

STREAMING, DADOS E VENDAS

B2B

## A TECNOLOGIA QUE ESTÁ CRIANDO UM MERCADO BILIONÁRIO NO LIVE COMMERCE B2B

▶▶ Leia na página 10

## Cinco práticas ajudam empresários a direcionar energia e melhorar resultados nas empresas

Gestão da energia mental e emocional do líder ganha espaço nas empresas diante do aumento de afastamentos por transtornos mentais e da pressão sobre decisões estratégicas

Empresários que organizam melhor a própria energia mental e emocional tendem a tomar decisões mais estratégicas, fortalecer a cultura organizacional e sustentar ciclos de crescimento mais consistentes. A discussão sobre gestão de energia no ambiente corporativo ganhou força nos últimos anos diante do aumento de afastamentos por transtornos mentais e do impacto da sobrecarga sobre a produtividade nas organizações.

O Brasil registrou mais de 470 mil licenças e afastamentos por transtornos mentais relacionados ao trabalho em 2024, o maior patamar da série recente, segundo dados divulgados com base em informações da Previdência Social e do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). O número reforça o avanço de quadros de ansiedade, depressão e esgotamento entre profissionais e lideranças.

Valquíria Mendes, mentora de alta performance e consultora de empresários, afirma que a energia do empreendedor se tornou um ativo estratégico dentro das organizações. Empresária com mais de 30 anos de atuação na área contábil e no desenvolvimento de líderes, ela explica que o estado emocional e mental de quem lidera influencia diretamente a qualidade das decisões e o ambiente interno das empresas. "Empresas são reflexo da mente de quem as lidera. Quando o empresário opera constantemente sob pressão, sem clareza e sem direcionamento de energia, as decisões ficam reativas e a empresa começa a perder foco estratégico", afirma.

Graduada em Administração de Empresas, Ciências Contábeis e Direito, com MBAs em gestão empresarial e especializações em neurociências, psicologia positiva e mindfulness, Valquíria acompanha empresários em processos de reorganização estratégica e desenvolvimento de liderança. Sua atuação envolve análise comportamental, revisão de rotinas executivas e desenvolvimento de clareza decisória para líderes que enfrentam ambientes de alta pressão.

Segundo a especialista, muitos empresários tentam compensar desgaste com mais horas de



Valquíria Mendes

trabalho, quando o verdadeiro problema está na gestão da própria energia. "Alta performance não nasce do excesso de esforço. Ela nasce da clareza mental e da capacidade de direcionar energia para o que realmente gera resultado", diz.

Ela afirma que empresários que operam permanentemente em estado de urgência acabam comprometendo decisões estratégicas e o desenvolvimento das equipes. "Quando o líder vive em modo reativo, o negócio passa a responder a crises em vez de construir crescimento". A contratação de mentores ou consultores especializados em performance executiva tem se tornado uma alternativa para empresários que buscam reorganizar prioridades e melhorar produtividade.

Esse tipo de acompanhamento costuma envolver diagnóstico comportamental, revisão de rotina e definição de metas estratégicas. "Esse trabalho não é sobre motivação momentânea. É sobre reorganizar mentalidade, hábitos e clareza de direção. Quando o empresário muda a forma de direcionar sua energia, os resultados começam a aparecer no negócio", explica

Segundo ela, empresas que ignoram esse fator acabam enfrentando problemas recorrentes como retrabalho, conflitos internos e perda de produtividade. "Negócios não travam sozinhos. Muitas vezes o que está travado é o estado mental de quem lidera." aponta.

A especialista aponta cinco práticas para direcionar energia, melhorar foco estratégico e aumentar resultados empresariais - Segundo a mentora, pequenas mudanças na rotina do empresário podem gerar impacto direto na qualidade das decisões e na performance das empresas.

**1 Começar o dia com intenção estratégica** - A forma como o empresário inicia o dia influencia o nível de clareza e produtividade ao longo da jornada. Definir prioridades antes de reagir a mensagens e demandas externas ajuda a manter foco nas decisões importantes. "Quando o empresário começa o dia alinhando intenção e prioridades, ele deixa de ser conduzido pelo caos e passa a conduzir o negócio com mais consciência."

**2 Criar períodos de concentração profunda** - Reuniões constantes e excesso de interrupções reduzem a capacidade de pensamento estratégico. Reservar blocos de tempo para reflexão e planejamento melhora a qualidade das decisões. Segundo Valquíria, a estratégia raramente nasce em ambientes de distração. Espaço mental é fundamental para raciocínio mais complexo.

