

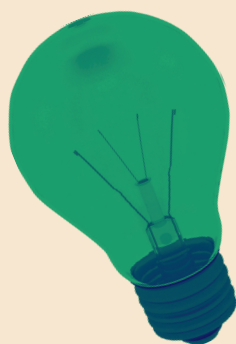


MINISTÉRIO DO  
EMPREENDEDORISMO,  
DA MICROEMPRESA E DA  
EMPRESA DE PEQUENO PORTE



# TRILHA DA INDEPENDÊNCIA

CAMINHOS PARA EMPREENDER  
COM SEGURANÇA E CONFIANÇA



# FICHA TÉCNICA

**Ministro do Empreendedorismo, da Microempresa e da Empresa de Pequeno Porte**  
Márcio Luiz França Gomes

**Secretário-Executivo**  
Francisco Tadeu Barbosa de Alencar

**Secretário-Executivo Adjunto**  
Renato Ferreira de Andrade

**Secretário Nacional de Inclusão Socioprodutiva, Artesanato e MEI**  
Milton Coelho da Silva Neto

**Secretário Nacional de Ambiente de Negócios**  
Maurício Pinto Pereira Juvenal

**Chefe de Gabinete da Secretaria Nacional de Inclusão Socioprodutiva, Artesanato e MEI**  
Janete Brito Macedo

**Assessora do Gabinete do Ministro**  
Meire Barbosa

**Chefe da Divisão**  
Isabela Yamamoto

**Apoio técnico**  
Luiza Machado Cabral  
Ilana Vidal dos Santos  
Cleonice Neres da Silva  
Carolina Rollemberg  
Alan Mendonça Rios

**Comitê de Empreendedorismo Feminino:**  
Ministério do Empreendedorismo, da Microempresa e da Empresa de Pequeno Porte (Coordenador)  
Ministério das Mulheres  
Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação  
Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome  
Ministério do Desenvolvimento, Indústria, Comércio e Serviços  
Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania  
Ministério da Educação  
Ministério da Igualdade Racial  
Ministério do Trabalho e Emprego  
Banco do Brasil S.A  
Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social- BNDES  
Caixa Econômica Federal - CEF  
SEBRAE  
Aliança Empreendedora  
Instituto Rede Mulher Empreendedora  
REAFRO- Rede Brasil Afro Empreendedoras e Empreendedores  
Mulheres do Cabo  
UNICOPAS - União Nacional das Organizações Cooperativas Solidárias  
UNAS  
INSTITUTO FEIRA PRETA  
GERANDO FALCÕES

**Dupla de Líderes da Comissão Temática “Educação Empreendedora”:**  
Scarlett Rodrigues, gerente do Instituto Rede Mulher Empreendedora  
Karina Neves de Menezes Marques, representando o Banco do Brasil

**Colaboradores:**  
Todos os participantes da Comissão Temática de Educação Empreendedora, especialmente:  
Banco do Brasil  
Rede Mulher Empreendedora  
Ministério das Mulheres  
Onu Mulheres  
Associação Nacional dos Sindicatos da Micro e Pequena Indústria (ASSIMPI)  
EMBRAPA - Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Banco do Nordeste do Brasil (Crediamigo)



# Sumário

- 1** **Introdução** p.4-5
- 2** **Parte 1 - Socioemocional** p.6-20
- 3** **Parte 2 - Organizando as Finanças** p.21-26
- 4** **Parte 3 - Formalização é um Direito** p.27-35
- 5** **Encerramento** p.36



**Vamos começar**

# SEJA BEM-VINDA!

Esta cartilha foi elaborada de forma colaborativa pelas integrantes da Comissão Temática de Educação Empreendedora, vinculada à Estratégia Nacional de Empreendedorismo Feminino – Elas Empreendem, instituída pelo Decreto nº 11.994/2024 e coordenada pelo Ministério do Empreendedorismo, da Microempresa e da Empresa de Pequeno Porte. A Comissão reúne representantes de órgãos públicos, instituições bancárias e de ensino, organizações da sociedade civil e especialistas comprometidos com a educação empreendedora como ferramenta de emancipação e autonomia das mulheres.

Este material integra o conjunto de ações da Estratégia Elas Empreendem, que tem como finalidade promover o empreendedorismo feminino como instrumento de inclusão social, econômica e de desenvolvimento do País. Ao fortalecer o protagonismo das mulheres, ampliamos o acesso a oportunidades de formação, redes de apoio e caminhos de inclusão produtiva.

Mais do que uma cartilha, esta publicação é o resultado de um esforço coletivo em defesa do fortalecimento das mulheres empreendedoras. Aqui, valorizamos a educação, o autoconhecimento, as habilidades socioemocionais e as trajetórias diversas que constroem a história do empreendedorismo feminino no Brasil.

Seja bem-vinda! Este material foi criado para apoiar você em seu desenvolvimento pessoal, emocional e social, com conteúdos que dialogam com sua realidade e com a riqueza das experiências que cada mulher carrega.



