

# TRABALHADORA DOMÉSTICA

DICAS PARA VOCÊ RESGUARDAR SUA SAÚDE, BUSCAR  
SEUS DIREITOS E GARANTIR SUA SEGURANÇA NA PANDEMIA





# INTRODUÇÃO

A pandemia gerada pelo coronavírus mobilizou a sociedade de muitas formas. Diversas ações têm se desdobrado no sentido de exercitar a solidariedade e a empatia.

Pensando nisso, na equidade de gênero e na autonomia das mulheres, nós do Machado Meyer, em colaboração com o Instituto Pro Bono e a San Fran Jr., elaboramos este guia com informações relevantes sobre saúde, direito e segurança das trabalhadoras domésticas.

Reconhecemos a importância do seu trabalho e da sua contribuição e queremos ajudar a você se cuidar assim como você cuida de outras pessoas no seu dia-a-dia<sup>1</sup>.



# 1. SAINDO DE CASA

## Cuidados em relação ao Covid-19 em transportes públicos

A Covid-19 é uma doença infecciosa que pode gerar



**FEBRE**



**TOSSE  
SECA**



**DIFICULDADE  
DE RESPIRAR**



**DORES**



**CONGESTÃO NASAL,  
entre outros sintomas.**

Alguns infectados podem precisar de (UTI) e as pessoas idosas (65 anos ou mais) ou com problemas de saúde (como pressão alta, problemas cardíacos, pulmonares ou renais, deficiência na imunidade, etc.) são as que correm maior risco. A recomendação é de que evite aglomeração, principalmente se você estiver no grupo de risco (idosos e pessoas com problemas de saúde).



Antes de sair de casa, é importante verificar **se você está com os sintomas** do Covid-19. Se estiver, **a recomendação é de que fique em casa** e beba bastante líquido. Se dirija ao pronto socorro em situações de febre maior de 38°C, dor no peito ou falta de ar.

Se precisar sair de casa, algumas recomendações devem ser seguidas com o objetivo de evitar o contágio:



Leve na bolsa álcool em gel 70%;



Use máscara hospitalar ou de pano;



Caso o transporte público esteja com janelas fechadas, abra-as para permitir a ventilação;



Se possível, mantenha distância das demais pessoas;



Se tiver que tocar superfícies (no ônibus ou metrô, por exemplo), não toque na boca, olhos e nariz;



Assim que sair do transporte público, se possível, lave as mãos, ou então faça uso do álcool em gel; e



No trabalho, não compartilhe itens de uso pessoal, como talheres e copos, e use a máscara todo o tempo.



## » O QUE FAZER SE VOCÊ TIVER SINTOMAS DE COVID-19?



Fique em casa e beba bastante líquido.



Dirija-se ao pronto socorro em caso de febre acima de 38°C, dor no peito ou falta de ar.



## 2. UM DIA DE TRABALHO

Buscar seus direitos como trabalhadora

### VOCÊ SABIA?

Desde 2015, as trabalhadoras domésticas têm outros direitos além do registro na Carteira de Trabalho. São eles:

**SALÁRIO MÍNIMO**

**13º SALÁRIO**

**REMUNERAÇÃO DO  
TRABALHO NOTURNO**

**HORAS EXTRAS**

**LIMITE DA JORNADA DE TRABALHO DE  
8 HORAS DIÁRIAS E 44 HORAS SEMANAIS**

**REPOUSO SEMANAL  
REMUNERADO**

**FÉRIAS**

**VALE-TRANSPORTE**

**AVISO-PRÉVIO**

**FGTS**

**SEGURO-DESEMPREGO**



## » DURANTE A PANDEMIA, COMO FICAM OS DIREITOS DA TRABALHADORA DOMÉSTICA REGISTRADA?

Os salários podem ser suspensos ou reduzidos. Esse acordo deve ser registrado por escrito e pode variar de acordo com:

**REDUÇÃO SALARIAL** O salário e a jornada de trabalho podem ser reduzidos em 25%, 50% ou 70% por até 240 dias a partir do decreto de pandemia. A trabalhadora terá direito ao recebimento do Benefício Emergencial de Preservação do Emprego e da Renda (BEm),<sup>2</sup> pago pelo governo federal. O BEm é calculado a partir do valor do seguro-desemprego a que a trabalhadora teria direito. Sobre ele se aplica o percentual de redução acordado.

