



Olá, mulher empreendedora!

Nesta aula vamos falar sobre algo que talvez ninguém te tenha ensinado nos cursos de finanças: felicidade é um indicador de lucro.

Porque não adianta um caixa azul se a alma está no vermelho.

As finanças empresariais se expressam em números, mas as finanças pessoais vivem nas emoções. Hoje, eu quero te provar, com dados e prática, que pessoas felizes são mais produtivas, mais criativas e mais lucrativas.



Por que esta aula existe:

Porque a maioria das empreendedoras mede o lucro, mas não mede o que sustenta o lucro: energia, prazer e propósito. Muitas estão exaustas, esgotadas e acreditando que felicidade e dinheiro não cabem na mesma frase.

Como vamos aprender:

Vamos unir ciência, emoção e prática. Você vai entender por que pessoas felizes são mais produtivas, como medir o seu próprio bem-estar e quais ferramentas simples podem te ajudar a acompanhar isso no dia a dia.

O que você vai aprender:

O que é o bem-estar segundo a Psicologia Positiva. Quais indicadores emocionais e físicos mais influenciam seus resultados. Como aplicar os cinco pilares do modelo PERMA no seu negócio. E como usar ferramentas gratuitas e IA para acompanhar sua evolução emocional.

Resultado esperado:

Ao final desta aula, você vai perceber que felicidade não é distração: é direção. Vai

entender que empreender com alegria, propósito e paz é o que realmente sustenta o lucro a longo prazo. Cuidar de você é a decisão mais estratégica que o seu negócio precisa.

“Professora, muitas vezes, a crença popular diz que 'dinheiro não traz felicidade', mas na prática, sentimos que precisamos correr atrás dele. Como lidar com essa contradição? Se a busca incessante por mais dinheiro nos deixa com uma sensação de vazio, o que realmente significa ser feliz empreendendo ou prosperando – de verdade?”

Fé
Nelas



13%

Um estudo da University of Oxford (Saïd Business School) mostrou que trabalhadores felizes são 13% mais produtivos do que colegas que não se sentem felizes no trabalho

3B

Analisando grandes empresas revelou que um aumento de 1 ponto na escala de felicidade dos colaboradores, se associa a um aumento anual de lucro de US\$ 2-3 bilhões para empresas.

42%

Segundo uma compilação de dados, empresas que focam no bem-estar dos colaboradores podem alcançar até 21% mais lucratividade do que aquelas que não o fazem

Fecomércio MG · Sesc · Senac · Sindicatos Empresariais
Sistema Comércio

Fé
Nelás



Fontes:

University of Oxford – Saïd Business School (2019)
Dr. James Hewitt – *The Profitability of Positivity* (2023)
Harrison Latham – *Employee Happiness Report* (2022)

62

Fontes:

University of Oxford – *Saïd Business School* (2019)

