

CEPIA / STD



Mulher, saúde e cidadania

Cuide de sua saúde e
conheça seus direitos

H. MATISSE 52

UMA PUBLICAÇÃO DA CEPIA CIDADANIA, ESTUDO, PESQUISA, INFORMAÇÃO, AÇÃO E DO
STD SINDICATO DOS TRABALHADORES DOMÉSTICOS DO MUNICÍPIO DO RIO DE JANEIRO

Apoio

FNUAP

UNIFEM

FUNDAÇÃO FORD

Mulher, saúde e cidadania

Cuide de sua saúde e
conheça seus direitos



Cidadania, Estudo, Pesquisa, Informação e Ação



SINDICATO DOS TRABALHADORES DOMESTICOS
DO MUNICIPIO DO RIO DE JANEIRO

Copyright CEPIA

Projeto Mulher, Saúde e Cidadania

Coordenação: **Leila Linhares Barsted**

Pesquisadora responsável e editora: **Jacqueline Hermann**

Consultoria: **Ruth Floresta de Mesquita** (*enfermeira e assessora da Divisão Médica do Instituto Municipal da Mulher Fernando Magalhães*)

A equipe da CEPIA agradece às trabalhadoras domésticas que participaram das reuniões no Sindicato e que permitiram que conhecessemos suas necessidades de informações.

Figura utilizada: ***Nu bleu II, Matisse, 1952***

Projeto gráfico e editoração eletrônica: **Sonia Goulart**

Rio de Janeiro, maio de 1996.

CEPIA Cidadania, Estudo, Pesquisa, Informação, Ação

Rua do Russel 694/2º andar Glória 2221-010 Tel (021) 245-4285

Tel/Fax (021) 225-6115/205-2136 Rio de Janeiro RJ

Email: cepia@ax.apc.org

STD Sindicato dos Trabalhadores Domésticos do Município do Rio de Janeiro

Av. Paulo de Frontin 665 Rio Comprido 20261-241

Tel (021) 273-2699 Tel/Fax (021) 293-0502 Rio de Janeiro RJ



Apresentação

Esta publicação é resultado do Projeto “Mulher, Saúde e Cidadania” desenvolvido em conjunto pela CEPIA e pelo Sindicato dos Trabalhadores Domésticos do Município do Rio de Janeiro, com o apoio do Fundo de População das Nações Unidas – FNUAP.

Este Projeto teve como objetivos conhecer as necessidades das trabalhadoras domésticas em relação à saúde e divulgar informações para que estas trabalhadoras conheçam seus direitos.

Aproveitamos a oportunidade desta cartilha para ampliar a noção de cidadania desse grupo de trabalhadoras. Incluímos, para isso, informações mais gerais sobre as principais Conferências das Nações Unidas – ONU, e também sobre direitos civis, sociais e trabalhistas e sobre como prevenir e buscar ajuda em casos de violência doméstica. Tivemos assim, também, a preocupação de orientar as trabalhadoras domésticas sobre os canais de acesso à justiça. Nesse sentido, incorporamos neste trabalho os resultados de dois projetos da CEPIA: “Violência contra a Mulher como Obstáculo ao Desenvolvimento: uma Proposta de Educação Popular”, apoiado pelo UNIFEM, Fundo das Nações para a Mulher, e “Violência contra a Mulher e Acesso à Justiça”, apoiado pela Fundação Ford.

Selecionamos alguns postos de atendimento nos serviços públicos de saúde, procurando, sempre que possível, informar endereços, telefones, especialidades médicas oferecidas, dias e horários de atendimento. Além desses

serviços, procuramos reunir ainda alguns outros endereços úteis de serviços públicos criados para garantir o respeito à cidadania assegurado pela Constituição de 1988.

Esperamos que, com essa publicação, as trabalhadoras domésticas possam ampliar seus conhecimentos sobre os cuidados indispensáveis à preservação da saúde e que, assim, tenham melhores condições para continuar lutando pela ampliação de seus direitos sociais e trabalhistas.



***Cuide de sua saúde e
conheça seus direitos.***



Índice

Introdução	7
Serviços de atendimento médico: ginecologia, pré-natal e parto	9
Centros de atendimento para gravidez de alto risco	23
Hospitais da Rede Municipal de Saúde autorizados a fazer o aborto em casos de estupro ou risco de vida da mãe	27
Serviços de emergência para atendimento geral, incluindo casos de estupro e agressões	28
Serviços de atendimento psicológico e psiquiátrico para população de baixa renda	31
Informações básicas para a sua saúde e para a prevenção de algumas doenças	33
Algumas informações básicas que você precisa conhecer para defender melhor os seus direitos	41
Alguns compromissos internacionais assumidos pelo governo brasileiro em relação aos direitos das mulheres	46
Alguns endereços e telefones úteis	52



Introdução

“A saúde é direito de todos e dever do Estado”

(Constituição brasileira de 1988, artigo 196)

O direito à saúde deve ser garantido através de políticas sociais e econômicas que reduzam o risco de doenças e facilitem o acesso às ações e serviços para a promoção e recuperação da saúde. A partir desse compromisso garantido pela Constituição, o atendimento médico é também um direito a ser conquistado para o pleno exercício da cidadania.

Entretanto, como todos sabemos, as condições de atendimento nos serviços públicos de saúde ainda são bastante precárias. Ainda se morre no Brasil por falta dos cuidados primários e emergenciais mais simples. Quanto ao atendimento específico à saúde reprodutiva da mulher, as altas taxas de mortalidade materna apontam para a frequente falta de cuidados básicos durante o pré-natal, o parto e o pós-parto.

Em algumas regiões do Brasil, a metade dos partos hospitalares é feita através de cesarianas desnecessárias, pondo em risco a vida das mães e dos bebês. Outro dado alarmante é o alto número de mulheres jovens esterilizadas, sobretudo na região nordeste do país. A falta de conhecimento e de acesso a outros meios anticoncepcionais tem levado muitas mulheres a procurarem a laqueadura — ou o ligamento das trompas —, operação quase impossível de ser revertida, caso a mulher venha a querer ter outros filhos.

Apesar de todas estas dificuldades, é direito assegurado por lei o acesso a serviços de saúde e a orientação necessária para que todos os brasileiros possam cuidar de sua saúde. No que toca especificamente à saúde das mulheres e ao conhecimento e respeito aos seus direitos, o acesso à informação é um passo decisivo em direção à cidadania. A proposta desta cartilha é auxiliar essa caminhada.



***Toda pessoa tem o direito
à vida, à liberdade e à
segurança pessoal.
Toda pessoa tem direito à
saúde física e mental.***



Serviços de atendimento médico

Ginecologia, pré-natal e parto

O governo brasileiro assinou o documento final da Conferência de População e Desenvolvimento, realizada em 1994. Nesse documento, recomenda-se que todos os países aumentem a assistência à maternidade dentro dos serviços de atenção primária à saúde. Esses serviços devem levar em conta a escolha da paciente depois de receber todas as informações que necessita para sua decisão. Esses serviços também devem incluir a educação sobre a maternidade sem risco; sobre cuidados pré-natais; programas de nutrição materna e assistência adequada aos partos, evitando-se os recursos excessivos de operações por cesárea. Todos os países devem tratar de reduzir as doenças e mortes de mulheres por causas relacionadas à gravidez e ao parto.

Em nosso país, infelizmente, muitas mulheres ainda adoecem ou morrem por causas relacionadas à gravidez e ao parto. Esta situação pode mudar se todas as mulheres puderem ter acesso a um acompanhamento médico durante sua gravidez e a um serviço de saúde de qualidade que garanta um parto e um pós-parto seguros.

Exija seus direitos!

Antes de procurar um hospital, vá primeiro ao Posto de Saúde mais próximo de sua casa. Caso seja necessário, o médico do Posto fará o encaminhamento para um atendimento especializado.

Apresentamos aqui informações sobre alguns Centros de Saúde e Hospitais.



