

OPOVO

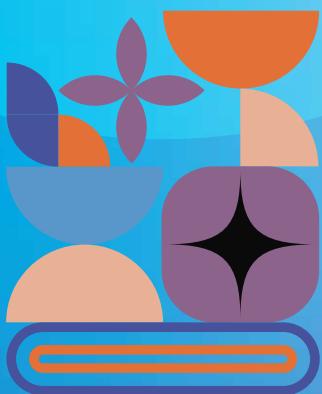


CARTILHA

# Missão Mulher

## 2025

**INSPIRAÇÃO, EMPREENDEDORISMO  
E BEM-ESTAR FEMININO**



**missão  
mulher**

O MELHOR DO EMPREENDEDORISMO E DA ARTE DE SER FELIZ



# Introdução

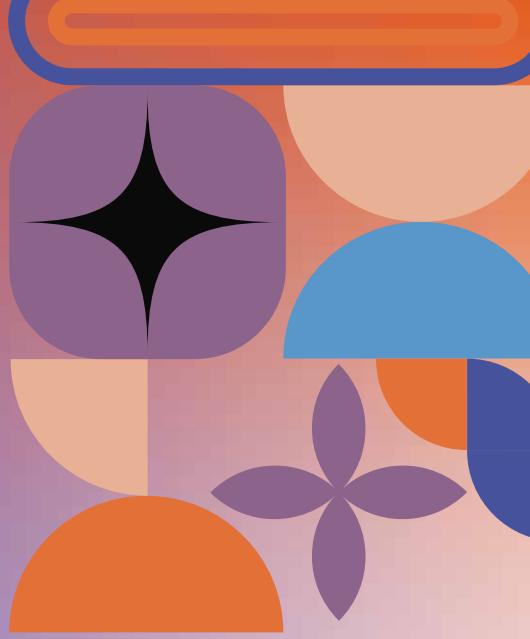
O **Missão Mulher** é uma iniciativa que celebra o empreendedorismo, o protagonismo e a força feminina. Realizado pelo **O POVO**, o evento é um espaço de trocas que transforma histórias em conhecimento e inspira mulheres a ampliarem sua presença em todos os espaços da sociedade.

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**

15

**Sucesso no trabalho  
e na família**

18

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

22

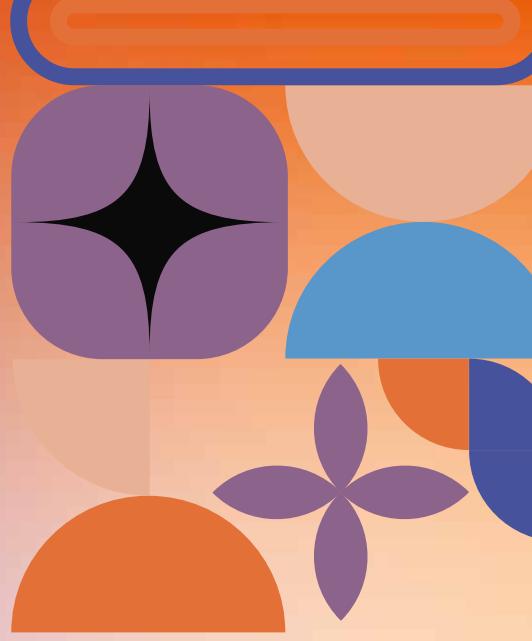
**Inteligência social,  
branding e protagonismo  
feminino**

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

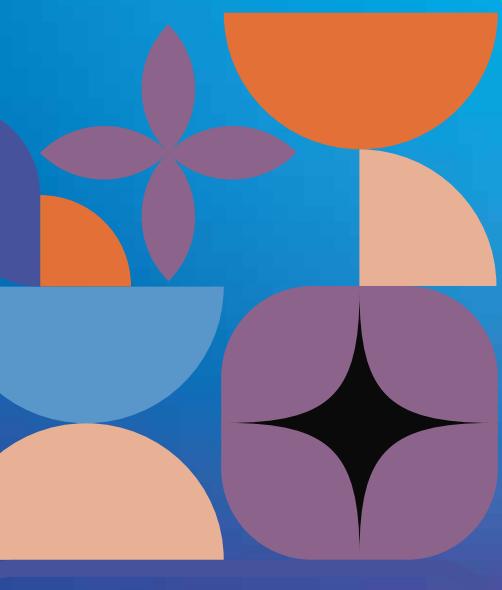
## Inspiração de sucesso

**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**





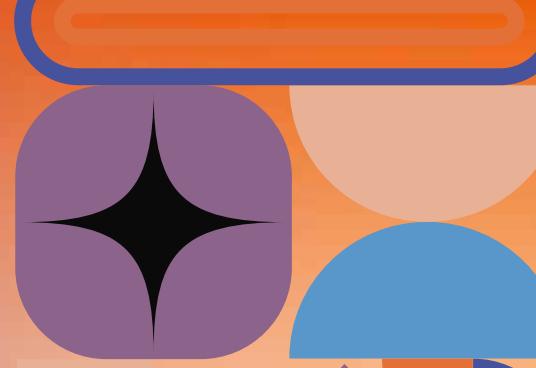
# Sexualidade, autoestima e qualidade de vida



