

MULHERES EQUILIBRISTAS

Você valoriza os resultados das mulheres da sua equipe. Mas reconhece o quanto elas precisam se equilibrar para entregá-los? *Adriana Loch*

Todos os dias, milhares de mulheres se equilibram entre metas, reuniões, filhos e expectativas. E mesmo assim, entregam resultados acima da média. Por isso, criei o método Mulheres Equilibristas: para ajudá-las a continuarem brilhando — sem se apagarem no processo.

Autora do livro Mulheres Equilibristas: carreira, família e sonhos

Formada em Administração com pós em Consultoria Empresarial Psicologia Aplicada aos Negócios

+15 anos de experiência em liderança, mentorias e capacitações pelo Brasil

ADRIANA
LOCH



63,8% dos afastamentos por transtornos mentais no Brasil em 2024 foram de mulheres, totalizando mais de **472 mil** licenças concedidas.

Por trás dos resultados entregues com excelência, há uma realidade silenciosa: as mulheres enfrentam uma sobrecarga que vai além do ambiente corporativo. Além das responsabilidades profissionais, muitas acumulam tarefas domésticas e cuidados familiares, dedicando, em média, **22% mais tempo a essas atividades do que os homens na mesma condição.**

Essa dupla jornada contribui significativamente para o aumento dos casos de burnout entre mulheres. Em 2024, uma pesquisa revelou que quase **25% das mulheres entrevistadas relataram sentir esgotamento profissional.**

Além disso, estudos indicam que, mesmo quando mulheres trabalham as mesmas horas que homens e apresentam desempenho equivalente, as recompensas e reconhecimentos **são desiguais, ampliando a sensação de exaustão e desvalorização.**

É fundamental que as organizações reconheçam esses desafios e implementem estratégias que promovam o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, garantindo um ambiente de trabalho **saudável e inclusivo para todas.**

Mulheres Equilibristas: a resposta que nasceu da escuta e da vivência

Mulheres seguem tentando equilibrar carreira, filhos, sonhos, metas e expectativas — **e muitas vezes fazem isso sozinhas, em silêncio, e com culpa.**

Foi ouvindo essas histórias, observando essas dores de perto e vivendo algumas delas na pele que eu, Adriana Loch, escrevi o livro **Mulheres Equilibristas**. Trata-se de um método aplicado, validado em mais de **10 mil atendimentos por todo o Brasil**, que combina ferramentas de autoconhecimento, liderança, planejamento e **reconstrução emocional**.

O objetivo? Trazer consciência e escolha para que cada mulher encontre um equilíbrio possível — respeitando sua história, seus ciclos e seus próprios desejos. **Mulheres Equilibristas é um convite para que empresas deixem de exigir resiliência silenciosa e passem a promover ambientes onde mulheres possam continuar brilhando — com apoio, clareza e bem-estar.**



Palestra 01

Mulheres Equilibristas: carreira, família e sonhos

Uma palestra que ajuda mulheres a entender e organizar seus papéis com mais consciência e menos culpa. Com base em seu método próprio, Adriana apresenta caminhos práticos para que cada mulher encontre equilíbrio real entre vida pessoal, profissional e seus sonhos.

Cenário ideal de contratação:
Empresas com programas de diversidade, ações voltadas ao bem-estar feminino, eventos corporativos no mês da mulher, SIPATs ou encontros de lideranças que desejam promover mais apoio ao protagonismo feminino.

Obter proposta!

Palestra 02

Liderança Feminina: Inspirando com Equilíbrio

Voltada para mulheres em cargos de liderança ou em ascensão, esta palestra traz reflexões e técnicas para desenvolver autoconfiança, assertividade e responsabilidade por resultados. Através de uma abordagem prática, desmistifico o feedback, a ambição e o poder pessoal.

Cenário ideal de contratação:
Programas de desenvolvimento de lideranças, treinamentos internos, eventos corporativos para lideranças femininas ou mistas, jornadas de formação gerencial com foco em performance.

Obter proposta!

Palestra 03

Empreendedorismo Feminino: potencialize seus comportamentos empreendedores

Inspirada nas 10 características do comportamento empreendedor validadas pela ONU e SEBRAE, essa palestra estimula mulheres a empreenderem com mais estratégia, clareza e atitude. É um convite para desenvolver uma postura ativa e visão de longo prazo.

