

Mulheres impulsionam carreiras de outras mulheres

Três em cada quatro (74%) disseram ter aberto mão da própria saúde e autocuidado

Uma pesquisa realizada pela Nexus – Pesquisa e Inteligência de Dados em parceria com a Todas Group revela que as mulheres são as principais responsáveis por promover o crescimento profissional de outras mulheres. Quatro em cada dez entrevistadas (41%) afirmaram ter recebido apoio preferencialmente feminino para ascender em suas carreiras.

O levantamento ouviu 1.534 mulheres em cargos de liderança em todo o país. Apenas 14% disseram ter sido apoiadas principalmente por homens, enquanto 29% relataram ter recebido ajuda tanto de homens quanto de mulheres. Outras 13% afirmaram não ter recebido apoio relevante e 3% não souberam distinguir.

A percepção varia conforme a faixa etária e o setor de atuação. Entre mulheres de 25 a 40 anos, 48% destacaram que foram impulsionadas por outras mulheres. O índice é ainda maior em áreas como marketing, publicidade e

comunicação (56%) e educação e treinamento corporativo (53%).

Já entre aquelas que afirmaram ter recebido apoio principalmente de homens, os percentuais são mais elevados em cargos de presidente, vice-presidente, CEO ou sócia (20%) e diretoras ou líderes de área (18%). A faixa etária de 41 a 59 anos também apresentou maior média de apoio masculino (18%).

“Não adianta nós mulheres estarmos preparadas se não houver uma rede robusta por trás que nos ajude a crescer”, destacou Simone Murata, CEO da Todas Group. Para ela, o estudo reforça o papel das mulheres na ascensão de outras. “Quando uma cresce, todas crescem. Essa é a força da mulher”, afirmou.

Renúncias para crescer na carreira

O levantamento também investigou os sacrifícios feitos pelas mulheres para alcançar posições de liderança. Três em cada quatro

(74%) disseram ter aberto mão do autocuidado, incluindo saúde física e hobbies. O tempo com a família e a saúde mental aparecem empatados em segundo lugar, ambos citados por 53%.

Outros aspectos sacrificados foram o lazer (37%) e a maternidade ou o desejo de ter filhos (25%). “Não abro mão dos meus filhos e das entregas do trabalho, mas o autocuidado acaba ficando de lado”, analisou Simone.

Dados do Ministério da Saúde reforçam o impacto dessa sobrecarga: os atendimentos relacionados à Síndrome de Burnout aumentaram 54% entre mulheres em 2023 no SUS, em comparação a 2024, superando os casos entre homens.

Diferenças geracionais

As renúncias variam conforme a idade. Entre jovens de 18 a 24 anos, as maiores perdas foram na vida social e lazer (50%)

e em relacionamentos afetivos (32%). Já na faixa de 25 a 40 anos, 58% destacaram a saúde mental como principal sacrifício. Entre as mais velhas, o tempo com a família foi apontado por 60%.

Simone avalia que essas diferenças refletem mudanças no mercado de trabalho e na participação feminina em cargos de liderança. “Há 20 anos, se exigia ainda mais da mulher. Ela tinha que se provar muito mais. As concessões que essa mulher, que hoje tem 50 anos, fez são superiores às da geração que está entrando agora”, afirmou.

Para ela, o avanço feminino reduz a necessidade de “se provar o tempo inteiro”.

Redes de apoio e impulso coletivo

O estudo também mostra que iniciativas coletivas têm papel fundamental na ascensão feminina. Denise Hamano, 43 anos,

que trabalhou por mais de 15 anos na área de tecnologia, hoje é uma das líderes da rede de varejo Magalu. Ao lado de Luiza Helena Trajano, presidente do Conselho de Administração da companhia, criou uma comunidade de mulheres de negócio dentro do grupo.

A rede reúne mais de 3 mil empreendedoras e lojistas da Magalu, que se apoiam para impulsionar seus negócios. “Temos um programa de mentoria em que as próprias integrantes se inscrevem para serem mentoras ou mento-
radas, totalmente de graça”, explica Denise.

Uma pesquisa interna revelou que a principal dificuldade das participantes é a tripla jornada: conciliar casa, filhos, parentes e o próprio negócio. “O descanso, o autocuidado e até o aperfeiçoamento profissional acabam ficando em segundo plano”, relatou.

Com informações da Agência Brasil



Mulheres impulsionam carreiras de outras mulheres

Confaz divulga nova tabela de preços médios dos combustíveis

O Conselho Nacional de Política Fazendária (Confaz) divulgou uma nova tabela com os preços médios dos combustíveis utilizados como referência para o cálculo do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS) nos estados e no Distrito Federal. Os novos valores passam a valer a partir de 16 de março de 2026.

A atualização apresenta o Preço Médio Ponderado ao Consumidor Final (PMPF), indicador que estima o valor médio pago pelos consumidores e serve como base tributária para a cobrança do imposto estadual sobre combustíveis. A tabela foi publicada no Diário Oficial da União.

O PMPF não determina o preço praticado nos postos, mas

funciona como referência fiscal. A partir desse valor médio, cada estado aplica sua alíquota de ICMS, o que pode influenciar o preço final pago pelo consumidor.

A revisão periódica considera pesquisas de mercado enviadas pelas próprias unidades federativas e busca padronizar a base de tributação diante das diferenças regionais de preços.

Etanol

O etanol é mais caro no Distrito Federal, R\$5,1400 por litro, em Amapá, R\$5,8900, Roraima, R\$5,185, Amazonas, R\$5,438, e Acre, R\$5,222.

É mais barato em Mato Grosso do Sul, R\$4,382 por litro, Paraíba, R\$4,455, São Paulo, R\$4,460, Mato Grosso, R\$4,539,



Preço médio dos combustíveis passa a valer em 16 de março

e Piauí, R\$4,640.

Nos demais estados, o etanol varia do menor para o maior preço: Bahia, R\$4,590; Minas Gerais, R\$4,696; Goiás, R\$4,734; Pará, R\$4,826; Espírito Santo,

R\$4,852; Sergipe, R\$4,874; Rio Grande do Sul, R\$4,895; Santa Catarina, R\$4,912; Rio de Janeiro, R\$4,980; Alagoas, R\$5,115; Pernambuco, R\$5,180; e Rondônia, R\$5,346.

GNV- Gás Natural Veicular

O GNV é mais caro no Distrito Federal, R\$6,780 por metro cúbico, seguido de Ceará, R\$5,133; Minas Gerais, R\$4,991; Paraíba, R\$4,918; e Sergipe, R\$4,608.

É mais barato no Amazonas, R\$3,136 por metro cúbico, Mato Grosso, R\$4,049; Espírito Santo, R\$4,099; Rio de Janeiro, R\$4,240; e Alagoas, R\$4,576. Alguns estados não possuem referência de GNV.

Impacto nos consumidores
Apesar da atualização, o indicador não representa aumento automático nos postos. O Brasil adota regime de liberdade de preços e o valor final depende de fatores como custos de distribuição e margens comerciais.

Reprodução