

DIAGNÓSTICO DA VIDA
PROFISSIONAL

Cecília Barretto

Todos os direitos reservados. Proibida a venda ou distribuição.

Seu trabalho importa

Não tem como negar: a vida profissional é uma das principais áreas que compõem nossa realização como um todo. Ela impacta diretamente não só nossa condição financeira, mas também nossa autoestima, dia a dia, e até o sentido que você dá a vida.

É natural enfrentarmos dificuldades ao longo da trajetória profissional – desde dúvidas sobre qual caminho seguir, frustrações com oportunidades perdidas ou falta de crescimento.

Você está insatisfeita?

Diante dessas dificuldades, muitas vezes, caímos no hábito de reclamar. Reclamamos do trabalho atual, das condições de mercado, da falta de reconhecimento, ou até mesmo das nossas escolhas passadas.

Apesar de ser uma reação humana, esse ciclo de reclamação tende a te prender em um **estado de paralisia**, o que faz com que o problema não se resolva e, pior, tenda a **piorar**.

Cecília Barretto

Todos os direitos reservados. Proibida a venda ou distribuição.

Seu cérebro

Do ponto de vista da Neurociência, esse estado é decorrente de uma hiperativação do sistema límbico do cérebro, em especial a amígdala, responsável por processar emoções e nos manter em alerta.

Quando você foca apenas nos problemas da sua vida profissional, seu cérebro permanece em modo reativo, priorizando as ameaças em vez de buscar soluções.

Esse estado pode gerar ainda mais estresse, ansiedade e sensação de incapacidade, dificultando qualquer movimento para mudar a situação.

É aqui que entra a importância de analisar a situação com racionalidade e descrever o problema de forma específica.

Quando você tira um **tempo para refletir e identificar exatamente o que está gerando insatisfação**, cria espaço para que o córtex pré-frontal – a parte do cérebro responsável pelo raciocínio lógico, planejamento e tomada de decisões – **assuma o controle**.

Cecília Barretto

Todos os direitos reservados. Proibida a venda ou distribuição.

A solução começa aqui

Ao se concentrar em especificar o problema e olhar a situação “de fora”, você fortalece circuitos cerebrais que promovem resiliência, criatividade e adaptabilidade. Isso não significa ignorar suas emoções ou fingir que os desafios não existem, mas sim usar suas dificuldades como ponto de partida para mudanças conscientes e eficazes.

Este material foi desenvolvido exatamente para te ajudar nesse processo. Ele não é apenas uma ferramenta para avaliar sua situação atual, mas também um convite para transformar reclamações em ações a favor da sua vida profissional.

Ao analisar sua insatisfação com profundidade e descrever os problemas com precisão, você estará abrindo o caminho para conquistar o sucesso profissional que merece. Vamos lá?

Marque cada pergunta de 1 a 3, sendo:

① Não ② Mais ou menos ③ Sim

Profissão

① ② ③ Você se orgulha dos assuntos que já estudou, dos cursos que concluiu, das especializações que fez?

① ② ③ Você se interessa pelas áreas de conhecimento que você já tem alguma experiência, como sua graduação?

Cecília Barretto

Todos os direitos reservados. Proibida a venda ou distribuição.

Remuneração

- ① ② ③ Você acredita que a remuneração que recebe hoje é justa e satisfatória pelo resultado que entrega?
- ① ② ③ Você avalia que o mercado que você atua é próspero e tem potencial financeiro para melhorar?

Atividades

- ① ② ③ Você gosta das atividades que executa em seu trabalho e tem vontade de melhorar seu desempenho?
- ① ② ③ Você está satisfeita com sua função, seu cargo, suas responsabilidades?

Perspectiva

- ① ② ③ Você vê um futuro promissor em sua carreira atual, com possibilidade de crescimento?
- ① ② ③ Você se empolga em pensar nos próximos desafios que você pode assumir no seu trabalho atual?

Cecília Barretto

Todos os direitos reservados. Proibida a venda ou distribuição.

Ambiente

- ① ② ③ Você se sente bem e motivada no seu ambiente de trabalho, nos ambientes que frequenta?
- ① ② ③ Você admira o mercado, a organização, a liderança e a equipe que você convive?

Rotina

- ① ② ③ Você é feliz com o estilo de vida, o dia a dia, que sua carreira criou para você?
- ① ② ③ Você vive uma rotina de trabalho de acordo com seus grandes objetivos pessoais?

