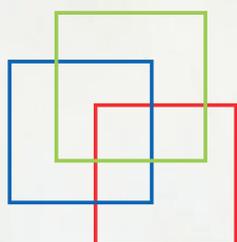




Organização
Internacional
do Trabalho

100
1919-2019



FORTALECENDO OS SINDICATOS DE TRABALHADORAS DOMÉSTICAS

Módulo 4: Condições de Trabalho

Fortalecendo os Sindicatos de Trabalhadoras Domésticas

Copyright © Organização Internacional do Trabalho (OIT) 2019
Primeira impressão 2019

As publicações da Organização Internacional do Trabalho (OIT) possuem direitos autorais de acordo com o Protocolo 2 da Convenção Universal dos Direitos Autorais. No entanto, pequenos trechos delas podem ser reproduzidos sem autorização, desde que a fonte seja indicada. Para direitos de reprodução ou de tradução, a solicitação deve ser feita para ILO Publications (Direitos e Licenciamento), CH-1211 Geneva 22, Switzerland, or by email: rights@ilo.org. A Organização Internacional do Trabalho é favorável a essas solicitações.

Bibliotecas, instituições e outros(as) usuários(as) registrados em uma organização de direitos de reprodução podem fazer cópias de acordo com as licenças que lhes foram emitidas para esse fim. Visite www.ifrro.org para encontrar a organização de direitos de reprodução em seu país.

Título principal: Fortalecendo os sindicatos de trabalhadoras domésticas

Idioma: Edição em português

ISBN:978-92-2-134109-3 (impresso)

ISBN: 978-92-2-134110-9 (pdf)

ILO Cataloguing in Publication Data

As designações empregadas nas publicações da OIT, que estão em conformidade com a prática das Nações Unidas, e a apresentação de seu material não implicam a expressão de qualquer opinião por parte da Organização Internacional do Trabalho sobre o status legal de qualquer país, área ou território ou de suas autoridades ou sobre a delimitação de suas fronteiras.

A responsabilidade pelas opiniões expressas em artigos assinados, estudos e outras contribuições cabe exclusivamente a seus autores, e a publicação não constitui um endosso pela Organização Internacional do Trabalho das opiniões expressas neles.

A referência a nomes de empresas e produtos e processos comerciais não implica seu endosso pela Organização Internacional do Trabalho, e qualquer falha em mencionar uma empresa, produto ou processo comercial específico não é um sinal de desaprovação.

Informações sobre publicações e produtos digitais da OIT podem ser encontradas em www.ilo.org/publns.

Impresso no Brasil

ROTEIRO MÓDULO 4

Introdução e boas vindas. Objetivo dessa formação: discutir e se informar sobre a saúde e a segurança das trabalhadoras domésticas. Propor atividades de autocuidado e criar um ambiente de apoio mútuo.

TEMA 1

Trabalho digno e seguro

Ao final dessa discussão, espera-se que as participantes tenham discutido as seguintes ideias:

- Principais problemas relacionados às condições de trabalho das trabalhadoras domésticas.
- Conexão entre condições de trabalhos indignas e injustas e opressões de gênero, raça e classe.

Itens abordados:

- Saúde e segurança
- Violência e assédio
- Trabalho infantil doméstico
- Trabalho forçado
- Inspeção do trabalho

1 Pergunte às participantes o que elas consideram ser um trabalho digno e seguro.

Anote as respostas em uma folha de papel. Organize os itens em duas colunas: o que está na lei / o que não está na lei.

Indique os itens que estão na lei:

- Jornada de trabalho
- Fornecimento de equipamento

- Seguro acidente
- Proteção contra o assédio
- Segurança da gestante

Aborde o passo a passo para se proteger no trabalho (apresentado no Módulo 4) e relembre as principais informações sobre queimaduras.

Anote as informações em uma folha de papel para que todas as participantes possam visualizar.

2 Pergunte quem conhece a definição de assédio e os diferentes tipos de assédio.

Lembre aqui:

- as definições de assédio moral, sexual e violência sexual e as leis que protegem as trabalhadoras domésticas;
- os principais números sobre este tema: em 2017, 42% das mulheres afirmaram terem sofrido assédio sexual, sendo 29% na rua, 22% no transporte público e 15% no local de trabalho.

Informe sobre onde denunciar e buscar apoio.

3 Prepare exemplos (que podem ser tirados de casos reais que chegaram ao sindicato) de assédio, trabalho insalubre, trabalho forçado e trabalho infantil.

Peça para que as participantes os classifiquem e comentem sobre esses casos.

Na roda de conversa, peça para que cada uma fale com que idade começou a trabalhar e em que função. Use as respostas para abordar o tema do trabalho infantil.

Lembre os principais números, e que o trabalho infantil doméstico é proibido no Brasil, ou seja, não pode ser executado por pessoas menores de 18 anos.

- Em 2011, havia 258 mil crianças trabalhando no trabalho doméstico.
- Dessas, 93% são meninas, e 68% são negras.
- Por volta de 18 milhões de crianças e adolescentes realizam afazeres domésticos dentro de suas próprias casas.

Faça a conexão com trabalho forçado e trabalho escravo.

4 Explique as dificuldades da inspeção do trabalho no caso do trabalho doméstico

Finalize esse tema explicando a conexão entre condições de trabalho injustas e perigosas e as questões de gênero, raça, classe, de acordo com o texto do Módulo 4. Enfatize que condições desfavoráveis, inseguras e injustas de trabalho não acontecem por acaso nem são problemas individuais, mas fazem parte de uma estrutura na qual trabalhadoras domésticas não são vistas como trabalhadoras com direitos assegurados e seu trabalho é desvalorizado.

TEMA 2

Direitos para todas: as trabalhadoras domésticas imigrantes

Ao final dessa discussão, espera-se que as participantes tenham discutido as seguintes ideias:

- Desafios específicos enfrentados por trabalhadoras domésticas imigrantes.
- Importância de incluir trabalhadoras domésticas imigrantes no sindicato.

1 Lembre os dados

- 67 milhões de trabalhadoras domésticas no mundo, dessas 1 em cada 5 é uma imigrante internacional.
- A Convenção sobre Trabalho Decente para as Trabalhadoras e os Trabalhadores Domésticos (nº 189, de 2011), da Organização Internacional do Trabalho (OIT) aborda o tema das trabalhadoras domésticas imigrantes, ressaltando a igualdade de direitos entre elas e as trabalhadoras domésticas nacionais

Ressalte a igualdade de direitos entre imigrantes e brasileiras

2 Explique as principais dificuldades enfrentadas pelas trabalhadoras domésticas imigrantes

- idioma;
- falta de conhecimento da lei;
- preconceito, etc.

Relembre o papel fundamental do sindicato para informá-las e organizá-las.

A Lei nº 13.445, de 24 de Maio de 2017 (Lei de Migração 13.445/2017) garante a todos os estrangeiros o direito de participar de sindicatos.

3 Se tem imigrantes no grupo, peça para que compartilhem sua experiência.

Se não há nenhuma trabalhadora doméstica imigrante, abra a conversa sobre a situação das imigrantes, e sobre o que o sindicato pode fazer.

No texto do Módulo 4 há sugestões de ação para o sindicato.

TEMA 3

Trabalho doméstico desprotegido: diaristas e MEI

Ao final dessa discussão, espera-se que as participantes tenham discutido as seguintes ideias:

- Diferença legal entre trabalhadora doméstica mensalista e diarista.
- A possibilidade de contestar politicamente a definição de diaristas como trabalhadora autônoma.
- As vantagens individuais da contribuição como contribuinte individual para o Instituto Nacional de Seguro Social (INSS).
- A proibição da contratação de trabalhadoras domésticas mensalistas como Microempreendedoras Individuais (MEI).

1 Divida as participantes em 3 grupos:

- mensalistas com carteira assinada;
- diaristas;
- e MEIs.

Peça para que cada grupo faça uma lista dos direitos e deveres da categoria.

Em plenária, compare os direitos de cada categoria e construa uma tabela juntamente com as participantes. Essa atividade deve deixar claro as vantagens de ter a carteira assinada.

Ao final, distribua a cartilha que resume as diferenças entre esses diferentes grupos.

2 Pergunte ao grupo qual é a opinião que elas têm a respeito dessa diferença entre mensalistas e diaristas feita pela lei.

Elas acreditam que há razão para essa diferença? Essa diferença é justa?

Informe-as sobre a compreensão da Convenção nº 189, da OIT, que não faz esse tipo de distinção.

Discuta com as participantes o que pode ser feito pelo sindicato, no nível local e nacional, contra essa situação de injustiça.

TEMA 4

Saúde das trabalhadoras domésticas: autocuidado

Ao final dessa discussão, espera-se que as participantes tenham discutido as seguintes ideias:

- A importância do autocuidado para as trabalhadoras domésticas.
- Formas possíveis de autocuidado.

Organize a apresentação em torno de 3 temas: alimentação, atividade física e lazer.

1 Alimentação:

- Peça para que as participantes classifiquem alguns alimentos em saudáveis e não saudáveis e que indiquem o nível de caloria de cada um.

Explique o que é uma alimentação saudável, faça a sugestão da rotina indicada no Módulo 4, e fale da importância da alimentação para a saúde geral.

