

MÍDIA KIT

Izabella Camargo

2024



Etapa Votação



Etapa Votação



Etapa Votação

Vote aqui



TOP5

CATEGORIA

PALESTRANTE



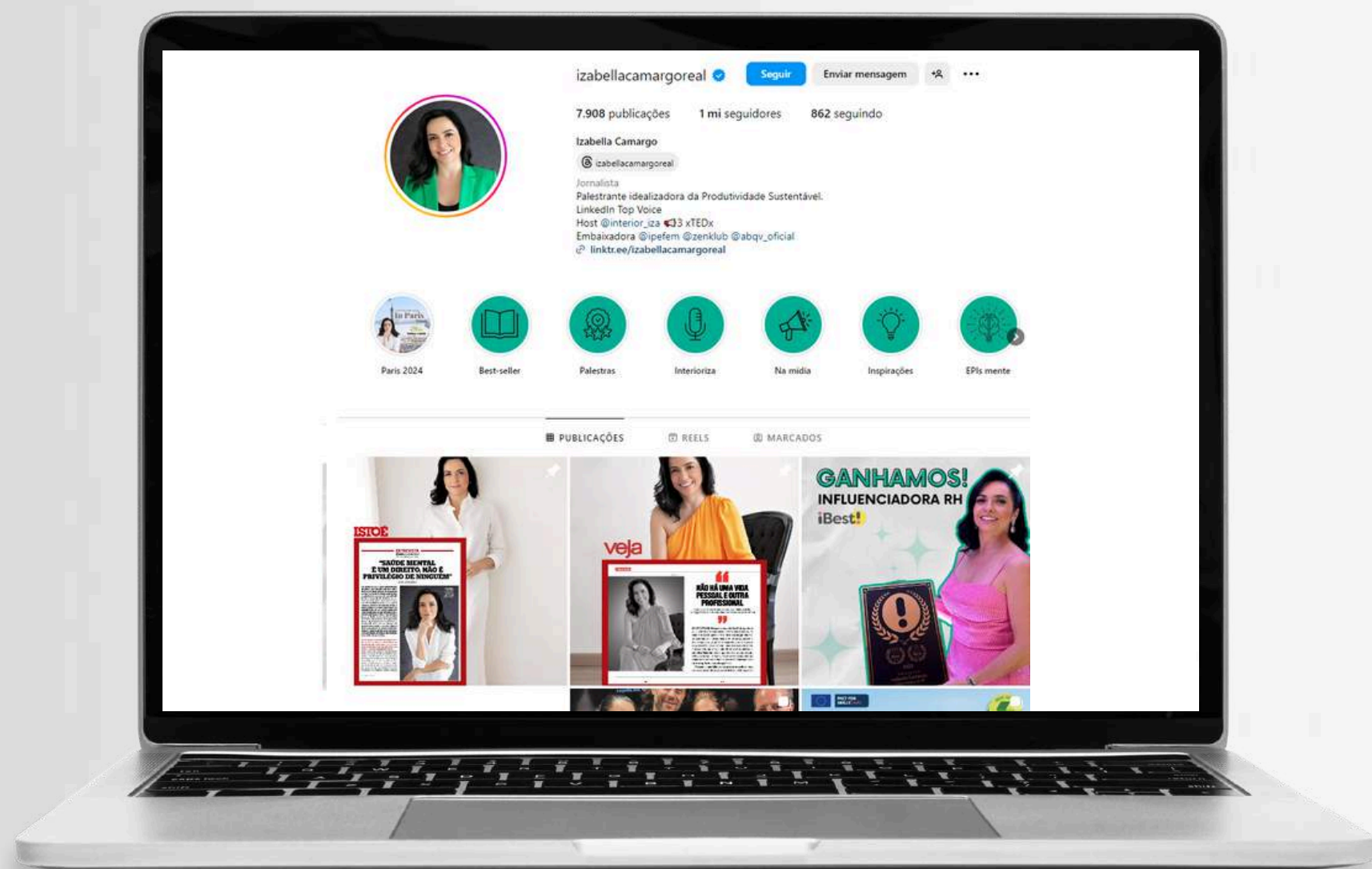
- Jornalista;
- Palestrante;
- Apresentadora;
- Escritora;
- Idealizadora do movimento pela Produtividade Sustentável;
- Pesquisadora da síndrome de burnout;
- Curadora de conteúdos relacionados à saúde integral e cultura do trabalho.





