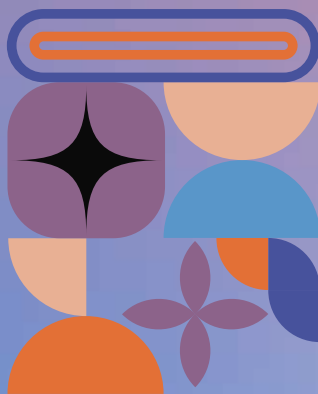


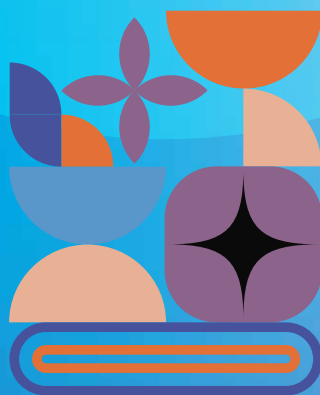
OPOVO



CARTILHA

Missão Mulher 2025

INSPIRAÇÃO, EMPREENDEDORISMO
E BEM-ESTAR FEMININO



 missão
mulher

O MELHOR DO EMPREENDEDORISMO E DA ARTE DE SER FELIZ



Introdução

O **Missão Mulher** é uma iniciativa que celebra o empreendedorismo, o protagonismo e a força feminina. Realizado pelo **O POVO**, o evento é um espaço de trocas que transforma histórias em conhecimento e inspira mulheres a ampliarem sua presença em todos os espaços da sociedade.

Em 2025, o encontro, sempre gratuito, trouxe à luz trajetórias inspiradoras, cases de sucesso e debates sobre qualidade de vida, inovação, liderança e novos caminhos para a felicidade.

O evento no Hotel Gran Marquise ocupou a tarde inteira do dia 15 de setembro, reunindo mais de 200 mulheres em uma plateia qualificada, com a presença de nomes como **Socorro França**, advogada, professora e gestora da Secretaria de Direitos Humanos do Ceará.

A programação, pensada para trazer uma experiência holística sobre a vida feminina, tem curadoria da jornalista **Lêda Maria**, também colunista do O POVO, e contou com especialistas de diversas áreas, além de empreendedoras que movimentam o cenário cearense.

A cada edição, o Missão Mulher segue valorizando e impulsionando histórias femininas inspiradoras. Nesta cartilha, você encontrará um recorte especial da experiência vivida no evento presencial, com os principais destaques de cada painel. **Boa leitura e aproveite cada insight!**



Sumário

07

**Sexualidade,
autoestima e qualidade
de vida**

13

**Sucesso no trabalho
e na família**

18

**A vida aos 50+ com
alegrias, saúde e amizades**

22

**Inteligência social,
branding e protagonismo
feminino**

26






**Inteligência Artificial –
uma fonte de descobertas
e novas alternativas**

30

**Liderança
feminina, legado e
empreendedorismo**



O que fez o Missão Mulher 2025

-  **Sexualidade e autoestima**
autoconhecimento como caminho para uma vida mais plena.
-  **Sucesso no trabalho e na família**
como equilibrar carreira, vida pessoal e bem-estar. Felicidade depois dos 50 – a autonomia e as alegrias de uma vida reinventada.
-  **Inteligência social e protagonismo feminino**
marcas e mulheres que inspiram.
-  **Inteligência artificial**
como a tecnologia pode apoiar mulheres empreendedoras.
-  **Cases de sucesso**
trajetórias inspiradoras de empreendedoras locais.

Quem fez o Missão Mulher 2025

Compartilhamento de saberes

Zenilce Bruno, psicóloga clínica
e terapeuta sexual

Vini Fernandes, gerente de Marketing e
Inteligência Social do Grupo Marquise

Nazareno Oliveira, professor e empresário

Erotilde Honório, médica e professora

Mauro Oliveira, professor do Instituto Federal de
Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE)

José Araújo Andrade Neto, médico neurologista

Joaquim Cartaxo, diretor superintendente do
Sebrae-CE

Inspiração de sucesso

Tissiana Studart Lima (Pole Alimentos,
Granja Regina)

Luana Souto (Salão Spettacollare)

“Desde que nasceu, o evento se voltou para levantar o potencial da mulher para que ela pudesse acreditar que ela é um ser muito especial, que deve e merece ser mais feliz no trabalho, na família, nos seus relacionamentos amorosos. Hoje, está acontecendo uma apoteose, uma apoteose de mais de 200 mulheres bebendo da fonte da sabedoria. E nós fomos além, resolvemos trazer temas importantes, nós abrimos com o tema sexualidade e vamos terminar com inteligência artificial, que é um assunto novo que está deixando as mulheres, os seres humanos, medrosos. E a gente vai mostrar que por trás da inteligência artificial, ou à frente da inteligência artificial, há todo um potencial para que a mulher se desenvolva melhor, não só no seu lado pessoal, mas no seu lado profissional”

