

DESTRAVE
SUA
VIDA

Amostra

Caio Marcio Mentor, conselheiro,
palestrante e empreendedor

DESTRAVE SUA VIDA

COMO ASSUMIR O CONTROLE
E RECONSTRUIR SUA IDENTIDADE
COM UM MÉTODO PRÁTICO DE
TRANSFORMAÇÃO PESSOAL

Prefácio **Paulo Ganime**
Engenheiro e ex-deputado federal

Posfácio **Ricardo Dalbosco**
PhD., mentor de marcas pessoais,
palestrante e escritor best-seller


ACTUAL

Destrave Sua Vida

Copyright © 2026 Actual

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

Copyright © 2026 Caio Marcio

ISBN: 978-65-5183-101-0

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

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M375d

Marcio, Caio

Destrave sua vida: como assumir o controle e reconstruir sua identidade com um método prático de transformação pessoal / Caio Marcio.

1ª Ed. - Rio de Janeiro: Actual, 2026.

216 p. : 15,7 x 23 cm.

ISBN: 978-65-5183-101-0

1. Desenvolvimento pessoal. 2. Autoaperfeiçoamento.
3. Mudança de comportamento. 4. Sucesso pessoal.
I. Título.

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal – Transformação pessoal –
Autoaperfeiçoamento: 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 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

Dedico este livro a Deus-Pai Todo-Poderoso e a seu filho, Jesus Cristo, que me carregam em seus braços todos os dias da minha vida, protegendo e apoiando cada decisão e me mantendo na retidão dos princípios e valores que me foram ensinados por meus amados pai e mãe, *in memoriam*.

Dedico também à minha esposa, Ju, e ao meu abençoado filho, Otávio, que desfrutaram comigo desses princípios e valores, para buscarmos juntos a construção de uma vida de paz e prosperidade no Espírito Santo.

Amostra



Agradecimentos

Apreendi a compreender que a gratidão é a maior das virtudes. A gratidão abre as portas de qualquer caminho e objetivo que se queira trilhar e alcançar na vida.

Começo agradecendo à minha esposa, Jucelei Seduovski, por batalhar comigo em cada momento desta existência, dividir cada conquista e cada falha, e crescer juntos em busca de sentido e de paz em nossas vidas. Agradeço ao meu amado filho, Otávio, um rapaz doce, forte e amigo, que torna os dias mais leves, enchendo-os de propósito e bênçãos.

Seguindo, agradeço aos meus saudosos pais, Geraldo e Ilka Martins de Araújo, por tanta dedicação, ensinamentos e firmeza ao transmitir princípios e valores idôneos. Por caminharem ao meu lado, apoiando e celebrando cada conquista.

Agradeço também aos meus sogros, José e Cecília Seduovski, por estarem sempre de braços abertos para nos receber a qualquer momento e sempre com Deus em seus corações.

Agradeço aos meus irmãos, César e Cristina, pelo carinho com o caçula e, também, pelas cobranças de irmãos mais velhos, que me moldaram e me prepararam para as batalhas diárias e os tranços da vida.

VIII DESTRAVE SUA VIDA

Meus agradecimentos, também, aos amigos parceiros que emprestaram e compartilharam uma parte de suas trajetórias e experiências, que tanto enriqueceram os capítulos deste livro.

Agradeço às diversas pessoas com quem trabalhei ao longo de mais de 35 anos de carreira, tanto aquelas que apoiaram, orientaram, ensinaram e acreditaram, mas também, e principalmente, aquelas que dificultaram, tentaram puxar o tapete ou prejudicar, de alguma forma, a minha trajetória. Esses foram os que mais ensinaram e me prepararam para as maiores batalhas.

Meus agradecimentos a amigos e amigas que, além de proporcionarem boas risadas, diversões e momentos inesquecíveis, torcem abertamente por mim e transmitem boas energias para a minha caminhada.