Distribua as cartilhas informativas.

2 Atividade Física:

- Explique a importância da atividade física.
- Pergunte quem pratica alguma.

Compartilhe as orientações gerais sobre atividades físicas apresentadas no Módulo 4 e distribua a cartilha.

Se tiver tempo, e/ou apoio de um parceiro, faça alguns exercícios de alongamento ou de respiração com as participantes.

Ressalte a importância dos exames médicos.

3 Lazer:

- Pergunte que tipo de lazer as participantes têm e de que atividades elas gostam.

Dê os exemplos de atividades de lazer, utilizando o texto do Módulo 4, e proponha atividades a serem organizadas pelo sindicato.

Peça para que as participantes se responsabilizem por alguma atividade de lazer.

Explique os sintomas de depressão e onde buscar ajuda. Se tiver um parceiro qualificado, inicie uma conversa sobre saúde mental.

Informe as participantes que o sindicato também pode ser um espaço para o autocuidado das filiadas. É possível organizar rodas de conversa, círculos de atividades, etc.

Caso o sindicato já organize alguma atividade desse tipo, informe as participantes.

Caso ainda não organize, convide-as para pensar em alguma atividade que promova o autocuidado coletivamente.

Fortalecendo os Sindicatos de Trabalhadoras Domésticas

MÓDULO 4

Condições de Trabalho

Neste módulo, utilizaremos a expressão “trabalhadora doméstica” no feminino, uma vez que a categoria é composta em sua maioria por mulheres. Entretanto, é importante ressaltar que homens também compõem a categoria e a utilização do gênero feminino não tem como objetivo excluir sua participação nas atividades.

Lembramos que, durante todo o treinamento, é fundamental incluir as trabalhadoras domésticas imigrantes que residem em sua região. Elas têm os mesmos direitos das trabalhadoras domésticas brasileiras.

Introdução

Este módulo tem como objetivo abordar alguns assuntos relacionados às condições de trabalho das trabalhadoras domésticas. Eles se relacionam com a situação de vulnerabilidade vivida pela maioria das trabalhadoras domésticas e, portanto, merecem atenção da categoria de forma coletiva.

É importante ressaltar que as questões aqui levantadas não são exceções, nem são problemas inevitáveis. Eles são problemas que tem origem na exploração da mão de obra para o trabalho doméstico. Os problemas relacionados às condições de trabalho das trabalhadoras domésticas acontecem, em grande medida, porque o trabalho doméstico remunerado é desvalorizado; porque as pessoas que executam o trabalho doméstico renumerado – mulheres, pessoas negras, imigrantes – sofrem discriminação. A estrutura de poder que organiza a sociedade e o Estado privilegia certos grupos em função do gênero, raça, classe e nacionalidade, e as pessoas que estão em desvantagem nessa organização sofrem com condições de trabalho e vida precárias.

Se esses problemas são estruturais, a sua solução deve passar pela ação coletiva da categoria das trabalhadoras domésticas. Nesse módulo, pedimos que a direção e as filiadas reflitam sobre suas condições e trabalho e pensem sobre como o sindicato pode agir para melhorar as condições de trabalho das trabalhadoras domésticas. Esse módulo busca, dessa forma, enfatizar a conexão desses assuntos com problemas estruturais da categoria.

Antes da reunião

Promovam um encontro com as lideranças do sindicato para discutir o conteúdo desse módulo. Reflitam sobre os exercícios propostos. Vocês gostariam de modificar os exercícios propostos? Caso desejem alterar os exercícios, tentem sistematizar em um papel as alterações desejadas, para facilitar o trabalho.

Lembrem-se de convidar as participantes para a reunião com antecedência. Deixem claro o objetivo da reunião e, se possível, organizem uma “creche” para o dia da reunião, de forma a facilitar a participação de mães e cuidadoras que não tenham com quem deixar os filhos.

Determinem também quem será a coordenadora da roda de conversa, ou seja, aquela pessoa que será responsável por liderar as discussões.

Tema 1

TRABALHO DIGNO E SEGURO

RESUMO PARA LEITURA E DISCUSSÃO ENTRE AS LIDERANÇAS

As condições nas quais o trabalho doméstico remunerado é executado expõem trabalhadoras domésticas a riscos específicos. Esse tipo de trabalho é realizado, de maneira geral, em residências particulares, sem outras colegas por perto e sem contato com outros trabalhadores, muitas vezes na informalidade, fazendo com que a trabalhadora doméstica esteja particularmente vulnerável a uma série de violências, abusos e negligências.

É importante entender essa vulnerabilidade no contexto das opressões sistêmicas que tem sido debatidas nos módulos que compõem esse material. A situação de vulnerabilidade vivida pelas trabalhadoras domésticas tem a ver com gênero, raça e classe. Como a maioria das trabalhadoras domésticas são mulheres, o assédio e a violência sexual acabam sendo frequentes para muitas. A discriminação e o preconceito ao qual essas trabalhadoras estão sujeitas em função de sua raça podem também se manifestar em forma de violência e de desrespeito às normas de segurança no trabalho. Como as trabalhadoras domésticas pertencem à classe trabalhadora, enfrentam sérias dificuldades para acessar a justiça e para negociar condições de trabalho seguras e dignas.

Há um padrão de condições de trabalho inseguras, violentas e desrespeitosas que pode ser enxergado não apenas como produto da ação individual de alguns empregadores, mas como marcas das estruturas que perpetuam a desigualdade e a injustiça na sociedade e atingem de maneira particular as trabalhadoras domésticas.

Considerando que essas condições de trabalho injustas e violentas afetam grande parte da categoria, podemos afirmar que o sindicato tem um papel em seu enfrentamento. É claro que o sindicato não é capaz de sozinho resolver qualquer um desses problemas. Mas o sindicato pode apoiar as trabalhadoras domésticas na conscientização sobre as condições de trabalho, na elaboração de campanhas, em negociações sobre condições de trabalho, etc. Cada sindicato poderá encontrar uma forma de agir sobre as condições de trabalho. É importante que as trabalhadoras domésticas percebam que, individualmente, é difícil lutar por melhores condições de trabalho. Entretanto, coletivamente, elas têm mais força e mais chances de projetar sua voz.

Abaixo, vamos abordar cinco tópicos de interesse sobre esse tema:

Saúde e segurança

As trabalhadoras domésticas estão expostas a riscos quando executam o seu trabalho. Em decorrência desses riscos, as trabalhadoras domésticas podem sofrer acidentes que resultem em danos físicos temporários ou permanentes, ou podem adoecer.

A Lei Complementar nº 150, de 1º de Julho de 2015 (LC 150/2015) torna obrigatória a contribuição social do empregador para seguro contra acidentes de trabalho (Artigo 34). Acidentes ocorridos na casa onde a doméstica trabalha são acidentes de trabalho, e envolvem, portanto, a responsabilidade do empregador. O empregador tem a obrigação de:

- Prover de equipamentos de segurança compatíveis com as atividades realizadas, como luvas, capacete ou chapéus, máscaras, sapatos antiderrapantes, etc.
- Garantir que o trabalho seja executado em ambientes bem iluminados e bem arejados.
- Respeitar a jornada de trabalho e não submeter a trabalhadora a atividades exaustivas.

Note também que a trabalhadora gestante pode pedir acomodações razoáveis para evitar prejudicar sua gravidez.

Dependendo do tipo de trabalho doméstico executado, certas reclamações são mais comuns. Pessoas que cozinham têm mais risco de sofrerem

queimaduras e cortes, babás têm problemas nas costas em função do peso que muitas vezes carregam, pessoas que fazem faxina estão mais sujeitas a quedas (de escadas ou em função de piso ensaboadado), motoristas podem ter problemas na coluna e jardineiros podem ter complicações relacionadas aos produtos químicos que manuseiam, queimaduras solares e dores nas costas.

As causas dos acidentes e adoecimento são várias. Sabemos que trabalhadoras domésticas trabalham muitas horas por semana e que o tipo de trabalho que executam é extremamente cansativo, o que pode contribuir para que ocorram acidentes e causar o adoecimento no médio e longo prazo.

Se o empregador tem a obrigação legal de fornecer um ambiente seguro de trabalho, e de prevenir acidentes, existem também algumas medidas que cada trabalhadora pode tentar implementar para se proteger:

- ▶ sempre usar luvas ao manipular produtos químicos, e se necessário, uma máscara (por exemplo quem tem problemas respiratórios);
- ▶ usar luvas também para cuidar de animais (trocar a areia do gato, etc.);
- ▶ sempre arejar e deixar as janelas abertas ao usar produtos como alvejante ou álcool;
- ▶ usar botas e proteção adequada para tarefas de limpeza profunda, jardinagem etc;
- ▶ pedir uma vassoura da altura do seu ombro, para evitar torcer as costas ou ficar muito inclinada, o que afeta a coluna;
- ▶ saber do seu limite em relação a pesos e cargas, e respeitar esse limite físico.

Queimaduras:

- ▶ evitar o contato de cabos elétricos com o fogão;
- ▶ tomar cuidado para não pingar água na panela de óleo quando for fazer frituras;
- ▶ se tiver uma pequena explosão ou um início de fogo, desligar imediatamente o cabo elétrico e o gás, e jogar um pano umedecido por cima da panela;
- ▶ em caso de situações mais sérias, ligue imediatamente para os bombeiros;
- ▶ sempre desligar a válvula depois de ter usado o gás (para cozinhar por exemplo).

