

Protag♥nistas

Maisa & Dóris



09/09/2025

*Parabéns
Clube Mulheres de Negócios
em Língua Portuguesa!*

Protag[♥]nistas

Maisa & Dóris

WELCOME



Olga Pasqualotto



Claudia Azevedo



Pollyana Palhares



Renata Mazieiro



Fátima Monteiro



Ana Claudia



Amanda Almeida

Protag♥nistas

Maisa Dóris



Como Funciona:

Toda Segunda e Última **Terça-Feira**
do Mês às 20h30

Encontro 1: Comunicação & Storytelling

Encontro 2: Marketing, Business & Networking

+Audio da Semana: Consciente X Subconsciente

Acompanhamento do Grupo e respostas
individuais

Canal Comunidade WhatsApp + Zoom

“O dia em que entendermos que o ser humano é pura emoção, e que, portanto, somos todas pura emoção, teremos decifrado todos os códigos do sucesso em tudo o que fizemos”.

Maisa Dóris



Protagonistas
Maisa Dóris







Protagonistas
Maisak Doris



DESENVOLVE +
Psicomotricidade para todos

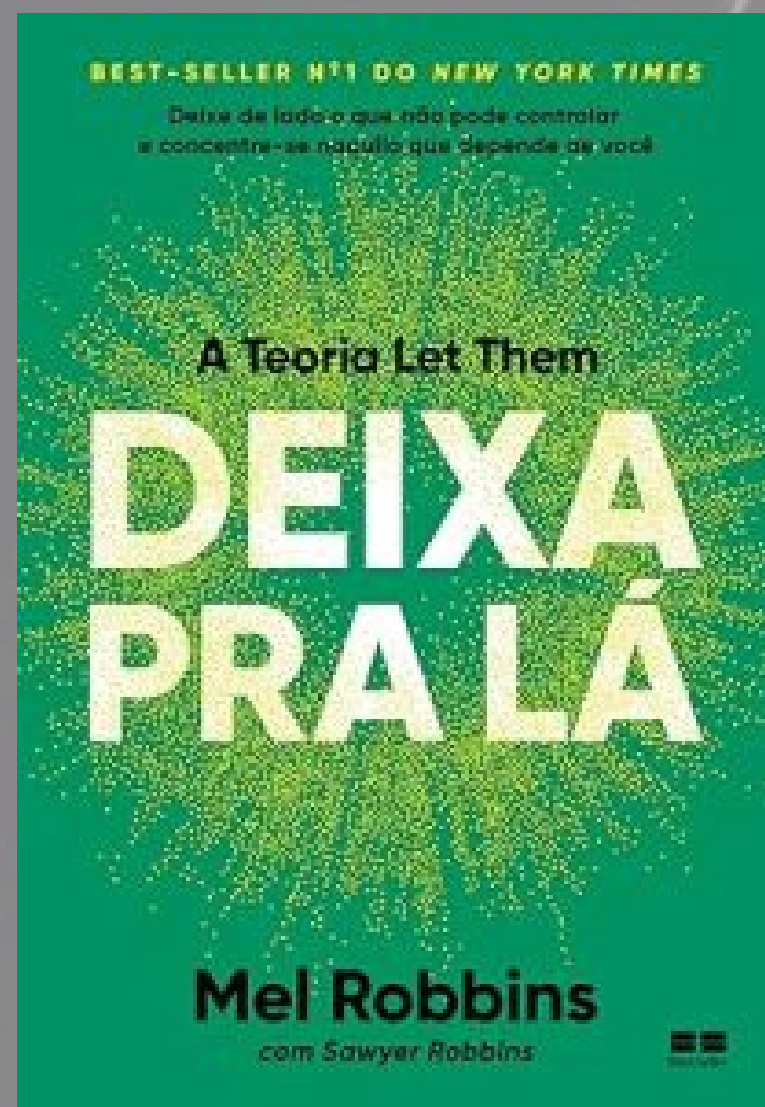


Protagonistas
Maisak Doris



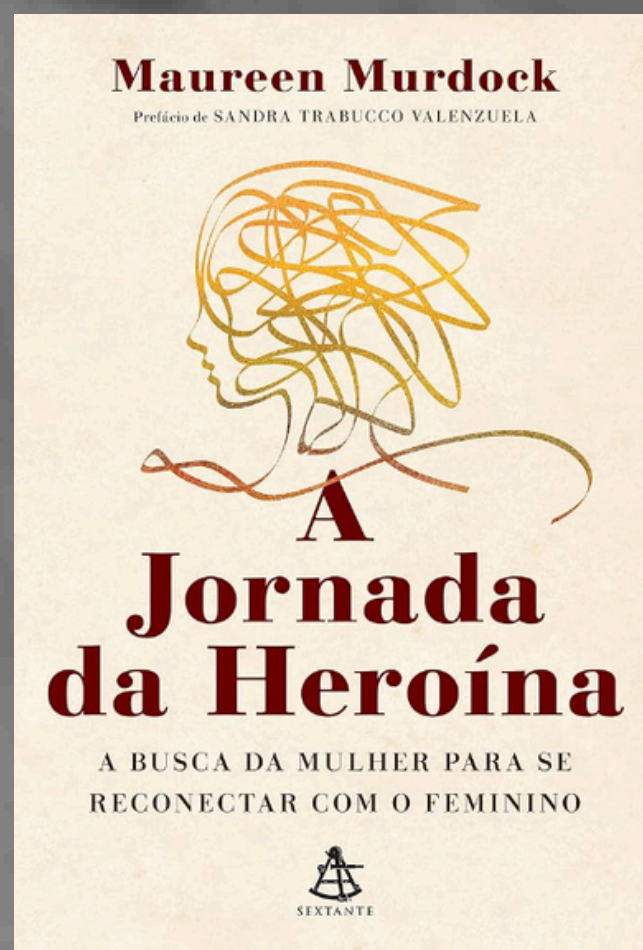
Protagonistas
Maisak Doris

C



Protagonistas
Mais do Dóris

C



Protag♥**nistas**
Maisak Dóris

C

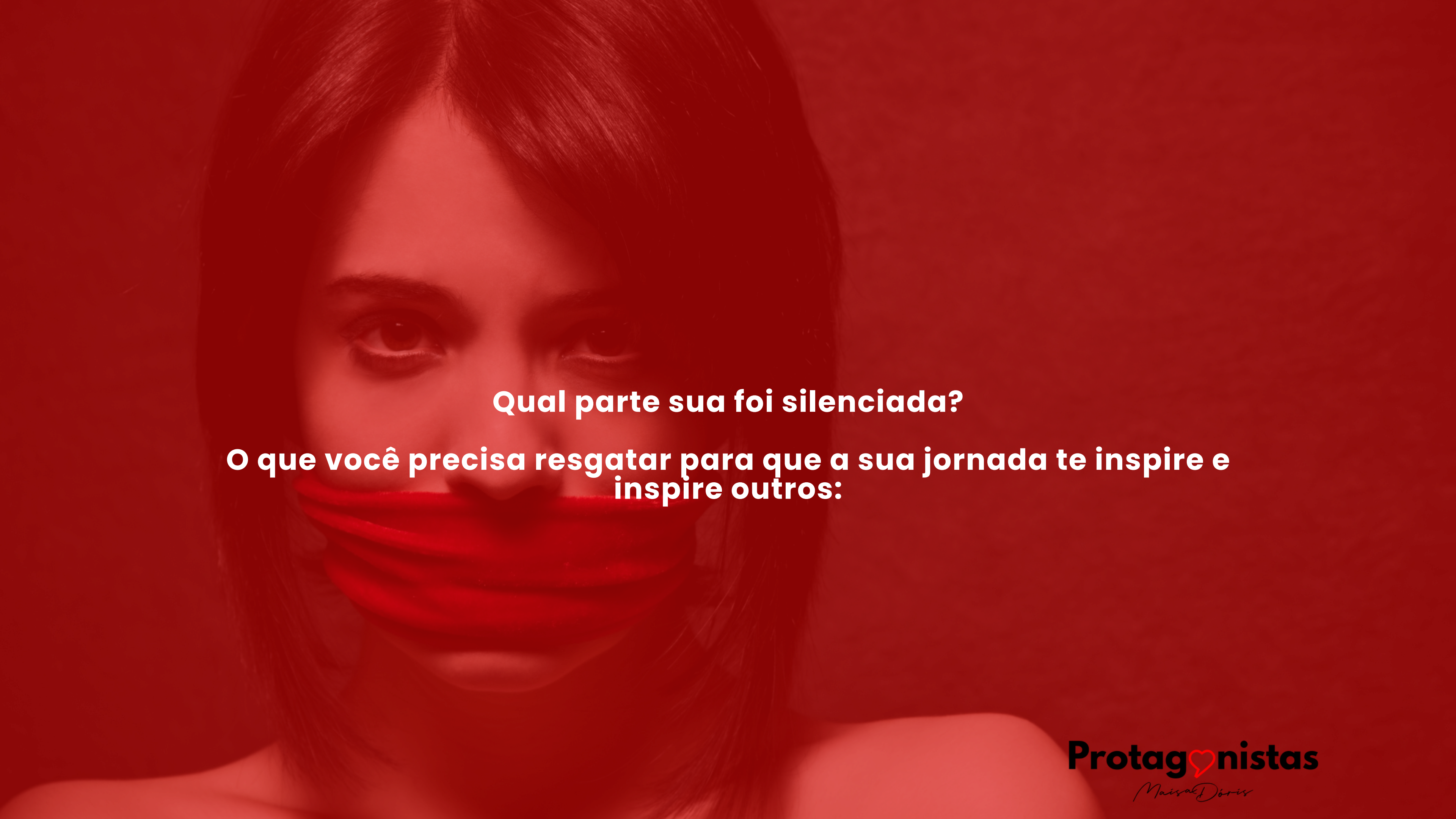
**“A jornada da heroína é a busca por reconciliação
com o feminino perdido.”**

