Cuidando de Quem Cuida

Sumário

2 Veja com o Coração

3 O Propósito

6 Luana, uma mulher que pode tudo

7 Iderlaine, uma mulher guerreira

8 Edilene, uma mulher realizada

9 Educação financeira

12 Organizando sua vida financeira

14 Exija seus direitos

17 Dicas para melhorar seu salário e rendimentos

20 Sua saúde

Veja com o coração

Não tem nada melhor do que terminar um dia de trabalho e aproveitar o conforto de uma casa limpa e organizada, não é mesmo? Tirar os sapatos e sentir o chão limpo ou descansar em uma cama com lençóis recém-lavados são pequenas alegrias do dia a dia que oferecem paz e tranquilidade para qualquer um.

Essas sensações, no entanto, só acontecem porque uma trabalhadora doméstica cumpriu sua jornada de trabalho da melhor forma. Segundo um levantamento do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), o Brasil tem 6,3 milhões de trabalhadoras domésticas, mas apenas 1,5 milhão delas possuem suas carteiras de trabalho assinadas.

Foi pensando nisso que o Programa Veja Com o Coração nasceu, juntando toda a qualidade dos produtos de limpeza Veja, que você já conhece, e a força de cada trabalhadora doméstica do Brasil. Isso porque essas mulheres lutam todos os dias para serem reconhecidas pelo trabalho que fazem, como qualquer outra profissão, e para terem seus direitos garantidos.

A cada quarto, sala, cozinha ou banheiro limpo, os produtos Veja garantem facilidade na limpeza enquanto as trabalhadoras domésticas empenham sua força e dedicação no trabalho. É por isso que Veja com o Coração existe, para dar voz a essas mulheres e para conscientizar a sociedade sobre a importância dessa profissão.

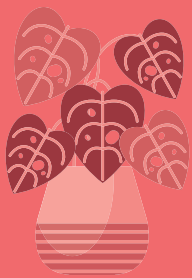
o Propósito

O movimento Veja Com o Coração foi criado para apoiar e valorizar as trabalhadoras domésticas de todo o Brasil. A marca Veja quer contribuir com a conscientização da sociedade sobre a importância da profissão e contar histórias inspiradoras de trabalhadoras domésticas que, não só fazem seu trabalho nas casas de muitos brasileiros, mas têm orgulho de serem responsáveis pela transformação de muitos lares.

Você sabia que apesar de os brasileiros valorizarem tanto a limpeza de suas casas e o trabalho das domésticas , mais de 70% das trabalhadoras já se sentiram julgadas pelo trabalho que realizam?
Para Veja, isso é inaceitável.

Fonte: Pesquisa Plano CDE realizada em 2020 a pedido da marca Veja

Segundo o IBGE, o trabalho doméstico é a profissão que mais emprega mulheres no Brasil. Com média salarial de R$ 1.169 por mês, muitas viram sua renda sumir com a pandemia de Covid-19, que trouxe o isolamento social e tirou a principal ou única fonte de renda de muitas mães que sustentam seus lares sem apoio.



Veja acredita que é fundamental levar amor a todos os lares e se sentiu no dever de apoiar essas mulheres. Com o movimento Veja Com o Coração, mais de 15 mil trabalhadoras domésticas receberam auxílio financeiro e doação de produtos, e a marca também está destinando o lucro arrecadado com a venda do Veja Multiuso na versão "Veja Doe com Amor"* para elas. No site do programa, as trabalhadoras domésticas também são convidadas a contarem suas histórias sobre esta profissão.

Agora, em parceria com o R7, Veja Com o Coração dá mais um passo para apoiar as trabalhadoras domésticas. Nas próximas páginas deste pequeno livro, você vai receber dicas de educação financeira, de como ter um plano B no seu orçamento, como mostrar seu trabalho nas redes sociais e quais os cuidados necessários com a saúde durante a pandemia.

