

# de atitude mulheres

“Nada na vida deve ser temido, somente compreendido.  
Agora é hora de compreender mais, para temer menos”.

Marie Curie, física



*Sindicalimentação - Vitória, ES - Março de 2011*



# Apresentação

*Dejanira, Apolônia, Carmen, Cecília, Arlete, Rosângela, Vânia, Cleonice, Orly, Linda, Mara, Rosa, Josenilda, Marta, Jaira, Stela, Denise, Ângela e tantas outras mulheres, tantas guerreiras, tantos estilos, tantos caminhos, tantos ideais, tantos desejos...*

*Por isso, não é possível tentar uma definição. Nenhuma será completa ou conseguirá atingir a profundidade e a riqueza da alma feminina, do estilo de mulher, do ser menina, do ser valente, do ser mãe, do ser guerreiro...*

*Assim, em lugar de definições, em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, a direção do Sindicato lança essa revista que fala dos dramas, das virtudes, da ação das mulheres na sociedade.*

*Durante séculos, prevaleceu a alma masculina no mundo do*

*trabalho e no mundo da política. Agora, vivemos em um mundo que precisa da alma feminina, que procura acalantar, resguardar, salvar...*

*A mulher sabe atuar com firmeza e doçura, e com fúria e determinação quando necessário.*

*Para todos lerem. Homens e mulheres, adultos e jovens, maridos e esposas, pais e mães, trabalhadores e trabalhadoras, guerreiros e lutadoras...*

*Nessa revista não há conceitos, não há teorias. Há histórias de mulheres. Há histórias que interessam as mulheres. Há histórias produzidas por mulheres.*

*Esperamos que vocês gostem e queiram mais. Esperamos que inspirem questionamentos, mudanças, ideais. Esperamos pela força da mulher.*

**Linda Morais**  
Coordenadora Geral do  
Sindialimentação

*“Quando nada é certo, tudo é possível”.*  
**Margaret Drabble,**  
escritora

*“Você já foi ousada, mulher; não permita que a amansem”.*  
**Isadora Duncan,**  
bailarina



**Comemoração do Dia da Mulher, março de 2010**





**Marilyn Monroe, Evita Péron, Lady Diana, Joana D'Arc, Anita Garibaldi, Indira Ghandi, Olga Benário Prestes, Madre Tereza de Calcutá e você.**  
**As mulheres fazem a história.**



**“Aprendi com as primaveras a me deixar cortar para poder voltar inteira”.**  
**Cecília Meireles, poetisa**

# Sumário

**Ideias do Bem:** o crescimento da economia solidária. Fonte: Atelie de Ideias ... **4**

**Dinheiro na mão é...** aumenta o endividamento das mulheres. Fonte: texto de Verônica Mambrini, iG São Paulo ... **5**

**Um mal atual:** a osteoporose afeta as mulheres na menopausa. Fonte: site www.gineco.com.br... **6**

**Inimigo íntimo:** o HPV é uma das principais doenças sexuais da atualidade. Fonte: <http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude...> **7**

**Beleza natural:** o corpo feminino ao longoda história. Fonte: <http://historia.abril.com.br/comportamento/corpo-feminino-ideal-435353.shtml...> **8**

**Jeito brasileiro:** dicas para entrar na moda adaptadas aos cinco tipos de corpo da mulher brasileira. Fonte: <http://www.acessa.com/mulher/arquivo/mod...> **9**

**Recomeçar:** projeto Maria Marias prepara as mulheres detentas para retornar a sociedade. Fonte: <http://leimariadape-nha.blogspot.com...> **10**

**Superando limites:** o exemplo da deficiente visual Sandra Pagotto. Fonte: Foto e texto original de Dóris Fernandes, publicado na edição 55 do Jornal Tendências (Faesa) ... **11**

**Livre, leve e solta:** cresce o consumo das mulheres nos sex shops. Fonte: <http://economia.ig.com.br/empresas/comercioservicos...> **12**

**Cores, estampas e brilho:** o esmalte se torna acessário de beleza. Fonte: site rexonateens... **13**

**Barreiras:** um panorama da mulher no mundo do trabalho. Fonte Em Revista, nº 5, publicação do Observatório Social... **14**

**Presidente Dilma:** participação política das mulheres ainda é pequeno. Fonte: <http://www1.folha.uol.com.br/folha/especial/2002/eleicoes/curiosidades...> **15**

**Mulheres de atitude.** Publicação do Sindicato dos Trabalhadores em Indústrias de Alimentação - ES em homenagem ao dia das mulheres. Coordenação Geral: Linda Morais. Conselho Editorial da revista: Linda Morais, Eliane Lima, Mara Lira. Edição e projeto gráfico: Paulo Soldatelli. Março de 2011. As fotografias são meramente ilustrativas, disponíveis na internet sem indicação de direitos autorais.

**Nunca se deve engatinhar quando se tem o impulso de voar”.**  
**Helen Keller, escritora e educadora**



# Ideias do Bem

**Ações de economia solidária transformam vidas de milhares de famílias e garantem o crescimento social em diversos bairros da Grande Vitória**



Atualmente, os municípios da Grande Vitória contam com várias iniciativas de economia solidária, realizadas por Organizações Não Governamentais (ONGs).

lizados em feiras de artesanato, ecológicas e na própria comunidade. Todas as vendas são destinadas à compra de novos materiais e o restante é dividido entre os integrantes de cada grupo. A maioria dos materiais para fabricação dos produtos são doações dos moradores e da sociedade em geral.

**A Vassoura ecológica é um sucesso nas feiras de economia sustentável. Feita com madeira e com 20 garrafas pets, cortadas em tiras não muito grossas no sentido vertical. Os integrantes do Bem Limpar fazem todo o processo de produção**

### Ateliê de Ideias

Em Vitória, se destaca o Ateliê de Ideias, no morro de São Benedito, criado por 22 mulheres que se uniram para trabalhar com customização de roupas e acessórios (adaptação de roupas de acordo com o cliente). Com o dinheiro arrecadado, novos projetos apareceram e mais moradores se interessaram em aprender, produzir e, acima de tudo, gerar sua própria renda.