Maureen Murdock

Muitas de nós fomos ensinadas a competir, vencer, superar.

**Mas o verdadeiro protagonismo começa quando integramos
nossas partes rejeitadas e honramos o que sentimos.**

**Essa não é só uma jornada de ação, mas de reintegração:
voltar a habitar sua própria história com potência e verdade.**



Qual parte sua foi silenciada?

O que você precisa resgatar para que a sua jornada te inspire e inspire outros:

**o poder por trás
de uma história**

Transforma

Inspira

Ensina

O CÓDIGO DA PROTAGONISTA



Protagonistas
Maisak Doris

BIOLÓGICO

EMOCIONAL

NARRATIVO

BIOLÓGICO



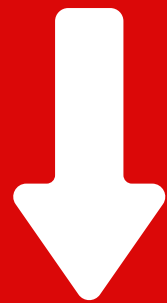
EMOCIONAL



NARRATIVO



BIOLÓGICO



**NEUROTRANSMISORES/
Cérebro**

EMOCIONAL



**Vulnerabilidade/
Vínculos**

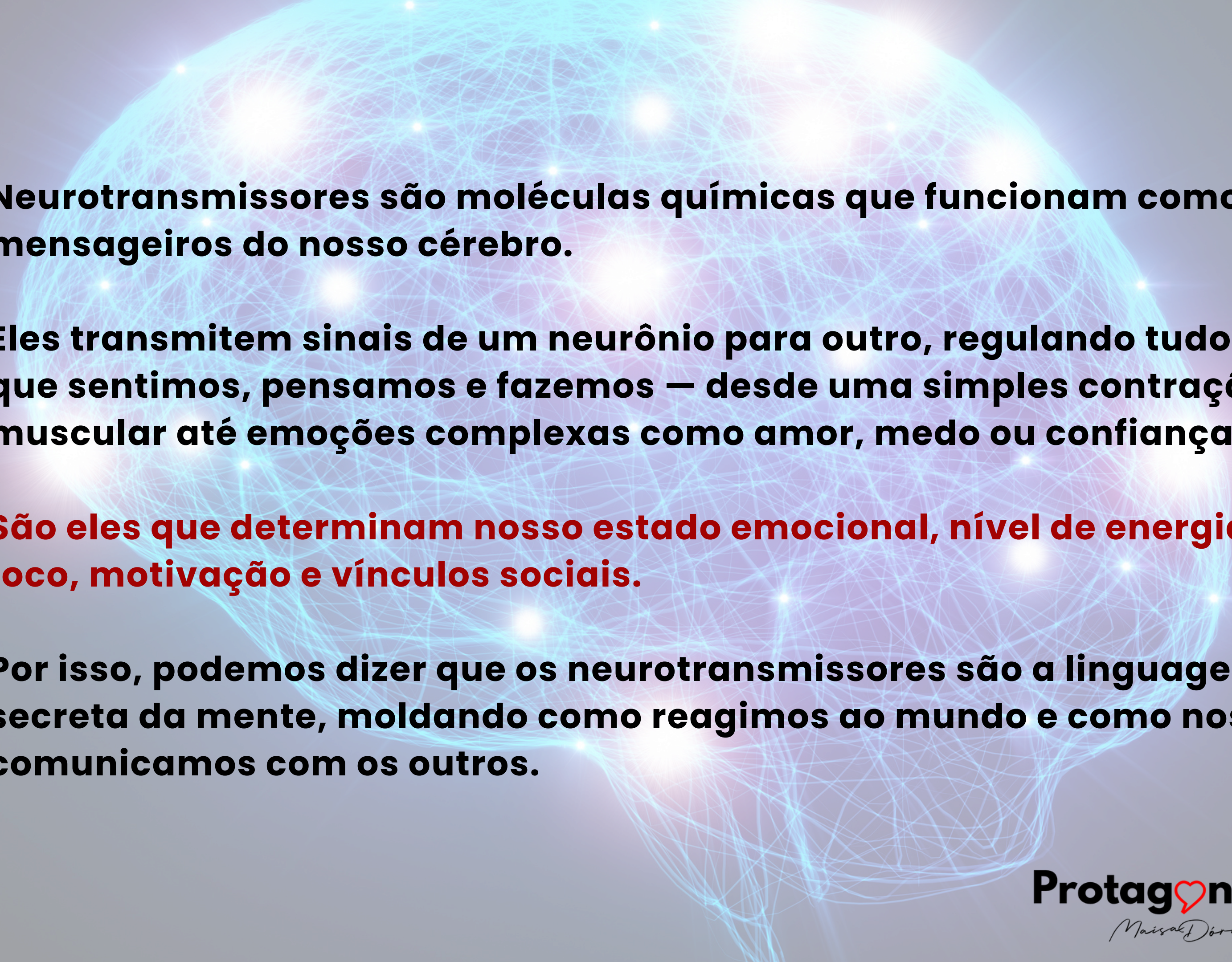
NARRATIVO



**Storytelling/
Comunicação de Impacto**

O CÓDIGO DA PROTAGONISTA

**Como rompemos amarras e comunicamos
com autenticidade e impacto**



Neurotransmissores são moléculas químicas que funcionam como mensageiros do nosso cérebro.

Eles transmitem sinais de um neurônio para outro, regulando tudo o que sentimos, pensamos e fazemos — desde uma simples contração muscular até emoções complexas como amor, medo ou confiança.

