

ALÉM DA QUEDA

AMOSTRA

JULIANO GODOY

ALÉM DA QUEDA

**O que perder tudo me ensinou sobre
vida, saúde mental e negócios**



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2025

Além da Queda

Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Alta Life é um selo do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA.).

Copyright © 2025 Juliano Godoy.

ISBN:978-85-508-2622-6

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

G588a
1.ed. Godoy, Juliano
Além da Queda : o que perder tudo me ensinou sobre vida, saúde mental e negócios / Juliano Godoy. - 1.ed. - Rio de Janeiro : Alta Life, 2025.
208 p. ; 15,7 x 23 cm.

ISBN 978-85-508-2622-6

1. Autoajuda. 2. Autoconhecimento (Psicologia).
3. Desenvolvimento pessoal. 4. Resiliência.
5. Superação - Aspectos psicológicos. I. Título.
04-2025/144 CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Superação : Psicologia 158.1

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Grupo Editorial Alta Books

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: J. A. Ruggeri

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Gerência Comercial: Cláudio Lima

Produtora Editorial: Ana Clara Tambasco

Revisão: Ederli Fortunato e Fernanda Martins

Diagramação: Rita Motta

Capa: Tatiana Paiva



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br
Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



AMOR
SÓ
PRA

Aos meus pais, Isabel e Vanderlei, por terem me dado tudo o que mais importa: amor.

A Renata, por ter atravessado a estrada do inferno de mãos dadas comigo.

Aos meus filhos, Lucas e Bia. Sempre foi tudo por vocês.

AMOSTRA

	Prefácio	1
	Prólogo	3
01	FAÇA NO DENTE - DESDE 1977	6
02	SUBINDO A MINHA PRIMEIRA MONTANHA	20
03	A RELAÇÃO COM O DINHEIRO	40
04	A QUEDA	60
05	AS ARMADILHAS REAIS E MENTAIS	104
06	APRENDIZADOS	136
07	RECONSTRUÇÃO	162
	Me dá o gabarito, garoto!	179
	Agradecimentos	187
	Referências bibliográficas	188
	Índice	194

AMOSTRA

Dor + Reflexão = PROGRESSO.

— Ray Dalio

AMOSTRA

O problema das histórias de sucesso é que, muitas vezes, omitem o mais importante: os erros, tombos e aprendizados — em alguns casos, duros — necessários para chegar até ali. Quando o desfecho é positivo, tendemos a esquecer ou minimizar os percalços do caminho, embora frequentemente eles tenham sido cruciais para o resultado bem-sucedido. O relato de Juliano Godoy, que absorveu minha atenção da primeira à última linha (devorei o livro num fim de semana), destaca-se por trazer verdades geralmente não ditas nos encontros sociais. Ao invés de descrever sua carreira como uma curva ascendente sem desvios, ele aborda ilusões, expectativas, riscos assumidos e sonhos ancorados em fatores externos ao seu controle.

Este livro narra a história de um executivo que perdeu US\$2 milhões — praticamente tudo que havia conquistado em sua carreira. Juliano descreve sua trajetória desde a infância até o momento em que, já adulto e sustentando sua família, viu sua dedicação profissional se esvaír em investimentos fracassados. Ele também explora como esse episódio abalou sua autoestima e o fez questionar o sentido da vida.

Conheci muitas histórias profissionais semelhantes à de Juliano no início, com finais felizes, ao escrever sobre a Ambev em um livro-reportagem. Mas não ouvi nenhuma como a dele — talvez porque seus protagonistas não vejam mérito em alardeá-las. O valor do relato de Juliano não está apenas na queda, mas, como antecipa o título do livro, no que vai “além” dela. Seu testemunho não é um simples desabafo pessoal ou uma denúncia de culpas externas por suas escolhas. Sua perda é apenas o ponto de partida para reflexões mais profundas que ressoam na vida de muitos de nós: escolhas profissionais, sonhos que frequentemente não se concretizam, a necessidade de recomeçar, momentos

FOI ELE, MAS PODERIA
TER SIDO EU. VOCÊ. OU
QUALQUER UM QUE,
POR QUALQUER RAZÃO,
ACREDITASSE ESTAR
SEGURO, E, COM ISSO,
OUSASSE TIRAR OS
PÉS DO CHÃO.

de depressão, e a análise e aceitação da responsabilidade pelos próprios erros ao longo da trajetória.

O livro guia o leitor pela jornada interna que ele percorreu para sair do outro lado desse túnel, utilizando conhecimentos em economia comportamental e psicologia para compreender suas decisões, gatilhos emocionais e, finalmente, perdoar a si mesmo e seguir adiante. Juliano “baixa a bola”, deixa de lado as narrativas cuidadosamente elaboradas para impressionar e fala francamente com o leitor. Foi ele, mas poderia ter sido eu. Você. Ou qualquer um que, por qualquer razão, acreditasse estar seguro,

e, com isso, ousasse tirar os pés do chão.

Em um mundo onde o sucesso parece reservado a poucos, ele nos mostra que o verdadeiro triunfo está em nossa capacidade de levantar após a queda e transformar as adversidades em oportunidades de crescimento. É um convite para abraçar nossas imperfeições, aprender com nossos erros e seguir em frente com coragem e esperança.

Ariane Abdallah,
jornalista e escritora.

“An old man turned ninety-eight
He won the lottery and died the next day
Isn't it ironic, don't you think?”

Alanis Morissette, *Ironic*.

