



Síndrome da Impostora

Como Parar de Se Sabotar e Assumir Seu Potencial!

International Women's Day 2025



Quem aqui já sentiu que **não
merecia estar onde está,**
mesmo se esforçando?

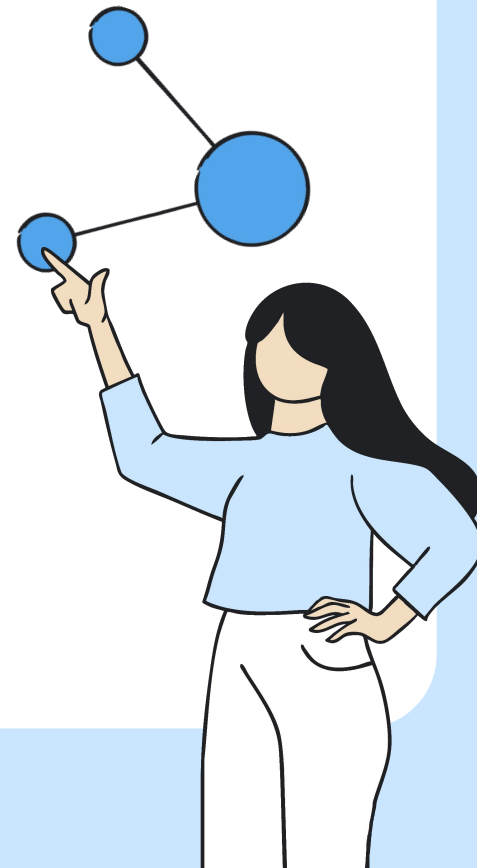
International Women's Day 2025

impossible
im possible





Superando a Síndrome da Impostor: Uma Jornada



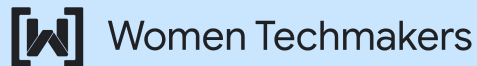
O que é a Síndrome da Impostora?

Definição da Síndrome da Impostora

É um fenômeno psicológico onde indivíduos duvidam de suas conquistas e têm medo de serem expostos como fraudes.



- Muitas pessoas lutam contra a sensação de não merecerem suas realizações, questionando suas capacidades apesar das evidências de sucesso.
- Fatores como perfeccionismo, comparações sociais e histórico familiar podem contribuir para essa síndrome.
- Buscar apoio, reconhecer realizações e desafiar pensamentos negativos são passos importantes para superá-la.



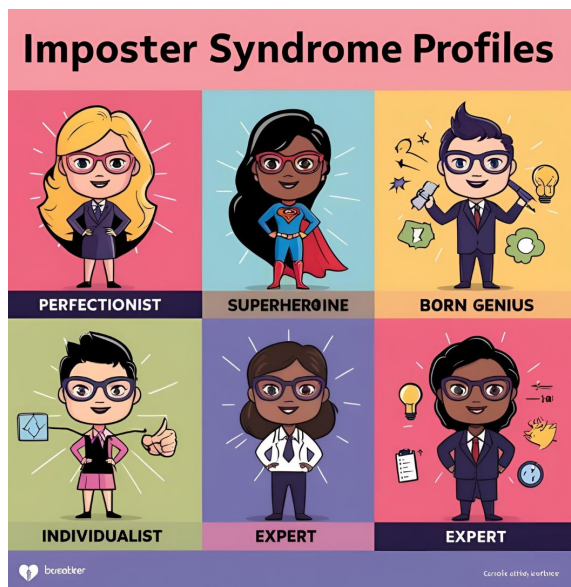
Você Sabia?



70%
of people people
experience Imposter
Syndrome.

Sintomas da Síndrome da Impostora

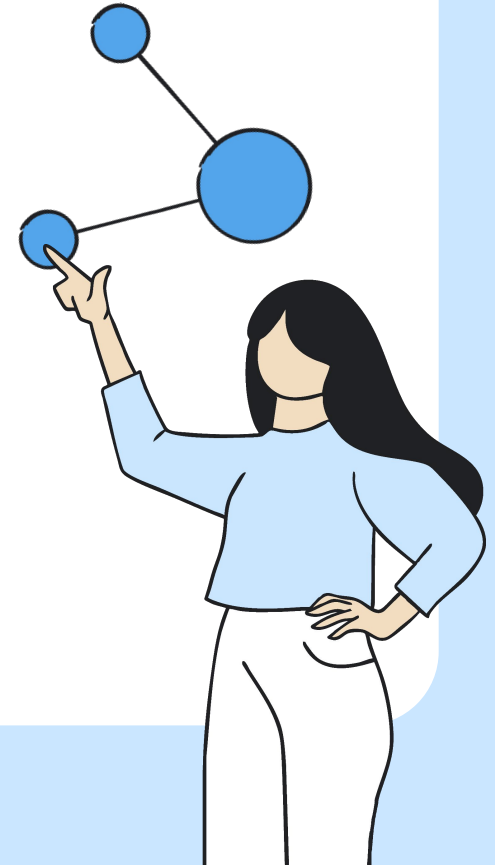
Entenda os sinais e perfis da síndrome



- Padrões de Pensamento.
Medo constante de ser 'descoberta' como fraude, impactando a autoimagem.
- Dificuldade em Aceitar Elogios.
Sentimento de inadequação ao receber reconhecimento, levando à desvalorização pessoal.
- Comparação Excessiva.
Avaliação constante do próprio desempenho em relação aos outros, promovendo insegurança.
- Você se identificou com algum desses perfis?