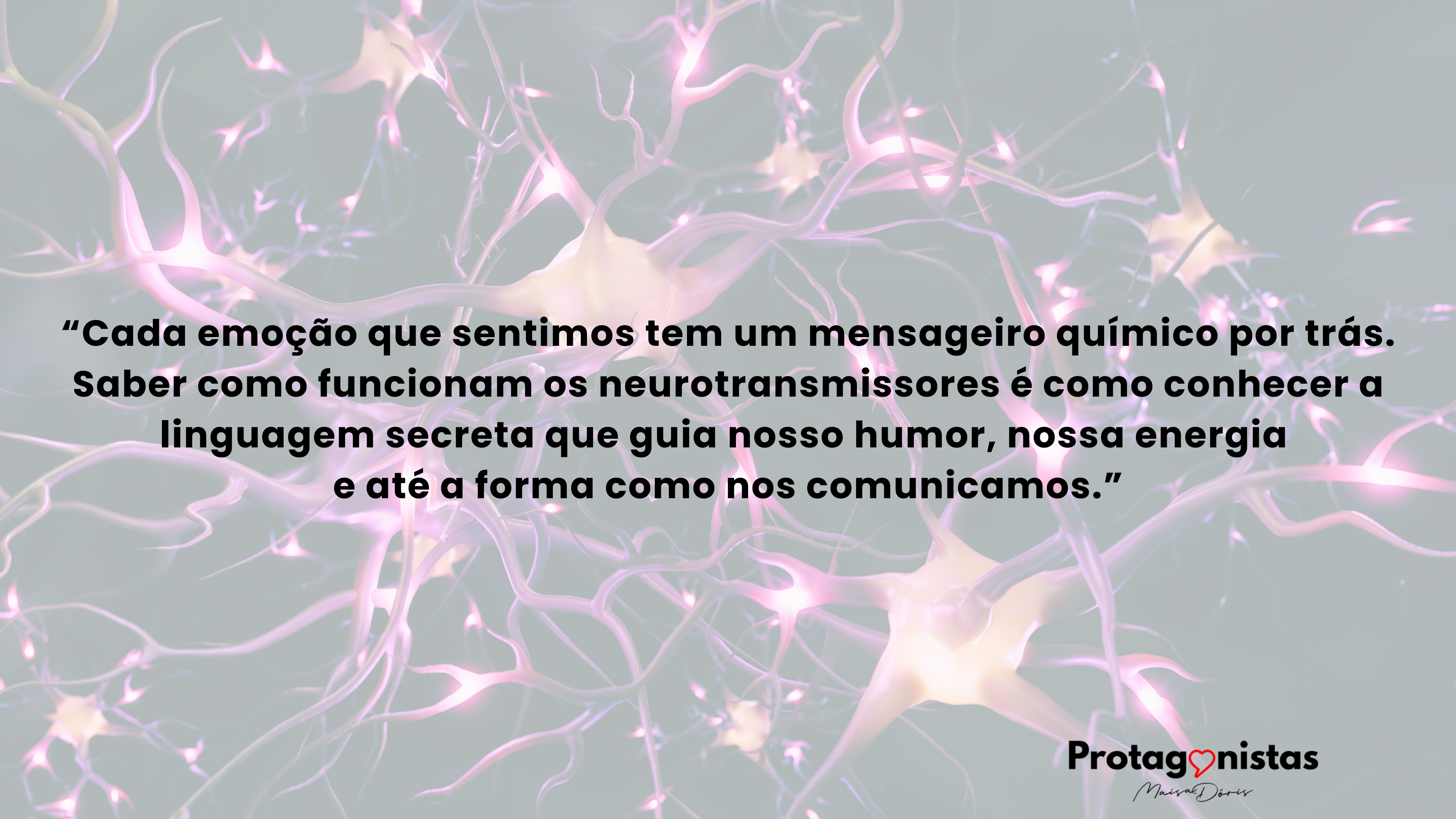
São eles que determinam nosso estado emocional, nível de energia, foco, motivação e vínculos sociais.

Por isso, podemos dizer que os neurotransmissores são a linguagem secreta da mente, moldando como reagimos ao mundo e como nos comunicamos com os outros.

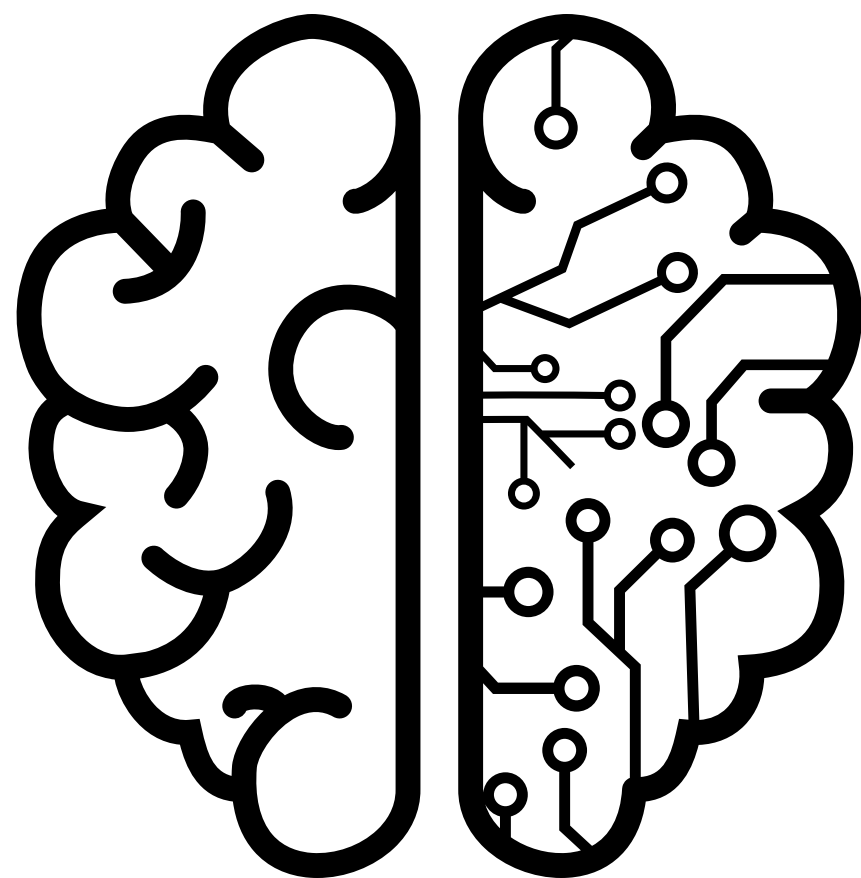


Neurotransmissores & a Jornada da Heroína

Neurotransmissor	Função no Cérebro/Corpo	Impacto na Comunicação	Etapa da Jornada da Heroína
Cortisol (estresse)	Ativa amígdala, reação de luta ou fuga	Comunicação defensiva, reativa, dura	Separação do feminino — tentativa de sobreviver em ambiente hostil
Dopamina (recompensa)	Motivação, busca de metas, prazer da conquista	Comunicação focada em resultados externos, performance, aprovação	Identificação com o masculino → depois vazio do “despertar da falta”
Oxitocina (confiança)	Vínculo, empatia, sensação de segurança	Comunicação acolhedora, de conexão, cria confiança	Descida ao feminino — resgate de vínculos e da intuição
Serotonina (bem-estar)	Equilíbrio, autoestima, regulação emocional	Comunicação serena, segura, autêntica	Reconciliação — integração entre força e sensibilidade
Integração (hemisférios esquerdo + direito)	União de lógica + emoção	Comunicação de impacto: clara, autêntica, inspiradora	Heroína reconciliada: força + intuição, estratégia + emoção



“Cada emoção que sentimos tem um mensageiro químico por trás. Saber como funcionam os neurotransmissores é como conhecer a linguagem secreta que guia nosso humor, nossa energia e até a forma como nos comunicamos.”



A inteligência artificial pode até simular respostas, mas ela não tem código emocional humano.

Ela não sabe o que é sentir uma dor, transformar essa dor em aprendizado e depois comunicar isso com alma.

Nós sabemos.



Jornada da Heroína
Comunicação de Impacto Feminina na
Era da Inteligência Artificial

**A nossa comunicação, como mulheres, é
profundamente marcada pela jornada que
Maureen Murdock descreve.**

**Uma jornada que não é sobre conquistar fora,
mas sobre reconciliar dentro."**

**“Há muito estímulo para falarmos como heróis,
mas o nosso maior impacto vem quando falamos como heroínas.**



**Comunicação masculina:
provar, disputar, vencer.**

Herói x Heroína
Joseph Campbell (Herói): aventura,
dragões, conquistas externas.

Maureen Murdock (Heroína):
reconciliação interna, cura do
feminino ferido.

