

No dia 8 de março de 1857, operárias de uma fábrica de tecidos, situada na cidade de Nova Iorque, nos Estados Unidos, fizeram uma grande greve. Ocuparam a fábrica e começaram a reivindicar melhores condições de trabalho, tais como: redução na carga diária de trabalho para dez horas (as fábricas exigiam 16 horas de trabalho diário), equiparação de salários com os homens (as mulheres chegavam a receber até um terço do salário de um homem, para executar o mesmo tipo de trabalho) e tratamento digno dentro do ambiente de trabalho. A manifestação foi reprimida com total violência. As mulheres foram trancadas dentro da fábrica, que foi incendiada. Aproximadamente 130 tecelãs morreram carbonizadas, em um ato totalmente desumano. Porém, somente no ano de 1910, durante uma conferência na Dinamarca, ficou decidido que o 8 de março passaria a ser o “Dia Internacional da Mulher”, em homenagem às mulheres que morreram na fábrica em 1857. Mas somente no ano de 1975, através de um decreto, a data foi oficializada pela ONU (Organização das Nações Unidas).

Ao ser criada esta data, não se pretendia apenas comemorar. Na maioria dos países, realizam-se conferências, debates e reuniões cujo objetivo é discutir o papel da mulher na sociedade atual. O esforço é para tentar diminuir e, quem sabe um dia terminar, com o preconceito e a desvalorização da mulher. Mesmo com todos os avanços, elas ainda sofrem, em muitos locais, com salários baixos, violência masculina, jornada excessiva de trabalho e desvantagens na carreira profissional. Muito foi conquistado, mas muito ainda há para ser modificado nesta história.

Podemos dizer que o dia 24 de fevereiro de 1932 foi um marco na história da mulher brasileira. Nesta data foi instituído o voto feminino. As mulheres conquistavam, depois de muitos anos de reivindicações e discussões, o direito de votar e serem eleitas para cargos no Executivo e Legislativo.

Mirian Tanaka - presidente do Conseg Pinheiros

Luiza Eluf – advogada e ex-procuradora do Estado

Ana Maria Mortari – presidente da AMEPI (Associação dos Moradores e Empresários da Rua dos Pinheiros)

Rogério Donnini Candotti

As jovens autônomas de hoje que dirigem lares, empresas e nações nem imaginariam que até o século passado não poderiam sequer votar ou passear sozinhas, submissas ao marido, na maioria das vezes à condição análoga de escravas, julgadas sem alma pela religião e sem qualquer direito na sociedade machista. Isso porque, tanto elas quanto seus filhos são os grandes empecilhos ao reinado masculino, como, por exemplo, o deus mitológico Cronos, Senhor do Universo, que devorava todos os seus herdeiros, ou Helena responsável pela Guerra de Troia, após abandonar o marido Menelau e fugir com Paris. Com relação ao Dom Divino da Mediuinidade surge outro preconceito. Seja autêntico ou não, eleva até hoje homens a profetas ou até semi-deuses, enquanto as mulheres são discriminadas como bruxas horrendas. Segundo as semelhantes alegorias de Eva e Pandora, são as primeiras mulheres criadas e são elas as responsáveis pela origem de todos os males por seduzirem seus respectivos Arauz

tos, deixando Adão e seus descendentes totalmente impotentes das consequências. Contudo, Pandora, assustada, fecha a caixa imediatamente, sem se dar conta de que lá no fundo estava guardada a esperança. Já na história cristã, o filho de Deus se materializa 4 mil anos depois no ventre de uma virgem, pura, em sentido espiritual, para salvar a humanidade através de seus ensinamentos leves e confortantes para aqueles que querem ouvi-la e puderem compreendê-la. Como isso não aconteceu, Jesus foi crucificado, mas apareceu primeiramente em espírito ao terceiro dia para Maria de Magdala (Madalena), por ser o Espírito que mais evoluiu em uma única encarnação, pois expeliu nada mais do que 7 espíritos obsessores, curando-se totalmente de seus desvarios sexuais. Mais tarde, passou a viver no Vale dos Leprosos, em breve tempo sua pele apresentava, igualmente, manchas violáceas e tristes da lepra. Sentindo-se ao termo de sua tarefa meritória, Maria de Magdala abandonou o vale para ir ao encontro de seu círculo

lo pessoal em Efe-so. Uma noite, atingiram o auge as profundas dores que sentia. Em dado instante, observou-se que seu peito não mais arfava. Maria, no entanto, experimentava sensação de alívio. Foi quando viu Jesus aproximar-se, mais belo que nunca. Seu olhar tinha o reflexo do céu e o semblante trazia um júbilo indefinível. O Mestre estendeu-lhe as mãos e ela se prosternou, exclamando como antigamente: - Senhor!... Jesus recolheu-a brandamente nos braços e murmurou: - Maria, já passaste a porta estreita!... Amaste muito! Vem! Eu te espero aqui!" (*Livro Boa Noza pelo Espírito Humberto de Campos, psicografado por Chico Xavier - Editora Feb*)

