

Happy hour GERIR 2025

ENTREVISTA

Luciana Deretti
salienta a importância
da gestão emocional

Contracapa

Fotos: Rodrigo Assmann



■ A psicóloga e psicanalista Luciana Deretti proferiu palestra sobre o tema “Como a gestão emocional transforma resultados corporativos” na edição do Projeto Gerir realizada na última terça-feira

Trabalhar as emoções é fundamental

Uma noite para celebrar protagonismos e debater questões pertinentes ao mundo corporativo. Esse foi o tom da edição de setembro do projeto Gerir, promovido pela *Gazeta Grupo de Comunicações*. Na noite da última terça-feira, lideranças empresariais e demais convidados tiveram a oportunidade de acompanhar a palestra “Como a gestão emocional transforma resultados corporativos”, com a psicóloga e psicanalista Luciana Deretti.

Durante o *happy hour*, realizado no auditório do Sindicato dos Contadores e Técnicos em Contabilidade do Vale do Rio Pardo (Sindicontábil), em Santa Cruz do Sul, o público pôde conhecer mais da trajetória de Luciana, além de conferir pontos importantes que norteiam as relações de trabalho no cenário atual.

O presidente executivo da *Gazeta*, Sydney de Oliveira, destacou a alegria e a satisfação em promover mais um encontro, envolvendo diferentes esferas profissionais. “Esse é um tema de extrema importância e hoje vamos poder compreender de



■ Sydney de Oliveira, da Gazeta, fez a saudação

que forma podemos trabalhar tudo isso na prática.” Em seguida, foi exibido o vídeo comemorativo pelos 80 anos da *Gazeta*, celebrados em 26 de janeiro.

Em junho deste ano, Luciana lançou seu primeiro livro, *Invencível: a felicidade como uma escolha inegociável*. Na obra, ela relata uma jornada de supera-



■ O projeto Gerir, no formato de *happy hour*, adotado em 2025, é para personalidades convidadas

ção a partir da própria história da vida. Aos 14 anos, a palestrante testemunhou o assassinato do pai e do irmão em um crime brutal, ocorrido em Santa Rosa. Já em julho deste ano, foi capa do caderno *Elas*, publicado pela *Gazeta do Sul*, no qual contou mais sobre sua carreira.

O Gerir já alcançou quase 50 edições.

Desde julho deste ano, a iniciativa passou a ser realizada em novo formato, proporcionando ainda mais interação entre o público. A realização é da *Gazeta Grupo de Comunicações*, com patrocínio de Unimed Vales do Taquari e Rio Pardo e Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc) e apoio de Hbier e Cucas da Rosana.

É preciso falar sobre propósito, consciência, escolhas e conquistas

“Uma empresa sem história não tem futuro.” A fala de Luciana Deretti, inspirada no vídeo comemorativo dos 80 anos da **Gazeta do Sul**, norteou as questões abordadas durante o *happy hour* Gerir. “Estou imensamente tocada com o que eu assisti. É uma instituição pela qual tenho muito respeito. Precisamos de informação de qualidade e fontes confiáveis, que nos garantam a veracidade dos fatos.”

Apesar da breve menção à trajetória da instituição, a palestrante trouxe apontamentos que, se aplicados, podem transformar resultados nas empresas. Com vivência clínica de quase duas décadas, a psicóloga apresenta extensa bagagem no acompanhamento de executivos, mas, antes de tudo, de seres humanos com jornadas de vidas intensas.

Trabalhar os potenciais de cada um, segundo a especialista, é vital, tanto para a realização profissional quanto para a

plenitude da caminhada pessoal. “Pesquisas mostram que, em 2025, 52% dos líderes e 59% dos liderados fazem uso de medicamentos para lidar com estresse, ansiedade e *burnout*, o que também representa crescimento se comparado com o ano anterior”.

Em sua fala, Luciana ressaltou a necessidade de conectar a cultura empresarial com a essência do ser humano. “Não existe sucesso que não esteja conectado a um propósito de vida. A primeira instituição sobre a qual temos responsabilidade é a nossa história.” Ainda de acordo com ela, que reside há 19 anos em Santa Cruz do Sul, a forma como cada um enxerga a vida reflete-se na forma de vivê-la.

Durante o encontro, a convidada ainda abordou questões sobre crescimento e evolução, felicidade e desafios, entre muitos outros pontos. “Toda crise é uma chance de crescimento e evolução. Quanto maior o desafio, maior a oportunidade

de superação.” Nesse sentido, ela citou a posição de cada um diante de seus postos de trabalho. “Esperamos que a empresa vai nos proporcionar o ambiente que idealizamos, mas não é bem assim. O trabalhador também trabalha para si.”

Em termos de liderança, Luciana destacou a necessidade do desenvolvimento das inteligências emocional, cognitiva e espiritual. “A capacidade de liderar depende disso. Um verdadeiro líder proporciona uma conexão entre autoridade e influência. Transforma instrução em inspiração. Faz com que a cultura da empresa esteja carregada de sentido.”