- 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 “Chega de mulheres com burnout” da IPEFEM - Instituto de Pesquisas & Estudos do Feminino.
- 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.



1.7m nas redes sociais



1mi de seguidores

+18M de contas alcançadas



51.9k seguidores



48.8k seguidores

200k visualizações em média por Live



31.5k seguidores



121k seguidores



200K seguidores



6.9k seguidores



159k seguidores



66k seguidores



NEW

ISTO É "SAÚDE MENTAL É UM DIREITO, NÃO É PRIVILÉGIO DE NINGUÉM"

Por Luiz Cesar Pimentel

Em agosto de 2018, a então apresentadora da Rede Globo Izabella Camargo fazia a previsão do tempo quando teve um apagão ao vivo. Ao chegar ao estado natal, Paraná, ela não lembrava o nome da capital Curitiba. Teve diagnosticada síndrome de burnout (causada pelo stress excessivo relacionado ao trabalho), foi afastada e quando voltou ao trabalho, foi demitida. Irônica e paralelamente, ela estava escrevendo seu primeiro livro, *Dá um Tempo*, justamente sobre a experiência de não estar bem.



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

C2 CULTURA & COMPORTAMENTO

SEGUNDA-FEIRA, 27 DE FEVEREIRO DE 2023
O ESTADO DE S. PAULO

MARCELA PAES | MARCELA.PAES@ESTADAO.COM
PAULA BONELLI | PAULA.BONELLI@ESTADAO.COM
SOFIA PATZOLD | SOFIA.PATZOLD@ESTADAO.COM

Direto da Fonte
Gilberto Amendola gilberto.amendola@estadao.com

Sem Café. Iza Camargo

'Sem retorno financeiro nem emocional no trabalho você adoece'



sigla ESG (Governança ambiental, social e corporativa) se não for de verdade. Tem muitas que só usam a sigla no nome.

Qual seria um exemplo prático disso?
Numa conversa com o Sergio (Sampaio), vice-presidente do grupo Boticária, ele me falou que hoje o maior desafio é conciliar a questão do trabalho híbrido dentro da empresa. Ouvir os que querem trabalhar de casa, os que preferem ir para o trabalho. O desafio é conciliar.

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

Na imprensa

Clique nos títulos para abrir.

NEW

veja

ENTRAR | ASSINE | BUSCAR

VEJA NEGÓCIOS RADAR RADAR ECONÔMICO POLÍTICA SAÚDE MUNDO CULTURA ESPORTE AGENDA VERDE

PRIMEIRA PESSOA

Izabella Camargo, que sofreu burnout: "Fiquei um ano sem dirigir"

Cinco anos depois, a jornalista se reinventou como uma voz em prol da saúde mental

Por **Paula Felix**
Atualizado em 8 mar 2024, 15h00 - Publicado em 8 mar 2024, 06h00



"Fiquei um ano sem dirigir"

exame 55 ANOS

LOGIN | ASSINE

Home > Carreira

Conheça a produtividade sustentável, um antídoto à síndrome de Burnout

Promovido pela Cia de Talentos e Bettha.com, o evento online RESET discutiu tendências para o futuro do trabalho e teve a participação de celebridades como a cantora Anitta e a influenciadora Viih Tube

Modo escuro



f in t @

hsm management

Entrar | ASSINE HSM

Edições | Blog | Colunistas | Podcasts | Webinars | E-books | E-dossiês | Comunidades | Newsletter | Para empresas | Sobre nós | FAQ | Buscar

