ALINE
CASTRO
FACILITADORA DE TRAVESSIAS

Aline Castro é palestrante, consultora e mentora

Ampara líderes em decisões estratégicas organizacionais e pessoais e desenvolve programas de saúde emocional nas empresas. Professora de neurociência, saúde mental e comunicação organizacional na Fundação Getúlio Vargas, no Hospital Albert Einstein e na PUC, co-fundadora do Congresso Internacional de Felicidade, TEDx speaker e desenvolvedora de programas de lideranças em organizações como Volvo e Grupo Boticário.

Mestre em Governança Corporativa, com pesquisa na linha de Inteligência Emocional, e MBA em Desenvolvimento Humano de Gestores pelo ISAE/FGV, Pós-graduada em Psicanálise pela FAAP, especialista em Relações Internacionais e jornalista pela Universidade Federal do Paraná. Master em mentoring, coaching, hipnose, programação neurolinguística e eneagrama nos EUA; especialista em nutrição ayurvédica na Índia e em psicologia positiva pela Universidade de Yale. Estudou na Alemanha, morou na Índia e foi correspondente na Itália e repórter no Rio de Janeiro e em São Paulo pela Rede Globo. Hoje, Aline Castro ministra palestras e aulas no Brasil e no exterior.

RECONECTANDO
TEDx UFTM

Principais temas de palestras

Neurociência e Inteligência emocional no desenvolvimento de lideranças e equipes

Passamos grande parte das nossas vidas nos preparando intelectualmente para conquistarmos melhores empregos, posições e reconhecimento. Desde a nossa alfabetização, começamos a receber estímulos relacionando a inteligência lógico-matemática ao sucesso. Esse sistema de crenças faz sim muito sentido e, de fato, nos levou a conquistar coisas importantes, mas ele é um modelo incompleto. Alguns dados nos ajudam a ter um pouco mais de clareza sobre esse ponto: o Brasil tem o maior índice de pessoas com transtornos de ansiedade em todo o mundo, de acordo com a Organização Mundial de Saúde. Estamos liderando esse ranking ano após ano, desde 2017, quando se iniciaram os levantamentos desse tipo. Diante de uma "epidemia" de *burnouts*, cabem perguntas como: é possível reverter esse quadro? Podemos aprender a sermos menos ansiosos? É possível, de fato, nos sentirmos em paz e ajudar as pessoas a serem mais confiantes e felizes? …

… Nos últimos anos, profissionais como psicólogos, médicos e neurocientistas têm se debruçado a responder essas perguntas, aplicando o método científico. Os resultados nos leva de volta ao primeiro ponto citado: o pilar intelectual é apenas um dos aspectos da nossa vida. Dar atenção apenas a ele é como decidir colocar um só pneu num carro e tentar rodar por aí sem os demais.

Nesta palestra, veremos como a ciência pode nos ajudar a viver melhor e como transbordar o bem viver, influenciando aos pessoas ao nosso redor. Compreenderemos como fomos condicionados a lidar com as nossas emoções e as estratégias de saúde metal que podemos desenvolver no dia-a-dia. Utilizaremos ferramentas de neurociência, inteligência emocional, psicologia positiva, análise transacional e *possibility management* para a construção de uma vida mais leve, pessoal e profissionalmente.

Saúde emocional e segurança no trabalho

Há anos, trabalho o desenvolvimento de lideranças e de programas e saúde mental e segurança psicológica em algumas das principais organizações nacionais e multinacionais e venho nesse tempo observando uma grande mudança no perfil que se espera de um líder e também na relação que temos com o trabalho. Se antes as pessoas que chegavam a uma posição de liderança quase sempre tinham um perfil comportamental de comando e controle, hoje se espera que um líder tenha um perfil mais relacional. O que muda nesse novo tipo de liderança humanizada? As metas seguem sendo importantíssimas, mas não a qualquer custo. No centro da estratégia organizacional, precisam vir as pessoas. …

E eu sinto que os profissionais que não se atentarem a isso, não sobreviveram num cargo de importância estratégica num futuro próximo. Isso porque um clima organizacional denso impacta diretamente em aspectos como nível de atenção e produtividade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 18,6 milhões de brasileiros têm algum diagnóstico de transtorno de ansiedade. Imagine quantos ansiosos sem um diagnóstico… esse número certamente é muito maior. E quando a saúde emocional não vai bem, as pessoas ficam mais suscetíveis a acidentes, por exemplo.

