



EMPODERA
Transformação Social pelo Esporte



GUIA DE **ATIVIDADES**

Empregabilidade

Empreendedorismo

Enfrentamento à violência
contra as mulheres



GUIA DE **ATIVIDADES**

Empregabilidade
Empreendedorismo
Enfrentamento à violência
contra as mulheres

EXPEDIENTE

REALIZAÇÃO

Empodera - Transformação Social Pelo Esporte

Praça Mahatma Gandhi, 2 – sala 1210

Rio de Janeiro, RJ – CEP 20031-908

www.empodera.org.br

REDAÇÃO E ADAPTAÇÃO

Mariana Koury, Carolina Pires e Ivana Di Mauro

REVISÃO

Ivana Di Mauro e Thaís Olivetti

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Hillary de Oliveira

FOTOGRAFIAS

Alexandre Pinheiro

Esse currículo é baseado no currículo “Seja Independente”, desenvolvido pela Women Win em parceria com a Empodera, disponível em

<https://www.empodera.org.br/recursos/>



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

Avaliação	6
Papéis da facilitadora	7
Dicas práticas de facilitação	8
Encerramento das sessões	9
Organização das sessões	10
Encontro 1 : Avaliação	12

EMPREGABILIDADE

Encontro 2: Empoderamento econômico das mulheres	18
Encontro 3: Marcos e dados	22
Encontro 4: Direitos trabalhistas	24
Encontro 5: Habilidades pessoais e técnicas	29
Encontro 6: Qualificação educacional	33
Encontro 7: Busca por emprego	38

EMPREENDEDORISMO

Encontro 8: Introdução, análise de risco e plano de negócios	42
Encontro 9: Mercado, compreensão do público e demanda	44
Encontro 10: Propaganda e marketing	47
Encontro 11: Lucros e despesas	49
Encontro 12: Precificando	51
Encontro 13: Economia solidária	53

ENFRENTAMENTO ÀS VIOLÊNCIAS CONTRA AS MULHERES

Encontro 14: Compreendendo as violências	58
Encontro 15: Quais são as origens da violência?	61
Encontro 16: Leis e conceitos	63
Encontro 17: Mapa afetivo	68
Encontro 18: Tecendo nossa força	70
Encontro 19: Costurando redes de apoio	72
Encontro 20: Atividade de encerramento	74

ANEXOS

76

INTRODUÇÃO

O projeto visa promover um ambiente afetuoso, seguro e saudável entre e para mulheres, a fim de que possam expor com liberdade e segurança seus pensamentos e vozes.

O projeto Elzas - Empregabilidade, Empreendedorismo e Enfrentamento à Violência contra as Mulheres é uma iniciativa entre a **Empodera - Transformação Social pelo Esporte** e o **Global Sports Mentoring Program** criada para promover o empoderamento de mulheres frente à pandemia da COVID-19. Dado o contexto local e global de vulnerabilidade gerado sobre as mulheres, que aprofundou as situações de desigualdade racial e de gênero, e, por conseguinte, gerou impactos negativos sobre sua condição socioeconômica, o projeto propõe a utilização do conhecimento sobre empregabilidade, empreendedorismo e enfrentamento à violência como ferramenta para impulsioná-las em direção à autonomia econômica e à garantia de direitos.

Além disso, o projeto visa promover um ambiente afetuoso, seguro e saudável entre e para mulheres, a fim de que possam expor com liberdade e segurança seus pensamentos e vozes. Desse modo, após o longo período de isolamento social, pretendemos incentivar, de maneira segura, o retorno às práticas coletivas e a formação de redes, tão necessárias para o fortalecimento das mulheres.

AVALIAÇÃO

A avaliação terá como objetivo compreender a auto-avaliação das mulheres sobre o seu progresso no sentido do empoderamento e a sua avaliação sobre até que ponto o projeto contribuiu para o mesmo. O empoderamento pode ser colocado nos níveis “poder para” (individual), “poder com” (coletivo) e “poder dentro” (profundamente enraizado) (Rowlands, 1998). Com isso, o projeto compreende que o empoderamento é um processo e não um estado - ninguém está totalmente capacitado nem desprovido de poder em todos os contextos.

Para avaliar um conceito com múltiplas interpretações, considera-se mais assertivo que as próprias mulheres definam coletivamente o que é o empoderamento das mulheres. Além disso, mapear progresso no sentido do empoderamento das mulheres, bem como a contribuição do projeto para o mesmo, é melhor capturado de forma qualitativa pelas próprias mulheres.

A metodologia utilizada na avaliação do projeto, o “mapeamento do empoderamento” implica que as mulheres cheguem a um consenso sobre os indicadores de empoderamento e de desempoderamento, e depois se classifiquem a si próprias através destes indicadores no início e no final do projeto. A causa da mudança também será discutida.

PAPÉIS DA FACILITADORA¹

O principal objetivo da facilitadora é estimular a participação e o protagonismo das mulheres participantes nas oficinas e, assim, no processo de aprendizagem. Para isso, a facilitadora deve primeiro se preocupar em criar um espaço onde as mulheres se sintam emocionalmente seguras e confortáveis para se expressar. Isso demanda, necessariamente, que os princípios centrais da facilitação das atividades sejam a horizontalidade e a escuta ativa, pois a grande riqueza do “aprendizado pela participação” são as intervenções das próprias participantes. Jamais imponha as suas crenças pessoais ou force a participação das mulheres. O importante é que elas se sintam à vontade para participar, e cabe à facilitadora criar este ambiente fisicamente e emocionalmente seguro, acolhedor e inspirador.

Tenha em mente que você é uma referência para as participantes, portanto, demonstre entusiasmo, seja coerente, e tenha posturas positivas, pois suas falas, gestos, ações e reações terão impacto sobre a vida das participantes. Esteja atenta às palavras e expressões que você utiliza, para não reproduzir termos pejorativos. Rejeite decididamente qualquer forma de discriminação, esteja atenta às dinâmicas do grupo e lembre-se que um dos objetivos deste projeto é incentivar as práticas coletivas e a formação de redes, indispensáveis para o fortalecimento das mulheres. Portanto, preze pela coletividade e pelo trabalho em equipe e, ao final das sessões, peça o *feedback* das participantes e esteja aberta para receber suas sugestões e envolvê-las, quando possível, no planejamento das atividades para melhor atender às suas necessidades.

¹ Adaptado do Guia de Atividades do Projeto "As Vozes das Adolescentes", Empodera, 2020.

DICAS PRÁTICAS DE FACILITAÇÃO

- Prepare-se - leia a sessão previamente e se possível aprofunde-se naquele tema. Separe os materiais necessários para a atividade com antecedência.
- Organize previamente o espaço da atividade. Isso otimiza o tempo que você tem com as participantes e evita a dispersão do grupo.
- Demonstre motivação, entusiasmo e abertura – isso é essencial para incentivar a participação das mulheres.
- Observe o seu tom de voz – ele deve ser adaptado de acordo com a circunstância, podendo demonstrar empolgação, cautela, firmeza, alegria, etc.
- Evite falar demais – seu papel é mediar a participação das mulheres e facilitar o protagonismo delas. Isso não te proíbe de pontuar o que é importante e conduzir o processo de aprendizagem, que deve ser coparticipativo. Mas cuidado com as palestras!
- Esteja atenta para não reproduzir julgamentos e/ou falas racistas, machistas, gordofóbicas, LBTIfóbicas, capacistas, e todas aquelas que reproduzem padrões normativos e discriminatórios.
- Procure chamar as participantes pelo nome - isso demonstra que você reconhece e valoriza cada uma delas.
- Esteja presente e participe ativamente das atividades. Evite ficar dispersa e mexendo no celular, por exemplo.
- Atente-se à sua linguagem corporal – o corpo fala!
- Cuidado para não dar as costas a nenhuma participante enquanto fala – é comum que isso aconteça quando falamos no meio da roda, mas esquecemos que aquelas que ficam atrás de nós não conseguem nos escutar.
- Organize o espaço físico no estilo roda de conversa – assim todas se veem e estimulamos uma troca horizontal.
- Procure estar posicionada sempre no mesmo nível que as participantes para não passar a ideia de que você está em algum nível superior. Por exemplo, se elas estiverem em pé, mantenha-se em pé junto a elas; se estiverem sentadas em roda no chão, se possível, sente-se também no mesmo nível que elas.
- Explique às participantes os objetivos de cada atividade para que elas entendam o propósito do que estão fazendo.
- Preste atenção às expressões faciais e à postura corporal das participantes – são possíveis indicadores de que elas estão interessadas e compreendendo as informações ou não.
- Caso você sinta que o grupo está retraído, compartilhar uma experiência pessoal pode ser uma estratégia para iniciar a conversa e motivar a participação delas.
- Se não souber a resposta para alguma pergunta das participantes, não se preocupe. Diga que vai pesquisar e

que no próximo dia de encontro trará a resposta para sua dúvida. O importante é não passar informações incertas e acabar causando mais danos do que benefícios às participantes.

- Elogie as práticas positivas e reconheça os progressos individuais e do grupo.
- Dê *feedback* construtivo sobre pontos negativos, quando necessário - desde que individualmente para não expor a participante ao grupo.

- Esteja ciente do tempo e das necessidades das mulheres para processar ou analisar as informações com o tempo disponível para as atividades da sessão. Por exemplo, se o grupo precisar de mais tempo para processar um tópico muito emocional ou difícil, gaste mais tempo na discussão e faça um plano para reduzir outra atividade. E lembre-se, mantenha o controle do tempo das atividades! É importante respeitar o fato de que elas também têm outros compromissos.

ENCERRAMENTO DAS SESSÕES

Ao final de cada atividade, convide as participantes a participarem de uma roda de conversa para que elas possam *refletir* sobre o significado da atividade que foi realizada. Pergunte o que elas acharam da dinâmica, como se sentiram, e como isso se conecta com sua realidade. As atividades sempre ganham mais sentido quando as participantes se identificam pessoalmente com as temáticas. É possível que algumas compartilhem experiências pessoais, se sentirem que estão em um espaço seguro. Por isso, esteja aberta para escutar, acolher e agradecer cada um destes relatos e, se necessário, fazer os encaminhamentos necessários. O grande desafio da facilitadora nesse processo de mediação das rodas

de conversa é instigar as participantes a produzirem sua própria compreensão sobre o que foi vivido na atividade, e isso passa necessariamente pelo diálogo. A roda de conversa é um momento muito importante, pois é o espaço central onde as mulheres constroem um conhecimento juntas, por meio de um processo participativo, que envolve suas próprias experiências de vida. Assim, organize o tempo para que todas tenham a possibilidade de expor suas ideias. Por fim, é indispensável que o debate incorpore as formas como as mulheres podem aplicar o que aprenderam e, se isso não for levantado por elas, é papel da facilitadora estimular esse debate.



ORGANIZAÇÃO DAS SESSÕES

As atividades deste currículo estão organizadas da seguinte maneira:

1) MÓDULOS: EMPREGABILIDADE; EMPREENDEDORISMO E ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

Breves textos que apresentam dados e conceitos importantes que serão trabalhados com as participantes ao longo do projeto. Sugerimos que a facilitadora leia essas introduções ao tema antes de iniciar a aplicação das atividades.

2) OBJETIVOS

Irá indicar quais são os objetivos a serem alcançados com a aplicação de cada sessão. Sugerimos que ao final de cada oficina, a facilitadora faça uma fala de fechamento conectando tudo aquilo que foi trabalhado e compartilhado pelas participantes aos objetivos da sessão.

3) DURAÇÃO

A recomendação é que cada sessão tenha a duração mínima de 60 minutos. Caso a organização e as participantes tenham flexibilidade para estender a duração das atividades, essa também pode ser uma boa opção já que as temáticas perpassam a vida pessoal das participantes e, muitas vezes, elas acabam tendo bastante a compartilhar e interrompê-las pode não ser viável.

4) MATERIAIS

Materiais que serão necessários para a aplicação das atividades propostas.

5) NOTAS

Pequenos textos que apresentam breves reflexões sobre a temática para a facilitadora e que poderão ser feitas com as meninas. Em caso de dúvida, ou para saber mais sobre alguma questão, consulte outras referências, como as indicadas no último capítulo deste material.

6) REFERÊNCIAS E MATERIAIS DE APOIO

Materiais bibliográficos utilizados para sistematizar os textos apresentados no currículo e que podem auxiliar no aprofundamento dos temas trabalhados em cada oficina.

7) PARA COMPARTILHAR

Sugestões de materiais para compartilhar com as participantes do projeto na própria oficina ou após a sessão, com o objetivo de proporcionar a elas mais insumos acessíveis sobre o tema trabalhado.

8) ATIVIDADES

Apresentam o passo a passo de como aplicar cada atividade, bem como sugestões de perguntas para orientar a roda de conversa e a reflexão em grupo.

9) QUEBRA-GELOS

Práticas corporais rápidas para serem aplicadas sempre que precisar descontraír, aumentar a confiança e a energia do grupo ou facilitar a interação entre as participantes. Muitos dos quebra-gelos sugeridos são atividades de dança, que podem e devem ser adaptadas de acordo com o contexto cultural do território, bem como a diversidade dos corpos que compõem o grupo de participantes.

10) ANEXOS

Materiais que serão utilizados na dinâmica das atividades propostas no guia.

ENCONTRO 1: AVALIAÇÃO

OBJETIVOS:

- Apresentar as participantes e integrar o grupo;
- Fazer a avaliação inicial.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Flipchart
- Post-it ou papéis de duas cores diferentes
- Canetas hidrocor
- Caixa de som

NOTAS:

Para que as participantes queiram participar do projeto, é muito importante que elas se sintam pertencentes ao grupo. Sentir-se pertencente a um grupo é essencial para que as mulheres se sintam seguras o suficiente possam assumir os riscos de se expor ao participarem das atividades do projeto. Por isso, a primeira sessão deste currículo é sobre criar um espaço seguro e acolhedor, onde elas possam se apresentar de maneira descontraída e compartilhar suas expectativas para o projeto.

Antes de iniciar a atividade, apresente o projeto e seus objetivos para o grupo.

Reforce que a atividade de avaliação tem especial importância para que as próprias

mulheres possam acompanhar e avaliar o seu próprio desenvolvimento ao longo do projeto.

ATIVIDADES:

A) QUEBRA-GELO:

Despertando o corpo poderoso

Duração: 10 minutos

Nessa atividade as participantes vão se conectar com seu próprio corpo através dos exercícios de alongamento, trabalhando conjuntamente a respiração.

1. Peça às participantes para aterrarem e firmarem os pés no chão.
2. Instrua elas a flexionarem e estenderem os joelhos, alternadamente, por alguns instantes.
3. Peça para elas sentarem sem apoio, elevando os braços no sentido diagonal, paralelo às orelhas. Demonstre com o seu corpo o movimento.
4. Instrua as mulheres a moverem os quadris no sentido lateral-lateral, depois no sentido frente e trás e, em seguida, no movimento circular no sentido horário e anti-horário.
5. Depois, diga para as participantes manterem os membros inferiores firmes e alinhados e fazerem a rotação apenas do tronco de um lado para o outro

6. Na mesma posição, peça para que elas tragam as pontas dos dedos para dentro da região peitoral como um coração, abaixando a cabeça, e depois que expandam o peitoral abrindo os braços.
7. Também é interessante pedir para que elas circulem os ombros para frente e depois para trás, para cima e para baixo, liberando as tensões.
8. Por fim, peça para que elas façam movimentos de sim e não com a cabeça, e depois que façam a rotação do pescoço no sentido horário e anti-horário.
9. Após a sequência de exercícios, pergunte às participantes qual parte do corpo elas sentiram mais vitalidade e energia.

B) COCHICHO

Duração: 20 minutos

Use a caixa/aparelho de som para tocar uma música animada (Sugestão: [Mulher Brasileira, de Benito Di Paula](#))

Peça para que as mulheres andem pelos cantos da sala até que a facilitadora bata palmas. Este é o sinal para que se formem duplas.

Em duplas, oriente as mulheres para que conversem durante cinco minutos. A proposta é conversar sobre si mesmas, sobre a realidade de onde vivem, ou sobre um assunto que lhes chama a atenção no momento.

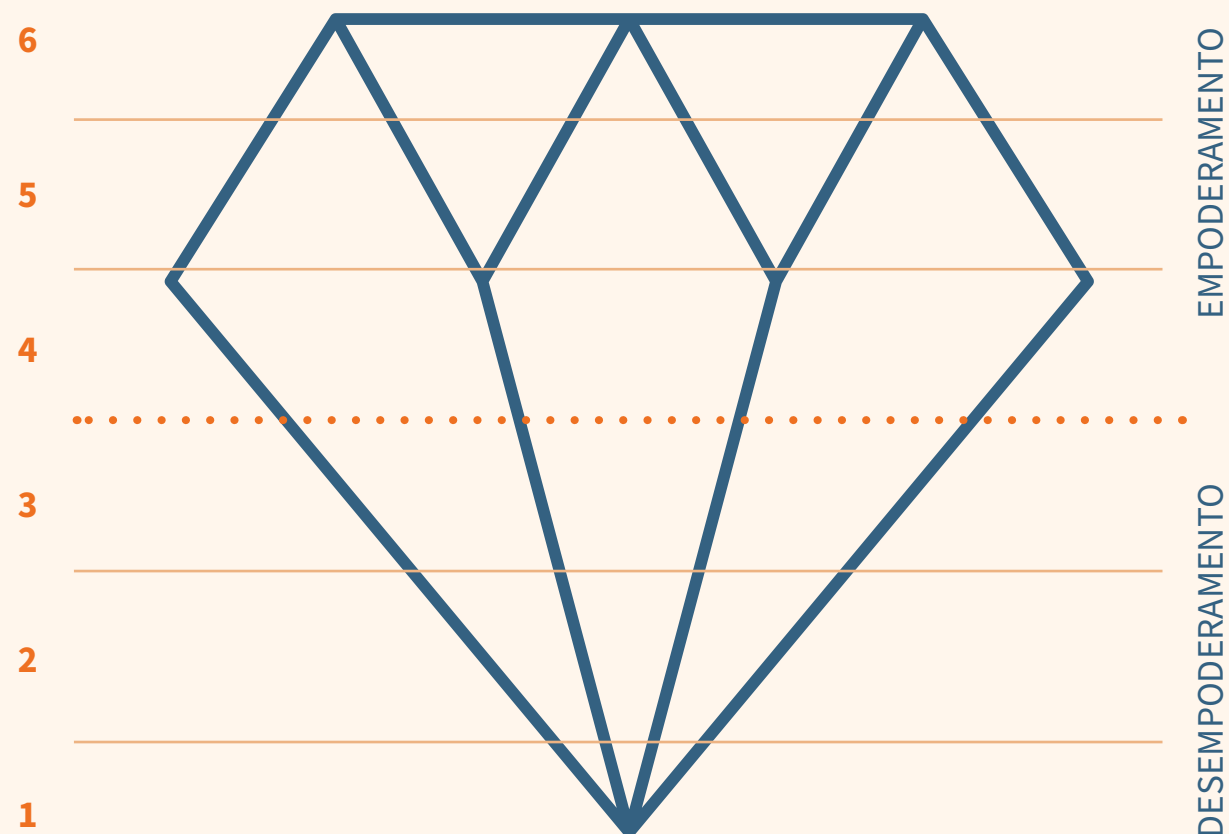
Depois, peça para que voltem a formar uma grande roda. Em seguida, cada uma apresenta ao coletivo a sua companheira de “cochicho” e não a si mesma. O objetivo é criarmos uma relação interpessoal para, no decorrer do curso, ficarmos menos tímidas e nos desenvolvermos de uma maneira agradável para todas. Nessa dinâmica identificamos ainda, durante o cochicho, o que temos em comum entre as participantes.