SAÚDE MENTAL

7 min de leitura

Produtividade sustentável: o equilíbrio entre o que seu trabalho exige e o seu corpo precisa

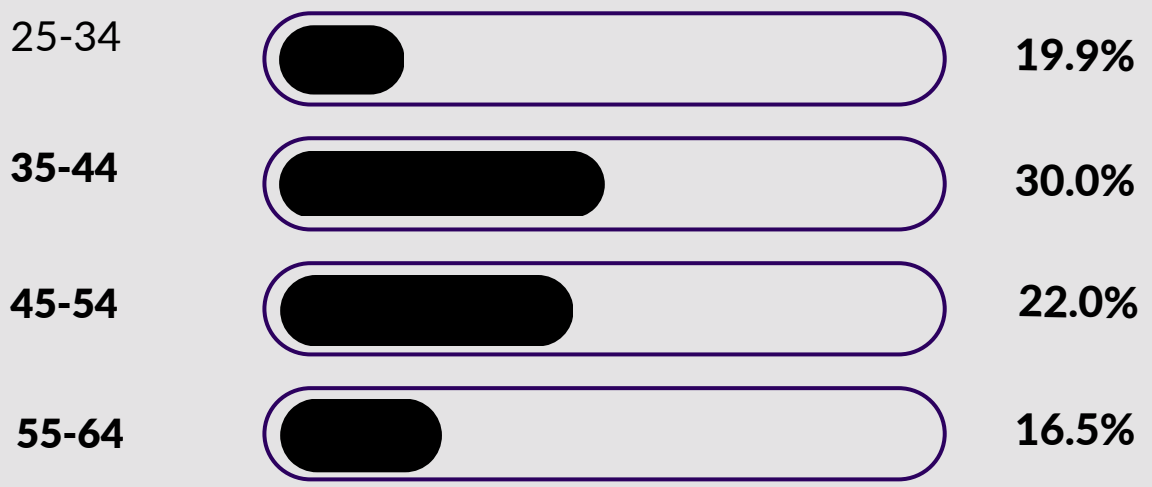
Um convite ao leitor para se colocar na agenda, entender e atender suas necessidades físicas e mentais

Izabella Camargo

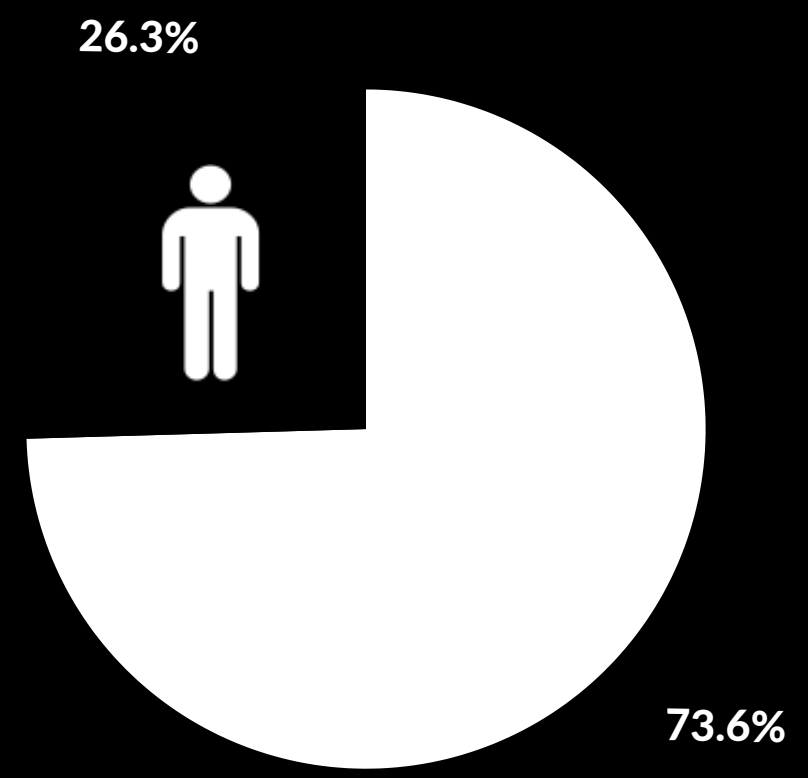
"Produtividade sustentável, um antídoto à Burnout"

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

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

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 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 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

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:

Cadê os EPIs da Saúde Mental?

