



MÃES QUE EMPREENDEM

DICAS PARA CONCILIAR MATERNIDADE E NEGÓCIOS DE FORMA SAUDÁVEL



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO





EMPREENDER SENDO MÃE ENVOLVE DESAFIOS, MAS ...

Também envolve conquistas e pode inspirar e trazer impactos positivos para os filhos.

Mas, é importante que você saiba que não se trata de "dar conta de tudo".

É sobre encontrar equilíbrio, respeitar seus limites e valorizar cada pequena conquista.
A seguir estão dicas para mães empreendedoras:





DICA 1: **CRIE UMA ROTINA FLEXÍVEL**

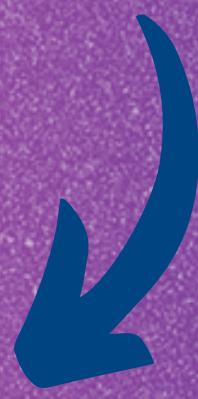


Planeje seu dia com prioridades, mas aceite que imprevistos acontecem — e tudo bem!





DICA 2: PEÇA AJUDA



Rede de apoio não é luxo, é necessidade. Compartilhe responsabilidades!





DICA 3: **RESERVE TEMPO DE QUALIDADE COM SEUS FILHOS**

*Estar presente é mais
valioso do que estar
disponível o tempo todo.*

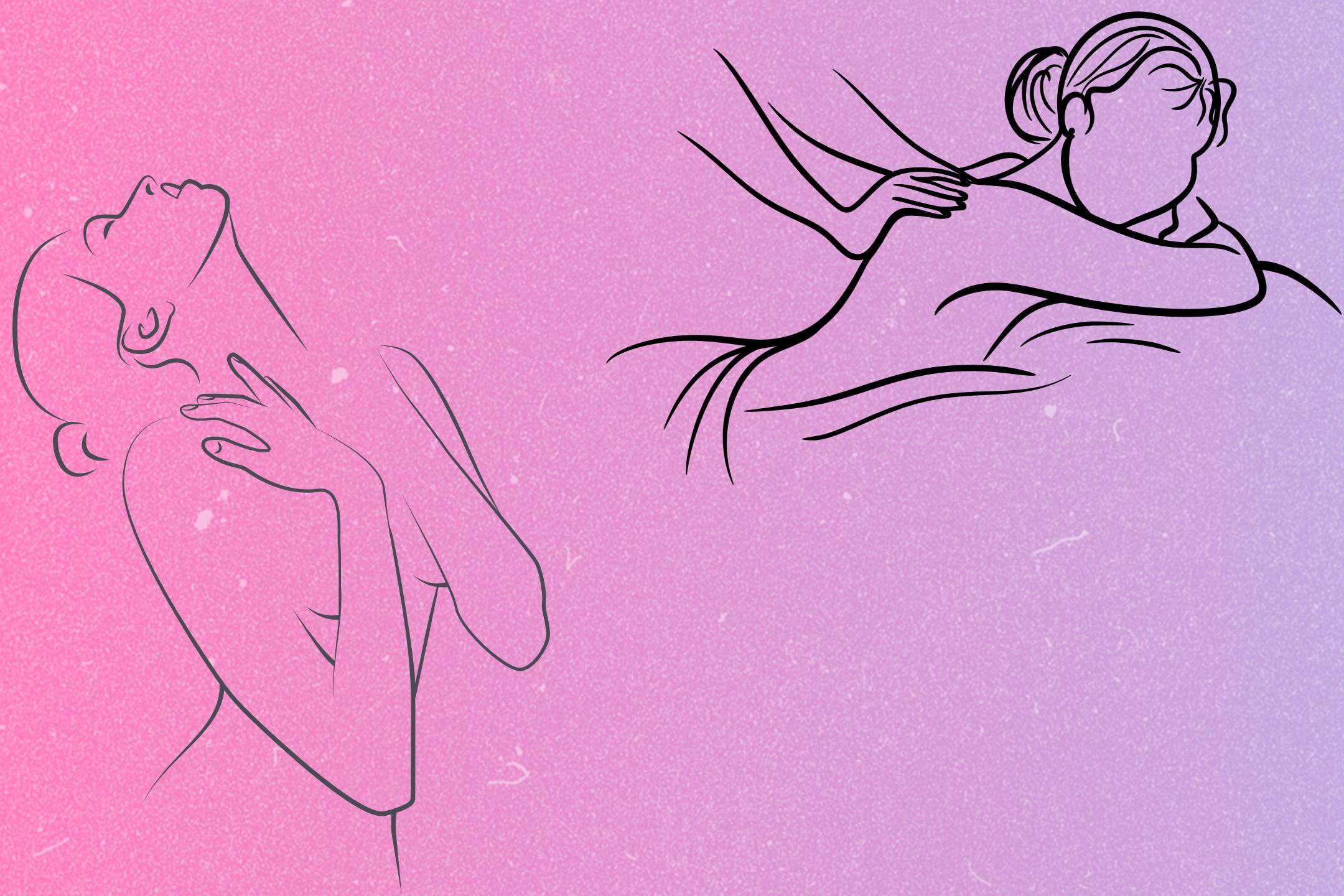




DICA 4: **CUIDE DE VOCÊ TAMBÉM**



***Seu bem-estar impacta
diretamente nos seus
filhos e no seu negócio.***





*Empreender como mãe é um ato de coragem, amor e resiliência.
Você não está sozinha nessa jornada!*





Referências

SERASA EXPERIAN. Empreendedorismo oferece flexibilidade para mães conciliarem trabalho com o cuidado dos filhos, revela pesquisa inédita da Serasa Experian. São Paulo: Serasa Experian, 2023.

AGÊNCIA SEBRAE DE NOTÍCIAS. 67 % das empreendedoras no Brasil são mães, aponta pesquisa do Sebrae. Brasília: Sebrae, 2023.

SEBRAE MINAS. Empreendedorismo é alternativa para mulheres conciliarem maternidade e vida profissional. Belo Horizonte: Sebrae Minas, 2023.

CUALHETA, Luciana Padovez. Nasce uma mãe, nasce uma empreendedora? Portal FGV, 13 maio 2024.

REDE CONEXÃO MULHER. Empreendedorismo materno: desafios e oportunidades. Florianópolis: Rede Conexão Mulher, 27 set. 2023.

Produzido por:

Equipe de Saúde Mulher

- Projeto Caravana Rio + Qualifica



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

