

Agenda da mulher

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Folheto / 2011

Cód. Acervo: 49626

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/49626>

Documento gerado em: 07/11/2018 16:33

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

AGENDA DA MULHER



Convênio:

Secretaria de Desenvolvimento
Rural, Pesca e Cooperativismo







© 2011 EMATER/RS-ASCAR

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida por qualquer meio, sem prévia autorização deste órgão.

(Catalogação na publicação – Biblioteca da EMATER/RS-ASCAR)

E53a EMATER. Rio Grande do Sul/ASCAR
Agenda da mulher / EMATER/RS-ASCAR. – Porto Alegre ;
EMATER/RS - ASCAR, 2011.
64 p. : il.

1. Mulher. 2. Saúde. 3. Maternidade. 4. Segurança Alimentar.
5. Previdência Social. 6. Geração de Trabalho e Renda. 7.
Participação Política. I. Título.

EMATER/RS – ASCAR – Rua Botafogo, 1051 – CEP 90150-053 – Porto Alegre – RS – Brasil
Fone (0xx51) 2125-3144 / Fax: (0xx51) 21253156
<http://www.emater.tche.br> E-mail: biblioteca@emater.tche.br

REFERÊNCIA:

EMATER. Rio Grande do Sul/ASCAR. **Agenda da mulher**. Porto Alegre:
EMATER/RS-ASCAR, 2011. 64 p. il.

Colaboração:

Gerência Técnica/Núcleo de Desenvolvimento Social, Núcleo de Gestão de
Programas da EMATER/RS-ASCAR

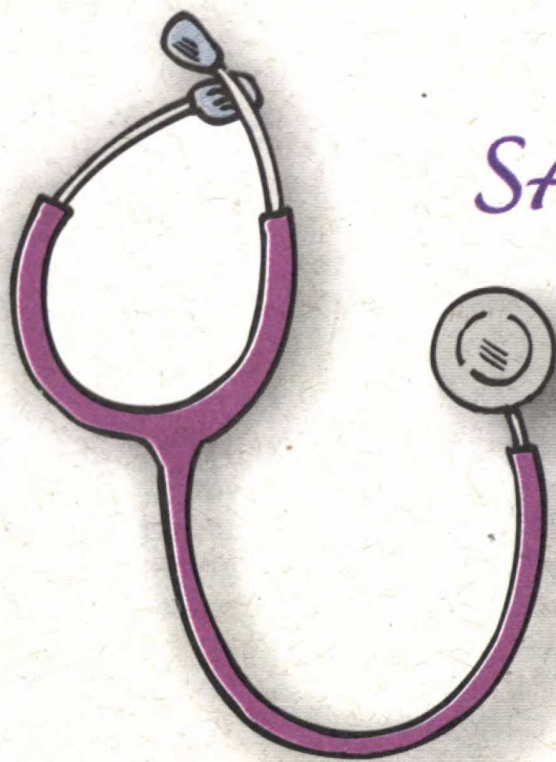
Design gráfico: Mirce Elena Santin

Normalização: Bibliotecária Cleusa Alves da Rocha CRB Provisório 10/002/2011

SUMÁRIO

SAÚDE	7
Câncer de Mama.....	8
Câncer do Colo do Útero.....	10
Câncer de Pele.....	11
Rubéola	12
Febre Amarela	13
Dengue	15
MATERNIDADE	19
Gravidez	20
Exames do Pré-Natal	21
DIREITOS REPRODUTIVOS	23
Métodos Contraceptivos.....	24
Exames Básicos Para a Saúde da Mulher.....	25
PREVIDÊNCIA SOCIAL	27
ECONOMIZE ENERGIA ELÉTRICA	31
VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER	35
Redes de Serviço de Atendimento à Mulher.....	37
GERAÇÃO DE TRABALHO E RENDA	39
Agroindústria.....	40
Artesanato.....	43
A Mulher e o Acesso ao Crédito Rural.....	45
A MULHER E A PARTICIPAÇÃO NA POLÍTICA	47
SEGURANÇA ALIMENTAR	51
CUIDADOS PESSOAIS	55





SAÚDE

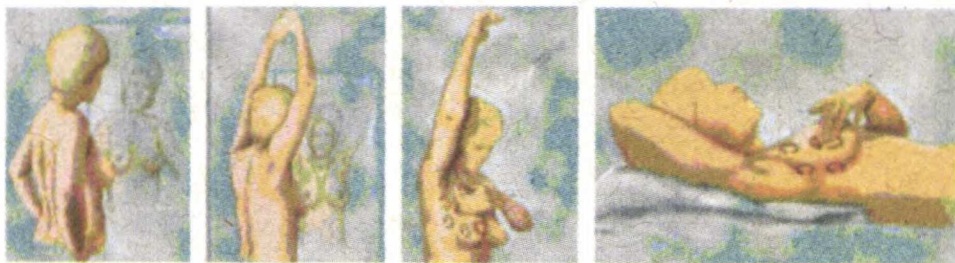
CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama feminino é a primeira causa de óbito. Mas, se descoberto no início, tem cura. A prevenção se dá através do diagnóstico precoce, utilizando os seguintes procedimentos:

AUTOEXAME

Todo mês, sete dias a partir do primeiro dia da menstruação, é o momento de você mesma fazer esse exame. Se estiver na menopausa, marque um dia fixo para todos os meses. Siga as orientações:

- de pé, em frente ao espelho, coloque o braço atrás da cabeça e toque a mama com as pontas dos dedos, desde o mamilo até a axila;
- verifique se há dor ou se existem em seus seios caroços, nódulos, inchaços, mudanças de coloração, ou ainda, líquidos nos mamilos;
- deite-se na cama, com o braço atrás da cabeça, e repita o mesmo processo.



Caso você perceba qualquer alteração, por menor que seja, ou tenha alguma dúvida, consulte seu médico de confiança, ou procure um posto de saúde ou um ambulatório.

EXAME CLÍNICO DAS MAMAS

É um exame simples, que deve ser feito pelo seu médico anualmente, durante a consulta ginecológica.

Fique atenta: caso o seu médico não faça esse exame nem peça para você realizá-lo em outro local, cobre dele.

MAMOGRAFIA

A mamografia é uma espécie de fotografia da parte interna das mamas. É um processo muito importante, porque tem condições de encontrar a doença bem no início, antes mesmo de ser percebida por meio da apalpação.

Toda mulher, a partir dos 40 anos, deve realizar a mamografia anualmente. Se você tem menos de 40 anos, converse com seu médico para que ele possa orientá-la sobre a frequência do exame mais adequado ao seu caso.

DISQUE SAÚDE
0800 611 997



Fonte:
Ministério da Saúde
Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres
Instituto Nacional do Câncer (www.inca.gov.br)
Colégio Brasileiro de Radiologia (www.masto.com.br)

CÂNCER DO COLO DO ÚTERO

É um tipo de câncer que pode demorar muitos anos para ser percebido, mas as células que dão origem ao câncer do colo do útero são facilmente detectadas em exame preventivo.

Os exames são realizados nos postos e unidades de saúde, ambulatórios e consultórios médicos. O material é coletado e enviado para análise e deve ser feito por profissionais capacitados para essa finalidade.

O Vírus Papiloma Humano (HPV) tem papel relevante no desenvolvimento do câncer e suas lesões precursoras. A prática do sexo seguro é uma das formas de evitar o contágio com este tipo de vírus.

Quando diagnosticado precocemente, a chance de cura do câncer do colo do útero pode chegar a 100% dos casos.

Seu pico de incidência situa-se entre 40 e 60 anos de idade.

Os principais sintomas são: sangramento vaginal, corrimento e dor.

PREVENÇÃO:

- prática do sexo seguro;
- exame preventivo Papanicolau;
- exame para verificar a existência do HPV.



ATENÇÃO

Tão importante quanto a realização do exame é buscar o resultado e entregar ao médico.

