Guia da mulher paranaense Rural

ame-se

Saúde, Bem-Estar Trabalho e Família

DESDE OS PRIMEIROS RAIOS DE SOL ATÉ O CAIR DA NOITE, **A MULHER DO CAMPO DESEMPENHA MÚLTIPLOS PAPÉIS COM MAESTRIA**.

MÃES, FILHAS, COMPANHEIRAS, AGRICULTORAS, EMPREENDEDORAS RURAIS, ESTUDANTES E LÍDERES COMUNITÁRIAS, **ELAS SÃO O PILAR DE SUAS FAMÍLIAS E COMUNIDADES**, GERENCIANDO NÃO APENAS OS NEGÓCIOS, MAS TAMBÉM O LAR.

EM MEIO À ROTINA ACELERADA E AOS INÚMEROS COMPROMISSOS, O CUIDADO PESSOAL ACABA SENDO POSTERGADO OU ESQUECIDO. NO ENTANTO, **PRIORIZAR-SE NÃO É UM ATO DE EGOÍSMO, MAS SIM DE AMOR-PRÓPRIO E RESPEITO À PRÓPRIA VIDA**.

A MULHER DO CAMPO, COM SUA FORÇA E DETERMINAÇÃO, É UMA VERDADEIRA MALABARISTA, EQUILIBRANDO COM HABILIDADE OS DIVERSOS ASPECTOS DA VIDA. MAS É ESSENCIAL QUE ELA ENCONTRE MOMENTOS PARA SI, PARA CUIDAR DE SUA SAÚDE, BEM-ESTAR E FELICIDADE.

VOCÊ É A PROTAGONISTA DA SUA HISTÓRIA, A GUARDIÃ DA SUA FELICIDADE E SAÚDE. LEMBRE-SE: AO NUTRIR-SE COM CUIDADO E ATENÇÃO, VOCÊ FORTALECE NÃO APENAS A SI MESMA, MAS TODOS AO SEU REDOR.

Equilíbrio e Força

FORÇA E RESILIÊNCIA

NO CORAÇÃO DO CAMPO, **A MULHER DESEMPENHA PAPÉIS FUNDAMENTAIS**. AGRICULTORAS, GESTORAS RURAIS, MÃES, EDUCADORAS E GUARDIÃS DAS TRADIÇÕES, **ELAS EQUILIBRAM O CUIDADO DA TERRA COM O BEM-ESTAR DA FAMÍLIA**. EM MEIO À LIDA DIÁRIA, ENFRENTAM O DESAFIO DE MANTER A SAÚDE E O AUTOCUIDADO. **CULTIVAR O AMOR-PRÓPRIO É ESSENCIAL PARA FLORESCER EM TODAS AS ÁREAS DA VIDA**.

CAPÍTULO 1

Saúde e bem-estar

SUA SAÚDE É A RAIZ DE TUDO!

Assim como cuidamos do solo para que seja fértil, **o cuidado com a própria saúde não deve ser negligenciado**. Priorize-se!

PRIORIZE SEUS SONHOS E SEU BEM-ESTAR. MOSTRE A SI MESMA QUE VOCÊ SE VALORIZA E SE RESPEITA.

A ATIVIDADE FÍSICA É NATURAL PARA QUEM VIVE NO CAMPO, MAS É IMPORTANTE FAZÊ-LA CONSCIENTEMENTE:

PREVINE e diminui riscos de diversas doenças e até alguns tipos de câncer;

MELHORA a saúde do coração;

AJUDA no sono e diminui sintomas de ansiedade e depressão;

PROMOVE relaxamento, diversão e interação social;

AUXILIA a controlar o peso e melhora a relação com seu próprio corpo.

COLOQUE NA AGENDA:
Pelo menos **2 horas 30 minutos** de atividade física moderada por semana.

Integre exercícios à rotina de trabalho rural

Caminhadas ou pedaladas pelos arredores da propriedade

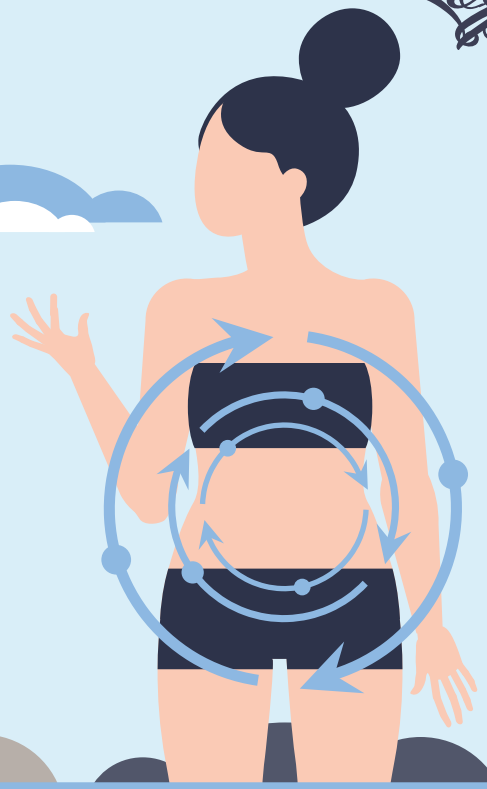
Alongamentos ao iniciar e terminar o dia

Dança, fazer yoga ou outra atividade que traga alegria, praticada em grupo ou individualmente

PARA SABER MAIS!

Para acessar, abra a câmera do celular e aponte para o código acima. Se não abrir imediatamente, clique no texto que vai aparecer na tela.

Atenção aos Sinais da Natureza e do Corpo



ASSIM COMO OBSERVAMOS O CLIMA E A TERRA, É VITAL ATENTAR PARA OS SINAIS DO CORPO, PROCURANDO AJUDA MÉDICA QUANDO NECESSÁRIO.

Exames regulares são importantes! Dê atenção especial aos exames que acompanham a saúde feminina.

LEMBRE-SE: VISITE PERIODICAMENTE O SEU MÉDICO E SIGA AS RECOMENDAÇÕES PARA REALIZAÇÃO DE EXAMES DE ACORDO COM SUA IDADE, HISTÓRICO DE SAÚDE E FATORES DE RISCO.

PAPANICOLAU

Mulheres de 25 a 64 anos, que já iniciaram a atividade sexual necessitam realizar o exame preventivo. Os dois primeiros exames devem ser feitos anualmente e, se os resultados estiverem normais, só é necessário fazer o exame a cada três anos.

MAMOGRAFIA

Mulheres entre 50 e 69 anos devem realizar a cada dois anos o exame de mamografia de rastreamento. Quando é necessária a investigação de lesões suspeitas nas mamas, é indicada a realização da mamografia diagnóstica, que pode ser feita em qualquer idade, conforme a avaliação do médico.

