

CENTRO UNIVERSITÁRIO INTERNACIONAL UNINTER
Curso de Bacharelado em Jornalismo

TACILA FABIANE ESCH RAMALHO HERTER

**JORNALISMO HUMANIZADO: UMA ANÁLISE DA NARRATIVA DA REVISTA
“VIDA SIMPLES”**

PINHALZINHO, SANTA CATARINA

2023

TACILA FABIANE ESCH RAMALHO HERTER

**JORNALISMO HUMANIZADO: UMA ANÁLISE DA NARRATIVA DA REVISTA
“VIDA SIMPLES”**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial para
obtenção do grau de bacharel em
Jornalismo ao Centro Universitário
Internacional UNINTER.

Orientadora: Prof^a. Dra. Máira de Souza
Nunes.

PINHALZINHO, SANTA CATARINA

2023



Curso de Bacharelado em Jornalismo

Ata de Banca de Avaliação de Trabalho de Conclusão de Curso

Aos cinco dias do mês de dezembro de 2023 realizou-se a banca de avaliação de Trabalho de Conclusão de Curso da estudante **Tacila Fabiane Esch Ramalho Herter**, portadora do Registro Uninter 3994305 do curso de Bacharelado em Jornalismo do Centro Universitário Internacional Uninter. Na ocasião, o trabalho desenvolvido na fase de defesa, na modalidade monografia, sob o título **Jornalismo Humanizado: uma análise da narrativa da Revista "Vida Simples"** e orientação da professora doutora Máira de Souza Nunes, foi apreciado pelos seguintes membros da banca avaliadora:

Examinadora 1: Ma Larissa Adryellen Drabeski

Examinador 2: Dr. Alexsandro Teixeira Ribeiro

Após a conferência do trabalho e considerando a média das notas atribuídas pelos professores examinadores nas fichas de avaliação, atribuiu-se a seguinte nota: 9,0

Sendo assim, considerou-se a estudante aprovada.

Assinam os seguintes participantes:

Orientadora:

Máira de Souza Nunes

Examinadora 1:

Ma Larissa Adryellen Drabeski

Examinador 2:

Dr. Alexsandro Teixeira Ribeiro

Estudante:

Tacila F. Esch Ramalho Herter

AGRADECIMENTOS

Após meses de dedicação, chego ao final deste trabalho com profunda gratidão pelo resultado alcançado. Escrevo com um sorriso no rosto ao recordar todas as pessoas que, de maneira direta ou indireta, contribuíram para o sucesso desta etapa tão significativa em minha jornada acadêmica.

Em primeiro lugar, não poderia deixar de expressar minha gratidão a Deus, cuja capacitação e proteção foram fundamentais para minha saúde e bem-estar durante este período.

À Prof^a. Dra. Máira de Souza Nunes, minha sincera gratidão pela dedicação em cada etapa. Suas orientações foram fundamentais para a qualidade do resultado final.

Ao meu amado esposo, agradeço por estar presente em todos os momentos, ouvindo minhas angústias e oferecendo suporte nos momentos em que duvidei de minha capacidade.

Agradeço a minha querida mãe que desde a decisão de cursar jornalismo, me apoiou incondicionalmente, seja com palavras de incentivo ou suporte financeiro. Toda essa assistência foi essencial para que eu pudesse concluir os últimos passos nesta trajetória acadêmica.

À minha amiga Evelyn, minha gratidão pela constante fonte de incentivo e apoio ao longo da realização desta monografia.

RESUMO

O presente trabalho tem como propósito analisar a relevância da linguagem humanizada no jornalismo, com foco nas produções da revista "Vida Simples". O método de pesquisa adotado é a abordagem qualitativa, utilizando a Análise de Narrativa Jornalística como método de investigação. A temática do trabalho se baseia nas características do jornalismo humanizado, tendo Jorge Kanehide Ijuim (2016) como principal autor para nortear a monografia no que tange aos aspectos humanizados do texto. A análise narrativa jornalística partirá do plano de conteúdo, defendido por Luiz Gonzaga Motta (2013), com objetivo de analisar a lógica e a sintaxe narrativa. Através da análise dos dados coletados, será possível identificar padrões recorrentes, revelando as estratégias adotadas pela revista "Vida Simples". O estudo destaca o impacto positivo da linguagem humanizada no campo jornalístico e sua capacidade de estabelecer uma conexão mais próxima e empática com o público leitor.

PALAVRAS-CHAVE: Jornalismo Humanizado; Revista Vida Simples; Narrativa Jornalística.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 METODOLOGIA	9
3 JORNALISMO HUMANIZADO	14
3.1 A NARRATIVA JORNALÍSTICA.....	18
3.2 REVISTA DIGITAL E JORNALISMO DIGITAL.....	19
4 A REVISTA VIDA SIMPLES	22
4.1 A COLUNA “VIDA PROFISSIONAL”	23
5 ANÁLISE DAS PRODUÇÕES DA REVISTA	25
5.1 DIA 11 DE NOVEMBRO DE 2023.....	27
5.2 DIA 11 DE OUTUBRO DE 2023.....	29
5.3 DIA 09 DE OUTUBRO DE 2023.....	31
5.4 DIA 05 DE OUTUBRO DE 2023.....	32
5.5 DIA 14 DE SETEMBRO DE 2023	34
5.6 DIA 27 DE SETEMBRO DE 2023	36
5.7 DIA 07 DE SETEMBRO DE 2023	37
5.8 DIA 31 DE AGOSTO DE 2023	39
5.9 DIA 29 DE AGOSTO DE 2023	40
5.10 DIA 25 DE AGOSTO DE 2023	42
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	44
REFERÊNCIAS.....	46
ANEXOS	48

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, devido às demandas aceleradas do mundo digital, as notícias muitas vezes são apresentadas de forma concisa, com foco no essencial para capturar a atenção do leitor em um tempo reduzido, em que a primazia do lide¹ pressiona para este cenário de notícias que privilegia o menor tempo de duração. No entanto, essa abordagem pode levar à superficialidade e à perda da humanidade nas histórias apresentadas.

O jornalismo humanizado preza pelas relações humanas, em que o texto escrito ou falado não se limita ao lide jornalístico. Humanizar esse elo é entender que haverá uma pessoa por trás daquela notícia. “A maneira como contamos a história, como escrevemos, nos fortalece e ajuda a fortalecer o outro, encorajando-o a sair da sombra e da inferioridade em que ele se põe boa parte do tempo, colocando-o novamente em pé de igualdade” (HOLANDA, 2022, p.78).

O objeto deste trabalho é a revista “Vida Simples”². Foi delimitado como corpus de pesquisa a coluna “Vida Profissional”. Com esta delimitação do corpus, busca-se encontrar os traços do jornalismo humanizado no conteúdo apresentado no veículo, especialmente após as mudanças profissionais que aconteceram devido a pandemia da Covid-19. Desde 2002, a revista “Vida Simples” produz conteúdos que tratam da vida profissional, familiar e social de maneira leve, por meio das produções expressa um diálogo gentil e empático.

Nossos temas são focados no comportamento, no bem-estar, em valores humanos, nas relações interpessoais, na sustentabilidade, em negócios do bem, no voluntariado, entre outros. Nosso propósito é elevar a consciência para que as pessoas vivam melhor. (VIDA SIMPLES, 2023).

Ao explorar o conteúdo jornalístico da revista, busca-se responder ao seguinte questionamento: de que maneira a revista “Vida Simples” integra as narrativas do jornalismo humanizado em seu trabalho? A partir dessa problemática,

¹ “O lead (ou lide) nada mais é do que o relatório sintético do acontecimento logo no começo do texto, respondendo às perguntas básicas do leitor: o quê, quem, como, onde, quando e por quê” (PENA, 2005, p.42).

² SITE VIDA SIMPLES. Disponível em: <<https://vidasimples.co/>> Acesso em: 28/07/2023.

busca-se explorar o trabalho da revista, com o objetivo de perceber os traços do jornalismo humanizado em suas reportagens.

A partir da definição do problema, foram estabelecidas as seguintes hipóteses: a revista se concentra em histórias que apresentam um forte elemento humano; possui um estilo mais narrativo e próximo com os leitores; dá espaço adequado aos personagens e suas histórias, não apenas focando nos aspectos técnicos e informativos das notícias; aborda temas relevantes e cotidianos para a vida dos leitores.

O objetivo geral desta monografia é analisar a importância da linguagem humanizada para o jornalismo nas produções da revista “Vida Simples”. Como objetivos específicos temos: conceituar o que é o jornalismo humanizado; identificar a importância do jornalismo humanizado na construção da informação e investigar as estruturas narrativas na coluna “Vida Profissional”.

No século XIX, durante o auge do pensamento positivista, foram estabelecidos os modelos jornalísticos ainda presentes atualmente. As circunstâncias daquela época impulsionaram o crescimento da imprensa, exigindo velocidade e uma quantidade maior de informações. No entanto, muitos aspectos desses modelos contemporâneos levam a uma uniformidade prejudicial e, conseqüentemente, à falta de humanização no jornalismo. Portanto, há um apelo em favor de uma abordagem jornalística que coloque o ser humano no centro, tanto ao iniciar quanto ao concluir as histórias noticiadas (IJUIM, 2016, p. 8).

A relevância deste estudo reside no fato de que o jornalismo, por vezes, pode se distanciar do lado humano, priorizando apenas a informação factual. Embora a valorização de dados seja importante, é fundamental trazer sensibilidade para as relações jornalísticas, estabelecendo um olhar de empatia e solidariedade na cobertura de notícias.

O jornalismo humanizado não se trata de uma teoria, mas sim do modo de fazer o jornalismo. O conceito parte da ideia de que “há várias referências que fazem alusão a esta noção, como humanização do relato, da notícia, textos humanizados, etc. Poucos se expressam exatamente dessa maneira – jornalismo humanizado” (IJUIM, 2016, p.7).

Por meio de uma abordagem qualitativa, este estudo utilizou a Análise de Narrativa Jornalística conforme critérios apontados por Luiz Gonzaga Motta (2013)

como método de investigação. A análise dos dados coletados permitiu identificar padrões e temas recorrentes, evidenciando as estratégias adotadas pela revista "Vida Simples" para trazer a humanidade ao seu discurso jornalístico.

Com essa pesquisa, espera-se contribuir para o entendimento da importância da linguagem humanizada no jornalismo e para o reconhecimento do potencial transformador que um discurso afetuoso e humanizado pode ter na construção da informação.

A estrutura deste trabalho é composta por seis capítulos. A Introdução apresenta a estrutura da pesquisa, com problematização, hipótese e objetivos, o segundo capítulo indica o percurso metodológico, a partir da análise da narrativa jornalística. O capítulo 3 aborda o conceito de jornalismo humanizado, explorando sua origem e suas principais características, a narrativa jornalística e o jornalismo e revista digital. O quarto capítulo apresenta a revista "Vida Simples" e a escolha da coluna analisada. O quinto capítulo se dedica a uma análise de narrativa das reportagens selecionadas da coluna "Vida profissional", a partir das categorias de Narrativa Jornalística de Motta (2013) e Jornalismo Humanizado de Ijuim (2016). Por fim, o último capítulo apresenta as conclusões do trabalho.

2 METODOLOGIA

A primeira etapa desta investigação consistiu na realização de uma pesquisa bibliográfica, definida por Boccato (2006, p. 266), como a busca pela

resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas. Esse tipo de pesquisa trará subsídios para o conhecimento sobre o que foi pesquisado, como e sob que enfoque e/ou perspectivas foi tratado o assunto apresentado na literatura científica.

Para elaboração desta monografia foram consultados livros, artigos acadêmicos e publicações relacionadas ao tema, a fim de embasar teoricamente a análise do discurso presente na revista. Nesta etapa, foi conceituado o jornalismo humanizado, defendido por Ijuim (2016, p. 8), como sendo “um jornalismo em que o ser humano seja o ponto de partida e o ponto de chegada”.

O objeto de estudo central desta pesquisa foi a revista "Vida Simples". Foram selecionadas uma amostra representativa de dez reportagens publicadas no site oficial da revista, abrangendo a coluna “Vida profissional”. Para classificação das reportagens analisadas, o critério utilizado foi o de mais recentes, visto que a distribuição de conteúdo no site não permite uma busca delimitada por colunas.

Para analisar o conteúdo jornalístico presente na revista "Vida Simples", foi utilizada uma abordagem qualitativa, que permitiu adentrar de forma minuciosa nos elementos narrativos e discursivos presentes nas reportagens, permitindo perceber as sutilezas e significados subjacentes a cada história apresentada. Além disso, a abordagem qualitativa possibilitou a compreensão das escolhas linguísticas, estilísticas e visuais feitas pela equipe editorial da revista.

A metodologia adotada para o presente trabalho foi baseada na análise de narrativa jornalística. Conforme Luiz Gonzaga Motta (2005, p. 2),

a narrativa traduz o conhecimento objetivo e subjetivo do mundo (o conhecimento sobre a natureza física, as relações humanas, as identidades, as crenças, valores e mitos, etc.) em relatos. A partir dos enunciados narrativos somos capazes de colocar as coisas em relação umas com as outras em uma ordem e perspectiva, em um desenrolar lógico e cronológico. É assim que compreendemos a maioria das coisas do mundo. Isso quer dizer que a forma narrativa de contar as coisas está impregnada pela narratividade, a qualidade de descrever algo enunciando uma sucessão de estados de transformação. É a enunciação dos estados de transformação que organiza o discurso narrativo, que produz significações e dá sentido às coisas e aos nossos atos.

O procedimento técnico utilizado teve como objetivo coletar informações relevantes sobre jornalismo humanizado e identificar as abordagens discursivas utilizadas. “Muitas são as possibilidades de narrar, oralmente ou por escrito, em prosa ou em verso, usando imagens ou não”. (GANCHO, 2002, p. 6).

A análise buscou identificar os elementos da narrativa jornalística que evidenciam a abordagem utilizada pela revista, bem como a utilização do jornalismo humanizado. Foram analisadas características da análise de narrativa jornalística, conforme Motta (2005), que incluem: reunir fragmentos para transformá-los em uma narrativa coerente e significativa; a presença de conflito como o elemento estruturador de qualquer narrativa; interpretação e construção do personagem como parte do discurso jornalístico; dissimulação da presença do narrador, criando a impressão de que os fatos estão se desenrolando de forma objetiva e independente.

Também foram utilizadas na análise as características apontadas por Ijum (2016), que categorizam o jornalismo humanizado. Essas características incluem: a transformação das notícias em narrativas que apresentam a experiência e transformação dos personagens envolvidos, ou seja, incluir a experiência vivida pelos entrevistados e pelos próprios jornalistas; evitar julgamentos, preconceitos e estereótipos; caráter emancipatório, ajudando a capacitar as pessoas, destacando suas histórias e experiências de maneira respeitosa e digna; buscar meios alternativos de comunicação que oferecem mais espaço e flexibilidade para os jornalistas explorarem novas maneiras de relatar notícias. Esses elementos serão analisados com o intuito de compreender qual a abordagem utilizada pela revista em suas produções.

Assim, a comunicação narrativa pressupõe uma estratégia textual que interfere na organização do discurso e que o estrutura na forma de sequências encadeadas. Pressupõe também uma retórica que realiza a finalidade desejada. Implica na competência e na utilização de recursos, códigos, articulações sintáticas e pragmáticas: o narrador investe na organização narrativa do seu discurso e solicita uma determinada interpretação por parte do seu destinatário (MOTTA, 2005, p.2)

Quando se trata de análise de narrativa jornalística, é válido lembrar que o foco não está em entender quem é a pessoa real por trás do personagem, nem nos

detalhes específicos de sua vida real ou de suas ações. Mas sim, compreender como a própria narrativa construiu uma determinada imagem.

Deve-se, portanto, evitar a análise psicologista ou social da personagem e concentrar as observações de sua representação como figura do discurso jornalístico, observar como o narrador imprime no texto marcas com as quais pretende construir a personagem na mente dos leitores/ouvintes. É por outras vias que chegaremos às questões políticas e sociais (MOTTA, 2005, p.7).

A abordagem de análise proposta por Motta tem como principal objetivo examinar as narrativas jornalísticas como estratégias de construção de significados dentro de um contexto específico. Isso implica na identificação e exploração das características inerentes a essas narrativas, bem como na análise de seus efeitos na linguagem jornalística. Paralelamente, as características do jornalismo humanizado serviram como um guia para a análise, com a finalidade de identificar traços dessa abordagem que enfatiza fortemente a experiência humana, o respeito às pessoas e a promoção de narrativas jornalísticas mais significativas e reflexivas nas produções da revista "Vida Simples" como parte deste estudo.

A análise narrativa jornalística ocupa uma posição intermediária entre a análise de narrativas literárias e a análise de narrativas históricas. No entanto, ela vai além, considerando também os aspectos semióticos envolvidos na comunicação jornalística, como os recursos visuais, linguísticos e simbólicos utilizados para transmitir informações aos leitores (MOTTA, 2005).

Por fim, foram estabelecidas conexões entre os achados da pesquisa e as hipóteses levantadas no início do trabalho, buscando compreender a linguagem utilizada pela revista "Vida Simples" em seu discurso. Para tanto, foi organizada uma tabela que serviu de base para analisar as produções jornalísticas da Revista Vida Simples.