C) MAPEAMENTO DE EMPODERAMENTO

Duração: 30 minutos

1. Dê duas cartas ou post-its de uma determinada cor (por exemplo, verde claro) para cada participante.
2. Peça às participantes para escreverem ou desenharem um indicador sobre o empoderamento das mulheres em cada carta verde.
3. Em seguida, dê duas cartas de outra cor (por exemplo, branco) e peça para escreverem ou desenharem um indicador sobre o desempoderamento das mulheres em cada carta branca.
4. Peça às participantes para recolherem todos os cartões de uma determinada cor. Os cartões repetidos podem ser agrupados.
5. Desenhe uma forma de diamante no Flipchart, e empilhe todas as cartas sobre o empoderamento por cima e as cartas de desempoderamento na parte de baixo.
6. Peça às participantes para escreverem o seu nome com uma caneta no Flipchart, de forma que elas se classifiquem no diamante de empoderamento (com 6 níveis: 3 para desempoderamento e 3 para empoderamento) com base na sua avaliação sobre onde se encontram face aos indicadores.
7. Quando terminarem, peça para que elas expliquem o porquê dessa posição.



EMPREGABILIDADE

No terceiro trimestre de 2020, mais da metade das mulheres com 14 anos ou mais ficou fora do mercado de trabalho.

No Brasil, as desigualdades de gênero, classe e raça, agravadas pelos impactos econômicos e sociais da pandemia da COVID-19, fazem com que as mulheres negras e periféricas enfrentem os maiores desafios relacionados à empregabilidade, ao desemprego e à precarização do trabalho. No terceiro trimestre de 2020², mais da metade das mulheres com 14 anos ou mais ficou fora do mercado de trabalho. Isso significa que a taxa de participação³ das mulheres na força de trabalho do país ficou em apenas 45,8%, enquanto a dos homens ficou em 65,7% no mesmo período⁴. Já a taxa de desocupação, que representa o índice de desemprego, foi de 12,8% para os homens, 16,8% para as mulheres e 19,8% para as mulheres negras. A média, no período, foi de 14,6%, o que representa um aumento de 2,8% em relação ao mesmo período do ano anterior.⁵

De maneira geral, empregabilidade significa pensar nas possibilidades de se conseguir um emprego e se manter empregada(o)⁶. Contudo, os dados apresentados anteriormente referente à desigualdade entre homens e mulheres no acesso ao mercado de trabalho não podem ser justificados, necessariamente, com base na educação.

2 IBGE. Indicadores IBGE: Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (Pnad). Terceiro Trimestre 2020. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/2421/pnact_2020_3tri.pdf

3 A taxa de participação mostra a relação entre a população economicamente ativa (PEA) e a população total na mesma faixa etária. A população economicamente ativa inclui todas as pessoas que se encontram trabalhando formal ou informalmente, ou procurando trabalho.

4 Agência IBGE. Desemprego chega a 14,6% no terceiro trimestre, com alta em 10 estados. 2020. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29520-desemprego-chega-a-14-6-no-terceiro-trimestre-com-alta-em-10-estados>

5 IBGE. Indicadores IBGE: Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (Pnad). Terceiro Trimestre 2020. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/2421/pnact_2020_3tri.pdf

6 De Oliveira, Ramon. "Dicionário da Educação Profissional em Saúde". EPSJV – Fundação Oswaldo Cruz. 2009.

Pelo contrário, segundo o IBGE, as mulheres são, em geral, mais instruídas que os homens⁷. Porém, é importante ressaltar que, entre as mulheres, o acesso à educação se dá de maneira muito desigual: a taxa de frequência das mulheres negras no ensino superior é quase metade das mulheres brancas, e 30% menor que dos homens brancos, estando acima apenas dos homens negros⁸. Além disso, o fato das mulheres serem, em geral, mais escolarizadas que os homens, também não garante a elas maiores rendimentos. Na verdade, ainda hoje as mulheres recebem menos que os homens, mesmo desempenhando as mesmas funções. A sobrecarga com o cuidado de pessoas e o trabalho doméstico

não remunerado, e a alta presença das mulheres negras em modalidades informais de trabalho são alguns dos motivos que sustentam essa desigualdade.

Sendo assim, neste módulo iremos abordar alguns debates indispensáveis para apoiar o empoderamento econômico e a autonomia financeira das mulheres, como: problematizar a divisão sexual do trabalho; conhecer os marcos históricos das mulheres no mercado de trabalho; compreender os direitos trabalhistas e os formatos de contrato; identificar habilidades pessoais e profissionais das participantes; entender os possíveis caminhos para a fortalecer a qualificação educacional das participantes; e desenvolver estratégias para a busca de emprego.



7 IBGE. Estatísticas de gênero. Indicadores sociais das mulheres no Brasil. 2ª edição. 2021. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101784_informativo.pdf

8 IBGE Educa. Indicadores sociais das mulheres no Brasil. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/materias-especiais/20453-estatisticas-de-genero-indicadores-sociais-das-mulheres-no-brasil.html#subtitulo-1>

ENCONTRO 2: EMPODERAMENTO ECONÔMICO DAS MULHERES

OBJETIVOS:

- Refletir sobre o problema da divisão sexual do trabalho;
- Entender o que é o empoderamento econômico de mulheres e porquê é importante.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Bamboles
- Caixa de Som
- Cartolina
- Caneta Pilot Permanente

NOTAS:

- Nós mulheres produzimos riqueza não monetária que redistribuímos diretamente (sem passar pelo sistema financeiro formal): desde pequenas, as mulheres dedicam uma grande parte de seu tempo para a satisfação das necessidades da sociedade, dos membros de suas famílias e de suas comunidades.

- A **divisão sexual do trabalho** diz sobre o que são os trabalhos de mulheres e o que são os trabalhos de homens e hierarquiza esses trabalhos, dizendo que os trabalhos de homens valem mais do que os trabalhos de mulheres.
- Além disso, em quase todo o mundo, as mulheres são as principais responsáveis pelo chamado **trabalho reprodutivo**: de cuidado das crianças, da casa, dos maridos, de familiares doentes e idosos. Em sua busca por autonomia econômica, as mulheres acabam tendo de administrar seu tempo e disponibilidade entre o trabalho reprodutivo de cuidado e o trabalho remunerado. Por isso, muitas vezes, elas se vêem limitadas a empregos de jornada parcial ou trabalhos informais que lhes permitem ir buscar as crianças na escola, levá-las ao médico, etc.
- No Brasil, o trabalho doméstico possui um perfil marcado predominantemente por mulheres (92,3%), afrodescendentes e de baixa escolaridade. Em 2015, das 6,2 milhões de pessoas que trabalhavam com serviço doméstico (exemplos de serviço doméstico: pessoas empregadas domésticas, cuidadoras de idosos, babás de crianças e adolescentes, cozinheiras, porteiras, governantas, etc), 5,7 milhões eram mulheres. Dessas, 3,7 milhões eram negras e 2 milhões eram brancas. Mulheres brancas possuíam em média

6,9 anos de estudo, enquanto, no caso das afrodescendentes, a média era de 6,6 anos⁹

- O que as mulheres negras compartilham entre si não é apenas as consequências desta divisão sexual do trabalho mas, muitas vezes, a divisão racial do trabalho também é determinante. O cuidado é socialmente visto como uma tarefa das mulheres. Contudo, no contexto em que vivemos, é muito mais uma tarefa das mulheres negras. Essa realidade tem suas origens no período da escravidão, quando as mulheres africanas escravizadas eram obrigadas a cuidar das sinhás e suas crianças, limpar a casa, cozinhar, lavar, passar roupas, etc. É uma divisão de trabalho fortemente marcada pela raça e pelo gênero.
- Até mesmo se observamos as mulheres com nível superior, elas estão em postos de trabalho menos valorizados, **geralmente nas profissões dos cuidados, como na área da saúde e educação**.
- Além disso, muitas vezes as meninas que trabalham possuem empregos informais, desprotegidos e vulneráveis. A maioria dos trabalhos que as meninas e as jovens mulheres realizam é invisível e subvalorizada. Em geral, elas são responsáveis pelo trabalho doméstico e relacionado ao cuidado, nas suas casas e nas casas de outras pessoas, exercendo jornadas de trabalho duplas e, muitas vezes, sem remuneração.
- Existem casos também de mulheres que trabalham a vida inteira com uma determinada família até envelhecerem e, no momento em que mais precisam de apoio e cuidados, são dispensadas. Essas mulheres, em muitos casos, ouviram que são “como se fosse da família” e dedicaram suas vidas aos cuidados e bem-estar da família de seus contratantes.
- Outro ponto que merece atenção é o etarismo, que significa o preconceito ou discriminação em relação a idade. Muitas mulheres, principalmente após os 50 anos, enfrentam esse tipo de discriminação, sendo consideradas velhas para atuar no mercado de trabalho e, muitas vezes, desatualizadas e desconectadas com a tecnologia. Por outro lado, existe também o etarismo direcionado a pessoas jovens, como por exemplo, quando uma pessoa é considerada jovem demais para ocupar cargos de chefia ou liderança. Mulheres jovens também são atingidas por esse tipo de discriminação.
- Apesar de a violência afetar mulheres adultas, jovens e meninas, independentemente de localização geográfica, nível de renda ou status social, mulheres sem autonomia financeira são mais vulneráveis a sofrerem e permanecerem em uma situação de violência doméstica. Quando as mulheres têm uma profissão ou fonte de renda que garanta seu sustento, elas tendem a se sentir mais seguras para romper com o agressor.

⁹ BBC News Brasil. O que faz o Brasil ter a maior população de domésticas do mundo. 2018. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-43120953>

- Nesse sentido, o empoderamento econômico das meninas e mulheres é essencial para alcançar a equidade de gênero, que consiste na promoção da equidade de direitos e deveres entre pessoas de diferentes gêneros.
- Para as mulheres, o empoderamento econômico é condição primordial para que possam construir uma vida de autonomia plena, em especial as mulheres negras, que são as principais vítimas da desigualdade econômica.
- Autonomia econômica das mulheres se refere à capacidade das mulheres de serem provedoras de seu próprio sustento, assim como das pessoas que delas dependem, e decidir qual é a melhor forma de fazê-lo. Nesse sentido, autonomia econômica é mais que autonomia financeira, já que também inclui o acesso à previdência e serviços públicos.

REFERÊNCIAS E MATERIAIS DE APOIO

PUBLICAÇÃO | Mulheres no mercado de trabalho brasileiro: velhas desigualdades e mais precarização

INFOGRÁFICO | Inserção das Mulheres no Mercado de Trabalho

PUBLICAÇÃO | Trabalho, tempo e vida das mulheres

PUBLICAÇÃO | Olhares feministas sobre a economia política e o mundo do trabalho

PUBLICAÇÃO | Desigualdades Sociais por Cor ou Raça no Brasil

PUBLICAÇÃO | Gênero e Autonomia Econômica para as Mulheres

PUBLICAÇÃO | O que é Igualdade de gêneros – Portal Juntas**PUBLICAÇÃO | Conheça o etarismo e como ele deve ser combatido para um melhor mercado de trabalho/**

PARA COMPARTILHAR:

VIDEO | Mulheres Invisíveis

VÍDEO | Acorda, Raimundo

VÍDEO | Mulheres e o Mundo do Trabalho

ATIVIDADES

A) QUEBRA-GELO: MOSTRE O SEU JOGO DE CINTURA: NÃO DEIXE O BAMBOLÊ CAIR!

Duração: 10 minutos

- Nessa atividade, cada participante terá um bambolê e deverá dançar com o elemento ao som de uma música animada, para aquecer e despertar o corpo (Sugestão: **Pra Matar Preconceito Eu Renasci, de Manu da Cuíca / Raul DiCaprio**).
- Após a dança com os bambolês, peça para que as participantes indiquem as situações do dia-a-dia em que as mulheres precisam usar seu jogo de cintura.

B) DIVISÃO SEXUAL DO TRABALHO

Duração: 25 minutos

- Peça para que as mulheres se levantem e reproduzam corporalmente (com mímica) como é um dia na sua vida. Peça para que todas, ao mesmo tempo, façam

isso durante 5 minutos.

Outra opção é pedir para que elas façam isso em duplas.

- Explique que a ideia da atividade é que, através da mímica, elas compartilhem um pouco sobre as suas rotinas (incluindo a hora que acordam e vão dormir, as atividades que fazem ao longo do dia, o tempo destinado para cada uma delas, etc).
- Em seguida, inicie uma roda de conversa pedindo para que uma ou duas voluntárias compartilhem com o grupo o que representaram corporalmente. Continue a roda de conversa fazendo perguntas como:
 - Essas atividades domésticas e de cuidado (feitas na própria casa) são consideradas trabalho?
 - Vocês são remuneradas por essas atividades?
 - Se vocês não fizessem essas atividades na casa de vocês, quem faria?
 - Por que, em geral, essas atividades são realizadas pelas mulheres?
 - Se vocês não tivessem que realizar todos esses trabalhos, o que vocês gostariam de fazer nesse tempo?
 - E os trabalhos domésticos e de cuidados remunerados, normalmente são feitos por mulheres brancas ou negras? Por que vocês acham que isso acontece?

Encerre a roda de conversa fazendo uma breve explicação sobre a divisão sexual do trabalho, ressaltando que trabalhos domésticos e de cuidados são impostos às mulheres, são menos valorizados, e são

chamados de trabalhos reprodutivos (de reprodução da vida).

C) EMPODERAMENTO ECONÔMICO

Duração: 20 minutos

- Para a próxima atividade, escreva em um cartaz a palavra “empoderamento” e faça uma chuva de ideias perguntando às participantes o que elas acham que esse termo significa. Anote no cartaz tudo o que for falado.
- Em seguida, complete com “econômico” formando “Empoderamento Econômico” e faça uma chuva de ideias sobre o que é e a importância disso.
- Depois, inicie uma roda de conversa a partir das seguintes perguntas:
 - Vocês já haviam pensado sobre o empoderamento econômico das mulheres?
 - Como vocês definiriam o empoderamento econômico?
 - Vocês acham que é importante a mulher poder ganhar e administrar seu dinheiro? Por quê?
 - Por que vocês acham que muitas mulheres não possuem autonomia financeira? O que a falta de autonomia financeira pode causar na vida dessas mulheres?
 - Vocês acham que existe alguma relação entre violência doméstica e poder econômico? Qual?
 - Impedir a mulher de trabalhar ou controlar seu acesso aos recursos financeiros é uma forma de violência? Por quê?



ENCONTRO 3: MARCOS E DADOS

OBJETIVOS:

- Apresentar os marcos históricos das mulheres no trabalho e dados sobre a participação das mulheres no trabalho.

Duração: 60 minutos

Materiais:

- Caixa de som
- Barbante
- Tartaruga
- Papel pardo
- Cartolina

NOTAS:

- Segundo dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT), em 2007, considerando a média mundial das pessoas em idade para trabalhar, apenas 49,1% das mulheres estavam empregadas frente a 74,3% dos homens.

- A relação emprego-população de mulheres varia nas sub-regiões do mundo: é mais alta na Ásia Oriental (65,2%) e África Subsaariana (56,9%) e mais baixa na África do Norte e Oriente Médio (28,1%). A OIT considera mulheres empregadas aquelas que realizaram algum trabalho – pelo menos uma hora durante o período de referência especificado – por um salário (trabalho remunerado) ou por algum outro tipo de lucro ou benefício familiar.

REFERÊNCIAS E MATERIAIS DE APOIO

PUBLICAÇÃO | Mulheres Negras no Mercado de Trabalho Brasileiro: Um Balanço das Políticas Públicas

PUBLICAÇÃO | Participação das mulheres no mercado de trabalho e a menor em 30 anos

ATIVIDADES

A) QUEBRA GELO: CAMINHADA DANÇANTE

Duração: 10 minutos

1. Inicie com uma música animada (Sugestão: **Oração ao Tempo**/ Intérprete: Rita Bennedito).
2. Peça para as participantes caminharem pela sala realizando os movimentos sugeridos pela facilitadora (por exemplo, caminhar em câmera lenta, caminhar como se estivesse atrasada para pegar o ônibus, caminhar na ponta dos pés, caminhar esquisito, caminhar de acordo com o que está sentindo, caminhar de costas, caminhar alegre, caminhar em círculos, caminhar ocupando os espaços livres da sala, etc).
3. Após a atividade, reflita com o grupo sobre a contribuição do tempo em nossas trajetórias e provoque as participantes a pensar em que atividades elas gostam ou gostariam de dedicar seu tempo.

B) LINHA DO TEMPO

Duração: 20 minutos

1. Faça círculos de diferentes tamanhos com um barbante e disponha-os em um canto da sala, no chão. Peça para que, uma participante por vez, tente arremessar uma tartaruga no círculo. Conforme a pessoa acertar, ela recebe uma foto/imagem (ver anexo 1).
2. Em seguida, apresente a linha do tempo (também no anexo 1) colada em uma

parede ou no chão, de forma bem visível a todo mundo. Peça para que, individual ou coletivamente, cada uma posicione sua foto em um dos marcos da linha do tempo.

3. Quando todas tiverem posicionado as suas fotos, passe uma por uma vendo se estão no lugar correto, explicando o que é aquela imagem e marco. Durante esse momento, faça primeiramente perguntas sobre se as mulheres sabiam desse fato, qual é a sua importância, etc.

C) QUIZ

Duração: 30 minutos

1. Divida as mulheres em dois ou três grupos, de acordo com o número de participantes.
2. Explique que a atividade será um quiz (ver anexo 2) e que você irá ler uma pergunta, apresentar as opções e o grupo deve dizer a resposta.
3. Se possível, leve escrito em uma cartolina as opções de cada uma das questões, para que fique bem visual ou imprima algumas cópias do quiz para que as participantes possam melhor acompanhar a atividade.
4. Quando terminar, faça uma roda de conversa com perguntas como:
 - Vocês já conheciam algum desses dados? Quais deles vocês conheciam?
 - Qual chamou mais atenção de vocês? Por que?
 - O que esses dados nos mostram?

ENCONTRO 4: DIREITOS TRABALHISTAS

OBJETIVOS:

- Apresentar alguns dos direitos trabalhistas;
- Promover reflexão sobre direitos e formas de trabalho atuais (trabalho formal e informal).