Procedimentos em casos de queimadura:**Se a queimadura for causada por líquido superaquecido (água quente, alimentos quentes):**

- esfrie imediatamente a área queimada com água fria ou corrente com a finalidade de neutralizar a ação do calor;
- isole ou proteja a área queimada com um pano limpo;
- encaminhe imediatamente a vítima para o hospital.

Se a queimadura for causada por substância inflamável (álcool, gasolina, tiner):

- apague a chama com um pano limpo úmido (de preferência);
- esfrie a lesão com água gelada ou corrente;
- proteja a área queimada com um pano limpo;
- encaminhe imediatamente a vítima para o hospital.

Se a queimadura for causada por substância química (ácidos e bases):

- lave exaustivamente a área queimada com água corrente;
- proteja a área queimada com um pano limpo.

Se a queimadura for causada por corrente elétrica (fios e tomadas descobertas):

- desligue a fonte de energia (chave elétrica) ou afaste a fonte de energia (fio elétrico) com um isolante (pedaço de madeira), antes de socorrer a vítima.

(Fonte: Corpo de bombeiros de Minas Gerais: <http://www.bombeiros.mg.gov.br/component/content/article/27193-queimaduras-saiba-como-prevenir-e-cuidar.html>)

Além disso, nenhuma trabalhadora doméstica deve aceitar realizar tarefas que coloquem sua vida e sua integridade física em risco, como limpar o exterior de janelas em edifícios. É claro, sabemos que trabalhadoras domésticas que se colocam nessa situação muitas vezes não sentem que possuem escolha e por isso o papel do sindicato na conscientização é muito importante.

Pensando na saúde para além dos acidentes e doenças

Se pensarmos em saúde não apenas como a ausência de doenças, mas como um estado de bem estar físico, psicológico e social, precisamos olhar para além das condições de trabalho e considerar as condições de vida das trabalhadoras domésticas. O local onde moram, seu círculo social, a existência de serviços públicos de qualidade, segurança para si e sua família – todos esses fatores influenciam a saúde física e mental da trabalhadora doméstica.

Dessa forma, são muitos os desafios para a saúde da trabalhadora doméstica: é preciso considerar que o tempo que a trabalhadora doméstica gasta no deslocamento para o trabalho impede que ela se dedique ao lazer e à atividades físicas; a longa jornada de trabalho das trabalhadoras domésticas faz com que elas tenham pouco tempo para si e para cuidar da sua família; e muitas vezes não sobra dinheiro no final do mês para que a trabalhadora possa investir em sua saúde e de sua família. Essa situação pode aumentar o risco do desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes tipo II e hipertensão. Além disso, podem contribuir para o desenvolvimento da depressão, ansiedade e outros transtornos que afetam a saúde mental. Não é apenas o trabalho que adocece a trabalhadora doméstica, mas também as dificuldades que encontra em seu dia a dia e são relacionadas a sua condição de mulher trabalhadora.

É importante lembrar que a trabalhadora doméstica formalizada tem direito ao auxílio-doença, caso venha a sofrer um acidente no trabalho ou mesmo adoecer durante a vigência de seu contrato. Caso seja necessário, consulte o Instituto Nacional de Seguro Social (INSS) para saber mais sobre o benefício.



Assédio sexual prejudica o ambiente de trabalho e gera constrangimento a todos

CORREGEDORIA GERAL DA ADMINISTRAÇÃO

Violência e assédio

As trabalhadoras e trabalhadores domésticos, por trabalharem isolados dentro de residências particulares, estão particularmente sujeitos à violência e assédio (moral e sexual). É muito difícil saber o tamanho real desse problema no Brasil, uma vez que não temos dados que possam nos dizer, com certeza, quantas trabalhadoras domésticas passam por situações de violência.

Assédio moral é quando uma pessoa é exposta a situações humilhantes e constrangedoras, por meio de piadas, intimidação, constrangimento ou ameaças.

Assédio sexual é quando o empregador ou alguém de sua família ou que frequente o domicílio tenta submeter a trabalhadora a qualquer situação não desejada e constrangedora de natureza sexual, seja ela verbal (piadas, ameaças) ou física. Em outras palavras, o assédio sexual ocorre quando alguém faz piadas ou insinuações de natureza sexual, ou quando alguém tenta forçar um ato sexual, por meio de ameaças ou chantagens. É possível ocorrer assédio mesmo sem qualquer contato físico.

Trabalhadoras também estão sujeitas à **violência** no local de trabalho – agressões, empurrões, tapas são exemplos de violência sofridas por trabalhadoras domésticas. Esse tipo de agressão tem por objetivo humilhar, coagir, constranger e controlar a trabalhadora doméstica.

A **violência sexual** ocorre quando a trabalhadora é forçada a se submeter a qualquer tipo de ato de natureza sexual, seja por uma ameaça à sua integridade física ou por meio de chantagens ou outros constrangimentos.

O assédio sexual é punido pelo Artigo 216-A do Código Penal, inclusive no âmbito trabalhista. Para ser considerado assédio sexual no trabalho, a vítima precisa ter uma relação trabalhista com o agressor, mas não é necessário o ato ter acontecido no local de trabalho.

Em 2017, 42% das mulheres afirmaram terem sofrido assédio sexual, sendo 29% na rua, 22% no transporte público e 15% no local de trabalho.

É importante ressaltar que, apesar de utilizarmos toda a linguagem no feminino, **homens também podem ser vítimas de violência e assédio, sexual ou não**. Além disso, quanto mais frágeis forem as redes sociais das trabalhadoras (como é o caso das trabalhadoras domésticas migrantes), mais vulneráveis elas estão a esse tipo de violência.

A vítima de violência e/ou assédio pode sofrer sérias consequências físicas e psicológicas. A violência e o assédio têm um grande efeito sobre a auto estima da vítima – ela pode se sentir diminuída, humilhada, ou mesmo acreditar que fez algo para merecer as agressões. É importante ressaltar que toda a trabalhadora doméstica tem o direito de trabalhar em um ambiente saudável, onde seja respeitada como pessoa e tenha sua integridade, física e psicológica, protegida.

Para denunciar a violência contra a mulher, ligue 180.

Outras violências podem ser denunciadas pelo disque-denúncia de sua região (caso exista) e em uma delegacia próxima.

Procure também a Delegacia de Mulher na sua Região:

<http://www.policiacivil.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=9>

Ou o Ministério Público.

Trabalho infantil doméstico

O trabalho infantil doméstico acontece quando uma criança ou adolescente trabalha fora de seu núcleo familiar, em um domicílio, recebendo para isso uma remuneração ou não.

O trabalho infantil doméstico é, infelizmente, uma das formas mais comuns de trabalho infantil no Brasil, afetando principalmente meninas negras. A reprodução desse tipo de exploração ocorre por vários motivos. Algumas pessoas podem acreditar que o trabalho doméstico não é perigoso (como vimos acima, isso está muito longe de ser verdade); o racismo, sexismo e a discriminação fazem com que a infância das meninas negras e pobres seja menos valorizada na sociedade; as famílias das crianças que realizam essa atividade podem se ver sem escolhas diante da pobreza; entre outros fatores.

As consequências do trabalho infantil doméstico são gravíssimas. As crianças e adolescentes que realizam esse tipo de atividade:

- são extremamente vulneráveis em relação à violência e assédio;
- correm graves riscos à saúde, em função dos riscos de acidente e adoecimento relacionados ao trabalho doméstico;
- são privadas de oportunidades educacionais e sociais.



As graves consequências do trabalho infantil doméstico fizeram que ele fosse qualificado no Brasil em 2006 como uma das piores formas de trabalho infantil, de acordo com a definição proposta no Artigo 3º da Convenção sobre a Proibição das Piores Formas de Trabalho Infantil e Ação Imediata para sua Eliminação (nº 182, de 1999), da Organização Internacional do Trabalho (OIT). Essa Convenção determina que entre as **piores formas de trabalho infantil** estão aqueles trabalhos que, por sua natureza ou pelas condições em que são realizados, prejudicam a saúde e a segurança das crianças. A Convenção nº 182 da OIT foi ratificada pelo Brasil em 2000 e, desde então, o trabalho infantil doméstico é proibido no Brasil, ou seja, pessoas menores de 18 não podem executar essa atividade.

Mesmo assim, em 2011, havia 258 mil crianças trabalhando no trabalho doméstico. Dessas, 93% eram meninas, e 68% eram negras. Se estima também que por volta de 18 milhões de crianças e adolescentes realizam afazeres domésticos dentro de suas próprias casas.

Combater o trabalho infantil doméstico passa pela divulgação dos riscos inerentes a esse trabalho; pela conscientização a respeito dos direitos das crianças e adolescentes; e, também pela promoção de oportunidades para crianças e adolescentes e para suas famílias.

Denuncie casos de trabalho infantil doméstico ao Ministério Público do Trabalho:

<http://mpt.mp.br/pgt/servicos/servico-denuncie>

Disque 100 para denunciar ou ligue para o Tribunal Superior do Trabalho:

0800 644 3444.

