



# Cartilha da mulher Aeroaviária

Março - Mês Internacional das Mulheres





# 8 DE MARÇO, DIA DE LUTA E REFLEXÃO

A Federação Nacional dos Trabalhadores em Aviação Civil da CUT (FENTAC) elaborou essa Cartilha especialmente para você, aeroviária, filha, mãe, esposa, acima de tudo, mulher.

Nessa publicação, vamos falar um pouco sobre a história do 8 de março, data que remete à luta mundial das mulheres por melhores condições de trabalho e por sociedades mais justas e igualitárias. Essa batalha contou com a força de inúmeras mulheres que em vários momentos da história resistiram ao machismo e à discriminação.

Vamos destacar as conquistas e melhorias nos direitos das aeroviárias, como a licença-maternidade de 180 dias, importante avanço conquistado após muita luta da FENTAC/CUT e dos sindicatos dos aeroviários filiados de Guarulhos, Campinas, Porto Alegre, Recife e nas bases do Sindicato Nacional dos Aeroviários.

Esta Cartilha também vai tratar sobre os avanços no combate à violência contra a mulher, como a Lei Maria da Penha, que completa 10 anos em 2016, e o Ligue 180, ambas políticas públicas implementadas em defesa das mulheres brasileiras nos governos Lula e Dilma.

A saúde da mulher aeroviária é outro destaque. Vamos falar sobre algumas enfermidades que afetam as mulheres como: o câncer de mama e do colo de útero; além de informações sobre o parto humanizado, que ainda não é muito conhecido; o poder da amamentação e o zika vírus na gravidez.

Outro tema importante é o combate ao assédio moral, mal que atinge milhares de trabalhadoras e trabalhadores, principalmente na aviação civil.

Boa leitura!

**Direção FENTAC/CUT**

# ORIGEM

O dia 8 de março é uma data que remete à luta mundial feminina por melhores condições de trabalho e por sociedades mais justas e igualitárias.

A partir da Revolução Francesa, em 1789, as mulheres passaram a atuar na sociedade de forma mais significativa, reivindicando a participação política, o acesso à educação e à igualdade de direitos.

Na segunda metade do século XVIII, o uso da mão de obra feminina



pelas indústrias, como forma de baratear os salários, inseriu as mulheres no mundo do trabalho. Elas chegaram a trabalhar até 17 horas diárias, em condições insalubres, submetidas à violência física e ameaças sexuais constantes, além de ganhar salários 60% menores que o dos homens.

Um dos grandes estopins contra essas condições degradantes aconteceu em março 1857, quando 129 tecelãs da Fábrica de Tecidos Cot-



ton, em Nova Iorque, nos Estados Unidos, cruzaram os braços pelo direito à jornada de 10 horas. Reprimidas de forma violenta pela polícia, as trabalhadoras se refugiaram nas dependências da fábrica. No dia 8 de março de 1857, os patrões e a polícia trancaram as portas da fábrica e atearam fogo. Asfixiadas, as tecelãs morreram carbonizadas.

Em 1911, como homenagem à luta e à resistência dessas operárias, a data passou a ser declarada Dia Internacional das Mulheres.



DIA INTERNACIONAL DE LUTA DA MULHER

**História de luta por igualdade na vida, no mundo do trabalho e na sociedade**



Foto: Ana Abril/Mídia Consulte

# A LUTA é de todos

*Passados séculos de batalhas, a luta pelos direitos à autonomia, liberdade, à igualdade de oportunidades no trabalho e salário, e o combate ao machismo continuam até hoje.*



## Mercado de Trabalho

As mulheres no Brasil somam 65% da força de trabalho, já os homens representam 85%.

## Discriminação

As brasileiras ganham em média 77% do que recebem os homens, segundo o IBGE. Segundo a OIT, a igualdade salarial entre os sexos levaria 80 anos!

## Ensino Superior



Elas são maioria, cerca de 60%, segundo o INEP. Nos últimos dez anos, somaram 3,4 milhões de matrículas, contra 2,7 milhões dos homens.

OIT: Organização Internacional do Trabalho  
IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística  
INEP: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira

# NÃO SE CALE, DENUNCIE!

O combate à violência contra as mulheres ganhou força no Brasil. Nos últimos 12 anos, graças às políticas públicas implementadas nos governos Lula e Dilma, as mulheres conquistaram mais espaço e valorização.

