

O que nunca te disseram sobre Síndrome do Impostor e Ansiedade

Carla - @carlaprvieira



Quem sou eu?



Graduanda de Sistemas de Informação (USP)

AI Ethics and Society Evangelist



@carlaprvieira



@carlaprv



carlavieira.dev



WOMAKERS
CODE

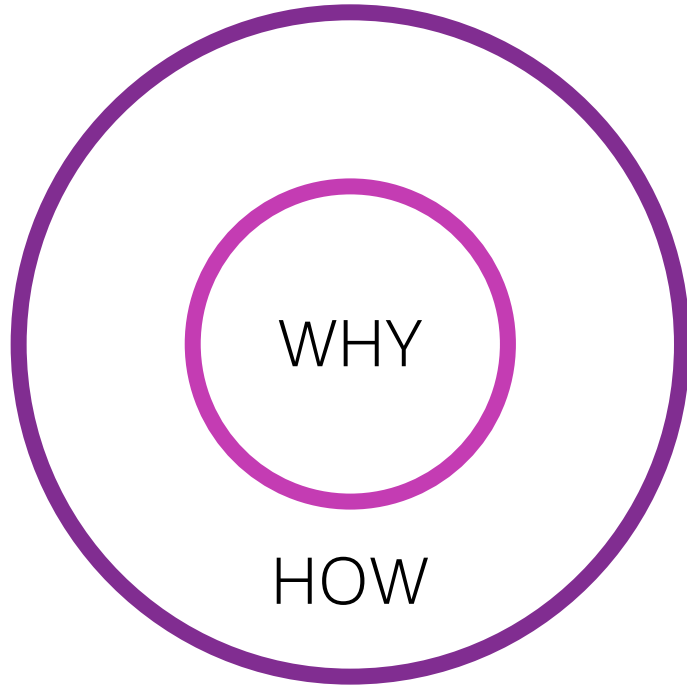


