

MÍDIA KIT

Izabella Camargo

2024



- Jornalista;
- Palestrante;
- Apresentadora;
- Escritora;
- Idealizadora do movimento pela Produtividade Sustentável;
- Pesquisadora da síndrome de burnout;
- Curadora de conteúdos relacionados à saúde integral e cultura do trabalho.





Mais de **300 mil** pessoas já assistiram as **palestras** da jornalista, que é uma das referências na promoção do autocuidado, saúde mental e bem-estar no trabalho.

Apresenta o **Interioriza**, podcast número 17 de 2023, do Spotify. Programa de entrevistas sobre assuntos que já passaram do tempo de interiorizarmos.

Maior influenciadora de RH do Brasil pelo prêmio IBest.

LinkedIn Top Voice - Categoria: Equilíbrio Vida e Trabalho.

Idealizadora do movimento pela **PRODUTIVIDADE SUSTENTÁVEL**, para que CNPJ e CPFs falem a mesma língua e haja a redução de presenteísmo e absenteísmo.

Embaixadora do movimento gerar bem-estar da **ABQV - Associação Brasileira de qualidade de vida**.

3x **TEDx Speaker**.

Facilitadora em **SEGURANÇA PSICOLÓGICA DE TIMES** com certificação internacional pelo IISP/Team.As.One e em **GERENCIAMENTO DO ESTRESSE** pela Isma-BR e UCI, Center for Occupational and Environmental Health, no 16º e 17º Curso de Gerenciamento do Stress.

Autora Best-Seller - "**DÁ UM TEMPO!** Como encontrar limite em um mundo sem limites".

Trabalhou como apresentadora e repórter da TV Globo, Band e SBT.