Rogério Donnini Candotti -
blogdorogerinho.com

Gil Jung

Para cuidar do físico lembre-se das palavras de Hipócrates, o pai da medicina ocidental: "Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio".

Cuide da sua nutrição. A nutrição funcional (nutrição que utiliza alimentos na prevenção de doenças) será uma poderosa aliada na cura de muitos problemas de saúde e na obtenção de níveis superiores de energia para ir em busca de seus sonhos. Não existe dieta, apenas mudanças no estilo de vida.

Atividade física também é fundamental, você não precisa ser uma atleta, mas precisa que todos os seus sistemas funcionem muito bem. Exercícios aeróbicos, um pouco de fortalecimento muscular e muito alongamento es-

tão entre os melhores investimentos que você pode fazer. Além de procurar ter um sono de qualidade, é preciso aprender a dormir.

A meditação e o relaxamento são maravilhosos remédios para a mente e, associados à busca constante por conhecimento, leitura e solução de problemas, continuam sendo a melhor maneira de manter nossa energia mental em alta.

Albert Einstein dizia: "Minha religião consiste em uma humilde admiração do ilimitado espírito superior que revela a si mesmo nos mínimos detalhes que somos capazes de perceber com nossas frágeis e débeis mentes".

"Nossa existência não possui apenas características passíveis de explicação somente pela ciên-

cia ou pela lógica formal. Independente de qualquer vinculação a essa ou aquela doutrina religiosa, as repercussões da força espiritual, ético/moral do homem são inegáveis". Amor, entusiasmo e fé são os verdadeiros remédios para a alma, nenhum mal pode resistir à ação conjunta desses gigantes". (Carlos Hilsdorf)

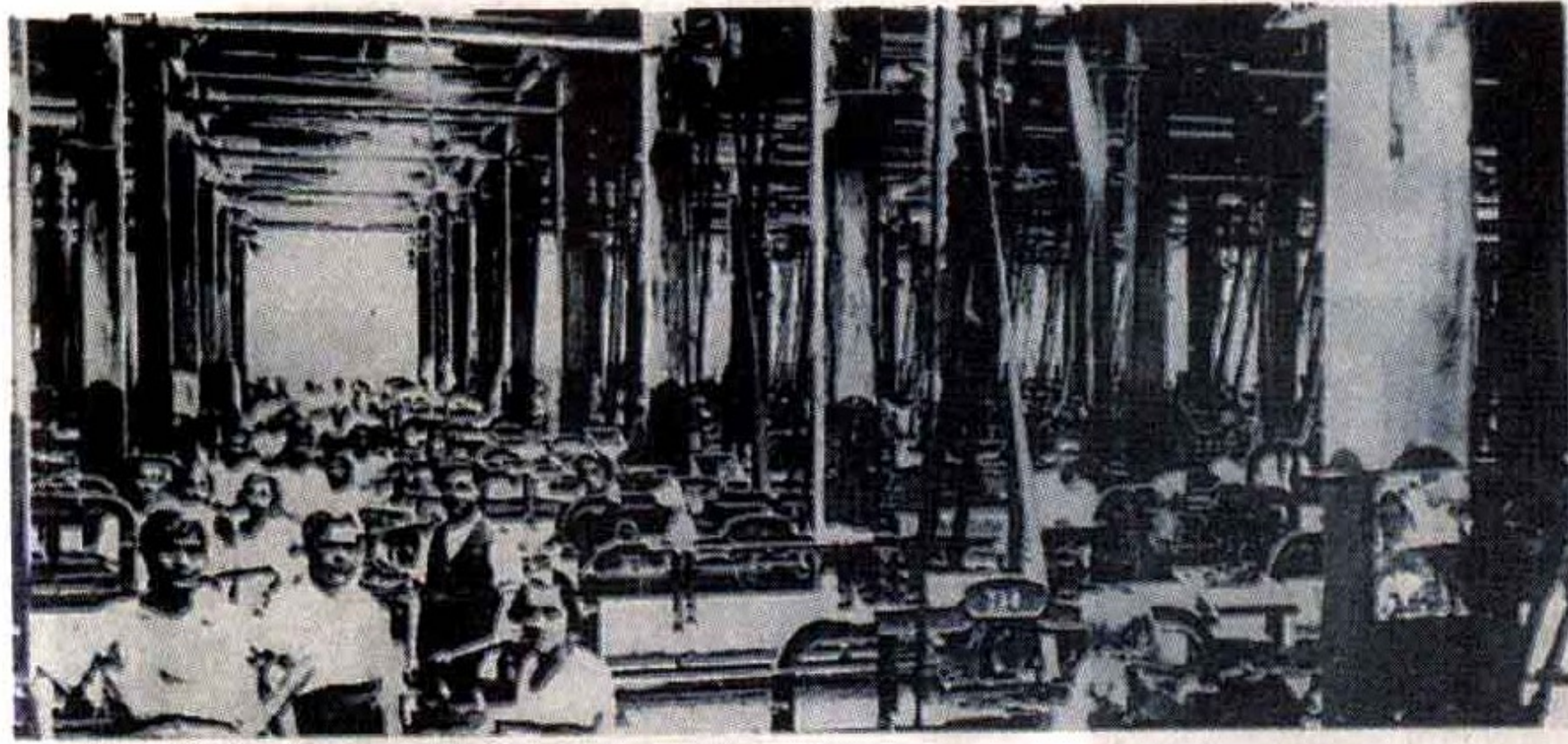
Que este Dia da Mulher sirva para refletirmos a vida e começarmos a partir de agora a mudar nossos hábitos, aqueles que não nos fazem bem, por outros melhores, para ficarmos de bem em tudo: de corpo, alma e coração... ou corpo, mente e espírito!