A prevenção é a melhor maneira de evitar o câncer do colo do útero

CÂNCER DE PELE

A pele é o maior órgão do corpo humano. É dividido em duas camadas: a externa (epiderme) e a interna (derme). Além de proteger o corpo contra o calor, a luz e as infecções, a pele também é responsável pela regulação da temperatura do corpo. O câncer de pele corresponde a 25% de todos os tumores malignos registrados no Brasil. Quando detectado precocemente, apresenta altos percentuais de cura.

FATORES DE RISCO:

- história familiar de câncer de pele;
- pessoas de pele e olhos claros, com cabelos ruivos ou loiros;
- pessoas que trabalham expostas ao sol;
- exposição prolongada ao sol na infância e na adolescência.

COMO PROTEGER-SE:

- usar chapéus de abas longas;
- usar calça comprida;
- usar óculos escuros;
- ao sol, aplicar protetor a cada 2 horas;
- evitar exposição prolongada ao sol das 10h às 16h.

SINAIS DE ALERTA:

- manchas que coçam, ardem, escamam, e sangram;
- sinais e pintas que mudam de tamanho, forma e cor;
- feridas que não cicatrizam em 4 semanas;
- mudança na textura da pele ou dor.

PREVENÇÃO É A MELHOR SOLUÇÃO

Ao perceber qualquer alteração na pele, procure o posto de saúde mais próximo de sua residência ou consulte seu médico.

RUBÉOLA

Doença infecciosa que acomete crianças e adultos, sendo comumente benigna. Torna-se grave quando atinge mulheres grávidas, pois pode causar má formação no feto, sobretudo quando contamina gestantes no primeiro trimestre.

SINTOMAS:

- febre alta;
- manchas na pele do tipo urticária que duram cerca de 3 dias.

COMO SE ADQUIRE:

- inalação da secreção nasal de pessoas contaminadas, que contém o vírus;
- via sanguínea, no caso do feto, a partir da mãe grávida.

PREVENÇÃO

Através de vacinação, que é recomendada aos 15 meses de idade, e para todos os adultos que ainda não tiveram contato com a doença.



ATENÇÃO

Gestantes não podem ser vacinadas, e as mulheres que receberam a vacina devem evitar a gravidez por 30 dias após a data de vacinação. Fazer controle, por exames de sangue, quando necessário.

FEBRE AMARELA

A febre amarela é uma doença infecciosa febril aguda, de curta duração (no máximo 10 dias), de gravidade variável, causada por vírus (flavivírus), que ocorre em regiões tropicais da África e das Américas, e para qual está disponível uma vacina altamente eficaz.

A maior incidência se dá entre janeiro e abril, período em que o mosquito transmissor se prolifera com maior facilidade.

SINTOMAS:

- febre alta;
- dor de cabeça;
- calafrios;
- náuseas, vômitos;
- dores no corpo;
- icterícia (a pele e os olhos ficam amarelos);
- hemorragias (de gengivas, nariz, estômago, intestino e urina).

TIPOS

- SILVESTRE: característica das matas e vegetação à beira dos rios.

O vírus é transmitido pela fêmea do mosquito do gênero *Haemagogus* e *Sabethes*, que ataca geralmente macacos. O homem é hospedeiro acidental.

- URBANA: o vírus é transmitido pelo mosquito *Aedes aegypti*, o mesmo que transmite a dengue. Não há contaminação direta entre humanos.

PREVENÇÃO

Para se prevenir contra a doença, evite andar em matas ciliares ou matas úmidas. A vacina contra a doença existe e deve ser aplicada 10 dias antes de viajar para as áreas de risco de contaminação da doença.

Em crianças, pode ser aplicada a partir dos 9 meses de vida.

TRANSMISSÃO

A febre amarela é transmitida pela picada dos mosquitos transmissores infectados. A transmissão de pessoa para pessoa não existe.

TRATAMENTO

O tratamento é apenas sintomático e requer cuidados na assistência ao paciente, que necessita hospitalização. Nas formas graves, o atendimento deve ser realizado em Unidade de Terapia Intensiva (UTI). Se não receber assistência médica, o paciente pode morrer.

CONTRAINDICAÇÕES DA VACINA:

- gestantes;
- pessoas com o sistema imunológico debilitado;
- pessoas alérgicas à gema de ovo;
- pessoas com HIV, leucemia e linfoma;
- pessoas que estão fazendo quimioterapia ou radioterapia;
- pessoas alérgicas a antibióticos;
- pessoas com antecedentes de reação alérgica a uma dose prévia da vacina antiamarílica.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

DISQUE VIGILÂNCIA: 150
Secretaria Estadual da Saúde
Centro Estadual de Vigilância em Saúde - CEVS
Fone: (51) 3901-1113

ATENÇÃO

A vacina tem validade por 10 anos. É gratuita e está disponível nos postos de saúde em todo o Estado, em qualquer época do ano.

Fonte:
Secretaria Estadual da Saúde
Secretaria Municipal do Meio Ambiente de Porto Alegre

DENGUE

A Dengue é uma doença causada por um vírus, transmitida somente pela picada do mosquito *Aedes aegypti* infectado. Existem duas formas da doença: dengue clássica e dengue hemorrágica. A dengue clássica pode evoluir para a dengue hemorrágica, que é a forma mais grave da doença e pode levar à morte.

Existem quatro tipos de vírus da dengue. Todos produzem os mesmos sintomas e podem levar à dengue clássica ou iniciar o desenvolvimento de dengue hemorrágica, dependendo da reação de cada indivíduo.



SINTOMAS

DENGUE CLÁSSICA:

- febre alta;
- dor de cabeça;
- dor no corpo e no fundo dos olhos;
- dor nas articulações;
- prostração e manchas avermelhadas na pele.

Podem ainda ser observados anorexia, náuseas, vômitos e diarreia.

DENGUE HEMORRÁGICA

Os mesmos sintomas da dengue clássica. Porém, quando a febre começa a ceder, podem ocorrer:

- sangramentos (nariz, boca e gengivas);
- tontura ou desmaio;
- fortes dores na barriga;
- período de sonolência e agitação.

TRATAMENTO

Não existe vacina para prevenir a doença e nem medicação específica para tratar a infecção. Em caso de suspeita, é fundamental procurar atendimento médico. Todos os casos são, obrigatoriamente, notificados à Coordenadoria de Vigilância em Saúde.

Para aliviar os sintomas é necessário fazer repouso e beber bastante líquido.

HÁBITOS DO MOSQUITO

O mosquito é menor que o pernilongo comum, tem cor escura com manchas brancas, costuma picar durante o dia, principalmente no início da manhã e no final da tarde. Após o acasalamento, a fêmea precisa de sangue para amadurecer seus ovos. Ela pode pôr centenas de ovos em qualquer recipiente que contenha água parada e limpa. O ciclo do *Aedes Aegypti*, de ovo a adulto, em condições favoráveis, se completa em 10 dias. O tempo de vida de um mosquito adulto é, em média, 35 dias.

COMO EVITAR A DOENÇA

A melhor forma de evitar a doença é não deixar que o mosquito se prolifere.



IMPORTANTE

Não utilizar medicamentos por conta própria e, principalmente, evitar medicamentos que contenham ácido acetil salicílico (Aspirina, AAS, Melhoral, etc.).

