

Amostra

INQUIETUDE

Paulo Souza

Inquietude

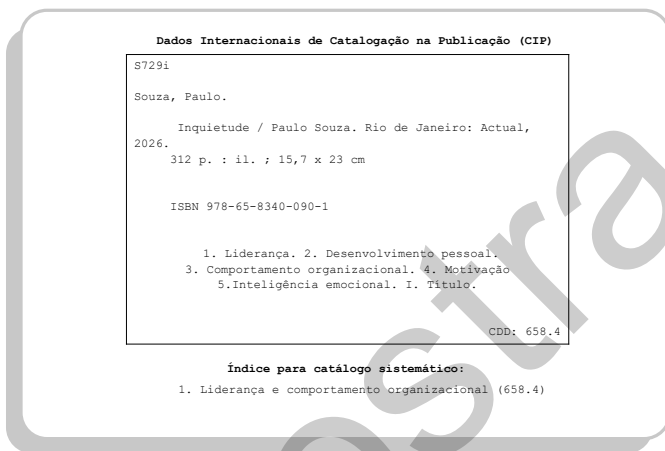
Copyright © 2026 Actual

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

Copyright © 2026 PAULO SOUZA

ISBN: 978-65-8340-090-1

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



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 Mutus

Produtor Editorial: Natalia Curupana



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

Editora
afiliada à:



Amostra

INQUIETUDE

Paulo Souza



ACTUAL

Amostra

**QUE ESSA INQUIETUDE TE EMPURRE
PARA O ERRO, PARA O RISCO, PARA O VOO.
QUE ELA TE TIRE DO ÓCIO
E TE DEVOLVA A ALEGRIA.
QUE ELA TE AFASTE DOS OBEDIENTES
E TE APROXIME DOS CORAJOSOS.**

- PAULO SOUZA



PREFÁCIO

SEMENTE

Têm textos que batem na gente como um vento que entra pela fresta e bagunça tudo – cabelo, pensamento, crença. Esse aqui é um deles. E eu gosto assim: de palavras que não pedem licença. Que invadem, derrubam paredes internas e sussurram no ouvido da nossa coragem: “vai!”.

Esse livro não veio para agradar, veio para acordar.

Não veio trazer respostas, veio cutucar perguntas que a gente finge que não escuta.

Veio com cheiro de terra molhada e gosto de verdade – daquelas que não se disfarçam nem se editam.

Veio com a força dos que ousam existir com inteireza.

Quando Paulo me convidou para escrever esse prefácio, eu soube na hora: não era um pedido, era um chamado. Porque ele fala com um tipo de inquietude que também me atravessa. A mesma que não deixa a gente aceitar a vida no modo rascunho. A mesma que me fez rasgar o *script* da conformidade para escrever a minha história com voz, corpo e fé.

Aqui você não vai encontrar fórmulas. Vai encontrar frestas.

Não vai ler um manual de liderança, mas um manifesto de humanidade.

É um livro que coloca afeto onde só ensinavam performance.

Que aponta a alma num mundo que só enxerga currículo.

Que grita onde muitos ainda sussurram com medo.

Inquietude é para quem já entendeu que não dá mais para ser peça de um sistema que insiste em nos fazer caber onde não



nascemos para estar. É para quem sente que precisa mover o mundo começando pela própria vida. É para quem cansou de obedecer ao medo e decidiu ouvir a própria intuição.

Eu poderia terminar com uma frase bonita.

Mas prefiro te deixar com uma pulga atrás da orelha e um nó no peito.

Porque é assim que a mudança começa: no desconforto.

Respira fundo.

Vire a página.

E se prepara para ser tocado de verdade.

Com afeto e rebeldia,

Alinne Pradoⁱ

i. Alinne é jornalista, apresentadora e especialista em comunicação humanizada. Com 25 anos de carreira, passou por grandes emissoras de TV e hoje atua como palestrante, mestre de cerimônias e mentora de lideranças. Criadora do curso PertenSer, que une oratória e propósito, acredita na força da palavra como ferramenta de transformação individual e coletiva.