Impacto da Auto Sabotagem na Carreira Tech



Como a Auto Sabotagem Afeta Carreiras

Auto Sabotagem

Recusar oportunidades por medo pode restringir o crescimento profissional.

Influências Externas

Cultura de alta performance e falta de representatividade acentuam a auto sabotagem.

Burnout

A pressão para ser 'perfeita' resulta em exaustão e diminui a produtividade.

Influências Internas

Crenças limitantes e medo de falhar prejudicam a confiança e a ascensão profissional.

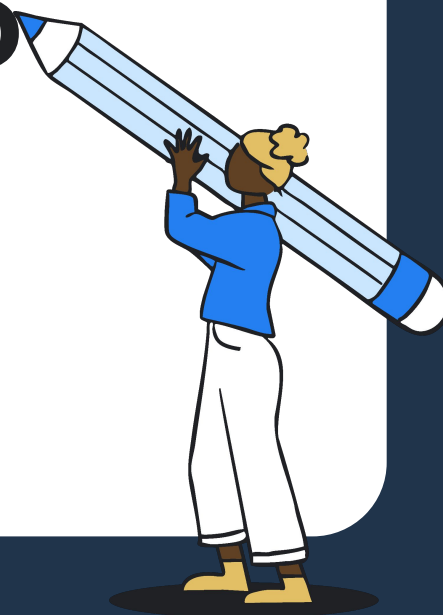
Negociação de Promoções

A dificuldade em negociar salários impede o reconhecimento do próprio valor.





Abrace a Imperfeição e Evolua



Aprenda com seus erros e cresça profissionalmente

Errot é parte do aprendizado

Grandes profissionais reconhecem que os erros são oportunidades de crescimento e aprendizado.

Persistência é fundamental

A capacidade de seguir em frente após falhas é crucial para o sucesso a longo prazo.

Aceite desafios

Encare novos desafios como uma chance de se desenvolver e ganhar experiência valiosa.

Evolua com cada experiência

Cada erro e sucesso contribui para sua trajetória profissional e pessoal.



Desafios Enfrentados por Mulheres na Tecnologia

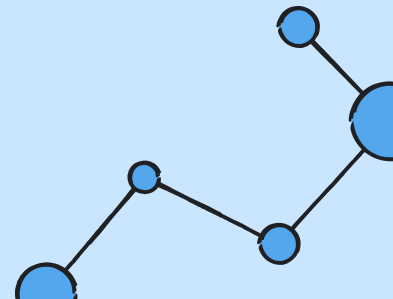
Entendendo os obstáculos enfrentados por mulheres na tecnologia



- Falta de Referências Femininas
- Prova Constante de Competência
- Vieses Inconscientes
- Microagressões
- Intensificação da Insegurança Profissional

Como Parar de Se Sabotar e Assumir Seu Potencial?



















- Reconheça o problema: Perceba quando a síndrome está te afetando.
- Reenquadre seus pensamentos: Troque "não sei o suficiente" por "posso aprender isso".
- Crie um diário de conquistas: Anote seus sucessos, feedbacks positivos e desafios que superou.
- Pare de se comparar: Foque no seu progresso, não no dos outros.
- Diga "sim" antes de se sentir 100% pronta: Você cresce no caminho.



Registre suas conquistas e relembre



ADF (START REDE CIDADÃ) 2017

	Bootcamp Desenvolvimento Front-End Angular (1).pdf	
	BootCamp ReactJS - C17D14B6.pdf	
	Certidão de Colação de Grau.pdf	
	Certificado ADF(Accenture do Futuro).pdf	
	Certificado Julho 2020 MINAS Porto Digital.pdf	
	Certificado Scrum Foundation.pdf	
	Certificado Shirleide Ferreira.pdf	
	Certificado Web Kanban.pdf	
	Colação de Grau SHIRLEIDE FERREIRA DA SILVA.pdf	
	Diploma Técnico.pdf	
	Imersão em Angular - Shirleide Silva.pdf	

CERTIFICADOS E DIPLOMAS AO LONGO DA CARREIRA





**Você trabalhou duro para estar
onde está. Confie na sua jornada!**

Você merece estar aqui.

Acredite no seu potencial!

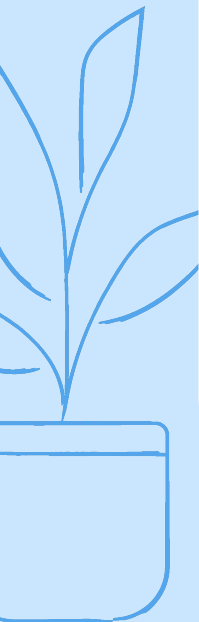
VAMOS REPETIR

"Eu sou capaz e mereço estar aqui."



[W] Women Techmakers

Obrigada!



Shirleide da Silva

Desenvolvedora Full Stack,
IBM BRASIL

PyLadies Recife

InspirAda na Computação

@shirleide.dev



inspirAda
na Computação