# OBJETIVOS DESTA APOSTILA

**1**

**Promover o autoconhecimento e fortalecimento emocional das mulheres.**

**2**

**Estimular relações saudáveis, respeitosas e seguras, apoiando o desenvolvimento pessoal e social das mulheres.**

**3**

**Oferecer orientações práticas para a gestão do negócio, incluindo organização financeira, compreensão de capital de giro e fluxo de caixa e controle financeiro.**

**4**

**Apresentar conteúdos sobre crédito responsável, além de ferramentas e recursos gratuitos que podem apoiar o dia a dia do empreendimento.**

**5**

**Disponibilizar um checklist com os principais elementos necessários para estruturar e fortalecer um negócio de sucesso.**

**6**

**Fornecer orientações claras e acessíveis sobre como se formalizar, destacando os caminhos e benefícios da formalização para ampliar oportunidades e garantir maior segurança ao empreendimento.**

## COMO USAR ESTE MATERIAL

Você pode seguir a leitura dos módulos na ordem sugerida ou escolher os temas que mais fazem sentido neste momento da sua vida. Os exercícios e atividades ao final de cada item são importantes para fixar os aprendizados – por isso, faça com sinceridade e carinho por você mesma. Se estiver em grupo, este material também pode ser usado em rodas de conversa, encontros com profissionais ou oficinas.

**Desejamos que esta jornada seja profunda e transformadora.**

# PARTE 1 – SOCIOEMOCIONAL: MULHERES EMPREENDEDORAS

Empreender é, antes de tudo, um ato de coragem e autoconhecimento. Ao se fortalecer emocionalmente, você fortalece não apenas sua trajetória pessoal, mas também outras mulheres, sua família e sua comunidade. Cada mulher chega até aqui trazendo sua história, suas conquistas, desafios, resiliência e dores—e esta primeira parte da cartilha foi pensada justamente para dialogar com essa diversidade de experiências.

Nos próximos módulos, você encontrará reflexões, orientações e atividades que apoiam o desenvolvimento do autoconhecimento, da autoestima e da inteligência emocional, pilares fundamentais para a construção de um projeto de vida sólido e alinhado aos seus valores. Tudo é apresentado de forma simples, acessível e prática, para que você avance no seu próprio ritmo.

Toda mulher tem o direito de se sentir segura, valorizada e capaz. Você não está sozinha. Esta seção é um espaço de cuidado, acolhimento e transformação. Use este conteúdo como um guia pessoal para fortalecer sua autonomia emocional, melhorar sua relação consigo mesma, com o mundo e, conseqüentemente, com o universo dos negócios.



## MÓDULO 1

---

# QUEM SOU EU?



Compreender quem somos é um processo íntimo e transformador. Nossa identidade é formada por experiências, afetos, escolhas e também pelas dores que atravessamos. Nem sempre é fácil revisitar o passado, mas olhar para ele com carinho pode revelar forças que estavam escondidas.

Cada fase da vida – infância, juventude, vida adulta – traz marcas que nos constituem. Reconhecer essas etapas é um passo importante para entender o que nos move e o que queremos construir daqui pra frente.

**Pensando nisso, exercite:**

# 1

## Sua identidade e história de vida

Compreender quem somos é um processo íntimo e transformador. Nossa identidade é formada por experiências, afetos, escolhas e também pelas dores que atravessamos. Nem sempre é fácil revisitar o passado, mas olhar para ele com carinho pode revelar forças que estavam escondidas. Cada fase da vida – infância, juventude, vida adulta – traz marcas que nos constituem. Reconhecer essas etapas é um passo importante para entender o que nos move e o que queremos construir daqui pra frente.

**Proposta de atividade:** Escreva sobre momentos marcantes da sua vida. Quais foram os aprendizados? Que pessoas influenciaram sua caminhada? Que caminhos você percorreu?

# 2

## Valores pessoais e cultura

Os valores que carregamos são como bússolas internas: nos orientam nas decisões, nas relações e nas escolhas. Eles podem mudar com o tempo, se transformar conforme vivemos novas experiências ou repensamos antigas crenças. Nossa cultura também nos molda – seja pela família, pela comunidade, pela religião, pela escola ou pelas vivências sociais. Às vezes, percebemos que certos costumes não fazem mais sentido, e isso também é parte do crescimento.

**Proposta de reflexão:** Quais valores você considera essenciais hoje? Há algum valor ou costume que você abandonou? O que isso revela sobre sua evolução?

# 3

## Sua linha do tempo

Revisitar a própria trajetória é uma forma de se reconectar com quem você é. Ao organizar memórias, sonhos, desafios e conquistas, você constrói uma narrativa que te fortalece e te ajuda a visualizar o futuro com mais clareza. Cada pessoa sente, compreende e vive o mundo de forma única. O autoconhecimento é justamente esse mergulho na singularidade de cada uma.

**Proposta de reflexão:** Crie uma linha do tempo da sua vida. Use palavras, desenhos ou símbolos para representar momentos importantes, pessoas marcantes, mudanças significativas e sonhos que te acompanham.

Módulo 2

**A importância da autoestima**



## MÓDULO 2

---

# AUTOESTIMA E AUTOCONFIANÇA

Cuidar da autoestima é reconhecer que você tem valor e que sua história, seu trabalho e sua voz importam. Para muitas mulheres, a autoestima foi construída em ambientes que não validavam suas habilidades, opiniões e desejos, e por isso desenvolver autoconfiança também é recuperar espaços que nos foram negados. Autoconfiança não é estar pronta sempre, mas continuar caminhando mesmo diante das dúvidas, olhando para si com respeito, gentileza e coragem.

Neste módulo, vamos refletir sobre como você se percebe, como fala consigo mesma e como pode fortalecer sua presença no mundo – na vida, nos relacionamentos e no seu negócio, porque empreender exige coragem, e essa coragem começa dentro.

**Questionamentos fundamentais**

# 1. Autoestima

Autoestima é um conceito relacionado a uma análise subjetiva que cada pessoa faz de si mesma. Envolve como nos sentimos e agimos perante as situações cotidianas. Ela se expressa nas escolhas que fazemos, na maneira como nos posicionamos e até na forma como nos olhamos no espelho.