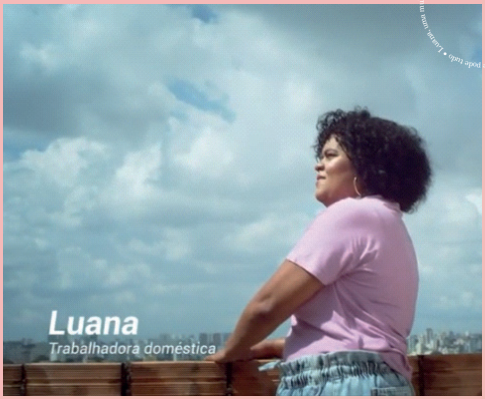
Este livro é um presente de Veja e do R7 para você, trabalhadora doméstica que faz toda a diferença na vida de tantas pessoas. Aproveite e consulte sempre que precisar!

Com o objetivo de apoiar as trabalhadoras domésticas que enfrentam dificuldades econômicas e sociais durante a pandemia de Covid-19, Veja lançou uma edição especial do Veja Multiuso Original chamado Doe Com Amor.

Todo o lucro* arrecadado com a venda do produto está sendo revertido para apoiar trabalhadoras domésticas por meio de doações de cestas básicas de alimentação, recarga de celular e iniciativas educacionais em parceria com a Organização da Sociedade Civil THEMIS – Gênero, Justiça e Direitos Humanos, que atua na defesa e na promoção dos direitos das mulheres.

Veja mais em:
www.vejacomocoracao.com.br

** A doação será feita com base no lucro operacional deste produto, que é composto pela receita de vendas deduzida de tributos e descontos comerciais, custo da mercadoria vendida, despesas de marketing, administrativas (por definição de rateio, as despesas de vendas e administrativas serão consideradas como 15% da receita líquida - receita de vendas deduzidas de impostos e descontos comerciais) e outras despesas e/ou receitas não operacionais, rateadas proporcionalmente à receita líquida definida anteriormente.*



Luana, uma mulher que pode tudo

Ela pode tudo: viajar, comprar carro, tirar carta e também mudar a visão de qualquer um sobre sua profissão.

Luana foi mãe muito nova e encontrou no trabalho doméstico uma forma de sustentar os filhos. “Passava uma roupa, lavava uma louça, fazia trabalhinhos assim”, conta. Ela trabalhou um bom tempo nessa rotina até juntar dinheiro suficiente para abrir uma lanchonete, que era seu sonho. No entanto, por dificuldades em como administrá-la, teve que fechar e voltou a fazer diárias.

“Diarista pode viajar, pode comprar carro, pode tirar carta. Você precisa se empoderar e ser feliz com o dom que Deus te deu”

Luana, trabalhadora doméstica que participa de Veja Com o Coração

Iderlaine, uma mulher guerreira

Iderlaine é uma mulher forte que consegue tudo o que quer com a força de seu trabalho

guerreira
guerreira
guerreira
guerreira
guerreira
guerreira

Quando se olha no espelho, Iderlaine vê uma mulher guerreira. Com uma infância difícil em uma comunidade ela teve que morar em barraco e sabe como é a batalha para conquistar os sonhos. No entanto, justamente porque sabe das dificuldades, Iderlaine não foge da luta e trabalha diariamente para ter o que deseja.

As dificuldades que ela enfrenta são várias. "Eu gostaria que as pessoas vissem minha profissão como qualquer outra profissão. As pessoas não nos tratam nem como diaristas, nem como seres humanos", desabafa Iderlaine. E por isso ela explica que cada direito conquistado faz diferença quando o assunto é o trabalho doméstico.

Mesmo com um cenário difícil e desigual, Iderlaine se orgulha de sua força de trabalho e diz que tudo o que ela tem é resultado dele. "Não tem uma bala que eu possa dizer que ganhei de tal pessoa, é tudo com meu trabalho. Eu não sou uma pessoa que depende de alguém para viver", explica a trabalhadora.

"Eu não preciso da migalha que você me dá. Enquanto eu tiver saúde, eu vou correr atrás. É uma superação, eu tenho orgulho da pessoa que me tornei!"

