



# TRABALHO

## Dicas e orientações

LINGUAGEM SIMPLES E ACESSÍVEL

**MOVIMENTO DOWN  
MAIS - MOVIMENTO DE AÇÃO E INOVAÇÃO SOCIAL]  
LUTA PELA PAZ**

# **TRABALHO**

**Dicas e orientações**

**LINGUAGEM SIMPLES E ACESSÍVEL  
1ª EDIÇÃO**



**RIO DE JANEIRO  
2023**

# APRESENTAÇÃO

ESTE MATERIAL É SOBRE TRABALHO, TEM DICAS E ORIENTAÇÕES PARA APOIAR VOCÊ NO TRABALHO.

PARA QUE VOCÊ ENTENDA MELHOR O TEXTO, USAMOS MUITAS IMAGENS, PALAVRAS FÁCEIS E RECURSOS DE ACESSIBILIDADE.

SE VOCÊ TIVER DIFICULDADES, PEÇA PARA ALGUÉM LER COM VOCÊ. DEPOIS CONVERSEM SOBRE O QUE VOCÊS ENTENDERAM.  
BOA LEITURA!

RECURSOS DE ACESSIBILIDADE: TUDO AQUILO QUE É FEITO PARA FACILITAR O ENTENDIMENTO DO QUE ESTÁ ESCRITO É UM RECURSO DE ACESSIBILIDADE.

# TRABALHANDO EM GRUPO



NEM SEMPRE TRABALHAMOS  
SOZINHOS NO NOSSO  
AMBIENTE DE TRABALHO

MUITAS VEZES PRECISAMOS  
TRABALHAR EM GRUPO.

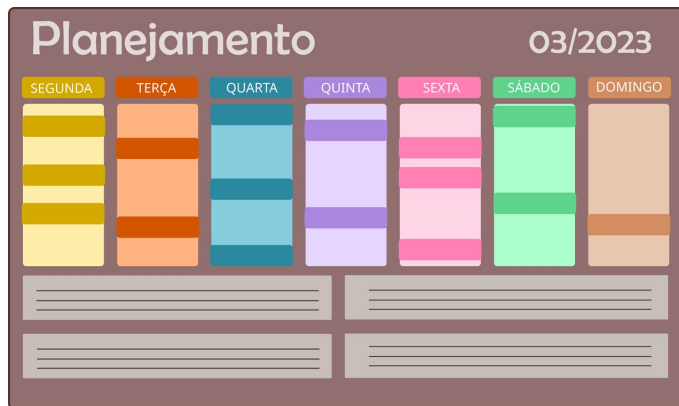
O QUE SIGNIFICA TRABALHAR  
COM OUTRAS PESSOAS  
PARA REALIZAR UMA TAREFA.

# ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO



ORGANIZAÇÃO É QUANDO TODAS AS COISAS FICAM NOS LUGARES CERTOS, LIMPAS E ARRUMADAS

PLANEJAMENTO É QUANDO PROGRAMAMOS TAREFAS E NOS PREPARAMOS PARA REALIZAR TAREFAS



ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO SÃO IMPORTANTES PARA UM BOM TRABALHO

# ATIVIDADES DE ESCRITÓRIO



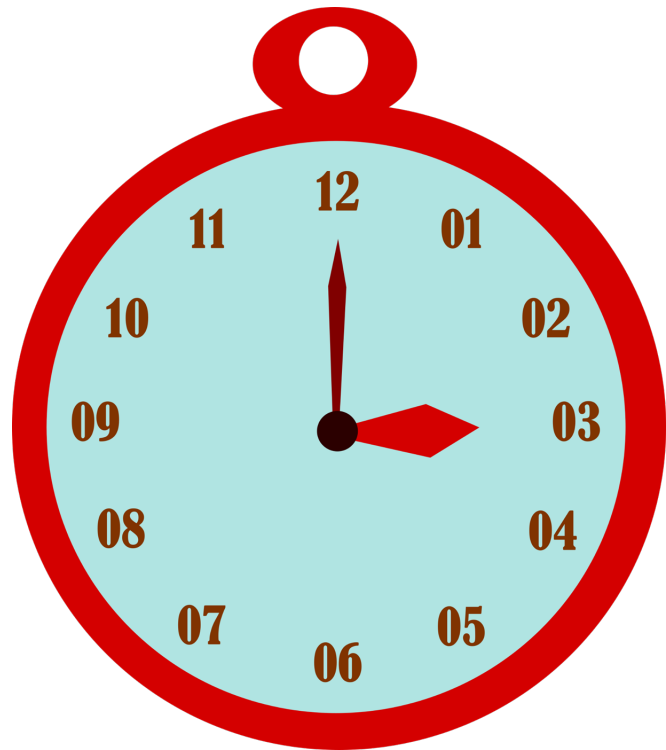
EM UM ESCRITÓRIO EXISTEM TIPOS DIFERENTES DE TRABALHO.

