

Mirella Lucchesi

Vida adulta e burnout · mulheres 40+ · fundadora da Affirma Mulher

uma mulher autoriza a outra.

36,4 mil
seguidores no Instagram

1,6 mi
visualizações nos últimos 28 dias

92%
do público é de mulheres

QUEM EU SOU



Ex-professora, recomeçando aos 44, *em voz alta.*

Fui professora de química por 20 anos em escolas de São Paulo. Depois de um burnout, 150 dias de licença e uma demissão, comecei a contar no Instagram como é reconstruir a vida enquanto ela acontece.

Hoje construo a **Affirma Mulher**: uma escola para mulheres olharem para a própria vida antes de colapsar, com cadernos, cursos e encontros presenciais.

Sobre o que eu falo

1. **Burnout e trabalho**
   o que o cansaço está tentando dizer
2. **Corpo da mulher 40+**
   perimenopausa, ciclo, sono, energia
3. **Recomeço e dinheiro**
   mudar de vida sem largar tudo
4. **Repertório**
   livros, ciência e histórias de mulheres
5. **Casa e rotina real**
   família, filha, 7 bichos e a casa nova
6. **Encontros**
   experiências presenciais entre mulheres

meu formato que mais performa: história pessoal com fato concreto, contada em episódios.

NÚMEROS · 6/OUT A 2/NOV DE 2026

Uma comunidade que lê, salva e *manda pra amiga.*

36.388
seguidores · perfil verificado

1,6 mi
visualizações em 28 dias

721,8 mil
contas alcançadas em 28 dias

+14,5 mil
novos seguidores em 28 dias

89,7 mil
interações com o conteúdo

889
conversas iniciadas no Direct

CASE · CARROSSEL DE 29/OUT/2026

História pessoal em 13 slides, sem venda no final. Resultado *no primeiro dia:*

184.828
visualizações

114.934
contas alcançadas

4,1 mil
visitas ao perfil

2 mil
salvamentos

526
envios por direct

+1.115
novos seguidores

Hoje o mesmo post soma 26,5 mil curtidas e 470 comentários.

Quem me acompanha

92,2%
mulheres

2 em 3
têm entre 35 e 54 anos

81,7%
no Brasil · SP 14,7%, Rio 6,2%, POA 2,5%

FORMATOS

A sua marca dentro de *uma história real.*

Todo conteúdo tem roteiro meu, no tom do perfil, e passa pela sua aprovação antes de ir ao ar.

Reel
roteiro, gravação e edição · até 90 segundos

Carrossel no feed
até 10 slides com fotos reais e texto

Sequência de stories
3 telas com link para o seu site

Pacotes
Reel + stories, ou uma série de 3 episódios ao longo de um mês

Projeto especial: *casa nova*
série documentada de 4 semanas (veja a próxima página)

INVESTIMENTO

a partir de R$ 1.400

A proposta com valores vai por e-mail, montada para o seu objetivo.

Opcional
uso do conteúdo em anúncios da marca

Opcional
exclusividade de categoria

Incluso
post em collab com o perfil da marca

MARCAS QUE COMBINAM COMIGO

Coisas que cabem na vida de uma mulher *que está recomeçando.*

Saúde e bem-estar
chás, sono, yoga, saúde da mulher 40+

Livros e educação
editoras, cursos, apps de estudo

Papelaria e cadernos
escrevo à mão todos os dias

Finanças
contas digitais, educação financeira

Casa e cuidado pessoal
autocuidado, cosméticos, pet (são 7 bichos)

Escritório e tecnologia
óculos, cadeira, mesa, o que eu uso pra criar

PROJETO ESPECIAL · 2026–2027

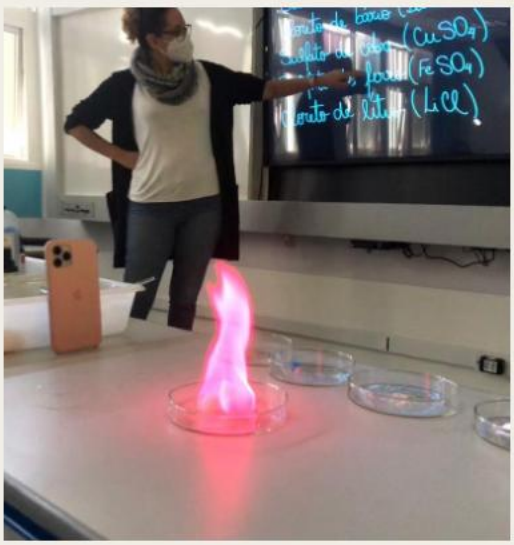
Casa nova: a reforma e a mudança, *em episódios.*

Vou reformar a casa que era da minha mãe e mudar com a minha família. Quero contar tudo em série, como conto a minha história, e convidar marcas a fazer parte do processo.

tintas e materiais · móveis e decoração · mudança · aluguel e imóveis · home office · pet

PALESTRAS, WORKSHOPS E IMPRENSA

Além do feed, *numa sala com pessoas.*



Fui professora de química por 20 anos. Levo para empresas, escolas e eventos o que vivi e estudei sobre burnout e recomeço.

20 anos de sala de aula
Química pela Unesp
Mestrado pela Unifesp

Palestras

Burnout, recomeço e a vida adulta da mulher 40+. Para empresas, escolas e eventos.

Workshops

Exercícios práticos para olhar a própria vida, com o método do Mapa da Virada.

Apoio e patrocínio

Para encontros presenciais, turmas e bolsas da Affirma Mulher.

Imprensa e entrevistas

Podcasts, matérias e lives sobre trabalho, burnout e recomeço depois dos 40.

valores sob consulta.

Me conta o formato, o público e a data, e eu te mando a proposta.

COMO EU TRABALHO

Do briefing ao relatório, *com cabeça de professora.*

1

Briefing

Você me conta o objetivo, a mensagem e o prazo.

2

Roteiro para aprovação

Envio o roteiro em até 3 dias úteis, com uma rodada de ajustes.

3

Publicação

No melhor horário do perfil, sinalizada como parceria.

4

Relatório em 7 dias

Prints de alcance, salvamentos, envios e cliques.

COMBINADOS

Toda publi é sinalizada como parceria. Para marcas que já fazem parte da minha rotina, avalio permuta ou envio de produtos.



vamos conversar?

mirella.lucchesi@gmail.com

WhatsApp (11) 97197-9975

instagram.com/mirella_lucchesi