

**Escola de Governo  
do Distrito Federal**

**Secretaria Executiva  
de Valorização  
e Qualidade de Vida**

**Secretaria  
de Economia**



Palestra

## **Por que queremos ser tão perfeitos?**

Apresentação

**Governador do Distrito Federal**

Ibaneis Rocha

**Secretário de Economia do Distrito Federal**

José Itamar Feitosa

**Secretário Executivo de Valorização e Qualidade de Vida do Distrito Federal**

Epitácio do Nascimento Sousa Júnior

**Diretora-Executiva da Escola de Governo do Distrito Federal**

Juliana Neves Braga Tolentino

**Escola de Governo do Distrito Federal**

Endereço: SGON Quadra 1 Área Especial 1 – Brasília/DF – CEP: 70610-610

Telefones: (61) 3344-0074 / 3344-0063

[www.egov.df.gov.br](http://www.egov.df.gov.br)

Palestra

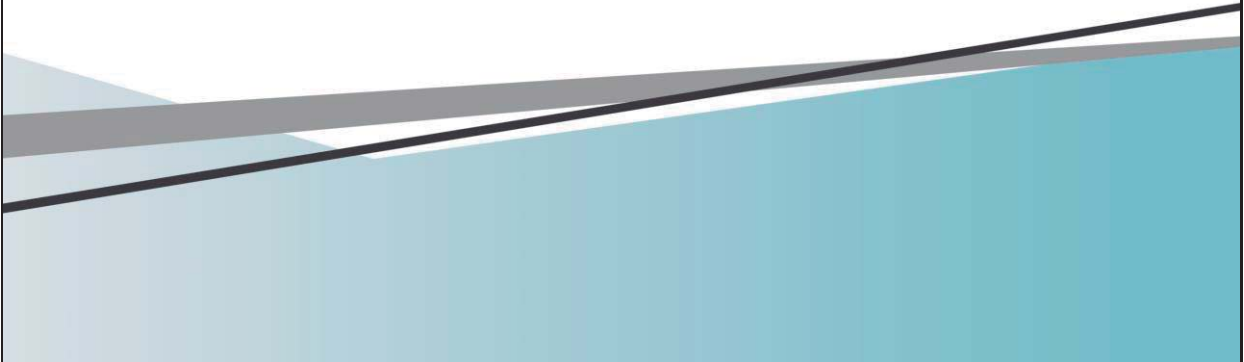
# Por que queremos ser tão perfeitos?

Fernanda Braga de Oliveira Araujo

Escola de Governo  
do Distrito Federal

Secretaria Executiva  
de Valorização  
e Qualidade de Vida

Secretaria  
de Economia



## Centramento





## Vídeo

### A coragem de ser imperfeito – Brené Brown

<https://youtu.be/4kciJw5DYTc>

## Por que queremos ser tão perfeitos?

- Para não sermos surpreendidos pela dor, temos medo do desconforto.
- Necessidade de pertencimento e de reconhecimento.
- Medo de não sermos merecedores de conexão.
- Medo de não sermos aceitos.
- Medo de perdermos o vínculo.

## Vergonha e culpa

Caminham juntas, corroem nossa coragem, promovem isolamento e liberam cortisol.



### Vergonha

- Eu sou ruim.
- Ligada a vício, depressão, violência, agressão, *bullying*, suicídio, distúrbios alimentares.
- Todos nós sentimos.
- Quanto menos falamos dela, mais controle ela terá sobre nós.
- Encobrir a vergonha machuca tanto quanto expô-la.

### Culpa

- Fiz algo ruim.
- Ligada a comportamento.
- É desconfortável, mas adaptável, ligada ao autojulgamento.
- Se a culpa estiver no volante, a vergonha estará no banco do carona.

## Vulnerabilidade

- Diferente de fraqueza e de fragilidade.
- É incerteza, risco e exposição emocional.
- É a última coisa que quero sentir em mim e a primeira que quero ver no outro.
- É estar consciente – autoconhecimento e autoaceitação.
- Significa que estou vivo.
- É humanidade compartilhada.
- É o caminho para ter mais clareza dos nossos objetivos.
- É o catalizador da coragem, a coragem de SER IMPERFEITO.