 **Referências:**
Campbell, O Herói de Mil Faces;
Murdock, A Jornada da Heroína.



**Comunicação feminina:
acolher, inspirar, transformar.**

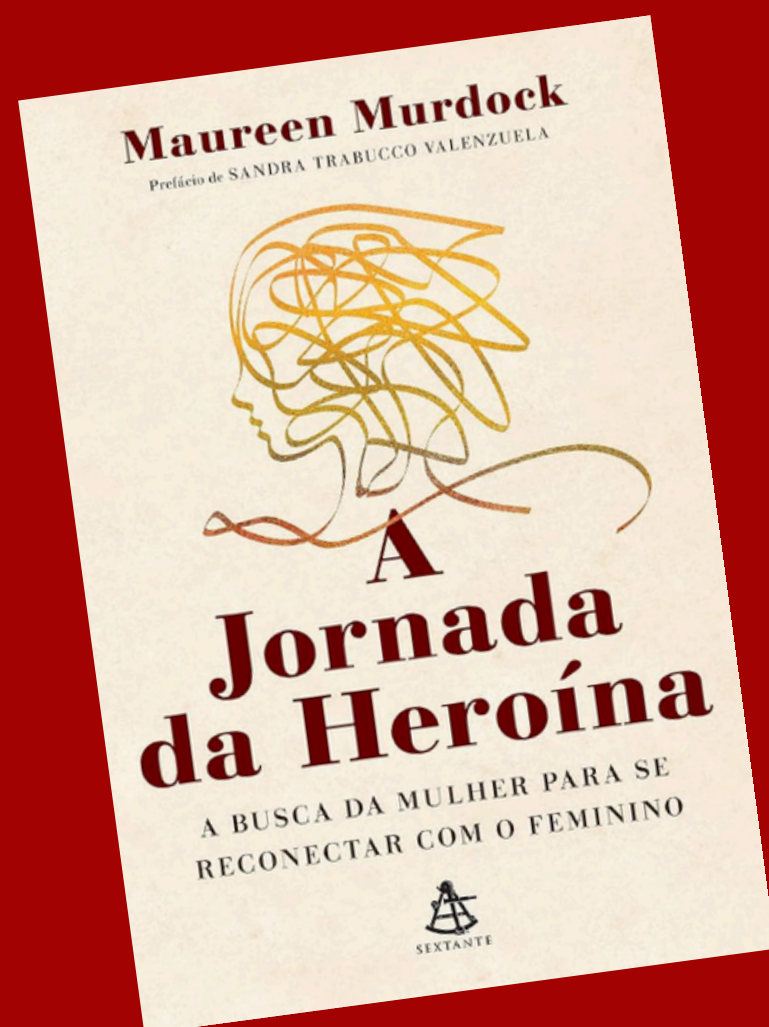
Impacto para a sua comunicação

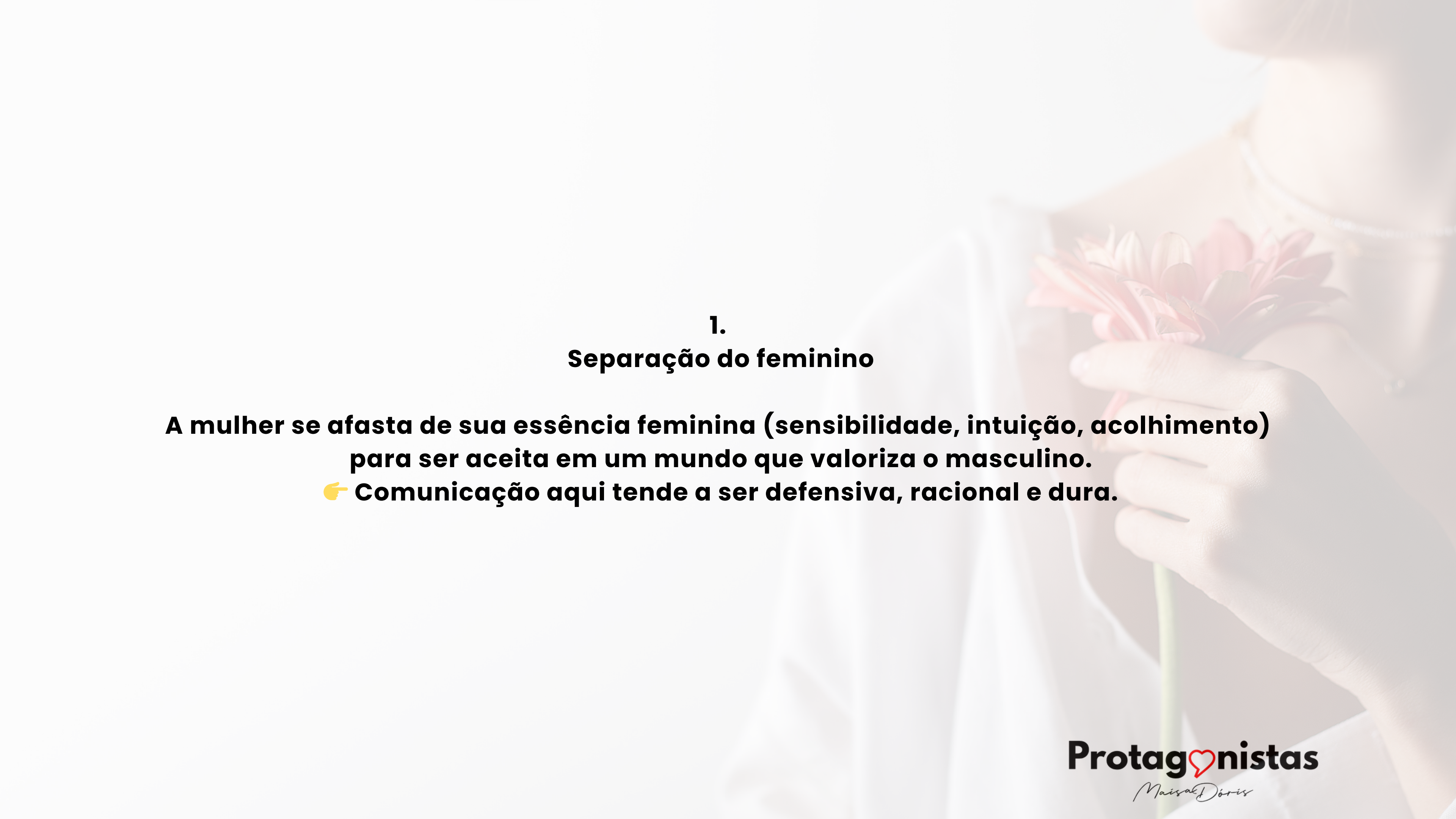
O modelo masculino valoriza força e imposição.
O feminino gera impacto pela vulnerabilidade e autenticidade.

António Damásio: emoção guia a decisão.

Brené Brown: vulnerabilidade cria conexão e confiança.

Mo Gawdat: ensinar empatia e compaixão às máquinas e a nós mesmas.



A soft-focus background image of a woman's hands holding a pink flower. The woman is wearing a white top and a thin necklace. The lighting is warm and gentle.

1. Separação do feminino

A mulher se afasta de sua essência feminina (sensibilidade, intuição, acolhimento) para ser aceita em um mundo que valoriza o masculino.

☞ Comunicação aqui tende a ser defensiva, racional e dura.



2.