**SUSPENSÃO** O contrato e os salários podem ser suspensos por até 240 dias a partir do decreto de pandemia. Durante o período de suspensão, o empregador deverá manter o pagamento dos benefícios e a trabalhadora não poderá permanecer trabalhando, nem mesmo parcialmente.

**IMPORTANTE** Caso o empregador não faça a suspensão ou redução salarial, será devido o pagamento do período remanescente, em percentuais que variam de 50% a 100% do salário ao qual a trabalhadora teria direito, a depender das características da medida aplicada (suspensão ou redução).

$$\begin{array}{r} X\% \text{ REDUÇÃO} \\ + \\ X\% \text{ SEGURO DESEMPREGO} \\ = \\ \text{BEm} \end{array}$$

$$\text{BEm} = 100\% \text{ DO VALOR DO SEGURO DESEMPREGO}$$

$$\begin{array}{r} \text{GARANTIA PROVISÓRIA} \\ \text{NO EMPREGO} \\ = \\ \text{TEMPO DE REDUÇÃO} \\ \text{SALARIAL OU SUSPENSÃO} \end{array}$$



## » CASO A TRABALHADORA DOMÉSTICA NÃO SEJA REGISTRADA, IRÁ RECEBER ALGUM SALÁRIO?

Neste caso você não tem direito a receber o BEm, mas poderá solicitar o **Auxílio Emergencial** desde que:

Seja maior de 18 anos ou mãe adolescente.

Não receba benefícios previdenciários, assistenciais nem dinheiro de nenhum programa do governo, com exceção do Bolsa Família.

Não tenha emprego formal.

Não tenha recebido rendimentos tributáveis acima de R\$ 28.559,70 no ano de 2018.



Tenha renda familiar mensal por pessoa de até meio salário mínimo (R\$ 522,50) ou renda familiar mensal total (tudo o que a família recebe) de até três salários mínimos (R\$ 3.135,00).

- Esteja desempregada;
- Seja microempreendedora individual (MEI);
- Seja contribuinte individual ou facultativa do Regime Geral de Previdência Social (RGPS); ou
- Seja trabalhadora informal inscrita no Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal (CadÚnico).



## » COMO ACOMPANHAR A SOLICITAÇÃO DO AUXÍLIO EMERGENCIAL?

O Auxílio Emergencial é um benefício financeiro concedido pelo Governo Federal com o objetivo de fornecer proteção emergencial no período de pandemia do Coronavírus – COVID 19.

Caso tenha se encaixado nos pré-requisitos para recebimento do auxílio, acompanhe o seu pedido e concessão por meio do **site da Caixa Econômica Federal** ([auxilio.caixa.gov.br](http://auxilio.caixa.gov.br)) ou baixe o **aplicativo Caixa Auxílio Emergencial**.



## » O QUE FAZER SE O EMPREGADOR FOR CONTAMINADO?

Você poderá solicitar a dispensa de seu comparecimento ao local de trabalho pelo período de isolamento de seus empregadores, caso eles tenham sido diagnosticados com coronavírus ou tenham suspeita de contaminação.

Se a dispensa não for possível, o empregador deverá fornecer equipamento de proteção individual, que consiste em luvas, máscara, óculos de proteção e álcool 70% para higienização.



### 3. A VOLTA PARA CASA

#### Garantir sua autonomia e segurança

A violência contra a mulher pode acontecer em qualquer ambiente. O foco deste material, porém, é a violência que acontece dentro de casa.

De acordo com a Lei Maria da Penha<sup>3</sup>, existem cinco tipos de violência doméstica e familiar:

1. física
2. psicológica
3. moral
4. sexual
5. patrimonial

Elas podem ocorrer de forma isolada ou em conjunto.

#### VOCÊ SABIA?

Em abril de 2020, quando o isolamento social imposto pela pandemia já durava mais de um mês, a quantidade de denúncias de violência contra mulheres recebidas no canal 180 cresceu quase 40% em relação ao mesmo mês de 2019.