Amostra



TRILHA

JORNADA

ORIGEM 14

RAIZ	14
CORPO	19
FRUTO	21

OUSADIA 30

REBELDIA	32
RUPTURA	34
GRITO	38
CORAGEM	42
PARTÍCULAS	46
ARROZ, FEIJÃO E RISCO	48

ADAPTABILIDADE 54

ARTESÃO OU ARTEFATO	55
HÁBITO	59
ENCAIXE	62
ADAPTAR ≠ CONFORMAR	65
CAMAROTE	68

TRAVESSIA 71

ARTE 74

CRIATIVIDADE 85

(IN) DISCIPLINA 87

CONHECIMENTO 90

SÍNTESE 95

FERTILIDADE 99

REPERTÓRIO 102

ALQUIMIA 105

ANTÍTESE 107

REVOLUÇÃO 110

CAÓRDICO ≠ CAÓTICO 113

PERFEIÇÃO 120

INTENSIDADE 126

ASES DO PÓLEN 128

PAIXÃO 131

ALEATORIEDADE 134

SONHO 139

LEVEZA 143

COLAPSO 146

AMBIENTE 148

LIMITE 153

INTENCIONALIDADE 160

INTUIÇÃO 162

(DES) APRENDER	167
FOME	170
EMOÇÃO	172
PRESENÇA	177
ESCOLHA	179
VERDADE	185
VONTADE	190
COOPERAÇÃO	195
COESÃO	199
TEMPO	203
LEALDADE	210
FEROMÔNIO	213
NEUTRALIDADE	217
HUMANIDADE	222
GENEROSIDADE	226
SIMPLICIDADE	229
AFETO	232
FÉ	237
CONSCIÊNCIA	245
1:1	250
RESILIÊNCIA	256
(IN) NEGOCIÁVEL	258
LEGADO	262
INCÊNDIO	268

FRAGMENTOS 270

UMA JORNADA DE ESCOLHAS E VIRTUDES 270

CUIDAR É NOSSO TRATO 282

UMA MENTE QUE AINDA NÃO APRENDEU A OBEDECER 285

TRANSMUTAÇÃO 287

UM LÍDER INTENCIONAL 290

CONFIANÇA É QUANDO VOCÊ PODE TROPEÇAR 292

A COLINA QUE SUBIMOS 294

VENTOS 298

BRISA 300

Amostra

Amostra



PRIMEIRA CENTELHA

ORIGEM

RAIZ

Ainda me lembro daquelas manhãs frias no pequeno distrito onde morava com meus pais e minha vó. O nome oficial é Monsenhor Isidro, “logo ali” no interior de Minas Gerais – mas os íntimos chamam de Sobrado – era daquelas vilas que moram no fundo do peito, com cheiro de terra molhada e som de galo anunciando o dia. Carregava o jeitinho mineiro de acolher: café passado na hora, prosa no portão e aquele silêncio cheio de significado. Turma reunida na pracinha, colhendo jabuticaba no pé e vendo o tempo passar devagar, feito procissão em dia de festa. Uma memória afetuosa de quem foi privilegiado por nascer em uma família simples, humilde e de muita fé.

As ruas de calçamento guardam passos da minha infância: bola na graminha em frente de casa (e eu, que era péssimo de bola), “polícia e ladrão”, o sino da igreja chamando para missa de domingo, onde todo mundo se conhece – ou melhor, todo mundo é parente por lá. Foi ali que o tempo parecia respeitar um outro compasso.

A casa da vovó, com fogão a lenha e um doce de figo que seguia quase um ritual de preparo, ainda vive intensamente nos meus sonhos. Me recordo, como quem nunca esqueceu. Eu, pequenino, adorava ficar com minha vó à beira do fogão, admirando o que ela fazia com mãos firmes e pacientes. Era como ver uma espécie de



alquimia: o tempo se dissolvia no calor, o cheiro invadia a casa, e ela ali, firme, mexendo o doce no velho tacho de cobre.

Num belo dia, desses que só a infância permite, cometi meu pequeno desastre. Peguei as cinzas do fogão a lenha e, num gesto inocente e travesso, joguei direto naquele doce que já estava em seu quinto dia de cozimento. Não entendi muito a consequência daquele gesto, mas esperava uma bronca emergir, o mundo ruir e a bronca vir como um trovão. Mas minha vó apenas me olhou, sorriu e esperou o figo esfriar. Depois lavou, um por um, tentando salvar minha bagunça com a mesma paciência levava seus dias. É claro que ela ficou brava, chateada – mas não comigo, não ali.

No fim, o doce ficou uma delícia – talvez não como o planejado, mas ainda assim inesquecível. E ela fez questão de me contar essa história por anos. Repetia sempre que podia, com brilho nos olhos e aquele sorriso de canto que só as avós sabem dar. Contava não para lembrar da travessura, mas para crescer comigo o aprendizado. No fundo, ela sabia: a vida também é isso – um tanto de erro, rebeldia, uma pitada de ternura, diversão e uma infinita vontade de seguir adoçando o que der.