Você não precisa ter Carteira de Trabalho assinada para ser atendida nos postos e hospitais públicos.

CENTRO MUNICIPAL DE SAÚDE OSWALDO CRUZ

Endereço: Rua do Resende, 128 - Centro

Tel.: 232-4872

Referência: perto da praça da Cruz Vermelha

Regime: ambulatório

Serviços oferecidos: consultas de ginecologia, preventivo, métodos contraceptivos e pré-natal

Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira, das 8:00 às 16:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a partir da 7:00 h

Documentação exigida para atendimento: qualquer documento de identidade

**CENTRO MUNICIPAL DE SAÚDE ERNESTO ZEFERINO
TIBAU JÚNIOR**

Endereço: Avenida do Exército, 1- São Cristóvão
Tel.: 580-7029

Referência: ao lado do Colégio Pedro II, no Campo de São Cristóvão

Regime: ambulatório

Serviços oferecidos: consultas de ginecologia, preventivo, métodos contraceptivos e pré-natal

Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira, das 8:00 às 16:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a partir da 7:00 h

Documentação exigida para atendimento: qualquer documento de identidade

CENTRO MUNICIPAL DE SAÚDE BARROS BARRETO

Endereço: Rua Tonelero, 262 - Copacabana
Tel.: 237-7122

Referência: ao lado do Quartel da PM

Regime: ambulatório

Serviços oferecidos: consultas de ginecologia, preventivo, métodos contraceptivos e pré-natal.
Atendimento para mulheres no período da menopausa

Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira, das 8:00 às 17:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a partir das 7:00 h

Documentação exigida para atendimento: qualquer documento de identidade

CENTRO MUNICIPAL DE SAÚDE HEITOR BELTRÃO

Endereço: Rua Desembargador Isidro, 144 - Tijuca
Tel.: 268-7362

Referência: próximo à Praça Sãens Pena

Regime: ambulatório

Serviços oferecidos: consultas de ginecologia, preventivo, métodos contraceptivos e pré-natal

Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira, das 8:00 às 16:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a partir da 7:00 h

Documentação exigida para atendimento: qualquer documento de identidade

CENTRO MUNICIPAL DE SAÚDE JOSÉ PARANHOS FONTENELLE

Endereço: Rua Leopoldina Rego, 700 - Penha
Tel.: 280-2922

Referência: próximo ao Campo do Olaria

Regime: ambulatório

Serviços oferecidos: consultas de ginecologia, preventivo, métodos contraceptivos e pré-natal

Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira, das 8:00 às 16:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a partir da 7:00 h

Documentação exigida para atendimento: qualquer documento de identidade

CENTRO MUNICIPAL DE SAÚDE NECKER PINTO

Endereço: Estrada Rio Jequié, 428 - Ilha do Governador
Tel.: 396-1502

Referência: próximo ao Clube Jequié

Regime: ambulatório

Serviços oferecidos: consultas de ginecologia,
preventivo, métodos contraceptivos e pré-natal

Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira, das 8:00 às 16:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a
partir da 7:00 h

Documentação exigida para atendimento: qualquer
documento de identidade

CENTRO MUNICIPAL DE SAÚDE MILTON FONTES MAGARÃO / ESPAÇO MULHER

Endereço: Avenida Amaro Cavalcante, 1387 - Engenho de
Dentro Tel.: 289-9177

Referência: próximo à estação do Engenho de Dentro

Regime: ambulatório

Serviços oferecidos: consultas de ginecologia,
preventivo, métodos contraceptivos e pré-natal

Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira, das 8:00 às 16:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a
partir das 7:00 h

Documentação exigida para atendimento: qualquer
documento de identidade

CENTRO MUNICIPAL JORGE SALDANHA B. DE MELLO

Endereço: Avenida Geremário Dantas, 136 - Jacarepaguá
Tel.: 392-0333

Referência: em frente ao cartório do Largo do Tanque

Regime: ambulatório

Serviços oferecidos: consultas de ginecologia,
preventivo, métodos contraceptivos e pré-natal

Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira, das 8:00 às 16:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a
partir da 7:00 h

Documentação exigida para atendimento: qualquer
documento de identidade

CENTRO MÉDICO DE SAÚDE WALDIR FRANCO

Endereço: Praça Cecília Pedro s/n - Bangu
Tel.: 331-1270 / 331-9055

Referência: próximo à Caixa Econômica

Regime: ambulatório

Serviços oferecidos: consultas de ginecologia,
preventivo, métodos contraceptivos e pré-natal

Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira, das 8:00 às 16:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a
partir da 7:00 h

Documentação exigida para atendimento: qualquer
documento de identidade

UNIDADE MUNICIPAL DR. JOSÉ F.C.N. FILHO

Endereço: Rua Reverendo Armando Ferreira, 30
Largo da Batalha - Niterói - Tel.: 710-7100

Referência: perto do Largo da Batalha

Regime: ambulatório

Serviços oferecidos: consultas ginecológicas, métodos contraceptivos, preventivo e parto

Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira, das 7:00 às 18:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a partir das 7:00 h

Documentação exigida para atendimento: qualquer documento de identidade



A mulher grávida deve fazer corretamente o seu pré-natal. Assim o parto será mais fácil para a gestante e para o bebê. Procure um dos postos de saúde indicados para esse serviço.

MATERNIDADE CARMELA DUTRA

Endereço: Rua Aquidabã, 1037 - Lins de Vasconcelos
Tel.: 269-3552

Referência: perto do Hospital Marcílio Dias

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: consultas de ginecologia, preventivo, métodos contraceptivos, orientação para planejamento familiar, pré-natal e parto

Horário de atendimento para o ambulatório: 2ª a 6ª feira, das 7:00 às 16:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: todos os dias, das 7:00 às 16:00 h

Documentação exigida para atendimento: qualquer documento de identidade

PRÓ-MATRE

Endereço: Avenida Venezuela, 153 - Praça Mauá
Tel.: 223-1225

Referência: perto da Praça Mauá

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: consultas de ginecologia, preventivo, pré-natal e parto. Este hospital faz exame de ultrassonografia a preços populares.

Horário de atendimento para o ambulatório: 2ª a 6ª feira, das 7:00 às 16:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a partir das 6:00 h

Documentação exigida para atendimento: qualquer documento de identidade

MATERNIDADE HERCULANO PINHEIRO

Endereço: Rua Andrade Figueira, s/n - Madureira
Tel.: 350-9211 / 390-8374

Referência: perto do Mercado de Madureira

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: consultas de ginecologia, métodos contraceptivos e orientação para planejamento familiar, pré-natal e parto

Horário de atendimento para o ambulatório: 2ª a 6ª feira, das 8:00 às 17:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a partir das 5:30 h

Documentação exigida para atendimento: qualquer documento de identidade

Observação: Nessa maternidade as mulheres que engravidarem em decorrência de um estupro ou que correm risco de vida podem, caso queiram, fazer o aborto legal permitido pelo Código Penal.