“Trabalhei durante anos como faxineira e nunca achei que seria possível realizar outro tipo de atividade. Hoje, até minha mãe trabalha aqui”, conta **Martinha dos Santos**, que há seis anos borda, costura e aplica sua criatividade no Bem Arte Modas, um dos grupos da Associação Ateliê de Ideias.

### Banco Bem

O Ateliê atua no desenvolvimento local, na economia solidária e na transformação social de aproximadamente 30 mil moradores. Eles criam soluções para problemas em oito bairros: São Benedito, Bairro da Penha, Consolação, Itararé, Jaburu, Floresta, Bonfim e Engenharia.

**Lucy Ana Nunes Borlot**, da Secretaria de Trabalho e Geração de Renda (PMV), avalia que os grupos se fortaleceram com o surgimento do Banco Bem. “Percebo a auto-estima dos integrantes, além disso, o bairro cresceu economicamente e socialmente. Hoje, as comunidades participantes são chamadas Território do Bem”.

Os trabalhos realizados são comercia-

### Banco Verde Vida

Em Vila Velha, o projeto Banco Verde Viva favorece o desenvolvimento dos bairros da bacia do rio Aribiri. Plásticos, papéis, óleo de cozinha, metais e vidro tornam-se moeda de troca no Supermercado Solidário, no bairro Ataíde. O supermercado criado pelo Banco Verde Vida surgiu com o objetivo de conscientizar a comunidade sobre a poluição do Rio Aribiri. Materiais informativos sobre como separar o lixo e prepará-lo para troca já estão sendo distribuídos na comunidade.

Segundo João Manoel Ribeiro, o “Joãozinho”, coordenador do projeto, o objetivo maior é resgatar a auto-estima da comunidade, realizando um trabalho de educação ambiental. **Dilzete Reis Silva**, voluntária que atua na Comissão Gestora, também destaca o trabalho de capacitação para os moradores em artesanato e arte culinária, um dos mecanismos de geração de renda para as famílias da região.

Toda sexta-feira, das 17h às 21h, ocorre uma feirinha de artesanato e arte culinária no bairro, uma oportunidade para os empreendedores venderem seus produtos e uma alternativa a mais para aumentar a circulação da moeda social.

A Ong Move presta assessoria técnica ao banco, ajudando na captação dos produtos para o Supermercado Solidário.

**Linda Morais**, subsecretária de Emprego, Trabalho e Renda da PMVV, trabalha pela concretização da lei da economia solidária no município que será a grande conquista desse movimento.



# Dinheiro na mão é...

**Pela primeira vez, as dívidas das mulheres superam as dos homens no comércio. O fato acende um alerta de que as mulheres precisam investir em educação financeira**

Segundo uma pesquisa da Associação Comercial de São Paulo (ACSP), pela primeira vez, as mulheres estão mais endividadas do que os homens. A inadimplência é maior nas compras de roupas e calçados, um dos setores onde as mulheres mais gostam de gastar.

O alerta de perigo, no entanto, é visto como um bom sinal por Reinaldo Domingos, presidente do Instituto DSOP de Educação Financeira. “Quer dizer que há mais dinheiro nas mãos das mulheres.”

Para sair do endividamento, o especialista Reinaldo Domingos aconselha a não sair pagando todos os credores no primeiro momento e sim fazer um acordo que caiba no seu bolso.

### O jeito feminino de usar o dinheiro

Para a escritora **Eliana Bussinger**, autora dos livros “As leis do dinheiro para as mulheres” e “A dieta do Bolso”, homens e mulheres vêem dinheiro de modo diferentes. O homem vê dinheiro como poder, e a mulher como segurança.

“Homem consome com ele e com coisas grandes, como tevê e carro. A mulher vai ao supermercado, compra roupa, chupeta, comida, detergente em pó”.

Ou seja, a mulher trata o dinheiro como algo da família, visando garantir uma casa e a escola para os filhos – e não inclui cuidar de si e do próprio futuro. E é justamente a responsabilidade crescente nas despesas do lar que está provocando o endividamento. São os pequenos gastos, ligados principalmente aos cuidados com a casa e com os filhos, que comprometem o orçamento feminino.

Além disso, ainda há os hormônios. Eliana acredita que as mulheres estejam mais vulneráveis ao marketing por serem mais sensíveis aos apelos dos filhos, pais e amigos. “A produção de hormônios leva você a dar um cheque em branco a um filho que está precisando”, afirma a escritora. Por outro lado, mulheres tendem a assumir e discutir seus problemas com mais facilidade. “Além disso, ela aceita a ajuda de pai, mãe ou filho, que emprestem o dinheiro sem juros”, afirma Eliana. “O homem raramente vai usar essa opção.”

### Para sair do buraco

A psicóloga **Andrea Villas-Boas**, autora do livro “Valor Feminino”, acredita que é preciso focar em pontos positivos femininos, como a determinação e a resistência nos planos. “A mulher se dá bem em investimentos de longo prazo, como planos de previdência”, exemplifica. Além disso, “a mulher tem facilidade de ser multitarefa e consegue tocar carreira, casa e finanças ao mesmo tempo”.

Aprender a lidar com dinheiro implica definir prioridades para si, para os filhos e para a família, estabelecendo metas de curto, médio e longo prazo, como viagens, festa de 15 anos, compra do imóvel próprio. A poupança mensal para a realização desses sonhos não deve entrar em conflito com as despesas da família.

Esses são passos para transformar a segurança financeira em conforto, e ter margem para realizar sonhos. Em paz, finalmente, com o porquinho.