Chamada à aventura

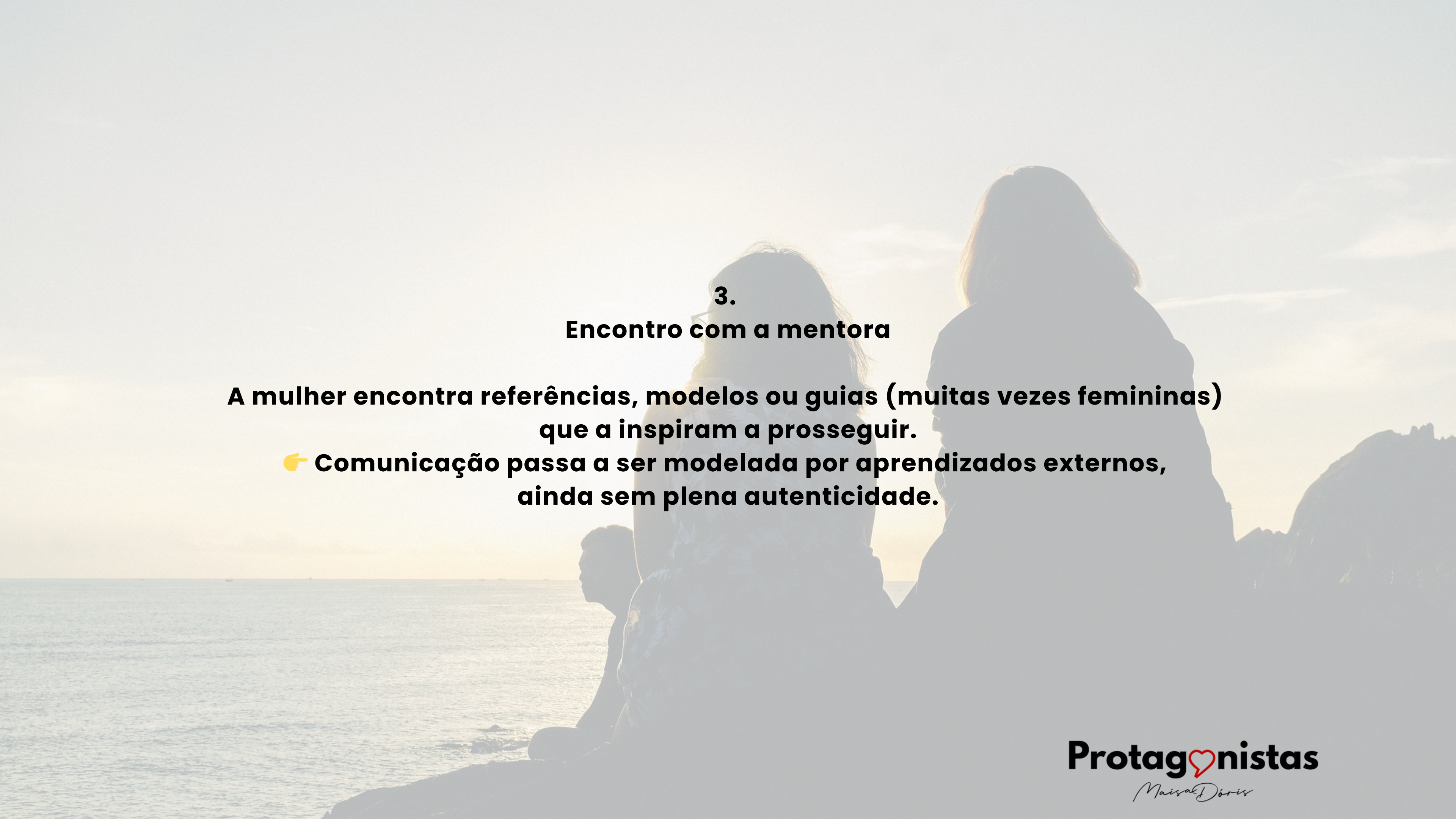
Surge o desejo de conquistar algo além, provar valor, romper limites.

✦ **É quando buscamos mostrar competência e independência — mas muitas vezes tentando imitar padrões masculinos.**



Protagonistas

Maisa Dóris

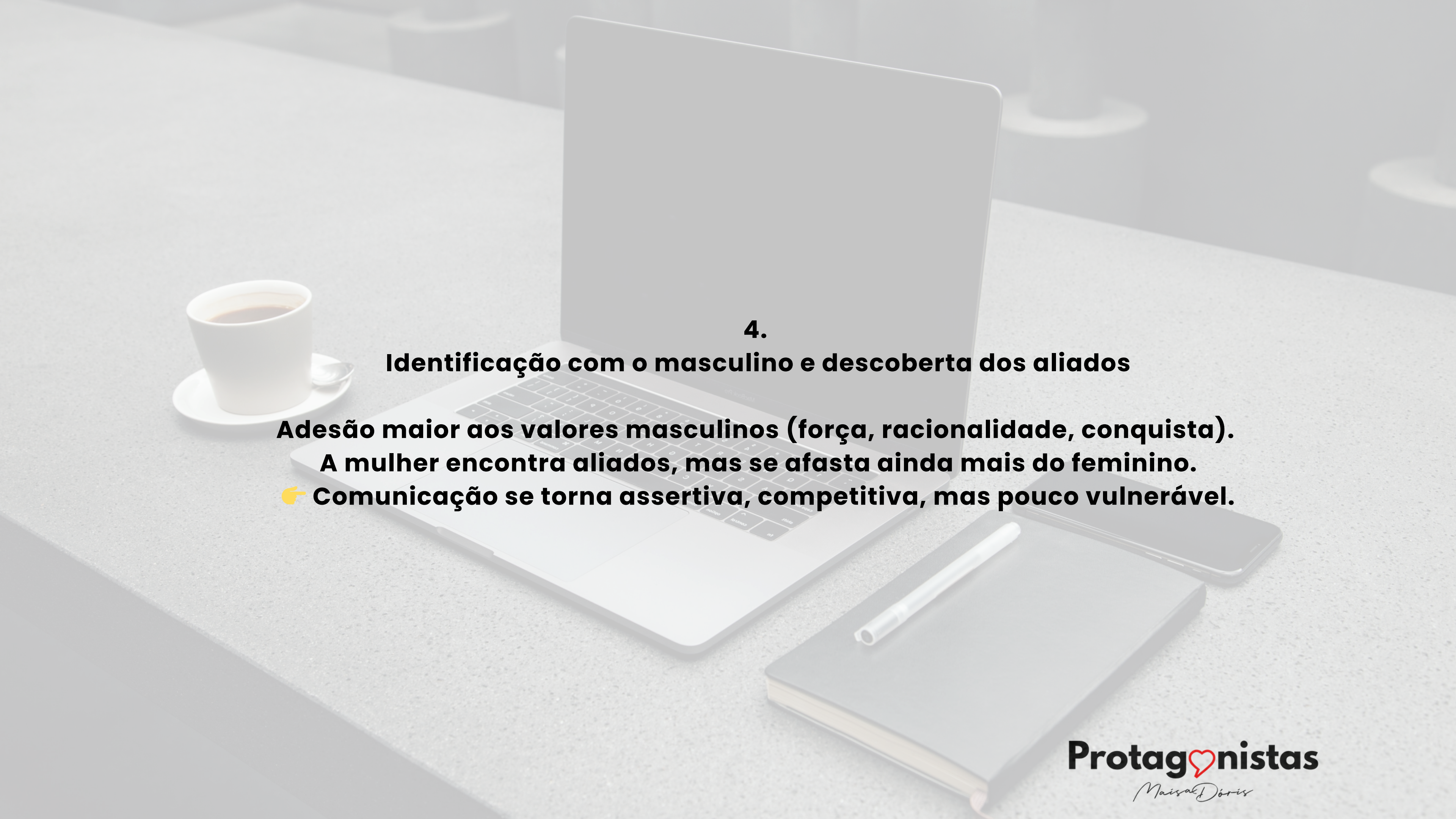


3.

Encontro com a mentora

A mulher encontra referências, modelos ou guias (muitas vezes femininas) que a inspiram a prosseguir.

☞ **Comunicação passa a ser modelada por aprendizados externos, ainda sem plena autenticidade.**



4.

Identificação com o masculino e descoberta dos aliados

Adesão maior aos valores masculinos (força, racionalidade, conquista).

A mulher encontra aliados, mas se afasta ainda mais do feminino.

☞ Comunicação se torna assertiva, competitiva, mas pouco vulnerável.

5.

Estrada das provações

Ela enfrenta desafios para se manter nesse modelo.

Sente pressões, críticas, exigências.

☞ **Comunicação aqui pode soar cansada, performática, porque está sustentando algo que não é inteiramente seu.**

6.
Experimentação do sucesso

Conquista reconhecimento, vitórias externas, posição social/profissional.

☞ **Porém, sente o vazio de que isso não basta.**

Comunicação pode ser de “sucesso por fora, desconexão por dentro”.



7.

Transformação e despertar da morte

Momento de crise: percebe que viveu uma narrativa que não a completa.

Precisa “morrer” para um padrão e renascer para o verdadeiro self.

☞ Comunicação pode virar mais reflexiva, íntima, profunda.



8.

Iniciação de descida à Deusa / Reconciliação

Ela começa a descer ao seu interior, reconectar-se ao corpo, emoções, intuição, espiritualidade.

