

Mídia Kit

IZABELLA CAMARGO

2026

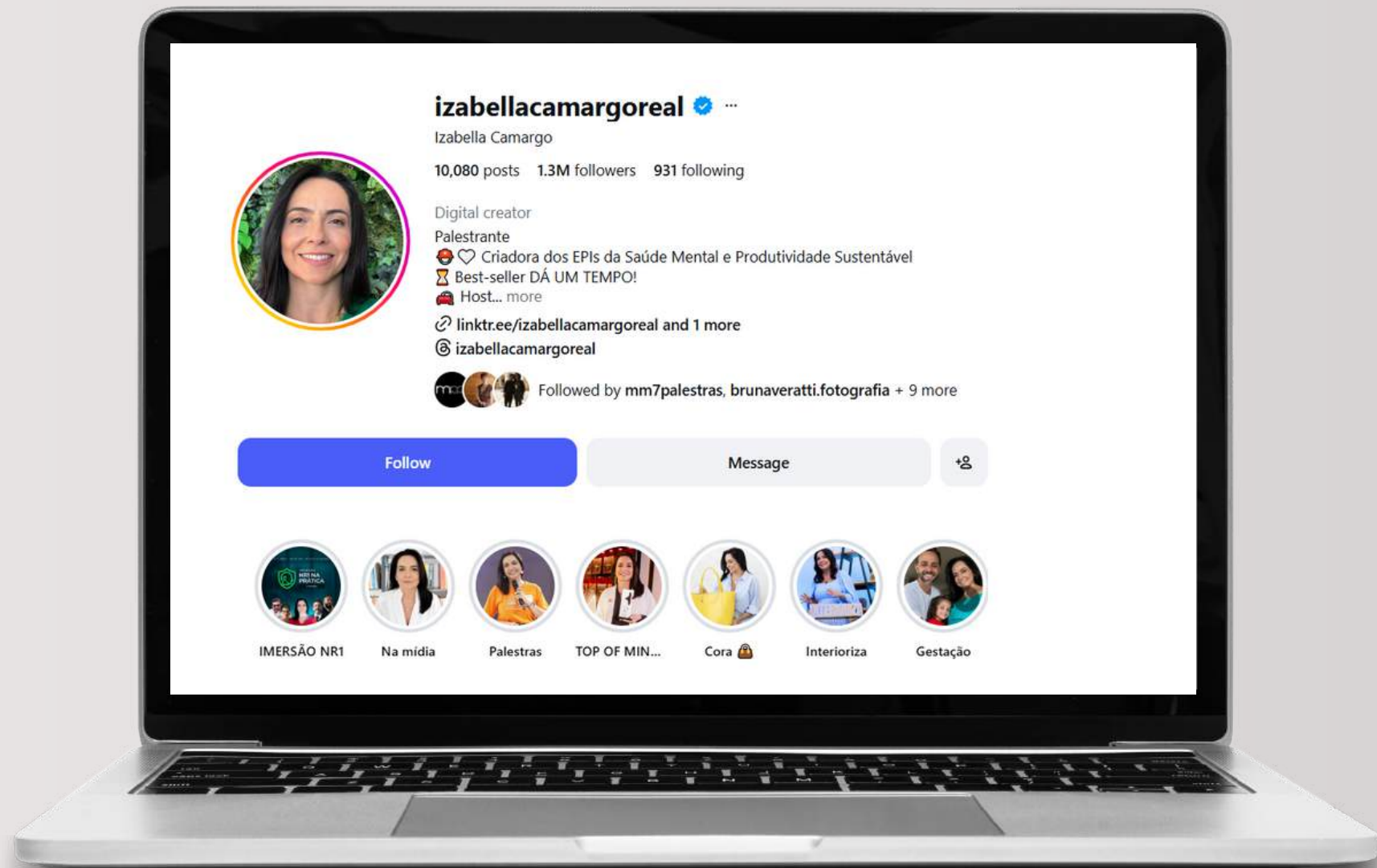




- Mais de **800 mil pessoas** já participaram das palestras e treinamentos da especialista em comunicação, que aborda todos os elementos para a educação em saúde mental de líderes e liderados no Brasil, Europa, África e EUA.
- Idealizadora do movimento pela **PRODUTIVIDADE SUSTENTÁVEL** e do Manifesto em prol da criação dos EPI's da saúde mental.
- Embaixadora do movimento gerar bem-estar da ABQV - Associação Brasileira de qualidade de vida.
- **Apresentadora** do programa de entrevistas **Interioriza**, com assuntos que já passaram do tempo de interiorizarmos;
- **Autora do best-seller DÁ UM TEMPO**, Como encontrar limite em um mundo sem limites, Globo Livros e do livro caixinha Enfrente o Estresse, Matrix Editora;
- **LinkedIn top Voice** e eleita como a maior influenciadora de RH pelo **Prêmio IBest** em 2023 e 2024.
- Reconhecida como uma das **5 palestrantes mais influentes do Brasil pelo Top of Mind 2024**.
- 5x TEDx Speaker
- É **facilitadora em treinamentos de segurança psicológica e gerenciamento do estresse**.
- Trabalhou como repórter e apresentadora das TVs Globo, Band e SBT.

Números

+2M nas redes sociais



@izabellacamargoreal

passe o mouse sobre a logo e vá direto para cada página.