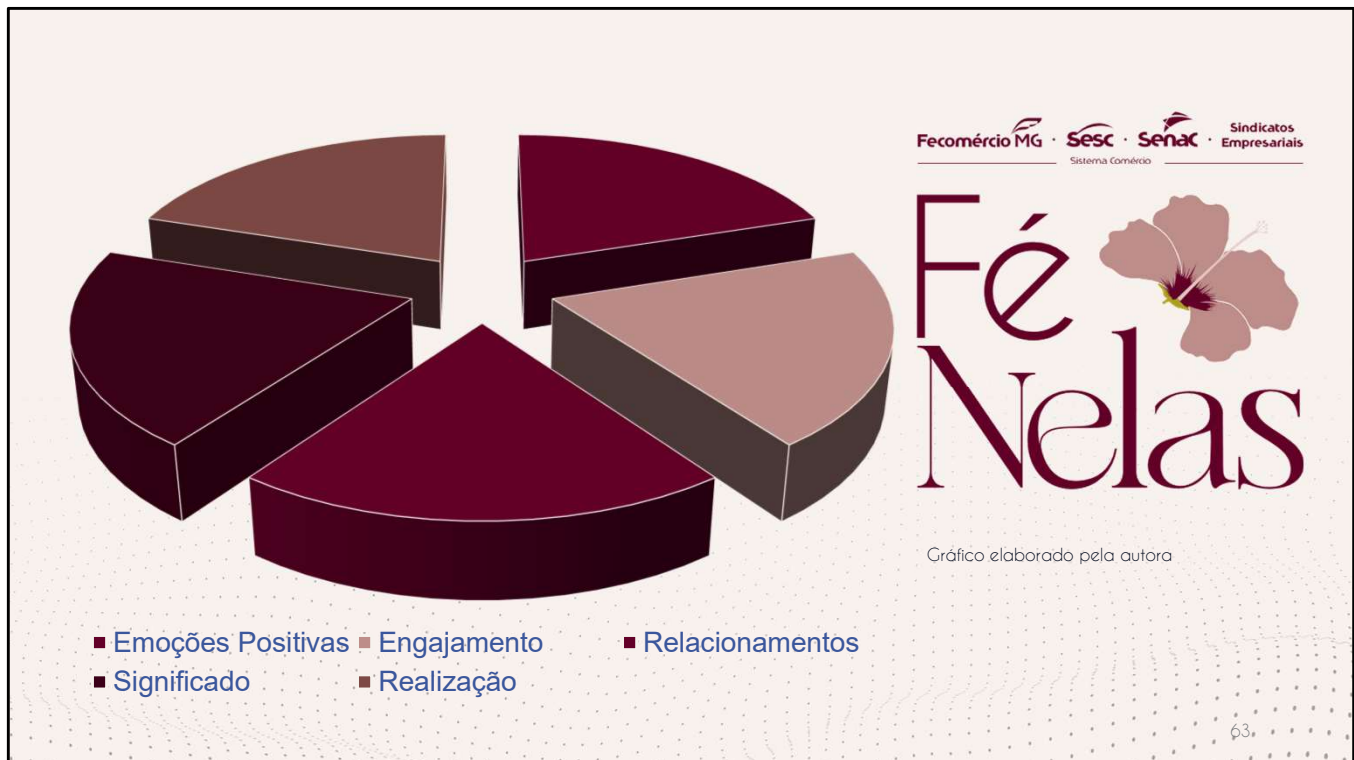
Dr. James Hewitt – *The Profitability of Positivity* (2023)

Harrison Latham – *Employee Happiness Report* (2022)

Mulheres, sei que às vezes parece que ‘ser feliz’ no negócio é só distração ou luxo. Mas vejam esses números: empregados felizes são 13% mais produtivos, ou seja, produzem mais com o mesmo tempo. Empresas que aumentam a felicidade de suas equipes chegam a ganhar US\$ 2 a 3 bilhões a mais por ano para cada ponto de felicidade que sobem. E, mais: negócios que cuidam do bem-estar da equipe podem ter até 21% mais lucro. Então, quando falo que seu negócio precisa de clareza, propósito e paz, não estou falando só de alma, estou falando de resultado.

Esses dados comprovam: felicidade não é luxo: é vantagem competitiva. O bem-estar aumenta produtividade, criatividade e capacidade de tomar decisões financeiras seguras.

Quando o bem-estar sobe, o lucro acompanha.



A CIÊNCIA DA FELICIDADE (MODELO PERMA)

Fontes:

- Martin Seligman, *Flourish* (2011) — Universidade da Pensilvânia
- Donaldson et al. (2022), *Journal of Positive Psychology*
- Sebrae (2023), *Mulheres que Empreendem com Propósito*

A ciência da felicidade nasceu da Psicologia Positiva, uma área criada pelo psicólogo Martin Seligman, que percebeu que a psicologia tradicional focava apenas em tratar doenças e sofrimentos: mas não em ensinar as pessoas a florescer. Ele então se fez uma pergunta simples e poderosa:

O que faz uma vida valer a pena?