👉 **Comunicação mais suave, honesta, acolhedora.**

Protag♥**nistas**

Maisak Doris

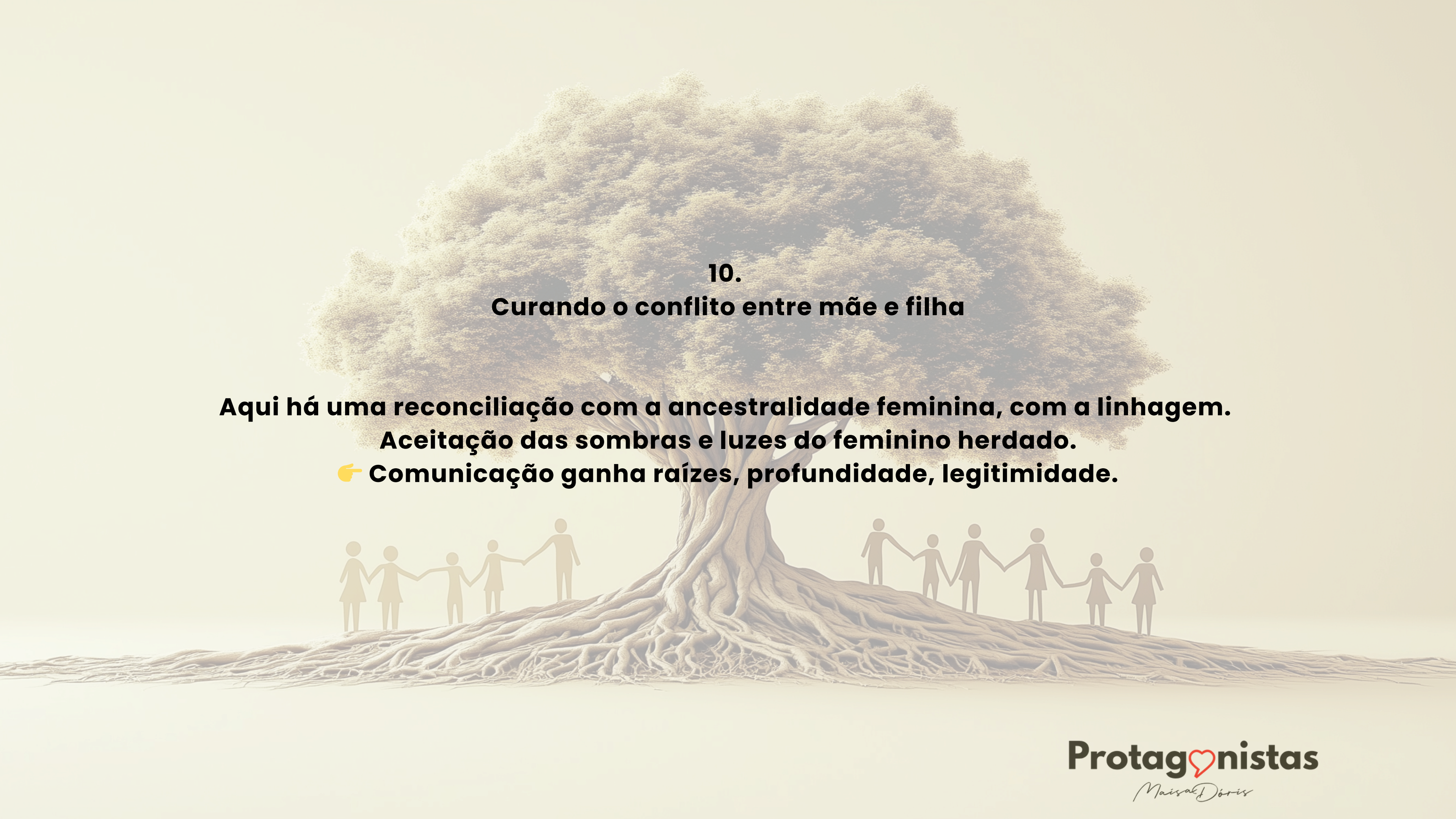
9.

Reconexão com o feminino

Resgata sua essência, permitindo-se sentir, cuidar e ser cuidada.

☞ Comunicação passa a nutrir, de vínculo e confiança.





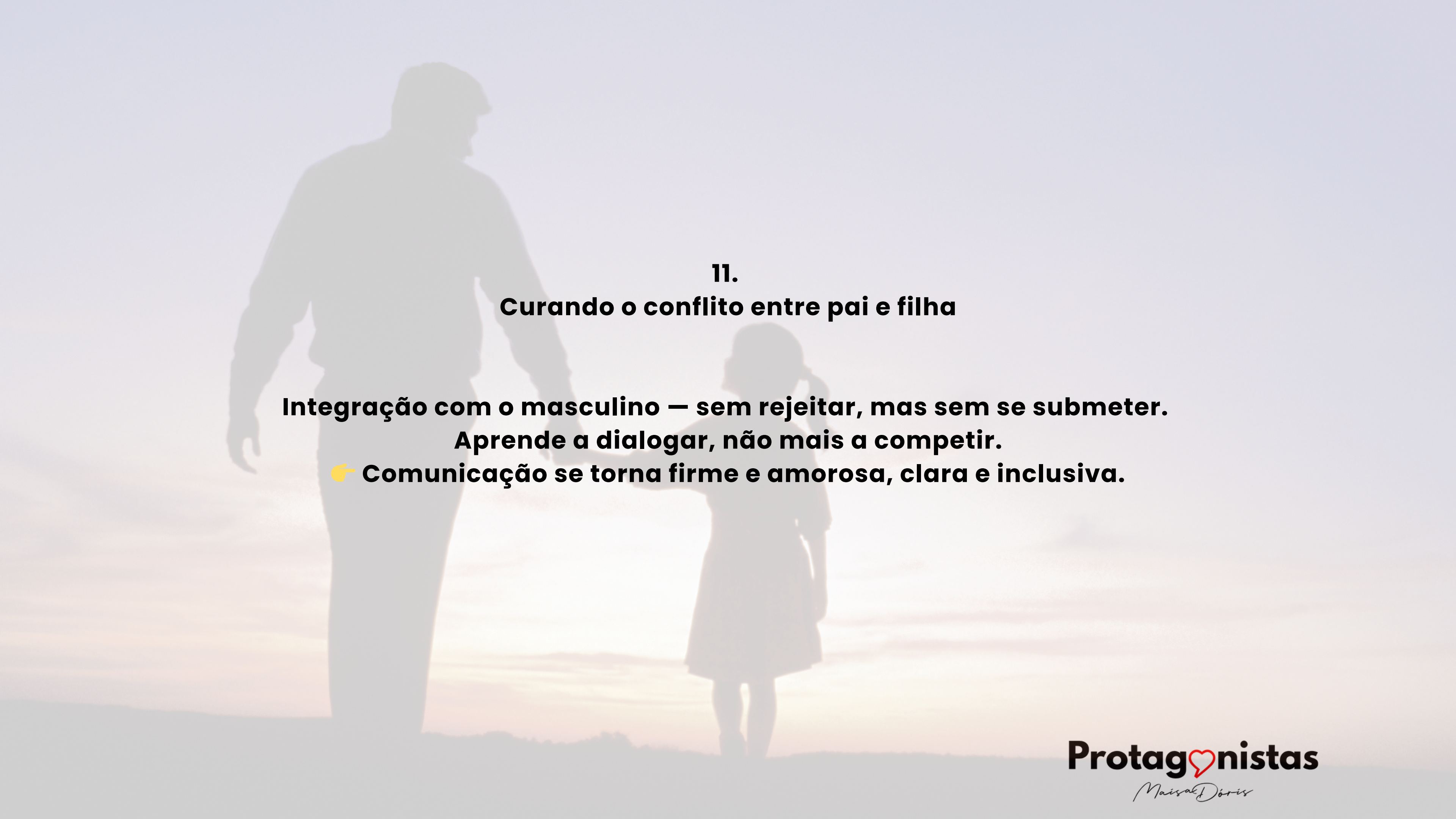
10.

Curando o conflito entre mãe e filha

Aqui há uma reconciliação com a ancestralidade feminina, com a linhagem.

Aceitação das sombras e luzes do feminino herdado.

👉 Comunicação ganha raízes, profundidade, legitimidade.



11.

Curando o conflito entre pai e filha

Integração com o masculino — sem rejeitar, mas sem se submeter.

Aprende a dialogar, não mais a competir.

