



A Mulher da Alimentação



Órgão oficial do SITIPAN - Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias de Panificação, Confeitarias, Massas Alimentícias, Biscoitos, Produtos de Cacau, Balas, Doces, Conservas Alimentícias, Carnes e Derivados, Milho, Trigo, Soja, Mandioca, Torrefação e Moagem de Café, Café Solúvel e Rações Balanceadas de Belo Horizonte, Contagem, Esmeraldas, Juatuba, Florestal, Mateus Leme, Mariana, Ouro Preto, Itabirito, Moeda, Congonhas, Ouro Branco, Barbacena, Betim, Lagoa Santa, Igarapé, Pedro Leopoldo, Ribeirão das Neves, Matozinhos, Vespasiano, Jaboticatubas, Sabará, Caeté, Itabira, Nova Lima, Rio Acima, Raposos, Ibirité e Brumadinho. N° 39 - Março de 2008

*Quem é Você, Mulher?

Quem é você mulher,
que tem em suas mãos o poder de toda transformação?
Quem é você mulher,
que faz um pequenino lugar, um ninho de amor e afeição?
Quem é você mulher,
que abriga dentro de si o calor, o afeto e a mansidão do amor?
Quem é você mulher, que é capaz de sorrir, quando sente vontade de chorar,
que é capaz de calar quando quer falar, que é capaz de rezar, quando custa crer?
Quem é você mulher, que acredita no amor, quando à sua volta reina desamor,
que é capaz de amar, quando todos ensinam a odiar, que busca sem trégua a verdade,
num mundo de mil mentiras, que é capaz de perdoar quando todos querem condenar?
Quem é você mulher, que afaga, que critica, que repreende, que educa,
que defende, que incentiva, que corrige e ensina a orar?
Você ensina a verdade e ensina a paz;
Você transmite a coragem, o carinho, a fé, a união e o amor;
Você mulher, é símbolo de carinho e dedicação,
Sobretudo, porque você é mulher!

** José Raimundo Corrêa dos Santos*

Homenagem do Sitipan às mulheres trabalhadoras do setor da panificação. Parabéns!

Para você, MULHER!

Nesta edição, que foi escrita especialmente para a mulher trabalhadora do setor da panificação, você encontrará diversos assuntos de seu interesse. Você poderá se informar melhor sobre os seus direitos e ainda conhecer alguns outros que são garantidos pela Constituição Federal. Traz, também, dicas de como cuidar do corpo, da pele, dos cabelos e etc. Enfim, muitas dicas para deixar você mais bonita!

Saiba mais sobre os seus direitos

Página 3

Confira algumas dicas de beleza

Página 4

“Como sobreviver em festas e recepções com buffet escasso”

Trabalhador(a): vem aí a “Semana de Teatro do Sitipan” que acontecerá no próximo mês de abril. No dia 15, terça-feira, você poderá assistir à peça “Como sobreviver em festas e recepções com buffet escasso”, com o ator Carlos Nunes. Venha se divertir, esta será uma ótima oportunidade para você dar umas boas risadas. Não perca tempo, associe-se já e concorra a ingressos. Informações: (31) 3222-0814.



Editorial

Todo dia é dia da Mulher

Nesta edição especialmente, pedimos licença aos nossos companheiros para falar às nossas companheiras – mulheres trabalhadoras e que tão bem representam a nossa categoria. O momento é oportuno e merece, além da nossa atenção, muito respeito e admiração.

Sabemos que a mulher brasileira é batalhadora, é GUERREIRA. Sua luta não é de agora, começou bem cedo. Ainda no ano de 1924, elas já reivindicavam o direito de voto. E conseguiram!

É sabido também que as mulheres brasileiras há muito deixaram de ser apenas mães, donas-de-casa, esposas, e vêm, cada vez mais, conquistando espaços até então exclusivos aos homens. Prova disso é a sua força de trabalho, presente nas mais variadas atividades – padarias, confeitarias, taxistas, caminhoneiras, frentistas, pedreiras, executivas, ministras, presidente da República e tantas outras.

Além da dupla jornada de trabalho, as mulheres também são responsáveis pelo sustento das suas casas. Hoje, no Brasil, elas representam 30% dos chefes de família e ganham, em média, 65% do valor dos salários dos homens, muitas vezes pelo mesmo trabalho.

Nosso compromisso com as mulheres vai além da luta pelos seus direitos trabalhistas. Pois, acreditamos que ainda há um longo caminho a ser percorrido, em busca do respeito à sua dignidade pessoal, social e profissional. E nesse caminhar toda a sociedade precisa estar de mãos dadas, estar atenta à questões que, apesar de toda a evolução, ainda são justificativas para a intolerância, o preconceito, a desigualdade de direitos e as diferentes formas de violência a que as mulheres são submetidas.