**Mulher é mesmo interessante, mesmo brava é linda, mesmo alegre, chora, mesmo tímida, comemora, mesmo apaixonada, ignora, mesmo frágil é poderosa!**

Mel Pottker



**A maioria das mulheres com dívidas está na faixa dos 40 anos, migraram das classes D e E, e não receberam educação financeira**

**“A mulher consegue fazer economia no dinheiro que está na mão dela, mas não investe com ousadia.”  
Andrea Villas-Boas**

5



## Um mal atual

**No dia a dia agitado da mulher moderna, a osteoporose representa uma ameaça silenciosa que põe em risco seu bem-estar. Cerca de 8 milhões de mulheres possuem a doença caracterizada pela perda de massa óssea no organismo**



**A cada quatro pacientes com osteoporose, três pertencem ao sexo feminino**

**A terapia de reposição hormonal e a adoção de hábitos mais saudáveis (consumo de cálcio, ginástica e andar ao sol) podem ajudar a prevenir e a enfrentar o problema**

A osteoporose é uma doença moderna. A expectativa de vida da mulher na década de 1950 era de 50 anos, aproximadamente. Com isso, não se vivia o suficiente para desenvolver a doença. Hoje, a expectativa de vida chega a 80 anos, ou seja, a mulher passa quase três décadas de sua vida na menopausa.

A menopausa marca a interrupção da produção, pelo ovário, de hormônios, que têm entre seus efeitos garantir o acúmulo de cálcio nos ossos. Com a redução do cálcio, pequenos traumas podem resultar em fraturas, principalmente no punho, nas vértebras e no fêmur.

**Além da menopausa e da idade, dietas pobres em cálcio, pouca atividade física, baixa exposição à luz solar, tabagismo e consumo exagerado de bebidas alcoólicas favorecem o desenvolvimento da doença.**

### **Reposição hormonal**

A maior quantidade de hormônios no corpo da mulher ocorre no fim da adolescência e no início da vida adulta. Para evitar a redução que ocorre depois, o principal tratamento é a reposição hormonal, iniciado geralmente na primeira década da menopausa.

“Cerca de 75% dos diagnósticos de osteoporose são feitos apenas quando ocorre uma fratura. A doença é silenciosa e se desenvolve na mulher sobretudo na menopausa, com a aceleração da perda de cálcio nos ossos”, afirma o ginecologista Ben-Hur Albergaria, da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo).

A ferramenta mais indicada para a identificação do problema é o exame de densitometria óssea, que calcula a quantidade de cálcio no ossos. O procedimento não invasivo dura cinco minutos e permite identificar a doença anos antes.

### **Hábitos saudáveis**

A dieta recomendada na menopausa prevê a ingestão de 1.200 mg de cálcio por dia. O mineral existe no leite (uma xícara contém 300 mg), em queijos e em vegetais de folha verde escura (couve, alface, agrião).

Já no caso das atividades físicas, qualquer modalidade ajuda, direta ou indiretamente, a beneficiar a saúde do osso.

Outro elemento importante é a vitamina D, responsável pela absorção do cálcio. Cerca de 15 minutos de exposição ao sol, de três a quatro vezes por semana, estimulam a produção da vitamina D, beneficiando a saúde da mulher.

**Aconselharia as mulheres, quando se interrogam sobre os efeitos da idade no seu encanto, a consultarem menos o espelho do que o rosto dos seus contemporâneos.**

Marie Agoult, jornalista e escritora



# Inimigo íntimo

**O HPV é uma das principais doenças sexualmente transmissíveis no mundo, infectando mais de 40% dos adultos sexualmente ativos. Nos homens provoca lesões sem maiores consequências, enquanto nas mulheres pode provocar câncer de colo de útero.**

As doenças venéreas, também conhecidas como DST ( Doenças Sexualmente Transmissíveis ) são infecções transmitidas através de relações sexuais. Vírus, fungos, protozoários e bactérias são os principais agentes causadores destes tipos de moléstias.

Uma das principais formas para se evitar tais doenças é o uso correto e freqüente de preservativos. Os vírus, bactérias e fungos acabam sendo transportados pelo sêmen e por fluídos sexuais. Desta forma, a utilização da camisinha, tanto masculina quanto feminina, impede a transmissão dos agentes causadores.

Na maior parte das vezes as lesões causadas pelos HPV são limitadas e regredem espontaneamente. Um tipo de lesão frequente causada pelo HPV é a verruga vulgar da pele ou a "crista de galo".

Felizmente, a grande maioria das mulheres infectadas pelo HPV terá regressão completa da infecção mesmo sem qualquer tratamento. No entanto, um percentual de mulheres poderá desenvolver infecções crônicas e doenças muito sérias, como o comprometimento do aparelho

reprodutor, infertilidade, doenças neonatais, lesões pré-malignas, câncer anal e do colo do útero e até mesmo a morte. Por isso, é preciso tratar sempre destas doenças de forma rápida e correta.

## Os mais contaminados

Até recentemente, acreditava-se que o número de mulheres com o vírus era maior do que o número de homens com ele. Uma pesquisa descobriu que isso não é verdade. Enquanto 14% das mulheres brasileiras possui algum tipo de HPV, mais de 50% dos homens está contaminado. Entre eles, 30% possuem o vírus que pode levar ao câncer; 38% possuem um tipo não cancerígeno, e 32% têm mais de um tipo de HPV.

## Outras doenças sexuais

Além do HPV, muitas outras doenças infecciosas são transmitidas através do ato sexual. Algumas podem também ser transmitidas por vias não sexuais, porém são menos frequentes. Entre elas estão a gonorréia, herpes genital, candidoma, sífilis, AIDS e infecções na uretra e na vagina causadas por bactérias, vírus, protozoários e fungos. As doenças sexualmente transmitidas afetam pessoas de ambos os sexos, de todas as raças e de todos os níveis sociais. Isso reforça a necessidade de cuidados e preservativos em todo contato sexual.