Tabela 1: Categorias para Análise

Narrativa Jornalística (Motta)	Jornalismo Humanizado (Ijuim)
N1 – NARRATIVA: Reunir fragmentos para transformá-los em	JH1 – EXPERIÊNCIA: Transformação das notícias em narrativas que apresentam a

uma narrativa coerente e significativa;	experiência e transformação dos personagens envolvidos, ou seja, incluir a experiência vivida pelos entrevistados e pelos próprios jornalistas;
N2 – CONFLITO: Presença de conflito como o elemento estruturador de qualquer narrativa;	JH2 – PREJULGAMENTOS: Evitar prejulgamentos, preconceitos e estereótipos ao relatar as notícias;
N3 – PERSONAGEM: Interpretação e construção do personagem como parte do discurso jornalístico;	JH3 – EMANCIPATÓRIO: ajudar a capacitar as pessoas, destacando suas histórias e experiências de maneira respeitosa e digna;
N4 – NARRADOR: Dissimular a presença do narrador, criando a impressão de que os fatos estão se desenrolando de forma objetiva e independente;	JH4 – FLEXIBILIDADE: Buscar meios alternativos de comunicação que oferecem mais espaço e flexibilidade para os jornalistas explorarem novas maneiras de relatar notícias;
N5 – HISTÓRIA: Contar a história de maneira clara, escolhendo os detalhes relevantes, e considerando a relação com quem está ouvindo ou lendo;	
N6 – INTERPRETAÇÃO: Compreender como a narrativa jornalística, tanto textual quanto visual, influencia a interpretação e resposta emocional e estética da audiência.	

Fonte: Adaptado de Motta (2005) e Ijuim (2016)

As categorias analíticas utilizadas nesta pesquisa foram construídas com base na Análise Crítica da Narrativa, conforme apresentada por Motta (2013), e nas

informações obtidas por meio de uma entrevista realizada com Jorge Kanehide Ijuim, publicada pela Revista Alterjor (2016).

3 JORNALISMO HUMANIZADO

O jornalismo incorpora elementos de ética, técnica e estética, constituindo-se como uma abordagem para observar e retratar a realidade. É uma maneira de organizar e produzir informações com integridade, habilidade e uma perspectiva estética. Os profissionais da área se dedicam a comunicar à sociedade informações precisas sobre eventos em andamento, interpretados de maneira adequada, com o objetivo de compartilhar conhecimento e influenciar a opinião pública, com o propósito de promover o bem-estar coletivo (BELTRÃO, 1992).

A ética do jornalismo implica na reponsabilidade e nos princípios morais na seleção de notícias. Neste sentido, como demonstra Beltrão (1992), o papel do jornalista é fornecer informações precisas e imparciais à sociedade, sem interferência de sua própria opinião ou de recursos tendenciosos que podem distorcer o fato apresentado.

Essa função social do jornalismo aliada ao seu valor para o exercício da cidadania ressaltam a importância da imprensa como um pilar da democracia, que fornece às pessoas informações necessárias para tomar decisões conscientes e participar ativamente na sociedade.

A profissão do jornalista nasce a partir da curiosidade que, por consequência, leva o ser humano a buscar respostas às suas dúvidas. “E assim, ele acredita que pode administrar a vida de forma mais estável e coerente, sentindo-se um pouco mais seguro para enfrentar o cotidiano aterrorizante do meio ambiente” (PENA, 2005, p.23).

As informações que chegam através de meios confiáveis, como do próprio jornalista, permitem que o leitor aprimore o seu conhecimento e, por sua vez, permite que a sociedade lide com os desafios de maneira mais eficaz e orientada. O jornalismo, de acordo com Pena (2005), desempenha o papel crucial de relatar as descobertas, as experiências e as informações.

Essa função jornalística é vital para disseminar o conhecimento e as experiências de forma acessível todos os agentes da sociedade. O jornalismo não trata-se de um ato mecânico de relatar informações, mas segue princípios éticos e apresenta o conteúdo de forma compreensível, independente do meio de comunicação utilizado.

Para que haja essa comunicação é preciso haver um elo entre a notícia e o leitor, quem é responsável por esta ligação é o jornalista. A partir desta premissa, chegamos ao Jornalismo Humanizado.

O jornalismo humanizado não se trata de uma teoria, mas está intrinsecamente relacionado à abordagem adotada na prática jornalística. É possível humanizar todo o processo jornalístico, uma vez que ele coloca o ser humano como ponto de referência.

Recorro à expressão [humanização] assumindo riscos de questionamentos. Há muitos pesquisadores e profissionais que criticam os rótulos. Seria este mais um rótulo como jornalismo especializado, jornalismo investigativo, jornalismo literário? Não entendo dessa forma, pois defendo uma ideia, uma noção de jornalismo. (IJUIM, 2016, p. 8)

Para um jornalismo humanizado, durante o processo de apuração, o repórter não deve tratar o tema como um objeto frio, mas deve estabelecer conexões significativas com os seres humanos envolvidos no processo comunicativo. Essa abordagem implica em compreender não apenas os eventos e informações, mas também as ações e intenções dos sujeitos da comunicação.

No contexto de um jornalismo que busca humanizar sua abordagem, entendo que esse compromisso começa antes mesmo da definição da pauta, reside na consciência do próprio jornalista. Durante o processo de apuração, o repórter não se limita a interagir com um mero objeto de estudo, mas estabelece conexões significativas com outros indivíduos envolvidos no processo comunicativo. (IJUM, 2016).

A abordagem humanizada busca expressar os fatos e experiências que estão por trás da notícia. Essa prática coloca o jornalista em uma posição de empatia e compreensão, o que enriquece o papel profissional e abre a porta para uma ação mais reflexiva e significativa para o público.

A natureza da profissão conforme exposto por Pena (2005) e o impacto do jornalismo humanizado na compreensão da notícia se relacionam. Ambos reconhecem a importância de compreender as ações e intenções dos sujeitos da comunicação. Enquanto Pena aborda o papel do jornalismo na promoção do bem-estar coletivo por meio da comunicação de informações, Ijuim enfatiza como a

humanização do jornalismo pode enriquecer as histórias jornalísticas, tornando-as mais conectadas às experiências humanas e, assim, mais impactantes para o público.

Para um jornalismo humanizado, como suponho, esse processo começa antes da pauta, na consciência do ser jornalista. No trabalho de apuração, o repórter não se relaciona com um objeto, mas com outros seres humanos envolvidos no processo comunicativo. Dessa forma, sua busca envolve a compreensão das ações dos sujeitos da comunicação – é a expressão dos sentidos da consciência – dos seus entrevistados e da sua própria consciência. (IJUIM, 2016, p. 9).

O jornalismo humanizado transcende o mero resultado final de uma notícia, abrangendo todo um processo de construção que vai muito além das informações apresentadas. Essa abordagem implica uma postura profissional comprometida em tratar as histórias com empatia e sensibilidade, reconhecendo a importância de cada indivíduo envolvido. Desde a escolha cuidadosa de palavras até a seleção criteriosa das fontes, o jornalismo humanizado busca dar voz às pessoas e retratar suas experiências de maneira autêntica.

No jornalismo, compreender a natureza sinestésica da comunicação é essencial para uma apresentação eficaz das notícias. Os jornalistas devem considerar como as informações são transmitidas aos leitores, ouvintes ou telespectadores. A escolha de imagens, a redação de texto, a seleção de cores, a entonação do narrador em notícias em áudio ou vídeo - todos esses elementos desempenham um papel na forma como a mensagem é percebida.

Quando o homem fala, há um componente sinestésico tanto na emissão quanto na recepção. Ao ouvir alguém em uma praça pública, por exemplo, não estamos só usando a audição. Estamos vendo seus gestos, usando o tato para nos apoiar em algum banco ou ficar de pé, sentindo o cheiro no ar e o paladar de nossa última refeição ou da fome que se aproxima. Todos estes componentes influenciam a mensagem. São parte dela (PENA, 2006, p.2).

O jornalista humanizado busca ir além dos limites temporais e se empenha em proporcionar uma visão mais ampla e profunda da realidade. Essa abordagem valoriza uma compreensão mais completa dos acontecimentos, explorando suas causas, contexto histórico e implicações mais amplas na sociedade. “Quer dizer

que o jornalista rompe com duas características básicas do jornalismo contemporâneo: a periodicidade e a atualidade. Ele não está mais enjaulado pelo deadline” (PENA, 2006, p. 7).

Essa perspectiva defendida por Pena enfatiza uma compreensão mais profunda e abrangente da realidade, que inclui a exploração das causas, contexto histórico e implicações mais amplas dos acontecimentos na sociedade. Dessa forma, a abordagem humanizada também valoriza a análise e compreensão, pois ela promove a liberdade do jornalista se aprofundar em suas reportagens, rompendo com a ênfase na atualidade que é comum no jornalismo contemporâneo.

O fazer jornalístico como processo de significação e ressignificação exige observação/percepção, reflexão e expressão de mundo. Por isso, os jornalistas devem ir além do “dar a notícia” para compreender os fenômenos sociais e compartilhar esta compreensão. Assim, o fazer jornalístico supõe a busca da essência das ações humanas contidas nos fenômenos sociais. O jornalismo humanizado, portanto, não se propõe apenas a produzir textos diferenciados, com linguagem que usufrui dos recursos da literatura, que valoriza personagens. Mais que isso, busca a essência das ações humanas – é um olhar, uma perspectiva, um ponto de partida diferenciado. (ALVES; SEBRIAN, 2008, p.2)

Embora a valorização de personagens seja um bom ponto de partida, essa abordagem requer mais do que meramente apresentar detalhes sobre os entrevistados. A tendência atual de fornecer informações específicas sobre os entrevistados pode atrair mais audiência, mas isso não é suficiente para garantir a humanização real da notícia. É necessário um esforço contínuo para explorar a riqueza e complexidade das histórias humanas, buscando oferecer uma visão autêntica e empática dos acontecimentos narrados, o que, por sua vez, nutre uma sociedade mais informada, consciente e conectada com as experiências de seus membros (IJUIM, 2016, p.10).

O jornalismo humanizado é uma forma de aproximar o jornalista da sua fonte e, conseqüentemente, do leitor futuro, pois, está intrinsicamente ligada ao modo de construir a informação. A humanização da notícia é um imperativo para o jornalismo responsável e ético ao criar uma ponte entre os eventos noticiados e as experiências humanas por trás deles.

3.1 A NARRATIVA JORNALÍSTICA

Enquanto alguns estudiosos apontam as raízes do jornalismo para os primórdios da comunicação humana na pré-história, outros situam seu início em períodos muito mais tardios, especialmente entre os séculos XVIII e XIX, quando suas características modernas começaram a emergir (PENA, 2006, p.1).

Embora suas origens se divirjam, pode-se dizer que o jornalismo passou por grandes mudanças até chegar ao que entendemos atualmente. Uma das transformações que mudou o modo de fazer jornalismo foi a inserção da estratégia narrativa lide (ou lead) no texto noticioso. “Não que a informação/notícia estivesse ausente das páginas. Mas a forma como era apresentada é que era diferente” (PENA, 2005, p.41).

O lide é uma técnica utilizada no jornalismo para resumir e apresentar as informações mais importantes de uma notícia logo no início do texto. O lide deve responder às perguntas fundamentais: quem, o quê, onde, quando, como e por quê, proporcionando uma visão geral do acontecimento e atraindo a atenção do leitor para continuar a leitura da matéria completa. É uma abordagem concisa e eficaz para transmitir a essência da notícia de forma clara e objetiva.

Em síntese, pode-se afirmar que o lide exerce uma série de funções no relato. Elas são as seguintes: Apontar a singularidade da história; Informar o que se sabe de mais novo sobre um acontecimento; Apresentar lugares e pessoas de importância para entendimento dos fatos; Oferecer o contexto em que ocorreu o evento; Provocar no leitor o desejo de ler o restante da matéria; Articular de forma racional os diversos elementos constitutivos do acontecimento; Resumir a história, da forma mais compacta possível, sem perder a articulação. (PENA, 2005, p.43)

A objetividade no jornalismo, como conhecida atualmente, passou a fazer parte do modo de fazer jornalístico a partir do século XX. Até o início do século, os jornais eram de essência opinativa. As reportagens refletiam claramente as posições dos jornais e de seus proprietários sobre vários temas. A introdução da objetividade no jornalismo foi uma mudança significativa, pois marcou a transição da subjetividade e do viés editorial para uma abordagem mais imparcial e baseada em fatos.

Assim como o lide é importante para a construção da notícia, ele também deve ocupar um papel central no desempenho profissional do próprio jornalista. Ou seja, o espírito questionador do profissional deve se estender a entender o que motiva ele a noticiar aquilo. Esse questionamento contínuo do profissional é compromisso que ele assume socialmente. Ao questionar suas próprias abordagens e práticas jornalísticas, o jornalista garante a ética, a responsabilidade e a qualidade das informações que são entregues ao público. É uma maneira de assegurar que seu trabalho esteja em sintonia com os valores da profissão e com o bem-estar da sociedade.

Creio que dominar as técnicas jornalísticas seja imprescindível ao profissional. Mas os modelos e essas técnicas não podem ser encarados de forma acrítica. Por quê? Por quê? Por quê? O espírito questionador do jornalista não pode se restringir aos dados, aos entrevistados. Mas o questionamento deve ser ainda maior sobre “o que estou fazendo, como estou fazendo, por que estou fazendo” dessa ou daquela forma. É uma questão de compromisso – com a sociedade (IJUIM, 2016, p.12).

Além do lide, outra técnica utilizada nos jornais é a “pirâmide invertida”³, que elenca as informações de maneira decrescente, onde os fatos mais importante estão elencados nas primeiras linhas do texto. Desta forma, o leitor compreende nos primeiros minutos de leitura aquilo que ele precisa saber sobre a notícia. Já o editor, sabe quais informações podem ser retiradas, em virtude da estrutura.

3.2 REVISTA DIGITAL E JORNALISMO DIGITAL

O advento do jornalismo digital abriu um universo de possibilidades para humanizar a narrativa e oferecer uma experiência informativa envolvente e impactante. Ao contrário das revistas impressas, as plataformas online têm a liberdade de explorar recursos multimídia, como áudio e vídeo, que permitem dar vida às histórias e aproximar o leitor de uma forma única e cativante. A inserção desses elementos sensoriais possibilita que as emoções transpareçam de maneira mais genuína, criando conexões mais profundas com o público.

³ Uma montagem que os hierarquiza de modo a apresentar inicialmente os mais atraentes, terminando por aqueles de menor apelo (PENA, 2005, p.48).

As narrativas e narrações são dispositivos discursivos que utilizamos socialmente de acordo com nossas pretensões. Narrativas e narrações são forma de exercício de poder e de hegemonia nos distintos lugares e situações de comunicação. O discurso narrativo literário, histórico, jornalístico, científico, jurídico, publicitário e outros participam dos jogos de linguagem, todos realizam ações e performances sócio-culturais, não são só relatos representativos (MOTTA, p.3)

Além da conectividade e interação dos leitores, a praticidade para os usuários acessarem os conteúdos de qualquer lugar, também é um fator favorável para o jornalismo digital. O jornalismo digital permite que os leitores se tornem participantes ativos no processo informativo, influenciando como as notícias são produzidas e compartilhadas.

Atualmente, os sites noticiosos passaram a não somente reproduzir o conteúdo divulgado em sua versão impressa, mas também a disponibilizar informações adicionais sobre o assunto que não foram incluídas na versão impressa ou, informações complementares como por exemplo: vídeos, animações, entre outros recursos multimídia. Ou seja: o meio digital propicia a viabilização de produzir e distribuir conteúdo multimídia de forma rápida e precisa a fim de possibilitar a interatividade e com isso, despertar o interesse e a participação do público (RASÊRA, 2010, p.3).

Além da interatividade dinâmica que caracteriza as revistas digitais, a inclusão de conteúdos que abordam o bem-estar e a qualidade de vida dos leitores tornou-se uma estratégia eficaz para cativar o público, que se encontra nas pautas trabalhadas. “No caso particular das revistas, a linguagem visual e proximidade com o leitor permaneceram nos dispositivos móveis, principalmente com os tablets, somados aos recursos possibilitados pelo ciberespaço, como hipertextualidade e multimidialidade” (NATANSOHN, 2013, p. 143)

Na revista digital é possível criar um ambiente de comunicação único em que os leitores têm a autonomia para participar ativamente da construção das notícias e interagir com o conteúdo por meio de recursos digitais.

A partir deste cenário, as revistas digitais tem se tornado importantes aliadas na construção da notícia, pois oferecem uma infinidade de possibilidades criativas para os veículos de comunicação, jornalistas e leitores. “As revistas online são produtos em constante transformação e inovação tecnológica, e são parte ativa do processo contemporâneo de convergência cultural” (NATANSOHN, 2013, p.23).

Além disso, o ciberespaço oferece recursos como hipertextualidade, hiperlinks e multimídia, permitindo uma experiência dinâmica para os leitores. Essa plataforma flexível e interativa permite que as publicações se adaptem às necessidades e preferências do público moderno, além de proporcionar novas formas de contar histórias e explorar os temas. Com o crescimento contínuo da tecnologia e da conectividade, as revistas digitais estão se tornando cada vez mais populares e importantes no cenário da mídia contemporânea.

O gênero revista está num momento de grandes transformações. À forma de distribuição tradicional (impressa) somam-se versões online e outras para dispositivos móveis, sem falar dos novos títulos que não cessam de aparecer na web, com formatos, interfaces e design dos mais diversos e em constante renovação. Note-se que sequer há uma denominação comum para estes produtos, no momento em que o gênero se digitaliza: iMagazines, e-zines, webzines, magazines ou revistas on-line, webrevistas, revistas digitais... (NATANSOHN, 2013, p.7).

Um elemento adicional que impulsiona a disseminação e a valorização das revistas digitais é o senso de comunidade que se desenvolve por meio das redes sociais, que permite aos leitores a conexão com as pessoas por trás da produção e dos temas abordados pelo veículo.

