



# SINDROME DO IMPOSTOR

*Um mal que nunca  
sai de moda*



Oi!  
Eu sou a Patrícia

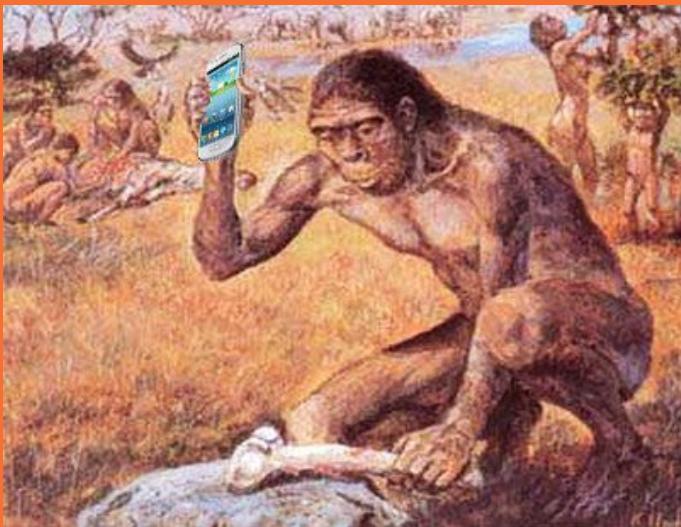
Desenvolvedora Frontend na MATERA Systems