O que queremos de fato é que as comemorações pelo seu dia sejam uma constante e que não tenhamos que criar datas ou leis específicas para lembrar ou cobrar, o que vocês, mulheres brasileiras, já têm garantidos na Constituição Federal – igualdade de direitos e deveres entre homens e mulheres.

Você, mulher trabalhadora, que muito nos orgulha com a sua dedicação e o bom desempenho de suas atividades, saiba que sempre poderá contar conosco. Esta casa, que conta com um setor dedicado a vocês, o Departamento Feminino, você sempre será bem-vinda.

Para nós do Sitipan, todo dia é Dia da Mulher. Parabéns!

Altacyr Barros de Mello

Presidente do Sitipan

Fernanda Maria Sampaio

Diretora e coordenadora do Departamento Feminino do Sitipan

Saiba como nasceu o Dia Internacional da Mulher

No dia oito de março de 1857, operárias de uma fábrica de tecidos, na cidade de Nova Iorque, fizeram uma grande greve. Ocuparam a fábrica e reivindicaram melhores condições de trabalho, tais como, redução na carga diária de trabalho de 16 horas para 10 horas, equiparação de salários com os homens (as mulheres chegavam a receber até um terço do salário de um homem, para executar o mesmo trabalho), e tratamento digno no ambiente de trabalho. A manifestação foi reprimida com total violência. As mu-

lheres foram trancadas dentro da fábrica, que foi incendiada. Aproximadamente 130 tecelãs morreram carbonizadas, num ato totalmente desumano. Porém, somente no ano de 1910, durante uma conferência na Dinamarca, ficou decidido que oito de março passaria a ser o "Dia Internacional da Mulher", em homenagem às mulheres que morreram na fábrica. Em 1975, por meio de um decreto, a data foi oficializada pela Organização das Nações Unidas (ONU).

Somente com a Constituição Federal de 1937, a mulher brasileira adquiriu o direito de votar e ser votada. Mesmo assim, as mulheres ainda hoje participam bem menos que os homens da vida política e eleitoral do País. Com o objetivo de aumentar essa participação, a Lei nº 9.504, de 30 de setembro de 1997, no parágrafo terceiro do artigo 10, estabelece que, do número de vagas resultante das regras previstas neste artigo, cada partido ou coligação deverá reservar o mínimo de 30% (trinta por cento) e o máximo de 70% (setenta por cento) para candidaturas de cada sexo.



Direitos reprodutivos, você conhece?



De acordo com a Constituição Federal o planejamento familiar é direito de todos, e o Sistema Único de Saúde (SUS) deve garantir, em sua rede hospitalar, os seguintes serviços:

- ✓ assistência à concepção e contracepção;
- ✓ atendimento pré-natal;
- ✓ assistência ao parto, ao puerpério e ao neonato;
- ✓ controle das doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), além do controle e da prevenção do câncer cervico-uterino e do câncer de mama.

Saiba também: A Lei nº 10.317, de 6 de dezembro de 2001, assegura às pessoas comprovadamente carentes a realização gratuita dos exames de DNA nas investigações de maternidade e paternidade.

Sitipan, há mais de 60 anos ao lado da mulher trabalhadora.

Expediente - SITIPAN - Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias de Panificação, Confeitarias, Massas Alimentícias, Biscoitos, Produtos de Cacau, Balas, Doces, Conservas Alimentícias, Carnes e Derivados, Milho, Trigo, Soja, Mandioca, Torrefação e Moagem de Café, Café Solúvel e Rações Balanceadas de Belo Horizonte e Região/MG Rua Curitiba, 689, 13º andar, Centro, Belo Horizonte - MG - CEP: 30170-120. - E-mail: panis@gold.com.br - Telefone: (31) 3222-0814 - Redação e edição: Jornalista Helenna Dias (MTb:11.912/MG) - Produção Gráfica: WDesign Comunicação



Este jornal foi impresso em papel 100% reciclável (75% pré-consumo e 25% pós-consumo)



Direitos iguais para homens e mulheres

Embora a Constituição garanta a igualdade de direitos e deveres entre homens e mulheres sabemos que, na maioria das vezes, isto não acontece. Avançamos sim, mas ainda há muito que se fazer. Não podemos aceitar comportamentos que ainda demonstram atitudes de preconceito e discriminação contra as mulheres. Por isso, você que é mulher, deve conhecer os seus direitos e fazer com que eles sejam cumpridos. Conheça alguns deles:

- ✓ Homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações, conforme o artigo 5º;
- ✓ garante à mulher gestante trabalhadora, sem prejuízo do emprego e do salário, licença de 120 dias, determina o artigo 7º, inciso XVIII.;
- ✓ E ainda, a proteção do mercado de trabalho da mulher mediante incentivos específicos, propõe o inciso XX desse artigo;
- ✓ O artigo 226, parágrafo 5º, estipula que os direitos e deveres referentes à sociedade conjugal são exercidos igualmente pelo homem e pela mulher.