Da resposta, nasceu o modelo PERMA, que explica que a felicidade não é um único sentimento, mas um equilíbrio entre cinco pilares fundamentais:

P – Emoções Positivas (Positive Emotions)

São os momentos em que você sente alegria, gratidão, amor ou contentamento. Não é estar feliz o tempo todo: é saber reconhecer o que te faz bem mesmo em meio aos desafios.

Quando uma cliente te agradece de coração, quando você termina o dia cansada mas satisfeita, ou quando se permite celebrar uma conquista, mesmo pequena.

Alegria é o combustível invisível do lucro.

Prática sugerida: Anotar diariamente um momento de alegria genuína que o negócio te trouxe.

E – Engajamento (Engagement)

É o estado de fluxo quando você se envolve tanto em uma atividade que o tempo passa sem perceber. É o prazer de fazer algo que te desafia na medida certa.

Aquela sensação de estar totalmente concentrada criando um produto, planejando um evento, atendendo uma cliente e sentir que ali está dando o seu melhor.

Engajamento é presença com propósito.

Prática sugerida: Escolher uma tarefa por semana para fazer com atenção total, sem interrupções de celular, e perceber como o corpo responde.

R – Relacionamentos Positivos (Relationships)

É o pilar das conexões humanas. Felicidade compartilhada dura mais que felicidade solitária. Relacionamentos de apoio, honestos e empáticos fortalecem a mente e protegem o emocional.

Ter uma rede de apoio entre mulheres empreendedoras, compartilhar conquistas, pedir ajuda sem culpa, e ter alguém com quem dividir o fardo.

Gente que te apoia é lucro emocional.

Prática sugerida: Identificar 3 pessoas que te fortalecem e uma que te drena — e equilibrar o tempo e energia entre elas.

M – Propósito (Meaning)

É o sentido de tudo o que você faz. É o ‘porquê’ que te move: mesmo quando o corpo cansa. Quem vive com propósito transforma o trabalho em legado e o dinheiro em ferramenta.

Lembrar por que você começou: criar um futuro melhor para sua família, representar outras mulheres, provar que é possível prosperar com ética e amor.

Propósito é o lucro da alma.

Prática sugerida: Escrever uma frase que defina o motivo pelo qual você escolheu empreender — e ler sempre que duvidar do caminho.

A – Realização (Accomplishment)

É o sentimento de orgulho e progresso. Felicidade não vem da perfeição, mas da percepção de que você está avançando.

A cada meta cumprida, a cada aprendizado novo, a cada obstáculo superado: a realização te lembra que valeu a pena continuar.

Quem reconhece o próprio progresso nunca mais volta pro ponto zero.

Prática sugerida: Criar o “Diário da Gratidão” e anotar 3 pequenas vitórias por semana.

Sobre o equilíbrio entre os pilares

Seligman explica que o bem-estar não vem de ter 100% de felicidade, mas de cultivar esses cinco pilares de forma equilibrada e consciente.

Ele diz que o equilíbrio perfeito — 25% para cada pilar — é impossível para seres humanos. Isso seria um estado ideal que só máquinas ou seres completamente racionais poderiam atingir. Mas a beleza da jornada está nas tentativas. Cada vez que você cuida um pouco mais de um pilar: dormindo melhor, celebrando mais, reconectando-se ao propósito, o bem-estar cresce naturalmente.

A felicidade não é um destino, é um treino. E cada tentativa já é vitória.

Felicidade dá lucro

1. Quantos momentos de alegria genuína o seu negócio te traz por semana?
2. Você sente prazer em fazer o que faz ou está apenas executando tarefas?
3. Como anda sua rede de apoio, eles te fortalecem ou te drenam?
4. Você lembra por que começou? Ou só cumpre obrigações?
5. Você se sente orgulhosa das pequenas conquistas

64

Mulheres, nós crescemos ouvindo que dinheiro não traz felicidade. Mas também sabe que sem ele é difícil sentir paz. Então, o que a gente busca de verdade? Não é o dinheiro pelo dinheiro.

É o dinheiro com sentido, o lucro com leveza, o crescimento com alegria. Hoje, eu quero te mostrar um jeito prático de alinhar felicidade e prosperidade.

