



CARTILHA PROTEJA SEU BOLSO, IYÁ!

Educação Financeira e Inclusão
Socioprodutiva para Mulheres em
Recomeço de Vida



Coordenação Institucional

Defensoria Pública do Maranhão

Gabriel Santana Furtado Soares

Defensor Público-Geral do Estado do Maranhão

Cristiane Marques Mendes

1ª Subdefensora Pública-Geral do Estado do Maranhão

Paulo Rodrigues da Costa

2º Subdefensor Público-Geral do Estado do Maranhão

Aldy Mello de Araújo Filho

Corregedor-Geral da Defensoria Pública do Estado do Maranhão

Elainne Alves do Rego Barros Monteiro

Diretora da Escola Superior da Defensoria Pública do Estado do Maranhão

Conselho Regional de Economia do Maranhão

Jadson Pessoa

Vice-presidente do Conselho Regional de Economia do Maranhão

Roberto Santos Matos

Presidente do Conselho Regional de Economia do Maranhão

Concepção e Elaboração:

Elaboração

Juliana Sousa de Araujo Mochel Simão

Revisão Técnica

Thiellem Cunha de Sousa Araújo

Diagramação, Ilustração e Projeto Gráfico

Lindomar Dantas Conrado Filho



PREFÁCIO

Cuidar do próprio dinheiro é um passo importante para conquistar mais liberdade. Quando a gente entende para onde o dinheiro vai, fica mais fácil fazer escolhas, organizar o mês, planejar o futuro e até sonhar. Seja para cuidar das contas da casa, garantir o sustento da família ou tomar decisões sobre a própria vida, o planejamento financeiro ajuda a trazer mais segurança e tranquilidade, especialmente em momentos de recomeço.

Quando uma mulher organiza o que ganha, observa seus gastos e decide com cuidado como utilizar seus recursos, ela se protege de dívidas, evita dificuldades no fim do mês e reduz a dependência financeira de outras pessoas. Ter controle sobre o próprio dinheiro é uma forma de autocuidado e também um caminho para reconstruir a própria história com mais autonomia.

Passar pelo sistema prisional não retira direitos. As mulheres egressas continuam sendo cidadãs, com direito ao trabalho digno, ao respeito e à oportunidade de reconstruir suas trajetórias. Ter uma fonte de renda e compreender melhor como lidar com o dinheiro fortalece a autonomia e permite a reinserção social, além do exercício de direitos com independência.

Nesse contexto, nasce o **Programa Iyá**, fruto da parceria entre a Defensoria Pública do Estado do Maranhão, Secretaria de Estado de Administração Penitenciária, Escola da Magistratura do Maranhão, Unidade de Monitoramento Carcerário do Tribunal de Justiça e o Instituto Mulheres do Brasil. O programa é voltado a mulheres egressas do sistema prisional e busca contribuir para a reconstrução da autoestima, fortalecimento da autonomia e criação de oportunidades de reinserção social e produtiva.

Foi a partir desse compromisso que surgiu, em parceria com o **Conselho Regional de Economia do Maranhão (CORECON-MA)**, a cartilha **“Proteja Seu Bolso, Iyá!”**. Este material foi pensado para ser um apoio para mulheres que estão reconstruindo suas vidas, oferecendo informações práticas sobre dinheiro, trabalho e direitos, sem julgamentos. Recomeçar também significa recuperar o direito de decidir sobre a própria vida.

A educação financeira ajuda justamente nesse processo. Aprender a lidar com o dinheiro significa saber proteger o que se tem, evitar armadilhas financeiras e construir, aos poucos, um caminho mais seguro.

Que esta cartilha seja uma companheira nesse percurso de reconstrução. Porque entender o próprio dinheiro é também fortalecer a própria voz, lembrando que toda mulher tem direito a recomeçar com dignidade, respeito e liberdade.

