emoțională, o perspectivă a drepturilor omului

Definiție

Dreptul la sănătate mentală și emoțională:

≠lipsa unei dizabilități

= un complex de factori, incluzând dreptul la:

- ✓ viață sănătoasă
- ✓ bunăstarea emoțională și socială
- ✓ relaționarea nonviolentă și armonioasă între indivizi și grupuri
- ✓ încredere, toleranță și respect reciproc
- ✓ respectul față de demnitatea umană

Sub lupă

Cum poate o mamă sau o viitoare mamă să respecte dreptul la sănătate mentală și emoțională pentru ea și copilul său?

Chiar dacă nu pare evident, calmul, optimismul, atitudinea pozitivă, un mediu de viață nonviolent sunt primele „cărămizi” puse la construcția drepturilor viitorului copil și asigură un climat echilibrat de viață pentru întreaga familie.

- ✓ când mama este calmă și relaxată, fătul/copilul se simte protejat; afecțiunea reciprocă sporește încrederea mamei că poate depăși momentele grele
- ✓ interacțiunile și relația de atașament stabilite cu bebelușul creează un *pattern* de înțelegere a afecțiunii în viața sa viitoare, îi influențează dezvoltarea psihologică,

cognitivă și socială, precum și modul în care acesta interacționează și relaționează cu alții în viața sa de adult

- ✓ depresia mamei a fost asociată cu bebeluși:
 - mai puțin activi
 - cu o orientare auditivă și vizuală redusă
 - mai ușor iritabili
 - care își fac mai greu un program de somn/trezire
 - cu o greutate scăzută la naștere
- ✓ un nivel mare de anxietate al gravidei:
 - afectează comportamentul nou-născutului (plânge mai des, își schimbă frecvent dispoziția)
 - are un impact pe termen lung asupra felului în care bebelușul reacționează și interacționează: hiperactivitate sau lipsă de reactivitate și atenție

Bine de știut

„Gândește sănătos – terapia comportamentală cognitivă (TCC)” este un program propus de Organizația Mondială a Sănătății care poate ajuta tinerele însărcinate sau mamicile fără experiență să gestioneze problemele cauzate de stres, anxietate și depresie.

Bazată de identificarea, eliminarea și înlocuirea gândurilor și emoțiilor negative în perioada pre- și postnatală, terapia țintește să modifice circuitul nefast, mereu reluat, *gânduri negative – comportamente nedorite – gânduri negative*.

Etape:

- ✓ identificarea unor gânduri, credințe, idei, atitudini, presupuneri, imagini mentale negative care apar adesea în sarcină și după naștere
- ✓ identificare acțiunilor inadecvate care sunt asociate acestora
- ✓ schimbarea acestora cu gânduri, imagini etc. pozitive, care conduc la atitudini optime și, prin aceasta:
 - conferă o stimă de sine crescută
 - descoperă și validează comportamentele benefice
 - conduc la o mai bună relaționare cu bebelușul, la crearea unui climat de calm și siguranță pentru mamă și copil

Exemplu

Gând negativ	Comportament/atitudine	Efecte
Nu simt nicio legătură cu bebelușul. Acest lucru se va întâmpla atunci când se va naște.	Nu se încearcă crearea unei conexiuni cu fătul.	Dificultate în a crea și dezvolta o relație cu nou-născutul după naștere.
Gând pozitiv	Comportament/atitudine	Efecte
Dacă încerc, pot dezvolta o legătură benefică și profundă cu bebelușul.	Încercări active, gradate, de a crea o legătură cu bebelușul: cântat, vorbit, gânduri	Dezvoltarea unei legături mamă-copil, sentiment de siguranță, de bunăstare

	pozitive.	psihică.
--	-----------	----------

Drepturi asociate

– *dreptul la demnitate*: O problemă psihosocială sau emoțională este adesea percepută ca fiind atributul unor persoane slabe, comode, incapabile de a lua decizii.

– *dreptul la nediscriminare*: Etichetare persoanelor cu probleme mentale sau psihosociale conduce la stigmatizări și excluziuni, împiedicând rezolvarea acestor probleme la nivel de societate și descurajând demersurile de îmbunătățire a stării de sănătate din partea persoanelor care trec prin momente dificile.

– *dreptul la educație*: Din pricina unor dizabilități, unii copii și adulți nu își pot realiza dreptul la educație și formare profesională sau continuă.

– *libertatea de a face propriile alegeri*: Persoanele care se confruntă cu probleme emoționale sau psihosociale sunt considerate incapabile de a lua decizii, de a rezolva probleme, de a interacționa etc.

Repere

11 aprilie – Ziua Internațională a Sănătății și Drepturilor Materne

Este o zi de conștientizare a drepturilor mamelor și viitoarelor mame la îngrijiri de sănătate calitative, sigure, care să țină cont de faptul că perioada pre- și postnatală este nu numai unică, ci și plină de provocări.

