

300

Ideias de Negócio

para quem quer
começar do Zero

Isa Mestrinho

A autora

Olá, boas vindas, o meu nome é **Isa Mestrinho**, sou formadora, consultora e mentora de negócios e, desde 2018, apoio os empresários a pensarem e organizarem de forma estratégica a sua estrutura, usando processos simples e práticos para alcançar mais e melhores resultados.

Criei este ebook para tornar acessível a todos os **futuros empresários** ideias práticas de negócio para escolher e criar a possibilidade criar o seu próprio emprego / negócio.



Principalmente se ainda não tem ideias de negócio. Se ler até ao fim e achar interessante, **partilhe este ebook com uma pessoa que goste.**

Espero que seja útil para si.

Dia feliz!

Isa Mestrinho



O que vai encontrar neste Ebook...

- 300 ideias práticas de negócio;
- Divididas por 15 áreas de mercado;
- E cada ideia com uma breve descrição sobre o que é o negócio e como começar.

>> Ir para o Índice

E ainda...

Um **programa de aulas gratuitas** (ao longo do ebook) com passo a passo para começar a captar contatos e vender no online (clique em cada aula):

- **Ferramenta Gratuita** de Marketing Digital
- **Construir um site** para captação de contatos



As áreas de Negócio

Clique no capítulo que faz sentido para si.

1.  **Comércio físico & Produtos**
2.  **Negócios Digitais & Online**
3.  **Consultoria & Coaching**
4.  **Saúde & Bem-Estar**
5.  **Artes & Criatividade**
6.  **Serviços Locais**
7.  **Marketing & Conteúdo**
8.  **Sustentabilidade & Impacto**
9.  **Educação & Formação**
10.  **Turismo & Hospitalidade**
11.  **Alimentação & Gastronomia**
12.  **Desporto & Lazer**
13.  **Tecnologia & Inovação**
14.  **Imobiliário & Construção**
15.  **Nichos emergentes & Futuro**



1



Comércio físico & Produtos



www.isamestrinho.com



Comércio físico & Produtos

Lojas, quiosques, produtos artesanais e venda de itens físicos.

1. Loja de roupas em segunda mão

Negócio sustentável que atende à procura por moda acessível. Pode começar revendendo peças em apps, feiras ou bazares e depois abrir loja física.

2. Loja de produtos ecológicos

Mercado em crescimento com foco em estilo de vida sustentável. Ofereça detergentes, cosméticos naturais e utensílios eco-friendly.

3. Mercearia de produtos locais

Valorize pequenos produtores vendendo queijos, compotas, vinhos e frutas frescas. Comece com os consumidores que procuram alimentos artesanais.

4. Loja de flores e plantas

Flores e plantas decorativas têm alta procura em qualquer época do ano. Pode iniciar com entregas por encomenda e expandir para uma loja de bairro.

5. Quiosque de snacks saudáveis

Perfeito para ginásios, faculdades ou shoppings. Venda de barras energéticas, sucos naturais e snacks práticos, ou até mesmo empresas com colaboradores.



Comércio físico & Produtos

6. Papelaria criativa

Planners, cadernos, agendas e itens personalizados são tendência entre jovens e profissionais. Um negócio que pode começar e permanecer online.

7. Loja de presentes personalizados

Produtos sob medida como canecas, almofadas e quadros. Muito procurados em datas comemorativas e eventos. Pode começar online e fazer sob encomenda.

8. Loja de brinquedos educativos

Alternativa ao excesso de telas. Jogos de tabuleiro, brinquedos de madeira e kits de ciência são opções com grande potencial. Pode começar com alguns produtos e divulgar numa loja online.

9. Loja de artigos de animais de companhia

Setor em constante crescimento. Venda roupas, acessórios e brinquedos para animais de estimação, pode desenvolver online ou em loja física.

10. Franchising de Café local

Modelo já validado, com suporte da marca principal. Ideal para locais movimentados como centros urbanos ou universidades. Pode começar por pesquisar nas ofertas de franchising e escolher a melhor para si.



Comércio físico & Produtos

11. Retrosaria/Materiais de Artesanato

Venda de produtos para criação de peças e arranjos artesanais. Pode começar a vender online, à unidade escolhida, ou através da venda em kits de materiais.

12. Velas aromáticas

Muito usadas para decoração e bem-estar. Fácil de produzir em casa e vender em kits temáticos.

13. Bijuterias artesanais

Mercado criativo e acessível. Pode iniciar com produção própria e venda em marketplaces digitais.

14. Material de desporto de nicho

Material para praticantes de yoga, pilates ou crossfit com produtos especializados que não se encontram facilmente em lojas comuns.

15. Loja de artigos para bebés

Produtos essenciais como roupas, brinquedos e acessórios têm procura constante. Pode começar online com kits temáticos.

16. Roupa personalizada

Criação de peças exclusivas com bordados ou estampas. Atrai desde eventos corporativos até clientes individuais.



Comércio físico & Produtos

17. Bolos e doces caseiros

Alimentos artesanais têm sempre mercado. Venda sob encomenda para festas, casamentos e eventos corporativos.

18. Decoração com balões

Serviço criativo e de baixo investimento para aniversários, casamentos e eventos empresariais. Pode começar a divulgar os seus serviços através de um site ou através de flyers

19. Ervas e Chás naturais

Produção e venda de ervas para chás e remédios naturais, na saúde preventiva e bem-estar. Pode começar com uma loja online com poucos produtos e depois expandir para uma loja física.

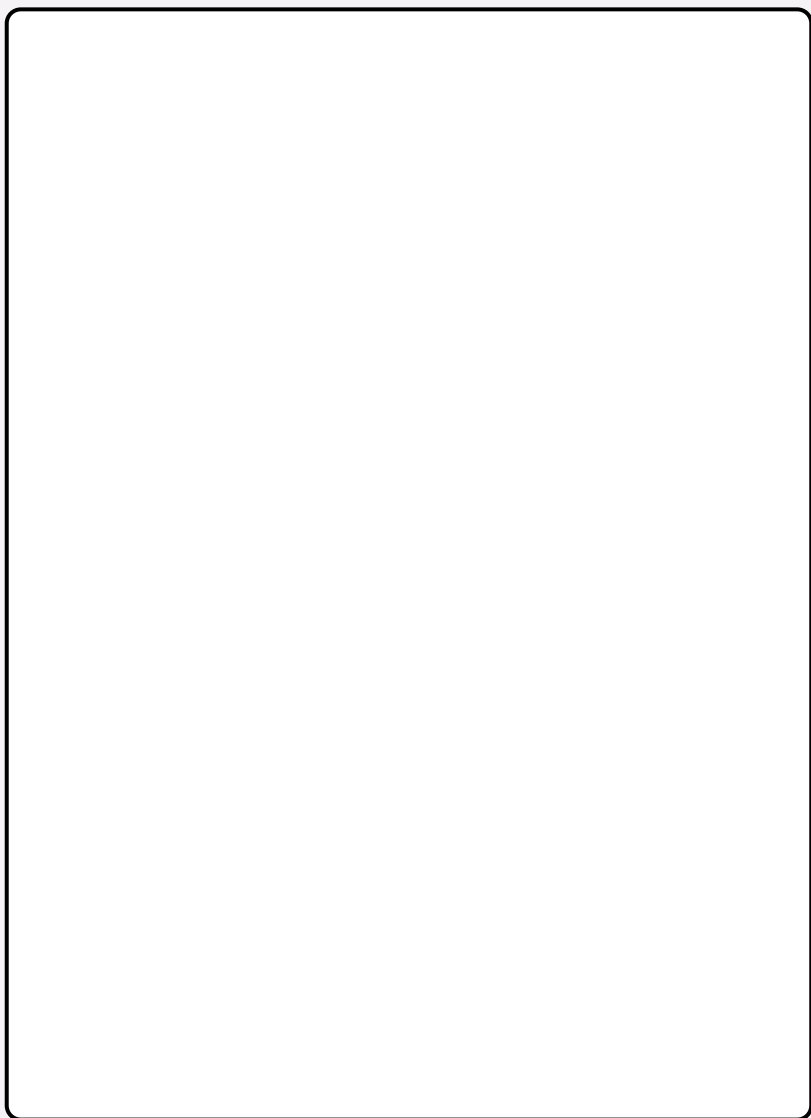
20. Feiras de artesanato

Participe com a sua banca em feiras ou mercados sazonais. Ideal para quem produz artesanato próprio e quer testar aceitação antes de abrir uma loja própria.



**Qual dos negócios faz
mais sentido para si?**

A sua principal Reflexão...



2

Negócios digitais & Online





Negócios digitais & Online

E-commerce, plataformas digitais, SaaS, apps e produtos digitais.

1. E-commerce de nicho

Crie uma loja online numa área específica, como produtos para animais de companhia ou maternidade. A especialização gera fidelização do cliente e reduz concorrência.

2. Print on demand

Venda t-shirts, canecas e acessórios personalizados sem precisar de fazer stock. O fornecedor imprime e envia direto ao cliente, sem custos de logística e distribuição para si.

3. Dropshipping especializado

Crie uma loja virtual sem stock, em que o fornecedor cuida da entrega. Foque em nichos específicos para se diferenciar.

4. Loja de artesanato no Etsy

Ideal para quem produz artigos manuais. A plataforma conecta criadores a compradores internacionais que valorizam exclusividade.



Negócios digitais & Online

5. Marketplace local de produtores

Crie uma plataforma que conecte pequenos produtores agrícolas ou artesanais aos consumidores da sua cidade.

6. Loja de ebooks

Venda livros digitais próprios ou de autores parceiros. É um negócio escalável e com baixo custo de distribuição.

7. Templates digitais

Produza modelos prontos para Canva, Notion, Excel ou PowerPoint e venda em marketplaces digitais.

8. Desenvolvimento de websites simples

Ajude pequenas empresas a criarem presença online profissional através de sites institucionais acessíveis.

9. Criação de apps básicos

Apps de produtividade, agenda ou controle financeiro são muito procurados. Podem ser desenvolvidos sob pedido para clientes.



Negócios digitais & Online

10. Criação e venda de NFTs

Arte digital colecionável é uma tendência emergente. Pode ser feita em plataformas como OpenSea e vendida globalmente.

11. Produção de cursos online

Transforme conhecimento em negócio criando formações digitais em plataformas como Udemy ou Hotmart. (consulte também o capítulo da Formação e Educação).

12. Site de membership/subscrição

Ofereça conteúdos exclusivos por assinatura mensal. Pode ser usado para comunidades, cursos ou mentorias.

13. Criação de quizzes interativos

Desenvolva quizzes digitais que ajudam empresas a captar leads qualificados de forma divertida.

14. Desenvolvimento de chatbots

Crie assistentes virtuais para WhatsApp, Messenger ou sites, automatizando o atendimento de pequenas empresas.



