

PROGRAMA

1000
Mulheres

SEBRAE

Liderança feminina

**DONA
DE MIM**

SEBRAE



2020 © Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas de São Paulo - Sebrae-SP
Todos os direitos reservados

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais
(Lei nº 9.610)

Informações e Contatos

Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas de
São Paulo - Sebrae-SP
Unidade Gestão de Soluções e Transformação Digital
Rua Vergueiro, 1117 - Paraíso - CEP 01504-001 São
Paulo - SP
Telefone: (11) 3177-4806
www.sebraesp.com.br

Presidente do Conselho Deliberativo

Tirso de Salles Meirelles

Diretor-Superintendente

Wilson Martins Poit

Diretor Técnico

Ivan Hussni

Diretor de Administração e Finanças

Guilherme Campos Júnior

Unidade Gestão de Soluções e Transformação Digital

Gerente: Adriana de Barros Rebecchi

Unidade de Atendimento ao Cliente

Gerente: Thiago Roberto Martins Herrera

Gestoras estaduais: Camila Ribeiro Gonçalves e
Verônica Thais da Silva Lima

Coordenação do Projeto de Desenvolvimento

Fabiana Vicente de Carvalho
Suely Nunes Carneiro Miotto

Gestão de Portfólio

Andreia L Coelho Giannini
Fátima de Oliveira
Conteudista/Elaboração
Regina Pfiffner – Aliança Empreendedora

Unidade Marketing e Comunicação

Gerente: Mariana Ribas

Projeto gráfico e diagramação

Letícia Durães

Apoio Técnico

Daniel Augusto de Resende Neves
Douglas da Rocha Yoshida
Gisele Resende Costa
Letícia Durães

Sejam todas bem vindas ao **Programa 1000 Mulheres** que tem como principal objetivo transformar a vida de mulheres que desejam ser protagonistas de sua própria história, através do empreendedorismo como forma de geração de **TRABALHO, RENDA E INCLUSÃO PRODUTIVA**.

Este material foi criado com muito carinho para você **Mulher**, que acorda todos os dias pensando nas batalhas diárias, sejam elas, manter as contas pagas, criar os filhos e muitas vezes sozinhas, vencer a tripla jornada, lidar com os sentimentos de medo e insegurança ao ter que esperar num ponto de ônibus na primeira hora do dia ou tarde da noite entre outros grandes enfrentamentos que temos pela frente pelo simples fato de sermos **MULHERES**.

Hoje em dia muito se fala sobre empoderamento, mas o que significa na verdade? Empoderar é enaltecer, botar uma menina ou uma mulher no degrau de cima, contribuir para que conquistem seus espaços, seja de fala ou de trabalho. Não menos importante: enaltecer a si mesma. Empoderar é retomar poder. Significa que qualquer pessoa, em qualquer lugar, pode ter controle da própria vida, definir metas, adquirir habilidades e agir. Ao tomarmos o poder, nos tornamos protagonistas de nossas próprias vidas. Nós desejamos uma excelente leitura.



Um olhar diferente

SOBRE MIM

VAMOS CONHECER A HISTÓRIA DE
RESILIÊNCIA DA AUTORA CAROLINA DE
JESUS.

Negra, catadora de papel e favelada, Carolina Maria de Jesus foi uma autora improvável. Nasceu em Minas Gerais, em uma comunidade rural, filha de pais analfabetos. Foi maltratada durante a infância, mas aos sete anos frequentou a escola — em pouco tempo, aprendeu a ler e escrever e desenvolveu o gosto pela leitura.

Aos 33 anos, desempregada e grávida, mudou-se para a favela do Canindé, na zona norte da capital paulista. Trabalhava como catadora de papel e, nas horas vagas, registrava o cotidiano da favela em cadernos que encontrava no material que recolhia. Um destes diários deu origem a seu primeiro livro, Quarto de Despejo - Diário de uma Favelada, publicado em 1960. A obra foi vendida em 40 países e traduzida para 16 idiomas.