O QUE FAZER:

- **vasos de plantas com terra:** eliminar os pratinhos, ou então escorrer a água e lavá-los duas vezes por semana. Outra opção é acrescentar terra até a borda;
- **vasos de plantas com água:** se possível, substituir a água por areia, terra ou gel, ou utilizar solução composta por 1 colher de sopa de água sanitária em 1 litro de água. Trocar a água duas vezes por semana, lavando a parte interna do vaso, caule e raízes com água corrente;
- **caixas d'água:** manter sempre tampadas e limpas;
- **calhas de água da chuva:** verificar se não estão entupidas e remover folhas ou outros materiais que possam impedir o escoamento da água;
- **lixo:** manter as lixeiras sempre tampadas, acondicionar o lixo em sacos plásticos e não jogá-lo em terrenos baldios;
- **piscinas:** efetuar o tratamento adequado para banho. Em período sem uso, manter o tratamento semanal da água;
- **cacos de vidros em muros:** colocar cimento em todos os que possam acumular água;
- **pneus velhos:** guardar secos, em local coberto, ou então fazer furos para não acumular água;
- **vasilhame para água de animais domésticos:** trocar a água diariamente e lavar com escova pelo menos duas vezes por semana;
- **garrafas de vidro, pet, baldes ou bacias:** guardar vazios, tampados ou com a boca para baixo;
- **ralos de esgoto e para água da chuva em desuso:** manter com tampa;
- **ralos para água da chuva:** colocar 2 xícaras de sal uma vez por semana;
- **bandejas de geladeira e ar condicionado:** lavar a bandeja da geladeira duas vezes por semana. Colocar a mangueira ou furar a bandeja do aparelho de ar condicionado.

FIQUE ATENTO TAMBÉM PARA:

- vasos sanitários sem uso diário;
- caixa de descarga sem tampa;
- lajes, tonéis e tambores;
- copo de água para santo;
- bromélias;
- armadilhas para formigas (do tipo vasilhame com água);
- plástico ou lona para cobrir equipamentos, peças e outros materiais;
- terreno baldio nas proximidades com depósitos de lixo.

Informações: 156 ou
www.portoalegre.rs.gov.br/sms



MATERNIDADE



GRAVIDEZ

Para a mulher o momento da confirmação da gravidez é sempre muito importante. Durante a gravidez, ocorrem muitas mudanças emocionais e físicas, que exigem cuidados especiais.

É recomendável que, durante a gravidez, as futuras mães sejam acompanhadas por profissionais de saúde. No pré-natal, elas também recebem informações sobre cuidados necessários para uma gravidez saudável, como a importância de manter uma alimentação balanceada, praticar exercícios físicos regulares, evitar o alcoolismo e o tabagismo.

O QUE É PRÉ-NATAL

É a assistência na área da enfermagem e da medicina prestada à gestante durante os nove meses de gravidez, visando evitar problemas para a mãe e a criança nesse período e no momento do parto. O início do pré-natal deve ocorrer antes do 4º mês (120 dias). A gestante deve procurar o serviço de saúde sempre que perceber intercorrências como dor, edema (inchaço), ausência ou diminuição fetal.

Após o parto é muito importante a consulta de revisão.

O SUS, através das unidades básicas de saúde, postos de saúde e hospitais, oferece atendimento adequado com assistência médica frequente.

Acompanhamento pré-natal garante gravidez mais segura; são importantes as consultas mensais e os exames laboratoriais.



**O pré-natal é um dos primeiros presentes
que você pode dar ao seu filho**

EXAMES DO PRÉ-NATAL:

- **Hemograma completo** – Detecta anemia e infecções. Deve ser realizado mensalmente durante a gestação;
- **Glicemia** – Detecta diabetes e intolerância à glicose. Será repetido na 26ª semana de gravidez;
- **Sistema AB0 e Fator Rh** – Verifica o tipo de sangue e se o fator Rh é positivo ou negativo. Caso a mãe seja Rh negativo e o pai Rh positivo, há o risco de o corpo dela produzir anticorpos contra o sangue do bebê. Com esse exame, é possível impedir a produção dos anticorpos com medicação específica;
- **HIV** (vírus da imunodeficiência humana) – Mostra a presença do vírus que causa a AIDS. A gestante precisa autorizar sua realização;
- **Sorologia para Rubéola** – Avalia se a mulher tem imunidade contra o vírus da rubéola (extremamente grave para o feto)
- **Reação para Toxoplasmose** – Acusa se a grávida já teve alguma infecção causada pelo protozoário *Toxoplasma gondii*. Esse micro-organismo pode provocar danos nos nervos e na visão do feto.
- **VDRL** – Essa é a sigla em inglês para venereal disease research laboratory, (pesquisa laboratorial de doenças venéreas). É usado para detectar problemas como a sífilis. A bactéria por trás desse mal, a *Treponema pallidum*, pode provocar aborto, parto prematuro e más-formações, caso a mãe seja portadora do micro-organismo;
- **Sorologia para Citomegalovírus** – Indica se a paciente já foi infectada ou não pelo vírus;
- **Sorologia para Hepatite B e C** – Mostra a presença dos dois tipos de vírus;

- **Urina** – Revela a presença de uma eventual infecção urinária. Pode ser útil na detecção de proteínas em gestantes hipertensas o que indica a presença de pré-eclâmpsia. Também é válido para o acompanhamento de grávidas diabéticas;
- **Fezes** – Verifica se há parasitas no intestino. Não há uma razão específica, mas deve ser realizado no início da gravidez, em três dias diferentes.



DIREITOS REPRODUTIVOS



MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Fundamentado nos direitos sexuais e reprodutivos, assim como nos princípios da dignidade da pessoa humana e da inserção do homem e da mulher na saúde reprodutiva, o planejamento familiar é uma decisão do casal.

A incidência da gravidez não planejada vem aumentando de forma progressiva, contribuindo dessa maneira para os elevados índices de aborto provocado, gravidez de alto risco, violência contra a gestante e mortalidade materna.

Existem diversos métodos contraceptivos, que se dividem em:

Cirúrgicos	laqueadura e vasectomia.
Comportamentais	tabelinha, temperatura, muco ou <i>Billing</i> e coito interrompido.
De barreira	camisinha masculina, camisinha feminina e diafragma.
Hormonais	pílula oral, pílula vaginal, injeção, implante, anel vaginal e contracepção de emergência.
Químicos	DIU e geleias ou cremes espermicidas.

Todos os métodos contraceptivos são recursos para impedir a fertilização do óvulo pelo espermatozóide e têm vantagens e desvantagens. Para sentir-se segura quanto à adoção de um deles, consulte um profissional da área da saúde.



EXAMES BÁSICOS PARA A SAÚDE DA MULHER

Realizando os exames básicos para a saúde da mulher, você monitora continuamente seu corpo e evita muitas doenças. Abaixo, marque com lápis a data em que pretende fazer cada exame. Quando ele se realizar, anote a data com caneta. Você ficará em dia com sua saúde!

Exames	Frequência	Data
Autoexame das mamas	Mensal	Sete dias a partir do primeiro dia da menstruação.
Pressão arterial	Anual / /
Consulta ginecológica	Anual / /
Papanicolau	Anual / /
Sangue (triglicérides, colesterol, glicemia)	Anual (a partir dos 35 anos). / /
Mamografia	Anual (a partir dos 40 anos). / /
Ultrasonografia transvaginal	Anual (a partir da menopausa). / /
Densitometria óssea	A cada dois anos (a partir da menopausa). / /





PREVIDÊNCIA SOCIAL



PREVIDÊNCIA SOCIAL

É um seguro que garante a renda do contribuinte e de sua família, em casos de doença, acidente, gravidez, prisão, velhice e morte. Oferece vários benefícios que juntos garantem tranquilidade no presente e em relação ao futuro. Para ter essa proteção, é necessário se inscrever e contribuir todos os meses.

BENEFÍCIOS OFERECIDOS:

- aposentadoria;
- auxílio.

TIPOS DE APOSENTADORIA

Aposentadoria Especial

É concedida ao segurado que tenha trabalhado em condições prejudiciais à saúde ou à integridade física.

Aposentadoria por Idade

Tem direito a esse benefício os (as) trabalhadores (as) urbanos (as), a partir de 65 anos para o sexo masculino e de 60 anos para o sexo feminino. Os (as) trabalhadores (as) rurais podem pedir aposentadoria com 5 anos a menos, a partir de 60 anos para os homens e de 55 para as mulheres.