Nesta palestra, mapearemos os perfis comportamentais e aprenderemos o caminho de desenvolvimento de aspectos que trazem equilíbrio às nossas vidas e relações. Utilizaremos, para tanto, ferramentas de neurociência, psicanálise, inteligência emocional, psicologia positiva, segurança psicológica e do trabalho para a construção de uma vida mais leve, pessoal e profissionalmente.

Performance e saúde emocional: o estado de flow

Em todos esses anos acompanhando de muito perto líderes e equipes das mais variadas áreas, pude observar o quanto a cobrança por alta performance sem um senso de significado e fruição leva as pessoas à fadiga extrema. Em sua obra prima “Flow”, o psicologo croata Mihaly Csikszentmihalyi sistematizou e definiu brilhantemente a performance genuína e também como alcança-la.

Nesta palestra, mergulharemos na construção do flow. Para tanto, desmistificaremos o que entendemos por sucesso, compreenderemos as barreiras e os aspectos facilitadores do estado de fluxo, a administração do stress, o cultivo do “amadorismo" e as estratégias de desbloqueio da criatividade que todos podemos desenvolver.

Gestão de mudanças e qualidade de vida

Todos os nossos comportamentos são sustentados por crenças adquiridas ao logo da nossa história. O lugar onde nascemos, por quem fomos criados, com quem convivemos, as experiências que tivemos e nossas características de personalidade norteiam a forma como lidamos com nossas emoções e nos comunicamos com o mundo, com as pessoas e com nós mesmos. Identificar e compreender essas crenças é o primeiro passo de qualquer caminho de autodesenvolvimento, performance, liderança e bem viver. Quando tratamos de mudanças, a forma como estamos condicionados a pensar interfere totalmente em nossa ação e também no nosso tempo de resposta. Um exemplo disso é acreditar que algo precisa estar ruim para ser mudado, seja uma estratégia, um trabalho e até mesmo um relacionamento. Ferramentas valiosas, no entanto, nos ajudam a questionar essa lógica para operarmos em melhoria continua ao invés de conformidade. O que é bom pode melhorar, assim como um ciclo pode ser encerrado antes que um desgaste irreversível aconteça.

Nesta palestra, iniciaremos o processo de compreensão do nosso mapa mental, de como fomos condicionados a lidar com as nossas decisões e as estratégias que podemos desenvolver no dia-a-dia para termos mais realização no que fazemos. Para tanto, utilizaremos ferramentas de neurociência, inteligência emocional, gestão de mudança, e análise transacional para a construção de uma vida com mais êxito, pessoal e profissionalmente.

A ciência do bem viver e o propósito no trabalho

É curioso que passamos boa parte da vida cultivando ilusões a respeito do que pode nos trazer felicidade: o trabalho dos sonhos, um salário mais alto, uma casa maior, o casamento etc. Em estudos recentes, psicólogos e neurocientistas vem se dedicando a desvendar o que de fato impacta o nosso bem estar. É possível ser feliz o tempo todo? O dinheiro, afinal, traz felicidade? Se o que nutrimos são ilusões acerca daquilo que vai nos fazer bem, o que então de fato nos deixa mais felizes?

Que estratégias práticas podemos aplicar imediatamente para nos sentirmos realizados? Como desvendar nosso propósito para agregar significado e motivação ao que fazemos? Nesta palestra, veremos os aspectos fundamentais, segundo a ciência, de uma vida mais plena e as estratégias para lidarmos melhor com a inevitáveis adversidades.