Pentru mai multe info

Documente relevante

Pactul internațional privind drepturile economice, sociale și culturale (1966) recunoaște „dreptul pe care îl are orice persoană de a se bucura de cea mai bună sănătate fizică și mintală pe care o poate atinge” (Art 12).

Convenția privind Drepturile Copilului (1989) afirmă „dreptul oricărui copil de a beneficia de un nivel de trai care să permită dezvoltarea sa fizică, mentală, spirituală, morală și socială” (Art. 27).

Convenția privind Drepturile Persoanelor cu Dizabilități (2006) enumeră principiile și drepturile care trebuie să guverneze gestionarea problematicilor persoanelor dizabilități mentale sau psihosociale ori care nu au capacitatea de a funcționa deplin și efectiv în societate.

Carta Drepturilor Fundamentale a UE (2010): „Orice persoană are dreptul la integritate fizică și psihică” (Art. 3)

Strategia Mondială pentru sănătatea femeii, copilului și adolescentului (2016-2030) își propune, printre obiective, „depistarea și gestionarea înainte de sarcină a factorilor de risc (obezitate, fumat, alcool, sănătate mentală, toxine din mediu) și a bolilor genetice”.

Rezoluția A/HRC/36/L.25 a Comitetului Drepturilor Omului, ONU (2017) arată că femeile cu o dizabilitate mentală sau psihosocială sunt mai vulnerabile în fața violenței, abuzurilor, discriminării, stereotipurilor.

Dependența de tutun și de alte substanțe nocive, din perspectiva drepturilor omului

Definiție

Dreptul la sănătate, în domeniul consumului de substanțe dăunătoare, include:

- ✓ dreptul la prevenirea, tratarea și controlul bolilor
- ✓ dreptul la sănătate al mamei și copilului
- ✓ dreptul la informare privind sănătatea (inclusiv cu privire la riscurile generate de consumul de tutun și alte substanțe dăunătoare)
- ✓ condiții de lucru și de mediu sănătoase
- ✓ protejarea copiilor împotriva consumului de substanțe dăunătoare, stupefiante sau psihotrope
- ✓ protecția copiilor de forme de exploatare dăunătoare oricărui aspect al bunăstării lor

Sub lupă

„A fuma este o alegere proprie, care ține de libertatea personală”. Așa să fie? Adevărat, consumul de tutun are efecte asupra sănătății și bunăstării fizice proprii, dar nu numai.

Dacă revedem definiția dreptului la sănătate, se poate spune că această problemă personală se repercutează, în moduri variate asupra celor din jur, sub toate aspectele menționate (lipsa prevenirii; nerespectarea dreptului la sănătate al mamei și copilului; expunerea la un mediu nesănătos de viață, la consum de substanțe dăunătoare etc.)

- ✓ expunerea la fumatul pasiv generează probleme de sănătate: astm, infecții respiratorii
- ✓ copiii expuși la fumul de tutun în timpul sarcinii și alăptării sau în cadrul locuinței pot dezvolta o dependență față de tutun, sunt mai susceptibili de a fuma și mai predispuși la un eventual consum de substanțe stupefiante
- ✓ cuplul poate fi afectat în domenii de viață precum:
 - bunăstarea relațională și familială (certuri, măsuri coercitive)
 - bunăstarea conjugală (infertilitate, o viață sexuală nemulțumitoare)

- bunăstare economică (afectarea bugetului prin cheltuieli antrenate de vicii ori servicii și tratamente medicale)
- participarea socială (o stare de sănătate precară care poate genera imposibilitatea de a ieși, de a munci; de a participa la viața culturală, sportivă)

Bine de știut

Perioada sarcinii reprezintă una dintre cele mai puternice motivații pentru renunțarea la fumat, în dorința de a proteja sănătatea bebelușului și cea personală. Acum, mămicile au mai mult sprijin din partea familiei și anturajului, iar contactul cu sistemul de îngrijiri de sănătate este mai frecvent.

Vizitele medicale obligatorii pot fi benefice pentru ședințele de consiliere care, completate cu câteva exerciții motivaționale, pot da rezultate mai rapide. Mămica trebuie să se canalizeze asupra unor elemente – numite cei **5 R** –, trecând în revistă:

Relevanța – de ce renunțarea la fumat este importantă pentru ea, cu cât mai multe detalii specifice

Riscurile – identificarea riscurilor fumatului, din propria perspectivă (pe termen scurt, mediu și lung)

Recompensele – avantajele renunțării la fumat (mai mulți bani pentru copil, o sănătate mai bună, o atmosferă familială optimă)

Rezistența – identificarea și gestionarea/eliminarea obstacolelor (teama de a nu reuși, prieteni fumători, lipsa de sprijin)

Repetiția – reluarea exercițiilor de fiecare dată când există tentația de a fuma

La capitolul **Recompense**, mămica poate adăuga și faptul că este responsabilă de apărarea dreptului copilului la sănătate.

