

**CEO**  
**DA PRÓPRIA**  
**VIDA**

Amostra

# CHRIS CANTO

CEO, Growth Advisor, Conselheira e autora da  
Metodologia Arquitetura Triangulada de Crescimento

# CEO DA PRÓPRIA VIDA

Como assumir o controle da sua trajetória e  
construir um legado consistente



# CEO da Própria Vida

Copyright © 2026 Actual

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

Copyright © 2026 Chris Canto

ISBN: 978-65-5183-107-2

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C227c

Canto, Chris

CEO da própria vida: como assumir o controle da sua trajetória e construir um legado consistente / Chris Canto. 1ª Ed. – Rio de Janeiro: Actual, 2026.

176 p.; 15,7 x 23 cm.

ISBN: 978-65-5183-107-2

1. Desenvolvimento pessoal. 2. Carreira. 3. Liderança. 4. Sucesso profissional. I. Título.

CDD 158.1

### Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal: carreira e liderança 158.1

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 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](http://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 Mutüs

**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](http://www.altabooks.com.br) – [altabooks@altabooks.com.br](mailto:altabooks@altabooks.com.br)  
Ouvidoria: [ouvidoria@altabooks.com.br](mailto:ouvidoria@altabooks.com.br)

Editora  
afiliada à:



**ablr**  
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE  
EDITORES REPROGRAFICOS

ASSOCIADO



# RECOMENDAÇÃO DE LEITURA

*“A todas as mulheres e homens que acreditam que nunca é tarde para recomeçar.*

*Faça o melhor que puder até saber mais.  
Quando souber mais, faça melhor.”*

—MAYA ANGELOU

Amostra

# DEDICATÓRIA

Dedico este livro à minha mãe, Maria de Fátima Coutinho do Canto, minha melhor amiga, minha maior incentivadora e o maior exemplo de amor, empatia e generosidade que conheci.

Foi ela quem me ensinou a nunca desistir dos meus sonhos, a enfrentar os desafios com fé e a viver com leveza, dignidade e propósito.

Seu amor, sua alegria e sua presença seguem vivos em mim e em tudo o que construo.

Aos meus filhos, Rodrigo e João Pedro, que são a razão da minha vida.

Eles são o motor de cada decisão que tomei ao longo da minha jornada.

Foi por vocês que aprendi a ser mais forte, mais corajosa e mais consciente.

Em cada desafio e em cada recomeço, foi o amor por vocês que me impulsionou a seguir em frente, abrir novos caminhos e não desistir.

Em vocês encontro a minha maior inspiração para crescer, evoluir e dar sempre o meu melhor, como mulher, como profissional e como ser humano.

Tudo o que construí e continuo construindo nasce do desejo de ser exemplo, de deixar um legado e de honrar a história que escrevemos juntos.

Ao meu marido, Marcelo Velzi, parceiro de vida e de jornada.

Estamos juntos há 15 anos, construindo a nossa família, compartilhando responsabilidades, sonhos e caminhos. Marcelo sempre esteve presente na vida dos meus filhos com amor, cuidado e generosidade, participando da educação deles e me ajudando a construir o ambiente de família que idealizamos.

Ao longo desses anos, estive ao meu lado em todas as viradas importantes da minha vida, sempre como incentivador e companheiro.

Mas talvez um dos capítulos mais marcantes da nossa história tenha sido o período da doença da minha mãe.

Desde o diagnóstico de Alzheimer, em maio de 2021, até a sua partida no dia 17 de maio de 2024, Marcelo caminhou ao meu lado em cada etapa desse processo. Durante esse período, fizemos juntos, quinzenalmente, a rotina de ir a Cabo Frio para acompanhá-la em consultas, exames ou simplesmente para estarmos com ela em momentos de cuidado e afeto.

Nos meses finais, quando ela esteve em *home care*, ele permaneceu ao meu lado também nos momentos mais difíceis, ajudando a cuidar dela e, muitas vezes, cuidando de mim para que eu tivesse forças para atravessar aquele período.

O tipo de cuidado e presença que não se explica em palavras.

Ao meu irmão, Gustavo Canto, meu melhor amigo, parceiro e grande incentivador em todas as fases da minha vida.

Obrigada por caminhar ao meu lado com lealdade, amizade e afeto.