Agradeço ao meu mentor de marca pessoal, deste livro e de diversos outros assuntos, Ricardo Dalbosco, que divide, com profissionalismo, sabedoria e muita paciência, todo o seu conhecimento, transmitindo o caminho das pedras para o alcance de um patamar mais elevado no meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Meus agradecimentos a você, leitor, que está agora folheando este livro. De alguma forma, ele chamou a sua atenção ou você foi atraído por ele. É o seu chamado trabalhando por você, guiando-o e impulsionando-o para novos passos que têm o potencial de transformar positivamente a sua vida de maneira substancial. Talvez algo o incomode e você não saiba o que é ou o porquê. Talvez você sinta que há algo mais o aguardando, e esse chamado esteja rodeando a sua mente e a sua alma, e você tenha sido atraído para a prateleira desta livraria ou para esta tela da Amazon, para compreender a natureza desse chamado e o que você precisa fazer a partir de agora. Se esse for mesmo o seu chamado, mesmo que você feche este livro e o ponha de volta na prateleira, ele continuará falando em sua mente e cruzando o seu caminho em outras livrarias. Não ignore esses sinais. O seu chamado não o deixará em paz até que você o atenda e trabalhe no que precisa ser feito em seu propósito.

E, claro, concluindo os agradecimentos, deixei para o final, de propósito, a expressão da maior gratidão de todas. Agradeço, com toda a luz do meu ser e do fundo do meu coração e espírito, ao Espírito Santo, por toda a luz, bênçãos, sucessos e insucessos que tanto me ensinaram e ensinam ao longo da minha existência humana. Agradeço por essas pessoas que mencionei acima, por terem sido todas colocadas por Ele em minha vida em algum momento da minha trajetória. Agradeço pela saúde, pela clareza, por iluminar a minha espiritualidade e por todo o despertar que experimento todos os dias. Sem Deus, este livro não seria possível.

Amostra

*“Jamais deixe alguém
que não se importa com
seus filhos definir o futuro
deles... nem o seu.”*

CAIO MARCIO

Amostra



Sumário

Prefácio	1
Introdução	5
1. O Movimento Errático	11
2. Parece Alguém que Eu Conheço	21
3. A Confusão Entre Causa e Efeito	31
4. Visível no RADAR	45
5. A consciência: Reconhecer (R)	65
6. A Vida Como Ela É: Aceitar (A)	91
7. O Deserto (D)	109
8. Mãos à Obra: Agir (A)	133
9. A Transformação: Reconstruir (R)	151
10. Agora e Sempre	165
11. O Grande ADEUS	177
Posfácio	195

Amostra



Prefácio

Toda mudança relevante exige coragem. Mas a coragem, sozinha, raramente sustenta uma transformação; ela precisa de base.

Eu aprendi isso cedo. Quando eu era estagiário na Shell, eu trabalhava com pessoas incríveis: competentes, experientes, dedicadas. Eram profissionais com 20, 30 anos a mais do que eu e que, apesar de tudo isso, pareciam ter avançado pouco na carreira. Aquilo me marcou. Eu me vi, mentalmente, naquela fotografia do futuro, e tomei uma decisão: eu não deixaria a vida me levar.

Aos 19 anos, eu cheguei a uma conclusão simples (e, para mim, definitiva): o problema não era conhecimento, nem dedicação. O problema era ter deixado o tempo decidir. Então eu fiz um pacto comigo mesmo: eu passaria a tratar minha trajetória como algo que se constrói, e não como algo que acontece.

A partir dali, comecei a colocar marcos no meu caminho. Não como um planejamento rígido, mas como um compromisso de evolução: a cada marco, algo precisava ter acontecido — ou estar acontecendo. Se não estivesse, eu precisava rever a rota. Isso me deu duas coisas raras: clareza e coragem. Clareza para reconhecer quando eu estava apenas “ocupado” sem estar avançando; e coragem para mudar antes que a estagnação virasse destino.

Nem tudo foi planejado. O acaso esteve presente em diversos momentos. Portas se abriram por relacionamento construído e pelo trabalho entregue, sem que eu pudesse prever a consequência exata daquela ação. Mas, olhando para trás, há um ponto cristalino: as mudanças mais ousadas não foram “saltos no escuro”. Foram saltos sustentados por algo que, consciente ou não, eu vinha construindo antes.

Em 2016, por exemplo, eu havia acabado de chegar aos Estados Unidos, depois de alguns anos morando na França. O chamado para a política já era forte: eu queria fazer algo com propósito, contribuir, ajudar a mudar o Brasil. Eu cogitei ser candidato a vereador do Rio de Janeiro. Mas recuei, porque eu não estava preparado financeiramente. Seria uma decisão coerente com a visão de futuro, mas precipitada. E ali eu escolhi o caminho menos sedutor e mais efetivo: organizar a base. Em 2018, eu pude sair da Michelin e ficar praticamente dois anos dedicado a esse projeto. Na minha primeira candidatura, fui eleito deputado federal. O ponto não foi o cargo em si, mas o processo: eu só consegui sustentar a mudança porque havia disciplina, planejamento e um mínimo de liberdade financeira para atravessar o risco sem me quebrar.