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Televisão ou projetor
- Cartolina

NOTAS

- **A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT)** foi criada a partir da necessidade de regulamentar algumas categorias profissionais mais específicas e com ela, foram legalizadas as jornadas de trabalho, as condições, os benefícios e os direitos de ambas as partes (pessoa que emprega e pessoa que é empregada).
- Em 2015, foi aprovada uma proposta de emenda constitucional (PEC) que ficou conhecida como **“PEC das Domésticas”** que ampliava os direitos trabalhistas das pessoas empregadas domésticas.
- Com isso, os direitos das pessoas trabalhadoras domésticas de todo o país foram igualados às demais conquistas inseridas na CLT. Portanto, jornada máxima de 44 horas semanais, garantia do salário mínimo e pagamento do 13º salário passaram a fazer parte dos direitos das pessoas trabalhadoras domésticas, babás e demais profissionais que atuam dentro das residências.
- Segundo a Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílio (Pnad) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 6,3 milhões de brasileiras/os trabalham em atividades domésticas. Do total, apenas 1,5 milhão está registrada com carteira assinada e 2,5 milhões atuam como diarista, sem vínculo empregatício. O desafio agora é fazer com que os direitos conquistados sejam respeitados¹⁰.
- Em 2016, aconteceu nas redes sociais, especialmente no Facebook, a campanha #EuEmpregadaDoméstica, que relatava os abusos sofridos por empregadas domésticas em seus locais de trabalho. A criadora da campanha, Preta Rara, é uma mulher negra, rapper e ativista, que trabalhou dos 19 aos 25 anos nesta profissão e pensou na importância de tornar visível histórias semelhantes à sua.

- Já o/a **Microempreendedor/a Individual (MEI)** é a/o pequena/o empresária/o que atende às seguintes condições: tenha faturamento limitado a R\$ 81.000,00 por ano; que não participe como sócio, administrador ou titular de outra empresa; contrate no máximo um empregado; e exerça uma das atividades econômicas previstas no formato MEI.
- O registro de **MEI** foi criado para enquadrar profissionais que exerciam suas atividades profissionais na informalidade. Com a criação da modalidade, uma série de profissionais puderam se formalizar e ter acesso a inúmeros benefícios, como aposentadoria, licença-maternidade, e financiamento.
- Porém, especialmente depois da Reforma Trabalhista (2017), muitas empresas têm optado por contratar pessoas funcionárias através de MEI para reduzir suas despesas.

REFERÊNCIAS E MATERIAIS DE APOIO

VÍDEO | Colcha de Retalhos

PUBLICAÇÃO | Trabalho Doméstico: Direitos e Deveres

ARTIGO | Sim, mulheres precisam de leis trabalhistas específicas

PUBLICAÇÃO | Mulheres Trabalhadoras Vida e Direitos

RELATOS ABUSIVOS DE VAGAS DE EMPREGADAS DOMÉSTICAS:

PUBLICAÇÃO | Adriana Sant’Anna gera polêmica ao reclamar do valor de empregada doméstica

PUBLICAÇÃO | Vaga para governanta anunciada em site de emprego exige imunização com vacina Pfizer

PUBLICAÇÃO | Babá pula de prédio e sofre fraturas

ATIVIDADES

A) INTRODUÇÃO

Duração: 30 minutos

1. Exiba o curta sobre Dona Zica, mulher negra, moradora de Vila Aliança, que organizou o primeiro sindicato das domésticas no Rio de Janeiro.
2. Em seguida, compartilhe a entrevista com Paulo Lima, o Galo, líder dos entregadores antifascistas, que critica a precarização do trabalho e a omissão dos veículos de imprensa.

VÍDEO | Dona Zica: Eu acredito na luta

VÍDEO | Entregador Antifascista

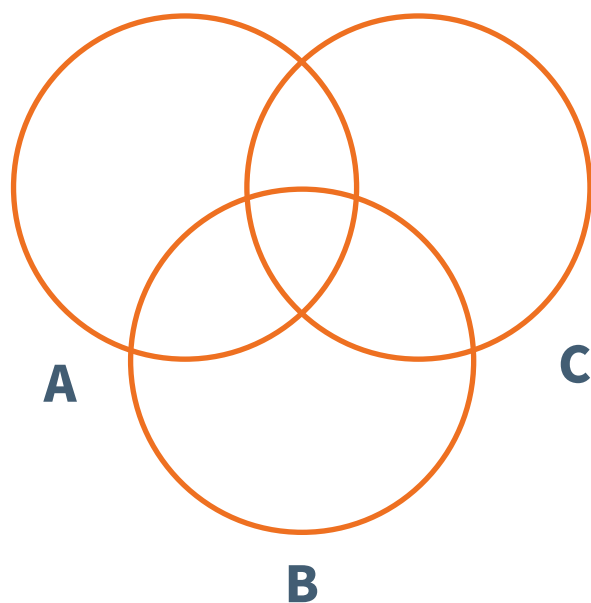
¹⁰ Brasil de Fato. PEC das Domésticas completa seis anos; patrões não respeitam a lei. 2019. Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2019/04/27/pec-das-domesticas-completa-seis-anos-patroes-nao-respeitam-a-lei#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Pesquisa,como%20diarista%2C%20sem%20v%C3%ADnculo%20empregat%C3%ADcio>.



B) NOSSOS DIREITOS

Duração: 20 minutos

1. Apresente a charge abaixo para as participantes. Leia alto e descreva a imagem, e em seguida passe a imagem para que todas vejam. Pergunte para as mulheres o que elas identificam nessa imagem e o que elas acham disso, provocando uma breve discussão.



2. Em uma cartolina grande, faça três círculos com interseções entre eles (conforme imagem abaixo) e escreva “Microempreendedora individual (MEI)”, “CLT” e “PEC das Empregadas Domésticas”. Explique brevemente o que significa cada um deles, mas sem entrar em muitos detalhes.

3. Divida o grupo em três subgrupos e para cada subgrupo, entregue uma lista de direitos (ver anexo 3).
4. Peça para que, durante 10 minutos, cada grupo discuta onde aquele direito se encaixa.
5. Em seguida, peça para que cada grupo cole os direitos aonde acha que deva ficar. Ao final desse momento, corrija o que foi feito de forma coletiva, explicando onde cada item deveria estar.
6. Em seguida, faça uma breve roda de conversa com perguntas como as abaixo:
 - Qual é a importância de ter esses direitos garantidos por lei?
 - Mesmo estando na lei, eles são sempre respeitados?
 - O que podemos fazer para tentar evitar que esses direitos sejam desrespeitados? (Citar, por exemplo, a Delegacia Regional do Trabalho, o Sindicato das Empregadas Domésticas (ou o sindicato específico da categoria em questão) e a Justiça do Trabalho).
 - Qual é a diferença entre ser MEI e ter a carteira assinada?
 - Quais são os maiores problemas que as mulheres enfrentam no trabalho?





ENCONTRO 5: HABILIDADES PESSOAIS E TÉCNICAS

OBJETIVOS:

- Refletir sobre as habilidades e conhecimentos formais e não formais que as participantes já possuem;
- Identificar quais são as habilidades/ conhecimentos necessários para diferentes trabalhos.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Fitas coloridas
- Caixa de som

NOTAS:

- As habilidades para a vida são um conjunto de atitudes e comportamentos que todas e todos nós possuímos, em maior ou menor grau.

- As habilidades técnicas são capacidades desenvolvidas através do conhecimento e das experiências, para realizar determinadas tarefas. Em outras palavras, a habilidade técnica de uma pessoa é adquirida através da aprendizagem, capacitação e/ou experiência e ajuda a realizar uma ou mais tarefas e atividades de modo satisfatório.
- Conhecimento formal é tudo aquilo que uma pessoa aprende dentro de sistemas de ensino formais como escola, universidade, cursos e treinamentos, por exemplo.
- Já o conhecimento informal é tudo o que você aprende por outros meios, ou seja, através das suas experiências de vida e/ou ensinados por um meio não formal, como por exemplo, uma receita de bolo ensinada pela sua avó.

ATIVIDADES:

A) QUEBRA-GELO: ACOLHENDO A CRIANÇA QUE VIVE DENTRO DE NÓS.

Coloque um álbum dançante para tocar (Sugestão: **Ciranda de Ritmos de Lia de Itamaracá**).

1. Entregue fitas coloridas para as participantes e peça para as mulheres dançarem com as fitas para aquecer o corpo e trazer a memória da cultura popular.
2. Após a dança, faça o exercício junto às participantes de lembrar as brincadeiras e memórias de infância preferidas delas.

B) CONHECIMENTO FORMAL E INFORMAL

Duração: 20 minutos

1. Espalhe fotos de diferentes profissões pelo chão da sala e peça para que cada participante escolha uma imagem (ver anexo 4).
2. Em seguida, divida as mulheres em trios. Peça para que, em cada grupo, elas olhem para as fotos que têm e pensem nas questões abaixo. Peça para que uma pessoa fique responsável por sistematizar o que foi falado:
 - Quais habilidades a pessoa precisa ter para exercer aquela profissão?
 - Quais conhecimentos formais ou informais a pessoa precisa ter para exercer a profissão?

3. Depois de 10 minutos, peça para que uma pessoa de cada grupo apresente o que foi falado, mostrando as fotos das profissões. Diga que, quem quiser, poderá complementar ou fazer perguntas para o grupo.

C) AUTO REFLEXÃO

Duração: 30 minutos

1. Pergunte para o grupo se elas já ouviram falar da Carolina Maria de Jesus. Caso alguém a conheça, peça para a pessoa compartilhar o que sabe.
2. Explique quem foi Carolina Maria de Jesus. Faça uma breve fala dizendo que, apesar de não ter estudos formais, ela foi uma grande escritora pois tinha habilidades e conhecimentos não formais para isso. Caso tenha o livro, circule-o pela sala para que as participantes possam folhear e conhecer a obra.
3. Entregue uma folha e material para escrita e/ou desenho para as mulheres. Peça para que, individualmente, elas reflitam sobre suas habilidades e conhecimentos formais ou não formais e que, quem quiser, escreva ou desenhe o que pensou.
4. Depois do tempo determinado, pergunte se uma ou duas voluntárias gostaria de compartilhar o que fez.

Em seguida, faça uma roda de conversa a partir das seguintes perguntas orientadoras:

- Vocês valorizam os conhecimentos e habilidades que identificam em si mesmas? Por que?

- O que é mais valorizado na nossa sociedade: os conhecimentos formais ou informais? Por que?
- Quais outros conhecimentos, saberes ou habilidades vocês gostariam de desenvolver? Por que?
- Em geral, os trabalhos domésticos e de cuidados são conhecimentos formais ou informais?

CAROLINA MARIA DE JESUS - ESCRITORA

Carolina Maria de Jesus nasceu em Sacramento, cidade do Estado de Minas Gerais, no ano de 1914. Após a morte da mãe, em 1937, mudou-se para São Paulo e foi morar na favela do Canindé. Trabalhou como catadora de recicláveis e passou a retratar sua dura realidade nos cadernos e folhas de papel que encontrava, transformando o material em diários. Carolina estudou apenas até o segundo ano do Ensino Fundamental, mas tinha paixão pela escrita e leitura. Ela frequentava bibliotecas públicas quando era possível e, dessa forma, se inspirava para escrever sobre o seu cotidiano na favela.

Ao encontrar com o jornalista Audálio Dantas, em 1958, que fazia uma matéria sobre a favela do Canindé, mostrou seus escritos e, dois anos depois, seus diários foram publicados no livro “Quarto de despejo - Diário de uma favelada”. O livro vendeu 10 mil cópias em quatro dias e 100 mil cópias em um mês. Sua obra foi traduzida para 16 idiomas e vendida em 40 países.

TRECHO DO LIVRO:

“Escrevo a miséria e a vida infausta dos favelados. Eu era revoltada, não acreditava em ninguém. Odiava os políticos e os patrões, porque o meu sonho era escrever e o pobre não pode ter ideal nobre. Eu sabia que ia angariar inimigos, porque ninguém está habituado a esse tipo de literatura. Seja o que Deus quiser. Eu escrevi a realidade.”

Imagem: IMS/Acervo UH/Folhapress



CONHECIMENTOS ANCESTRAIS

Conhecimentos informais, oriundos da cultura popular, principalmente de povos indígenas e africanos, tendem a desaparecer devido ao preconceito e ao racismo enraizados em nossa sociedade. Não podemos esquecer dos conhecimentos ancestrais difundidos por benzedeiros, rezadeiras, ialorixás, zeladores de santo, pajés, dentre outros, que compartilharam seus saberes sobre ervas, xaropes e remédios caseiros e naturais. Conhecimentos que desaparecem pela desvalorização da cultura popular considerada informal.



ENCONTRO 6: QUALIFICAÇÃO EDUCACIONAL

OBJETIVOS:

- Explorar a importância da educação ao longo da vida;
- Discutir algumas habilidades que podemos aprender através da educação;
- Oferecer ferramentas para que as mulheres possam planejar sua trajetória educacional.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Tartaruga
- Caixa de som

NOTAS:

- Apresente às participantes os níveis de escolaridade da educação formal, que é aquela regulamentada pelo Ministério da Educação: Educação Básica, formada pela Educação Infantil,

Ensino Fundamental e Ensino Médio (que pode ser regular ou técnico); e Educação Superior, composta de Graduação, Pós-graduação, Mestrado, Doutorado e Pós-doutorado.

- Apresente também as formas de conclusão do Ensino Fundamental e Médio: EJA (Educação de Jovens e Adultos) e Encceja (Exame Nacional para Certificação de Competências de Jovens e Adultos). É importante falar também das formas de acesso à universidade: ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio), PROUNI (Programa Universidade para Todos) e vestibular.
- Além disso, apresente também o conceito de educação informal, que é a educação que não é institucionalizada, aprendida através da família, comunidade, projetos sociais, cursos livres presenciais ou online, e que também exerce grande influência na formação dos indivíduos.



ENSINO SUPERIOR NO BRASIL:

O Ensino Superior no Brasil é oferecido por universidades, centros universitários, faculdades, institutos superiores e centros de educação tecnológica. Existem três tipos de graduação: Bacharelado, Licenciatura e Formação Tecnológica. Os cursos de pós-graduação são divididos entre lato sensu (especializações e MBAs) e strictu sensu (Mestrados e Doutorados). Além da forma presencial, ainda é possível formar-se por ensino à distância (EAD).

FORMAS DE ACESSO: A pessoa interessada em estudar nas instituições brasileiras de Ensino Superior tem diversas formas de acessá-las:

- 1. VESTIBULAR:** é o modo mais tradicional e testa os conhecimentos da/o estudante nas disciplinas cursadas no Ensino Médio. Pode ser aplicado pela própria universidade ou por instituições especializadas.

- 2. EXAME NACIONAL DE ENSINO MÉDIO (ENEM):** utilizado por diversas universidades, traz questões objetivas sobre o conteúdo aprendido no Ensino Médio e uma redação. Mais informações: <http://enem.inep.gov.br/>.

- 3. SISU (Sistema de Seleção Unificada):** é um programa do governo federal, criado em 2010, que seleciona estudantes para instituições federais e estaduais de Ensino Superior de forma unificada entre todos os estados.

PROGRAMAS E AÇÕES: Alguns programas facilitam o acesso de estudantes e professoras/res à Educação Superior. Alguns deles são:

- 1. FIES:** O objetivo do Fundo de Financiamento ao Estudante do Ensino Superior (Fies) é financiar a graduação na Educação Superior de estudantes

que não têm condições de arcar com os custos de sua formação. Para candidatar-se ao Fies, as/os estudantes devem estar regularmente matriculados em instituições pagas, cadastradas no programa e com avaliação positiva nos processos do Ministério da Educação (MEC). Mais informações:

<https://fiesselecaoaluno.mec.gov.br/usuario-login>

- 2. PROUNI:** O Programa Universidade para Todos foi criado em 2004. Sua finalidade é conceder bolsas de estudos integrais e parciais a estudantes de cursos de graduação e de cursos sequenciais de formação específica, sempre em instituições privadas de Educação Superior. Mais informações: <https://acessounico.mec.gov.br/>.
- 3. Lei de Cotas (12.711/2012):** Determina que 50% das vagas dos cursos de graduação no país sejam reservadas para estudantes de escolas públicas. Metade destas vagas é destinada para pessoas que recebem até 1,5 salários mínimos, e a distribuição é feita de acordo com a proporção de pessoas com deficiência, negras e indígenas no Estado¹¹. Essa lei foi responsável pelo aumento da diversidade nas instituições universitárias do país e tem sido um importante instrumento de reparação histórica. A Lei de Cotas gerou um significativo impacto em diversas famílias brasileiras que finalmente tiveram um membro chegando pela primeira vez ao nível universitário.

PARA COMPARTILHAR:

Podcast: Mano Brown recebe Sueli Carneiro | Mano a Mano

¹¹ Portal MEC. Entenda as cotas para quem estudou todo o ensino médio em escolas públicas. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/cotas/perguntas-frequentes.html>



ATIVIDADES:

A) QUEBRA-GELO: BATATA - QUENTE

Duração: 10 minutos

1. Peça para as participantes dançarem em roda, passando uma tartaruga entre si, enquanto toca um samba (Sugestão: [O Pequeno Burguês, de Martinho da Vila](#)).
2. Quando a facilitadora, que estará fora da roda e de costas para o grupo, disser “queimou”, a participante que estiver com a “batata” na mão, sai da roda e passa a ocupar o lugar da facilitadora.
3. A brincadeira vai assim até o fim da música e quem não se queimar será a campeã.

B) INTERPRETAÇÃO

Duração: 30 minutos

1. Divida o grupo em até 4 subgrupos.
2. Apresente para as participantes o percurso da educação formal (ver anexo 5) e entregue um para cada grupo.

3. Fale que, nos subgrupos, elas deverão criar uma personagem e pensar em sua trajetória de vida na educação formal.
4. Explique ainda que, na própria folha, elas poderão desenhar esse percurso e pensar/escrever:
 - Quem é essa mulher (idade, cor/raça, onde mora, trabalha)?
 - Quais desafios ela encontrou em cada etapa que percorreu?
 - O que ela conquistou?
5. Depois de passar o tempo combinado, peça para que cada grupo apresente a sua personagem.

C) INFORMAÇÃO

Duração: 20 minutos

1. Faça uma breve apresentação de cada uma das etapas da educação formal e os passos necessários para ingressar nos diferentes níveis. Esteja preparada para responder dúvidas e orientar as mulheres, caso necessário.
2. Apresente também oportunidades de cursos profissionalizantes gratuitos.

EMPREENDEDORISMO

As mulheres negras foram as primeiras pessoas a empreender no Brasil, adotando diversas formas de trabalho (como as quitandeiras, por exemplo) para sobreviver no período pré e pós-abolição.

Segundo o Global Entrepreneurship Monitor (GEM), 88% das pessoas empreendedoras afirmam que suas motivações para empreender surgiram da falta de acesso a outras formas de emprego. Diante da série de desvantagens enfrentadas pelas mulheres no Brasil no âmbito da empregabilidade, conforme visto no módulo anterior, não é uma mera coincidência que a maioria das pessoas que decidem abrir seu próprio negócio (formal ou informal) motivadas pela necessidade de renda são as mulheres, em especial, as mulheres negras¹⁴.