Números



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

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



1.4m nas redes sociais



988k de seguidores

+18M de contas alcançadas



41k seguidores



48k seguidores

200k visualizações em média por Live



31.5k seguidores



93k seguidores



192K seguidores



5k seguidores

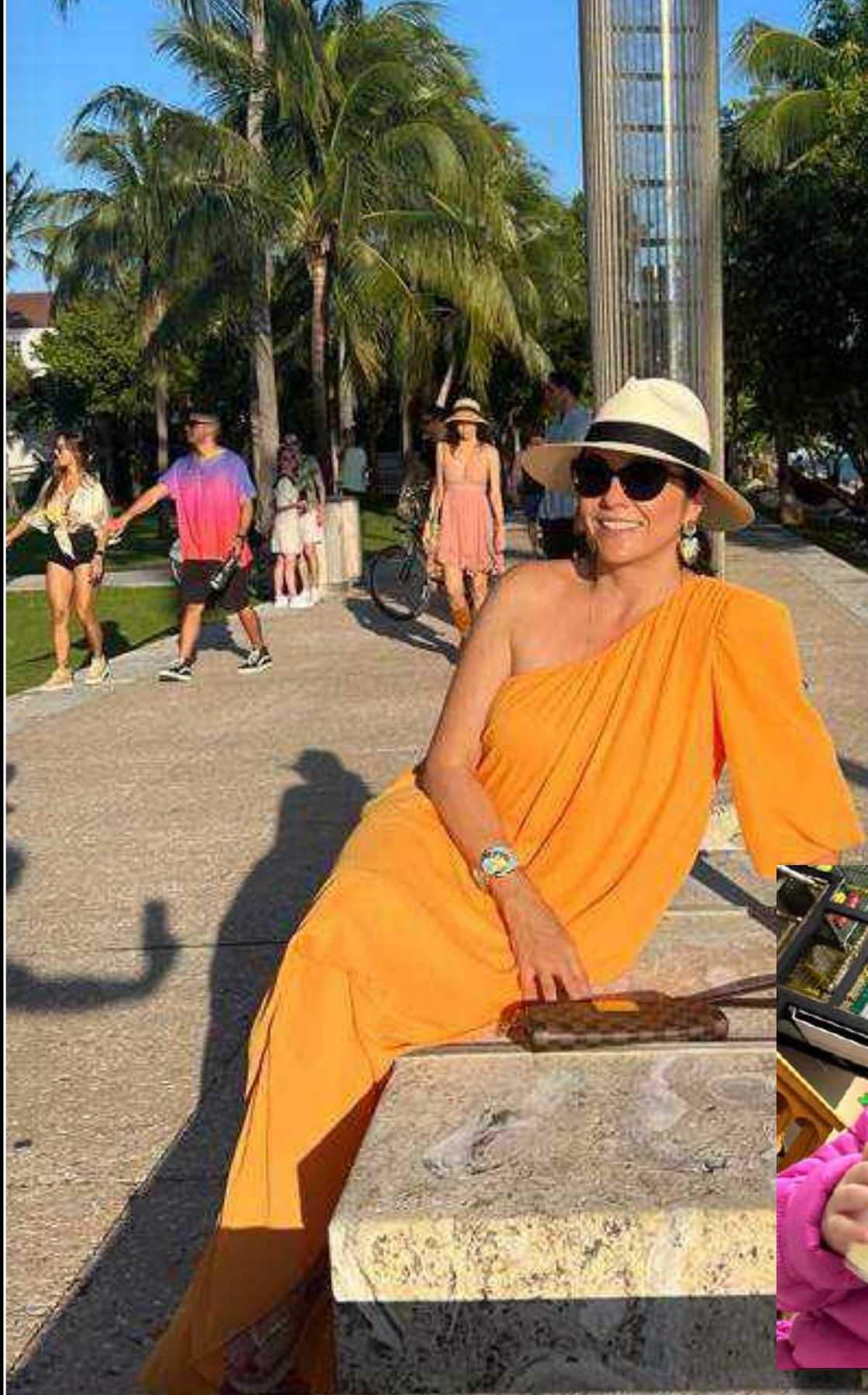


126k seguidores



49k seguidores

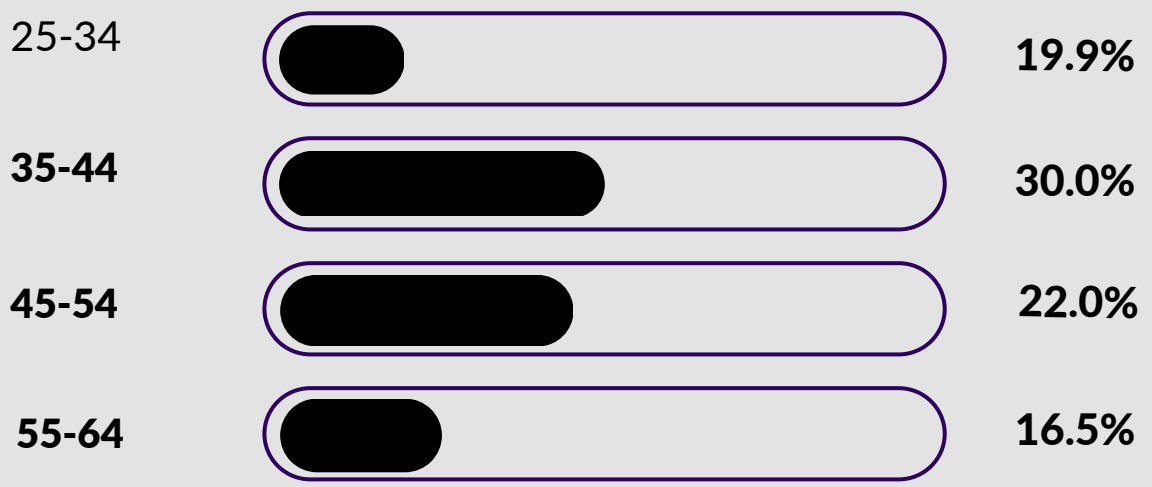




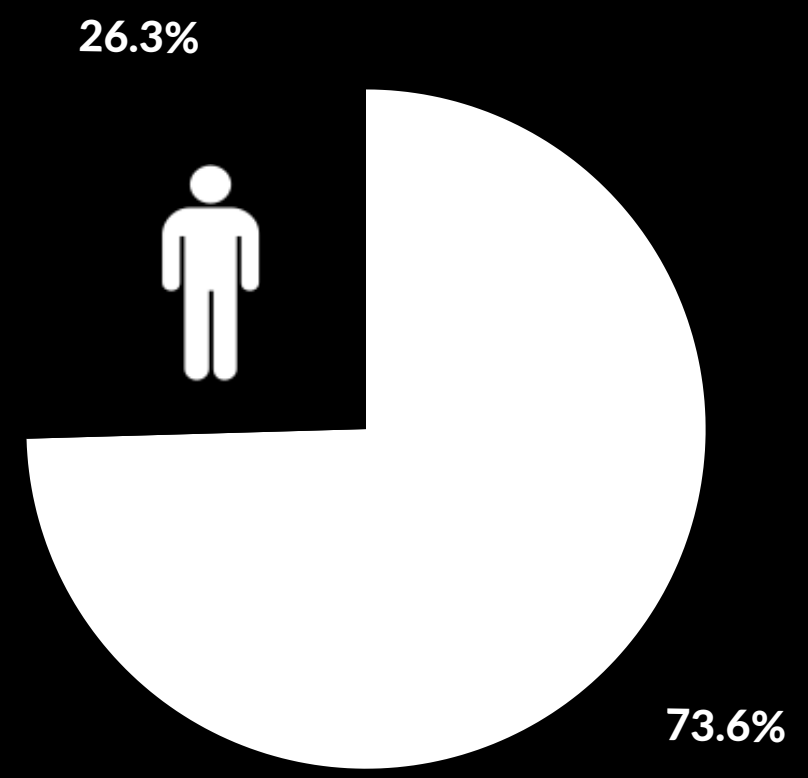
Dia a dia ██████████ de Izabella Camargo

Com público fiel e engajado nas redes sociais, Izabella compartilha dicas sobre **autocuidado, gestão do tempo, maternidade aos 40, família,** entre outras informações que promovem **saúde mental e equilíbrio dinâmico entre trabalho e vida pessoal.**

Faixa Etária



Público



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

Segmentos

- Saúde mental
- Inteligência emocional
- Gestão do tempo
- Produtividade sustentável
- Mulher
- Gerenciamento de stress

3x TEDx SPEAKER



TEDx São Paulo
x = independently organized TED event

30 de abril de 2021 | 9h às 11h
@tedxsaopaulo

Clique pra assistir

"Produtividade Sustentável"



TEDx São Paulo
x = independently organized TED event

12.12.2020 das 18h às 20h
@tedxsaopaulo

TEDx skoll
Conversations

Clique pra assistir

"O perigo de amar demais o seu trabalho"



TEDx UFPR
x = independently organized TED event

Izabella Camargo

Clique pra assistir

"Como você vai desacelerar quando o mundo quer que você acelere?"