Cultivar a autoestima é um processo contínuo. Envolve reconhecer qualidades, respeitar limites, acolher fragilidades e celebrar conquistas – mesmo as pequenas.

**Dica prática: Comece o dia com uma afirmação positiva sobre você mesma. Pode ser algo simples como “Eu sou capaz” ou “Hoje escolho cuidar de mim”**

# 2. Autoconfiança

A autoconfiança e a autoestima podem ser qualidades que se entrelaçam e fortalecem. Desse modo, uma das formas de fortalecer sua autoestima é relembrar suas conquistas e vitórias.

Pensando nisso, exercite: Elenque suas vitórias e os seus desafios cotidianos, cada um em uma coluna. Depois, classifique-as em pessoais e profissionais. O que você observou de semelhante entre elas?

**Dica: você pode usar cores diferentes para destacar os desafios que você já superou.**



# MÓDULO 3

---

## EMOÇÕES: SENTIR, RECONHECER E LIDAR

Lidar com nossas emoções é um processo de aprendizagem cotidiano. Todas nós, mulheres, enfrentamos desafios rotineiros. Nossas diferenças e pluralidade de experiências fazem com que as nossas emoções possam ser expressas de modo distinto. Pensando nisso, reflita:

### Inteligência emocional

Sentir é parte da nossa humanidade. As emoções nos ajudam a entender o que é importante, o que nos afeta e como nos relacionamos com o mundo. Elas não são boas ou ruins – são sinais que revelam necessidades, desejos e limites.

A inteligência emocional é a capacidade de reconhecer, compreender e lidar com esses sentimentos de forma saudável. Ela nos permite agir com mais consciência, respeitar nossos limites e construir relações mais equilibradas.

Cada mulher sente de um jeito. E isso é parte da nossa riqueza e diversidade. Aprender a nomear o que sentimos é um passo importante para cuidar de nós mesmas.

**Sugestão de prática: Observe como você reage em diferentes situações. Quais emoções aparecem com mais frequência? Como elas influenciam suas decisões e relações?**

Módulo 4

**A importância de relações saudáveis**

# MÓDULO 4

## RELAÇÕES SAUDÁVEIS

Nossas relações têm grande influência sobre como nos sentimos e vivemos. Estar com a família, amigas(os), colegas de trabalho ou clientes envolve troca, escuta e convivência. Algumas dessas relações nos fortalecem, porém outras podem nos desgastar. É importante observar como você se sente ao se relacionar com as pessoas ao seu redor. Há espaço para diálogo? Você se sente respeitada? Há apoio mútuo? Relações saudáveis são construídas com respeito, empatia e liberdade. Elas não exigem perfeição, mas sim cuidado e sinceridade. Saber expressar o que sentimos e o que precisamos é essencial para manter vínculos equilibrados.

### Seus limites

Reconhecer e respeitar os próprios limites é um ato de cuidado e proteção. Saber dizer “não”, se afastar de situações que causam sofrimento ou desconforto, e preservar sua saúde emocional são atitudes que fortalecem sua autonomia. Algumas relações ultrapassam esses limites e se tornam abusivas. Isso pode acontecer de forma sutil ou explícita, por meio de controle excessivo, isolamento, agressões verbais ou físicas, chantagens emocionais e desvalorização constante. Identificar esses sinais é fundamental. Lembra quando falamos sobre nomear emoções? Aqui, esse exercício também é útil: perceber como você se sente em determinada relação pode revelar se há respeito ou abuso.

### Exercício: Minha rede de apoio

Ter uma rede de apoio é essencial para o bem-estar emocional, pessoal e profissional. Ela pode ser formada por pessoas que te escutam, te acolhem, te incentivam e te ajudam nos momentos difíceis e que celebram suas conquistas com você. Essa rede pode incluir familiares, amigas(os), colegas de trabalho, vizinhas(os), profissionais da saúde, grupos comunitários ou, até mesmo, pessoas que você conheceu em cursos, oficinas ou eventos. Vamos construir juntas sua rede de apoio?

#### Passo 1: Identifique quem está ao seu lado

Liste pessoas que você considera parte da sua rede de apoio. Pense em quem você pode contar quando precisa conversar, pedir ajuda ou compartilhar alegrias.

- Pessoas da família; Amigas(os); Colegas de trabalho ou estudo, e Grupos ou coletivos que você participa.

#### Passo 2: Classifique os tipos de apoio

Ao lado de cada nome, escreva que tipo de apoio essa pessoa ou grupo te oferece:

- Emocional (escuta, acolhimento, conselhos); Prático (ajuda com tarefas, cuidados com filhos, transporte); Profissional (orientações, parcerias, oportunidades); Inspiracional (motiva, inspira e/ou fortalece você)

#### Passo 3: Reflexão

- Você sente que sua rede de apoio é suficiente?
- Há alguém que você gostaria de se aproximar mais?
- Você também é rede de apoio para outras mulheres? Como?

**Dica visual:** Se quiser, desenhe um mapa com você no centro e as pessoas ao seu redor, como uma teia de conexões. Use cores diferentes para os tipos de apoio. Isso pode te ajudar a visualizar quem está perto e quem pode ser fortalecida nessa rede.