Negócios digitais & Online

15. Legenda e tradução de vídeos

Com a explosão do vídeo marketing, empresas precisam adaptar conteúdo para outros idiomas e públicos.

16. Pacotes de ícones e gráficos digitais

Produza e venda bibliotecas de gráficos prontos para designers, criadores de conteúdo ou empresários que precisam de comunicação digital para o seu negócio.

17. Loja online de kits de estudo

Crie flashcards, resumos e materiais de apoio para estudantes e venda de forma digital. Agiliza a aprendizagem e aumenta a diversão nas retenção de conhecimento

18. Fotografia stock

Venda fotografias em bancos de imagem como Shutterstock e Adobe Stock, gerando renda passiva.

19. Bundles digitais

Combine softwares, cursos e recursos digitais em pacotes com preço atrativo, facilitando o acesso a iniciantes.



Negócios digitais & Online

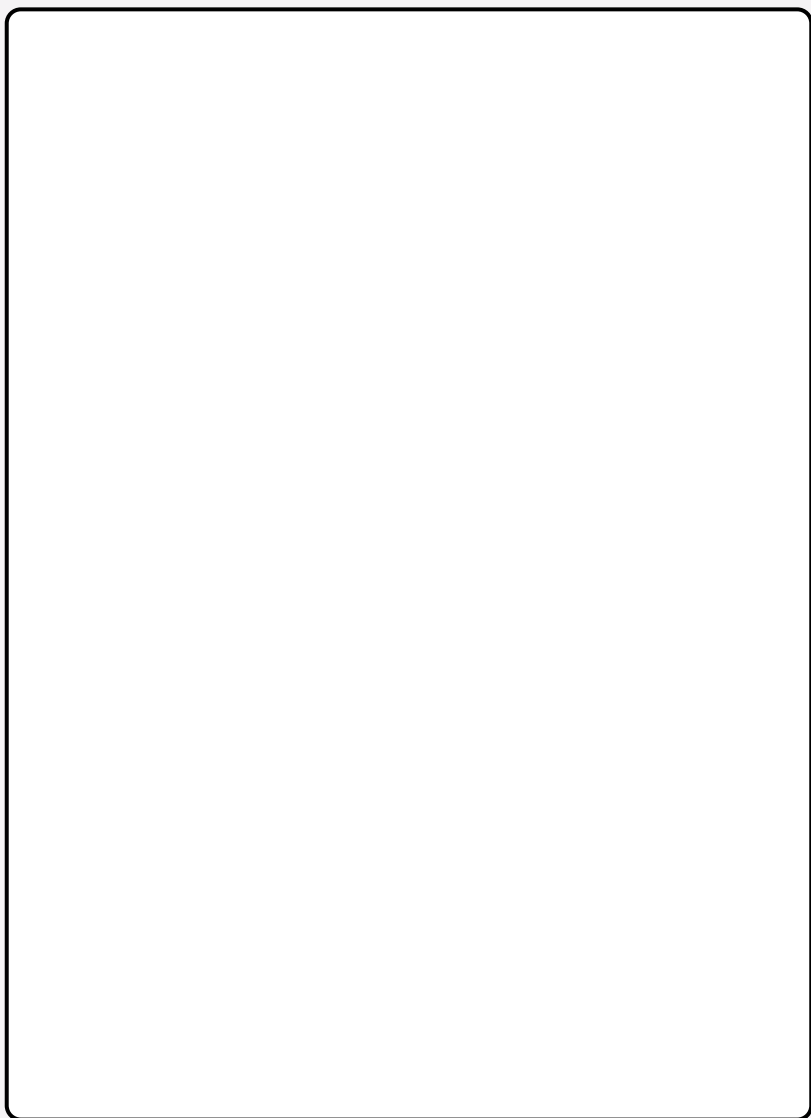
20. Automações usando IA

Crie automações usando a Inteligência artificial para ajudar os negócios a responderem a processos regulares, atendimento a clientes e aumentar vendas.



**Qual dos negócios faz
mais sentido para si?**

A sua principal Reflexão...



#Aula 1



Ferramenta Gratuita de Marketing Digital

Clique na imagem para ir para a aula e no botão para se inscrever gratuitamente na ferramenta.



>> Subscrever o Systeme.io



3



Consultoria & Coaching



www.isamestrinho.com



Consultoria & coaching

Mentoria, aconselhamento profissional e serviços especializados.

1. Coaching de carreira

Ajude profissionais a definirem objetivos, se recolocarem no mercado ou mudarem de área. Atendimentos online facilitam a distância e o serviço aos clientes.

2. Coaching de liderança

Trabalhe com gestores e empreendedores no desenvolvimento de competências de liderança e gestão de equipes.

3. Mentoria de mudança de carreira

Apoie pessoas que querem transição profissional, oferecendo clareza, plano de ação e acompanhamento.

4. Mentoria para freelancers iniciantes

Ensine profissionais a precificar, captar clientes e estruturar serviços como freelancers.

5. Consultoria de branding pessoal

Mostre como construir uma marca forte no mercado, desde imagem até presença online.



Consultoria & coaching

5. Consultoria de branding pessoal

Mostre como construir uma marca forte no mercado, desde imagem até presença online.

6. Consultoria em organização financeira

Ajude famílias ou pequenos empreendedores a organizarem suas finanças com ferramentas simples.

7. Consultoria para pequenos negócios locais

Ofereça diagnósticos e planos práticos de crescimento para mercearias, cafés e comércios de bairro.

8. Coaching de produtividade

Auxilie clientes a melhorarem a gestão de tempo, foco e hábitos de trabalho.

9. Mentoria de comunicação

Apoie profissionais a se expressarem melhor em público, reuniões ou apresentações.

10. Coaching de Comunicação

Ajude líderes e equipes a melhorar a comunicação e construir relações saudáveis e produtivas.



Consultoria & coaching

11. Consultoria em negociação

Ensine empresários e vendedores a negociar contratos e fechar acordos mais vantajosos.

12. Mentoria em transição para o primeiro negócio / empreendedorismo

Oriente quem quer abrir o primeiro negócio, desde a ideia até à validação do produto/serviço.

13. Consultoria para coaches iniciantes

Ensine coaches a estruturarem serviços, marketing e captação de clientes.

14. Mentoria em vendas B2B

Apoie empresas que vendem para empresas a aumentarem conversões com processos claros.

15. Coaching para universitários

Ajude jovens em fase final de formação a definirem um plano de desenvolvimento de carreira.

16. Mentoria de marca pessoal no LinkedIn

Explique como criar autoridade e atrair oportunidades usando a rede social profissional.



Consultoria & coaching

17. Coaching para executivos em burnout

Oriente profissionais em cargos de alta pressão a criarem equilíbrio de vida e trabalho.

18. Mentoria em soft skills

Ensine habilidades interpessoais como empatia, trabalho em equipa e inteligência emocional.

19. Coaching em gestão de tempo

Ajude profissionais a criarem rotinas mais eficientes com foco no que é prioritário.

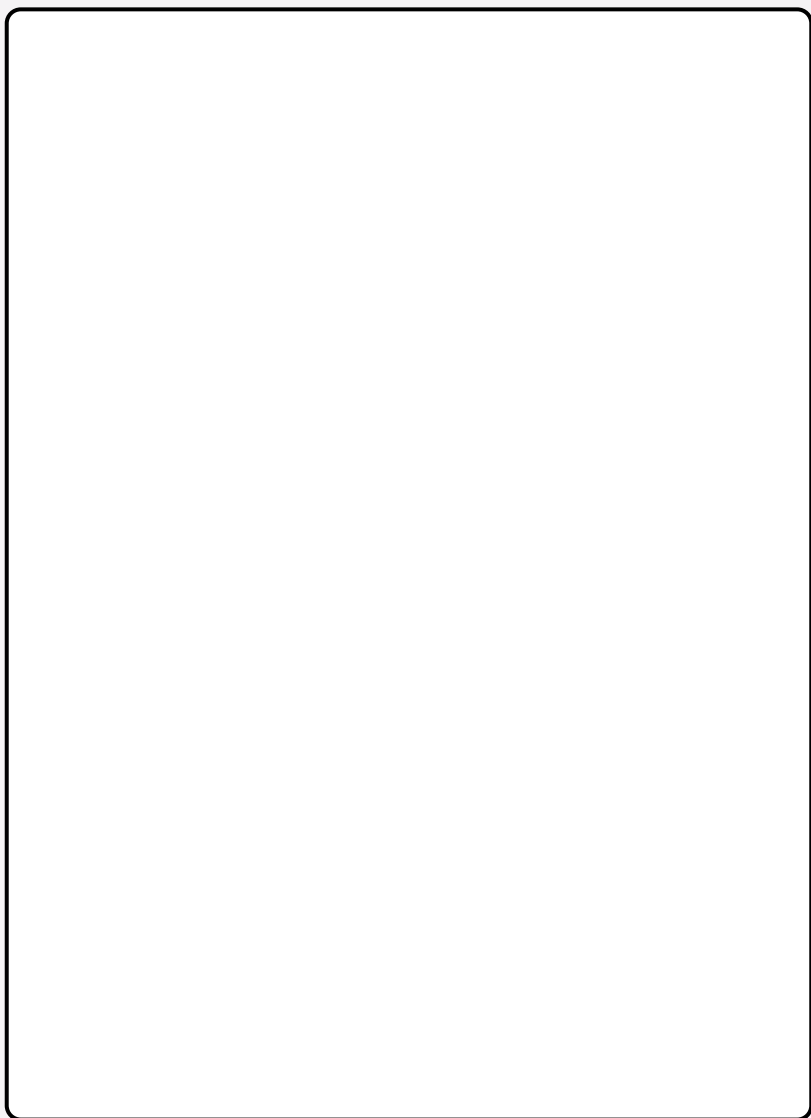
20. Consultoria para profissionais liberais

Auxilie advogados, médicos e engenheiros a estruturarem melhor os seus serviços e atraírem clientes para alcançarem os seus objetivos de negócio.



Qual dos negócios faz mais sentido para si?

A sua principal Reflexão...



4



Saúde & Bem-Estar





Saúde & Bem-Estar

Serviços de saúde, fitness, nutrição e cuidados pessoais.

1. Nutricionista online

Ofereça consultas virtuais, planos alimentares personalizados e acompanhamento digital.

2. Personal trainer online

Crie treinos sob medida e acompanhe clientes por vídeo chamadas ou aplicações web.

3. Terapeuta holístico

Atenda com técnicas como reiki, aromaterapia ou meditação guiada para bem-estar.

4. Coach de saúde e estilo de vida

Ajude clientes a criarem hábitos saudáveis, com foco em alimentação, exercício e mentalidade.

5. Consultoria de sono e produtividade

Oriente pessoas a melhorarem a qualidade do sono para terem mais energia e foco.



Saúde & Bem-Estar

6. Planos de treino personalizados

Estruture pacotes de exercícios específicos para diferentes objetivos, como emagrecimento, ganho muscular ou outras necessidades de mobilidade.