POR EXEMPLO

- ATENDER O TELEFONE
- ANOTAR RECADOS
- ORGANIZAR DOCUMENTOS
- ENTREGAR CORRESPONDÊNCIA
- FAZER CAFÉ
- ARRUMAR O ESCRITÓRIO



# HORÁRIOS



NO TRABALHO PRECISAMOS  
RESPEITAR OS HORÁRIOS

NÃO PODEMOS  
CHEGAR ATRASADOS  
NEM DEMORAR  
NA HORA DO ALMOÇO

NÃO PODEMOS DEMORAR  
MUITO PARA FAZER UMA TAREFA  
OU FAZER A TAREFA COM PRESSA

É IMPORTANTE  
ORGANIZAR O TEMPO

# INDEPENDÊNCIA



SER INDEPENDENTE É  
CONSEGUIR FAZER AS COISAS  
SEM PRECISAR DA AJUDA DE  
OUTRA PESSOA

PRECISAMOS FAZER AS COISAS  
DE FORMA SEGURA PARA NÓS  
E PARA OS OUTROS

É IMPORTANTE  
SER INDEPENDENTE  
MAS TAMBÉM PRECISAMOS  
PEDIR AJUDA QUANDO  
NECESSÁRIO



# ATENÇÃO COM O DINHEIRO



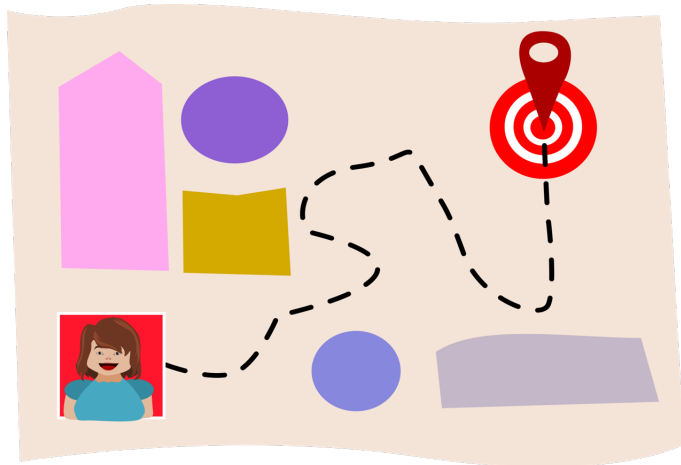
ÀS VEZES PRECISAMOS RECEBER  
DINHEIRO OU PAGAR ALGUMA  
COISA

É PRECISO CONFERIR SE O VALOR  
QUE ESTAMOS RECEBENDO ESTÁ  
CERTO OU SE ESTÃO COBRANDO  
O VALOR CERTO

É IMPORTANTE SABER SE TEM  
TROCO

SE TIVER TROCO PRECISAMOS  
CONFERIR SE ELE ESTÁ CORRETO

# OBJETIVO



OBJETIVO É O QUE QUEREMOS FAZER OU ONDE QUEREMOS CHEGAR

PODEMOS TER O OBJETIVO DE CONSEGUIR UM TRABALHO OU PODEMOS TER O OBJETIVO DE REALIZAR UMA ATIVIDADE NO TRABALHO

PRECISAMOS ENTENDER O QUE FAZER PARA ATINGIR UM OBJETIVO E FAZER CADA COISA QUE PRECISAR

# DEFICIÊNCIA



DEFICIÊNCIA É QUANDO UMA PESSOA TEM DIFICULDADE EM PARTICIPAR DA SOCIEDADE

UMA PESSOA COM DEFICIÊNCIA TEM O DIREITO DE TRABALHAR

AS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA PODEM TER QUALQUER TRABALHO