Se você leu até aqui e não achou essa introdução chata e melosa, já deve ter percebido: fui criado com minha vó. E quem foi sabe – vai muito além de uma mera convivência. É uma doação e entrega absurda. Um tipo de amor com cheiro de comida no fogão a lenha, acolhimento e um cuidado que não se explica. Meu vô se foi quando eu tinha apenas quatro anos. Dali em diante, não sei se foi ela que me acolheu ou se fui eu quem preencheu o vazio dela. Mas entre nós nasceu um pacto mudo: um cuidaria do outro como pudesse, como soubesse, como o coração mandasse.

Dormia com ela todas as noites. Às vezes fingia que já tinha pegado no sono só para sentir, de olhos fechados, o momento



em que ela vinha ajeitar meu cobertor. Uma, duas, três vezes por madrugada. Como quem verifica se o mundo ainda está em ordem. Voltava a dormir devagar, como se cada passo sobre o piso de madeira barulhento do quarto fosse uma prece. E eu, ali, me sentia protegido de tudo.

Domingo era quase um ritual. E frango era lei por lá. O cheiro invadia a casa, e eu já sabia: o melhor pedaço era meu. Coxa ou sobrecoxa, guardado com amor e um toque de provocação — só para ver o olhar atravessado dos tios e primos, que sabiam, no fundo, que ser o neto criado com vó tem uns privilégios que não se discutem.

Depois do almoço, o tempo parecia escorregar mais devagar: ela no sofá, e eu enchendo-a de beijos, deitando-se em seu colo para um cafuné e ouvindo histórias que misturavam santos, benzedeiras e memórias de uma vida simples. Eu escutava mais com o coração do que com os ouvidos — como se sua voz me embalasse, mesmo quando já não cabia mais no colo.

A caminhada da vovó era uma cena em câmera lenta. Sempre os mesmos passos calmos, cuidadosos, como quem pisa no próprio passado com respeito. Aos domingos, ia até a igreja e voltava para casa, que ficava logo ali, a poucos metros, como num loop silencioso e sagrado.

Hoje, toda vez que a vida pesa, fecho os olhos e tento voltar lá. Imagino aquele quarto escuro, o som do piso de tábua comido por cupim rangendo, o cheiro da comida dela. É o meu portal secreto — um canto seguro onde ainda sou neto, ainda sou criança, ainda sou cuidado.

Infelizmente, a calma e a atmosfera bucólica da vila deram lugar a um sino mal projetado ensurdecedor da igreja que lateja os ouvidos três vezes ao dia, com a primeira badalada às 6h da manhã, e paredões de som automotivos que espantaram todos os



pássaros da região e qualquer pretensão de descanso e relaxamento. Mas naquela época minha mãe era professora. Sustentava uma casa inteira com seu único salário-mínimo, fazendo milagre com o tempo e grana para cuidar de tudo.

Meu pai, entre idas e vindas por lá, era meio preguiçoso, fazia o que entendia, quando queria. Hora ia para a roça, hora estava desempregado. Por meses, ficou doente. E quando não era o corpo que secava de magreza, era a bebida que o levava embora por dentro até sua partida precoce aos 50 anos.

A vila tinha pouco menos de mil habitantes, e contava com exclusividades: um mercadinho, uma padaria, um posto de saúde, um posto de gasolina... Era pequena demais para sonhar alto, grande o suficiente para fazer a vida parecer repetição. Embora a escola fosse simples, era boa, com professores que amavam o que faziam, mas não havia ensino médio. Os jovens dali tinham, basicamente, duas escolhas: terminar o fundamental e ir para a roça com os pais – ou parar por ali mesmo, viver do que desse e do que não dava. Não tinha jeito, o ócio era regra, não exceção.

Mas eu decidi furar a bolha.

Lá em casa são dois leoninos, eu e meu irmão. Eu sou mais parecido com o Simba. Mesmo tudo e todos tentando me mostrar que tudo que a luz tocava fazia parte do “reino”, eu sabia que meu destino estava além daquele horizonte, que por sinal é lindo. Não sei se foi coragem ou teimosia, mas alguma coisa em mim gritava que dava para ser mais, ir mais longe. Que o mundo era maior do que as três ruas da cidade, talvez duas, e que a minha história podia, de devia, ser escrito com meu próprio punho. Rasguei o mapa e fui, como medo e sem saber aonde chegaria.