Apresentadora, Mediadora e Mestre de Cerimônias

A experiência de mais de 15 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 22 anos em eventos nacionais e internacionais.



“

“ Mais do que apresentar e conduzir oito sessões científicas em 2021, 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 Anemia.”

Artur Rodrigues
Pfizer

Embaixadora do autocuidado.

“

Tivemos uma excelente experiência com a Izabella Camargo, na Campanha do Autocuidado de 2021, da qual ela foi embaixadora, produzindo diariamente conteúdos de qualidade sobre os sete pilares do Autocuidado.

Estamos extremamente satisfeitos com os resultados consistentes entregues por ela, dentre eles a excelente Live do dia 24/07.

Marli Martins Sileci,
vice-presidente executiva da ABIMIP



Criadora do Movimento Produtividade Sustentável

**Como você vai alcançar seus objetivos sem
perdas pelo caminho?**

Depois de viver um apagão ao vivo na TV Globo, a jornalista recebeu o diagnóstico da síndrome de burnout. Imediatamente se tornou referência para a prevenção do fenômeno ocupacional e criou o movimento Produtividade Sustentável para o equilíbrio dinâmico entre o que o trabalho exige e o corpo precisa!

A partir de palestras, consultoria, curso, artigos e conteúdos em redes sociais, Izabella Camargo provoca reflexões e ações para que cada um desenvolva seus próprios recursos para alcançar o equilíbrio dinâmico e assim viver com saúde e sem problemas nos relacionamentos.



Palestras e Workshops

Mais de 150 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.

“

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.

Palestras:

1. Produtividade Sustentável

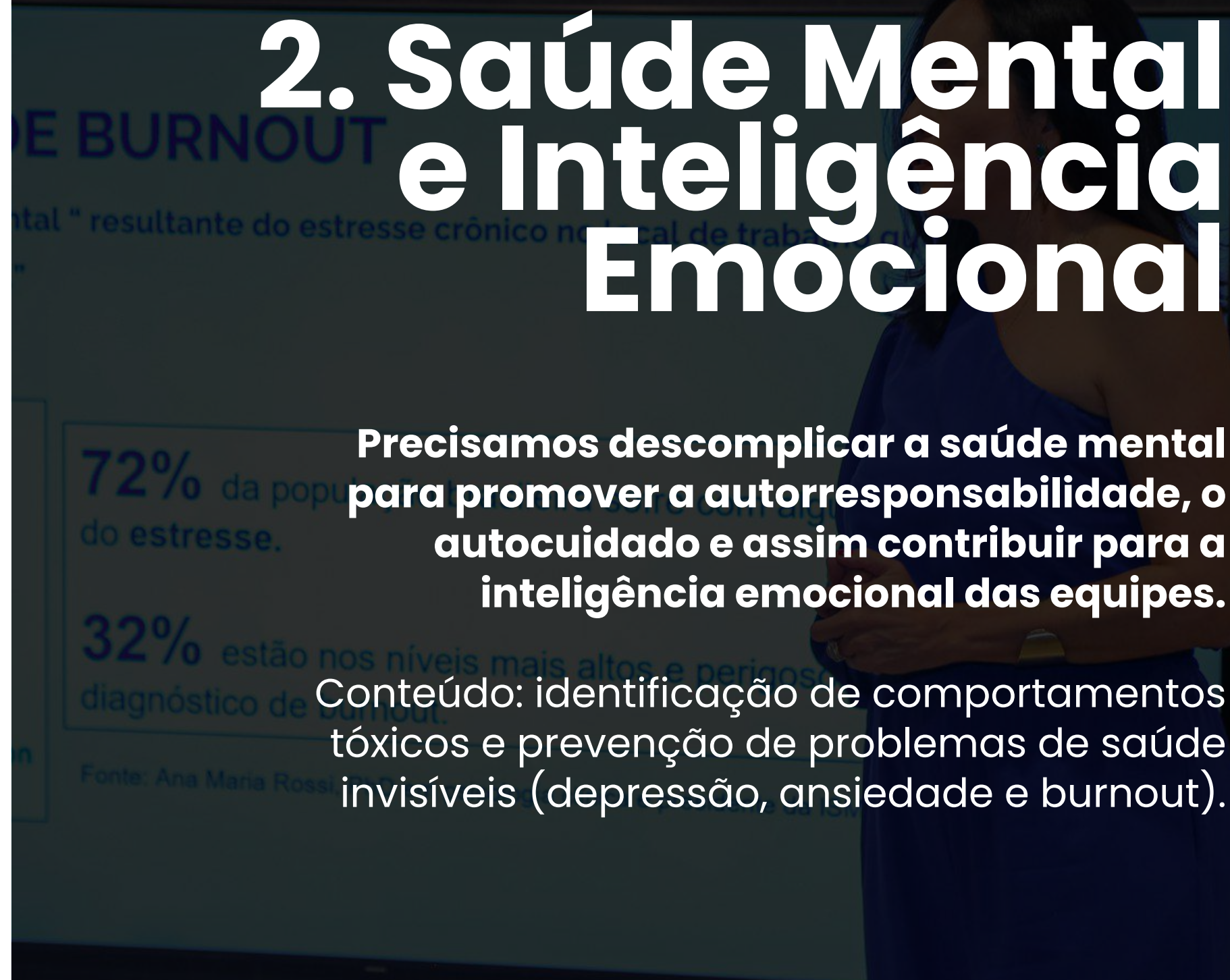
Queremos um mundo sustentável, mas estamos trabalhando de forma saudável? É possível equilibrar objetivos pessoais e profissionais com informações e decisões coerentes, garantindo a sustentabilidade dos negócios.