Uma das conquistas foi a Lei Maria da Penha, que completa 10 anos em 2016. Considerada uma das pioneiras no mundo, ela tem ajudado milhares de mulheres a coibir a violência doméstica. A criação da Secretaria de Políticas para as Mulheres (SPM) da Presidência da República foi outro importante avanço, permitindo mais voz para as mulheres.

O Ligue 180, um disque-denúncia criado pela SPM, se tornou um grande aliado das vítimas, que nos dias de hoje, estão tendo mais coragem de denunciar seus agressores. Pesquisa recente do Governo Federal releva que só no Carnaval de 2016, as denúncias cresceram cerca de 221%.

Se você é vítima dessa prática covarde, não se cale, denuncie!

# Assédio Sexual NO BRASIL É CRIME!

## LEI

A Lei nº 10.224, de 15 de maio de 2001, introduziu no Código Penal a tipificação do crime de assédio sexual, dando a seguinte redação ao art. 216-A:

A Organização Internacional do Trabalho define assédio sexual como atos, insinuações, contatos físicos forçados, convites impertinentes, desde que apresentem uma das características a seguir: ser uma condição clara para manter o emprego; influir nas promoções da carreira do assediado; ou prejudicar o rendimento profissional, humilhar, insultar ou intimidar a vítima.

**Importunação ofensiva ao pudor:** é o assédio verbal, quando alguém diz coisas desagradáveis e/ou invasivas (as famosas “cantadas”) ou faz ameaças. Tais condutas também são formas de agressão e devem ser coibidas e denun-

ciadas. (Conforme Art. 61 da Lei nº 3688/1941)

**Estupro:** tocar as partes íntimas de alguém sem consentimento também pode ser enquadrado como estupro, dentre outros comportamentos. (Conforme Art. 213 do Código Penal: *Constranger alguém, mediante violência ou grave ameaça, a ter conjunção carnal ou a praticar ou permitir que com ele se pratique outro ato libidinoso*).

**Ato obsceno:** é quando alguém pratica uma ação de cunho sexual (como por exemplo, exhibe seus genitais) em local público, a fim de constranger ou ameaçar alguém. (Conforme Art. 233 do Código Penal).

*"Constranger alguém com intuito de obter vantagem ou favorecimento sexual, prevalecendo-se o agente de sua condição de superior hierárquico ou ascendência inerentes ao exercício de emprego, cargo ou função". A pena prevista é de detenção, de 1 (um) a 2 (dois) anos.*

A vítima deverá denunciar o fato para que, se comprovado, as sanções penais possam ser aplicadas. Além disso, haverá o direito à indenização por danos materiais e morais.

### Onde denunciar?

Delegacia de Defesa da Mulher  
Disque 180

Secretaria de Políticas para as Mulheres: [ouvidoria@spm.gov.br](mailto:ouvidoria@spm.gov.br)  
Defensoria Pública - procure a Defensoria do seu Estado.

# SINDICATO AMPLIA CONQUISTAS PARA AEROVIÁRIAS



A melhoria e a ampliação dos direitos econômicos e sociais, garantidos na Convenção Coletiva de Trabalho (CCT), são resultados das greves históricas e protestos, nos anos de 1980, 1990 e nos dias atuais, organizadas pelos sindicatos de Campinas, Guarulhos, Porto Alegre, Recife e nas bases do Sindicato Nacional dos Aeroviários filiados à FENTAC.

Nos últimos dez anos, as negociações da Campanha Salarial sempre terminaram em conflitos. Foram necessários protestos e paralisações, que foram organizadas pelos sindicatos cutistas, que tiveram mediações do poder judiciário, para que os trabalhadores conquistassem o mínimo: a reposição integral nos salários e melhorias nos direitos sociais.

As mulheres aeroviárias conquistaram direitos importantes, entre eles:





**Ampliação da licença-maternidade** por mais 60 dias, totalizando 180 dias. Já está em vigor desde 1º dezembro de 2014.

Esse direito foi conquistado na Campanha Salarial da FENTAC/CUT 2013/2014 depois de seis meses de negociações com as empresas aéreas e protestos da categoria.

