

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## COMO A MUDANÇA DE HÁBITOS ABRE ESPAÇO PARA EMPREENDER NO SETOR?

▶▶ Leia nas páginas 8

### Empreender Online e viver Offline

## A importância do equilíbrio para alcançar o sucesso

No universo do empreendedorismo feminino no país, as mulheres enfrentam um desafio cada vez mais complexo: equilibrar o dia a dia entre estar online e offline.

A conectividade constante, embora seja uma ferramenta poderosa que potencializa negócios, também traz uma série de pressões que podem afetar as saúdes física e emocional e a qualidade de vida das empreendedoras. A rotina de estar sempre conectada, aliada às demandas do trabalho, da capacitação e das responsabilidades familiares, muitas vezes resulta em uma sobrecarga emocional que pode comprometer o bem-estar e o desempenho profissional.

Apesar de trazer benefícios para os negócios, a alta conectividade contribui para um aumento do estresse e da ansiedade, problemas que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), já afetam 9,3% da população brasileira. Para as empreendedoras, essa pressão ainda é maior pois cria um ciclo difícil de romper que pode levar ao burnout, à perda de autoestima e a problemas de saúde mais graves.

Segundo a Rede de Mulheres Empreendedoras (RME), 65% das mulheres que atuam no empreendedorismo relataram sintomas de burnout. Muitas dessas mulheres sentem que não têm espaço para cuidar de



Ana Claudia Badra Cotait

si mesmas, o que aumenta o risco de problemas como insônia, fadiga crônica e até doenças cardiovasculares. Além disso, a pressão social e as expectativas externas também impactam a confiança e a autoestima, dificultando a tomada de decisões importantes para seus negócios.

A dificuldade de manter o equilíbrio entre o digital e o real também reflete na gestão dos negócios. Segundo o Sebrae, 42% das empreendedoras que não conseguem estabelecer esse equilíbrio enfrentam dificuldades para manter a produtividade e a eficiência. A falta de descanso e de

momentos de desconexão prejudica a clareza mental, levando a decisões impulsivas e menos estratégicas, o que pode afetar diretamente o desempenho e o crescimento dos seus empreendimentos.

Para enfrentar esses desafios, especialistas sugerem estabelecer horários de desconexão, praticar mindfulness e definir limites claros entre a vida pessoal e a profissional, ações ajudam a criar um ambiente mais saudável e sustentável, promovendo o bem-estar e a produtividade.

Cuidar de si mesma, não deve ser visto como um luxo, mas como uma estratégia fundamental para o sucesso a longo prazo. Dados da RME indicam que mulheres que priorizam o autocuidado têm 25% mais chances de manter um desempenho elevado em seus negócios, reforçando a importância de investir no próprio bem-estar.

Promover o equilíbrio entre o mundo online e offline também passa por participar de redes de apoio, criar grupos para troca de experiências entre mulheres empreendedoras para compartilhar estratégias, aprender com os desafios de outras colegas, fortalecer a rede de suporte é participar de eventos como o 6º Liberdade para Empreender que acontecerá em novembro, em São Paulo.

(Fonte: Ana Claudia Badra Cotait é Presidente do CMEC - [www.cmecmulher.com.br/liberdadeparaempreender2025](http://www.cmecmulher.com.br/liberdadeparaempreender2025)).

### Clientes insatisfeitos? Estes quatro erros no atendimento podem ser os culpados

Especialista aponta como IA para negócios, escuta ativa e automação podem transformar esse cenário. ▶▶

### Por que 75% das empresas que crescem rápido colapsam e como a IA pode evitar isso?

Crescer rápido demais pode parecer o sonho de qualquer empresa, mas, na prática, esse impulso costuma vir acompanhado de riscos invisíveis. ▶▶

### Crescer é essencial, mas com critério e cuidado

Ter um negócio de sucesso, bem estruturado e muito bem gerido costuma despertar o interesse em muita gente. ▶▶

### É preciso deliberadamente desconstruir nossas empresas para reinventar o futuro

Por décadas, o discurso sobre transformação digital foi tratado como um processo progressivo, controlado e previsível. As empresas adicionavam novas tecnologias às suas operações, adaptando-as de forma incremental. Essa abordagem parecia segura e lógica em um mundo onde mudanças aconteciam em ciclos mais lentos. ▶▶

Para informações sobre o

MERCADO FINANCEIRO

faça a leitura do QR Code com seu celular



### Negócios em Pauta

Reprodução: <https://alagev.org/eventos-em-off/>



#### "Eventos em Off",

A Associação Latino-Americana de Gestão de Eventos e Viagens Corporativas (Alagev) é parceira institucional do "Eventos em Off", iniciativa promovida pelo Club Med em parceria com a agência Malaguetta, direcionada aos profissionais do setor de eventos. O encontro, que acontece entre os dias 22 e 24 de agosto, no Club Med Lake Paradise, em Mogi das Cruzes (SP), conta com uma programação intensa de conteúdo, formação e experiências. "Este evento é a materialização do que acreditamos no Club Med: unir pessoas em um ambiente inspirador, onde aprendizado e lazer caminham juntos. Mais do que receber profissionais do setor, queremos proporcionar uma experiência única de conexão, conhecimento e bem-estar. Para nós, é uma honra receber esse encontro no Lake Paradise e reforçar o papel do Club Med como um espaço que fomenta relações humanas e impulsiona o mercado de eventos no Brasil", destaca Janyck Daudet, presidente do Club Med para América Latina (<https://alagev.org/eventos-em-off/>). ▶▶ Leia a coluna completa na página 3

### News@TI

Reprodução: <https://www.makeid.com.br/>



#### Make Wave: evento exclusivo traz ao Brasil os principais insights do SXSWS London 2025

@A Make ID, agência de publicidade reconhecida por ter gigantes clientes do agro, como John Deere e Bayer, realiza a primeira edição do Make Wave, evento exclusivo que traduz para o mercado brasileiro os principais aprendizados, tendências e provocações do SXSWS London 2025. O encontro reunirá convidados especiais, clientes, parceiros e líderes do mercado de marketing, publicidade e comunicação para um mergulho nas tendências globais que já estão redefinindo o futuro dos negócios. Mais do que falar sobre inteligência artificial, comportamento de consumo, ESG, inovação e comunicação, o evento vai traduzir esses movimentos em estratégias práticas e aplicáveis, mostrando como antecipar mudanças, gerar valor real e construir marcas preparadas para o amanhã (<https://www.makeid.com.br/>). ▶▶ Leia a coluna completa na página 2

### Política

#### Poder Moderador sou eu!!!

Heródoto Barbeiro



▶▶ Leia na página 2

### Economia da Criatividade

Marketing Educacional para Públicos Multigeracionais: Como Comunicar com Alunos, Pais e Avós ao Mesmo Tempo



Carol Olival

▶▶ Leia na página 4