



# fem-mias

WOMEN IN MICRO-BUSINESSES  
ASK FOR SUSTAINABLE GROWTH

Formação em Gestão de Pequenos Negócios

Unidade Formativa nº:

Autora: Sara Costa

Soft Skills

Sara  
Costa

## Biografia

- Licenciada em Fisioterapia desde 2009
- Autora do livro Dor Para Quê - Terapias Naturais no Alívio da Dor
- Formadora Certificada
- Palestrante Internacional
- Fundadora da Soul Bliss, Fisioterapeuta Integrativa e Professora de Pilates Clínico



Tema

## Autocuidado no Empreendedorismo Feminino

Cuidar de ti é também cuidar do teu negócio. O que fazes?





# Pergunta

Quem de vós sente que anda sempre a correr atrás de tudo...  
e ainda assim com a sensação de estar a falhar?





*“O autocuidado  
não é um luxo. É  
uma necessidade  
estratégica para  
empreendedoras  
que querem  
prosperar de  
forma  
sustentável.”*

## Pergunta

Quem de vós sente que anda sempre a correr atrás de tudo...  
e ainda assim com a sensação de estar a falhar?





# Porquê falar de autocuidado?

- A maioria das empreendedoras tenta fazer “tudo”.
- Vivemos sob pressões culturais: a mulher multitarefa, sempre disponível, sempre forte.
- O cansaço, a falta de foco e o *burnout* são uma realidade crescente no mundo do empreendedorismo feminino.



“Não há **negócio**  
sustentável sem  
uma  
**empreendedora**  
sustentável.”

## Porquê falar de autocuidado?

- A maioria das empreendedoras tenta fazer “tudo”.
- Vivemos sob pressões culturais: a mulher multitarefa, sempre disponível, sempre forte.
- O cansaço, a falta de foco e o *burnout* são uma realidade crescente no mundo do empreendedorismo feminino.



# Benefícios

## Clareza

Aumenta a  
clareza mental  
para tomar  
decisões.

# Benefícios

## Clareza

Aumenta a  
clareza mental  
para tomar  
decisões.

## Criatividade

Melhora a  
criatividade e a  
inovação.



# Benefícios

## Clareza

Aumenta a  
clareza mental  
para tomar  
decisões.

## Criatividade

Melhora a  
criatividade e a  
inovação.

## Coragem

Eleva a  
resiliência  
frente aos  
desafios.

# Benefícios

## Reduz o risco de BURNOUT

### Clareza

Aumenta a clareza mental para tomar decisões.

### Criatividade

Melhora a criatividade e a inovação.

### Coragem

Eleva a resiliência frente aos desafios.



✧ ✧ ✧ Sinais de Alerta de Burnout

## O que se sente?

- Fadiga constante
- Irritabilidade
- Falta de motivação
- Sensação de “*tanto para fazer que nem sei por onde começar*”

## Benefícios do Autocuidado



O autocuidado é uma  
estratégia de inteligência  
emocional e de negócios.



# Consciência

## Físico

- 1. Alimentação
- 2. Higiene do sono
- 3. Atividade física /  
saúde física

## Mental

- 4. Trabalho /  
profissão
- 5. Memória e saúde  
cerebral
- 6. Desenvolvimento  
pessoal

## Emocional

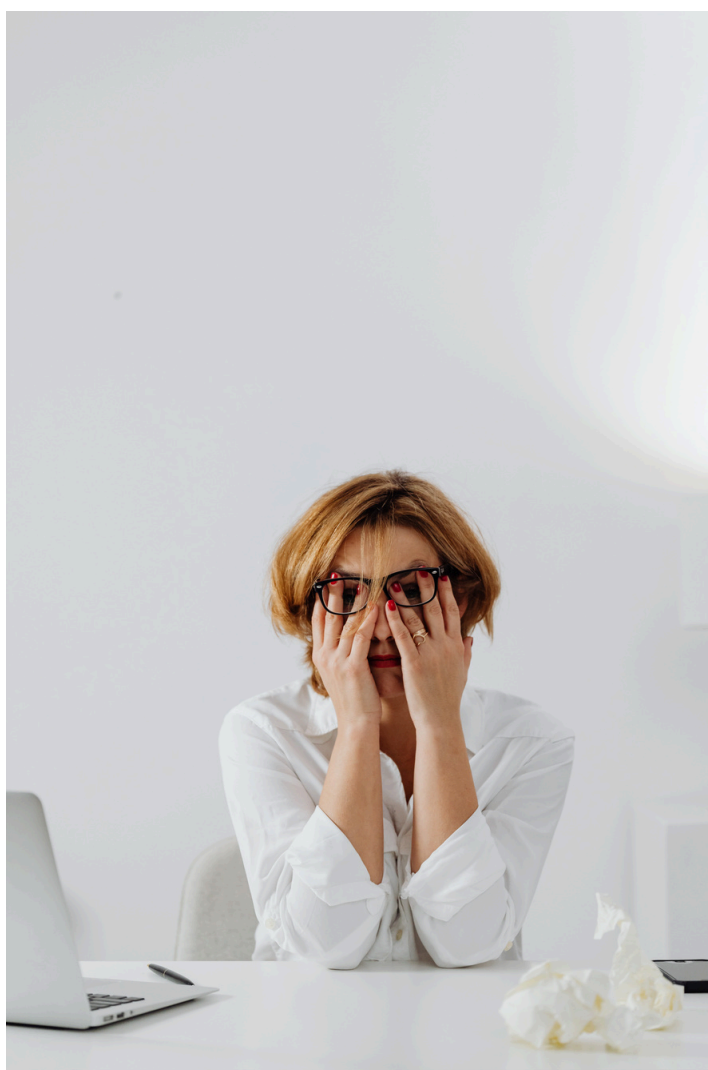
- 7. Relação comigo  
mesmo
- 8. Relação amorosa
- 9. Amigos e vida  
social