Enquanto os jornais online buscam conquistar a fidelidade dos leitores com notícias rápidas, as revistas cativam sua atenção em momentos de lazer e relaxamento, oferecendo prazer estético, diversão e entretenimento, com uma periodicidade mais espaçada. E neste ambiente digital, a fidelização é constantemente desafiada pela atração da hipertextualidade, que leva os leitores a explorarem uma infinidade de caminhos interconectados de informação (NATANSOHN, 2013).

4 A REVISTA VIDA SIMPLES

A revista “Vida Simples” existe desde 2002. Em seu site, objeto de análise deste artigo, ela apresenta uma estrutura organizada em oito colunas, cada uma delas abordando temas centrados em comportamento, bem-estar, valores humanos, relações interpessoais, sustentabilidade, negócios socialmente responsáveis, voluntariado, e muitos outros. “Há 20 anos trabalhamos para trazer histórias e reflexões que contribuam para o planeta e para a vida dos indivíduos que vivem nele” (VIDA SIMPLES, 2023).

A seleção de conteúdos da revista “Vida Simples” é baseada em propostas que valorizam o senso de comunidade e aproximam os leitores das histórias. A revista possui o site oficial (vidasimples.com), onde são produzidos conteúdos gratuitos, distribuídos em oito colunas, sendo: vida emocional, vida social, vida prática, vida profissional, vida saudável, vida familiar, vida plena e vida longa. Além do acesso gratuito, há possibilidade de assinatura anual, semestral ou trimestral, que engloba duas categorias de assinatura: plano digital e plano lover.

Na assinatura digital o assinante tem à disposição a revista digital mensal; acesso ao clube de leitura sobre o tema do mês; aulas e oficinas para assistir quando quiser; acesso aos conteúdos exclusivos do site e caderno de exercícios digital. Na segunda categoria de assinatura, o leitor tem acesso a revista mensal impressa; acesso ao clube de leitura sobre o tema do mês; aulas e oficinas para assistir quando quiser; acesso aos conteúdos exclusivos do site e caderno de exercícios digital.

Ao se tornar assinante, é possível acessar todas as edições anteriores da revista desde 2005, totalizando mais de 200 exemplares.

Querer uma vida mais simples é querer ter um dia a dia com mais significado e com mais conexão com aquilo que realmente importa para a gente. Na Comunidade Vida Simples, podemos: Ser um grupo de pessoas melhores para nós e para os outros; Conviver de forma mais sadia com quem está ao nosso lado, diariamente; Transformar a sociedade e o mundo, através de pequenas ações e Evoluir, um passo de cada vez. (VIDA SIMPLES, 2023)

O objetivo fundamental da revista “Vida Simples” é proporcionar inspiração a um público crescente, ao trazer reportagens que enfatizam a busca de significado

individual e coletivo. A revista propõe capacitar cada indivíduo para a autorrealização, promovendo a melhoria pessoal, bem como relacionamentos mais harmoniosos em todos os contextos de convivência. Por meio de seus conteúdos, o veículo deseja que seus leitores cultivem a força, o equilíbrio e a sabedoria necessários para efetuar mudanças positivas em seu entorno e contribuir para uma transformação benéfica no mundo que os cerca.

4.1 A COLUNA “VIDA PROFISSIONAL”

Para o presente trabalho será utilizado a coluna “vida profissional” para análise. A escolha desta seção tem sua justificativa na necessidade de analisar as amplas transformações ocorridas no ambiente corporativo⁴, as quais foram aceleradas pela pandemia da Covid-19. Essas mudanças envolvem tópicos como o aumento da prática de trabalho remoto, a ênfase no controle de produção e as alterações nas dinâmicas das relações laborais.

A seção se dedica a explorar e apresentar conteúdos que permeiam o universo do trabalho e das atividades profissionais. Além de informar, o conteúdo apresentado proporciona uma compreensão mais holística dos assuntos tratados. Dessa forma, os leitores são incentivados a refletir sobre questões que impactam diretamente suas trajetórias profissionais e, conseqüentemente, suas vidas.

Como fragmento da análise narrativa serão selecionadas dez matérias publicadas no site da “Vida Simples”.

Os discursos narrativos midiáticos se constroem através de estratégias comunicativas (atitudes organizadoras do discurso) e recorrem à operações e opções (modos) linguísticos e extralinguísticos para realizar certas intenções e objetivos. A organização narrativa do discurso midiático, ainda que espontânea e intuitiva, não é aleatória, portanto. Realiza-se em contextos pragmáticos e políticos e produzem certos efeitos (consciente ou inconscientemente desejados). Quando o narrador configura um discurso na sua forma narrativa, ele introduz necessariamente uma força locutiva responsável pelos efeitos que vai gerar no seu destinatário (MOTTA, 2005, p.2)

⁴ PANDEMIA ADIANTOU MUDANÇAS NO MUNDO DO TRABALHO. Disponível em: <[Pandemia adiantou mudanças no mundo do trabalho; veja as 10 principais tendências | Concursos e Emprego | G1 \(globo.com\)](https://g1.globo.com/brasil/noticia/2020/04/16/pandemia-adiantou-mudancas-no-mundo-do-trabalho-veja-as-10-principais-tendencias-concursos-e-emprego-g1.globo.com)> Acesso em: 16/10/2023.

A análise de narrativa se dedica a examinar e compreender como os eventos se desenvolvem e se relacionam entre si na história contada, bem como a importância dos personagens e ambientes no desenrolar dos acontecimentos. O foco está em desvendar a estrutura e os elementos que compõem a narrativa, a fim de identificar os aspectos essenciais que conferem significado e coerência ao relato apresentado (MOTTA, 2005).

As reportagens selecionadas para a presente análise estão disponíveis em anexo ao trabalho.

5 ANÁLISE DAS PRODUÇÕES DA REVISTA

As produções da revista e do site oficial da revista “Vida Simples” se diferenciam, enquanto o site oficial é dividido em oito colunas, a revista impressa e digital traz os conteúdos dando enfoque ao tema escolhido do mês. Na sequência, é possível visualizar como o conteúdo é disposto no site:

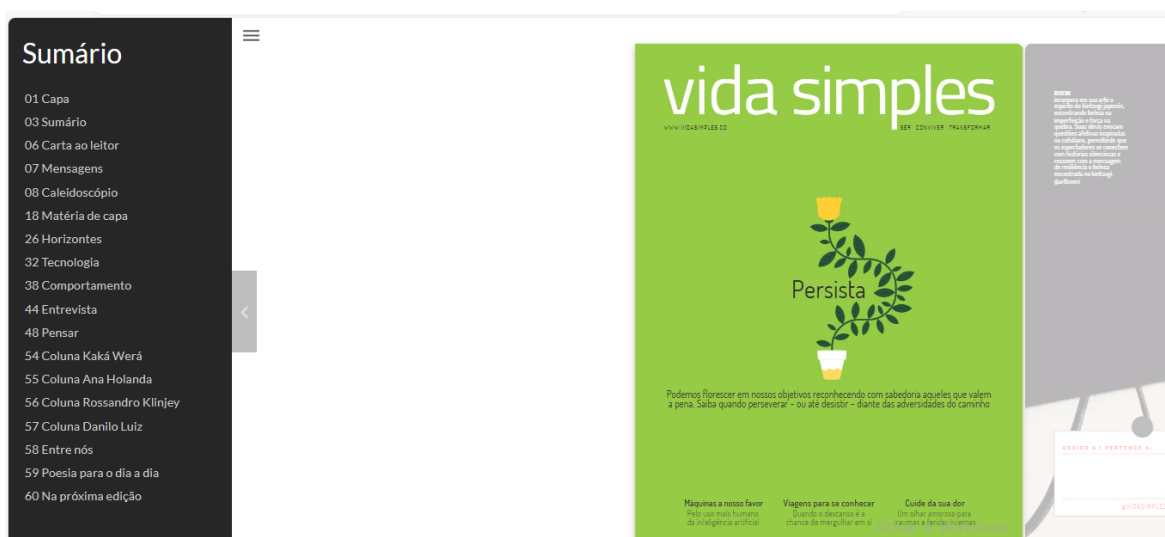
IMAGEM 1: Print do Site da Revista Vida Simples



Fonte: Vida Simples (2023)

E na revista digital:

IMAGEM 2: Print do Site da Revista Vida Simples



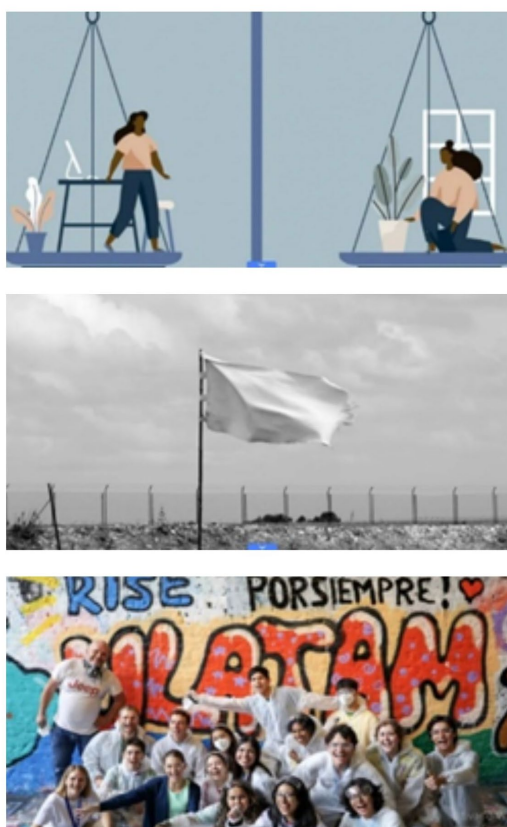
Fonte: Vida Simples (2023)

Para o objeto de pesquisa desta análise, optou-se pelas produções contidas no site na coluna “Vida Profissional”. Todas as matérias foram analisadas à luz da Análise de Narrativa Jornalística de Luiz Gonzaga Motta e pelo viés de Jorge Kanehide Ijuim sobre o Jornalismo Humanizado.

Foram analisadas 10 matérias publicadas gratuitamente e na área de assinantes. O critério de escolha para as produções foi a temporalidade, do mais recente para o mais antigo. A escolha desta abordagem se deu por conta da disposição do site, que não permite realizar buscas mais precisas.

De maneira geral, as imagens incorporadas nos artigos das nove colunas são predominantemente provenientes de bancos de imagens e arquivos pessoais. Em determinadas situações, recorre-se também a ilustrações gráficas para complementar o conteúdo textual.

IMAGEM 3: Exemplos de imagens presentes nas colunas



Fonte: Vida Simples (2023)

A partir da análise, foi observado que as produções referentes à coluna “Vida Profissional” resultaram no seguinte desempenho qualitativo, sendo “x” para marcar as categorias presentes:

TABELA 2: Classificação das Colunas

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
NARRATIVA	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
CONFLITO	x	x	x	x	x		x		x	
PERSONAGEM	x	x	x	x	x		x	x		x
NARRADOR		x						x	x	x
HISTÓRIA	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
INTERPRETAÇÃO				x	x	x	x	x		x
INTERPRETAÇÃO (texto ou imagem)	x	x	x						x	
EXPERIÊNCIA	x	x	x	x	x	x	x	x		x
PREJULGAMENTOS	x	x	x	x	x		x	x	x	x
EMANCIPATÓRIO	x	x	x	x	x	x	x		x	
FLEXIBILIDADE	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Fonte: A Autora (2023)

O item “INTERPRETAÇÃO (texto ou imagem)” na tabela corresponde as matérias que apresentam apenas a narrativa textual como influência na resposta emocional e estética da audiência.

As análises empreendidas neste trabalho não se concentraram na observação dos gêneros jornalísticos, mas direcionaram-se, primordialmente, para as categorias narrativas e os elementos intrínsecos à humanização, contribuindo para um desenvolvimento mais abrangente do corpus investigado.

5.1 DIA 11 DE NOVEMBRO DE 2023

A primeira matéria analisada “Quando largar o osso: desistir pode abrir novas possibilidades”, foi produzida pela jornalista e diretora de conteúdo da revista “Vida Simples”, Débora Zanelato. No texto, é descrito uma experiência pessoal de

desistir de um emprego dos sonhos, ilustrando as etapas desse processo. A matéria não apresenta nenhum entrevistado.

IMAGEM 4: Print da Coluna



Fonte: Vida Simples (2023)

A partir das categorias da Análise de Narrativa Jornalística, foi possível constatar a presença dos fragmentos para transformá-los em uma narrativa coerente e significativa, pois descreve uma experiência pessoal de desistir de um emprego dos sonhos, ilustrando as etapas desse processo (N1).

O conflito (N2) está evidente no texto, uma vez que a autora enfrenta o dilema interno entre suas expectativas e a realidade do emprego. Isso fica evidente no trecho: “Ao longo dos meses, o trabalho, que parecia tão incrível no começo, colocou-me em uma rotina insana de demandas sem fim.”

A construção do personagem como parte do discurso jornalístico (N3), também está presente na matéria. A autora constrói a narrativa com base em sua experiência pessoal como uma estudante de jornalismo, tornando-se o personagem central da história.

O texto não dissimula a presença do narrador (N4), uma vez que a autora está contando sua experiência pessoal.

A narrativa é organizada de forma a transmitir as emoções da autora ao longo do processo seletivo e da experiência profissional (N5), mantendo uma clareza na apresentação dos eventos e detalhes relevantes.

A abordagem textual busca influenciar a resposta emocional da audiência ao descrever a jornada pessoal da autora (N6), e isso gera identificação pois muitos leitores podem se encontrar na mesma situação. No entanto, a imagem utilizada para compor esta matéria é de banco de imagens, o que acaba distanciando a percepção emocional, quando é analisado sob o aspecto estético visual.

Com base nas características do Jornalismo Humanizado, o texto incorpora uma abordagem humanizada ao apresentar a experiência da autora (JH1), mostrando como ela se sentiu durante sua jornada profissional, isso se alinha com a ideia de incluir a experiência vivida pelos personagens envolvidos.

O caráter emancipatório (JH3) está evidente quando ela traz a reflexão sobre a importância de aprender a “largar o osso” quando algo não faz sentido, enfatizando a capacidade de tomar decisões que beneficiem o bem-estar emocional.

Ao longo da narrativa, o texto não apresenta nenhum pré-julgamento (JH2). O espaço oferece flexibilidade para os jornalistas explorarem novas maneiras de relatar notícias (JH4).

5.2 DIA 11 DE OUTUBRO DE 2023

A segunda matéria analisada “Como encontrar seu propósito para ter mais satisfação no trabalho”, foi produzida pela jornalista Karla Dunder. No texto, é abordado sobre a transição de carreira e como encontrar um propósito profissional. Para compor esta matéria, foram entrevistados três personagens.

IMAGEM 5: Print da Coluna



Fonte: Vida Simples (2023)

Com base nas categorias elencadas para Análise de Narrativa Jornalística, pode-se constatar que ela reúne fragmentos que tornam uma narrativa coerente (N1), pois mostra como a autora se sentiu durante sua jornada profissional e como a desistência o afetou emocionalmente. Isso se alinha com a ideia de incluir a experiência vivida pelos personagens envolvidos.

O conflito é o elemento estruturador da narrativa (N2), a presença fica evidente logo nos primeiros parágrafos do texto: “Em 2018 resolvi parar para pensar na minha trajetória profissional, tirei um tempo para reorganizar a minha carreira e dar sentido a minha vida”.

A interpretação e construção do personagem como parte do discurso também é um elemento presente (N3). Neste texto, são apresentados três personagens, o jornalista Patrick Santos, a colunista Ju De Mari e a especialista em desenvolvimento humano, Ana Raia, que compartilham suas experiências de busca de propósito no trabalho e contribuem para a construção do discurso jornalístico.

Os fatos se desenrolam de maneira objetiva e independente (N4), distanciando, assim, a presença do narrador.

A narrativa é clara, estabelecendo uma conexão com o leitor ao apresentar uma experiência pessoal de transição de carreira e reflexão sobre propósito (N5). A parte textual da matéria sugere uma abordagem reflexiva que pode transmitir uma resposta emocional e estimular a identificação por parte dos leitores que enfrentam questões relacionadas ao propósito no trabalho. No entanto, a imagem utilizada para compor esta matéria é de banco de imagens, o que acaba distanciando a percepção emocional, quando é analisado sob o aspecto estético visual (N6).

Sob viés do Jornalismo Humanizado, o texto incorpora uma abordagem humanizada ao apresentar as experiências pessoais dos profissionais que passaram por momentos de transição em suas carreiras (JH1).

O texto não apresenta julgamentos, preconceitos ou estereótipos (JH2), ele relata as histórias dos profissionais de forma imparcial, destacando as diferentes experiências de busca de propósito no trabalho.

Ele possui caráter emancipatório (JH3) ao mostrar que é possível buscar um propósito no trabalho e passar por transições de carreira. Especialmente, no

subtítulo “O caminho da autenticidade para reinventar a sua carreira”, onde a entrevistada Ana Raia compartilha sua visão sobre o autoconhecimento ser fundamental para a transição de carreira, esta característica também se evidencia no subtítulo “Veja 5 caminhos para buscar o seu propósito no trabalho”.

O espaço oferece flexibilidade para os jornalistas explorarem novas maneiras de relatar notícias (JH4).

5.3 DIA 09 DE OUTUBRO DE 2023

A terceira matéria analisada “Duas estratégias de produtividade para obter mais bem-estar e sucesso”, foi produzida pela comunicóloga, Marina Proença. No texto, é descrito a experiência pessoal da autora para aumentar a produtividade no trabalho em meio a maternidade. O texto é uma narrativa pessoal e não apresenta fontes externas.