DATA HACKERS



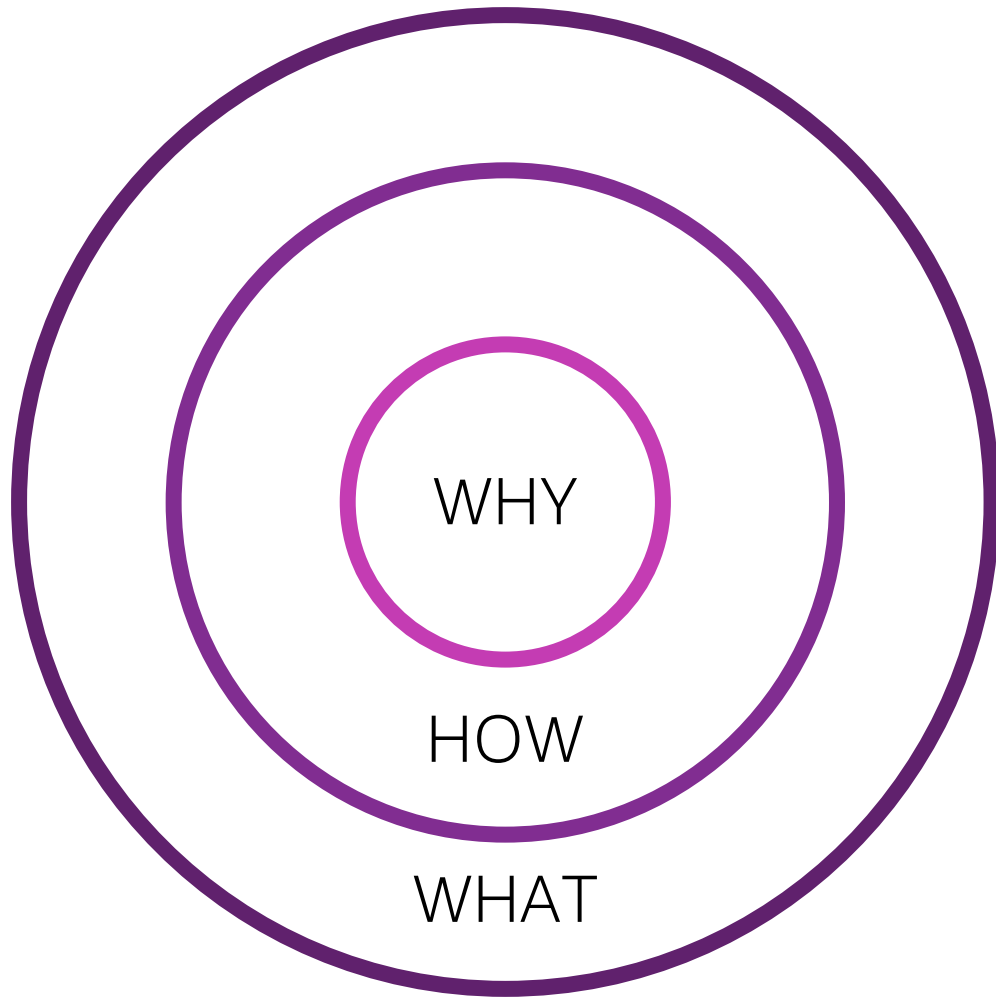


WHY = Propósito



WHY = Propósito

HOW = Processo



WHY = Propósito

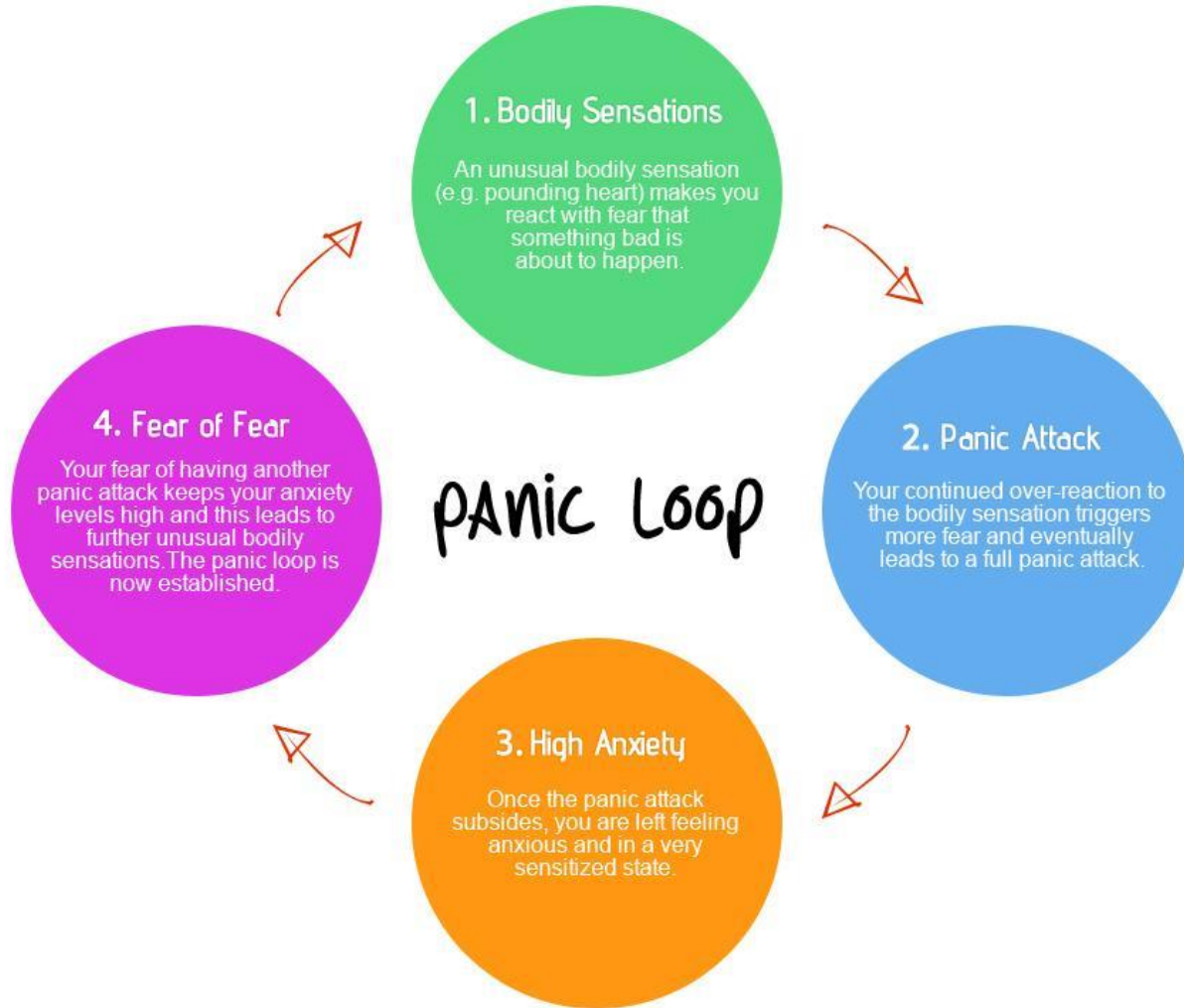
HOW = Processo

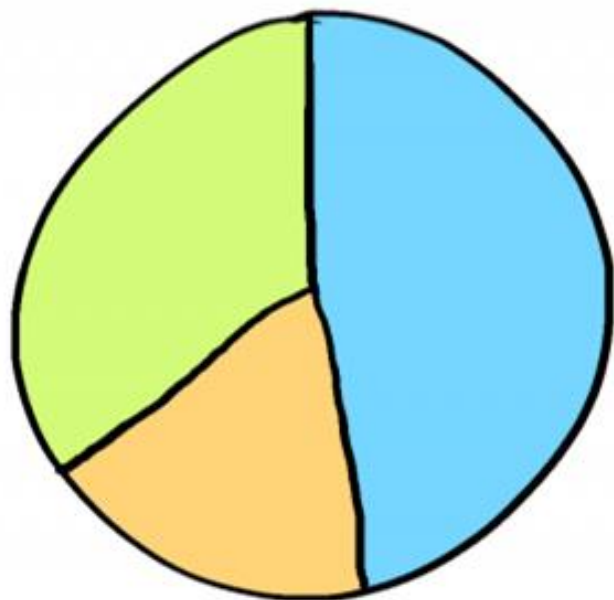
HOW = Resultado




“Ah, foi sorte”

“Não fiz nada demais”