Gabriel Santana Furtado Soares

Defensor Público-Geral do Estado do Maranhão

Cristiane Marques Mendes

1ª Subdefensora Pública-Geral do Estado do Maranhão

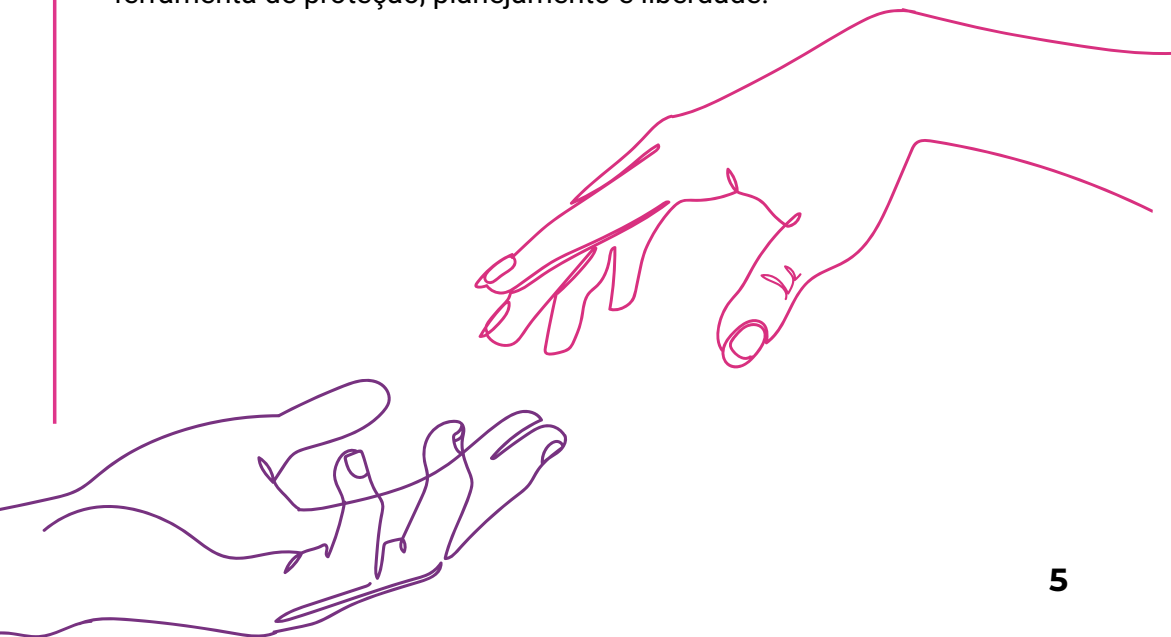
APRESENTAÇÃO

Iyá é cuidado, proteção e recomeço. Em muitas tradições, é a mãe, a origem, aquela que cuida, protege e sustenta. Este material nasce com esse mesmo sentido: ser um apoio para mulheres que estão reconstruindo a própria vida depois da passagem pelo sistema penal.

O Proteja Seu Bolso, Iyá foi pensado para conversar com você de forma direta, sem julgamentos e sem promessas impossíveis. Aqui, o dinheiro não é visto como tabu, nem como solução milagrosa. É compreendido pelo que de fato é: uma ferramenta capaz de proteger ou ferir, conforme o uso que se faz dela e a orientação de quem a conduz.

A Defensoria Pública do Estado do Maranhão (DPE-MA) atua na proteção jurídica, no acesso à justiça e na defesa da dignidade das mulheres em recomeço de vida. **O Conselho Regional de Economia do Maranhão (CORECON-MA)**, por sua vez, contribui com a perspectiva da educação financeira como instrumento de cidadania, prevenção de vulnerabilidades econômicas e fortalecimento da autonomia.

Essa cartilha nasce desse encontro: direito e economia caminhando juntos, para que o dinheiro deixe de ser fonte de medo, culpa ou armadilha e passe a ser tratado como aquilo que ele pode e deve ser uma ferramenta de proteção, planejamento e liberdade.



SURGIMENTO E OBJETIVOS DO PROGRAMA IYÁ

O **Programa Iyá** surge em agosto de 2025 como apoio as mulheres egressas do sistema prisional tendo como Coordenadoras a Defensora Pública **Suzana Camillo da Silveira Castello Branco**, que atua na execução penal há mais de dez anos, pela juíza **Mirella César Freitas** que trabalhava a Justiça Restaurativa na UPFEM pela ESMAM, pela antropóloga **Cláudia Gouveia** que também atuava na UPFEM, na qualidade de Chefe da Divisão de Cidadania e Direitos Humanos da UMF/TJMA, como também por **Kelly Cristina** Carvalho da Secretaria Adjunta de Atendimento e Humanização Penitenciária da SEAP.

O Programa foi lançado oficialmente no **12º Encontro Nacional de Execução Penal**, realizado em 10 de setembro de 2025, no UNICEUMA, em São Luís - MA, fruto de uma parceria interinstitucional, entre a **Defensoria Pública do Estado do Maranhão**, através do **Núcleo de Execução Penal (NEP)**, a **Secretaria de Estado de Administração Penitenciária**, **Escola da Magistratura do Estado do Maranhão (ESMAM)**, **Unidade de Monitoramento Carcerário - UMF/TJMA**, e **Instituto Mulheres do Brasil**, tendo como objetivo acolher, fortalecer e reintegrar mulheres egressas do sistema prisional e vítimas de violência, promovendo autonomia, pertencimento e novas oportunidades de vida.

O programa é destinado a mulheres egressas do sistema prisional, cuja trajetória é marcada por múltiplas vulnerabilidades sociais, econômicas e afetivas. Ao retornarem à sociedade, essas mulheres enfrentam o estigma do encarceramento, a falta de oportunidades de trabalho e a necessidade de reconstrução de vínculos familiares e comunitários fragilizados.

A principal justificativa do programa está no enfrentamento da injustiça epistêmica, fenômeno que desqualifica e silencia a voz de determinados grupos sociais, entre eles as mulheres em privação de liberdade e as egressas do sistema prisional. A ausência de reconhecimento de suas narrativas reproduz exclusão e impede a formulação de políticas adequadas às suas necessidades.

O Programa Iyá atua como antídoto a essa realidade, ao mesmo tempo em que oferece suporte material imediato, garantindo segurança alimentar e dignidade, e suporte de vínculo, por meio da mentoria e do amadrinhamento, que restituem legitimidade à palavra da mulher egressa e a reposicionam como protagonista de sua própria história.

Destaca-se, entretanto, que o Programa Iyá não se resume à entrega de cestas básicas ou a atos isolados de doação. Seu propósito central é **descortinar uma realidade invisibilizada, produzir lastro científico e gerar subsídios para a formulação de políticas públicas emancipatórias voltadas a esse público.**

O objetivo geral do Programa Iyá é promover o fortalecimento integral de mulheres egressas do sistema prisional, assegurando condições mínimas de dignidade e apoio para sua reintegração social.

Entre os objetivos específicos estão garantir suporte emergencial às mulheres atendidas por meio da doação regular de cestas básicas; promover o fortalecimento de vínculos e redes de confiança a partir de mentorias e processos de amadrinhamento; contribuir para a reconstrução da autoestima e da identidade das mulheres egressas; fomentar oportunidades de reinserção social e produtiva, com foco em formação, empregabilidade e autonomia; e consolidar uma rede de apoio interinstitucional que assegure a continuidade do programa e sua expansão.