Carolina nunca quis se casar para não ter que ser submissa aos homens. Manteve diversos relacionamentos afetivos ao longo da vida. Suas



três gravidezes não foram planejadas, e foram frutos de relacionamentos diferentes. As crianças desde cedo apegaram-se aos livros por influência da mãe, e todos frequentaram escolas públicas. Carolina registrou e criou seus filhos sozinha. Para sustentá-los, além de escrever e vender livros, fazia coleta de materiais recicláveis, realizava faxinas, lavava roupas para fora e dava aulas em casa, de alfabetização. A história dela é muito triste. Mas ao mesmo tempo ela tem muita força. Então, apesar da miséria, fome, a situação degradante que ela vivia, por outro lado ela tem muita força e persistência. E supera tudo, mesmo diante daquelas dificuldades, ela consegue seguir em frente, levantar todos os dias e não desistir. Isso é o principal.



Momento de **REFLEXÃO**

Carolina de Jesus foi uma mulher dona de si, vocês concordam? Ser dona de mim, como me tornar protagonista da minha própria vida?

Para começar a trajetória como **atriz principal**, avalie qual é o seu **propósito de vida** e como você pode acrescentar ao seu redor. Não precisa ser nada monumental, apenas reflita sobre **fazer a diferença** para aqueles que estão perto de você. Escolha um foco que seja positivo e te impulse na direção dos seus objetivos. A atitude proativa tem muita relação com a autoconfiança de alcançar resultados para aqueles que estão perto de você. Escolha um foco que seja positivo e te impulse na direção dos seus objetivos. A atitude proativa

tem muita relação com a autoconfiança de alcançar resultados.

Procure um lugar tranquilo que você possa olhar para si e sua vida, avalie aquilo que você acredita sobre ser a protagonista da sua vida respondendo às perguntas:

- VOCÊ QUER ASSUMIR ESSE PAPEL?
- É POSSÍVEL SER ESSA PROTAGONISTA?
- O QUE VOCÊ PRECISA FAZER PARA ASSUMIR O CONTROLE? É POSSÍVEL NA SUA REALIDADE?
- O QUE FALTA PARA SER A PROTAGONISTA DA SUA VIDA?

Mulheres guerreiras, em suas vidas você já tiveram um tempo para pensar em si própria?

Neste material dedicado a você, queremos lhe ajudar a construir seus planos e ideias, separa um caderninho que você tem aí em suas mãos e escreva suas ideias.

IDEIAS PARA ME ORGANIZAR MELHOR NO DIA A DIA:

IDEIAS PARA CUIDAR DA MINHA SAÚDE FÍSICA E PSICOLÓGICA:

IDEIAS PARA ESTUDAR MAIS:



faça seu plano

COMEÇANDO POR VÔCÊ!

Anote em um caderno quais são seus objetivos. Para isso, estabeleça um alcance de curto, médio e longo prazo e separe por tipos (Saúde, atividades que dão prazer, trabalho, finanças). Sabe aqueles prazos que a gente sempre perde porque esqueceu de anotar? Aproveite este espaço aqui, isso pode te ajudar a manter com a cabeça fresca e ajudará a focar de verdade, sempre que precisar olhe para esta página e se precisar mudar tudo, sem problemas, faça sempre que necessário. A vida é sua!

MAIS DISSO

MENOS DAQUILO

OBJETIVO	PRAZO	QUEM PODE ME AJUDAR

Desse ano
NÃO PASSA!

Escreva aqui tudo aquilo que você quer manter e o que você quer se livrar de uma vez por toda. Escrevendo e depois visualizando seus desejos e escolhas fará com que o foco seja maior! No final de 6 meses assinale o que você conseguiu realizar.

Minha vida, **MINHA HISTÓRIA**

Nós mulheres já vivemos a tantas batalhas, e muitas vezes não conseguimos enxergar o quão fortes somos, é super importante trazer nossas memórias e reconhecer a trajetória já vivenciada. Quanto paramos para dedicar tempo a nós mesmas? Quando nos permitimos revisitar nossa história e experiências vividas? A vida nem sempre é marcada por lembranças boas, mas através das dificuldades vividas, saímos mais fortes e preparadas para enfrentar novos obstáculos. Entendemos memória como instrumento de luta para transformar a realidade.

Conheça a história de **ZICA ASSIS**

Heloísa Assis, conhecida como Zica, é mais um exemplo de como a própria experiência cotidiana pode ser um gatilho para empreender. A carioca, que nunca foge da lida e já trabalhou como babá e faxineira, estava insatisfeita com os produtos disponíveis no mercado para seus fios cacheados e fez da dificuldade o seu negócio.