Liderança e gestão de equipes de alta performance

Menos de 20% das pessoas no mundo trabalham utilizando seus pontos fortes. Esse é o resultado de uma longa pesquisa feita com mais de dois milhões de pessoas, em 101 empresas de 63 países. O motivo para isso, segundo o estudo, está em dois fatores: o desconhecimento que as pessoas têm de seus talentos, além de duas crenças presentes desde nossa educação às estratégias organizacionais:

1. Uma pessoa pode aprender a ser competente em quase tudo
2. O maior potencial de crescimento de uma pessoa está nas áreas onde ela tem seu ponto mais fraco

Essa distorção gera um impacto profundo em nossa autoestima e senso de valor. O que aconteceria, no entanto, se ao invés de passar uma vida trabalhando seus gaps, as pessoas colocassem atenção naquilo que fazem de melhor? Como trilhar um caminho de autoapreciação e equilíbrio? Como desvendar o propósito? Qual legado pretendo deixar para o mundo e para as pessoas que amo? Como inspirar e motivar equipes a colocarem também seus dons e talentos em movimento? Quais etapas passa uma equipe para atingir a alta performance? Qual o papel no líder nessa condução? A palestra de Aline Castro joga luz a essas questões internas tão fundamentais para o sucesso profissional e para a realização pessoal e apresenta o ponto de partida de um belo caminho de transformação.

Setembro Amarelo:
a importância da vulnerabilidade e da liderança humanizada

O Brasil é o país mais ansioso do mundo, de acordo com a Organização Mundial da Saúde. Há 18,6 milhões de brasileiros com diagnóstico de transtorno de ansiedade, o que representa 9,3% da população. O país também ocupa o 5º lugar no ranking de pessoas com depressão. Estima-se que ocorra uma morte por suicídio a cada 45 minutos, sendo que para cada óbito há outras 20 tentativas. Ainda assim, falar de saúde mental é um tabu para a maioria das pessoas. O Panorama da Saúde Mental, realizado pelo instituto Cactus em parceria com a AtlasIntel, evidenciou que apenas 5,1% dos brasileiros procuram ajuda terapêutica. Quem é mais afetado, homens ou mulheres? Qual o papel da educação nessa questão? Quais os principais fatores de preocupação que abalam as pessoas? Como introduzir o tema em casa e no trabalho? Qual o papel da liderança no desenvolvimento de um ambiente acolhedor? Essa palestra apresenta informações e ferramentas que podemos aprender e ensinar para ancorarmos espaços em que a vulnerabilidade dê sustentação à criatividade e à coragem. Com base em conhecimentos da psicanálise, da neurociência, inteligência emocional, psicologia positiva, análise transacional e *possibility management*, o propósito é a construção de uma vida mais leve, pessoal e profissionalmente.

Outubro Rosa e o caminho do autocuidado e da autoliderança

Acredito que o Outubro Rosa, além de um mês focado em ações afirmativas relacionadas à prevenção e ao diagnóstico do câncer de mama, é também um momento de pensarmos na mulher do século XXI: profissional, líder, mãe (seja de humanos, pets ou plantas ;) e tantos outros papeis sociais que nos são atribuídos. Como mulher e líder, levei muitos anos para internalizar a importância do autocuidado na minha vida. Hoje, compreendo que alta performance sem esse olhar cuidadoso para nós e para o nosso propósito é uma prática autodestrutiva. Mas como fazer para "equilibrar os pratos" das várias áreas da vida e ainda assim crescer profissionalmente? Como iniciar essa trilha de se tratar com gentileza para então poder ser ainda mais gentil com os outros? Quais aspectos precisamos conhecer e transformar para termos a coragem de sermos nós mesmas? Essas são algumas das questões abordadas nessa palestra. Utilizaremos ferramentas e conhecimentos da psicanálise, da neurociência, inteligência emocional, psicologia positiva, análise transacional e *possibility management* para a construção de uma vida mais leve, pessoal e profissionalmente.

CUIDAR

Principais Clientes

ALINE CASTRO

ITAIPU BINACIONAL

GrupoBoticário
beleza é o que a gente faz

CNF
Confederação Nacional das Instituições Financeiras

RENNER

JUSTIÇA FEDERAL
Seção Judiciária do Paraná

Rio Quente
parques & resorts

Klabin

BANCO DA AMAZÔNIA

USIMINAS

RENAULT

Sicredi

BR PETROBRAS

VALE

BANCO DO BRASIL

batavo

Principais Clientes

ALINE CASTRO

Itaú
LATAM
BOSCH
prati donaduzzi
Algar Telecom
VOLVO
SAINT-GOBAIN
Sumitomo
CAP ATHLETICO PARANAENSE 1924
Enaex Britanite
AAM AMERICAN AXLE & MANUFACTURING
SICOOB
novozymes
Unimed
SEBRAE SP
COPEL Pura Energia

Na mídia

g1

Especialista explica como a inteligência emocional impacta no trabalho: 'A gente tem que buscar entender as nossas emoções'

Aline Castro, consultora empresarial especialista em saúde mental, explica temas que contribuem para a produtividade, motivação e engajamento do profissional.