Cenário ideal de contratação:
Eventos de empreendedorismo, ações de fomento ao empreendedorismo feminino, redes de apoio a mulheres empreendedoras e feiras de negócios.

Obter proposta!

Palestra 04

Seja Protagonista: da sua história, das suas escolhas, da sua vida

Uma palestra que convida as mulheres a deixarem os bastidores e assumirem o protagonismo de suas vidas — com coragem, autenticidade e liberdade para agir. Ideal para reforçar autoconfiança e empoderamento.

Cenário ideal de contratação:
Convenções de vendas, eventos de empreendedorismo feminino, grupos de lideranças internas, ações de RH que visem desenvolvimento pessoal e campanhas de autoestima.

Obter proposta!

Cristian Mara Daldin

Gestora - Dal Pedras Mármore e Granitos

"No tempo em que somos exigidas com excelência em todos os sentidos, encontrar alguém como a Adri, que nos aproxima e nos desperta a sermos aquilo que quisermos, tudo o que quisermos e se quisermos, com equilíbrio, não deixando sem brilho ou desmerecendo qualquer área em que estivermos atuando ou em todas elas. Ser mãe, mulher, empreendedora, e tudo o que puder ser adicionado, me proporciona ser apenas EU!"

Paula Cassanho Vaz

Psicóloga especialista em constelação familiar - PCV Transformação Sistêmica

"Eu tive o prazer e a honra de conhecer e me encantar com a Adri na primeira palestra Mulher Equilibrista que ela ministrou em 2012!! Eu olhava tão atentamente para os olhos dela, para o brilho no olhar, para a doçura tão bem combinada com força que me apaixonei pela missão e pela pessoa dela imediatamente!! Amor à primeira vista mesmo! De lá para cá, acompanhei vários trabalhos, participei de palestras e cada vez mais me sinto privilegiada de receber direcionamento e luz da metodologia Mulheres Equilibristas!"

Idemara Ventura Voltolini

Adriana é uma profissional excepcional assim como ser humano. Tive uma experiência incrível! Conhecimento, empatia e profissionalismo. Seu trabalho me ajudou a ter mais clareza sobre Gestão do tempo e a aplicar mudanças significativas na minha vida. A forma acolhedora e assertiva com que conduz seu trabalho faz toda a diferença! Super recomendo para quem busca um acompanhamento sério e transformador!

Jacqueline Possebon

Excelente profissional!! Melhor capacitação sobre gestão do tempo. Virada de chave na minha vida tanto pessoal quanto profissional. Com certeza ela impacta vidas com suas capacitações. Gratidão!!