Renunțarea la fumat în timpul sarcinii reduce riscurile:

- ✓ de avort spontan
- ✓ de întârziere de creștere intrauterină
- ✓ de greutate redusă la naștere

Ferind copilul de fumatul pasiv în casă, acesta va avea mai puține riscuri de a dezvolta:

- ✓ bronșite și pneumonii
- ✓ infecții ale urechii
- ✓ alergii

Drepturi asociate

– *dreptul la viață*: Fumatul reprezintă o amenințare la adresa vieții; Organizația Mondială a Sănătății estimează că, la nivel mondial, în anul 2020, 1,3 miliarde de persoane fumează. În fiecare an, 6-8 milioane de oameni mor din pricina bolilor cauzate/agravate de fumat.

– *dreptul la sănătate*: Acesta este afectat la multiple niveluri, atât în cazul fumătorilor, cât și al fumătorilor pasivi, având un impact important asupra longevității, cât și asupra calității vieții. Cele mai frecvente boli asociate fumatului ar fi: bolile cardiovasculare, bronșitele cronice, cancerul.

– *dreptul la nediscriminare*: Copiii sunt mai vulnerabili la dezvoltarea dependenței față de fumat, pentru că, înainte de 20 de ani, partea din creier care protejează împotriva comportamentelor de risc este încă incomplet dezvoltată. Se estimează că 3 din 4 adolescenți care fumează vor fuma și în viața de adult.

– *dreptul la un mediu sănătos*: Tutunul are un impact negativ asupra mediului, pe întregul ciclu de viață: plantare, culegere, prelucrare, eliminare de substanțe toxice în atmosferă.

Repere

31 mai – Ziua Mondială fără Tutun

Caută să evidențieze riscurile asupra sănătății asociate fumatului sau expunerii la fumatul pasiv și să promoveze necesitatea unor politici care să încurajeze reducerea consumului.

Pentru mai multe info

Documente relevante

Declarația Universală a Drepturilor Omului (1949) recunoaște dreptul la un standard de viață adecvat sănătății și bunăstării oricărei persoane.

Pactul Internațional cu privire la Drepturile Economice, Sociale și Culturale (1966) afirmă că: „statele părți ale prezentului Pact recunosc dreptul oricărei persoane de a se bucura de cea mai bună sănătate fizică și mintală pe care o pot atinge” (Art. 12), iar printre mijloacele de realizare a acestui drept, sunt enumerate: prevenirea mortalității infantile, îmbunătățirea condițiilor de mediu (pe care Comitetul ONU îl asociază inclusiv cu descurajarea fumatului), prevenirea, tratarea și controlul bolilor.

Comentariul General nr. 4 (2003) al Comitetului Drepturilor Copilului evidențiază obligația statelor de a promova măsuri privind consumul de alcool, tutun și alte substanțe nocive.

Convenția cadru a OMS pentru controlul tutunului (2003): „Părțile admit că dovezile științifice au stabilit clar faptul că expunerea la fumul de tutun provoacă moartea, diverse boli și invaliditatea.” (Art. 8).

Declarația de la Ashgabat privind prevenirea și controlul bolilor netransmisibile (2013), OMS, propune, printre cele 9 obiective de atins până în 2025, reducerea la nivel global a fumatului cu 30% și a consumului de alcool cu 10%.

Mediul sănătos, o perspectivă a drepturilor omului

Definiție

Dreptul la un mediu adecvat înseamnă:

- ✓ asigurarea unui mediu:
 - sigur,
 - curat,
 - sănătosși
- sustenabil
- ✓ astfel încât să se poată proteja și concretiza drepturile omului

Sub lupă

Expunerea la substanțe cu potențial nociv în timpul sarcinii pot dăuna sănătății mamei și fătului. De aceea, pentru a proteja drepturile gravidei și ale copilului, o mamă responsabilă trebuie să se informeze despre eventualele pericole din mediu (și, prin extensie, de ordin alimentar) și să-și ia câteva măsuri de precauție minimale:

- ✓ să nu viziteze locații excesiv poluate
- ✓ să verifice etichetele și simbolurile de atenționare ale produselor
- ✓ să evite prepararea hranei la microunde
- ✓ să nu se expună la fum de țigară
- ✓ să programeze renovări/reamenajări ale locuinței pe cât posibil atunci poate părăsi domiciliul
- ✓ să aleagă peștele cu un conținut redus de mercur (păstrăv, șalău, știucă)
- ✓ la locul de muncă, angajatorul are obligația de a informa despre pericolele de mediu, iar angajatul de a respecta normele de protecție a muncii

Bine de știut

Pictogramele de pericol reprezintă un sistem de codificare a substanțelor periculoase. Acestea se regăsesc pe etichete, iar de curând aceste forme de semnalizare au fost schimbate, printr-o decizie la nivel UE (cele portocalii, mai puțin vizibile, au fost înlocuite cu pictograme pe fond alb; de asemenea, s-au ales imagini cu un impact vizual mai pregnant), pentru a fi conforme cu Sistemul global armonizat ONU.