7. Estúdio de yoga

Negócio em alta que pode ser presencial ou transmitido online por aulas ao vivo.

8. Programa de reeducação alimentar

Crie pacotes de curta duração (ex.: 21 dias) para quem deseja mudar os seus hábitos alimentares.

9. App de meditação guiada

Entregue áudios e vídeos de relaxamento, com planos gratuitos e premium.

10. Venda de marmitas saudáveis

Organize refeições em marmitas saudáveis prontas, com refeições balanceadas, direcionadas aos profissionais ocupados.

11. Acompanhamento de gestantes

Ofereça suporte físico e emocional com foco em saúde durante a gravidez.



Saúde & Bem-Estar

12. Programa de emagrecimento rápido

Pacotes de 30 dias que unem nutrição, treino e coaching motivacional.

13. Clínica de estética móvel

Leve serviços de beleza e estética até a casa do cliente, sem necessidade de espaço fixo.

14. Negócio de suplementos naturais

Venda vitaminas, chás e produtos naturais focados em saúde preventiva.

15. Consultoria em ergonomia

Ajude pessoas a ajustarem o escritório em casa e ambientes de trabalho para evitar dores no corpo.

16. Serviço de spa em casa

Atenda clientes com massagens, aromaterapia e tratamentos relaxantes a domicílio.

17. Consultoria em saúde mental corporativa

Ofereça palestras e workshops para empresas sobre bem-estar dos colaboradores.



Saúde & Bem-Estar

18. Acompanhamento pós-operatório

Serviço de visitas domiciliares para pacientes em recuperação, garantindo segurança.

19. Plataforma de desafios fitness

Crie programas de 7 a 30 dias com metas de treino e nutrição, gamificando a experiência.

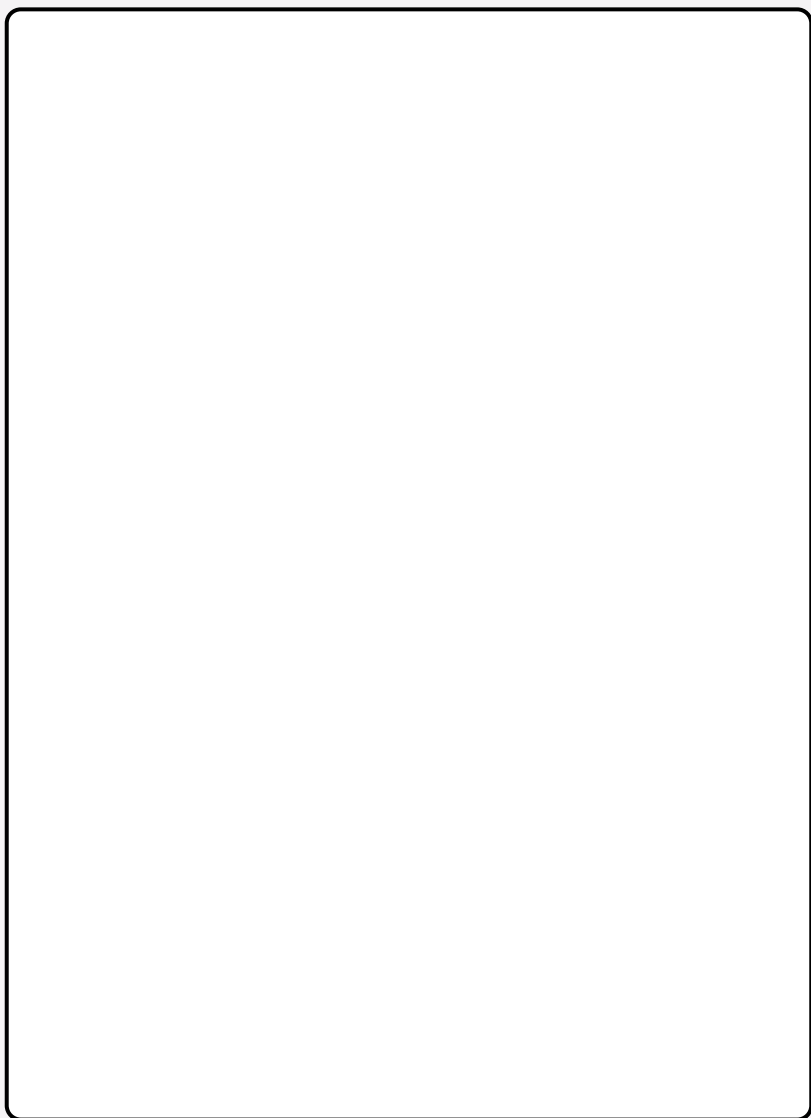
20. Mentoria para coaches de saúde

Ajude profissionais iniciantes da área a estruturarem seus serviços e atraírem mais clientes.



Qual dos negócios faz mais sentido para si?

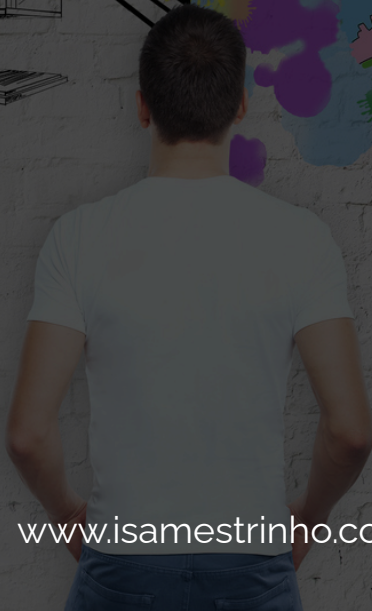
A sua principal Reflexão...



5



Artes & Criatividade





Artes & Criatividade

Fotografia, design, música, escrita e artesanato.

1. Fotografia de eventos

Atenda casamentos, aniversários e formaturas/queima de fitas. Pode começar com equipamentos básicos e criar um portfólio online.

2. Fotografia de produtos

Com o crescimento das lojas virtuais, os empresários precisam de imagens profissionais dos seus produtos.

3. Estúdio de design gráfico

Ofereça criação de logotipos, identidades visuais e materiais digitais para empresas e freelancers.

4. Produção de vídeos curtos

Negócio em alta, já que empresas precisam de conteúdos dinâmicos para Instagram e TikTok.

5. Pintura e venda de quadros únicos

Arte exclusiva para decoração residencial ou corporativa. Pode vender em feiras ou online.



Artes & Criatividade

6. Produção musical independente

Grave jingles, bandas sonoras ou faixas personalizadas para criadores de conteúdo e marcas.

7. Escola online de desenho

Ensine técnicas de desenho artístico ou digital por meio de cursos ou lives.

8. Escrita criativa e ghostwriting

Produza livros, blogs ou artigos para pessoas que desejam publicar mas não têm tempo ou habilidade.

9. Artesanato em cerâmica

Criação de peças exclusivas como canecas, vasos e esculturas, valorizadas por seu caráter artesanal.

10. Criação de bijuterias exclusivas

Acessórios autorais com design diferenciado têm boa aceitação em públicos jovens.

11. Escola online de pintura digital

Ensine artistas iniciantes a criarem obras digitais usando ferramentas como o Photoshop ou semelhantes.



Artes & Criatividade

12. Produção de capas para ebooks e podcasts

Serviço criativo para escritores e produtores de áudio que querem identidade visual profissional.

13. Edição de livros para autores independentes

Apoie escritores com revisão, formatação e capa, ajudando na autopublicação.

14. Criação de banda desenhada digital / quadrinhos

Histórias ilustradas online podem ser criadas e vendidas em plataformas online.

15. Produção de músicas para negócios

Criar e vender músicas para negócios é um mercado e com as soluções online é possível vender para os mais diversos públicos,

16. Atelier de costura criativa

Produza roupas, bolsas e acessórios sob medida, atendendo a nichos específicos, e divulgue online ou de forma tradicional.



Artes & Criatividade

Fotografia, design, música, escrita e artesanato.

17. Workshop de artesanato ao vivo

Ensine técnicas como macramê, pintura em tecido, ponto de cruz, crochet ou scrapbook em eventos presenciais ou online.

18. Serviço de caricaturas personalizadas

Caricaturas digitais para presentes, eventos ou uso em redes sociais.

19. Escultura em madeira

Peças decorativas feitas à mão atraem públicos que valorizam trabalhos exclusivos.

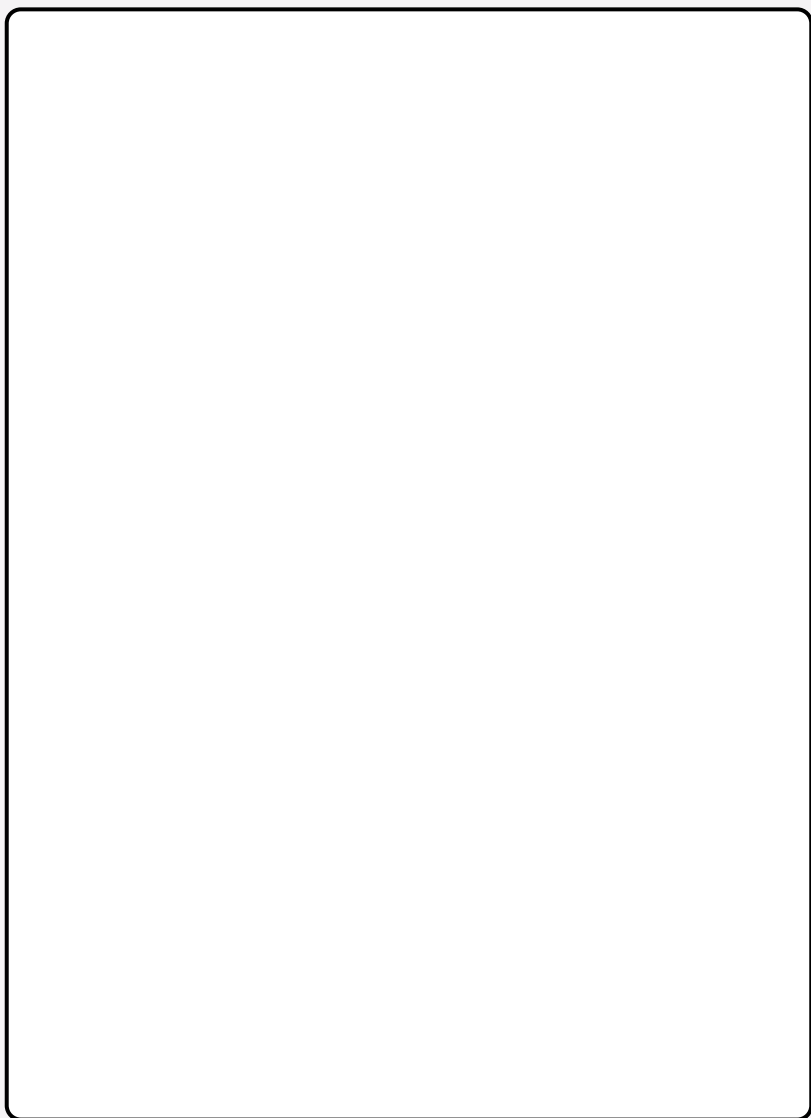
20. Produção de papéis de parede digitais

Crie ilustrações vendidas como downloads para uso em celulares e computadores.