Aposentadoria por Invalidez

É concedida aos (as) trabalhadores (as) que, por doença ou acidente, forem considerados (as), pela perícia médica da Previdência Social, incapacitados (as) para exercer suas atividades ou outro tipo de serviço que lhes garanta o sustento.

Aposentadoria por Tempo de Contribuição

Pode ser integral ou proporcional. Para ter direito à aposentadoria integral, os trabalhadores do sexo masculino devem comprovar 35 anos de contribuição, e os do sexo feminino, 30 anos. Os homens podem requerer aposentadoria proporcional aos 53 anos de idade e 30 anos de contribuição (mais um adicional de 40% sobre o tempo que faltava em 16 de dezembro de 1998 para completar 30 anos de contribuição). As mulheres tem direito à aposentadoria proporcional aos 48 anos

de idade e 25 anos de contribuição (mais um adicional de 40% sobre o tempo que faltava em 16 de dezembro de 1998 para completar 25 anos de contribuição).

TIPOS DE AUXÍLIO

Auxílio-Acidente

É pago ao (a) trabalhador (a) que sofre acidente e fica com sequelas que reduzem sua capacidade de trabalho. É concedido para segurados que recebiam Auxílio-Doença. Tem direito ao Auxílio-Acidente o (a) trabalhador (a) avulso (a) e segurado (a) especial.

O empregado (a) doméstico (a), o (a) contribuinte individual e o (a) facultativo (a) não recebem o benefício.

Auxílio-Doença

É concedido ao (à) segurado (a) impedido (a) de trabalhar em razão de doença ou acidente por mais de 15 dias consecutivos. Para a concessão desse benefício, é necessária a comprovação da incapacidade em exame realizado pela perícia médica da Previdência Social.

Auxílio-Reclusão

Os dependentes do (a) segurado (a) que for preso (a), por qualquer motivo, têm direito a receber o Auxílio-Reclusão durante o cumprimento da pena.

Pensão por Morte

É pago à família do (a) trabalhador (a), quando do seu falecimento. Para a concessão desse benefício, não há tempo mínimo de contribuição, mas é necessário que, no momento do óbito, o (a) trabalhador (a) tenha a qualidade de segurado (a).

Salário-Família

É pago aos (as) trabalhadores (as) que recebam salário mensal até o valor de R\$ 862,11, para auxiliar no sustento dos filhos até a idade de 14 anos incompletos, ou inválidos (as). Os (as) enteados (as) e os (as) tutelados (as) que não possuem bens suficientes para o próprio sustento são equiparados aos (às) filhos (as). Têm direito ao Salário-Família os (as) trabalhadores (as) empregados (as) e os avulsos (as). Os empregados (as) domésticos (as), contribuintes individuais, segurados (as)

segurados (as) especiais e facultativos (as) não recebem o Salário-Família.

Salário-Maternidade

Cabe à empresa pagar o Salário-Maternidade devido à empregada gestante, de acordo com o disposto do Artigo 248 da Constituição Federal. As trabalhadoras que contribuem para a Previdência Social têm direito ao Salário-Maternidade nos 120 dias em que ficam afastadas do emprego por causa do parto. Para concessão desse auxílio, não é exigido tempo mínimo de contribuição das trabalhadoras.

Benefício de Prestação Continuada de Assistência Social (BPC)

Este benefício, que integra o Sistema Único de Assistência Social (SUAS), é pago pelo Governo Federal. A operacionalização de reconhecimento do direito é do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), que permite o acesso de idosos e deficientes às condições mínimas de uma vida digna. O idoso deverá comprovar que possui 65 anos de idade ou mais, que não recebe nenhum benefício previdenciário ou de outro regime de previdência e que a renda mensal familiar, por pessoa, é inferior a $\frac{1}{4}$ do salário mínimo vigente. A pessoa com deficiência (PcD) deverá comprovar que a renda do grupo familiar per capita é menor que $\frac{1}{4}$ do salário mínimo. Ao mesmo tempo, o serviço de perícia médica da Previdência Social avaliará se o nível de deficiência da pessoa a incapacita ao trabalho e à vida independente.

ANOTE:

Salário-Maternidade: pago pela empresa por 120 dias.

Licença-Maternidade: a gestante tem direito a afastar-se do trabalho durante 120 dias.

ECONOMIZE ENERGIA ELÉTRICA



COMO ECONOMIZAR ENERGIA ELÉTRICA

Economizar recursos é uma boa idéia. Não apenas para o planeta, mas também para o seu bolso. Por isso, veja algumas dicas de como consumir menos energia elétrica e garantir maior economia na hora de pagar a conta.

Chuveiro Elétrico:

- mantenha a chave na posição verão. Use a posição inverno somente em dias de muito frio;
- não tente aproveitar uma resistência queimada;
- evite banhos quentes e demorados. Um chuveiro de 5,4 mil Watts consome 1kWh a cada 11 minutos de uso.

Ferro de Passar Roupa:

- espere acumular uma boa quantidade de roupas e passe tudo de uma só vez;
- regule a temperatura conforme o tipo de tecido;
- passe primeiro as roupas mais finas, que precisam de menos calor.

Iluminação:

- mantenha as janelas abertas para aproveitar a luz natural;
- conserve as lâmpadas e luminárias sempre limpas;
- utilize luminárias sem protetores de acrílico;
- as lâmpadas fluorescentes compactas consomem menos e duram até 10 vezes mais que as incandescentes;
- ao sair de um ambiente, apague a luz.

Aparelhos eletrônicos:

- retire-os da tomada quando terminar de usar. Eles consomem energia mesmo desligados;
- desligue a TV se não estiver assistindo e não deixe ligada quando dormir;
- desligue o computador sempre que não estiver utilizando.

Geladeira:

- instale o aparelho em lugar bem ventilado;
- não abra a porta por tempo prolongado sem necessidade;
- faça o degelo periodicamente, conforme as instruções do manual;
- não guarde alimentos e líquidos quentes, espere que esfriem;
- regule o termostato, aumentando a refrigeração no verão e reduzindo no inverno;
- não instale o refrigerador em áreas expostas ao sol;
- não forre as prateleiras da geladeira com vidros ou plásticos;
- descongele a geladeira e freezer antigos a cada 15 ou 20 dias. Considere a possibilidade de trocar de aparelho. Os novos modelos consomem até metade da energia em relação aos mais antigos, o que subsidia o valor do eletrodoméstico a médio/longo prazo.

IMPORTANTE:

Sempre que comprar lâmpadas, ferro elétrico, geladeira, chuveiro ou outros aparelhos elétricos, escolha produtos com marcas que utilizem o selo de eficiência Procel.



Energia	
Modelo	PROCEL
Marca	PROCEL
Consumo médio (kWh/mês)	22,3
Consumo máximo (kWh/mês)	3,51
Consumo mínimo (kWh/mês)	3,51
Classe energética	A
<small>PROCEL - Associação Brasileira de Normas Técnicas</small>	



*VIOLÊNCIA
CONTRA A MULHER*



VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

LEI MARIA DA PENHA LEI Nº 11.340, DE 7 DE AGOSTO DE 2006

A Lei Maria da Penha é uma lei das mulheres para coibir qualquer tipo de violência contra elas, independentemente de onde estiver ocorrendo, seja em espaços públicos ou privados. Discriminação, constrangimento, agressão, coerção, sofrimento físico, sexual, moral, psicológico, social ou econômico, e que, muitas vezes, podem ocasionar a morte, são coibidos por essa Lei.

