

ALÉM
DO
TOPO

Amostra

FABIA MONTEIRO

ALÉM DO TOPO

DO AUTOCONHECIMENTO À EXECUÇÃO:
DISCIPLINA E PROTAGONISMO PARA A
CONSTRUÇÃO DE UMA CARREIRA SÓLIDA



Além do Topo

Copyright © 2025 Actual.

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

Copyright © 2025 Fabia Monteiro

ISBN: 978-65-83400-77-2

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

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M775a

Monteiro, Fabia.

Além do topo: do autoconhecimento à execução: disciplina e protagonismo para a construção de uma carreira sólida / Fabia Monteiro. – Rio de Janeiro: Alta Books, 2025.

128 p. : il. ; 23 cm.

ISBN 978-65-83400-77-2

1. Carreira profissional. 2. Liderança. 3. Desenvolvimento pessoal. 4. Autoconhecimento. 5. Sucesso nos negócios. I. Título.

CDD 650.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Carreira profissional: Administração 650.1

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 foi 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.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Rodrigo Mentz

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Produtora Editorial: Rita Motta



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



A Deus, acima de todas as coisas! A Ele toda honra e toda a Glória.

Ao meu marido Gabriel, minha filha Marianna, minha enteada Gabrielle e meu filho Miguel. Vocês são o meu porquê. Amo vocês!

Ao meu pai (que mesmo não estando mais entre nós, sempre estará no meu coração) e à minha mãe, que sempre fizeram o possível e o impossível para investir na minha educação formal, mas, acima de tudo, na formação do meu caráter. A vocês, meu amor e gratidão eternos.

Amostra

Sumário

Prefácio	1
Introdução – A Escalada da vida	3
PARTE 1 – Tudo começa por você: você muda, tudo muda!	7
1. Invista no autoconhecimento desde cedo	9
2. Reconheça seus valores	23
3. Autoliderança: quem não lidera a si mesmo não consegue liderar mais ninguém	27
PARTE 2 – Conexões que transformam	33
4. Liderando com intenção	35
5. A arte da comunicação	47
6. A importância de saber ouvir e dar feedback	61
7. Posicionamento e marca pessoal: não é somente ser; é preciso parecer	67
8. Cultive seu networking. Melhor ainda: faça netweaving	77
PARTE 3 – Construindo o futuro que você deseja	85
9. Planejar é fundamental. Ser adaptável ainda mais	87
10. Esteja atento às oportunidades: a importância da antifrágilidade	101
11. Propósito: do reconhecimento ao legado	109
12. Novas montanhas, novos olhares	117

Amostra

Prefácio

EU E FABIA COMPARTILHAMOS mais do que algumas coincidências. Construímos nossa trajetória no RH, somos multicareiras — ou profissionais *slash*, conceito que ela apresenta tão bem no livro — participamos de um mesmo grupo de Business Influencers, atuamos como mentoras e, acima de tudo, somos mulheres — o que por si só já poderia indicar afinidades, afinal, nenhuma experiência é totalmente individual.

Minha intuição se confirmou ao mergulhar neste livro. Fabia tem a coragem de se expor com vulnerabilidade; suas histórias criam conexão e nos trazem aquela sensação acolhedora de “não estou sozinha nisso”. Ao se narrar, ela demonstra que sua jornada de crescimento profissional se deu exatamente como nos ensina: com a construção de competências para além da técnica — e com um repertório impressionante.

O livro segue uma cadência lógica, trazendo a síntese dos melhores conselhos e ferramentas — úteis para qualquer jornada profissional. É preciso reconhecer a potência dessa obra: completa, profunda e ainda assim simples. Para consolidar tais conhecimentos é preciso estudo, prática, identificar padrões, repetir, elaborar e, só então, simplificar — ou, como gosto de dizer, tornar comum. Acredite, há muito trabalho nisso!

Este não é um livro para ser lido de forma passiva. Inclusive, deixo o alerta a você que me lê nesse momento: não caia na armadilha que até bons profissionais caem, ao presumir diante dos conteúdos apresentados “isso eu já sei”. Só saber não transforma, e de verdade, saber não muda nada. Talvez por isso, Fabia provoque o leitor a cada capítulo, para ir além da reflexão e concretizar os novos saberes por meio da prática e da ação — essas, sim, muito mais valiosas para o mercado.

Entre tantos trechos que me trouxeram insights, destaco a reflexão sobre como o autoconhecimento nos protege de armadilhas — como a do sucesso que não nos satisfaz. Aquele que mais parece uma gaiola dourada, onde muitos de nós já estivemos presos, guiados por expectativas alheias, até mais

do que pelas nossas. Ou o lembrete de que a jornada não será linear, e não se parecerá com aquela escada perfeita dos posts idealizados do LinkedIn. Na verdade, ela se parecerá muito mais com um gráfico da bolsa de valores: altos, baixos, momentos de estabilidade... e, com consistência, no longo prazo, apesar de todos os riscos, provavelmente será possível perceber o que buscamos, o crescimento.