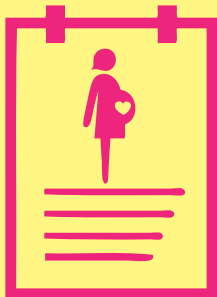


### Garantia de creche

A mãe aeroviária terá durante 24 meses, após o parto, direito à creche paga pela empresa, cuja relação de creches será indicada pelo Sindicato para as empresas aéreas, que poderão optar por adotar o sistema de reembolso, mediante nota fiscal.



### Garantia de emprego à gestante



Após o término da licença-maternidade, a aeroviária não poderá ser dispensada, salvo por justa causa, até 258 dias contados a partir do parto, a menos que lhe sejam pagos os salários correspondentes a esses dias.

### Abono de falta para levar filho ao médico



Direito à ausência remunerada de um dia por semestre para levar o filho menor ou dependente de até 6 anos ao médico, mediante comprovação no prazo de 48h, após a ocorrência da falta ao trabalho.

## NOSSA LUTA CONTINUA POR...



### Auxílio maquiagem

Essa importante reivindicação faz parte da nossa luta, que é o fornecimento, por parte das empresas, de um auxílio para as aeroviárias.

Estima-se que o custo com maquiagem onera em 10% o salário da trabalhadora.

# Saúde da mulher É COISA SÉRIA!

Fonte: Instituto Nacional do Câncer



## CÂNCER DE MAMA

É um dos principais. Ele geralmente apresenta um bom índice de cura, principalmente, quando diagnosticado em sua fase precoce.

Os principais fatores de risco constituem o sexo feminino, a idade (> 50 anos), história familiar (primeiro ou segundo grau direto) ou pessoal: ausência de filhos, primeira gravidez após os 30 anos, uso de hormônios externos, consumo de álcool, doença mamária prévia, radiação torácica e obesidade.

A dor mamária é um sintoma muito comum das mulheres, mas raramente esta associada ao câncer de mama. A melhor forma de prevenção é o autoexame regular e a realização periódica de mamografia.

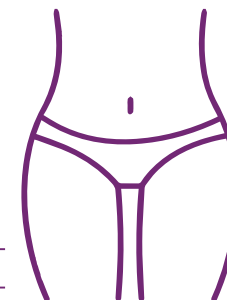


## CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

O principal fator agressor relacionado é a infecção local pelo vírus HPV (Papilomavírus Humano).

A transmissão do HPV se dá principalmente pela via sexual sendo a doença sexualmente transmissível mais comum. De uma forma geral, são necessários vários anos entre a infecção inicial pelo HPV e o desenvolvimento do câncer, sendo que apenas uma pequena parcela das mulheres com o vírus irá desenvolver o câncer do colo do útero.

Assim, a vacinação, sobretudo, entre as mulheres até os 26 anos de idade, e os testes de rastreamento são armas fundamentais. A melhor forma de prevenção é por meio do uso de preservativo e visita ao ginecologista.



# PRESSÃO ALTA

Hipertensão arterial acontece quando a pressão está acima do limite considerado normal, que, na média, é máxima em 120 e mínima em 80 milímetros de mercúrio, ou simplesmente 12 por 8. Valores inferiores a 14 por 9 podem ser considerados normais a critério médico.

**Confira ao lado dicas para manter a pressão saudável:**

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia



- Consulte o médico regularmente
- Meça a pressão seja no consultório médico, em casa ou no trabalho
- Adote uma alimentação saudável
- Reduza o sal: evite caldos, temperos e alimentos prontos; fique atento ao teor de sódio dos produtos
- Controle o peso: quanto maior seu peso, maior a sua pressão
- Faça exercícios físicos
- Controle os fatores de risco do coração: colesterol elevado, fumo, stress e diabetes não controlados são inimigos do coração
- Tome os remédios diariamente: o uso irregular provoca descontrole da pressão e riscos à saúde

# PARTO HUMANIZADO



Fonte: Portal MdeMulher

O parto humanizado, diferente do convencional, defende respeitar as decisões da mulher. Isso significa deixar a natureza fazer o seu trabalho, realizar um mínimo de intervenções médicas e apenas as autorizadas pela gestante – sempre levando em consideração a segurança e saúde dela e do bebê.

A vantagem do parto humanizado é que a grávida fica mais livre para escolher o que a faz se sentir melhor. Além disso, o bebê nasce de uma forma mais tranquila e a amamentação acontece ainda na sala de parto, o que promove o vínculo entre a mãe e o bebê, tão importante nesse começo de vida.