Obrigada também por ter me dado sobrinhos tão especiais — Gui, meu afilhado querido, meu louro; Bel, nossa princesa, que carrega consigo muita conexão com a linhagem feminina da nossa família; e Maria Clara, nossa pequena, que desde cedo encanta o mundo com sua doçura e sensibilidade.

Cada um de vocês traz uma alegria única para a nossa família e ocupa um lugar muito especial no meu coração.

Ao meu tio e padrinho, Pedro Antônio, por todo apoio e incentivo.

À minha cunhada, Naira, por ter recebido a minha mãe em sua casa nos últimos oito meses da vida dela, em um momento tão delicado e doloroso para mim, para o Gustavo e para toda a nossa família.

Ao meu sócio, João Roberto, pela amizade, confiança e parceria genuína ao longo desta jornada. Mais do que um sócio, João se tornou um irmão que a vida me deu. Foi alguém que acreditou no sonho, caminhou ao meu lado na virada de chave e ajudou a transformar uma visão em realidade.

Algumas pessoas entram na nossa vida como parceiros de trabalho. Outras entram para fazer parte da nossa história.

Amostra

# AGRADECIMENTOS

Aos meus entes queridos — minha avó Lydia, meu avô Léo, tia Pedra, tia Rita e tio Toninho — que já não estão mais aqui, mas que marcaram profundamente a minha história e permanecem como exemplo de valores, amor e esteio de família na minha vida.

Agradeço às pessoas que marcaram profundamente a minha trajetória profissional e que, em diferentes momentos da minha jornada, contribuíram para a construção da profissional que sou hoje.

Ao Geraldo Gonzalez, meu primeiro grande mestre no mundo dos negócios.

Foi ele quem acreditou em mim ainda muito jovem, no início da minha carreira na NET, e investiu no meu desenvolvimento quando eu tinha apenas 21 anos. Com ele, aprendi negociação estratégica, vendas consultivas, construção de parcerias e a condução de negociações complexas nos segmentos B2B e B2G.

A base da minha formação profissional nasceu ali.

Ao João Lúcio dos Reis Filho, que aceitou o meu desafio ao me contratar como a primeira mulher na área comercial da ACECO TI e me deu a oportunidade de ingressar no segmento de *data centers*. Foi ele quem abriu a porta para que eu pudesse demonstrar meu valor em um mercado predominantemente masculino e construir uma trajetória sólida nesse segmento.

Ao Antônio Donizete Lopes Bob, que foi responsável por grande parte do meu embasamento técnico no universo de *data center*. Com ele, aprendi profundamente o nível de conhecimento que esse mercado exige, assim como a importância das normas, do *compliance* e da responsabilidade que envolve cada projeto de infraestrutura crítica.

Esse conhecimento foi determinante para que eu pudesse conduzir negociações complexas e construir projetos relevantes ao longo da minha carreira.

Ao Rinaldo Araújo, que foi meu gerente e uma das referências mais marcantes da minha trajetória comercial.

Rinaldo sempre foi um verdadeiro avião comercial. Velocidade de raciocínio, leitura estratégica de cenário e capacidade de estruturar negócios complexos com ousadia e precisão.

Mas o que mais me marcou nele foi a construção de parcerias sólidas e relacionamentos estratégicos de longo prazo. Com ele, aprendi que grandes negócios nascem da confiança construída com presença, consistência e palavra.

À Milena, minha fiel escudeira, presença essencial na organização e na gestão administrativa desde os tempos da ACECO e, posteriormente, na estruturação da Baarah e da Lotus4Business.

Seu apoio, dedicação e competência são fundamentais para dar sustentação administrativa a muitas das decisões e projetos que construímos ao longo dessa jornada. Milena é uma pessoa fundamental na minha caminhada, e tenho muito a agradecer por todo o apoio que sempre me deu.

Ao Júlio Urdangarin, presidente do Conselho de Tecnologia e Inovação da Associação Comercial do Rio de Janeiro, por ter me convidado para fazer parte desse conselho como Conselheira de Tecnologia e Inovação.

Essa experiência ampliou minha visão institucional e me permitiu contribuir de forma ativa com ideias, inovação e desenvolvimento para o meu estado.

Ao Jemoel Oliveira, que foi fundamental no meu início no marketing digital e no posicionamento estratégico no LinkedIn. Foi ele quem me incentivou a compreender a importância da presença digital estratégica e a transformar conteúdo em autoridade.

