

# Vamos projetar?



Desejos para o futuro

Daqui 8 anos...



## Professional

- ✓ Home office
- ✓ Empresa internacional
- ✓ Salário 20 mil por mês
- ✓ Tecnologia da Informação

## Pessoal

- ✓ Casada
- ✓ Filho ou filhos
- ✓ Financeiramente estável
- ✓ Casa própria
- ✓ Morando num lugar mais “verde”
- ✓ Vida saudável (atividade física e alimentação)

# *Vamos Visualizar...*



# *Objetivo*

## *( Acadêmico-profissional )*

Desenvolver competências de inteligência intelectual e emocional que me auxiliem a conseguir um emprego na área que almejo (Tecnologia da Informação), num cargo valorizado monetariamente.

# *Requisitos*

( há desenvolver  )

## *Inteligência Emocional*

- ✓ Regulação emocional
- ✓ Lidar com pessoas
- ✓ Trabalhar em grupo
- ✓ Gerir colaboradores

Solucionar problemas

Tomar decisões

Organização metodológica

## *Inteligência Intelectual*

- ✓ Linguagens de programação
- ✓ Banco de dados
- ✓ Internet das coisas
- ✓ Big data
- ✓ Engenharia de software
- ✓ Cloud computing
- ✓ Desenvolvimento mobile

Criatividade e inovação

# Possíveis

# Empecilhos

- ✓ Doenças
- ✓ Distúrbios Mentais - Depressão, ansiedade, fobias, ...
- ✓ Traumas - Emoção(s) intensa em momento inesperado
- ✓ Desgastes Emocionais
- ✓ Insegurança
- ✓ Desanimo
- ✓ Falta de oportunidade
- ✓ Pouco incentivo financeiro
- ✓ Sobrecarga de responsabilidades

- ✓ Alimentação saudável
- ✓ Atividade física
- ✓ Terapia
- ✓ Meditação
- ✓ Estabelecer limites
- ✓ Planner - Organizar tarefas diárias
- ✓ Não interromper tratamento (medicação)
- ✓ Mandar currículo para varias empresas constantemente
- ✓ Plano financeiro - economizar e investir dinheiro com coerência

## Estratégias



# *Como manter o comprometimento*

Focar no objetivo

Visualizar o futuro

Otimismo

Perseverança

Resiliência

Determinação

Regulação emocional

Constância

Não temer rejeição e fracasso

Enaltecer as experiências (“boas e ruins”)

*Em quem  
se  
inspirar?*



# Professional:



**Luisa Bonin** Luisa · 3º

Product Owner

Fala sobre #project, #agilecoach, #scrummaster e  
#management30

Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Lisboa, Lisboa, Portugal

937 seguidores · + de 500 conexões



Enviar  
mensagem

✓ Seguindo

...

Engenheira de Computação, com mestrado em engenharia de Software. Atualmente casada, morando e trabalhando em Portugal. No seu emprego, lidera e gerencia uma equipe de desenvolvimento de software.

## Sobre

Currently living in Lisbon/Portugal. I am a computer engineer working with people and software development and as agile coach. I enjoy learning and teaching about agile methods, project management and UX/UI. Full-Stack Web developer specialized in front-end. An effective team player and leader. I am self-learning and passionate about innovation and design.

Traveled to Thailand and Argentina representing ExxonMobil. Lived 3 months in Bangkok in 2022 for project implementation.

People usually describe me as proactive and creative person. My hobby is learning languages and new cultures (I'm currently learning Korean and Spanish).

Que tal um  
bate-papo?



# 1. Primeiramente:

## 1. Por que decidiu seguir nessa área (TI)?

“ Meu pai é um professor pioneiro nessa área, especialmente na parte de compiladores no Brasil, então sempre foi uma área que eu estava ambientada. Mesmo estando acostumada com TI na hora de fazer o vestibular eu tinha muitas dúvidas de cursos, queria fazer arquitetura, geografia, paleontologia, física e outros. Por serem cursos distintos, decidi por um curso amplo que eu poderia usar em qualquer área que eu quisesse seguir no futuro, por isso no dia da inscrição fiz para Engenharia de Computação. O curso mais amplo que consegui achar, envolve computação, eletrônica, mecânica e química. ”

## 2. Qual seu objetivo de realização pessoal? O que sua jornada profissional ajudou nesse objetivo?

“ Como mulher queria fazer algo diferente especialmente em uma área mais masculina, por isso a Engenharia de Computação me ajudou nesse processo. Eu era a única mulher da minha turma de 44 pessoas. Mostrei que mesmo não programando desde pequena ou jogando video games eu poderia participar desse mundo e encontrar um espaço que eu gostasse. E foi o que aconteceu! É uma área tão ampla que praticamente todo ano eu encontro algo novo que me interesso a estudar e trabalhar com isso. Além disso, todos se surpreendem por eu, sendo mulher, ter escolhido essa área, o que me motivou a incentivar mais mulheres a irem para TI. Na multinacional em que eu trabalhava no Brasil, fundei um grupo de mulheres que ensinavam outras mulheres sobre vários tópicos de programação.”

**3.** O que considera ter sido mais importante na sua caminhada acadêmica? Quais foram as maiores dificuldades (profissional e pessoal)?

