

# Trabalho Remoto para Mães: Um Guia Prático

Ao longo de tudo que abordamos — desde os direitos das mães, os tipos de trabalho remoto, os desafios da disciplina e infraestrutura, até a importância do apoio familiar, networking e preparo emocional — ficou claro que **trabalhar em casa é uma realidade possível, promissora e transformadora** para muitas mulheres, em especial as mães.

Mas agora vem a pergunta mais importante: **por onde começar?**





# Hora de começar: botando o pezinho na água



## Começar devagar

Testando, ajustando, entendendo seus limites



## Descobrir forças

Identificando suas habilidades e potenciais



## Definir destino

Compreendendo onde deseja chegar

A resposta está em uma atitude simples, porém poderosa: **botar o pezinho na água**. Começar devagar, testando, ajustando, entendendo seus limites, suas forças e onde deseja chegar. Não importa se você está:

# Perfis de Mães no Trabalho Remoto

## **Qualificada para o mercado formal**

Pronta para aplicar para vagas de home office com carteira assinada

## **Sem qualificação ainda**

Motivada a estudar, se atualizar e buscar novas oportunidades mesmo com pouco investimento

## **Em busca de renda extra**

Por meio de trabalhos temporários, freelancers e oportunidades online — inclusive fora do Brasil

## **Empreendendo de casa**

Oferecendo serviços, criando produtos ou representando marcas com paixão e autenticidade

## **Em transição de carreira**

Repensando sua trajetória e construindo um novo caminho profissional com mais propósito e equilíbrio

# Dicas práticas para dar os primeiros passos



## Defina um objetivo realista

Onde você quer estar nos próximos 6 meses? Com uma renda extra? Com um cliente fixo? Com um curso concluído?



## Monte sua base

Tenha um espaço, mesmo que pequeno, para trabalhar. Estabeleça horários. Combine com a família suas novas necessidades e peça apoio.



## Se permita errar e ajustar

O começo pode ser incerto. Mas é na tentativa que o caminho se revela.



## Escolha um caminho e dê o primeiro passo

Seja enviar o primeiro currículo, montar o perfil no LinkedIn, abrir uma conta em uma plataforma de freelance, começar um curso gratuito... **comece.**



## Aposte no aprendizado contínuo

Invista em você, com o tempo que tiver. Estude aos poucos. Um vídeo, um artigo, um podcast já fazem diferença.



## Cuide da sua mente e do seu coração

Mantenha o emocional em equilíbrio. Tenha momentos de descanso, fale com outras mães, compartilhe experiências.

# Você não está sozinha



Muitas mulheres estão nessa jornada. E cada uma está no seu tempo, no seu ritmo. A maior coragem está em **não desistir de si mesma** e seguir com passos consistentes, mesmo pequenos.

Comece como dá. Aprimore no caminho.

- Confie na sua capacidade de adaptação, de aprendizado e de transformação.
- O mercado está mudando, e **há espaço para você**.

Vamos juntas?

# Plano Inicial – Primeiros 30 Dias



## **SEMANA 1 – Autoconhecimento e Organização**

Entender sua realidade atual, habilidades e organizar o básico para iniciar.



## **SEMANA 2 – Preparação e Qualificação**

Montar presença digital básica e buscar capacitação acessível.



## **SEMANA 3 – Pesquisa e Teste de Possibilidades**

Explorar oportunidades reais e dar os primeiros passos práticos.



## **SEMANA 4 – Ação com propósito**

Iniciar efetivamente uma atividade e organizar seu progresso.



# SEMANA 1 – Autoconhecimento e Organização

## **Faça uma autoavaliação**

O que você sabe fazer bem? O que gostaria de aprender? O que já fez profissionalmente?

## **Defina seu objetivo inicial**

Ex: conseguir um trabalho remoto fixo, começar a vender um produto, atender como freelancer etc.

## **Organize um espaço na sua casa**

Mesmo que pequeno, para ser seu "cantinho do trabalho".

## **Converse com a família**

Alinhe as expectativas e horários.

## **Crie uma rotina mínima diária**

Horário de trabalho, pausas e tempo para os filhos.

# SEMANA 2 – Preparação e Qualificação



## Crie ou atualize seu perfil no LinkedIn

Com foco em home office.



## Crie um e-mail profissional

É uma pasta no Google Drive com seu currículo e documentos.



## Escolha um curso gratuito ou de baixo custo

Ex: cursos da FGV, Google, Fundação Bradesco, SENAI, Sebrae.



## Entre em grupos de networking

No WhatsApp, Telegram, Facebook e LinkedIn do seu setor ou de mães empreendedoras.



## Liste 3 tipos de trabalho

Ou áreas que você gostaria de atuar.

# SEMANA 3 – Pesquisa e Teste de Possibilidades



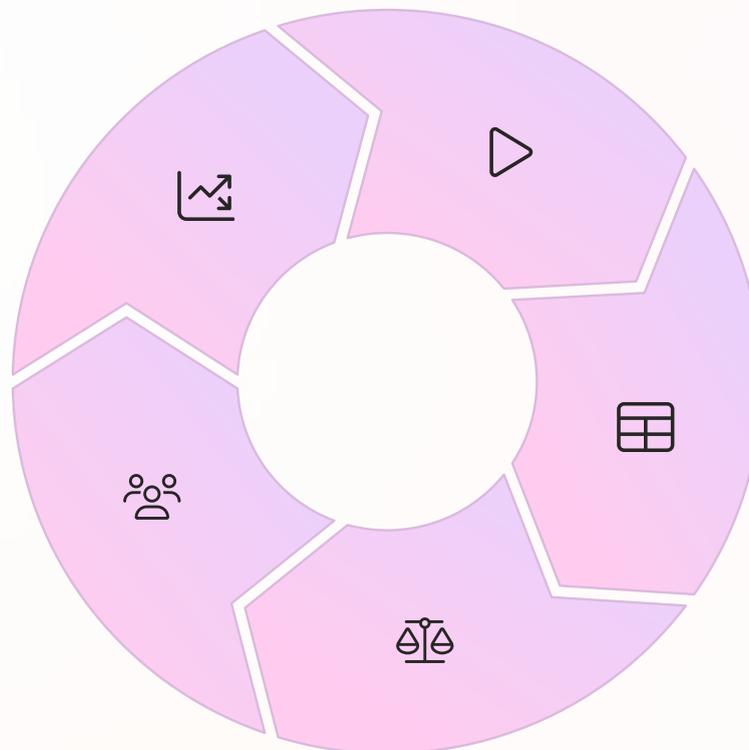
# SEMANA 4 – Ação com propósito e Dicas Extras

## Avalie o que funcionou

Qual caminho está mais viável agora?

## Mantenha sua rede de apoio ativa

Compartilhe seus avanços



## Inicie uma atividade real

Pequena, mas concreta

## Crie uma planilha simples

Para organizar ganhos, contatos e tarefas

## Faça um balanço mensal

O que aprendeu, o que continuar, o que ajustar

### DICAS EXTRAS:

- Comece leve. Foque no **progresso, não na perfeição**.
- Reserve ao menos 30 min por dia para sua jornada profissional.
- Incentive o diálogo com outras mães. Compartilhar experiências ajuda muito!
- Confie no seu valor. Você não está "recomeçando do zero", está recomeçando com sabedoria.
- Se achar apropriado, no caso de trabalhos temporários, free lance, empreendedorismo, comece a trabalhar a noite e nos finais de semana.