## Coragem

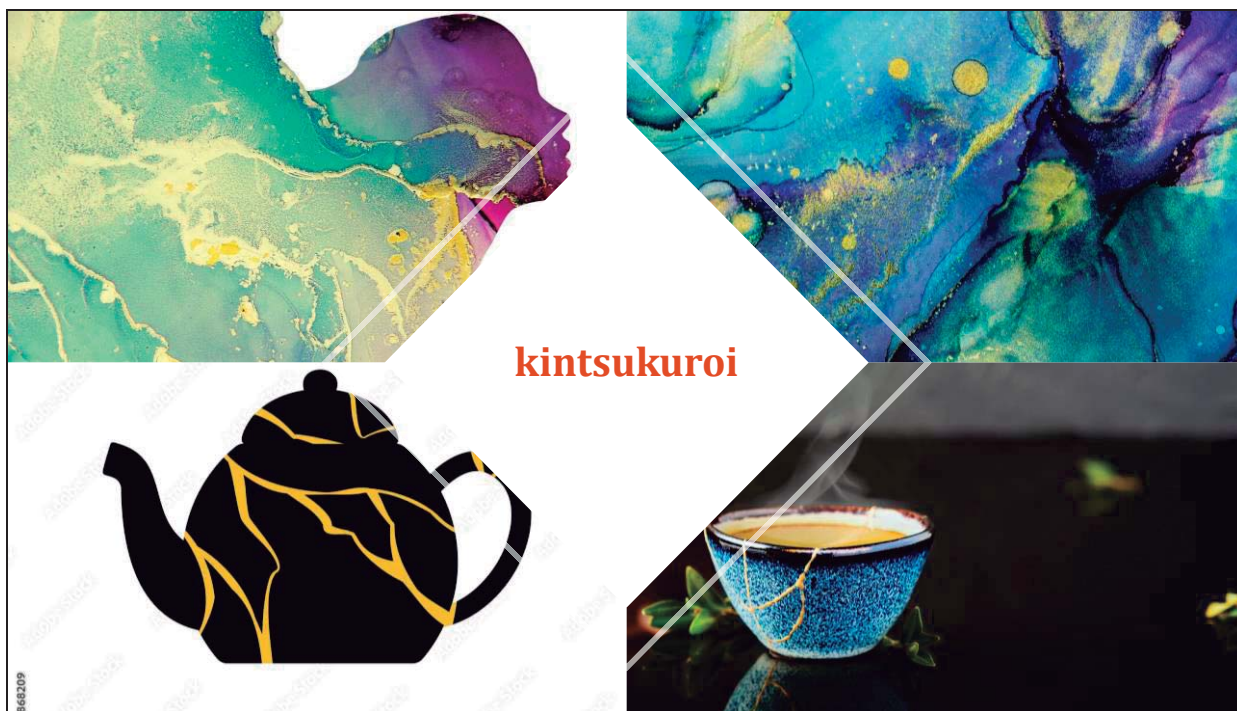
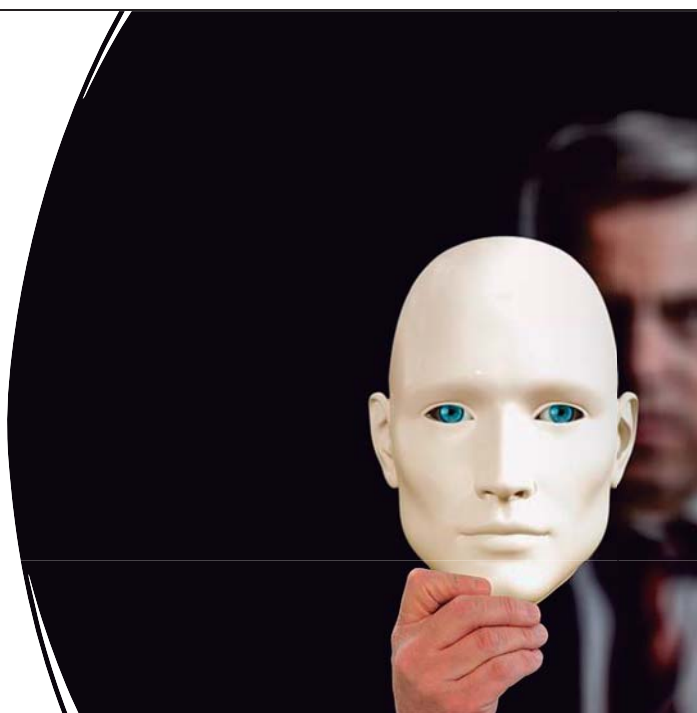


“Somente quando temos coragem suficiente para explorar nossa escuridão, descobriremos o poder infinito da nossa própria luz.”