Iderlaine, trabalhadora doméstica que participa de Veja Com o Coração

Edilene uma mulher realizada

Ela já trabalhou em muitas funções, mas foi como trabalhadora doméstica que se realizou

"Daqui alguns anos, quando olhar para trás, eu acho que eu fiz tudo o que eu queria"

Ela já foi atendente, já passou por áreas administrativas, mas foi na área da limpeza, especialmente como trabalhadora doméstica, que encontrou sua realização pessoal. Mas a jornada não foi fácil, já que a própria Edilene conta ter sentido preconceito contra a sua profissão. "Tem preconceito, sim. Quando eu comecei, eu sentia", lembra.

Mas com o tempo, as experiências e com a certeza de que esse era seu caminho, Edilene percebeu que o trabalho, na verdade, lhe trazia orgulho. "Eu vou lá e faço meu melhor. Quero chegar em casa e receber uma mensagem do cliente falando que gostou. Eu gosto do que eu faço", explica.

Para ela, seu maior orgulho é sua independência financeira, com a qual ela se sustenta e também as filhas. Edilene sorri: "eu dependo do meu trabalho, dependo de mim!".

Edilene, trabalhadora doméstica que participa de Veja Com o Coração

Assim como Luana, Iderlaine e Edilene, você também pode ser uma trabalhadora doméstica que conhece seus direitos, que tem orgulho do que faz e conquista sua independência financeira. Veja a seguir algumas dicas para melhorar seu dia a dia como profissional.

Educação financeira

Você sabe o que é um pix? Já pensou em abrir uma conta em um banco virtual? Está com o nome sujo e não sabe como negociar dívidas?

Se tudo isso parece complicado demais, fique tranquila. Vamos passo a passo para facilitar.

Você já possui uma conta em banco? Que tal abrir em um banco digital?

Parece mágica, mas não é! Abrir uma conta digital em um banco – que inclusive pode ser o banco onde você receberá seu Pix – é rápido e você não precisa ir até uma agência. Com um celular, você pode ter todo o controle da sua vida financeira nas mãos, com alguns cliques, e tudo começa com uma conta digital.

Uma conta digital é aquela que pode ser aberta ou fechada totalmente pela internet. Os bancos tradicionais também oferecem aplicativos, mas as contas digitais são diferentes porque permitem que você faça tudo pelo celular, sem ter que ir à agência.

PASSO A PASSO PARA

ABRIR UMA CONTA DIGITAL

1. Faça um cadastro inicial no site do banco ou pelo aplicativo (mesmo com o nome sujo é possível ter sua conta)
2. Preencha os dados no aplicativo do banco
3. Envie as fotos dos documentos selecionados (RG ou CNH e comprovante de residência)
4. Envie uma selfie segurando seu documento
5. Assine seu contrato digital

Está pronto!

Em poucos minutos você se cadastra, aguarda a aprovação do banco e, depois de criar sua conta, pode organizar sua independência financeira. Com acesso direto pelo celular, você controla seus ganhos e gastos de forma rápida e fácil.

Afinal, o que é um *pix*?

Pix é um sistema de pagamento instantâneo e gratuito criado pelo Banco Central. Com ele, você faz ou recebe transferências de dinheiro em menos de 10 segundos sem pagar nada por isso. Para ter um pix, é necessário ter uma conta em qualquer banco e o aplicativo do banco cadastrado em seu celular.

Dentro do aplicativo do banco, você vai cadastrar uma Chave do Pix, que é um número simples, que pode ser seu CPF/CNPJ, e-mail, número do celular ou outra chave/número aleatório, e quando tiver que fazer uma transação – receber ou enviar dinheiro – basta preencher com os dados da chave e concluir a operação.

Se você ainda não tem um Pix, dê uma olhada no aplicativo do seu banco no celular e siga as orientações para cadastrar o seu. É rápido e confiável.