Lêda Maria



Sexualidade, autoestima e qualidade de vida



Zenilce Bruno, psicóloga clínica e terapeuta sexual

A sexualidade feminina vai muito além do corpo ou do prazer: ela é expressão de identidade, autoconhecimento e autoestima. Conhecer-se, respeitar seus limites e cuidar da saúde física e emocional são passos fundamentais para viver plenamente.

Quando a mulher se permite viver sua sexualidade com liberdade, fortalece não só o bem-estar, mas também seu protagonismo em todas as áreas da vida. A autoestima e o autoconhecimento caminham juntos e entender os próprios desejos é o primeiro passo para sentir-se confiante e plena.

Pequenos hábitos que fazem a diferença

segundo **Zenilce Bruno**



Conhecimento e autovalorização

- Conheça seu corpo e seus limites.
- Cultive uma autoimagem positiva: valorize seu corpo e sua identidade, sem se comparar a padrões impostos pela mídia.
- Permita-se descobrir e vivenciar seus desejos sem culpa ou repressão.

Saúde física e mental

- Equilibre corpo e mente: exercícios, alimentação e momentos de descanso fortalecem energia e autoestima.
- Priorize tempo de qualidade consigo mesma: hobbies e atividades que tragam prazer.
- Não tenha medo de pedir ajuda profissional: psicólogos e terapeutas sexuais podem orientar autoconhecimento e relações mais saudáveis.

Pequenos hábitos que fazem a diferença



Relações e aprendizado

- Busque informação e educação sexual: conhecer seu corpo é libertador.
- Esteja atenta às relações saudáveis: sexo e prazer caminham melhor quando acompanhados de respeito, diálogo e intimidade genuína.
- Reflita sobre a influência das redes sociais: desconstrua mitos e falsas expectativas sobre sexualidade e prazer.

Reconhecimento do ciclo da vida

- Aceite que a sexualidade evolui ao longo da vida: da adolescência à maturidade, cada fase tem seus desafios e descobertas.

“Para que eu seja mais livre, para que eu possa me sentir mais aberta com outra pessoa, eu tenho que me aceitar primeiro. E aí eu tenho que me conhecer primeiro”

“A sexualidade caminha junto com a qualidade de vida. Para ter prazer, precisamos estar bem física e emocionalmente, com tempo, lazer e saúde”

Zenilce Bruno



Dica prática por Zenilce Bruno

Invista em pequenas atitudes diárias: alongamentos, autocuidado na rotina, conversas francas sobre seus desejos e limites. Para Zenilce, essas ações simples fortalecem a autoestima e ajudam a criar uma vida mais equilibrada.



Curiosidade e reflexão

Você sabia que aceitar suas próprias escolhas e limites aumenta a sensação de liberdade e reduz o estresse? O autoconhecimento permite que decisões sobre carreira, relacionamentos e lazer sejam feitas com mais consciência, reforçando a autonomia feminina.



Márcia Almeida,
enfermeira,
doula, funcionária
pública e
empreendedora

Vim ao Missão Mulher para buscar conhecimentos que agreguem ao meu início como empreendedora no ramo de gestantes. O evento une empreendedorismo e temas ligados às mulheres, o que tem tudo a ver comigo. A primeira palestra sobre sexualidade foi um destaque e trouxe reflexões que eu esperava encontrar. É a primeira vez que participo do Missão Mulher, embora já acompanhe outros eventos do Grupo O POVO.”



Sucesso no trabalho e na família

Nazareno Oliveira, professor e empresário

Conciliar trabalho e família é um desafio constante para mulheres empreendedoras. Envolve gerenciar negócios, cuidar do lar e manter o próprio bem-estar. De acordo com o educador Nazareno Oliveira, o segredo não é escolher entre um ou outro, mas acreditar que ambos se fortalecem mutuamente. Perseverança, planejamento e apoio são essenciais para transformar sonhos em realidade, sem abrir mão da felicidade.

Nazareno acrescenta que sucesso integral vai além de conquistas profissionais: ele inclui presença em casa, equilíbrio emocional e qualidade de vida. É saber que a entrega no trabalho e o cuidado com a família caminham juntos. Para isso, é fundamental sonhar grande, valorizar cada vitória, reconhecer a importância do esforço diário e construir uma rede de apoio que torne a jornada mais leve e realizadora.