Qual dos negócios faz mais sentido para si?

A sua principal Reflexão...



6



Serviços Locais





Serviços Locais

Serviços do dia a dia em comunidades (ex.: limpeza, reparação, transporte).

1. Jardinagem e manutenção de áreas verdes

Ofereça jardinagem, limpeza e cuidados de jardim em residências/moradias e condomínios.

2. Limpeza residencial sob pedido

Divulgue serviços de limpeza, onde os clientes contratam sob pedido ou em pacotes mensais.

3. Serviço de baby-sitting

Atendimento a famílias que precisam de apoio eventual, principalmente à noite.

4. Apoio escolar/explicações

Reforço escolar em domicílio ou online, para crianças e adolescentes.

5. Apoio pessoal [idosos ou outras]

Serviço de companhia, compras ou pequenas tarefas para as pessoas com condições limitadas, que precisam desse apoio.



Serviços Locais

6. Passeio de cães

Negócio simples e em crescimento em áreas urbanas com muitos animais domésticos.

7. Lavandaria delivery

Recolha e entrega de roupas lavadas e passadas diretamente na casa do cliente.

8. Catering de eventos

Serviço para aniversários e reuniões, oferecendo cardápios personalizados às ocasiões.

9. Reparações domésticas

Pequenas manutenções como troca de torneiras, tomadas ou pintura.

10. Entregas locais

Ideal para negócios que precisam entregas rápidos ou tarefas diárias.

11. Serviço de personal organizer

Organize roupeiros/closets, cozinhas e escritórios, criando sistemas de ordem e praticidade.



Serviços Locais

12. Dog grooming (banho e tosquia)

Faça higiene e tosquia de animais ao domicílio ou no seu espaço, com baixo investimento inicial.

13. Motorista privado

Ofereça transporte exclusivo para executivos, turistas ou idosos.

14. Serviço de mudanças pequenas

Ajude clientes em transportes rápidos de móveis e caixas dentro da mesma cidade.

15. Montagem de móveis

Apoie as pessoas que comprem móveis prontos e depois não sabem montar.

16. Pintura residencial

Serviço básico, mas com alta procura em reformas e mudanças de imóvel.

17. Manutenção de computadores

Reparações, formatação e suporte técnico para particulares e pequenas empresas.



Serviços Locais

18. Canalizador ao domicílio

Pequenos serviços hidráulicos com atendimento rápido e agendamento online.

19. Aluguer de bicicletas

Negócio em tendência em cidades turísticas e urbanas [bicicletas tradicionais ou elétricas].

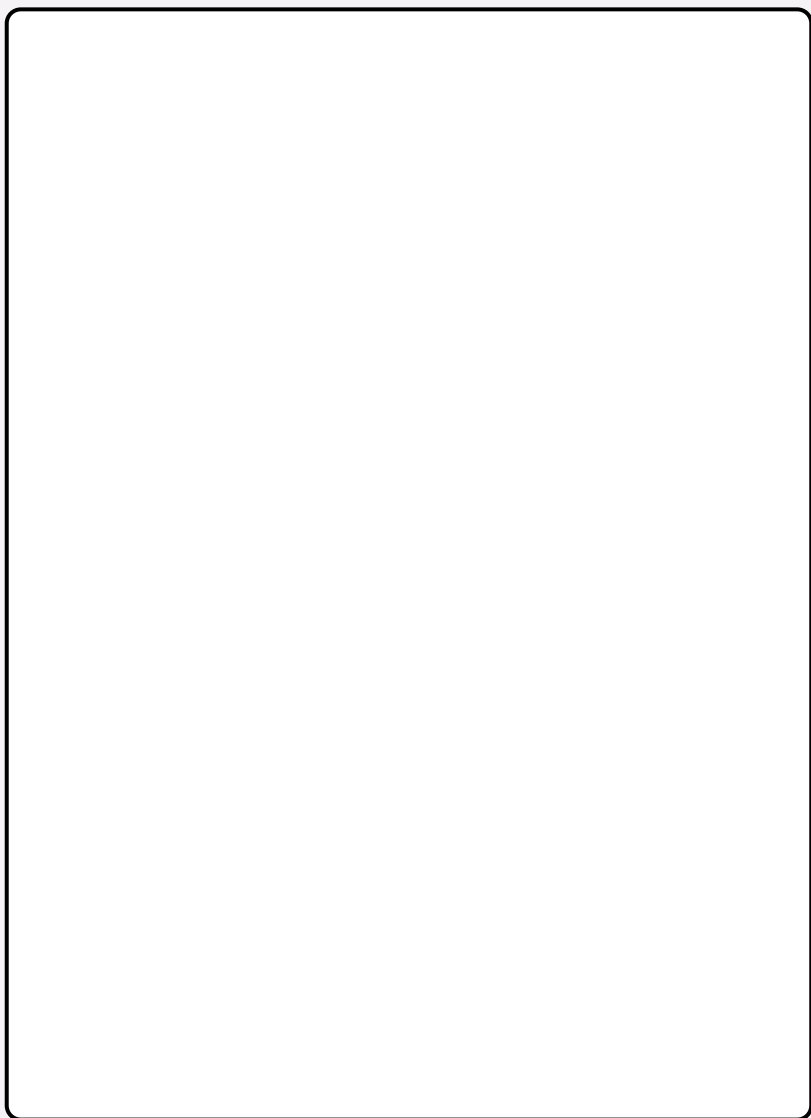
20. Serviço de costura e ajustes de roupa

Reformas de roupas e personalizações, muito valorizadas em zonas residenciais.



Qual dos negócios mais fez sentido para si?

A sua principal Reflexão...



7

Marketing & Conteúdo



Marketing & conteúdo

Social media, SEO, copywriting, funis de vendas, branding.

1. Gestão de redes sociais

Ajude pequenas empresas a criarem presença profissional no Instagram, Facebook, TikTok e LinkedIn.

2. Produção de conteúdo para blogs

Escreva artigos otimizados em SEO para atrair clientes via Google.

3. Copywriting para vendas

Crie textos persuasivos para páginas de vendas, anúncios e e-mails.

4. Produção de newsletters

Ajude empresas a manterem contato com seus clientes através de conteúdos regulares por e-mail.

5. Criação de funis de vendas simples

Construa sequências de páginas e e-mails que guiam o cliente do interesse até a compra.

Marketing & conteúdo

6. Edição de vídeo para YouTube

Transforme gravações amadoras em vídeos prontos para canais profissionais ou pessoais.

7. Criação de podcasts de marca

Produza e edite programas de áudio para empresas que querem autoridade e proximidade com o público.

8. Gestão de anúncios pagos

Atue com campanhas no Facebook Ads, Google Ads ou TikTok Ads para negócios locais.

9. Criação de templates para Canva

Venda ou ofereça modelos prontos que facilitam o design de posts e apresentações.

10. Serviços de SEO

Otimize sites de negócios para melhorar posicionamento em pesquisas e atrair tráfego orgânico.

11. Gestão de reputação online

Faça acompanhamento de avaliações e comentários, ajudando empresas a responderem às críticas.

Marketing & conteúdo

12. Consultoria de storytelling

Mostre como usar narrativas envolventes em conteúdos e campanhas.

13. Produção de conteúdos virais

Crie posts curtos e dinâmicos que aumentam alcance em redes sociais.

14. Consultoria de marketing de afiliados

Ensine criadores recomendarem produtos em que ganham comissão da marca.

15. Produção de ebooks corporativos

Crie guias digitais para empresas usarem como iscas de marketing.

16. Pesquisa digital de Marca

Serviço de pesquisa e acompanhamento de notícias e menções de marca em canais digitais.

17. Gestão de canais de YouTube

Apoie criadores de conteúdo no youtube a melhorarem o seu posicionamento de SEO de vídeos e ainda melhorar a sua edição .



Marketing & conteúdo

18. Consultoria em marketing pessoal

Ajude profissionais a se destacarem nas redes sociais para atraírem oportunidades.

19. Gamificação de conteúdos

Crie experiências interativas para aumentar engajamento (ex.: quizzes, desafios).

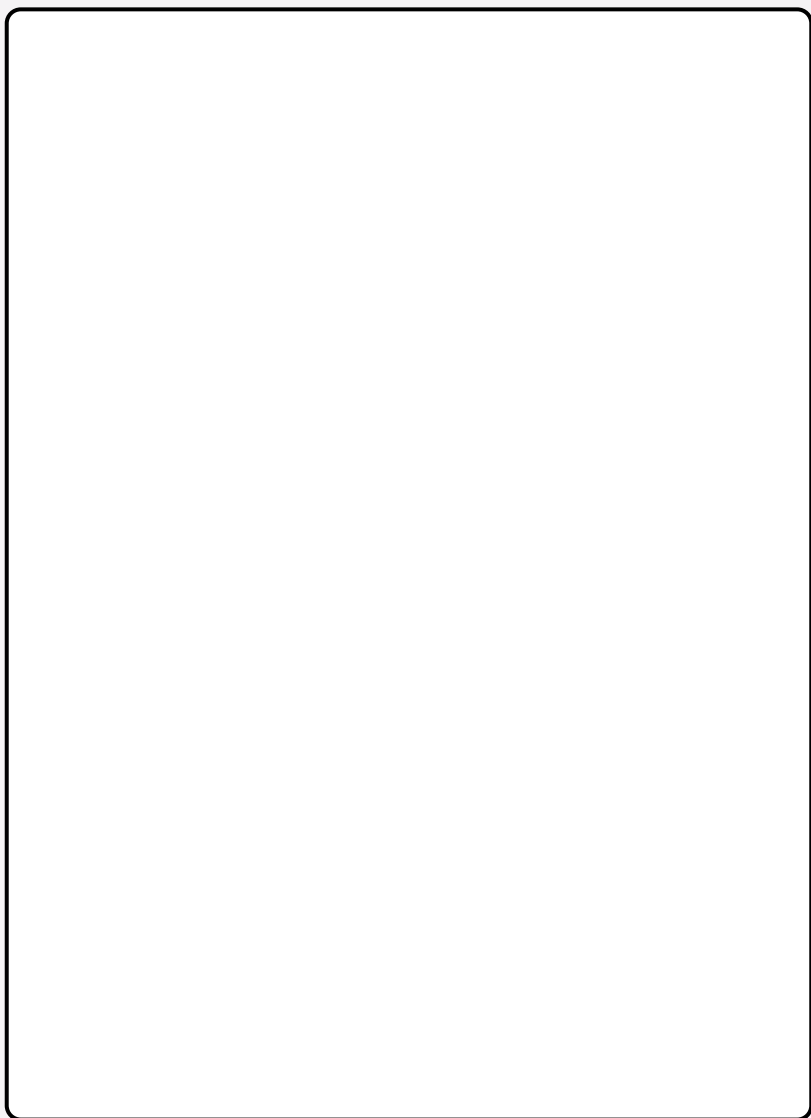
20. Produção de quizzes sociais

Crie quizzes divertidos para marcas aumentarem a visibilidade e captação de leads.