Essa realidade não é de hoje. Na verdade, as mulheres negras foram as primeiras pessoas a empreender no Brasil, adotando diversas formas de trabalho (como as quitandeiras, por exemplo) para sobreviver no período pré e pós-abolição¹⁵. De acordo com o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE) “o empreendedorismo por necessidade é mais forte entre as mulheres negras (49%) que entre as brancas (35%)”, e as empreendedoras negras ganham metade das brancas e 42% do rendimento médio dos homens empreendedores¹⁶.

Dessa forma, destacamos que o apoio ao empreendedorismo das mulheres no Brasil deve passar, fundamentalmente, pelo enfrentamento às desigualdades estruturais que permeia este campo, para que seu empreendimento seja um meio efetivo de as mulheres desenvolverem autonomia econômica, tenha sustentabilidade, e seja de fato benéfico para elas, minimizando todos os possíveis riscos.

14 SEBRAE. “Empreendedoras negras ganham menos, são menos escolarizadas e a maioria está na informalidade”. 2019. Disponível em: < <https://www.sebrae.com.br/sites/asn/uf/NA/mulheres-negras-sao-metade-das-empreendedoras-brasileiras,5b8e4102eebcd610VgnVCM1000004c00210a RCRD>>

15 Machado, Lilian Sampaio Souza. “Empreendedorismo Feminino: Mulheres Negras Pioneiras no Brasil”. Simpósio de Iniciação Científica – FMU. 2017.

16 SEBRAE. “Empreendedoras negras ganham menos, são menos escolarizadas e a maioria está na informalidade”. 2019. Disponível em: < <https://www.sebrae.com.br/sites/asn/uf/NA/mulheres-negras-sao-metade-das-empreendedoras-brasileiras,5b8e4102eebcd610VgnVCM1000004c00210a RCD>>

Uma estratégia desenvolvida, neste cenário, por empreendedoras e empreendedores negros para enfrentar a vulnerabilidade social e econômica do povo negro é a criação do **Afroempreendedorismo**, que pode ser definido como uma rede de negócios liderados por pessoas autodeclaradas pretas ou pardas, de acordo com a classificação do IBGE. Já as **afroempreendedoras** são pessoas negras que desenvolvem seu próprio negócio - seja de produtos ou de serviços - que valorizam a identidade africana e /ou afro-brasileira.

Neste módulo iremos conhecer uma série de ferramentas e estratégias para fortalecer aquelas mulheres que já possuem ou desejam começar um negócio como fonte de renda e fortalecimento da sua autonomia econômica.



ENCONTRO 8: INTRODUÇÃO, ANÁLISE DE RISCO E PLANO DE NEGÓCIOS

OBJETIVOS:

- Introduzir o tema do empreendedorismo;
- As participantes entenderão mais sobre os riscos enfrentados pelas pequenas empresas e como analisar esses riscos;
- Elas também aprenderão sobre como realizar uma análise de riscos e benefícios para decidir se devem ou não seguir com suas próprias ideias comerciais.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Lápis preto
- Lápis de cor
- Folhas de papel branco tipo A4
- Caixa de som

NOTAS:

- Quando uma pessoa se dedica a empreender, uma das primeiras ações a se fazer é a análise de risco, ou seja, identificar as situações em que há alguma chance de que as coisas possam correr mal. Os riscos podem estar relacionados à questões financeiras, políticas, territoriais, de gênero, entre outros. Um exemplo de risco é quando

uma empresária gasta dinheiro em seus negócios sem a certeza de que irá lucrar com esse dinheiro investido.

REFERÊNCIAS E MATERIAIS DE APOIO

ARTIGO | Empreendedorismo Feminino Mulheres Negras Pioneiras No Brasil

ARTIGO | Empreendedoras negras ganham menos, são menos escolarizadas e a maioria está na informalidade

ARTIGO | O empreendedorismo de sobrevivência escancarado pelas desigualdades

ARTIGO | Empreendedorismo, interações e integração: ter seu próprio negócio também é ampliar suas conexões com o mundo!

ATIVIDADES:

A) QUEBRA-GELO: DO QUE VOCÊ TEM MEDO?

Duração: 15 minutos

1. Coloque a música **Medo do Medo, dos Paralamas do Sucesso** para tocar, e peça para as participantes desenharem seus medos em uma folha de papel.
2. Dê alguns minutos para elas fazerem essa atividade e, ao final, peça para quem

se sentir confortável, compartilhar o que desenhou. A partir dessa dinâmica será possível perceber se as mulheres têm medos em comum, e refletir sobre quando o medo nos protege e quando ele nos impede de crescer e expandir.

B) ANÁLISE DE RISCOS

Duração: 20 minutos

1. Diga às participantes que você lerá um número de cenários de riscos (ver anexo 7) enfrentados por empresárias. Se elas acham que a empresária deve assumir o risco, elas devem levantar da cadeira. Se elas pensam que o empresário não deve assumir o risco, então elas devem permanecer sentadas.
2. Peça às participantes que fechem os olhos para que elas não sejam influenciadas por mais ninguém. Dê a elas um minuto ou mais para que decidam se elas correriam o risco ou não.
3. Quando todas tiverem feito sua escolha, após cada cenário, peça para que elas abram os olhos e vejam como as demais participantes responderam. Faça assim até finalizar todas as situações.
4. Ao final dessa atividade, distribua uma folha de análise de riscos (ver anexo 8) para quem se interessar e faça uma roda

de conversa com as participantes com perguntas como:

- Existe alguma maneira de reduzir o impacto das consequências negativas?
- Existem também consequências relacionadas à decisão de não assumir o risco?

C) PLANO DE NEGÓCIOS

Duração: 15 minutos

1. Faça uma breve chuva de ideias sobre o que é um plano de negócios e porque ele é importante.
2. Apresente o Plano de Negócios (ver anexo 9), tire todas as dúvidas das participantes, e explique que a ideia é que, até o final das oficinas deste módulo, as mulheres que queiram ter um negócio próprio consigam terminar de preencher o seu plano de negócios, mas que isso será feito aos poucos, em casa.
3. Explique que para o próximo encontro elas deverão preencher os itens 1 e 2. Reforce que isso é importante, especialmente, para aquelas que já tem um negócio em mente e que gostariam de fazer esse processo de planejamento com o apoio da facilitadora, mas que não é uma atividade obrigatória.

ENCONTRO 9: MERCADO, COMPREENSÃO DO PÚBLICO E DEMANDA

OBJETIVOS:

- Identificar possibilidades de mercado;
- Entender os perfis de consumidoras e consumidores.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Bamboles
- Caixa de som
- Perfis impressos
- Imagens de produtos/serviços impressas

NOTAS:

- Consideramos um mercado qualquer lugar (físico ou não) onde haja pessoas que compram (são chamadas de consumidores) e pessoas que vendem (são chamadas de fornecedores).

ATIVIDADES:

A) QUEBRA GELO: DANÇA DAS CADEIRAS COOPERATIVA¹⁷

Duração: 10 minutos

1. Coloque a música Feira de Mangaio (Sivuca), interpretada por Clara Nunes, e convide as participantes a dançarem em frente aos bamboles, que devem estar posicionados em forma de círculo.
2. Quando a facilitadora parar a música, todas devem entrar em um dos bamboles, formando duplas ou trios.
3. Em cada rodada, à medida em que a música para, a facilitadora deve retirar um bambole. O desafio é ocupar os espaços nos bamboles restantes.

B) MERCADO

Duração: 20 minutos

1. Divida as participantes em dois grupos e, usando os perfis e produtos disponíveis no anexo 10, entregue para cada uma das participantes do grupo A um cartão de consumidora (elas podem receber cartões repetidos, não há problema).

2. Já para as participantes do grupo B, entregue um cartão de produto/serviço que elas irão vender/comercializar.
3. Diga às participantes com os cartões de consumidoras que elas terão que agir e pensar como a consumidora em seu cartão. Por exemplo, uma jovem mulher com uma criança, ou uma estudante de 11 anos de idade.
4. Durante o jogo, elas serão convidadas a escolher três produtos que querem comprar. Ou seja, aquelas que estiverem exercendo o perfil de consumidoras devem se identificar com as participantes que exercem a função de comerciante. A identificação ocorre de acordo com o produto que está sendo oferecido. Por exemplo: uma pessoa idosa com problemas de mobilidade física provavelmente não irá se identificar com a compra de uma bicicleta, mas poderá se identificar com a comerciante que vende bolo ou refrigerante.
5. Dê 10 minutos para as participantes se moverem pelo espaço e realizarem a atividade.
6. Ao final, reúna o grupo e pergunte a cada consumidora quais são os 3 produtos que elas comprariam.

C) PÚBLICO

Duração: 25 minutos

1. Retome com as participantes as imagens dos produtos disponíveis no anexo 10. Usando um outro produto de exemplo (sem ser aqueles utilizados na atividade, por exemplo, um celular, uma bicicleta ou uma fralda), peça para que elas

respondam às perguntas:

- Que tipos de consumidoras ou consumidores compram este produto?
 - Por que estes diferentes consumidores compram o produto?
 - É algo que as pessoas querem ou precisam?
 - A demanda pelo produto muda com o tempo? Em caso afirmativo, quais fatores influenciam a mudança na demanda?
2. Espalhe pela sala a imagem de diferentes produtos que atravessam o dia a dia das participantes, e diga a elas que agora elas responderão estas mesmas perguntas, porém sobre diferentes produtos que elas estão familiarizadas.
 3. Instrua as participantes a se movimentarem em torno do espaço, e explique que quando você disser “Pare!”, elas precisam rapidamente deslocar-se ao lado de um dos produtos disponíveis na sala. Diga que deverá haver uma distribuição uniforme de participantes em cada produto, portanto, se houver seis produtos e 20 participantes, deve haver três ou quatro participantes em cada produto.
 4. Deixe as participantes se movimentarem bastante pelo espaço antes de dizer pare. Aproveite o momento para passar alguns comandos que estimulem a consciência corporal (por exemplo, andar respirando fundo, andar nas pontas dos pés, andar em câmera lenta, entre outros).
 5. Quando você falar “Pare!” e os grupos se formarem, dê a cada um deles cinco minutos para que respondam às perguntas sobre seus produtos.

¹⁷ Atividade adaptada do Guia de Atividades do Programa “Uma Vitória Leva à Outra”, 2017.

6. Repita esse processo três vezes, de modo que cada participante esteja envolvida na análise da demanda para três produtos diferentes.
7. Ao final, facilite uma roda de conversa a partir das seguintes perguntas norteadoras:
 - Quais produtos ou serviços foram os mais fáceis de vender para os/as consumidores/as? Por que você acha que eles eram mais populares do que outros?
 - Qual foi a sensação de ser uma consumidora com todas as comerciantes tentando vender para você ao mesmo tempo?
 - Qual foi a sensação de ser uma fornecedora, tendo que competir com todas as outras fornecedoras?
- Foi difícil para as fornecedoras decidir para quais consumidoras deveriam tentar vender?
- Houve consumidoras que todas tentaram vender para? Havia outras consumidoras para as quais as fornecedoras estavam menos interessadas?
- Por que você acha que é importante para uma fornecedora entender a demanda por um determinado produto ou serviço?

E) PLANO DE NEGÓCIOS

Duração: 5 minutos

1. Peça às participantes que tiverem interesse, trabalhem individualmente em casa para completar a seção “Demanda” de seus planos de negócios.

ENCONTRO 10: PROPAGANDA E MARKETING

OBJETIVOS:

- Orientar sobre as possibilidades de divulgação do serviço ou produto em âmbito comunitário;
- Refletir sobre os negócios de mulheres periféricas;
- Pensar se o marketing digital internet pode ser uma ferramenta útil no processo de divulgação.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Bolas
- Caixa de som
- Caneta Pilot Permanente
- Flipchart

NOTAS:

- Empreendedoras iniciantes, em sua primeira pequena empresa, não costumam ter orçamento suficiente para fazer comerciais de televisão ou grandes campanhas de marketing. Portanto, neste encontro, vamos pensar sobre os tipos de publicidade em menor escala que acontecem em nossa comunidade local. Depois de pensar em como outras empresas locais anunciam, as participantes terão a oportunidade de fazer o seu próprio plano de publicidade para sua pequena empresa.

ATIVIDADES:

A) QUEBRA GELO: POR CIMA E POR BAIXO

Duração: 10 minutos

1. Divida o grupo em duas equipes. Uma sugestão é, durante a atividade, colocar a música **Música Ex Mai Love**, com a intérprete Gaby Amarantos.
2. Peça para cada equipe formar uma fila e entregue uma bola para a primeira pessoa de cada fila.
3. Ao seu sinal, ela deve passar a bola para a pessoa de trás por cima da cabeça. A segunda pessoa segue passando a bola para trás por baixo das pernas. A bola deve continuar a passar alternadamente por cima e por baixo até chegar a última pessoa da fila.
4. Esta, ao receber a bola, deve correr para frente da fila e dar início novamente à operação. A atividade prossegue até que todas tenham mudado de posição na fila e o time esteja de novo na mesma ordem em que começou - a pessoa que pegou a bola pela primeira vez deve estar com ela nas mãos, no início da fila e entregá-la à facilitadora.
5. Vence o time que terminar em menor tempo.



ENCONTRO 7: BUSCA POR EMPREGO

OBJETIVOS:

- Apresentar ferramentas e técnicas que possam apoiar na busca por emprego;
- Discutir sobre desafios e estratégias na hora de buscar emprego.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Óleo corporal
- Caixa de som

NOTAS:

- Existem fatores relacionados ao machismo estrutural, que influenciam as desvantagens das mulheres no mercado de trabalho, por exemplo, a sobrecarga com o cuidado de pessoas e o trabalho doméstico não remunerado. Isso impacta diretamente a empregabilidade das mulheres, pois a sobrecarga com as duplas jornadas de trabalho influencia as possibilidades de conseguirem um emprego e se manterem empregadas. De acordo com pesquisa do IBGE, o nível de ocupação entre as mulheres de 25 a 49 anos que têm filhas(os) até três anos

de idade é de 54,6%, abaixo dos 67,2% das mulheres que não têm. No caso de mulheres pretas e pardas com filhos nesta idade, o nível de ocupação não chega nem mesmo aos 50% - o índice mais baixo entre os grupos¹².

- Já com os homens, a pesquisa mostra que a situação é justamente oposta. Aqueles que têm filhas(os) de até 3 anos em casa apresentam o maior nível de ocupação (89,2%)¹³.
- Sobre a discriminação no processo de busca por emprego, vale a pena relembrar o caso de Simone André Diniz, uma mulher negra que denunciou o Estado brasileiro na Corte Interamericana de Direitos Humanos devido à prática de discriminação racial em um “processo seletivo” em que se candidatou para ocupar uma vaga de empregada doméstica. Ela recorreu inicialmente ao Poder Judiciário e alcançou todas as instâncias processuais, mas seu pedido foi negado pela Justiça brasileira. Então, ao recorrer à Corte Interamericana de Direitos Humanos, seu pedido de condenação e indenização foi reconhecido e o Brasil foi condenado.

ATIVIDADE:

A) QUEBRA-GELO: ONDE NOSSOS PÉS NOS LEVAM? POR ONDE EU QUERO CAMINHAR?

Duração: 10 minutos

Durante essa atividade, vamos focar nos pés, alongando e massageando essa parte do corpo que é muitas vezes esquecida. Ao mesmo tempo vamos refletir sobre quais caminhos queremos percorrer e as andanças que temos feito durante a vida.

1. Coloque a música **Andança (Beth Carvalho)**, e peça para as participantes caminharem livremente ao longo do espaço onde será aplicada a atividade.
2. Depois sugira que elas dancem balançando o corpo de um lado para o outro, imaginando os locais por onde passaram pela vida, os caminhos que as trouxeram até aqui.
3. Sugerimos para esta atividade movimentos de giro em torno do próprio eixo do corpo, com os braços abertos, movimentos levantando os braços acima da cabeça e balançando-os de um lado para o outro, para trazer leveza e fluidez à atividade.

B) CURRÍCULO E ENTREVISTA

Duração: 50 minutos

1. Divida a turma em dois grupos. Para o primeiro, oriente que elas deverão fazer uma encenação de uma mulher em busca de um emprego. Reforce com elas para que:

- Definam previamente o perfil da mulher (idade, raça, se tem filhos, nível educacional, local de moradia, etc.)
 - Pensem em como ela vai fazer essa busca
 - E simulem realmente uma entrevista de emprego (levando em conta as perguntas, como ela deve se portar, etc).
2. Para o segundo grupo, entregue pedaços recortados de um currículo (ver anexo 6) e peça para que colem em uma folha como elas acham que deveriam ser o formato de um currículo completo. Ao finalizarem, pergunte se elas identificam se está faltando alguma parte do currículo (estará faltando o número de telefone).
 3. Peça para que cada grupo apresente o que criou e provoque uma reflexão com as participantes sobre o que elas acham que poderia ser diferente em cada apresentação.
 4. Medie uma roda de conversa a partir das seguintes perguntas orientadoras:
 - Quais são os desafios que as mulheres enfrentam na busca por um emprego?
 - Existem desafios mais específicos para as mulheres negras?
 - Quais estratégias podemos usar para tentar superar esses desafios?

¹² IBGE. “Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil”. 2021.

¹³ Idem.

5. A cada acerto o grupo ganha um ponto. O grupo vencedor é aquele que somar mais pontos.

C) LUCRO OU PERDA?

Duração: 25 minutos

1. Informe às participantes que agora elas receberão diferentes cenários relacionados com as pequenas empresas. Em alguns dos cenários, as empresas terão lucro, mas em outros, elas terão perdas.
2. Divida as participantes em seis grupos e distribua para cada grupo um cenário (ver anexo 11). Explique às participantes que elas terão duas tarefas a cumprir. A primeiro, é calcular se o negócio está tendo lucro ou prejuízo.
3. Quando elas terminarem, peça para que cada grupo apresente sua avaliação.
4. Depois, a segunda tarefa será, coletivamente, elaborar propostas sobre como a empresária que está tendo prejuízo poderia reverter a situação (as respostas de exemplo incluem: reduzir despesas, aumentar seus preços, tentar aumentar suas vendas). Anote em um flipchart todas as propostas que elas compartilharem.
5. Encerre a atividade fazendo algumas perguntas chave para a roda de conversa:
 - Vocês acham importante saber a diferença entre despesas únicas e recorrentes? Por que?
 - Por quanto tempo você acha que continuaria administrando um negócio que não está dando lucro?
 - Vocês têm mais alguma ideia de proposta possível para reverter um negócio que não vai bem? Qual?

ENCONTRO 12: PRECIFICANDO

OBJETIVOS:

- Apoiar as participantes a entender como definir os preços certos para diferentes produtos e serviços, tomando múltiplos fatores em consideração.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Cartolina
- Flipchart
- Canetas Piloto Permanente

NOTAS:

- Uma parte importante do processo de um lucro é estabelecer o preço certo para seu produto ou serviço. Nesta atividade, vamos aprender sobre todos os fatores que devem ser considerados quando fixamos o preço de um produto ou serviço.
- O preço pode ser entendido como o dinheiro ou o montante a pagar, para comprar algo.
- Já o custo é a quantidade incorrida na produção de bens, ou seja, é o valor monetário dos recursos envolvidos na produção de algo.
- Por outro lado, o valor implica a utilidade da mercadoria ou serviço para um indivíduo.