Iată câteva exemple:



- se regăsește pe detergenți de rufe, soluții de curățare a toaletei
- este nociv în caz de înghițire, inhalare, contact cu pielea



- se regăsește pe soluții pentru desfundarea scurgerilor
- provoacă arsuri grave ale pielii și rănirea ochilor



- se regăsește pe înălbitori
- purtați mănuși de protecție/echipament de protecție/echipament de

protecție a feței

Drepturi asociate

- *dreptul la viață*: În cazul unor situri grav poluate, ale unor deversări sau acumulări de substanțe toxice, ale unor accidente cu risc de pericol semnificativ, viața celor care locuiesc sau lucrează în preajmă este grav amenințată. Curtea Europeană a Drepturilor Omului a condamnat adesea, sub articolul care privește dreptul la viață – protecția împotriva pericolelor ecologice – statele care nu au informat și relocalat cetățenii aflați în astfel de situații.

– *dreptul la sănătate*: Problemele de sănătate provocate de poluarea aerului sau apei pot provoca probleme respiratorii, alergii, probleme cardiovasculare etc.

– *dreptul la educație*: Intoxicațiile cu plumb din vopseluri ori cu monoxid de carbon din arderea carburanților are un impact semnificativ asupra capacității de învățare.

– *dreptul la informare*: Deteriorările provocate mediului înconjurător de diversele activități umane se poate asocia cu încălcarea parțială a dreptului la informare privind efectele nocive unor exploatări economice nesustenabile.

Repere

5 iunie – Ziua Mondială a Mediului

Este celebrată la nivel global, pentru a încuraja conștientizarea importanței de a prezerva și proteja mediul. În fiecare an, ONU alege o temă a evenimentului, în 2020 aceasta fiind Biodiversitatea.

Pentru mai multe info

Documente relevante

Pactul Internațional privind drepturile economice, sociale și culturale (1966) garantează dreptul „la siguranță și condiții de lucru juste și prielnice”, incluzând securitatea și igiena muncii (Art. 7); de asemenea, recunoaște dreptul oricărei persoane la sănătate fizică și mintală, asigurată inclusiv prin măsuri de îmbunătățire a tuturor aspectelor igienei mediului și industriale” (Art. 12).

Convenția asupra eliminării tuturor formelor de discriminare față de femei (1979) obligă statele să ia măsuri privind „asigurarea unei protecții speciale pentru femeile însărcinate pentru care s-a dovedit că munca le este nocivă” (Art. 11).

Convenția privind Drepturile Copilului (1989)

Art. 24 arată că orice copil trebuie să se bucure de cea mai bună stare de sănătate posibilă, iar statele sunt îndemnate să ia măsuri care să privească inclusiv informarea părinților privind „avantajele igienei și salubrității mediului înconjurător”

Carta Drepturilor Fundamentale a Uniunii Europene (2010), în Art. 37, se referă explicit la protecția mediului și statuează faptul că „politicile Uniunii trebuie să prevadă un nivel ridicat de protecție a mediului și de îmbunătățire a calității acestuia, care să fie asigurat în conformitate cu principiul dezvoltării durabile”.

Relaționarea, o perspectivă a drepturilor omului

Definiție

Din punctul de vedere al drepturilor omului, o relație sănătoasă și echilibrată – formalizată sau nu prin căsătorie – trebuie să îndeplinească mai multe exigențe:

- ✓ egalitatea între parteneri

- ✓ respectul față de personalitatea și viziunea de viață a celuilalt, față de diferențele dintre cei doi
- ✓ libertatea gândirii, conștiinței și religiei
- ✓ respectarea vieții private a partenerului
- ✓ libertatea de opinie, exprimare și informare
- ✓ participarea la viața socială și culturală
- ✓ dreptul de a beneficia de progresul științific și de aplicațiile sale
- ✓ dreptul la educație, formare profesională
- ✓ dreptul la dezvoltarea pleneră a personalității, a vocațiilor și aptitudinilor
- ✓ protecție împotriva violenței (fizice, psihologice, sexuale), abuzului, neglijenței
- ✓ protejarea sănătății, inclusiv sexuale (măsuri contraceptive și mijloace de protejare împotriva bolilor cu transmitere sexuală, lipsa obligativității de a păstra o sarcină/a avorta)

Sub lupă

Biologic, emoțional, social, femeile sunt mai afectate decât bărbații de abordarea unei relații și de deciziile care privesc sexualitatea. Felul în care se derulează o relație, consecințele vieții sexuale, efectele asupra sănătății reproductive au un impact crescut asupra integrității fizice și afective a femeii, ca și asupra autonomiei sale sociale și sexuale.