**O risco aumenta quando a pessoa possui muitos parceiros sexuais e com a prática de sexo anal**

**O HPV é responsável por 95% dos cânceres do colo do útero no mundo.**

**Há mais de cento e cinquenta tipos de HPV, mas a maioria é inofensiva e sem sintomas**

**Além do uso de preservativos durante as relações sexuais, o ideal é que todas as mulheres, com vida sexual ativa, se submetam ao exame de diagnóstico precoce de alteração de colo de útero, isto é, o exame preventivo, para garantir a cura da paciente. "Quanto mais precoce o diagnóstico, maior a chance de cura", afirma a ginecologista Dalla Benetta.**

**"Eu fiz a escalada da montanha da vida removendo pedras e plantando flores".**

Cora Coralina, poetisa



# Beleza natural

***O culto à beleza e à juventude movimentou bilhões de dólares em cosméticos, cirurgias plásticas, tratamentos contra rugas, celulites e gordurinhas inconvenientes. Tudo para atender a um padrão imposto pelos meios de comunicação que contraria a história do corpo feminino***

Desde as civilizações antigas até os grandes pintores da Idade Média, as pinturas e esculturas retratavam as mulheres com quadris largos e seios fartos, sendo permitida inclusive uma barriguinha sem maiores traumas. Isso porque o ideal de mulher estava diretamente relacionado à sua capacidade de ser mãe. E o cérebro masculino é condicionado a avaliar justamente essa capacidade. Por mais que a publicidade apresente outro padrão de beleza, inconscientemente, os homens preferem as “cheinhas”, um padrão que a indústria da moda tem desrespeitado nos últimos anos. Vejamos como o corpo da mulher foi sendo admirado ao longo da história:

***A peste negra eliminou quase dois terços da população européia no fim da Idade Média. A opulência, sinônimo de saúde, reafirmou a beleza das gordinhas***

***Após a Segunda Guerra Mundial, a busca de emprego por parte das mulheres exigiu uma beleza mais masculina. Entram na moda ombros largos, como os da atriz Joan Crawford***

### ***Pré-História - Cheinhas***

Pinturas e esculturas antigas apresentam a mulher com muitas curvas, demonstrando que eram bem alimentadas e capazes de gerar filhos saudáveis.

### ***Século 8 - Barriga, sim!***

Quanto mais barriguda, mais bonita. Valia até colocar enchimento sob a roupa para aumentar a região abdominal.

### ***Século 17 - Cintura de pilão***

Aos poucos, o ideal de beleza feminina foi exigindo formas frágeis. A cintura foi afinando às custas de espartilhos e até de cirurgias para remoção da última costela. No final do século XIX, chegou-se ao “corpo perfeito”: cintura de 40 cm.

### ***Século XX, anos 20 - Peito achatado***

A emancipação feminina pôs fim aos espartilhos. O belo eram as silhuetas cilíndricas – cintura, seios e quadris parecidos nas medidas. As mulheres enrolavam faixas para achatar seios e quadris.

### ***Anos 50 - Forma voluptuosa***

Como uma forma de celebrar a vida, após os horrores da segunda guerra, a

cintura afina e as formas são como as de Marilyn Monroe.

### ***Anos 60 - Muito magra***

A magreza da modelo Twiggy e seus traços de boneca tornaram-se características desejadas pelas mulheres. Começa o sonho de ser eternamente jovem.

### ***Anos 80 - Corpo sarado***

O corpo musculoso, como o de Madonna, simboliza o poder sobre os homens. Os músculos torneados também espantavam o medo da Aids, que deixava os soropositivos muito magros.

### ***Anos 90 - Tipo top model***

As modelos Linda Evangelista, Cindy Crawford, Claudia Schiffer e, no Brasil, Luiza Brunet trazem de volta o padrão de beleza clássico, saudável e com curvas.

### ***Século XXI - Anorexia e silicone***

A modelo Kate Moss determina que todas sejam absolutamente magras. A anorexia cresce entre as adolescentes. Mas as mulheres querem seios grandes, sili-conados. O nome do padrão atual é Gisele Bündchen.



# Jeito brasileiro

**A carta de Pero Vaz de Caminha pode ser considerado o primeiro documento sobre a beleza feminina brasileira. Numa época em que a magreza era sinal de empobrecimento, fome e doença, a carta elogia a mulher indígena, "limpa e gorda"**

Desde o século XVII, quando o espartilho foi utilizado para comprimir a cintura da mulher e projetar seus seios, se esboçava um novo padrão de beleza feminina: o corpo violão. Esse modelo perdura até os dias de hoje.

No entanto, ao longo do século XX, foram sendo valorizadas as modelos, atrizes e apresentadoras de TV, loiras e magras. Dessa combinação, surge um tipo de beleza irreal, que exige das mulheres o uso de uma série de cremes e artifícios.

A moda atual reforça essa imagem,

apresentando suas roupas em desfiles com modelos magérrimos.

A brasileira típica, morena, baixa e bunduda, não corresponde a esse padrão. Insatisfeita, lota academias e faz do Brasil o vice-campeão mundial em número de cirurgias para fins estéticos. São mais de 360 mil por ano.

Mas essa obsessão tem sido questionada, e vários autores propõe alternativas. Veja abaixo, dicas de como andar na moda com o seu corpo e ser feliz:



**O padrão de beleza atual pode ser representado pela boneca Barbie: loira, alta, cintura finíssima, quadris grandes e seios fartos**

## Cada corpo, um estilo

**Tita Aguiar**, autora do livro "Personal Stylist - guia de consultores de imagem", classifica o corpo feminino em cinco grupos, e ensina alguns truques para atenuar o que não lhe agrada e para destacar o que é mais bonito. Confira essas dicas, descobrindo qual estilo combina mais com seu tipo de corpo. Faça a sua moda:

**Corpo ampulheta:** ombros e quadris da mesma largura, cintura definida, coxas mais grossas e costas largas. Deve valorizar a marca da cintura, com utilização de detalhes nesta área.



cheinhos, procure sempre algo com manga. Os tons mais escuros vão para cima.

**Corpo retângulo:** medidas de coxas e quadris semelhantes, cintura não definida, braços e pernas mais finos, poucas curvas. A idéia é criar uma falsa cintura. Use peças com cintura marcada como corselets e tops cinturados. Evite abotoamentos duplos e boleros. Detalhes como pences são úteis.



**Corpo triângulo:** quadris e coxas são mais acentuados que ombros e devem ser minimizados, utilizando tons mais escuros. Cores e estampas na parte superior e adornos no pescoço e brincos desviam a atenção para a parte mais alta do corpo. Em caso de seios pequenos, usar decotes fechados, colarinhos ajustados e detalhes que puxem a atenção para cima.