Organizando sua vida financeira

Depois de abrir sua conta e dominar o Pix, que vai facilitar a forma de receber o seu salário, esse é um bom momento de pensar sobre sua independência financeira, afinal, você é uma trabalhadora doméstica com muitos sonhos e que, por meio do seu trabalho, vai alcançar cada um deles.

Para isso, tenha em mente **4 pontos** que vão te ajudar a organizar suas finanças:

Ponto um

Avalie o quanto você ganha e o quanto você gasta

Separe seus gastos por categoria para saber no que você consome seu salário e se há alguma despesa que pode ser cortada ou reduzida. As principais despesas devem ser com moradia, transporte, alimentação, saúde, educação, pagamento de dívidas e, claro, lazer para você e sua família. **Para a conta dar certo, você não pode gastar mais do que ganha!**

Ponto dois

Negocie suas dívidas

Não pagar dívidas pode criar uma situação descontrolada. Se você tem alguma dívida, procure o banco ou a instituição a qual você deve para tentar um acordo. Negocie os valores, peça redução de taxas e juros, tente dividir as prestações, mas jamais finja que a dívida não existe. **Não deixe suas dívidas virarem uma bola de neve!**

Ponto três

Tenha um orçamento

Depois que você souber o quanto de dinheiro que entra e sai e organizar suas dívidas, você pode calcular o quanto de dinheiro vai usar em cada necessidade essencial. Dessa forma, você vê o quanto pode ou vai gastar e, se necessário, no mês seguinte, pode economizar um pouco mais. **Lembre-se: você controla seu dinheiro e não o contrário!**

Ponto quatro

Guarde dinheiro, não importa a quantia

Se você tem sonhos para o futuro, precisa guardar dinheiro para eles! Não importa se é uma quantia pequena, qualquer valor, quando investido no seu futuro, vale a pena! **Dentro do seu orçamento, reserve uma quantia para realizar seu sonho!**

Exija seus *direitos*

Muitas trabalhadoras domésticas sabem o quão difícil é viver na informalidade. Sem carteira assinada, muitas acabam sem direito trabalhista nenhum e enfrentam muitas dificuldades com alguns empregadores. Mas isso não precisa ser assim! **Existe uma legislação que garante os direitos trabalhistas das trabalhadoras domésticas, e é fundamental que você saiba quais são seus direitos.**

Segundo a Themis, que há 25 anos atua na defesa e promoção dos direitos das mulheres e que é parceira de Veja, até 2013 a Constituição Federal garantia para as trabalhadoras domésticas somente 9 direitos enquanto as demais profissões tinham 34. Hoje em dia, com a Lei Complementar n° 150 de 2015, muita coisa mudou e é importante que você saiba quais são seus direitos para cobrá-los.

Ter a carteira de trabalho assinada é fundamental para que você aproveite desses direitos. A carteira de trabalho é o acordo formal entre empregador e a trabalhadora doméstica, reconhecido pelo Ministério do Trabalho e que garante todos os seus direitos, e pode ser feita até on-line por meio do site do Governo Federal.

Entre os principais benefícios de ter a carteira assinada estão benefícios previdenciários como salário-maternidade, aposentadoria, auxílio-doença, auxílio acidente de trabalho e todos os direitos garantidos pela Previdência Social. Ter carteira assinada na função de trabalhadora doméstica significa estar dentro da lei e ter a tranquilidade de saber que seus direitos estão garantidos. Não aceite menos que isso!