## Espiritual

- 10. Tempo para mim
- 11. Autoconhecimento
- 12. Espiritualidade

✧ ✧ ✧ *Momento de Partilha*

# Sharing is caring



O que é que o teu corpo  
te diz quando estás a  
chegar ao teu limite?



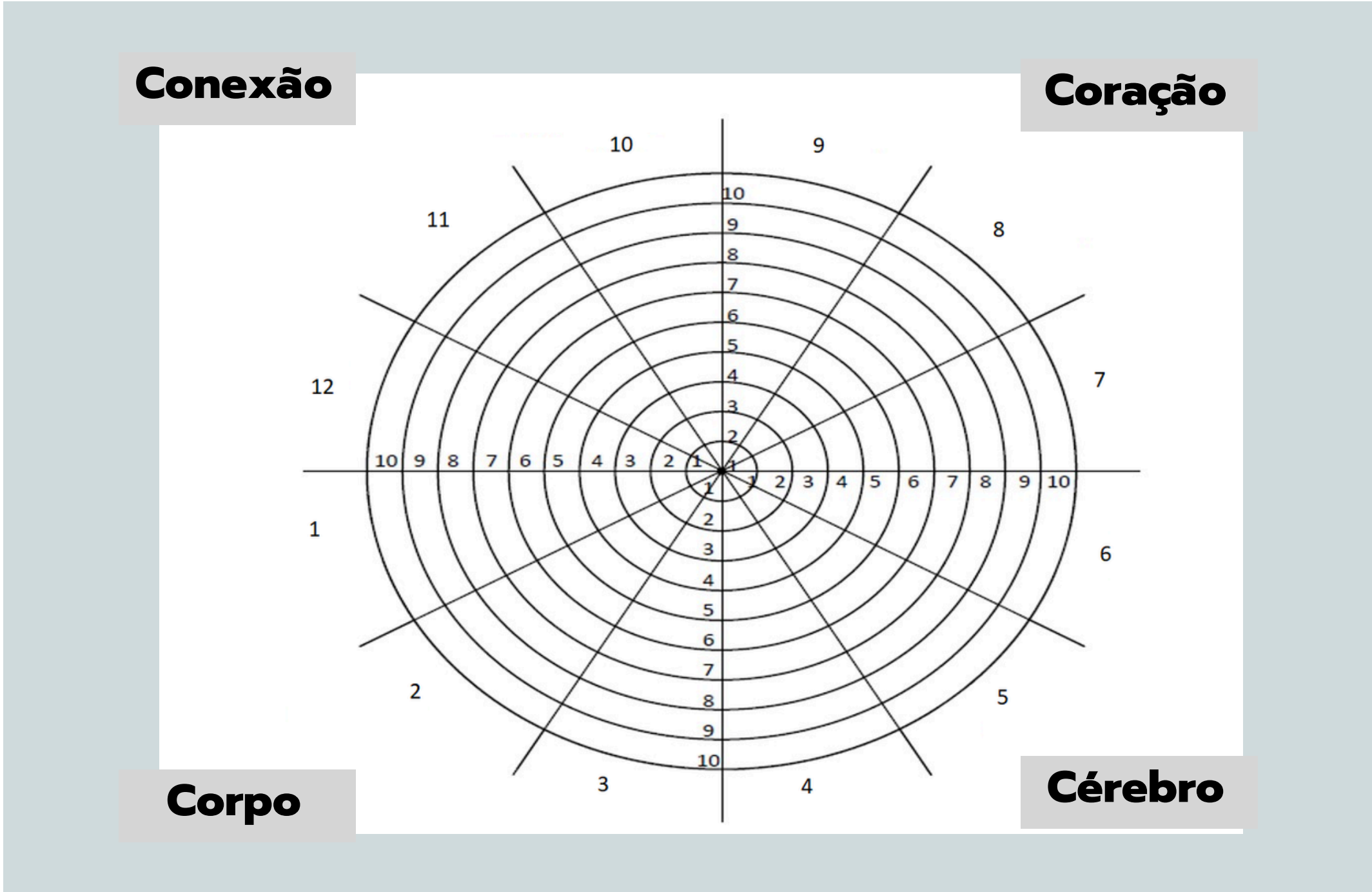
- Fadiga e dores físicas
- Vontade de desistir
- Irritabilidade e vontade de chorar
- Vontade de ficar em casa, na cama
- Fadiga e confusão mental
- Perda ou excesso de apetite
- Perda de prazer por coisas que antes apreciava
- ...