**Corpo triângulo invertido:** muito busto, ombros largos, quadril estreito e pernas finas. A roupa deve ser justa na parte de cima e utilizar saias, vestidos e calças mais soltinhas. Para seios grandes, evite peças inteiras e opte por decotes generosos. Caso os braços sejam mais



**Corpo oval:** Formas arredondadas e volume nos quadris, cintura e busto. Barriga proeminente. O ideal é não marcar nada. Evite peças justas ou largas demais. Decotes mais profundos em U ou V e cores escuras dão as primeiras amenizadas. Evite blusas ou vestidos sem mangas e principalmente com alças finas. Tecidos de fibras naturais como o linho, algodão e seda pura são recomendados. Desista de calças com cós baixo demais ou muito apertado.



**13% das cirurgias plásticas por motivo estético são feitas por adolescentes, sinal de ansiedade precoce diante da beleza padronizada**



# Recomeçar

**Uma nova chance na vida de milhares de mulheres. Assim é o projeto *Maria Marias*, voltado para qualificar profissionalmente detentas e reintegrá-las à sociedade**



**A população encarcerada feminina é composta por 22 mil detentas, 5% do total de presos no Brasil**

**A maioria têm entre 20 e 35 anos, é chefe de família, tem mais de dois filhos menores, e possui baixo nível de estudos**

**Em São Paulo, de cada quatro mulheres presas apenas uma tem advogado, por falta de recursos**



10

Em cinco anos de atividades, mais de 1.500 mulheres encarceradas tiveram a oportunidade de aprender uma profissão e desenvolver seu lado empreendedor, através do projeto *Maria Marias*. Criado em 2006 pelo Ministério da Justiça, Sistema S (Sesi, Senai, Senac) e Sebrae, o projeto foi iniciado na Penitenciária Estadual Feminina, em Tucum, no município de Carriacica.

O projeto tem por base a valorização da condição feminina e das questões éticas. São oferecidas palestras e oficinas sobre higiene e saúde, alimentação, doenças sexualmente transmissíveis e preparação para o retorno ao lar. Na área de capacitação profissional, elas aprendem a fazer doces e salgados, confeitaria, panificação e preparação de bolos, manicure, depilação e modelagem de sobancelha, borda-

do, pátina e costura industrial, além de informática e empreendedorismo.

O dinheiro que essas mulheres recebem vai para a família. A esperança delas é ter um emprego quando deixarem o presídio.

A detenta **Ronilda Martins** fala com satisfação das bonecas que faz. "A gente aprende e tem oportunidade lá fora. De um pedaço de retalho, fiz minhas bonecas". Após concluir os cursos, ela participa de outro trabalho, cortando couro para customizar blusas e franjas para roupas de rodeio. A psicóloga **Carla Marson** resalta outro fator positivo do projeto: "Além de aprenderem bastante, a pena também é reduzida. A cada 18 horas de curso é um dia a menos na cadeia. É uma chance que as mulheres têm para retornarem preparadas e qualificadas para a sociedade".

## *Pelo fim da violência doméstica*

A Lei Maria da Penha quer proteger as mulheres vítimas de violência doméstica. É fruto de anos de discussão entre o governo brasileiro e milhões de mulheres vítimas de agressões físicas e psicológicas e de violência sexual.

De acordo com o IBGE, 63% das agressões físicas contra as mulheres acontecem no ambiente doméstico e seus agressores são pessoas com relações pessoais e afetivas com as vítimas.

A lei leva o nome da farmacêutica cearense **Maria da Penha Maia Fernandes** que ficou paraplégica após sofrer agressões de seu marido, Marco Antônio Herédia Viveiros, um professor universitário.

O processo durou 22 anos. Inicialmente ele foi condenado a 15 anos de prisão, depois a condenação foi anulada e por fim foi condenado novamente a 10 anos.

Quando uma mulher entra com uma representação contra o agressor, se existe uma relação íntima de afeto, é marcada uma audiência com os dois. Se o casal está junto ou tem filhos, ele é encaminhado para um curso. Se é dependente químico terá que frequentar o grupo Alcoólicos Anônimos e a vítima é encaminhada para tratamento psicológico.

O juiz também pode decretar uma medida protetiva para evitar que algo ruim aconteça com quem que procurou ajuda.

# Vencendo limites

**Os deficientes visuais enfrentam o preconceito e a exclusão social, superam as barreiras e conquistam espaços na sociedade. É o caso de Sandra Pagotto. Vaidosa, não abre mão do salto alto e do batom.**

Você está no ponto à espera de um ônibus ou na calçada aguardando o semáforo fechar. De repente vem em sua direção alguém caminhando com o auxílio de uma bengala ou de um cão guia. Qual a sua reação? Apesar de ser comum deficientes visuais irem a shoppings, parques, escolas e clubes, eles ainda despertam olhares admirados, curiosos e surpresos.

A comerciante **Marlene Emiliano Barbosa**, 56 anos, fica impressionada com a agilidade que eles têm. “Não sei como o cego consegue ir de um lado ao outro sem cair, sem bater com a cara na parede. Acho que eu nem sairia de casa”.

Na verdade, sair de casa sem saber o que vai encontrar na rua já é uma conquista. Os perigos estão espalhados por todos os lugares da cidade: calçadas desniveladas, obras, buracos, carros estacionados em cima das calçadas são exemplos de armadilhas que oferecem risco à integridade física do indivíduo.

### Família

O apoio da família é muito importante para o crescimento e independência do deficiente. A privação sensorial não o impede de se vestir, abotoar roupas, varrer a casa, trabalhar, passear e fazer outras

atividades. “É como se fosse uma criança descobrindo a vida. Só que sem enxergar”, completa a assistente social **Sandra Mara Pagotto**, deficiente visual. A família precisa cuidar do deficiente, sem excessos e sem dar tudo na mão.

“Minha mãe não me deixou ser internada, como os médicos queriam. Ela me incentivava a andar de salto alto e com livros na cabeça para manter a postura. Além disso, eu tinha que varrer a casa, lavar vasilhas, mesmo que não ficasse muito limpo. Assim, eu aprendi, cresci e adquiri confiança em mim”, relata Sandra.