# MÓDULO 5

## RESILIÊNCIA E SUPERAÇÃO

### LIDANDO COM O MEDO

O medo faz parte da vida. Ele pode surgir diante de mudanças, decisões importantes ou situações desconhecidas. Sentir medo não é sinal de fraqueza, é sinal de que algo importa para você. Enfrentar desafios com coragem não significa ignorar o medo, mas sim aprender a caminhar com ele. Às vezes, o medo nos protege. Outras vezes, nos paralisa. Saber diferenciá-los é essencial. Você já enfrentou medos antes e conseguiu seguir em frente. Lembre-se disso. Apoiar-se em pessoas de confiança, buscar informação e respeitar seu tempo são formas de lidar com o medo com mais segurança.

### APRENDENDO COM AS DIFICULDADES

As dificuldades fazem parte da jornada de toda mulher. Elas nos desafiam, nos ensinam e revelam forças que nem sabíamos que tínhamos. Cada obstáculo superado é uma conquista – mesmo que pequena. Olhar para os momentos difíceis com atenção pode revelar aprendizados valiosos. O que você descobriu sobre si mesma? Que recursos internos você usou para seguir em frente?



**Saúde mental e mudança**



# CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo. Reservar momentos para si mesma, descansar, conversar com pessoas de confiança e buscar ajuda profissional quando necessário são formas de manter o equilíbrio emocional. Criar uma rotina de autocuidado é uma forma de cuidar também da sua saúde mental. Pode ser algo simples como um banho relaxante, uma caminhada, uma leitura ou simplesmente respirar fundo por alguns minutos.

## MINHAS FORÇAS INTERIORES



Cada pessoa carrega dentro de si recursos que ajudam a enfrentar desafios e seguir em frente, mesmo nos momentos mais difíceis. Essas forças podem ser qualidades, aprendizados, valores, histórias ou habilidades desenvolvidas ao longo da vida. Às vezes, estamos tão ocupadas sobrevivendo e resolvendo problemas que esquecemos da nossa própria potência.

Pense em situações em que você precisou ser forte, criar soluções, pedir ajuda, recomeçar ou continuar apesar das dificuldades. Quais atitudes suas fizeram isso ser possível? Que características suas aparecem quando as coisas ficam difíceis? Anote essas forças aqui. Elas já fazem parte de quem você é – e podem te acompanhar nos próximos passos.

# MÓDULO 6

---

## PROJETO DE VIDA E AUTONOMIA

Pensar em projeto de vida é olhar para a própria história e reconhecer que ela pode ser construída por **você**, com os seus tempos, escolhas e possibilidades. Para muitas mulheres, especialmente as que empreendem, o caminho não foi simples: houve responsabilidade cedo demais, falta de apoio, trabalho dobrado e poucas oportunidades reais de se colocar como prioridade. Ainda assim, há força, criatividade e persistência no modo como cada uma segue e se refaz.

Ter um projeto de vida não significa ter tudo planejado ou saber exatamente onde quer chegar. Significa ter clareza do que faz sentido para você, do que deseja cultivar e daquilo que já não cabe mais. Neste módulo, vamos refletir sobre seus sonhos, seus objetivos e o que você precisa para continuar se movimentando – um pouco a cada dia, respeitando seus limites, celebrando suas conquistas e afirmando seu lugar no mundo.



Fazendo meu projeto de vida

# Guia prático para seu Projeto de Vida



## Sonhos e objetivos

Sonhar é o primeiro passo para construir uma vida com propósito. Seus sonhos são importantes e merecem ser respeitados. Eles podem ser grandes ou pequenos, pessoais ou profissionais. O que você deseja para sua vida nos próximos anos? Que tipo de empreendedora você quer ser?

## Planejamento pessoal e metas

Transformar sonhos em metas é uma forma prática de avançar. Planejar ajuda a organizar ideias, definir prioridades e acompanhar o progresso. Dica: Escreva seus objetivos e pense em passos pequenos e possíveis para alcançá-los. Lembre-se: cada passo conta.

## Organização do tempo e da rotina

O tempo é um recurso precioso. Organizar a rotina pode ajudar a equilibrar as tarefas do dia a dia com os momentos de descanso e lazer. Reflita: Como você distribui seu tempo hoje? Há algo que pode ser ajustado para ajudá-la a viver com mais leveza?

## Exercício: Meu plano de ação

Escolha um objetivo ou meta que você deseja alcançar. Vamos estruturar esse objetivo ou meta respondendo às perguntas abaixo:

- O que você quer alcançar?
- Por que isso é importante?
- Quais passos você pode dar?
- Quem pode ajudá-la?
- Quando você quer começar?



Após isso, vale a pena também pensar se esse objetivo pode ser alcançado no curto ou longo prazo. Objetivos ou metas maiores podem ser divididos em objetivos menores ou etapas que você pode realizar diariamente até alcançar o objetivo maior.



# MÓDULO 7

---

## DIREITOS DAS MULHERES

### **Direitos básicos e proteção**

Toda mulher tem direitos garantidos por lei. Esses direitos existem para proteger, promover igualdade e garantir dignidade em todas as áreas da vida: saúde, educação, trabalho, segurança, participação social e política. Conhecer seus direitos é um passo importante para se fortalecer e se proteger. Você conhece esses direitos?

### **Violência contra a mulher: o que é e como agir**

Violência contra a mulher pode acontecer de várias formas: física, psicológica, sexual, patrimonial ou moral. Muitas vezes, ela começa de forma sutil, com controle, humilhações ou ameaças. É importante saber que nenhuma forma de violência é normal ou aceitável. Toda mulher tem o direito de viver sem medo. Se você ou alguém que você conhece está passando por isso, procure ajuda. Você não está sozinha.