Essa experiência reforçou uma lição que vale para qualquer área da vida. Coragem não substitui preparação. E preparação, sem coragem, vira adiamento. A combinação das duas é o que muda destinos, e é isso que torna as “mudanças bruscas” menos bruscas por dentro. Elas viram etapas de um processo contínuo de evolução.

É por isso que conversa tanto comigo. O livro fala com quem vive no automático, preso à rotina, à procrastinação e ao medo de mudar, inclusive medo de mudar de emprego, de empreender, de se expor, de se posicionar. Ele fala também com quem já percebeu que está deixando a vida decidir por si e começa a sentir aquele incômodo que cresce quando o tempo passa e a clareza diminui.

Talvez, se eu tivesse lido um livro assim mais cedo, algumas transições da minha trajetória teriam sido menos custosas. Não porque

o caminho ficaria fácil — mudanças nunca são —, mas porque eu teria colocado nome em padrões que demorei anos para entender: a diferença entre estar ocupado e estar em evolução; entre impulso e coragem; entre desejo e disciplina.

Para você, leitor, este prefácio é um convite simples: leia este livro como quem se prepara. Prepare-se para mudar de rota, de mentalidade, de hábitos, de vida, não por impulso, mas por decisão. Porque, no fim, o que nos prende não é falta de capacidade; muitas vezes, é falta de clareza e de estrutura para sustentar a coragem.

Que esta leitura te ajude a construir o que vem antes do salto. E, quando chegar a hora, a atender ao seu chamado com responsabilidade, consistência e liberdade.

Boa leitura.

Paulo G. Ganime

Amostra



Introdução

“Não podemos nos tornar aquilo que precisamos ser permanecendo o que somos.”

MAX DEPREE

Gosto de observar as pessoas. Quando vou a um café, eu não fico no celular olhando redes sociais. Eu observo as pessoas, seus trejeitos, suas expressões faciais, para onde olham, como repousam as mãos, como interagem com seus interlocutores — essas coisas. Da mesma forma, quando dou uma pausa para refrescar a cabeça, às vezes vou até a janela e fico observando-as. Um hábito que adquiri desde a adolescência, quando ficava entediado em casa, sem ter o que fazer. Afinal, não existiam celular nem redes sociais para desperdiçar tempo, graças a Deus. Ficava ali na janela, observando.

Gosto de observar como as pessoas andam, como aguardam a vez para atravessar a rua, como atravessam a rua, olham vitrines de lojas e por aí vai. Além de divertido, é interessante reparar nos pequenos detalhes e tentar imaginar quais pensamentos e crenças carregam em suas mentes. Que histórias de vida cada um tem, quais

as tristezas, alegrias, decepções, conquistas, sucessos, fracassos e tantas outras possibilidades.

Também fico imaginando quais frustrações elas têm. O que deixaram passar que não podem mais voltar para buscar. Que oportunidades não aproveitaram porque tiveram medo de arriscar ou de mudar e se deixaram vencer pelos julgamentos que receberam de pessoas próximas, familiares e amigos. Ou imagino o que gostariam de fazer, mas não têm coragem. Será que trabalham no que gostam? Enfim, muitas coisas vêm à minha cabeça.

E, de tanto me deparar com essas reflexões e conhecer pessoas que frequentemente as confirmavam com casos reais — e não eram frutos de uma retórica imaginária da minha mente em reflexão —, somadas à minha própria percepção de que eu poderia escrever um livro que respondesse a todas essas questões com a minha própria trajetória, tive a motivação, a disciplina e a resiliência para escrevê-lo e jogar luz sobre a possibilidade real que todos temos de superar as inquietações e frustrações, desenvolvendo uma nova abordagem que logo se transforma em nova identidade, repleta de autoestima e capacidade de realizações em todos os aspectos da vida.