Além disso

- Judoca
- Mammyyyy
- Motociclista
- Campista



# COMO MEUS AMIGOS ME VEEM...



# COMO EU ME VEJO...



# E COMO REALMENTE É...





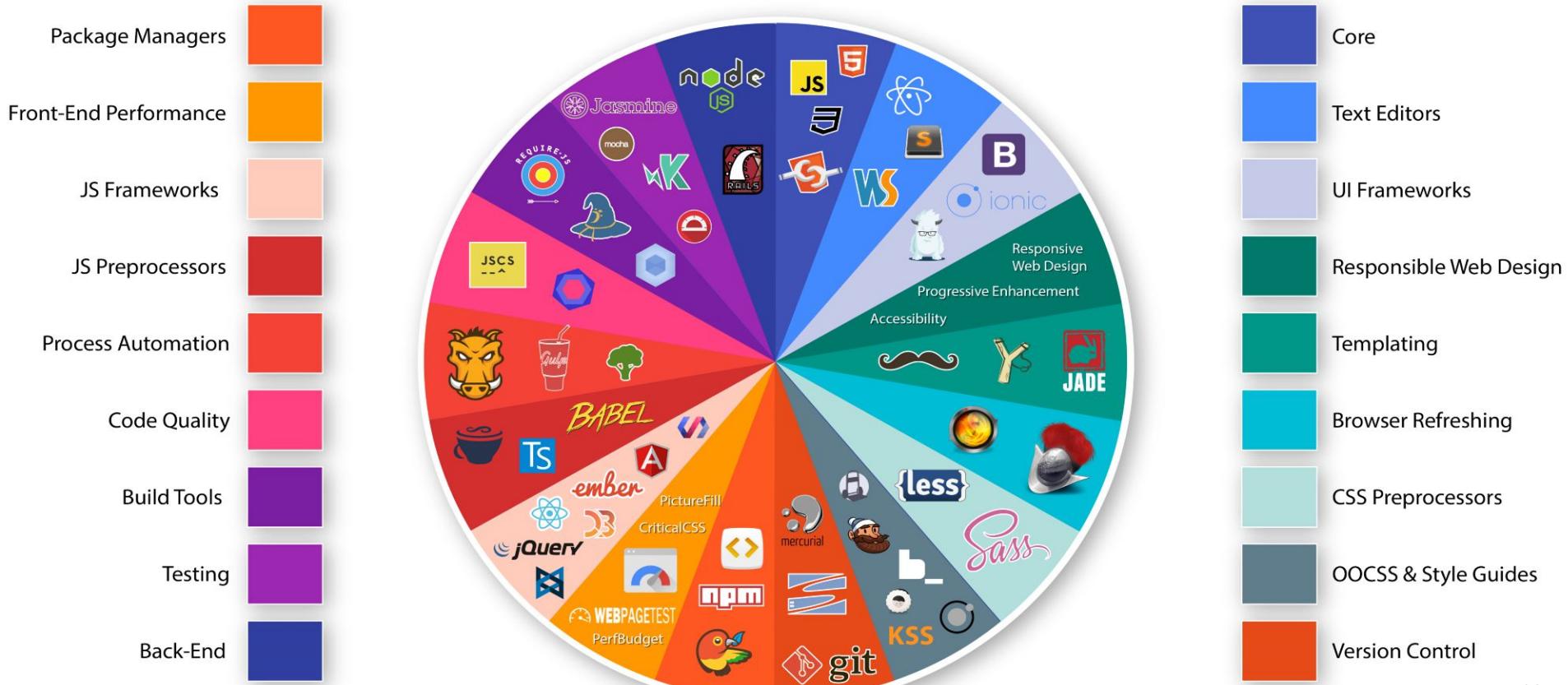
MY  
IDENTITY

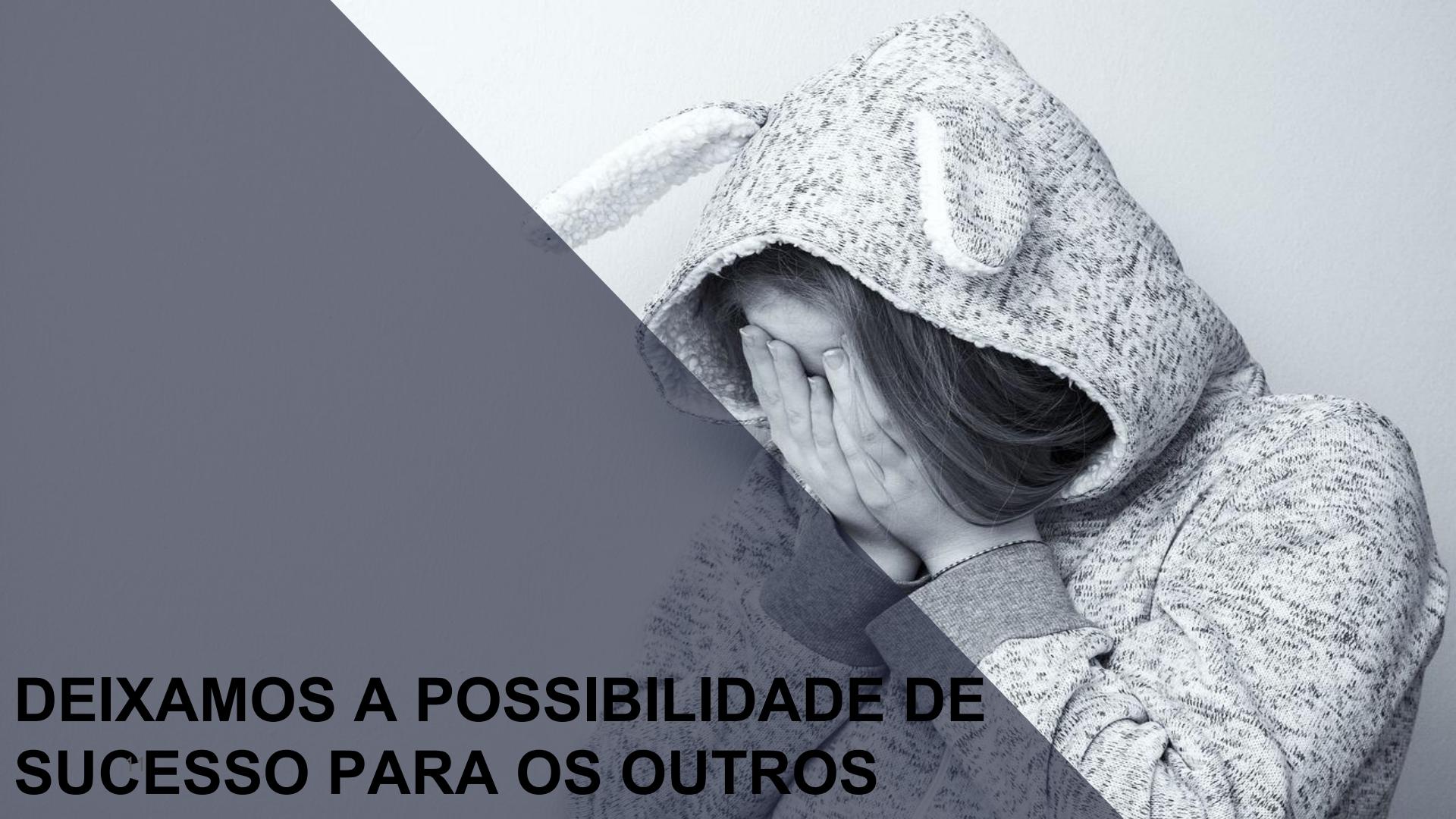


**...ACHO QUE É PQ  
NÃO TEM MAIS NGM!**