Aline Castro, consultora empresarial especialista em saúde mental — Foto: Reprodução/RPC

Na mídia

globoplay

Bom Dia Paraná

Jornada: inteligência emocional e os impactos no mercado de trabalho - ontem, 09/11/2023

10 min

Especialistas explicam como habilidades comportamentais passaram a fazer parte dos critérios de contratação e promoção dentro das empresas.

Na mídia

A TAL FELICIDADE

Helena Galante

Não faça metas para 2022

Aline Castro é palestrante e consultora. Co-fundadora do Congresso Internacional de Felicidade, acredita que sucesso de verdade é escutar mais o próprio corpo e dançar com leveza diante de desafios.

Se você quer se conectar com o que realmente faz sentido para sua vida, avalie o que de fato é sucesso para você

Você costuma iniciar o ano com uma lista de metas ligadas a trabalho, relacionamentos, dinheiro, corpo ideal? Atenção. Segundo um estudo apresentado pela universidade de Yale, essas questões vão na contramão da felicidade, nos geram angústia e uma sensação crônica de insatisfação.

O que então nos traz felicidade de fato? Em 2018, tive a oportunidade de conviver com o professor Tal Ben-Shahar, autor da aula mais disputada da história da universidade de Harvard, dedicada justamente a responder essa pergunta. Ele fala das cinco áreas que interferem no nosso bem-estar: a espiritual, a física, a intelectual, a relacional e a emocional. Tudo o que aprendi com ele fazia muito sentido, mas **levei ainda algum tempo para sair do transe social do sucesso e me conectar comigo mesma.**

Eu tinha uma vida socialmente considerada de muito sucesso. Morava num grande apartamento num bairro nobre de São Paulo, liderava projetos nas mais renomadas instituições do país e chegava a fazer quatro viagens a trabalho numa só semana. Tinha a vida que planejei, mas convivia com uma estranha sensação de insuficiência. A pandemia me trouxe ainda mais trabalho e, somadas as inseguranças do momento, tive um piripaque — um burnout.

Pausei a agenda. Me reconectei com o livro da enfermeira australiana de cuidados paliativos Bronnie Ware, que descreve os principais arrependimentos dos pacientes terminais. O primeiro deles já me fez pegar papel e caneta: "Eu gostaria de ter tido uma vida fiel a mim mesmo e não a vida que os outros esperavam de mim". Repensei para onde eu estava indo. O que seria uma vida fiel a mim mesma?

Em 2020, desejei que vida fosse mais leve. Escolhi redirecionar a minha carreira e me mudei para uma casinha no meio do mato e ao lado do mar, em Florianópolis. Aos poucos, minha rotina foi ficando mais leve, assim como minha agenda, minhas roupas, minhas relações. **A leveza se tornou o meu princípio vital e a grande balizadora das minhas decisões.** No entanto, percebi que algo fundamental ainda estava muito pesado, quanto mais eu me conectava comigo, mais percebia dores musculares, especialmente nas costas, algo que eu estava anestesiando havia anos.

No início de 2021, decidi que não queria mais essas dores. Intencionei sentir leveza especificamente no meu corpo. Quando declarei isso em voz alta, chorei. Chorei porque senti que essa era a coisa mais importante para mim. Isso era autoamor.

Defini pela primeira vez na vida que o meu corpo seria a prioridade e que não desmarcaria um compromisso com ele para cumprir uma agenda profissional, como sempre havia feito até então. Comecei a listar do que o meu corpo precisava: fiz um check-up, contratei uma nutricionista focada em veganismo, uma profissional incrível de quiropraxia, massoterapeutas e consultei uma neurologista, que me indicou um tratamento natural para o que ela diagnosticou como fibromialgia.