Conteúdo: segurança psicológica e atualização de identidade.

2. 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).



Palestras:

3. 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.

4. Gestão do Tempo/ Educação Temporal

O tempo está passando mais rápido ou estamos passando mais rápido pelo tempo? Fazer as pazes com o tempo é essencial para evitar o estresse, a ansiedade e outros adoecimentos. Este tema é a base do best-seller **DÁ UM TEMPO! Como encontrar limite em um mundo sem limites, lançado pela **Globo Livros**.**

Conteúdo: contratos de tempo e treinamento do não.

72% da população
do estresse.

32% estão nos níveis mais altos e perigosos
diagnóstico de burnout.

Fonte: Ana Maria Rosa, PhD

Palestras:

5. 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.

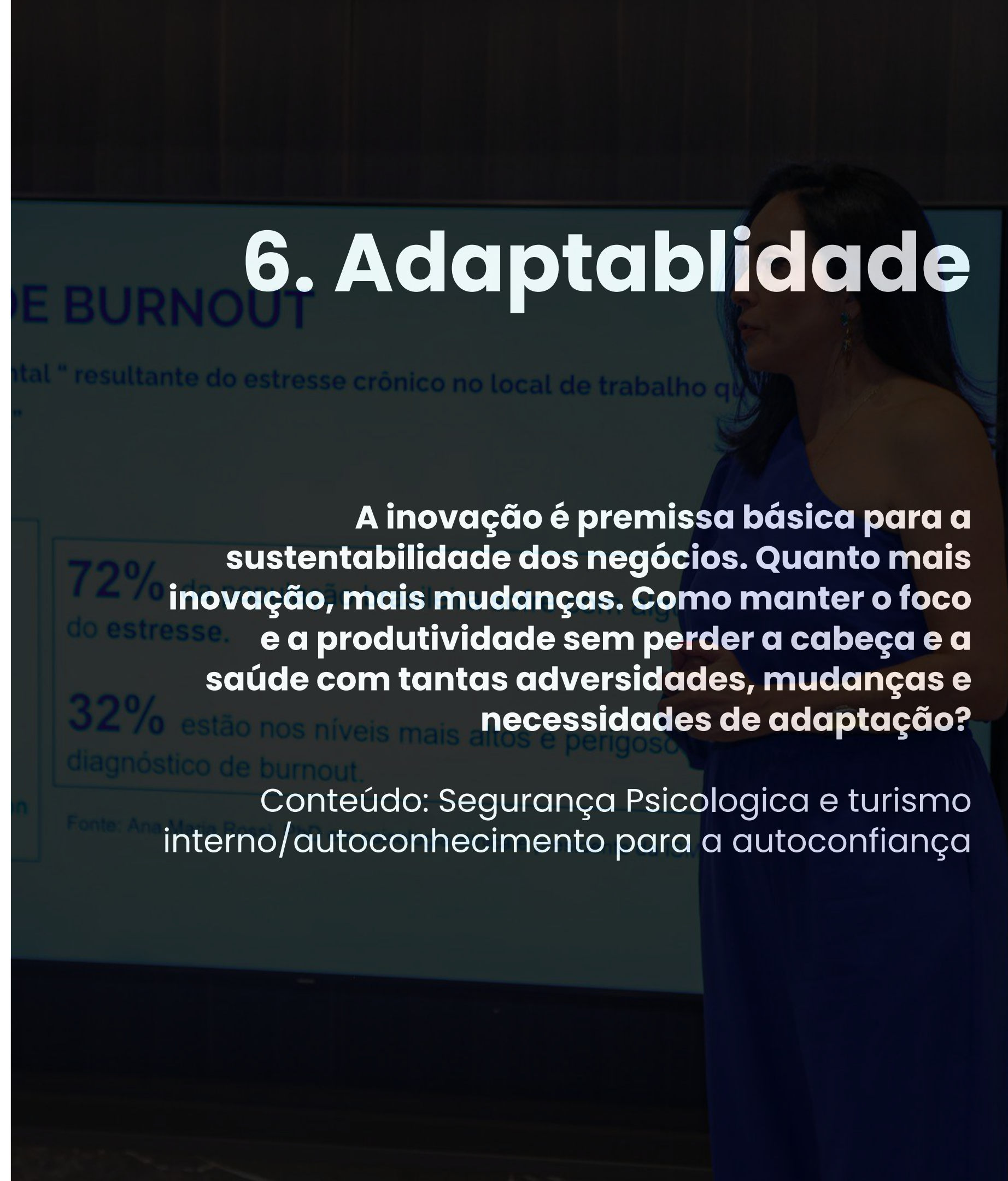
Afeta o indivíduo, o ambiente e a reputação das empresas. Este conteúdo é essencial para lideranças e/ou liderados compreenderem direitos e deveres e como podem atuar na prevenção, tratamento ou reabilitação.