Suzana Camillo da Silveira Castello Branco

Defensora Pública do Estado do Maranhão

RECOMEÇAR É UM DIREITO: VOCÊ NÃO É SEU PASSADO

Mulheres egressas carregam um peso invisível: a sensação de que precisam aceitar qualquer coisa, qualquer trabalho, qualquer proposta, qualquer condição, como se já não pudessem escolher. Muitas vezes o mundo faz parecer que as portas estão fechadas e que o único caminho possível é o da resignação. Mas essa ideia não é verdadeira. Recomeçar não é um favor concedido por alguém. Recomeçar é um direito.

Você continua sendo cidadã, mulher, trabalhadora, mãe, filha, pessoa. Nenhuma sentença retira sua humanidade, sua inteligência ou sua capacidade de sonhar. O que ficou para trás faz parte da sua história, mas não precisa ser o roteiro do seu futuro. Reconhecer isso é o primeiro passo para reconstruir a confiança em si mesma e para não cair em novas situações de exploração, violência ou abuso.

Muitas mulheres, ao saírem do sistema prisional, encontram um mundo que cobra pressa, gratidão e silêncio. Esperam que aceitem salários injustos, relações desrespeitosas, dívidas impostas por terceiros ou propostas financeiras enganosas. Esse cenário cria vulnerabilidade e, por vezes, repete ciclos de dependência. Por isso, reafirmar que você tem direito de dizer não é fundamental. Direito de negociar, de aprender, de recomeçar no seu tempo e com dignidade.



O cumprimento da pena não apaga sua dignidade, nem sua capacidade de fazer escolhas. Recomeçar não significa esquecer o que passou, mas recusar que o passado governe todas as suas decisões daqui em diante. Cada passo novo, abrir uma conta, buscar um curso, organizar o próprio dinheiro, escolher um trabalho, é um ato de retomada da própria vida.



Cuidar do seu bolso também é cuidar de você. A autonomia financeira protege contra relações abusivas, contra promessas fáceis e contra a ideia de que alguém precisa decidir em seu lugar. Entender seus direitos, aprender a lidar com dinheiro e reconhecer seu valor são formas concretas de reconstruir caminhos.

O **Proteja Seu Bolso, Iyá** existe para caminhar ao seu lado nesse processo. Para lembrar que você não está sozinha, que sua história não termina no erro e que o futuro pode ser escrito com outras palavras: **respeito, autonomia, oportunidade e liberdade**. Recomeçar é possível, e acima de tudo é seu direito.



DINHEIRO É CUIDADO

Quando você cuida do seu bolso, cuida da sua vida. Ter controle sobre o dinheiro, mesmo quando ele é pouco, é uma forma concreta de cuidado. É isso que permite planejar o mês, evitar situações de aperto, proteger os filhos e reduzir a dependência de terceiros.

A falta de orientação financeira costuma expor mulheres em começo de vida a situações perigosas. Empréstimos abusivos, uso indevido do CPF, golpes digitais, apostas online e falsas promessas de renda rápida se apresentam como saídas fáceis, mas quase sempre deixam consequências duras. Essas armadilhas não aparecem por acaso. Elas exploram o desespero, a pressa e a falta de informação.

Falar de dinheiro também é falar de autonomia. Quem entende minimamente como organizar receitas e despesas ganha mais liberdade para decidir onde morar, com quem se relacionar e quais caminhos seguir. O dinheiro deixa de ser motivo de medo e passa a ser uma ferramenta de proteção.

Educação financeira não é para enriquecer. É para não perder o que já se tem e para construir, com calma, uma base mais segura. É aprender a diferenciar necessidade de desejo, a desconfiar de ofertas milagrosas e a perceber que ninguém tem o direito de controlar o fruto do seu trabalho.

Cuidar do dinheiro é cuidar do futuro. É garantir que uma emergência não vire desespero, que uma dívida não vire prisão invisível e que um erro não destrua o que está sendo reconstruído. Cada escolha consciente, por menor que pareça, fortalece sua independência e sua dignidade.



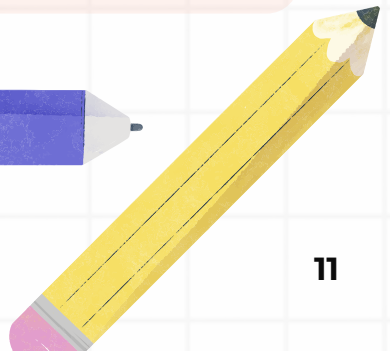
O **Proteja Seu Bolso**, lyá nasce para caminhar junto com você nesse aprendizado. Para mostrar que entender de dinheiro não é coisa distante, mas parte do autocuidado diário.

Porque toda mulher que se protege financeiramente amplia suas chances de viver com mais respeito, tranquilidade e liberdade.



Atividade de oficina

Conversa orientada: “Hoje, o que mais me preocupa quando penso em dinheiro?”



ORGANIZANDO O DINHEIRO DO JEITO POSSÍVEL

Não é sobre quanto entra, é sobre como se cuida e planeja. Quando o dinheiro é curto, ele precisa ser tratado com ainda mais atenção. Organizar as finanças não exige planilhas complicadas, mas exige honestidade consigo mesma.



Comece reconhecendo todas as formas de entrada de dinheiro:

- **salário;**
- **benefício social;**
- **diária, bicos ou ajuda fixa.**

Depois, observe os gastos reais do mês, especialmente aqueles que garantem a sobrevivência: comida, moradia, transporte, saúde e filho. Muitas mulheres se culpam por não conseguir guardar dinheiro, mas, quando a renda é insuficiente, a prioridade é viver com dignidade. Organização não é culpa. É clareza.