## Sharing is caring

O que o teu corpo te diz  
quando estás a chegar  
ao teu limite?

 *Exercício individual*

# Autocuidado & Satisfação





## Exercício individual

Quanto estou a cuidar desta área?

Corpo

Cérebro

Coração

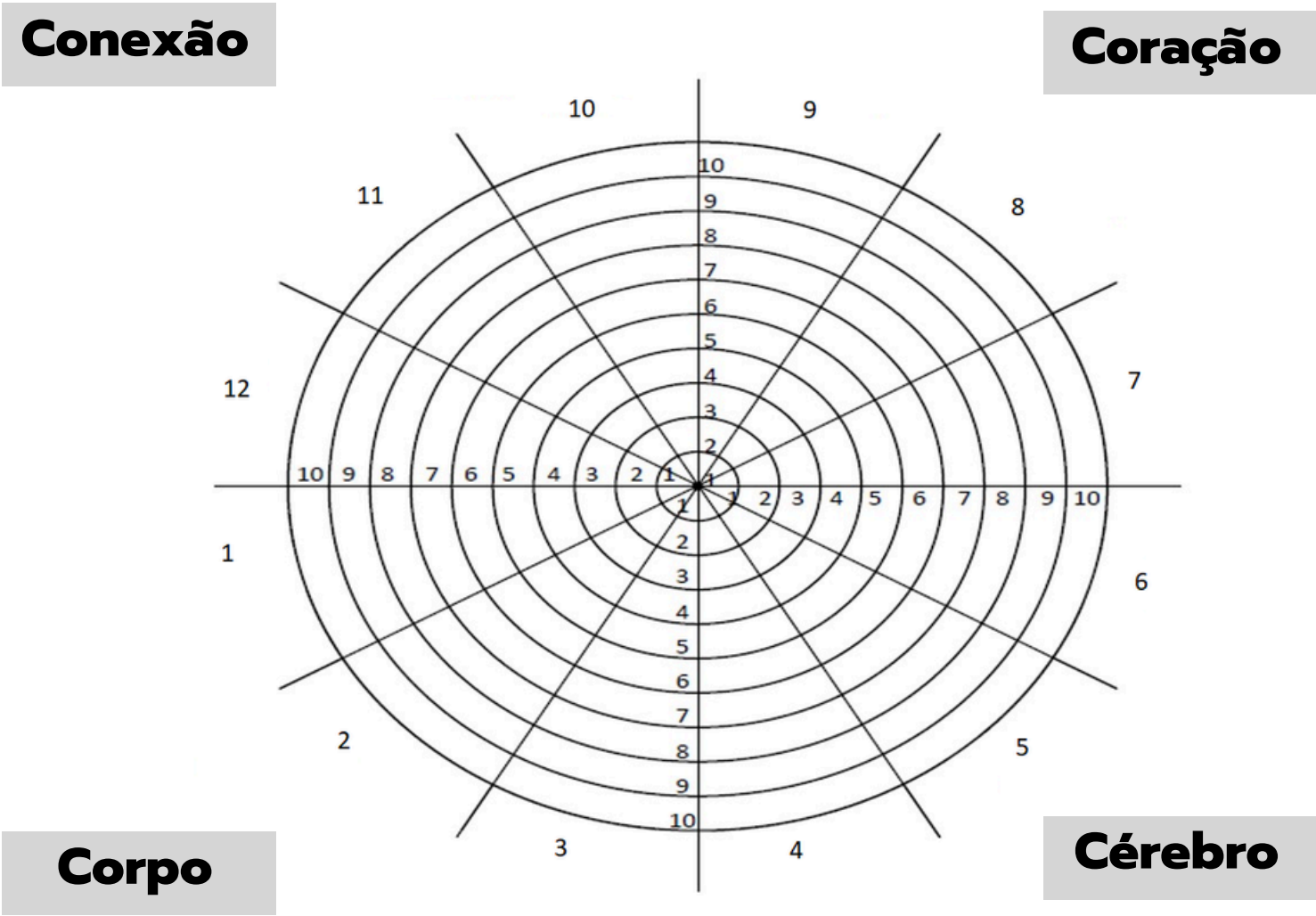
Conexão

1. Alimentação

2. Higiene do sono

3. Atividade física / saúde física

# Auto-análise





## Exercício individual

Quanto estou a cuidar desta área?