É importante ressaltar que, quando uma criança ou adolescente realiza tarefas domésticas em sua casa, para sua família, não chamamos essa situação de trabalho infantil doméstico. Mesmo assim, vale a reflexão: quando pedimos para que crianças e adolescentes façam tarefas domésticas em casa, damos o mesmo nível de trabalho e responsabilidade para meninos e meninas? Estamos ensinando a nossos filhos e filhas que ambos são responsáveis pelas atividades domésticas? Ou estamos reproduzindo a ideia de que apenas as meninas são responsáveis pelo trabalho doméstico?

Trabalho forçado

Chamamos de trabalho forçado o trabalho exigido de uma pessoa sob ameaça ou sanção, quando essa pessoa não se ofereceu espontaneamente para isso. Para que essa definição fique mais clara, veja os exemplos abaixo.

É provável que uma pessoa esteja em situação de trabalho forçado:

- Quando uma pessoa trabalha sob ameaça física e acredita que não pode largar seu emprego sem colocar em risco sua segurança ou de sua família.
- Quando uma pessoa trabalha presa por uma dívida com o empregador.
- Quando o empregador retém os documentos da trabalhadora, que acredita que por isso não pode deixar seu trabalho.
- Quando a pessoa não tem liberdade para sair e/ou deixar seu trabalho.
- Quando o empregador ameaça reter o salário como punição ou para o pagamento de dívidas.

Essas situações são fortes indicadores de que uma pessoa está trabalhando em regime de trabalho forçado.

É possível que essa situação de restrição de liberdade seja acompanhada por outras violações de direitos do trabalho e direitos humanos, como jornada exaustiva, agressões, assédio e violência.

Estão particularmente vulneráveis ao trabalho doméstico forçado as crianças e adolescentes, as trabalhadoras domésticas que residem no domicílio onde trabalham e as trabalhadoras domésticas imigrantes.

Denuncie casos suspeitos de trabalho forçado ao Ministério Público do Trabalho:

<http://mpt.mp.br/pgt/servicos/servico-denuncie>

Inspeção do trabalho

Existe um órgão governamental responsável por garantir a saúde e segurança do trabalhador e da trabalhadora: a Secretaria de Inspeção do Trabalho (SIT). Seus funcionários, chamados de Auditores Fiscais do Trabalho, inspecionam locais de trabalho como fábricas, fazendas e empresas, para garantir que os trabalhadores e trabalhadoras gozem das garantias mínimas para um trabalho seguro e digno.

De maneira geral, existe o entendimento de que o local de trabalho da trabalhadora doméstica é um domicílio em primeiro lugar e, portanto, inviolável (isto é, agentes do Estado não podem entrar em domicílios sem um mandato judicial). Dessa forma, até o momento de elaboração desse material, o auditor fiscal do trabalho não pode inspecionar o local de trabalho da trabalhadora doméstica da mesma forma como inspeciona o local de trabalho dos demais trabalhadores. A inspeção do trabalho doméstico funciona da seguinte forma: as unidades locais do Ministério da Economia (ME) podem receber denúncias sobre violação dos direitos trabalhistas das trabalhadoras domésticas, incluindo a não assinatura da carteira de trabalho. O auditor fiscal do trabalho realiza a inspeção indireta, ou seja, solicita que o empregador ou algum adulto residente no domicílio compareça à unidade do ME para apresentar os documentos necessários para regularizar a situação. A fiscalização do local de trabalho, ou seja, dentro do domicílio, só pode acontecer com o consentimento por escrito do empregador. Em outras palavras: a capacidade de inspecionar as condições de trabalho da trabalhadora doméstica é ainda muito limitada.

Isso não significa que nada possa ser feito. Existem relatos de experiências inovadoras, como auditores e auditoras fiscais do trabalho que, ao realizar a inspeção de uma residência em um condomínio, buscam orientar trabalhadoras domésticas de outras residências dentro do mesmo condomínio.

Como já discutido, é papel do sindicato questionar normas que não atendem às demandas das trabalhadoras domésticas e também propor novas práticas que favoreçam a categoria.

Como funciona a inspeção do trabalho doméstico em sua região? Você conhece experiências inovadoras de inspeção do trabalho doméstico? Discuta com suas companheiras.

Guia



PARA CONVERSA

ATIVIDADE LIDERADA PELA COORDENADORA, COM A PARTICIPAÇÃO DE NOVAS INTEGRANTES DO SINDICATO E DEMAIS TRABALHADORAS DOMÉSTICAS INTERESSADAS

Ao final dessa discussão, espera-se que as participantes tenham discutido as seguintes ideias:

- Principais problemas relacionados às condições de trabalho das trabalhadoras domésticas.
- Conexão entre condições de trabalhos indignas e injustas e opressões de gênero, raça e classe.

Pergunte às participantes o quê elas consideram ser um trabalho digno e seguro? Quais são, em sua opinião, os maiores problemas enfrentados quando consideram as questões de saúde, segurança e violência no trabalho? Como o trabalho pode ser prejudicial à saúde?

▶ Anote as respostas em uma folha de papel. Tente organizar os itens em duas colunas: o que está na lei /o que não está na lei.

Indique os itens que estão na lei, e explique que a legislação estabelece uma série de parâmetros para que trabalhadoras domésticas tenham condições de trabalho adequada, como o limite da jornada de trabalho, direito a férias, obrigação por parte do empregador de fornecer o material adequado, etc. Lembre que todas as formas de assédio são punidas pela lei. Esses parâmetros foram negociados e conquistados a partir da luta das trabalhadoras domésticas. Entretanto, mesmo com a legislação, sabemos que as condições de trabalho de grande parte das trabalhadoras domésticas não são ideais, e que nem sempre a lei é respeitada.

Prepare exemplos (que podem ser tirados de casos reais que chegaram ao sindicato) de assédio, trabalho insalubre, etc. e peça para que as participantes os classifiquem (assédio moral, assédio sexual, trabalho forçado, trabalho

infantil) e determinem quais são legais ou ilegais. Abra a possibilidade de elas comentarem sobre esses casos.

Peça também para que reflitam sobre possíveis soluções para os problemas identificados. **Pergunte:**

- ▶ O que precisa ser feito para modificar os problemas que as participantes identificaram?
- ▶ É necessário mudar a legislação?
- ▶ É preciso fazer com que empregadores cumpram leis existentes? Como?

Explique a conexão entre condições de trabalho injustas e perigosas e a questão de gênero, raça, classe, de acordo com o texto acima. **Enfatize** que condições desfavoráveis, inseguras e injustas de trabalho não acontecem por acaso nem são problemas individuais, mas fazem parte de uma estrutura na qual trabalhadoras domésticas não são vistas como trabalhadoras com direitos assegurados e seu trabalho é desvalorizado.

Caso a questão do trabalho infantil doméstico e trabalho forçado não tenha surgido, **ofereça** uma explicação sobre esses assuntos, de acordo com o texto acima. Tome também cuidado ao tratar o tema do assédio e violência que pode ser muito sofrido para algumas participantes. Evite expor as pessoas diretamente, ou entrar em detalhes de suas vidas privadas. Ofereça à todas redes de apoio (número da Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher, cursos de Promotoras Legais Populares, canais de denúncia para o Ministério Público do Trabalho, por exemplo) e explique claramente os recursos legais para casos de assédio ou violência. Se possível, tenha uma pessoa de referência no sindicato para tratar dessas questões.

Tema 2

DIREITOS PARA TODAS: AS TRABALHADORAS DOMÉSTICAS IMIGRANTES

RESUMO PARA LEITURA E DISCUSSÃO ENTRE AS LIDERANÇAS

Estima-se que há por volta de 67 milhões de trabalhadoras domésticas em todo o mundo. Dessas, 1 em cada 5 é uma imigrante internacional. A Convenção sobre Trabalho Decente para as Trabalhadoras e os Trabalhadores Domésticos (nº 189, de 2011) da Organização Internacional do Trabalho (OIT) garante direitos trabalhistas iguais às trabalhadoras imigrantes, e proíbe toda forma de discriminação contra essa categoria.

No Brasil, as trabalhadoras domésticas imigrantes não são tão numerosas quanto as trabalhadoras domésticas brasileiras e muito provavelmente se concentram em algumas regiões metropolitanas. Caso ainda não haja muitas trabalhadoras domésticas imigrantes em sua região, ainda assim é preciso ter em mente as informações abaixo, para que o sindicato esteja preparado para incluir as trabalhadoras domésticas imigrantes como filiadas e mesmo na direção.

Como mencionamos no início de todos os módulos, as trabalhadoras domésticas imigrantes tem os mesmos direitos que as trabalhadoras domésticas brasileiras, inclusive o direito a se filiar ao sindicato. Para que uma trabalhadora doméstica estrangeira possa gozar de todos os seus direitos, é necessário que ela obtenha uma autorização de residência no país para fins laborais e, a partir disso, ela poderá obter todos os documentos necessários para trabalhar formalmente no país, como o Cadastro de Pessoa Física (CPF) e a carteira de trabalho. Esse processo pode ser complicado, caso a trabalhadora doméstica encontre-se em situação de vulnerabilidade, não fale a língua e não tenha acesso a um computador.