“Se eu consigo fazer, qualquer um consegue”

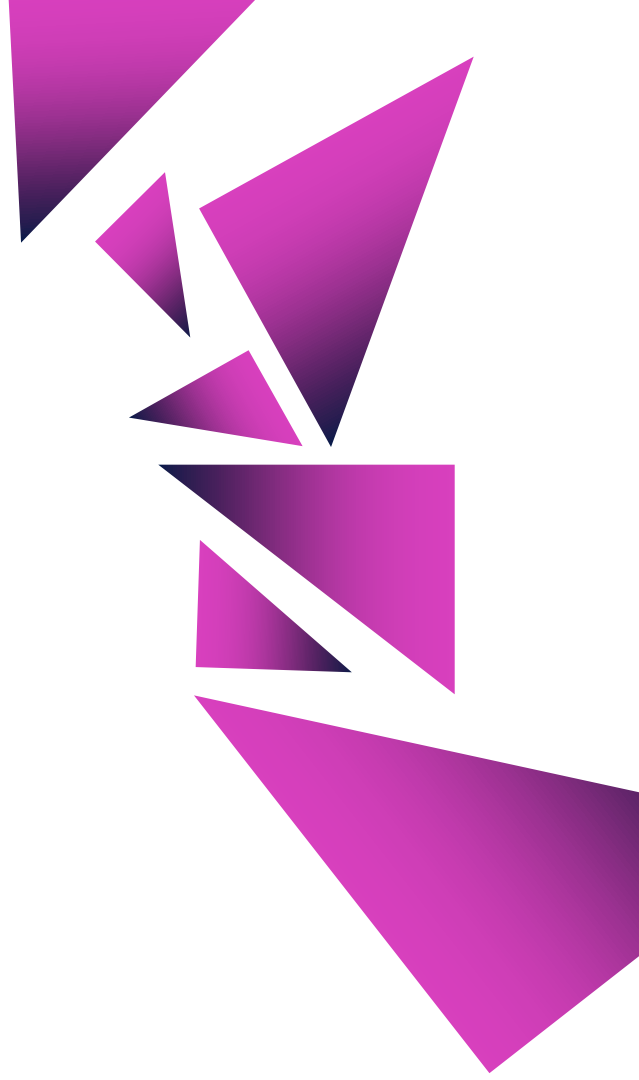




-  Pessoas que têm síndrome do impostor
-  Outras pessoas que também têm síndrome do impostor
-  Resto das pessoas (elas também têm síndrome do impostor)

Todo mundo se sente como um impostor às vezes

O que é Síndrome do Impostor?



