

8

**de Março
Dia Internacional
da Mulher**



Um dia para representar todos os outros!

**ELA ADORA FLORES, MAS
PREFERE O RESPEITO!**

O dia 8 de Março é uma data que foi oficializada pela Organização das Nações Unidas, na década de 1970, para simbolizar a luta histórica das mulheres, por meio de manifestações, greves, comitês, para terem condições de trabalho equiparadas às dos homens.

Até hoje no Brasil, o mercado de trabalho continua desigual entre homens e mulheres, de acordo com o IBGE (2023) mulheres recebem 22% a menos que os homens, mesmo trabalhando em funções iguais.

**A GRANDEZA DE UMA
MULHER NÃO CABE EM UM
SÓ DIA.**

Atualmente, o Dia Internacional da mulher vai além da luta das mulheres contra a desigualdade é também um momento de reflexão e luta contra o machismo e violência.

Uma importante bandeira a ser levantada também é a saúde da mulher, cuidados, hábitos e exames que garantem uma boa qualidade de vida:

- ❖ Mantenha uma rotina de exames;
- ❖ Cuide da saúde sexual e reprodutiva;
- ❖ Realize a higiene íntima;
- ❖ Priorize uma alimentação saudável;
- ❖ Pratique regularmente uma atividade física;
- ❖ Cuide da sua saúde mental;
- ❖ Realize o autoexame de mama.