“Não é irônico?” – pensei enquanto esperava o trem atrás da linha amarela. “Lutei tanto para alcançar meu sonho, e quando acreditei que havia conseguido, ele se esvaiu diante dos meus olhos”. Eu estava ao lado do trilho, na ponta dos pés avançando a linha de segurança e testando minha coragem. “A velocidade do trem é suficiente pra me matar? Será que eu pulo agora?”. Fechei os olhos, inclinando-me um pouco para a frente, tentando perder o equilíbrio de propósito.

Pela primeira vez eu tinha esses pensamentos. E não me reconhecia neles, sequer me reconhecia em minha própria vida. Os dias se tornaram sombrios depois que perdi tudo o que construí nos últimos vinte anos. Meu mundo se desfez num estalar de dedos e saltar na frente daquele trem parecia a melhor saída para resolver a minha dor.

Havia um enorme contraste entre essa solução e o modo como eu me posicionei durante toda a minha existência. Na fase adulta, eu segui o *script* da maioria das pessoas. Saí da escola, cresci profissionalmente, subi na carreira, comecei uma família, construí meu pé-de-meia, um colchão que me daria a liberdade de um dia fazer o que quisesse. Eu estava no “caminho certo”.

Eu tinha muitos motivos para me orgulhar. Renata e eu estávamos casados há quinze anos e construímos uma relação sólida.

Tivemos dois filhos lindos, Lucas e Bia, um cachorro, uma casa confortável, bons carros, férias em lugares bacanas, finalmente pudemos pagar bons restaurantes e ter nossos momentos de lazer. Eu cumpria com louvor todas as exigências para uma vida “bem-sucedida”. E, de fato, era assim que eu me sentia, bem-sucedido e feliz. Estava no melhor momento da minha carreira internacional, pois acabara de assumir uma missão empolgante. Além disso, eu finalmente tinha independência financeira, algo que busquei desde o começo, há 20 anos. Nada mal para um menino do interior de Minas Gerais que começou do nada, sonhou grande, trabalhou muito, foi disciplinado, otimista, corajoso e encarou riscos para conseguir o que queria.

No entanto, a vida ensina lições de maneiras muito surpreendentes. Algumas características que me ajudaram a enriquecer também me fizeram destruir o meu patrimônio em uma velocidade ultrassônica. Fiz meu pé-de-meia pelo caminho mais longo e entediante possível: sem herança, sem feijões mágicos, sem esquema louco, obscuro ou ilegal. Apenas a combinação de trabalho duro, uma vida frugal e um golpe de sorte, que foi a oportunidade de trabalhar em um lugar que prometia me enriquecer. E isso aconteceu, mas fiquei muito confiante, segui conselhos terríveis e “brinquei com fogo”.

Aos 42 anos eu perdi dois milhões de dólares. Dito de outro modo, **todas** as economias da minha vida. Tomei uma péssima decisão que teve o poder de criar uma espiral descendente. Para onde quer que olhasse, eu só via bagunça: minhas finanças, minha carreira, meu casamento, eu mesmo. Senti que havia falhado miseravelmente. Gastei tanto tempo e energia nos últimos vinte anos, focado em conquistar meus sonhos, que fiquei cego sobre os riscos que estava correndo.

Passei de um pico de euforia para a escuridão mais profunda da depressão. Não só perdi todo o meu dinheiro, mas também o orgulho, a autoestima, o senso de pertencimento e a minha autoconfiança.

**QUANDO O DINHEIRO
NÃO ENTRA PELA
PORTA, HÁ O RISCO
DE O AMOR SAIR
PELA JANELA.**

Pela primeira vez na minha vida, senti medo. Eu não sabia como iria cuidar da minha família, colocar meus filhos na faculdade, ou mesmo se eu estaria por perto para ir à festa de formatura deles. A desestabilização financeira abalou profundamente o meu casamento. Quando o dinheiro não entra pela porta, há o

risco de o amor sair pela janela. Minha esposa e eu não sabíamos como navegar naquelas águas. Dissemos coisas um para o outro que não queríamos dizer. A tristeza e o ressentimento não vinham de um lugar de acusação, mas da falta de segurança. A pressão financeira aumentou, combinada com cartas ameaçadoras do banco.

Eu estava envergonhado de ligar para meus pais e contar o que havia acontecido. Mas eles me conheciam melhor e viram minhas olheiras pela falta de sono. Minha mãe podia reconhecer a tristeza no meu rosto nas ligações de final de semana. Por vários meses eu evitei falar sobre o que estava acontecendo. Até que um dia minha mãe exigiu saber o que aconteceu, porque ela sentia que algo estava muito errado. Finalmente disse a ela e ao meu pai que havia perdido todas as economias da minha família. Choramos juntos pelo vídeo, separados por mais de oito mil quilômetros. As lágrimas deles doeram mais que as minhas. Senti como se os tivesse desapontado. Eles se ofereceram para enviar algum dinheiro, o que me fez sentir gratidão e vergonha. Eu recusei. Seria a sentença de morte para o que restava do meu orgulho.

Em público, tentava manter as aparências. Eu saía da cama e ia trabalhar todos os dias. Chorava durante o trajeto, mas me recompunha quando chegava à empresa. Fingia que estava tudo bem e sorria nas fotos do Instagram, temendo perder meu emprego e aumentar os problemas. Acordava no meio da noite encharcado de suor, preocupado com o que ia acontecer. Eu estava destruído e sem esperança.

O vento frio cortou minha pele e me fez voltar os sentidos. O trem se aproximava e eu dei mais um passo em direção à pista. Pensei em minha mãe e meu pai. Pensei na Renata e nas crianças. A multidão começou a me empurrar em direção ao trem, me carregando. Sentei-me no chão, coloquei a cabeça entre as mãos e pensei: “Como diabos cheguei aqui?”.