QUEM É MARIA DA PENHA

A biofarmacêutica Maria da Penha Maia lutou durante 20 anos para ver seu agressor condenado. Ela virou símbolo contra a violência doméstica. Em 1983, seu marido, professor universitário, tentou matá-la duas vezes. Na ocasião, ela tinha 38 anos e três filhas, entre 2 e 6 anos de idade. Após as tentativas de homicídio, Maria da Penha começou a atuar em movimentos sociais contra violência e impunidade e hoje é Coordenadora de Estudos, Pesquisas e Publicações da Associação de Parentes e Amigos de Vítimas de Violência (APAVV) no seu estado, o Ceará.

**“Toda e qualquer pessoa é responsável por essa Lei e deve divulgá-la em qualquer lugar onde houver violência”,
diz Maria da Penha.**



REDES DE SERVIÇO DE ATENDIMENTO À MULHER

Secretaria Estadual de Políticas para Mulheres

Fone (51)3288-6738

www.spm.rs.gov.br

Delegacia da Mulher

Fone: (51)3288-2400

Centro de Referência da Mulher

“Vânia Araújo Machado”

Fone 0800.541.0803 (Escuta Lilás)

Defensoria Pública

Fone: (51)3211-2233

TELEFONES

Brigada Militar 190

0800 541-6400 gratuito

Disque Denúncia 181





GERAÇÃO DE
TRABALHO E
RENDA



AGROINDÚSTRIA

Produzir alimentos processados para vender exige conhecimento e enquadramento à legislação vigente. Para iniciar a atividade, é necessário atender as legislações tributária, sanitária e ambiental.

LEGISLAÇÃO TRIBUTÁRIA (impostos, taxas, etc.)

Órgãos Competentes:

Ministério da Fazenda, Secretaria da Fazenda

Quando se tratar de empresa ou cooperativa:

Onde:

- na Junta Comercial;
- na Receita Federal do Brasil;
- na Secretaria da Fazenda do Estado.

Como:

- registro da empresa na Junta Comercial;
- inscrição no CNPJ da Receita Federal do Brasil;
- inscrição Estadual (CGC/TE) na Secretaria da Fazenda do Estado.

O **CNPJ** caracteriza a figura do empresário e é uma exigência amparada no Código Civil para o exercício de atividade empresarial.

Quando se tratar de produtor rural pessoa física:

Como:

- na qualidade de microprodutor rural, cadastrar-se no Programa de Agroindústria Familiar.

Excepcionalidade: a Lei Estadual 10.045 de 29 de dezembro de 1993 estabelece tratamento diferenciado às microempresas, aos microprodutores rurais e às empresas de pequeno porte, quanto à saída de mercadorias e o ICMS.

LEGISLAÇÃO SANITÁRIA

(refere-se à inocuidade dos alimentos)

Órgão competente:

- Ministério da Saúde - produtos de origem vegetal;
- Ministério da Agricultura - produtos de origem animal;
- Ministério da Agricultura - sucos e bebidas.

Onde:

- Produtos de origem vegetal - Coordenadorias regionais da saúde, ou municípios que aderiram à CIB 250;
- Produtos de origem animal - SIF, SIE, SIM (serviços de Inspeção Federal, Estadual ou Municipal);
- SIV (Serviço de Inspeção Vegetal) - sucos e bebidas.

Como:

- Produtos de origem vegetal – licença sanitária/alvará sanitário;
- Produtos de origem animal – registro do estabelecimento e dos produtos;
- Sucos e bebidas – registro do estabelecimento e dos produtos.

LEGISLAÇÃO AMBIENTAL

(referente à preservação ambiental)

Órgão competente:

Ministério do Meio Ambiente;
CONAMA – Conselho Nacional do Meio Ambiente.

Onde:

- Estadual - FEPAM (Fundação Estadual de Proteção Ambiental);
- Municipal – SIGA (Sistema Integrado de Gestão Ambiental) Baixo Impacto Local.

Como:

Licença Prévia, Licença de Instalação e Licença de Operação.

Excepcionalidade: Licença Ambiental Única para agroindústrias de baixo impacto ambiental (Resolução CONAMA Nº 385 – 26/12/2006). Para agroindústria de até 250m², com exceção dos matadouros frigoríficos, é possível obter a Licença Ambiental Única, dispensando a necessidade de fazer as três licenças (Prévia, Instalação e Operação).

PROGRAMA DE AGROINDÚSTRIA FAMILIAR

Criado em 2000 pelo decreto 40.079, prevê incentivos de apoio ao desenvolvimento da agroindústria familiar. Entre as medidas, destaca-se o Decreto 40.248, que modifica o regulamento referente às operações relativas à circulação de mercadorias e sobre prestações de serviços de transporte interestadual e intermunicipal e de comunicação (RICMS). Essa alteração torna possível para o microprodutor rural realizar a venda de produtos processados, no varejo e direto ao consumidor final, utilizando a Nota do Produtor Rural.



ARTESANATO

O Programa Gaúcho do Artesanato foi instituído pela Lei 13.518/2010, em consonância com leis e decretos estaduais e federais anteriores referentes à matéria. A finalidade é incentivar, fomentar e coordenar as atividades deste segmento, que está vinculado à Fundação Gaúcha do Trabalho e Ação Social (FGTAS).

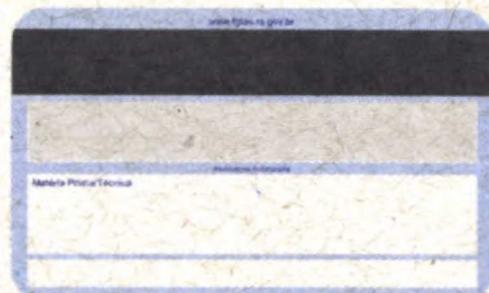
O Programa tem a finalidade de elaborar políticas públicas para o setor, desenvolvendo as seguintes atividades:

- emitir a carteira de identidade do artesão;
- carimbar notas fiscais a fim de isenção de ICM;
- conceder atestados e declarações;
- realizar capacitações;
- organizar exposições e feiras;
- incentivar a comercialização;
- firmar parcerias.

Para que o profissional possa ser beneficiado por este Programa, uma das ferramentas é a Carteira do Artesão.

CARTEIRA DO ARTESÃO

É o documento emitido pela FGTAS, que identifica o profissional de artesanato, devidamente registrado e reconhecido pelo Ministério do Trabalho e Emprego para fins de benefícios. Nela, estão impressos os dados de identificação e habilitação do profissional, o número de registro no Programa Gaúcho do Artesanato e a matéria-prima por ele utilizada e modificada.



COMO OBTER

O candidato passará por um teste para comprovar conhecimento na técnica e da matéria-prima para a qual está solicitando habilitação.

REQUISITOS NECESSÁRIOS PARA OBTER A PRIMEIRA VIA:

- ser brasileiro ou estrangeiro (situação regularizada), residente e domiciliado no RS;
- idade igual ou superior a 16 anos;
- comprovar recolhimento de taxa de serviço paga em qualquer agência do Barrisul;
- anexar uma foto 3x4 atualizada, fotocópias da carteira de identidade, CPF e comprovante de residência;
- apresentar 3 peças prontas de cada matéria-prima/técnica a ser cadastrada;
- elaborar uma peça de cada matéria-prima/técnica, em todas as fases (iniciar e concluir), diante de funcionário da FGTAS devidamente capacitado para este fim.

MAIS INFORMAÇÕES

Casa do Artesão

Rua Júlio de Castilhos, 144, Centro – Porto Alegre/RS

Fone: (51)3226-3055

e-mail: artesanato@fgtas.rs.gov.br

ATENÇÃO:

Com relação ao artesanato desenvolvido pelos (as) agricultores (as), procurar mais informações no Escritório da EMATER/RS de seu município.