IMAGEM 6: Print da Coluna



Fonte: Vida Simples (2023)

Este texto apresenta uma estrutura de narrativa pessoal. Baseado na característica N1, ele reúne fragmentos de experiências pessoais da autora, juntamente com conceitos sobre desenvolvimento contínuo e protagonismo pessoal, para criar uma narrativa coerente e significativa sobre produtividade e bem-estar no trabalho e na vida.

O conflito central (N2) é a busca por sucesso e bem-estar na vida e no trabalho em meio a maternidade. O texto explora como a autora enfrenta desafios pessoais e profissionais ao adotar estratégias de produtividade. O conflito se

apresenta já no primeiro parágrafo, onde diz: “compartilho duas estratégias de produtividade que considero essenciais em minha jornada como mãe de gêmeos e empreendedora”.

O texto não apresenta a inclusão de personagens externos, dessa forma, a autora se torna o personagem central da história ao compartilhar suas experiências pessoais como mãe de gêmeos e empreendedora, construindo a narrativa em torno de suas próprias reflexões e ações (N3).

A matéria não dissimula a presença do narrador (N4), sendo assim, os fatos não se desenrolam de forma objetiva e independente.

A narrativa utiliza a experiência pessoal da autora para destacar a importância do desenvolvimento contínuo e do protagonismo pessoal. Os detalhes relevantes sobre sua jornada são incorporados para estabelecer uma conexão com o leitor (N5).

A matéria utiliza a história da autora e suas estratégias como elementos emocionais, buscando inspirar a audiência a refletir sobre o desenvolvimento contínuo e o protagonismo pessoal. A mensagem é reforçada por analogias, como a comparação com jogos e a referência à série "Como viver até 100". No entanto, a imagem utilizada para compor esta matéria é de banco de imagens, o que acaba distanciando a percepção emocional, quando é analisado sob o aspecto estético visual (N6).

O texto apresenta a experiência e transformação dos personagens envolvidos (JH1) ao apresentar as vivências pessoais da autora e como ela lida com desafios em sua vida e carreira.

O texto não apresenta prejulgamentos, preconceitos ou estereótipos (JH2).

A matéria ajuda a capacitar o leitor (JH3) ao destacar a importância do desenvolvimento contínuo e do protagonismo pessoal como caminhos para a felicidade e o bem-estar.

O espaço oferece flexibilidade para os jornalistas explorarem novas maneiras de relatar notícias (JH4).

5.4 DIA 05 DE OUTUBRO DE 2023

A quarta matéria analisada “Mudança de carreira: saiba reconhecer dons e ter sucesso no plano B”, foi produzida pelo jornalista Gustavo Ranieri, e está disponível na área exclusiva para assinantes. O texto fala sobre uma experiência pessoal em mudar de carreira e traz fala de três especialistas no ambiente corporativo.

IMAGEM 7: Print da Coluna



Fonte: Vida Simples (2023)

Partindo do exposto no N1, texto reúne fragmentos da experiência pessoal do autor e de especialistas em carreira para criar uma narrativa coerente sobre a mudança de carreira e o desenvolvimento de habilidades pessoais.

O conflito central do texto está presente (N2) é a busca por significado e satisfação no trabalho, especialmente quando se considera uma mudança de carreira. Ele fica explícito no primeiro parágrafo da matéria: “Começar uma mudança de carreira é como explorar novos territórios para encontrar o seu verdadeiro propósito profissional (...) Se você se encontra nesse momento de transição, saiba que não está sozinho”.

Existe a interpretação e construção do personagem como parte do discurso jornalístico (N3). O autor se torna o personagem central da história ao compartilhar suas experiências pessoais de mudança de carreira e seu interesse pela escrita e pela produção de pães.

Por se tratar de uma experiência pessoal, o texto não dissimula a presença do narrador (N4), pois a voz do autor é claramente reconhecível.

A inclusão de conselhos práticos, a abertura para o acaso, e a sugestão de fazer algo inusitado todos os dias criam uma relação com o leitor, incentivando a reflexão sobre a própria jornada profissional (N5).

A narrativa incorpora elementos emocionais, como a felicidade ao fazer pão e a busca pela calma, criando uma resposta emocional da audiência. São utilizadas ilustrações condizentes com a narrativa, isso gera identificação com a leitura e auxiliando na questão estética da reportagem (N6).

O texto condiz com o fragmento JH1, pois inclui a experiência vivida pelo autor e sua transformação ao longo de sua jornada de mudança de carreira.

O texto não apresenta julgamentos, preconceitos ou estereótipos (JH2).

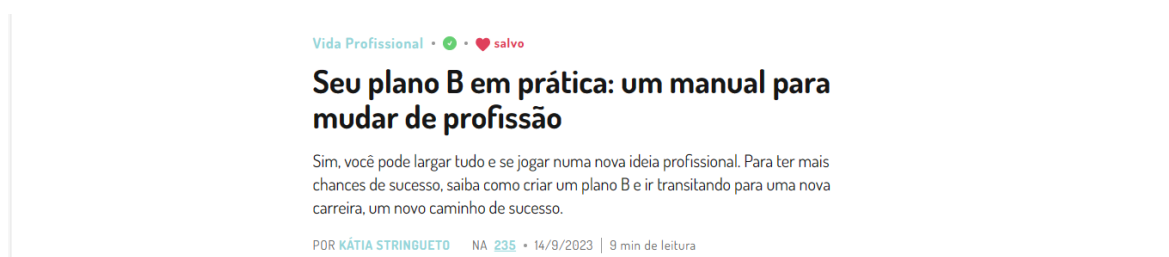
O texto ajuda a capacitar os leitores ao fornecer orientações práticas sobre como reconhecer seus dons e habilidades e considerar uma mudança de carreira. Ele destaca a importância do autoconhecimento e do planejamento para uma transição bem-sucedida. O caráter emancipatório (JH3) se destaca, especialmente, a partir do subtítulo dois “Investigação interna: o 1º passo para mudar de carreira”, onde ele traz a primeira fonte, a fundadora da Escola de Mulheres Criadoras, terapeuta e educadora, Rita Monte.

O espaço oferece flexibilidade para os jornalistas explorarem novas maneiras de relatar notícias (JH4).

5.5 DIA 14 DE SETEMBRO DE 2023

A quinta matéria analisada “Seu plano B em prática: um manual para mudar de profissão”, foi produzida pela jornalista Kátia Stringueto. No texto, é descrito uma experiência pessoal de mudança de carreira. Além da narrativa pessoal, a matéria traz quatro fontes para compor a produção.

IMAGEM 8: Print da Coluna



Fonte: Vida Simples (2023)

O texto aborda a experiência pessoal da autora, juntamente com as histórias de outras pessoas, o que classifica em uma narrativa coerente e significativa (N1).

O texto descreve os desafios e as incertezas enfrentados por profissionais que buscam uma mudança de carreira. Portanto, há elementos de conflito na narrativa (N2). O elemento estruturador se apresenta nas primeiras linhas da reportagem, quando diz: “Por muitos anos, eu busquei meu plano B, incomodada pela desconfiança de que não sabia fazer nada além de reportagem”.

A matéria constrói o personagem como parte do discurso jornalístico (N3), além da experiência da própria narradora, é compartilhado histórias de personagens reais.

Por mais que em alguns trechos o texto segue um estilo jornalístico em terceira pessoa, a presença do narrador ainda é muito evidente (N4). A reportagem só começa a desenrolar de forma objetiva e independente a partir do segundo subtítulo “Descubra o que você gosta”.

Ao oferecer conselhos práticos e insights sobre a transição de carreira, a matéria estabelece uma relação próxima com o leitor, incentivando a reflexão sobre o próprio percurso profissional (N5).

Elementos emocionais, como a experiência de vida da autora, são habilmente incorporados, criando uma resposta emocional da audiência. A referência a métodos criativos, como o “jardineiro fiel”, adiciona uma camada de estética à narrativa. Os elementos visuais utilizados fazem sentido com a narrativa, tanto a imagem inicial que apresenta uma espécie de mapa, quanto os elementos gráficos utilizados ao longo do texto (N6).

O texto se concentra em apresentar as experiências e transformações das pessoas que buscaram novos caminhos profissionais, dessa forma, está de acordo com a categoria JH1.

O texto não apresenta julgamentos, preconceitos ou estereótipos (JH2).

O texto possui um caráter emancipatório (JH3) ao mostrar que é possível passar por uma transição na carreira e instruir o leitor a isso, um dos exemplos onde essa característica fica evidente é no subtítulo “Para não saltar no escuro”,

onde a gerente de inovação e economia criativa do Sebrae, Raissa Kill, explica sobre as etapas de planejamento financeiro antes de uma mudança de carreira.

O espaço oferece flexibilidade para os jornalistas explorarem novas maneiras de relatar notícias (JH4).

5.6 DIA 27 DE SETEMBRO DE 2023

A sexta matéria analisada “5 perguntas essenciais para se entrar na profissão”, foi produzida pela jornalista Ju de Mari. No texto, a autora traz reflexões para os leitores que estão com dúvidas relacionadas a vida profissional. Não apresenta fontes.

IMAGEM 9: Print da Coluna



Fonte: Vida Simples (2023)

Embora o texto não seja uma narrativa jornalística tradicional, ele fornece uma estrutura que permite ao leitor reunir fragmentos de sua história pessoal e profissional para criar um significado coerente (N1).

O texto não se concentra em um conflito específico (N2), mas aborda a sensação de desorientação e paralisia profissional que as pessoas podem enfrentar em algum momento da carreira, mas não apresenta isso de forma explícita.

O texto não se concentra na construção de personagens específicos, como em uma narrativa (N3). Ao invés disso, ele se concentra na experiência geral dos leitores ao reconectar-se com sua história.

A presença do narrador fica evidente (N4), especialmente ao utilizar expressões em primeira pessoa do plural, como: “sugiro”.

Ao abordar o leitor de forma pessoal e oferecer ferramentas práticas para a reflexão, a matéria estabelece uma relação próxima, incentivando a autoanálise e a busca por respostas (N5).

Embora o texto seja predominantemente informativo, a escolha de palavras como "embatucar" adiciona uma dimensão estética, criando uma imagem visual da sensação de bloqueio na carreira. A imagem utilizada é de banco de imagens e é condizente com a narrativa (N6).

O texto se concentra em ajudar os leitores a reconectar-se com sua própria história e experiência, mas não apresenta histórias de personagens específicos (JH1).

O texto não envolve relatar notícias ou personagens específicos, então a questão de prejulgamentos, preconceitos e estereótipos (JH2) não se aplica diretamente.

O texto tem um caráter emancipatório (JH3) ao incentivar o leitor a explorar a sua própria história, em especial, no subtítulo "Questões para se encontrar na profissão".

O espaço oferece flexibilidade para os jornalistas explorarem novas maneiras de relatar notícias (JH4).

5.7 DIA 07 DE SETEMBRO DE 2023

A sétima matéria analisada "Semana de 4 dias: sim, é possível trabalhar menos e render mais", foi produzida pela jornalista Giuliana Capelo, e está disponível na área exclusiva para assinantes. No texto, é debatido sobre uma semana mais curta de trabalho trazer benefícios para a saúde dos funcionários. Para a construção desta reportagem é utilizado fonte.

IMAGEM 10: Print da Coluna



Fonte: Vida Simples (2023)

O texto segue uma narrativa jornalística ao apresentar fatos (N1), estatísticas e informações de maneira objetiva, a narrativa é coerente e busca criar uma história lógica em torno da ideia central “Semana de 4 dias”.

O texto apresenta o conflito (N2) entre o desejo de trabalhar menos e a realidade das jornadas de trabalho longas e estressantes, a presença deste elemento fica evidente no trecho: “Muitas pesquisas revelam que a saúde dos trabalhadores anda de fato abalada com tanto desgaste”.

A reportagem se baseia em relatos de empresas de diversos lugares do mundo que já vivenciam a jornada de trabalho reduzida e, como parte integrante do discurso, o texto traz a administradora de empresas especialista em felicidade corporativa, Renata Rivetti, que traz perspectivas sobre o assunto central da matéria (N3).

O narrador cria uma sensação de imparcialidade e dissimulação. No entanto, é possível notar a presença da autora (N4), especialmente, ao utilizar expressões em primeira pessoa do plural, como: “temos”, “sabemos”, “podemos”.

A abordagem busca criar empatia ao destacar o desejo comum de uma jornada de trabalho mais curta. A inclusão de dados globais, como o alto índice de ansiedade no Brasil, cria uma conexão com a audiência (N5).

A matéria destaca o impacto emocional e a busca por uma cultura de trabalho mais saudável. Ao abordar temas como felicidade no trabalho, redução do estresse e a relação entre produtividade e tempo de trabalho, a narrativa cria uma

resposta emocional positiva. Os elementos visuais utilizados ao longo do texto fazem sentido com a narrativa, influenciando o aspecto estético visual (N6).

O texto aborda a experiência de empresas que participam de semanas de quatro dias, destacando como essa mudança impacta positivamente suas vidas e inclui a presença de uma personagem (JH1).

O texto não apresenta prejulgamentos, preconceitos ou estereótipos (JH2).

A matéria possui caráter emancipatório (JH3) ao instruir os leitores sobre os benefícios das semanas de quatro dias para os trabalhadores, isso é feito, inclusive, através de pesquisas e dados de fontes renomadas, como a OMS (Organização Mundial da Saúde).

O espaço oferece flexibilidade para os jornalistas explorarem novas maneiras de relatar notícias (JH4).

5.8 DIA 31 DE AGOSTO DE 2023

A oitava matéria analisada “Jovens brasileiros se destacam em programa global de talentos”, foi produzida pela jornalista Karla Dunder. No texto, é compartilhado a experiências de jovens brasileiros que tiveram destaque na educação a nível interacional. Para a produção da reportagem são entrevistados personagens.

IMAGEM 11: Print da Coluna



Fonte: Vida Simples (2023)

O texto apresenta uma narrativa jornalística coesa que gira em torno de jovens brasileiros que se destacaram em um programa global de talentos (N1).

O texto não se concentra em um conflito específico (N2).

A reportagem constrói o personagem como parte do discurso jornalístico (N3), o texto mostra os jovens brasileiros que se destacaram no programa de talentos, como Ana Beatriz Campos Carneiro, Kesney Lucas Ferro de Oliveira e Arthur Lopes Constant, fornecendo informações sobre suas realizações, projetos e sonhos, construindo uma imagem positiva dos protagonistas da história (N3).

O texto é escrito em terceira pessoa e segue o estilo jornalístico (N4).

Ao abordar histórias de jovens que superaram obstáculos e alcançaram reconhecimento internacional, a matéria busca inspirar os leitores, especialmente aqueles que enfrentam situações semelhantes (N5).

A narrativa utiliza elementos emocionais ao destacar os sonhos realizados pelos estudantes, como a oportunidade de estudar em universidades renomadas nos Estados Unidos. Isso contribui para uma resposta emocional positiva por parte do leitor. As imagens utilizadas são dos próprios jovens mencionados na matéria, essa escolha contribui para uma resposta estética e reforçam a credibilidade das conquistas dos jovens (N6).

A reportagem apresenta a característica JH1 ao destacar as experiências dos jovens brasileiros que participaram do programa de talentos e como eles buscam melhorar o mundo através da sua educação.

O texto não contém julgamentos ou estereótipos (JH2).

O texto destaca as conquistas dos jovens e como eles buscam servir às pessoas e melhorar o mundo. Porém, diferente dos outros textos analisados, esse não traz uma capacitação direta para o leitor (JH3).

O espaço oferece flexibilidade para os jornalistas explorarem novas maneiras de relatar notícias (JH4).

5.9 DIA 29 DE AGOSTO DE 2023

A nona matéria analisada “Os perigos da convicção inabalável: excesso pode ser um risco”, foi produzida pelo mestre em Ciências da Comunicação. No

texto, é discutido, por meio de analogias literárias, a importância de encontrar um equilíbrio quando se trata de convicção.

IMAGEM 12: Print da Coluna



Fonte: Vida Simples (2023)

O texto reúne fragmentos para transformá-lo em uma narrativa coerente (N1), como a história de Shylock e Antonio de "O Mercador de Veneza," para ilustrar o ponto sobre a convicção.

O conflito central do texto gira em torno do excesso de convicção e como isso pode atrapalhar a vida do leitor (N2).

O texto não apresenta personagens (entrevistados), apenas usa exemplos históricos, como Shylock, para ilustrar o ponto sobre a convicção (N3).

A presença do narrador não fica evidente no texto (N4).

A utilização de analogias literária contribui para a compreensão da mensagem central sobre os perigos do excesso de convicção (N5).

A escolha do exemplo literário visa impactar emocionalmente e o leitor, incentivando uma resposta à mensagem transmitida. No entanto, a escolha da imagem não auxiliou a parte estética da narrativa, visto que o autor fez o uso de um exemplo envolvendo história, a escolha visual destoou da narrativa apresentada (N6).

O texto incorpora elementos humanos ao discutir como a convicção pode cegar as pessoas para diferentes perspectivas. No entanto, não se concentra na transformação dos personagens (JH1).

O texto não apresenta prejulgamentos, preconceitos ou estereótipos (JH2).

A matéria apresenta o caráter emancipatório nas entrelinhas, ao fazer o alerta para os profissionais cuidarem com a própria convicção (JH3).

O espaço oferece flexibilidade para os jornalistas explorarem novas maneiras de relatar notícias (JH4).

5.10 DIA 25 DE AGOSTO DE 2023

A decima matéria analisada “Projeto com palha de Ouricuri insere técnica quilombola no mercado de decoração”, não possui assinatura de nenhum jornalista, e sim “Por redação Vida Simples”. No texto, é compartilhado sobre uma técnica de decoração utilizada pelo povoado quilombola de Alagamar (SE).