A Urgência dos EPIs de Saúde Mental no Ambiente de Trabalho

Dados sobre as consequências da falta de saúde mental nas empresas o Brasil já tem: **afastamentos por transtornos de saúde mental sobem 38% em 2023 e Transtornos mentais geram perda de 4,7% do PIB no Brasil (397,2 bilhões/ano).**

As fontes são confiáveis. **Então, cadê os EPIs de saúde mental?**

Foi com essa pergunta que a jornalista Izabella Camargo lançou o **1º manifesto mundial em prol da criação dos EPIs de saúde mental em março de 2024** e tem divulgado, dentro de empresas do setor público e privado, uma mensagem coerente sobre responsabilidade (CNPJ) e autorresponsabilidade (CPF) 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.

Mesmo assim, campanhas de conscientização para o uso dos equipamentos são comuns, não são?

Izabella aborda os EPIs de saúde mental que precisam ser desenvolvidos pelas instituições (como a prática da segurança psicológica, por exemplo) e também reforça e estimula a autorresponsabilidade de cada funcionário para que eliminem comportamentos tóxicos e também contribuam para um ambiente com menos ou sem riscos psicossociais.



Quer fazer parte?
Acesse o Manifesto:



1º Manifesto Mundial

Em prol da criação dos
EPIs da Saúde Mental



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).

72% da população
do estresse.

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

Fonte: Ana Maria Rossi

Palestras:

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/ 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:

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

DE BURNOUT

tal " resultante do estresse crônico no local de trabalho que

72% da população brasileira sofre com algum grau de estresse.

32% estão nos níveis mais altos o diagnóstico de burnout.

Fonte: Ana Maria Rossi, PhD em psicologia clínica e presidente da ISM

Palestras:

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.



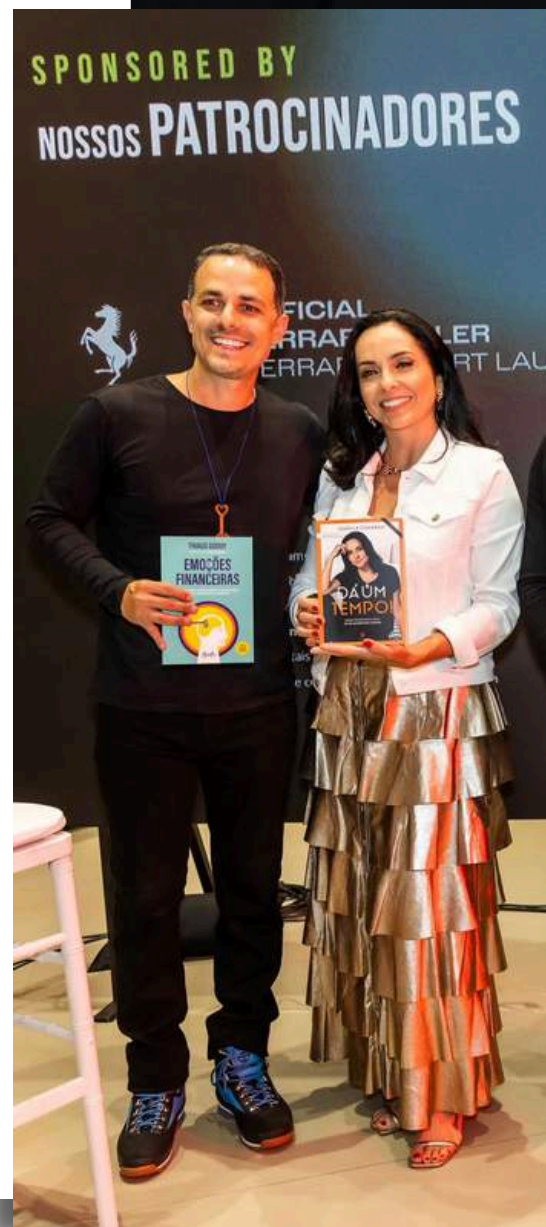
1. Produtividade Sustentável para alcançar os objetivos sem prejuízos pelo caminho.
2. Alfabetização das emoções para a preservação do tempo e energia.
3. Comunicação não violenta para a dinâmica de feedbacks.
4. Gerenciamento do Estresse para a sustentabilidade dos negócios.
5. Segurança psicológica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