Trilhando o equilíbrio

segundo **Nazareno Oliveira**

Coragem e perseverança

- Acredite no impossível: mesmo diante do desencorajamento, siga seus sonhos.
- Sonhe grande, mas saiba que o esforço é o mesmo que um sonho menor.

Sucesso integral

- Entenda que sucesso não é só carreira nem só família; é ser inteiro.
- Esteja presente no trabalho e em casa: a entrega profissional e a presença familiar caminham juntas.

Equilíbrio e bem-estar

- Não deixe a pressão por resultados comprometer sua saúde mental.
- Reflita: equilíbrio não é vida sem problemas, é viver com propósito.
- Valorize o esforço diário e mantenha a fé no futuro.

Rede de apoio

- Conte com pessoas de confiança: “Um sonho que se sonha junto é realidade.”
Compartilhe responsabilidades e desafios para tornar a jornada mais leve.



“

Conciliar é isso: não escolher entre família ou trabalho, mas acreditar que os dois se alimentam. Se a gente persevera, se a gente sonha junto, dá para ser feliz nos dois lugares”

Nazareno Oliveira



Dica prática por Nazareno Oliveira

Planeje seu dia considerando trabalho, família e momentos pessoais. Estabeleça prioridades e reconheça que pedir ajuda não diminui sua capacidade; fortalece sua trajetória e seu bem-estar.



Curiosidade e reflexão

Você sabia que o verdadeiro sucesso está em crescer sem deixar ninguém para trás? Mulheres que equilibram carreira e vida pessoal desenvolvem maior resiliência, liderança e felicidade genuína.



Linda Nunes,
corretora de
imóveis

Cheguei às 14h e aproveitei muito. O tema Missão Mulher foi inspirador e cada palestra trouxe aprendizados diferentes. Gostei especialmente da fala sobre o ITA, que mostra a força da educação no Ceará, e do relato da empresária que ajuda outras mulheres a recuperarem a autoestima. Além do conteúdo, o evento favorece reencontros e novas amizades, o que amplia horizontes e motiva a seguir em frente.”

A vida aos 50+ com alegrias, saúde e amizades



Erotilde Honório,

médica, professora, socióloga, atriz e escritora

A vida depois dos 50 é uma oportunidade de ressignificar hábitos, relações e prioridades. Para a médica e professora Erotilde Honório, a maturidade é o momento de investir em si mesma, cultivar amizades, explorar novos interesses e garantir saúde física e emocional. O envelhecimento não é sinônimo de limitações, mas de escolhas conscientes que ampliam a autonomia, a felicidade e o protagonismo feminino.

Chaves para uma vida plena aos 50+

segundo **Erotilde Honório**

Autodesenvolvimento e aprendizado

- Invista em conhecimento e autoconhecimento: “são porções mágicas para o autodesenvolvimento.”
- Experimente novas atividades, aprenda habilidades diferentes e explore interesses que antes não eram possíveis.

Saúde e bem-estar

- Movimente-se regularmente: caminhadas, academia, banho de mar ou piscina.
- Cuide do corpo e da mente: alimentação saudável, sono de qualidade e acompanhamento médico.
- Ria, chore, aproveite os momentos: “Coma bem, durma bem, ria muito, gargalhe, chore se for preciso mas aproveite plenamente a riqueza extraordinária que é viver.”

Relações e sociabilidade

- Cultive amizades e faça novas conexões: “No assento ao lado está um amigo. Descubra.”
- Enfrente o etarismo: não se isole por preconceitos relacionados à idade; participe de atividades sociais e de lazer.

Gestão do tempo e prioridades

- Avalie o engessamento do trabalho e das tarefas domésticas: redirecione tempo e recursos para seu bem-estar.
- Invista em experiências que tragam prazer e realização pessoal.

“O Tempo não é estocável.
Evite chegar à morte e descobrir
que não viveu”

“Movimente-se! Zele corpo e mente.
Massagem, caminhada, banho de
mar com as amigas, piscina com
os netos, café com os sobrinhos e
vizinhos. Fale de doenças, sintomas,
achques, exames e remédios com o
seu médico”

Erotilde Honório



Dica prática por Erotilde Honório

“Reserve tempo diariamente para pequenas ações de autocuidado, seja uma caminhada, uma leitura, uma conversa com amigas ou momentos de lazer”. O segredo, segundo Erotilde, é “equilibrar corpo, mente e relações, aproveitando plenamente o ciclo da vida.”



