



**CARAVANA +
QUALIFICA RIO**

**EMPREENDER? SIM!
CUIDAR DA SAÚDE? TAMBÉM!**

*Entenda como sua saúde pode
afetar sua jornada de
empreendimento!*



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO


UNIRIO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO
ESTADO DO RIO DE JANEIRO


ibra-tec
Instituto Brasileiro de Responsabilidade
Ambiental, Ciência, Tecnologia e Inovação

Empreender pode trazer diversos benefícios para a saúde das mulheres, como melhora da autoestima e esperança por um futuro melhor



No entanto, o processo de empreender pode ser difícil e bem cansativo, podendo também impactar a saúde física e mental da mulher.



*Para que haja equilíbrio e sua saúde
esteja em dia, trouxemos*

 **5** *dicas*

*de cuidados à saúde para
mulheres empreendedoras*

Busque manter seu corpo ativo.

1

O exercício por 20 a 40 minutos diariamente para melhora do desempenho no trabalho.



Cuide da alimentação e hidratação.

2

Refeições balanceadas e coloridas trazem benefícios para a saúde. .

3

Durma bem!



Dormir entre 6 e 9 horas diariamente, irá te ajudar a manter sua memória e atenção para as atividades do dia-a-dia.

4



Faça Pausas...

Fazer pequenas pausas durante o dia para realização de atividades de relaxamento promove a melhora da produtividade.

5

Busque o equilíbrio!

***Reserve um momento para cada
atividade de seu dia.***

***Ferramentas de gestão de tempo podem
ser preciosas!***



*Essa discussão não termina por aqui.
Teremos diversas postagens sobre esse tema para
que você tenha apoio no cuidado à sua saúde no
processo de empreendimento.*

E não se esqueça de que

**EMPREENDER COMEÇA
COM O SEU BEM-ESTAR**

**QUANDO VOCÊ ESTÁ BEM, SUA EMPRESA
TEM FORÇA PARA CRESCER!**



Todas as informações apresentadas foram consultadas nos seguintes documentos:

Instituto Rede Mulher Empreendedora. Pesquisa empreendedoras e seus negócios 2024. Disponível em: institutorme.org.br. Acesso em: 11 jul. 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental. Saúde de A a Z, Brasília, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/saude-mental>. Acesso em: 11 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentação saudável. Dicas em Saúde – Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, Brasília, maio 2010. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/?p=414>. Acesso em: 11 jul. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS/OMS). Alimentação saudável. Washington, jan. 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/tópicos/alimentação-saudável>. Acesso em: 11 jul. 2025.

LYUBYKH, Zhanna; GULSEREN, Duygu Biricik. How to take better breaks at work, according to research. Harvard Business Review, 31 maio 2023. Disponível em: <https://hbr.org/2023/05/how-to-take-better-breaks-at-work-according-to-research>. Acesso em: 11 jul. 2025.