Organizar o dinheiro não depende de ganhar muito. Depende de enxergar com clareza o que entra e o que sai. Mesmo valores pequenos precisam de cuidado, porque fazem falta no fim do mês.

O começo é simples: reconhecer todas as formas de entrada de dinheiro, mesmo aquelas que parecem pequenas ou irregulares. Muitas mulheres recebem dinheiro de diferentes formas ao longo do mês, por exemplo: benefício social, diária de trabalho, venda de comida ou produtos, ajuda de algum familiar, pequenos serviços ou “bicos”. Tudo isso é renda e precisa ser contado.

Depois de identificar o que entra, o próximo passo é observar os gastos essenciais: alimentação, moradia, transporte, saúde e cuidados com os filhos. Esses gastos precisam vir antes de qualquer outro tipo de despesa.

Depois de identificar o que entra, o próximo passo é observar os gastos essenciais: alimentação, moradia, transporte, saúde e cuidados com os filhos. Esses gastos precisam vir antes de qualquer outro tipo de despesa.

Quando você enxerga com mais clareza o que entra e o que sai, fica mais fácil perceber:

- Onde o dinheiro está indo;
- Quais gastos podem ser evitados;
- Quando uma dívida pode virar problema;
- Quando é melhor pedir orientação antes de tomar uma decisão;

Mesmo valores pequenos fazem diferença. Um gasto de R\$10 ou R\$20 parece pouco isoladamente, mas vários gastos assim ao longo da semana podem comprometer o orçamento.

Imagine uma mulher chamada Maria, que tem renda variada ao longo do mês, que recebe:

- **Benefício social: R\$ 600;**
- **Duas diárias de limpeza por semana: cerca de R\$ 80 cada;**
- **Venda de bolos caseiros aos fins de semana: cerca de R\$ 200 no mês.**

No fim do mês, a renda aproximada de Maria pode ser:

- **Benefício social: R\$ 600**
- **Diárias (8 no mês): R\$ 640**
- **Venda de bolos: R\$ 200**
- **Total aproximado: R\$ 1.440**

Agora vamos observar alguns gastos básicos:

- **Alimentação da casa: R\$ 500**
- **Transporte para trabalhar: R\$ 120**
- **Água e luz: R\$ 200**
- **Material escolar ou despesas com filho: R\$ 150**
- **Gás de cozinha: R\$ 120**
- **Total de gastos essenciais: R\$ 1.090**

Quando Maria consegue enxergar esses valores, ela percebe quanto ainda resta para outros gastos ou emergências. Sem essa organização, a sensação é de que o dinheiro simplesmente “desaparece”.

Outro exemplo comum acontece quando surgem pequenos gastos ao longo da semana:

- **Lanche na rua: R\$ 15**
- **Crédito de celular: R\$ 20**
- **Aplicativo ou jogo: R\$ 10**
- **Pequena compra no mercado: R\$ 25**

Esses valores parecem pequenos, mas em uma semana podem chegar a **R\$ 70 ou R\$ 80**, e no mês passam de R\$ 300. Organizar o dinheiro não é proibir tudo, mas entender o impacto das escolhas.

Atividade – Meu dinheiro no mês

De onde vem o dinheiro?	Valor (R\$)
Salário / diária	
Benefício social	
Bico / serviço	
Ajuda fixa	
Total do mês	

DÍVIDAS, GOLPES. APOSTAS

Mulheres em recomeço de vida são públicos preferenciais de um mercado predatório que opera sobre a urgência. Empréstimos fáceis, crédito informal e apostas online se apresentam como solução imediata para problemas estruturais.

Do ponto de vista econômico, essas práticas transferem risco integralmente para a pessoa vulnerável. No caso das apostas, trata-se de um modelo estatisticamente desenhado para a perda contínua do jogador, com efeitos comprovados sobre endividamento, ansiedade e desorganização financeira.

A cartilha assume posição clara: apostas não são renda, nem estratégia financeira. São um fator adicional de vulnerabilização e devem ser tratadas como tal.

Um dos maiores riscos enfrentados por mulheres em recomeço de vida é a promessa de soluções rápidas para problemas que são estruturais. A falta de renda estável, a urgência em sustentar a casa, cuidar dos filhos ou pagar dívidas acumuladas criam um terreno fértil para armadilhas financeiras. É nesse contexto que surgem empréstimos fáceis, propostas “sem burocracia”, compras parceladas abusivas e, cada vez mais, as apostas online.

As apostas online não são um jogo inocente nem uma forma de renda alternativa. Elas fazem parte de um mercado estruturado para o prejuízo contínuo de quem joga. Diferente do trabalho ou de um pequeno negócio, as apostas não geram valor, não produzem riqueza e não constroem autonomia. Elas funcionam com base em cálculos estatísticos que garantem lucro às plataformas e perdas recorrentes às pessoas que apostam.



Esses aplicativos e sites são desenhados para estimular o uso repetido. Usam cores, sons, bônus iniciais e falsas vitórias para criar a sensação de controle e de “quase ganho”. Isso não é acaso. É estratégia. A pessoa perde pequenas quantias repetidamente, tentando recuperar o que já perdeu, e quando percebe, o prejuízo financeiro já veio acompanhado de ansiedade, culpa, conflitos familiares e desorganização da vida cotidiana.

Além disso, as apostas online costumam levar ao endividamento indireto: uso de cartão de crédito, empréstimos rápidos, pedidos de dinheiro a terceiros e, em alguns casos, uso indevido do CPF por familiares ou conhecidos.