MATERNIDADE ESCOLA – UFRJ

Endereço: Rua das Laranjeiras, 180 - Laranjeiras

Tel.: 245-8173

Referência: perto da saída do Túnel Santa Bárbara

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: consultas de pré-natal, prevenção do câncer ginecológico e parto

Horário de atendimento para o ambulatório: 2ª a 6ª feira, das 8:00 às 17:00 h

Horário de distribuição de números de atendimento: a partir das 6:00 h

Documentação exigida para atendimento: qualquer documento de identidade

MATERNIDADE ALEXANDER FLEMING

Endereço: Rua Jorge Schimil, 331 - Marechal Hermes

Tel.: 450-2580

Referência: próximo à Escola Santos Dumont

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: consultas ginecológicas, preventivo, pré-natal e parto

Horário de atendimento para o ambulatório: 2ª a 6ª feira, das 8:00 às 17:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a partir das 7:00 h

Documentação exigida: qualquer documento de identidade

HOSPITAL MATERNIDADE DO ANDARAÍ

Endereço: Rua Leopoldo, 80 - Andaraí

Tel.: 268-4412

Referência: perto do antigo Jardim Zoológico

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: consultas de ginecologia, preventivo, pré-natal e parto

Horário de atendimento no ambulatório: 2ª a 6ª feira, das 7:00 às 17:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a partir da 6:00 h

Documentação exigida: qualquer documento de identidade

HOSPITAL ALBERTO SCHWEITZER

Endereço: Rua Nilópolis, 329 - Realengo

Tel.: 331-0123 / 331-3108

Referência: Km 30 da Avenida Brasil

Regime: internação

Serviços oferecidos: emergência ginecológica e parto

Horário de atendimento: 24 horas

Documentação exigida: qualquer documento de identidade

MATERNIDADE CLARA BASBAUM

Endereço: Rua da Passagem, 90 - Botafogo

Tel.: 295-2149 / 295-2299

Referência: perto do Canecão e do Rio Sul

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: pré-natal e parto

Horário de atendimento para o pré-natal: 2ª a 6ª feira, das 8:00 às 17:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: ordem de chegada

Documentação exigida: qualquer documento de identidade

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO GAFREÉ GUINLE

Endereço: Rua Mariz e Barros, 775 - Tijuca

Tel.: 228-9760 / 228-2232 / 228-5610 / 264-6925

Referência: perto do Instituto de Educação e do Campo do América

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: consultas de ginecologia, preventivo, pré-natal e parto

Horário de atendimento para o ambulatório: 2ª a 6ª feira, das 7:00 às 16:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a partir das 6:30 h

Documentação exigida: qualquer documento de identidade

Observação: Este hospital oferece atendimento para portadores de HIV e pessoas com AIDS, além de ser um dos poucos lugares que oferece atendimento ambulatorial para adolescentes. Este hospital não tem emergência.

MATERNIDADE LEILA DINIZ / HOSPITAL DE CURICICA

Endereço: Estrada de Curicica, 2000 - Jacarepaguá

Tel.: 342-1200 ramal 260

Referência: ponto final do ônibus 760

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: consultas ginecológicas, preventivo do câncer, pré-natal e parto

Horário de atendimento para o ambulatório: 2ª a 6ª feira, das 7:00 às 17:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a partir das 7:30 h

Documentação exigida: qualquer documento de identidade

Observação: Esta maternidade permite a presença do companheiro durante o nascimento do bebê, além de oferecer formas alternativas de parto, como o de cócoras e o parto na água.

MATERNIDADE E CLÍNICA GINECOLÓGICA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA

Endereço: Rua Santa Luzia, 206 - Centro

Tel.: 220-2507 / 297-6611 ramal 28

Referência: perto da Praça XV

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: consultas ginecológicas, preventivos, pré-natal e parto

Horário de atendimento para o ambulatório: 2^{as}, 4^{as} e 6^{as}, das 7:00 às 13:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: ordem de chegada

Documentação exigida: qualquer documento de identidade

Observação: A Santa Casa oferece serviço de ultrassonografia a preços populares.



Se você tem pressão alta ou diabetes e está grávida, procure os Postos de Atendimento Especializados.



Centros de atendimento para gravidez de alto risco

INSTITUTO MUNICIPAL DA MULHER FERNANDO MAGALHÃES

Endereço: Rua General José Cristino, 87 - São Cristóvão
Tel.: 580-8343

Referência: perto do Campo de São Cristóvão

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: pré-natal de alto risco, emergência ginecológica, consultas de ginecologia, tratamento de infertilidade e parto

Horário de atendimento para o ambulatório: 2ª a 6ª feira, das 7:00 às 17:00 h.

Horário de distribuição de números para atendimento: a partir das 7:00 h

Documentação exigida: qualquer documento de identidade

Observação: Nessa maternidade as mulheres que engravidarem em decorrência de um estupro ou que correm risco de vida podem, caso queiram, fazer o aborto legal, permitido pelo Código Penal.

INSTITUTO FERNANDES FIGUEIRA

Endereço: Avenida Rui Barbosa, 716 - Flamengo

Tel.: 553-0052

Referência: ao lado da Casa do Estudante Universitário

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: consultas ginecológicas,
preventivo, pré-natal e parto

Horário de atendimento para o ambulatório: 2ª a 6ª feira,
das 8:00 às 16:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a
partir das 7:00 h

Documentação exigida: qualquer documento de
identidade

Observação: Neste hospital há um banco de leite que
sempre precisa de doadoras.



*Seu leite pode salvar vidas. O banco
de leite do Instituto Fernandes
Figueira aguarda e agradece a sua
doação.*

MATERNIDADE PRAÇA XV

Endereço: Praça XV de Novembro, 4 - Centro
Tel.: 242-6841

Referência: ao lado das estação das barcas

Regime: ambulatorio e internação

Serviços oferecidos: consultas ginecológicas,
preventivo, pré-natal e parto

Horário de atendimento para o ambulatório: 2ª a 6ª feira,
das 8:00 às 12:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a
partir das 7:00 h

Documentação exigida: qualquer documento de
identidade

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO PEDRO ERNESTO

Endereço: Avenida 28 de Setembro, 87 - Vila Isabel
Tel.: 587-6100

Referência: perto do Campus da UERJ e do Maracanã

Regime: ambulatorio e internação

Serviços oferecidos: consultas ginecológicas,
preventivo, pré-natal e parto

Horário de atendimento para o ambulatório: 2ª a 6ª feira,
das 8:00 às 16:00 h

Horário de distribuição de números para atendimento: a
partir das 7:00 h

Documentação exigida: qualquer documento de
identidade

Observação: Este hospital tem um serviço de atendimento especializado para adolescentes.



O aborto, em caso de gravidez decorrente de estupro ou de risco de vida da mãe, não é crime. No Rio de Janeiro, em caso de estupro, a mulher deve imediatamente registrar a ocorrência em uma Delegacia, fazer o exame no Instituto Médico Legal – IML e, caso queira, procurar um dos hospitais autorizados para fazer o aborto legal.



Hospitais da Rede Municipal de Saúde autorizados a fazer o aborto em casos de estupro ou risco de vida da mãe

INSTITUTO MUNICIPAL DA MULHER FERNANDO MAGALHÃES

Endereço: Rua General José Crispino, 87 - São Cristóvão

Tel.: 580-8343

Referência: perto do Campo de São Cristóvão

MATERNIDADE HERCULANO PINHEIRO

Endereço: Rua Andrade Figueira, s/n - Madureira

Tel.: 390-0180

Referência: perto do Mercadão de Madureira



Serviços de emergência para atendimento geral, incluindo casos de estupro e agressões

HOSPITAL MUNICIPAL SOUZA AGUIAR

Endereço: Praça da República, 11 - Centro

Tel.: 262-1180

Referência: em frente ao Campo de Santana

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: atendimento de emergências

Horário de atendimento: 24 horas

Documentação exigida: qualquer documento de identidade

HOSPITAL MUNICIPAL MIGUEL COUTO

Endereço: Rua Bartolomeu Mitre, 1108 - Leblon

Tel.: 274-6050 / 274-2121

Referência: perto do Campo do Clube do Flamengo

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: atendimentos de emergência

Horário de atendimento: 24 horas

Documentação exigida: qualquer documento de identidade

HOSPITAL GERAL DE BONSUCESSO

Endereço: Av. Londres, 616 - Bonsucesso

Tel.: 280-6882 / 590-1591

Referência: perto do Viaduto Faria Timbó, na Avenida Brasil

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: atendimentos de emergência

Horário de atendimento: 24 horas

Documentação exigida: qualquer documento de identidade

HOSPITAL MUNICIPAL SALGADO FILHO

Endereço: Rua Arquias Cordeiro, 370 - Méier

Tel.: 581-2121 / 581-8458

Referência: perto do Jardim do Méier

Regime: ambulatório e internação

Serviços oferecidos: atendimentos de emergência

Horário de atendimento: 24 horas

Documentação exigida: qualquer documento de identidade

HOSPITAL ESTADUAL GETÚLIO VARGAS

Endereço: Avenida Lobo Júnior, 2293 - Penha

Tel.: 270-7772

Referência: perto do Parque Ari Barroso

Regime: ambulatorio e internação

Serviços oferecidos: atendimentos de emergência

Horário de atendimento: 24 horas

Documentação exigida: qualquer documento de identidade



A Conferência Mundial de Direitos Humanos, de 1993, considerou a violência contra a mulher uma violação dos direitos humanos e das liberdades fundamentais do ser humano.