IMAGEM 13: Print da Coluna



Fonte: Vida Simples (2023)

O texto reúne fragmentos (N1) de informações sobre a palha de Ouricuri, sua origem, uso tradicional e transformação em produtos de decoração. Esses fragmentos são organizados para formar uma narrativa significativa sobre a evolução do uso dessa matéria-prima.

O texto não apresenta um conflito central como elemento estruturador (N2).

De modo geral, o texto se concentra em apresentar a história de um povoado. E para ilustrar de forma direta no texto, é utilizado uma fala da idealizadora do Projeto Sertões, Zizi Carderari. Portanto, a N3 está presente.

A presença do narrador é dissimulada, pois está escrito em terceira pessoa, dando a impressão de que os fatos estão se desenrolando de forma objetiva e independente (N4).

A relação com o público é considerada, principalmente ao destacar como os pequenos ajustes trouxeram sofisticação às peças e as tornaram atraentes para um mercado mais amplo. A inclusão dessa perspectiva ajuda a conectar a história ao interesse do leitor (N5).

A menção à importância cultural e econômica da palha de Ouricuri para as comunidades locais, juntamente com a ênfase na necessidade de práticas sustentáveis, pode despertar uma resposta emocional relacionada à conscientização ambiental e à preservação cultural. A imagem escolhida condiz com a narrativa produzida, especialmente, por trazer uma pessoa do povoado utilizando a matéria-prima (N6)

A reportagem promove a transformação da notícia em narrativa que apresente a experiência dos personagens envolvidos (JH1), ao mencionar a evolução do uso da palha de Ouricuri e a sua importância para a vida do povoado.

O texto não apresenta julgamentos, preconceitos ou estereótipos (JH2).

A matéria não se enquadra no caráter emancipatório, pois não traz uma capacitação direta ao leitor (JH3).

O espaço oferece flexibilidade para os jornalistas explorarem novas maneiras de relatar notícias (JH4).

Por meio dos dados levantados nas matérias analisadas, é possível concluir a predominância dos traços de humanização no trabalho da revista “Vida Simples”. Tais características impactam na compreensão do fato e, consequentemente, na relação estabelecida com o leitor.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Jornalismo Humanizado atua como um elemento fundamental na estruturação de uma reportagem, iniciando-se já na fase da pauta. No entanto, para estabelecer uma conexão profunda e aproximada com o leitor, torna-se necessário que os elementos de humanização façam parte de toda a composição jornalística. Neste contexto, a presente pesquisa analisou as estruturas narrativas presentes na coluna "Vida Profissional", ao mesmo tempo em que buscava identificar a presença do Jornalismo Humanizado nas matérias submetidas à análise.

As hipóteses delineadas para o estudo afirmavam que, predominantemente, a revista concentra-se em narrativas que apresentam um caráter humano; adota um estilo narrativo que se aproxima do leitor; concede devida ênfase aos personagens e suas histórias, não se limitando aos aspectos técnicos e informativos das notícias; e aborda temáticas pertinentes e cotidianas para a vida dos leitores. Os resultados da pesquisa confirmaram todas essas hipóteses.

Os objetivos gerais e específicos desta monografia foram atingidos. O propósito principal da pesquisa era analisar a importância da linguagem humanizada no jornalismo, focalizando-se nas produções da revista "Vida Simples". Com base no conceito de Jornalismo Humanizado delineado por Ijuim (2016) e nas categorias de Narrativa Jornalística propostas por Motta (2013), a pesquisa alcançou uma execução satisfatória. Os objetivos específicos, que incluíam a conceituação do Jornalismo Humanizado, a identificação de sua importância na construção da informação, e a investigação das estruturas narrativas na coluna "Vida Profissional", foram devidamente abordados ao longo do estudo.

A principal dificuldade enfrentada durante a consolidação desta pesquisa residia na busca por um número mais expressivo de autores que explorassem o tema do Jornalismo Humanizado, além de Ijuim. Adicionalmente, a definição de critérios para a seleção do corpus de trabalho apresentou desafios, dado que o site da revista não oferece uma estrutura que permita uma filtragem mais específica entre as colunas.

Esta pesquisa assume relevância ao enriquecer os estudos voltados ao Jornalismo Humanizado, oferecendo potenciais orientações práticas para jornalistas e editores. Por fim, a pesquisadora ressalta a amplitude do tema,

acreditando que há ainda vastas possibilidades de exploração no que tange ao Jornalismo Humanizado, especialmente no que compreende aos traços de humanização presentes nos textos jornalísticos.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Fabiana Aline; SEBRIAN, Raphael Nunes Nicoletti. Jornalismo Humanizado: O Ser Humano Como Ponto de Partida e de Chegada do Fazer Jornalístico. **Anais. IX Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sul –Guarapuava: Intercom, 2008.** Disponível em: <http://www.intercom.org.br/papers/regionais/sul2008/resumos/R10-0540-1.pdf> Acesso em: 15/10/2023.
- BELTRÃO, Luiz. **Iniciação à filosofia do Jornalismo**. 2. ed. São Paulo: Edusp/Com-arte, 1992.
- BOCCATO, V. R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Rev. Odontol.** Univ. Cidade São Paulo, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-488641> Acesso em: 15/10/2023.
- BORTOLI, S. R. “Jorge Kanehide Ijuim”: Sobre o jornalismo humanizado. **Revista Alterjor**, [S. l.], v. 13, n. 1, p. 5-13, 2016. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/alterjor/article/view/114108>.> Acesso em: 15 jul. 2023.
- G1. **Pandemia adiantou mudanças no mundo do trabalho**; veja as 10 principais tendências. Disponível em: <https://g1.globo.com/brasil/noticia/2020/04/15/pandemia-adiantou-mudancas-no-mundo-do-trabalho-veja-as-10-principais-tendencias-concursos-e-emprego-g1-globo.com.html> Acesso em 16/10/2023.
- GANCHO, Cândida Vilares. **Como analisar narrativas**. São Paulo: Ática, 1991.
- GONZALES, Luciene dos Santos; SANTOS, Morian Policeno dos. A revista na era digital: paradigmas e formatos. **Revista Alterjor**, Ano 13 – Volume 01 - Edição 27 – Janeiro-Junho de 2023. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/alterjor/article/download/205574/190676/603012>> Acesso em: 01/08/2023.
- HOLANDA, Ana. **Como se encontrar na escrita**: o caminho para despertar a escrita afetuosa em você. - 1ª ed. - Rio de Janeiro: Rocco, 2022.
- IJUIM, Jorge Kanehide. **Jornalismo e Humanização**: Heranças eurocêntricas no pensar e no fazer jornalístico. Extraprensa, São Paulo, 2020.
- JÁUREGUI, Carlos; ANTUNES, Elton. Encantando cães: a indignação nos manuais de redação. **Anais do 10º SBPJor**. Curitiba: PUC-PR, 2012. Disponível em: <https://proceedings.science/sbpjor-2012/trabalhos/encantando-caes-a-indignacao-nos-manuais-de-redacao?lang=pt-br>. Acesso em: 22/03/2023.
- JENKIS, Henry. **Cultura da Convergência**. São Paulo: Ed. Aleph, 2006.
- MOTTA, Luiz Gonzaga. **Análise Crítica da Narrativa**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2013.
- MOTTA, Luiz Gonzaga. A Análise Pragmática da Narrativa Jornalística. **Anais. XXVIII Intercom**. Rio de Janeiro/RJ, setembro de 2005. Disponível em: <http://www.portcom.intercom.org.br/pdfs/105768052842738740828590501726523142462.pdf> > Acesso em: 31/07/2023.

NATASOHN, Graciela (org.). **Jornalismo de revista em redes digitais**. Salvador: EDUFBA, 2013.

PENA, Felipe. **Teoria do Jornalismo**. São Paulo: Contexto, 2005.

PENA, Felipe. **O jornalismo Literário como gênero e conceito**. Rio de Janeiro: Intercom, 2006.

RASÊRA, Marcella. Convergência Jornalística: uma proposta de definição do termo. **Anais**. XI Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sul –Novo Hamburgo, 2010. Disponível em: <<http://www.intercom.org.br/papers/regionais/sul2010/resumos/r20-1377-1.pdf>> Acesso em: 01/08/2023.

RASÊRA, Marcella. Jornalismo digital: do boom aos dias atuais. Uma reflexão sobre a necessidade da convergência de meios decorrente da mudança de hábitos de consumo da notícia. **Revista Ícone**, v. 12 n. 1, 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/icone/article/view/230424> Acesso em: 01/08/2023.

SILVA, Bianca Souza da. **A humanização no jornalismo a partir do Storytelling**: uma análise narrativa da grande reportagem “agricultoras violentadas”. Monografia (Graduação), Bacharelado em Jornalismo, Centro Universitário Internacional Uninter. 2022. Disponível em: <<https://repositorio.uninter.com/bitstream/handle/1/1253/TCC%20BIANCA%20SOUZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Acesso em: 16/03/2023.

SITE VIDA SIMPLES. Disponível em: <<https://vidasimples.co/>> Acesso em: 28/07/2023.

SOBRINHO, Ísis Maéve. **Jornalismo humanizado**: análise da cobertura da Folha de S. Paulo sobre a epidemia do ebola na África. Monografia (Graduação), Bacharelado em Jornalismo, Centro Universitário Internacional Uninter, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.uninter.com/bitstream/handle/1/422/TCC%20ISSOBRINHO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Acesso em: 16/03/2023.

VIDA SIMPLES. **Colunistas**. Disponível em: <<https://vidasimples.co/author/redacao-vida-simples/>> Acesso em: 17/03/2023.

ANEXOS

Análise 01 < <https://vidasimples.co/columnista/quando-largar-o-osso-desistir-pode-abrir-novas-possibilidades/>>

Quando largar o osso: desistir pode abrir novas possibilidades

Desistir de um projeto dos sonhos pode se tornar um aprendizado que abre para novas possibilidades; afinal, fracassar, desistir e recomeçar são parte da jornada

Eu também já desisti. Era o emprego dos sonhos. Eu, estudante de jornalismo, desde a adolescência vislumbrava a possibilidade de trabalhar naquela empresa, tão prestigiada no ramo da comunicação.

O processo seletivo durou meses, com várias entrevistas. A cada etapa, um frio na barriga: será que vou conseguir essa vaga? Quem fica à espera do retorno de um recrutador sabe o que é atender a toda e qualquer chamada de telefone.

Aguardei por semanas... Até que, um dia, ela ligou. A moça do RH me parabenizou pela aprovação e combinamos meu início. Eu tinha conseguido!

Ao longo dos meses, o trabalho, que parecia tão incrível no começo, colocou-me em uma rotina insana de demandas sem fim. A jornada diária se arrastava para muito além do acordado, me distanciando da minha família e dos meus amigos – e de tantos outros interesses que faziam minha alma brilhar.

Eu me vi apagada – e infeliz. Como, se era a vaga dos sonhos de tanta gente? Pedi demissão me sentindo quase uma ingrata por desperdiçar aquela oportunidade.

Largar o osso faz parte da jornada

Foi quando entendi que, mais do que persistir, desistir de algo também pode ser muito bom. O alívio que apaziguou o buraco no meu estômago – de angústia, não de fome! – só confirmou o que o coração já sabia.

Às vezes, é isso: a gente precisa aprender a largar o osso. Seja em um trabalho em que não há perspectiva de mudança, seja em uma relação amorosa na qual tudo já foi feito pelo par, ou em um objetivo que perdeu o sentido.

Análise 02 < <https://vidasimples.co/vida-profissional/como-encontrar-seu-proposito-para-ter-mais-satisfacao-no-trabalho/>>

Como encontrar seu propósito para ter mais satisfação no trabalho

Você não precisa buscar propósito no trabalho sozinho. É possível fazer uma transição de carreira com a inspiração de quem já trilhou esse caminho.

Qual é o seu propósito no trabalho? Já parou para pensar naquilo que te move de verdade no dia a dia profissional? Ou parou para pensar por que ver sentido na atividade profissional é relevante tanto para sua vida pessoal como para sua carreira? Diante de tantas perguntas, o jornalista Patrick Santos decidiu dar um tempo, tirou um período sabático para uma reflexão.

“Em 2018 resolvi parar para pensar na minha trajetória profissional, tirei um tempo para reorganizar a minha carreira e dar sentido a minha vida”, conta o autor do livro 45 do primeiro tempo – o que o sabático me ensinou sobre propósito de vida e carreira*. “A gente leva a vida no automático achando que é isso, que não tem saída, mas aquilo que a gente busca está mais perto do que parece.”

Às vezes, a busca pelo propósito vem através da pausa

“Muitas vezes, buscamos algo mirabolante, longe, mas uma fruta não cai longe do pé, pare para observar suas habilidades, aquilo que gosta de fazer, aí está o propósito do seu trabalho”, diz Patrick, também colunista da Vida Simples.

Ao dar uma pausa na carreira, Patrick percebeu que gosta da área da comunicação e segue nessa área até hoje, embora faça algo totalmente diferente daquilo que fazia antes. “O que queremos é que as pessoas percebam que podem deixar uma vida infeliz, sem sentido e encontrar caminhos que façam muito mais sentido.”

Transição de carreira e plano B

Nessa linha, Ju De Mari, colunista da Vida Simples explica como ter um Plano B na carreira. Assim como Patrick, Ju passou por um momento de transição profissional. A jornalista virou mentora para mulheres na PROSA Terapêutica e está atendendo também como terapeuta junguiana. Em suas colunas na Vida Simples, ela propõe uma reflexão sobre esse processo de transição de carreira.

“Muita gente que está em transição de carreira (e muitas pessoas estão atualmente, por desejo ou por necessidade) sofre porque não tem clareza do caminho a seguir a partir do ponto de embatuação, aquele lugar em que a gente paralisa, tudo incomoda e não há mais sentido em fazer o que a gente sempre fez e nenhuma garantia do que vai dar certo”, escreveu ela.

Por meio de questionamentos e provocações, Ju mostra que nem sempre é fácil descobrir um novo caminho, mas com dedicação e um pouco de paciência é possível encontrar um propósito para a vida profissional.

O caminho da autenticidade para reinventar sua carreira

Para encontrar propósito no trabalho, é preciso se autoconhecer e entender seus reais desejos. Quem defende essa ideia é Ana Raia, que já passou pela Vida Simples como colunista e que trabalha há mais de 15 anos com desenvolvimento humano. “É possível viver assim, com verdade, coragem de se olhar para validar sua autenticidade, se libertar da ideia de que tem que agradar os outros, e da necessidade de adequação. É possível manter seu propósito na frente do seu ego e ter espaço e tempo para ser, sentir e desfrutar”, escreve.

Em sua prática de aconselhamento, Ana fala sobre reinvenção de carreira com a missão de encorajar, inspirar e ensinar as pessoas a colocarem em ação o seu propósito de vida e o seu ser autêntico, propiciando autorrealização, abundância e prosperidade para todos e para o planeta.

Veja 5 caminhos para buscar seu propósito no trabalho

1. Tire momentos para pensar sobre o assunto: Tire um tempo para refletir sobre sua trajetória profissional e vida pessoal. Às vezes, parar e avaliar pode levar a descobertas significativas.
2. Reconheça suas habilidades e interesses: Observe suas habilidades e interesses. Muitas vezes, o propósito profissional está relacionado ao que você gosta de fazer e no que é bom.
3. Considere a transição de carreira: Se você está insatisfeito com seu trabalho atual, considere uma transição de carreira. Às vezes, a mudança pode levar a um propósito mais alinhado com seus valores.
4. Busque ajuda e orientação: Conversar com mentores, coaches ou terapeutas pode ser valioso durante o processo de busca de propósito. Eles podem oferecer orientação e apoio.
5. Seja autêntico e esteja aberto à mudança: Seja autêntico em sua jornada de encontrar propósito e esteja disposto a mudar quando necessário. O propósito no trabalho pode evoluir com o tempo.

Análise 03 < <https://vidasimples.co/colunista/duas-estrategias-de-produtividade-para-obter-mais-bem-estar-e-sucesso/>>

Duas estratégias de produtividade para obter mais bem-estar e sucesso

Conheça duas grandes estratégias de produtividade que podem revolucionar o exercício da liderança no trabalho, em casa e na própria mente.

Você já se pegou pensando em como ter mais sucesso e bem-estar na vida e no trabalho? No artigo a seguir, compartilho duas estratégias de produtividade que considero essenciais em minha jornada como mãe de gêmeos e empreendedora. Você entenderá melhor a importância do desenvolvimento contínuo e do protagonismo pessoal para enfrentar desafios.

A potência que vem do desejo pela superação pessoal e pela busca da qualidade de vida

Nunca na minha vida me senti tão feliz e criativa! Estou grávida, de gêmeos! Ouvi dizer que gravidez tem mesmo essa capacidade, afinal, estou criando vidas, né?

Me preparei a vida toda para chegar aqui com consciência e estrutura, com objetivo de dar aos meus filhos condições emocionais e financeiras para terem um lar estável. Tinha em mente que esse seria um grande ponto de chegada, mas estando aqui posso afirmar que é um grande ponto de partida.

E para tudo o que está por vir, PRE-CI-SO me desenvolver. E não é pouco. Mas é com tranquilidade. Esses meninos – não sei como – me trouxeram a calma que busquei nos últimos 20 anos enquanto desenvolvia, afoita, a minha carreira. “Coisas da vida!”, diria minha mãe.

Exatamente pelo desejo pela superação pessoal e pela busca de mais qualidade de vida neste momento é que coloco em prática, diariamente, as duas estratégias de produtividade que explicarei neste texto.