Imagine uma situação comum: uma mulher decide apostar R\$ 10 por dia em um aplicativo de jogo online. Parece pouco. Mas ao final de uma semana ela já apostou R\$ 70. Em um mês, isso pode chegar a R\$ 300. Agora pense no impacto desse valor para quem vive com renda limitada. **Com R\$ 300 seria possível pagar:**

- **Duas compras de gás de cozinha;**
- **Parte da alimentação do mês;**
- **Transporte para trabalhar;**
- **Material escolar de um filho.**

Outro exemplo acontece quando a pessoa perde dinheiro e tenta recuperar o prejuízo. Uma mulher aposta R\$ 20 e perde. Para recuperar, aposta R\$ 50. Depois aposta mais R\$ 100 acreditando que agora vai ganhar. Em poucas horas, já perdeu R\$ 170, valor que muitas vezes faz falta para necessidades básicas. Além da perda direta de dinheiro, as apostas frequentemente levam ao endividamento indireto. Algumas pessoas passam a usar cartão de crédito, empréstimos rápidos pelo celular, dinheiro emprestado de familiares, e limite da conta bancária.

É importante observar com clareza: aposta não é trabalho, não é renda e não é estratégia financeira. Nenhuma política pública séria de inclusão produtiva considera apostas como caminho de autonomia. Ao contrário, elas ampliam a dependência, enfraquecem a capacidade de planejamento e aumentam a exposição a novas violações.

As dívidas associadas a apostas e a empréstimos fáceis criam um ciclo difícil de romper. Juros altos, parcelas que consomem grande parte da renda e cobranças abusivas fazem com que a mulher passe a viver sob constante pressão. Esse cenário reduz a capacidade de tomar decisões conscientes e aumenta o risco de aceitar propostas ilegais ou exploratórias como forma de trazer soluções definitivas.

Golpes financeiros também se aproveitam desse momento de fragilidade. Promessas de ganhos rápidos, investimentos milagrosos, trabalhos que exigem pagamento antecipado ou pedidos de documentos pessoais sem explicação clara são sinais de alerta. Nenhuma oportunidade legítima exige pressa, segredo ou silêncio.



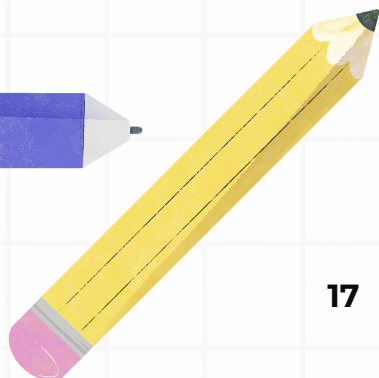
Lembre-se: Reconhecer o perigo das apostas online e das armadilhas financeiras não é sinal de fraqueza. É sinal de cuidado consigo mesma. **lyá ensina que proteger o bolso é proteger a vida.**



Atividade de oficina: Análise de risco e consciência financeira

A facilitadora apresenta exemplos reais e pergunta: “O que essas situações prometem? E o que elas realmente entregam depois?”

Situação que aparece	Por que parece solução?	O que pode dar errado?	O que posso fazer diferente?
Aposta online			
Empréstimo fácil			
Compra parcelada			
Proposta sem contrato			



TRABALHO E INCLUSÃO SOCIOPRODUTIVA

Trabalhar vai além de ganhar dinheiro ao final do dia ou do mês. Para mulheres em recomeço de vida, o trabalho é instrumento de reconstrução pessoal e social, ajudando a recuperar a autoestima, a reintegrar-se economicamente, a fortalecer a sensação de pertencimento e a confiança de que é possível seguir em frente com dignidade. A obtenção de uma renda, ainda que pequena, significa reduzir a dependência de terceiros, ampliar a capacidade de escolha e fortalecer a própria voz dentro da família e da comunidade.

Há muitos caminhos possíveis para o trabalho, e nenhum deles é menor ou melhor do que o outro. Algumas mulheres conseguem se inserir em um emprego formal, com carteira assinada e direitos garantidos. Outras encontram no trabalho informal organizado uma forma imediata de gerar renda, enquanto buscam estabilidade maior. Observam-se também aquelas que prestam serviços por conta própria ou que decidem investir em capacitação para ampliar oportunidades futuras. Todos esses caminhos são legítimos quando respeitam limites, direitos e segurança.



Um dos maiores desafios enfrentados pelas mulheres é não reconhecer o próprio saber como trabalho. Muitas aprenderam, ao longo da vida, a cozinhar, costurar, cuidar de crianças ou idosos, limpar, vender

alimentos, organizar casas, fazer artesanato, maquiagem, trançar cabelos ou produzir algo com as próprias mãos. Essas atividades sempre sustentaram famílias e comunidades, mas raramente foram valorizadas como trabalho de verdade. Reconhecer essas habilidades é um passo fundamental para transformar esforço em renda e dignidade.



Por exemplo, uma mulher que cozinha bem pode gerar renda preparando marmitas, bolos, salgados ou refeições sob encomenda. Quem sabe costurar pode fazer ajustes, consertos ou pequenas produções. Quem tem experiência com limpeza e organização pode oferecer serviços de diarista de forma mais estruturada, com dias definidos, valores combinados e respeito mútuo. Quem sabe cuidar pode trabalhar com crianças, idosos ou pessoas doentes, desde que haja clareza de horários, pagamento e limites.



Imagine algumas situações:

Se uma mulher preparar 10 marmitas por dia e vender cada uma por R\$ 12, ela pode arrecadar R\$ 120 em um dia de trabalho. Se fizer isso apenas três vezes por semana, já poderá alcançar cerca de R\$ 360 por semana, o que pode representar mais de R\$ 1.400 no mês, dependendo dos custos.