ATIVIDADES

A) QUEBRA GELO

Duração: 10 minutos

1. Coloque a música “**Dinheiro**”, interpretada por Rita Lee, e convide as participantes a dançarem, de acordo com alguns passos divertidos instruídos pela facilitadora.
2. Você pode sugerir às participantes, por exemplo, que dançam individualmente, deslocando em passos curtos de um lado para o outro, depois para frente e para trás.
3. Durante o refrão da música peça que elas façam movimentos com as mãos de maneira a simbolizar “dinheiro” e fazer um “joinha”.

B) REFLEXÃO

Duração: 15 minutos

1. Pergunte para o grupo: “Se uma empresa quer ter um grande lucro, por que ela não cobra muito dinheiro por seu produto ou serviço?” e anote em uma cartolina um resumo das respostas e reflexões que forem feitas.
2. Explique às participantes que há 3 perguntas-chave que elas devem se perguntar ao fixar os preços de produtos ou serviços (escreva cada uma destas perguntas em um flip chart):



- Eu terei lucro?
- Quanto meus clientes podem se dar ao luxo de gastar?
- Quanto os meus concorrentes cobram por seus produtos e/ou serviços?

C) PRECIFICANDO

Duração: 15 minutos

1. Diga às participantes que agora elas devem trabalhar individual ou coletivamente para completar as seções “Preço” e “Lucro” de seus planos de negócios. Dê a elas 15 minutos para completar esta tarefa.

D) RODA DE CONVERSA

Duração: 15 minutos

Promova uma roda de conversa sobre os assuntos trabalhados nos encontros anteriores com perguntas como:

- Quais são os maiores desafios que uma mulher pode enfrentar ao tentar ser empreendedora?
- E como esses desafios podem ser superados?
- O que vocês preferem? O caminho da empregabilidade ou do empreendedorismo?



ENCONTRO 13: ECONOMIA SOLIDÁRIA

OBJETIVOS:

- Introduzir o tema da economia solidária, suas potencialidades e sua importância no contexto de resposta à crise agravada pela pandemia da COVID-19;
- Sensibilizar o grupo para desenvolver práticas coletivas, colaborativas e comunitárias na produção de bens e serviços.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Óleo corporal
- Caixa de som

NOTAS:

- A economia solidária é uma forma de organização do trabalho e de produção coletiva em que o foco está na vida, e não o lucro. É um jeito de se realizar a atividade de produção, em que cada pessoa opina e decide coletivamente o que é melhor para o grupo. É baseada na democracia e na cooperação, o que chamamos de autogestão. Ou seja, na economia solidária não existe empregadora/chefe nem empregadas, pois todas as pessoas que participam do empreendimento (associação, cooperativa ou grupo) são, ao mesmo tempo, trabalhadoras e donas do negócio.

REFERÊNCIAS E MATERIAIS DE APOIO:

PUBLICAÇÃO | Economia Solidária: Outra economia a serviço da vida acontece

PUBLICAÇÃO | Economia Solidária e Educação Ambiental

PUBLICAÇÃO | Mulheres Transformando a Economia

PUBLICAÇÃO | Cartilha de Economia Solidária

PUBLICAÇÃO | Economia Solidária: Alguns Conceitos Básicos

PARA COMPARTILHAR:

Autonomia econômica - O trabalho, a renda e a vida das mulheres em São Paulo (Santo Amaro)

Semeando autonomia

Princípios da Economia Solidária

ATIVIDADES:

A) QUEBRA-GELOS:

Duração: 10 minutos

Mãos que produzem a vida

1. Coloque uma música relaxante para toda e, através de exercícios de alongamento e automassagem, incentive as participantes a darem atenção às suas mãos.
2. Além do desenvolvimento de autocuidado com esta importante parte do corpo, oriente elas a pensar ainda sobre as potências produzidas por suas próprias mãos. O que essas mãos já construíram?

Montagem do Espiral de Afetos

1. Passados 5 minutos, coloque a música “Maria, Maria”, interpretada por Elis Regina, e chame as participantes para dançarem de mãos dadas em roda, fazendo uma espiral/caracol no meio da roda e depois desfazendo-o.
2. O desafio é dançar olhando nos olhos das participantes e de mãos dadas, sem soltar a mão de ninguém.

B) CHUVA DE IDEIAS

Duração: 20 minutos

1. Escreva em um flipchart “Economia Solidária”. Pergunte para as mulheres o que elas entendem por isso e anote no flipchart.
2. Quando as falas se esgotarem, faça uma breve explicação do que é a economia solidária e, se possível, compartilhe um dos vídeos sugeridos acima.

C) O QUE SABEMOS FAZER

Duração: 30 minutos

1. Pergunte para as mulheres o que elas sabem fazer/produzir. Enquanto elas falam, anote as palavras-chave em pedaços de cartões e depois coloque-os no chão.
2. Quando todas já tiverem compartilhado, agrupe as habilidades por temas e forme grupos com as participantes que disseram coisas parecidas. Caso alguém não tenha compartilhado nada, peça para que ela se junte a algum grupo de acordo com seu interesse.
3. Peça para que, em grupos, elas pensem, discutam e anotem o que elas poderiam fazer juntas e como.



ENFRENTAMENTO ÀS VIOLÊNCIAS CONTRA AS MULHERES

Desde cedo reproduzimos as estruturas de desigualdade de gênero que colocam meninas, mulheres e pessoas trans em desvantagem, mesmo que essa não seja nossa intenção.

Antes de refletirmos sobre o que é violência de gênero contra meninas e mulheres é importante compreendermos o que é gênero. Desde muito cedo, criamos uma série de expectativas quando descobrimos o sexo de um/a bebê. Colorimos seu quarto, compramos roupas e brinquedos e imaginamos o futuro daquela criança de acordo com o que se considera adequado às meninas e aos meninos. Essas expectativas influenciam a forma como tratamos, educamos e socializamos as crianças, e isso as condiciona a assumirem certos padrões de comportamentos considerados socialmente apropriados ao seu gênero. Essa socialização diferenciada produz aquilo que chamamos de “coisas de menina” e “coisas de menino”, uma noção que delimita os espaços, comportamentos e papéis sociais das crianças e adolescentes de acordo com seu gênero. Dessa forma, desde cedo reproduzimos as estruturas de desigualdade de gênero que colocam meninas, mulheres e pessoas trans em desvantagem, mesmo que essa não seja nossa intenção. Por exemplo, se observamos a distribuição de afazeres domésticos, enquanto 76,8% das meninas lavam a louça, apenas 12,5% de seus irmãos o fazem¹⁸.

18 Plan International. Por Ser da Menina no Brasil: Crescendo entre Direitos e Violências. 2014.

Assim, **a violência de gênero contra meninas e mulheres tem origem nas relações de poder socialmente construídas e que colocam os homens em posições hierarquicamente superiores às mulheres, concedendo a eles um papel de dominação e, a elas, de submissão.**

Mas falar sobre violência contra meninas e mulheres não é tarefa fácil, porque apesar da violência atravessar a vida de grande parte das brasileiras, cada caso possui suas particularidades. De maneira geral, a Convenção de Belém (1994) define, no artigo 1º, a violência contra a mulher como “qualquer ato ou conduta baseada no gênero, que cause morte, dano ou sofrimento físico, sexual ou psicológico à mulher, tanto na esfera pública como na esfera privada”.

Dessa forma, ela pode se manifestar, como assédio moral e sexual no local de trabalho; violência no ambiente escolar e universitário; violência doméstica e familiar; violência obstétrica; exploração sexual; feminicídio; estupro; entre outros. Todos os dias, meninas e mulheres são submetidas a algum tipo de violência. Segundo dados do Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2021, foram registrados 52.944 casos de violência sexual contra mulheres em todo o país, **o que equivale a 145 casos por dia**¹⁹. A pesquisa só leva em conta os casos registrados em boletins de ocorrências nas delegacias do país e a estimativa é que apenas 10% dos casos de estupro são

denunciados, ou seja, **esse número pode ser ainda maior.** Da mesma forma, a pesquisa elaborada pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública e pelo Instituto Datafolha mostra que, a cada 1 hora, 480 mulheres foram vítimas de agressão física em 2020, o que corresponde a **8 mulheres por minuto e 4,3 milhões de mulheres agredidas no ano de 2020**²⁰. Contudo, falar sobre violência contra meninas e mulheres no Brasil é falar também sobre a necessidade de um olhar interseccional para entender a complexidade desse fenômeno, já que meninas e mulheres negras, indígenas, transexuais, lésbicas, com deficiência, periféricas e aquelas pertencentes a outros grupos vulnerabilizados são afetadas com mais força.

Assim, ao facilitar as sessões deste módulo, é imprescindível levar em consideração que muitas mulheres participantes podem já ter sofrido algum tipo de violência. Portanto, repensar a abordagem para mitigar riscos e ter previamente estabelecido um procedimento de encaminhamento, acompanhamento e acolhimento das participantes (quando necessário) é fundamental para que este módulo tenha os resultados esperados de potencializar a garantia de direitos, a autonomia das mulheres e o fortalecimento das redes.

19 Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Anuário Brasileiro de Segurança Pública. 2021.

20 Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Visível e invisível: a vitimização de mulheres no Brasil 3ª edição. 2021

ENCONTRO 14: COMPREENDENDO AS VIOLÊNCIAS

OBJETIVOS:

- Entender o que é violência de gênero contra meninas e mulheres.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Bolas
- Papel pardo
- Caneta Pilot Permanente
- Fita crepe
- Caixa de som

NOTAS:

- As diversas formas de violência contra as meninas e mulheres são fundamentadas e agravadas de acordo com os papéis de gênero que elas cumprem ou deixam de cumprir, mas também por conta da identidade de gênero, raça, etnia, classe,

orientação sexual e outros marcadores sociais. Assim, ao apresentar os dados sobre a violência, é importante fazer um recorte, por exemplo, de gênero e raça, pois as meninas e mulheres negras são as mais afetadas pela violência de gênero no Brasil. Em 2021, por exemplo, **62% das mulheres vítimas de feminicídio, no Brasil, eram negras**²¹.

- Se analisamos o Atlas da Violência de 2021, enquanto a taxa de homicídios de mulheres não negras foi de 2,5, a mesma taxa para as mulheres negras foi de 4,1. Isso quer dizer que o risco relativo de uma mulher negra ser vítima de homicídio é 1,7 vezes maior do que o de uma mulher não negra²².
- Ainda no que diz respeito ao feminicídio, em 2021, em média, **uma mulher foi vítima de feminicídio a cada 7 horas no Brasil**, totalizando 1.319 feminicídios²³. Se analisarmos desde um olhar direcionado para as mulheres trans, apenas em 2020 vimos o primeiro

caso de **transfeminicídio** ser registrado como vítima de feminicídio²⁴. A falta de um olhar específico para as pessoas trans colocam o Brasil, há 13 anos, como líder do ranking dos países que mais matam pessoas trans no mundo²⁵.

- Quanto ao ambiente de trabalho, 76% das mulheres já foram vítimas de violência nesses espaços, sendo que quatro em cada dez foram alvos de xingamentos, insinuações sexuais ou receberam convites dos colegas homens para sair. Na mesma proporção, as trabalhadoras tiveram seu trabalho supervisionado excessivamente, depreciação das funções que exercem e/ou receberam um salário menor do que seus colegas homens com o mesmo cargo²⁶.
- É necessário extremo cuidado e sensibilidade para abrir o debate sobre violência, já que, para muitas mulheres, esta atividade poderá ser difícil e desconfortável. Esteja preparada para receber relatos e para ajudar ou encaminhar alguém se ela precisar de apoio.

ATIVIDADES:

A) QUEBRA GELO

Duração: 15 minutos

- Coloque a música **Amor que dói**, interpretada por Simone e Simaria, e convide as participantes a dançar com bolas, em movimentos sugeridos pela facilitadora, por exemplo:
- Peça para as participantes formarem um círculo e peça para que elas segurem a bola com os braços esticados para a frente, caminhem em direção ao centro círculo e retornem para o local de origem segurando a bola no alto, acima da cabeça.
- Sugira, por exemplo, que elas dancem movendo o tronco para dentro e para fora do círculo formado pelas mulheres. Em seguida, peça às participantes que passem a sua bola adiante e recebam a bola da companheira dançando e fazendo as bolas girarem pela grande roda.

24 ANTRA. Dossiê Assassinatos e Violências contra Travestis e Transexuais Brasileiras em 2021. 2022. Disponível em: <https://antrabrazil.files.wordpress.com/2022/01/dossieantra2022-web.pdf>

25 Organização das Nações Unidas Brasil. "Brasil é o país que mais mata travestis e pessoas trans no mundo, alerta relatório da sociedade civil entregue ao UNFPA". 2021. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/110425-brasil-e-o-pais-que-mais-mata-travestis-e-pessoas-trans-no-mundo-alerta-relatorio-da>

26 Instituto Patrícia Galvão. Percepções sobre a violência e o assédio contra mulheres no trabalho. 2020. Disponível em: https://agenciapatriciagalvao.org.br/wp-content/uploads/2022/01/LOCOMOTIVAIPG_PesquisaViolenciassediocontraMulheresnoTrabalhoVersaoFinal.pdf

21 Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Anuário Brasileiro de Segurança Pública. 2022. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2022/06/anuario-2022.pdf?v=5>

22 Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Atlas da Violência. 2021. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/atlas-violencia/arquivos/artigos/1375-atlasdaviolencia2021completo.pdf>

23 Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Anuário Brasileiro de Segurança Pública. 2022. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2022/06/anuario-2022.pdf?v=5>

B) INTRODUZINDO O TEMA²⁷**Duração: 40 minutos**

1. Divida as mulheres em grupos de no máximo 4 participantes.
2. Entregue a cada grupo uma folha com as frases abaixo:
 - Em briga de marido e mulher, não se mete a colher.
 - Ruim com ele, pior sem ele.
 - Ele pode não saber porque está batendo, mas ela sabe porque está apanhando.
 - É mulher de malandro, gosta de apanhar.
 - Também, com esse shortinho curto, ela está pedindo pra alguém mexer com ela.
3. Dê cerca de 10 minutos para as mulheres responderem se elas concordam ou não com as frases.
4. Em seguida, leia as frases em voz alta e deixe que cada grupo responda. Após cada resposta, faça uma das perguntas correspondentes, sugeridas abaixo:
 - Vocês já ouviram essa expressão? Concordam com isso? Por que?
 - O casal deve permanecer unido a qualquer preço? Por que?
 - Há uma justificativa para a violência? Por que?

- Vocês concordam que às vezes a mulher gosta de apanhar? Por que?
- Vocês conhecem outros exemplos de ditos populares ou frases que naturalizam a violência contra as mulheres?
- Por que falar especificamente de violência contra as mulheres?

C) ATIVIDADE PARA LEVANTAR O ASTRAL (5 MINUTOS)

1. Pergunte para as mulheres se elas sabem o que é uma ciranda.
2. Depois de algumas falas, explique que a ciranda é uma dança de roda tradicional da cultura popular brasileira. Diga que, para encerrar a oficina, vocês irão dançar uma ciranda.
3. Primeiro ensine a **letra da música**:
Companheira me ajude
Que não posso andar só
Eu sozinha ando bem
Mas com você ando melhor
 Em seguida, ensine a forma de dançar: de mãos dadas, no compasso da música, dê passos para a direita, começando-se com o pé esquerdo que cruza a perna direita, que em seguida descruza, e assim por diante.

ENCONTRO 15: QUAIS SÃO AS ORIGENS DA VIOLÊNCIA?

OBJETIVOS:

- Aprofundar a discussão sobre as violências contra mulheres, focando em suas possíveis causas e consequências.

Duração: 60 minutos**MATERIAIS:**

- Cartolina
- Caneta Pilot Permanente
- Caixa de Som

NOTAS:

- Muitas vezes, as mulheres em situação de violência não conseguem denunciar os seus agressores e isso não é culpa delas. Isso, na verdade, acontece por diversos motivos, como: sentir medo do agressor; ter baixa autoestima devido à violência que sofre; não conhecer os seus direitos; não saber como denunciar ou não ter acesso aos locais de denúncia; ter a percepção de que nada muda quando o agressor é denunciado; preocupar-se com a criação das filhas e filhos; sentir que é dever da mulher preservar o casamento e a família; sentir vergonha; acreditar que a agressão não vai mais acontecer; ser aconselhada por familiares, colegas ou mesmo

agentes públicos a não denunciar; sequer dar conta de que o que se passa é uma violência; e ser financeiramente dependente do agressor.

- A falta de autonomia econômica é um dos elementos que empurram mulheres a se manter em relações violentas e abusivas. Quando elas possuem uma fonte de renda que garanta seu sustento, elas tendem a se sentir mais seguras para romper com um possível agressor. É também nesse sentido que o projeto Elzas busca fortalecer a autonomia econômica e a garantia de direitos das mulheres, através de ferramentas que apoiam a empregabilidade, o empreendedorismo e o enfrentamento à violência contra as mulheres.
- Um programa que contribuiu para a autonomia financeira das mulheres no Brasil e, consequentemente, para o rompimento do ciclo da violência foi o Bolsa Família. A escolha do governo federal em conceder o cartão do benefício, prioritariamente, para as mulheres mostra que elas são reconhecidamente chefes ou responsáveis por muitas famílias brasileiras. Portanto, o programa oferece a elas não só o fortalecimento de sua autonomia financeira, mas o acesso a uma renda fixa que fortalece o seu poder de escolha sobre suas próprias vidas.

²⁷ Atividade adaptada do Guia de Atividades do Programa “Uma Vitória Leva à Outra”, 2017.

ATIVIDADES:

A) QUEBRA GELO: BAILE CONTRA A VIOLÊNCIA

Duração: 10 minutos

1. Convide as participantes a dançarem ao som da música “**180**”, do DJ Alok e GR6, com passos de baile charme (ou de alguma dança local do bairro ou cidade) sugeridos pela facilitadora.
2. Caso você sugira dançar o baile charme e queira se preparar melhor, abaixo você poderá encontrar dois materiais com informações e passos básicos da dança charme:
 - [Informações sobre a Dança Charme | São Paulo Companhia de Dança](#)
 - [Aprenda a dançar sem sair de casa | Espaço cultural dance mais](#)

B) DADOS SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

Duração: 45 minutos

1. Cole nas paredes alguns dados (ver anexo 12) de violências contra mulheres e peça para que circulem entre o espaço para ver essas informações. Uma dica é cortar o folheto do anexo de acordo com os tipos de violência que ele apresente.
2. Circule com o grupo também e, caso necessário, leia os dados em voz alta.
3. Em seguida, divida o grupo em 2 ou 3 equipes e entregue para cada uma delas um dos dados expostos.
4. Entregue também uma folha de cartolina para cada grupo e peça para que

desenhem uma árvore grande, com raízes, tronco e copa/folhas. Peça para que no tronco da árvore elas escrevam o tema do dado que será trabalhado pelo grupo (por exemplo, violência sexual).