### Emprego

O deficiente visual é um dos grupos que mais enfrenta resistência para ser contratados. Há 350 mil deficientes visuais com carteira de trabalho no Brasil, mas apenas 3% estão empregados.

Para não ficar desempregado, o indivíduo acaba escondendo suas potencialidades e exerce atividades que não é do seu agrado. Sandra Pagotto lembra que só está trabalhando na sua área profissional devido à Lei de Cota para deficientes.

## 64% dos cegos são mulheres

A cegueira por causas evitáveis atinge mais mulheres do que homens. Há indícios de que as mulheres têm mais chance de desenvolver doenças oculares, como catarata ou síndrome do olho seco, devido a questões hormonais. Além disso, como cuidam da saúde da família, ficam mais expostas a doenças infecciosas, como o tracoma por exemplo. Além disso, muitas não têm poder de decisão sobre gastos com a própria saúde, evitando a ida ao médico.



**“Tenho uma família linda. Um filho de 12 anos maravilhoso e um marido muito amado. Eles me tratam como se eu enxergasse.”**

**Sandra Pagotto**

**“Em casa, tudo deve estar na mesma ordem, como a escova de dente, para não usar a escova de outro”**

**“Sou muito feliz. Não preciso enxergar com os olhos da face para ser feliz. Vejo com os olhos do coração. A deficiência está na pessoa que não dá valor ao que tem na vida. O ser humano tem que querer. Se desejar realmente, ele transforma a deficiência em eficiência. Isso não me deixa desistir nunca. Chorando, caindo, levantando, ficando decepcionada com alguns, agradecendo sempre. Assim, sigo minha vida. Sandra**



# Livre, leve e solta

**As mulheres representam mais de 70% do público consumidor de produtos eróticos, seja para apimentar a relação, seja para o seu próprio prazer**



Os sex shops nasceram na Alemanha, para cuidar da saúde sexual das mulheres. Na década de 1980, as lojas se voltaram para o mercado masculino, vendendo filmes pornográficos e shows de striptease. Nos últimos 10 anos, houve a retomada dos sex shops para mulheres.

Uma pesquisa realizada, em 2007, pela Associação Brasileira de Empresas do Mercado Erótico (Abeme), revela que as mulheres são as maiores consumidoras de produtos eróticos do país. Apesar dos números não serem precisos, por causa da receita de atividades com boates de striptease, môtéis e casas de suíngue, calcula-se que elas movimentem cerca de R\$ 800 milhões por ano.

A dona da loja Feminine Moda Íntima, **Claudia Serpa**, afirma que cerca de 80% de seu lucro vem de produtos eróticos. "Há mulheres que sustentam a família com a venda de produtos eróticos", completa.

## Preconceito

Apesar da popularização das lojas e do lançamento de filmes como "De pernas pro ar", ainda existe muito preconceito no Brasil quando o assunto é produto erótico. Nos Estados Unidos, 50% da população adulta já experimentou um vibrador. No Brasil, esse número não passa de 15%.

A técnica em enfermagem S.A.P, 37 anos (não quis revelar seu nome), ficou muita apreensiva quando entrou pela primeira vez em um sex shop. Hoje, passados 12 anos, ela continua frequentando essas lojas, porque gosta de inovar. "É sempre bom fazer surpresas para o namorado. Além dele gostar, a gente também se sente bem em fazer algo novo".

## Sigilo total

Para quem têm vergonha de entrar em um sex shop, as lojas investem em ambientes discretos. A comerciante e proprietária da Feminine Moda Íntima, **Claudia Serpa**, 40, mantém dentro de sua loja um espaço reservado atrás de um suposto provador.

"As mulheres podem até trazer os filhos aqui. Do lado de fora, a única coisa que a criança vê são camisolas e lingerie. Atrás da cortina é que ficam os produtos", conta. O consumidor também pode adquirir o que mais lhe agrada, no conforto de sua casa, acessando o site da loja ou solicitando a visita de uma vendedora.

## Aprendizado

Além dos produtos dos sex shops, está aumentando a procura por cursos sobre sensualidade. O excesso de informação gratuita, principalmente na internet, apesar de nem sempre estar correto, desperta a curiosidade feminina.

Palestras sobre sexualidade, pompoarismo e danças eróticas são algumas das opções. A personal sexy, **Vanusa Shinayder**, 40, ministra cursos relâmpagos e cursos de longa duração. "É interessante para a mulher. É algo que, com certeza, vem fortalecer a relação", afirma.

A terapeuta naturalista e professora do curso de pompoarismo (ginástica dos músculos vaginais), **Mikka Wentz**, 54 anos, explica que muitas mulheres procuram ajuda por causa da falta de instrução sexual. A professora revela que, em 90% dos casos, suas alunas não conhecem o próprio corpo

**A Loja do Prazer é o maior sex shop do País. O site recebe mais de um milhão de visitantes ao mês e fatura oito mil pedidos**

**O primeiro sex shop do País, o Complement, surgiu em 1978. A rede de lojas chegou a ter 22 unidades, mas fechou as portas por causa do Plano Collor**



*"Dai-me Senhor, a perseverança das ondas do mar, que fazem de cada recuo um ponto de partida para um novo avanço".*

Gabriela Mistral, poetisa

# Cores, estampas e brilho

**O que pensar de uma coleção de 700 esmaltes? E de uma garota que pinta as unhas três vezes por semana? Ou de uma loja de cosméticos que vende 19.000 unidades em apenas dois dias? Cada vez mais sensuais e ousados, os esmaltes conquistaram as unhas femininas**



Coloridas, neon e enfeitadas, as unhas perderam a timidez e inovam a beleza feminina. A clássica “francesinha”, feita com esmalte branco, hoje é realizada com qualquer cor. Há também quem pinte mãos e pés com cores diferentes, faça desenhos de flores, animais, listras ou estampas, além da aplicação de pedrarias, como o strass.