Qual dos negócios mais fez sentido para si?

A sua principal Reflexão...

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for the user to write their reflection.

8



Sustentabilidade & Impacto





Sustentabilidade & impacto

Negócios ecológicos, reciclagem, energia limpa, agricultura urbana.

1. Produção de cosméticos naturais

Crie sabonetes, shampoos e cremes sem químicos agressivos, para o público eco-friendly.

2. Produção de velas ecológicas

Use materiais biodegradáveis e aromas naturais, vendendo como artigos de bem-estar e decoração.

3. Consultoria de sustentabilidade empresarial

Ajude negócios a reduzirem impacto ambiental e melhorarem sua imagem de responsabilidade social.

4. Loja de roupas sustentáveis

Venda peças feitas de tecidos reciclados ou orgânicos, explorando o apelo da moda consciente.

5. Agricultura urbana

Construa hortas em pequenos espaços, oferecendo produtos frescos para consumo ou venda.



Sustentabilidade & impacto

6. Produção de compotas artesanais

Negócio local com foco em ingredientes naturais, sem conservantes.

7. Oficina /Reparação de roupas

Prolongue a vida útil das peças, promovendo consumo consciente.

8. Loja de produtos a granel

Venda cereais, temperos e grãos sem embalagens descartáveis.

9. Energia solar residencial

Forneça consultoria e instalação de sistemas de energia renovável nas casas das pessoas.

10. Produção de produtos de limpeza ecológicos

Crie detergentes, sabões e desinfetantes com ingredientes biodegradáveis.

11. Consultoria em redução de plásticos

Ajude empresas e famílias como substituir embalagens por opções sustentáveis.



Sustentabilidade & impacto

12. Bicicletas de carga urbanas

Negócio que une transporte alternativo com logística sustentável em centros urbanos.

13. Recolha e reciclagem de eletrônicos

Serviço de recolha e reaproveitamento de equipamentos usados ou sem reparação.

14. Reutilização criativa de móveis

Transforme móveis antigos em peças modernas, focado na reciclagem e reutilização.

15. Embalagens sustentáveis para negócios locais

Desenvolva e venda embalagens alternativas biodegradáveis para restaurantes e lojas.

16. Consultoria em construção sustentável

Apoie arquitetos e construtoras na escolha de materiais e técnicas eco-friendly.

17. Produção de brinquedos sustentáveis

Crie jogos e brinquedos feitos de madeira ou materiais reciclados.



Sustentabilidade & impacto

18. Hortas pedagógicas para escolas

Construa hortas em instituições de ensino como ferramenta educativa e sustentável.

19. App de consumo consciente

Ajude consumidores a encontrarem produtos sustentáveis e negócios responsáveis.

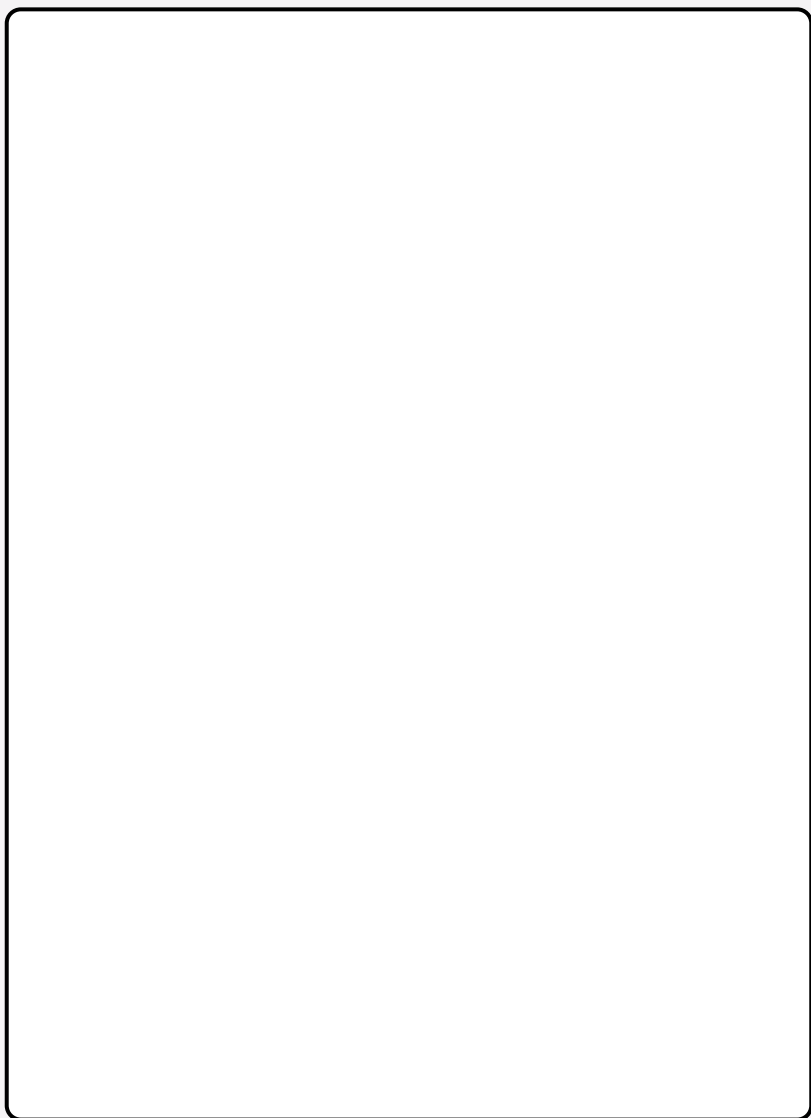
20. Clube de assinatura de produtos ecológicos

Entregue mensalmente kits de produtos sustentáveis aos assinantes.



**Qual dos negócios mais
fez sentido para si?**

A sua principal Reflexão...



9



Educação & Formação



www.isamestrinho.com



Educação & formação

Escolas, cursos, treinamentos presenciais e online.

1. Escola de idiomas online

Ensine inglês, espanhol ou outro idioma por videoconferência ou plataformas digitais.

2. Escola de música online

Ofereça aulas de musica, guitarra, piano ou canto em modelo individual ou em grupo.

3. Cursos de informática básica

Atenda pessoas que precisam aprender a usar computador, internet e ferramentas essenciais.

4. Aulas de programação para crianças

Negócio em crescimento, unindo tecnologia e educação lúdica.

5. Escola de empreendedorismo para jovens

Ensine adolescentes e universitários sobre gestão de negócios e inovação.



Educação & formação

6. Formação em vendas para iniciantes

Ajude profissionais a desenvolverem técnicas de prospecção e negociação.

7. Cursos de Excel prático

Ferramenta indispensável em qualquer empresa. O curso pode ser online e gravado.

8. Escola de culinária online

Ensine receitas, técnicas e confeitaria para iniciantes ou nichos específicos (ex.: veganos).

9. Formação em soft skills

Desenvolva habilidades como comunicação, liderança e trabalho em equipa.

10. Mentoria para professores digitais

Ajude docentes a migrarem para o ensino online, criando aulas e cursos digitais.

11. Cursos de oratória online

Ensine a falar em público com segurança e impacto.



Educação & formação

12. Formação em gestão de tempo

Ajude alunos a criarem rotinas mais organizadas para estudos e trabalho.

13. Escola de fotografia mobile

Mostre como tirar fotos profissionais usando apenas o celular.

14. Escola de design para iniciantes

Ensine noções de design gráfico e uso de ferramentas como Canva e Photoshop.

15. Formação em atendimento ao cliente

Prepare profissionais para lidar com clientes em diferentes canais.

16. Escola de marketing para PMEs

Ofereça cursos práticos de marketing digital voltados a pequenos empresários.

17. Escola de edição de vídeo simples

Ensine criadores de conteúdo a editarem os seus vídeos com ferramentas acessíveis.



Educação & formação

18. Formação em negociação

Ajude profissionais a fecharem contratos e lidarem com objeções de clientes.

19. Mentoria de carreiras digitais

Oriente jovens e adultos a entrarem em profissões digitais em ascensão.

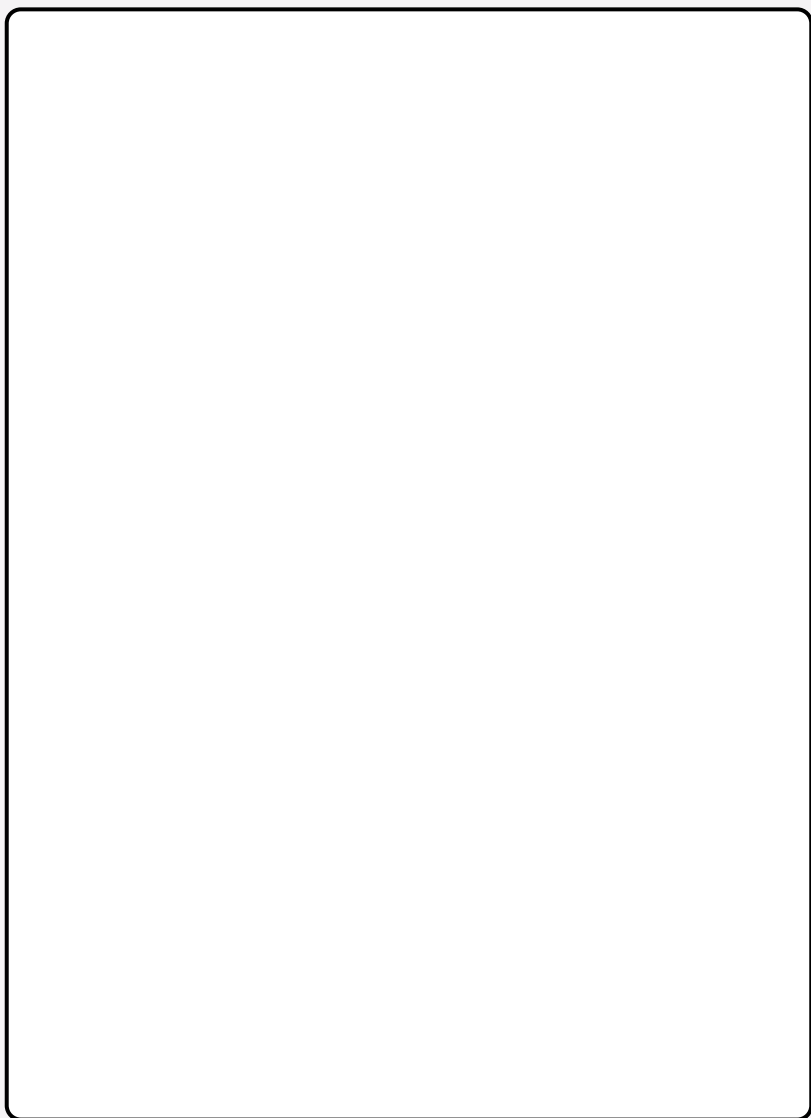
20. Escola de escrita criativa

Ensine técnicas de storytelling, redação literária e produção de conteúdo.