Corpo

1. Alimentação  
2. Higiene do sono  
3. Atividade física / saúde física

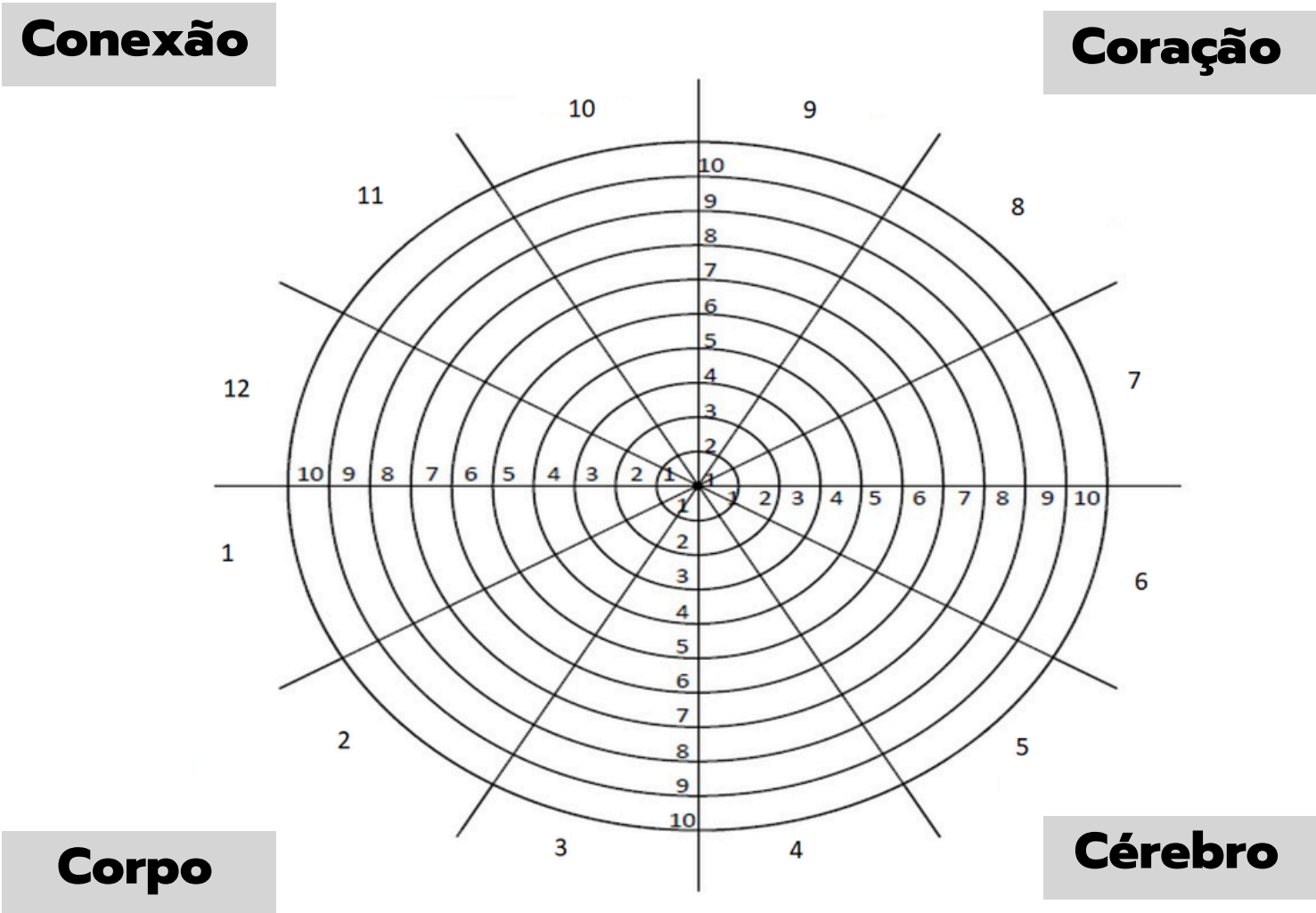
Cérebro

4. Trabalho / profissão  
5. Memória e saúde cerebral  
6. Desenvolvimento pessoal

Coração

Conexão

# Auto-análise





## Exercício individual

Quanto estou a cuidar desta área?