Quando Fabia aborda o poder das conversas — especialmente no quadro comparativo entre palavras que constroem e palavras que destroem — ela demonstra uma sensibilidade rara. Revela o olhar atento de quem domina, nos detalhes, o jogo corporativo. São sempre os detalhes, ou nesse caso, as palavras, que definem o rumo de uma conversa, de uma negociação, de uma carreira.

Este não é só mais um livro sobre carreira. É um convite a uma jornada de autoconhecimento, disciplina e protagonismo — como o próprio título anuncia. É também o relato sincero de quem já percorreu caminhos intensos, enfrentou dúvidas reais e, ainda assim, escolheu seguir em frente sem vitimização. Afinal, é possível se acolher, sem se encolher.

Fabia não romantiza a escalada. Mas também não a torna impossível. Com generosidade, ela mostra que é possível construir uma vida profissional com mais clareza e sentido — mesmo que o percurso seja repleto de desafios. E nos lembra que o topo é muito mais sobre jornada do que sobre destino.

Se você chegou até aqui, permita-se seguir. Leve este livro com você como um mapa — mas também como um espelho. Ele poderá te mostrar caminhos e, talvez, revelar a si mesmo, de um modo surpreendente.

Boa leitura!

Paula Boarin

Mentora de Carreira, autora do best-seller e finalista
do Prêmio Jabuti de *O Livro Secreto da Carreira*

Introdução – A Escalada da vida

MINHA HISTÓRIA COMEÇA NA escola. Eu era uma das crianças mais inteligentes da sala, mas também uma das mais isoladas. Sofria o que hoje chamamos de *bullying*, mas que na época era apenas “zoação”. Ser a melhor amiga de uma das meninas mais bonita da escola amenizava, em parte, as situações difíceis.

Esse padrão se repetiu no ensino médio. Em uma nova escola, passei os dois primeiros anos lidando com brincadeiras que, muitas vezes, eram desconfortáveis. Sentava na primeira fileira e o pessoal “do fundão” varejava tudo o que podia lá na frente.

Na faculdade, as coisas ficaram mais leves. Fui uma das oradoras da turma, mas também não tinha muita facilidade em estabelecer relacionamentos. As pessoas lembravam de mim na época de provas, porque meu caderno era muito organizado.

Mas, mesmo depois de formada, eu não tinha a menor clareza ou visão sobre o meu futuro. Não fazia ideia do que era autoconhecimento, protagonismo e planejamento de carreira. Quando alguém me perguntava quais eram meus planos de carreira, eu não sabia responder. Eu já trabalhava e acreditava que o importante era seguir em frente com o que aparecesse, ganhar um salário, pagar as contas e seguir empregada.

Em dezembro de 1997, prestes a me formar, trabalhava em uma multinacional que teria sua sede transferida para São Paulo. Decidi que não iria. Foi então que meu pai, com um pedaço de jornal em mãos, me contou que havia me inscrito no processo seletivo de *trainees* de uma grande empresa.

O processo era concorrido, com milhares de candidatos disputando poucas vagas. Para minha surpresa, naquela época de pouquíssima autoconfiança, fui aprovada. Aos 22 anos, entrei em uma das empresas mais desejadas do país. Muito nova, tecnicamente preparada, mas emocionalmente imatura. Na faculdade, estudei aquela grade gigante de matérias técnicas, mas nenhuma delas nos preparava para o que hoje sabemos serem competências comportamentais, liderança ou afins.

Nessa empresa, tive minha primeira experiência como líder, sob a orientação de um outro líder que foi fundamental no meu amadurecimento emocional e profissional, ajudando-me a enxergar minha vida profissional sob uma nova perspectiva.

Fiz algumas escolhas bem ousadas ao longo da minha carreira. Uma delas foi me desligar dessa empresa, que eu realmente amava, para buscar novos caminhos.

Fiz concurso público, tornei-me empregada pública e alcancei uma posição de liderança executiva. Foi nessa época que tudo mudou na minha vida, porque eu compreendi a importância de assumir a responsabilidade pela minha carreira.

Hoje, olhando para trás, percebo que minha trajetória tem muitas semelhanças com escalar montanhas. Não sou uma escaladora, mas é uma metáfora que mostra que, quando entendemos o que queremos, nos preparamos melhor, nos planejamos, ajustamos o caminho e continuamos escalando nossas montanhas em direção a novos desafios. Às vezes, voltamos alguns passos. Outras, vamos mais rápido.

Cada etapa exige preparo técnico e emocional. É preciso alcançar novos patamares, aprender ao longo do processo e, às vezes, voltar à base para se reestruturar. A disciplina é essencial, mesmo quando a vontade de desistir aparece. E, ao superar o topo, é gratificante perceber que o esforço valeu a pena.

Depois de uma escalada, nos preparamos para outra, agora com mais experiência e conhecimento acumulados. Essa é a essência da vida e da carreira.

Neste livro, quero compartilhar minha trajetória, os aprendizados que marcaram meu caminho, o que não deu tão certo e algumas ferramentas que me ajudaram e ainda me ajudam a progredir.

Ele é um convite para quem deseja assumir o protagonismo da própria trajetória com intencionalidade, coragem e clareza.