Embora uma transformação esteja plenamente ao alcance de nossas mãos, o tema parece perturbador para muitas pessoas. Afinal, nem todos se sentem bem em deixar a sua zona de conforto. Mas deixá-la com leveza e segurança, em direção à liberdade e independência, parece uma travessia digna da mitologia grega ou da literatura inglesa, cheias de poções mágicas, árvores que falam, figuras místicas, magos e criaturas de três cabeças que cospem fogo pelos ares, que surgem para travar batalhas antológicas a todo momento. Por que isso? Porque os elementos necessários para uma guinada transformadora com segurança e realização são muitos e requerem profunda reflexão, ação estratégica em cadeia e muita disciplina e resiliência. Para estudá-los, é necessária vasta mineração de conceitos e estratégias pelo acervo literário existente, de altíssima qualidade, é verdade, mas que requer muitas horas para

a sua localização e identificação e, em seguida, longas horas de leitura e estudo para aprender a forma adequada de aplicação dos conceitos explorados no acervo e de conexão entre eles.

Essa excelente curadoria existente conta com métodos para estabelecer hábitos saudáveis, analisar situações e enfrentá-las com sabedoria e crescer com as experiências. Também demonstra que um passo de cada vez, compatível com o tamanho das pernas e dado com consistência e disciplina, é mais confiável do que saltos que minam a energia e o deixam pelo caminho. Ademais, ensina que ter a mente aberta para aceitar, com gratidão, quaisquer situações que se apresentem na vida amplia seu campo de visão e entendimento e torna a solução possível. Mas, infelizmente, nos dias de hoje, o resultado de tanta mineração de conteúdo atrativo são livros excelentes cuja leitura fica abandonada pelo caminho.

Para reparar esse fato, esses diversos conceitos estão destilados aqui neste livro em um método denominado RADAR, cujos elementos foram desenhados para aplicação conjunta, pela integração de hábitos diários e reflexões que podem ser facilmente incorporados à rotina com simplicidade, plenamente ajustável e compatível à realidade de qualquer pessoa. Aqui, eu exploro aspectos específicos, tais como a realidade emocional e profissional do indivíduo que vive insegurança, medo de mudança e pressão familiar; a estagnação silenciosa de profissionais altamente qualificados, que sofrem por falta de coragem para sair do piloto automático; e, também, o impacto da rotina corporativa na identidade, autoestima e saúde emocional do indivíduo ou, ainda, a relação entre desenvolvimento pessoal e liberdade financeira, emocional e geográfica.

A ideia aqui é integrar os diversos pilares da transformação humana, tais como disciplina, resiliência, desenvolvimento de hábitos saudáveis, liberdade, ação contínua, espiritualidade e, claro, fé e gratidão. Este não é um livro religioso, mas trago pinceladas, com consciência e responsabilidade, sobre o papel da espiritualidade para a paz e leveza do ser, a importância da gratidão por

absolutamente tudo na vida e, também, da fé para sustentar tudo no lugar e em crescimento orgânico. E esses são alguns dos pilares que formam o ecossistema da transformação.

A princípio, pode-se pensar que um livro que integre todos esses aspectos seria um livro imenso e extenso. Como um livro com pouco mais de 150 páginas pode explorar todos esses temas sem ser muito superficial? Com objetividade! Trago aqui apenas os elementos-chave de cada tema e os integro de forma objetiva e dinâmica, de forma que os conceitos fiquem muito claros e os resultados se apresentem plenamente ao alcance das mãos de qualquer pessoa que aplicar o método RADAR. Enfim, muito se fala em hábitos, mentalidade, propósito, disciplina, carreira, liberdade, mas como peças de um quebra-cabeça que formam uma imagem que não está apresentada em lugar nenhum. Este livro vem para colocar uma imagem clara dessas peças dispostas em conjunto, cuja montagem é viável, e também permitir que qualquer indivíduo possa montar seu próprio quebra-cabeça e transformar a sua vida. Este livro vem tanto para aquelas pessoas que não têm o ótimo hábito da leitura como também para aquelas que leem bastante, mas não aplicam o que leem por falta de clareza de como conectar os pontos. Essa clareza é fornecida aqui pela integração dos conceitos e por um método claro de aplicação, com diversos exercícios e atividades reflexivas, sem que a pessoa precise mudar a sua essência. A essência poderá mudar como consequência natural do crescimento.