# ZIKA

## *na gravidez*

A zika é uma doença causada por um vírus transmitido pelos mosquitos *Aedes (aegypti e o albopictus)*, que também transmitem a dengue e a chikungunya.

A doença é recente e o Brasil foi o primeiro país de grande população a ter um surto. Os sintomas são manchas pelo corpo, coceira, febre e conjuntivite, além de dor nas articulações.

Existe uma relação entre a infecção por zika na gravidez e as malformações neurológicas como a microcefalia (o bebê nasce com a cabeça menor que o padrão). Porém, isso não quer dizer, que toda grávida que teve a doença terá um bebê com malformação. Os mecanismos da contaminação do feto ainda estão na fase de investigação pela comunidade científica.

Uma grávida que esteja com coceira e manchas avermelhadas pelo corpo deve procurar atendimento médico o mais rápido possível.

Somente um profissional de saúde pode distinguir se é zika ou outra doença.

## PREVENÇÃO

- Não deixe água limpa se acumular em sua casa ou quintal. Isso inclui vasos de plantas, móveis e enfeites em áreas externas. Fique de olho em poças d'água que se formam após a chuva.

- Use roupas claras, e, de preferência, mangas e calças longas.

- Como ainda não há informações definitivas sobre a possibilidade de transmissão por via sexual, use preservativos nas relações com seu parceiro, em especial se ele tiver tido a doença.

- Mantenha bons hábitos de higiene: lavar as mãos com frequência, não compartilhar talheres e copos com outras pessoas.

- Passe repelente contra insetos, inclusive na roupa, para tentar aumentar a proteção. Reaplique a cada seis horas ou de acordo com as instruções da embalagem.

# O PODER

## da amamentação



Fonte: Guia do Bebê



**Amamentar é muito mais do que simplesmente deixar seu bebê satisfeito. Além de ser um ato de amor, fortalece o vínculo entre a mãe e o filho e traz inúmeros benefícios. Conheça alguns dos superpoderes:**

### *Desenvolve o sistema imunológico do bebê*

O leite materno contém células anti-infecciosas capazes de proteger o organismo do bebê contra infecções, como as intestinais e otites, evitando assim diarreias.

### *Ajuda no desenvolvimento da fala*

A posição da boca nos mamilos provoca a estimulação de pontos articulados responsáveis pela produção dos fonemas (sons).

### *Fortalece o vínculo mãe e bebê*

O contato com a mãe pelo aleitamento materno faz com que o bebê se sinta mais seguro e tranquilo, evitando choro e ansiedade. Além disso, a mãe se sente menos estressada.

### *Evita doenças futuras*

Um bebê amamentado no peito pode evitar durante sua vida algumas doenças como obesidade, diabetes e hipertensão.

### *Alimento mais completo para o bebê*

O leite materno é o único alimento de que o bebê precisa até o sexto mês de vida. Nenhum outro alimento, nem mesmo água, é necessário durante esse período. O aleitamento materno pode continuar até que a criança complete 2 anos ou mais.

### *Mamães infectadas pelo zika*

Diante da incerteza da contaminação, o ideal é que as mães interrompam a amamentação, para não correr nenhum risco de transmissão, mesmo considerando os anticorpos passados e todos os benefícios do leite materno.

# ASSÉDIO MORAL E DOENÇAS OCUPACIONAIS

O assédio moral é uma forma de violência no trabalho que consiste na exposição prolongada e repetitiva dos trabalhadores a situações vexatórias, constrangedoras e humilhantes, praticadas na maioria pelas chefias. As mulheres são as principais vítimas.

O assediador humilha, ofende, ridiculariza, inferioriza, culpabiliza, amedronta, pune ou desestabiliza emocionalmente a trabalhadora e o trabalhador, colocando em risco a sua saúde física e psicológica, além de afetar o seu desempenho e o próprio ambiente de trabalho.

Essa prática covarde e ilegal afeta diversas categorias profissionais, destacando as aeroviárias e aeroviários.

A pressão psicológica também

pode ocasionar doenças ocupacionais. A sobrecarga de trabalho, o excesso de horas-extras, a responsabilidade exacerbada e a correria para execução das tarefas são alguns fatores que favorecem o surgimento dos acidentes e essas doenças.