Zica investiu em um curso de cabeleireira no intuito de criar sua própria fórmula de sucesso para manter os fios de maneira natural. E ela conseguiu: em pouco tempo, atraiu a atenção das pessoas mais próximas para sua criação.

Em 1993, com mais três sócios, ela abriu seu primeiro salão, o Instituto Beleza Natural, especializado no cuidado de cabelos crespos e ondulados por meio de produtos de fabricação própria.

A notícia se espalhou, os clientes chegaram em peso, foram fidelizados e Zica conseguiu contribuir para a autoestima de várias mulheres que não se sentiam contempladas pela indústria cosmética.

Atualmente, o negócio se expandiu e conta com mais de 40 endereços espalhados por vários estados do país. Tanto sucesso fez Zica ser incluída na lista das dez empresárias mais poderosas do Brasil, segundo a revista norte-americana Forbes.

Chegou o momento de você refletir sobre sua história de vida, anote as passagens mais marcantes que aconteceram em sua vida.

Ex: 1995 – Nascimento do 1º filho

1998 – Mudança de emprego

2002 – Mudou de cidade

2020 – Plano de ação pronto para abrir seu primeiro negócio

2022 – O Futuro a nós pertence!

Vamos olhar para o nosso futuro? Como você se imagina daqui há 2 anos? Pega aquele seu caderninho e escreva, desenhe, cole imagens ou o que sua criatividade permitir, importante é deixar representado a imagem futura da sua vida. Vamos lá!!



Você é mais forte
DO QUE PENSA

EMPODERAMENTO FEMININO E INDEPENDÊNCIA FINANCEIRA

Infelizmente, muitas mulheres ainda permanecem em casa, mesmo estando em relacionamentos extremamente abusivos, não podem se libertar por dependerem financeiramente do marido. É preciso lembrar que isso acontece não por má vontade de trabalhar, mas, sim, por diversos fatores, como a culpa em sair de casa e não cuidar dos filhos e o abuso psicológico exercido pelo marido.

Todos estes fatores contribuem para que uma mulher permaneça presa em um relacionamento abusivo, sem independência financeira e fadado à infelicidade. Quando tomamos o controle sobre nossa vida financeira, é possível libertar-se dessa condição.

Para sair dessa situação, é fundamental contar com a ajuda de outras mulheres. Existem diversas maneiras de empoderar outra mulher, começando pelo simples de ajudar outra mulher conversando sobre este tema. Você conhece mulheres que sofrem violência doméstica? No final deste material o Sebrae separou diversos contatos úteis para você acionar caso haja necessidade.



Empreendedorismo **FEMININO**

O empoderamento feminino, basicamente, se refere a dar poder para outras mulheres e cada mulher assumir seu poder individual. Com isso, há crescimento e fortalecimento do papel de todas na sociedade. O empoderamento está aí para nos ajudar a ver que mulheres são relevantes, que elas importam, que não estão sozinhas e que tudo que sentem e fazem é valioso. Que somos imparáveis tanto individualmente quanto juntas.

Empoderar é um ato diário. Você pode começar compreendendo que mulheres não são substituíveis e que nenhuma nasceu para ser sua inimiga. Uma vez que se compreende isso, você também compreende que lugar de mulher é onde ela quiser.

“De acordo com os princípios de empoderamento da ONU - Organização das Nações Unidas uma organização internacional formada por países que se reuniram voluntariamente para trabalhar pela paz e o desenvolvimento mundiais, a liderança feminina promove igualdade de gênero, oportunidades iguais, garantia de saúde, segurança e liberdade em cenários de violência e pleno controle da vida”.

O QUE EU POSSO FAZER NA PRÁTICA ?

Você também pode iniciar conversas que enalteçam meninas e mulheres. Ou mandar aquele bilhetezinho inspirador, dizendo a ela que:

- É possível ter uma vida com propósito e ser respeitada pelo seu valor;
- É possível tomar suas próprias decisões e

fazer suas próprias escolhas;

- A única pessoa que pode lhe ditar algo é você mesma;
- Você merece e precisa de direitos iguais e oportunidades iguais;
- Você pode e deve ter acesso à educação e ao trabalho fora de casa;
- Sua participação social não é só válida como também necessária;
- Você pode e deve cuidar das suas próprias contas, das suas próprias roupas, até mesmo da decisão de ser solteira ou casar, ter filhos, adotar uma criança ou de não querer filhos;
- Você pode fundar um clube do livro para mulheres ou fazer encontros para discutir pautas relevantes (isso é muito, muito, muito legal!).