Qual dos negócios mais fez sentido para si?

A sua principal Reflexão...



10



Turismo & Hospitalidade





Turismo & hospitalidade

Alojamento, experiências locais, turismo rural, agências e guias.

1. Alojamento local (Airbnb)

Transforme imóveis em hospedagens de curta duração para turistas.

2. Turismo rural

Ofereça experiências autênticas em quintas ou aldeias tradicionais.

3. Agência de passeios locais

Organize tours em cidades históricas, praias ou montanhas.

4. Experiências gastronômicas para turistas

Combine culinária e turismo com jantares temáticos ou workshops.

5. Guia turístico independente

Ofereça roteiros personalizados para pequenos grupos.



Turismo & hospitalidade

6. Hostel temático

Hospedagem simples, mas diferenciada com identidade criativa.

7. Agência de intercâmbio cultural

Conecte estudantes a programas de estudo no exterior.

8. Transporte turístico privado

Ofereça transfers e passeios com carrinhas/vans ou carros executivos.

9. Turismo de aventura

Organize percursos, trilhas, escaladas e desportos radicais em áreas naturais.

10. Negócio de glamping

Alojamento de luxo em áreas naturais, tendência global em crescimento.

11. Restaurante temático para turistas

Combine cultura e gastronomia local para atrair visitantes.



Turismo & hospitalidade

12. App de roteiros turísticos

Crie guias digitais interativos com mapas, recomendações e descontos.

13. Produção de souvenirs locais

Venda lembranças autênticas como artesanato, roupas e acessórios regionais.

14. Agência de turismo sustentável

Programas de turismo aplicando práticas ecológicas, turismo consciente e preservação ambiental.

15. Eventos culturais para turistas

Organize feiras, apresentações musicais e experiências imersivas.

16. Serviço de fotografia turística

Acompanhe viajantes em passeios, oferecendo fotos profissionais como recordação.

17. Plataforma de ‘volunturismo’

Conecte turistas a experiências de voluntariado em comunidades locais.



Turismo & hospitalidade

18. Consultoria para hotéis e pousadas

Ajude a melhorar gestão, atendimento e presença digital de hospedagens.

19. Food tours

Crie passeios guiados por restaurantes e mercados locais.

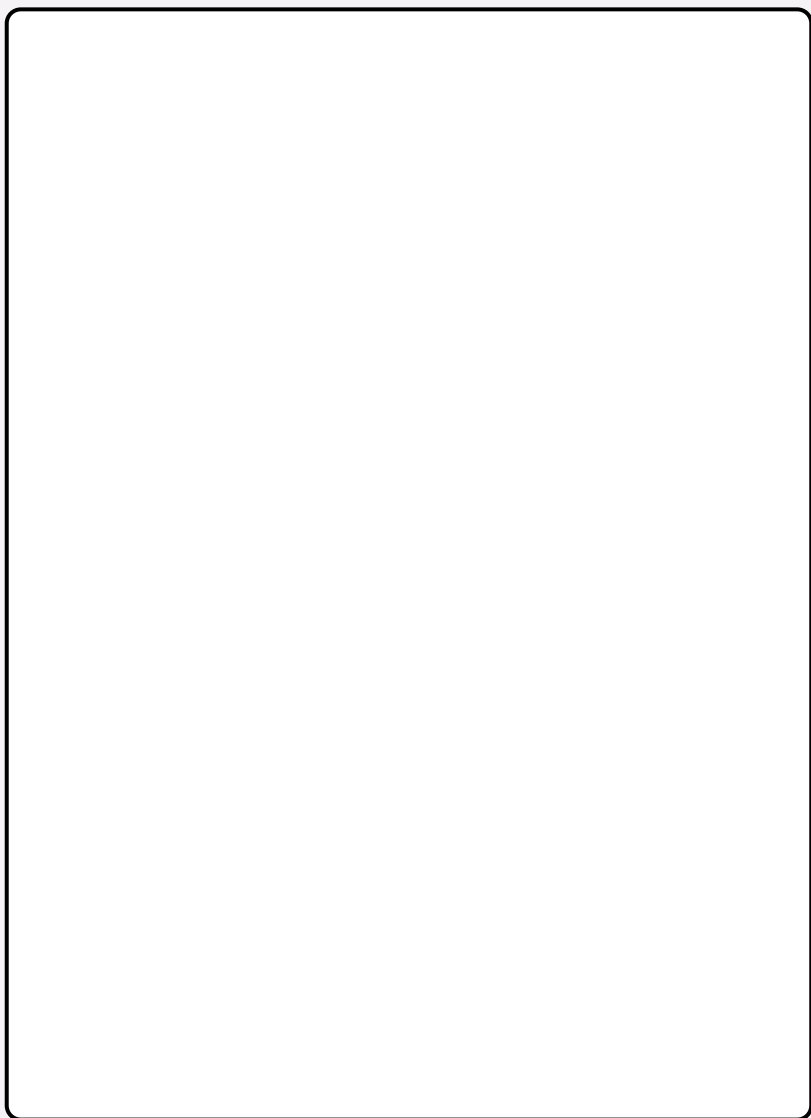
20. Clube de viagens por assinatura

Ofereça descontos e experiências exclusivas mediante mensalidade.



Qual dos negócios mais fez sentido para si?

A sua principal Reflexão...



11



Alimentação & Gastronomia





Alimentação & Gastronomia

**Restaurantes, Entregas, Catering,
produtos Gourmet e Saudáveis.**

1. ‘Food truck’ de comidas rápidas

Ofereça hambúrgueres, tacos ou crepes em locais de grande movimento.

2. Entrega de comida caseira

Atenda profissionais ocupados com refeições prontas e nutritivas.

3. Confeitaria artesanal

Bolos, cupcakes e doces personalizados para festas e eventos.

4. Negócio de marmitas fitness

Refeições balanceadas para quem busca praticidade sem abrir mão da saúde.

5. Produtos sem glúten e sem lactose

Atenda o público com restrições alimentares, um mercado em expansão.

6. Serviço de catering corporativo

Forneça coffee breaks e almoços para empresas.



Alimentação & Gastronomia

7. Aulas de culinária online

Ensine receitas específicas como veganas, gourmet ou internacionais.

8. Negócio de queijos artesanais

Produza e venda queijos diferenciados, valorizando sabores regionais.

9. Padaria artesanal

Pães rústicos, fermentação natural e produtos de alta qualidade.

10. Negócio de cerveja artesanal

Produção pequena e local, com venda em bares ou direto ao consumidor.

11. Restaurante delivery dark kitchen

Cozinha sem espaço físico aberto, focada só em entregas.

12. Negócio de geleias caseiras

Produtos naturais com sabores criativos, vendidos em feiras e online.



Alimentação & Gastronomia

13. Gelataria /Sorveteria artesanal

Sabores exclusivos e naturais atraem público em qualquer estação.

14. Negócio de comida vegana

Restaurante ou delivery especializado em refeições veganas criativas.

15. Produtos gourmet em conserva

Azeitonas, picles e molhos prontos para consumidores exigentes.

16. Negócio de temperos e especiarias

Monte kits de ervas e temperos importados ou locais.

17. Chocolateria artesanal

Bombons e trufas personalizadas para eventos e presentes.

18. Negócio de fast healthy food

Comida rápida, mas saudável, como wraps e saladas prontas.



Alimentação & Gastronomia

19. Negócio de vinhos locais

Venda vinhos regionais e organize degustações exclusivas.

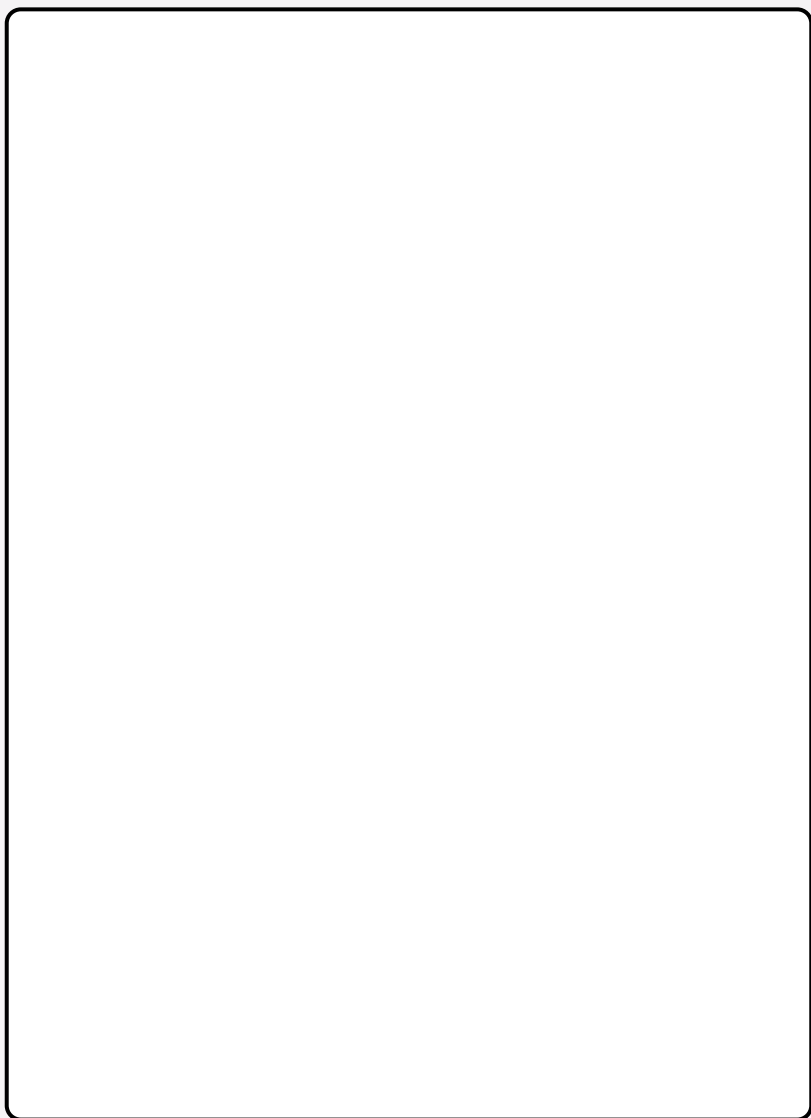
20. Serviço de assinatura gastronômica

Entregue mensalmente caixas de snacks, cafés ou chocolates premium.