Os sindicatos aeroviários filiados à FENTAC estão atentos a esses problemas que atingem os trabalhadores e têm exigido das empresas que respeitem as legislações e ofereçam melhores condições de trabalho para a categoria.

## DENUNCIE

Assédio moral é ILEGAL. Se você está passando por uma situação semelhante, não se cale, DENUNCIE ao Sindicato.

Denunciar é a melhor forma de exigir respeito.





**DIA INTERNACIONAL DA MULHER - 08 DE MARÇO**  
**AS MULHERES ESTÃO NAS RUAS!!!**  
**EM LUTA CONTRA A VIOLÊNCIA,**  
**PELA IGUALDADE, LIBERDADE E POR MAIS DIREITOS!**

## Filiados à FENTAC/CUT



### Guarulhos

Rua Santo Antônio, 339 - CEP 07410-150  
 Centro - Guarulhos/SP  
 Tel: (11) 2409-0203 / 2408-3039  
 Site: [www.sindicgru.org.br](http://www.sindicgru.org.br)



### Guarulhos

Av. Antonio Souza, 601- CEP: 07013-090  
 Guarulhos /SP  
 Tel: (11) 2440-6622  
 Site: [www.sinasindicato.org](http://www.sinasindicato.org)



### Rio de Janeiro

Av. Franklin Roosevelt, 194 - Sala 802  
 Centro/RJ - CEP 20024-120  
 Tel: (21) 3916-3800  
 Site: [www.aeronautas.org.br](http://www.aeronautas.org.br)



SINDICATO NACIONAL DOS AEROVIÁRIOS

### Rio de Janeiro

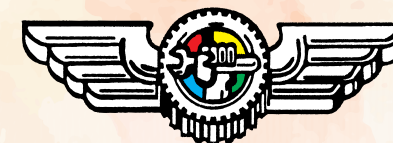
Av. Churchill, 97 4º andar  
 Centro/RJ - CEP 20020-050  
 Tel: (21) 2220-2016 / 2220-2497  
 Site: [www.sna.org.br](http://www.sna.org.br)



SINDICATO DOS AEROVIÁRIOS  
 DE PERNAMBUCO

### Pernambuco

Rua Cruzeiro do Forte, 640 - Setúbal -  
 Recife/PE - CEP: 51030-620  
 Tel: (81) 3341-4745



SINDICATO DOS AEROVIÁRIOS DE PORTO ALEGRE

### Porto Alegre

R. Augusto Severo, 82 - Bairro São João  
 Porto Alegre - RS - CEP 90240-480  
 Telefone: (51) 3343-4302  
 Site: [www.aeroviarios.org.br](http://www.aeroviarios.org.br)



**Expediente: Cartilha da Mulher Aeroviária é uma publicação da Federação Nacional dos Trabalhadores em Aviação Civil da CUT (FENTAC) Endereço:** Rua Vieira de Moraes, 2410, 8º andar, sala 805 - Campo Belo - São Paulo. **Telefones:** (11) 5041-9874, (11) 5096-2442, (11) 98642-1403 (WhatsApp) **Site:** [www.fentac.org.br](http://www.fentac.org.br) **E-mail:** [info@fentac.org.br](mailto:info@fentac.org.br)  
**- Presidente:** Sergio Dias - **Diretor de Comunicação:** Luiz Pedro Lucena - **E-mail da Redação:** [jornalismo@midiaconsulte.com.br](mailto:jornalismo@midiaconsulte.com.br) - **Projeto Gráfico e Editorial:** Mídia Consulte Comunicação e Marketing ([www.midiaconsulte.com.br](http://www.midiaconsulte.com.br)) **Editora e Jornalista Responsável:** Viviane Barbosa Mtb: 28124 **Redação e Revisão:** Vanessa Barboza Mtb: 74572 - **Projeto Gráfico:** Egberto Lima - **Assistente de Criação:** Beatriz Chaves - **Fotos:** Sindicatos filiados **Grafica RD** - **Tiragem:** 1 mil exemplares

## Referências



Ministério da  
Saúde



## Realização



[www.fentac.org.br](http://www.fentac.org.br)

## Projeto Gráfico e Editorial

MÍDIA CONSULTE

## Apoio