A nossa vida profissional não segue um roteiro fixo. Ela é construída em ciclos, recomeços, aprendizados e decisões que muitas vezes exigem mais do que técnica: pedem consciência.

Liderar a própria vida, especialmente nossa carreira, é um movimento diário de escolhas. Escolher crescer. Escolher se posicionar. Escolher escrever novos capítulos, escolher abrir mão de algo agora, para conseguir alcançar objetivos maiores a longo prazo.

Aqui, compartilho reflexões, experiências e ferramentas que marcaram minha jornada e a de muitas pessoas que acompanhei ao longo de três

décadas. Não há promessas de atalhos. Há a proposta de um caminho autêntico, construído com consistência e verdade. Porque a história que ainda não foi escrita é justamente aquela que pode transformar tudo.

Meu objetivo é que você encontre orientações e estratégias que tornem sua jornada mais clara, assertiva e focada, sabendo que, mesmo nos dias mais desafiadores, a disciplina e o propósito são aliados fundamentais.

Acima de tudo, quero que você saiba que não está só. Cada um enfrenta batalhas únicas, e os bastidores da vida raramente são visíveis. Quando percebemos que tudo faz parte de um processo, aprendemos a valorizar o caminho e a enxergar as coisas de maneira diferente e seguir para Além do Topo!

Amostra

Amostra

PARTE 1



Tudo começa
por você:
você muda,
tudo muda!

Amostra

1

Invista no autoconhecimento desde cedo

Escolhas que transformam (mesmo sem um grande plano)

AUTOCONHECIMENTO não é APENAS uma ferramenta para lidar com emoções e relações. É também um diferencial na tomada de decisões, principalmente aquelas mais complexas.

Muitas vezes, ao longo da nossa carreira, somos levados por opiniões externas, expectativas sociais ou demandas do mercado. Outras vezes, podemos sentir uma desconexão entre o que fazemos e o que realmente queremos.

O autoconhecimento nos ajuda a identificar o que é realmente importante, permitindo que nossas escolhas estejam alinhadas aos nossos valores e objetivos.

Essa capacidade de alinhar nossas escolhas aos nossos valores não surge de forma automática. Ela é fruto de um mergulho interno, feito com curiosidade, responsabilidade e coragem. Autoconhecimento é, acima de tudo, um processo de escuta ativa de si mesmo. E essa escuta é o que diferencia profissionais que apenas executam daqueles que tomam decisões com clareza e propósito.

Peter Drucker, considerado o pai da administração moderna, dizia que “a chave para a eficácia é a autogestão”. E ninguém pode se autogerir se não se conhece primeiro.

Perguntas como: quais são seus pontos fortes? Como você aprende? Em que tipo de ambiente você produz melhor? Qual é sua contribuição? exigem

que façamos pausas e olhemos com mais profundidade para nossa história, nossos padrões e as motivações por trás das nossas escolhas.

Quando não temos clareza sobre quem realmente somos, acabamos nos moldando ao que os outros esperam, perseguimos metas que não são nossas e gastamos energia em caminhos que não nos representam.

Por outro lado, quando nos conhecemos, conseguimos dizer “não” com mais segurança e “sim” com mais intenção. Desenvolvemos a habilidade de tomar decisões difíceis com menos culpa e mais convicção. Isso não quer dizer que deixamos de errar, mas que aprendemos com mais consciência e temos capacidade de reavaliar o percurso com mais rapidez e assertividade.

O autoconhecimento nos protege de uma das armadilhas mais comuns da vida profissional: o sucesso que não nos satisfaz. Às vezes, conquistamos reconhecimento, estabilidade, promoções, mas ainda assim sentimos que algo está fora do lugar. Essa sensação, muitas vezes, é um sinal de desalinhamento entre o que fazemos e o que valorizamos.

E quanto mais autoconhecimento desenvolvemos, mais capacidade temos de lidar com as inevitáveis transições da vida: mudanças de cargo, de área, de carreira, de ciclos. Em vez de resistirmos, nos adaptamos com mais sabedoria, porque estamos ancorados em algo que não muda com os contextos: a nossa identidade.

Por isso, o autoconhecimento não deve ser visto como luxo ou algo complementar. Ele é uma competência central, um verdadeiro pilar da liderança contemporânea. E, assim como qualquer habilidade, pode (e deve) ser cultivado com prática, intenção e presença.

O início da jornada

Comecei minha carreira como recepcionista, aos dezoito anos, assim que entrei no primeiro período da faculdade de administração. Depois, saí de lá porque era muito longe e eu estava perdendo o primeiro tempo de aula.

Depois disso, fiz estágios e fui trabalhar em uma multinacional de engenharia e, como já contei para você, a empresa transferiu a sede para São Paulo e eu decidi não ir.

Quando cheguei à empresa dos meus sonhos, com todo o entusiasmo dos meus 22 anos, a empolgação inicial me dava energia, mas ela não me preparou para os desafios emocionais que viriam junto. Tudo era novo e eu queria entregar o meu melhor. O problema é que eu ainda não tinha inteligência emocional e outras competências comportamentais desenvolvidas.