SEMPRE QUE SE SENTIR CONFORTÁVEL, OBSERVE E APALPE AS MAMAS, POR EXEMPLO NO BANHO OU QUANDO TROCAR DE ROUPA. EM CASO DE ALGUM SINAL ESTRANHO, PROCURE UM SERVIÇO DE SAÚDE.

PARA SABER MAIS!

ALGUMAS VEZES, TENTAMOS DAR CONTA DE TUDO AO MESMO TEMPO E ACABAMOS SOBRECARREGADAS.

Ter objetivos é fundamental para dar sentido e direção à nossa jornada, seja no trabalho, na família ou na vida pessoal.

Mas, algumas vezes, tentamos dar conta de tudo ao mesmo tempo e acabamos sobrecarregadas. **Por isso, precisamos ficar atentas às emoções e proteger nossa saúde mental ao longo do caminho.**

Programe-se, mas sem estresse

- **DEFINA MARCOS**
  Crie um plano de ação, dividindo os objetivos em pequenas tarefas. Assim fica mais fácil saber por onde começar.
- **PLANEJE**
  Organize um cronograma e defina metas realistas para a sua semana.
- **PRIORIZE**
  Saiba o que é urgente e o que pode ser deixado para mais tarde.
- **CONCENTRE-SE**
  Procure um ambiente de trabalho tranquilo e desative as notificações do celular.
- **SEJA FLEXÍVEL**
  Esteja aberta a fazer ajustes em seu plano. Às vezes, as coisas não saem como planejado e está tudo bem.
- **COMEMORE**
  Reconheça o seu progresso e celebre as pequenas realizações.

QUANDO VOCÊ SE SENTIR SOBRECARREGADA OU ESTRESSADA, PARE UM POUCO: OLHE PARA SI MESMA E RECUPERE O EQUILÍBRIO EMOCIONAL

1. **Respire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca algumas vezes.**
2. **Descarregue a energia em uma atividade física, como luta, yoga ou uma simples caminhada.**
3. **Estabeleça limites: dizer não também é importante.**

HÁBITOS SÃO TAREFAS QUE REPETIMOS TANTAS VEZES NO NOSSO DIA A DIA QUE ELAS JÁ FICAM NO MODO AUTOMÁTICO.

Se quisermos que o autocuidado se torne um hábito, precisamos nos lembrar dele continuamente.

Uma ótima ideia para isso é utilizar a ferramenta Controle de Hábitos. Uma forma simples de incentivar, dia após dia, a cuidar melhor de você mesma!

COMO UTILIZAR

1. Escreva o hábito que você quer começar na primeira coluna;
2. Na segunda coluna, detalhe a frequência que ele deve ser feito;
3. Pinte os quadradinhos dos dias em que você conseguiu bater a meta.

HÁBITO	FREQUÊNCIA / METAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ALONGAMENTO																															
COMER FRUTAS E VERDURAS																															
MEDITAÇÃO																															
EXERCÍCIO FÍSICO																															
LEITURA/ESTUDO																															
2L DE ÁGUA																															
RITUAL DO SONO																															
PRATICAR GRATIDÃO																															

CAPÍTULO 2

Trabalho

EQUILÍBRIO ENTRE O CAMPO E O LAR

A **mulher desempenha um papel crucial**, equilibrando o trabalho com as responsabilidades domésticas.
A habilidade de **gerenciar múltiplas tarefas** é inata, mas a pressão para "dar conta de tudo" pode ser esmagadora. O segredo está em buscar um **equilíbrio saudável, onde o trabalho enriqueça a vida sem a sobrecarregar**.

TRABALHE COM PROPÓSITO, VIVA COM ALEGRIA

O trabalho no campo oferece não apenas o sustento, mas também a **satisfação de estar conectada à terra e à natureza**. No entanto, é vital não deixar que as demandas do trabalho obscureçam os outros aspectos da vida.

- **Estabeleça Limites:** Assim como as estações do ano demarcam ciclos na agricultura, é importante estabelecer limites claros **entre o tempo de trabalho e o pessoal**.
- **Use a tecnologia a Seu Favor:** Ferramentas como aplicativos de organização e calendários podem ajudar a planejar as atividades agrícolas e familiares. Muitas dessas dessas soluções **funcionam sem internet** e podem fazer uma grande diferença.
- **Educação Continuada:** Participar de cursos e oficinas sobre técnicas agrícolas, gestão rural e desenvolvimento pessoal pode **aumentar a eficiência e abrir novas oportunidades**.

A Escola de Gestão do Paraná tem **várias capacitações gratuitas** para servidores públicos e população em geral.

PARA SABER MAIS!

Para acessar, abra a câmera do celular e aponte para o código acima. Se não abrir imediatamente, clique no texto que vai aparecer na tela.

Momentos de Pausa: Recarregue as Energias

AS PAUSAS SÃO TÃO IMPORTANTES QUANTO O TRABALHO. ELAS PERMITEM RECARREGAR AS ENERGIAS, INSPIRAR CRIATIVIDADE E REDUZIR O ESTRESSE.

Integre Pequenas Pausas: Durante o dia, tire momentos para respirar, apreciar a paisagem ou desfrutar de um lanche saudável. Essas pequenas pausas contribuem para o bem-estar físico e mental.

Alimentação Saudável: Aproveite os frutos do seu trabalho. Consumir alimentos frescos e naturais é um privilégio que nutre o corpo e a alma.

Exercícios Físicos: Práticas como a ginástica laboral podem ser adaptadas ao seu ambiente. Alongamentos simples antes e depois do trabalho ajudam a prevenir lesões e melhorar o bem-estar.

ELAS EM EVIDÊNCIA

Só nós sabemos as dificuldades que enfrentamos, por isso devemos **sempre colocar em evidência o trabalho de outra mulher.**

O esforço delas servirá de **inspiração para as que virão depois!**

- Na promissora área de **Tecnologia da Informação** (TI) as mulheres se destacam, seguindo os passos da pioneira **ADA LOVELACE**, matemática nascida em Londres e criadora do primeiro programa de computador, em 1843.
- Com uma vida de luta contra a mortalidade infantil, **ZILDA ARNS** deixou sua marca na história do Paraná, ao ser **fundadora e coordenadora internacional da Pastoral da Criança**.
- Na **literatura**, a paranaense **HELENA KOLODY** se tornou uma das poetisas mais importantes, dedicando-se aos poemas em haicai.
- A primeira **engenheira negra do** Brasil também é do Paraná. **ENEDINA ALVES MARQUES** nasceu em Curitiba, formou-se em Engenharia Civil pela UFPR e até hoje é inspiração por ser a primeira mulher no estado a se formar engenheira.

PARA SABER MAIS!