Veja, abaixo, alguns direitos conquistados pelas mulheres sindicalistas e inseridos na CLT e na Constituição Federal

Deve existir igualdade no pagamento?

O artigo 7º, que trata dos direitos dos trabalhadores, no inciso XXX, estabelece a proibição de diferença de salários, de exercício de funções e de critério de admissão por motivo de sexo, idade, cor ou estado civil. Na prática isso significa que, para o mesmo trabalho, homens e mulheres devem receber o mesmo pagamento.

FIQUE ATENTA! Nos últimos anos, importantes alterações na legislação trabalhista beneficiam a mulher. Entre elas, mencionamos algumas:

- considerar o sexo, a idade, a cor ou situação familiar como variável determinante para fins de remuneração, formação profissional e oportunidades de ascensão profissional (Inciso incluído pela Lei nº 9.799, de 26/05/1999);
- exigir atestado ou exame, de qualquer natureza, para comprovação de esterilidade ou gravidez, na admissão ou permanência no emprego (Inciso incluído pela Lei nº 9.799, de 26/05/1999);
- proceder o empregador ou preposto a revistas íntimas nas empregadas ou funcionárias. (Inciso incluído pela Lei nº 9.799, de 26/05/1999).

Quais os benefícios específicos para a maternidade da mulher trabalhadora?

Licença maternidade: a Lei nº 10.421, de 15 de abril de 2002, incluiu a licença maternidade de 120 dias, sem prejuízo do emprego e do salário, na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). É considerado parto o nascimento, mesmo de natimorto, a partir do sexto mês de gravidez. Se necessário, a licença-maternidade poderá ser prorrogada, mediante atestado médico. No caso de aborto, a segurada terá direito a duas semanas de licença e salário-maternidade proporcional.

Salário-maternidade: têm direito ao benefício, por ocasião do parto, todas as trabalhadoras que mantenham vínculo empregatício ou que contribuam para a Previdência como avulsas ou pagantes individuais. A segurada empregada ou trabalhadora avulsa deverá receber valor mensal igual à sua remuneração integral, enquanto a trabalhadora doméstica tem direito a receber valor mensal igual ao seu último salário de contribuição.

Duração do salário-maternidade: é a mesma da licença-maternidade: 120 dias. A contagem pode ser iniciada no oitavo mês de gestação, mediante apresentação de atestado médico, ou a partir da data do parto, pela apresentação da certidão de nascimento.

Quem paga? o pagamento é feito pela Previdência Social, mas os sindicatos e as empresas que mantenham convênio com a Previdência podem pagar o benefício diretamente a segurada. Caso a segurada tenha dois empregos ou exerça duas atividades simultaneamente, terá direito a um salário-maternidade para cada emprego/atividade.

Garantia de emprego: a trabalhadora grávida não pode ser despedida desde o início da gravidez até cinco meses após o parto.

✓ **Amamentação:** a trabalhadora tem direito a dois descansos especiais, de meia hora cada, durante sua jornada de trabalho para amamentar a criança até que ela mesma complete seis meses. O período pode ser prorrogado, mas somente mediante atestado médico. Nas empresas com mais de trinta empregadas, deve existir espaço adequado para a amamentação.

Adoção: de acordo com a Lei nº 10.421, de 15 de abril de 2002, ficam garantidos a licença e o salário-maternidade às mulheres que adotem ou estejam com

a guarda judicial de uma criança, para fins de adoção. A duração da licença vai de 30 a 120 dias, dependendo da idade da criança. O início dos benefícios da licença começa a partir da data de deferimento da medida liminar nos autos de adoção ou da guarda judicial.

Existe auxílio doença para as trabalhadoras com AIDS?

A Lei nº 7.670, de 8 de setembro de 1988, que estende os benefícios aos portadores da Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (SIDA/AIDS), garante licença para tratamento de saúde e aposentadoria, tanto para as trabalhadoras celetistas quanto para as funcionárias públicas diagnosticadas com a doença. O auxílio doença e a aposentadoria, nesse caso, são independentes do tempo de contribuição, bem como a pensão por morte paga aos dependentes. O auxílio doença da celetista será calculado de acordo com as contribuições da assegurada e será concedido às empregadas quando incapacitadas para o trabalho por mais de 15 dias.

Fique sabendo: é ilegal discriminar trabalhadoras com a doença, pois elas devem ser julgadas segundo sua capacidade para o trabalho.

Informe-se! Você que é mulher trabalhadora do setor da panificação e quer saber mais sobre os seus direitos, procure o Departamento Feminino do Sitipan, que conta com uma equipe treinada para lhe atender. Mas lembre-se, é preciso marcar um horário. Basta ligar no (31) 3222-0814.