Para interessados em conhecer mais sobre a história pessoal e profissional de Luciana, a dica é conferir o seu livro, *Invencível*, que pode ser adquirido na Livraria e Cafeteria Iluminura, em Santa Cruz do Sul. Também é possível acompanhá-la em suas redes sociais, no Instagram @psi.lucianaderetti.

Rodrigo Assmann



■ “Um verdadeiro líder proporciona conexão entre autoridade e influência”, disse

Pronto Atendimento Virtual Unimed VTRP

Consulte online com médicos da Unimed, direto do seu celular ou computador!

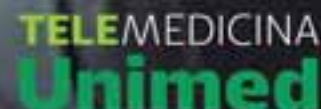
O PA Virtual é uma alternativa segura, prática e acessível para quem precisa de cuidados de onde estiver.

- Atendimento por videochamada
- Com médicos da Unimed
- Sem sair de casa
- Disponível 24h

Acesse agora e tenha o cuidado que você merece.



Entre em
unimedvtrp.com.br/pa-virtual/
ou QR Code ao lado



10 frases para refletir sobre o mundo corporativo e pessoal

A palestra de Luciana Deretti, durante o *happy hour* Gerir, contou com diferentes momentos de ampla reflexão. A explanação constituiu um grande convite para repensar atitudes, compreender a importância do autoconhecimento e trabalhar em mudanças que possam representar a evolução pessoal e do ambiente de trabalho. A seguir, confira algumas das frases mais significativas da profissional que são um convite ao debate saudável e próspero, seja no ambiente pessoal e familiar, seja no ambiente corporativo em geral.

1) “Não controlamos todas as circunstâncias da vida, mas podemos sempre controlar o efeito delas dentro de nós.”

2) “Quando sentir que as coisas não estão dando certo, apesar dos seus esforços, experimente mudar a perspectiva com que vê a realidade. Pare, respire e obser-

ve. Não desanime. O tempo e sua persistência sempre trarão as respostas de que você precisa.”

3) “Quando nos mantemos firmes em um propósito, estamos condicionando nosso cérebro para o enfrentamento das dificuldades e das situações difíceis, o que nos torna mais fortalecidos e capazes para as batalhas da vida.”

4) “Pessoas de sucesso, após perdas ou derrotas, não buscam culpados ou se apegam ao acontecido. Elas olham para frente, assumem de alguma forma a responsabilidade pelo que aconteceu, nem que isso signifique assumir as consequências sobre seus efeitos.”

5) “Ser feliz não tem a ver com uma vida perfeita, mas sim com uma vida com sentido. Isso significa desenvolver a capacidade de estar presente, verdadeiramente, em cada um dos seus papéis, equacionando suas

necessidades e prioridades. Sem isso, não existe plenitude.”

6) “Na vida, não importa o tempo que se tem, mas o que se prioriza.”

7) “Disciplina é liberdade.”

8) “Relacionamentos profundos, sejam de amor ou de amizade, precisam ser cultivados dia após dia. Um dos maiores tesouros que existe são os vínculos que cultivamos ao longo da vida. Demanda investimento de tempo e afeto, paciência, empatia, mas com retorno que dinheiro nenhum pode comprar.”

9) “Um dos maiores arrependimentos da vida é o de não ter tentado.”

10) “Não existe prazer sem renúncia, superação sem medo, vitória sem adversidades: a grande questão é onde você coloca o seu foco.”

Rodrigo Assmann



Luciana: “Na vida, não importa o tempo que se tem, mas o que se prioriza”

VOCÊ NÃO TEM QUE SEGUIR O SONHO DOS OUTROS.

GRADUAÇÃO UNISC
UNISC.BR/VESTIBULAR

SIM para as suas
ESCOLHAS.

UNISC
é daqui, é de todos.

5
NOTA MÁXIMA NO MEC

Luciana Deretti Psicóloga, psicanalista, palestrante e escritora

ENTREVISTA

“A felicidade deve depender do que somos, e não do que temos”

Em seu livro, defendes que a felicidade, ou mesmo a conquista de um objetivo há muito almejado, é uma escolha. Que princípios indispensáveis norteiam esse posicionamento na vida de cada pessoa?

Rodrigo Assmann

A vida contemporânea tem nos colocado frente a duas grandes armadilhas: a busca do prazer imediato e a busca da validação da nossa existência a partir do olhar do outro. Essas duas perspectivas têm confundido as pessoas quando falamos em felicidade.

Em “Invencível”, comprovo que uma vida de realizações e plenitude não depende das circunstâncias externas, mas da forma como reagimos às situações da vida, validando que a verdadeira força que nos torna “in-vencíveis” habita o mundo interno de cada um de nós. Não basta projetar no outro a responsabilidade pela sua felicidade ou realização, essa responsabilidade é individual.