Curiosidade e reflexão

Aceitar o envelhecimento como uma fase de possibilidades e liberdade fortalece a autoestima e amplia a autonomia. É possível reinventar a rotina, manter-se ativa e cultivar prazer em todas as áreas da vida.



Branding e protagonismo feminino

Vini Fernandes,

gerente de Marketing e Inteligência Social do Grupo Marquise

A inteligência social é uma ferramenta poderosa para aproximar marcas de pessoas e transformar conexões em valor. Mais do que estratégia de mercado, ela fortalece vínculos de pertencimento e dá autenticidade ao branding. Quando aplicada com propósito, permite que empresas comuniquem com verdade, inspirem confiança e gerem impacto positivo.

No protagonismo feminino, essa dimensão ganha ainda mais força. A capacidade de unir sensibilidade e firmeza, de compreender cenários complexos e dialogar com diferentes públicos, faz das mulheres agentes de inovação. Branding, nesse contexto, não é apenas sobre visibilidade, mas sobre coerência, propósito e liderança capaz de reinventar o presente e cuidar do futuro.

Construindo vínculos com inteligência social

segundo **Vini Fernandes**

Propósito como ponto de partida

- Defina claramente o “porquê” da sua marca e o impacto positivo que deseja gerar.
- A partir do propósito, alinhe comunicação, posicionamento e ações.

Inteligência social aplicada ao branding

- Pratique a escuta ativa e a leitura de cenários.
- Construa pontes com diferentes públicos, transformando relações em vínculos autênticos.
- Use experiências solidárias e colaborativas para fortalecer propósito e pertencimento.

Coerência e impacto real

- Mantenha coerência entre o discurso e a prática da marca.
- Integre marketing, inteligência social e sustentabilidade para gerar valor em três dimensões: Produto, Pessoas e Propósito.
- Trabalhe por impacto socioambiental mensurável e duradouro.

Força do protagonismo feminino

- Empatia e firmeza podem caminhar juntas e se tornam um diferencial competitivo.
- A sensibilidade para compreender contextos complexos, somada à objetividade prática, amplia a capacidade de inovação.

“Branding não é sobre ser o mais alto na multidão, mas o mais verdadeiro”

“Uma marca só é sólida quando carrega verdade e age com coerência. É essa integridade que inspira mudanças e gera impacto positivo”

Vini Fernandes



Dica prática por Vini Fernandes

Comece pelo propósito: defina claramente por que sua marca existe e qual impacto deseja gerar. Depois, use a inteligência social para criar conexões genuínas, humanas e estratégicas.



Curiosidade e reflexão

Você sabia que empresas que alinham propósito e ação constroem marcas mais duradouras? A autenticidade não apenas inspira consumidores, mas também engaja equipes e fortalece a liderança feminina no mercado.

Inteligência Artificial: uma fonte de descobertas e novas alternativas



Mauro Oliveira,

professor do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE)

A inteligência artificial (IA) generativa está transformando rapidamente a sociedade, criando novas oportunidades e desafios para negócios, políticas públicas e o dia a dia das pessoas. Compreender a IA é essencial para aproveitar seu potencial de inovação, especialmente para mulheres empreendedoras, que podem liderar soluções, propor políticas e fortalecer o protagonismo feminino no Brasil. A tecnologia deixa de ser distante ou “complicada” quando entendemos seu funcionamento e aplicabilidade. Assim, ela pode se tornar uma aliada para gerar impacto real em negócios, saúde, educação e vida cotidiana.

Explorando oportunidades e desafios da IA

segundo **Mauro Oliveira**

Compreensão e conhecimento

- Conhecer a IA é fundamental: entender a inteligência artificial generativa, suas capacidades e limites, ajuda a desmistificar a tecnologia.
- Aprofunde-se nos conceitos e aplicações para se tornar protagonista de novas oportunidades.

IA como ferramenta de inovação

- Use a tecnologia para criar soluções práticas em negócios, otimizar processos e desenvolver novos produtos.
- A IA pode apoiar pequenas empresas e empreendedoras a identificar tendências, melhorar a eficiência e gerar impacto positivo.

Protagonismo feminino e transformação social

- Mulheres podem liderar com sensibilidade, criatividade e visão estratégica.
- O protagonismo feminino é decisivo para propor políticas públicas, implementar soluções inovadoras e fortalecer a soberania tecnológica do país.

Futuro e impacto

- A IA generativa representa mudanças estruturais sem precedentes; entender seu potencial antecipadamente é essencial.
- Mulheres empreendedoras podem assumir liderança na transformação, aproveitando a inteligência natural, criatividade e capacidade de criar soluções diferenciadas.