Outro exemplo comum é a venda de alimentos caseiros. Uma mulher que prepara 20 fatias de bolo e vende cada uma por R\$ 5 pode arrecadar R\$ 100 em um dia. Mesmo que venda apenas duas vezes por semana, já consegue uma renda complementar de R\$ 800 no mês.

Quem sabe costurar pode fazer ajustes e pequenos consertos. Muitas pessoas precisam apenas de serviços simples, como: ajustar barra de calça, consertar zíper, apertar roupa, fazer pequenos reparos. Se uma costureira cobrar R\$ 15 por ajuste e fizer 4 ajustes por dia, poderá receber R\$ 60 em um dia de trabalho, o que pode representar cerca de R\$ 1.200 no mês, dependendo da demanda.

Quem tem experiência com limpeza e organização pode oferecer serviços de diarista de forma mais estruturada, com dias definidos, valores combinados e respeito mútuo. Em muitas cidades, uma diária de limpeza varia entre R\$ 80 e R\$ 120. Se uma mulher trabalhar duas diárias por semana a R\$ 100, isso representa R\$ 800 no mês.

É importante entender que trabalho digno não é aquele que aceita tudo. **O trabalho precisa proteger, não expor.** Ele não deve colocar a mulher em risco físico, emocional ou jurídico. Trabalhos ilegais, atividades que envolvem violência, humilhação, exploração sexual ou endividamento disfarçado não constroem autonomia. Ao contrário, aprofundam a vulnerabilidade e dificultam ainda mais o recomeço.

Outro ponto central é o cuidado com **relações de trabalho informais**. Inúmeras mulheres aceitam acordos verbais sem clareza de pagamento, carga horária ou responsabilidades, o que frequentemente resulta em exploração. Mesmo quando o trabalho é informal, é importante combinar previamente valor, forma de pagamento, dias e tarefas. Trabalho digno começa com respeito, inclusive ao próprio tempo e esforço.



Também é preciso romper com a ideia de que toda mulher precisa empreender imediatamente. **Empreender pode ser um caminho, mas não é obrigação nem solução mágica.** Em muitos casos, um trabalho simples, organizado e estável gera mais segurança do que tentar abrir um negócio sem recursos ou apoio. O mais importante é que o trabalho escolhido seja compatível com a realidade atual, com o tempo disponível, com a saúde e com as responsabilidades familiares.

O processo de reconstrução pelo trabalho é gradual. Ele envolve testar possibilidades, errar, ajustar e aprender. Nenhuma mulher precisa acertar tudo de primeira. O que faz diferença é ter informação, apoio e tempo para construir um caminho que seja sustentável e seguro.

O Proteja Seu Bolso, Iyá reforça que o trabalho deve ser visto como ferramenta de proteção e autonomia, nunca como nova fonte de sofrimento. Renda é dignidade quando vem acompanhada de respeito, segurança e reconhecimento do próprio valor.

Atividade: O que eu sei fazer?

O que sei fazer bem	Já ganhei dinheiro com isso?	Gostaria de aprender mais?

EMPREENDER COM OS PÉS NO CHÃO IYÁ ENSINA: CUIDADO VEM ANTES DO RISCO



Empreender pode, sim, ser um caminho de geração de renda e autonomia, contudo não é solução imediata para dificuldades financeiras. Para mulheres em recomeço de vida, é fundamental compreender que abrir um pequeno negócio exige tempo, organização e, sobretudo, cuidado.

Incentiva-se a empreender como se isso fosse uma obrigação ou um sinal de superação pessoal. Essa pressão é injusta. Nem toda mulher precisa empreender, e nem todo momento da vida é adequado para isso. Em muitos casos, um trabalho simples, organizado e estável oferece mais segurança do que tentar abrir um negócio sem capital, sem apoio e sem planejamento.

Ao considerar empreendedorismo como alternativa, o primeiro princípio deve ser a proteção. Começar pequeno não é falta de ambição; é estratégia de sobrevivência. Testa-se uma ideia com poucos recursos, usando aquilo que já se tem, reduzindo riscos e permitindo aprender com os erros sem comprometer o sustento da casa. Investir todo o dinheiro disponível, fazer empréstimos ou usar cartão de crédito para iniciar um negócio quase sempre gera frustração e dívidas difíceis de administrar.



Imagine algumas situações:

Por exemplo, mentalize uma mulher que deseja começar a vender bolos. Em vez de gastar R\$ 1.000 comprando muitos equipamentos e ingredientes de uma vez, ela pode começar com uma produção pequena. Se gastar R\$ 80 em ingredientes e fizer 10 bolos pequenos vendidos por R\$ 15, poderá faturar R\$ 150. Depois de descontar os custos, já consegue perceber se o negócio pode crescer gradualmente.

Outro exemplo é o de quem deseja vender marmitas. Antes de comprar utensílios caros ou fazer empréstimo, é possível testar a ideia preparando 5 marmitas por dia a R\$ 12 cada, o que gera R\$ 60 por dia. Se essa venda acontecer três vezes por semana, já pode representar cerca de R\$ 720 no mês, dependendo dos custos. Esse tipo de teste permite avaliar se existe demanda antes de fazer investimentos maiores.

Investir todo o dinheiro disponível, fazer empréstimos ou usar cartão de crédito para iniciar um negócio pode gerar frustração e dívidas difíceis de administrar. Pense em uma mulher que faz um empréstimo de R\$ 2.000 para abrir um pequeno comércio e depois precisa pagar R\$ 2.800 ou R\$ 3.000 por causa dos juros. Se as vendas não acontecerem como esperado, a dívida permanece mesmo sem lucro.