A MULHER E O ACESSO AO CRÉDITO RURAL

Nos últimos anos, várias políticas públicas têm sido implantadas, visando a promover a igualdade da mulher no meio rural brasileiro. Na reforma agrária, por exemplo, tornou-se realidade a titulação conjunta de terras por parte do casal. Igualmente, observou-se a criação de campanhas para emissão de documentos de identificação para as trabalhadoras rurais. No caso do Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar (PRONAF), do Ministério do Desenvolvimento Agrário, o formulário para acessar créditos para agricultores, a DAP, inclui as mulheres através da dupla titularidade. Juntas, as medidas vêm garantindo uma maior participação das trabalhadoras nas atividades do meio rural.

Com documentos em mãos, as mulheres ganham facilidade de acesso às políticas públicas, incluindo o financiamento da agricultura familiar.

Autonomia Para a Mulher

Uma medida importante, com relação à valorização da mulher, foi a consolidação do **PRONAF Mulher**, linha de crédito especialmente concebida para ampliar o acesso das agricultoras ao crédito rural. Os interesses das agricultoras não correspondiam aos projetos tradicionalmente financiados. Com essa linha, além de crédito, elas passaram a contar também com assistência técnica especial.

A fim de ampliar e qualificar o acesso ao crédito, essa linha específica do PRONAF é um instrumento de promoção da igualdade e da autonomia das mulheres. O Plano Safra da Agricultura Familiar do MDA vem ampliando, a cada ano, o acesso delas aos financiamentos do PRONAF.

O conjunto dessas iniciativas busca garantir maior autonomia econômica para as mulheres trabalhadoras do meio rural.

Para obterem financiamentos rurais, junto aos agentes financeiros, visando a implantar empreendimentos produtivos, as mulheres podem se dirigir a um escritório municipal da EMATER/RS-ASCAR, onde receberão instruções e orientações necessárias para encaminhamento dos seus projetos.



A MULHER E A
PARTICIPAÇÃO
NA POLÍTICA



A MULHER E A PARTICIPAÇÃO NA POLÍTICA

Por enquanto, poucas mulheres atuam diretamente na área política, mas esta realidade está mudando. Com trabalho consciente e determinado, elas aumentarão sua participação política, transformando sua realidade, construindo uma sociedade mais justa e solidária.

Como participar conscientemente do processo eletivo

O voto é obrigatório e quem não vota está sujeito a pagar multa, se não apresentar justificativa perante o juiz eleitoral. Avalie o caráter do candidato, seu passado, a qualidade de suas propostas, sua competência e seu compromisso com a comunidade. Se houver alguma suspeita ou denúncia contra o candidato, procure se informar e ouça o que ele tem a dizer em sua defesa antes de decidir o seu voto.

As eleições são muito importantes, pois definem quem fará as leis e representará os cidadãos nos poderes Legislativo e Executivo.

Uma boa escolha pode resultar em uma administração honesta e competente, boas leis e desenvolvimento. Uma má escolha pode levar à decadência do município, à corrupção, e serviços ruins.

Acompanhe o que acontece na prefeitura e na câmara de vereadores. Se possível, acompanhe também o que acontece no Estado e no País. Entre em contato direto, pessoalmente, por carta, telefone ou e-mail, com os órgãos públicos. Informe-se sobre as reuniões de conselhos e reuniões da câmara de vereadores e acompanhe os projetos em debate e votação. O povo pode apresentar projetos de lei se reunir assinaturas de 5 (cinco) % dos eleitores do município.

Filiar-se a um partido político é também uma forma de exercer cidadania, além de ser obrigatório para quem quiser se candidatar a um cargo eletivo.

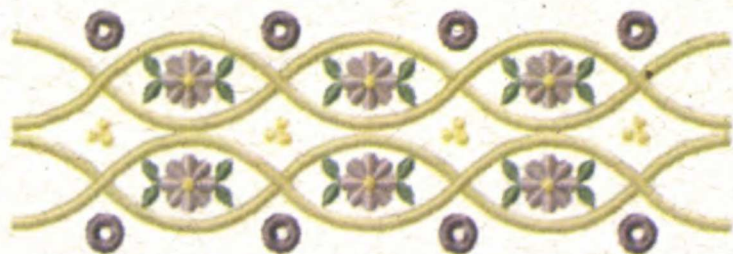
O dinheiro público pertence ao povo, pois ele chega à conta das prefeituras mediante impostos e taxas cobradas pelos próprios municípios e também através de recursos obrigatórios feitos pela União e pelo Estado. É importante que o cidadão acompanhe os gastos públicos para saber onde e como é empregado o dinheiro que é de todos.

A campanha política precisa obedecer a diversas regras que foram adotadas recentemente pensando no bem-estar do cidadão e na conservação e preservação das cidades.

É proibido fazer propaganda eleitoral em postes de iluminação pública e sinalização de tráfego, viadutos, passarelas, pontes, paradas de ônibus, tapumes de obras ou prédios públicos e outros equipamentos urbanos. Também não é permitida a colocação de propaganda eleitoral nas árvores e jardins localizados em áreas públicas, mesmo que não lhes cause danos.

É permitida a utilização de bonecos e cartazes móveis ao longo das vias públicas, desde que não dificultem o trânsito. Folhetos, volantes e outros impressos de propaganda eleitoral podem ser livremente distribuídos, mas editados sob a responsabilidade do partido político, da coligação ou do candidato.

A observância das regras é sinal de respeito do candidato em relação aos eleitores e à comunidade em geral



Para candidatar-se a um cargo político é necessário:

- estar em dia com suas obrigações eleitorais;
- ser filiada a um partido, há mais de um ano, antes das eleições;
- possuir domicílio eleitoral no município onde pretende se candidatar, pelo menos, um ano antes da eleição;
- abrir uma conta bancária para registrar todo o movimento financeiro da campanha;
- respeitar a idade mínima exigida para cada cargo: para vereadora, é preciso ter 18 anos completos até o dia da posse. Para Prefeita, Vice-Prefeita, Deputada Federal, Deputada Estadual ou Deputada Distrital, a idade necessária é 21 anos na data da posse;
- a escolha da candidata pelos partidos e a deliberação sobre as coligações devem ser feitas no período de 10 a 30 de junho do ano em que se realizarem as eleições, lavrando-se a respectiva ata em livro aberto e rubricado pela Justiça Eleitoral.
- É necessário acompanhar, junto ao partido, a efetivação do registro de sua candidatura.

A campanha eleitoral

- É importante respeitar o prazo de início e término da propaganda eleitoral, observando todos os critérios legais.
- Sendo a candidata agente público em campanha, deverá ter o cuidado de não incorrer nas condutas vedadas relacionadas no artigo 73 da Lei Eleitoral.
- A administração financeira de sua campanha, usando recursos repassados pelo comitê, recursos próprios e doações de pessoas físicas ou jurídicas, deverá ser em conformidade com a Lei Eleitoral, registrando os gastos realizados nos limites legais.

Fonte:

Lei Eleitoral n. 9.504, de 30 de setembro de 1997;

www.tse.gov.br/guiadoeleitorcidadao

SEGURANÇA ALIMENTAR



SEGURANÇA ALIMENTAR

Os organismos femininos e masculinos requerem cuidados distintos devido às diferenças biológicas, anatômicas e funcionais que caracterizam cada sexo. São fatores comprovados por inúmeros estudos médicos e das ciências da saúde.

As mulheres, de um modo geral, têm vida mais longa que os homens, por isso devem estar atentas para as doenças típicas da maturidade. Desde cedo é aconselhável que façam boas escolhas para adotarem um estilo de vida saudável.

O corpo feminino tem mais gordura que o masculino, fator que predispõe para desenvolver sobrepeso e obesidade. O sobrepeso está relacionado com uma série de doenças como: diabetes do tipo 2, hipertensão, artrose, doenças do coração, tumores de todo tipo. Com o avançar da idade, é comum o surgimento de osteoporose (descalcificação dos ossos), em algumas mulheres.

A menstruação provoca naturalmente, a cada ciclo, uma perda de sangue que pode causar anemia, caso sua dieta seja pobre em ferro.