Conheça alguns dos seus direitos trabalhistas

Antes de falarmos dos direitos, veja quem pode ser caracterizada como trabalhadora doméstica segundo a lei:

"Segundo a Classificação Brasileira das Ocupações (CBO) do Ministério do Trabalho, são considerados "trabalhadores dos serviços domésticos em geral" aqueles que: preparam refeições e prestam assistência às pessoas, cuidam de peças do vestuário como roupas e sapatos e colaboram na administração da casa, conforme orientações recebidas. Fazem arrumação ou faxina e podem cuidar de plantas do ambiente interno e de animais domésticos. Estão incluídos os motoristas, jardineiros, caseiros, governantas, babás e cuidadores de idosos"

Se você trabalha como trabalhadora doméstica na casa de uma outra pessoa por mais de dois dias na semana, veja alguns dos seus principais direitos trabalhistas:

Salário mínimo de trabalhadora doméstica e sua jornada de trabalho:

-Máximo de 8 horas diárias ou 44 horas por semana;

-Quando houver trabalho aos domingos e feriados, há a possibilidade de compensar esses dias trabalhados com uma folga no meio da semana. Mas, se o horário trabalhado em um domingo ou em um feriado não for compensado, o pagamento será em dobro das horas trabalhadas.

-O trabalho noturno é contado das 22 horas até às 5 horas. Trabalhando neste horário, você deve receber 20% a mais do que receberia em uma hora de trabalho durante o dia;

-A trabalhadora tem direito ao descanso semanal remunerado de 24 horas entre uma semana e outra.

Previdência:

-Os empregadores domésticos devem recolher 8% sobre o salário da trabalhadora para o FGTS;

Benefícios:

-As trabalhadoras domésticas devem ter férias anuais de 30 dias remuneradas com pelo menos um terço a mais que o salário normal. Isso deve acontecer após cada período de 12 meses, contados a partir do primeiro dia de serviço prestado à mesma família ou pessoa;

-O décimo terceiro salário deve ser pago anualmente em até duas parcelas;

-Trabalhadoras domésticas têm direito à licença-maternidade com duração de 120 dias. Além disso, não podem ser dispensadas desde a confirmação da gravidez até cinco meses após o parto;

-Três parcelas de seguro-desemprego, no valor de um salário mínimo, quando há demissão sem justa causa.

Está precisando reforçar a sua renda? **Aqui damos dicas para melhorar seu salário e rendimentos**

Os imprevistos acontecem e às vezes duram mais do que a gente imagina. Em 2019, quem poderia dizer que enfrentaríamos dias tão difíceis como os que estamos vendo desde que a pandemia de Covid-19 começou, não é? Por isso, pensar em outros serviços que podem ser oferecidos por você podem gerar um aumento de salário ou abrir espaço para novas atividades.

Que tal olhar para suas habilidades e ver o que você pode e gosta de fazer?

Pequenos reparos de costura: Você pode começar aos poucos, ajustando um botão ou acertando um zíper emperrado da família para a qual trabalha, vizinhos e amigos. Na internet, existem vários vídeos de costura ensinando o passo a passo da profissão... Que tal mostrar seu talento nisso também?

Ofereça seu serviço como cozinheira: Se você é uma cozinheira de mão cheia, por que não cozinhar nas casas onde já é funcionária ou até mesmo para fora? Especialize sua mão de obra aprendendo mais sobre culinária, como a vegetariana, vegana, sem glúten ou lactose, e assim você pode ganhar um dinheiro extra fazendo refeições planejadas para um dia ou semana, ou até para congelar.

Cuidado especializado com as plantas: Cuidar das plantas é muito mais que um hobby para muita gente e elas estão ganhando cada vez mais espaço na casa dos brasileiros. Esse nicho pode ser um bom caminho para expandir seus serviços. Cursos on-line, livros e até nas redes sociais você encontra muito material de qualidade para aprender as técnicas e as características das plantas. Esse trabalho deve ser cobrado à parte.

Seja você a primeira pessoa a valorizar seu trabalho

O movimento Veja Com o Coração surgiu também para dar voz às milhares de trabalhadoras domésticas que se sentem desvalorizadas em sua profissão, seja pelos empregadores, pela sociedade e muitas vezes até por elas mesmas. Porém, assim como contam Luana, Iderlaine e Edilene, o trabalho doméstico é libertador, abre portas, realiza sonhos e mantém muitas famílias em pé no Brasil. Você não deve ter vergonha do seu trabalho, que é muito digno e honesto. Seja você a primeira pessoa a valorizar aquilo que você faz!