Propósito

- ① ② ③ Você vê sentido no que faz, enxerga seu trabalho como uma forma de contribuir?
- ① ② ③ Você consegue trabalhar exercitando o estado de presença e se sentindo feliz com os resultados?

Cecília Barretto

Todos os direitos reservados. Proibida a venda ou distribuição.

Resultado

Calcule o total de pontos e observe quais aspectos da sua carreira são mais urgentes (que tiveram a menor pontuação):

ASPECTO	TOTAL	RESULTADO
Profissão		
Remuneração		
Atividades		
Perspectiva		
Ambiente		
Rotina		
Propósito		

2 ou 3 pontos - Muita insatisfação: Você está extremamente insatisfeita nessa área da sua vida profissional. **Veja as análises na página seguinte.**

4 ou 5 pontos - Insatisfação: Você está relativamente insatisfeita nessa área da sua vida profissional.

6 pontos - Satisfação: Você está extremamente satisfeita nessa área da sua vida profissional.

Cecília Barretto

Todos os direitos reservados. Proibida a venda ou distribuição.

Análise

Calcule o total de pontos e observe quais aspectos da sua carreira são mais urgentes (que tiveram a menor pontuação):

Profissão:

Você sente que sua graduação ou área de atuação não refletem mais quem você é, nem os desafios que realmente te empolgam.

Essa desconexão gera arrependimento, especialmente quando você lembra do tempo e esforço investidos em algo que não te satisfaz. Essa insatisfação pode levar a uma diminuição na ativação do sistema de recompensa cerebral, que associa esforço ao prazer.

Com o tempo, isso prejudica sua motivação para explorar novos caminhos. A sensação de responder “o que você faz?” sem entusiasmo é um reflexo de como o cérebro responde a um cenário sem identificação pessoal ou profissional.

"Passei anos estudando para isso, mas não sinto que pertenço a essa área."

"Não consigo mais me enxergar fazendo o que faço hoje."

"Sempre penso em como seria se eu tivesse escolhido outra profissão."

Cecília Barretto

Todos os direitos reservados. Proibida a venda ou distribuição.

Remuneração:

A insatisfação financeira não é apenas sobre dinheiro, mas sobre a percepção de valor.

Quando você sente que seu esforço não é recompensado, o cérebro ativa o córtex cingulado anterior, área responsável por avaliar perdas e ganhos em relação aos outros. Essa comparação constante pode gerar frustração e sensação de injustiça.

Dinheiro, embora não seja o único fator de satisfação, tem um impacto direto na maneira como seu cérebro associa trabalho à recompensa.

Sem equilíbrio nesse aspecto, seu engajamento diminui e as emoções negativas aumentam, afetando tanto sua produtividade quanto seu bem-estar.

"Eu trabalho tanto e sinto que não sou paga o suficiente por isso."

"Como vou realizar meus sonhos se o que eu ganho mal cobre o básico?"

"Sinto que meu esforço nunca é valorizado financeiramente."

Cecília Barretto

Todos os direitos reservados. Proibida a venda ou distribuição.

Atividades:

Você olha para suas responsabilidades diárias e sente que elas não fazem jus às suas habilidades ou interesses.

Quando o trabalho não desafia ou conecta você a algo significativo, a via mesolímbica de recompensa reduz sua ativação, diminuindo a motivação.

Isso cria um ciclo de insatisfação, onde o esforço parece inútil e o potencial desperdiçado.

A falta de desafio bloqueia o sistema de aprendizado do cérebro, tornando você menos propensa a buscar melhorias ou inovação.

É como se cada tarefa fosse apenas mais uma obrigação, desconectada de um senso de realização.

"Não aguento mais fazer as mesmas tarefas todos os dias, é tão desmotivador."

"Parece que qualquer outra função seria mais interessante que a minha."

"Não vejo mais sentido no que faço, é só uma obrigação atrás da outra."

Cecília Barretto

Todos os direitos reservados. Proibida a venda ou distribuição.

Perspectiva:

A sensação de estagnação surge quando você não vê mais para onde crescer ou o que conquistar na sua carreira.

O cérebro humano, especialmente o "cérebro prospectivo", é programado para planejar o futuro e criar metas.

Sem uma visão clara do que está por vir, ele entra em inércia, dificultando a tomada de decisões e a ação.