Você sabia que, no Paraná, as mulheres estão sendo **premiadas pela qualidade do seu café especial?**

FORTALECENDO LAÇOS

A **SOLIDARIEDADE E COOPERAÇÃO** ENTRE AS MULHERES SÃO FUNDAMENTAIS PARA **SUPERAR OS DESAFIOS ÚNICOS QUE ENFRENTAM**. A RIVALIDADE É UM CONCEITO ULTRAPASSADO; HOJE, O FOCO ESTÁ NA CONSTRUÇÃO DE UMA COMUNIDADE DE APOIO MÚTUO, ONDE AS EXPERIÊNCIAS SÃO COMPARTILHADAS, E OS SUCESSOS, CELEBRADOS JUNTOS.

CULTIVANDO REDES DE APOIO

A força da mulher rural está na união. Criar uma rede de contatos feminina proporciona um sistema robusto de apoio, troca de conhecimentos e acesso a oportunidades que podem transformar a realidade local.

- **TRABALHO COLABORATIVO:** Busque parcerias com outras mulheres agricultoras, artesãs ou empreendedoras rurais. Juntas, podem criar cooperativas, grupos de venda conjunta ou trocas de serviços que beneficiem todas.
- **PARTICIPAÇÃO EM EVENTOS:** Engaje-se em feiras, encontros e capacitações voltados para o agronegócio e o empreendedorismo rural. Estes são excelentes espaços para aprender, se inspirar e fazer conexões valiosas.
- **PRESENÇA DIGITAL:** Utilize as redes sociais para promover seus produtos, contar histórias do campo e destacar o trabalho feminino na agricultura. Plataformas como Instagram, Facebook e WhatsApp podem ser grandes aliadas para alcançar um público mais amplo e criar uma comunidade online.

APOIE E SEJA APOIADA

INDICAÇÕES E RECONHECIMENTO

Sempre que possível, **recomende o trabalho de outras mulheres**, seja através de compartilhamentos nas redes sociais, indicações para programas de capacitação ou até mesmo para oportunidades de negócios. O reconhecimento mútuo fortalece a rede de apoio e **incentiva a continuidade do trabalho árduo**.

FINANCIAMENTO E INVESTIMENTO

Familiarize-se com iniciativas como o **Banco da Mulher Paranaense**, que oferece crédito para empreendimentos liderados por mulheres. Acesso a financiamento adequado pode ser um divisor de águas para o desenvolvimento de projetos e negócios no campo.

PARA SABER MAIS!

Para mais informações sobre apoio financeiro e capacitação para mulheres no campo, acesse o site da Fomento Paraná e conheça o Banco da Mulher Paranaense.

AO FORTALECER AS CONEXÕES ENTRE AS MULHERES DO CAMPO, NÃO APENAS APOIAMOS UMAS ÀS OUTRAS, MAS TAMBÉM **CONSTRUÍMOS UMA COMUNIDADE MAIS FORTE, RESILIENTE, INOVADORA E PRÓSPERA**. A COLABORAÇÃO E O APOIO UMA ÀS OUTRAS SÃO AS CHAVES PARA UM FUTURO ONDE TODAS AS MULHERES RURAIS POSSAM **PROSPERAR**.

SÍNDROME DO IMPOSTOR

Você já se sentiu como se não merecesse seus sucessos? Essa dúvida sobre suas capacidades e a sensação de que, a qualquer momento, alguém descobrirá que você não é tão competente quanto parece, é conhecida como Síndrome do Impostor. Este fenômeno foi identificado pelas psicólogas Pauline Clance e Suzanne Imes em 1978, e **é comum entre mulheres de sucesso, incluindo aquelas no meio rural**.

SINTOMAS FREQUENTES:

- **Sentir que os outros têm uma opinião exagerada** sobre sua capacidade e talento.
- **Não reconhecer o próprio mérito** por suas conquistas, seja na colheita, na gestão da propriedade ou nos cuidados com a família.
- **Sentimentos de não pertencimento, procrastinação, autossabotagem, autodepreciação, e comparação** constante com outras mulheres do campo ou da cidade. Ou seja, você sente que não é capaz ou evita fazer seu trabalho, com medo da comparação.

IDENTIFICANDO A SÍNDROME DO IMPOSTOR

Valorizando Seu Trabalho:

É crucial reconhecer e valorizar o esforço e a dedicação que você aplica no seu trabalho, seja na criação de animais, na agricultura, ou na manutenção do lar rural. Seus sucessos não são frutos da sorte, mas sim do seu trabalho árduo e conhecimento.

Busca por Apoio:

Se você identificar esses sentimentos em si mesma, considere procurar apoio de um profissional de saúde mental. A terapia pode ser uma ferramenta valiosa para reconhecer suas conquistas e fortalecer sua autoestima.

Para ajudar a identificar se você ou alguém próximo pode estar vivendo a Síndrome do Impostor, considere responder ao "Teste do Impostor". Responda de acordo com o que mais se aproxima do seu sentimento, sem pensar demais nas perguntas. Lembre-se, este teste é apenas um ponto de partida para a reflexão, não um diagnóstico.

1 **Frequentemente tive sucesso em um teste ou tarefa, mesmo com medo de não me sair bem antes de assumir o trabalho.**

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

2 **Eu consigo dar a impressão de que sou mais competente do que realmente sou.**

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

3 **Eu evito avaliações, se possível, e tenho medo de que outras pessoas me avaliem.**

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

4 **Quando as pessoas me elogiam por algo que eu realizei, temo que não serei capaz de corresponder às suas expectativas de mim no futuro.**

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

5 **Às vezes, acho que obtive minha posição atual ou obtive meu sucesso atual porque, por acaso, estava no lugar certo, na hora certa, ou conhecia as pessoas certas.**

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA ›

6 Receio que as pessoas importantes para mim possam descobrir que não sou tão capaz quanto elas pensam que sou.

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

7 Tenho a tendência de lembrar os incidentes em que não fiz o meu melhor mais do que as vezes em que fiz o meu melhor.

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

8 Eu raramente faço um projeto ou uma tarefa como gostaria de fazer.

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

9 Às vezes, sinto ou acredito que meu sucesso em minha vida ou em meu trabalho tenha sido o resultado de algum tipo de erro.

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

10 É difícil para mim aceitar elogios sobre minha inteligência ou realizações.

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

11 Às vezes, sinto que meu sucesso foi devido a algum tipo de sorte.

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

12 Estou desapontada às vezes em minhas realizações atuais e acho que deveria ter feito muito mais.

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

13 Às vezes tenho medo de que os outros descubram o quanto de conhecimento ou habilidade realmente me falta.

