



Olá, mulher empreendedora!

Nesta aula quero conversar com você sobre algo que dói em muitas de nós: como gerar lucro sem sacrificar a saúde, o tempo em família e a nossa paz.

Lucro sustentável é o lucro que vem com propósito, descanso e presença.

Porque não existe empresa saudável com uma empreendedora adoecida.



### **Por que esta aula existe:**

Porque a gente aprendeu que sucesso é trabalhar sem parar, mas isso não é verdade.

O lucro não pode custar o seu sono, nem o amor de quem você ama.

O verdadeiro lucro é aquele que *sobra tempo, energia e alegria*.

### **Como vamos aprender:**

Vamos entender o que é *lucro sustentável*, olhar para dados reais sobre tempo de qualidade, e aprender ferramentas simples pra reorganizar rotina, foco e descanso.

### **O que você vai aprender:**

A diferença entre *lucro financeiro* e *lucro de vida*.

Como usar pausas estratégicas para recuperar energia.

Ferramentas que te ajudam a produzir mais sem trabalhar mais.

**Resultado esperado:** Ao final da aula, você vai ter um plano para gerar lucro **sem esgotamento**, aprendendo a cuidar do negócio sem deixar de cuidar de você.

“Professora, eu estou exausta. Trabalho todos os dias, inclusive finais de semana, mas quando consigo algum lucro, já estou tão esgotada que nem consigo aproveitar. Como posso gerar lucro no meu negócio sem sacrificar minha saúde e a vida da minha família?”

Fé   
Nelas

**36**

Em uma pesquisa britânica (em 25 países), constatou-se que homens e mulheres dispõem de apenas 36 minutos por dia para tempo de qualidade com a família.

**15**

Apenas 26% de Tempo Livre na Vida Adulta: o que equivale a aproximadamente 15 anos, sendo que as mulheres têm ainda menos tempo que os homens (devido à dupla jornada).

Fé  
Nelas



Fonte: National Bureau of Statistics & YouGov Research 2023; World Economic Forum (Relatório "Gender Gap in Quality Time", 2023).

**Fonte:** *National Bureau of Statistics & YouGov Research 2023; World Economic Forum (Relatório "Gender Gap in Quality Time", 2023).*

Esses dados mostram algo que todas nós sentimos na pele: a falta de tempo é um problema global, mas entre as mulheres, ela é ainda mais cruel.

Enquanto os homens acumulam, ao longo da vida, em média cerca de quinze anos de tempo livre, nós, mulheres, vivemos bem menos do que isso. Não porque somos menos organizadas ou menos eficientes, mas porque carregamos jornadas que não aparecem nas planilhas. Trabalhamos no negócio, cuidamos da casa, da família, das relações e, muitas vezes, ainda sustentamos emocionalmente tudo ao redor. É uma dupla ou tripla jornada que consome tempo, energia e presença.

Essa constatação responde diretamente à pergunta desta aula. O lucro parece cansar porque, na prática, ele vem sendo construído sobre um corpo e uma mente já sobrecarregados. Não é falta de competência. É excesso de carga invisível. É produzir enquanto cuida, decide enquanto sustenta, entrega enquanto se anula. Nenhum modelo de crescimento resiste a isso por muito tempo.

Lucro sustentável não nasce do esforço extremo. Ele nasce quando a gente muda o modelo. Quando sai do ritmo do cansaço e entra no ritmo da consciência. Quando entende que fazer mais não é sinônimo de ganhar melhor, e que trabalhar sem parar não é prova de compromisso, é sinal de desequilíbrio.

Produzir menos, nesse contexto, não é desistir. É produzir com presença. Vender menos horas não é perder valor, é entregar mais valor por aquilo que realmente importa. É reorganizar o trabalho para que ele sustente a vida, e não o contrário. É esse ajuste que transforma lucro em continuidade, crescimento em saúde e negócio em algo que cabe na vida real de uma mulher.

## DESAFIO DE PRESENÇA

- Neurociência da Atenção
- Ciência da Felicidade
- Gestão Humanizada e Economia do Cuidado



O Desafio de Presença surge como uma prática fundamentada em três campos interligados, que se complementam e explicam por que estar presente deixou de ser algo intuitivo e passou a ser uma habilidade essencial para viver e empreender com saúde.

O primeiro campo é a Neurociência da Atenção, com base no mindfulness aplicado à produtividade. Estudos da Harvard Medical School e do Mindfulness Research Center da UCLA demonstram que o cérebro humano passa quase 47% do tempo distraído. Essa dispersão constante é uma das principais causas de esgotamento mental e da sensação de improdutividade, inclusive entre pessoas altamente ativas. Estar presente de forma deliberada reativa áreas do cérebro ligadas à regulação emocional e contribui para a redução do cortisol, o hormônio do estresse, favorecendo mais equilíbrio e clareza.

O segundo campo é a Psicologia Positiva e a Ciência da Felicidade, a partir das pesquisas de Martin Seligman e Sonja Lyubomirsky. Esses estudos comprovam que a presença atencional amplia a percepção de prazer e de sentido no cotidiano. Pequenos rituais de presença, como comer sem o celular, respirar conscientemente entre tarefas ou ouvir o outro com atenção, aumentam a sensação de “tempo suficiente”, mesmo sem alterar a quantidade de horas do dia. Em outras palavras, reduzem a percepção de escassez de tempo.