Serviços de atendimento psicológico e psiquiátrico para população de baixa renda

AMBULATÓRIO PRAIA DO PINTO

Endereço: Rua Jardim Botânico, 187 - Jardim Botânico
Tel.: 246-7715

Referência: depois da saída do Túnel Rebouças

Horários para inscrição: 2ª feira das 13:00 às 15:00 h /
3ª feira das 8:00 às 11:30 h / 6ª feira das 8:00 às 11:00 h

DIVISÃO DE PSICOLOGIA APLICADA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA UFRJ

Endereço: Avenida Pasteur, 250 - Pavilhão Nilton Campos
Fundos - Urca - Tel. 295-3208 ramal 22

Referência: ao lado do Hospital Pinel

Horário para inscrição e triagem: 2ª a 6ª feira, das 8:00 às
16:00 h

CEPCOP – CENTRO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PSICANÁLISE UNIVERSIDADE SANTA ÚRSULA

Endereço: Rua Fernando Ferrari, 75 - Prédio VI sala 1106
Tel.: 551-5542 ramal 139

Referência: perto do campo do Fluminense e do Palácio
Guanabara

Horário de atendimento: variável. Marcar hora pelo
telefone indicado.

**INSTITUTO DE PSICOLOGIA APLICADA
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA – PUC**

Endereço: Rua Marquês de São Vicente, 225 – Gávea
Tel.: 529-9284 / 529-9285

Referência: Campus Universitário da PUC

Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira, das 8:00 às 17:00 h



Você não deve se submeter a nenhum tipo de violência física ou psicológica. Denuncie qualquer forma de violência, sofrida em casa ou na rua. Não aceite a idéia de quem pensa que a mulher gosta de apanhar. O silêncio é cúmplice da violência.



Informações básicas para a sua saúde e para a prevenção de algumas doenças

Os problemas de saúde aqui relacionados surgiram nas conversas com as trabalhadoras domésticas.

AIDS

No Brasil tem aumentado o número de mulheres com AIDS. A AIDS não é uma doença, mas um conjunto de sintomas causados por um vírus chamado HIV. Este vírus ataca o mecanismo de defesa do corpo humano e deixa a pessoa portadora sujeita a uma série de doenças que podem levar à morte. O HIV é transmitido através de relação sexual com pessoa portadora do vírus (sexo vaginal, sexo anal e/ou sexo oral); através de transfusão de sangue contaminado, ou através do uso de seringas já usadas por portadores do vírus. A mulher grávida portadora do vírus HIV pode passá-lo para o bebê durante a gravidez, através do parto ou, segundo muitos médicos, através da amamentação.

A melhor forma de se proteger e evitar a contaminação através do sexo é usando camisinha em todas as relações sexuais.

**Converse com seu marido, companheiro ou namorado.
AIDS acontece nas melhores famílias.**

Sabendo se proteger você não precisa se afastar de quem tenha contraído o vírus HIV. Este vírus não é transmitido pelo beijo, pelo abraço e pelo aperto de

mão, nem sentando em banheiro ou doando sangue. Se você conhece alguém que seja portador do vírus, não se afaste. Ofereça sua amizade e companhia sem medo. Afinal você já sabe como se proteger e como evitar o vírus da AIDS.

Câncer de mama

O câncer de mama, quando descoberto no início, pode ter cura. Você mesma pode aprender a examinar suas mamas, apalpando cuidadosamente cada seio, de preferência depois da menstruação, ou no primeiro dia de cada mês, caso você não menstrue mais. Procure sentir se há alguma região mais endurecida ou se há algum caroço. Veja se a pele está avermelhada ou se está saindo algum líquido do seu peito sem que você esteja amamentando. Em qualquer destes casos procure o mais rápido possível o Posto de Saúde mais próximo para fazer um exame. Pergunte ao seu ginecologista em que postos da rede pública você pode fazer uma mamografia – espécie de radiografia detalhada dos seios, caso seja necessário.

O exame das mamas faz parte do exame ginecológico bem feito.

Corrimentos e coceiras

Qualquer corrimento, branco, de cor amarelada ou sanguinolento, acompanhado ou não de coceira, deve ser tratado antes que se transforme em algum problema mais sério. Alguns tipos de corrimento são causados por germes transmitidos durante a relação sexual

e por isso exigem o tratamento também do parceiro. Converse com seu ginecologista logo que perceber algum desses sintomas. Tratados logo no início, eles podem ser rapidamente resolvidos.

Diabetes

Se você tem muita sede, urina muitas vezes ao dia e quando se machuca demora a cicatrizar, você pode estar com diabetes (açúcar alto no sangue). Procure o Posto de Saúde mais próximo para fazer um exame. Apesar de não ter cura, o diabetes pode ser controlado, quando bem acompanhado clinicamente.

Doenças sexualmente transmissíveis

As doenças sexualmente transmissíveis são causadas por germes passados de uma pessoa para a outra através de relação sexual com alguém infectado. Dentre as principais doenças sexualmente transmissíveis estão a sífilis, a gonorréia, os corrimentos e o herpes genital. Sintomas como "ínguas", febre, erupção da pele, lesões na boca e nos órgãos genitais, dor ao urinar ou no baixo ventre, secreção de pus, feridas ou pequenas verrugas na área genital devem ser imediatamente comunicados ao médico. Uma forma segura de se prevenir contra as doenças sexualmente transmissíveis é usar camisinha em toda a relação sexual e visitar o ginecologista periodicamente. Não tenha vergonha de falar sobre esses problemas com o médico.

Gravidez de risco

Algumas doenças como hipertensão (pressão alta) e diabetes (açúcar alto no sangue) em mulheres grávidas podem pôr em risco a saúde da mãe e do bebê. Para controlar estas e outras possíveis complicações, não deixe de procurar os postos de atendimento que oferecem pré-natal.

Gravidez, parto e amamentação

Tão logo você descubra que está grávida, procure um posto de saúde para dar início ao pré-natal. Este tipo de atendimento contribui para uma gravidez saudável e previne complicações durante o parto, para a mãe e para o bebê. Sempre que possível, dê preferência ao parto normal, que diminui muito o risco de problemas durante e depois do parto, ao contrário da cesariana, que por ser uma operação é sempre mais arriscada. Saiba também que o melhor alimento para o bebê é o leite do peito da mãe, pois além de conter todos os ingredientes que o neném precisa, ainda cumpre o papel de evitar que ele pegue algumas doenças.

As mulheres, durante a gravidez e a amamentação, não devem tomar remédios sem orientação médica, não devem fumar, nem tomar bebida alcoólica.

No caso das mulheres portadoras do HIV, é possível, segundo alguns médicos, que o vírus não seja transmitido para o bebê, durante a gravidez. Para essas mulheres é importante perguntar ao médico se devem amamentar seus filhos. Elas devem procurar orientação nos hospitais que fazem atendimento específico aos portadores do vírus HIV.