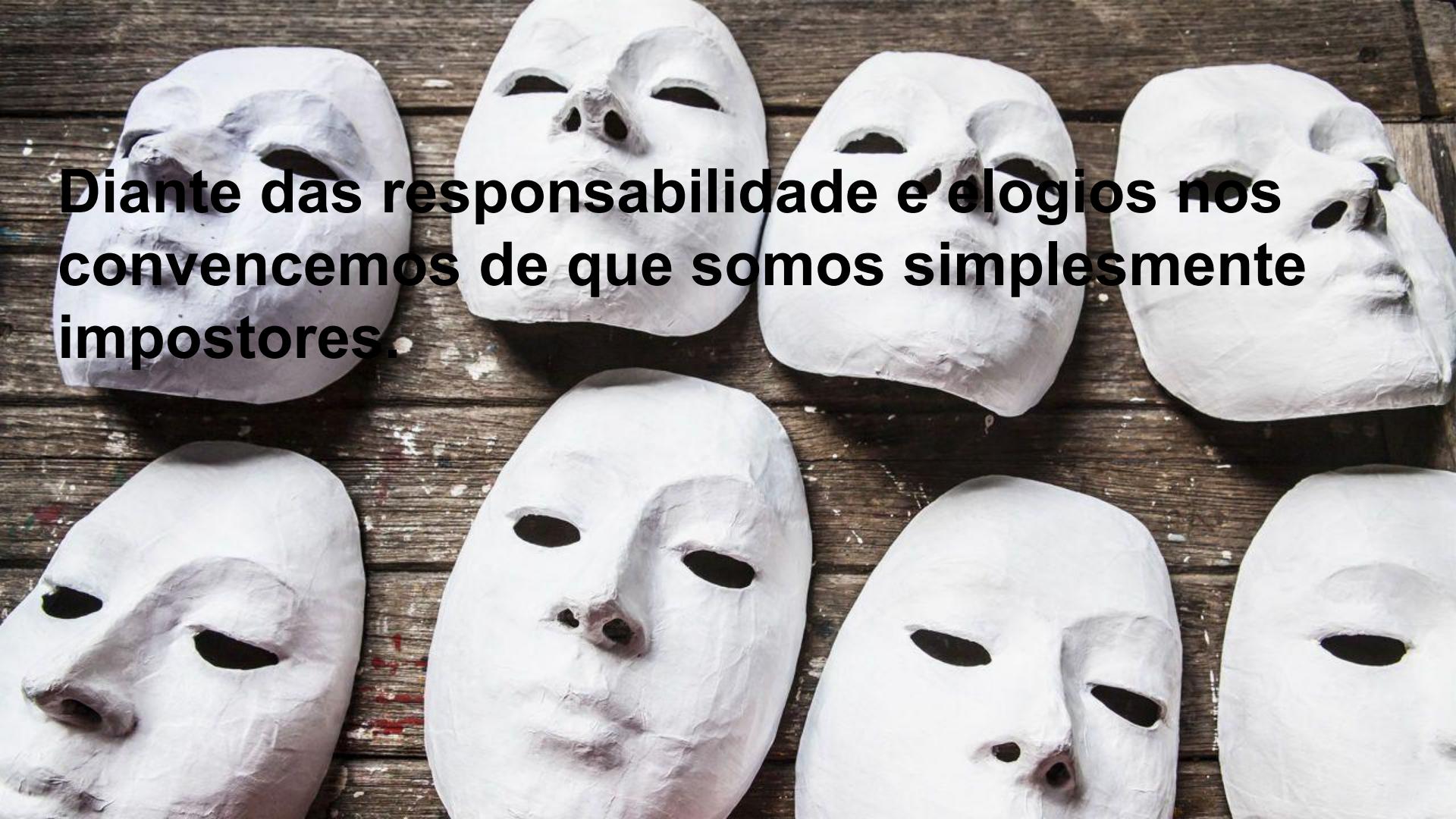


# THE FRONT-END SPECTRUM

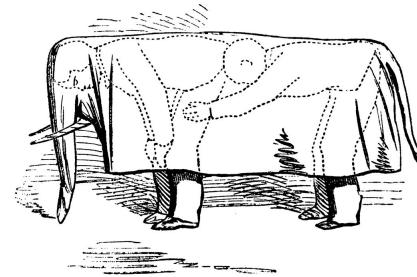
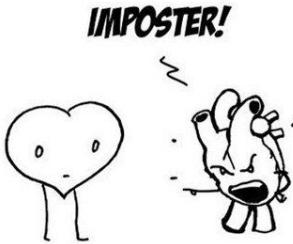