Ao pesquisar sobre a condição, percebi que havia muita emoção represada em mim, apesar de essa ser a minha especialidade de trabalho. Intensifiquei a psicanálise e lá pude compreender que movimentos o meu corpo pedia: boxe, para me conectar com a raiva reprimida; exercícios funcionais, para me fortalecer; trapézio de circo, para levar a minha criança interior para brincar; banhos de mar e sol também se tornaram mais presentes na agenda e, por último, a dança, , que veio integrar dois pedidos: o de de ser leve na vida e o de deixar o corpo ser leve também. **Meu corpo se tornou meu professor,** fiquei mais intuitiva e o trabalho ganhou mais qualidade.

Inicio esse 2022 com a vontade de integrar ainda mais os meus corpos físico, emocional, intelectual e energético, e compartilhar esse poder com quem também deseja uma vida mais plena de significado. E você, o que vai genuinamente priorizar neste ano?

Revista Claudia

A grande RENÚNCIA

Com raízes nos Estados Unidos, o movimento Great Resignation *está fazendo com que as pessoas (e empresas) despertem para questionar as atuais condições de trabalho*

TEXTO KALEL ADOLFO

Acordar cedo todos os dias, enfrentar o trânsito para chegar ao escritório e ser confrontado com condições de trabalho exaustivas: se este modelo de rotina já incomodava em um mundo pré-pandêmico, agora, ele é insustentável para uma parcela considerável da população. É deste cansaço frente às estruturas corporativas tradicionais que nasce o movimento *Great Resignation* — ou a "Grande Renúncia", em tradução livre. O psicólogo e professor americano Anthony Klotz batizou o fenômeno após notar um assustador crescimento nos pedidos de demissão entre os norte-americanos. O mais curioso? Boa parte dos indivíduos que estão abandonando os seus cargos não possuem planos para trabalhar em outras empresas. Ou seja, muitos estão se aventurando no desconhecido.

Juntando isso ao fato de que agora a Síndrome de Burnout é considerada uma doença ocupacional pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é possível ter um panorama muito claro: as pessoas não aguentam mais viver para trabalhar. A epifania coletiva veio à tona graças ao período de quarentena que, ao nos manter isolados, fez com que todos experimentassem a introspecção e um questionamento constante da realidade. Será que estamos vivendo de forma autêntica e fiel a quem somos ou só somos apenas prisioneiros de um sistema arcaico?

Todas essas perguntas geraram consequências externas, como mostram os dados do Bureau of Labor Statistics (Escritório de Estatísticas de Trabalho): mais de 20 milhões de americanos pediram as contas até outubro de 2021. E a tendência não se restringe aos Estados Unidos. A empresa de RH SD revelou, através de uma pesquisa com 5 000 participantes, que locais como a Alemanha, Reino Unido, Holanda e França estão batendo recordes de pedidos de demissão relacionados à Covid-19. Já na China, um movimento semelhante intitulado "Tang Ping" também vem conquistando espaço entre os cidadãos. Claro que, nessa onda, especialistas e pesquisadores sociopolíticos já estudam a possibilidade dessa corrente chegar ao Brasil.

Será que a "Grande Renúncia" fará as empresas progredirem a favor de seus funcionários? É possível que nós, brasileiros, tenhamos o privilégio de abandonar o mercado corporativo atual e encontrar alternativas de sustento que contemplem o nosso bem-estar? É complexo visualizar tais conquistas em um país que, além de lidar com questões primárias como a fome, passa por uma grave crise econômica. Mesmo assim, há mulheres que estão participando desta revolução global.

A seguir, você lerá a história de quatro profissionais brasileiras que, ao abrirem mão de cargos vistos como brilhantes, encontraram algo ainda mais valioso: uma conexão verdadeira consigo mesmas.

Foto AlPrecos/Getty Images

LUANDA VIEIRA
Jornalista, influenciadora digital, ex-editora de beleza e *wellness*

Trabalhar com moda é um sonho que Luanda Vieira carregava desde a infância. "Minha mãe comprava revistas para mim, eu colecionava todas que fossem possíveis", revela. Consequentemente, ela se matriculou na faculdade de jornalismo. "Eu não queria fazer moda, mas queria falar sobre o assunto que amo."