“ Meu curso foi muito difícil. Pensei em desistir muitas vezes. Mas não queria aceitar a derrota somente por ser algo difícil. Das 44 pessoas, eu fui a primeira a me formar da turma mesmo com 1 ano de atraso. Me formei sozinha, sem eventos ou festas, afinal eu era a única que se formou aquele semestre. Não desistir e resistir emocionalmente a este curso me deixou com consequências físicas na saúde, desenvolvi intestino irritável, gastrite e hipotiroidismo. Mesmo assim, finalmente conquistar este diploma é um orgulho pessoal. Não me arrependo, como falei, computação é tão vasta que todos podemos gostar de um pedaço e trabalhar com isso. Sem falar da facilidade de arrumar trabalho e poder trabalhar em outros países.”

- 4.** Qual dica daria para quem está começando nessa área?  
Alguma recomendação(s) para quem está planejando a vida profissional em busca da realização pessoal?

“ Minha dica é: É difícil mas tudo vai valer a pena! Computação só começa quando você começa a trabalhar na área. No meu caso foi muito diferente, pois o mundo profissional é bem mais amplo que a universidade ensinou e isso é o legal! Diferente da universidade, no dia a dia é você com sua iniciativa própria, estudando sobre os temas de mais interesse, aplicando e testando essas inovações. Portanto a principal recomendação é: Seja sempre proativo! ”

# Reflexões



# *Autonomia e Liberdade*

Bertrand Arthur William Russel

O conhecimento que vem dos outros, seja por experiência de vida e/ou senso comum, em alguns casos pode ser importante para guiar nosso caminho, mas temos que avaliar, indagar, criticar, provar, filosofar, sobre esse, pois apenas nós mesmos temos capacidade para saber se algo funciona ou não para nós mesmos. O que é bom para um, pode ser ou não ser bom para outro. Dessa forma nossa decisão não pode depender do conhecimento do outro, nós temos o poder e a liberdade de decidir o que é melhor para nossa vida.

# *Autonomia e Senso Crítico*

## John Locke

Eu, como uma pessoa bem racional e crítica, me identifico bem com a ideia defendida pelo conceito de empirismo fundado por Locke. Como ele, também acredito na importância da experiência para construção do conhecimento. Acho muito importante nós mesmos validarmos, através da experiência, se os conhecimentos funcionam para nós ou não. Por exemplo, um médico que supostamente estudou anos de medicina e tem mais conhecimento que eu nessa área, me diz que tal remédio irá melhorar minha enfermidade; ao usá-lo por um período de tempo, experiencio mal estar e efeitos colaterais significativos de tal medicamento. Logo, irei suspender a continuidade desse, pois mesmo o médico tendo mais conhecimento, eu fiz a experiência e conclui que meu organismo não é compatível com tal remédio.

# *Liberdade e Escolhas*

Jean-Paul Sartre

Nossa liberdade de escolha está atrelada a responsabilidade, pois todas nossas escolhas levam a resultados que podem interferir no mundo todo. Importante entendermos que não escolher nada também é uma escolha. Considerando minha vida acadêmica, estava insatisfeita com o mercado de trabalho que estava atuando anteriormente (trabalhando como Design), se não tivesse escolhido mudar de área, continuaria com aquela insatisfação, ou seja, não escolher mudar de área era a mesma coisa que escolher continuar insatisfeita. Mas essa escolha veio com varias responsabilidades, como por exemplo me fazendo fazer novas escolhas quanto a meu planejamento financeiro, meu antigo emprego..., ou seja, interferindo no meio que me encontrava na época. Da mesma forma, continuarei fazendo novas escolhas, quanto a estudo, estágio,... que também impactarão no meio em que estiver inserida.

*Finitude*

## Michel de Montaigne

Nós somos seres finitos, mas não devemos temer a morte, temos de aproveitar nossa existência. Devemos construir, ao longo da vida, coisas que valham a pena ser vividas. É importante termos um objetivo, mas não devemos focar apenas no final, temos de aproveitar a jornada até lá. A vida está sendo vivida no agora e não no futuro, da mesma forma a felicidade. Não adianta projetar a felicidade para o futuro, pois esse pode não chegar, depende de nós encontrá-la no presente.

# *Vida Universitária*

## Immanuel Kant

Meu objetivo acadêmico-profissional constitui principalmente em adquirir inteligência (conhecimento) intelectual e emocional. Dessa forma, Kant enaltece o esclarecimento, a procura pela informação. Segundo ele temos a liberdade de acessar a informação e a autonomia de criticar, construindo nosso próprio pensamento. Devemos fugir da menoridade, temos de ir em busca de novos conhecimentos e ter fome de aprender e estudar.

# *Vida Universitária*

## Edgar Morian

Morian nos incentiva a nos tornarmos especialistas, dizendo que para isso devemos ter a compreensão de um todo. Dessa forma, o estudo de varias ciência nos ajudará a ter essa compreensão, pois elas estão interligadas (uma depende da outra). Tendo em vista meu histórico acadêmico, a partir desse conhecimento, foi a primeira vez que tive a sensação positiva de começar em uma nova área. Antes eu via essa mudança como uma forma de fracasso, pois não obtive o sucesso esperado naquela área; mas agora, vejo que ter ambos os conhecimentos, me trará benefícios ao interligar as duas áreas, no caso Design e TI.