1ª estratégia de produtividade: praticar o desenvolvimento contínuo

Ao mesmo tempo que gero estas vidas, crio uma nova empresa. Mesmo com um mundo de coisas a fazer, me sinto energizada por ver que todos os rios desembocam num mesmo lugar: a busca por qualidade de vida, que inevitavelmente, passa por ter um trabalho que flui. E esta fluidez eu vejo renascer em mim através da superação pessoal e do desejo e trabalho genuínos em criar a minha própria felicidade, independente dos obstáculos que a vida nos coloque. Aliás, os obstáculos são parte da brincadeira! Então vamos nos divertir.

Estar a fim de encarar o desenvolvimento contínuo nos coloca em movimento, traz prazer. Apesar dos obstáculos. Ou melhor, porque os obstáculos estão lá. Faz parte do jogo da vida!

Eu vejo a vida como um jogo e para fechar esse jogo com prazer, precisamos constantemente de novas habilidades ou estaremos sempre sofrendo por não conseguir lidar com “os monstros” que aparecem na jornada ou entediados com a facilidade extrema de cada fase. Estar em plenitude é estar preparado para os desafios que aparecem à medida em que eles aparecem. E o nome desse jogo é desenvolvimento contínuo. Um tema tão falado já há algum tempo no campo do desenvolvimento profissional.

2ª estratégia de produtividade: exercer o protagonismo pessoal

Análoga à essa ideia do ganho de skills para enfrentar desafios maiores (presente nos jogos de RPG), está Flow*, livro de Mihaly Csikszentmihalyi. Como gosto de brincar, esse cara foi um ET, certeza! Muito à frente do seu tempo e com uma visão muito clara e ampla. Não é um livro novo, ainda assim, extremamente atual.

O que mais me chama a atenção nessa teoria é o ato de buscar constantemente equilibrar desafios e habilidades e no papel que a nossa autonomia tem na construção da nossa própria felicidade e bem-estar.

Flow é um chamado para o protagonismo. E praticar os aprendizados da tese de Mihaly é a resposta para muitas das dores que temos no trabalho e na vida. Ansiedade e depressão estão no topo da lista.

Viver em flow com a vida demanda esforço e protagonismo, mas vale a pena.

Aliás, não consigo não fazer uma correlação direta com a série “Como viver até 100: o segredo das zonas azuis” da Netflix, que apresenta a combinação alimentação e estilo de vida como fórmula para uma vida longa e feliz:

Quem para de aprender, perde oportunidades para viver melhor

No mundo dinâmico e em constante evolução, exercer uma boa liderança – em casa, no trabalho, dentro da gente mesmo – requer infinitamente mais que saber um grupo de coisas uma vez aprendidas. Exige um compromisso constante com o aprendizado e o crescimento pessoal.

E aprender continuamente também significa ganhar novas perspectivas sobre velhos temas. É questionar o nosso pensamento. Sair do conforto das certezas e abrir espaço para a curiosidade com o que está chegando.

Aprender continuamente demanda esforço. A felicidade demanda esforço. É uma conquista diária.

Aprender continuamente e protagonismo são duas das mais presentes habilidades requeridas pelas empresas hoje. Mas não é uma mudança apenas dentro das corporações. É o jeito necessário de encarar a vida. E, gente, nem é tão novo assim.

Vou aproveitar o momento criativo para ter ideias sobre como estimular os meus filhos a olharem para a vida como esse jogo que a gente não controla, mas que a gente pode aprender a jogar e se divertir.

Boa jornada!

Análise 04 < <https://vidasimples.co/vida-profissional/mudanca-de-carreira-como-reconhecer-dons-ter-sucesso-no-plano-b/>>

Mudança de carreira: saiba reconhecer dons e ter sucesso no plano B

Começar uma mudança de carreira é como explorar novos territórios para encontrar o seu verdadeiro propósito profissional. É um processo de autodescoberta, onde você navegará por suas paixões, talentos e aspirações, rumo a um caminho que ressoe com sua verdadeira essência. Se você se encontra nesse momento de transição, saiba que não está sozinho. Muitos de nós enfrentam essa busca constante por significado e satisfação no trabalho.

Neste artigo, exploraremos os passos essenciais para navegar nessa jornada de mudança de carreira e encontrar um novo trajeto que o inspire e o leve ao encontro do que realmente importa para você.

Quando o plano A se tornou B

Sentir-me um extraterrestre pousando sua nave para tomar um café em plena Avenida Paulista foi um ponto importante, mas não o único, para eu, aos 11 anos de idade, ter feito da biblioteca da escola o meu refúgio.

A introspecção e ter uma mãe professora também ajudaram a transformar os corredores tomados por livros em um infinito e confortável labirinto. Foi por volta dessa época que a poesia desabrochou em mim e, a partir de então, li e escrevi milhares de versos. As palavras eram, e continuam sendo, meu maior canal de expressão e de compreensão acerca de mim mesmo e do mundo ao redor.

Mesmo assim, quando me preparava para ingressar no Ensino Médio, acabei por querer cursar o técnico em Alimentos, o qual prepara o futuro profissional para planejar e coordenar atividades relacionadas à produção alimentícia, assim como supervisionar o processamento e conservação de variadas matérias-primas. O porquê da escolha eu não sei, mas não tinha nada a ver com poesia.

Depois, no Ensino Superior, retornei para as palavras, cursei Jornalismo e fiz dele meu plano A de carreira, atuando na área exclusivamente por quase duas décadas. Porém, sete anos atrás, casado e com a primeira filha nascida, lá estava eu começando a fazer pão para o nosso dia a dia. A mesma mão que me conecta com a escrita, com a energização, com o tocar violão e com a massagem me guiava pelo processo de sentir e perceber as massas.

Não demorou para o fazer pão mudar o status de hobby para o de profissão, e hoje, morando no interior paulista, ter uma marca artesanal de longa fermentação em crescimento. Enfim, o plano A se tornou B, e esse, que há pouco era desconhecido por completo (será mesmo?), assumiu o protagonismo.

Investigação interna: o 1º passo para a mudança de carreira

O que aconteceu comigo talvez já tenha acontecido com você ou vá acontecer. Afinal, já se sabe que o modelo de carreira única na vida está ultrapassado, sendo necessário explorar a noção de multicareiras. Isso não quer dizer que alguém seja obrigado a mudar de trajetória profissional e se lançar a empreender. Mas é muito bem-vindo refletir sobre seus talentos, ainda mais quando estão adormecidos, talvez ocultos. Será esse o seu caso?

Você pode indagar: se temos uma série de dons, talentos e habilidades, como reconhecê-los e como transformá-los em um projeto que se deseja tirar do papel? Ou como direcioná-los para que realizemos o desejo primário de encontrar mais satisfação pessoal e profissional?

O primeiro e mais importante caminho é olhar para dentro, opinião unânime entre todas as pessoas que compartilham seu conhecimento nesta matéria. Uma delas é Rita Monte, fundadora da Escola de Mulheres Criadoras, terapeuta e educadora somática para mulheres. Em sua visão, vivemos em uma sociedade que não estimula a descoberta dos talentos pessoais ao longo do período mais importante para isso acontecer, que é durante os três primeiros setênios de vida de uma pessoa. Ou seja, até seus 21 anos de idade, podendo se estender até os 28.

“Quem tem a chance de ter uma escolarização vive muito voltada para o mercado, e este não é um ambiente que estimula o autoconhecimento e a conexão com os próprios talentos. Ele já tem postos de trabalhos prontos, e a gente precisa se adequar e entrar nesses modelos. Acabamos, então, por camuflar talentos e dons, pois nunca houve estímulo para buscá-los. No caso das mulheres, isso é ainda mais hostil”, destaca.

Nesse processo de não validação, o caminho profissional acaba pautado por escolhas equivocadas. Como atesta Cecilia Barretto, especialista em neurociência e coaching de carreira, muitos optam por uma profissão porque o pai já atua naquela área ou porque a mãe disse que dá dinheiro. “A melhor maneira de ajustar a rota é tendo consciência do que realmente deve impactar a nossa escolha profissional, que é a partir do autoconhecimento”, conta.

Por isso, o movimento de olhar para dentro de si, observar-se, pesquisar-se, é a chave-mestra. E também ouvir sobre você buscando essa ajuda com profissionais confiáveis, já que, como Rita acredita, o processo de fazer mudança de carreira sozinho é mais difícil. “O autoconhecimento é o caminho para percorrer a própria história em busca de suas habilidades. Na sua história houve momentos em que você se conectou com seus dons e talentos, e você precisa se lembrar desses momentos e validá-los numa sociedade que não os validou”, enfatiza a educadora somática.

Passo 2: busque talentos que te dão satisfação em servir

Se você, depois de ler isso e refletindo sobre si, percebe que precisa identificar suas aptidões e desenvolvê-las como um possível plano B, quem sabe C ou D, uma das formas é investigando brincadeiras, pensamentos, vontades que tinha quando criança ou em estado de espírito de criança, gerando percepções que sinalizam partes adormecidas.

É o que ensina a terapeuta com visão holística Carol Bassitt, que pontua também a possibilidade de se pensar atividades que trazem muita satisfação em servir, algo que a pessoa faria mesmo não sendo paga. “Recomendo pegar as impressões e vontades geradas na imaginação e colocá-las em pequenas ações no dia a dia. Experimente essa atividade em você, em outras pessoas que podem provar do seu produto ou serviço. Peça feedback. Então, veja como aprimorar suas competências e gerenciar recursos para planejar com mais detalhes e começar a crescer. Se algo não fluir, vasculhe dentro de você onde pode ter um bloqueio”, aponta.

“A melhor maneira de ajustar a rota é tendo consciência do que realmente deve impactar a nossa escolha profissional, que é a partir do autoconhecimento, e não da validação externa”

Não esqueça igualmente de fazer determinadas perguntas que são verdadeiras fagulhas para bons insights: como posso servir melhor? Como posso viver da minha missão? Onde posso fazer a diferença? Que atividade me faz transbordar? “Faça essas perguntas, fique atento aos sinais e sincronias e deixe as respostas chegarem cada uma a seu tempo”, orienta Carol.

Como ter segurança no planejamento do seu plano B

Não se pode romancear a ideia de empreender ou de mudar de carreira. O empreendedorismo, inclusive, pode ser uma das grandes ilusões da vida profissional. Ciça lembra que muitos que a procuram com esse objetivo tendem a achar que o caminho é pavimentado com muita liberdade, autonomia e expectativa de ganho otimista.

Como ela esclarece, esse pacote dos sonhos pode até ser verdadeiro de certo ponto de vista, mas uma carreira empreendedora de sucesso cobra seu preço alto a quem quer trilhá-la. É preciso fazer isso com planejamento e existem meios de trazer mais segurança ao processo.

Um dos pontos obrigatórios, claro, é buscar formações necessárias, tanto para a parte técnica quanto para a comportamental. Existem inúmeros cursos complementares, acadêmicos ou livres, que podem ampliar seu conhecimento nessa jornada de ter um plano B.

Aliás, mais do que um ou dois cursos, o lifelong learning, ou seja, o conceito de aprendizado contínuo ao longo da vida, é a premissa para o desenvolvimento e ampliação de talentos e habilidades.

Imagine que, se a expectativa de vida hoje é muito superior ao que era meio século atrás, você terá mais tempo de explorar todos os seus dons e, quem sabe, desenvolva planos que vão além do A, do B e do C. Talvez, inclusive, eles coexistam.

“Outro aspecto muito importante é o financeiro. Compreender de onde virá o dinheiro da sua nova fase profissional, qual a expectativa de ganho que você tem, se teria a quem recorrer num momento difícil. Tudo isso é importante. Mais um aspecto que vale considerar para uma transição de carreira bem-sucedida para o empreendedorismo é o voltado aos relacionamentos, o famoso network. Nessa nova fase, quem são as pessoas que podem contribuir com você, abrindo portas, facilitando sua jornada, te ajudando a evitar muitos erros?”, salienta Cecilia Barretto.

E fazer pequenos experimentos em vez de lançar mão de tudo? Ou, então, começar a vivenciar a jornada do plano B sem abandonar de imediato o plano A? Todas essas possibilidades são válidas, mas limitadas. Segundo a coaching de carreira, como a prática sempre será diferente da teoria, é muito interessante expor-se a alguma vivência antes de dar passos maiores e mais arriscados.

Porém, como destaca, existe um limite de até onde a gente pode experimentar, justamente para não ficar preso em um looping de tentativas. “Se eu ainda não testei o suficiente, se eu ainda não tenho certeza absoluta, isso pode ser um problema e expor um traço grave de insegurança. Porque todas as decisões implicam certo grau de incerteza, e saber lidar com isso será essencial em nossa carreira.”

Mais do que um ou dois cursos, o lifelong learning, ou seja, o conceito de aprendizado contínuo ao longo da vida é a premissa para o desenvolvimento e ampliação de talentos e habilidades

Mesmo que já tenha tateado o suficiente e aprendido a minimizar as inseguranças, pode ser que uma pessoa continue a sentir grandes dificuldades e precise curar feridas ocasionadas pela frustração de ter, muitas vezes, se anulado por um longo período.

A terapeuta Carol Bassitt percebe, em muitos dos que a procuram, que o ímpeto para se concretizar um projeto está encoberto por decepções passadas, medos e traumas, sejam da própria pessoa ou de seus pais, antepassados ou do ambiente em que convivem.

“É muito difícil ver pessoas realizadas que não passaram por frustrações. A diferença é que elas utilizam o fracasso como investimento em aprender como não fazer e impulso para a nova fase, mas nem para todas esse é um movimento fácil. Assim, percorrer sua história, seu sistema familiar, curar-se e permitir criar novas percepções abrem o espaço para a força interna se manifestar”, ressalta.

A terapeuta também fornece uma dica crucial a quem sente que a carreira profissional não faz mais sentido, mas não consegue desapegar dela devido a uma formação sólida e ao longo investimento na área. Ou ainda a quem não se solta da ideia errônea de que o trabalho dos sonhos é um só e que seguirá nele a vida toda.

As atitudes que facilitam renovar tudo e iniciar uma nova jornada são a determinação (agir como se não existisse um plano B); a flexibilidade (nem tudo acontece do jeito que planejamos); o desapego (não se apegar ao modo que as coisas funcionavam no passado); a proatividade (promover melhorias antes que o externo te force a isso); o aperfeiçoamento (sempre há uma forma de se lapidar); a superação (enfrentar a dor do crescimento); e o servir com amor (quem faz e quem recebe se beneficia).

Três conselhos para expandir sua potência criadora na mudança de carreira

Não há um ser passando por este planeta que não reúna habilidades e talentos. Contudo, a jornada do plano B não deve jamais ser encarada como um quebra-galho. Devemos vivenciar a nova rota, se para ela migrarmos, como o melhor trajeto que pode existir neste momento.

Ainda assim, se te faltar o ímpeto ou a força criadora, se desejar enormemente fazer uma mudança de carreira, mas, na prática, não souber bem como, e de que forma fazer isso, abrace os três conselhos da terapeuta Rita Monte.

O primeiro é para quem só sabe o que não quer, mas não tem ideia da direção que deseja: abra-se para fazer algo inusitado todos os dias. Dê brecha para o acaso, saia um pouco do controle. Isso vai arejar sua cabeça e permitir que insights aconteçam.

O segundo, para quem já sabe a direção, mas tem muita insegurança: peça ajuda para pessoas que já fizeram uma transição profissional. Marque conversas, agende uma sessão com algum profissional indicado.

O terceiro é exclusivo para mulheres: se você quer dar um voto de confiança para seu corpo cíclico e se encontrar com sua vocação como criadora, passe a menstruar com calma, deixando-se afetar pela limpeza dos excessos, que é o que a menstruação é. Ou comece a se dar tempo para se conectar com seu útero, ou com o espaço onde ele ficava, caso não o tenha, já que ele é um centro capaz de te dar as direções para trazer ao mundo o que ainda não existia.

“Percorrer sua história, seu sistema familiar, curar-se e permitir criar novas percepções abrem o espaço para a força interna se manifestar e impulsionar a sua nova fase com mais confiança”

Depois de tudo isso, saiba que, na jornada do plano B, C ou D, o medo tende a nos acompanhar. É natural que seja assim quando nos lançamos rumo a algo novo ou quando rompemos com alguma paralisia. Porém, não se pode permitir que ele impeça nossos passos. O segredo é justamente respeitá-lo, agradecê-lo como um alerta a ser seguido ou como o sinal de que precisamos nos projetar mais. Assim, um novo lugar irá se abrir, e a sua jornada do plano B terá, com certeza, mais sucesso e alegria.

Análise 05 < <https://vidasimples.co/vida-profissional/seu-plano-b-em-pratica-um-manual-para-mudar-de-profissao/>>

Seu plano B em prática: um manual para mudar de profissão

Sim, você pode largar tudo e se jogar numa nova ideia profissional. Para ter mais chances de sucesso, saiba como criar um plano B e ir transitando para uma nova carreira, um novo caminho de sucesso.

Por muitos anos, eu busquei meu plano B, incomodada pela desconfiança de que não sabia fazer nada além de reportagem. Até ouvir da minha analista que meus gostos poderiam me levar a algum lugar. Se não a um plano B propriamente dito, pelo menos a um ponto mais próximo da satisfação pessoal.

Com um emprego fixo para me amparar, segui o conselho e, em vez de pensar dia e noite no que seria minha segunda carreira, fui a mais museus, cinemas, visitei mais exposições. Batizei esse flamar de método jardineiro fiel em referência a um livro da Clarissa Pinkola Estés (O Jardineiro Que Tinha Fé, ed. Rocco). A história trata de um processo espiritual de preparar o “terreno” para que a semente certa, quando tocar o solo, o torne rico de novo. E lá estava eu tocando a minha vida quando fui a uma exposição de manualidades e vi um trabalho de joalheria artesanal. Era a “semente” encontrando seu solo fértil.