Menopausa

Menopausa não é uma doença, é uma etapa da vida da mulher. A menopausa é o nome dado ao fim do ciclo reprodutivo da mulher e acontece entre os 45 e 55 anos. Nesta nova fase da vida, a mulher passa por um período de transição que, para algumas, pode apresentar sintomas desagradáveis, como mudanças de humor, suores repentinos, sangramentos, insônia e dor de cabeça. Hoje em dia já se sabe que com a menopausa as mulheres podem ficar sujeitas a algumas doenças. A mais comum é uma doença chamada Osteoporose, que torna os ossos fracos e provoca fraturas. Procure orientação nos postos de saúde da rede municipal para viver a sua menopausa da melhor forma possível. Deixar de menstruar não significa o fim do desejo e da vida sexual da mulher. Pelo contrário. Você deve encarar este novo momento de sua vida com naturalidade e procurar usufruir das vantagens que ele oferece. Na menopausa, e depois dela, você continua sendo mulher.

Métodos anticoncepcionais

Você pode planejar o tamanho de sua família. Há várias formas de evitar uma gravidez indesejada. Para que você possa escolher o método que mais se adapta às suas necessidades e ao seu corpo, procure os postos da rede municipal de saúde que façam atendimento ginecológico. Nesses pontos você e seu companheiro poderão encontrar orientação psicológica e informações técnicas e científicas sobre os diferentes métodos contraceptivos, que devem ser fornecidos DE GRAÇA.

Os métodos mais usados são a tabela, o coito interrompido, a camisinha, a pílula, o diafragma, o DIU (Dispositivo intra-uterino). Cada um destes métodos apresenta vantagens e desvantagens que devem ser conhecidas antes do início de sua utilização. Algumas mulheres escolhem ligar as trompas, nome como é mais conhecida a esterilização feminina (a cirurgia de esterilização do homem se chama vasectomia). Mas saiba que a esterilização é uma operação quase impossível de ser desfeita, e por isso só deve ser escolhida caso você esteja realmente certa de que não quer mais ter filhos. Procure conhecer melhor o seu corpo, converse com seu companheiro, suas amigas e seu médico antes de fazer a sua escolha.

Mioma

Mioma é um tumor que cresce no útero. Se a sua barriga estiver crescendo sem que você esteja grávida ou se você estiver com sangramentos vaginais fora da menstruação, procure imediatamente o Posto de Saúde mais próximo de sua casa para uma consulta com o ginecologista. O mioma, quando pequeno, nem precisa ser retirado.

Nervosismo

Se você não dorme bem, sente o peito apertado, vontade de chorar, dor de cabeça, dor de estômago, intestino desarranjado, sem maiores razões fica irritada, tem dores nos ombros, nas costas, se sente indisposta para o trabalho e tem dificuldades para levantar de

manhã, você pode estar deprimida ou com alguns sintomas de um conjunto de indisposições chamado popularmente de “nervosismo” ou “doença dos nervos”. Procure o Posto de Saúde mais próximo de sua casa e não tenha vergonha de falar desses incômodos aos quais você às vezes dá pouca atenção. Estes sintomas merecem tratamento específico e podem ser resolvidos. Veja nas páginas 31 e 32 onde você pode encontrar ajuda psicológica.

Pressão alta

A hipertensão (pressão alta) é uma doença grave que pode ser controlada. Se você tem dor na nuca ou se seus pais têm pressão alta, verifique com regularidade sua pressão. Se sua pressão estiver alta, procure logo atendimento médico.

“Preventivo”

Este exame deve ser feito durante a consulta ginecológica. Ele é importante porque não só pode indicar o início de um câncer, como identificar as causas de corrimentos e coceiras. Você deve fazer um exame preventivo pelo menos uma vez por ano em qualquer posto médico que tenha serviço de ginecologia. Quando você for fazer pela primeira vez seu preventivo, peça ao médico para lhe explicar como este exame é feito. Não tenha vergonha de perguntar. Afinal, o corpo é seu e os médicos têm o dever de esclarecer e tirar dúvidas de suas pacientes.

Tensão pré-menstrual

Se poucos dias antes da menstruação você se irrita facilmente, fica com os seios doloridos e inchados, tem dor de cabeça, dificuldade para dormir, sente o corpo e a cabeça pesada, você deve sofrer de uma síndrome (conjunto de sintomas) chamada de tensão pré-menstrual. Converse com seu ginecologista e peça orientação. Estes sintomas podem ser tratados.

Varizes

Se você tem varizes ou quer evitá-las, sempre que possível ponha os pés para o alto depois de ficar muitas horas de pé e dê preferência a sapatos com algum saltinho. É importante você tratar de suas varizes. Elas são um sinal de alerta de que você está com problemas circulatórios.



O acesso à assistência médica faz parte dos direitos assegurados pela Constituição brasileira a qualquer cidadão. O direito à saúde é parte do conjunto de direitos de cidadania que você precisa conhecer.



Algumas informações básicas que você precisa conhecer para defender melhor os seus direitos

A Constituição é a lei maior de qualquer país. Nela estão definidos os direitos básicos de todo cidadão. A atual Constituição brasileira, de 1988, garante, no seu artigo 5º, alguns direitos individuais básicos, como por exemplo:

“Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza...

- I - Homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações...;*
- II - Ninguém será obrigado a fazer ou deixar de fazer alguma coisa senão em virtude da lei;*
- III - Ninguém será submetido a tortura nem a tratamento desumano ou degradante...”*

A Constituição brasileira, nesse mesmo artigo, declara, ainda, que o racismo é um crime grave, punido com prisão.

A Constituição garante, também, em diversos de seus artigos, direitos sociais, como por exemplo: a educação, a saúde, o trabalho, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desempregados. (Art. 6º)

A Constituição declara que:

"A saúde é direito de todos e dever do Estado."

(Art. 196)

"A assistência social será prestada a quem dela necessitar, independente de contribuição à seguridade social."

(Art. 203)

Pela Constituição os idosos e os portadores de deficiência que comprovem não possuir meios para se manter têm direito a receber um salário mínimo de benefício por mês (Art. 203, V). Também é garantida a gratuidade nos transportes coletivos às pessoas idosas maiores de 65 anos.

A igualdade de direitos entre homens e mulheres vale também dentro de casa. A Constituição diz que o marido e a esposa têm os mesmos direitos no casamento.

(Art. 226, parágrafo 5)

A Constituição reconhece a união estável entre o homem e a mulher, mesmo não sendo casados.

(Art. 226, parágrafo 4)

Pela Constituição, o planejamento familiar é livre decisão do casal, sendo obrigação do Estado oferecer recursos educacionais e científicos para o exercício desse direito. Ninguém pode ser obrigado a ter ou não ter filhos.

(Art. 226 parágrafo 7)

A Constituição reconhece que existe violência doméstica e garante a criação de serviços para prevenir e punir essa violência.

(Art. 226 parágrafo 8)

No estado do Rio de Janeiro existem cinco Delegacias de Atendimento às Mulheres Vítimas de Violência. Veja os endereços no final desta cartilha.

Para os trabalhadores domésticos a Constituição de 1988 definiu, em seu Artigo 7º:

- Salário mínimo fixado em lei e unificado nacionalmente;
- Décimo terceiro salário de acordo com a remuneração integral ou no valor da aposentadoria;
- Repouso semanal remunerado, de preferência aos domingos e pelas leis trabalhistas têm direito também a repouso remunerado nos feriados;
- Férias anuais remuneradas, com o acréscimo de 30% do salário recebido no último mês;
- Licença-maternidade, sem prejuízo do emprego e do salário, com a duração de 120 dias;
- Licença-paternidade de 5 dias;
- Aviso prévio proporcional ao tempo de serviço, sendo de no mínimo 30 dias;
- Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS), onde devem ser registrados: data da entrada no emprego, salário a assinatura do empregador. Todas as alterações de salário e as férias devem ser anotadas na CTPS.



Como você vê, a Constituição ainda não garante direitos assegurados a outros trabalhadores, como a limitação da jornada de trabalho de 44 horas semanais, seguro desemprego, salário família para dependentes, PIS, hora extra, insalubridade e o Fundo de Garantia. Precisamos continuar a luta pela ampliação desses direitos para os trabalhadores domésticos.