Ela brinca que, por ser capricorniana, seria impossível abandonar essa missão: "Se eu tenho uma meta, preciso conquistar. Essa era a Luanda até o ano passado. Meu lema era realizar as coisas, custe o que custar. Porém, o que me custou, na verdade, foi a saúde mental".

Tudo começou quando ela entrou para a equipe de comunicação corporativa de uma editora. "Não era o que eu queria, mas por ser um local que trabalhava com revistas, poderia render frutos. Só precisava abrir as portas certas", explica. Após grandes obstáculos – que incluíram até mesmo uma demissão inesperada –, Luanda entrou para uma revista feminina. Ali, finalmente estava trabalhando com algo pelo qual lutou durante anos. "Não tem como eu falar sobre o meu esforço e garra sem falar de raça. Eu pensava que não podia falhar nem demonstrar fraquezas. Precisava sempre estar impecável. A longo prazo, isso mexeu com a minha cabeça de forma surreal. Mas até o seu corpo dar sinais, você nem consegue parar para pensar nisso", conta.

"Eu queria ser editora de moda aos trinta. Com 29, faltando um mês para o meu aniversário, fui promovida a esse cargo." Entretanto, a rápida ascensão profissional, acoplada à pandemia e ao movimento *Black Lives Matter*, fez com que o desgaste mental se tomasse uma questão iminente. Antes de sofrer com a Síndrome de Burnout, Luanda ainda utilizou o restante das suas energias para comandar a editoria de beleza e *wellness* de outra publicação. "Chegou um momento em que eu abria o WhatsApp e começava a passar mal. Eu pedia folga porque não conseguia funcionar até o fim da semana. Tive crises de ansiedade assustadoras. Aguentei isso por três meses, até que meu corpo não pôde mais suportar", diz.

Abandonar um sonho foi devastador. Porém, ela decidiu abrir mão desse cargo tão almejado para ser dona da própria vida. "Hoje em dia, eu sou *influencer*, *freelancer* e ofereço consultorias para marcas. Tudo com ajuda da minha namorada e agente, Stephanie. Isso me dá forças para cuidar do meu emocional." Se Luanda voltaria para o mundo corporativo? Sim, mas com uma condição: "Caso eu tivesse um poder de decisão tão forte a ponto de mudar essa estrutura atual, eu retornaria. Se não for para promover mudanças, não quero", pontua.

MARIANA HOLANDA
Psicóloga, professora de saúde mental e desenvolvimento humano, e ex-diretora de saúde mental e diversidade

Em junho de 2020, uma das maiores produtoras de bebidas do mundo surpreendeu ao nomear a psicóloga Mariana Holanda como a primeira diretora de saúde mental e diversidade na história da companhia. "Eu virei uma subcelebridade coorporativa", brinca. Contudo, em meio a um período de esperança e desejo por mudanças estruturais significativas, a profissional já sofria um silencioso esgotamento. Por mais que ela tentasse amenizar os sintomas – chegando a se afastar das atividades profissionais por quinze dias –, a pandemia veio e potencializou as reflexões acerca da rotina. Para evitar consequências irreversíveis, precisou pedir a demissão de um cargo que, ironicamente, visava melhorar a qualidade de vida dos funcionários. "Eu encarei que me curei emocionalmente no ano passado. E isso só foi possível realizando muitas mudanças na minha vida, incluindo aceitar que o meu ciclo na empresa havia terminado. Eu não estava preparada para o palco que recebi como primeira diretora de saúde mental lá", explica.

O que deu forças para ela sustentar a decisão foi conhecer outros profissionais que estavam dispostos a mudar a cultura dentro das empresas. "O meu incômodo diante das corporações é a falta de aprofundamento ao tratar pautas urgentes. Cansei de fazer treinamentos e não ver ninguém colocando a mão na massa", esclarece.

"No momento em que consegui quebrar o meu ciclo de saúde mental e me transformar na protagonista da minha vida, percebi que a responsabilidade estava comigo e mais meia dúzia. Não há um movimento tão forte em prol da saúde mental como há a favor do business. Quer melhorar o psicológico da sua galera? Reveja o *workflow*. Se cinco pessoas fizerem o trabalho de dez, não há aplicativo, treinamento ou meditação que mude as consequências", conclui.