A black and white photograph of a person wearing a light-colored, textured hoodie. The person's head is buried in their hands, which are clasped together. The background is a plain, light-colored wall. A large, solid gray diagonal shape covers the left side of the image.

**DEIXAMOS A POSSIBILIDADE DE  
SUCESSO PARA OS OUTROS**

The background consists of several white, blank theatrical masks arranged on a dark, weathered wooden surface. The masks are made of a textured material and have cutouts for eyes and a nose. They are positioned in various orientations, some facing forward and others slightly to the side.

**Diante das responsabilidades e elogios nos  
convencemos de que somos simplesmente  
impostores.**



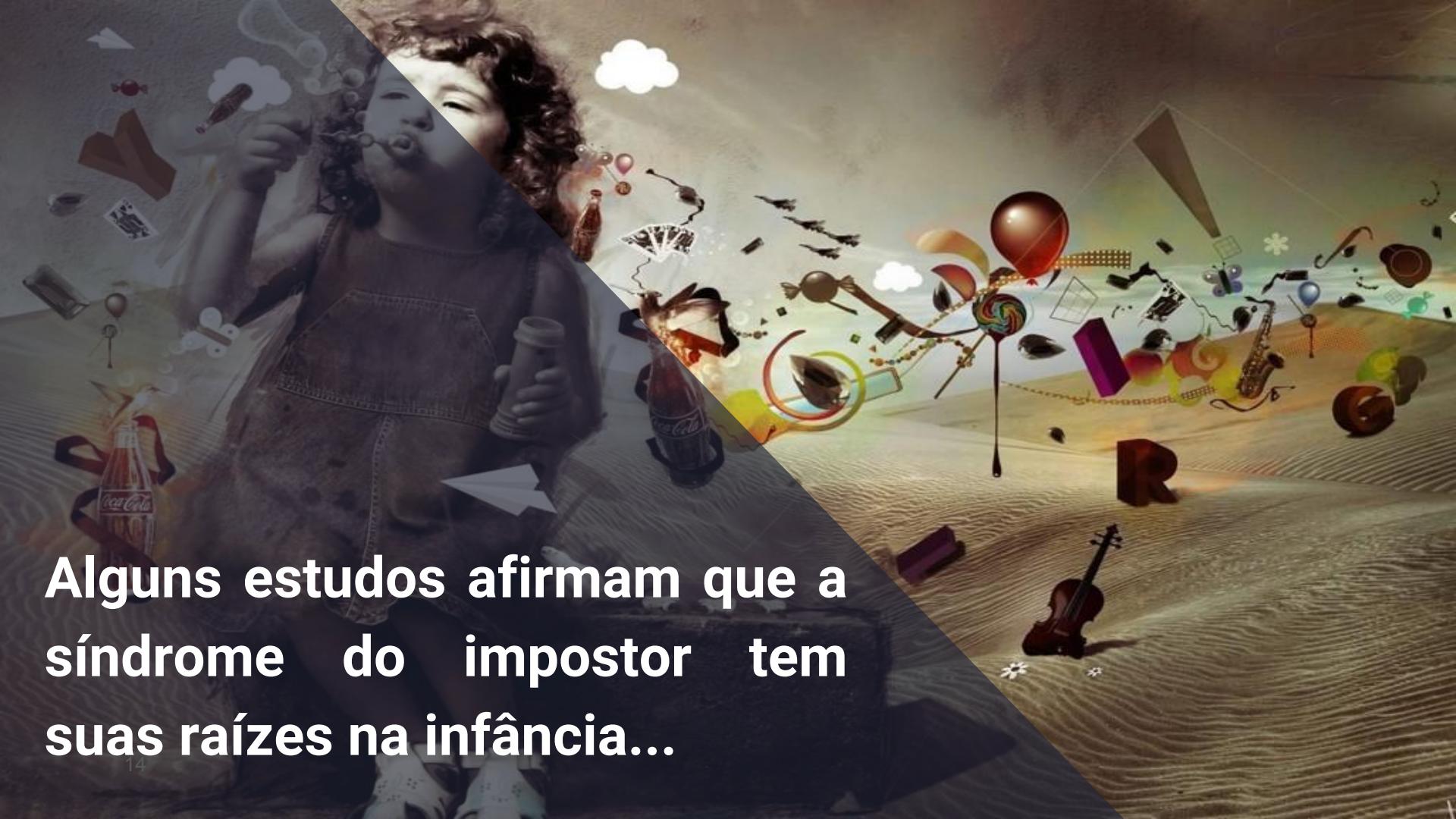
## UMA CARREIRA SÓLIDA E BEM SUCEDIDA NÃO GARANTE REALIZAÇÃO PROFISSIONAL

Mesmo atingindo níveis invejáveis em suas carreiras, elas costumam atribuir às suas conquistas ao acaso, sorte...

Padrão descoberto na década de 70 pela psicóloga **Pauline Clance**

## PESSOAS COM ESSA SÍNDROME COSTUMAM VIVER EM UM INTENSO SOFRIMENTO

- Constante estresse e ansiedade;
- Supervalorizam suas fraquezas;
- Baixa autoestima e autoconfiança;
- Falta de senso de realização pessoal.

The image is a composite of two distinct scenes. On the left, a young child with curly hair is seen from the side, blowing bubbles that float upwards. The child is wearing a dark long-sleeved shirt and jeans. On the right, a surreal landscape is depicted with a large, stylized letter 'R' in red. A violin lies on the ground, and various objects like balloons, a lollipop, a guitar, and butterflies are scattered across a field of tall grass. The sky above is filled with clouds and floating items such as playing cards, a bottle, and a small plane.

**Alguns estudos afirmam que a  
síndrome do impostor tem  
suas raízes na infância...**

“

Para uma criança de 4 anos é incompreensível que sua mãe tenha tido alguma vez sua idade e que um dia fosse capaz de conduzir um automóvel...