**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.

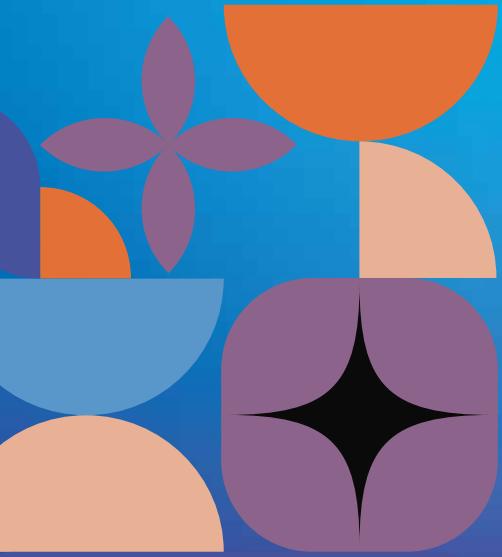
## Reconhecimento do ciclo da vida

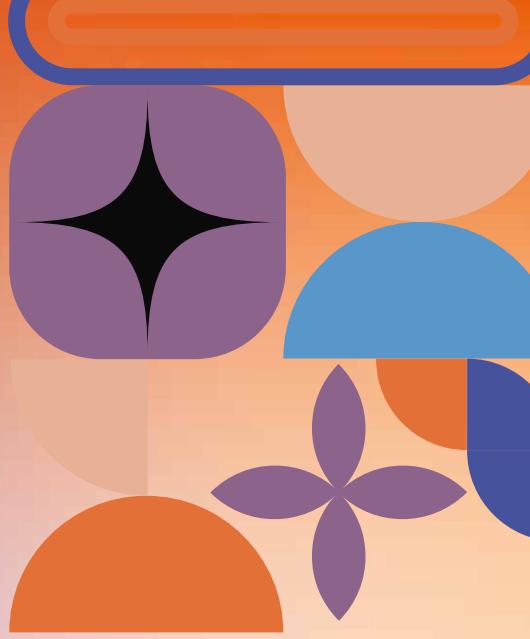
- Aceite que a sexualidade evolui ao longo da vida: da adolescência à maturidade, cada fase tem seus desafios e descobertas.

“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.*



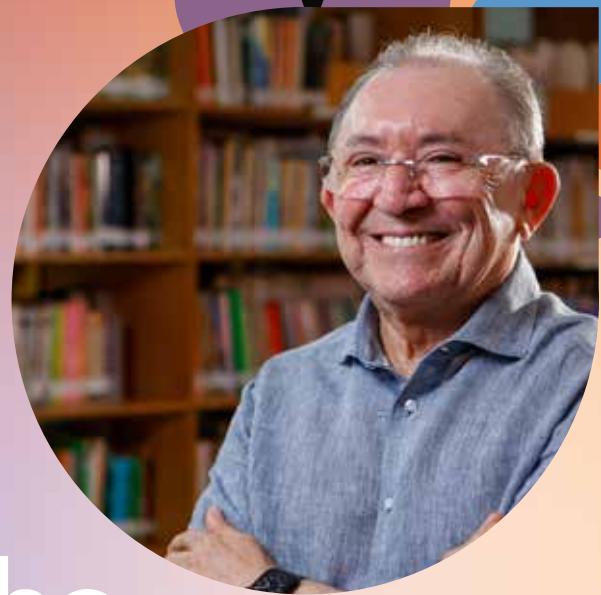
## **Curiosidade e reflexão**

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.

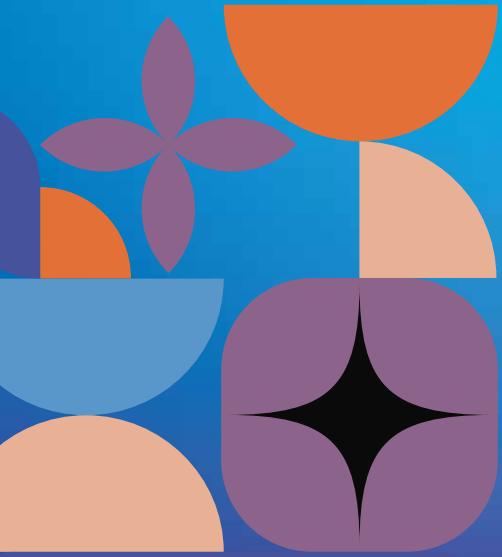
## Gestão do tempo e prioridades

- 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,  
achaques, 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