## Política Nacional de Cuidados

A mulher trabalha, estuda, empreende... mas e o trabalho que fica dentro de casa e poucas pessoas, senão as próprias mulheres que percebem? Você sabe que as mulheres, ao longo da história, ficaram com a maior parte da carga de trabalho doméstico: cuidam da casa, das crianças, dos parentes idosos ou acamados, das compras, da rotina, da escola. Além de não ser reconhecido, esse trabalho poucas vezes é remunerado. É por isso que o Governo Federal instituiu a Política Nacional de Cuidados, para impulsionar ações dos governos estaduais e municipais que possam aliviar a sobrecarga de trabalho das mulheres dentro de casa. Em dezembro de 2024, a Lei 15.069 instituiu a Política Nacional de Cuidados, que vai possibilitar a criação do Plano Nacional de Cuidados que, por sua vez, vai multiplicar os esforços de todas as esferas do governo na criação de ações que possam aliviar a carga de trabalho da mulher. E que ações seriam essas?

A criação de leis que flexibilizam a jornada de trabalho para quem tem filha/o pequena/o e/ ou cuida de um parente; a criação de centros que recebem pessoas idosas para passarem o dia; a construção de lavanderias coletivas; a construção de cuidotecas, que cuidam das crianças em horários diferenciados (noite ou nos finais de semana); incentivos para as escolas implementarem o ensino integral; restaurantes populares nos bairros, cozinhas comunitárias e outros espaços. Ou seja, todo tipo de ação que possibilite que a mulher divida o seu trabalho doméstico com o estado, com a prefeitura ou até com o governo federal.

Procure no seu bairro ou na sua cidade qual iniciativa da Política Nacional de Cuidados já foi implementada ou cobre ações de seus vereadores, deputados e prefeitos.

## Exercício: Cartão de direitos

Crie o seu próprio “Cartão de Direitos”. Liste os direitos que você considera mais importantes para sua vida e bem-estar. Você pode escrever, desenhar ou montar uma colagem com palavras que a inspiram, como:

- Respeito
- Liberdade
- Segurança
- Igualdade
- Voz
- Dignidade

Este cartão é um lembrete de que você merece viver com plenitude e proteção.

## Onde buscar ajuda

Se você ou outra mulher estiver vivenciando qualquer forma de violência, lembre-se: você não precisa enfrentar isso sozinha. Existem serviços públicos criados especialmente para acolher, orientar e proteger. O número 180 é a Central de Atendimento à Mulher e funciona 24 horas por dia, de forma gratuita e sigilosa, em todo o Brasil. Ele pode orientar, registrar denúncias e encaminhar para a rede de apoio do seu território.

Além do **180**, você pode buscar atendimento na Delegacia da Mulher, no **CRAS**, no **CREAS**, na Unidade Básica de Saúde, na Casa da Mulher Brasileira ou em grupos e coletivos de apoio na sua comunidade. Cada território tem caminhos possíveis. O importante é saber **que existe ajuda, existe rede e existe caminho para sair da violência**.

## Exercício: Cartão de direitos

Este cartão é para ser guardado na bolsa, na carteira ou no celular – um lembrete de que você tem direitos e não está sozinha. Anote aqui contatos importantes do seu território: telefones de serviços, nomes de pessoas de confiança, endereços de atendimento e locais onde você se sente segura. Ter essas informações à mão pode fazer diferença nos momentos em que você mais precisa.

## Cartão de direitos

USE ESTE CARTÃO PARA GUARDAR CONTATOS DE APOIO E PROTEÇÃO.



**Central de Atendimento à Mulher — 180**

Atendimento gratuito e sigiloso, 24h, em todo o Brasil.



**Emergência Policial — 190**

Use em situação de emergência e risco iminente.



**Disque 100 — Direitos Humanos**

Atendimento para violações de direitos.



**Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (DEAM)**

Consulte o local no portal da segurança pública do seu estado.




**CRAS / CREAS - Assistência Social no território**

Apoio psicossocial, encaminhamentos e rede de proteção local.



**Unidade Básica de Saúde / CAPS**

Acolhimento, cuidados de saúde mental e encaminhamento médico.



SE VOCÊ CHEGOU ATÉ  
AQUI, É PORQUE  
HOUE UMA  
**CONEXÃO** COM O  
CONTEÚDO DESTA  
CARTILHA. QUEREMOS  
FORTALECER E  
DESTACAR A  
IMPORTÂNCIA DE  
**CADA MULHER**



MINISTÉRIO DO  
EMPREENDEDORISMO,  
DA MICROEMPRESA E DA  
EMPRESA DE PEQUENO PORTE



## Sugestões de Leitura

### **“Eu decido me amar” — Brené Brown**

Reflexões sobre coragem, imperfeições e amor-próprio de forma acolhedora e prática.

### **Cartilha “Cuidado em Saúde Mental” — Ministério da Saúde / SUS**

Material gratuito, com orientações simples para cuidado cotidiano.

### **Panorama do Empreendedorismo Feminino no Brasil (2024)**

documento completo em PDF disponível, com dados, boas práticas e informações voltadas para o empreendedorismo feminino. (Busque pelo título EM [www.gov.br/empresas-e-negocios](http://www.gov.br/empresas-e-negocios))





## PARTE 2

# ORGANIZANDO AS FINANÇAS

Educação financeira para os negócios



# 1. IMPORTÂNCIA

Após refletirmos sobre a importância das competências socioemocionais para a vida e para o cotidiano de uma mulher empreendedora, avançamos agora para um passo fundamental: compreender como organizar e cuidar das bases práticas do seu negócio. O fortalecimento emocional é essencial, mas ele ganha ainda mais força quando vem acompanhado de conhecimento técnico que apoia suas decisões e amplia sua autonomia econômica.