Helena Echuarria

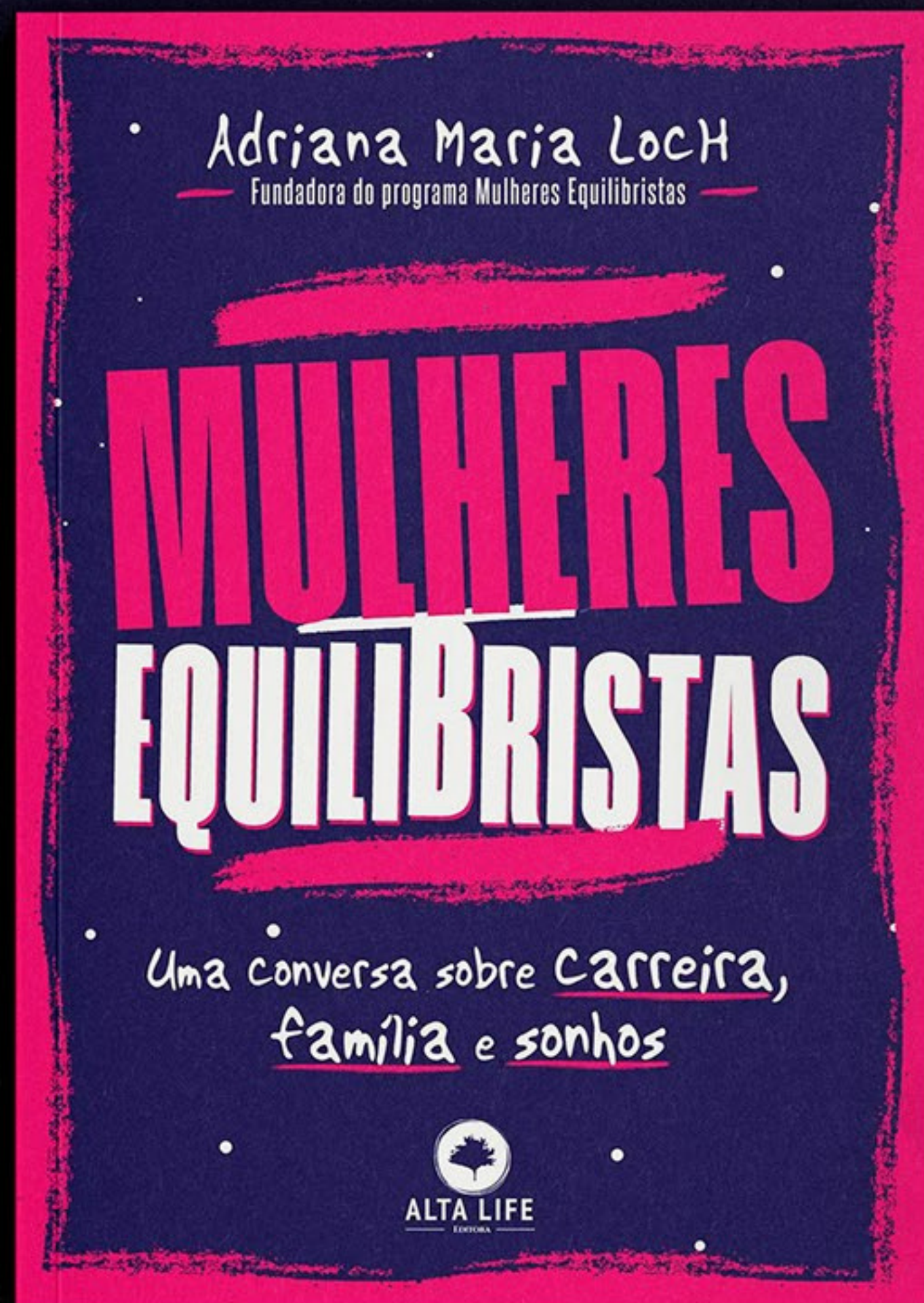
Conheci a Adriana no Empretec e sua maneira fluida de transmitir informações, junto à sua experiência profissional, tornou cada palavra enriquecedora, especialmente nas questões comportamentais do empreendedor. Sua essência está no Mulheres Equilibristas, mostrando que estamos juntas nessa jornada. Sou grata pelos ensinamentos, acolhimentos e inspirações. Adriana é uma profissional excepcional, com conhecimento, empatia e profissionalismo. Sua atuação me trouxe mais clareza sobre gestão do tempo e mudanças na vida. Super recomendo para quem busca um acompanhamento sério e transformador.

VÍDEO // VÍDEO // VÍDEO // VÍDEO // VÍDEO



Alguns clientes que contratam e confiam





O Início da Jornada

Em 2009, depois do fim do meu casamento, me vi tentando equilibrar sozinha a vida profissional, os cuidados com o meu filho pequeno e os meus próprios sonhos. Foi um momento em que tudo parecia estar no limite — e, mesmo assim, eu continuava entregando, sorrindo, funcionando. Mas por dentro, estava exausta.

Naquele momento, entendi que essa sensação não era só minha. Comecei a conversar com outras mulheres, ouvir histórias, estudar, pesquisar, refletir. Foi aí que nasceu o Mulheres Equilibristas — não como uma resposta pronta, mas como um convite à consciência, à escolha e ao equilíbrio possível.

O livro é uma extensão dessa jornada. Compartilho vivências, aprendizados e ferramentas que ajudam mulheres reais — com rotinas reais — a continuarem brilhando, sem se apagarem no processo.

MULHERES EQUILIBRISTAS

Vamos **juntos** apoiar as
mulheres que equilibram
tudo — inclusive os
resultados da sua empresa?