Outro cuidado essencial é não misturar o dinheiro da casa com o dinheiro do negócio. Quando tudo fica junto, a mulher perde a noção se está ganhando ou perdendo, o que gera sensação de fracasso e desgaste emocional. Separar, ainda que de forma simples, o que é renda da família e o que é dinheiro do trabalho ajuda a tomar decisões mais conscientes e evita conflitos dentro de casa.



Empreender com os pés no chão é reconhecer o próprio momento de vida, respeitar os próprios limites e buscar apoio sempre que possível. Programas públicos, projetos sociais, cooperativas, economia solidária e orientação técnica podem oferecer caminhos mais seguros do que enfrentar tudo sozinha.

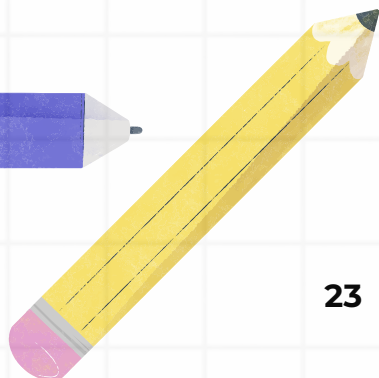
O Proteja Seu Bolso, Iyá reforça que o verdadeiro sucesso não está em crescer rápido, mas em construir algo que seja sustentável, justo e compatível com a realidade.



Lembre-se: É necessário ter atenção redobrada com **cursos, franquias, “sociedades” e oportunidades que prometem retorno rápido**. Muitas dessas propostas exploram o desejo legítimo de melhorar de vida, mas exigem investimentos altos, taxas iniciais, compra obrigatória de produtos ou dependência de outras pessoas. Negócios saudáveis não exigem pressa, segredo ou endividamento logo no começo. Eles crescem aos poucos, com planejamento, apoio e aprendizado contínuo.

Atividade

O que vou fazer?	Quanto pretendo ganhar?	Quanto preciso gastar?



TRABALHO E INCLUSÃO SOCIOPRODUTIVA

Passar pelo sistema prisional não retira direitos. Ainda assim, é comum que mulheres reintegradas acreditem que perderam o direito de reclamar, de exigir explicações ou de buscar ajuda. Isso não é verdade. A pena cumprida não apaga a cidadania, pois os direitos continuam existindo no trabalho, no consumo e na vida cotidiana, e conhecê-los é uma forma concreta de proteção.

No consumo, os problemas mais comuns surgem quando alguém compra ou contrata um serviço sem receber informações claras. Toda mulher tem direito a saber exatamente o que está comprando, quanto vai pagar, por quanto tempo e em quais condições. Preços precisam ser verdadeiros, juros precisam ser explicados e contratos não podem esconder armadilhas em letras pequenas.



Por exemplo, quando uma **loja oferece um produto** “em suaves prestações”, é obrigada a informar o valor total da compra, incluindo juros, uma vez que parcelar não implica pagar o mesmo valor. Se essa informação não estiver evidente, o direito do consumidor está sendo violado. Da mesma forma, ninguém é obrigada a contratar seguros, garantias estendidas ou serviços adicionais que não foram solicitados. Vender algo “casado”, ou seja, obrigar a levar um serviço junto com outro, é prática ilegal.



Empréstimos merecem atenção redobrada: toda instituição que oferece crédito deve informar, de forma suficientemente elucidada, o valor dos juros, o número de parcelas e o custo total da dívida.

Em muitos contextos, mulheres acabam endividadadas porque aceitaram empréstimos sem entender quanto realmente iriam pagar ao final. Se alguém se recusa a explicar, apressa a decisão ou minimiza os riscos, isso é sinal de alerta. Ninguém perde o direito de perguntar ou de recusar.





Outro exemplo comum envolve **serviços mal prestados**. Quando você paga por um serviço, seja de telefonia, internet, curso, concerto ou qualquer outro, precisa ser entregue conforme o combinado. Se o serviço não funciona, é interrompido sem explicação ou não corresponde ao que foi prometido, a consumidora tem direito de reclamar, exigir correção, desconto ou cancelamento, dependendo do caso. Aceitar prejuízo não é obrigação.

Compras feitas pela internet também merecem cuidado. O consumidor tem direito de desistir da compra no prazo legal quando o produto não atende às expectativas ou apresenta defeito, especialmente em compras feitas fora do estabelecimento físico. Verifica-se que parte das mulheres não exerce esse direito por desconhecimento ou medo de “dar trabalho”. Entretanto, esse direito existe para proteger o consumidor, não para gerar culpa.

O uso do nome e do CPF também está protegido por lei. Ninguém pode utilizar seus dados para fazer compras, empréstimos ou contratos sem autorização. Quando isso ocorre, não se trata de “problema familiar” ou “confusão pequena”. É violação de direitos e pode causar prejuízos sérios à vida financeira.

A discriminação no consumo também é ilegal. Nenhuma mulher pode ser tratada com desrespeito, constrangimento ou humilhação em lojas, bancos, financeiras ou empresas por causa da sua aparência, condição econômica ou passado. O medo de reclamar não protege, informação sim.



A Defensoria Pública existe para orientar, proteger e atuar quando esses direitos são desrespeitados. Muitas situações podem ser resolvidas com orientação, registro adequado e diálogo institucional, sem exposição desnecessária. Procurar a Defensoria não é exagero nem afronta. É exercício de cidadania.



Buscar ajuda é parte do cuidado consigo mesma. **O Proteja Seu Bolso, Iyá** reafirma que conhecer seus direitos como consumidora fortalece escolhas mais seguras, evita prejuízos e protege a autonomia econômica no processo de reconstrução da vida.