Vamos trabalhar cinco pilares da felicidade aplicados ao empreendedorismo: emoções positivas, engajamento, relacionamentos, propósito e realização.

Esses cinco pontos vêm da Psicologia Positiva de Martin Seligman (modelo PERMA), mas aqui eu adaptei tudo pra nossa vida real de empreendedora brasileira.

Nível 1 – Sobrevivência

Você quase não vive momentos de alegria genuína no negócio. Executa tarefas no automático, sente cansaço constante e pouca conexão com o que faz. A rede de apoio é frágil ou inexistente, e muitas vezes você se sente sozinha. O motivo inicial do negócio ficou distante, e as pequenas conquistas passam despercebidas. Aqui, o negócio sustenta contas, mas drena energia emocional.

Nível 2 – Resistência

Você tem alguns momentos de prazer, mas eles são raros e não sustentáveis. Grande parte do tempo você apenas cumpre obrigações. A rede de apoio existe, mas às vezes ajuda, às vezes pesa. Você lembra por que começou, mas esse motivo já não te move como antes. Existe esforço e compromisso, mas pouco entusiasmo. O negócio ainda exige mais do que devolve.

Nível 3 – Equilíbrio Instável

Você começa a sentir alegria com mais frequência, embora ainda haja semanas pesadas. Algumas tarefas dão prazer, outras cansam profundamente. Sua rede de apoio, em geral, fortalece, mas ainda existem relações que drenam. Você reconhece pequenas conquistas, mas nem sempre se permite celebrá-las. O negócio começa a fazer sentido, mas ainda oscila emocionalmente.

Nível 4 – Satisfação Consciente

Você sente prazer real no que faz várias vezes na semana. Executa tarefas com mais presença e menos peso. Sua rede de apoio é majoritariamente fortalecedora. Você lembra com clareza por que começou e isso orienta suas decisões. As pequenas conquistas são reconhecidas e valorizadas. O negócio começa a sustentar não só a renda, mas também a autoestima.

Nível 5 – Felicidade Sustentável

O seu negócio te traz alegria genuína com frequência. Você sente orgulho do caminho construído, mesmo sabendo que ainda há desafios. Trabalha com sentido, não só por obrigação. Sua rede de apoio te impulsiona. Você honra o motivo pelo qual começou e celebra o crescimento diário. Aqui, o negócio se torna expressão de quem você é, não apenas uma fonte de renda.

	EXERCÍCIO	RESULTADO ESPERADO
Emoções Positivas	Mapa da Alegria Produtiva	Redescobrir prazer no que faz
Engajamento	Ritual de Presença	Reduzir piloto automático
Relacionamentos	Roda de Energia	Fortalecer conexões saudáveis
Propósito	Linha do Tempo do Propósito	Resgatar o sentido original do negócio
Realização	Diário da Gratidão	Cultivar autoconfiança e alegria diária

Tabela elaborada pela autora 65

QUANTOS MOMENTOS DE ALEGRIA GENUÍNA O SEU NEGÓCIO TE TRAZ POR SEMANA?

O Mapa da Alegria Produtiva

Pegue uma folha e desenhe dois círculos: um com o título ‘Rotina’ e outro ‘Alegria’. Dentro do círculo “Rotina”, escreva o que você faz todos os dias (vendas, planilhas, clientes, reuniões). Dentro do círculo “Alegria”, anote o que te faz sorrir no negócio (atender alguém grato, criar algo novo, ajudar uma cliente). Veja onde os dois círculos se cruzam: esse é o seu ponto de energia positiva.

A felicidade empreendedora começa quando o que você faz por dever se encontra com o que você faz por prazer. Multiplique esses pontos na semana. Eles são combustível do lucro.

VOCÊ SENTE PRAZER EM FAZER O QUE FAZ OU ESTÁ APENAS EXECUTANDO TAREFAS?