1.3mi de seguidores - @izabellacamargoreal

+20M de visualizações na última semana Jul/2025

Seguidores: 56,2% Não seguidores: 43,8%



28k de seguidores - @interior_iza



9.6k seguidores na comunidade do instagram



102.7k seguidores



72.2k seguidores

200k visualizações em média por Live



29.9k seguidores



200.5k seguidores



111k seguidores



274.5k seguidores



11.6k seguidores



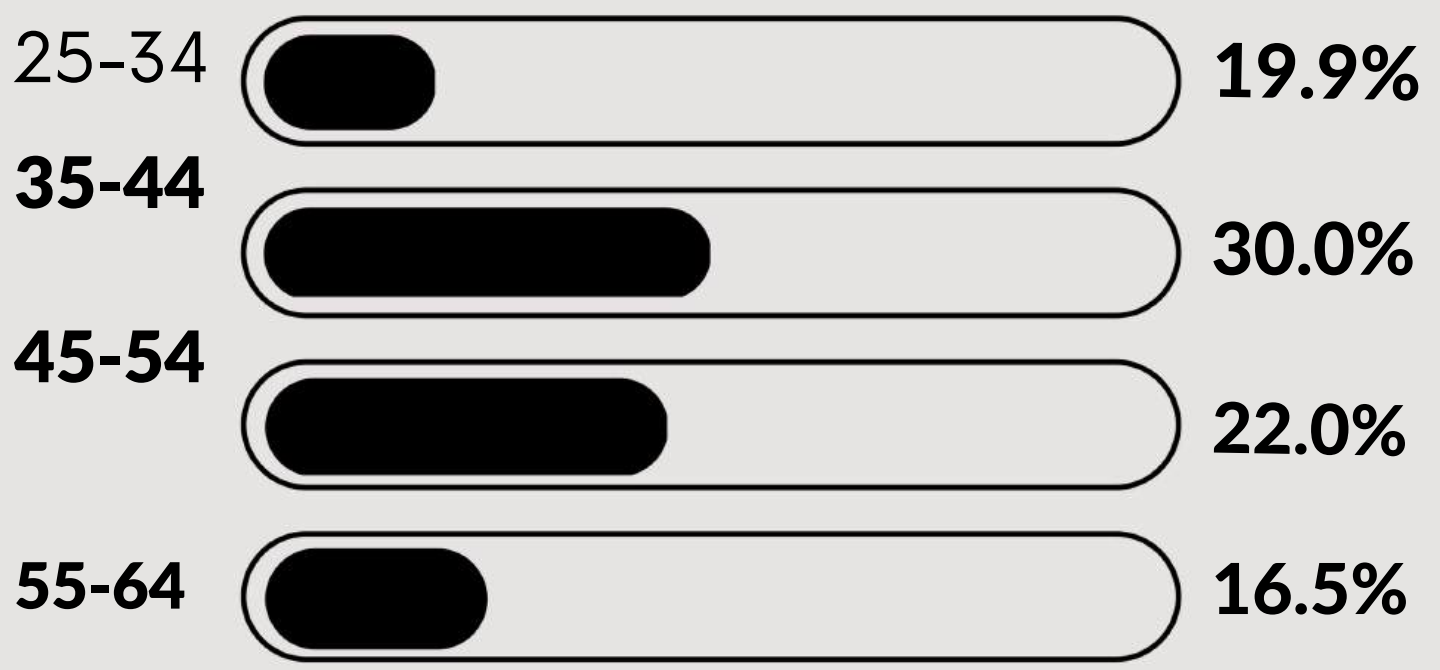
280k seguidores



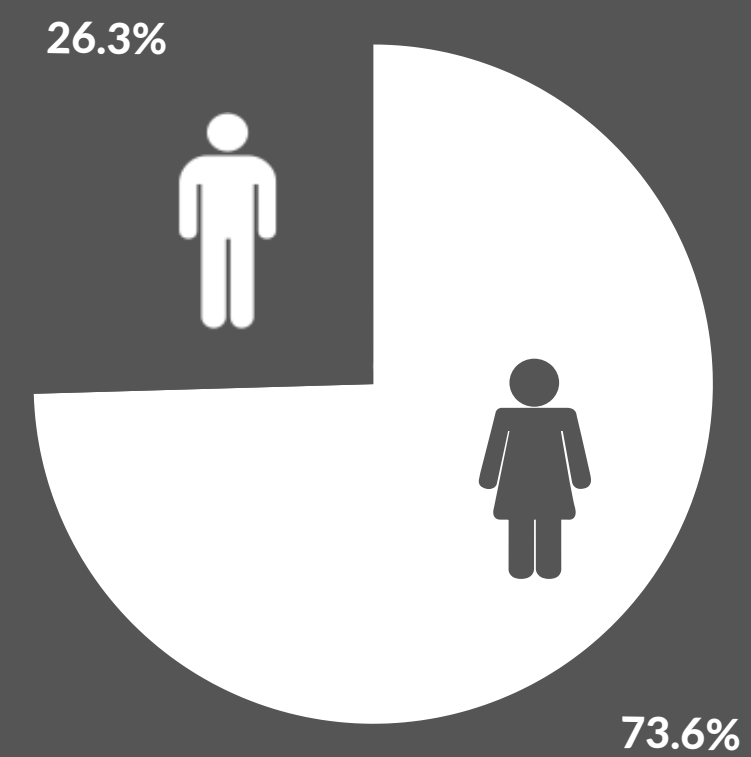
14.7k seguidores



Faixa Etária

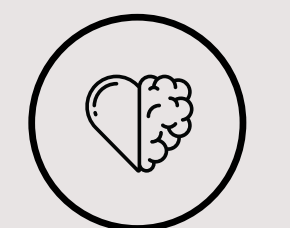


Público

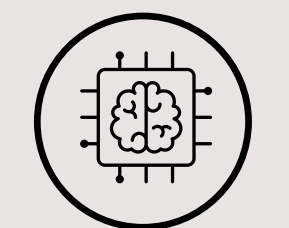


[@izabellacamargoreal](https://www.instagram.com/izabellacamargoreal)

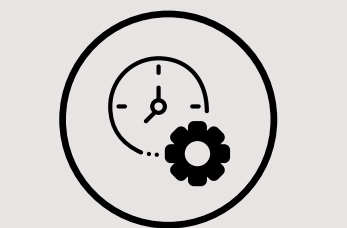
Segmentos



Saúde mental



Inteligência emocional



Gestão do tempo



Produtividade sustentável



Gerenciamento de stress



Mulher

Na imprensa

Clique nos títulos para abrir.



“Saúde Mental nao é privilégio, é direito”



"Saúde mental é um direito, não é privilégio de ninguém"



"Produtividade sustentável, um andídoto á Burnout"



“Fiquei um ano sem dirigir”



“O problema do burnout não é o trabalho, é o assédio no trabalho”



Opinião de quem já contratou:

Mais de **800 mil pessoas já participaram** das palestras da jornalista, que oferece vários conteúdos adquiridos durante muitos anos de pesquisa sobre gestão do tempo, saúde mental e evoluções tecnológicas.

“

A palestra da Izabella foi excepcional, muito boa e divertida.

Realizamos pesquisa de satisfação com os participantes e todas elogiaram, disseram que foi a melhor palestra, um show à parte, e que a Izabella que tem o dom de transmitir o conhecimento. Além disso, ela sabe conduzir de forma leve trazendo exemplos vivos, fazendo com que todos se envolvam no tema.

Sabrina Lahuerta

SindusFarma

“

O bate-papo com a Izabella foi revigorante.

A Iza consegue falar de um tema tão sensível, em um momento delicado, com leveza, empatia e humanidade. Suas palavras transmitiram otimismo e confiança para evoluirmos com as questões de saúde mental dentro da companhia.

Gabriel Barreto,

XP Inc.



NPS = 88

Fonte: + de 600 avaliações
em palestra para a XP.