Corpo

1. Alimentação  
2. Higiene do sono  
3. Atividade física / saúde física

Cérebro

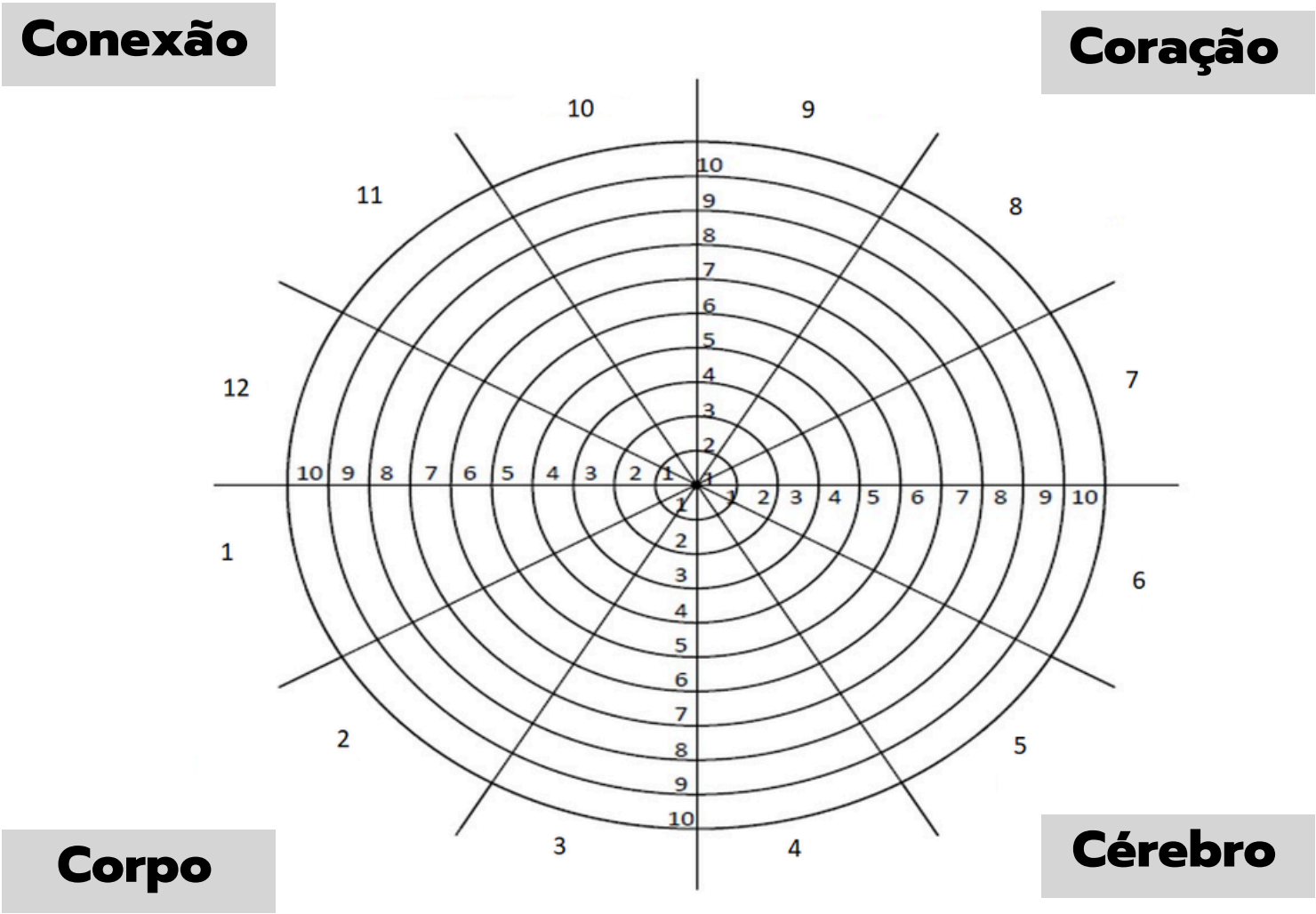
4. Trabalho / profissão  
5. Memória e saúde cerebral  
6. Desenvolvimento pessoal