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

6. 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



Palestras:

7. 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.

8. 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.



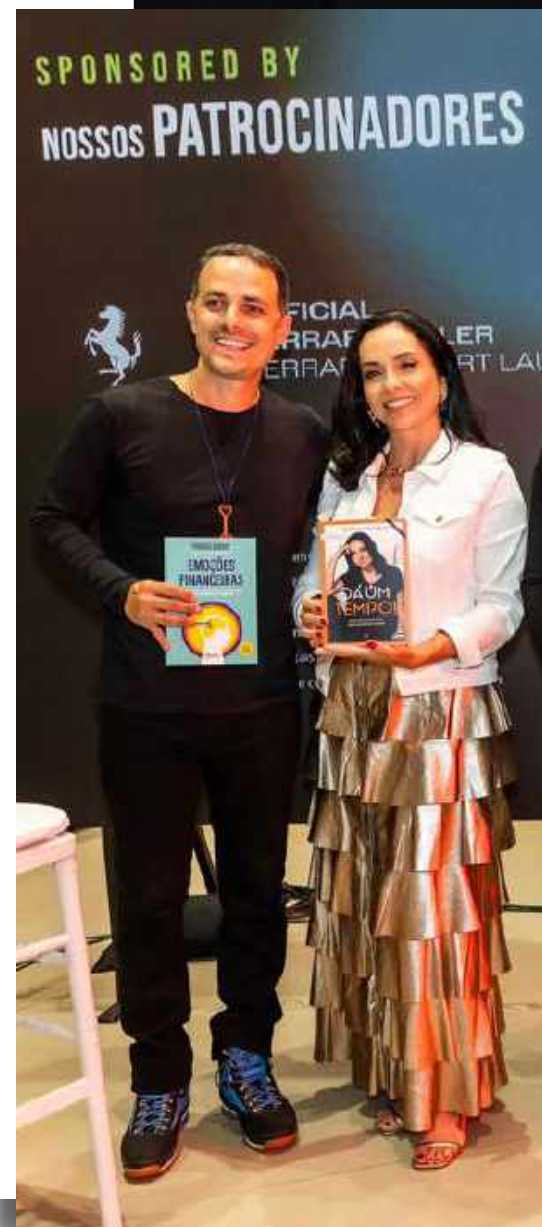
1. Produtividade Sustentável para alcançar os objetivos sem prejuízos pelo caminho.
2. Alfabetização das emoções para a preservação do tempo e energia.
3. Comunicação não violenta para a dinâmica de feedbacks.
4. Gerenciamento do Estresse para a sustentabilidade dos negócios.
5. Segurança psicológica e o letramento do assédio.