Para reflexão da diretoria: caso o sindicato seja procurado por uma trabalhadora doméstica estrangeira, seria possível ajudá-la, por meio da assessoria jurídica? O sindicato conhece organizações que prestam esse tipo de assessoria para trabalhadoras estrangeiras?

Embora a trabalhadora doméstica estrangeira possa gozar das mesmas garantias legais das brasileiras, sabemos que a realidade é bem diferente. As trabalhadoras domésticas imigrantes enfrentam alguns desafios específicos, como a barreira da língua, que dificulta o acesso a informações sobre seus direitos. Muitas vezes as trabalhadoras domésticas imigrantes não têm acesso a uma rede de apoio formada por familiares e amigos. As trabalhadoras domésticas migrantes também sofrem com o sexismo, e muitas vezes também sofrem com o racismo, discriminação e a xenofobia, isso é, o ódio à imigrantes. É comum que trabalhadoras domésticas imigrantes vivam na residência onde trabalham e não tenham acesso a oportunidades de aprendizado da língua portuguesa ou de socialização, o que torna sua situação particularmente vulnerável a abusos como violência, assédio e trabalho forçado.

Até 2017, o estatuto do estrangeiro em vigor no Brasil não permitia a sindicalização de trabalhadoras domésticas imigrantes. Entretanto, com a aprovação da Lei nº 13.445, de 24 de Maio de 2017 (Lei 13.445/2017) - que institui a nova Lei de Migração no Brasil - o direito de todos os trabalhadores estrangeiros de se sindicalizarem foi garantido.

Lutar por melhores condições de trabalho para trabalhadoras domésticas imigrantes é fundamental para garantir a valorização e o respeito a todas as trabalhadoras domésticas. A degradação de suas condições e o não respeito a seus direitos afeta toda a categoria. Os empregadores podem usar a falta de conhecimento e a fragilidade das trabalhadoras imigrantes para diminuir os salários e não respeitar a lei. Por isso, é fundamental que elas sejam incluídas nos sindicatos da categoria.

Questões para a diretoria do sindicato: vocês conhecem as trabalhadoras domésticas imigrantes de sua região? Alguma trabalhadora doméstica imigrante participa do sindicato? O sindicato conhece as organizações que trabalham pelos direitos das pessoas imigrantes?

Guia PARA CONVERSA

ATIVIDADE LIDERADA PELA COORDENADORA, COM A PARTICIPAÇÃO DE NOVAS INTEGRANTES DO SINDICATO E DEMAIS TRABALHADORAS DOMÉSTICAS INTERESSADAS

Ao final dessa discussão, espera-se que as participantes tenham discutido as seguintes ideias:

- Desafios específicos enfrentados por trabalhadoras domésticas imigrantes.
- Importância de incluir trabalhadoras domésticas imigrantes no sindicato.

Peça para que o grupo discuta a situação das trabalhadoras domésticas imigrantes. Na opinião das participantes, quais desafios adicionais elas enfrentam? Nesse momento, é muito importante que a coordenadora da roda de conversa fique **atenta** para responder a qualquer comentário que reproduza preconceitos contra imigrantes.

Pergunte às participantes: o que o sindicato pode fazer para que as trabalhadoras domésticas imigrantes conheçam as atividades do sindicato e sintam-se à vontade para fazer parte da organização?

Explique que lutar pelo respeito aos direitos das trabalhadoras domésticas imigrantes significa lutar pelos direitos de toda a categoria. Caso alguma trabalhadora doméstica imigrante esteja presente, incentive-a a participar das reuniões e eventos do sindicato.

Faça uma rodada de sugestões: pergunte às participantes o que o sindicato pode fazer para aumentar o número de filiadas imigrantes.

Sugestões:

- ▶ mapear os bairros onde as imigrantes moram;
- ▶ onde e quando for possível, ter panfletos nas línguas das trabalhadoras domésticas imigrantes (em geral, espanhol);
- ▶ criar parcerias com organizações de direitos dos imigrantes ou direitos humanos, que possam ajudar a informar as trabalhadoras domésticas imigrantes;
- ▶ ofereça momentos de lazer que considerem a diversidade cultural, por exemplo, nos dias de reunião, incentive as trabalhadoras domésticas imigrantes **a compartilharem músicas, trajes, brincadeiras e pratos típicos** de seu país ou falar um pouco de sua trajetória de vida;

Se alguma participante já faz parte de algum grupo de apoio, incentive sua participação ativa na organização de atividades do sindicato.

Tema 3

TRABALHO DOMÉSTICO DESPROTEGIDO: DIARISTAS E MICROEMPREENDEDORA INDIVIDUAL

RESUMO PARA LEITURA E DISCUSSÃO ENTRE AS LIDERANÇAS

De acordo com a legislação vigente em 2018, qualquer pessoa que exerça atividade remunerada de natureza não-lucrativa em um domicílio por mais de duas vezes na semana de forma contínua é uma trabalhadora doméstica e, portanto, deve ser contratada como uma trabalhadora doméstica, nos termos da Lei Complementar nº 150, de 1º de Julho de 2015 (LC 150/2015), com carteira assinada. Entretanto, sabemos que essa definição exclui muitas trabalhadoras que trabalham menos de dois dias da semana em um domicílio, conhecidas como diaristas.

Em geral, elas realizam as mesmas atividades que as trabalhadoras domésticas mensalistas, mas não gozam, de acordo com a lei, das mesmas proteções legais e dos mesmos direitos. Embora a finalidade do trabalho seja muito similar, entende-se que a continuidade do trabalho é diferente, em razão da frequência do trabalho em um domicílio.

A exclusão das diaristas das proteções legais garantidas pela LC 150/2015 e a Emenda Constitucional nº 72, de 2 de Abril de 2013 (EC 72/2013) representa um grande desafio para o aumento da formalidade no setor do trabalho doméstico e para a garantia de direitos para todas as trabalhadoras. É importante lembrar, para a ação política do sindicato, que essa é uma interpretação sobre a natureza do trabalho das diaristas que pode ser questionada politicamente.

De fato, a Convenção sobre Trabalho Decente para as Trabalhadoras e os Trabalhadores Domésticos (nº 189, de 2011), da Organização Internacional do Trabalho (OIT), ratificada pelo Brasil em 1º de fevereiro de 2018, não faz essa distinção entre trabalhadoras domésticas que trabalham menos ou mais dias na semana. Para a Convenção nº 189, trabalhadora doméstica é toda trabalhadora que realiza o trabalho doméstico no marco de uma relação de trabalho.

No momento da elaboração desse módulo, as diaristas que desejem contribuir para o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) podem fazê-lo como contribuinte individual, assim garantindo sua aposentadoria, salário-maternidade, pensão e auxílio-doença. Consulte uma agência do INSS para obter mais informações.

Algumas diaristas têm optado por se cadastrar como Microempreendedor Individual (MEI). Nessa modalidade, as diaristas têm os mesmos direitos da contribuinte individual no INSS, mas pagam uma taxa um pouco menor. Entretanto, elas têm as obrigações de uma microempresa. Uma Microempreendedora Individual deve obter um número no Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica (CNPJ), fazer relatório mensal de receitas, emitir e relatar notas fiscais e declarar anualmente o valor faturado. O não cumprimento desses requisitos pode causar o cancelamento do CNPJ e prejudicar o acesso à Previdência Social. Desta forma, é preciso considerar se essa opção realmente interessa às diaristas. Ademais, as trabalhadoras cadastradas em MEI não podem se sindicalizar nos sindicatos de trabalhadoras domésticas porque são legalmente consideradas como empreendedoras, e portanto, pertencem a outra categoria.

É importante lembrar que, como contribuinte individual ou como MEI, as diaristas permanecem excluídas de muitos dos direitos conquistados pela categoria das trabalhadoras domésticas, como: jornada não superior a 8 horas diárias ou 44 horas semanais; hora extra e adicional noturno; férias anuais remuneradas; aviso prévio proporcional, reconhecimento de acordos coletivos, entre outros.

Individualmente, é importante para a trabalhadora doméstica diarista buscar opções para reduzir a vulnerabilidade causada pela informalidade, e por isso o registro no INSS como contribuinte individual é importante. Entretanto, a luta política coletiva para incluí-las na categoria de trabalhadora doméstica e assim garantir diversos outros direitos é fundamental.

Mensalista com carteira assinada	Diarista	MEI
Carteira assinada Salário mínimo Jornada de 8 horas por dia e 44 horas semanais Horário de almoço Horas extras Adicional noturno 30 dias de férias 13° salário Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS) Seguro desemprego Aposentadoria Sindicalização Aviso prévio E todos os direitos da LC 150/2015	Contribuição individual e opcional ao INSS Sindicalização  não estão protegidas pela LC 150/2015	Contribuição individual ao INSS Pagamento mensal de R\$ 48 de tributos – essa taxa é fixa, independente do valor faturado Obter um CNPJ Fazer relatório mensal de receitas Emitir e relatar notas fiscais Declarar anualmente o valor faturado Não podem se sindicalizar nos sindicatos de trabalhadoras domésticas

Ressaltamos também que é proibida a contratação de trabalhadoras domésticas por mais de dois dias na semana como MEI. Essa modalidade não pode ser utilizada por empregadores para evitar estabelecer o vínculo empregatício com trabalhadoras domésticas que trabalhem mais de dois dias na semana em um domicílio, realizando atividades não lucrativas de forma contínua.