Coração

7. Relação consigo mesmo  
8. Relação amorosa  
9. Amigos e vida social

Conexão

# Auto-análise



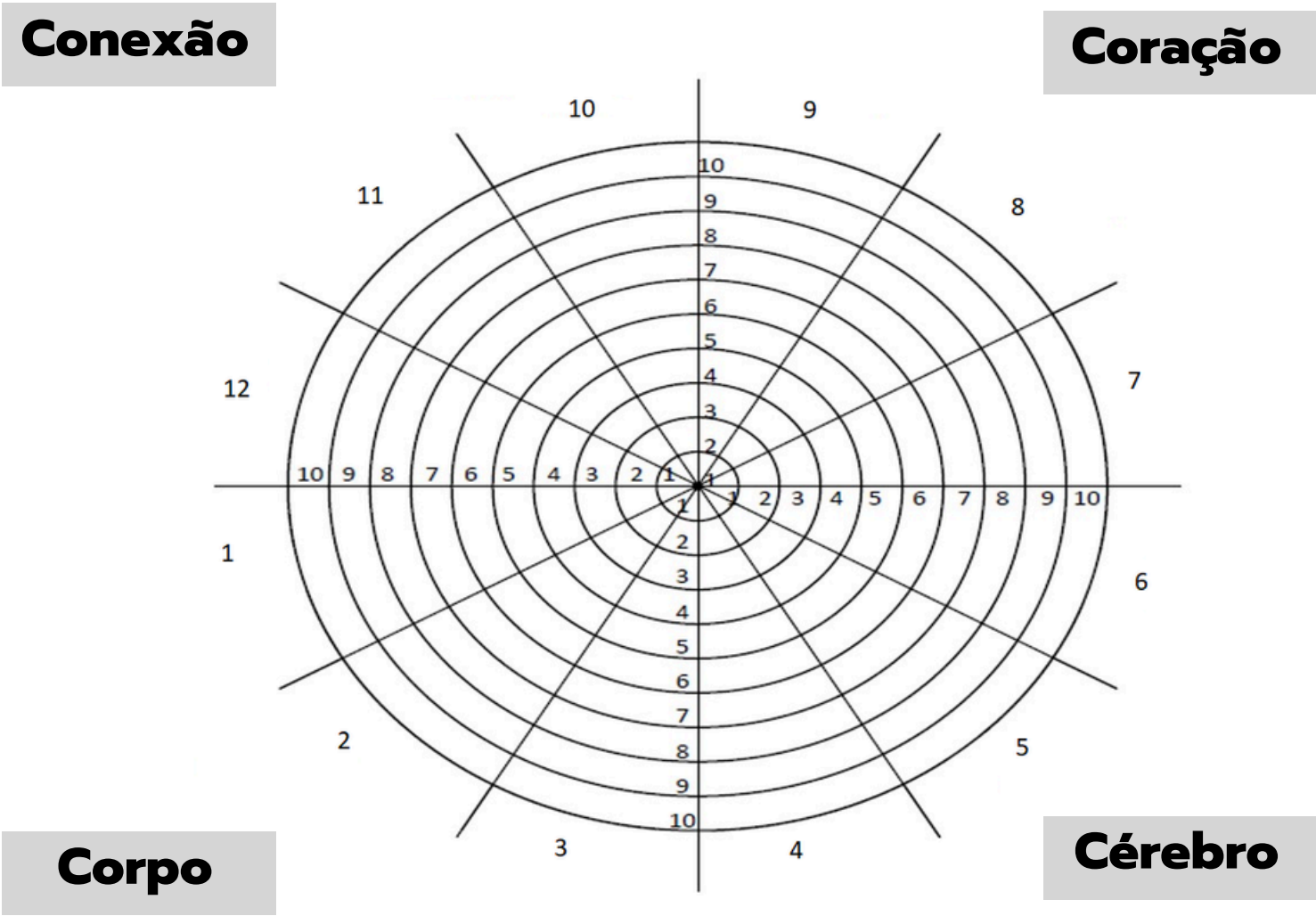


## Exercício individual

Quanto estou a cuidar desta área?

|         |                                                                                      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Corpo   | 1. Alimentação<br>2. Higiene do sono<br>3. Atividade física / saúde física           |
| Cérebro | 4. Trabalho / profissão<br>5. Memória e saúde cerebral<br>6. Desenvolvimento pessoal |
| Coração | 7. Relação consigo mesmo<br>8. Relação amorosa<br>9. Amigos e vida social            |
| Conexão | 10. Tempo para mim<br>11. Autoconhecimento<br>12. Espiritualidade                    |