Há muito que se pode fazer para ajudar aquela mana a subir os degraus da vida. Ao empoderar uma, o efeito em cadeia se estende. Somos poderosas! Impulsionando positivamente umas às outras iremos longe.

Vamos falar de **EMPREENDEDORISMO**

Quando se pensa em abrir um negócio, geralmente o que aparece na mente já é o cenário ideal com tudo funcionando, tudo bonito e grande, muitos clientes e financiadores, e até talvez algumas franquias, quem sabe.

É importante refletir e sonhar com o cenário ideal, porém, pensar como empreendedor significa olhar para os recursos que você já possui e analisar com quais deles na prática já é possível de iniciar o seu negócio. Começar algo significa fazer acontecer, levando sempre em conta o que possui e pode realizar neste momento. Pés no chão sempre! Isso evitará investir com muitos recursos e arriscar, e ainda te deixará menos ansiosa e aflita de não satisfazer o cliente no final ou não dar conta de tudo no início.

Tenha em mente que é possível começar pequeno, com os recursos que já dispõe, e crescer de forma orgânica e natural para poder sustentar o seu negócio.





Quebrando **OS TABUS**

MULHER NÃO GOSTA DE MATEMÁTICA

A baixa presença de mulheres em profissões na área de exatas, como a Matemática, não tem relação com questões biológicas ou cerebrais. A ciência prova que elas são tão aptas quanto os homens quando o assunto é habilidade com as contas. Com isso, cai um antigo mito de que meninas têm mais dificuldade com questões matemáticas. É o que mostra um estudo científico realizado na Universidade de Rochester, nos Estados Unidos. A pesquisa analisou a atividade cerebral de 55 meninas e 49 meninos de 3 a 10 anos de idade. Enquanto as crianças assistiam a um vídeo sobre matemática, as imagens do cérebro foram comparadas com imagens de raio X cerebral de 63 adultos que assistiram ao mesmo vídeo. O resultado mostrou que não havia diferença em como meninos e meninas processavam habilidades matemáticas.

Ficou comprovado que a habilidade de fazer contas não muda conforme o gênero. A ciência não se alinha com crenças populares. “O cérebro das crianças funciona de maneira semelhante, independentemente do sexo. Seres humanos são mais parecidos entre si do que diferentes”, afirmou a neurocientista Jéssica Cantlon, uma das responsáveis pela pesquisa.

Fonte : <https://tribunaonline.com.br/cai-o-mito-de-que-meninas-sao-piores-em-matematica>

Sou mulher, **COM ORGULHO!**

A ciência comprova que mulheres são melhores em fazer várias tarefas ao mesmo tempo

Converse com qualquer mulher que todas elas concordam: homens não conseguem fazer várias tarefas ao mesmo tempo. Pois agora elas têm a ciência a seu favor também. Os pesquisadores decidiram testar a veracidade da crença comum depois de descobrir que nenhuma pesquisa científica havia sido feita sobre esse assunto.

“Todos nós já ouvimos histórias de que tanto os homens não podem exercer várias tarefas ao mesmo tempo ou que as mulheres são ex-

cepcionalmente boas nisso, mas não parecia existir qualquer evidência empírica para isso”, conta o psicólogo Keith Laws da Universidade de Hertfordshire responsável pela pesquisa.

Os pesquisadores enfim descobriram que quando mulheres e homens trabalham em um número de tarefas simples – como procurar uma chave ou resolver contas simples de matemática – ao mesmo tempo, as mulheres superaram os homens significativamente. Os cientistas acreditam que os resultados mostram que as mulheres são mais capazes de refletir sobre um problema, enquanto continuam desempenhando seus outros compromissos rotineiros.