În plus, femeile pot fi influențate de modul în care bărbații percep relația/familia ideală, necesitatea de a alege o metodă contraceptivă, numărul de viitori copii ai cuplului, chiar dacă aceștia nu experimentează „la prima mână” aceste problematice.

Privind egalitatea dintre parteneri, într-o relație este necesară implicarea adecvată a bărbatului în ceea ce ține de sănătatea sexuală și reproductivă a cuplului. Multiplele roluri ale bărbatului în cadrul relației – partener, soț, tată, cap și protector al familiei – îi conferă drepturi și responsabilități specifice, dar de aceleași nivel și importanță cu cele ale femeii.

Printre acestea, se numără:

- ✓ înțelegerea și respectarea egalității în drepturi a partenerilor
- ✓ discutarea și alegerea de comun acord a unei metode contraceptive adecvate
- ✓ conștientizarea importanței măsurilor de prevenire a bolilor
- ✓ participarea la consultații de planning familial
- ✓ însoțirea mamei la controale de sarcină
- ✓ informarea asupra sănătății reproductive feminine și masculine (boli cu transmitere sexuală, infecții uro-genitale, infertilitate, disfuncții erectile)

Bine de știut

O relație nu se reduce la viața sexuală a partenerilor. Totuși, în adolescență și prima tinerețe, această experiență este foarte importantă, decisivă pentru modelarea personalității și a comportamentelor viitoare relațional-sexuale. Relațiile echilibrate, armonioase, bazate pe

respectarea drepturilor și libertăților de care partenerii trebuie să beneficieze/a obligațiilor pe care trebuie să și le asume reduc riscurile de traume și abuzuri.

Care ar putea fi aceste riscuri?

- ✓ abuz sexual
- ✓ sex sub amenințare
- ✓ violență (verbală, fizică, emoțională)
- ✓ cyberbullying (trimiterea de mesaje și imagini pornografice, jignitoare, amenințătoare; distribuirea publică a unor imagini compromițătoare; coalizarea pe rețele sociale pentru a hărțui o persoană etc.)
- ✓ sarcini nedorite, care pot conduce la avorturi periculoase
- ✓ sarcini timpurii
- ✓ abandonarea studiilor din pricina relației sau a sarcinii
- ✓ angajarea la vârste fragede

Drepturi asociate

– *dreptul la viață*: Avorturile realizate în condiții sanitare precare pot pune în pericol viața mamei. Se estimează că 68 000 femei mor anual din pricina complicațiilor unor astfel de intervenții.

– *dreptul la sănătate*: Poate fi încălcat ca o consecință a violențelor de orice fel, din pricina utilizării unor contraceptive necorespunzătoare, prin neutilizarea mijloacelor de protecție sexuală împotriva bolilor cu transmitere sexuală, prin sarcini timpurii etc.

– *dreptul la educație*: Abandonarea studiilor din pricina unei sarcini neprogramate/nedorite are consecințe ulterioare și asupra angajării și salarizării femeilor. De asemenea, se estimează că adolescentele care au o educație mai precară sau nu frecventează școala sunt de patru mai predispuse să rămână însărcinate la vârste fragede.

– *dreptul la nediscriminare*: Cu cât adolescența sau tânăra (15-19 ani) trăiește în condiții materiale mai constrângătoare, cu atât riscul de a se căsători și de a face copii mai repede este mai crescut. Există cazuri în care statutul marital sau faptul că o femeie își dorește copii reprezintă un obstacol în obținerea unui loc de muncă. Refuzul de a consulta și a consilia o adolescentă/tânăra cu privire la metodele de contracepție din pricina vârstei sau a statutului marital reprezintă o altă formă de discriminare.

– *dreptul la informare*: Informarea cu privire la sănătatea reproductivă pot reduce semnificativ riscurile și problemele antrenate de boli cu transmitere sexuală, sarcini timpurii, complicații, avorturi etc.

Repere

11 octombrie – Ziua Internațională a Fetelor

Scopul acestei celebrări este acela de a aduce în atenția publică existența drepturilor specifice fetelor și adolescentelor și de a reduce discriminările ori problemele cu care acestea se confruntă: căsătorii sau sarcinii timpurii, abandonarea studiilor etc.

Pentru mai multe info

Documente relevante

Convenția asupra eliminării tuturor formelor de discriminare față de femei (1979) obligă statele să asigure: „acces la îngrijiri și servicii de sănătate, inclusiv la planificare familială” (Art. 14) și menționează că trebuie luate măsuri pentru eliminarea discriminării și aplicarea egalității între femei și bărbați (Art. 12). De asemenea, trebuie asigurat accesul egal la participare „la activitățile recreative, sportive și la toate aspectele vieții culturale” (Art. 13).