Brené Brown

## Tirar a máscara

- Deixar de lado quem gostaria de ser e acolher quem realmente sou.
- Desenvolver a capacidade de me mostrar sem máscara.
- Permitir-me ser real, transparente, verdadeiro.
- Ser autêntico e real e me deixar ser visto.
- Aceitar conviver com minhas sombras.
- Só posso ser curado daquilo que me deixo perceber.



kintsukuroi



Em vez de vivermos de julgamentos e críticas, devemos ousar, aparecer e deixar que nos vejam. Isso é a coragem de ser imperfeito! Isso é viver com ousadia! Estamos aqui para criar vínculos com as pessoas! Amor e aceitação são necessidades irredutíveis de todas As pessoas.

*Brené Brown*

 PENSADOR

**Você merece amor e pertencimento!**

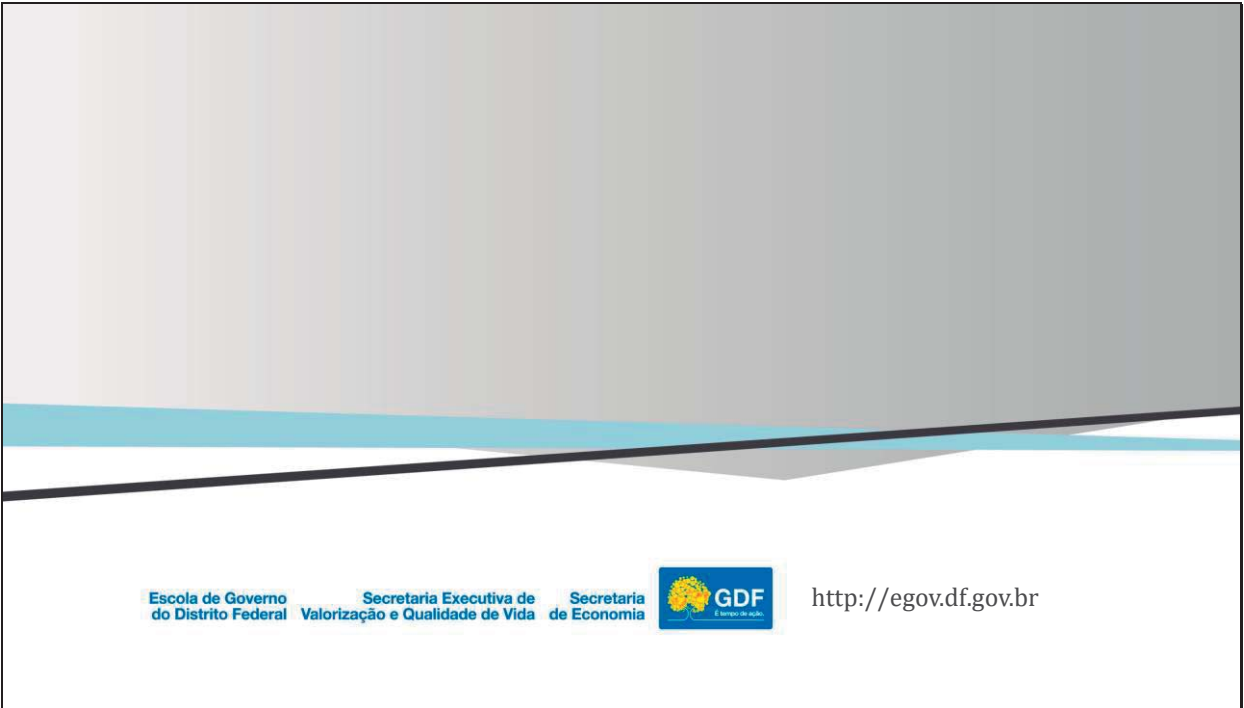


**Abra mão do controle e da previsibilidade para se conectar com a sua vulnerabilidade.**

## “Eu vejo você”

Não é apenas “eu estou só vendo você”. É muito mais do que isso, estou dizendo que estou deixando de lado o meu julgamento, os meus preconceitos para enxergar você de verdade, inteiramente, como você realmente é e aceito você exatamente do jeito que é.





Escola de Governo  
do Distrito Federal

Secretaria Executiva de  
Valorização e Qualidade de Vida

Secretaria  
de Economia



<http://egov.df.gov.br>