# Auto-análise

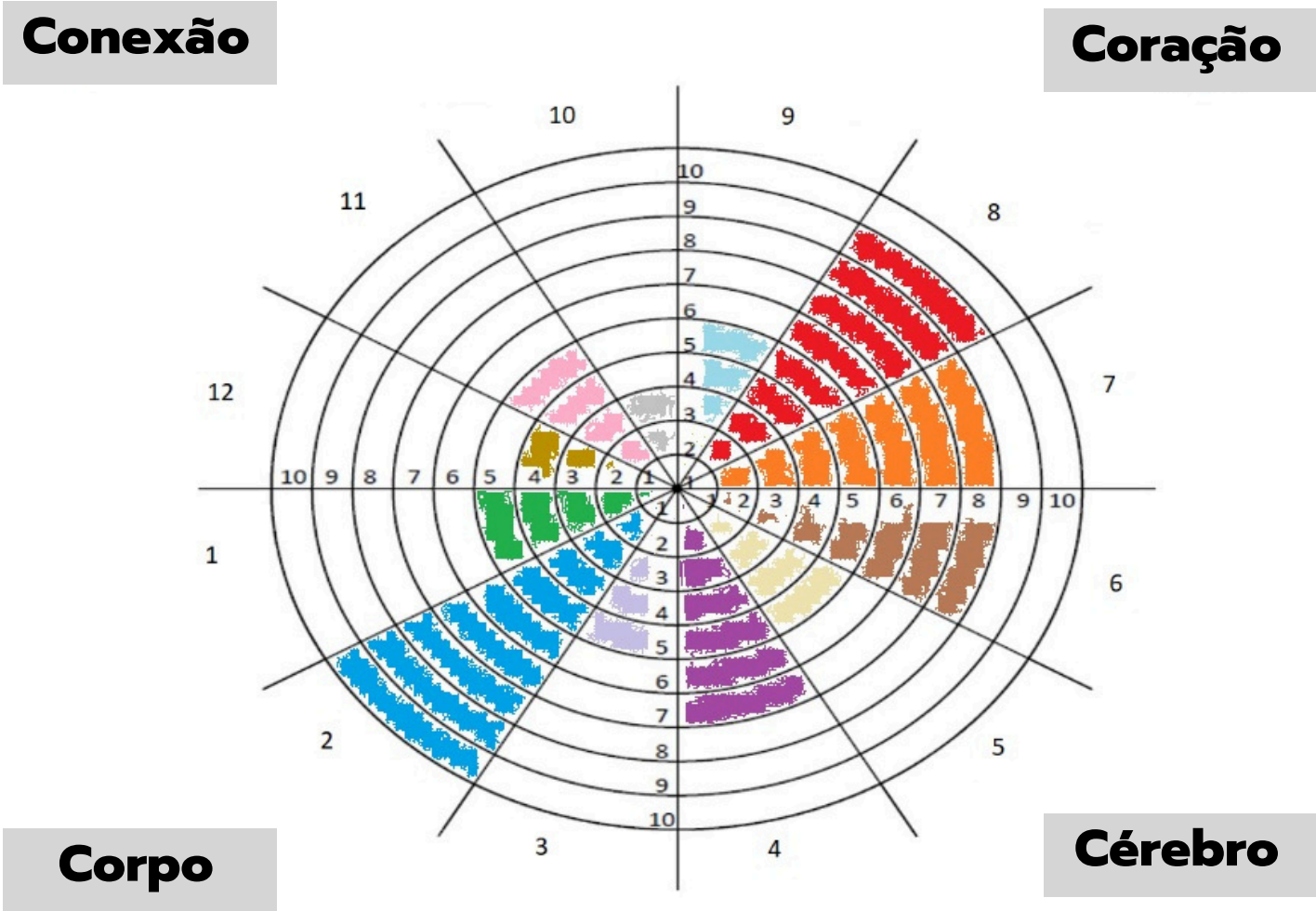


Exercício individual

Quanto estou a cuidar desta área?

|         |                                                                                      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Corpo   | 1. Alimentação<br>2. Higiene do sono<br>3. Atividade física / saúde física           |
| Cérebro | 4. Trabalho / profissão<br>5. Memória e saúde cerebral<br>6. Desenvolvimento pessoal |
| Coração | 7. Relação consigo mesmo<br>8. Relação amorosa<br>9. Amigos e vida social            |
| Conexão | 10. Tempo para mim<br>11. Autoconhecimento<br>12. Espiritualidade                    |