Feliz Dia da Mulher!

Gil Jung - www.blogdagil.com.br



8 de março



Participação das mulheres na política

Durante grande parte da História do Brasil, as mulheres não tiveram participação na política, pois a elas eram negados os principais direitos políticos como, por exemplo, votar e se candidatar. Somente

em 1932, durante o governo de Getúlio Vargas, as mulheres conquistaram o direito do voto. Também puderam se candidatar a cargos políticos. Nas eleições de 1933, a doutora Carlota Pereira de Queirós foi eleita, tornando-se a primeira mulher deputada federal brasileira.

Principais conquistas

- Em 1932, as mulheres brasileiras conquistam o direito de participar das eleições como eleitoras e candidatas.
- Em 1933, Carlota Pereira de Queirós tornou-se a primeira deputada federal brasileira.
- Em 1979, Eunice

Michiles tornou-se a primeira senadora do Brasil.

- Entre 24 de agosto de 1982 e 15 de março de 1985, o Brasil teve a primeira mulher ministra. Foi Esther de Figueiredo Ferraz, ocupando a pasta da Educação e Cultura.
- Em 1989, ocorre a primeira candidatura de uma mulher para a presidência da República. A candidata era Maria Pio de Abreu, do PN (Partido Nacional).
- Em 1995, Roseana Sarney tornou-se a primeira governadora brasileira.
- Em 31 de outubro de 2010, Dilma Rousseff (PT - Partido dos Trabalhadores) venceu as eleições presidenciais no segundo turno, tornando-se a primeira mulher presidente da República no Brasil.



Centro de Referência da Saúde da Mulher

O Centro de Referência da Saúde da Mulher tem por finalidade prestar assistência médico-hospitalar na área ginecológica. Dentre outros objetivos destacam-se seu papel no tratamento do câncer ginecológico e mamário, reprodução humana, planejamento familiar, esterilidade, sexualidade, violência sexual e uroginecologia. Sua atuação, contudo não se restringe à assistência médico-hospitalar, em seus objetivos consta ainda, a educação em saúde da comunidade, a pesquisa, o ensino, o desenvolvimento de tecnologias apropriadas e o intercâmbio com instituições de ensino. Nossa Missão - Prestar assistência médico-hospitalar e ambulatorial, sendo referência nas áreas da ginecologia, reprodução humana e oncologia genital e mamária, para região metropolitana da grande São Paulo.

História Pérola Byington

Nascida em 1879, na cidade de Santa Bárbara do Oeste, Pérola Byington foi uma mulher à frente de seu tempo. Pérola sempre teve um projeto bem delineado de assistência social e uma longa experiência neste setor, adquirida em trabalhos realizados junto à Cruz Vermelha dos EUA e do Brasil. Foi neste contexto, que em 1930 surgiu a Cruzada Pró-Infância, fundada por Pérola em parceria com a educadora sanitária Maria Antonieta de Castro. A Cruzada nasceu com o objetivo de coordenar e ampliar os esforços feitos em prol das crianças e das gestantes, mas com o tempo essa ideia cresceu e o programa da Cruzada incluía uma grande variedade de atividades.