Mas além da Constituição Federal, cada Estado brasileiro tem a sua Constituição e pode ainda decretar leis. Dentre estas, pelo menos duas interessam diretamente a você:

- A Lei estadual 962 de 27 de dezembro de 1985 proíbe a discriminação de qualquer pessoa nas entradas sociais dos edifícios de apartamentos. Se você ainda sofre este tipo de discriminação denuncie à polícia, ao Promotor de Justiça ou à Comissão de Defesa dos Direitos Humanos da Assembléia Legislativa. Veja os endereços no final desta cartilha.
- A Constituição do Estado do Rio de Janeiro garante assistência integral à saúde da mulher em todas as fases de sua vida, incluindo:
 - I - Assistência à gestação, ao parto e ao aleitamento;
 - II - direito à auto-regulação da fertilidade como livre decisão da mulher, do homem ou do casal, tanto para decidir o número de filhos que quer ter como para evitá-los;
 - III - orientação e acesso gratuito aos métodos anticoncepcionais;
 - IV - assistência à mulher em caso de aborto, provocado ou não, como também em casos de violência sexual;
 - V - assistência à mulher durante a menopausa.

Os Centros de Saúde e Hospitais públicos têm o dever de prestar esses serviços.



A Lei municipal nº 1886 de 1991 prevê a punição para os empregadores ou empregadoras que se valerem de seus cargos para obter vantagens sexuais de trabalhadoras que estejam sob a sua direção. Esta lei, que pune não só o assédio sexual nos locais de trabalho, como qualquer discriminação sofrida pela mulher, ainda aguarda regulamentação. Precisamos lutar para a sua mais rápida aprovação.



Alguns compromissos internacionais assumidos pelo governo brasileiro em relação aos direitos das mulheres

A luta das mulheres brasileiras pela igualdade perante a lei vem de longa data. As mulheres brasileiras só puderam votar pela primeira vez em 1932. Até então, só os homens tinham direito ao voto. Mas mesmo depois de terem o direito de votar, até 1962 as mulheres casadas tinham que pedir autorização ao marido para muitas coisas, como por exemplo, terem uma conta em banco, alugar uma casa ou abrir um crediário.

As companheiras só passaram a ter direitos previdenciários a partir de 1973, mesmo assim somente quando o companheiro a registrava junto ao INSS.

Em 1988, com a nova Constituição, as mulheres conquistaram os mesmos direitos que os homens, dentro e fora de casa. Mas isso não foi para todas. Sabemos que as empregadas domésticas ainda não têm todos os direitos trabalhistas e precisam continuar lutando para conseguir-los.

No Brasil, a igualdade legal entre homens e mulheres foi conquistada através da luta do movimento de mulheres e reforçada por um conjunto de acordos internacionais assinados pelo governo brasileiro nas Conferências da Organização das Nações Unidas – ONU.

A ONU foi criada em 1948 e, hoje, é formada por mais de duzentos países que concordam em respeitar alguns compromissos básicos. O mais importante desses compromissos é o respeito aos direitos humanos de homens

e mulheres. As Conferências realizadas pela ONU têm sempre uma preocupação com a situação das mulheres. Seleccionamos nesta cartilha algumas informações para que você conheça um pouco sobre as principais Conferências e o que elas dizem a respeito das mulheres:

- **I Conferência Mundial da Mulher**, realizada em 1975, no México. Reconheceu que as mulheres, em todo o mundo, eram vítimas de discriminações. Propôs aos governos que adotassem medidas para mudar essa situação. Essa Conferência permitiu que, em 1979, a ONU aprovasse a Convenção sobre a Eliminação de todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres. O governo brasileiro assinou essa Convenção que assegura às mulheres direitos à educação, à saúde, à participação política, ao trabalho, bem como proteção contra as diversas discriminações.
- **II Conferência Mundial da Mulher**, realizada em Nairobi, na África, em 1985. Nessa Conferência se constatou que passados dez anos, desde a Conferência do México, a situação das mulheres não tinha melhorado. As discriminações contra as mulheres continuavam e suas possibilidades de ter acesso a muitos direitos ainda eram limitadas. Por isso, na Conferência de Nairobi, foram propostas uma série de ações para que as discriminações contra as mulheres fossem eliminadas e que elas pudessem se beneficiar do processo de desenvolvimento social.
- **Conferência Mundial sobre o Meio Ambiente e Desenvolvimento**, realizada no Rio de Janeiro, em

1992. As mulheres se manifestaram firmemente por um tipo de desenvolvimento econômico e social que eliminasse as discriminações contra os mais pobres e, particularmente, contra a população feminina. Nessa Conferência, por força da ação do movimento de mulheres, foi aceita a proposta de que cabe somente aos indivíduos decidir sobre ter ou não ter filhos, sem serem obrigados pelos governos de seus respectivos países.

- **Conferência Mundial de Direitos Humanos**, realizada em Viena, Áustria, em 1993. Essa Conferência reconheceu que a violência contra a mulher é um obstáculo para se alcançar a igualdade, o desenvolvimento e a paz. Considerou a violência contra a mulher como uma violação dos direitos humanos e das liberdades fundamentais do ser humano. A partir dessa Conferência, a violência contra a mulher passou a significar todo ato de violência baseado no fato da pessoa pertencer ao sexo feminino e que tenha, ou possa ter, como resultado um dano ou sofrimento físico, sexual ou psicológico para a mulher. As ameaças, a coação ou a privação arbitrária da liberdade também são consideradas violência, tanto se acontecerem na vida pública como na vida familiar.
- **Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento**, realizada na cidade do Cairo, no Egito, em 1994. Essa Conferência deu grande importância à igualdade entre os sexos, ao aumento dos direitos das mulheres e à eliminação de todo tipo

de violência contra a mulher. A Conferência reforçou a Declaração Universal dos Direitos Humanos, de 1948, reconhecendo que todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade de direitos. Ninguém deve ser discriminado por motivo de raça, cor, sexo, idioma, religião, opinião política ou de outra natureza, origem nacional ou social, posição econômica, nascimento ou qualquer outra condição. Toda pessoa tem o direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal.

Essa Conferência também reconhece que toda pessoa tem o direito à saúde física e mental. Mulheres e homens têm o direito de decidir livremente sobre o tamanho de suas famílias, devendo os governos garantir o acesso aos serviços de atenção médica, incluídos os serviços relacionados à saúde sexual e reprodutiva. Reconhece e desaprova o fato de que em todo o mundo as mulheres sentem sua vida, sua saúde e seu bem estar em perigo porque estão sobrecarregadas de trabalho e têm pouco poder e influência política e social. Isso precisa ser mudado.

A Conferência recomenda uma série de ações para melhorar a vida das mulheres como, por exemplo, medidas para aumentar a capacidade das mulheres de terem salários melhores e acesso ao trabalho e à previdência social em igualdade de condições com os homens. Além disso, recomenda que os países eliminem a violência contra as mulheres, incluindo a exploração sexual, a prostituição infantil e todas as práticas de discriminação.

- **Conferência da Cúpula Mundial de Desenvolvimento Social**, realizada em Copenhagem, Dinamarca, em 1995. Essa Conferência recomendou que todos os países membros da ONU promovam a igual participação entre homens e mulheres na vida familiar e comunitária. Chamou atenção para a responsabilidade das mulheres e dos homens no cuidado com as crianças e no apoio às pessoas idosas da família. Recomendou que os homens devem ser estimulados a assumir a paternidade e o comportamento sexual e reprodutivo com responsabilidade.
- **IV Conferência Mundial da Mulher**, realizada em Beijing (Pequim), China, em 1995. Essa Conferência reforçou as Conferências anteriores e recomendou que os homens sejam incentivados a participar, em condições de igualdade, no cuidado dos filhos e no trabalho doméstico, além de contribuírem com a parte que lhes corresponde no apoio financeiro de suas famílias. Essa Conferência também reconheceu que os direitos humanos das mulheres incluem seu direito a ter o controle sobre as questões relativas à sua sexualidade, incluída sua saúde sexual e reprodutiva e decidir livremente em relação a essas questões, sem serem coagidas, discriminadas ou sofrerem violências. Dentro dessas questões, a Conferência recomenda que as leis dos países membros da ONU tratem com menos rigor a prática do aborto. Nos países em que, em determinadas situações a lei permite o aborto, devem ser oferecidos às mulheres serviços e condições adequadas para que ele seja realizado sem riscos para a saúde. A Conferência considerou que o

aborto é um problema de saúde pública, tendo em vista que são as mulheres mais pobres e jovens as que correm os maiores riscos.