Mulher é **CONVINCENTE**

Mais do que em qualquer outra época da história, as mulheres estão gradativamente assumindo papéis de maior destaque na vida econômica, política, cultural e social. Contribui para isto, entre outras coisas, a mudança na natureza do trabalho, com a passagem do trabalhador “levanta parede”, ou homem máquina, cujo principal atributo era a força física, para o trabalhador do conhecimento, cujo principal ativo passa a ser a capacidade de pensar, comunicar, interagir e decidir.

Com o trabalhador “levanta parede” era natural que houvesse uma dominância masculina. Mas com o trabalhador do conhecimento, passam a ser importantes qualidades que são consideradas femininas. Qualidades, é bom que se diga, que as mulheres tiveram que desenvolver em função do seu papel social e da necessidade de fazer face aos desafios da vida.

Também deve ser enfatizado que na era do trabalhador do conhecimento, a negociação passa a ser uma competência cada vez mais importante. Negociação é o processo de alcançar objetivos através de um acordo, ou seja, um pacto, um ajuste, uma combinação. Assim sendo, a negociação se opõe aos procedimentos de alcançar objetivos através da força. Isto quer dizer que competências que foram mais desenvolvidas pelas mulheres acabaram se tornando extremamente relevantes para o sucesso. Entre elas, a maior percepção, a empatia e as habilidades verbais e sociais.



Mulher sabe se comunicar e

MANTER RELACIONAMENTOS

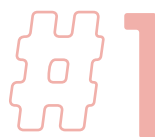
Estudos mostram que a facilidade em expressar emoção poderia ser uma vantagem para as mulheres falarem em público. Será que homens e mulheres veem (e usam) a comunicação do mesmo jeito? Existem características específicas femininas quando o assunto é se apresentar em público.



O PODER INTUITIVO DAS MULHERES E A COMUNICAÇÃO

Mulheres são ótimas em contar histórias, não têm medo de mostrar vulnerabilidade e são as melhores ouvintes. E existem estudos (como o Barômetro de Confiança da Edelman) mostrando que essas são as características presentes nos líderes em que as pessoas mais confiam. A nossa sociedade tem um vasto conjunto de mulheres que são líderes inspiradoras, mas que ainda precisam ser ouvidas. E isso é uma especificidade quando o assunto são as mulheres e a oratória. No caso das mulheres, compartilhar suas vozes e ousar criar mudanças ao falar é um ato de liderança nata.

Como eu posso **APOIAR MULHERES?**



VALORIZE A REDE PERTO DE VOCÊ

Uma atitude simples pode mudar o dia de alguém e que tal fazer isso hoje? Valorize o trabalho de mulheres que você admira, você pode fazer isso curtindo fotos e vídeos ou fazendo comentários positivos nas redes sociais. Elogiar é um jeito carinhoso de tornar essas empreendedoras mais confiantes sobre si mesmas e seu negócio.

Como eu posso **APOIAR MULHERES?**



CELEBRE AS CONQUISTAS DAS QUE ESTÃO PRÓXIMAS A VOCÊ

Cada pequena conquista importa, comemorar é uma maneira de reforçar o sucesso delas. Seja a conquista de um novo cliente, uma venda, um convite.

Por exemplo, você já parou para pensar como uma mulher que trabalha com atividades consideradas masculinas pela sociedade, como mecânica ou elétrica, precisa de apoio? Elas estão dentro de ambientes que valorizam o trabalho de homens e cada serviço é um espaço conquistado, ou seja, é uma grande conquista!

Como eu posso **APOIAR MULHERES?**

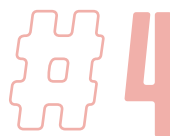


INDIQUE TRABALHOS DE MULHERES

Quando falamos sobre indicar alguém, é difícil que a gente leve em consideração o gênero, mas essa é uma questão importante para se pensar, segundo o IBGE a quantidade de mulheres empregadas ainda é bem menor que de homens. Sabe aquela amiga que te pergunta onde comprar certo produto? Ou quem pode fazer aquele serviço? Sua amiga empreendedora está contratando colaboradores para ajudá-la?

Esse é o momento de entrar em ação, indique mulheres que você conhece, indicações passam credibilidade e podem ajudar muito. Leve outras mulheres com você independente do espaço, seja um evento, palestra, feira ou até mesmo nas redes sociais.