Estudos de saúde mental apontam que é comum entre as mulheres sofrimentos mentais tipo depressão, ansiedade, angústia. Alguns desses distúrbios estão associados com a deficiência de minerais e vitaminas, bem como o excesso do uso de açúcar, fumo e álcool.

A saúde sexual e reprodutiva feminina está associada aos hormônios circulantes no sangue. Muitos alimentos contêm substâncias semelhantes, os chamados fito-hormônios, que são auxiliares na regulação da saúde feminina.

Na tabela da próxima página, alguns nutrientes, suas funções, onde encontrá-los nos alimentos e algumas práticas de vida que podem garantir maior bem-estar.

FUNÇÃO	NUTRIENTE	ALIMENTOS PRINCIPAIS - Práticas de vida
Tonicidade da pele	Água	Beber 8 copos por dia.
Ossos bem calcificados	Cálcio, fósforo, magnésio, vitamina D, luz solar nas horas adequadas.	Alimentos verde escuro, ovos, leite e derivados.
Elasticidade da pele	Vitamina C, água.	Frutas cítricas, banana, folhas verde escuro, acerola.
Saúde mental	Vitaminas do complexo B, lítio, triptofano, zinco, cálcio, fósforo.	Amendoim e todas as amêndoas, especialmente a noz pecã, grãos integrais (aveia, trigo, cevada, centeio), luz solar nas horas adequadas.
Equilíbrio na composição do sangue	Ferro e vitamina B.	Todas as folhas verde escuro, carnes vermelhas e ovos.
Equilíbrio nas funções do organismo	Todas as vitaminas e sais minerais, em especial elementos fitoativos.	Frutas, verduras e legumes, em especial alimentos in-natura, consumidos frescos.
Equilíbrio das funções mentais	Vitaminas do complexo B, cálcio, hidratos de carbono complexos, selênio, triptofano.	Abacaxi, maçã, leite, uvas. Todas as amêndoas, em especial a noz-pecã, cereais integrais.
Regulação do apetite	Substâncias fitoativas e endócrinas reguladoras da leptina e insulina, também do equilíbrio de gorduras e secreção intestinal.	Arroz e feijão (uma concha pequena de feijão para três colheres de sopa de arroz integral). Sono e atividade física regulares. Manter o peso adequado.
Saúde sexual e reprodutiva	Substâncias fitoativas, zinco, selênio e outras.	Todas as plantas aromáticas e condimentares (alho, cebola, cebolinha, salsa, orégano, cravo, canela, pimentão, sálvia, hortelã, capim cidrô, pimentas, manjerição.

ATENÇÃO

Para o seu Bem-Estar: adote a atitude de promover sua saúde. Pratique atividade física e alimentação saudável. Cuide de sua dieta com carinho. Coma habitualmente frutas, verduras e legumes, coloridos e variados, folhas verde escuras, amêndoas, alimentos frescos, arroz e feijão. Pratique atividade física regularmente, exercite o convívio em grupo. Desfrute de atividades alegres e prazerosas.

Esteja em dia consigo mesma: saiba qual o peso adequado para sua estatura, consulte regularmente o ginecologista, o nutricionista, o dentista, o clínico. Alimente-se de conhecimentos seguros e cuide de sua saúde mental.

Uma das formas de manter o sistema imunológico em dia, é tomar suco verde. Repleto de clorofila, é rico em magnésio e ácido fólico.

RECEITA DE SUCO VERDE

Ingredientes:

- 1 litro de água limpa e fresca;
- 1 copo de folhas verde escuro variadas (espinafre, couve, capim-cidró, hortelã...);
- ½ copo de suco de limão;
- 100g de fruta de sua preferência.

Modo de preparo:

- lave bem as folhas em água corrente;
- liquidifique as folhas e a água por 3 minutos;
- peneire;
- adicione os demais ingredientes;
- adoce a gosto (açúcar branco, mascavo ou mel).



CUIDADOS
PESSOAIS



DICAS DE BELEZA

A mulher, sensível e dinâmica, está sempre atenta aos cuidados com a sua aparência. Para contribuir com você, a Emater/RS-Ascar selecionou algumas dicas importantes que podem ser feitas em casa, para tratar da pele e cabelos.

PELE

Qualquer que seja seu tipo de pele, é importante o uso do filtro solar diariamente. Aplique no rosto, pescoço, colo, braços, mãos e nas partes que ficarem expostas ao sol. Escolha o fator de proteção de acordo com seu tipo de pele. Se possível, busque a orientação do seu médico para saber qual o protetor mais adequado.

Cuide de sua pele de acordo com o tipo (ressecada, oleosa, normal ou mista).

PELE RESSECADA

- evite banhos muito quentes, eles retiram a oleosidade natural da pele;
- modere ao ensaboar a pele e não use bucha, pois retira a hidratação natural;
- beba bastante água, coma frutas, legumes e verduras;
- use o hidratante mais indicado para a sua pele.

PELE OLEOSA

- evite usar hidratantes nas áreas de pele oleosa;
- não lave o rosto com água quente;
- evite consumir alimentos gordurosos;
- beba bastante água, coma frutas, legumes e verduras;
- use filtro solar e cosméticos sem óleo (oil free).

PELE MISTA OU NORMAL

Tem características semelhantes às peles ressecada e oleosa. Ela concentra oleosidade na testa, nariz e queixo, sendo seca nas demais áreas. A textura é mais sedosa, mas sempre aparecem cravinhos.

Mantenha o rosto limpo e hidratado. Procure usar hidratante e filtro solar que não contenham óleo na fórmula.

HIDRATANTE PARA PELE RESSECADA (uso semanal)

Amasse **meio abacate maduro** e adicione **uma colher (chá) de mel**. Aplique a mistura sobre a pele limpa e deixe por 20 minutos. Retire com água morna.

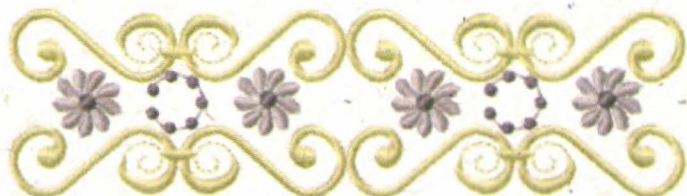
HIDRATANTE PARA PELE OLEOSA (uso semanal)

Coloque num copo **3 colheres de sopa de iogurte natural** juntamente com **meia cenoura ralada** e misture bem. Passe a máscara no rosto, evitando a área dos olhos e da boca. Deixe agir por 20 minutos e lave a seguir com água morna.

HIDRATANTE PARA PELE MISTA/NORMAL (uso semanal)

Amasse **uma banana madura**, adicione **2 colheres (sopa) de mel** e **1 colher (sopa) de iogurte natural**. Aplique no rosto, deixe agir por 30 minutos. Exágue.

OBS.: como o iogurte é rico em gorduras, evite usar sobre espinhas.



CABELOS

Como toda parte do corpo, os cabelos também precisam de cuidados. Além de hidratação, pintura, ou corte, a saúde dos fios é muito importante. Seu cabelo dá sinais de maus tratos. Queda, oleosidade ou ressecamento acentuados, são sinais de que alguma coisa vai mal no seu organismo.

Preste atenção em você mesma. Avalie se está entrando na menopausa (o problema pode ser hormonal). Se for o caso, procure um médico.

Evite fumo e bebidas alcoólicas. Faça refeições equilibradas. A saúde que se vê por fora, começa por dentro!

Depois de cuidar da saúde, dê uma mãozinha à natureza. Hidrate os cabelos pelo menos a cada 15 dias. Use o xampú próprio para o seu tipo de cabelo. Faça um corte adequado ao seu tipo de rosto. Se os fios brancos incomodam, recorra a algum tipo de tintura (natural ou não). Capriche! Afinal, os cabelos são a moldura do rosto.

