

CARTILHA PRÁTICA

Apoio e Caminhos para Mulheres em Situação de Vulnerabilidade no Brasil

Material informativo para orientação, acesso a direitos e fortalecimento feminino.

protagonizza



O QUE ESTÁ ACONTECENDO COMIGO?

Você pode estar passando por:



Dificuldade financeira



Falta de trabalho ou renda



Violência doméstica



Dependência financeira



Falta de acesso a saúde ou creche



Sobrecarga emocional



Falta de informação sobre seus direitos

Importante: Você não está sozinha. E você tem direitos garantidos por lei.

O QUE EU POSSO FAZER AGORA?

Comece por três passos simples:

1 Procurar o CRAS da sua região

O Centro de Referência de Assistência Social é a porta de entrada para seus direitos.

2 Verificar se está inscrita no Cadastro Único

O Cadastro Único é o registro que permite acesso a benefícios sociais.

3 Buscar informações sobre benefícios disponíveis

Existem diversos programas do governo que podem te ajudar agora.

Você não precisa resolver tudo de uma vez. Comece pelo primeiro passo.

ONDE BUSCAR AJUDA – SERVIÇOS PÚBLICOS ESSENCIAIS

CRAS – Centro de Referência de Assistência Social

O CRAS é a porta de entrada para a assistência social.

No CRAS você pode:

- Atualizar ou fazer o Cadastro Único
- Pedir orientação sobre benefícios
- Participar de grupos e programas sociais
- Receber apoio psicossocial

Como encontrar o CRAS mais próximo:

<https://aplicacoes.mds.gov.br/sagi/mops/>

Cadastro Único

É o registro que permite acesso a benefícios sociais.

Quem deve se cadastrar:

- Famílias de baixa renda (renda mensal de até meio salário-mínimo por pessoa)

Famílias com renda acima desse valor podem ser cadastradas para participar de programas ou serviços específicos.

- Mulheres chefes de família
- Pessoas desempregadas ou com renda informal

Você pode fazer no CRAS do seu município.

Saiba mais: <https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/cadastro-unico>

BENEFÍCIOS E ASSISTÊNCIA JURÍDICA

Bolsa Família

Programa de transferência de renda para famílias em situação de pobreza.

Requisitos:

- Estar no Cadastro Único
- Cumprir exigências de saúde e educação (como vacinação e frequência escolar)

Informações oficiais:

<https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/bolsa-familia>



Auxílio Gás

Benefício para ajudar na compra do gás de cozinha.

- Pago a cada dois meses
- Destinado a famílias inscritas no Cadastro Único

Saiba mais:

<https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas>



Defensoria Pública

Oferece assistência jurídica gratuita.

Você pode procurar a Defensoria se:

- Sofrer violência
- Precisar de pensão alimentícia
- Tiver problemas com guarda de filhos
- Precisar de orientação legal

Defensoria Pública da União:

<https://www.dpu.def.br/>

SAÚDE E QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL

SUS – Sistema Único de Saúde

Você tem direito a:

- Atendimento médico gratuito
- Exames
- Pré-natal
- Atendimento psicológico
- Medicamentos (em muitos casos)

Procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima.

Informações: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sus>

Qualificação Profissional

Buscar qualificação aumenta suas chances de renda.

Instituições importantes:

- PROTAGONIZZA (cursos e treinamentos - gratuitos e com descontos a partir de 30%)

 Protagonizza

Login



Muitos cursos oferecem bolsas gratuitas. Procure a unidade da sua cidade.

COMO SAIR DESSA SITUAÇÃO? PLANO DE MOVIMENTO EM 6 PASSOS

01

Organize seus documentos

RG, CPF, comprovante de residência e documentos dos filhos.

03

Garanta sua base mínima

Verifique Bolsa Família e Auxílio Gás.

05

Busque qualificação

Faça um curso gratuito ou ainda com descontos especiais concedidos na plataforma PROTAGONIZZA.

02

Vá ao CRAS

Faça ou atualize seu Cadastro Único.

04

Cuide da sua saúde

Procure o SUS para apoio físico e emocional.

06

Construa renda

Busque oportunidades, parcerias e conexões.

Movimento gera mudança.

Acesse: <https://protagonizza.com.br/login/>



Login

Clique aqui



Capítulo 5

COMO A PROTAGONIZZA PODE TE AJUDAR NA PRÁTICA

A Protagonizza não substitui o Estado. Ela fortalece o seu acesso a oportunidades.

**Infraestrutura de
apoio feminino**

**Ecosistema de
conexão**

**Ponte entre você e
oportunidades reais**

**Ferramenta de
protagonismo**

Na prática, você pode ter acesso a:

O que a Protagonizza oferece



Direcionamento para serviços públicos

Orientação clara sobre onde ir e como acessar seus direitos.



Conexão com empresas parceiras

Empresas que valorizam mulheres e podem oferecer oportunidades.



Rede de apoio e oportunidades

Contato com profissionais, serviços públicos e privados (oferecidos de forma gratuita ou com descontos a partir de 30%)



Orientação estratégica

Informação estruturada para que você saia da dependência e construa autonomia.

A Protagonizza organiza caminhos. Você constrói a sua transformação.

VOCÊ NÃO É O SEU MOMENTO ATUAL

Estar em vulnerabilidade não define quem você é.

Acesse: <https://protagonizza.com.br/login/>