## » 1. VIOLÊNCIA FÍSICA

**Qualquer atitude que ofenda a saúde corporal da mulher.**

- \_ Espancamento
- \_ Atirar objetos
- \_ Sacudir e apertar os braços
- \_ Estrangulamento ou sufocamento
- \_ Lesão com objetos cortantes ou perfurantes
- \_ Ferimentos causados por queimaduras ou armas de fogo
- \_ Tortura

## » 2. VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

**Qualquer atitude que cause dano emocional e diminuição da autoestima ou tenha a intenção de degradar ou controlar as ações, o comportamento, as crenças e as decisões da mulher.**

- \_ Ameaças
- \_ Constrangimento
- \_ Humilhação
- \_ Isolamento (proibir de trabalhar, estudar ou viajar ou de falar com amigos ou parentes)
- \_ Vigilância e perseguição
- \_ Insultos e chantagem
- \_ Exploração
- \_ Ridicularização
- \_ Distorção ou omissão de fatos para deixar a mulher em dúvida sobre a sua memória e sanidade





### » 3. VIOLÊNCIA MORAL

**Qualquer atitude destinada a ferir a honra da mulher.**

- \_ Acusar a mulher de traição
- \_ Emitir juízos morais sobre o comportamento dela
- \_ Fazer críticas mentirosas (ex.: você é muito incompetente, ninguém vai te contratar, você não é boa para nada)
- \_ Expor a vida íntima
- \_ Rebaixar a mulher por meio de xingamentos
- \_ Desvalorizar a mulher pelo seu modo de ser

### » 4. VIOLÊNCIA SEXUAL

**Qualquer atitude que force a mulher a presenciar, manter ou participar de relação sexual não desejada mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força.**

- \_ Abuso sexual
- \_ Exploração comercial de seu corpo
- \_ Exposição a imagens e linguagens sexuais
- \_ Casamento infantil
- \_ Estupro (mesmo quando casados, haverá estupro sempre que a relação sexual não for consentida ou se ela for coagida)
- \_ Obrigar a mulher a fazer atos sexuais que causam desconforto ou repulsa
- \_ Impedir o uso de métodos contraceptivos ou forçar a mulher a abortar
- \_ Forçar casamento, gravidez ou prostituição por meio de coação, chantagem, suborno ou manipulação
- \_ Limitar ou anular o exercício dos direitos sexuais e reprodutivos da mulher





## » 5. VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

**Qualquer atitude que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos.**

- \_ Controle do dinheiro
- \_ Não pagamento de pensão alimentícia
- \_ Destruição de documentos pessoais
- \_ Furto, extorsão ou dano
- \_ Fraude para poder obter dinheiro, bens ou valores da mulher
- \_ Privação de bens, valores ou recursos econômicos
- \_ Danos propositais a objetos da mulher ou de que ela gosta



## »INFORMAÇÕES IMPORTANTES

### **NÃO TENHA MEDO NEM VERGONHA DE FALAR SOBRE O QUE VOCÊ ESTÁ VIVENDO**

É normal sentir medo de falar da situação de violência, vergonha e talvez até culpa. Por isso, é importante lembrar que você não está sozinha e que é possível buscar ajuda para enfrentar o problema. Falar com uma pessoa da sua confiança sobre a violência que você sofre pode ser sua salvação. Abra o jogo e peça ajuda. Você não é culpada pela violência que sofre, pela humilhação que vive e pelos xingamentos que recebe diariamente. O único culpado de tudo isso é aquele que te agride.

### **CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS)**

O Cras é um local público, onde são oferecidos os serviços de Assistência Social, com o objetivo de fortalecer a convivência com a família e com a comunidade. Esse disponibiliza acesso a aulas e cursos gratuitos e pode ser um local para encontrar uma rede de apoio formada por outras mulheres em situações parecida com a sua.

### **A DELEGACIA NÃO É O ÚNICO LUGAR ONDE VOCÊ PODE BUSCAR AJUDA**

Quando o assunto é violência contra a mulher, geralmente o primeiro lugar onde se pensa em buscar ajuda é uma delegacia. Sem dúvida, esse é um lugar seguro, mas existem várias outras instituições preparadas para te ajudar, como postos de saúde, a Casa da Mulher Brasileira e centros de referência (Cras e Creas).