CABELOS OLEOSOS

Evite usar condicionadores próximo à raiz dos cabelos ou xampus que contenham condicionadores na sua fórmula (2 em 1). Lave a cabeça com água morna. Evite alimentos gordurosos e bebida alcoólica. Beba bastante água e coma frutas, legumes e verduras. Se além da oleosidade seu cabelo tem caspa e coceira, pode ser a dermatite seborreica. Neste caso, procure um dermatologista para o correto diagnóstico e tratamento.

CABELOS RESSECADOS

Use sempre condicionador após o xampu. Evite pentear frequentemente os cabelos. Procure evitar o calor do secador, deixando que seus cabelos sequem naturalmente. Apenas finalize com secador. Faça escova somente nas ocasiões especiais. Se for usar chapinha, use um produto que seja protetor térmico dos fios.



CABELOS SECOS E QUEBRADIÇOS

Bata **meio abacate** com **uma gema de ovo** e **2 colheres de mel**. Aplique sobre os cabelos úmidos. Deixe agir por 20 minutos. Enxágue com água morna em abundância.

DAR BRILHO AOS CABELOS

Misture **um copo de iogurte natural** com **uma gema de ovo**. Aplique sobre os cabelos úmidos. Deixe agir por 20 minutos. Enxágue com água morna em abundância.

HIDRATAR CABELOS NORMAIS

Amasse **1 mamão papaia** com **1 copo de água**. Aplique sobre os cabelos úmidos. Deixe agir por 20 minutos. Enxágue com água morna em abundância.

HIDRATAR CABELOS OLEOSOS

Bata **2 claras de ovo** em neve, aplique no cabelo úmido, deixe agir por 20 a 30 minutos e depois enxágue bem.

MÁSCARA DE BRILHO - Uso a cada 15 dias

Faça uma mistura com **100ml de óleo de coco** e **uma colher (chá) de mel**. Passe no cabelo e deixe por cerca de 10 minutos.

MÁSCARA PARA REDUZIR O VOLUME - Uso a cada 15 dias

Coloque **germe de trigo** (o suficiente para todo cabelo) em **água quente** por 5 minutos escorra o excesso de água e passe o no cabelo, e deixe por 10 minutos. Retire todos os resíduos lavando com água morna.

REALÇAR A COR CLARA

Diluir um pouco de **vinagre ou sumo de limão** em **chá de camomila** (nunca aplique puro) deixe por 10 minutos e enxágue com água fria



OS PÉS

Não apenas rosto e cabelos merecem cuidados. Nossos pés também precisam de atenção. Afinal, eles nos levam a todos os lugares que nossa cabeça comanda, além de sustentar o peso do nosso corpo. Pés bem cuidados também indicam saúde.

Procure manter seu peso em dia, para evitar sobrecarregar as articulações. Use sapatos confortáveis e na numeração adequada, evitando saltos muito altos e bicos muito finos.

Lave e seque muito bem os pés depois do banho para prevenir o surgimento de frieiras. Use meias de algodão.

Lixe as calosidades pelo menos uma vez por semana. Não corte calos. Use hidratante próprio para os pés diariamente, massageando as áreas com maior calosidade. Se a pele estiver muito seca, passe hidratante e coloque meias para dormir.

As unhas não podem ser aparadas muito rentes, pois podem acabar encravando. Deixe as unha sem esmalte pelo menos uma vez por semana para evitar o ataque dos fungos..

Você ficou muito tempo em pé ou caminhou demais. Deixe seus pés descansarem um pouco em água morna com sal. Coloque uma laranja verde com casca dentro da água e role a fruta sob seus pés. É uma boa massagem. Depois, seque bem os pés e passe um hidratante. Deite com os pés mais elevados.

ESFOLIANTE

Misture **2 colheres (sopa) de mel** com **4 colheres (sopa) de farinha de milho grossa**.

Aplique nos pés, massageando os calcanhares. Enxágue.

HIDRATANTE

Misture **2 colheres (sopa) de mel** com **2 colheres (sopa) de azeite de oliva**. Massageie, envolva os pés em toalha seca por 15 minutos. Lave com água morna e sabonete neutro até remover o óleo.



SABONETE COM PLANTAS

Corte **1 Kg de glicerina** em cubos pequenos, e coloque-os em uma panela. Leve ao fogo em banho-maria, por 10 a 15 minutos, até derreter.

Pique **2 folhas de bardana** em pedaços, retirando os talos maiores, e coloque em um recipiente. Acrescente **2 colheres (sopa) de calêndula**. Junte **200 ml de água** e leve ao fogo, deixando ferver no mínimo 2 min.

Descasque **1 folha (média) de babosa**, retirando os espinhos laterais, corte a folha em pedaços pequenos e junte-os ao chá. Leve a mistura ao liquidificador. Bata rapidamente.

Coe e misture o chá coado à glicerina derretida, mexendo bem. Coloque em formas, borrife **álcool de cereais** por cima do sabonete já nas formas (para desmanchar a espuma). Espere de 1 a 2 horas para tirar das formas.

MÁSCARA ESFOLIANTE PARA AS MÃOS

(uso semanal)

Misture **2 colheres (chá) de mel** com **1 colher (chá) de açúcar cristal**. Espalhe no dorso e na palma das mãos e ao longo dos dedos. Massageie por algum tempo (pelo menos cinco minutos). Enxágue cuidadosamente.



CUIDADOS NO PREPARO DAS RECEITAS

Utilize os produtos imediatamente após o preparo, pois não contêm conservantes. É importante utilizar alimentos frescos e ingredientes em boas condições.

Não utilize as receitas em caso de alergia a algum dos alimentos usados no preparo, nem se exponha ao sol enquanto estiver com máscaras no rosto ou no corpo, pois poderá provocar manchas.

Fonte:

www.emater.tche.br

www.mulherbeleza.com.br

TRAVESSEIRO AROMÁTICO

Uma boa noite de sono ajuda você a ter um dia melhor. Um travesseiro com ervas aromáticas pode ajudar a relaxar ou melhorar a respiração. Com materiais simples você pode confeccionar travesseiros para toda a família.

Você vai precisar de **TNT ou tecido de algodão, fibra de silicone e ervas secas.**

Escolha as ervas de acordo com a finalidade. Deixe secar à sombra. Depois de secas, enrole um maço delas em fibra de silicone.

Faça um saco com TNT. Uma boa medida é 30cm X 18 cm.

Recheie o saco com as ervas enroladas na fibra de silicone.

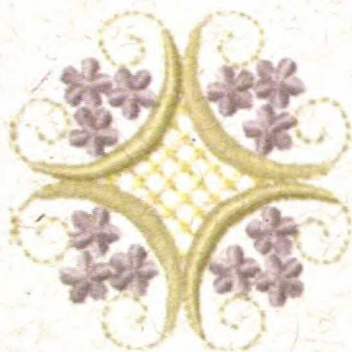
Coloque uma capa ou fronha para deixar seu travesseiro mais bonito. Use sobre o travesseiro normal, próximo ao nariz.

A cada 15 dias, coloque o travesseiro ou refil no sol para reativar o aroma. Depois de um ano, troque as ervas.

Ervas calmantes: camomila, alfazema e laranjeira.

Ervas estimulantes: alecrim e hortelã.

Ervas descongestionantes: guaco, hortelã e eucalipto.



TELEFONES ÚTEIS

Este espaço é para você anotar os telefones úteis à sua saúde e tê-los sempre à mão.

Ginecologista: Dr(a) _____

Fone _____

Clínico Geral: Dr(a) _____

Fone _____

Posto de Saúde _____

Fone _____

Ambulatório _____

Fone _____

Hospital _____

Fone _____

Laboratório _____

Fone _____

Serviço de ambulância _____

Fone _____

Dentista _____

Fone _____



Convênio:



Secretaria de Desenvolvimento
Rural, Pesca e Cooperativismo