A IV Conferência Mundial da Mulher reconheceu que a capacidade da mulher para regular sua própria fecundidade constitui base fundamental para o exercício de outros direitos. Chamou atenção para a necessidade de se lutar contra o analfabetismo e promover a educação de mulheres e homens.

O Sindicato dos Trabalhadores Domésticos do Município do Rio de Janeiro esteve presente nessa IV Conferência Mundial da Mulher, com a participação da companheira Nair Jane, que recebeu apoio para a viagem da Confederação Latino Americana e do Caribe de Empregadas Domésticas e do UNIFEM, que financiaram a passagem e estadia de quatro companheiras, sendo uma do Brasil.

Nosso governo aceitou todas as recomendações dessas Conferências. Agora é preciso cumpri-las, criando condições para que as mulheres brasileiras possam usar os seus direitos. Caso você queira saber mais sobre essas Conferências, peça mais informações no seu Sindicato.



Para você encontrar ajuda na defesa de seus direitos, apresentamos alguns endereços e telefone úteis.

Defenda seus direitos e ensine às suas colegas a fazer o mesmo.



Alguns endereços e telefones úteis

Algumas informações desta cartilha foram obtidas de outros materiais educativos aos quais a equipe da CEPIA teve acesso.

SINDICATO DOS TRABALHADORES DOMÉSTICOS DO MUNICÍPIO DO RIO DE JANEIRO

Endereço: Avenida Paulo de Frontin, 665 - Rio Comprido
Tel.: 273-2699 Telefax: 293-0502

Horário de funcionamento: 2ª a 5ª feira, das 12:30 às 17:00 h

Serviços oferecidos: assistência social, orientação jurídica e informações trabalhistas. Oferece cursos de capacitação profissional mesmo para profissionais não sindicalizados e promove encontros, debates e atividades culturais.

MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

O Ministério Público é um órgão do governo que tem poder de fiscalizar o cumprimento da lei. Presta um serviço público gratuito, defendendo os direitos da sociedade como um todo. Os membros do Ministério Público são conhecidos como promotores ou procuradores de justiça. Nos casos de violência, quando a polícia não aceitar registrar o crime, você pode recorrer a um promotor no Fórum de sua cidade ou ir ao seguinte endereço:

Central de Inquéritos: Avenida Presidente Antônio Carlos, 607 / 6º e 7º andares

Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira, das 9:00 às 18:00 h

COORDENAÇÃO DE DEFESA DA CIDADANIA DO MINISTÉRIO PÚBLICO

Endereço: Avenida Nilo Peçanha, 12 / 3º andar, sala 306
Tel.: 533-0022 ramais 245 e 246

Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira, das 9:00 às 18:00 h

Serviço prestado: órgão da Procuradoria de Justiça do Estado autorizado a dar início às ações coletivas (mais de uma pessoa lutando, conjuntamente, por uma mesma causa).

DEFENSORIA PÚBLICA

A Defensoria Pública é uma instituição que presta um serviço gratuito de orientação e defesa das pessoas necessitadas que não podem pagar um advogado particular e nem as despesas de um processo. A Defensoria Pública presta serviços nos mais diferentes casos como por exemplo: problemas de moradia, questões de família, defesas em ações criminais, adoções, proteção ao meio ambiente e outras.

Em caso de necessidade, procure o núcleo da Defensoria Pública mais próximo de sua casa, das 9:00 às 17:00 h. Os núcleos não fazem atendimento por telefone.

NÚCLEO CENTRAL

Endereço: Rua Moncorvo Filho, 8 - Centro

Referência: ao lado do Hospital Souza Aguiar

NÚCLEO ANCHIETA

Endereço: Praça Jesuíno Ventura, s/n

Referência: prédio da Região Administrativa de Anchieta

NÚCLEO BANGU

Endereço: Rua Silveira Cardoso, 349

Referência: funciona na Região Administrativa de Bangu

NÚCLEO CAMPO GRANDE

Endereço: Rua D. Pedrito, 1

Referência: funciona no prédio da Região Administrativa de Campo Grande

NÚCLEO INHAÚMA

Endereço: Estrada Velha da Pavuna, s/n

Referência: em frente à fábrica de pães Plus Vita

NÚCLEO IRAJÁ

Endereço: Rua Monsenhor Félix, 512

Referência: funciona no prédio da Região Administrativa de Irajá

NÚCLEO VILA ISABEL

Endereço: Rua Visconde de Santa Isabel, 34

Referência: esta rua vai dar no antigo Jardim Zoológico

NÚCLEO SANTA CRUZ

Endereço: Rua Fernanda, 155

Referência: funciona no prédio da Região Administrativa de Santa Cruz

NÚCLEO BOTAFOGO

Endereço: Rua Moura Brasil, 23

Referência: funciona no prédio da Região Administrativa de Botafogo

NÚCLEO BARRA DA TIJUCA

Endereço: Avenida Alvorada, s/n

Referência: em frente ao Casa Shopping

JUIZADO DE PEQUENAS CAUSAS

O juizado de pequenas causas resolve, gratuitamente, problemas que envolvem perdas e indenizações de até 20 salários mínimos¹.

Endereço: Rua Buenos Aires, 309 térreo - Centro

Tel.: 224-4916 / 224-5184

Horário de atendimento: 11:00 às 17:00 h

MINISTÉRIO DO TRABALHO / DELEGACIA REGIONAL DO TRABALHO

Endereço: Avenida Antonio Carlos, 251 - Castelo

Horário de atendimento: 8:00 às 16:00 h

Serviço prestado: consultas trabalhistas sobre procedimentos para a obtenção de Carteira de Trabalho, rescisões contratuais e seguro desemprego.

SERVIÇO NACIONAL DO TRABALHO – SINERJ

O SINERJ é um órgão administrado pela Secretaria de Estado do Trabalho e Ação Social em convênio com o Ministério do Trabalho, que tem como objetivo principal desenvolver uma política de combate ao desemprego.

Endereço: Praia de Botafogo, 480 térreo - Botafogo

Tel.: 537-1134 ramais 245 e 246

Horário de atendimento: 2^a a 6^a feira, das 8:00 às 17:00 h

Serviço oferecido: ajuda na procura de trabalho, inclusive o emprego doméstico, e oferece vários cursos de capacitação profissional.

¹ Este valor está em vias de ser alterado para 40 salários mínimos.

DELEGACIAS ESPECIAIS DE ATENDIMENTO À MULHER DEAM

DEAM-CENTRO

Endereço: Rua Silvino Montenegro, 1 - Tel. 233-0113

Referência: Prédio da Polinter, perto da Rodoviária Novo Rio, em frente ao armazém nº 6 do Cais do Porto

DEAM-CAXIAS

Endereço: Rua Tenente José Dias, 344 - Centro

Tel.: 771-6580

Referência: em frente ao Colégio Santo Antônio

DEAM-NOVA IGUAÇU

Endereço: Rua Joaquim Sepa, 180 - Marco 2

Tel.: 768-2823

Referência: dois pontos de ônibus depois da Faculdade de Nova Iguaçu

DEAM-OESTE

Endereço: Rua Irajuba, 567 - Campo Grande

Tel.: 413-3548 / 413-4481

Referência: perto do Moinho. O único ônibus que passa perto é o 837

DEAM-NITERÓI

Endereço: Avenida Amaral Peixoto, 577 - Centro

Tel.: 722-1562 / 722-2884

Referência: em frente ao Fórum, no prédio da 76ª Delegacia

Todas as DEAM's dão atendimento policial a casos de violência doméstica, estupro, espancamento, ameaças, constrangimento ilegal, atentado violento ao pudor, corrupção de menores, rapto, sequestro e cárcere privado, durante 24 horas.