“

O conteúdo foi de altíssimo nível

Izabella brilhou na condução e contribuições, mais uma vez! Gostaria de agradecer também a importância das entregas que foram feitas. Isso mostra a parceria e o comprometimento para que a ação seja da melhor forma possível.

Luis Correa

Mapa HDS

Palestras:

1. Cadê os EPIs da Saúde Mental?

Já se preparou para as atualizações dos riscos psicossociais da NR-1 em 2025?

A partir de maio a sua empresa vai precisar se adequar à maior alteração dos últimos 40 anos da NR-1, que passa a incluir os **riscos psicossociais no ambiente de trabalho** para evitar doenças e acidentes ocupacionais relacionados à saúde mental e consequentemente a perda de produtividade.

Izabella lidera o **1º manifesto mundial em prol da criação dos EPIs de saúde mental** e tem divulgado, dentro de empresas do setor público e privado, uma mensagem coerente sobre **responsabilidade (CNPJ) e autorresponsabilidade (CPFs)** para a preservação e manutenção da saúde mental, assim como os EPIs - equipamentos de proteção individual - para riscos físicos já são obrigatórios durante o exercício de uma determinada atividade desde 1977.

O **letramento** do assunto é fundamental e depende de repetição para a conscientização. Em sua palestra, Izabella aborda os **EPIs da saúde mental** que precisam ser reconhecidos (como a prática da segurança psicológica, por exemplo) e também reforça e estimula a **autorresponsabilidade** de cada funcionário para que comportamentos tóxicos sejam eliminados e também contribuam para um ambiente com menos ou sem riscos psicossociais.



Palestras:

2. Maternidade V2: Como dizer não, mesmo quando há amor envolvido?

“A mãe do século 21 precisa se incluir na própria agenda pra dar conta dela. Saber dizer ‘não’ para àqueles que amamos é essencial pra garantirmos tempo de qualidade individual e consequentemente a harmonia da família.”

Em 2025, qual é o papel de uma mãe?

Gerir, parir, amamentar, alimentar, educar, ser o pilar emocional de uma casa (por mais que alguém discorde, na maior parte dos casos é a mãe que sustenta os humores de todos) – como era no passado – ou tudo isso “mais” ter uma profissão que a desenvolva profissionalmente e prover financeiramente (integral ou parcialmente) uma casa?

Se as responsabilidades maternas mudaram, a mãe também precisa mudar. Senão há um descompasso entre necessidades e responsabilidades e não há saúde que resista ao desequilíbrio entre objetivos pessoais e profissionais – mesmo quando há amor envolvido!

- Na V1 está a maternidade idealizada a partir de exemplos que nos trouxeram até aqui ou ideias modeladas de capas de revistas ou feeds editados.
- Na V2 está a **maternidade real, atualizada aos nossos tempos, para nos guiar a partir daqui.**

Nesse conteúdo, a palestrante Izabella Camargo, grávida aos 44 anos, referência nacional em produtividade sustentável **ensina mulheres a redefinirem seus contratos de tempo, estabelecerem limites e a dizer não para a preservação da saúde.**

NEW!



Palestras:

2. Produtividade Sustentável

Queremos um mundo sustentável, mas estamos trabalhando de forma saudável? É possível equilibrar objetivos pessoais e profissionais com informações e decisões coerentes, garantindo a sustentabilidade dos negócios.

Conteúdo: segurança psicológica e atualização de identidade.

3. Saúde Mental e Inteligência Emocional

Precisamos descomplicar a saúde mental para promover a autorresponsabilidade, o autocuidado e assim contribuir para a inteligência emocional das equipes.

Conteúdo: identificação de comportamentos tóxicos e prevenção de problemas de saúde invisíveis (depressão, ansiedade e burnout).

4. Gerenciamento do Estresse

Não podemos controlar as situações que podem provocar estresse ao longo do dia, mas podemos administrar como vamos reagir diante delas.

O gerenciamento do estresse é o único caminho para lidar com os imprevistos diários e assim manter uma vida produtiva e sem doenças.

Conteúdo: letramento do estresse e técnicas de improviso.

5. Gestão do Tempo

O tempo está passando mais rápido ou estamos passando mais rápido por ele?

Fazer as pazes com o tempo é essencial para gerenciar o estresse e prevenir os adoecimentos. Este tema é a base do best-seller DÁ UM TEMPO! Como encontrar limite em um mundo sem limites, Globo Livros.

Conteúdo: contratos de tempo e treinamento do não.