Auto-análise





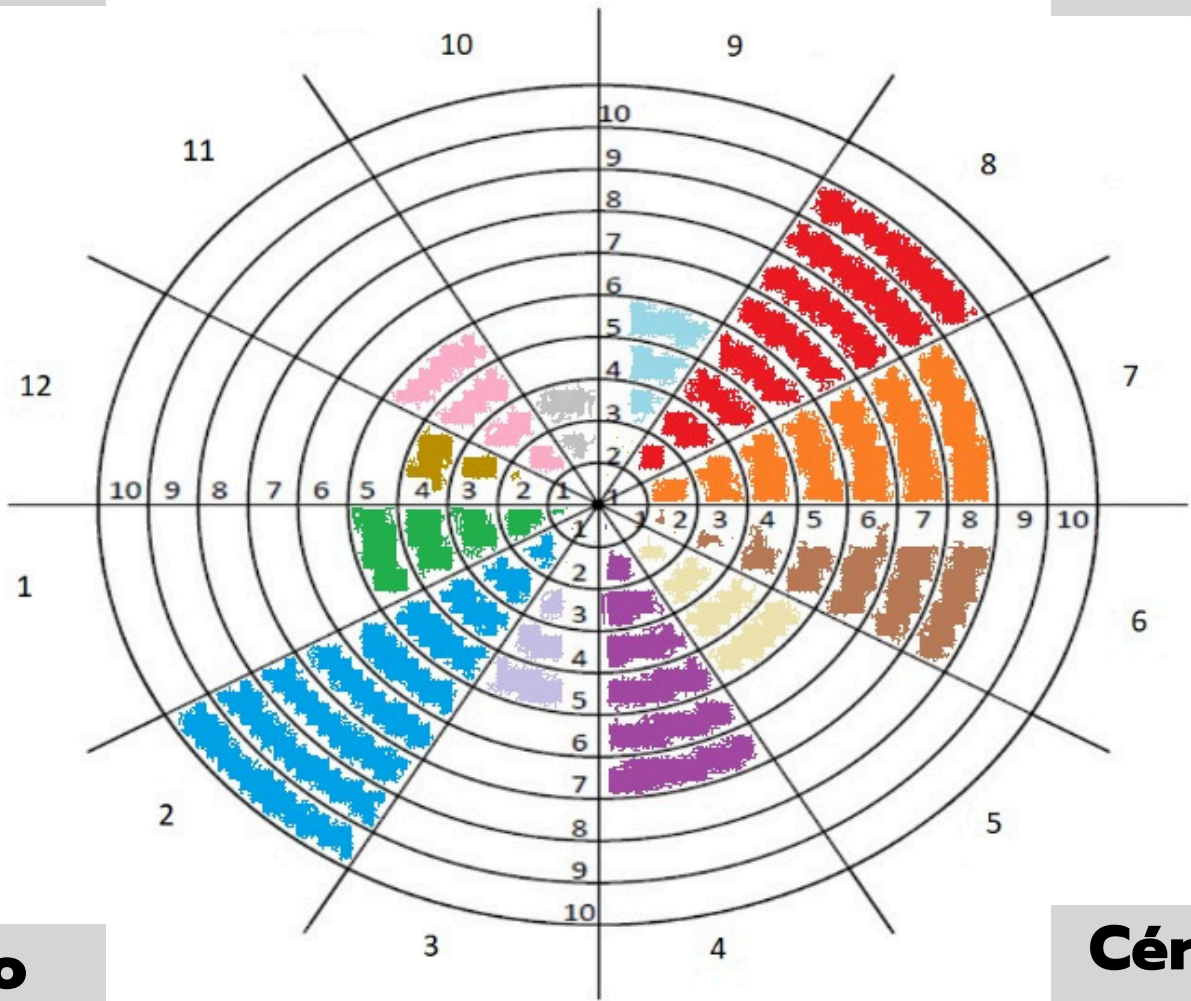
Exercício individual

# Auto-análise

Conexão

Coração

Qual a minha satisfação com esta área?



Corpo

Cérebro

|         |                                                                                      |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Corpo   | 1. Alimentação<br>2. Higiene do sono<br>3. Atividade física / saúde física           |  |
| Cérebro | 4. Trabalho / profissão<br>5. Memória e saúde cerebral<br>6. Desenvolvimento pessoal |  |
| Coração | 7. Relação consigo mesmo<br>8. Relação amorosa<br>9. Amigos e vida social            |  |
| Conexão | 10. Tempo para mim<br>11. Autoconhecimento<br>12. Espiritualidade                    |  |

 *Plano de Acção Individual*

## O meu PAI

- Escolhe 1 prioridade e traça um mini plano. Certifica-te que incluis:
  - Um compromisso concreto (ex: 10 min. de pausa por dia sem ecrãs)
  - Um lembrete (ex: alarme ou agenda)
  - Uma aliada (par para acompanhamento)
  - Um obstáculo previsto + como vou lidar com ele



*Cuidar de ti não é  
só sobre ti.*

***É sobre o impacto  
que queres deixar  
no mundo.***

## Take home message

Pequenas rotinas, repetidas com intenção, transformam hábitos. E os hábitos transformam a tua energia e a tua liderança.

- Dúvidas?
- O que levas desta sessão para o teu dia-a-dia como empreendedora?



Formação para Mulheres Empreendedoras e Líderes de Negócios Familiares

[www.soulbliss.pt](http://www.soulbliss.pt)