VIDA DE ADULTO #status



...as grandes paixões *infantis*



... gostam de ficar falando por horas

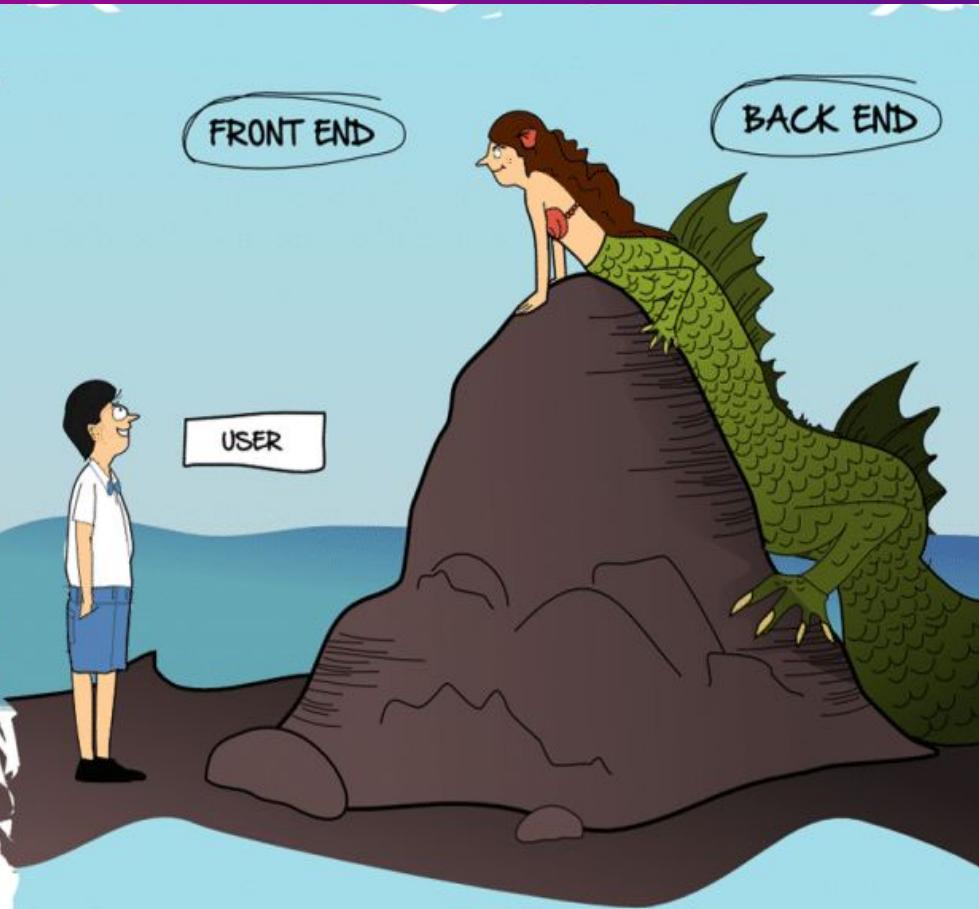


...quando poderiam estar correndo lá fora





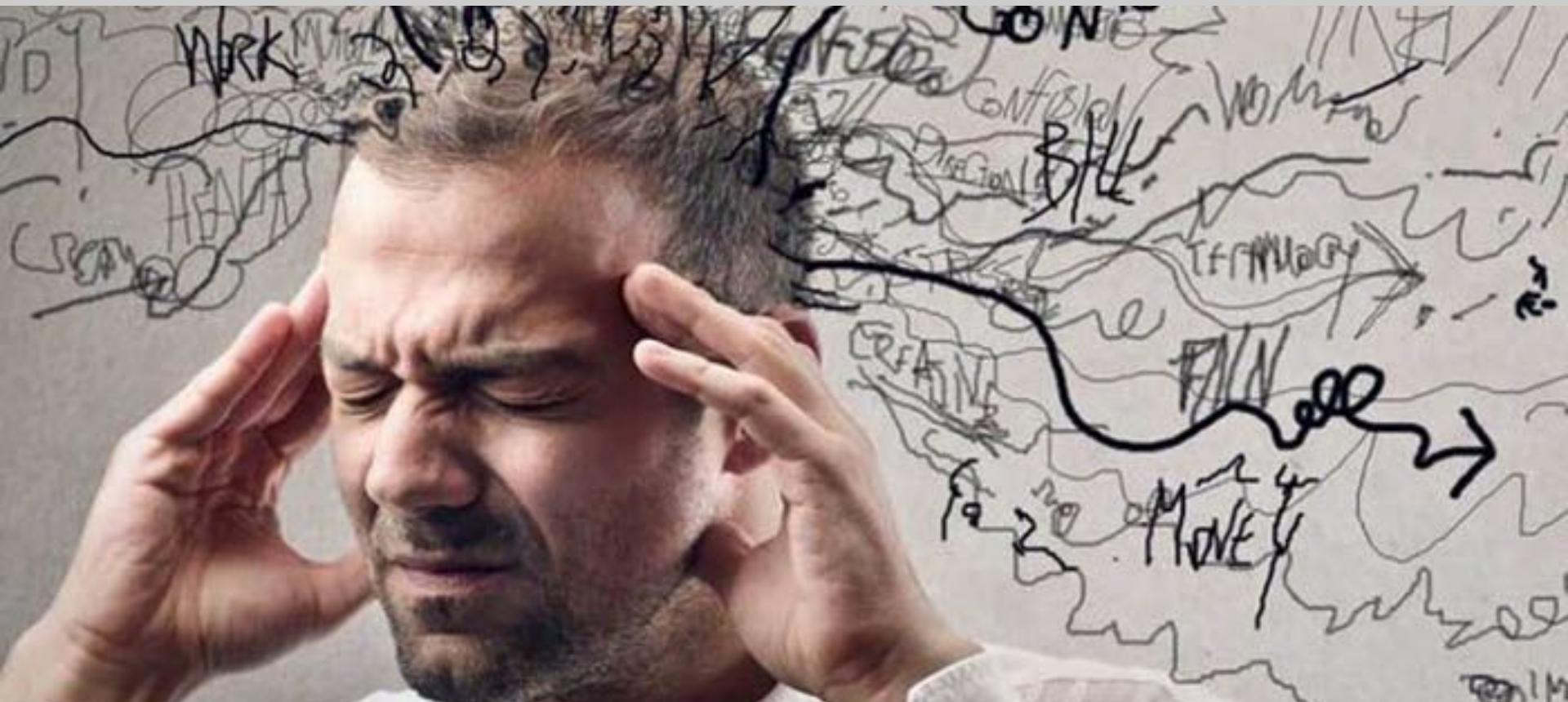
Esta experiência de *infância* combina com uma característica básica da condição humana.