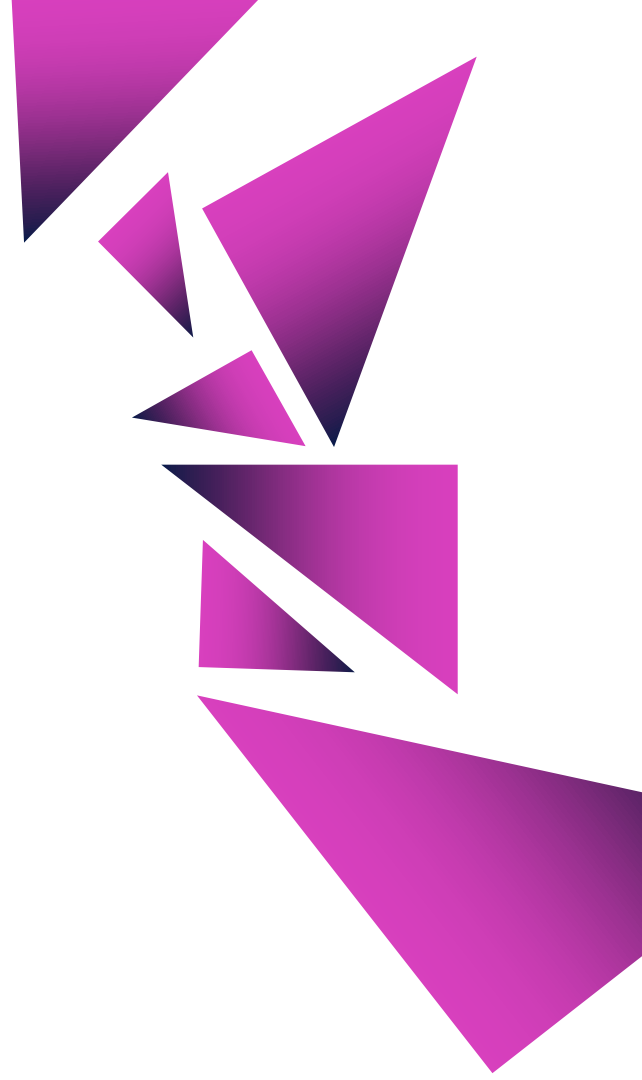
Origem da definição (1978)



[Pauline Clance](#) e Suzanne Imes

Mulheres bem sucedidas que mesmo quando expostas ao resultado positivo das tarefas desenvolvidas, essas mulheres negavam o resultado e temiam a descoberta de sua inadequação intelectual.

Auto-sabotagem

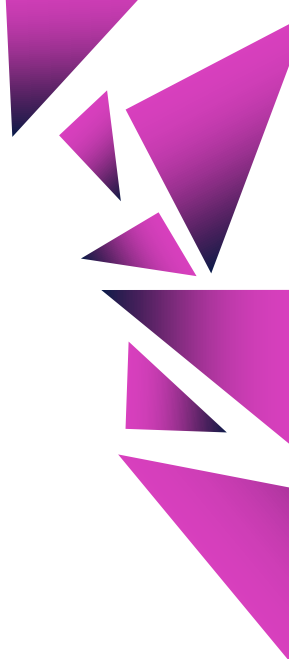


Auto-sabotagem

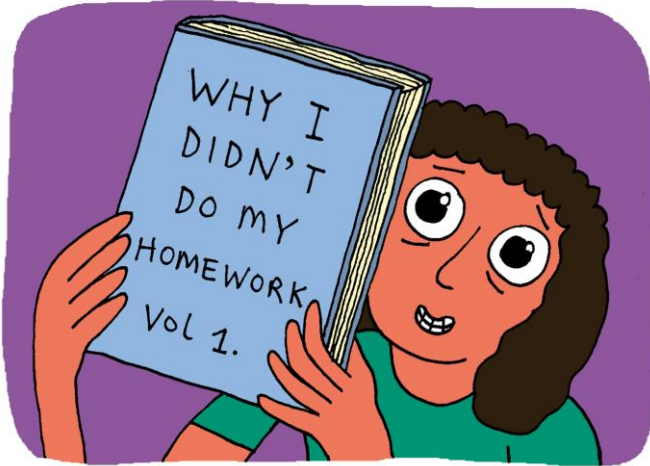
Um mecanismo de defesa psicológica inconsciente pela qual evitamos o esforço em uma tarefa na esperança de evitar que o fracasso potencial prejudique a nossa auto-estima.