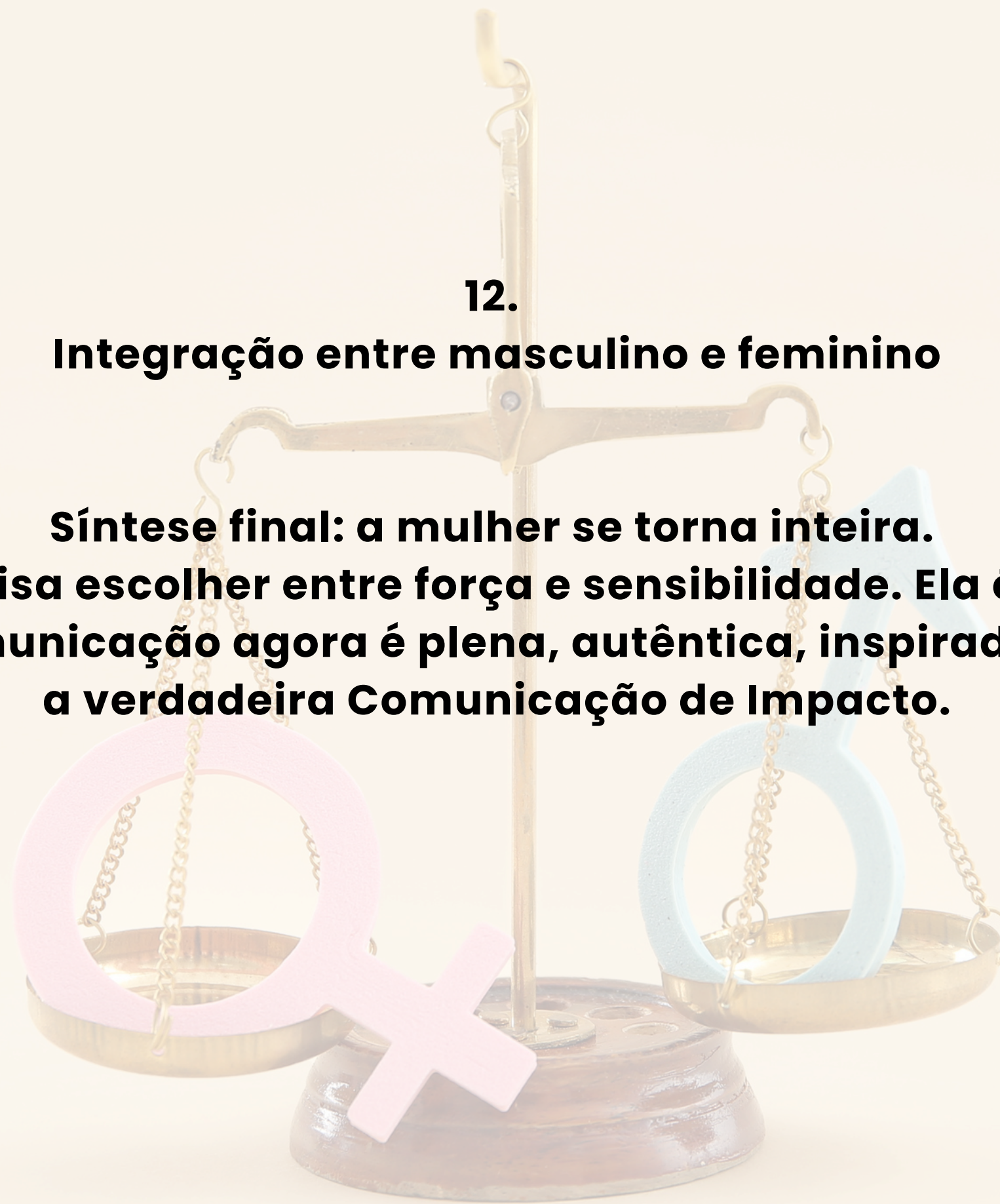
👉 **Comunicação se torna firme e amorosa, clara e inclusiva.**

12.

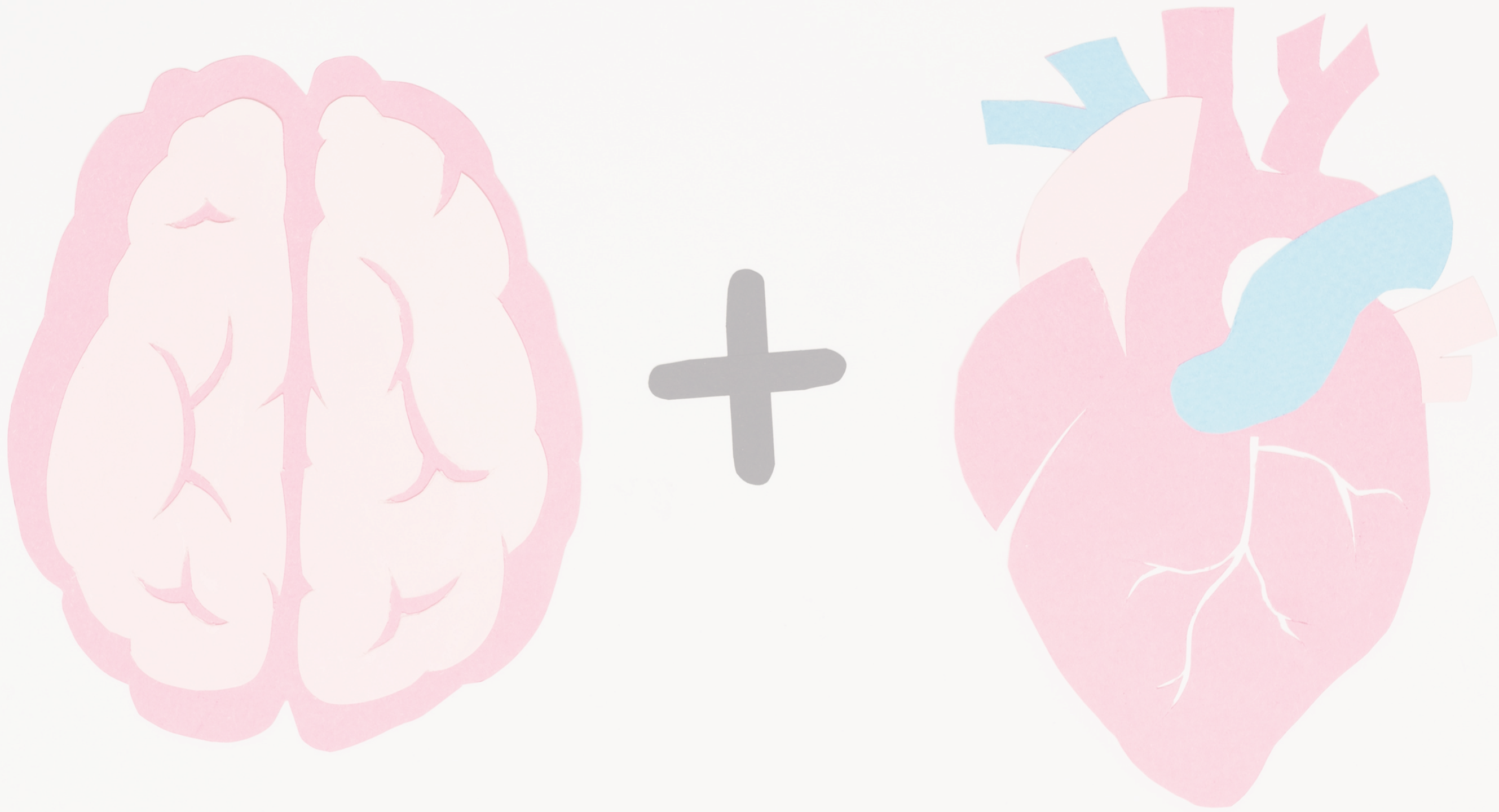
Integração entre masculino e feminino

**Síntese final: a mulher se torna inteira.
Não precisa escolher entre força e sensibilidade. Ela é ambas.**

**👉 Comunicação agora é plena, autêntica, inspiradora —
a verdadeira Comunicação de Impacto.**



**“A verdadeira comunicação de impacto acontece quando unimos
clareza e emoção, lógica e intuição, masculino e feminino.”**



**o poder por trás
de uma história**

Transforma

Inspira

Ensina

Assertividade com empatia: clareza sem agressividade.

Autenticidade: histórias pessoais e vulnerabilidade.

Autoridade: nasce da coerência entre vida e fala.

Audiência: não só seguidores, mas comunidade que confia.

Escreva um momento em que você tentou se encaixar em um padrão que não era seu. O que você perdeu nesse processo? (Ex.:energia, naturalidade, conexão).

Agora escreva: como você comunicaria isso de forma mais sua, feminina e autêntica?