5. Explique que nas raízes da árvore elas devem pensar, discutir e escrever sobre quais são as causas desse problema. Já na copa/folhas elas devem escrever quais são as consequências desse problema.
6. Depois de um determinado tempo, peça para que cada grupo apresente e faça uma discussão sobre o que foi apresentado.
7. Caso não apareça nas apresentações, é importante fazer uma conexão entre a violência contra mulher e autonomia financeira. Você pode iniciar essa reflexão perguntando para as participantes se elas acreditam se há uma relação entre essas duas coisas.

C) CIRANDA

Duração: 5 minutos

1. Encerre o encontro com a música “**Eu sou uma árvore bonita**”, da **Luedji Luna**.
2. Relembre as participantes a forma de dançar ciranda: de mãos dadas, no compasso da música, dê passos para a direita, começando com o pé esquerdo que cruza a perna direita, que em seguida descruza, e assim por diante.

PARA COMPARTILHAR:

Rádio 02: Trabalho - Sem culpa, nem desculpa! Mulheres livres da violência!
Sem culpa, nem desculpa



ENCONTRO 16: LEIS E CONCEITOS

OBJETIVOS:

- Apresentar as leis que versam sobre diferentes formas de violência contra as mulheres;
- Identificar quais são os diferentes tipos de violência contra as mulheres.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Caixa de som
- 5 cartazes
- Tiras de papel (ou cartões)
- Canetas esferográficas
- Caneta Pilot Permanente
- Folheto “Iceberg da Violência de Gênero”

NOTAS:

- A Lei Maria da Penha, aprovada em 2006, foi um passo importante para o enfrentamento e punição da violência contra as mulheres no Brasil. A lei garante a todas as mulheres o direito de proteção contra atos de violência doméstica e familiar, ou seja, atos de violência cometidos por pessoas que possuem ou tenham possuído qualquer relação íntima, afetiva ou familiar com uma mulher, independentemente de morar ou não na mesma residência.
- A Lei Maria da Penha entende que a violência contra a mulher não é apenas física ou sexual, e amplia o conceito de violência para cinco categorias:

- **VIOLÊNCIA FÍSICA:** qualquer conduta que ofenda a integridade física ou a saúde corporal, como: bater, chutar, queimar, cortar, mutilar, entre outros;
- **VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA:** qualquer conduta que cause dano emocional, diminuição da autoestima, prejudique o pleno desenvolvimento pessoal, degrade ou controle comportamentos, ações, crenças e decisões mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, ou isolamento, tirando a liberdade de pensamento ou ação;
- **VIOLÊNCIA MORAL:** caluniar, insultar ou difamar - lançar opiniões contra a reputação moral, críticas mentirosas;
- **VIOLÊNCIA PATRIMONIAL:** reter, subtrair, destruir parcial ou totalmente objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos;
- **VIOLÊNCIA SEXUAL:** qualquer conduta que constranja a presenciar, manter ou participar de relação sexual não desejada mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força, que impeça a mulher de usar qualquer método contraceptivo, a force ao matrimônio, gravidez, aborto ou prostituição, ou que anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força.

A Lei Maria da Penha é aplicada a toda mulher, independentemente da classe, raça, etnia, orientação sexual, renda, cultura, nível educacional, idade e religião. Assim, ela se aplica também a mulheres transexuais e a mulheres em relações homoafetivas. De acordo com a lei, uma/um agente policial deverá garantir a proteção das mulheres em situações de risco e, quando necessário, providenciar seu transporte até local seguro, posto de saúde, hospital ou Instituto Médico Legal (IML), bem como acompanhá-la até o local da ocorrência ou residência para recuperar seus pertences. A lei garante também estabilidade financeira às mulheres vítimas de violência doméstica por seis meses, caso ela tenha que se afastar do emprego. A lei também prevê a criação de centros de atendimento integral e multidisciplinar para as mulheres vítimas de violência e a promoção de estudos e pesquisas para combater a violência de gênero.

REFERÊNCIAS E MATERIAIS DE APOIO:

A Violência contra a Mulher - Não é o Mundo que a Gente Quer - 12a. Edição - CAMTRA

A Violência contra a Mulher - Não é o Mundo que a Gente Quer - 11a/ Edição - CAMTRA

MARIA DA PENHA MAIA FERNANDES²⁸

Nascida em 1º de fevereiro de 1945, no Estado do Ceará – Fortaleza, Maria da Penha Fernandes, farmacêutica brasileira, lutou por justiça por 19 anos e 6 meses para que seu ex-marido Marco Antônio Heredia Viveros fosse condenado por dupla tentativa de feminicídio, que ocorreu no ano de 1983.

Na primeira vez, Marco deu um tiro em suas costas enquanto ela dormia, o que fez com que Maria da Penha ficasse paraplégica. Já na segunda, Marco tentou eletrocutá-la no banho. Além da violência física, Maria da Penha foi vitimizada pelo Poder Judiciário que tardou 19 anos e 6 meses para garantir justiça.

Em 1991, ou seja, já 8 anos após a ocorrência do crime, o julgamento de Marco Antônio aconteceu com uma pena de 15 anos. Contudo, a defesa do agressor garantiu um recurso que o fez sair em liberdade do julgamento. Em 1994, Maria da Penha, como forma de manifestar a sua luta, lançou o seu livro “Sobrevivi, posso contar”.

Em 1996, Maria da Penha conseguiu mais uma audiência para o julgamento do caso, que resultou, mais uma vez, na liberdade do agressor. Em 1998, Maria da Penha, com o apoio de outras organizações sociais como o Centro para a Justiça e o Direito Internacional (CEJIL), e o Comitê Latino-Americano e do Caribe para a Defesa dos Direitos da Mulher (CLADEM), denunciou o seu caso na Comissão Interamericana de Direitos Humanos da Organização dos Estados Americanos (CIDH/OEA).

O Estado brasileiro foi responsabilizado por negligência e tolerância à violência doméstica contra as mulheres brasileiras e, diante de uma série de recomendações da CIDH/OEA, as organizações de mulheres, junto ao congresso nacional, aprovou, no dia 7 de agosto do ano de 2006, um projeto de lei que leva seu nome, Lei Maria da Penha (lei nº 11.340/2006), ferramenta que visa coibir atos de violência doméstica e familiar contra as mulheres.

Hoje, ela é fundadora do Instituto Maria da Penha que, além de promover ações contra a violência doméstica, também exerce pressão para que a lei seja de fato cumprida.



²⁸ IMP. Instituto Maria da Penha. Disponível em: <https://www.institutomariadapenha.org.br/quem-e-maria-da-penha.html>

ATIVIDADES:

A) QUEBRA-GELO: DANÇA DO EMPODERAMENTO

Duração: 5 minutos

1. Coloque para tocar a música “**Maria de Vila Matilde**”, com a interpretação de Elza Soares.
2. Com movimentos que sugerem força, vitalidade, coragem e união, oriente as participantes a dançarem pelo espaço.
3. Você pode sugerir, por exemplo, os seguintes movimentos: pisar firme no chão, dançar com as mãos na cintura deslocando os quadris de um lado para o outro, caminhar de maneira firme pelo espaço, sugerir que elas dancem de maneira livre de acordo com o ritmo da música.

B) INTRODUÇÃO AO TEMA

Duração: 10 minutos

1. Apresente o Iceberg da Violência de Gênero (ver anexo 13) e peça para que as mulheres comentem sobre o que estão vendo na imagem e o que pensam sobre isso.

C) LEI MARIA DA PENHA

Duração: 40 minutos

1. Após a reflexão sobre o Iceberg da Violência, peça para as mulheres pensarem em exemplos de violência contra as mulheres. Pode ser exemplos em formas de palavras chave (exemplo: feminicídio), ou exemplos de situações (exemplo: sempre que os amigos de

Roberta estão em casa, seu marido faz questão de dizer que ela é inútil e não sabe fazer nada direito).

2. Anote em tiras de papel (ou cartões) todos os exemplos que as participantes compartilharem. Você também pode pedir o apoio de uma voluntária para isso.
3. Quando terminarem os exemplos, pendure pela sala 5 cartazes com os cinco tipos de violência da Lei Maria da Penha. Explique para o grupo que você irá ler cada uma das situações que elas trouxeram e, individualmente, as mulheres deverão se posicionar ao lado do cartaz que elas acham que aquela situação se enquadra.
4. Se houver discordâncias, pergunte às participantes porque se posicionaram daquela maneira, até que todas cheguem a um comum acordo.
5. Alguns exemplos das tiras de papel possivelmente não corresponderão à Lei Maria da Penha (por exemplo: assédio no trabalho ou assédio no transporte público), então esteja atenta para questionar as participantes sobre o exemplo em questão ser ou não ser uma violência tipificada na Lei Maria da Penha.
6. Uma sugestão interessante é preparar previamente algumas tiras de papel com exemplos de situações que não são violências. Assim, ao longo da atividade, quando o grupo tiver classificando coletivamente os tipos de violência, você facilitadora, poderá ler uma dessas tiras e perguntar às participantes se e

onde elas classificariam essas situações. Alguns exemplos de situações que não violências podem ser²⁹:

- Sem querer, o marido de Antônio derrubou uma xícara de café em cima de seus documentos e ela precisou refazer todos eles.
- O namorado de Daniela chegou atrasado no encontro, porque estava conversando com uma amiga.
- Todo dia antes de dormir Ana manda mensagem de boa noite para o seu namorado. Um dia ele esqueceu de responder e dormiu.
- 7. Ao final, medie uma roda de conversa com as participantes a partir das seguintes perguntas norteadoras:
 - O que vocês acharam da atividade?
 - Quais tipos de violência vocês acharam mais fácil de identificar? Por que?

- Quais vocês acharam mais difícil de identificar? Por que?
- O que vocês conhecem sobre a Lei Maria da Penha?
- Vocês conhecem a história da Maria da Penha?
- Como podemos apoiar mulheres em situação de violência? Como podemos ser acolhedoras nessa situação?
- Qual a importância do coletivo para superar a violência contra as mulheres?

D) CIRANDA

Duração: 5 minutos

1. Encerre o encontro com a música **Dona de Mim, cantada pela Iza.**
2. A depender da disposição do grupo, convide as participantes para cantar enquanto dançam em ciranda.

²⁹ Adaptado do guia de atividades “Prevenção à Violência contra Meninas e Mulheres” do Currículo do Programa “Uma Vitória Leva à Outra”

ENCONTRO 17: MAPA AFETIVO

OBJETIVOS:

- Identificar os lugares onde as mulheres se sentem seguras e inseguras no território;
- Identificar redes e locais de apoio para mulheres vítimas de violência.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Papel pardo
- Folhas de papel A4
- Caneta hidrocor colorida
- Caixa de som

NOTAS:

- O Mapa Afetivo de um bairro, cidade ou mesmo rua, extrapola o desenho cartográfico para imprimir, também, as afetividades, memórias, sentimentos e experiências coletivas locais. É uma ferramenta que leva à compreensão dos processos que envolvem a construção da identidade social dos moradores de um determinado lugar.

REFERÊNCIAS E MATERIAIS DE APOIO:

PUBLICAÇÃO | Guia de Serviços de Atendimento às Mulheres

PUBLICAÇÃO | Tecendo Redes: Atendimento à Mulher em Situação de Violência: SUAS, SUS e Rede Especializada

VÍDEO | Oficina de Cartografia Afetiva: Mapa de Memórias Rolé Carioca

PUBLICAÇÃO | Mapa Afetivo

ATIVIDADE:

A) QUEBRA-GELO: DANÇA AFETIVA

Duração: 10 minutos

1. Ao som da música “**O Meu Lugar**” (intérprete: Arlindo Cruz), instrua as participantes a dançarem em duplas, com as mãos abertas coladas, olhando nos olhos uma das outras, e dizendo palavras positivas. O objetivo é evidenciar as qualidades das companheiras por meio de uma dinâmica de autoestima coletiva.

B) DESENHO INDIVIDUAL

Duração: 30 minutos

1. Entregue uma folha de papel A4 para cada participante e peça para que elas cortem a folha ao meio.
2. Peça para que elas pensem em um trajeto que elas costumam fazer no bairro/território/comunidade (por exemplo, o caminho para o mercado, para a casa de parentes, para o posto de saúde, etc).

3. Oriente elas a lembrarem como é esse percurso, quem elas costumam encontrar no caminho, o que elas costumam ver, os cheiros que elas costumam sentir etc.
4. Depois de um ou dois minutos, peça para que elas façam, em uma das metades da folha, um desenho de um local onde elas se sentem seguras nesse percurso. Na outra metade da folha, peça para que elas desenhem um local onde elas se sentem inseguras nesse percurso.

2. Depois de cada apresentação, cole os desenhos em uma folha de papel pardo. Se possível, procure prender os desenhos posicionados de forma equivalente a realidade (como se fosse um mapa do território mesmo), mas não se preocupe em criar um mapa perfeito, apenas uma aproximação é suficiente.
3. Quando todas tiverem terminado suas apresentações, compartilhe os lugares do território que são referência de apoio para as mulheres e escreva no papel pardo. Por exemplo: delegacia da mulher, Cras, Clínica da Família, organizações do território, etc. É importante que você faça um levantamento desses locais antes de aplicar na oficina. Você pode usar o anexo 14 como referência e apoio.

C) MAPA COLETIVO

Duração: 20 minutos

1. Peça para que cada mulher apresente os locais desenhados e, se quiserem, para que expliquem porquê se sentem seguras ou inseguras naquele local.





ENCONTRO 11: LUCROS E DESPESAS

OBJETIVOS:

- Praticar o cálculo das despesas comerciais;
- Aprender como determinar se um negócio tem lucro ou prejuízo.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Corda
- Caixa de som
- Flipchart
- Caneta Piloto Permanente

NOTAS:

- Para ter lucro, o dinheiro que entra numa empresa (chamada de renda) precisa ser maior do que o dinheiro que sai do negócio (as despesas). Se a empresa gasta mais em despesas do que recebe em renda, então o negócio está tendo uma perda.

ATIVIDADES

A) QUEBRA-GELO: A MARÉ BAIXOU!

Duração: 10 minutos

1. Estenda uma corda em uma altura média, e coloque para tocar a música “**Dinheiro na Mão É Vendaval**”, de Paulinho da Viola.

2. Já com a música tocando, convide as participantes a dançarem passando por baixo da corda estendida bem acima das suas cabeças.
3. À medida que a maré baixa, a facilitadora deverá descer a corda, e as participantes terão de desenvolver o equilíbrio para passar por baixo da corda.

B) DESPESAS PONTUAIS E DESPESAS RECORRENTES

Duração: 25 minutos

1. Faça uma breve explicação sobre a diferença entre despesas pontuais e despesas recorrentes e esclareça eventuais dúvidas.
2. Divida o grupo em 2 subgrupos.
3. Peça para que cada subgrupo pense em um perfil de negócio (por exemplo, um cabeleireiro ou uma padaria) e faça uma lista de despesas pontuais e despesas recorrentes que esse empreendimento pode ter, reforçando que nessa lista elas devem indicar qual tipo de despesa é cada uma. Passe pelos grupos para apoiar as participantes.
4. Peça para, um grupo por vez, compartilhar qual foi o perfil de negócio que pensou e uma despesa que escreveu. O outro subgrupo deverá dizer se é uma despesa pontual ou recorrente.

B) MARKETING LOCAL

Duração: 35 minutos

1. Divida as participantes em grupos de quatro a cinco membros.
2. Peça para que elas trabalhem em seus grupos e façam uma chuva de ideias sobre os diferentes métodos de publicidade utilizados na comunidade. Informe-as que elas devem pensar em tantos anúncios diferentes quanto possível.
3. Em seguida, dê-lhes mais cinco minutos para discutir os benefícios e custos de cada método.
4. Reúna todas novamente e peça aos grupos para compartilhar os diferentes métodos de publicidade que pensaram durante a chuva de ideias. Escreva suas respostas em um flipchart.

5. Peça que também expliquem onde estes diferentes tipos de anúncios são geralmente localizados em sua comunidade.

6. Caso não seja mencionado pelas participantes, fale também sobre marketing digital e dê mais alguns minutos para elas pensarem, em seus grupos, sobre os meios, benefícios e custos dessa possibilidade de publicidade.

C) PLANO DE NEGÓCIOS

Duração: 15 minutos

1. Informe às participantes que agora elas podem completar a seção “Publicidade” de seus planos de negócios.
2. Dê-lhes dez minutos para completar esta tarefa, e diga que elas podem continuar a trabalhar em casa, se elas precisarem de mais tempo.

ENCONTRO 18: TECENDO NOSSA FORÇA

OBJETIVOS:

- Evidenciar a resistência feminina contra a violência;
- Refletir sobre mecanismos de defesa das mulheres.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Folhas de papel A4
- Canetas esferográficas
- Lápis
- Borracha

NOTAS:

- O Artivismo Feminista é parte da concepção de arte como forma de questionamento, visibilidade e transformação social, no sentido de ressignificar o conceito de mulher, hegemonicamente construído pelo mundo masculino. É um movimento de luta em prol da consolidação dos direitos das mulheres, em uma realidade que as inferioriza e tenta subalternizar as suas existências e suas produções.

REFERÊNCIAS E MATERIAIS DE APOIO:

PUBLICAÇÃO | Artivismo Feminista

ATIVIDADES:

A) VÍDEO:

Duração: 10 minutos

1. Exiba para as participantes o vídeo **Flor de Mulher, da Rapper Luana Hansen**
2. Pergunte a elas o que mais chamou atenção no vídeo e com quais sentimentos elas terminam de assistir o vídeo.

B) COMPONDO A RESISTÊNCIA

Duração: 50 minutos

1. Divida as participantes em 3 ou 4 grupos.
2. Em seguida, sorteie subtemas em relação a violência contra a mulher (por exemplo: Lei Maria da Penha, Resistência, Movimento de Mulheres, etc).
3. A partir dos temas os grupos vão compor coletivamente uma rima ou música inspirada na música Maria da Vila Matilde, interpretada por Elza Soares.
4. Depois que cada grupo fizer sua apresentação, abra uma roda de conversa com perguntas como:

- O que cada grupo buscou representar?
- O que vocês entenderam de cada grupo?
- Fariam alguma intervenção na composição? De que forma?
- O que te chamou atenção nessa atividade?
- Como você se sentiu ao fazer essa atividade?
- Quem teve uma experiência diferente do que foi compartilhado?
- O que você aprendeu com essa atividade?



ENCONTRO 19: COSTURANDO REDES DE APOIO

OBJETIVOS:

- Refletir sobre a força coletiva e organizada das mulheres.

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Barbante
- Flor de fuxico
- Linha de costurar
- Agulha para costura
- Um tecido grande
- Flipchart
- Caneta

NOTAS:

- Os coletivos feministas ganham cada vez mais destaque na sociedade, e existem em várias esferas, estando ligados a partidos ou não, com diferentes vertentes, compostos desde mulheres mais velhas até adolescentes, e estando focados em uma pauta de luta específica ou abrangendo diversas questões das lutas feministas. Os coletivos promovem ações em datas importantes, mobilizações nas ruas e na internet, além de grupos de discussões e apoio, dentre diversas outras iniciativas.

REFERÊNCIAS E MATERIAIS DE APOIO:

PUBLICAÇÃO | Por que mulheres negras precisam umas das outras

PUBLICAÇÃO | Mulheres negras a frente de coletivos no Rio

PUBLICAÇÃO | Coletivos de mulheres. Que tal fazer parte?