COMPORTAMENTAL

AUTO-SABOTAGEM



COMPORTAMENTAL



AUTO-SABOTAGEM



Ao sabotar nossos próprios esforços, temos uma desculpa para recorrer quando fracassamos, o que protege nosso ego de sofrer a queda.

Procrastinação

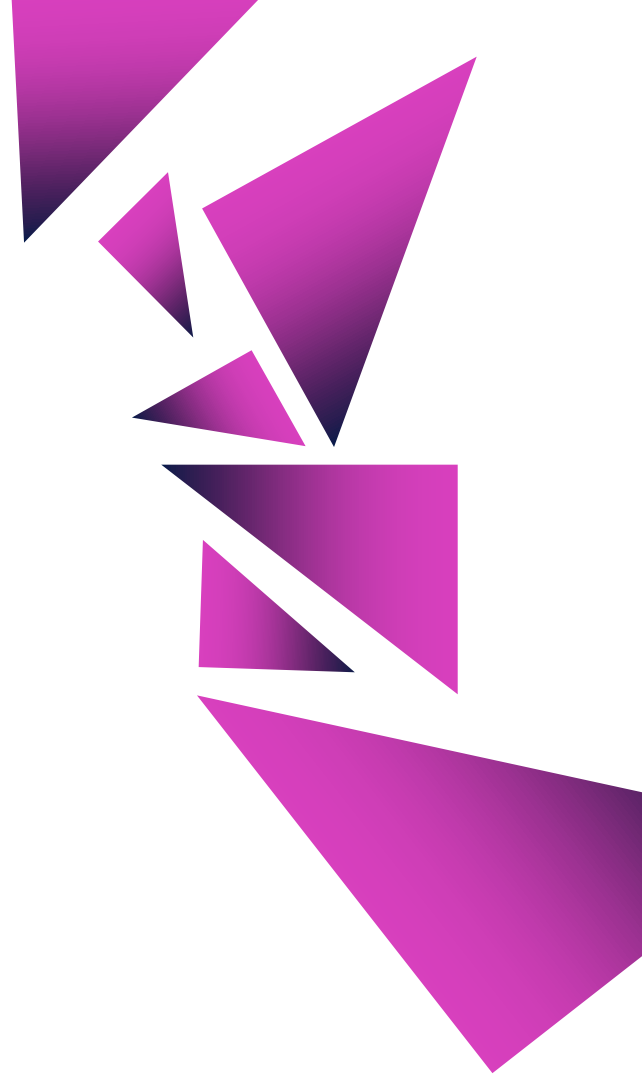
MEDO

FALTA DE MOTIVAÇÃO

PERFECCIONISMO

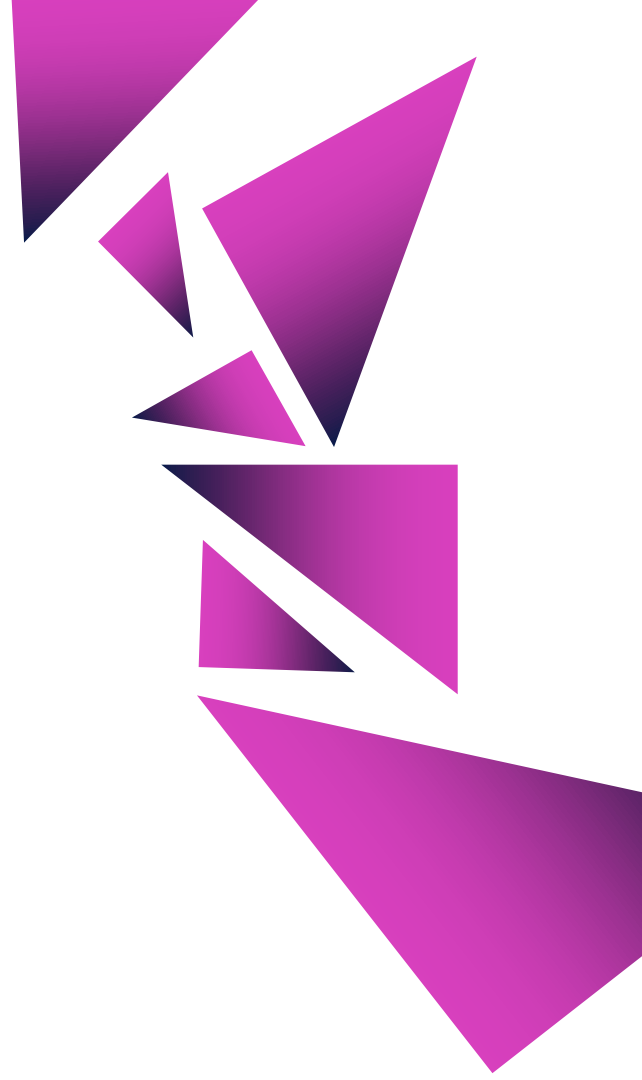


**Qual o seu
maior medo?**



Fracassar tendo dado o nosso
melhor, é o maior medo que
temos.

**Como lidar com
tudo isso?**



01

»—————>

DON'T
COMPARE YOUR
INSIDE
TO SOMEONE ELSE'S
OUTSIDE

←—————«

02 Pare de se cobrar



03 Gratidão



Seguir



Parabéns pela melhor palestra de Machine Learning que vi até agora para a [@carlaprvieira](#). Foi densa, mas foi sucinta, divertida, e ainda teve exemplo de algoritmo aplicado na prática. QUE CLOSE, deixaria Ada Lovelace orgulhosa. [#abcdev2018](#)

04 Veja o que acontece quando você se permite aceitar elogios



05

Simplesmente vá em frente e faça as coisas antes que você se convença de que não está qualificado para fazê-las



06

Tente não pirar quando você não souber imediatamente de algo novo



07

Seja aberto sobre seus sentimentos porque existem altas chances de que outras pessoas estejam sentindo o mesmo que você