O vínculo empregatício entre o empregador e a trabalhadora doméstica que trabalha mais de dois dias na semana em um domicílio é protegido pela LC 150/2015. O empregador tem o dever de assinar a carteira de trabalho nesses casos. Esta é a única forma de garantir os direitos conquistados pelas trabalhadoras domésticas.

Guia



PARA CONVERSA

ATIVIDADE LIDERADA PELA COORDENADORA, COM A PARTICIPAÇÃO DE NOVAS INTEGRANTES DO SINDICATO E DE MAIS TRABALHADORAS DOMÉSTICAS INTERESSADAS

Ao final dessa discussão, espera-se que as participantes tenham discutido as seguintes ideias:

- Diferença legal entre trabalhadora doméstica mensalista e diarista.
- A possibilidade de contestar politicamente a definição de diaristas como trabalhadora autônoma.
- As vantagens individuais da contribuição como contribuinte individual para o INSS.
- A proibição da contratação de trabalhadoras domésticas mensalistas como MEI.

Divida as participantes em 3 grupos:

- ▶ mensalistas de carteira assinada;
- ▶ diaristas;
- ▶ e MEIs.

Peça para que cada grupo faça uma lista dos **direitos e deveres** da categoria. Em plenária, **compare os direitos de cada grupo de trabalhadoras domésticas**, e construa uma tabela junto com as participantes. Essa atividade deve deixar claro as vantagens de ter a carteira assinada.

No final, distribua a cartilha que resume as diferenças de estatuto.

Pergunte ao grupo qual é a opinião que elas têm a respeito dessa diferença entre mensalistas e diaristas feita pela lei. Elas acreditam que há razão para essa diferença? Essa diferença é justa? Informe-as sobre a compreensão da Convenção nº 189 da OIT, que não faz esse tipo de distinção.

Discuta com as participantes o que pode ser feito pelo sindicato, no nível local e nacional, contra essa situação de injustiça?

Explique que a inclusão das diaristas como trabalhadoras domésticas é muito importante para fortalecer a categoria, afinal, o número de diaristas tem crescido e hoje essas trabalhadoras não podem contar com a mesma proteção legal das trabalhadoras domésticas e com os mesmos direitos.

Informe as diaristas presentes que elas têm a opção de contribuir para o INSS como contribuintes individuais, mas que, embora isso seja importante para que elas não fiquem descobertas em caso de doença, gravidez e aposentadoria, essa não é uma solução definitiva para este grupo.

Discuta também a questão do registro como MEI com as participantes. **Informe-as** que diaristas podem se registrar como Microempreendedoras Individuais, assim garantindo os mesmos benefícios do INSS que a contribuição individual, mas com algumas obrigações legais extras. Cada diarista deve escolher o regime que achar melhor, mas é importante destacar que essas opções ainda as excluem dos mesmos direitos assegurados às trabalhadoras domésticas com carteira de trabalho assinada. **Informe** às presentes que alguns empregadores têm tentado contratar trabalhadoras domésticas por mais de dois dias da semana como MEI, o que não é permitido por lei. Sempre que uma trabalhadora doméstica trabalhar em um domicílio por mais de dois dias na semana, ele deve ter sua carteira de trabalho assinada.

Tema 4

SAÚDE DAS TRABALHADORAS DOMÉSTICAS: AUTOCUIDADO

RESUMO PARA LEITURA E DISCUSSÃO ENTRE AS LIDERANÇAS

Em todo o trabalho realizado nessa série de módulos, buscamos mostrar como condições estruturais impactam a realidade vivida pelas trabalhadoras domésticas. Mostramos também que a luta coletiva pode trazer conquistas importantes para a categoria. Mesmo com esse foco na coletividade, é importante lembrar que essa luta é feita por pessoas que lutam e sentem na pele as dificuldades de serem trabalhadoras domésticas.

Por isso, é importante valorizar também a saúde e o bem estar de cada pessoa. Embora não tenhamos controle sobre muitos aspectos de nossas vidas que influenciam a nossa saúde e bem estar, precisamos estar atentas para cuidar de nós mesmas. Quando praticamos o autocuidado, valorizamos a pessoa que somos, nossas necessidades e nossos desejos.

Quando falamos de autocuidado nesse texto, estamos cientes das inúmeras dificuldades presentes na vida da trabalhadora doméstica para se cuidar. Sabemos que, quando uma trabalhadora doméstica não pode cuidar de sua saúde é por falta de tempo e recursos para isso. Afinal, como já discutimos, a vida das trabalhadoras e trabalhadores domésticos em uma sociedade que os desvaloriza e discrimina é muito difícil.

Mas, ao mesmo tempo em que propomos ações coletivas para melhorar as condições de trabalho da categoria, gostaríamos de chamar atenção para a necessidade de promover o autocuidado, na medida do possível. Afinal, o

autocuidado é também político: quando uma trabalhadora doméstica prioriza sua saúde e seu bem estar, ela está afirmando que sua vida é importante e tem valor; ela está se fortalecendo para continuar a luta pela categoria.

O autocuidado pode ser praticado de diferentes formas. Individualmente, cada trabalhadora pode pensar em pequenas metas que podem contribuir para a melhora da sua qualidade de vida, na medida do possível. Damos aqui alguns exemplos de medidas que podem ser tomadas sem nenhum custo.

1 ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação saudável é fundamental para sua saúde e bem estar, além de ter efeito na aparência física, permite reduzir riscos de diabetes, colesterol, acidentes cardiovasculares, hipertensão, e o nível geral de acidez no corpo.

De modo geral, procure não comer mais de 2.000 calorias por dia, fora dias de festa e comemoração.

CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS E LEGUMINOSAS			
Alimento	Dose	Quantidade	Calorias
Abacaxi	1 fatia	80g	50
Alcatra fria	2 fatias	100g	235
Alface	2 folhas	20	4
Amêndoa	1 unidade	3	19
Amendoim	1 pires de chá	100	595
Apresuntado	1 fatia	15g	22
Arroz branco cozido	1 colher de sopa	40	44
Arroz integral cozido	1 colher de sopa	40	45
Aveia em flocos	1 colher de sopa	15	49
Bacon frito	2 cubos	30	198
Batata frita	1 palito	10	27
Batata cozida	1 unidade	80	68
Brócolis	1 pires de chá	80	23
Camarão frito	1 porção	100g	310
Casquinha de siri	1 unidade	200g	413

240 CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS E LEGUMINOSAS			
Alimento	Dose	Quantidade	Calorias
Cebola	1 unidade	70g	32
Cerveja	1 lata de 350ml	350ml	147
Champanhe	1 taça	125ml	85
Coca-Cola	1 lata	350ml	137
Costeleta de porco	2 unidades	100g	483
Farinha de milho	1 colher de sopa	20g	73
Farinha de trigo	1 colher de sopa	20g	75
Feijão preto	1 colher de sopa	120g	137
Feijoada	1 porção	300g	456
Figo maduro	1 unidade	50g	68
Grão-de-bico	1 colher de sopa	20g	23
Guaraná	1 copo	240ml	75
Lasanha	1 porção	100g	139
Lula cozida	1 pires de chá	100g	93
Maçã vermelha	1 unidade	130g	85
Macarrão à carbona	1 prato	100g	362
Milho	1 colher de sopa	20	25
Mortadela	1 fatia fina	15g	41
Pão de queijo	1 unidade	20g	68
Pão francês	1 unidade	50g	135
Pão integral de trigo	1 fatia	100g	26
Pizza quatro queijos	1 fatia	140g	432
Salaminho	1 fatia pequena	2,5g	18
Sprite	1 lata	350ml	75
Trigo	1 colher de sopa	20	72
Uísque	1 dose	100ml	240

 *No celular, é possível baixar aplicativos que contam calorias, para acompanhar seu consumo diário.*

Os alimentos a serem evitados:

- ▶ açúcar branco
- ▶ excesso de sal
- ▶ excesso de alimentos a base de farinha branca (de trigo), como pão, macarrão, pizza
- ▶ frituras, salgadinhos, pasteis
- ▶ muita gordura (óleo, manteiga e margarina)
- ▶ bebidas do tipo refrigerante
- ▶ excesso de álcool (= mais de 3 unidades por dia, todos os dias)

Alimentos saudáveis:

- ▶ frutas
- ▶ bananas
- ▶ legumes verdes, em particular couve, brócolis e espinafre
- ▶ aveia
- ▶ iogurte natural (sem açúcar)
- ▶ grãos do tipo feijão, lentilha, grão de bico
- ▶ arroz integral