Nesta parte, você encontrará orientações claras, objetivas e acessíveis sobre gestão financeira, desde como organizar suas finanças até temas como capital de giro, fluxo de caixa, controle de receitas e despesas, formação de preços, crédito responsável e ferramentas gratuitas que podem facilitar seu dia a dia. Ao final, um checklist reúne os principais pontos para apoiar a estruturação e o crescimento do seu empreendimento de forma sustentável e segura.



## 2. COMO ORGANIZAR AS FINANÇAS?

---

O primeiro passo para cuidar profissionalmente do seu negócio é separar as finanças pessoais das finanças do negócio, mantendo contas separadas. Isso permite visualizar com clareza como sua empresa está evoluindo e evita que ela fique sem recursos para continuar operando.

Se você está começando agora, é importante validar sua ideia de negócio antes de formalizá-la. Isso pode ser feito testando a demanda com uma pequena quantidade de produtos ou oferecendo seus serviços a possíveis clientes, observando o interesse e o retorno. Após essa etapa inicial, é recomendável formalizar seu negócio. A formalização permite abrir contas bancárias específicas para a empresa, separar seu patrimônio pessoal do empresarial e garantir sua regularidade junto ao fisco. Uma opção vantajosa nesse estágio é se tornar Microempreendedora Individual (MEI), pois o pagamento de uma alíquota reduzida de impostos também oferece proteção em casos de imprevistos de saúde e aposentadoria, por meio da cobertura do INSS.

## 3. CAPITAL DE GIRO E FLUXO DE CAIXA

---

O Fluxo de caixa representa todo o dinheiro que entra e sai do seu negócio. É essencial manter controle sobre todas as receitas e despesas, seja por meio de conta bancária empresarial, aplicativos, planilhas ou cadernos organizados. Já o capital de giro é o dinheiro necessário para manter sua empresa funcionando no dia a dia. Para calcular, some todas as despesas fixas, como fornecedores, contas de consumo (água, luz, internet), salários e reposição de estoques. Notou a importância de manter o controle do fluxo de caixa e por que separar sua conta pessoal da conta do seu negócio?

## 4. CONTROLANDO RECEITAS E DESPESAS

---

Conhecer bem seu negócio é fundamental. Além de controlar o fluxo de caixa, classificar suas receitas e despesas pode ajudar a identificar oportunidades de economia. Separe os gastos em fixos (como aluguel e contas mensais) e variáveis (eventuais ou sazonais). Esse controle permite decisões mais assertivas.

## 5. QUANTO COBRAR DOS SEUS CLIENTES?

---

A precificação correta é essencial para a sustentabilidade do negócio. Evite cobrar abaixo dos seus custos totais ou sem considerar o valor percebido pelo cliente. Some todos os custos envolvidos na produção ou prestação de serviço (matéria-prima, energia, tempo etc.) e adicione uma margem de lucro justa. Uma boa prática é pesquisar os preços praticados por concorrentes e conversar com clientes para entender o valor que atribuem ao seu produto ou serviço



## 6. CRÉDITO RESPONSÁVEL

---

Em algum momento, você pode considerar contratar crédito para crescer ou cobrir emergências. O crédito, quando bem planejado, pode ser um aliado. Evite o superendividamento contratando crédito sem necessidade real. Verifique se as parcelas cabem no orçamento do negócio sem comprometer o fluxo de caixa.

Compare taxas e condições. Existem linhas de crédito para capital de giro e para aquisição de bens, onde o próprio item financiado pode servir como garantia, reduzindo os juros. Fique atenta também a programas de apoio às micro e pequenas empresas, que costumam oferecer condições mais vantajosas.

## 7. FERRAMENTAS E RECURSOS GRATUITOS

---

Organizar as finanças é essencial para o sucesso do negócio. Algumas ferramentas gratuitas que podem ajudar:

- Planilhas Google (gratuitas e fáceis de utilizar)
- Aplicativos como Mobills, Organizze ou Trello, para organização
- Cursos gratuitos para você continuar se capacitando – plataforma Sebrae, vídeos do Youtube por assunto, cursos gratuitos no portal Liga PJ, ou pagos no portal Coursera.
- Escolha a ferramenta que melhor se adapta à sua rotina e estilo de gestão.



## 8. CHECKLIST DO NEGÓCIO DE SUCESSO

- 
- ✓ **Separei minhas finanças pessoais das do negócio.**
  - ✓ **Registro todas as entradas e saídas.**
  - ✓ **Sei o quanto preciso de capital de giro**
  - ✓ **Tenho uma planilha ou caderno de controle**
  - ✓ **Calculei corretamente o preço dos meus produtos.**
  - ✓ **Avaliei bem antes de buscar crédito.**
  - ✓ **Uso ferramentas que facilitam minha gestão.**
  - ✓ **Revisito meu planejamento financeiro todo mês.**

**Formalização é um direito**

## PARTE 3

# FORMALIZAÇÃO É UM DIREITO

Cidadania e reconhecimento  
para quem empreende



# EMPREENDENDO COM SEGURANÇA!

## FORMALIZAÇÃO DO EMPREENDEDORISMO FEMININO NO BRASIL

Você sabia que hoje mais de 44% dos negócios liderados por mulheres ainda não são formalizados no Brasil? Segundo o estudo “Empreendedoras e seus negócios” do Laboratório de Gênero e Empreendedorismo da Rede Mulher Empreendedora (2024), ao todo, 28,6% das mulheres empreendedoras pretendem se formalizar, enquanto 15,9% não pretendem ter um CNPJ. Dentre os principais motivos para a não formalização, temos as burocracias e até mesmo o desconhecimento a respeito do processo e seus benefícios. Ter o seu empreendimento formalizado pode abrir portas, mas também apresentar desafios. O mais importante é acessar informações corretas, trocar com outras mulheres e saber que você pode construir seu caminho com mais segurança e autonomia.