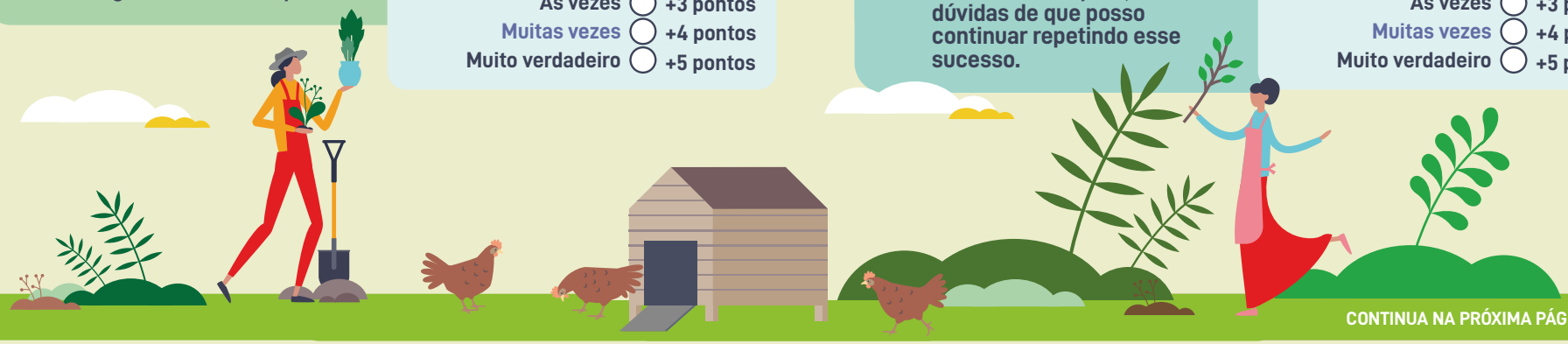
- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

14 Muitas vezes tenho medo de que eu possa falhar em uma nova tarefa ou compromisso, embora eu geralmente faça bem o que tento.

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

15 Quando consigo alguma coisa e recebo reconhecimento por minhas realizações, tenho dúvidas de que posso continuar repetindo esse sucesso.

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos



CONTINUA NA PRÓXIMA PÁGINA

16 Se recebo muito elogio e reconhecimento por algo que realizei, tenho a tendência de desconsiderar a importância do que fiz.

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

17 Costumo comparar minha capacidade com as pessoas ao meu redor e acho que elas podem ser mais inteligentes do que eu.

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

18 Muitas vezes me preocupo em não ter sucesso em um projeto ou exame, mesmo que outros à minha volta tenham uma confiança considerável de que eu me sairei bem.

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

19 Se eu vou receber uma promoção ou ganhar algum tipo de reconhecimento, hesito em contar aos outros até que seja um fato consumado.

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

20 Eu me sinto mal e desanimada se não sou "a melhor" ou pelo menos "muito especial" em situações que envolvem realização.

- Não é de todo verdade ◯ +1 ponto
- Raramente ◯ +2 pontos
- Às vezes ◯ +3 pontos
- Muitas vezes ◯ +4 pontos
- Muito verdadeiro ◯ +5 pontos

SOMA DOS PONTOS

RESULTADO

RISCO BAIXO

40 pontos ou menos

MOSTRA POUCAS CARACTERÍSTICAS DA SÍNDROME DO IMPOSTOR.
Continue valorizando seu trabalho e suas conquistas no campo.

RISCO MODERADO

entre 41 e 60 pontos

SUGERE EXPERIÊNCIAS MODERADAS DA SÍNDROME DO IMPOSTOR.
É importante reconhecer seus sucessos e, se necessário, buscar apoio para fortalecer sua autoestima.

RISCO ALTO

entre 61 e 80 pontos

MOSTRA EXPERIÊNCIAS FREQUENTES DA SÍNDROME DO IMPOSTOR.
A ajuda de um profissional pode ser fundamental para superar esses sentimentos.

PERIGO

81 pontos ou mais

INDICA UMA VIVÊNCIA INTENSA DA SÍNDROME DO IMPOSTOR.
Buscar um profissional é crucial para aprender a valorizar suas habilidades e conquistas.

PARA SABER MAIS!

A Escola Nacional de Administração Pública promove um curso remoto que ensina técnicas para identificar, evitar e superar a síndrome.

Para acessar, abra a câmera do celular e aponte para o código acima. Se não abrir imediatamente, clique no texto que vai aparecer na tela.

CAPÍTULO 3

Família

No aconchego do lar

VOCÊ, MULHER DO CAMPO, É UMA PEÇA FUNDAMENTAL NA ESTRUTURA FAMILIAR, CONTRIBUINDO TANTO PARA O TRABALHO NA LAVOURA OU CRIAÇÃO DE ANIMAIS QUANTO PARA A HARMONIA E O BEM-ESTAR NO LAR.

É essencial reconhecer sua importância como parte integrante da família, **sem carregar sozinha o peso das responsabilidades ou das expectativas** familiares.

Converse com sua família

RESERVE UM TEMPO NO SEU DIA PARA CONVERSAR COM AS PESSOAS QUE VOCÊ AMA.

A comunicação é a chave para uma família unida, especialmente quando enfrentam juntos os desafios do dia a dia rural. **Reservar um tempo para conversar, compartilhar experiências e planejar o futuro** conjuntamente pode reforçar os laços e promover uma gestão mais eficaz da propriedade e do lar.

Conexão: As conversas permitem compartilhar não só as preocupações cotidianas, mas também sonhos e projetos para a propriedade e para a família. Isso cria uma forte conexão emocional e um senso compartilhado de propósito.

Resolução de Conflitos: No ambiente rural, onde o trabalho e a vida pessoal estão interligados, o diálogo ajuda a resolver desentendimentos e a tomar decisões que beneficiem à todos, mantendo a harmonia tanto no lar quanto no trabalho.

União e Paciência

ALGO DESPERTOU AQUELA VONTADE DE BRIGAR? RESPIRE FUNDO E AGUARDE A ALTERAÇÃO DE HUMOR PASSAR ANTES DE TOMAR ALGUMA ATITUDE OU DIZER ALGO.

A vida no campo pode ser desafiadora, e a paciência se torna uma virtude essencial. **Aprender a respirar fundo diante das dificuldades e a resolver os conflitos com calma e compreensão** fortalece a família e torna o lar um refúgio de paz e segurança.

TODOS EM UMA CASA COMEM, DORMEM, TROCAM DE ROUPAS, CERTO? ENTÃO, POR QUAL MOTIVO APENAS A MULHER PRECISA CUIDAR DA ORGANIZAÇÃO?

No contexto rural, onde todos contribuem para o sustento da casa, **é justo que as tarefas domésticas também sejam compartilhadas**. Estabelecer um planejamento de tarefas que considere as habilidades e disponibilidades de cada membro da família não só alivia a carga sobre as mulheres, como também **promove o senso de responsabilidade e cooperação entre todos**.