Conhecemos a nós  
próprios a partir de  
dentro...

...mas conhecemos os  
outros apenas a partir  
do exterior.

... estamos constantemente conscientes sobre nossas



ansiedades, dúvidas e idiotices interiores.



**TUDO O QUE SABEMOS  
DOS OUTROS É APENAS  
AQUILO QUE FAZEM E O  
QUE NOS CONTAM...**

...o que é uma  
fonte muito mais  
limitada de  
informação.

A *síndrome do impostor* nos leva muitas vezes a concluir, que somos incapazes de conseguir ser tão inteligentes, felizes, brilhantes, sem grandes problemas como eles e que estamos onde estamos por pura sorte do destino...



...mas na verdade

**está longe disso!!!**

...apenas não conseguimos imaginar que os outros  
são tão  
perturbados  
como nós.



A solução para a *síndrome do impostor*, está em fazer um **ato de fé!**



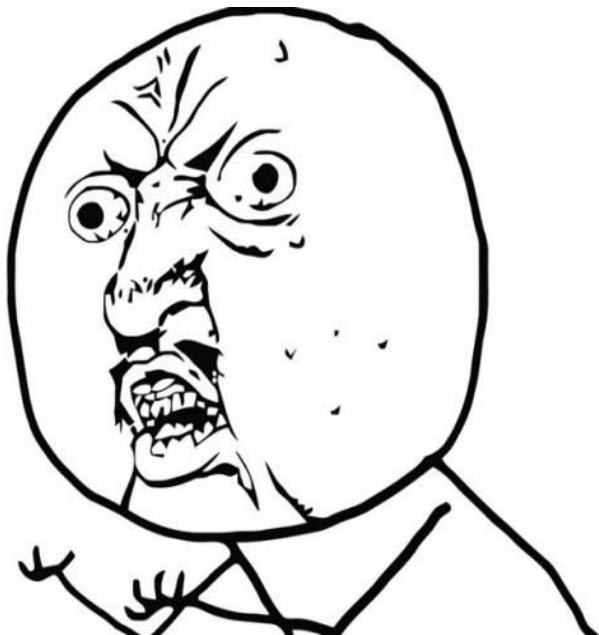
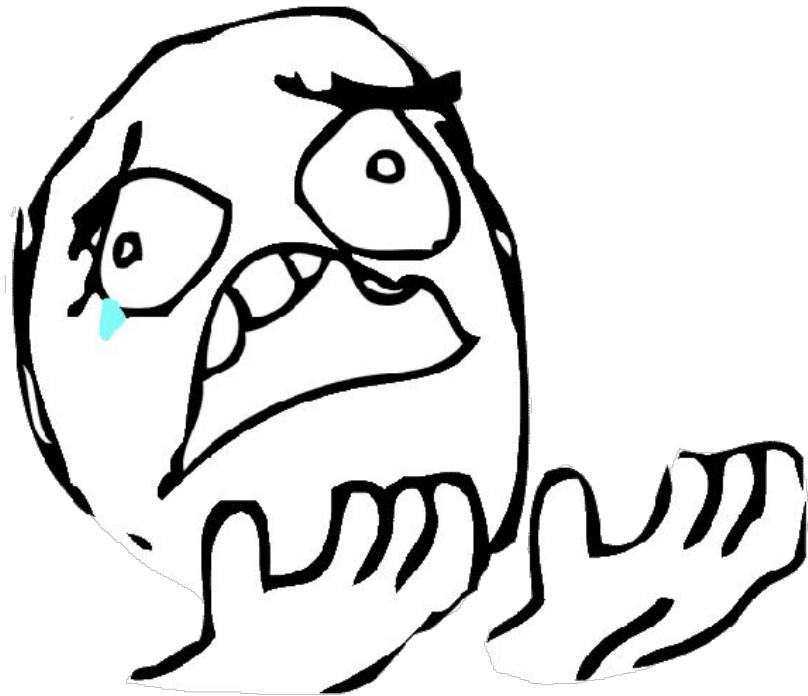
Temos que acreditar que as outras mentes funcionam essencialmente da mesma maneira que a nossa.