PUBLICAÇÃO | As Josefinas Collab: Empreendedoras periféricas na Zona Oeste do Rio

ATIVIDADES:

A) DESENHO COLETIVO

Duração: 30 minutos

1. Entregue um pedaço de barbante para cada mulher.
2. Peça para que uma voluntária coloque o barbante no chão da forma que desejar. Então, uma por vez, peça para que coloquem o barbante para criar, construir ou desconstruir uma imagem do seu interesse, de forma livre. Por exemplo: a primeira pessoa monta uma forma, a segunda interfere e monta outra forma, a próxima retira um barbante, e assim por diante. O importante é que todas as participantes tenham, na sua rodada, a liberdade de escolher como querem intervir na imagem que se forma.

3. A dinâmica acaba quando todo mundo estiver confortável com a imagem criada pelo grupo através dos barbantes.
4. Em seguida, faça uma roda de conversa com perguntas como:
 - O que te chamou atenção nessa atividade?
 - Como você se sentiu ao fazer essa atividade?
 - Quem teve uma experiência diferente do que foi compartilhado?
 - Como essa atividade se relaciona com tudo o que já discutimos nas oficinas?
 - O que podemos fazer juntas que sozinhas a gente não conseguiria?

B) COSTURA

Duração: 30 minutos

1. Entregue uma flor de fuxico para cada mulher e um pedaço de tecido para ser usado como base, assim como uma agulha com linha.
2. Peça para que, uma por vez, responda em voz alta: o que eu tenho para oferecer ao grupo e o que eu preciso do grupo?

3. Depois que cada uma responder, peça para que a participante dê um ponto na flor de fuxico prendendo-a no tecido de base e passe para próxima mulher até todas responderem e costurarem sua flor de fuxico no tecido base.
4. Antes de começar a atividade, peça para que alguém se voluntarie para apoiar com a costura caso alguém tenha dificuldade.
5. Enquanto elas estiverem compartilhando, anote em um flipchart o que for sendo falado, de modo a fazer uma coluna com o nome, o que precisa e o que oferece.
6. Depois que todas terminarem, leia o que foi escrito e pergunte: a partir dessas necessidades e ofertas, o que podemos fazer?
7. Abra para sugestões e medie o que for proposto entre o grupo. É importante que seja algo simples e possível de ser feito a curto prazo (por exemplo: formação de um coletivo de mulheres, rede de trocas pelo whatsapp, etc).

ENCONTRO 20: ATIVIDADE DE ENCERRAMENTO

OBJETIVOS:

- Realizar a avaliação final
- Realizar a entrega de certificados

Duração: 60 minutos

MATERIAIS:

- Caixa de som
- Folhas de papel A4
- Caneta Pilot Permanente
- Caneta hidrocor (ou esferográfica)

ATIVIDADES:

A) AVALIAÇÃO FINAL

Duração: 25 minutos

1. Apresente o diamante do empoderamento feito no início do projeto e relembre como foi o processo da atividade e os indicadores escritos.
2. Em seguida, peça para que as mulheres escrevam seus nomes no local onde elas sentem que estão agora ao final do projeto.
3. Peça para que elas tracem uma linha que ligue os dois pontos.
4. Quando todas tiverem escrito, peça para que, quem quiser, uma por vez explique as razões do progresso ou do retrocesso.

5. Depois que todas tiverem falado, discuta com elas o que o projeto poderia fazer para contribuir no processo de empoderamento das mulheres.

B) DESENHO NAS COSTAS

Duração: 25 minutos

1. Cole uma folha de papel A4 nas costas de cada participante e entregue uma caneta hidrocor para cada uma.
2. Diga às mulheres que o objetivo desta atividade é ajudá-las a conhecer as qualidades positivas que o resto do grupo vê nelas.
3. Explique que as mulheres deverão circular pelo espaço e escrever ou desenhar na folha colada às costas das colegas as qualidades, habilidades e pontos fortes que a colega possui.
4. Reforce que elas não devem escrever comentários negativos sobre ninguém e que devem escrever nas folhas de todas.
5. No final da atividade, convide as mulheres a examinarem suas folhas individualmente.

C) ENTREGA DE CERTIFICADOS

Duração: 10 minutos

1. Para encerrar a trajetória que as mulheres percorreram ao longo de todo o projeto,

convide as participantes a formarem uma roda e entregue para cada uma delas um certificado de participação que não seja o seu.

2. Em seguida, explique que a ideia deste momento é uma entregar o certificado para a outra. Assim, na ordem da roda, peça para uma voluntária começar anunciando o nome e entregando o certificado para a sua respectiva colega.
3. No final da entrega dos certificados, agradeça a todas pela participação e engajamento no projeto Elzas!



ANEXO 1: LINHA DO TEMPO

1827

LEI GERAL

As meninas foram autorizadas a ingressar nos colégios e estudar além da escola primária. Contudo, o currículo de matemática ainda era restringido para elas, pois, segundo senadores da época, elas não tinham capacidade intelectual para isso.



1871

LEI DO VENTRE LIVRE

Determinava que os filhos das mulheres escravizadas nasceriam livres. Apesar de não garantir a liberdade de todas as pessoas escravizadas, ela evitava a continuidade da exploração do trabalho humano.



1827

Fonte: El País³⁰

1871

Fonte: Berenice Bento³¹

³⁰ Disponível em: <https://brasil.elpais.com/sociedade/2020-03-04/lei-escolar-do-imperio-restringiu-ensino-de-matematica-para-meninas.html>

³¹ Disponível em: <https://berenicebento.com/2022/06/genero-uma-categoria-util-de-analise/>

1888

ABOLIÇÃO DA ESCRAVIDÃO

Resultado de muita luta das pessoas escravizadas e de pressões de diferentes setores da sociedade brasileira e do mundo. Mas é necessário lembrar que o Brasil foi o último país das Américas a abolir a escravidão, e a Lei Áurea não garantiu nenhum tipo de auxílio para que as pessoas libertas pudessem sobreviver.



1932

DIREITO AO VOTO

Ano em que as mulheres brasileiras conquistam, após muita pressão, o direito de votar e serem votadas.



1888

Fonte: Mulheres de Luta³²

1932

Fonte: Brasil Escola³³

³² Disponível em: <https://www.mulheresdeluta.com.br/as-mulheres-na-revolucao-francesa/>

³³ Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/historiab/voto-feminino-no-brasil.htm>

1934

ELEITA A PRIMEIRA PARLAMENTAR NEGRA DO BRASIL

A professora Antonieta de Barros, filha de uma escrava liberta, foi a primeira mulher negra eleita no Brasil, para a Assembléia Estadual de Santa Catarina.



1936

CRIAÇÃO DO PRIMEIRO SINDICATO DAS DOMÉSTICAS

Laudelina de Campos Melo criou a Associação de Trabalhadoras Domésticas para combater a rotina de racismo, exploração e más condições de trabalho das trabalhadoras domésticas.



1934

Fonte: El País³⁴

1936

Fonte: Blog da Casa Laudelina³⁵

34 Disponível em: <https://brasil.elpais.com/opiniaio/2020-10-15/antonieta-de-barros-a-parlamentar-negra-pioneira-que-criou-o-dia-do-professor.html>

35 Disponível em: <https://casalaudelinadecampsmello.wordpress.com/quem-foi-a-lider-laudelina-de-campos-mello/>

1962

CRIAÇÃO DO ESTATUTO DA MULHER CASADA

Entre diversas reivindicações, o estatuto permitiu que mulheres casadas não precisassem mais da autorização do marido para trabalhar.



1985

CRIAÇÃO A PRIMEIRA DELEGACIA DA MULHER

Resultado de muito esforço do movimento de mulheres, que denunciava a impunidade e descaso do sistema de justiça frente aos crimes cometidos contra elas, especialmente crimes de homicídios considerados “passionais”. A criação das DEAMs foi uma experiência pioneira em termos de política pública neste campo.



1962

Fonte: Revista Azmina³⁶

1985

Fonte: Revista Azmina³⁷

36 Disponível em: <https://azmina.com.br/colunas/sim-mulheres-precisam-de-leis-trabalhistas-especificas/>

37 Disponível em: <https://agenciapatriciagalvao.org.br/violencia/violencia-domestica/muito-antes-da-lei-maria-da-penha-a-1a-delegacia-de-defesa-da-mulher-em-sao-paulo-por-beatriz-accioly-lins/>

1988**PRIMEIRO ENCONTRO NACIONAL DE MULHERES NEGRAS**

Reuniu cerca de 450 mulheres negras que discutiram sobre racismo, educação, trabalho, saúde, organização política, sexualidade, arte e cultura. Foi um marco no empoderamento de mulheres negras e fundamental para reafirmar seu papel central na luta por uma sociedade justa e sem discriminação.

**2006****LEI MARIA DA PENHA**

É um marco no enfrentamento à violência contra as mulheres no Brasil. A lei garante a todas as mulheres o direito de proteção contra atos de violência doméstica e familiar.

**1988**Fonte: SOS Corpo³⁸**2006**Fonte: Vida + Livre³⁹38 Disponível em: <https://soscorpo.org/?p=7288>39 Disponível em: <https://www.vidamaislivre.com.br/2017/12/05/aceso-a-rede-de-denuncia-de-violencia-e-denuncia-para-mulher-com-deficiencia/>**2015****LEI DAS EMPREGADAS DOMÉSTICAS**

A lei assegura direitos trabalhistas para as trabalhadoras e trabalhadores domésticos como, por exemplo, jornada máxima de 44 horas semanais, garantia do salário mínimo, e pagamento do 13º salário.

**2015****LEI DO FEMINICÍDIO**

A lei considera homicídios que envolvem violência doméstica ou que são motivados por razões específicas de gênero, qualificando tais crimes como hediondos. A importância dessa lei se dá pelo seu papel de buscar alterar uma cultura machista que legitima violência contra as mulheres e, muitas vezes, as culpabiliza.

**2015**Fonte: SindSaúde SP⁴⁰**2015**Fonte: Combate Racismo Ambiental⁴¹40 Disponível em: <https://sindsaude.org.br/novo/noticia.php?id=7540>41 Disponível em: <https://racismoambiental.net.br/2021/08/10/emblema-do-pais-colonial-domesticas-vao-a-luta/>

ANEXO 2: QUIZ

1. De cada 100 pessoas que trabalham com serviço doméstico no Brasil, aproximadamente quantas são mulheres?

- a) 100
- b) 86
- c) 92
- d) 79

Resposta correta: C

Em 2017, as mulheres ocuparam 92,3% dos trabalhos domésticos, trabalhos esses que muitas vezes oferecem condições precárias, informais e com menores salários. Entre as 5,9 milhões de empregadas domésticas do Brasil, 71,6% não tinham carteira assinada (7 em cada 10).

Fonte: PNAD C 2017

2. De cada 100 mulheres brasileiras, quantas ocupam uma dupla jornada de trabalho (trabalho remunerado e tarefas domésticas)?

- a) 55
- b) 39
- c) 88
- d) 72

Resposta correta: C

88% das brasileiras de 16 anos ou mais de idade acumulam a dupla jornada de tarefas domésticas e trabalho pago. Entre os homens esse número cai quase pela metade (46%).

Fonte: PNAD 2014.

3. Quantas horas por semana as mulheres trabalham a mais que os homens?

- a) 1 hora
- b) 3 horas
- c) 8 horas
- d) 5 horas

Resposta correta: C

As mulheres trabalham em média 8 horas a mais do que os homens por semana, em afazeres domésticos ou cuidando de outros membros da família. Enquanto os homens gastam 10,5 horas por semana com esse tipo de tarefa, as mulheres gastam 18,1 horas todas as semanas com o cuidado doméstico.

Fonte: IBGE, março de 2018

4. Nos países em desenvolvimento, como é o caso do Brasil, as mulheres gastam quantas horas por dia em trabalho não remunerado?

- a) 2h
- b) 1h30
- c) 4h30
- d) 3h15

Resposta correta: C

As mulheres gastam em média 4 horas e 30 minutos por dia em trabalho não remunerado, em comparação com 1 hora e 20 minutos dos homens. Geralmente o trabalho não remunerado consiste nos cuidados com a casa e com os filhos.

Fonte: Organização Internacional do Trabalho

5. Qual é o país com o maior número de empregados e empregadas domésticas no mundo?

- a) Estados Unidos
- b) Brasil
- c) México
- d) Índia

Resposta correta: B

O Brasil emprega cerca de 7 milhões de pessoas no setor - o maior grupo no mundo. São três empregadas/os para cada grupo de 100 habitantes. Se organizasse um encontro de todos os seus trabalhadores domésticos, o Brasil reuniria uma população maior que a da Dinamarca, e esta população seria composta majoritariamente por mulheres negras.

Fonte: Organização Internacional do Trabalho (OIT)



ANEXO 3: DIREITOS TRABALHISTAS

CLT (CONSOLIDAÇÃO DAS LEIS DO TRABALHO)

Estabilidade empregatícia durante a gestação e até 05 meses após o nascimento da criança	Licença maternidade de 120 dias
Alteração de função durante a gestação, caso necessário, para garantir as condições para desenvolvimento da gravidez e da saúde da mulher e da/o bebê	Equidade salarial e iguais oportunidades
Limitação do peso eventualmente suportado para 60 kg	Afastamento de atividades insalubres (aquelas que expõem as pessoas empregadas a agentes nocivos à saúde, acima dos limites legais permitidos. Ex: Altos ruídos sonoros, radiação ionizante, exposição ao calor, agentes químicos ou biológicos, etc)
Férias remuneradas	Jornada de trabalho e hora extra
Descanso semanal remunerado	
Adicional noturno	

LEI DAS EMPREGADAS DOMÉSTICAS (PEC/2015 - LEI COMPLEMENTAR 150/2015)

À pessoa empregada doméstica, assim considerada aquela que presta serviços de forma contínua, subordinada, onerosa e pessoal e de finalidade não lucrativa à pessoa ou à família, no âmbito residencial destas, por mais de 2 (dois) dias por semana, aplica-se o disposto nesta Lei.	Carteira assinada;
	Salário Mínimo;
	Férias, décimo terceiro e FGTS;
	Vale transporte
	Adicional noturno
Jornada de Trabalho com no máximo 8 horas por dia ou 44 horas semanais	Contrato por prazo determinado
Repouso semanal remunerado (geralmente aos domingos)	Horário de almoço
Licença maternidade e estabilidade por gravidez, seguro desemprego, seguro contra acidentes de trabalho	Horas extras e adicional noturno

MEI (MICROEMPREENDEDOR INDIVIDUAL)

Auxílio-maternidade

Auxílio-doença

Aposentadoria

Auxílio-reclusão

Participação de licitações

Emissão de notas fiscais

Possibilidade de receber
apoio do SEBRAE

ANEXO 4: HABILIDADES TÉCNICAS E PESSOAIS

BABÁ



CAIXA DE SUPERMERCADO



CIENTISTA



COSTUREIRA



BABÁ

Fonte: Cursos CPT⁴²

CAIXA DE SUPERMERCADO

Fonte: Portal 6⁴³

CIENTISTA

Fonte: Justiça de Saia⁴⁴

COSTUREIRA

Fonte: Prefeitura do Jaboatão dos Guararapes⁴⁵

42 Disponível em: <https://www.cpt.com.br/cursos-treinamentoprofissional/artigos/conheca-mais-sobre-o-curso-profissionalizante-de-baba-do-cpt>

43 Disponível em: <https://portal6.com.br/2022/09/22/6-segredos-que-os-caixas-de-supermercado-guardam-a-7-chaves-para-os-clientes-nao-saber/>

44 Disponível em: <https://www.justicadesaia.com.br/joana-darc-felix-de-souza-a-cientista-brasileira-premiada-que-inspira-alunas-a-seguirem-seus-passos/>

45 Disponível em: <https://jaboatao.pe.gov.br/prefeitura-do-jaboatao-faz-parceria-com-costureiras-para-doacao-de-mascaras-de-tecido/>

ENFERMEIRA



FAXINEIRA



MANICURE



MERENDEIRA



JOGADORA



VENDEDORA



MOTORISTA



POLÍTICA



ENFERMEIRA

Fonte: Prefeitura de Fortaleza⁴⁶

FAXINEIRA

Fonte: Portal do Franchising⁴⁷

JOGADORA

Fonte: Fala Universidades⁴⁸

VENDEDORA

Fonte: Black Enterprise⁴⁹

MANICURE

Fonte: Carreira Beauty⁵⁰

MERENDEIRA

Fonte: Hopeness⁵¹

MOTORISTA

Fonte: Prefeitura Municipal de Curitiba⁵²

POLÍTICA

Fonte: NPR⁵³

46 Disponível em: <https://www.google.com/search?q=enfermeira+aplicando+vacina&tbs=isch&hl=es-419&tbs=s&sa=X&ved=2ahUKewjU0fPdo-cf6AhUeuZUCHZ0CDsEQzKUFegQIARAh&biw=1366&bih=657#imgrc=WKDxjL-uPOcrZM>

47 Disponível em: <https://www.portaldofranchising.com.br/historias-do-franchising/empreendedora-de-sucesso/>

48 Disponível em: <https://falauniversidades.com.br/conheca-cinco-curiosidades-sobre-o-futebol-feminino/>

49 Disponível em: <https://www.blackenterprise.com/heres-how-to-level-up-your-business-through-a-personal-buy-black-campaign/>

50 Disponível em: <https://blog.carreirabeauty.com/relacoes-de-trabalho-e-legislacao-da-profissao-de-manicure/#.YzyJZHbMLIU>

51 Disponível em: <https://www.hopeness.com.br/2018/04/merendeira-ajuda-escola-publica-a-reduzir-desperdicio-e-ganha-premio-de-melhor-receita/>

52 Disponível em: <https://www.curitiba.pr.gov.br/noticias/mulheres-assumem-volante-dos-onibus-e-conquistam-espacos-por-merecimento/41427>

53 Imagem gerada por algoritmo de inteligência artificial através da plataforma: <https://www.canva.com>

PROFESSORA



ATENDENTE DE TELEMARKETING



PROFESSORA

Fonte: Por Acaso⁵⁴

ATENDENTE DE TELEMARKETING

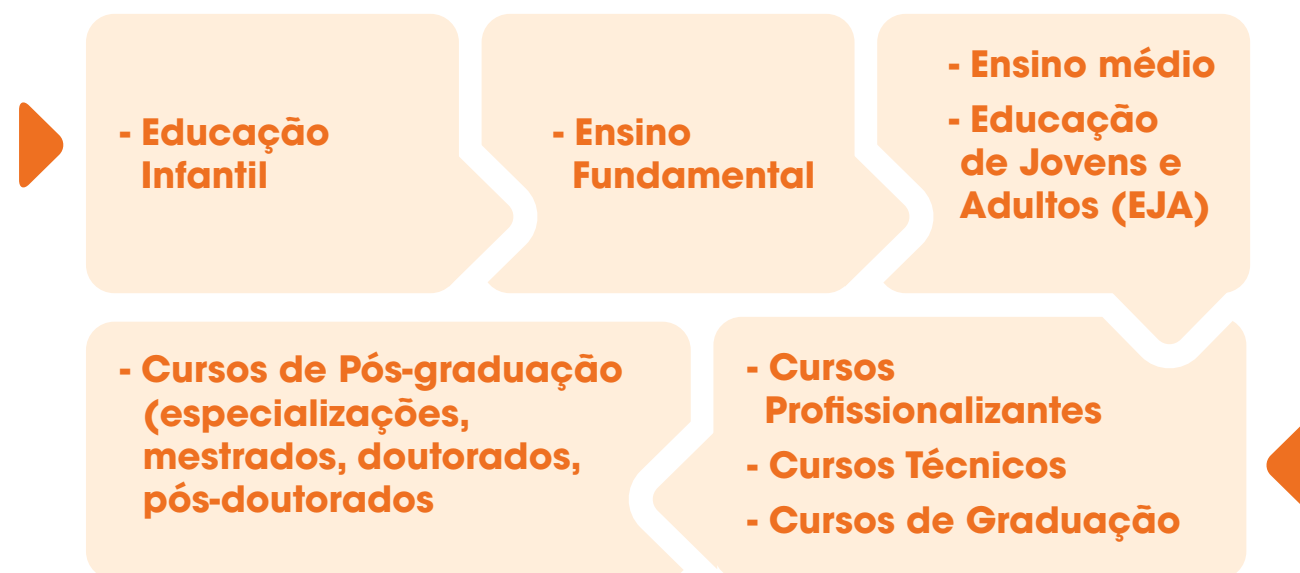
Fonte: Simões Filho Online⁵⁵

54 Disponível em: <https://poracaso.com/pessoas/profissao-professor-jaragua-do-sul/>

55 Disponível em: <https://simoesfilhoonline.com.br/salvador-oferece-130-vagas-para-operador-de-telemarketing-selecao-e-hoje/>



ANEXO 5: PERCURSO DA EDUCAÇÃO FORMAL



ANEXO 6: CURRÍCULO E ENTREVISTA

MARIA SILVA

INFORMAÇÕES E CONTATOS

Nascimento: 07/03/2002
Rua Qualquer, 123, Cidade Qualquer, Estado
CEP: 12345-678

COMPETÊNCIAS TÉCNICAS

- Internet
- Costura

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

- Facilidade em trabalhar em grupo
- Organizada
- Mediadora de conflitos

ESTUDOS

Universidade Paulo Freire

Graduação em Psicologia (em curso com previsão de formatura para dezembro de 2023).

