

Horizontes de cuidado: quando o bem-estar fortalece a trajetória profissional

Escrito por: Horiens - 09/03/2026

No Dia Internacional da Mulher, integrantes da Horiens compartilham reflexões sobre como o autocuidado e o bem-estar impactam suas trajetórias e a performance profissional

O Dia Internacional da Mulher é um convite à reflexão sobre conquistas, desafios e transformações que marcam a trajetória feminina ao longo da vida. É também uma oportunidade de ampliar o olhar para um tema cada vez mais presente nas discussões sobre carreira: o bem-estar.

Ao longo das diferentes fases da vida, mulheres conciliam múltiplos papéis, enfrentam mudanças, assumem novas responsabilidades e atravessam contextos desafiadores. Nesse percurso, saúde física, equilíbrio emocional e autoconhecimento passam a influenciar diretamente a forma como lideram, tomam decisões, organizam o tempo e constroem sua trajetória profissional.

Cuidar de si não é um elemento paralelo à carreira, é parte da sua sustentação. Afinal, quando o bem-estar é negligenciado, os impactos aparecem na energia, no foco e na qualidade das entregas. Quando é priorizado, fortalece a resiliência, amplia a clareza e contribui para resultados mais consistentes.

Para marcar a data, publicamos mais uma edição da nossa série 'Horizontes de coisas boas', em que retratamos o perfil das pessoas que integram a Horiens. Nesta edição, convidamos algumas de nossas integrantes a refletirem sobre a seguinte pergunta:

Ao longo das diferentes fases da sua vida, o que mais impactou a sua saúde e o seu bem-estar e como isso influenciou ou influencia a sua vida profissional?



Moema Figueiredo

Secretária executiva

“Para começar, asseguro que vivo a melhor fase da minha vida!

Sou uma mulher de 57 anos, ativa, disposta, independente e produtiva. Tenho saúde, meu trabalho, uma vida social bem legal e treino todos os dias.



Sempre gostei de esportes, mas durante um período fiquei sem praticar atividade física. Até que, em 2022, virei a chave e passei a priorizar ainda mais minha saúde física e mental.

Essa decisão impacta minha vida em absolutamente tudo, inclusive no dia a dia de trabalho. Me dá disposição, força, coragem e muita vontade de vencer, inclusive quando bate o cansaço.

Estou sempre incentivando meus colegas a não deixarem o autocuidado para depois. A vida é agora e não espera.

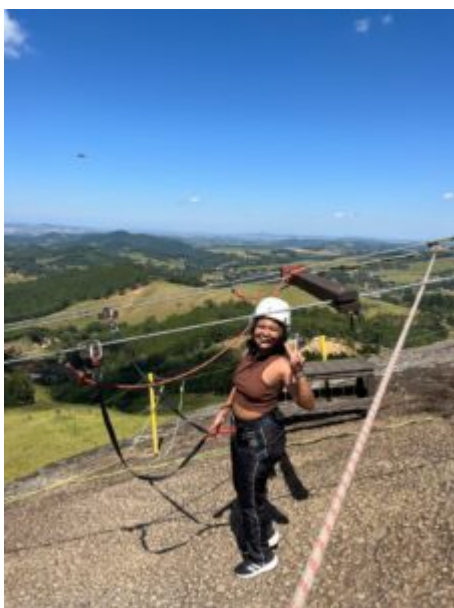
Meu lema é envelhecer com saúde. E, se Deus permitir que eu chegue aos 80 anos, que seja amarrando os cadarços do meu tênis para ir treinar.”



Isabella Gonçalves

Integrante da equipe de Seguro de Pessoas

“Acredito que, ao longo das diferentes fases da minha vida, fui construindo e compreendendo o valor do autocuidado para além da estética, mas como uma forma de envelhecer com mais qualidade e menos problemas de saúde.



Passsei a entender a importância de uma boa alimentação, da prática regular de exercícios físicos, de manter o cérebro em constante aprendizado e de buscar equilíbrio entre a vida profissional e

pessoal.

Nem sempre consigo manter esse equilíbrio de forma ideal, mas ter essa consciência me ajuda a pausar, recalcular a rota quando necessário e ajustar meus hábitos.

Isso impacta diretamente minha atuação profissional, pois me torna, todos os dias, uma pessoa mais saudável, equilibrada e consistente.”



Caroline Duarte

Integrante da equipe de Riscos e Seguros para Química e Petroquímica

“Ao longo das diferentes fases da minha vida, vivi experiências que impactaram profundamente minha saúde, meu bem-estar e a forma como encaro minha vida pessoal e profissional.

Um dos momentos mais marcantes foi sair da minha cidade natal para atuar numa obra super relevante no Norte do país, em um ambiente extremamente desafiador. Essa experiência fortaleceu minha resiliência e minha capacidade de adaptação.

A transição para o ambiente corporativo trouxe novos aprendizados e exigiu outra reorganização interna. Entendi que a gestão do tempo precisava ir além da produtividade: precisava preservar qualidade de vida, manter minha energia e sustentar uma presença mais plena em tudo o que eu fazia.]



A maternidade foi a transformação mais profunda que vivi, redefinindo minhas prioridades. Ser mãe trouxe um novo senso de propósito, ampliou meu olhar sobre cuidado, presença e limites, e mostrou a importância de equilibrar responsabilidades sem perder minha saúde emocional e bem-estar. Práticas como a dança e a terapia se tornaram fundamentais para manter meu equilíbrio.

Hoje, busco organizar meu tempo com mais foco e consciência, entendendo que, quando estou bem comigo mesma e com meu papel como mãe, consigo entregar muito mais valor, qualidade e propósito no meu trabalho.”



Beatriz Schiesari

Integrante da equipe de Riscos e Seguros para Química e Petroquímica

“Ao longo da minha trajetória, o que mais impactou minha saúde e meu bem-estar foi o estresse provocado pela pressão do trabalho: o volume intenso, a responsabilidade e, sobretudo, a minha própria autoexigência.



Com o tempo, percebi que a forma como eu reagia às pressões poderia ser transformada. Entendi que nem tudo precisava ter o peso que eu atribuía e que muitas situações eram maiores na minha percepção do que na realidade.

Ferramentas de autoconhecimento e práticas de autocuidado me ajudaram a proteger minha saúde física e emocional. O estresse não foi embora, e talvez nunca vá, mas deixou de ser meu maior inimigo.

Aprendi a usá-lo como motor de aprendizado e crescimento. Quando as situações parecem fora de controle, é ao silêncio interno que eu recorro. É ali que encontro direção, serenidade e a força necessária para seguir.”

Bem-estar e consciência: a base necessária uma carreira sustentável

As histórias compartilhadas mostram que desempenho consistente não nasce apenas de metas e resultados, mas de energia, clareza e equilíbrio. Seja por meio da atividade física, do ajuste constante de rotas, da resiliência diante das mudanças ou da transformação da relação com o estresse, o bem-estar se revela como um pilar essencial de vida e carreira.

Ao reconhecer a importância do cuidado em cada fase da vida, abre-se espaço para trajetórias mais conscientes, sustentáveis e alinhadas a propósito. Porque, no fim, performance não é apenas entregar mais, é conseguir entregar melhor, com qualidade, presença e longevidade.

Neste Dia Internacional da Mulher, reforçamos que cuidar de si é também fortalecer trajetórias e ampliar impactos positivos dentro e fora do ambiente profissional.