Divida tarefas!

Planejamento Conjunto: Envolva todos na organização das tarefas de casa e nas decisões sobre a gestão da propriedade. Isso reforça a ideia de que **todos têm um papel importante** a desempenhar.

Empatia e Compreensão: Reconheça os esforços e desafios de cada um, dentro e fora de casa. Isso deixa a família mais forte e estimula o **apoio entre todos**.

VIOLÊNCIA NA FAMÍLIA: UM OLHAR VOLTADO PARA AS MULHERES DO CAMPO

A violência doméstica é uma realidade presente em todos os cantos do mundo, afetando pessoas de todas as idades, gêneros e orientações sexuais. No ambiente rural, as distâncias e o isolamento podem agravar a situação, tornando mais difícil para as vítimas buscarem ajuda e apoio.

Ela pode acontecer em qualquer relacionamento, independentemente de idade, gênero ou orientação sexual. Da mesma forma, **não se limitam a agressões físicas, mas se estendem a hostilidades emocionais, sexuais, financeiras e patrimoniais.**

Esses tipos de violência doméstica não ocorrem isoladamente e muitas vezes estão interconectadas. Também nem sempre acontece de forma direta, mas **começa devagarinho, com algo que parece inofensivo e se agrava com o passar do tempo.**

RECONHEÇA UM ABUSADOR

Identificar um comportamento abusivo **pode ser desafiador,** especialmente quando esses comportamentos se desenvolvem de maneira sutil e gradual:

CONTROLE EXCESSIVO

Tentativas de controlar onde você vai, com quem você fala ou como se veste.

ISOLAMENTO

Esforços para te distanciar de amigos e familiares, enfraquecendo sua rede de apoio.

COMPORTAMENTO AGRESSIVO

Explosões de raiva, gritos, intimidações ou ameaças.

CRÍTICAS CONSTANTES

Ataques à sua autoestima e a sua segurança por meio de críticas persistentes.

MANIPULAÇÃO EMOCIONAL

Táticas para fazer você se sentir responsável pela felicidade do abusador.

RECURSOS DISPONÍVEIS NO PARANÁ PARA MULHERES DO CAMPO

O Paraná oferece **recursos valiosos para mulheres enfrentando violência doméstica**, incluindo o **Ônibus Lilás**, que fornece **orientação psicológica e jurídica** em diversas cidades. Este serviço é especialmente importante para mulheres do campo, que podem ter menos acesso a centros de apoio.

COMO BUSCAR AJUDA

Se você ou alguém que conhece está em um relacionamento abusivo, é crucial procurar ajuda:

Boletim de Ocorrência Online: No Paraná, é possível registrar um Boletim de Ocorrência online através do site da Polícia Civil, www.policiacivil.pr.gov.br, de qualquer computador ou celular.

Disque Denúncia: Utilize os números 180 ou 181 para denúncias anônimas ou ligue 190 para acionar a Polícia Militar em situações de emergência.

A violência doméstica é um problema grave que **requer a atenção de toda a comunidade**. Buscar apoio e denunciar são passos importantes para romper o ciclo de violência.

DENUNCIE

Descubra como fazer o boletim online. Para acessar, abra a câmera do celular e aponte para o código acima.

VOCÊ SABE RECONHECER OS TIPOS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

É muito importante ficar atenta aos sinais de violência para identificá-la o quanto antes. Isso favorece não só a impedir os atos, como também a identificar e denunciar os responsáveis, preservando a integridade física e psicológica da vítima.

Apresentamos algumas situações que servem de alerta para reconhecer os tipos de violência que acontecem dentro das famílias.

Analise-as e preencha a cruzadinha com o tipo de violência mencionada na situação: **Física, Sexual, Financeira, Patrimonial ou Emocional.**

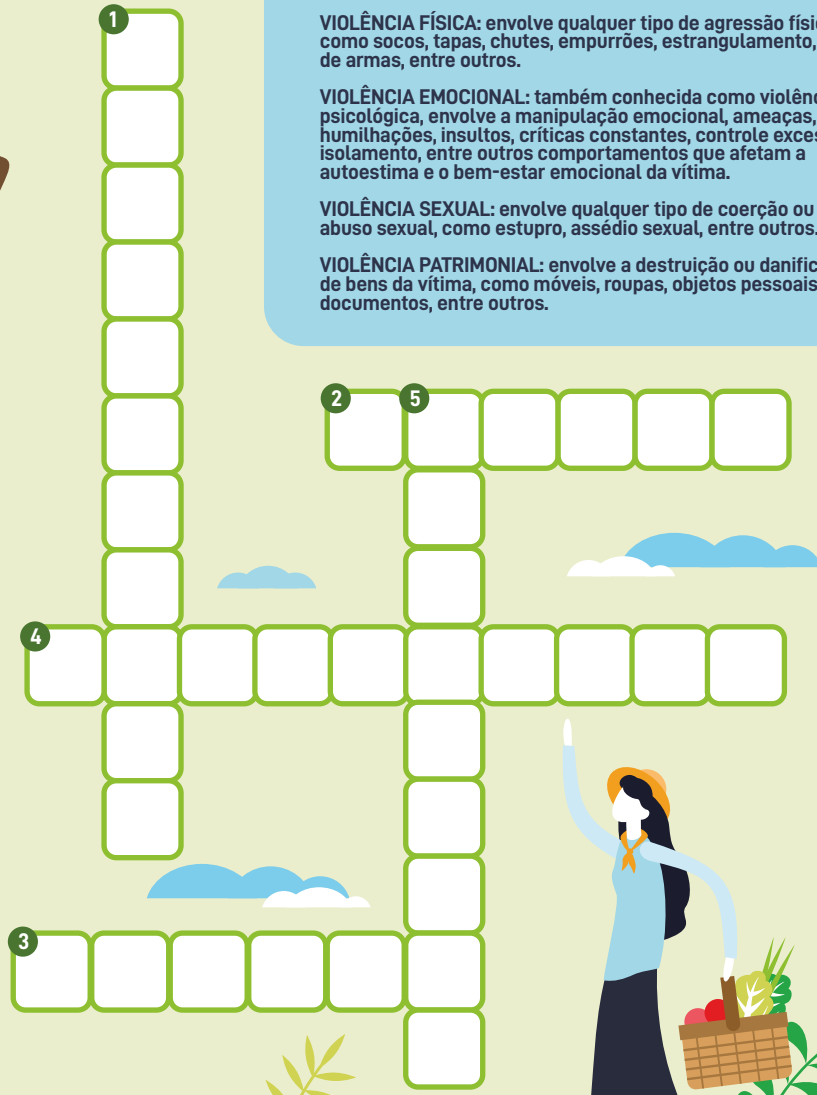
1. Na organização da casa, seu companheiro encontra presentes seus que ganhou de familiares, amigos e ex-namorados. Mesmo explicando a importância emocional dos itens, ele quebra e joga fora. **Enquanto morarem juntos, você não pode ter aquelas coisas.**