## » CANAIS DE ATENDIMENTO E DENÚNCIA

### LIGUE 190

Os casos de violência ou assédio devem ser comunicados pelo telefone 190 para atendimento policial urgente. Uma viatura da Polícia Militar irá até o local e, havendo flagrante da ameaça ou agressão, o agressor será levado imediatamente à delegacia. Qualquer pessoa pode fazer a denúncia. Se perceber que uma parente, amiga ou vizinha, está precisando de ajuda, ligue.

### CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER - LIGUE 180

O Ligue 180 atende a todo o Brasil. A ligação é gratuita e o serviço funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana. A discagem pode ser feita de qualquer telefone fixo ou celular. O serviço não só recebe denúncias de violência contra mulheres, como também indica ajuda para as vítimas. Os atendentes podem informar quais são os locais de atendimento mais próximos de você e mais adequados para a sua situação.

### APLICATIVO SOS MULHER

Lançado pelo governo do estado de São Paulo, o aplicativo tem informações para auxiliar no reconhecimento e combate de situações de violência doméstica. Mulheres com medidas protetivas concedidas pela Justiça podem usar o aplicativo para pedir socorro à Polícia Militar em casos de emergência.

## DELEGACIA ELETRÔNICA

Você pode registrar casos de violência doméstica e familiar contra a mulher pela internet, pelo canal de atendimento digital da Polícia Civil do Estado de São Paulo – Delegacia Eletrônica (**clique aqui**). Todos os tipos de violência doméstica (física, psicológica, sexual, patrimonial e moral) contra a mulher podem ser registrados no boletim de ocorrência eletrônico, exceto estupro (nesses casos, é obrigatório o atendimento presencial nas DDMs). Para ter ajuda no preenchimento do boletim de ocorrência, **clique aqui**.

## DENÚNCIA À POLÍCIA CIVIL

As denúncias de violência doméstica podem ser feitas presencialmente nas unidades da Delegacia de Defesa da Mulher (DDM) do Estado de São Paulo. As DDMs são estabelecimentos policiais especializados no atendimento de mulheres vítimas de violência física, moral e sexual. Elas fazem registros de ocorrências, além de investigação e apuração de crimes de violência cometidos contra mulheres. Localize a DDM mais próxima de você pelo Ligue 180 ou consulte os endereços, telefones e horários de atendimento das DDMs do estado de São Paulo on-line (**clique aqui**). Se você mora na capital, acesse o mapa das DDMs da cidade de São Paulo (**clique aqui**).

## » DEFENSORIAS PÚBLICAS E DEFENSORIAS DA MULHER (ESPECIALIZADAS)

A Defensoria Pública do Estado (DPE) é o órgão responsável por prestar assistência jurídica àqueles que não podem pagar por um advogado. Durante a pandemia, a defensoria está atendendo a distância apenas casos urgentes (violência doméstica é um deles). Para ser atendido, você pode:

**1. Preencher o formulário disponível no [site](#).**

Horário: entre 7 h de segunda-feira e 19 h de sexta-feira.  
Sábados, domingos e feriados: das 9 h às 13 h.

**2. Enviar uma mensagem por WhatsApp para o número (11) 94220-9995.**

As mensagens enviadas serão lidas em até 24 horas.

**3. Ligar para o número (11) 0800 773 4340 (ligação gratuita).**

O órgão também tem unidades de atendimento especializadas em violência doméstica. Além do atendimento ao público da DPE, você pode procurar também o Nudem (Núcleo Especializado de Promoção e Defesa dos Direitos da Mulher).

## » REDE DE APOIO

### CASA DA MULHER BRASILEIRA

Integra no mesmo espaço serviços especializados nos mais diversos tipos de violência contra as mulheres: acolhimento e triagem; apoio psicossocial; delegacia; juizado; Ministério Público; Defensoria Pública; promoção de autonomia econômica; cuidado das crianças (brinquedoteca); alojamento de passagem; e central de transportes.

Informações [aqui](#).

R. Viêira Ravasco, 26 – Cambuci, São Paulo – SP, 01518-030

Horário: aberto 24 horas | Telefone: (11) 3275-8000

### CASAS-ABRIGO

Locais seguros que oferecem moradia protegida e atendimento integral a mulheres em risco de morte iminente em razão da violência doméstica. O serviço é sigiloso e temporário, até que a vítima tenha condição de retomar o curso de sua vida.