Enfim, se você sente que está estagnado, seja em algum campo pessoal ou profissional, percebe que está procrastinando, empurrando coisas para um momento em que estiver mais bem preparado, ou mesmo sabe que tem qualificações diversas, mas falta a coragem e a fé de que tudo dará certo, ou falta a independência segura para tratar a sua vida com liberdade de escolhas, este livro trata essas questões e apresenta um caminho real de solução. O método RADAR foi criado pensando em resgatar o indivíduo desse cenário apático, de medo e dependência, atravessá-lo por seu deserto, em

atendimento ao seu chamado de propósito, e erguê-lo do outro lado do túnel, pleno, realizado e próspero.

A viagem não é fácil, porém é menos difícil se você se dedicar aos ensinamentos deste livro com disciplina e consistência. Um passo de cada vez, mas ininterruptos, mesmo diante de inquietações, frustrações ou desânimo momentâneo, para criar o *momentum* e permitir que o efeito cumulativo das ações contínuas faça os resultados falarem por si só. O processo é prazeroso. Tenha sempre a mente aberta para decifrar o contorno dos obstáculos que aparecerão no caminho e para ter gratidão pelos ensinamentos, amadurecimento e preparação trazidos por eles. Construa sua nova identidade e desfrute da nova pessoa em quem você se tornará. Nada é fácil! E isso é bom. Coisas fáceis são abandonadas com facilidade porque não nos custam muito para consegui-las. Por outro lado, as conquistas difíceis alimentam o espírito e nos impulsionam à frente.

A verdade é que a sabedoria é a mãe de toda e qualquer transformação. Na correria do dia a dia, não nos damos conta das etapas que superamos de forma recorrente. À medida que vamos amadurecendo e envelhecendo, com os nossos tropeços e alimentando os nossos fantasmas, vamos perdendo a leveza, a independência e a liberdade de fazermos as nossas escolhas. Por alguma razão, começamos a julgar-nos com restrições e limitações, e o medo de mudanças e de julgamentos começa a ganhar uma voz de destaque em nossas mentes. E, com isso, instaura-se a crença de que somos menores do que realmente somos, o que nos leva a conquistar menos do que realmente podemos alcançar. A sabedoria permite que o chamado soe cada vez mais alto em nossos corações e nos permite evoluir no autoconhecimento e encontrar a clareza de qual caminho devemos seguir, ainda que isso signifique uma reinvenção completa.

Como palavra final antes de encerrar esta introdução, penso que a sabedoria está também em saber ouvir a intuição e em identificar e ler os sinais que nos são colocados frequentemente diante

dos nossos olhos. Ainda muito jovem, morando sozinho em Nova York, passei por um período muito difícil. Nos primeiros meses, as coisas não funcionavam nem profissionalmente nem no lado pessoal. Coisas simples do dia a dia viravam logo um estorvo, e surgiam obstáculos por todos os lados. E eu não tinha ninguém com quem desabafar. Meus pais estavam no Brasil, e eu não queria preocupá-los com o que acontecia a quilômetros e um oceano de distância, até porque não haveria muita coisa que eles pudessem fazer. Em um fim de semana, fui fazer compras para a casa que eu estava montando, e no shopping para o qual eu me dirigi havia uma livraria. Eu adoro livrarias! Ao ver aquele oásis, entrei sem pensar duas vezes. E, logo de cara, vi uma prateleira com a trilogia *Conversando com Deus*, de Neale Donald Walsch. Por não conhecê-lo à época, não dei importância e segui olhando outros temas pela livraria. Mas aquela trilogia começou a me “perseguir” por todo lugar a que eu ia. Começou a brotar a cada curva que eu fazia, a cada virada de cabeça, e lá estavam os três livros. E eu seguia deixando para lá. Até que chegou um momento em que foi mais forte que eu, e pensei: “Não é possível, o destino está insistindo muito, esfregando esses livros no meu nariz o tempo todo. Deixa-me ver do que se trata.” Foi a melhor coisa que eu fiz! Comecei a folhear e ler algumas partes, e não conseguia mais parar. Decidi, então, comprar o volume 1 da trilogia. Devorei aquele livro, que mudou a minha vida não só naqueles tempos difíceis que eu estava vivendo em Nova York, como passei a aplicá-lo no meu dia a dia desde então — e o faço até hoje. Depois, comprei também os outros dois volumes, e, volta e meia, eu os pego para lembrar algumas passagens. Fica a dica. Leia os sinais e siga a sua intuição. E tenha fé. E gratidão. Sempre.

“Pois todos sabem que o bom trabalho dá bons frutos, e que a sabedoria é uma raiz que nutre e dá firmeza.”