Como eu posso **APOIAR MULHERES?**



COMPRE DE MULHERES

Quando falamos sobre mulheres empreendedoras, são várias as artesãs ou coletivos de mulheres que lembramos e oferecem produtos ou serviços, então não existe motivo ou desculpa para não apoiar essa galera! Precisamos deixar claro aqui que ninguém empreende sozinha, afinal não existe negócio sem clientes, fornecedores, colaboradores, parceiros, investidores, assim como também é importante o apoio da família, amigos e toda sua rede.

E aqui aproveitamos para falar muito além dessa relação com negócios, procure também filmes dirigidos por mulheres, livros escritos por mulheres, vá em feiras ou museus com exposições de mulheres. E se não tem tanta mulher quanto você esperava realizando essas ações, que tal entrar para essa lista?

Como eu posso **APOIAR MULHERES?**

#5

CRIE UMA REDE DE APOIO

Empreender pode parecer uma jornada solitária, mas não deixa de ser um grande exercício de construção de redes. Já existem várias organizações que fazem esse trabalho, como por exemplo, o Sebrae, Consulado da Mulher, Instituto Rede Mulher Empreendedora, além de serviços básicos como o CRAS.

VOCÊ JÁ PENSOU EM FORMAR EM SUA CIDADE OU BAIRRO UM GRUPO DE MÃES OU MULHERES EMPREENDEDORAS?

Para saber **MAIS**

Assista a História de como a Elma começou a empreender, é imperdível



CLIQUE AQUI
PARA ASSISTIR
AO VÍDEO

Como começar a empreender



TEMA DA AULA:
POR ONDE EU COMEÇO

TAMO JUNTO

LIVROS



PODCAST

O que é um Podcast? Para te explicar de forma simples, o podcast é tipo um vídeo, só que sem imagem (alguns até colocam vídeo, mas isso é bem mais raro). É como tv, rádio, jornal mesmo, sabe? Mas só com áudio, é uma mídia bem mais nova, e tá crescendo

cada vez mais principalmente pelo seguinte motivo: Podcast é uma forma super fácil de consumir conteúdo. E, além de tudo, é você que escolhe quando e onde quer ouvir.

Porque ouvir podcast? Porque é fácil, porque é bom, porque aumenta sua produtividade, porque te ajuda a crescer e evoluir, porque você pode aprender sob demanda, porque você pode aprender o que quiser. Geralmente eles são gratuitos.

Como ouvir podcasts? Você pode ouvir direto no seu celular, no tablet ou no seu computador. Em qualquer um dos casos, você pode fazer o download do podcast para ouvir no aplicativo quando quiser, mesmo sem conexão à internet. E aí é só colocar os fones de ouvido (ou no alto-falante) e prontinho! =)



[Garotas Rebeldes](#)



[Maria vai com as outras](#)



[Mamilos](#)



[Conexão Feminista](#)

Rede de apoio da **MULHER**

“As lutas das mulheres ao longo da história percorreram momentos muito relevantes e significativos. Apesar disso, ainda se busca o alcance do respeito e da dignidade quando, por exemplo, se descortina a violência praticada contra mulheres e meninas, seja a praticada nas ruas, no ambiente do trabalho como o assédio sexual, mas também a que é cometida no seio familiar e doméstico.

Por isso, fundamental quebrar o silêncio o denunciar o agressor”. Dra Fabíola Sucasas - Promotora de Justiça MPSP

CANAIS PARA DENÚNCIA E APOIO:

Ligue 180

Polícia Militar 190

Registro de Boletim de Ocorrência Eletrônico:
<https://www.delegaciaeletronica.policiacivil.sp.gov.br/ssp-de-cidadao/home>



Rede de apoio da **MULHER**

Atendimento Sebrae SP - 0800 570 0800

www.sebrae.com.br

Agora que você teve acesso a este material, transforme sua vida e de outras mulheres ao seu redor. Acredite na sua força e batalhe por dias melhores, conecte com você mesmo e descubra a mulher empreendedora que é você. Para maiores informações acesse o programa 1000 mulheres.

JUNTAS SOMOS INVENCÍVEIS!

Programa 1000 Mulheres Sebrae.





PROGRAMA

1000 *Mulheres*

SEBRAE

CONSTRUINDO UM CAMINHO
DE SUCESSO E INCLUSÃO

OBRIGADA!