...temos que aceitar  
que a maioria do  
que sentimos e  
somos,  
especialmente as  
partes mais  
embaraçantes e  
escondidas, terão  
um equivalente em  
*todos nós!!!*

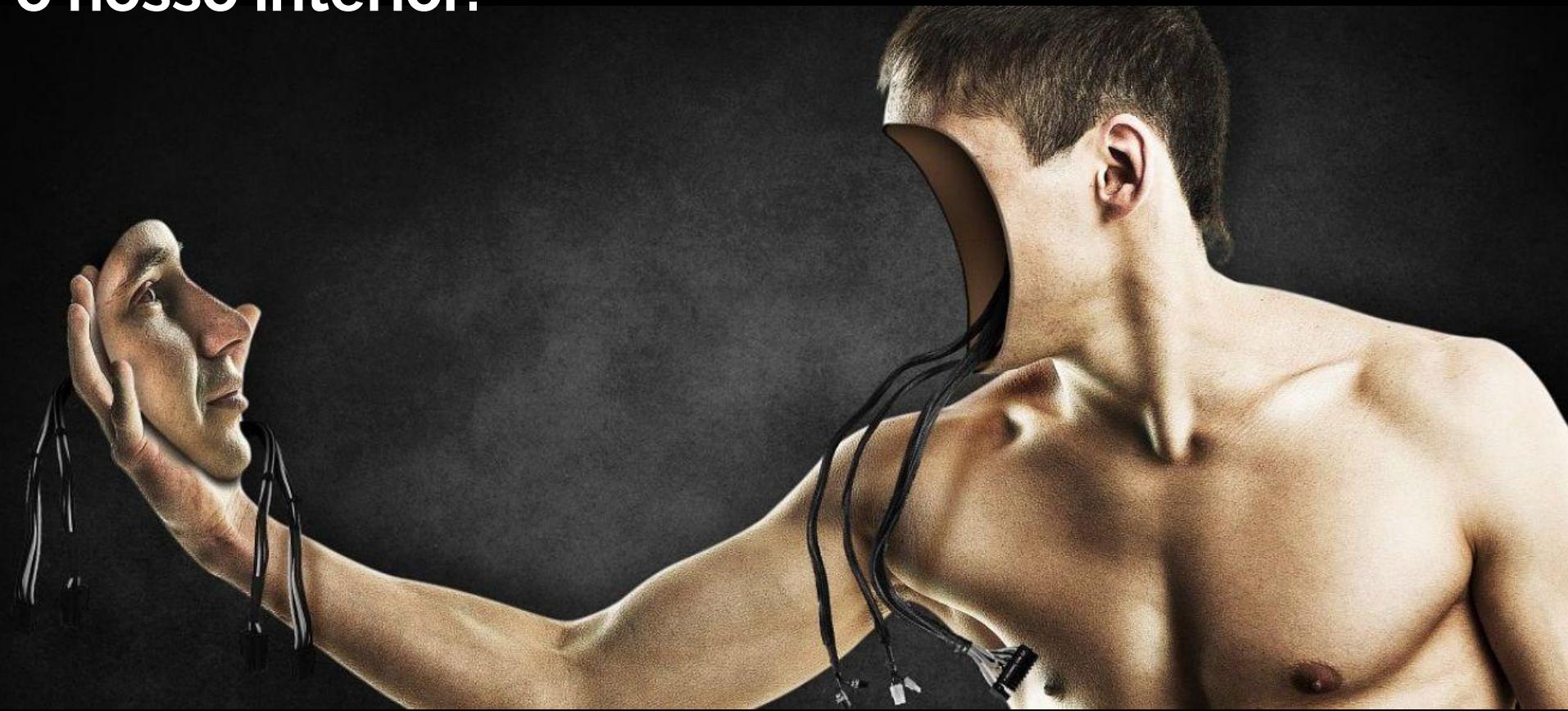
# **...agora temos um problema!**

Como podemos enxergar que nossas vulnerabilidades não devem nos impedir de fazermos o mesmo que as pessoas que admiramos?





**...nós naturalmente estamos bem informados sobre  
o nosso interior.**





**Fazer um ato de fé sobre o que as outras pessoas são na realidade, ajuda-nos a humanizar o mundo!**



# We Can Do It!



**Uma solução a curto prazo é → ENGANE SEU CÉREBRO!**



...continue  
nessa  
caminhada  
linda que  
você já está  
percorrendo!





Muito obrigada pelo seu  
tempo!!!!

#### Contato

- [gss.patricia@gmail.com](mailto:gss.patricia@gmail.com)
- [@Paty\\_Go](https://www.instagram.com/@Paty_Go)