**Qual dos negócios mais
fez sentido para si?**

A sua principal Reflexão...



12

Desporto & Lazer





Desporto & Lazer

Negócios ligados a atividades físicas, hobbies e recreação.

1. Escola de futebol para crianças

Atenda famílias com crianças que procuram atividades extracurriculares.

2. Estúdio de pilates

Espaço especializado em saúde, postura e bem-estar.

3. Aluguer de equipamentos desportivos

Ofereça bicicletas, caiaques ou pranchas em áreas turísticas.

4. Treino Especializado

Ginásios pequenos com treinos personalizados e com atendimento exclusivo.

5. Personal trainer ao ar livre

Aulas em parques, promovendo saúde com baixo custo.

6. Negócio de desporto radical

Organize atividades de rappel, escalada ou tirolesa em regiões naturais.



Desporto & Lazer

7. Loja de artigos desportivos de nicho

Venda de artigos para yoga, crossfit ou desportos pouco explorados.

8. Escola de dança

Aulas de salsa, tango, zumba ou danças urbanas, como o hip-hop, kpop, entre outras.

9. Negócio de paintball ou airsoft

Espaço recreativo para grupos e empresas.

10. Clube de Atletismo

Crie grupos de treino com mensalidade e acompanhamento.

11. App de treinos personalizados

Plataforma para criar planos de treino e acompanhamento virtual.

12. Escola de artes marciais

Judo, jiu-jitsu ou karaté para crianças e adultos.

13. Festas e atividades infantis

Eventos e festas com atividades desportivas para crianças.



Desporto & Lazer

14. Pista de skate indoor

Espaço para prática de desportos urbanos em grandes centros.

15. Negócio de yoga corporativa

Leve aulas de yoga para empresas como benefício de bem-estar.

16. Escola de surf

Ensine iniciantes em praias turísticas.

17. Clube de ténis comunitário

Estrutura para aulas e aluguel de quadras.

18. Negócio de patinagem

Escolas e aluguer de patins em parques públicos.

19. Campo de minigolfe

Opção de lazer para famílias em áreas turísticas.

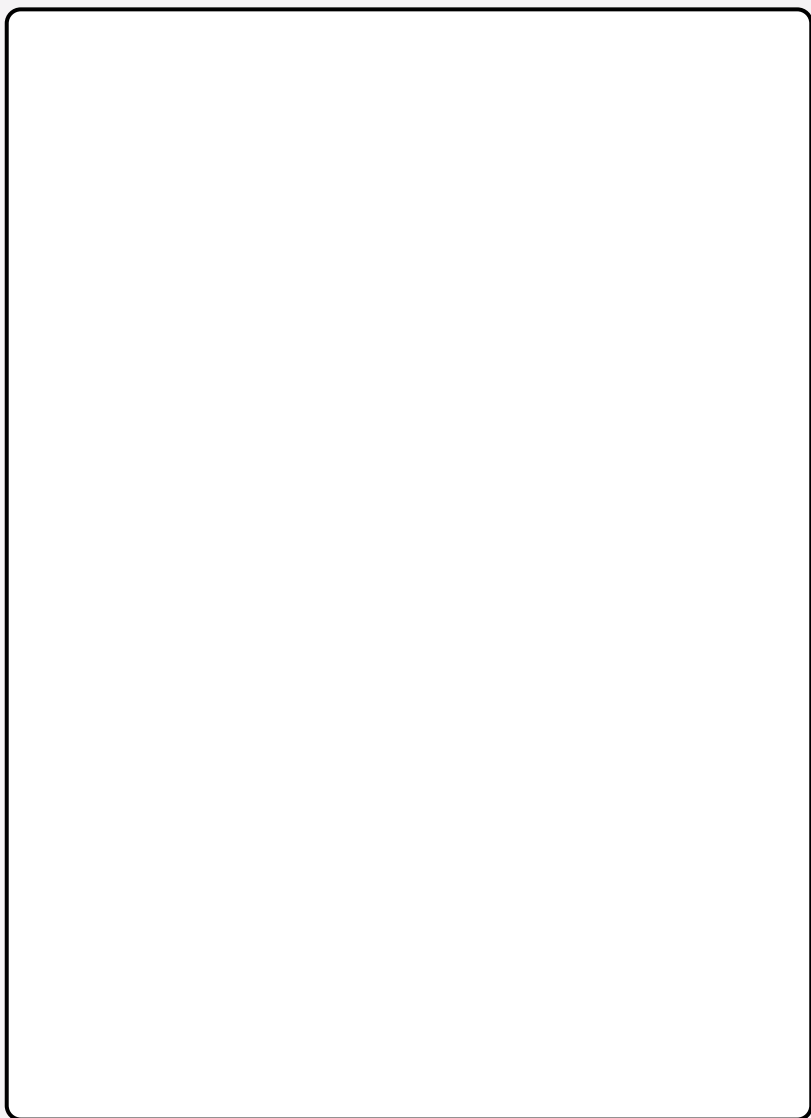
20. Negócio de trekking guiado

Passeios organizados em áreas naturais.



Qual dos negócios mais fez sentido para si?

A sua principal Reflexão...



#Aula 2



Construir um Site para captação de Contatos

Clique na imagem para ver a aula no youtube.



E se ainda não tem um ebook....

Clique na imagem para ver a aula no youtube.



13



Tecnologia & Inovação





Tecnologia & inovação

Startups, softwares, automações e serviços técnicos.

1. Desenvolvimento de software sob medida

Crie programas adaptados às necessidades de pequenas empresas.

2. Criação de aplicativos móveis

Desenvolva apps úteis para saúde, finanças ou produtividade.

3. Consultoria em transformação digital

Ajude negócios tradicionais a implementarem tecnologia em processos.

4. Loja de equipamentos tecnológicos usados

Revenda smartphones, laptops e acessórios recondicionados.

5. Manutenção de computadores e celulares

Serviço básico e sempre necessário.



Tecnologia & inovação

6. Desenvolvimento de jogos independentes

Crie games para PC e mobile, vendendo em plataformas digitais.

7. Serviços de cibersegurança para PMEs

Proteja pequenas empresas contra ataques e fraudes digitais.

8. Criação de assistentes virtuais com IA

Chatbots e soluções que automatizam tarefas repetitivas.

9. Consultoria em cloud computing

Ajude empresas a migrarem seus dados e operações para a nuvem.

10. Montagem de PCs gamer

Monte e venda computadores customizados para entusiastas de jogos

11. Oficina de robótica educativa

Cursos e kits para crianças aprenderem programação e eletrônica.



Tecnologia & inovação

12. Produção de equipamentos de IoT

Dispositivos inteligentes para casa ou empresa.

13. Realidade aumentada para marketing

Desenvolva experiências imersivas para marcas.

14. Consultoria em big data

Ajude empresas a analisarem grandes volumes de dados para decisões estratégicas.

15. Serviço de impressão 3D

Produza protótipos e peças sob demanda.

16. Desenvolvimento de wearables

Crie dispositivos vestíveis como pulseiras fitness ou acessórios inteligentes.

17. Automação residencial

Venda e instale sistemas de casas inteligentes.

18. Hackathons corporativos

Organize eventos para estimular inovação em empresas.



Tecnologia & inovação

19. Produção de plataformas SaaS

Crie softwares de assinatura para gestão de negócios.

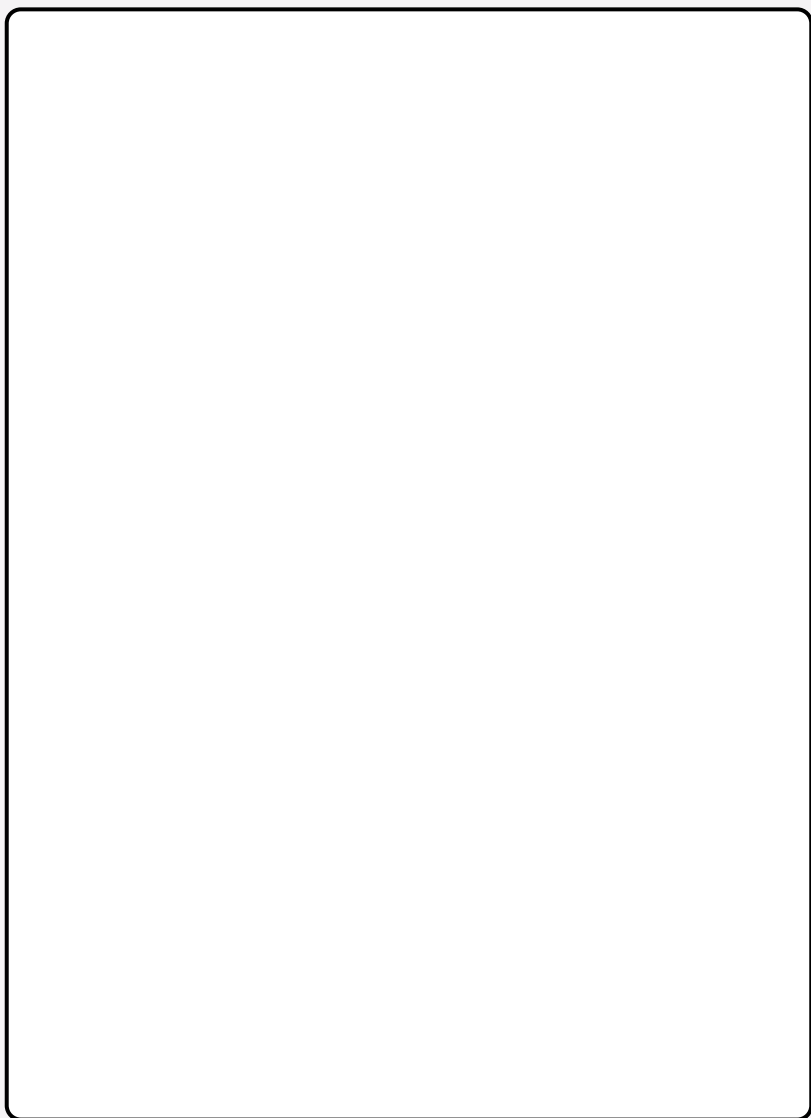
20. Consultoria em blockchain

Mostre a empresas como usar tecnologia descentralizada em seus processos.



Qual dos negócios mais fez sentido para si?

A sua principal Reflexão...



14



Imobiliário & Construção





Imobiliário & construção

Consultoria, arquitetura, decoração, serviços ligados à habitação.

1. Consultoria imobiliária

Ajude clientes a encontrarem imóveis adequados ou investirem com segurança.

2. Mediação imobiliária digital

Use plataformas online para conectar compradores e vendedores de imóveis.

3. Serviço de HomeStagging

Prepare imóveis para venda ou aluguer com design de decoração atrativo.

4. Empresa de decoração de interiores

Crie projetos personalizados para casas particulares e escritórios.

5. Construção modular

Ofereça casas pré-fabricadas de baixo custo e rápida instalação.