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

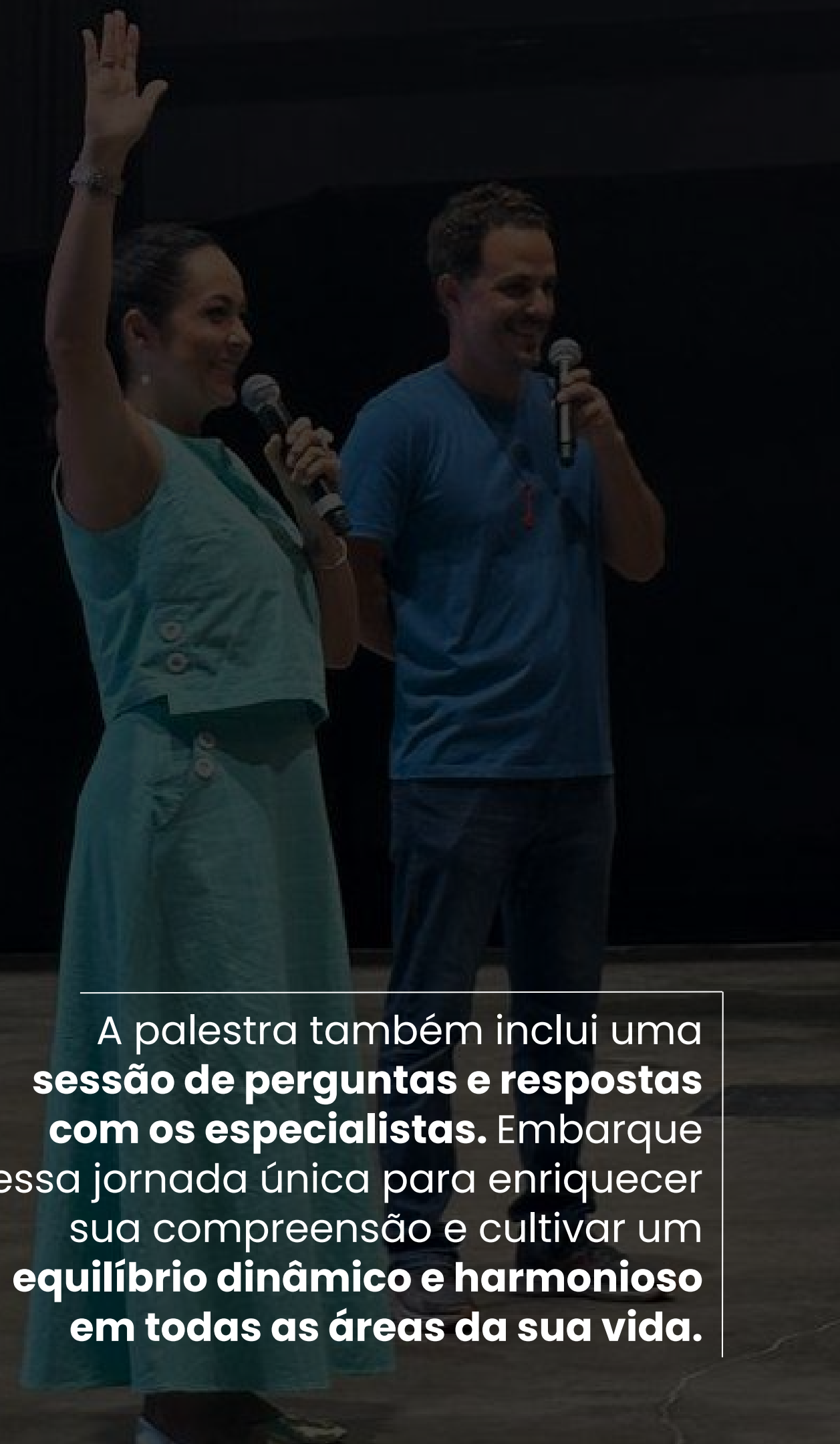
Palestra com Thiago Godoy

“Desvendando a Teia de Relações”

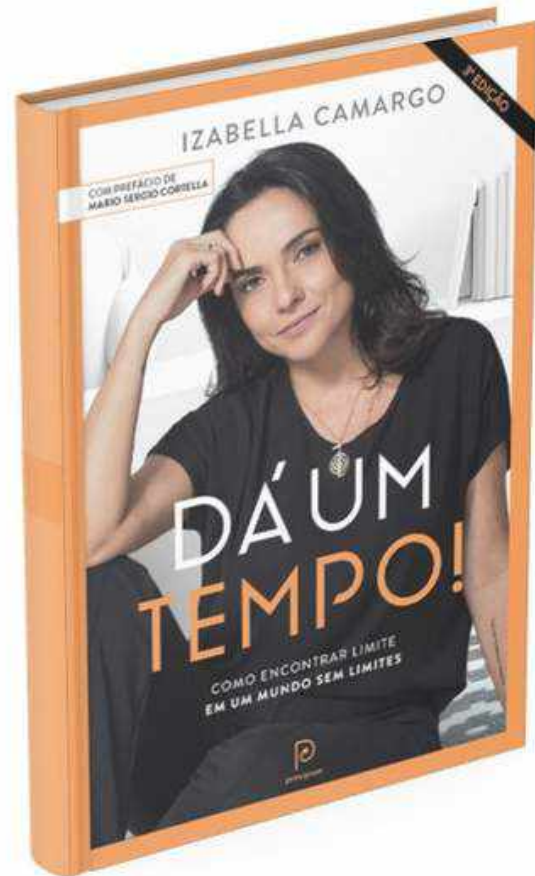
A palestra explora a interconexão entre saúde mental, saúde financeira e relacionamentos. Izabella, especialista em comunicação e criadora do movimento pela **Produtividade Sustentável**, e Thiago, autor renomado na área financeira, compartilham insights sobre o impacto da saúde mental nas finanças e relacionamentos, estratégias para equilíbrio emocional e prosperidade financeira, construção de relacionamentos autênticos, adaptações para tempos de mudança, planejamento financeiro para bem-estar mental, e caminhos para uma vida coerente.



A palestra também inclui uma **sessão de perguntas e respostas com os especialistas**. Embarque nessa jornada única para enriquecer sua compreensão e cultivar um **equilíbrio dinâmico e harmonioso em todas as áreas da sua vida**.



Produtos para palestras e eventos



Dá um tempo

Livro (best-seller) e audiolivro

Dá um Tempo! Como encontrar limite em um mundo sem limites, Globo Livros

SAIBA MAIS



Camisetas



Dedicatórias pós palestra



Enfrente o estresse

Livro- caixinha

Livro-caixinha Enfrente o Estresse- Matrix Editora.

SAIBA MAIS



Izabella Camargo no EUA

Em 2023 ela palestrou em 2 momentos nos EUA. A primeira, a convite do Lide Miami, e a 2a foi para realizar o Evento de Empreendedorismo Feminino.