2. No aniversário de relacionamento, você chegou cansada do trabalho e seu companheiro insiste por sexo. Você explica que não está no clima devido ao cansaço, mas, de tanto ele insistir **você cede, mesmo não querendo.**

3. Você e seu companheiro estão no shopping, até que ele lhe puxa pelo braço com força, alegando que você está esbarrando nas pessoas. Ele pede desculpas e **você perdoa, mas pode ter sido só o começo, e não um caso isolado.**

4. Você encontrou um item que tanto queria, mas quando vai comprar não consegue. Descobre que seu cartão foi bloqueado pelo companheiro **para que ele possa controlar seu salário e conter o que ele chama de gastos supérfluos.**

5. Numa confraternização seu companheiro conta sobre a noite de vocês, deixando-a constrangida por ele lhe expor. **Ao questioná-lo, ele diz que foi brincadeira e que você deveria ter ficado feliz, pois ele só disse como você foi bem na cama.**



DICAS

VIOLÊNCIA FINANCEIRA: retenção de salário, negação de acesso ao dinheiro, limitação do acesso a bens, entre outros comportamentos abusivos que envolvem o controle ou limitação dos recursos financeiros da vítima

VIOLÊNCIA FÍSICA: envolve qualquer tipo de agressão física, como socos, tapas, chutes, empurrões, estrangulamento, uso de armas, entre outros.

VIOLÊNCIA EMOCIONAL: também conhecida como violência psicológica, envolve a manipulação emocional, ameaças, humilhações, insultos, críticas constantes, controle excessivo, isolamento, entre outros comportamentos que afetam a autoestima e o bem-estar emocional da vítima.

VIOLÊNCIA SEXUAL: envolve qualquer tipo de coerção ou abuso sexual, como estupro, assédio sexual, entre outros.

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL: envolve a destruição ou danificação de bens da vítima, como móveis, roupas, objetos pessoais, documentos, entre outros.

1. patrimonial, 2. sexual, 3. física, 4. financeira, 5. emocional

VOCÊ PODE FAZER A DIFERENÇA!

Conectar-se com outras pessoas, aprender e desenvolver habilidades, contribuir para o fortalecimento da comunidade, dar alento a quem necessita.

Seja ajudando nas ONGs ou participando de campanhas e ações sociais, essas são algumas das muitas vantagens que o voluntariado possibilita. **A empatia que não só ajuda o próximo como também promove o crescimento pessoal.**

Com a garra e sensibilidade feminina, as mulheres fazem do voluntariado uma força transformadora, melhoram a vida das pessoas e enaltecem as causas que abraçam.

É mais do que fazer a diferença: o voluntariado **influencia, age e muda a sociedade** em que vivemos.

As atividades voluntárias estão espalhadas por diversas cidades e regiões. Procure se informar sobre as que estão mais perto de você e faça parte dessa mudança!

PARA SABER MAIS!

Você conhece o trabalho da **Superintendência Geral de Ação Solidária** do Estado do Paraná?

"AUTOESTIMA É IRMÃ DO AUTOCONHECIMENTO, E AUTOCONHECIMENTO ANDA DE MÃOS DADAS COM A CONFIANÇA".

O **PROGRAMA "AME-SE" DO GOVERNO DO PARANÁ** REPRESENTA UM ESFORÇO INTEGRADO PARA APOIAR AS MULHERES EM DIVERSAS ÁREAS CRUCIAIS DA VIDA, INCLUINDO SAÚDE, SEGURANÇA, EMPREENDEDORISMO, ASSISTÊNCIA SOCIAL, ENTRE OUTROS. É UM RECONHECIMENTO DA IMPORTÂNCIA DE **ABORDAR AS NECESSIDADES DAS MULHERES DE MANEIRA HOLÍSTICA**, FORNECENDO **RECURSOS E SUPORTE** PARA FACILITAR SEU DESENVOLVIMENTO EM TODAS AS ESFERAS DA VIDA.

O "AME-SE" É MAIS DO QUE UMA INICIATIVA; **É UM CONVITE PARA QUE CADA MULHER PARANAENSE EMBARQUE EM UMA JORNADA DE DESCOBERTA PESSOAL, AUTOACEITAÇÃO E CRESCIMENTO**. É UM LEMBRETE DE QUE O AMOR PRÓPRIO NÃO É APENAS O PONTO DE PARTIDA PARA A REALIZAÇÃO PESSOAL E PROFISSIONAL, MAS TAMBÉM A CHAVE PARA UMA VIDA DE SATISFAÇÃO, FELICIDADE E SUCESSO.

VOCÊ JÁ CONHECE O AME-SE?

AME-SE

Para acessar, abra a câmera do celular e aponte para o código acima. Se não abrir imediatamente, clique no texto que vai aparecer na tela.

PARA SE MANTER INFORMADA

SEPARAMOS ALGUNS **SERVIÇOS E PROJETOS** PENSADOS EM VOCÊ, MULHER RURAL. AQUI VOCÊ VAI ENCONTRAR **APOIO, ORIENTAÇÃO E OPORTUNIDADES** PARA INVESTIR NA SUA PROPRIEDADE E EM VOCÊ MESMA. **CONFIRA!**