Pérola Byington

des. Procurou influenciar autoridades para a execução de programas voltados ao cumprimento dos direitos da mulher e, no Brasil, foi uma das primeiras a defender a divulgação das causas de mortalidade no parto e pós-parto, com o objetivo de melhorar o pré-natal.

Em 1959 ela inaugurou o Hospital Infantil e Maternidade da Cruzada Pró-infância, onde além dos atendimentos à população, eram oferecidos cursos de formação para estagiários acadêmicos. Pérola Byington foi diretora-geral da Cruzada desde a fundação até a sua morte, em 1963, e seu nome sempre estará associado à história da assistência à infância e maternidade no Brasil. A Cruzada continua suas atividades até hoje, administrando 11 creches e 1 abrigo, beneficiando quase 2.600 crianças. E o antigo Hospital da Cruzada, que depois da morte de sua fundadora, recebeu o nome de Hospital Pérola Byington em sua homenagem, é hoje o nosso Centro de Referência da Saúde da Mulher, que é administrado pela Secretária de Estado da Saúde.

A LEI MARIA DA PENHA

A Lei 11.340/06, conhecida com Lei Maria da Penha, ganhou este nome em homenagem à Maria da Penha Maia Fernandes, que por vinte anos lutou para ver seu agressor preso.

Maria da Penha é biofarmacêutica cearense e foi casada com o professor universitário Marco Antonio Heredia Viveros. Em 1983 ela sofreu a primeira tentativa de assassinato, quando levou um tiro nas costas enquanto dormia. Viveros foi encontrado na cozinha, gritando por socorro, alegando que tinham sido atacados por assaltantes. Desta primeira tentativa, Maria da Penha saiu paraplégica. A segunda tentativa de homicídio aconteceu meses depois, quando Viveros empurrou Maria da Penha da cadeira de rodas e tentou eletrocutá-la no chuveiro.

Apesar da investigação ter começado em junho do mesmo ano, a denúncia só foi apresentada ao Ministério Público Estadual em setembro do ano seguinte e o primeiro julgamento só aconteceu 8 anos após os crimes. Em 1991, os advogados de Viveros conseguiram anular o julgamento. Já em 1996, Viveros foi julgado culpado e condenado há dez anos de reclusão mas conseguiu recorrer.

Mesmo após 15 anos de luta e pressões internacionais, a justiça brasileira ainda não havia dado decisão ao caso, nem justificativa para a demora. Com a ajuda de ONGs, Maria da Penha conseguiu enviar o caso para a Comissão Interamericana de



Direitos Humanos (OEA), que, pela primeira vez, acusou uma denúncia de violência doméstica. Viveiro só foi preso em 2002, para cumprir apenas dois anos de prisão.

O processo da OEA também condenou o Brasil por negligência e omissão em relação à violência doméstica. Uma das punições foi a recomendação para que fosse criada uma legislação adequada a esse tipo de violência. E esta foi a sementinha para a criação da lei. Um conjunto de entidades então reuniu-se para definir um anti-projeto de lei definindo formas de violência doméstica e familiar contra as mulheres e estabelecendo mecanismos para prevenir e reduzir este tipo de violência, como também prestar assistência às vítimas.

Em setembro de 2006 a lei 11.340/06 finalmente entra em vigor, fazendo com que a violência contra a mulher deixe de ser tratada com um crime de menos potencial ofensivo. A lei também acaba com as penas pagas em cestas básicas ou multas, além de englobar, além da violência física e sexual, também a violência psicológica, a violência patrimonial e o assédio moral.

MULHERES NO PODER



O Brasil que passou pela presidência de 35 homens, em 2011 passou a ter uma mulher de fibra na presidência do nosso país, é ela: Dilma Vana Rousseff. Isso representa o início de uma fase de mudanças ou é apenas um reflexo dela?

Para entendermos um pouco, vale refletir sobre a história das mulheres no poder. Começamos pela Princesa Isabel a qual foi responsável pela Lei Aurea para a libertação dos escravos outro fato histórico de grande relevância ocorreu após o século 20 com a revolução sexual, os movimentos feministas, pois deu-se início ao desenvolvimento das mulheres na sociedade e o surgimento das primeiras chefes de estado, são elas: Em 1979, Margaret Thatcher, "dama de ferro", eleita ao cargo de primeira ministra do Reino Unido; posteriormente tivemos Pratibha Patil na Índia e Cristina Kirchner na Argentina.