### FORMALIZAR OU NÃO FORMALIZAR O MEU NEGÓCIO?

Antes de formalizar o seu negócio, é importante avaliar o seu momento, realizar um bom planejamento, analisar as possibilidades e informações que possui, buscar uma rede de apoio e efetivar a sua decisão. Nosso objetivo aqui, é apoiar você com um “passo a passo” para tomar a melhor decisão diante dos seus sonhos, objetivos e contextos.

A principal “porta de entrada” na formalização é através do **MEI** - Microempreendedor Individual. O **MEI** é uma empresa voltada para quem trabalha por conta própria, de forma simples e com poucos recursos. É um processo gratuito e 100% online.

## PARA SER UMA MICROEMPREENDEDORA INDIVIDUAL, VOCÊ PRECISA:

- Faturar até **R\$ 81.000** por ano (cerca de R\$ 6.750 por mês);
- Não ser sócia ou dona de outra empresa;
- Trabalhar sozinha ou ter no máximo 1 funcionária(o) com salário mínimo ou piso da categoria;
- Atuar em uma das ocupações permitidas pelo MEI.

**Atenção!** Nem toda atividade pode ser **MEI**, como: advogada, psicóloga, nutricionista, entre outras com registro em conselhos profissionais.

## POR QUE SE FORMALIZAR?

A formalização como **MEI** é um passo **importante para sair da invisibilidade**. Quando você formaliza seu negócio, **fortalece sua autonomia** e permite crescer com mais segurança. Além disso, possibilita:

- CNPJ gratuito e rápido para emitir;
- Acessar créditos com juros menores;
- Vender para prefeituras e empresas;
- Ter direito a benefícios previdenciários (aposentadoria, auxílio-doença, licença maternidade e outros);
- Emitir nota fiscal (se necessário), o que traz mais segurança no pagamento;
- Abrir conta PJ e usar maquininhas com taxas menores.

## COMO SE FORMALIZAR?



### 1. Verifique se a sua atividade é permitida:

Acesse: [www.gov.br/mei](http://www.gov.br/mei) > Lista de ocupações permitidas.

### 2. Separe e organize os seguintes documentos:

- a. CPF
- b. Título de eleitora (ou número do último imposto de renda, se tiver declarado)
- c. Endereço residencial e do negócio (pode ser o mesmo)
- d. Número de celular e e-mail válidos
- e. Nome fantasia do negócio: Aqui pode usar a criatividade, mas mantenha a originalidade no nome. (Exemplo: “Delícias da Tati”).

### 3. Acesse ao portal do Empreendedor para formalização:

Site: [www.gov.br/mei](http://www.gov.br/mei) > Clique em “Formalize-se” > Preencha os dados pessoais > Escolha a atividade que seu negócio irá atuar > Defina endereço e nome fantasia > Finalize e gere o CNPJ na hora. (Pronto! Você estará formalizada. Importante guardar o número do CNPJ, porque tudo que for relacionado ao seu negócio será pelo CNPJ. Ele é o CPF das empresas).

### 4. Obtenha o Certificado de Condição de Microempreendedor Individual (CCMEI):

Esse documento comprova a sua inscrição e informa o número do CNPJ e o registro na junta comercial. Acesse <https://www.gov.br/mei> > já sou MEI > Comprovante MEI/CCMEI > Informe seu CPF ou CNPJ + data de nascimento > Consultar > Emitir CCMEI > Documento é gerado na hora e você pode salvar e guardar ele (impresso ou digital).

**Dica:** Quando você fizer alguma alteração nos seus dados do MEI, emita novamente esse certificado. Assim você sempre terá uma versão atualizada.



# DEPOIS DE FORMALIZADA, O QUE PRECISO FAZER?

**1. Efetuar o pagamento MENSAL do Documento de Arrecadação do Simples Nacional: (DAS), que varia de acordo com a sua atividade:** Comércio ou indústria (R\$76,90); Prestação de serviços (R\$80,90) ou comércio e serviços (R\$81,90).

*Importante saber: Esse valor já inclui as deduções de impostos que são necessários para o negócio e para proteção individual, como INSS, ICMS e/ou ISS. O atraso ou não pagamento do DAS MEI gera acúmulo da dívida e multa diária e que, anualmente, o valor da DAS é reajustado, podendo sofrer aumentos.*

## **Para pagar pelo site, basta acessar:**

<https://www8.receita.fazenda.gov.br/simplesnacional/aplicacoes/atspo/pgmei.app/identificacao> > CNPJ da sua empresa > Ano referência > Mês referência > Apurar/Gerar a DAS > O sistema fará o download do seu “boleto” com o código de pagamento e QRCode para efetuar o pagamento pelo seu banco.

**Para pagar pelo aplicativo do banco:** Baixar o **aplicativo do MEI** no celular > Fazer login com a sua conta do Gov.br > Emitir DAS > Ano referência > Mês referência > Gerar boleto > Efetuar o pagamento pelo seu banco.