A sensação de que *“não há mais nada para aprender ou conquistar aqui”* reflete diretamente a falta de estímulos no seu sistema de planejamento cerebral, o que pode levar a um desinteresse crônico pelo trabalho atual.

"Já cheguei no máximo que poderia alcançar nesse lugar, não tem mais para onde ir."

"Sinto que minha carreira está parada, enquanto todo mundo ao meu redor cresce."

"Eu queria ter um desafio maior, algo que me fizesse querer me esforçar de novo."

Cecília Barretto

Todos os direitos reservados. Proibida a venda ou distribuição.

Ambiente:

Você está em um lugar onde não se sente parte, seja por incompatibilidade com a liderança, valores da empresa ou dinâmicas interpessoais.

O cérebro, como um órgão social, reage a ambientes tóxicos ativando a amígdala, que eleva o cortisol e mantém você em estado de alerta constante.

Isso prejudica sua memória, capacidade de tomar decisões e até mesmo sua saúde física.

Um ambiente desalinhado com seus valores afeta não apenas seu desempenho, mas também sua autoestima e senso de pertencimento, gerando insatisfação profunda e desejo de mudança.

"Não me sinto à vontade com as pessoas daqui, parece que não pertencço a esse lugar."

"O clima desse ambiente é tão pesado que chego em casa esgotada todo dia."

"Essa empresa tem valores tão diferentes dos meus que não consigo me conectar."

Cecília Barretto

Todos os direitos reservados. Proibida a venda ou distribuição.

Rotina:

O estilo de vida imposto pelo trabalho não reflete o que você gostaria para si.

Seja a hora que acorda, o tempo para a família ou a energia para seus hobbies, a rotina influencia diretamente sua percepção de equilíbrio.

A falta de alinhamento nesse aspecto reduz a liberação de dopamina, afetando o córtex pré-frontal, responsável por criatividade e planejamento.

Pequenas insatisfações acumuladas na rotina podem virar um fardo emocional, dificultando sua motivação e capacidade de buscar mudanças que melhorem seu dia a dia.

"Minha vida é só trabalho, nem lembro qual foi a última vez que fiz algo por mim."

"Eu me sinto presa numa rotina que não combina com quem eu quero ser."

"Acordo todos os dias já pensando que essa não é a vida que quero levar."

Cecília Barretto

Todos os direitos reservados. Proibida a venda ou distribuição.

Propósito:

Você sente que seu trabalho não tem um significado maior, um impacto que conecte suas ações a algo que realmente importa.

Quando não há propósito, o córtex pré-frontal ventromedial, área ligada à tomada de decisões baseadas em valores, reduz sua atividade. Isso deixa o trabalho desconectado de suas emoções e aspirações.

Sem propósito, as tarefas se tornam automáticas e insatisfatórias, aumentando a sensação de vazio.

Encontrar um motivo maior para o que você faz é essencial para criar uma conexão entre suas ações diárias e o legado que deseja deixar.

"Tudo o que eu faço parece tão vazio, como se não tivesse um impacto real."

"Eu queria sentir que meu trabalho faz a diferença para alguém ou algo maior."

"Sinto que estou só sobrevivendo, sem um objetivo claro no que faço."

Cecília Barretto

Todos os direitos reservados. Proibida a venda ou distribuição.

E agora?

Eu já estive frustrada, infeliz com o meu antigo trabalho... Hoje sou realizada – de acordo com o MEU conceito de sucesso!

Eu já estive indecisa, sem saber o que fazer da minha carreira... Hoje eu tenho clareza do impacto que quero deixar no mundo!

Eu já estive insegura, sem saber se iria dar certo... Hoje eu conheço minhas forças, minhas prioridades, e consigo agir na direção certa para crescer!

Ao longo dos últimos 8 anos, aprimorei o Plano de Carreira, o Programa de Coaching que já ajudou mais de 9.000 mulheres que estavam insatisfeitas a conquistarem realização.

Meu nome é Cecília Barretto, mas pode me chamar de Ciça!

Sou Coach de Carreira, especializada em Neurociência.

Vou ficar feliz em te ajudar!

Clique nesse botão para saber mais sobre os meus serviços.

Clique nesse botão para falar diretamente com a minha equipe.

Cecília Barretto

Todos os direitos reservados. Proibida a venda ou distribuição.