Ao Gustavo Lemes, CEO da SETE Serviços Técnicos Especializados, amigo, parceiro e cliente, que me convidou para estruturar a área comercial da empresa e me permitiu implantar, na íntegra, a Metodologia Chris Canto | Arquitetura Triangulada de Crescimento.

A implantação desse projeto e os resultados alcançados na SETE representam um marco importante na consolidação prática da metodologia que venho desenvolvendo ao longo da minha trajetória.

Amostra

# SUMÁRIO

PREFÁCIO	1
APRESENTAÇÃO	3
<b>CAPÍTULO 1.</b> A DOR QUE DESPERTA A MUDANÇA	7
<b>CAPÍTULO 2.</b> A CORAGEM DE VIRAR A CHAVE	11
<b>CAPÍTULO 3.</b> O DESAFIO QUE MUDOU O JOGO	17
<b>CAPÍTULO 4.</b> ROMPENDO CRENÇAS LIMITANTES	23
<b>CAPÍTULO 5.</b> B2G NÃO É PARA AMADOR	27
<b>CAPÍTULO 6.</b> A MOCHILA DE CONHECIMENTOS	33
<b>CAPÍTULO 7.</b> PLANEJAMENTO INTELIGENTE	37
<b>CAPÍTULO 8.</b> A VIRADA DE CHAVE: DE CLT PARA CANAL	41
<b>CAPÍTULO 9.</b> TESTAR, VALIDAR E APRENDER RÁPIDO	45
<b>CAPÍTULO 10.</b> A FORÇA DAS CONEXÕES	49
<b>CAPÍTULO 11.</b> EMPREENDER COM MATURIDADE	55

<b>CAPÍTULO 12.</b> IKIGAI: O ENCONTRO ENTRE PROPÓSITO, EXPERIÊNCIA E DIREÇÃO	59
<b>CAPÍTULO 13.</b> ASSUMINDO-SE CEO DA PRÓPRIA VIDA	67
<b>CAPÍTULO 14.</b> LEGADO E PROPÓSITO APÓS OS 50	75
<b>CAPÍTULO 15.</b> DA EXPERIÊNCIA AO MÉTODO	81
<b>CAPÍTULO 16.</b> METODOLOGIA CHRIS CANTO	87
<b>CAPÍTULO 17.</b> A CONSCIÊNCIA DA MATURIDADE	93
EPIÍLOGO	151
SOBRE A AUTORA	157

# PREFÁCIO

*A liderança que começa em si*

por ESTER MORGAN

Existem livros que informam, outros que inspiram.

Mas há aqueles que provocam transformação. *CEO da Própria Vida* pertence a essa categoria.

Chris Canto nos conduz por uma jornada que é, ao mesmo tempo, pessoal e universal. Pessoal porque reflete uma trajetória singular, marcada por coragem, disciplina e coerência. Universal porque fala das viradas que todos, em algum momento da vida, somos chamados a fazer.

O que mais me impressiona em sua narrativa é a combinação entre emoção e método. Chris não romantiza o recomeço. Ela o traduz em etapas, decisões e práticas que mostram que liderar a própria vida exige as mesmas competências que formam grandes líderes: clareza de propósito, capacidade de planejamento e resiliência diante da adversidade.

Em um tempo em que muitos buscam sucesso rápido, *CEO da Própria Vida* nos lembra que o verdadeiro êxito nasce da consistência.

E que o poder da maturidade está justamente em transformar experiência em sabedoria — e sabedoria em contribuição.

O livro também é um tributo à força feminina. Às mulheres que abriram caminho, às que hoje ocupam espaços de liderança e às que, muitas vezes após os 50, descobrem que ainda há muito a construir, liderar e transformar.

Chris mostra, com autenticidade, que o protagonismo não tem idade nem gênero. Ele nasce da coragem de assumir o comando do próprio destino.

Ler este livro é ser convidado a fazer uma pausa e refletir: estou realmente liderando minha vida ou apenas reagindo a ela?

Ao compartilhar sua história, Chris entrega mais do que um relato. Ela oferece um mapa. Um roteiro de reinvenção que conecta coração e estratégia, propósito e resultado.

E talvez esta seja a maior lição desta obra:

A liderança mais transformadora começa dentro de nós.

# APRESENTAÇÃO

*O que me trouxe até aqui*

A vida é feita de viradas. Algumas acontecem em silêncio. Outras exigem coragem suficiente para mudar tudo, mesmo quando o mundo ao redor espera que você continue igual.