Primeiros passos para colocar o plano B em prática

Me inscrevi em um curso livre de joalheria para checar se o gosto combinava com a habilidade. Deu tanta liga que um ano depois lancei minha primeira coleção de joias – não por acaso com um olhar para aquilo que nasce espontaneamente na natureza, as PANC (plantas alimentícias não convencionais).

Bem, essa foi a minha trajetória. Mas existem vários caminhos para chegar ao plano B. Percebi, no entanto, que algumas pistas ajudam a guiar essa aventura. Com a ajuda da Raíssa Kill, gerente de inovação e economia criativa do Sebrae, da psicóloga Débora Bliacheriene, do criador do perfil @tira.do.papel Tiago Rêgo Henriques e da Cristina Holland, uma empreendedora que tem frescos na memória os caminhos por onde andou, Vida Simples traçou um manual para dar corpo a uma ideia e fazê-la acontecer. Sem romancear. Pois, como disse Tiago, também criador do curso Vambora, “o maior mito do empreendedorismo é que será uma vida fácil. Não será. Os problemas apenas serão diferentes”.

Para estruturar tal roteiro, consideramos o seguinte tripé: uma viagem de autoconhecimento para descobrir o que você gosta e tem competência para fazer; planejamento financeiro e de metas para ninguém saltar no escuro; e constância

para criar o hábito e tornar a transição mais fácil. “Tentar fazer tudo de uma vez costuma assustar e congelar”, sinaliza Raíssa. A ordem dos passos é apenas uma sugestão. E nada precisa ter pressa. A ideia aqui é apenas dizer que é possível e jogar luzes para tornar sua jornada real.

Descubra do que você gosta

Isso pede autoconhecimento, claro. Uma voltinha aos tempos de infância pode colaborar. O que você gostava de fazer? Com o que mais gostava de brincar? Quais eram seus sonhos?

“Recuperar esse caminho funciona como uma bússola interessante, pois lá está a essência de quem você é”, orienta a psicóloga Débora Bliacheriene, de São Paulo. É óbvio que a vida adulta faz a gente abrir mão de alguns sonhos, só não podemos nos perder dessa essência. Esse é o ponto para não se frustrar. “Conheço uma advogada que estava infeliz no emprego corporativo.

Ela escolheu o Direito, no entanto, porque, quando pequena, queria fazer o bem. A saída, ela percebeu depois de um tempo de análise, não era mudar radicalmente de trabalho, mas usar seu conhecimento no terceiro setor, onde conseguiria realizar o desejo lá de trás”, conta a psicóloga.

Se sentiu perdido?

Diante do oceano de possibilidades, é normal que muita gente não saiba por onde seguir. Simplesmente se deixe guiar pela vontade de sentir prazer novamente. Não importa se é para virar um plano B.

Importa é mexer no terreno fértil da criatividade. “O conselho que eu dou é: ‘não ligue tanto para o que as pessoas vão pensar. Se quer fazer teatro, faça. Siga a intuição. Ao testar novas atividades, o mínimo que pode acontecer é você descobrir o que não quer”, destaca Débora.

O físico Albert Einstein tinha uma tática: em vez de se esgotar tentando resolver um problema matemático, mudava o foco e ia tocar violino. A música o ajudava a conectar diferentes partes do seu cérebro. Nessa abertura de canais, saem o ego e a pressão para encontrar uma solução, entra a tranquilidade. E um raciocínio que antes estava embotado tem licença para chegar.

Faça experimentos enquanto está no plano A

“Hoje em dia é muito mais fácil experimentar rotas alternativas enquanto se está em um emprego seguro”, pondera Tiago Rêgo Henriques, que está para lançar *Erra Uma Vez*, um livro sobre as inseguranças de um personagem que deseja trazer um projeto ao mundo.

Você pode ser uma engenheira que ama fotografia, mas detestar a experiência de fotografar clientes com hora marcada. E nem todo mundo se dá bem como dono do próprio negócio. Quem precisa de rotina e estabilidade financeira poderá sentir mais dificuldade. É importante ser sincero consigo para não se frustrar.

Por isso Tiago defende uma mistura de mão na massa com empatia para trabalhar gradualmente as inseguranças. “No fundo, tudo se resume a quebrar desafios complexos em pequenas peças. Você tem o seu objetivo no topo e alguns degraus para chegar até ali.”

E se o que eu amo não dá dinheiro?

Cuidado. Às vezes um hobby é só um hobby. Para virar seu plano B, ele precisa gerar renda, senão transitar para uma nova carreira não poderá ser bem sucedido. “Isso vai exigir sair do apaixonamento para ver com racionalidade o que é necessário ao novo campo de atuação”, alerta Raíssa Kill.

“Pode não dar certo porque ou você não faz aquilo tão bem (qualidade e eficiência são fundamentais para permanecer no mercado), ou porque não sabe cobrar. Pessoas que trabalham com economia criativa, como ilustradores e artistas, sentem mais dificuldade em precificar seus trabalhos, observa Raíssa. Ela cita ainda o caso de um sushiman cujo sonho era ter um restaurante na Rua da Glória, tradicional reduto da gastronomia japonesa em São Paulo.

“O aluguel naquele ponto era muito acima do que o empreendedor podia aguentar. O apaixonamento cegou e trabalhou contra”, diz ela. Não dá para queimar etapas.

Dedique tempo ao projeto

Plano B, para sair do papel, precisa de dedicação de tempo. O quanto e como cada um vai se organizar para isso difere de acordo com sua disponibilidade e a complexidade da ideia. Defina o seu modelo: quatro horas do seu sábado? Uma hora por dia? Uma hora três vezes por semana?

E, dica da Raíssa, link com um hábito diário. Reserve uma hora de manhã, depois do banho, por exemplo. Nesses 60 minutos, cuidado com as interrupções (nada de WhatsApp!). “Esse compromisso consigo é fundamental. Assim como fazer um cronograma de atividades e segui-lo à risca. Eu tiro alguns minutos para rascunhar as tarefas da semana: segunda, pesquisar influenciadores que fazem o que eu quero fazer; terça, selecionar três para esmiuçar melhor; quarta, dissecar um curso que estava no radar... e assim por diante.”

Para não saltar no escuro

Apesar de a transição de carreira pedir uma certa ousadia, não é desejável nem justo que seja perigoso. Segundo dados do Sebrae, o brasileiro é ótimo em iniciativa e persistência, mas ruim de planejamento e cálculo de riscos.

“As pessoas acabam tendo medo da palavra planejamento porque isso lhes parece muito complexo. Então, primeiro passo: desmistificar essa ideia. O planejamento começa com um mapeamento simples de gastos. A pergunta-chave aqui é: quanto você precisa para viver por mês”, ensina Raíssa.

Coloque na ponta do lápis absolutamente tudo: aluguel, condomínio, internet, celular, água, luz, comida, plano de saúde, escola, transporte... Ao descobrir o valor, multiplique-o por seis. Esse será o fundo de reserva mínimo necessário para começar a pensar em empreender. Se você não faz esse colchão, vai se colocar em risco.

Faça um cronograma de metas mais robusto

Depois de habituar-se a dedicar um tempo ao seu projeto de plano B, pode ser a hora de procurar o Sebrae que te apoiará nos detalhes, conselhos, orientações e lições importantes para transitar para uma nova carreira.

“Muitos não sabem que podem ter um atendimento gratuito no serviço. Essa uma horinha que você vai disponibilizar da sua semana pode ser para ir ao Sebrae validar o seu modelo de negócio desde o momento em que ele ainda é embrionário até os passos seguintes, de experimentação, pesquisa, estratégias”, divulga Raíssa.

Um recurso que ajuda o empreendedor a verificar a viabilidade do seu plano B é a chamada ferramenta SMART. Validar sua ideia com pessoas que entendem da área, fazer laboratórios, visitas e ouvir um feedback delas (assim como dos potenciais clientes) é outra condição vital à existência de um negócio.

Não sucumba à paralisia por análise

Se por um lado há as pessoas que se jogam no plano B sem planejamento, também há aquelas que nunca tiram a ideia do papel por achar que jamais estão prontas para transitar para uma nova carreira.

Esse excesso de pesquisa que paralisa é bem comum. “O cronograma fica tão cheio de tarefas, com tantos livros para ler, e o aprendizado tão profundo, que você acaba estagnado, com medo de expor sua ideia”, analisa Raíssa Kill.

Se já conversou com quem queria, fez os laboratórios necessários, se planejou financeiramente, mostrou um “protótipo” do que pretende vender e ouviu os feedbacks necessários de quem entende do assunto – e, claro, os considerou (porque a maioria das pessoas tem dificuldade de receber críticas à sua ideia!) –, é hora de tirar o plano B do papel e fazer acontecer a nova carreira.

Deu errado? Faça como o Waze e recalcule

Empreender é muito mais uma jornada de passos errados até acertar, como mostra a trajetória da Cristina Holland. Deprimida devido a um divórcio difícil, que culminou em sua demissão de uma multinacional, a gerente de marketing tentou se recolocar, sem sucesso. Decidiu ir para os Estados Unidos fazer um curso de administração e, de volta ao Brasil, estava se preparando para abrir uma franquia quando a pandemia explodiu.

“Senti que, se nada desse certo, eu poderia dar aula de inglês.” E ela não imaginava que isso poderia dar tão certo. Hoje, a Holland English tem 30 alunos e prova que marketing, business e inglês são conhecimentos relevantes no mercado. Depois de bater na trave algumas vezes, Cristina acertou o gol. Mérito dela.

Análise 06 < <https://vidasimples.co/colunista/5-perguntas-essenciais-para-se-encontrar-na-profissao/>>

5 perguntas essenciais para se encontrar na profissão

Ju De Mari apresenta questões para reconectar-se com sua história e identificar padrões e habilidades fundamentais na busca profissional

Embatucou* e está se sentindo perdida? Como se estivesse vivendo entre nuvens carregadas, sem visão e sem saída? Parece que você perdeu o contato consigo mesma e não sabe o que fazer para se encontrar na profissão? É angustiante quando isso acontece, mas saiba que esse momento difícil é uma oportunidade para se reconectar com a sua história, não só a de trabalho, mas a sua história de vida como um todo.

Onde está você na sua própria história?

A verdade é que as suas experiências até agora (e a forma como você se sentiu a partir delas) podem dar pistas valiosas para os seus próximos movimentos. Se for capaz de identificá-las no seu passado (e no seu presente) elas podem trazer à tona padrões úteis para o seu futuro.

Fazer um inventário em busca desses fragmentos é um jeito simples de viabilizar esse contato com informações e recursos que, por uma razão ou por outra, ficaram esquecidos ao longo do caminho, mas que você pode resgatar, explorar, ressignificar.

Questões para se encontrar na profissão

Para fazer esse inventário, você precisa reservar um tempo para responder a perguntas que têm o potencial de fazer a sua reconexão com momentos em que você se sente “mais você”. Sugiro que faça isso por escrito, para dar visibilidade literal aos seus achados.

Experimente começar por essas questões para se encontrar na profissão, dando espaço para o que emergir como memórias parecidas:

1. Quais foram os momentos mais felizes da sua trajetória até aqui? O que você estava fazendo exatamente? Como você fez isso?
2. Quando você usou suas habilidades de uma forma que a deixou orgulhosa? E confiante? E estimulada?

3. Que assuntos, causas e conversas nunca deixam de chamar sua atenção? O que há de comum entre eles?
4. Quais experiências se destacam como aquelas que você adoraria repetir? Por quê?
5. Normalmente, em que tipo de situação as pessoas pedem a sua ajuda? Para resolver ou lidar com o que? Em que momentos você se sentiu realmente bem ajudando alguém?

A curiosidade traz informação: mergulhe dentro de si

Faça esse passeio pela sua história sem se limitar aos acontecimentos profissionais. Vale a pena pensar nas experiências pessoais da infância e da adolescência, nos seus hobbies lá atrás, na sua participação na família e na relação com os amigos etc. O que tudo isso, que já passou, está contando sobre você, as suas facilidades, os seus interesses e as suas preferências mais genuínas?

Agora, volte para o momento presente e registre também o que tem chamado a sua atenção ou tem feito você se alegrar cotidianamente. Que tipo de tema, de material, de cenário, de atividades, de pessoas? E o que você tem feito em relação a isso?

Um recado importante para sua busca profissional

Quanto mais você investigar com curiosidade a sua história para se reconhecer nela, mais pistas vai identificar e mais informação vai poder relacionar a algum movimento que faça sentido para você desembarcar!

**Uso a palavra embatucar para explicar aquele momento na carreira e/ou na vida em que a gente paralisa, emperra, se sente incomodada, perde o passo e o rumo, não sabe como agir e muitas vezes nem tem palavras para descrever o que está sentindo/querendo.*

Análise 07 < <https://vidasimples.co/vida-profissional/semana-de-4-dias/>>

Semana de 4 dias: sim, é possível trabalhar menos e render mais

A semana de 4 dias tem mostrado que é possível trabalhar menos tornando as pessoas mais felizes, engajadas e satisfeitas por equilibrarem melhor trabalho e vida pessoal

Trabalhar de segunda a quinta, em uma semana de 4 dias, sem aumentar a carga horária e recebendo o mesmo salário. Quem não gostaria? Aqui no Brasil, país que tem a população mais ansiosa do mundo, imaginar uma jornada menor parece um sonho impossível. Pudera: temos assistido à precarização de profissões que se equilibram com jornadas cada vez mais longas, com salários e direitos achatados.

Além disso, o uso do celular, de mensagens instantâneas e o home office diluíram as fronteiras entre o trabalho e a vida pessoal. Consequentemente, muita gente se sente pressionada a responder demandas a qualquer momento.

E a saúde?

Sabemos que isso não é saudável. Muitas pesquisas revelam que a saúde dos trabalhadores anda de fato abalada com tanto desgaste. Dados publicados em 2022 pela Organização Mundial da Saúde estimam que os dias de trabalho perdidos por causa de transtornos ligados à saúde mental custam anualmente à economia global quase US\$ 1 trilhão. Só no Brasil, mais de 209 mil pessoas foram afastadas do trabalho ano passado por transtornos dessa natureza – sem contar a massa de trabalhadores informais que sofrem sem assistência do Estado. Está mais que na hora de refletirmos: afinal, é possível trabalhar menos? Como podemos melhorar nossa relação com essa seara, para que ela não sufoque o descanso, a criatividade, o lazer, a vida pessoal?

“Vários estudos mostram que não estamos bem nem em saúde mental, nem em produtividade. Segundo o relatório deste ano da [consultoria] Gallup, somente 23% das pessoas estão engajadas no trabalho, o que gera um custo de US\$ 8,8 trilhões. Precisamos redesenhar a jornada laboral para que ela possa ser mais saudável, mas também para que a gente trabalhe melhor”, afirma a administradora de empresas Renata Rivetti, especialista em felicidade corporativa e fundadora da consultoria Reconnect Happiness at Work.

Semana de 4 dias: bom para todo mundo

Assim, pensando nisso que, em 2018, o neozelandês Andrew Barnes propôs aos colaboradores de sua empresa, a Perpetual Guardian, um teste em que eles

deveriam tentar ser mais produtivos em troca de um dia a menos de trabalho. A experiência deu tão certo que ele criou, em parceria com Charlotte Lockhart, a 4 Day Week, entidade que vem promovendo projetos-piloto de jornadas semanais de quatro dias em diversos países, como Islândia, Bélgica, Portugal, Reino Unido, Emirados Árabes, Suécia e Espanha, com resultados incríveis para os trabalhadores, as empresas e até o planeta.

Números como evidências

Para começar, os números revelam que 55% dos funcionários com semanas de quatro dias sentem-se mais produtivos, 78% são menos estressados e mais felizes, além de serem 57% menos propensos a deixar seus empregos. “Empresas pequenas de tecnologia, por exemplo, estão descobrindo que a medida é um diferencial importante quando se pensa em atração e retenção de talentos. Ninguém quer sair de uma organização que oferece esse benefício”, diz Renata. E o que as pessoas têm feito nesse dia extra de folga? Em geral, usam para cuidar da saúde, mas também para ficar com os filhos ou investir em atividades de lazer.

Já para as corporações, os benefícios não são menos interessantes: o desempenho delas melhorou, representando um aumento de 35%, em média, na receita. Não por acaso, 100% das participantes optaram por dar continuidade à jornada de trabalhar menos após o período de teste. Há ainda um efeito curioso também em relação à equidade de gênero. “Temos visto homens heterossexuais com um dia a mais para cuidar dos afazeres domésticos, da paternidade, que é um ganho para a sociedade em geral, pois traz mais justiça de gênero também”, comemora.

E veja só: até o planeta sai ganhando. As pesquisas feitas em parceria com a Boston College mostram que o tempo de deslocamento dos trabalhadores cai em média meia hora por pessoa por semana, o que significa uma redução na pegada de carbono dos negócios. Imagine os efeitos disso acontecendo de maneira amplificada, em tempos de colapso climático...

Trabalhar menos x produtividade

A grande sacada do projeto é trazer à tona temas que ficam escondidos no dia a dia das corporações que ainda romantizam o trabalho em excesso como se fosse sinônimo de sucesso profissional. “Somos hoje uma sociedade cansada e que nem está produzindo tanto assim, porque essa cultura non stop é ruim para os indivíduos e também para as próprias empresas. É preciso discutir uma mudança de cultura capaz de construir uma nova forma de trabalhar”, defende Renata Rivetti, que representa a 4 Day Week no Brasil.

Você sabia que somos realmente produtivos de duas a três horas por dia? É que, ao longo do expediente, somos afetados por inúmeras distrações – em média, uma a cada 11 minutos. Entram na lista checagens de redes sociais, leitura de notícias, cafezinhos, pausas para fumar ou preparar comida, mensagens instantâneas, ligações para amigos e familiares e até tempo investido na busca de um novo emprego.