Declarația și Programul de Acțiune ale Conferinței Mondiale privind Drepturile Omului de la Viena (1993) cuprinde dispoziții relative la dreptul femeilor la îngrijiri adecvate și la servicii de planing familial, ca și la accesul la educație la toate nivelurile.

Recomandarea Generală nr. 24 a Comitetului privind eliminarea tuturor formelor de discriminare față de femei (1999) arată că este necesară educația adolescenților cu privire la „violență, prevenirea bolilor cu transmitere sexuală și drepturile reproductive”.

Comentariul General nr. 4 (2003) al Comitetului Drepturilor Copilului al ONU recunoaște că „statele parte trebuie să asigure adolescenților acces la informații privind sănătate sexuală și reproductivă, inclusiv privind planificarea familială și metodele de contracepție, riscurile unei sarcinii timpurii și prevenirea HIV, prevenirea și tratarea bolilor cu transmitere sexuală”. De asemenea, Comentariul insistă asupra informării adolescentelor referitor la problemele cauzate de o căsătorie și o sarcină timpurie.

Sănătatea sexuală și reproductivă, o perspectivă a drepturilor omului

Definiție

Drepturile reproductive echivalează cu recunoașterea drepturilor fundamentale ale cuplurilor și indivizilor de:

- ✓ a decide liber și responsabil în legătură cu:
 - numărul copiilor pe care îl vor avea
 - intervalul dintre sarcini
 - momentul concepției
- ✓ a dispune de informații și mijloace pentru a putea lua astfel de decizii
- ✓ a beneficia de cea mai bună stare de sănătate sexuală și reproductivă posibilă
- ✓ a lua decizii reproductive în lipsa oricărei presiuni: discriminare, violență, coerciții

Sub lupă

O problemă care ține de drepturile la sănătatea sexuală și reproductivă, dar care este adesea tratată în plan secund, din pricina disconfortului de a dezbate problematici ce țin de intimitate, este aceea a bolilor cu transmitere sexuală.

Sigur, lipsa prevenirii și „jena” de a căuta tratament pentru astfel de boli și infecții, chiar dacă au un impact asupra stării generale de sănătate, pot constitui o problemă privată.

Dar, în același timp, aceste boli afectează sănătatea partenerului, fertilitatea de cuplu și, în cazul viitoarelor mame, ele pot avea un impact negativ asupra fătului.

Există peste 30 de bacterii, virusuri și paraziți care pot fi transmiși prin contact sexual, opt dintre acești agenți patogeni fiind responsabili de cele mai multe boli cu transmitere sexuală: sifilis, gonoree, clamidya, trichomonas, hepatita B, HIV, papilloma virus.

Oricare dintre aceste infecții au consecințe pe termen lung, dincolo de boala propriu-zisă:

- ✓ unele boli, ca herpesul și sifilisul cresc riscul de a dezvolta HIV
- ✓ transmiterea către făt a bolilor sexuale poate induce greutate redusă la naștere, naștere prematură, pneumonie, conjunctivită neonatală
- ✓ gonoreea și clamidia sunt cauzele majore ale infertilității feminine

Bine de știut

Cum se traduc, în practică, toate aceste drepturi în cazul viitorilor părinți? Desigur, statele trebuie să se asigure că orice cuplu are acces la informații, bunuri și servicii privind sănătatea reproductivă, inclusiv la îngrijiri în timpul sarcinii, pe parcursul nașterii și după aceea, servicii obstetrice de urgență, medicamente și tehnologii esențiale pentru sănătatea sexuală și reproductivă.

Dar părinții au și ei îndatoririle proprii pentru a-și concretiza drepturile și proteja drepturile viitorului copil. Iată câteva dintre ele:

- ✓ evitarea unor sarcini nedorite, prin utilizarea de mijloace contraceptive
- ✓ informarea despre metodelor contraceptive disponibile în funcție de personalitate, sexualitate, stil de viață, eventuale probleme de sănătate (consultație de planificare familială)
- ✓ prevenirea bolilor cu transmitere sexuală prin utilizarea de mijloace de protecție adecvate
- ✓ gestionarea și tratarea bolilor cu transmitere sexuală în perioada preconcepțională, pentru a proteja sănătatea gravidei și a fătului
- ✓ consultul medical preconcepțional
- ✓ alimentație sănătoasă, eventual (la recomandarea medicului) utilizarea unor suplimente
- ✓ respectarea programului de consultații și ecografii obligatorii pe timpul sarcinii, a sfaturilor medicului, a modalității de naștere propusă de medicul obstetrician
- ✓ participarea la cursuri pentru viitori părinți (naștere, alăptare, îngrijirea bebelușului)
- ✓ discutarea în cuplu a problemelor legate de planificarea sarcinii, avort, îngrijirile pe timpul sarcinii, alegerea metodelor contraceptive etc.