**Bianca Fischer**, 23 anos, Fernanda Degan, 22 anos, publicitária e **Camila Zatz**, 25 anos, bióloga de Maringá (PR), do blog [loucasporesmalte.com.br](http://loucasporesmalte.com.br), consideram que o boom dos esmaltes no Brasil é reflexo do atual aumento dessa tendência em outros países.

**Mônica Araujo**, arte-educadora e arte-terapeuta do site [www.9ml.com.br](http://www.9ml.com.br), avalia

que o despertar para as novas cores aconteceu em 2006, quando a Chanel lançou o Black Satin e celebridades, como Mary-Kate Olsen e Victoria Beckham, se renderam ao esmalte preto.

**Patrícia Porta**, da coordenação de promoção e merchandising da Impala, revela que desde 2003 faz desfiles e parcerias com vários estilistas, valorizando os esmaltes como acessório de moda.

Para **Danielle Francischetto**, 40 anos, dona de salão de beleza, a mulher passou a ser mais exigente e isso refletiu nas unhas. “Aquela ideia de que deveríamos ser frágeis e delicadas ficou no passado. Estamos cada vez mais sensuais e ousadas, abusando das cores e possibilidades nas mãos”.



Caso precise, afaste-as com uma espátula e remova apenas o excesso. Assim, você mantém um pouco dessa proteção.

### Formato ideal das unhas dos pés

Por aguentarem o peso do corpo e por sofrerem constantes traumas nos sapatos, unhas cortadas em formato arredondado correm risco de encravar. As unhas dos pés devem ter formato quadrado, e os cantos das unhas devem ultrapassar um pouco o limite do dedo.

### Material individual

Todo material usado para fazer mão e pé deve ser de uso pessoal ou ser esterilizado. Isso vale para alicates, espátulas e itens descartáveis, como pauzinhos de laranja, lixa de unha e de pés. Não aceite itens reutilizados. Você pode pegar uma micose ou uma doença mais séria, como hepatite viral.

**As primeiras unhas pintadas surgiram na China, há 5 mil anos e indicavam a posição social das pessoas**

**Cleópatra rainha no Egito, ordenou que só ela poderia usar a cor vermelha. Quem não respeitasse essa ordem era condenado à morte**

**Um profissional da área que atenda oito clientes por dia pode ganhar até R\$ 2 mil por mês**

13



## Cuidado com as unhas

Fazer as unhas pode trazer riscos à saúde e à beleza de suas unhas. Confira as dicas de Lucia Mandel :

### Evite o ressecamento

Unhas ressecadas ficam quebradiças, opacas e com manchas brancas. O principal vilão é o removedor de esmalte. Evite os que são à base de acetona. Se suas unhas já estão ressecadas, fique um tempo sem esmalte e use cremes hidratantes.

### Hora de cortar

Use lixa ao invés de cortar suas unhas. Isso previne que elas quebrem, principalmente se estiverem ressecadas. Se for cortar, faça após o banho ou depois de hidratá-las com água morna.

### Cuidado com as cutículas

As cutículas protegem unhas e dedos de inflamações e infecções causadas por fungos ou bactérias. O ideal é não mexer nelas.

# Barreiras

***Na maior parte das empresas, os homens têm prioridade sobre as mulheres, e a maioria das empresas faz discriminação de gênero. O Brasil entrou no século 21 sem dar às mulheres os mesmos direitos concedidos aos homens***

***Os dados são da pesquisa Perfil Social, Racial e de Gênero das 500 Maiores Empresas do Brasil, realizada pelo Instituto Ethos em parceria com a Organização Internacional do Trabalho (OIT), o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), o Fundo das Nações Unidas para a Mulher (Unifem) e a Fundação Getúlio Vargas (FGV-SP), conduzida pelo IBOPE***

- No Brasil, de cada 10 cargos executivos existentes nas grandes empresas, 9 ficam com os homens e apenas um é ocupado por mulheres.

- No nível de gerência, de cada 10 cargos, dois são das mulheres e oito dos homens.

- Nas chefias, as mulheres são três e os homens, sete.

- As mulheres também estão em menor número no chão das fábricas e nos cargos funcionais e administrativos: 3,5 contra 6,5.

Estudos realizados em 23 empresas multinacionais no Brasil confirmam que praticamente todas apresentam, em maior ou menor grau, algum problema ligado à discriminação de gênero. Em alguns casos, as empresas não aceitaram fornecer dados. Foi o caso da rede de supermercados Wal-Mart. Mas foi possível apurar que a cadeia de supermercados pratica discriminação de gênero: a média salarial das mulheres é menor que a dos homens.

Os homens ocupam 90% dos cargos executivos nas grandes empresas brasileiras. Com um detalhe: são brancos, o que também demonstra a discriminação racial. A presença de mulheres e negros é bem reduzida se comparada à participação desses grupos na população economicamente ativa.

Ainda mais grave é a situação no ABN AMRO, que era o segundo maior banco estrangeiro em atuação no Brasil, com 22.500 funcionários. A pesquisa apurou que elas não são promovidas, sofrem assédio moral e trabalham muitas vezes em um ambiente inadequado à sua condição. Além disso, as mulheres ocupam funções de menor remuneração. O banco reconheceu o problema e criou o "Programa Diversidade" para combatê-lo.

Na empresa Chocolates Garoto, as mulheres já foram maioria, mas recebiam menos do que os homens. Atualmente, conquistaram direitos iguais, mas são apenas 38% dos funcionários.

## ***Dupla jornada***

No Brasil, além dos baixos salários, ocupação de postos precários, discriminação na contratação e na ascensão profissional, a mulher ainda tem que cuidar dos filhos e da casa, tarefas que lhes são tradicionalmente atribuídas.

## ***As mulheres negras sofrem mais***

Se a situação da mulher em geral é marcada pela discriminação, a da mulher negra tende a ser ainda mais difícil:

- O salário médio da trabalhadora negra continua sendo a metade do salário da trabalhadora branca;

- A trabalhadora negra começa mais cedo a trabalhar e se aposenta mais tarde;

- Mesmo quando sua escolaridade corresponde à da companheira branca, a diferença salarial gira em torno de 40% a mais para a branca;

- 71% das mulheres negras estão em ocupações precárias e informais; contra 54% das brancas e 48% dos brancos;

- Mulheres negras têm um índice maior de desemprego em todo país. A taxa de desemprego das jovens negras é de 25%.