“O foco, então, é trabalhar a redução das distrações e melhorar a qualidade das reuniões, optando por encontros mais curtos, com documentos enviados e analisados previamente e com menos participantes, sem a necessidade de convidar todos os colaboradores do setor”, pondera a especialista. São pequenas mudanças individuais, no time e nas empresas como um todo, que fazem grande diferença. “Perceba que existe uma metodologia, não é só cortar a sexta-feira, que costuma ser um dia mais improdutivo mesmo”, ressalta.

A vez do Brasil

Além disso, por aqui, muitas empresas têm mostrado interesse em experimentar a jornada semanal mais curta. Prova disso é que quando a Reconnect Happiness at Work abriu o cadastramento online no país para interessadas. Mais de 400 organizações se cadastraram nas primeiras 48 horas. Em agosto, aconteceu a fase de inscrição daquelas que realmente vão participar do experimento brasileiro inédito. Em setembro começa o treinamento, com aulas sobre saúde mental, produtividade e redesenho da jornada de trabalho, além do levantamento de dados que servirão de base comparativa. Por fim, em novembro, as participantes começarão a implementar a semana reduzida.

“Serão seis meses de testes, com acompanhamento e métricas importantes para uma avaliação final, entendendo o dia a dia de cada empresa, desde pequenas até multinacionais”, explica Renata. Apesar de a proposta ser mais facilmente aplicada no trabalho intelectual, ela conta que até fábricas estão percebendo que reduzir a jornada diminui também as faltas e os acidentes de trabalho. E mesmo contratando mais pessoas para o serviço em turnos, isso é compensado no final. O mesmo vale para escolas, creches e até hospitais.

O que falta para começarmos a trabalhar menos?

Mas será que estamos preparados para essa mudança de trabalhar menos? O psicólogo Bruno Chapadeiro, professor da Universidade Federal Fluminense e pesquisador de saúde mental no trabalho, é entusiasta da ideia, mas pede cuidado e cautela. “É claro que é bom ter mais tempo livre, estar mais descansado e, com isso, até melhorar a produtividade. A questão é saber se as pessoas, que já estão sobrecarregadas, terão de executar cinco dias de trabalho em quatro, pois isso intensificaria os encargos e também o desgaste. O que pode agravar transtornos de saúde mental já estabelecidos”, pondera.

Chapadeiro também questiona se o benefício poderá ser estendido a uma gama ampla de trabalhadores. “Temos caminhado para uma precarização do trabalho, com milhões de pessoas na informalidade ou atuando como PJ, como MEI, com contratos temporários etc. O que me faz crer que não vai funcionar para elas, que atuam por projetos ou entregas e estão jogadas à própria sorte”, avalia.

Fato é que a expansão da jornada laborativa de quatro dias é uma tendência mundial. Em Portugal, por exemplo, o próprio Ministério do Trabalho é quem está coordenando os experimentos ao lado da 4 Day Week. Porém, até que se concretize por aqui, cabe a nós refletir sobre nossa relação com o trabalho. “Podemos nos questionar se estamos querendo ser produtivos o tempo todo, ouvindo podcast enquanto lavamos a louça ou respondendo mensagens no WhatsApp no trânsito, sem deixar espaço para a criatividade e o descanso”, diz. A mudança começa dentro de nós e é no equilíbrio – veja só – que mora a revolução.

Análise 08 < <https://vidasimples.co/vida-simples/jovens-brasileiros-se-destacam-em-programa-global-de-talentos/>>

Jovens brasileiros se destacam em programa global de talentos

Estudantes brasileiros apresentam projetos para transformar o mundo em um lugar melhor e são premiados por fundação internacional

Ana Beatriz Campos Carneiro nasceu em Caieiras, região metropolitana de São Paulo. A menina, que estudou boa parte da vida com bolsas de estudos, vai realizar um sonho: estudar na Minerva University, nos Estados Unidos. Ana foi a vencedora global do programa Rise 2021 com um projeto para ajudar pessoas de baixa renda a encontrarem oportunidades educacionais no Brasil.

A jovem, que mora com a mãe, conta que sempre teve apoio para estudar. “Consegui fazer aulas de teatro, dança, línguas no centro cultural da minha cidade e queria estudar em um colégio melhor no ensino médio”, conta. Ela conheceu o programa Ismart (Instituto Social para Motivar, Apoiar e Reconhecer Talentos) e, por meio dele, conseguiu uma bolsa de estudos no Colégio Bandeirantes, em São Paulo. “Passei quase todo o ensino médio estudando em casa por conta da pandemia, mas eu tinha toda a estrutura e os meus colegas que estudavam em Caieira, não.” Foi aí que ela resolveu ajudar os amigos a conquistarem oportunidades como a que ela teve.

Com esse projeto, ela foi vencedora global da primeira edição do programa internacional e, com ele, fez a sua primeira viagem ao exterior — foi para a África do Sul, no evento mundial que reúne os vencedores de outros países para trocas de experiências e mentorias. “Foi uma vivência que mudou a minha visão de mundo; acompanhei durante o dia o trabalho de ambientalistas e pude me reconectar com a natureza.” Essa experiência somada às aulas de iniciação científica do colégio, levaram Ana a estudar Biotecnologia.

Ana Beatriz foi selecionada para estudar na Minerva University (EUA) e deve embarcar para a nova vida na Califórnia neste mês de setembro. Ela vai cursar a graduação nas áreas de ciências da natureza e ciência da computação. A universidade tem uma proposta inovadora e dá a oportunidade aos seus estudantes de viverem por seis meses em seis países diferentes ao longo da formação, o que além dos Estados Unidos inclui Coreia do Sul, Taiwan, Argentina e Índia.

Brasileiros em destaque

Mais dois brasileiros também se destacaram no programa: Kesney Lucas Ferro de Oliveira e Arthur Lopes Constant. Os dois, que estão no fim do ensino médio, embarcaram para a Inglaterra por duas semanas com um grupo de cem jovens de vários países, em julho. Eles integram a rede de talentos do programa internacional,

que oferece a jovens do mundo apoio e oportunidades ao longo de suas vidas para desenvolverem projetos que sirvam a outras pessoas, pensando em soluções para problemas em suas comunidades, sempre de olho nos desafios globais.

Arthur coleciona medalhas em Olimpíadas Científicas no Brasil. Ano passado, ele foi selecionado para participar de um curso de verão na Universidade de Harvard. O jovem brasileiro usa a estatística para auxiliar na construção de políticas públicas. “Com a estatística para combater as fake news, por exemplo, os dados são ferramentas para auxiliar a resolver problemas de nosso tempo”, diz. Neste mês de setembro, ele segue para a Phillips Academy Andover, onde concluirá o ensino médio. “Essa escola tem um laboratório incrível, onde poderei me desenvolver ainda mais na ciência da computação.”

Kesney também se destacou nas competições de conhecimento com medalhas na Olimpíada de Química e na Obmep (Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas). O jovem desenvolveu o projeto “Futop: Uma oportunidade para o futuro”, um site programado e desenvolvido por ele, e agrega diversas oportunidades para outros jovens que queiram acessar o meio acadêmico com bolsas de estudo, mas no momento está fora do ar para uma revisão técnica. Em 2021, ele foi convidado a participar do MLAB, programa de mentoria online da Universidade de Harvard e recentemente teve a oportunidade de estar presencialmente nesta instituição para participar de um Summer Camp de duas semanas.

“Atualmente, estou concentrando meus esforços na candidatura a universidades no exterior e nos vestibulares brasileiros, o que significa que o desenvolvimento de projetos está progredindo em passos mais curtos. No entanto, em paralelo a esse processo, estou trabalhando no desenvolvimento de um aplicativo destinado a pessoas com dislexia, projeto que é uma colaboração com outra Vencedora Global que o propôs durante a Residência Rise”, conta.

Sobre a premiação internacional

Em duas edições até agora (2021 e 2022), o Programa Rise tem sete vencedores no Brasil. As inscrições para o próximo programa serão abertas em setembro, ao mesmo tempo que os vencedores da edição de 2023 serão anunciados. Os jovens interessados, que tenham entre 15 e 17 anos, precisam apresentar um projeto que ofereça ideias para melhorar o mundo e servir às pessoas. Uma iniciativa da Schmidt Futures e da Rhodes Trust, Rise é o programa âncora de um compromisso de US\$1 bilhão de Eric e Wendy Schmidt para encontrar e apoiar talentos globais. Saiba mais no site da fundação.

Análise 09 < <https://vidasimples.co/columnista/os-perigos-da-conviccao-inabalavel-excesso-pode-ser-um-risco/>>

Os perigos da convicção inabalável: excesso pode ser um risco

Reinaldo Polito explora a importância da convicção equilibrada: ela pode ser uma força que inspira, mas pode cegar se impedir outras perspectivas.

Fale com convicção! Seja determinado na defesa das suas teses! Mostre firmeza na exposição das suas ideias! Quem poderia contestar sugestões sensatas como essas? Aparentemente ninguém. Afinal, sem essas atitudes como um líder conseguiria incentivar seus liderados a arregaçar as mangas e enfrentar distintos desafios para que os objetivos pudessem ser atingidos?

Para ser respeitado e ter sucesso, algumas qualidades são tidas como fundamentais. O comportamento assertivo. A voz robusta, às vezes enérgica, ora com volume tonitruante, ora suave, em um ritmo que demonstra leveza, mas também segurança e confiança. O vocabulário medido e adaptado à capacidade de entendimento e ao gosto dos ouvintes, isento de palavras que exijam algum tipo de “tradução” para que sejam compreendidas, ou por serem excessivamente técnicas, ou por darem a impressão de terem sido garimpadas nas páginas pouco usadas de um dicionário. A postura firme, elegante, sem rigidez. O semblante arejado, disponível, descontraído, e ao mesmo tempo confiante e seguro.

Essa poderia, perfeitamente, ser a descrição de uma pessoa convicta de suas ideias e ideais, empunhando o estandarte e carregando uma legião de seguidores ao longo da sua jornada. Confiança, objetividade e obstinação por uma causa acompanham sua caminhada, e, concluída a tarefa, ainda que não mais esteja presente, seu exemplo fará com que os liderados continuem o percurso empenhados na busca de resultados que agora passaram a ser deles.

Excesso de convicção pode ser um risco

Como a vida não caminha em linha reta, há, entretanto, outro lado a ser considerado. Poucos se dão conta de que o excesso de convicção pode representar riscos de desrespeitar as fronteiras da razoabilidade, da consciência de outras possibilidades. São aquelas linhas invisíveis, tênues, imperceptíveis que ao serem rompidas podem estabelecer a presença da arrogância, da prepotência, da presunção, e acabam por revelar um perfil que não agrega, não conquista, não cativa. A certeza cristalizada e ostentada pode nesse contexto, então, ser tomada como indicativo de desconsideração e até menosprezo.

A convicção de que suas ideias são incontestáveis acabam em certos casos por aprisionar a pessoa em seu próprio enredo e torná-la escrava de suas palavras. Ao não levar em conta a possibilidade de verdades que não sejam aquelas nas quais

acredita, limita sua visão de mundo e se fecha em um verdadeiro labirinto sem saídas.

Um exemplo clássico da literatura

Shakespeare foi magistral ao demonstrar em “O Mercador de Veneza” o risco desse olhar ensimesmado, que não permite enxergar diferentes perspectivas. A conhecida história traz ensinamentos curiosos e peculiares.

Em sua obra, Bassânio estava apaixonado por Pórcia. Ela ostentava grande riqueza, pois era herdeira de vultosa fortuna. Por esse motivo também tinha aos seus pés inúmeros admiradores. Como pretendia conquistar o coração daquela mulher, Bassânio pediu um empréstimo ao seu amigo Antônio, um mercador de Veneza. A quantia elevada de três mil ducados permitiria que se aproximasse dela.

Antônio não possuía naquela época o valor solicitado. Ele estava na dependência da chegada de seus barcos ao porto da cidade. Mesmo assim, querendo ajudar o amigo, foi com ele até à casa do judeu Shylock pedir o empréstimo. Essa era uma atividade normal de Shylock, emprestar dinheiro a juros. Antônio, porém, se opunha a essa prática que contrariava sua maneira de pensar. E, como cristão caridoso, costumava censurar publicamente a atividade do judeu.

Shylock viu no pedido de seu desafeto uma boa oportunidade de se vingar dele. Redigiu um contrato, sem que pudessem perceber suas reais intenções. Dispôs-se a emprestar o dinheiro sem cobrar juros. Estipulou, todavia, uma condição: se o pagamento da dívida não fosse efetuado no prazo determinado, ele estaria autorizado a retirar do devedor uma libra de carne. E deixava claro que poderia escolher de qual parte do corpo. Com a certeza de que teria a quantia no prazo combinado, Antônio aceitou.

Infelizmente para ele, devido a contratempos, os barcos atrasaram e a dívida não foi quitada. Shylock, assim, não hesitou em entrar na justiça para fazer valer as cláusulas do contrato. Pórcia tomou conhecimento do ocorrido. Ciente de que Antônio estava naquela situação desesperadora por ter auxiliado seu amor, decidiu ir a Veneza e tentar salvá-lo.

Ela era parente de Belário, um renomado advogado. Aproveitando-se dessa ligação, disfarçou-se de advogado e foi até o tribunal munida de uma carta de recomendação ao Dodge para operar no caso. Antes de partir para a contenda, tentou um acordo conciliatório. Ofereceu ao credor três vezes mais o valor a que ele teria direito. Como o objetivo de Shylock não era o de receber a quantia, mas sim o de prejudicar Antônio, fazendo com que ele sofresse, recusou a oferta generosa. Não abriu mão de que a cláusula do contrato fosse cumprida. A lei protegia seus interesses.

Não tendo alternativa, Pórcia atuou no julgamento ainda sob o disfarce de advogado. Sem contestar, exigiu que o contrato fosse obedecido. Os diálogos que se seguem são dos mais instigantes da literatura mundial:

Pórcia – Uma libra de carne desse mercador te pertence. O tribunal te adjudica essa libra e a lei ordena que ela te seja dada.

Shylock – Corretíssimo, juiz!

Pórcia – E podes cortar-lhe essa carne do peito. O tribunal o autoriza e a lei o permite.

Shylock – Sapientíssimo juiz! Isto é que é uma sentença! Vamos, preparai-vos!

Pórcia – Espera um momento. Ainda não é tudo. Esta caução não te concede uma só gota de sangue. Os termos exatos são: “Uma libra de carne”. Toma, pois, o que te concede o documento; pega tua libra de carne. Mas, se ao cortá-la, por acaso, derramares uma só gota de sangue cristão, tuas terras, teus bens, segundo as leis de Veneza, serão confiscados em benefício do Estado de Veneza.

Ao saber que existia interpretação diversa que não havia considerado para aquele contrato, o judeu resolve aceitar o dinheiro que lhe propuseram como acordo. Porém, já não havia mais tempo, pois, em vista dos fatos apontados naquela circunstância, além de perder o valor que emprestara, teve seus bens confiscados por ter atentado contra a vida de um cristão.

Cuidado para não se tornar escravo das próprias palavras

Essa convicção, essa certeza de Shylock o cegou de tal forma que o impediu de enxergar outras possibilidades que estavam à frente de seus olhos.

Portanto, a convicção, pode e deve ser um atributo excepcional na vida de qualquer pessoa, mas ser levado por ela até o ponto de se tornar escravo das próprias palavras, entendendo que elas são a única maneira de vislumbrar a vida, é insensatez e imprudência.

Análise 10 < <https://vidasimples.co/vida-profissional/projeto-insere-tecnica-quilombola-no-mercado-de-decoracao/>>

Projeto com palha de Ouricuri insere técnica quilombola no mercado de decoração

Projeto Sertões usa técnica do povoado quilombola de Alagamar (SE) no mercado de decoração com utensílios de cozinha, bolsas e cestos

A palha de Ouricuri, retirada à mão de uma palmeira da Caatinga, era usada, sobretudo, para produzir tapetes, cestos e chapéus de uso próprio na comunidade quilombola de Alagamar, no município de Pirambu, em Sergipe.

Há quatro anos, porém, o artesanato chamou a atenção de Zizi Carderari, diretora do Estúdio Avelós e idealizadora do Projeto Sertões, que resolveu lançar uma linha de utensílios de cozinha, bolsas e cestos em conjunto com os artesãos.

“Com pequenos ajustes, foi possível trazer sofisticação às peças e inseri-las em um mercado que cada vez mais anseia por produtos feitos à mão”.

Conheça a palha de Ouricuri

A palha de ouricuri é um material vegetal obtido a partir das folhas da planta conhecida cientificamente como *Syagrus coronata*, que é comumente chamada de “ouricuri”. Essa planta é nativa do nordeste do Brasil e é cultivada principalmente nos estados de Pernambuco, Bahia e Alagoas.

A palha de ouricuri é amplamente utilizada na produção de artesanato, como bolsas, chapéus, cestas, tapetes e outros itens decorativos. É um material versátil e durável, o que o torna ideal para essas aplicações. A cor natural da palha varia de tons de verde a amarelo, mas ela também pode ser tingida para obter uma variedade de cores.

O processo de obtenção da palha envolve colher as folhas da planta, deixá-las secar ao sol e, em seguida, separar as fibras para uso em artesanato. A palha de ouricuri possui uma textura única que a torna atrativa para os artesãos que procuram criar produtos autênticos e tradicionais da região nordeste do Brasil.

Além de seu valor artesanal, a palha de ouricuri também possui importância cultural e econômica para as comunidades locais, pois muitas famílias dependem da produção e venda de produtos feitos a partir desse material. No entanto, é

importante considerar práticas sustentáveis de colheita e cultivo para preservar o ecossistema e garantir a disponibilidade contínua da palha de ouricuri.