DEFESA DO CONSUMIDOR (PROCON)

Endereço: Rua Buenos Aires, 309 - Centro

Tel.: 224-5184

Referência: Avenida Rio Branco

Horário de funcionamento: 2ª a 6ª feira, das 9:00 às 17:00 h

Serviço prestado: orienta consumidores sobre leis e direitos relacionados a prestação de serviços, aluguéis, planos de saúde, dentre outros.

DEFESA DO CONSUMIDOR (ALERJ)

Endereço: Rua D. Manuel s/n - Prédio Anexo - Praça XV

Tel.: 292-0111 ramais 1484 e 1485

Horário de funcionamento: 2ª a 5ª feira, das 10:00 às 16:00 h

Referência: Praça XV

Serviço prestado: atende e orienta reclamações referentes apenas a problemas e direitos do consumidor no comércio.

DELEGACIA DO CONSUMIDOR

Endereço: Rua Silvino Montenegro, 1 / 3º andar - Centro

Tel.: 253-3447 / 2533262

Referência: Prédio da Polinter, perto da Rodoviária Novo Rio, em frente ao armazém nº 6 do Cais do Porto

Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira, das 9:00 às 18:00 h

Serviço prestado: apura queixas e denúncias de irregularidades praticadas no comércio de mercadorias.

COMISSÃO DE DIREITOS HUMANOS DA ASSEMBLÉIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Endereço: Rua Dom Manuel s/n, 3º andar, gabinete 319,
Prédio Anexo - Praça XV - Tel.: 533-4390

Horário de atendimento: 10:00 às 16:00 h

Serviço prestado: casos de arbitrariedade da polícia ou de qualquer instituição pública ou privada que incluam discriminação, maus tratos, ameaças, espancamentos, cárcere privado, etc.

CONSELHO ESTADUAL DE DIREITOS DA MULHER-CEDIM²

O CEDIM é um órgão do Estado que atua na defesa dos direitos das mulheres.

Endereço: Rua México 128 / 5º andar - Centro
Tel.: 220-0897 / 533-3632

Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira, das 9:30 às 19:00 h

Serviço prestado: atendimento e orientação sobre os direitos das mulheres nas mais diversas áreas (saúde, educação, trabalho, violência, pensão alimentícia etc.)

ALFABETIZAÇÃO DE ADULTOS

Procure a escola estadual mais próxima de sua casa e verifique se ela oferece curso supletivo. Informe-se sobre as datas da matrícula e assegure a sua vaga. Não tenha vergonha. Nunca é tarde para começar a aprender.

² Estão em vias de criação o Conselho Estadual da Terceira Idade e o Conselho Estadual da Pessoa Portadora de Deficiência.

JUIZADO DE MENORES

Endereço: Praça 11 de junho, 403 - Cidade Nova

Tel.: 293-0249 (geral)

293-8697 (plantão)

502-6613 (gabinete do Juiz)

Referência: do lado do sambódromo

Serviço oferecido: orientação e encaminhamento de crianças perdidas, desaparecidas e vítimas de maus-tratos; encaminhamento para abrigos e adoção.

INSTITUTO FÉLIX PACHECO

Endereço: Rua Frei Caneca, 505 - Tel.: 293-8296

Horário de atendimento: das 9:00 às 16:00 h

Serviço prestado: órgão autorizado a fornecer Carteiras de Identidade e outros documentos

CONSELHO MUNICIPAL DE DEFESA DOS DIREITOS DO NEGRO – COMEDINE

Endereço: Rua Afonso Cavalcante, 455 sala 1526

Cidade Nova - Tel.: 273-7979 ramal 2843

Horário de atendimento: 9:00 às 16:00 h

Referência: perto do prédio dos Correios, antes do sambódromo

Serviço prestado: orientação para casos de discriminação racial.

**NÚCLEO DE ATENDIMENTO AO IDOSO – NAI
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO PEDRO HERNESTO**

Endereço: Avenida 28 de Setembro, 87 - Vila Isabel
2º andar do ambulatório - Tel.: 587-6660

Referência: perto do Campus da UERJ e do Maracanã

Horário de atendimento: 8:00 às 16:00 h

Serviço prestado: assistência médica, psicológica,
psiquiátrica e social ao idoso

CRIANÇAS DESAPARECIDAS

Tel.: 220-9903 - dias úteis, das 9:00 às 16:00 h

DISQUE DENÚNCIA

Tel.: 253-1177 - todos os dias, 24 horas

DISQUE AIDS

Tel.: 224-1654 / 221-2221 - dias úteis, das 14:00 às 20:00 h

DISQUE AIDS-MULHER

Tel.: 290-5544 - dias úteis, das 9:00 às 17:00 h

NA – NARCÓTICOS ANÔNIMOS

(orientação e ajuda a dependentes químicos)

Tel.: 533-5015 - dias úteis, das 10:00 às 17:00 h

NARANOM (orientação a famílias de dependentes químicos)

Tel.: 263-6595 - dias úteis, das 10:00 às 17:00 h

ASSOCIAÇÃO DOS ALCOÓLICOS ANÔNIMOS (orientação e ajuda a dependentes de bebidas alcoólicas)

Tel.: 233-4813 / 253-9283 - dias úteis, das 9:00 às 17:00 h

AL-ANOM (apoio a famílias de alcoólicos)

Tel.: 220-5065 - dias úteis, das 10 às 17:00 h

POLÍCIA

Tel.: 190

DEFESA CIVIL

Tel.: 199

CORPO DE BOMBEIROS

Tel.: 193

INSS

Tel.: 193

Apesar de nosso esforço, sabemos que, certamente, as mulheres necessitam de muitas outras informações para cuidar de sua saúde e defender os seus direitos.

Acrescente neste espaço outros endereços que você considera úteis.

Diretoria da CEPIA

Helena Bocayuva Cunha

Jacqueline Pitanguy

Leila Linhares Barsted

Diretoria do STD

Maria de Lourdes de Jesus

Maria dos Prazeres dos Santos

Rosa de Fátima Martins

Amezinda de Souza

Arinda Libânia de Jesus

Josefa Faustino da Costa

Nair Jane de Castro Lima

Filma Paulo da Conceição



Cidadania, Estudo, Pesquisa, Informação, Ação

A CEPIA é uma entidade civil, sem fins lucrativos, voltada para a execução de projetos que contribuam para o fortalecimento da cidadania, especialmente dos setores que, na história de nosso país, vêm sendo tradicionalmente excluídos de seu pleno exercício.

Nesse sentido, a CEPIA desenvolve estudos, pesquisas e projetos de intervenção social com a preocupação de difundir seus resultados entre os mais diversos setores da sociedade.

A CEPIA, em sua atuação, tem privilegiado as áreas da saúde, meio ambiente, violência, direitos humanos, pobreza e trabalho, estabelecendo vínculos preferenciais com mulheres e populações marginalizadas.

A partir dos resultados de suas pesquisas e projetos, a CEPIA procura ainda avaliar e acompanhar a criação e o impacto de políticas pública.



**SINDICATO DOS TRABALHADORES DOMÉSTICOS
DO MUNICÍPIO DO RIO DE JANEIRO**

O Sindicato dos Trabalhadores Domésticos do Município do Rio de Janeiro é uma entidade civil, sem fins lucrativos, voltada para a defesa dos direitos da categoria. Para isso, além de prestar serviços de assistência jurídica e social, oferece cursos, palestras e atividades culturais.

O Sindicato tem participação ativa no movimento popular e, em especial, no movimento de mulheres, estando presente, inclusive, em Conferências internacionais, dando destaque aos problemas dos trabalhadores domésticos.