Veja algumas dicas para inovar e valorizar *seu trabalho:*

— Envie mensagens para seus contatos no WhatsApp ou outra rede social com o valor da faxina, escopo de trabalho, datas disponíveis e até fotos de casas que você trabalha ou já trabalhou;

— Crie um perfil em uma rede social e coloque fotos do seu trabalho. Que tal um antes e depois de uma área que você limpou? Ou talvez comentários positivos dos seus clientes sobre seu trabalho... Isso chama a atenção das pessoas;

— Participe de grupos do seu bairro ou comunidade em redes sociais, como o Facebook. Se alguém precisar de um serviço, você estará lá para fazer e receber por isso;

— Participe de grupos de mães, vizinhas e até de diaristas no WhatsApp para saber de vagas ou serviços para fazer;

— Opte sempre por produtos de limpeza Veja, que são os melhores e te ajudam a fazer uma limpeza dos sonhos de qualquer cliente.

E por último,um recado muito importante: **sua saúde**

Nós estamos vivendo dias bastante difíceis com a pandemia e o cuidado com a saúde física e mental é essencial, tanto para você, quanto para sua família e todos os seus clientes. Antes de qualquer coisa, priorize sua saúde.

Quando for sair de casa para trabalhar, use a máscara cobrindo o nariz e boca, evite aglomerações e, se possível, procure por horários alternativos para usar o transporte público. Assim, você diminui suas chances de se contaminar com o coronavírus. A todo momento, use álcool em gel nas mãos.

Dentro das casas, peça por desinfetantes altamente eficazes em tempos de pandemia, como os da linha Veja, que são sempre seus aliados no trabalho. E cuidado com as misturinhas caseiras! Alguns produtos, quando misturados, tornam-se perigosos e podem causar problemas a sua saúde:

- Água sanitária e álcool em gel: essa mistura pode gerar uma solução tóxica que pode gerar enjoos, perda de consciência e podem prejudicar pulmões, rins, fígado, olhos e a pele.

- Água sanitária e desinfetante: pode ocasionar o surgimento das clorominas, que são supertóxicas e não devem ser inaladas e nem entrar em contato com a pele, pois podem gerar alergias e inflamações.

- Alvejante e ácido acético ("vinagre"): pode formar um vapor corrosivo capaz de queimar a pele, os pulmões e intoxicar o organismo.

- Água sanitária e ácido acético ("vinagre"): quando misturados, eles formam um gás de cloro que é extremamente agressivo ao ser inalado.

- Água sanitária e amoníaco: além de causar problemas respiratórios, o amoníaco tem uma substância que, se usado em altas concentrações, pode causar explosões.

- Produtos de limpeza de diferentes marcas: cada fórmula foi pensada para ser usada individualmente. Não se sabe o resultado que a mistura de dois ou mais produtos pode causar, portanto, melhor não misturar.

Para saber mais, leia a reportagem "Intoxicação por produtos de limpeza pode causar danos irreversíveis" do R7 Saúde: https://www.r7.com/a6Fs

Não se esqueça:

- Mantenha os produtos de limpeza em seus recipientes originais e não os reutilize para outra função;
- Use muita água depois de aplicar produtos com cloro;
- Siga as normas de segurança e modo de uso dos produtos (eles aparecem nos rótulos);
- Mantenha os produtos de limpeza longe do alcance das crianças e animais;
- Guarde os produtos em local seguro, fresco e arejado.

Equipe Veja
Mariana Rocha
Lívia Berrocal
Julio Bellatine
Karen Novaes
Fernanda Yara

R7 Pós-venda
Caique Vaz

R7 Conteúdo e Marca
Bruna Vichi
Cleide Oliveira
Rodolfo Paioletti
Maria Beatriz Zultauskas

Arte Multiplataforma
Bruna Gabriela Santana

Coordenador de Arte e
Criação Multiplataforma R7
Matheus Vigliar

R7