Colégio Estadual Lago Rosa

Ensino Médio concluído em 2018

HISTÓRICO PROFISSIONAL

Vendedora

Moda Modista (2019)

Vendedora na loja Moda Modista com funções de atendimento ao cliente, organização de estoque e emissão de notas fiscais.

ATIVIDADES EXTRAS

Curso de Costura

Sebrae - 30h (2019)

ANEXO 7: CENÁRIOS

CENÁRIO DE RISCO 1

Fátima economizou R \$10,00. Seu tio acabou de voltar da fazenda e está oferecendo um frango por R \$10,00. Fátima sabe que os frangos normalmente custam R \$25,00 mas sua menstruação está chegando e precisa comprar absorventes. Ela tem medo de não poder sair de casa se não conseguir comprar os absorventes. Ela deveria arriscar gastar seu dinheiro com o frango?

CENÁRIO DE RISCO 2

Eva administra uma loja de roupas. A maior parte de suas vendas vem de pessoas que passam por sua loja. Recentemente, um novo centro comercial abriu a cerca de 1km de sua loja. Este novo centro comercial diminui o número de pessoas que passam pela loja de Eva. Ela está pensando em gastar dinheiro para mudar seu negócio para o novo centro comercial. Ela deveria assumir este risco?

CENÁRIO DE RISCO 3

A Maria trabalha na rua vendendo espetinho. Durante os últimos 3 anos, ela sempre comprou a carne em um grande e limpo açougue. No entanto, ainda na semana passada um novo açougue foi aberto e os preços são muito mais baixos. Maria tem pensado em comprar as carnes neste novo açougue. Mas ela não tem certeza, porque tem havido rumores de que este novo lugar não é muito limpo. Ela pensa que esses

rumores podem ter sido iniciados por seu antigo açougueiro que não quer perder nenhum negócio! Ela deveria assumir o risco e comprar carne no novo açougue?

CENÁRIO DE RISCO 4

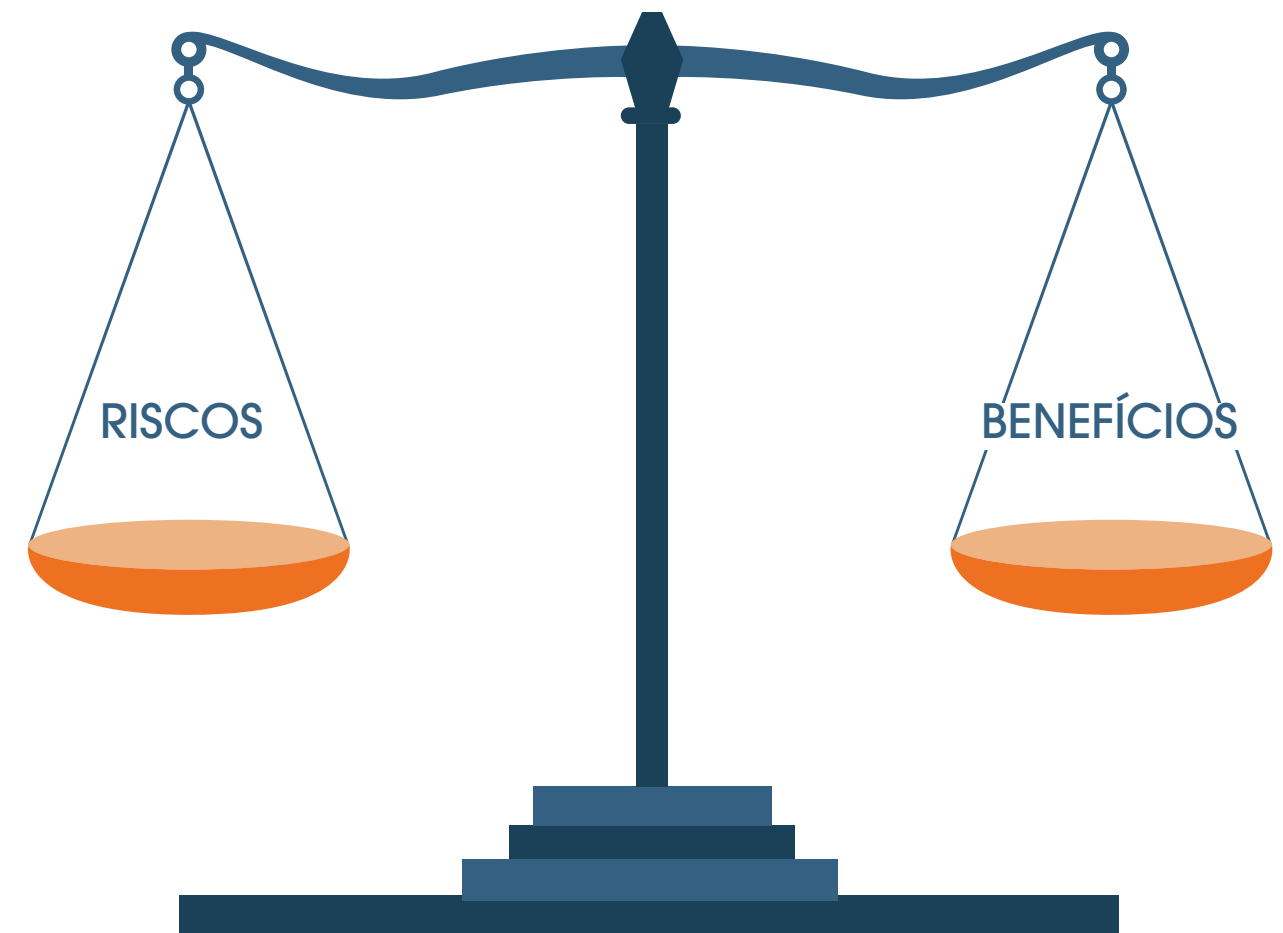
Michele vende cartões de recarga móveis em um ponto ao lado de sua casa, na Zona Oeste. Ela geralmente vai ao centro todas as manhãs para comprar os cartões e depois os revende ao longo do dia. Sua viagem matinal à cidade está demorando cada vez mais devido ao tráfego cada vez pior. Michele acha que ela pode economizar tempo e dinheiro se ela for à cidade apenas uma ou duas vezes por semana para comprar os cartões. Entretanto, ela também está preocupada que se ela comprar muitos cartões de uma vez, eles poderão ser roubados e ela perderá muito dinheiro. Ela deve assumir o risco e parar de comprar os cartões todos os dias?

CENÁRIO DE RISCO 5

O primo de Jenifer, Alex, fabrica e vende pulseiras. Alex diz que as pulseiras são muito populares em sua escola - a maioria das meninas de sua classe tem pelo menos uma! Alex tem tentado convencer Jenifer a comprar um saco cheio de pulseiras, para que ela possa então revendê-las a seus colegas de classe. Entretanto, Jenifer não tem certeza se as pulseiras seriam populares em sua escola. Jenifer deveria correr o risco e comprar o saco de pulseiras de seu primo?

ANEXO 8: ANÁLISE DE RISCOS

IDEIA DE NEGÓCIO



ANEXO 9: PLANO DE NEGÓCIOS

O QUE?

Qual produto/serviço ofereço?

Qual a minha proposta de valor de serviço?¹

Obs.¹: A proposta de valor não é o quanto, mas o que vai fazer o seu cliente pagar pelo seu produto, exemplo: qualidade, preço, entrega rápida.

QUEM?

Público alvo: Quem é a pessoa que utiliza esse serviço/produto?

Concorrentes: quem já oferece esse produto/serviço na comunidade?

RELACIONAMENTO

Relação com clientes: Como as/os clientes gostariam de se comunicar com a minha empresa?¹

Canais: Por onde você vai realizar a venda?²

Obs.¹: Através de redes sociais, whatsapp, ligação, entre outros.

Obs.²: Promoções/indicações, aplicativos, redes sociais, local fixo, receber em casa, entre outros.

COMO?

Atividade chave: o que você vai fazer?

Recurso chave: o que você tem para oferecer?

Parceiros-chave: quem pode te ajudar? - entre as/os parceiras/os, todo mundo precisa sair ganhando!

QUANTO?

Estrutura de custo: despesas únicas e despesas recorrentes

Receitas/renda: quanto e como você vai cobrar pelo seu serviço?¹

Obs.¹: Pensar além: possibilidades de fidelidade, formas de pagamento.

MARKETING

Estratégias: como eu divulgo meu serviço/produto?

Meio de divulgação: por qual meio eu vou divulgar o meu serviço/produto?

Obs.: A sessão 'marketing' se diferencia de 'relacionamentos', pois o primeiro foca com como divulgar o seu serviço/produto, enquanto o segundo em como estabelecer uma relação seus clientes.

ANEXO 10: PERFIS E PRODUTOS



Mulher
Tem um filho
pequeno
25 anos



Bolos



Homem
Tem dificuldade
para andar
70 anos



Serviço de
costureira



Aulas de Inglês



Mulher
Praticante de
esportes
17 anos



Bicicleta



Galinhas vivas



Refrigerante

ANEXO 11: LUCRO OU PERDA?

CENÁRIO 1:

Eloá está abrindo seu próprio pequeno salão de cabeleireiro. Ela comprou um **pente** novo por R\$ 2,00 e uma **tesoura** por R\$ 3,00. Ela também comprou um **frasco de shampoo** por R\$ 5,00, que dá para 20 lavagens. Ela aluga a sala da frente da casa de sua tia que fica em uma rua movimentada. Ela paga R\$ 50,00 por mês de **aluguel**, que também cobre a eletricidade e água que usa.

CENÁRIO 2:

Júlia decidiu começar a vender bolos fora da escola na hora do almoço. Ela quer anunciar seu negócio, então gastou R\$ 3,00 para imprimir folhetos coloridos para divulgar em sua escola. Ela gastou R\$ 2,00 em pratos coloridos para exibir seus bolos. Os ingredientes para assar seus bolos custam R\$ 2,00 para 10 bolos.

CENÁRIO 3:

Joana começou a vender pulseiras em uma exposição perto de sua casa. Ela paga R\$ 2,00 por dia por sua barraca. O material custa a ela R\$ 1,00 por pulseira e ela gasta R\$ 5,00 em linha, o que é suficiente para fazer 10 pulseiras customizadas. Ela também comprou um letreiro para colocar em frente a sua barraca que custou R\$ 3,00.

RESPOSTAS:

Cenário 1:

Despesas únicas: Tesoura e pente

Despesas recorrentes: Shampoo e aluguel

Cenário 2:

Despesas únicas: Folhetos coloridos

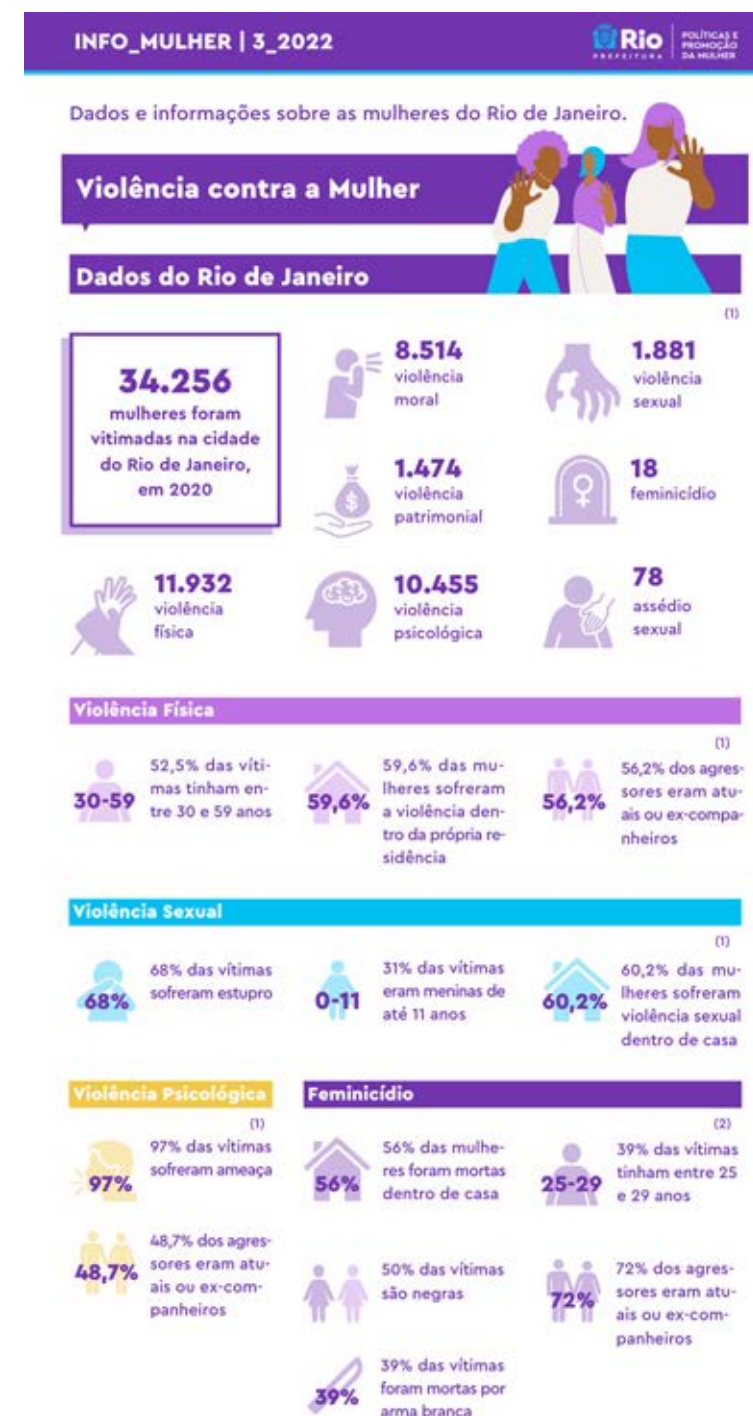
Despesas recorrentes: pratos coloridos e ingredientes

Cenário 3:

Despesas únicas: Letreiro

Despesas recorrentes: Barraca, material e linha.

ANEXO 12: DADOS SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES⁵⁶



56 Prefeitura do Rio. Políticas e Promoção da Mulher. INFO_MULHER. 3_2022. Disponível em: <https://us7.campaign-archive.com/?u=382f5d34fc8da64b8603238d5&id=e9585687e2>

ANEXO 13: ICEBERG DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

VIOLÊNCIA DE GÊNERO



ANEXO 14: REDE DE PROTEÇÃO NA COMUNIDADE

COMPLETE AS INFORMAÇÕES SOBRE OS SERVIÇOS OFERECIDOS NO SEU TERRITÓRIO⁵⁷:

LIGUE 180:

é a Central de Atendimento às Mulheres em Situação de Violência, um serviço de utilidade pública, gratuito e confidencial, que orienta as mulheres sobre seus direitos e faz os encaminhamentos para os serviços que compõem a Rede de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres. O Ligue 180 também atua como disque-denúncia, com capacidade de envio de denúncias para a Segurança Pública com cópia para o Ministério Público de cada estado, além de atender reclamações sobre os serviços prestados pela rede de atendimento às mulheres. Funciona 24h, todos os dias da semana, inclusive finais de semana e feriados, e pode ser acionado de qualquer lugar do Brasil e de mais 16 países.

DISQUE 100:

o Disque Direitos Humanos também é um canal gratuito que funciona todos os dias das 8h às 22h, inclusive nos fins de semana e feriados, e recebe denúncias anônimas de violações de direitos humanos, especialmente violações que atingem as populações mais vulneráveis, como crianças, adolescentes, mulheres, pessoas negras, idosas, LGBTI+, com deficiência, entre outros. As denúncias feitas por telefone são analisadas e encaminhadas aos órgãos responsáveis no prazo máximo de 24 horas. Além disso, o canal orienta sobre direitos humanos e sobre como acessar os serviços de atendimento, proteção, defesa e responsabilização em casos de violação de direitos.

⁵⁷ Adaptado do guia de atividades “Prevenção à Violência contra Mulheres e Meninas” do currículo do Programa “Uma Vitória Leva à Outra”.

CENTROS DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADOS DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CREAS):

CENTROS DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS):

CLÍNICA DA FAMÍLIA:

SERVIÇOS DE SAÚDE ESPECIALIZADOS PARA O ATENDIMENTO DOS CASOS DE VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES:

DELEGACIA DA MULHER:

DELEGACIA COMUM:

GRUPOS E ORGANIZAÇÕES DA SOCIEDADE CIVIL



GUIA DE ATIVIDADES

Empregabilidade

Empreendedorismo

Enfrentamento à violência
contra as mulheres



EMPODERA

Transformação Social pelo Esporte

Acesse o site
da Empodera:

www.empodera.org.br



@_empodera_



/empodera.
esporte



/_empodera_



Empodera -
Transformação Social
pelo Esporte



/empodera-
transformação-social-
pelo-esporte