	INICIATIVA	LOCAL DE ACESSO / CONTATO	DESCRIÇÃO
AUTOCUIDADO	AME-SE	SITE: AMESE.PR.GOV.BR TEL.: (41) 3331-7460	É O PORTAL DA MULHER PARANAENSE NA INTERNET, ONDE VOCÊ ENCONTRA UMA VARIEDADE DE SERVIÇOS PÚBLICOS VOLTADOS PARA MULHERES. QUE ABRANGEM ÁREAS COMO CUIDADOS PESSOAIS, FINANÇAS, EDUCAÇÃO, FAMÍLIA E MUITO MAIS.
	LINHA DE CUIDADO MATERNO INFANTIL	SITE: SAUDE.PR.GOV.BR/PAGINA/SAUDE-MENTAL TEL.: (41) 3330-4534	É UM SERVIÇO ESPECIALIZADO DE SAÚDE MENTAL PARA MULHERES. LÁ, A MULHER PODE CONVERSAR SOBRE DIVERSOS SENTIMENTOS E TERÁ ORIENTAÇÃO PARA ENFRENTAR AS DIFICULDADES DO DIA A DIA.
	SAÚDE MENTAL	SITE: SAUDE.PR.GOV.BR/PAGINA/SAUDE-MENTAL TEL.: (41) 3330-4534	OFERECE APOIO AS MULHERES DESDE A TENTATIVA DE ENGRAVIDAR, DURANTE A GRAVIDEZ, PARTO, PUERPÉRIO E ACOMPANHAMENTO ATÉ O BEBÊ COMPLETAR DOIS ANOS.
	PARANÁ ROSA	SITE: PARANAROSA.PR.GOV.BR TEL.: (41) 3330-4654	AÇÃO DE PREVENÇÃO DO CÂNCER DE COLO DE ÚTERO E DE MAMA. TAMBÉM OFERECE SERVIÇOS PÚBLICOS, COMO A EMISSÃO DE DOCUMENTOS, SERVIÇOS DE BELEZA E PALESTRAS SOBRE SAÚDE FEMININA.
	PLANEJAMENTO SEXUAL E REPRODUTIVO	SITE: TELESSAUDE.PR.GOV.BR SITE: SAUDE.PR.GOV.BR/PAGINA/REGIONAIS-DE-SAUDE	É UM SERVIÇO PARA TIRAR DÚVIDAS SOBRE SEXUALIDADE OU PLANEJAMENTO FAMILIAR.
PROTEÇÃO	PATRULHA RURAL COMUNITÁRIA	SITE: PMPR.PR.GOV.BR/PAGINA/PATRULHA-RURAL-COMUNITARIA POLÍCIA MILITAR: 190 | POLÍCIA CIVIL: 197	A PATRULHA TRABALHA PARA REDUZIR A CRIMINALIDADE NAS ÁREAS RURAIS E DAR MAIS SEGURANÇA PARA SUA VIDA E A DE SEUS FAMILIARES.
	PROGRAMA MULHER SEGURA	SITE: SEGURANCA.PR.GOV.BR/PAGINA/PROMUSP TEL.: (41) 3313-1382 E-MAIL: CPE@SESP.PR.GOV.BR	PROGRAMA DE COMBATE À VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FEMINICÍDIO NO ESTADO. OFERECE DIVERSAS AÇÕES COMO PALESTRAS DE INCENTIVO AO EMPODERAMENTO FEMININO E OFICINAS DE DEFESA PESSOAL, ALÉM DE INFORMAÇÕES SOBRE SEUS DIREITOS.
	CONSEG	SITE: CONSEG.PR.GOV.BR TEL.:(41) 3313-1937 / 3313-1938 E-MAIL: CONSEG@SESP.PR.GOV.BR	O CONSELHO COMUNITÁRIO DE SEGURANÇA É UMA ENTIDADE DE APOIO ÀS FORÇAS POLICIAIS PARA A COMUNIDADE DISCUTIR, PLANEJAR, ANALISAR E ACOMPANHAR AS SOLUÇÕES DOS PROBLEMAS DE SEGURANÇA E NA QUALIDADE DE VIDA LOCAL.
DIREITO	PREVIDÊNCIA RURAL	SITE: GOV.BR/PT-BR/SERVICOS/SOLICITAR-APOSENTADORIA-POR-IDADE-PARA-TRABALHADOR-RURAL TEL.: 135	VOCÊ QUE TRABALHA NA ÁREA RURAL DO PARANÁ, TEM DIREITO AOS BENEFÍCIOS DA PREVIDÊNCIA SOCIAL. PODE SER O AUXÍLIO-DOENÇA, A APOSENTADORIA POR INVALIDEZ, O SALÁRIO-MATERNIDADE, O SEGURO-DESEMPREGO OU O SALÁRIO-FAMÍLIA.
BEM-ESTAR SOCIAL	PROGRAMA LEITE DAS CRIANÇAS	SITE: AGRICULTURA.PR.GOV.BR/PROGRAMA-LEITE-DAS-CRIANCAS TEL.: (41) 3313-4000	DISTRIBUIÇÃO GRATUITA E DIÁRIA DE UM LITRO DE LEITE PARA CRIANÇAS DE SEIS A 36 MESES, PARA FAMÍLIAS COM RENDA ATÉ MEIO SALÁRIO POR PESSOA.
	PROGRAMA SANEPAR RURAL	SITE: SITE.SANEPAR.COM.BR/PREFEITURAS/PROGRAMA-SANEPAR-RURAL-0 TEL.: 0800 200 0115 E-MAIL: ATENDIMENTOAOCLIENTE@SANEPAR.COM.BR	O PROGRAMA VAI AJUDAR NA MELHORIAS NO ABASTECIMENTO DE ÁGUA DA SUA COMUNIDADE. ELE OFERECE ESTUDOS E APOIO TÉCNICO, AMBIENTAL E SÓCIO COMUNITÁRIO.
	TARIFA RURAL	SITE: COPEL.COM/SITE/COPEL-DISTRIBUICAO/RURAL/TARIFA-RURAL TEL.: 0800 51 00 116"	A PRODUTORA RURAL TEM O DIREITO A DESCONTOS NA TARIFA DE ENERGIA ELÉTRICA. ALÉM DISSO, TAMBÉM TEM DIREITO AO DESCONTO DO ICMS SOBRE O CONSUMO DE ENERGIA.