Palestras:

6. Compreendendo e Prevenindo a Síndrome de Burnout

A síndrome de burnout atinge mais de 30 milhões de brasileiros e entrou para a lista de doenças relacionadas ao trabalho pelo Ministério da Saúde em 29/11/23.

Afeta o indivíduo, o ambiente e a reputação das empresas. Este conteúdo é essencial para lideranças e/ou liderados compreenderem direitos e deveres e como podem atuar na prevenção, tratamento ou reabilitação.

Conteúdo: sinais e sintomas para a prevenção da síndrome de burnout

7. Adaptabilidade

A inovação é premissa básica para a sustentabilidade dos negócios. Quanto mais inovação, mais mudanças. Como manter o foco e a produtividade sem perder a cabeça e a saúde com tantas adversidades, mudanças e necessidades de adaptação?

Conteúdo: Segurança Psicológica e turismo interno/autoconhecimento para a autoconfiança

8. Atualização de Identidade

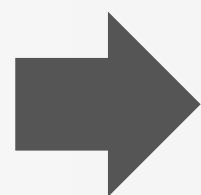
Tomamos 35 mil decisões por dia, e só vamos fazer boas escolhas quando atualizarmos a própria identidade. O turismo interno/autoconhecimento é a única saída coerente para uma vida produtiva e com sentido.

Conteúdo: teoria e prática para a atualização de identidade.

9. Mulheres, como se proteger do estresse?

As mulheres são mais propensas ao desenvolvimento do estresse crônico e outras patologias relacionadas à saúde mental. A atualização de identidade é fundamental para o equilíbrio de muitas funções sem perder a cabeça, a autoestima e a produtividade.

Conteúdo: atualização de identidade e inteligência emocional.



Todas as palestras podem ser apresentadas de forma personalizada para líderes e/ou liderados com os ajustes necessários de acordo com a demanda da empresa.

Letramento Liderança / Rodas de Conversa

5 encontros presenciais ou on-line para a capacitação de temas essenciais e atuais para as lideranças.



1. Produtividade Sustentável para alcançar os objetivos sem prejuízos pelo caminho.

2. Alfabetização das emoções para a preservação do tempo e energia.

3. Comunicação não violenta para a dinâmica de feedbacks.

4. Gerenciamento do Estresse para a sustentabilidade dos negócios.

5. Segurança psicológica e o letramento do assédio.

Os temas podem ser ajustados de acordo com as necessidades da empresa e das equipes.

Clique na imagem para saber mais sobre a Palestra da Izabella Camargo com Thiago Godoy “Saúde Mental & Saúde Financeira”

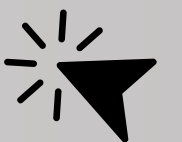


Saúde Mental & Saúde Financeira

um relacionamento para a vida inteira

Thiago Godoy e Izabella Camargo

PROMOVENDO O BEM-ESTAR REAL NO AMBIENTE CORPORATIVO.



Quer anunciar no Interioriza? Clique aqui



Apresentadora, Mediadora e Mestre de Cerimônias

A experiência de mais de 20 anos à frente de programas ao vivo na TV permite que Izabella **apresente e medie eventos presenciais ou digitais com dinamismo, muito jogo de cintura e preparo para lidar com imprevistos.**

Como mestre de cerimônias, atua há mais de **25 anos** em eventos nacionais e internacionais.



“

“ Mais do que apresentar e conduzir oito sessões científicas, Izabella deu personalidade ao projeto e nos ajudou a devolver energia para muitos pacientes.

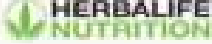
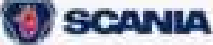
Seu profissionalismo corroborou com nossa missão de trazer um novo olhar para Artur Rodrigues Anemia.”
Pfizer



Dia a dia [REDACTED] de Izabella Camargo

Izabella Camargo inspira milhares de pessoas ao compartilhar conteúdos autênticos e relevantes sobre **autocuidado, gestão do tempo, família, maternidade após os 40 anos e a busca por equilíbrio em todas as áreas da vida.** Com um público fiel e engajado nas redes sociais, ela promove reflexões sobre **saúde mental e bem-estar, mostrando que a vida é única e que é possível vivê-la de forma harmoniosa e integrada.** Ideal para campanhas e ações que **valorizam propósito, conexão e qualidade de vida..**

Cientes



mm7

Fale com nosso time:

☎ (11) 98281-4747

Palestras:

✉ maira@mm7palestras.com.br

Eventos, campanhas e ações para redes sociais:

✉ maira@mm7producoes.com.br