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

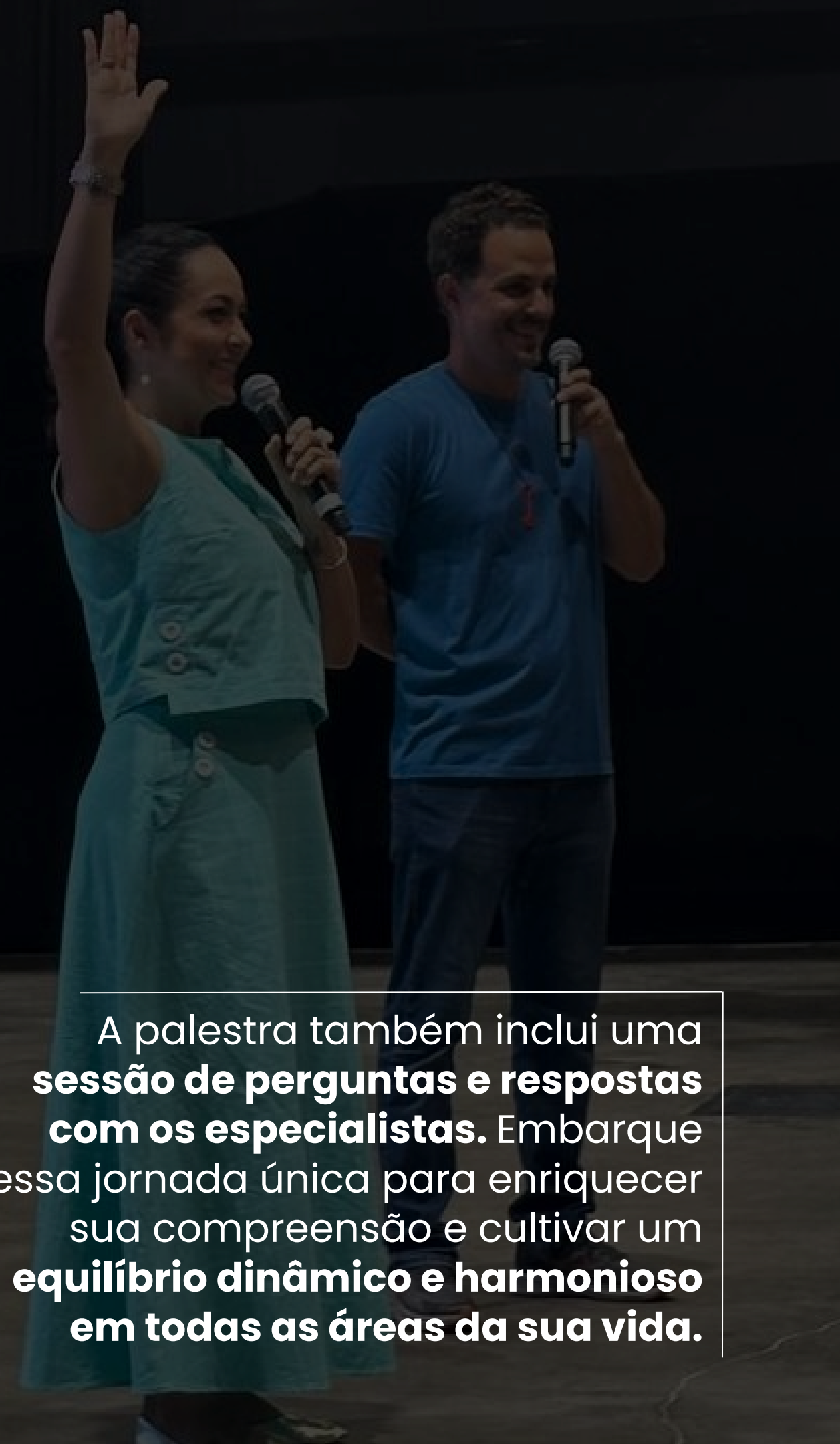
Palestra com Thiago Godoy

“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 audiobook

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

SAIBA MAIS



Camisetas

[*Clique acima para ver produtos by Izabella Camargo](#)



Enfrente o estresse

Livro- caixinha

Livro-caixinha Enfrente o Estresse- Matrix Editora.

SAIBA MAIS



Dedicatórias pós palestra



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.**