Grupos	Verde branco	Vermelho Roxo	Laranja	Laranja Amarelo	Vermelho	Verde Amarelo	Verde
Alimentos	Alho, cebola, pêra, endívia e vinho branco	Morango, maçã, vinho tinto e suco de uva	Manga, cenoura, abóbora e damasco	Mamão, pêsego, laranja e suco de laranja	Tomate, melancia e molho de tomate	Espinafre, milho, ervilha verde e abacate	Brócolis, couve-de-bruxelas e repolho
Propriedades	Plantas da família da cebola, por exemplo: contém alicina, que apresenta efeitos contra infecções	Possuem compostos químicos todos tidos como capazes de impedir a formação de coágulos sanguíneos	Fornecem betacaroteno, uma substância que se transforma em vitamina A e previne câncer	Torna a dieta mais variada e fortalecem as defesas do organismo	Contém licopeno, uma substância à prevenção do câncer de próstata	Contribuem para afastar males na visão, como catarata e degeneração que leva a cegueira	Ativam a produção de enzimas no fígado, responsáveis por destruir substâncias cancerígenas

DICAS

- ▶ Troque o açúcar branco por açúcar mascavo.
- ▶ Se possível, tome o seu café natural sem açúcar.
- ▶ Tire o bacon do feijão.
- ▶ Quando for comer pão, prefira o pão fresco da padaria (tipo pão francês) ao pão de forma que contém óleo de soja, açúcar, e conservantes químicos.
- ▶ Troque o refrigerante por um suco natural, chá ou água.
- ▶ Troque o salgadinho, o bolo, e o doce em geral por uma fruta (banana, maçã, abacate).
- ▶ Prefira o queijo branco, tipo minas, ao queijo prato.
- ▶ Faça o ovo cozido ao invés de frito.
- ▶ Prefira peixe e carnes brancas do tipo frango ou peru à carne vermelha.
- ▶ Tente medir a quantidade de gordura quando for cozinhar; não mais de uma colher grande de óleo por dia e por pessoa.
- ▶ Prefira o azeite de oliva aos óleos de soja ou de milho.
- ▶ Diminua a quantidade de sal, muitos alimentos já contém sal natural, não é preciso adicionar mais.
- ▶ Evite tomar álcool todos os dias.
- ▶ Tome no mínimo uma garrafa de 1,5 L de água por dia.

Sugestão de rotina alimentar:

No café: uma bebida quente, uma fruta ou suco natural, algum cereal (pão integral, aveia) e um produto lácteo (queijo branco, iogurte natural). Uma tapioca com queijo branco também é uma boa opção, ou um mingau de aveia com banana. Pode tomar também até uma colher de mel por dia.

No almoço: o tradicional prato feito com arroz, feijão, legumes e uma proteína é excelente, porém, evite misturar carboidratos (escolhe apenas um elemento entre o arroz, o macarrão, a mandioca e a batata) e evite as frituras (exclua a

batata frita, a farofa e o bife à milanesa). De vez em quando troque o feijão por lentilha ou ervilha. Procure não comer carne vermelha todos os dias.

No lanche: uma fruta, um iogurte ou uma vitamina (banana + leite + aveia).

No jantar: Evite comer de novo carboidrato, prefira uma sopa ou uma salada, junto com uma proteína mais leve (por exemplo um ovo cozido, ou um peito de peru).

Beba água nas refeições ao invés de refrigerante.

Evite doces na sobremesa, prefira uma fruta. Existem também opções de doce sem açúcar para diabéticos que são boas (mas podem ser mais caras).



ALIMENTOS SAUDÁVEIS X NÃO SAUDÁVEIS



2 ATIVIDADE FÍSICA

Uma atividade física regular é essencial para o seu bem estar; ajuda a combater o estresse, a depressão, a manter seu peso, eliminar acidez do seu corpo, e reduzir riscos de acidentes cardiovasculares.

Quando possível, e tendo condição financeira, o ideal seria se inscrever em uma academia para ter acompanhamento pessoal (algumas tem tarifa popular por volta de R\$ 50,00 ou 60,00 por mês). Não tendo essa opção, sugerimos aqui algumas ideias para fazer atividade física de graça:

- ▶ Caminhar por volta de 30 minutos por dia, no seu próprio quarteirão, saltando um ponto de ônibus antes ou depois do habitual quando for para o trabalho, ou usando o horário de almoço para dar uma volta. Se tiver um parque ou uma pracinha perto de casa ou do local de trabalho, aproveite esses espaços para fazer sua caminhada diária.
- ▶ Algumas praças têm equipamento de graça, e as vezes, aulas de graça. Procure no seu bairro.
- ▶ Se trabalha ou mora em prédio, suba as escadas a pé ao invés de usar o elevador. Cuidado, se tiver problemas nos joelhos, apenas suba, não desça a pé.
- ▶ Se tiver síndrome da perna pesada, ou problemas de circulação, deite com as pernas para cima, encostada na parede, por volta de 15 minutos por dia.
- ▶ Procure fazer alguns alongamentos em casa, 2 ou 3 vezes por semana, e sempre depois de uma sessão de atividade física do tipo caminhada, corrida ou uso de equipamentos em praças.
- ▶ Se possível, faça algumas sessões de respiração lenta: feche os olhos, inspire pelo nariz durante 4 segundos, e expire pela boca durante 5 segundos, repita no mínimo 10 vezes. Isso ajuda a se acalmar e se concentrar.



Pense também em fazer seus exames preventivos. Procure sua clínica popular para pedir exames ginecológicos, detecção de câncer da mama, medir a pressão e o ritmo cardíaco. Fazer esses exames com regularidade pode evitar o desenvolvimento de doenças mais graves.

Os cuidados mais importantes que as **mulheres devem** ter são:

- ▶ Medir a pressão uma vez por mês (na farmácia ou no médico).
- ▶ Tendo mais de 40 anos, realizar o exame de mama regularmente para prevenir risco de câncer.

- ▶ Exame de fundo de olho (para identificar catarata e outras doenças oculares).
- ▶ Realizar regularmente teste de papanicolau para prevenir câncer do colo do útero, e colonoscopia para prevenir câncer dos intestinos.
- ▶ Fazer exames de sangue uma vez ao ano para: diabete, colesterol e ferro.

Por fim, lembre-se que o sono é essencial. Tente dormir por volta de 7 horas por noite, para descansar seu corpo e sua mente.

3 ATIVIDADE DE LAZER

O trabalho doméstico é bastante cansativo, e muitas vezes, solitário quando a trabalhadora não tem outros colegas no seu local de trabalho. Por isso é muito importante reservar momentos da sua semana para descansar, e se dedicar a atividades de lazer. Uma atividade de lazer é uma prática que lhe dê prazer, que não seja relacionada ao seu trabalho, e que seja efetuada no seu tempo livre.

- ▶ Atividades físicas, incluindo dançar, são ótimas atividades de lazer. Procure aulas de zumba de graça no seu bairro, organize um baile no sindicato.
- ▶ Reserve um tempo toda semana para fazer coisas que você gosta; tricô, desenhar, jogar baralho, ir ao salão de beleza, escutar música, assistir a um filme, ler um livro ou cozinhar algo para você.
- ▶ O sindicato pode organizar bingos, feijoadas, ou qualquer atividade coletiva que permita juntar as sócias para se divertir.
- ▶ Se possível, organize momentos de troca de experiência; alguma sócia que saiba fazer tricô pode ensinar às outras; uma que goste de ler pode animar uma sessão de leitura de um romance; uma que saiba pintar unhas ou cortar cabelo pode animar um dia de beleza no sindicato à custo baixo para as companheiras, etc.

As trabalhadoras domésticas podem sofrer de depressão ou outros problemas de saúde mental, devidos às suas condições difíceis de vida e de trabalho. Muitas vezes, as trabalhadoras domésticas são desvalorizadas e mal tratadas, o que afeta sua autoestima. Em razão disso, é importante propor atividades de apoio e manter redes de solidariedade entre as trabalhadoras domésticas.

Para detectar a depressão, fique atenta aos seguintes sinais:

- Tristeza excessiva.
- Falta de energia.
- Fácil irritabilidade.
- Mal-estar geral, mas principalmente aperto no tórax.
- Alterações no apetite, que podem levar a aumento ou perda de peso.
- Alterações do sono, como insônia ou muito sono.
- Perda de interesse por atividades que eram interessantes.
- Perda da libido.
- Baixa autoestima e sentimento de inutilidade.
- Pensamentos negativos e sentimento de falta de perspectiva.

Se você estiver passando por esses sentimentos, ou conhecer alguém nessa situação, procure uma clínica popular com atendimento psicológico. O sindicato pode também estabelecer parcerias com faculdades de psicologia ou grupos feministas que possam oferecer atendimento às trabalhadoras domésticas.

O sindicato é, além de um local de informação e militância, um lugar de contato humano e de apoio. É importante manter ou desenvolver atividades sociais que promovam o bem estar das sócias, e que permitam momentos de troca entre elas.

Guia



PARA CONVERSA

ATIVIDADE LIDERADA PELA COORDENADORA, COM A PARTICIPAÇÃO DE NOVAS INTEGRANTES DO SINDICATO E DE MAIS TRABALHADORAS DOMÉSTICAS INTERESSADAS

Ao final dessa discussão, espera-se que as participantes tenham discutido as seguintes ideias:

- A importância do autocuidado para as trabalhadoras domésticas.
- Formas possíveis de autocuidado.