Ritual de presença

Escolha uma tarefa diária (ex.: atender cliente, postar nas redes). Antes de começar, pare por 30 segundos e respire fundo. Diga mentalmente: “Eu estou aqui, inteira. Essa tarefa é parte da minha missão.” Depois de concluir, anote uma palavra que descreva o que sentiu.

Engajamento é estar presente. Quando a mente não está no futuro nem no passado, o trabalho vira prazer: e o prazer vira performance.

COMO ANDA SUA REDE DE APOIO — CLIENTES, FAMÍLIA, PARCEIROS? ELES TE FORTALECEM OU TE DRENAM?

Roda de energia

Desenhe um círculo e divida em 4 partes: clientes, família, parceiros, amigos. Em cada parte, anote o nome das pessoas que mais te cercam. Coloque ao lado de cada nome:

- Fortalece
- Neutro
- Drena

Refleta: com quem você quer se conectar mais? Quem precisa de limites amorosos?

Relações saudáveis são ativo financeiro invisível. Gente que te drena consome sua energia produtiva. Gente que te fortalece multiplica seu resultado.

VOCÊ LEMBRA POR QUE COMEÇOU? OU SÓ CUMPRE OBRIGAÇÕES?

Linha do tempo do propósito

Em uma folha, desenhe uma linha do tempo com 3 pontos:

1. O dia em que você decidiu empreender.
2. O momento mais difícil.
3. Um momento em que sentiu orgulho.

Ao lado de cada ponto, escreva por que você seguiu em frente.

O propósito é a memória da alma. Quando a gente esquece o porquê, o dinheiro vira peso. Quando a gente lembra, ele vira meio pra realizar o que importa.

VOCÊ SE SENTE ORGULHOSA DAS PEQUENAS CONQUISTAS?

Diário da Gratidão

Toda sexta-feira, anote 3 coisas que você conquistou: por menores que pareçam. Ex.: atendi bem um cliente difícil, cumpri minha meta, tive coragem de dizer não. Leia suas anotações no fim do mês. Escolha uma conquista e comemore: com uma música, um café, uma oração.

A mulher que reconhece o próprio progresso nunca mais volta pro ponto zero. Felicidade é progresso percebido, não perfeição alcançada.

Dinheiro não traz felicidade, é verdade. Mas a falta dele também não traz paz. A diferença está em quem conduz a busca. Quando é o medo, o dinheiro vira fuga. Quando é o propósito, o dinheiro vira fruto. Felicidade é lucro que a alma entende.

Então, mulher, que a partir de hoje, você empreenda com propósito, se cerque de relações que te elevem, e reconheça que a alegria é a forma mais inteligente de lucrar. Porque pessoas felizes vendem mais, criam melhor e decidem com mais sabedoria. E o seu negócio foi criado pra te dar isso: sustento e sentido.

1. Indicadores Emocionais – Humor, estresse e motivação.
2. Indicadores de Saúde Mental e Foco.
3. Indicadores Físicos – Sono, energia e autocuidado.
4. Indicadores Relacionais – Rede de apoio e pertencimento.
5. Indicadores de Propósito e Realização.



IA e Aplicativos Gratuitos para Monitorar Indicadores de Bem-Estar

1. INDICADORES EMOCIONAIS – HUMOR, ESTRESSE E MOTIVAÇÃO

Wysa (IA Terapêutica e Emocional)

O que faz: Chatbot baseado em Psicologia Positiva e Terapia Cognitivo-Comportamental.

Como usar: Converse com a IA diariamente relatando emoções; o app gera gráficos do seu humor e oferece exercícios de respiração e reprogramação mental.

Gratuito: Sim (funções premium opcionais).

Site: wysa.io

Daylio Journal

O que faz: Diário visual de humor e atividades; gera estatísticas semanais de bem-estar.

Como usar: Marque como se sente (feliz, cansada, produtiva, estressada) e o que fez; o app correlaciona emoções e hábitos.

Gratuito: Sim.

Site: daylio.net

Mindsera

O que faz: Diário inteligente com IA que analisa padrões emocionais nos textos e sugere reflexões.

Como usar: Escreva sobre o seu dia; a IA identifica emoções, padrões de pensamento e evolução do humor.