### CENTRO DE DEFESA E DE CONVIVÊNCIA DA MULHER (CDCM)

O CDCM tem como objetivo acolher as mulheres em situação de violência, oferecendo atendimento psicossocial, orientações e encaminhamento jurídico para a superação da situação de violência, contribuindo para fortalecer a mulher e resgatar sua cidadania.

Informações e endereços [aqui](#).

### CENTROS ESPECIALIZADOS DE ATENDIMENTO À MULHER (CEAM)

Espaços de acolhimento/atendimento psicológico e social, orientação e encaminhamento jurídico para a mulher em situação de violência. Proporcionam o atendimento e o acolhimento necessários à superação da situação de violência, contribuindo para fortalecer a mulher e resgatar sua cidadania. Informações [aqui](#).

A concepção e a construção deste material foram fruto de uma parceria entre o Instituto Pro Bono, a Sanfran Jr., a Comissão de Apoio (grupos de advogados que trabalham em casos pro bono no Machado Meyer) e o Elas Conectam (grupos de afinidade do Machado Meyer que tratam da equidade de gênero). Seu objetivo é gerar reflexões sobre a responsabilidade da sociedade em relação a esses temas.



Esperamos que as informações aqui contidas sejam úteis para você e para pessoas próximas com as quais você poderá compartilhar o material.



## »NOTAS

<sup>1</sup> Os pontos abordados nesta cartilha não estão limitados aos períodos do dia com os quais foram relacionados. Eles foram apresentados dessa forma com o objetivo de expor o conteúdo de forma didática.

<sup>2</sup> **Benefício Emergencial de Preservação do Emprego e da Renda (BEm)** – É o benefício financeiro concedido pelo governo federal aos trabalhadores que tenham redução de jornada de trabalho e de salário ou suspensão temporária do contrato de trabalho em virtude da crise causada pela pandemia de covid-19.

A primeira parcela do benefício deverá ser depositada pelo governo na conta do trabalhador em até 30 dias da data da celebração do acordo, desde que o empregador informe o Ministério da Economia em até 10 dias. Caso contrário, só será paga 30 dias após a data da informação.

O valor do benefício é creditado na conta bancária informada pelo empregador ao Ministério da Economia. Em situações especiais, o pagamento pode ser feito em outra conta de titularidade do trabalhador, em conta digital criada para esse fim ou ainda por meio do Cartão do Cidadão.

Para acompanhar os pagamentos, o trabalhador pode consultar o **site do Ministério da Economia** ([www.servicos.mte.gov.br](http://www.servicos.mte.gov.br)) ou o **aplicativo Carteira de Trabalho Digital**. Também pode ligar para a **Central de Atendimento Alô Trabalho** pelo número **158** (o telefonema é gratuito de qualquer telefone fixo; chamadas por celular serão cobradas).

<sup>3</sup> De acordo com informações do Ministério Público do Trabalho, a categoria de trabalho doméstico é composta por 92% de mulheres no Brasil. Por esse motivo, este material utiliza o gênero feminino no texto.

## » BIBLIOGRAFIA

Hospital Albert Einstein. "Novo coronavírus (covid-19): perguntas e respostas"

<https://vidasaudavel.einstein.br/coronavirus/covid-19-faq/>

Wolters Kluwer. "Educação ao paciente: visão geral sobre a doença do coronavírus 2019 (covid-19) – o essencial"

<https://www.uptodate.com/contents/visao-geral-sobre-a-doenca-do-coronavirus-2019-covid-19-o-essencial/print>

CDC (Centers for Disease Control and Prevention). "How to Protect Yourself & Others"

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

CDC (Centers for Disease Control and Prevention). "Frequently Asked Questions"

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#How-to-Protect-Yourself>

IMP. "O que é violência doméstica?"

<https://www.institutomariadapenha.org.br/violencia-domestica/o-que-e-violencia-domestica.html>

Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea).

"Participação no mercado de trabalho e violência doméstica contra as mulheres no Brasil", 2019

[https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com\\_content&view=article&id=34971](https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=34971)



MACHADO  
MEYER  
.COM.BR



MACHADO, MEYER, SENDACZ E OPICE ADVOGADOS  
SÃO PAULO / RIO DE JANEIRO / BRASÍLIA / BELO HORIZONTE / NEW YORK