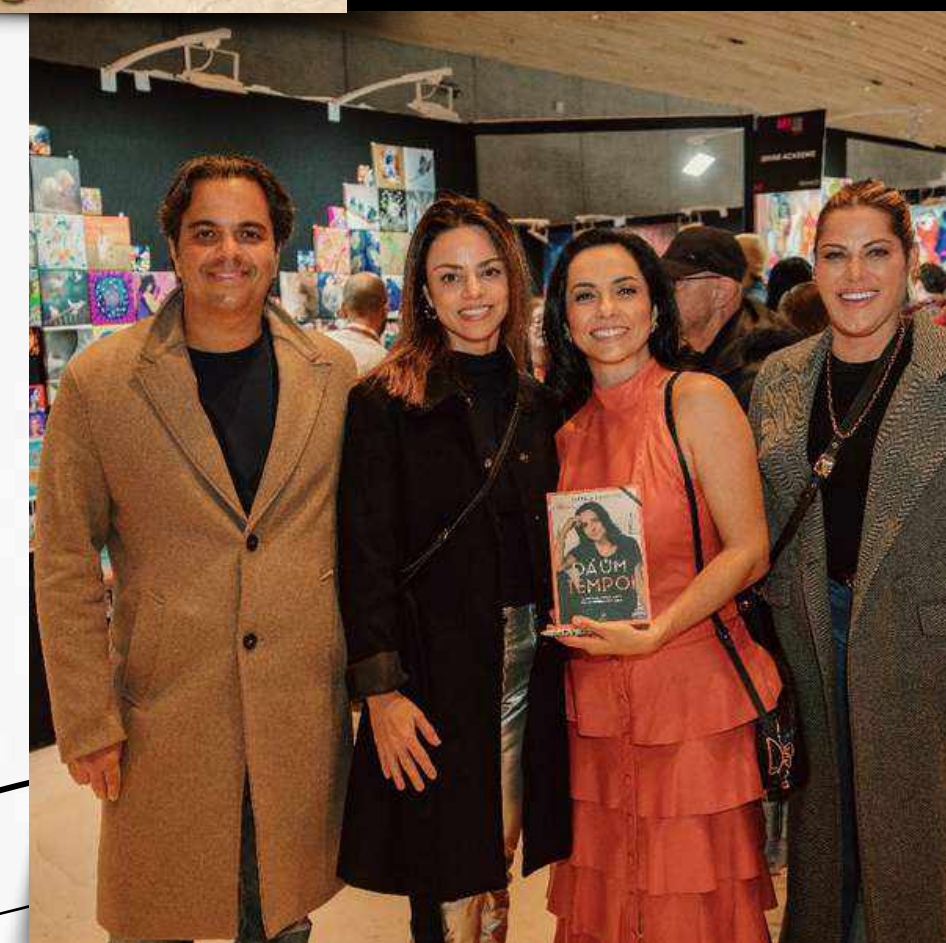
Produtividade Sustentável e Atualização de Identidade para um Grupo de executivos brasileiros.



Izabella Camargo em Paris

A jornalista esteve em Paris a convite da Divine Academie para receber o Prêmio pelos serviços prestados a humanidade.

Na ocasião, Izabella lançou seu livro "Dá Um Tempo" no Carrossel do Louvre para toda comunidade brasileira da França.



IZABELLA CAMARGO VENCE EM 1º LUGAR O

PRÊMIO IBEST 2023

Na categoria “Melhor influenciadora de RH do Brasil”

- O Prêmio iBest destaca-se como a mais imponente celebração do cenário online no Brasil. Ganhar em 1º lugar o prêmio de **Maior Influência no RH** é reflexo do **impacto significativo** que ela traz para as **pessoas nas empresas**.

- Consolidando sua posição como o **maior prêmio do país**, o iBest desempenha um **papel crucial** ao **identificar e comparar** as principais iniciativas na **vasta paisagem digital**, que engloba desde **sites e aplicativos** até **redes sociais de renome**.





"Sem retorno financeiro nem emocional no trabalho, você adoece."

Na imprensa

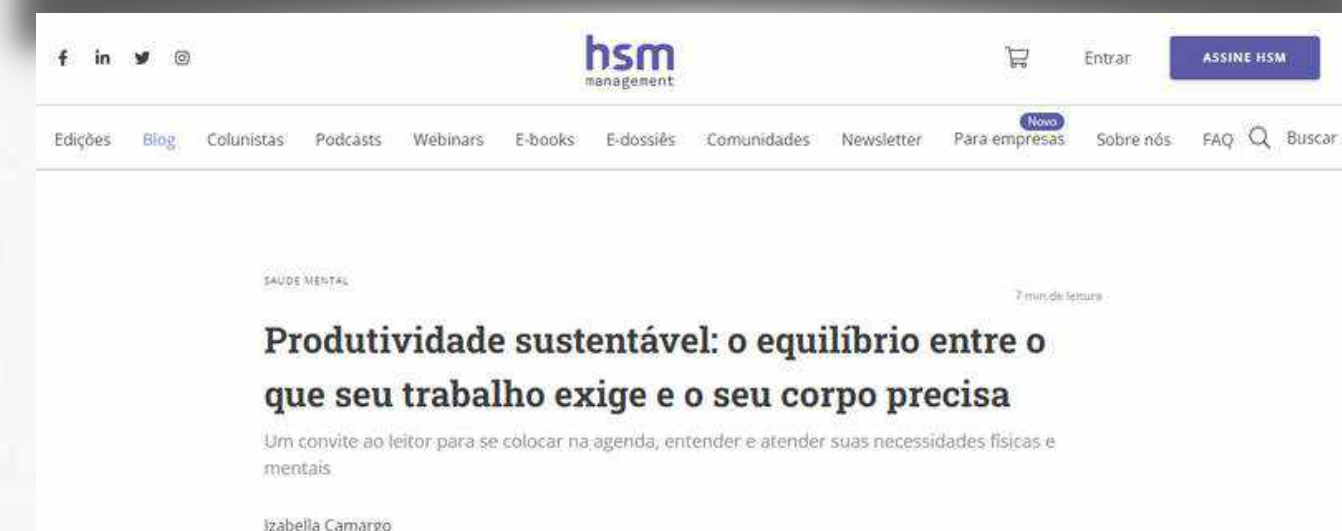
Clique nos títulos para abrir.



