

## Projeto CÚRAM : Apoiando-o no equilíbrio entre trabalho e a prestação de cuidados



### O QUE É O CÚRAM?

O CÚRAM é um projeto financiado pela UE que visa promover a igualdade de género na prestação de cuidados e apoiar os pais e cuidadores que trabalham, para que possam alcançar um melhor equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.

Acreditamos que ninguém deve ter de escolher entre cuidar da família e crescer profissionalmente.



### O QUE É QUE POSSIBILITA?

- Campanhas de sensibilização para desafiar os estereótipos relacionados com a prestação de cuidados
- Workshops para apoiar a igualdade de género na prestação de cuidados
- Kits de ferramentas práticas sobre os seus direitos e o equilíbrio entre o trabalho e a atenção à família
- Recursos para licença parental, trabalho flexível e autocuidado



### PORQUÊ É QUE É IMPORTANTE PARA SI?

- A maioria do trabalho não remunerado é realizado pelas mulheres
- Muitos pais adaptam as suas carreiras ou reduzem o horário de trabalho devido à necessidade de prestação de cuidados
- A consciencialização sobre os direitos à licença ainda é reduzida, especialmente entre os homens
- A maior parte do apoio no local de trabalho é informal e desigual

Siga-nos no website [CÚRAM](#),  
[Facebook](#), [Instagram](#) e [LinkedIn](#)



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Project Number: 101191544