O terceiro campo é a Gestão Humanizada e a Economia do Cuidado. No contexto do empreendedorismo, especialmente entre mulheres MEIs e autônomas, o Desafio de Presença nasce como uma resposta prática ao burnout feminino, provocado pela soma do trabalho produtivo com o cuidado doméstico e emocional. Ao estimular pausas conscientes e foco deliberado, o Desafio de Presença atua como uma ferramenta de reconexão com o corpo e com o propósito, tornando o lucro mais sustentável do ponto de vista emocional.

O Desafio de Presença foi criado para combater o esgotamento gerado pelo funcionamento no modo automático, aquele estado em que o corpo executa tarefas, mas a mente não vive o que faz. Ele não diminui a produtividade, ele a transforma em consciência.

O desafio pode ser praticado em três dimensões complementares, todas adaptáveis à rotina real das empreendedoras do Fé Nelas.

Na presença no trabalho, o objetivo é reduzir o esgotamento causado pela dispersão e pelo retrabalho. A aplicação é simples: começar e terminar cada jornada de trabalho com um ritual curto de respiração, de aproximadamente dois minutos. Antes de iniciar uma nova tarefa, dizer mentalmente: “Agora eu estou aqui.” O resultado esperado é mais foco, menor fadiga mental e maior clareza nas decisões financeiras.

Na presença na vida pessoal, o objetivo é reconstruir vínculos afetivos e a sensação de tempo vivido de verdade. Para isso, propõe-se separar uma hora do dia sem telas, em qualquer contexto possível, como durante uma refeição, uma conversa ou um momento de autocuidado. Ao final do dia, anotar três momentos em que você realmente esteve presente. O resultado é a redução da culpa, o aumento da satisfação e uma maior percepção de tempo livre.

Na presença em si mesma, o objetivo é reequilibrar energia e identidade. A prática envolve observar o próprio corpo, percebendo respiração, tensões e ritmo. Pequenas pausas para alongar o corpo e beber água entre atendimentos ou entregas ajudam a restaurar a atenção. Uma vez por semana, recomenda-se realizar um mini check-in de cinco minutos, respondendo com honestidade às perguntas: “O que estou sentindo?”, “O que eu preciso agora?” e “O que posso adiar sem culpa?”. O resultado é o fortalecimento da autocompaixão, do autocuidado e a redução de decisões impulsivas.

O Desafio de Presença não acrescenta mais tarefas à rotina. Ele devolve a mulher a si mesma, para que o trabalho, a vida e o lucro possam coexistir com mais sentido, equilíbrio e continuidade.

## FERRAMENTAS

- Silenciadores de Alertas
- Pomodoro
- Comunicação – Não Perturbe



### 1) SILENCIADORES DE ALERTAS (IPHONE E ANDROID)

iPhone (iOS) — Focus / Não Perturbe

Objetivo: bloquear distrações durante trabalho, família e sono; permitir só quem for prioridade.

#### A. Criar um modo de foco para “Trabalho”

Ajustes → Foco → + → Trabalho.

Pessoas Permitidas → adicione apenas quem pode te ligar (p.ex., filhos, escola, 1 contato de emergência).

Apps Permitidos → deixe só o essencial (ex.: Calendário, Relógio).

Opções → ative “Silenciar notificações” e “Adiar notificações entregues”.

Horário → Adicionar Agenda → defina blocos fixos (ex.: seg–sex, 9h–12h e 14h–17h).

(Opcional) Tela de Início → esconda telas com redes sociais durante o foco.

#### B. Criar um modo de foco para “Família/Presença”

Ajustes → Foco → + → Personalizado (nome: “Família”).  
Pessoas Permitidas → apenas familiares presentes fisicamente (ninguém online).  
Apps Permitidos → nenhum (ou só Câmera/Relógio).  
Horário → agenda diária (ex.: 19h–21h).  
Ative “Compartilhar Status de Foco” para que iMessage mostre “Ana silenciou as notificações” (no WhatsApp isso não aparece, mas você avisa com mensagem — veja Seção 3).

### C. Resumo de notificações

Ajustes → Notificações → Resumo Programado → ative e escolha horários únicos (11h e 17h).  
As notificações ficam “guardadas” e chegam em lote nos horários definidos.

### D. Silenciar ligações desconhecidas

Ajustes → Telefone → Silenciar Desconhecidos → ativar.

Android (Samsung, Motorola, Xiaomi, etc.) — Não Perturbe / Bem-Estar Digital  
Objetivo: o mesmo do iPhone, com caminhos gerais (nomes podem variar por fabricante).

#### A. Criar “Não Perturbe” para trabalho

Configurações → Notificações (ou Sons e vibração) → Não Perturbe.  
Pessoas (ou Exceções) → permita só contatos prioritários.  
Apps (ou Notificações permitidas) → selecione apenas os essenciais (Calendário/Relógio).  
Agendar (ou Programação) → defina blocos de foco (ex.: 9h–12h e 14h–17h).