Em junho de 2022, quando eu tinha 52 anos e já acumulava mais de três décadas de carreira, percebi que o crachá já não representava mais quem eu era. Não foi um rompante impulsivo, mas o resultado de uma jornada construída ao longo de muitos anos, marcada por decisões firmes, resiliência e uma vontade constante de evoluir.

Hoje, aos 56 anos, olho para trás e vejo uma trajetória profissional de 35 anos construída em ambientes desafiadores, negociações complexas e decisões que exigiram maturidade, estratégia e visão de longo prazo.

Mas a minha história não começou em uma sala de reuniões. Ela começou muito antes.

Meus pais se separaram quando eu ainda era criança. Como filha mais velha, a ausência do meu pai me colocou, quase

instintivamente, em um papel de responsabilidade que muitas vezes parecia maior do que a minha idade.

Durante muito tempo, carreguei a sensação de que precisava cuidar de todos ao meu redor. Somente depois de adulta, e após alguns anos de terapia, compreendi algo essencial: eu era apenas a filha.

Esse entendimento trouxe leveza, mas também revelou algo importante sobre mim mesma. Desde muito cedo, desenvolvi um forte senso de autonomia e um desejo profundo de construir a minha própria independência.

Nunca me vi como vítima das circunstâncias. Sempre acreditei que cada desafio carrega uma lição e que a vida, de alguma forma, se encarrega de nos preparar para aquilo que ainda vamos enfrentar.

Iniciei minha trajetória profissional aos 17 anos, trabalhando no varejo. Foi ali que surgiu a oportunidade que mudaria o rumo da minha carreira: fui convidada para participar do *startup* da TV a cabo no Brasil, um dos momentos mais marcantes de transformação tecnológica do país.

Participar da implantação desse novo mercado significou lidar com desafios reais de construção, negociação e articulação. Era preciso negociar com condomínios a passagem do cabeamento do *backbone*, negociar autorizações junto à prefeitura para quebrar calçadas e ruas, instalações de *headends*, viabilizar infraestrutura, estruturar operações e abrir caminho para algo que ainda era desconhecido para a maioria das pessoas.

Foi nesse ambiente que comecei a aprender, na prática, o valor da estratégia, da disciplina e da construção de consensos.

Com o passar dos anos, essas experiências evoluíram para negociações cada vez mais complexas, culminando na condução de contratos milionários no setor de tecnologia e *data centers*.

Essa trajetória me ensinou uma lição que se tornaria central na minha vida profissional:

O sucesso não nasce da sorte.

Ele nasce da constância, da disciplina estratégica e da capacidade de construir alianças que transformam oportunidades em realizações concretas.

Hoje, ao escrever estas páginas, o que me move não é contar uma história de superação.

É compartilhar uma história de evolução consciente.

Uma jornada de quem aprendeu que coragem, sozinha, não sustenta mudanças duradouras. Coragem precisa caminhar ao lado do método.

Este livro nasce exatamente desse ponto de virada.

Do momento em que entendi que não queria mais ser apenas parte da história de uma empresa. Eu queria assumir, de forma plena, o comando da minha própria trajetória.

Foi quando deixei de ser apenas Christina dentro de uma organização e assumi, com clareza, quem eu realmente queria ser: Chris Canto.

Este livro é um convite para quem sente que chegou a hora de virar a chave.

Um convite para profissionais que carregam experiência, repertório e história, mas que sabem que ainda têm muito a construir.

Porque nunca é tarde para assumir o papel mais importante da sua vida: ser o CEO da sua própria história.

Venho de uma família de mulheres fortes e pioneiras. Minha avó materna foi uma das primeiras mulheres dentistas formadas pela UFF, na década de 1940, e atuou na Rede Ferroviária Federal. Sua irmã, minha tia-avó, foi uma das primeiras médicas a liderar uma equipe no Hospital Miguel Couto naquele mesmo período.

Em uma época em que o espaço profissional feminino ainda era extremamente restrito, essas mulheres abriram caminhos com competência, ética e coragem.

Sem saber, elas pavimentaram o terreno sobre o qual eu construiria a minha própria trajetória.

Cresci ouvindo histórias dessas pioneiras e aprendendo, desde cedo, que competência não tem gênero e que o impossível muitas vezes é apenas uma questão de tempo, método e decisão.

E talvez tenha sido exatamente isso que me trouxe até aqui.