	INICIATIVA	LOCAL DE ACESSO / CONTATO	DESCRIÇÃO
CONHECIMENTO	BORA PARANÁ	SITE: TRABALHO.PR.GOV.BR/PAGINA/BORA-PARANA	O PROJETO É UMA OPORTUNIDADE PARA APRENDER UM NOVO TRABALHO. AS UNIDADES MÓVEIS VÃO ATÉ A SUA REGIÃO E OFERECEM DIVERSOS CURSOS QUE PODEM ABRIR CAMINHO PARA A SUA NOVA PROFISSÃO
CONHECIMENTO	CARRETAS DO CONHECIMENTO	SITE: TRABALHO.PR.GOV.BR/PAGINA/PROJETO-CARRETAS-DO-CONHECIMENTO-2024	SÃO VEÍCULOS EQUIPADOS COM MATERIAIS E PROFESSORES QUE LEVAM ATÉ A SUA REGIÃO UMA GRANDE VARIEDADE DE CURSOS. A FORMAÇÃO OFERECE AJUDA DE CUSTO AO ALUNO.
CONHECIMENTO	FORMADORES EM AÇÃO	SITE: PROFESSOR.ESCOLADIGITAL.PR.GOV.BR/FORMADORES_ACAO E-MAIL: SEED_FORMADORES@ESCOLA.PR.GOV.BR	É UM PROGRAMA DE FORMAÇÃO CONTÍNUA PARA EDUCADORAS DO CAMPO, COMO PROFESSORAS, PEDAGOGAS E GESTORAS DAS ESCOLAS RURAIS DO PARANÁ. SÃO VÁRIOS CURSOS, DESDE OS BÁSICOS ATÉ ASSUNTOS MAIS RECENTES.
CONHECIMENTO	INCLUSÃO DIGITAL	SITE: CEDIPI.PR.GOV.BR/IDOSO-PLAY-60	O PROJETO VAI ENSINAR A VOCÊ, COM MAIS DE 60 ANOS, COMO USAR MELHOR OS CELULARES E OS APLICATIVOS.
CONHECIMENTO	PLATAFORMA INSTITUTO ÊXITO	SITE: INSTITUTOEXITO.COM.BR/PLATAFORMA-DE-CURSOS.HTML	SE VOCÊ MORA NUMA ÁREA RURAL E TEM DIFICULDADE PARA IR ATÉ A CIDADE, A PLATAFORMA OFERECE CURSOS A DISTÂNCIA DE EMPREENDEDORISMO, DESENVOLVIMENTO PESSOAL, ADMINISTRAÇÃO E NEGÓCIOS, MARKETING E VENDAS, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO.
CONHECIMENTO	PROGRAMA ESCOLA DA TERRA	SITE: PORTAL.MEC.GOV.BR/SECRETARIA-DE-EDUCACAO-CONTINUADA-ALFABETIZACAO-DIVERSIDADE-E-INCLUSAO/PROGRAMAS-E-ACOES?ID=18725 E-MAIL: COODENACAOEDUCAMPO@MEC.GOV.BR	O PROGRAMA OFERECE CURSOS DE APERFEIÇOAMENTO PARA MULHERES E PROFISSIONAIS QUE ENSINAM NAS DIFERENTES SÉRIES, NO CAMPO OU COMUNIDADES QUILOMBOLAS.
CONHECIMENTO	QUALIFICA PARANÁ	SITE: TRABALHO.PR.GOV.BR/PAGINA/QUALIFICA-PARANA-2024	O QUALIFICA PARANÁ OFERECE CURSOS PRESENCIAIS EM PARCERIA COM O SENAI/PR. VOCÊ AINDA RECEBE UMA AJUDA DE CUSTO DE R$ 25,00 POR DIA DE AULA.
REDE DE APOIO TÉCNICO	ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL	SITE: AGRICULTURA.PR.GOV.BR SITE: IDRPARANA.PR.GOV.BR/	POR MEIO DO TRABALHO DOS EXTENSIONISTAS RURAIS, VOCÊ PODERÁ TER ACESSO A SERVIÇOS DE APOIO NO CAMPO. SÃO DIVERSOS PROGRAMAS QUE PODERÃO AUXILIAR VOCÊ E SUA FAMÍLIA.
APOIO DE ATIVIDADES PRODUTIVAS	BANCO DO AGRICULTOR PARANAENSE	SITE: AGRICULTURA.PR.GOV.BR/BANCO-AGRICULTOR/PAGINA/BANCO-DO-AGRICULTOR-PARANAENSE	VOCÊ PODE TER SUBVENÇÃO DE JUROS DOS INVESTIMENTOS FINANCIADOS ATÉ 30 DE JUNHO DE 2024. ISSO SIGNIFICA QUE VOCÊ RECEBE DE VOLTA 100% DOS JUROS PAGOS EM PROJETOS COMO IRRIGAÇÃO, PECUÁRIA, PRESERVAÇÃO DE ÁGUA, ENTRE OUTROS.
APOIO DE ATIVIDADES PRODUTIVAS	CRÉDITO RURAL	SITE: IDRPARANA.PR.GOV.BR/PAGINA/CREDITO-RURAL	VOCÊ CONSEGUE FINANCIAMENTO COM CONDIÇÕES ESPECIAIS PELO PRONAF MULHER. ESTE CRÉDITO PODE SER USADO INCLUSIVE PARA PROJETOS DE AGROECOLOGIA E BIOECONOMIA.
APOIO DE ATIVIDADES PRODUTIVAS	EMPREGA MAIS	SITE: BOASPRATICASODS.PR.GOV.BR/INICIATIVA/PROGRAMA-EMPREGA-MAIS-PARANA-ONIBUS-ITINERANTE TEL.: (41) 3210-2540	O ÔNIBUS EMPREGA MAIS PERCORRE OS MUNICÍPIOS PARANAENSES PARA ESTIMULAR O EMPREGO NA REGIÃO E COLOCAÇÃO DE TRABALHADORAS NO MERCADO DE TRABALHO.
APOIO DE ATIVIDADES PRODUTIVAS	MUTIRÕES TEMÁTICOS DE TRABALHO	SITE: RABALHO.PR.GOV.BR/TRABALHO LISTA DE AGÊNCIAS: TRABALHO.PR.GOV.BR/SITES/DEFAULT/ARQUIVOS_RESTRITOS/FILES/DOCUMENTO/2023-08/LISTA_AGENCIAS_ENDERECO_-_TELEFONE_.PDF	SÃO VAGAS DE EMPREGO OFERECIDAS PELA AGÊNCIA DO TRABALHADOR DE CADA CIDADE. OS MUTIRÕES ACONTECEM EM DIAS E MESES COM DATAS COMEMORATIVOS DEDICADAS ÀS MULHERES.
APOIO DE ATIVIDADES PRODUTIVAS	PROGRAMA BANCO DA MULHER PARANAENSE	SITE: HTTPS://WWW.FOMENTO.PR.GOV.BR/BANCO-DA-MULHER-PARANAENSE	O BANCO OFERECE CRÉDITO COM CONDIÇÕES ESPECIAIS AOS MICRO E PEQUENOS NEGÓCIOS LIDERADOS POR MULHERES EMPREENDEDORAS, COM TAXAS DE JUROS REDUZIDAS.
APOIO DE ATIVIDADES PRODUTIVAS	PROGRAMA COMPRA DIRETA PARANÁ	SITE: AGRICULTURA.PR.GOV.BR/PAGINA/COMPRA-DIRETA-PARANA	O PROGRAMA É UMA OPORTUNIDADE PARA AS COOPERATIVAS E ASSOCIAÇÕES VENDEREM OS ALIMENTOS PRODUZIDOS PELA AGRICULTURA FAMILIAR PARA O GOVERNO ESTADUAL. OS ALIMENTOS SÃO DESTINADOS AOS RESTAURANTES POPULARES, COZINHAS COMUNITÁRIAS, ENTRE OUTROS.

Anotações

Mulheres do Campo

Paraná, cuidando das raízes

ame-se

ORGANIZADOR:

IDR-Paraná

Instituto de Desenvolvimento Rural do Paraná - IAPAR-EMATER

PARANÁ

GOVERNO DO ESTADO

GABINETE DA PRIMEIRA-DAMA

APOIO:

ePR COMUNICAÇÃO INTEGRADA

celepar

+gov+tech

PARANÁ

GOVERNO DO ESTADO

Terra de gente que trabalha e cuida.