O Movimento Errático

*“Compreender o que te prende para
empreender sobre si mesmo.”*

CAIO MARCIO

Quantos de nós estamos onde sempre desejamos estar? Eu arrisco dizer que a menor parte.

E quantos de nós nem sabemos dizer onde desejamos estar ou quem queremos ser? Agora eu arrisco dizer que é a grande maioria.

E há ainda aqueles que pensam que sabem ou aqueles que não assumem que não sabem.

O fato é que esse cenário vai gerando uma espécie de comportamento padronizado e até robotizado de pessoas que vão deixando a vida levar sem se dar conta do efeito psicológico, em doses homeopáticas, em suas mentes. Não estou me referindo à atual era dos robôs, que está começando e ainda vai longe... e rápido! Bem, como resultado, vemos uma enxurrada de crises de ansiedade, síndrome do pânico, depressão e outros problemas emocionais e de saúde mental aos quatro ventos.

Sentir-se insatisfeito onde está ou não saber onde quer chegar funciona como um conta-gotas de problemas e implanta muitas preocupações na mente. E essa falta de clareza é agravada

severamente pelo excesso de informações de múltiplas fontes, que muitas vezes são contraditórias. Isso gera uma grande dificuldade de se enxergar a verdade dos fatos e de discernir o que nos serve ou não e, conseqüentemente, para onde apontar o nariz.

E logo aparecem os sintomas clássicos, como sensação de estagnação, procrastinação e ansiedade. “*Em 2017, o Brasil era o país com maior prevalência de ansiedade, com cerca de 18 milhões de pessoas afetadas (9,3% da população)*”¹.

Quase 10% da população é um número extremamente alto! E isso em 2017, ou seja, antes da pandemia, que fez os distúrbios mentais de todo tipo dispararem, inclusive no exterior!

Arrisco dizer que a ansiedade é a mãe de diversas mazelas do mundo moderno. Da sustentação de péssimos hábitos à incapacidade de concentração e execução, passando pelo imediatismo, todos podem ter a ansiedade como fonte de energia.

Sem direção, padrões destrutivos assumem o controle

Hábitos ruins e destrutivos encontram um terreno fértil nesse cenário de estagnação, procrastinação e ansiedade. O tempo livre criado pelo adiamento frequente é ocupado por ações destrutivas, como comer mal e fora de hora, rolagem de tela com assuntos inúteis nas redes sociais, sensação de esgotamento físico e mental, comparações com outras pessoas e, finalmente, frustração pela sensação de fracasso e de que não está avançando em sua vida como gostaria.

A estagnação é um processo ativo de deterioração emocional, física, profissional e relacional. A combinação entre ansiedade crescente, instabilidade econômica, pressão por performance e

¹ INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS DA FMUSP (IPq). *Saúde mental no Brasil: dados e panorama*. 2024. Disponível em: <https://ipqhc.org.br/2024/04/15/saude-mental-no-brasil-dados-e-panorama/>.

sobrecarga digital cria um ambiente em que permanecer parado tem um custo cada vez maior. Logo, iniciam-se as comparações sociais, queda da autoestima, humor instável, conflitos familiares e esgotamento físico, mental e emocional. Em resumo, a sensação interna de estagnação contamina todas as áreas da vida. Ela pode ocorrer de formas distintas, como pelo medo de assumir novas responsabilidades, o que leva o indivíduo a se esconder das oportunidades, ou pela falta real de novas oportunidades. Nesse caso, há que se entender o que está por trás dos desafios que não chegam. Vamos explorar esse fato no campo profissional.

Não é falta de capacidade. É o jogo que não se vê

A primeira situação é que a empresa em que o indivíduo trabalha não gera volume de negócios para si mesma no mercado e, conseqüentemente, não cria desafios internamente para as pessoas. Essas pessoas seguem “batendo o bumbo” dia após dia, deixando a vida levá-las. Há aqueles que se incomodam com isso e aqueles que se submetem à zona de conforto, pois, de acordo com a personalidade delas, a comodidade lhes atende satisfatoriamente. Mas aqueles inquietos por natureza sentem um profundo incômodo com essa realidade, que só piora a cada dia.