ALGUMAS EMPRESAS TÊM VAGAS EXCLUSIVAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

# DIFERENÇAS E PRECONCEITO



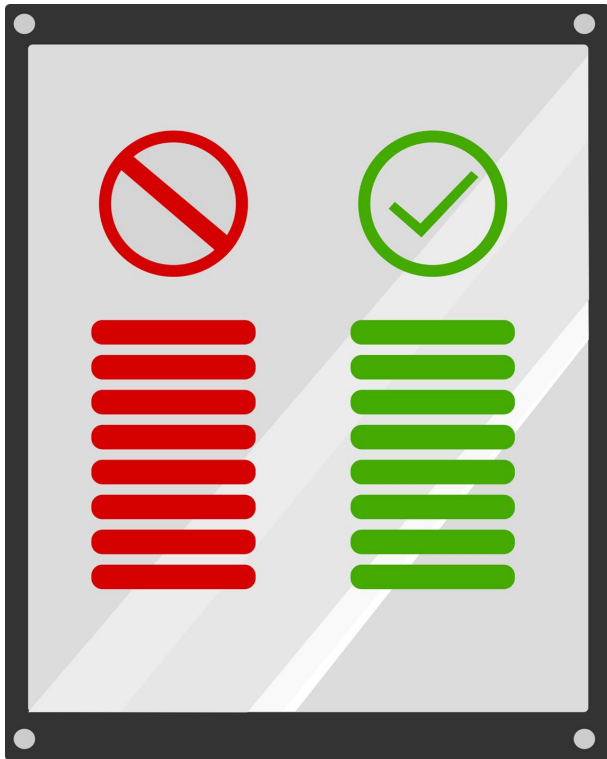
TODAS AS PESSOAS SÃO  
DIFERENTES PORQUE POSSUEM  
CARACTERÍSTICAS DIFERENTES

ALGUMAS PESSOAS SOFREM  
PRECONCEITO POR CAUSA DE  
SUAS CARACTERÍSTICAS

PRECONCEITO É QUANDO  
ALGUÉM MOSTRA  
NÃO GOSTAR DA DIFERENÇA  
DA OUTRA PESSOA



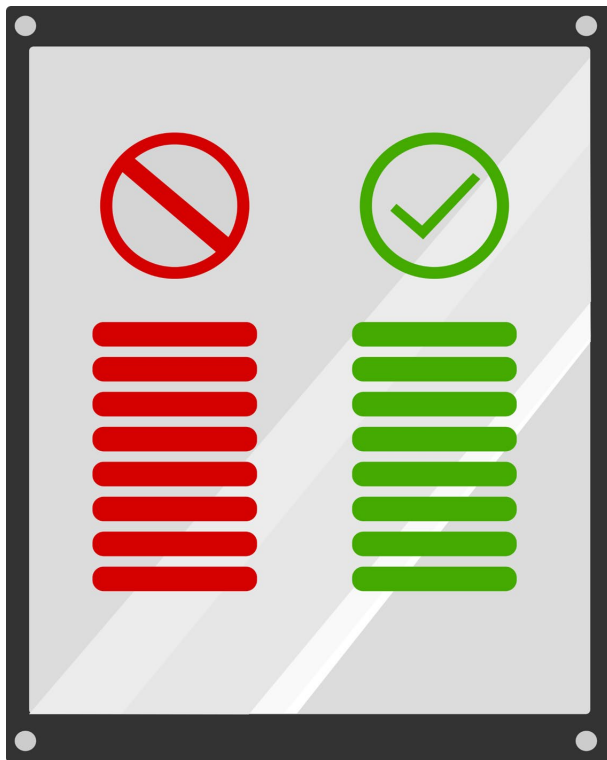
# ÉTICA NO TRABALHO



A ÉTICA É O CONJUNTO DE  
REGRAS DE UMA SOCIEDADE

UMA PESSOA ÉTICA TEM  
ATITUDES CORRETAS E HONESTAS

# ÉTICA NO TRABALHO



ASSÉDIO É HUMILHAR OU ENVERGONHAR OUTRA PESSOA

ABUSO É TOCAR EM ALGUÉM DE FORMA AGRESSIVA OU COM INTENÇÃO SEXUAL SEM A OUTRA PESSOA QUERER

ASSÉDIO E ABUSO SÃO CONTRA A LEI E DEVEM SER DENUNCIADOS

# COMPORTAMENTO NO TRABALHO



NO TRABALHO VOCÊ PRECISA:

- SER ORGANIZADO
- FAZER SUAS TAREFAS CORRETAMENTE
- SER EDUCADO COM AS PESSOAS
- NÃO BRIGAR OU DISCUTIR
- RESPEITAR AS PESSOAS
- FALAR COM O SEU SUPERIOR SE TIVER ALGUM PROBLEMA

# COMUNICAÇÃO



PRECISAMOS NOS COMUNICAR  
DE UM JEITO QUE TODO  
MUNDO ENTENDA

PARA AS PESSOAS NOS  
ENTENDEREM É IMPORTANTE

- FALAR COM CALMA
- EXPLICAR O QUE QUER DIZER
- FALAR DO MESMO ASSUNTO SEM COMEÇAR A FALAR DE OUTRA COISA
- OUVIR O QUE OS OUTROS TAMBÉM ESTÃO FALANDO



# APRESENTAÇÃO PESSOAL



APRESENTAÇÃO PESSOAL  
É QUANDO VOCÊ FALA  
PARA OUTRA PESSOA  
SOBRE VOCÊ MESMO

PARA UMA BOA  
APRESENTAÇÃO PESSOAL  
VOCÊ PRECISA

- SABER NO QUE VOCÊ É BOM  
E COMO FALAR ISSO
- SABER NO QUE VOCÊ NÃO É  
BOM E MELHORAR

# PROFISSÃO E EMPREGO

PROFISSÃO É A ATIVIDADE DE UMA PESSOA NO EMPREGO

PARA TER UMA PROFISSÃO É PRECISO TER HABILIDADES OU FORMAÇÃO OU EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL EM UMA ATIVIDADE ESPECÍFICA QUE POSSA SER UTILIZADA NO EMPREGO

EMPREGO É QUANDO VOCÊ É PAGO POR FAZER UM TRABALHO

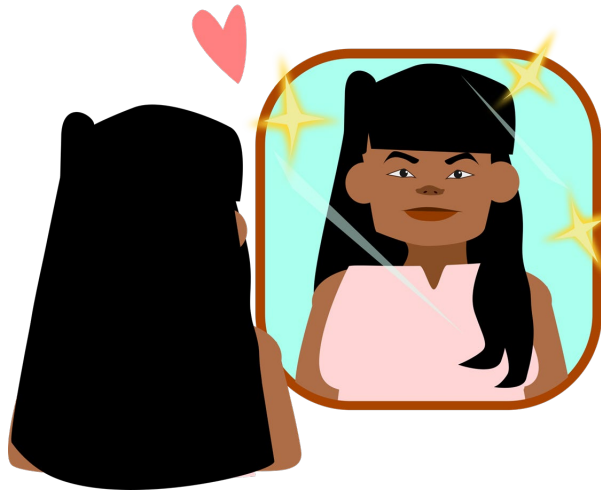


# AUTOESTIMA

AUTOESTIMA É O QUE VOCÊ ACHA  
SOBRE VOCÊ MESMO

IDENTIFIQUE SUAS QUALIDADES  
E GOSTE DE VOCÊ MESMO

FIQUE SABENDO QUE VOCÊ



- É IMPORTANTE
- TEM DIREITOS
- APRENDE COISAS NOVAS
- PODE TRABALHAR
- PODE IR E VIR
- PODE ESTUDAR
- PODE FAZER COISAS SOZINHO

**Realização:** MAIS – Movimento de Ação e Inovação Social

**Parceria, conteúdo/formação:** Luta Pela Paz

**Coordenação:** Bianca Soares Ramos, Maria Antonia Goulart

**Texto e conteúdo:** Sabrina Bairros

**Revisão:** Patricia Almeida

**Editoração, projeto gráfico, diagramação e acessibilidade:**  
Sabrina Bairros

**Ilustração:** Júlia Borges

**Produção:** Daiane Brasil, Veronica Nascimento

**Auxiliar Administrativo:** Rosana da Luz Rodrigues

**Apoio:** Ministério Público do Trabalho

# TRABALHO

Dicas e orientações

## LINGUAGEM SIMPLES E ACESSÍVEL

Parceria



Realização



Apoio



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.