TRABALHO E INCLUSÃO SOCIOPRODUTIVA

Reconstruir a vida não é um caminho que se faz sozinha. Para mulheres em recomeço, a rede de apoio é parte essencial da proteção econômica, emocional e jurídica, que existe para reduzir riscos, evitar decisões tomadas sob pressão e oferecer alternativas quando surgem dificuldades. Saber aonde ir, quem procurar e em que momento é tão importante quanto saber se planejar e organizar financeiramente.

A rede de apoio começa, muitas vezes, pela **Defensoria Pública do Estado do Maranhão**, podendo ser procurada sempre que houver dúvida, medo de prejuízo ou sensação de injustiça. Não é necessário que o problema já esteja grave, ao contrário: buscar orientação antes de assinar contratos, aceitar acordos, fazer empréstimos ou enfrentar conflitos no trabalho é uma forma de prevenção. A Defensoria orienta, esclarece direitos, pode atuar na mediação de conflitos e, quando necessário, ingressar com medidas judiciais. Procurar a Defensoria não significa “criar problema”, mas se proteger.



Quando a dificuldade envolve renda insuficiente, insegurança alimentar, necessidade de benefícios sociais ou acompanhamento familiar, o caminho costuma passar pelo Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), o qual é a porta de entrada da política de assistência social. É lá que a mulher pode atualizar ou fazer o Cadastro Único, receber orientação sobre benefícios, acessar programas sociais e participar de atividades de fortalecimento de vínculos.

A rede de saúde, especialmente a atenção básica e a saúde mental, também é parte direta da autonomia econômica. Tomar decisões financeiras exige clareza, equilíbrio emocional e capacidade de planejamento. Ansiedade, depressão, estresse extremo e sofrimento psíquico afetam diretamente a forma como a mulher lida com dinheiro, trabalho e escolhas. Procurar a unidade de saúde, a equipe de referência ou os serviços de saúde mental não é sinal de fraqueza, mas de cuidado.



Além da rede institucional, a rede de apoio inclui **projetos sociais, grupos comunitários, cooperativas, iniciativas de economia solidária e grupos de mulheres**. Esses espaços ajudam a compartilhar experiências, aprender juntas e reduzir o sentimento de solidão. Conversar com outras mulheres em situação semelhante fortalece a percepção de que os desafios não são individuais, mas sociais.

Por fim, a rede também é formada por pessoas de confiança: alguém com quem seja possível conversar antes de tomar decisões importantes, como aceitar um trabalho duvidoso, fazer um empréstimo ou investir dinheiro.

Autonomia não é fazer tudo sozinha. Consiste em saber quando pedir ajuda, onde buscar orientação e como usar a rede a seu favor. **Proteja Seu Bolso, Iyá** reforça que acionar a rede de apoio é parte da estratégia de cuidado, proteção e reconstrução da vida.



ÀS MULHERES,

O **Proteja Seu Bolso, Iyá** nasce do entendimento de que sua autonomia econômica não é privilégio, é uma condição concreta para que você exerça plenamente sua cidadania, especialmente neste momento em que está reconstruindo a própria vida depois de ter atravessado situações de vulnerabilidade, rupturas e estigmas que não definem quem você é.

Esta cartilha foi desenvolvida a partir da parceria entre a **Defensoria Pública do Estado do Maranhão e o Conselho Regional de Economia do Maranhão**, porque proteger você exige mais de um olhar. O direito entra para garantir proteção, acesso à justiça e defesa contra abusos. A economia entra para ajudar você a organizar a vida, reduzir riscos e ampliar suas escolhas reais. Quando caminham juntos, direito e economia constroem caminhos mais seguros de recomeço, caminhos possíveis, concretos e respeitosos com o seu tempo.

Aqui, cuidar do dinheiro não é cobrança. É cuidado com você. É aprender a proteger aquilo que existe hoje para que ele não se transforme em perda amanhã. É ganhar clareza para dizer “sim” ao que fortalece sua vida e “não” ao que machuca, explora ou coloca você em risco. É trocar a pressa pelo planejamento, o medo pela informação e a solidão pelo apoio.

Cada passo conta: reduzir riscos é fortalecer suas escolhas, evitar uma dívida abusiva, recusar uma proposta perigosa, buscar orientação antes de assinar algo ou pedir ajuda quando sente insegurança já é um movimento importante para fora da vulnerabilidade. Você não precisa acertar tudo de uma vez, pois o caminho se constrói passo a passo, com tempo, apoio e respeito ao seu próprio ritmo.

Recomeçar com apoio é mais seguro. Você não precisa enfrentar sozinha os desafios do trabalho, do dinheiro e da vida. Que esta cartilha seja uma companheira na sua trajetória e que lhe ajude a lembrar, nos momentos de dúvida, que você tem direitos, tem saberes, tem valor e tem futuro. Iyá ensina que cuidar é um ato de força, e o **Proteja Seu Bolso, Iyá** existe para caminhar ao seu lado nessa reconstrução.



PROGRAMA IYÁ



CARTILHA PROTEJA SEU BOLSO, IYÁ!

**Educação Financeira e Inclusão
Socioprodutiva para Mulheres
em Recomeço de Vida**

Esta obra foi impressa na região metropolitana de São Luís/MA, em 2026.
No texto foi utilizada a fonte Roboto em corpo 11 e entrelinhas de 12 pontos.

Defensoria Pública nas redes sociais:

 Site: defensoria.ma.def.br

 Instagram: [defensoriama](https://www.instagram.com/defensoriama)



DEFENSORIA PÚBLICA
do Estado do Maranhão



PROGRAMA IYÁ



Siga a gente: @Defensoriama