## ***Sindicalização***

Também é pequena a participação das mulheres nos sindicatos. Entre os sindicalizados, apenas 36% deles são mulheres, e menor ainda é o número das que participam de direções sindicais. O Sindialimentação é um caso atípico: amplo número de sindicalizadas e boa participação na diretoria.



# Presidenta Dilma

**Uma mulher assume o governo do país com o compromisso de liderar uma das maiores economias do mundo, porém, ainda repleta de desigualdades sociais**

No dia 01 de janeiro de 2011, tomou posse oficialmente **Dilma Rousseff**, a primeira mulher presidente do Brasil. A economista e ex-ministra da Casa Civil do governo Lula, contou com o apoio do presidente para a sua eleição. Independentemente do partido e das alianças políticas, o momento é histórico para os brasileiros.

A eleição de Dilma Rousseff é um sinal dos novos tempos. Todos os governantes eleitos possuem uma série de responsabilidades com a nação. Mas, como toda mulher, Dilma assume exercendo mais que o papel

de presidenta: ela se torna representante de ideais, de luta e de sonhos que viram realidade. Dilma entra para a história como um exemplo de mulher brasileira.

Mas essa história está apenas começando. Cabe ao povo, maior responsável por esse fato histórico, exercer mais uma vez seus direitos, que é cobrar por justiça e por um país melhor.



## Abrindo caminhos

A luta pelo voto foi a primeira grande bandeira do movimento feminino, no início do século XX. No Brasil, as mulheres votaram pela primeira vez em 1928, no Rio Grande do Norte, mas esse direito só foi aprovado em 1932, com Getúlio Vargas. A lei permitia o voto das solteiras, das viúvas com renda própria e das casadas com autorização dos maridos. Apenas em 1946, caíram as restrições ao voto da mulher.

A **Primeira prefeita** eleita para uma prefeitura no Brasil foi a fazendeira **Alzira Soriano**, em 1928, na cidade de Lajes, no Rio Grande do Norte. Ela ficou no cargo até 1930, quando o Congresso anulou os votos de todas as mulheres da cidade.

A **Primeira deputada** eleita pelo voto popular foi **Maria do Céu Fernandes**, também no Rio Grande do Norte.

A **primeira Senadora** foi **Eunice Michilles**, do Amazonas, que assumiu o cargo em 1979, após a morte do senador João Ramos de Lima. A primeira senadora negra foi eleita no Acre, a médica **Laélia Alcântara**.

A **primeira governadora** eleita, em 1994, no Maranhão, **Roseana Sarney**. Mas a primeira a governar um Estado foi Iolanda Fleming, em 86, no Acre, para completar o mandato de Nabor Júnior.

## Desafio capixaba

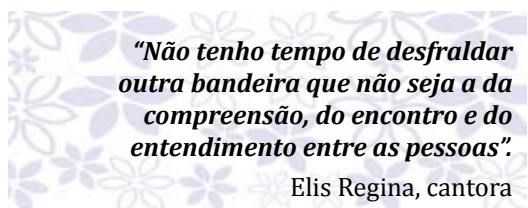
O nosso estado conta, hoje, com 3 deputadas federais, a senadora **Ana Rita** e a ministra **Iriny Lopes**, da Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres. Para Iriny, atuar na política deve ser entendido como uma luta diária pela justiça social.

Apesar da boa representação federal, a nível estadual a presença da mulher é pequena. Apenas três mulheres estão entre os 30 deputados estaduais e são apenas sete prefeitas em 75 municípios.

Vila Velha, Vitória e Cariacica nunca tiveram uma mulher à frente da prefeitura. Na Câmara de Vereadores de Vila Velha, atualmente não há nenhuma mulher vereadora. No mandato anterior, apenas **Linda Morais** atuou.

O mandato de Linda foi comprometido com o cidadão, com a defesa do meio ambiente, com a nossa categoria e com todos os trabalhadores. Um trabalho reconhecido inclusive pelos demais vereadores.

Em 2012, é hora de aumentar novamente a participação da mulher na política.



*“Não tenho tempo de desfraldar outra bandeira que não seja a da compreensão, do encontro e do entendimento entre as pessoas”.*

Elis Regina, cantora

**Em 2010, foram eleitas 44 deputadas federais e 12 senadoras - um total de 56 mulheres no Congresso Nacional. Um pequeno avanço comparado com 2002, quando eram 53 mulheres. Números tímidos em relação ao potencial feminino e que não têm crescido de forma significativa**

**Nosso Sindicato se orgulha do mandato de vereadora exercido pela diretora Linda Morais, entre 2005 e 2008**

**15**





## *Apenas Mulher*

*Mulher divisão, função, conjunção  
Mulher concreta, reta, discreta  
Mulher querida, atrevida, resolvida  
Mulher general, animal, normal  
Mulher decisão, complicação, situação  
Mulher sapeca, atleta, moleca  
Mulher valente, atraente, descrente  
Mulher trapaceira, faceira, roqueira  
Mulher complicada, motivada, animada  
Mulher ilusão, ocasião, precisão  
Mulher bonita, encolhida, dividida  
Mulher criança, esperança, aliança  
Mulher inocente, vidente, crente  
Mulher sensacional, que ama etc e tal  
Mulher amiga, distraída, iludida  
Mulher todo dia, mulher mãe,  
Mulher das favelas e das aquarelas,  
Mulher das ruas e das passarelas  
Mulher mutilada, surrada, discriminada  
Mulher nem bonita e nem feia  
Mulher de areia e de veia  
Mulher igual e original  
Mulher mãe, mãe mulher  
Apenas MULHER!*

*Silvia Trevisani*



*Sindicato dos Trabalhadores e das Trabalhadoras  
em Alimentação do Estado do Espírito Saato  
Vitória, ES, março de 2011  
Dia Internacinal da Mulheres*