#### B. Bem-Estar Digital / Focus Mode

Configurações → Bem-Estar Digital → Modo de foco.  
Crie “Trabalho” e “Família”:  
Trabalho: bloqueie redes sociais, mensageiros e e-mail; deixe tarefas e agenda.  
Família: bloqueie tudo; mantenha só Câmera/Relógio.  
Agendar cada modo de foco em horários fixos.

#### C. Silenciar chamadas desconhecidas

Telefone → Configurações → Bloquear números → ative Números

Desconhecidos.

## **2) POMODORO (FOCO PROFUNDO + PAUSAS QUE DESCANSAM DE VERDADE)**

Estrutura base (1 bloco = 2h):

25 min foco + 5 min pausa → 4 ciclos

Após 4 ciclos: pausa longa de 15–20 min

Passo a passo:

Escolha 1 tarefa importante (ex.: precificação, roteiro de venda, proposta).

Tire do caminho: celular no Não Perturbe, mesa limpa, arquivos abertos.

Timer: use Relógio do celular, Pomofocus.io, ou timer físico.

Durante o foco: zero WhatsApp, zero e-mail, zero redes.

Pausa curta (5 min): levante, água, respire, alongue ombros/pescoço.

Pausa longa (15–20 min, após 4 ciclos): snack + respiração 4-4-4 (inspira 4s, segura 4s, solta 4s).

Dica de ouro:

- Tarefas “mentais” (planejamento, finanças) de manhã;
- Tarefas “relacionais” (atender clientes) à tarde;
- Tarefas “mecânicas” (e-mails, Whats) no fim do dia.

## **3) COMUNICAÇÃO QUE SUSTENTA SEUS LIMITES (SCRIPTS PRONTOS)**

Use estes roteiros (WhatsApp, ligação ou presencial). Escolha o tom: firme + gentil + objetivo.

A) Dizer “agora não posso” (bloqueio de interrupção)

Clientes: “Obrigada por chamar! Estou em atendimento agora e retorno hoje às 17h. Se for urgente, escreva *URGENTE* na primeira linha.”

Líder/Parceiro: “Estou em bloco de entrega até 11h. Retorno assim que encerrar o foco.”

Família (casa): “Daqui até 10h, vou terminar uma entrega importante. Preciso de silêncio. Depois estou 100% com vocês.”

B) Dizer “não posso nessa data” (agenda)

Cliente: “Tenho agenda para quarta 10h ou quinta 14h. Qual é melhor pra você?”

Evento/convite: “Agradeço muito o convite! Nesta data não consigo, mas posso apoiar de tal forma.”

### C) Dizer “não faço esse serviço” (escopo)

Cliente: “Para esse tipo de demanda, eu não atuo. O que eu faço é X (solução). Se fizer sentido, seguimos assim; se preferir, indico alguém.”

### D) “Não Perturbe” social (alinhando expectativas)

- Crianças: “A mamãe vai trabalhar 25 min e depois brinca 5 min com você. Vamos marcar no relógio?” (Use timer visível.)
- Idosos: “Vou focar até 11h. Se precisar de mim antes, me chama só se for isso/isso. Depois disso, estou totalmente com você.”
- Liderados: “Bloco de foco diário 9h–11h. Se surgir algo, mandem no grupo com título [AÇÃO/DUVIDA/ALINHAMENTO]; respondo 11h.”
- Líderes/pares: “Para preservar a qualidade das entregas, estou usando blocos de foco. Alinho tudo às 11h/17h.”
- Clientes (status padrão): “Para agilizar seu atendimento, respondo mensagens às 11h e 17h. Se for urgente, ligue ou escreva *URGENTE*.”

### E) WhatsApp Business — Mensagem de ausência (opcional)

Caminho: WhatsApp Business → Ferramentas comerciais → Mensagem de ausência → Ativar → Horários (ex.: 9h–12h; 14h–17h) → Destinatários: Todos.

Texto sugerido: “Oi! Estou em atendimento/foco e respondo às 11h e 17h. Se for urgente, escreva *URGENTE* no início. Obrigada pela compreensão!”

### Colando tudo no “Desafio de Presença” (plano prático)

Hoje (30–40 min): Configurar foco no celular (Trabalho/Família): 10 min.  
Planejar 1 bloco Pomodoro (2h) amanhã: 5 min.

Escolher 3 scripts (acima) e salvar como respostas rápidas no WhatsApp: 5 min.  
Comunicar a casa (crianças/idosos/companheiro): 5 min (faça um combinado).  
Avisar clientes do novo horário de resposta: 5–10 min.

### Semana (7 dias)

Meta: 1 bloco Pomodoro por dia (2h).

Foco Família: 1h/dia sem tela.

Check-in: à noite, anote 3 momentos de presença.

Indicadores simples de sucesso: +30% de tarefas importantes concluídas. 1 noite/semana de sono percebido como “restaurador”. Redução de respostas impulsivas/atropeladas.

Fé   
Nelas

*Lucro sem  
Saúde não  
é vitória. É  
Prisão.*