Gratuito: Sim, versão básica.

Site: mindsera.com

2. INDICADORES DE SAÚDE MENTAL E FOCO

Notion + Template de Bem-Estar

O que faz: Sistema personalizável (gratuito) para registrar sono, humor, gratidão, energia e propósito.

Como usar: Crie uma página “Painel de Bem-Estar” e preencha diariamente; pode integrar o ChatGPT para gerar resumos do seu estado mental.

Gratuito: Sim (integração IA opcional).

Site: notion.so

Finch

O que faz: Aplicativo gamificado de autocuidado: você cuida de um “passarinho virtual” conforme realiza metas de bem-estar.

Como usar: Registre humor, respiração, pausas e metas diárias; o app gera insights e recompensas.

Gratuito: Sim.

Site: finchcare.com

3. INDICADORES FÍSICOS – SONO, ENERGIA E AUTOCUIDADO

Google Fit (Android) / Apple Health (iOS)

O que faz: Consolida sono, passos, frequência cardíaca e níveis de atividade física.

Como usar: Sincronize com smartwatch ou registre manualmente; monitore padrões e correlações com produtividade.

Gratuito: 100%.

Sites: Google Fit | [Apple Health](#)

Insight Timer

O que faz: Aplicativo de meditação com métricas de humor e presença.

Como usar: Escolha meditações guiadas gratuitas, registre o humor antes e depois; o app cria histórico de evolução emocional.

Gratuito: Sim (acervo premium opcional).

Site: insighttimer.com

4. INDICADORES RELACIONAIS – REDE DE APOIO E PERTENCIMENTO

Intellect

O que faz: IA e aplicativo de bem-estar emocional com planos para relacionamentos e comunicação empática.

Como usar: Responda questionários sobre relações, estresse e limites; o app gera um plano de ação personalizado.

Gratuito: Sim (recursos extras pagos).

Site: intellect.co

Moodfit

O que faz: Rastreador de humor, relações e qualidade de vida, com relatórios simples e intuitivos.

Como usar: Registre emoções, sono, alimentação e interações sociais; o app indica padrões e áreas que precisam de atenção.

Gratuito: Sim.

Site: getmoodfit.com

5. INDICADORES DE PROPÓSITO E REALIZAÇÃO

Fabulous

O que faz: Cria rotinas personalizadas de autocuidado e produtividade, ajudando a transformar propósito em hábito.

Como usar: Escolha um “objetivo emocional” (ter mais energia, foco ou alegria) e o app cria passos diários com lembretes e incentivos.

Gratuito: Sim, versão básica completa.

Site: thefabulous.co

ChatGPT + Prompt de Propósito

O que faz: Ajuda a refletir e medir o alinhamento entre propósito e prática.

Como usar: No próprio ChatGPT, use perguntas como:

“Liste três situações da última semana em que senti orgulho do que fiz.” “O que minhas ações revelam sobre meus valores mais fortes?”

Gratuito: Sim (versão básica).

	APP/IA SUGERIDO	INDICADOR MONITORADO
Emoções Positivas	Daylio / Wysa	Humor diário, momentos de alegria
Engajamento	Notion / Finch	Foco e prazer nas tarefas
Relacionamentos	Intellect / Moodfit	Qualidade das conexões
Propósito	Fabulous / ChatGPT	Clareza de sentido e motivação
Realização	Mindsera / Daylio	Orgulho e conquistas pessoais

Tabela elaborada pela autora 67

Mulher, felicidade não é uma ideia abstrata. É um dado que você pode medir, cultivar e acompanhar. Essas ferramentas não são para te controlar, são para te devolver consciência. Porque quando você aprende a medir o que sente, consegue transformar o seu bem-estar em estratégia e o lucro passa a ser consequência natural de uma vida que faz sentido.

Fé Nelas

As finanças empresariais se expressam em números, mas as finanças pessoais vivem nas emoções.

A verdadeira prosperidade acontece quando os números e as emoções dançam no mesmo ritmo: o da felicidade.