Trabalhador(a): juntos podemos fazer muito mais pela categoria. Associe-se já!



Cuidando da sua beleza

Você trabalha fora, e quando chega em casa ainda cuida das crianças, da casa e do companheiro. Cuidar da mente e do corpo também faz bem à sua saúde, levanta a auto-estima e ainda deixa toda mulher mais bonita. Aí vão algumas dicas bem simples para você pode se produzir. E o que é melhor, sem gastar quase nada.

Para o rosto

- Para limpar a pele, misture uma colher de chá de óleo de amêndoa com um pouco de açúcar cristal, aplique sobre o rosto massageando com movimentos circulares. Faça isso uma vez por semana.
- Dica importante: faça sempre o uso regular de protetor solar. Procure a ajuda de um profissional da área da saúde, que poderá indicar o produto ideal para cada tipo de pele.
- Quando aplicar creme no rosto, não use o dedo, use uma espátula e lave-a após o uso. Assim, você evita a contaminação do produto.
- Quando usar tintura para os cabelos, proteja a pele em volta das orelhas, a testa e a nuca com vaselina, para não manchar a pele.

Sobrancelhas

- Para descobrir o lugar exato onde suas sobrancelhas devem começar e terminar, olhe-se no espelho e coloque um lápis na lateral do nariz. O ponto onde o lápis encostar indica onde é o começo da sobrancelha. A seguir coloque o lápis no canto onde termina o olho e você saberá onde a sobrancelha deve terminar.
- Procure fazer as sobrancelhas logo depois do banho, assim os poros estarão abertos com o vapor e os pêlos sairão mais facilmente e com menos dor.
- As sobrancelhas podem ser escovadas com um mini-pente, usando-se um pouco de gel ou rímel incolor para fixá-las.

Para o corpo

- Para se hidratar, beba pelo menos dois litros de água por dia, e, após o banho, use sempre um hidratante.
- Para evitar a oleosidade e a flacidez (temos que começar a se cuidar desde cedo), você deve sempre tomar banho morno, porque a água quente deixa a pele seca. Use sabonetes de glicerina, ou mesmo aqueles de bebê, que são mais suaves e não agredem a pele. E não use o sabonete em excesso.
- A bucha vegetal é ótima para remover as células mortas, mas não esfregue com força, e faça isso apenas duas vezes por semana, para não irritar a pele.
- Quando usar desodorante, passe-o na pele seca. A umidade compromete a eficácia do produto.
- Enxugue muito bem os pés para evitar odores. Troque as meias de nylon pelas de algodão. No verão então, deixe o nylon às moscas.

Maquiagem

- ao invés de jogar fora os restos de batom, tire o que sobrou e junte tudo em uma panela deixando em banho-maria até derreter. Coloque num potinho e você terá criado um batom personalizado.
- se o seu batom estiver derretendo, ponha-o na geladeira por alguns minutos.
- um lápis preto ou marrom pode fazer a diferença na sua maquiagem. Faça o contorno nos olhos acima, abaixo, por dentro ou por fora. Você também pode usá-lo como sombra, espalhando com o dedo. Para economizar, mantenha-o sempre fechado.
- se você tiver olhos pequenos não use delineador, por que ele os diminui ainda mais.
- Use rímel apenas nos cílios superiores, para não carregar o visual. Se o rímel estiver ressecado, pingue algumas gotas de soro fisiológico, assim ele poderá ser usado mais algumas vezes.
- Para a maquiagem durar mais tempo, antes de passá-la, passe uma pedrinha de gelo envolta em gase. O gelo fecha os poros e faz com que a maquiagem dure mais tempo.
- Mantenha os cremes longe do sol e da umidade, tudo isso pode estragá-lo e causar danos a sua pele e cabelos. Antes de usar produtos importados, olhe se sua formula pode ser usada em nosso clima tropical.

Para ter cabelos saudáveis

- ingerir alimentos de cor laranja, como por exemplo, abóbora e cenoura, garantem aos cabelos a vitamina A, essencial para a saúde do cabelo.
- evite fazer dietas radicais, que ocasionam a falta de nutrientes necessários para o fortalecimento dos fios.
- Não saia de casa com o cabelo molhado, evitando assim que ele seque absorvendo a poluição presente no ar. Não durma com os cabelos presos, isso pode provocar a queda dos fios.
- Caspa, eu? Ponha de molho um punhado de cravo-da-índia e depois ferva em um litro de água por 10 minutos. Use esta água para enxaguar os cabelos após o banho.

Importante: sua beleza depende também de cuidados com a sua alimentação e seu corpo. Coma corretamente, evite doces, comidas gordurosas e refrigerantes. Sempre beba muita água e pratique exercícios físicos, como caminhada, que, além de manterem sua saúde em dia, não custam nada. E o mais importante, procure sempre a ajuda de um profissional.