## **Importante saber:**

Esse valor já inclui as deduções de impostos que são necessários para o negócio e para proteção individual, como INSS, ICMS e/ou ISS. O atraso ou não pagamento do DAS MEI gera acúmulo da dívida e multa diária e que, anualmente, o valor da DAS é reajustado, podendo sofrer aumentos.

## 2. Declaração Anual do MEI (DASN-SIMEI):

Para declarar, é necessário preencher o valor total de receita bruta obtida pelo MEI no ano anterior (Exemplo: Se for a declaração anual de 2025, você deverá incluir o total da sua receita adquirida em 2024). Entram na declaração a venda de mercadorias ou prestação de serviços. Vale lembrar que é necessário indicar na declaração se houve ou não o registro de empregado (contratação).

### Como declarar:

Acessar o portal do empreendedor > Já sou MEI > Declaração Anual de Faturamento > Entregar a declaração > Insira o CNPJ > Ano da declaração > Preencha com os dados das receitas obtidas (por isso é importante a planilha mensal, para entender tudo que entrou de receita em seu negócio) > Aparecerá uma tela com o resumo dos valores dos impostos pagos naquele ano > Clicar em transmitir > Vai aparecer uma cópia da declaração para você salvar.

**Importante saber:** Nos casos em que não houve faturamento, os campos de receitas brutas/ vendas e/ou serviços devem ser preenchidos com 0,00 - indicando que não houve rendimentos (receita).

### Se prestadora de serviço:

Se você é MEI e atua com prestação de serviços (ex: cabeleireira, manicure, costureira, cuidadora), precisa ter inscrição municipal. Essa inscrição é feita na prefeitura da cidade, normalmente pela Secretaria de Fazenda ou pela Sala do Empreendedor. Serve para que a prefeitura reconheça você como contribuinte do ISS (Imposto sobre Serviços). Então, se você se encaixa nesse quesito, após abrir o MEI, procure a prefeitura para registrar a sua atividade.

### **3. Desmitificando a formalização:**

Se me tornar MEI, perco benefícios sociais do governo (Auxílio Brasil, Bolsa Família e outros)?

Não necessariamente. Para participar de programas sociais do Governo, as famílias inscritas no Cadastro Único (CadÚnico) devem possuir renda familiar, por pessoa, igual ou inferior a R\$ 218,00 (duzentos e dezoito reais). Se mesmo após a formalização como MEI, a família continuar dentro deste perfil de renda, ela não perderá o auxílio, a família terá direito aos benefícios do Governo, via regra de proteção.

Por exemplo, a regra de proteção do Bolsa Família permite que famílias beneficiárias que melhoraram a sua renda, continuem no Programa por até 2 anos, desde que a renda familiar, por pessoa, seja de até R\$ 660,00. Esse prazo de 2 anos conta a partir da data de atualização da renda no Cadastro Único. Em alguns casos, é possível manter o benefício se a renda aumentar para até meio salário mínimo, excluindo-se os valores recebidos do Bolsa Família. Nesse caso, você receberá por mais 2 anos a metade do valor do benefício. Vale dizer que pode ocorrer o desligamento do Bolsa Família se, ao final de 2 anos, a renda (por pessoa) superar o valor do salário mínimo.

#### **Se eu participo de algum programa do Governo, eu preciso informar que virei MEI?**

Sim. É importante atualizar no Cadastro Único a atualização da sua nova renda (quanto ganhou como MEI). Se você recebe algum benefício do Governo, como Auxílio Brasil e o Bolsa Família, converse com o CRAS antes de formalizar.

### **Dicas finais:**

Mantenha um caderno ou planilha simples com seus ganhos e gastos mensalmente, porque isso vai facilitar na sua gestão financeira e na organização das informações. No cálculo de quanto ganhou como MEI, é importante: Investir no seu negócio, reservar dinheiro para o “caixa” da empresa, registrar e formalizar se houver contratação de funcionário/a, e pagar o seu próprio salário como dona.

### 3. inicie você mesma: Pode formalizar, mulher!

Antes de abrir o MEI, vale a pena olhar com carinho para o seu negócio e se perguntar: o que eu faço? Para quem? E como quero crescer? Formalizar é uma conquista – mas como toda conquista, começa com um plano simples, do seu jeito. Você já começou, a formalização é só mais uma etapa!

- ACESSE O SITE DO GOV PELO LINK [WWW.GOV.BR/MEI](http://WWW.GOV.BR/MEI);
- VEJA SE A SUA ATIVIDADE É PERMITIDA;
- SIM? REALIZE A INSCRIÇÃO GRATUITA NO “FORMALIZE-SE”;
- OBTENHA SEU CERTIFICADO DE MICROEMPREENDEDORA EM:  
<https://www.gov.br/mei>



**LEMBRANDO:** Após compreender o seu momento enquanto empreendedora, as suas finanças e o seu negócio, você vai saber qual o momento certo de formalizar o seu negócio com segurança, clareza e orientação! O importante é conhecer o processo!





## Obrigada por chegar até aqui!

**Empreender é um ato de coragem!** Você já deu um dos passos mais importantes: buscar informação. Antes de abrir o **MEI**, vale tirar um momento para olhar para o seu negócio com carinho e clareza. O que eu ofereço? Quem eu quero alcançar? Onde quero chegar? Formalizar não é só um processo burocrático; é um movimento de crescimento. É transformar o que você faz com tanto cuidado em algo reconhecido, seguro e cheio de possibilidade.

Siga no seu ritmo, do seu jeito. Você já começou – e a formalização é apenas mais um capítulo da sua história empreendedora.