O interessante é pensar que antes as mulheres que eram apenas cuidadoras do lar, que não tinham o direito de votar e ser votada, passam a assumir cargos de chefia no nosso país, chegam ao topo e comandam uma nação! A pergunta que muitos fazem é: Isso é bom ou ruim para as mulheres do Brasil? Claro que é bom para mulheres e para nossa nação, pois não existe homem mais inteligente que mulher, ambos têm a mesma capacidade!

Entretanto, percebe-se que ainda há uma diferença em relação a igualdade de direitos entre homens e mulheres; não sabemos quando findará essa discriminação, mas devemos lutar para que possamos ver muitas mulheres esperanças por dias melhores e com mais direitos garantidos, tais como salários dignos, mais respeito à vida e igualdades. Esta questão inclusive foi citada por Dilma no seu primeiro discurso: "Já registro aqui meu primeiro compromisso após a eleição: honrar as mulheres brasileiras (...). A igualdade de oportunidades para homens e mulheres é um princípio essencial da democracia. Gostaria muito que os pais e as mães de meninas olhassem hoje nos olhos delas e lhes dissessem: 'Sim, a mulher pode!'"

Resta para nós, mulheres brasileiras, acreditar que esta mulher "Dilma Rousseff" irá cumprir o que nos prometeu em campanha como valorizar a democracia, erradicar a miséria, cortar gastos públicos, aumentar a captação e financiamentos, entre outros. Isso será uma forma de mostrar para o país que nós, mulheres, sabemos o que queremos e temos competência para desenvolver o Brasil. Contudo, o sexo frágil tem garra para lutar e conquistar dias melhores para nosso povo!

Fonte: MundoHoje.com.br

Após realizar pesquisa para o livro "Você, Dona do Seu Tempo", que foca no tema da gestão do tempo para o universo feminino, o especialista em produtividade pessoal e empresarial, Christian Barbosa, descobriu que existem diversas diferenças no processo de administração do tempo entre homens e mulheres. As mulheres possuem um volume de urgências maior do que os homens devido a seu excesso de papéis e funções. Além disso, a forma como elas lidam com o tempo livre é outra diferença, 78% disseram que não tem tempo para sexo e relacionamentos. No uso do tempo, quanto menos

tempo a mulher possui mais ela foca em terceiros e menos para ela. Outro ponto é a dificuldade em saber dizer não e a facilidade em executar múltiplas atividades.

Um dos motivos apontados pela falta de tempo é que as mulheres delegam pouco, delegam mal ou não confiam o suficiente para delegar. Para que as mulheres tenham mais tempo para viver e cuidarem delas mesmas, Christian propõe algumas ações para serem realizadas no ambiente de trabalho e em casa:

No trabalho

Planeje a tarefa com antecedência e, ao delegá-la, dei-

xe sempre um dia de folga do prazo de execução dado à pessoa;

Reserve o tempo necessário para explicar a atividade de nos mínimos detalhes, ajude a pessoa a visualizar com clareza o que deve ser feito e faça perguntas para confirmar a perfeição da compreensão da tarefa.

Acompa-



nhe ocasionalmente a execução da tarefa e pergunte se existem dúvidas ou se você pode prestar alguma ajuda.

Delegue cada atividade a um único responsável. Determine uma data exata de entrega, assim como suas expectativas em relação

à tarefa.

Mantenha a tarefa na esfera da importância da pessoa - conceda um prazo razoável, explique a relevância do trabalho e incentive o comprometimento.

Em casa

Peça ajuda de seus familiares. A atitude que surte mais efeito é perguntar o que cada um poderia fazer dentro as atividades rotineiras que devem ser delegadas.

Depois que todos escolherem, para evitar desânimo durante o processo, organize um rodízio de atividades para que cada um descubra as coisas que mais aprecia fazer.

Se você tiver filhos, eles devem responsabilizar-se pela arrumação e organização de seu quarto e de seus brinquedos. Isso vai, desde cedo, ensinar a eles o valor da disciplina. Podem também ajudar em outras tarefas, como arrumar as camas e varrer pequenos cômodos. Transforme essas atividades em brincadeira divertida e não em castigo premeditado.

Faça a distribuição das tarefas usando o quadro mensal de programação familiar. Anote a atividade a ser feita, o nome do responsável e a data.

Serviço: "Você, Dona do Seu Tempo", de Christian Barbosa - Editora Gente.