Explique às participantes que, como discutido nos temas anteriores, as condições de trabalho das trabalhadoras domésticas são muitas vezes difíceis e duras. Além disso, trabalhadoras domésticas enfrentam uma série de desafios nas suas vidas por serem mulheres, muitas vezes negras, da classe trabalhadora, como temos discutido desde o Módulo 1. Essas dificuldades fazem com que seja fundamental que as trabalhadoras domésticas valorizem a si mesmas, que cuidem de si mesmas com todo o carinho e respeito que merecem.

Explique que há muitas formas de cuidar de si: pode ser cuidando de sua saúde, fazendo atividades que trazem felicidade, conversando com pessoas que nos apoiam sobre os problemas que enfrentamos. **Explique** que, ao praticar o autocuidado, estamos valorizando quem somos, nossas experiências e nosso valor.

Pergunte às participantes o que elas fazem para cuidar de si mesmas. Após escutar todas as respostas, faça sugestões de atividades, caso ache pertinente, e distribua as cartilhas informativas.

Informe-as que o sindicato também pode ser um espaço para o autocuidado das filiadas. É possível organizar rodas de conversa, círculos de atividades, etc. Caso o sindicato já organize alguma atividade desse tipo, **informe** as participantes. Caso ainda não organize, convide-as para pensar em alguma atividade que promova o autocuidado coletivamente.

Conclusão

Nesse módulo, discutimos sobre as condições de trabalho das trabalhadoras domésticas, alguns dos desafios enfrentados pela categoria para que tenham condições de trabalho dignas e a importância do autocuidado considerando todos os desafios que enfrentam.

Para encerrar a reunião, solicite a cada participante que reflita sobre as discussões realizadas. Nesse módulo, foram tratados temas muito diversos, como saúde e segurança, assédio e violência, trabalho infantil e trabalho forçado, trabalhadoras imigrantes, diaristas e autocuidado.

Peça para que as participantes se dividam em grupos. Cada grupo deve fazer uma sugestão de atividades a serem realizadas no âmbito do sindicato nas áreas de:

- Promoção de saúde e segurança no trabalho
- Enfrentamento à violência e assédio no trabalho
- Inclusão de trabalhadoras domésticas imigrantes no sindicato
- Promoção de direitos para trabalhadoras domésticas diaristas
- Autocuidado

Após a discussão, **leiam** as sugestões de cada grupo.

Guardem essa lista para guiar discussões no futuro sobre as ações do sindicato. **Informe** as participantes de que a participação de todas é fundamental para que o sindicato possa pensar em ações que melhorem as condições de trabalho das trabalhadoras domésticas e implementar as sugestões que elas elaboraram.

Procure também divulgar informações sobre redes de apoio na sua área ou região (canais de denúncias de casos de violências, endereços de Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher, Ministério Público do Trabalho e Delegacias Regionais do Trabalho; locais de atividades físicas gratuitas, clínicas populares, etc.).

Neste documento não foram usadas notas de referência como em textos acadêmicos. Entretanto, é importante destacar que os resumos e as atividades sugeridas foram criados a partir de ideias e conceitos desenvolvidos por outras/os autoras/es. Destacamos os trabalhos produzidos pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), pela rede internacional Mulheres no Emprego Informal: Globalizando e Organizando (WIEGO em inglês), pelo Centro Feminista de Estudos e Assessoria (CFEMEA) e pelo Centro de Direitos Humanos e Cidadania do Imigrante (CDHIC) nos temas tratados nesse módulo.

CDHIC. Migrantes e refugiadas trabalhadoras domésticas na Cidade de São Paulo e Região Metropolitana. CDHIC: São Paulo, 2018.

Disponível em: https://ptnacamara.org.br/portal/wp-content/uploads/2018/02/mulheres_migrantes-4-1.pdf

CFEMEA. Bem viver para a militância feminista: metodologias e experiências de autocuidado e cuidado entre mulheres ativistas. CFEMEA: Brasília, 2016.

Disponível em: http://cfemea1.tempsite.ws/images/stories/publicacoes/bem_viver_para_militancia_feminista.pdf

WIEGO. Saúde e Segurança Ocupacionais e Trabalho Doméstico – Uma síntese de constatações recentes no Brasil e na Tanzânia. ALFERS, Laura (Org). 2011.

Disponível em: http://www.wiego.org/sites/wiego.org/files/resources/files/OHS_DW_Portugues_2012.pdf

Estudo do Datafolha sobre assédio, publicado em 23/12/2017.

Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2017/12/1945636-42-das-mulheres-relatam--ja-ter-sofrido-assedio-sexual-apon-ta-datafolha.shtml>

O Trabalho Infantil Doméstico no Brasil.

Disponível em: <http://www.fnpeti.org.br/arquivos//biblioteca/c053a-0d7537657af8b2a384c3bc545e9.pdf>

Prevenir acidentes e queimaduras.

Disponível em: <http://www.domesticalegal.com.br/web-tv/como-prevenir-acidentes-domesticos-incendios/>

Acesso aos direitos

Mensalista com carteira assinada	Diarista	MEI
<p>Carteira assinada</p> <p>Salário mínimo</p> <p>Jornada de 8 horas por dia e 44 horas semanais</p> <p>Horário de almoço</p> <p>Horas extras</p> <p>Adicional noturno</p> <p>30 dias de férias</p> <p>13° salário</p> <p>Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS)</p> <p>Seguro desemprego</p> <p>Aposentadoria</p> <p>Sindicalização</p> <p>Aviso prévio</p> <p>E todos os direitos da LC 150/2015</p>	<p>Contribuição individual e opcional ao INSS</p> <p>Sindicalização</p> <p>▶ não estão protegidas pela LC 150/2015</p>	<p>Contribuição individual ao INSS</p> <p>Pagamento mensal de R\$ 48 de tributos – essa taxa é fixa, independente do valor faturado</p> <p>Obter um CNPJ</p> <p>Fazer relatório mensal de receitas</p> <p>Emitir e relatar notas fiscais</p> <p>Declarar anualmente o valor faturado</p> <p>Não podem se sindicalizar nos sindicatos de trabalhadoras domésticas</p>

CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS E LEGUMINOSAS

Alimento	Dose	Quantidade	Calorias
Abacaxi	1 fatia	80g	50
Alcatra fria	2 fatias	100g	235
Alface	2 folhas	20	4
Amêndoa	1 unidade	3	19
Amendoim	1 pires de chá	100	595
Apresentado	1 fatia	15g	22
Arroz branco cozido	1 colher de sopa	40	44
Arroz integral cozido	1 colher de sopa	40	45
Aveia em flocos	1 colher de sopa	15	49
Bacon frito	2 cubos	30	198
Batata frita	1 palito	10	27
Batata cozida	1 unidade	80	68
Brócolis	1 pires de chá	80	23
Camarão frito	1 porção	100g	310
Casquinha de siri	1 unidade	200g	413
Cebola	1 unidade	70g	32
Cerveja	1 lata de 350ml	350ml	147
Champanhe	1 taça	125ml	85
Coca-cola	1 lata	350ml	137
Costeleta de porco	2 unidades	100g	483
Farinha de milho	1 colher de sopa	20g	73
Farinha de trigo	1 colher de sopa	20g	75
Feijão preto	1 colher de sopa	120g	137
Feijoada	1 porção	300g	456
Figo maduro	1 unidade	50g	68
Grão-de-bico	1 colher de sopa	20g	23
Guaraná	1 copo	240ml	75
Lasanha	1 porção	100g	139
Lula cozida	1 pires de chá	100g	93
Maçã vermelha	1 unidade	130g	85
Macarrao à carbona	1 prato	100g	362
Milho	1 colher de sopa	20	25
Mortadela	1 fatia fina	15g	41
Pão de queijo	1 unidade	20g	68
Pão francês	1 unidade	50g	135
Pão integral de trigo	1 fatia	100g	26
Pizza quatro queijos	1 fatia	140g	432
Salaminho	1 fatia pequena	2,5g	18
Sprite	1 lata	350ml	75
Trigo	1 colher de sopa	20	72
Uísque	1 dose	100ml	240

Alongamento



Saúde e segurança das trabalhadoras domésticas

Em caso de situações de violência, acione a Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência - Ligue 180. O Ligue 180 é um serviço gratuito da Secretaria de Políticas para as Mulheres que recebe denúncias de violência e orienta as mulheres sobre seus direitos. Funciona 24 horas, todos os dias da semana, inclusive finais de semana e feriados.

Procure a Delegacia de Mulher de sua Região.

Informações disponíveis em: <http://www.policiacivil.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=9>

A legislação brasileira inclui diferentes mecanismos para coibir e punir a violência contra as mulheres. Entre eles se destaca a Lei nº 11.340, de 7 de Agosto de 2006 - a Lei Maria da Penha. Outro mecanismo importante é o Artigo 216-A do Código Penal, que pune o assédio sexual.

O trabalho doméstico faz parte da Lista das Piores Formas de Trabalho Infantil, aprovada no Brasil pelo Decreto nº 6.481, de 12 de Junho de 2008. Isso significa que o trabalho infantil doméstico é proibido, ou seja, não pode ser executado por menores de 18 anos.

Denuncie casos de trabalho infantil doméstico ao Ministério Público do Trabalho. Acesse: http://portal.mpt.mp.br/wps/portal/portal_mpt/mpt/servicos/denuncias/



Organização
Internacional
do Trabalho