Drepturi asociate

– *dreptul la viață*: Nașterile repetate la intervale reduse de timp, avorturile realizate în condiții precare, sarcinile în adolescență, unele boli cu transmitere sexuală, lipsa de acces la servicii și îngrijiri medicale pot pune în pericol mama și fătul.

– *dreptul la sănătate*: Sănătatea sexuală și reproductivă face parte integrantă din dreptul de a beneficia de cea mai bună stare de sănătate posibilă. O protecție specială trebuie acordată mamelor înainte și după naștere.

– *dreptul la căsătorie și familie*: Viața sexuală nu depinde de întemeierea unei familii și nici nu condiționează căsătoria. Totuși, acestea sunt adesea intim legate și este bine de știu că acest drept există (fără limitări legate de rasă, naționalitate sau religie), iar partenerii trebuie să aibă drepturi egale atât în timpul mariajului.

– *dreptul la educație, informare și liberă exprimare*: Educația și informarea sunt esențiale pentru menținerea sănătății sexuale și reproductive (prevenire sarcini nedorite, metode contraceptive, prevenirea bolilor etc.).

– *dreptul la viață privată*: Problemele care țin de sănătatea sexuală sunt informații confidențiale, care trebuie tratate ca atare.

– *dreptul la a nu fi discriminat*: Dreptul la nediscriminare este esențial în gestionarea problemelor sexuale și reproductive, de multe ori existând teama de stigmatizare sau etichetare.

Repere

4 septembrie – Ziua Internațională a Sănătății Sexuale

În fiecare an, data de 4 septembrie reprezintă ocazia de a sărbători sănătatea sexuală, ca drept al omului, corelat cu dreptul la sănătate și fericire, cu un impact pozitiv asupra vieții de familie și a altor aspecte ale vieții.

Pentru mai multe info

Documente relevante

Convenția privind eliminarea tuturor formelor de discriminare împotriva femeilor (1979) precizează că drepturile femeilor la educație includ „accesul la informații educaționale care au ca scop asigurarea sănătății și bunăstării familiilor, inclusiv la informații și sfaturi privind planificarea familială” (Art. 10).

Platforma de acțiune Beijing (1995) declară că „drepturile femeilor includ dreptul de a avea control și a decide liber și responsabil în problemele legate de sexualitate, inclusiv sănătatea reproductivă și sexuală”.

Recomandarea 24 a Comitetului Convenției privind eliminarea tuturor formelor de discriminare (1999) împotriva femeilor prioritizează „prevenirea sarcinilor nedorite prin intermediul planificării familiale și a educației în domeniul sănătății sexuale”.

Comentariul General nr. 14 al Comitetului Drepturilor Economice, Sociale și Culturale al ONU (2000) explică faptul că a dispune de servicii de sănătate maternală echivalează cu o obligație esențială a statelor, de la care nu se poate deroga în nicio circumstanță și că statele au obligația imediată de a face demersuri concrete și țintite pentru a concretiza dreptul la sănătate în contextul perioadei de sarcină și al nașterii.

Violența împotriva femeilor, o perspectivă a drepturilor omului

Definiție

Violența împotriva femeilor este definită ca:

- ✓ o încălcare a drepturilor omului

și

- ✓ o formă de discriminare

având multiple forme:

- ✓ fizică
- ✓ sexuală
- ✓ psihologică
- ✓ economică
- ✓ privare de libertate

Dacă aceste forme de violență apar în familie sau între parteneri actuali sau foști, vorbim de „violență domestică”.

Sub lupă

Violența conjugală în perioada sarcinii

Desigur că violența conjugală – de orice tip – este proscrisă, dar cu atât mai mult ea trebuie eliminată pe durata sarcinii și alăptării. Există numeroase studii care asociază violența cu multiple consecințe nocive asupra calității vieții mamei și asupra sănătății fătului (posibilă naștere prematură, spitalizare prenatală, infecții, depresie, hrănire necorespunzătoare a mamei, fumat și consum de alcool).

Din punctul de vedere al drepturilor, aceste efecte ale echivalează cu violarea principiului esențial al respectării interesului superior al copilului și limitarea din start a resurselor și mijloacelor de a asigura copilului: dreptul la familie, la supraviețuire și dezvoltare, la a fi protejat

împotriva oricăror forme de violență, abuz sau neglijență. De asemenea, nu trebuie uitat că părinții au responsabilități comune pentru creșterea și dezvoltarea copilului, pe care au îndatorirea de a și le exercita.

Bine de știut

Numeroase documente de nivel internațional și european includ în dispozițiile lor dreptul la protecție al femeilor împotriva violenței. Dar aceste drepturi pot rămâne doar la nivel teoretic, în lipsa unor mecanisme concrete de prevenire și combatere.