**3 Desenvolver consciência emocional na liderança** - Empresários sob pressão elevada podem transmitir tensão para equipes e comprometer o clima organizacional. O autoconhecimento ajuda líderes a conduzir conflitos e manter estabilidade emocional. Esse equilíbrio tende a refletir diretamente no ambiente de trabalho e na produtividade das equipes.

**4 Avaliar para onde a energia da empresa está sendo direcionada** - Negócios podem crescer em volume de atividades e ainda assim perder foco estratégico. Revisar processos, prioridades e projetos ajuda a evitar dispersão de recursos e esforços. "Energia mal direcionada gera muito esforço e pouco resultado", afirma a especialista.

**5 Buscar apoio profissional quando necessário** - Mentores, consultores executivos e profissionais especializados em desenvolvimento de liderança podem ajudar empresários a reorganizar prioridades e estruturar novas rotinas de decisão. "Empresários carregam decisões que impactam muitas pessoas e muitas empresas. Ter um olhar externo qualificado ajuda a trazer clareza e perspectiva", diz Valquíria Mendes.

### Reforma Tributária inaugura novo momento para empresas no Brasil

A implementação dos pontos da Reforma Tributária abre um novo capítulo para as empresas que operam no Brasil. ▶▶

### Marcas estão revendo a forma de se comunicar com clientes mais exigentes

O Dia do Consumidor marca um ponto de virada estratégica para o varejo brasileiro. Para além das promoções tradicionais, a data evidencia uma reestruturação profunda nos bastidores das organizações. ▶▶

### Recuperados mais de R\$100 milhões em impostos para clínicas médicas

Com formação em Administração e especialização em Economia, executiva atua também com educação e planejamento financeiro do público feminino. ▶▶

### Cinco tecnologias invisíveis que definem a experiência do consumidor hoje

Com o Dia do Consumidor se aproximando, empresas de diferentes setores voltam suas estratégias para melhorar a experiência de compra e relacionamento com clientes. Mas, por trás de jornadas digitais cada vez mais simples e rápidas, existe uma camada de tecnologias que atua longe dos olhos do público. ▶▶

Para informações sobre o

MERCADO  
FINANCEIROfaça a leitura do  
QR Code com seu celular

### Negócios em Pauta



### Inscrição para '9ª Mostra Sesc de Cinema' ficam abertas até 31 de março

Atenção cineastas e produtores independentes em Mato Grosso! Estão abertas, até 31 de março, as inscrições para a "9ª Mostra Sesc de Cinema". A mostra contempla produções audiovisuais de curta, média e longa-metragem. Poderão concorrer obras finalizadas a partir de 1º de janeiro de 2024 e que não tenham sido exibidas em circuito comercial ou em serviços comerciais de 'Video On Demand' (VOD) até o encerramento das inscrições. Ao longo das oito edições da Mostra Sesc de Cinema, diversas obras mato-grossenses concorreram. Na última edição, foram selecionados os filmes "Mopáí Pjuta Ákakje'y - A Roça e os Alimentos Myky" e "Outro Lugar". Uma das obras selecionadas, "Outro Lugar", de Perseu Azul, leva as paisagens de Chapada dos Guimarães a públicos infantis e juvenis do Brasil inteiro. A ideia do curta surgiu do desejo de transformar registros históricos de fósseis de dinossauros em Chapada, em uma história repleta de fantasia misturando ciência e imaginação. ▶▶ Leia a coluna completa na página 3

### News@TI

Reprodução: <https://www.mmerge.io/pt/merge-sao-paulo-2026>

### Nuvei leva debate sobre stablecoins e liquidação internacional ao Merge São Paulo 2026

@A Nuvei, fintech canadense, provedora global de soluções para meios de pagamento, confirma a participação de Damon Burk, head de Digital Assets da Nuvei para América Latina, na programação do Merge São Paulo 2026. O executivo integrará o painel "Acesso ao dólar na América Latina: o papel das stablecoins na inclusão financeira", trazendo uma análise sobre como esses ativos digitais vêm ampliando a eficiência e a competitividade das transações internacionais. A participação está prevista para o dia 19 de março, a partir das 16h. Durante o painel, Burk discutirá como stablecoins atreladas ao dólar podem complementar a infraestrutura financeira já consolidada do país, oferecendo novas alternativas para empresas que operam globalmente, exportadores, negócios digitais, fintechs e profissionais que recebem do exterior (<https://www.mmerge.io/pt/merge-sao-paulo-2026>). ▶▶ Leia a coluna completa na página 2

### Literatura

Livros em  
Revista

Por Ralph Peter



▶▶ Leia na página 4