“Esse exercício é para enxergar onde nos desconectamos da nossa voz — e como podemos reconquistá-la.”

Neurociência & o poder da comunicação feminina

**“Nosso diferencial está em ativar emoção,
atenção e cognição juntas.
É o que faz nossa mensagem ser lembrada.”**

Damásio: emoção é base da decisão.

**Kahneman: Sistema 1 (rápido, emocional) decide;
Sistema 2 (lento, racional) justifica.**

Stephen Porges: tom de voz, ritmo e olhar regulam vínculos.

Paul Zak: histórias liberam oxitocina → empatia.

“Comunicar como protagonistas não é imitar o herói. É escrever a nossa própria jornada de heroínas — e inspirar outras a fazer o mesmo.”

Murdock: “A conquista da heroína é reconciliar o masculino e o feminino dentro de si.”

Harari: as sociedades vivem de narrativas.

Kotler 6.0: só marcas com propósito sobrevivem.

Mo Gawdat: “A questão é: seremos humanos o suficiente para guiar esse processo?”

Estrutura do cérebro e neurotransmissores na Jornada da Heroína e 4 Atos

reconciliação do feminino e masculino → comunicação autêntica, presença, clareza.

1. Amígdala e Cortisol — O alerta do feminino ferido

Quando a mulher se separa do feminino (tentando se encaixar num padrão masculino), o corpo entra em modo de sobrevivência.

A amígdala dispara o cortisol (hormônio do estresse).

Resultado: comunicação mais reativa, defensiva, dura.

Relação com a Jornada: primeira etapa da Heroína, em que ela rompe com sua essência para sobreviver.

REFLITA

“Quantas vezes você comunicou no tom da defesa e não da presença?”

2. Dopamina e o PFC — O prazer da conquista externa

Ao se identificar com o masculino, a mulher busca conquistas e validações externas. Isso libera dopamina (neurotransmissor da recompensa).

O córtex pré-frontal se ativa, planejando, organizando, buscando eficiência.

Mas a dopamina, quando usada só para metas externas, gera ansiedade de performance e vazio.

Relação com a Jornada: fase da identificação com o masculino e depois o despertar da falta.

REFLITA

“Quantas conquistas você já teve que não preencheram o que você realmente buscava?”

3. Serotonina, Oxitocina e o Hipocampo — A descida ao feminino

Quando a mulher volta a se conectar com corpo, intuição e vínculos, entram em cena:

Oxitocina: hormônio da confiança e vínculo.

Serotonina: sensação de bem-estar, autoestima.

O hipocampo, ligado à memória, registra experiências carregadas de afeto.

Relação com a Jornada: a descida ao feminino, onde ela resgata suas emoções e relações.

REFLITA

“Lembre-se de uma conversa em que você se sentiu realmente ouvida. O que ficou registrado em você? Esse é o hipocampo ativado pela emoção positiva.”

4. Integração: equilíbrio de neurotransmissores e hemisférios

A Jornada se completa quando há integração:

Dopamina + Serotonina (motivação + bem-estar).

Cortisol regulado pela Oxitocina (segurança).

Hemisfério esquerdo (lógica, análise) integrado ao direito (emoção, imaginação)

“O cérebro feminino não busca só vencer dragões. Ele busca regular emoções, criar vínculos e gerar sentido. É aí que mora o protagonismo.”

“Cortisol é o hormônio do medo e da defesa.

Dopamina é a euforia da conquista.

Oxitocina é o abraço, a confiança.

Serotonina é o equilíbrio, o bem-estar.”

“Quando comunicamos só pela dopamina, buscamos aplausos.

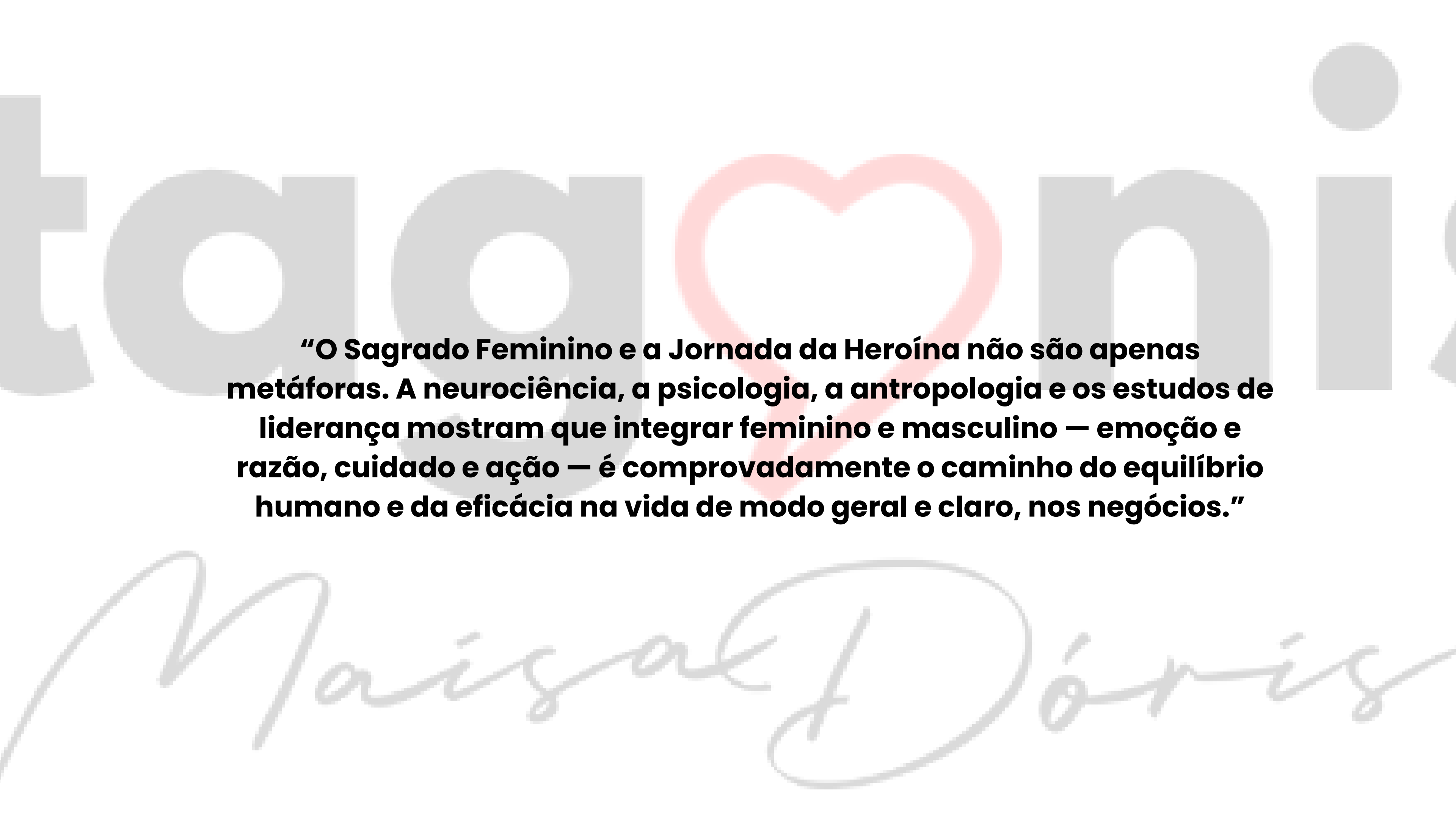
Quando comunicamos com oxitocina, criamos vínculos.

Quando unimos tudo isso, criamos impacto de verdade.”

“A Jornada da Heroína nos mostra que, quando tentamos nos encaixar em um padrão que não é nosso, perdemos vitalidade.

Mas quando integramos a nossa essência — força + sensibilidade, lógica + emoção — nos tornamos imparáveis.

A pergunta é: o que você precisa deixar para trás hoje, para caminhar mais leve como protagonista da sua história?”



“O Sagrado Feminino e a Jornada da Heroína não são apenas metáforas. A neurociência, a psicologia, a antropologia e os estudos de liderança mostram que integrar feminino e masculino — emoção e razão, cuidado e ação — é comprovadamente o caminho do equilíbrio humano e da eficácia na vida de modo geral e claro, nos negócios.”

Naïssat Dónis