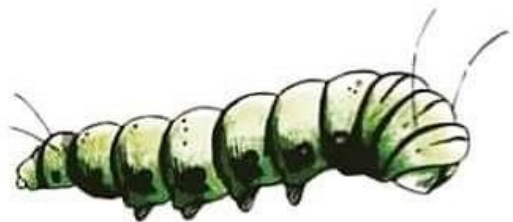


08

Busque o autoconhecimento e entender suas crenças limitantes. **FAÇA TERAPIA!**



09



AGUARDE



SEU



TEMPO

09

trabalho

comunidade

faculdade

mestrado

família

amigos

09

“Equilibra pratos demais? Então está na hora de escolher quais você deve deixar cair...”

Maurício Padro (VP Oracle)

10

**“A vulnerabilidade é a
nossa medida mais
precisa de coragem.”**

Brené Brown



Obrigada!

bit.ly/carla-ansiedade

Carla Vieira

carlaprv@hotmail.com

[@carlaprvieira](#) | carlavieira.dev



Dicas de conteúdo

<https://medium.com/blogcarlavieira/afinal-por-que-somos-especialistas-em-procrastinar-a0a7a8a8d38a>

<https://medium.com/@kelly.maia/quem-te-protege-do-medo-de-falhar-70c41ca453f9>

<https://medium.com/blogcarlavieira/retrospectiva-2018-ansiedade-cansa%C3%A7o-e-autoconhecimento-4bd761d3563e>

<https://www.youtube.com/fernandabernardo>

<https://www.b9.com.br/98961/mamilos-169-inteligencia-emocional/>

<https://woliveiras.com.br/posts/pare-de-procurar-conte%C3%BAdo-e-comece-a-praticar-voc%C3%AA-pode-estar-bloqueado-pela-paralisia-por-an%C3%A1lise/>

https://www.amazon.com.br/Livros-Brene-Brown/s?rh=n%3A6740748011%2Cp_27%3ABrene+Brown