Uma outra situação é que a empresa enfrenta regularmente muitos desafios; o dia a dia de trabalho é um solo fértil para as pessoas mostrarem suas habilidades, tomarem decisões, fazerem suas entregas, enfim, se exporem profissionalmente. A partir desse cenário, duas coisas podem acontecer: (1) a pessoa ser vista, reconhecida e receber algum bônus ou promoção; ou (2) a pessoa não ser reconhecida — neste caso, está claro que ela não faz parte dos planos para o futuro e é uma questão de tempo para ela ser substituída por outra pessoa com um custo menor.

Para ilustrar o cenário 1 acima, vou discorrer aqui um caso em que eu mesmo fui protagonista.

Desde que me entendo por gente, eu sou apaixonado por música. Quando criança, o meu sonho era ser locutor de rádio e passar o dia inteiro trabalhando e jogando no ar uma programação musical em alguma estação de rádio de prestígio.

Na adolescência, estudei violão clássico, o que me deu destreza para tocar diversos instrumentos de cordas, tais como violão popular, guitarra, contrabaixo e bandolim. Estudei também piano clássico e fiz cursos para uma formação completa em produção musical, o que me deu conhecimentos aprofundados de fundamentos da acústica, produção musical propriamente dita, com técnicas de microfonação de instrumentos, aproveitamento de eco natural do estúdio, ondas estacionárias e técnicas de mixagem e masterização. Por muitos anos, dediquei-me academicamente ao mundo da música. E, claro, essa dedicação exclusiva cobrou seu preço no campo profissional, no mundo corporativo em que eu efetivamente atuava.

Mesmo passando muitos anos sem me atualizar academicamente em temas corporativos, eu não experimentava qualquer *gap* de conhecimentos e competências, pois o ambiente complexo em que eu estava inserido me fornecia muita vivência prática nos temas mais variados, do *hedge* ao ESG. No meu dia comum de trabalho, passavam pela minha mesa os mais variados assuntos e debates complexos, que eu resolvia, mas com muito estresse esbravejante. Enfim, eu atuava em uma função complexa e fundamental para a empresa, cuja reposição não era fácil. Era cômodo para a empresa me manter ali. As oportunidades surgiam, mas eram dadas a outras pessoas, pois me tirar dali não era uma alternativa simples para a companhia. Ciente do meu *curriculum vitae* desatualizado, eu não expressava a minha insatisfação, pois sabia que, antes de qualquer coisa, eu estava devendo a mim mesmo. Eu precisava resolver a situação, em primeiro lugar, comigo mesmo. Até que chegou o dia em que eu recebi um bônus de meritocracia em reconhecimento ao

desempenho e à capacidade de resolver problemas. Mas aquele tiro saiu pela culatra, pois me ofendeu profundamente. Era a confirmação definitiva de que não tinham interesse em ocupar a posição que eu estava com outra pessoa, o que era, para mim, um atestado de que dali eu não sairia por iniciativa da empresa. Não seria promovido para ocupar outras posições, que era o que eu queria. O bônus era uma enganação em forma de dinheiro, que eu não estava disposto a deixar vingar. E não deixei!

Depois do bônus, a minha insatisfação foi muito grande. Sentia um peso enorme em minhas costas, e o dia de trabalho parecia uma maratona em que eu corria com duas caneleiras de 20 kg em cada perna. Estar ali era um sofrimento. Um atentado contra mim mesmo. Decidi, então, correr atrás e resolver esse fato. E o fiz mergulhando fundo em estudos de áreas adjacentes e complementares, em pós-graduações e cursos de extensão e de desenvolvimento de *soft skills*.

De consolo, eu tinha uma publicação de 2023 da Brazil Journal que dizia: “*a insatisfação com o trabalho é uma realidade para 55% dos profissionais brasileiros.*”²

Eu vivia um típico cenário de profundo incômodo com a situação em que estava, mas que, até certo ponto, eu nada fazia para mudar. As pessoas sabiam que eu era muito bom em contabilidade internacional, elaboração de reportes financeiros, gestão de uma controladoria grande e complexa, mas não sabiam que eu era muito capaz em diversos outros temas do dia a dia de grandes corporações, ainda que eu me envolvesse com eles, mas informalmente, como alguém de alta patente da controladoria e não como um diretor executivo formalmente nomeado.

² BRAZIL JOURNAL. *Porque o mercado de trabalho vive uma epidemia de insatisfação*. 2023. Disponível em: <https://braziljournal.com/brands/por-que-o-mercado-de-trabalho-vive-uma-epidemia-de-insatisfacao/>.