“A minha expectativa é que as mulheres, por essa característica da mulher cearense, essa mulher empreendedora, realizadora de sonhos... eu tenho o sentimento que ela vai entender mais facilmente. Ela vai ter mais capacidade de compreender essa nuance que tem dessa nova inteligência artificial”

Mauro Oliveira



Dica prática por Mauro Oliveira

Busque aprender sobre IA generativa, participe de ciclos de palestras e debates, e explore oportunidades de aplicar a tecnologia no seu negócio ou projeto. A compreensão da IA é o primeiro passo para se tornar protagonista da transformação digital.



Curiosidade e reflexão

Você sabia que entender a IA permite identificar ameaças e oportunidades antes da maioria do mercado? Mulheres empreendedoras que exploram essas tecnologias podem liderar mudanças, criar soluções inovadoras e fortalecer a autonomia no mundo digital.

Case de sucesso

Liderança feminina, legado e



empreendedorismo

Tissiana Studart Lima,

CEO da Pole Alimentos/Granja Regina

Sua trajetória mostra como o legado familiar pode inspirar empreendedorismo e protagonismo feminino. Desde a infância, acompanhando a avó à frente da Granja Regina, ela aprendeu que dedicação, coragem e visão podem transformar sonhos em negócios de impacto. Hoje, como CEO da Pole Alimentos, Tissiana reforça que empreender é equilibrar disciplina, fé e paixão pelo que se faz, mantendo firmeza e sensibilidade na condução de um negócio.

Trilhando o caminho do sucesso

segundo **Tissiana Studart Lima**

Legado e propósito

- Valorize suas raízes: reconheça o legado e transforme aprendizado em ação.
- Construa um propósito claro: saiba por que sua marca existe e o impacto que deseja gerar.

Desafios e perseverança

- Equilibre vida profissional e pessoal: gerenciar empresa e vida pessoal exige disciplina e planejamento.
- Encare setores tradicionais com coragem: mesmo em ambientes competitivos ou historicamente masculinos, é possível conquistar respeito e destaque.

Aprendizado contínuo

- Busque conhecimento constante: aperfeiçoe habilidades, aprenda com erros e esteja aberta a novas oportunidades.
- Valorize as pessoas ao redor: cercar-se de colaboradores engajados fortalece o crescimento do negócio.

Impacto e transformação

- Empreender transforma vidas: gera autonomia, autoestima e oportunidades para a comunidade.
- Inspire outras mulheres: mostrar que é possível conciliar vocação, liderança e sensibilidade amplia o protagonismo feminino no mercado.

“Empreender exige coragem, disciplina e paciência, mas também é um caminho de realização, impacto e felicidade. Não existe uma fórmula única: cada história é única e tem seu valor”

Tissiana Studart Lima



Dica prática por Tissiana Studart Lima

Comece pequeno, mas com propósito: invista em aprendizado contínuo, confie na sua capacidade e cerque-se de pessoas que compartilhem do mesmo sonho. Cada desafio é uma oportunidade de crescimento e fortalecimento do seu negócio.

Curiosidade e reflexão

O empreendedorismo feminino fortalece a independência, amplia horizontes e cria impactos positivos para a sociedade. Cada mulher que empreende contribui para transformar realidades, mostrar novos caminhos e inspirar outras a seguir seus sonhos com coragem e autenticidade.



Ticiane Martins,
advogada

O evento foi enriquecedor. Cada palestra trouxe reflexões sobre quem somos e nosso propósito, conectando aprendizados para a vida pessoal e profissional. As falas da doutora Zenilce, do professor Nazareno e da empresária da Granja Regina foram especialmente marcantes e me trouxeram motivação e autoconhecimento.”



EXPEDIENTE

Este é um produto customizado pelo ESTÚDIO O POVO - ESTÚDIO DE BRANDED CONTENT DO O POVO. Diretor de Negócios: **Alexandre Medina Néri** | Gerente de Operações: **Michelle Walker** | Estratégia e Relacionamento: **Adryana Joca**; **Dayvison Álvares** | Assistente de Projetos: **Richard Marques** | Coordenadora de Conteúdo: **Camilla Lima** | Líder de Planejamento: **Luana Saraiva** | Coordenação de Criação: **Jean Rocha**.

Cartilha Missão Mulher 2025: inspiração, empreendedorismo e bem-estar feminino. Coordenadora de projeto: **Paula Lima** | Gerente comercial: **Ranilce Barbosa** | Design: **Natasha Lima** Texto: **Rafaela Leite** | Edição: **Lucas Casemiro** | Diagramação: **Ramon Cavalcante**.

Apoio



Patrocínio



Realização