Fotos Fibra, andre nuvi/Getty Images, Arquivo pessoal

ALINE CASTRO
Jornalista, palestrante e desenvolvedora de programas de saúde emocional nas empresas

Apesar de ter tido uma infância simples e conservadora no interior do Paraná, Aline Castro sempre teve um desejo intenso de desbravar o mundo. Essa ambição a fez conquistar, aos 16 anos, uma bolsa de intercâmbio na Alemanha. A expansão de mentalidade e o contato com outras culturas serviu de inspiração para optar por cursar faculdades de Jornalismo e Relações Públicas. "Voltei para o Brasil querendo fazer algo relacionado ao mundo e às viagens. Em pouco tempo, trabalhei em grandes emissoras. Logo em seguida, passei em um concurso de correspondentes e consegui unir as duas formações. Conquistei o meu maior objetivo de maneira veloz."

Para quem via de fora, sua vida parecia um filme: além de morar em países como a Itália, ela cobriu dezenas de eventos mundo afora. Porém, algo parecia desencaixado: "Na época eu não sabia que o meu maior valor é a liberdade. Eu morava no Rio, precisava visitar meu marido em São Paulo ou a minha família no Paraná. Mas, frequentemente, surgia uma pauta de última hora e eu tinha que cancelar os planos. Essa era a minha rotina", conta.

Foi nesse momento que ela começou a se questionar do trabalho. "Isso aconteceu há 12 anos, mas tem tudo a ver com o *Great Resignation*. As coisas estavam certas por fora, mas não por dentro." Esta foi a primeira vez em que Aline precisou se afastar de um emprego tradicional.

Desde então, ela continuou atuando como comunicadora, mas canalizou os esforços para o comportamento humano, realizando cursos de psicanálise e neurociência. Os estudos a transformaram em uma das professoras mais prestigiadas de uma tradicional instituição de ensino superior privada e dona de uma empresa de comunicação organizacional.

Pouco antes do início da pandemia, porém, Aline percebeu que estava revivendo a rotina alucinada: "Dava aulas em 11 MBAs, trabalhava com as principais empresas do país e viajava quatro vezes por semana. Acabei me distanciando de quem sou", diz. "É aí que o corpo começa a dar pequenos sinais, até o momento em que o burnout chega. Eu tive uma crise na sala de minha casa."

Para Aline, o esgotamento acontece por acreditarmos em uma ilusão do que é socialmente definido como sucesso. "Não somos máquinas, precisamos respeitar os nossos ciclos e sair desse transe coletivo", pontua. "Hoje, ser bem-sucedida, para mim, é acordar sem despertador, deixar o meu corpo descansar, dançar... Recuso trabalhos, lugares e pessoas que não sinto conexão. Cada 'não' que eu digo para fora é um 'sim' para mim", reflete.

RAÍRA VENTURIERI
Estrategista de redes sociais e *freelancer*

Desde 2013, Raíra Venturieri trabalha de forma autônoma, criando conteúdos para marcas. Contudo, após o nascimento de sua filha, Nina, a profissional viu a necessidade de estabilizar a rotina corporativa e aumentar a renda. E foi exatamente isso que ela fez: em outubro do ano passado, passou a trabalhar como estrategista de mídias sociais de uma companhia brasileira que realiza publicações sobre finanças e investimentos.

"Eu queria transicionar para uma carreira diferente, ganhar mais, ter um apartamento maior. Parece que, à medida que envelhecemos, tendemos a cair facilmente neste caminho", explica. Mas, quando menos percebeu, ela já estava lidando com os desafios da maternidade, a exaustão de um emprego CLT e a manutenção de sua empresa *freelancer*. "Era muita exigência e, por eu ter um cargo sênior, tinha uma carga horária alta. Mesmo quando eu chegava em casa para cuidar da minha bebê, precisava continuar trabalhando", disse.