"Se sobrecarregar por amor ao trabalho é um erro."



"Produtividade sustentável, um antídoto à Burnout"



"O equilíbrio entre o que seu trabalho exige e o seu corpo precisa."



YOUTUBE



[Ouça agora](#)



SPOTIFY



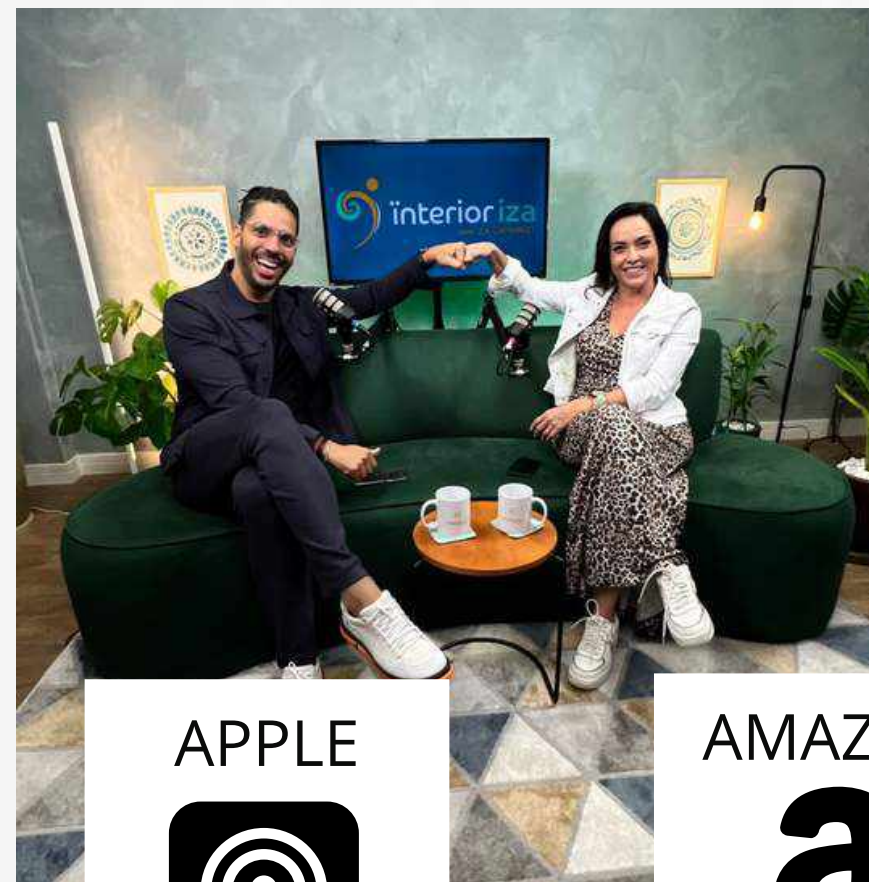
[Ouça agora](#)



DEEZER



[Ouça agora](#)



APPLE



[Ouça agora](#)



AMAZON



[Ouça agora](#)



GOOGLE



[Ouça agora](#)



Podcast

'Interioriza' - ideias que já passaram do tempo de interiorizamos. A jornalista Izabella Camargo apresenta o Interioriza, focado em saúde integral e promoção do turismo interno, forma carinhosa como chama o autoconhecimento.

Interioriza

Entrevistas inéditas todas as quartas às 18h!



Mais de 1000 pessoas tiveram o Interioriza como o podcast MAIS OUVIDO DO ANO!



Mais de 10 semanas no top 20 podcasts do Brasil!



Avaliação nota 5, a nota máxima!



Top 10 de mais de 5.000 pessoas!



Chegamos a mais de 30 países!



INTERIORIZA

COM IZABELLA CAMARGO

Seja um parceiro do equilíbrio e promova sua marca neste espaço dedicado ao cuidado integral.

Clientes





mm7

Fale com nosso time:

☎ (11) 97075-2171

Palestras:

✉ maira@mm7palestras.com.br

Eventos, campanhas e ações para redes sociais:

✉ maira@mm7producoes.com.br