Ah se a curiosidade matasse (quem nunca escutou isso?) – que nada, curiosidade transforma. Inventei alternativas onde não havia



trilhas prontas, sempre com aquele brilho intenso nos olhos que sempre me acompanhou e um espírito indomável de quem queria descobrir o mundo – e se descobrir.

No começo a gente não entende, quer tudo rápido: crescer, sair de casa, fazer acontecer. Mas a vida, essa danada, tem outro ritmo. E o tempo – ah, o tempo – come a pressa no café da manhã. O tempo pede constância, foco e adaptabilidade, porque o mundo não gira no compasso da nossa ansiedade. Ensina que mudar de rota não é fracasso, mas sabedoria. E que intencionalidade é saber onde se quer chegar, mesmo quando a estrada é de barro ou você precisa correr descalço pelo calçamento.

Hoje entendo por que minha avó demorava tanto para fazer o doce de figo. Aquele momento ali buscava muito mais que um preparo de um doce. Aquele ritual era uma magia absurda, o cheiro invadindo a casa, o mexer constante, o ponto certo em 7 dias inteiros de preparo, com diz o manual antigo dos bons doces de figo. Era o tempo dela dizendo: tudo que é feito com amor precisa maturar. O tempo que ela colocava ali era o mesmo que me oferecia. Uma lealdade a um amor que não recua, que não se mede, mas que perpetua mesmo anos após sua passagem. E foi ali, entre panelas e sorrisos, que aprendi que a vida não se resume à chegada, é o caminho que conta. E quando se caminha com verdade e fé, o destino é só mais uma consequência.



CORPO

Este livro nasceu da minha inquietação. Escrever foi um respiro, um ato de cuidado com minha existência. Ele surgiu num tempo esquisito da minha vida – quando tudo parecia meio sem cor. Eu havia adentrado num território sombrio e dominado pela escuridão que se assemelhava ao cinzento cemitério de elefantes do Scar em Rei Leão, onde a esperança parecia ter morrido.

Eu duvidava do mundo, das pessoas... e, principalmente, da possibilidade de ainda existirem líderes que se importam de verdade, líderes que cuidam, que confiam, que amam, que se emocionam e que buscam o extraordinário na simplicidade e humildade.

Foi nesse cenário de desesperança que a escrita se tornou meu refúgio, um caminho alternativo e aleatório. Lembrei da minha história, da minha avó, da minha infância. Lembrei que há beleza na simplicidade e uma força incondicional e reveladora nas minhas raízes. Como bem dizia Mestre Yoda, “em um lugar escuro nós estamos, e um pouco mais de conhecimento ilumina nosso caminho.”

Comecei devagar, sem saber ao certo onde queria chegar. Mas, cada palavra, cada frase, era um passo em direção à redescoberta de um ideal. Eu não queria apenas lamentar a ausência de líderes de verdade; eu queria encontrá-los e certificar que essa liderança inquieta e cuidadora não só existe, como escolhe o afeto como estratégia e é comprometida com um mundo mais simples, leve, justo e divertido.

A cada memória afetiva resgatada, cada inspiração em vozes autênticas, fui limpando a poeira, e deixando aquela nuvem cinza – que a depressão insiste em espalhar – se dissipar. A cada capítulo, fui reencontrando fé. Não nas organizações, mas em mim mesmo.



Este livro é, portanto, uma jornada de reencontro. Uma busca por histórias inspiradoras, por exemplos vivos de que o cuidado, o afeto e a paixão podem e devem guiar aqueles que estão à frente de equipes. É um convite a olhar para a liderança não como um cargo, mas como um propósito: o propósito de inspirar, de desenvolver, de amar e de, acima de tudo, cuidar das pessoas.

Esse livro foi para mim uma travessia, na mesma linda e intensa narrativa de Juliana Bley. A escrita se tornou meu barco e meu farol. Uma forma de reencontrar sentido e esperança. Trazer isso aqui, de coração aberto, escrever sobre mim, sobre minha família, minha memória afetiva, minha vulnerabilidade é o que me torna um líder humano e verdadeiro.

E se ele tocar quem estiver lendo, mesmo que só um pouquinho, já terá cumprido seu papel. Porque foi exatamente isso que ele fez comigo: me tocou.

E, de alguma forma, me trouxe de volta para casa...