La nivel European, majoritatea țărilor au implementat, printre altele, măsura ordinului de protecție, în funcție de propriul sistem legislativ și juridic: acesta poate fi solicitat fie de către victime direct, fie printr-un avocat, fie poate fi emis la intervenția unor alte autorități (asistenți sociali, poliție etc.).

În România, există posibilitatea ca victima să se adreseze:

- poliției, pentru un ordin provizoriu (după completarea unui formular de evaluare a riscului), cu valabilitate de 120 de ore
- instanței (judecătoria de domiciliu), pentru un ordin cu o durată stabilită de judecător, în funcție de gravitatea faptelor agresorului, de până la 6 luni

Drepturi asociate

Violența conjugală și drepturi încălcate

Violența de tip familial reprezintă în sine o încălcare flagrantă a unui drept fundamental, dar în același timp, atrage consecințe în cascadă care se traduc prin limitarea sau interzicerea exercitării altor drepturi și libertăți.

Tip de violență	Manifestări	Drepturi încălcate
fizică	loviri și bătăi de orice fel, cu părți ale corpului sau obiecte contondente; izbiri de pământ; ciupituri; tăieri; sufocare; arsuri etc.	Dreptul la viață Dreptul la libertate și siguranța persoanei

psihologică	<p><i>agresiuni emoționale</i>: jigniri; etichetări; umiliri; denigrări; respingere; excludere; dezaprobări; expunere la situații jenante; minarea încrederii în propriile forțe; ridiculizarea anumitor credințe, idei, abordări etc.</p> <p><i>terorizare</i>: amenințări cu măsuri punitive brutale, cu părăsirea etc.</p> <p><i>exercitarea unui control abuziv</i>: dominare, influențare a gândurilor, percepțiilor, emoțiilor etc.; privarea de obiecte sau moduri de petrecere a timpului liber; interzicerea anumitor opinii; interzicerea socializării (întâlniri, loc de muncă, rețele sociale etc.); izolare, sechestrare; interzicerea accesului la anumite informații; șantaj afectiv; împiedicarea evoluției profesionale etc.</p>	<p>Dreptul la nediscriminare</p> <p>Dreptul la cea mai bună stare fizică și psihică posibilă</p> <p>Libertatea de gândire, conștiință și religie</p> <p>Dreptul la liberă exprimare și informare</p> <p>Libertatea de întrunire și asociere</p> <p>Dreptul de participare la activități culturale</p>
-------------	---	---

Repere

25 noiembrie – Ziua Internațională pentru eliminarea violenței împotriva femeilor

Această zi a fost aleasă pentru a trage un semnal de alarmă referitor la consecințele dramatice ale violenței împotriva femeilor și a milita pentru eliminarea tuturor formelor de violență și abuz care au ca țintă femeile.

Pentru mai multe info

Documente relevante

Declarația Universală a Drepturilor Omului (1948), ONU, în articolul 7, menționează că „toți oamenii sunt egali în fața legii și au dreptul fără deosebire la o protecție egală împotriva oricărei discriminări”.

Convenția Europeană a Drepturilor Omului (1950) elaborată la nivelul Consiliului Europei amintește că sistemul de protecție a drepturilor omului interzice orice fel de discriminare, inclusiv cea bazată pe gen.

Convenția ONU asupra eliminării tuturor formelor de discriminare față de femei (CEDAW) (1979) reprezintă unul dintre cele mai importante instrumente adoptate pe plan internațional în scopul promovării și protecției drepturilor femeilor din întreaga lume. În Preambul se arată că, în ciuda existenței unor instrumente și mecanisme de protecție, femeile continuă să nu se bucure de drepturi egale. Astfel, Convenția specifică, în 16 articole, obligațiile pe care statele trebuie să și le asume pentru a elimina discriminarea împotriva femeilor în domeniile politic și civil, social, economic și cultural.

Recomandarea N° R (90) 2 a Comitetului de Miniștri al Consiliului Europei (1990) reprezintă un document de o importanță majoră care, deși nu este obligatoriu, are meritul de a trata structurat și metodic, cu soluții viabile, problematica violenței domestice. Astfel, instrumentul propune două secțiuni majore: măsuri de prevenire generale și măsuri specifice, incluzând demersuri de conștientizare, de „diagnosticare” a cazurilor de violență conjugală, de reclamare a acestora, precum și implementarea de acțiuni clare de protecție, ajutor și terapie pentru victime.

Convenția de la Istanbul privind prevenirea și combaterea violenței împotriva femeilor și a violenței domestice, Consiliul Europei (2011), prevede că statele au obligația de a combate violența împotriva femeilor sub toate formele sale și de a lua măsuri pentru protecția victimelor și judecarea agresorilor.