Em questão de meses, Raíra passou a ficar doente com frequência, sentir dores e dormir mal. Ao investigar, acabou sendo diagnosticada com lúpus, doença autoimune em que as células de defesa do organismo passam a atacar órgãos e estruturas saudáveis do corpo. "Ela está relacionada ao estilo de vida da pessoa e, quase sempre, é engatilhada por estresse constante. Para mim, foi um chacoalhão. Percebi que não estava seguindo o melhor caminho para mim", declara. Sobre o movimento de *Great Resignation*, ela se declara feliz em saber que existe esse questionamento coletivo. "Não sou apenas eu pensando em outras possibilidades de emprego. Se tenho a oportunidade de construir uma carreira estando perto da minha filha, preciso abraçar isso e viver muito por ela. Quando todo mundo que tem esse privilégio levantar e falar o que pode ser diferente, talvez vejamos alguma mudança", conclui. O que não falta é conteúdo para reflexão!

Folha de S. Paulo

DESKTOP

carreirasenegocios@grupofolha.com.br

FUNDO VERDE

Francisco Perez, diretor de novos negócios da Inseed Investimentos

Victor Moriyama/Folhapress

COLABORAÇÃO PARA A **FOLHA**

Cerca de 200 empresas se candidataram ao Fundo de Inovação em Meio Ambiente da gestora de fundos Inseed Investimentos, que destinará até R$ 200 milhões a empresas de base tecnológica das áreas de energia limpa, sustentabilidade e redução de impactos ambientais.

Especializado em fazer aportes em empresas em estágio inicial, o fundo lançado há três semanas escolherá 20 projetos. Das 200 empresas, aproximadamente cinquenta procuraram a Inseed para apresentar suas ideias. As outras fazem parte do banco de dados da empresa, que escolheu iniciativas em universidades, incubadoras, exposições e diretamente com empreendedores.

Aos interessados, ainda há tempo. A instituição disponibiliza no site www.inseed.com.br um formulário para que empreendedores enviem seus projetos.

Francisco Perez, diretor de novos negócios da Inseed diz que a iniciativa é nova no Brasil. "Estamos estudando esse tema há dois anos e não descobrimos nenhum fundo que atue em tecnologia voltada para o ambiente."

O fundo da Inseed terá recursos do BNDES (Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social).

A empresa escolherá as 20 start-ups que receberão aportes nos próximos quatro anos. Os seis anos seguintes serão reservados para a criação da tecnologia. O fundo nomeará um analista sênior para acompanhar o processo.

"A expectativa de retorno é elevada. É o momento certo do Brasil", diz Perez.

A Inseed se tornará acionista das eleitas. Após dez anos, venderá a sua parte para o mercado. O empreendedor, sócio majoritário, poderá vender ou continuar com suas ações. (**ALESSANDRO FIOCCO**)

FUNDO BUSCA PROJETOS NAS ÁREAS DE ENERGIA E SUSTENTABILIDADE

BRAINSTORM ideias compartilhadas

Pablo Costa/Divulgação

Quais as melhores táticas para uma conversa difícil no trabalho?

INSPIRE E RESPIRE
Parece básico, mas é a chave para controlar a ansiedade. Tendemos a respirar menos em situações inesperadas e isso dificulta a comunicação. A respiração longa e profunda ajuda a acalmar o corpo

PREPARE-SE
Estar pronto para uma conversa implica ter controle das emoções, estar motivado e ser sociável. Se você tem problemas de controle, talvez valha a pena estudar sobre inteligência emocional

SOLUCIONÁSTICA
Justificar um problema com outro problema, além de ser uma atitude infeliz, dificulta a conversa. Enxergue saídas e estimule seu interlocutor a fazer o mesmo —a troca pode se tornar um processo criativo

MONTANHA-RUSSA
Se for pego de surpresa e o sangue ferver, prefira pedir alguns minutos para retomar a conversa. Nenhuma decisão deve ser tomada em desequilíbrio emocional, seja de raiva ou de euforia

Aline Castro
consultora de comunicação e professora

Aline Castro é "coach" (treinadora), consultora de comunicação e professora convidada da Fundação Getulio Vargas.

Ela faz treinamentos organizacionais de comunicação, solução de conflitos, negociação e inteligência social e dá treinamentos, workshops e cursos em empresas de todo o Brasil.

Rede Globo Paraná

Rede Record

SkySports Itália

Globo SporTV Itália

IV Congresso
Internacional
de Felicidade
O maior evento de felicidade da América