6. Limpeza pós-obra

Ofereça serviços indispensáveis após reparações, remodelações e construções.



Imobiliário & construção

7. Consultoria em Crédito Habitação

Ajude famílias a se prepararem e terem acesso crédito para compra da sua casa.

8. Reparações rápidas

Serviços de pequenas reformas para imóveis alugados ou recém-comprados.

9. Loja de materiais de construção sustentável

Venda produtos ecológicos e certificados.

10. Serviços de jardinagem paisagística

Crie áreas externas planejadas para imóveis particulares e comerciais.

11. Instalação de painéis solares

Desenvolva soluções para as pessoas e empresas economizarem custos de energia.

12. Empresa de impermeabilização

Adicione valor em obras e reformas com serviços técnicos especializados.



Imobiliário & construção

13. Consultoria em arquitetura corporativa

Planeie espaços de trabalho eficientes e modernos.

14. Negócio de design de móveis sob medida

Crie móveis personalizados para otimizar espaços pequenos.

15. Empresa de manutenção predial

Apoie a gestão de condomínios e prédios comerciais com pacotes mensais.

16. Gestão de aluguer de imóveis por temporada

Gestão de propriedades em plataformas como Airbnb.

17. Consultoria em investimentos imobiliários

Mostre como diversificar e rentabilizar investimentos com imóveis.



Imobiliário & construção

18. Serviços de topografia

Atue em levantamentos para construção e engenharia.

19. Empresa de segurança residencial

Venda e instale sistemas de câmeras e alarmes.

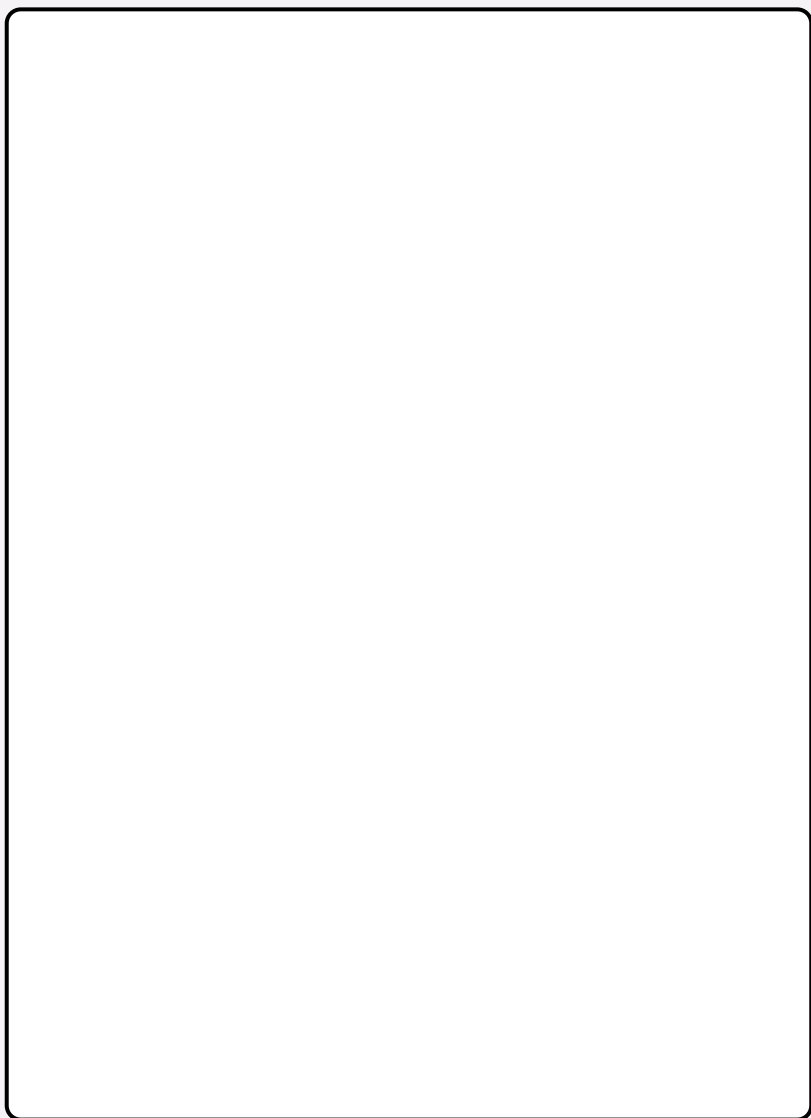
20. Produção de casas inteligentes

Construa imóveis integrados com tecnologia e automação.



Qual dos negócios mais fez sentido para si?

A sua principal Reflexão...



15



Nichos emergentes & Futuro





Nichos emergentes & Futuro

Inteligência artificial, Web3, drones, impressão 3D e tendências globais.

1. Consultoria em inteligência artificial

Ensine empresas a aplicarem IA em marketing, vendas e operações.

2. Criação de cursos sobre IA e ChatGPT

Negócio em alta para formar profissionais e empreendedores.

3. Automação de processos de negócios

Implemente softwares que economizam tempo e reduzem erros.

4. Turismo de realidade virtual

Ofereça experiências imersivas de destinos sem sair de casa.

5. Loja de produtos para home office

Venda móveis ergonômicos, acessórios e tecnologia para trabalho remoto.

6. Serviços para nômadas digitais

Crie hubs de coworking, hospedagem e networking em destinos turísticos.



Nichos emergentes & Futuro

7. Produção de conteúdos em realidade aumentada

Desenvolva filtros, experiências e jogos interativos.

8. Agência de microinfluenciadores

Gerencie criadores de pequeno porte com engajamento de nicho.

9. Clube de assinatura de produtos digitais

Entregue mensalmente softwares, cursos ou recursos exclusivos.

10. Comunidades pagas de networking

Crie grupos premium de empreendedores para troca de contatos e experiências.

11. Consultoria em Funis de Venda

Construa funis de venda para negócios que querem recolher leads e transformar em clientes.

12. Criação de apps de saúde mental

Ofereça suporte e acompanhamento digital acessível.



Nichos emergentes & futuro

13. Impressão 3D sob pedido

Produza peças e protótipos personalizados rapidamente.

14. Jogos e desportos eletrónicos

Crie espaços virtuais e torneios de jogos para público jovem.

15. Consultoria em cibersegurança

Proteja empresas de ataques digitais com soluções acessíveis.

16. Cursos de uso de IA em marketing

Formações práticas para gestores e profissionais de comunicação.

17. Vídeos para negócios com Drones

Ofereça filmagens aéreas para eventos, agricultura e segurança.

18. Consultoria de ativos em ‘tokens’

Transforme propriedades físicas em ativos digitais para investimento.



Nichos emergentes & futuro

19. Plataforma de microcursos

Ofereça formações rápidas e acessíveis em diversos nichos.

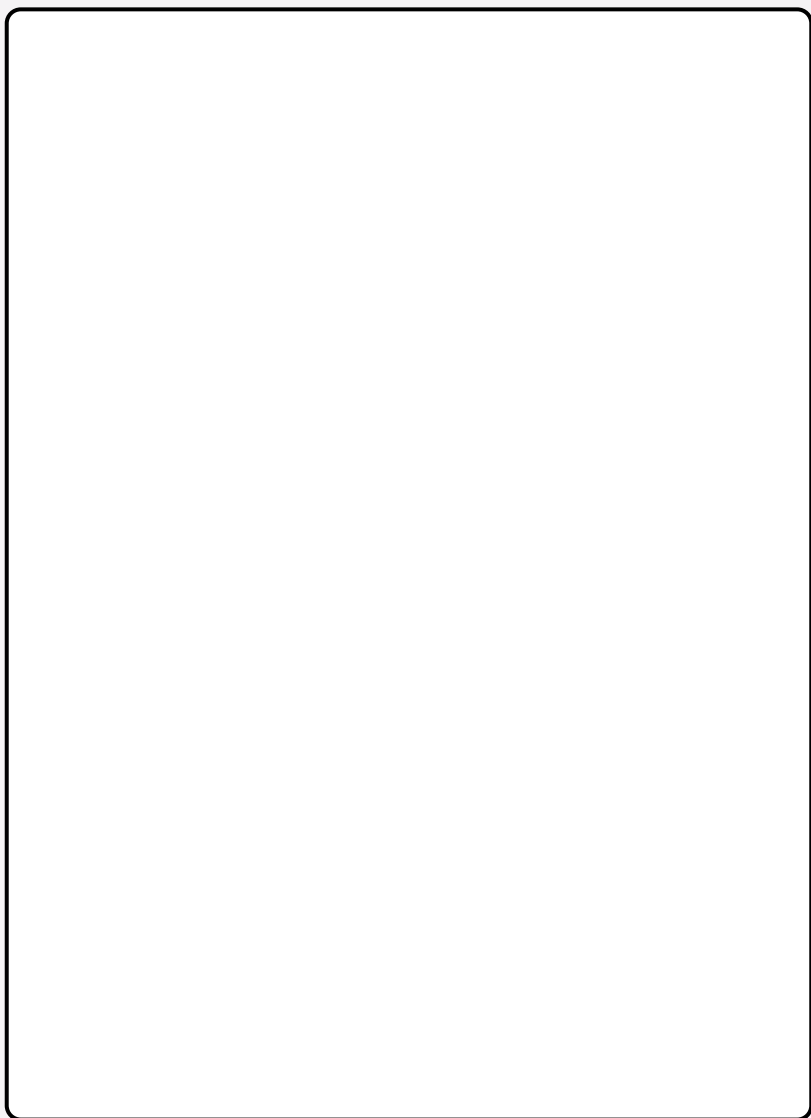
20. Desenvolvimento de wearables personalizados

Crie pulseiras, relógios ou roupas inteligentes sob medida.



**Qual dos negócios mais
fez sentido para si?**

A sua principal Reflexão...



E agora?

Parabéns !!

Chegou ao final deste guia com **300 ideias de negócio**.

Talvez já tenha encontrado uma que combina consigo, ou talvez ainda esteja a pensar em qual caminho seguir.

Mas existem **algumas verdades** que não pode ignorar:

- **A ideia por si só não constrói o negócio.**
- **O que faz a diferença é iniciar.**
- **A validação na prática é essencial.**
- **E manter a consistência no que funciona é o que traz consistência.**

É exatamente por isso que criei o programa **Seu Negócio do Zero**.

Curso

Seu Negócio do Zero

Este ebook foi feito para abrir possibilidades, e o curso **Seu Negócio do Zero** foi feito para o guiar na execução do seu Negócio..

Neste curso, partilho consigo como:

- **Estruturar o seu Negócio** - da proposta de valor à 1ª venda;
- Conhecer as **diferentes áreas de um negócio**, desde os números aos papéis;
- Conhecer **ferramentas digitais** para processos práticos e rápidos.

Clique na imagem

ao lado para conhecer o programa completo do curso.



Isa Mestrinho



www.isamestrinho.com



www.isamestrinho.com