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 duas vezes no último ano. Uma 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.

Na Segunda vez esteve para uma semana de eventos e palestras na cidade.



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**.





YOUTUBE



[Ouça agora](#)



SPOTIFY



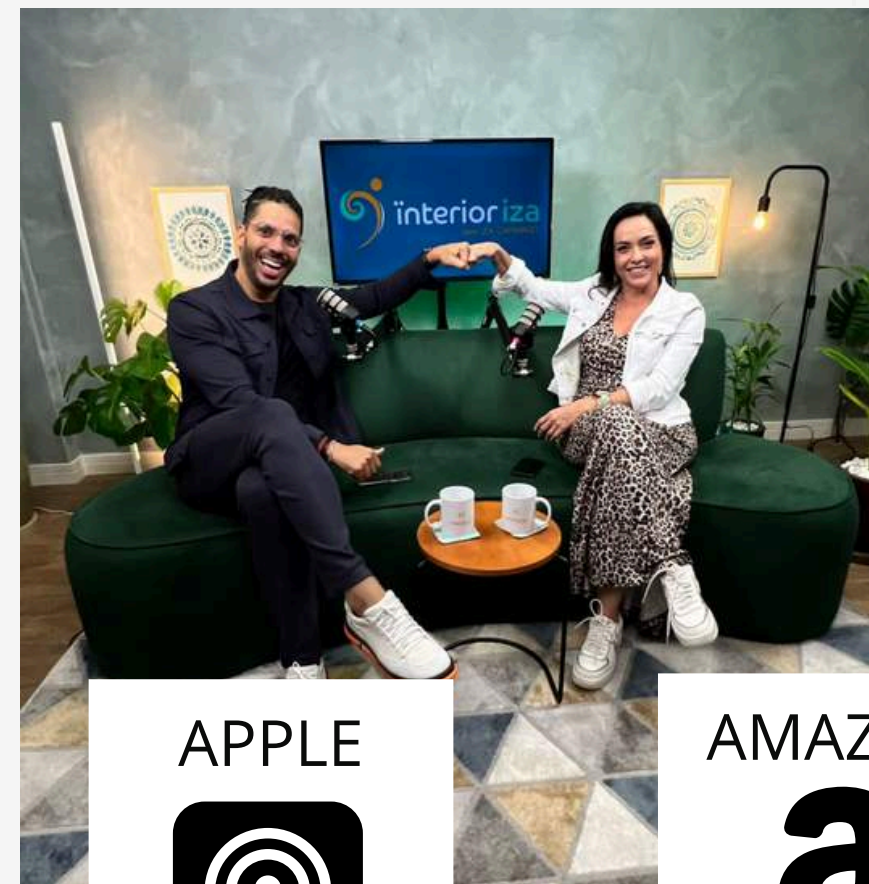
[Ouça agora](#)



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!



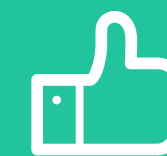
Mais de 1000 pessoas tiveram o Interioriza como o podcast MAIS OUVIDO DO ANO!



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

