

VOCÊ SABIA?

Conheça alguns de seus Direitos

Igualdade salarial



Toda mulher tem o direito de receber a mesma remuneração por trabalho de igual valor e de ter acesso às mesmas oportunidades no mercado de trabalho.

Em relação à maternidade

As mulheres têm direito a licença maternidade remunerada, bem como a benefícios e políticas de apoio que facilitem a conciliação entre trabalho e a criação dos filhos.



Segurança

Toda mulher tem o direito de viver livre de violência e abusos. Você sabia que a Defensoria pode te ajudar em caso de risco?



CONHEÇA UM CANAL EFICIENTE DA DEFENSORIA

A Defensoria Protetiva é um canal online que apoia mulheres vítimas de violência doméstica. Se você está enfrentando essa situação, aproxime seu celular do QR Code abaixo e solicite medidas protetivas para garantir sua segurança.



DEFENSORIA PÚBLICA
do Estado do Maranhão

APRESENTA

MULHERES QUE INSPIRAM:

Autonomia, Direitos e Oportunidades



SONHE BUSQUE CONQUISTE

Este ano, queremos reforçar a importância da autonomia, dos direitos e das oportunidades para todas as mulheres. Acreditamos que, com alguns passos, cada uma pode se fortalecer, se valorizar e conquistar novos espaços. Por isso, separamos algumas dicas simples para você cuidar de si mesma e seguir confiante no seu caminho.



Dicas práticas para fortalecer sua autoestima

1 Beba mais água



Manter-se hidratada melhora sua energia, humor e até a aparência da pele. Experimente carregar uma garrafinha sempre com você!

2 Movimente-se



Não precisa de academia! Dance na sala, faça uma caminhada no quarteirão ou suba e desça escadas. O importante é se mover e se sentir viva.

3 Encontre seu momento de prazer



Reserve um tempo só seu – seja para ler um livro, ouvir sua música favorita ou praticar uma atividade que te faça sorrir.

4 Corte laços com o que não te faz bem



Se relações – seja de amizade ou amor – estão pesando, é hora de se libertar. Você merece estar cercada por pessoas que te elevem.

5 Valorize a mulher incrível que você é



Lembre-se sempre: você é única, merece amor e respeito – principalmente de si mesma. Abrace suas qualidades e siga em frente com leveza!

NO CAMPO PROFISSIONAL...

✓ Currículo

Um currículo bem elaborado é essencial para abrir portas. Utilize modelos gratuitos do Canva ou Word para criar um visual profissional e simples.

Destaque suas habilidades e experiências, mesmo as informais ou voluntárias. Inclua um breve resumo que ressalte suas competências e objetivos.

Revise e personalize o documento para cada vaga, garantindo clareza e correção.

✓ Capacitação

Aproveite todas as oportunidades de aprendizado que surgirem. Busque cursos gratuitos ou de baixo custo, especialmente no início da carreira.

Cada curso pode ampliar suas habilidades e enriquecer seu currículo. Investir em capacitação é investir no seu futuro.

✓ Entrevistas

Pesquise sobre a empresa e o cargo, e pratique respostas para perguntas comuns. Destaque suas habilidades e experiências, mesmo que simples, mostrando como elas podem agregar. Lembre-se que a entrevista é uma conversa, então mantenha a calma, seja autêntica e confie no seu potencial.