Para que nos tornemos protagonistas em uma jornada de sucesso, a clareza acerca de nosso propósito se torna uma condição para que tenhamos a consciência necessária para fazer as escolhas assertivas que nos levarão a conquistas almeçadas. Porém, um alerta: as verdadeiras conquistas só terão sentido se estiverem de acordo com esse propósito; por isso, o autoconhecimento, somado à inteligência emocional, se torna pré-requisito para toda pessoa que almeja uma jornada de plenitude e felicidade.

Essa mesma postura, esses mesmos princípios, podem ser estendidos para a esfera organizacional? Nesse caso, como imbuir uma equipe, de forma coletiva, a perseguir os mesmos propósitos?

Os princípios que estruturam uma trajetória profissional de sucesso são os mesmos que na vida pessoal nos capacitam nesse caminho. Uma jornada de conquistas profissional se dá a partir da apropriação de caminhos e escolhas. Sempre destaco em treinamentos e palestras que um dos objetivos da cultura da empresa deve ser provocar o colaborador a encontrar sentido na sua função. É a lógica de trabalharmos não somente pela empresa, mas por nós mesmos.

Uma equipe engajada é uma equipe que mantém um propósito em comum. E aí entra a importância de se trabalhar a cultura da empresa. Um ambiente acolhedor, receptivo aos momentos de escuta, faz com que cada integrante da equipe se sinta reconhecido na sua subjetividade, gerando um sentimento de pertencimento. Isso se torna uma condição imprescindível para que os objetivos da empresa sejam vividos como um bem comum entre todos.

Em um olhar ao contrário, que pensamentos, atitudes ou pressupostos mais podem minar o sucesso em um projeto ou em um objetivo? De que um ser humano (ou também uma organização) deve se li-



Luciana: “Num mundo em que o materialismo ganha tanto holofote, uma vida de princípios e virtudes é o que aproxima da essência do viver pleno e feliz”

vrar ou deve evitar a fim de não ter sempre insucesso?

Um dos grandes problemas nas empresas tem sido a dificuldade de relacionamento, que vai desde a impaciência e a intolerância junto às diferenças, o que significa um desrespeito à alteridade, até as dificuldades na comunicação.

Além disso, o inconsciente coletivo que carrega crenças limitantes faz com que boicotes ocorram, minando não só os resultados imediatos, mas também fazendo com que um clima de desesperança invada a mente do colaborador. Isso enfraquece sua motivação, que seria determinante na construção das estratégias de enfrentamento dos desafios.

Como está sendo o retorno em torno de teu livro? O que mais as pessoas, os leitores têm manifestado, e como tem sido essa experiência da publicação para ti?

A decisão de escrever “Invencível: a felicidade como uma escolha inegociável” aconteceu a partir de “provocações” da vida que me fizeram refletir novamente sobre meu propósito. Ser através do meu lugar profissional recurso para o crescimento e a evolução do ser humano já era uma prática diária no meu consultório como psicanalista há 20 anos.

Porém, minha história de vida sempre foi uma narrativa que guardava somente para as pessoas do meu convívio íntimo; afinal, já havia na época em que toda tragédia aconteceu vivido uma exposição demasiada. Hoje, ver minha história sendo motivo de recomeços, impactando de forma tão importante a maneira como as pessoas interpretam as dificuldades da vida, inspirando-as numa jornada de protagonismo, reconhecendo a importância da inteligência emocional, espiritual e dos vínculos, é para mim algo muito emocionante.

Qual o papel da família nesse processo de realização pessoal e profissional? Como uma família pode ou deve se portar a fim de que todos se sintam de fato plenamente realizados e felizes?

Sempre falo em minhas palestras que a busca da felicidade e da plenitude tem se transformado em um modismo para muitos, mas poucos entendem o verdadeiro sentido dessas palavras. Estudos da neurociência comprovam que toda vez que resistimos a uma dor a região do cérebro chamado córtex cingulado médio anterior (aMCC), ligado à força de vontade, se fortalece.

Hoje, ideologias acerca da criação de filhos

têm gerado um protecionismo demasiado dos pais nesse papel, impedindo que crianças e adolescentes aprendam a lidar com a frustração, a qual é condição necessária na constituição de um psiquismo saudável.

Reconhecer que é na imperfeição que está o encanto da vida (afinal, a cada superação reconhecemos nossas habilidades) é uma consciência necessária em todos lares; caso contrário, teremos profissionais cada vez mais despreparados para a vida adulta.

Aliás, qual é a definição de felicidade, sob o ponto de vista do que propões em tua atuação?

A felicidade não tem a ver com uma vida perfeita, mas com a capacidade de estarmos verdadeiramente presentes e conscientes em cada um dos nossos papéis, reconhecendo a importância dos desafios para o aprimoramento da nossa saúde emocional.

É fundamental exercitarmos a contemplação dos momentos diários e cotidianos; afinal, o amanhã pode não chegar. A felicidade deve depender do que somos e não do que temos.

Num mundo em que o materialismo ganha cada vez mais holofote, uma vida de princípios e virtudes é o que nos aproxima da verdadeira essência de um viver pleno e feliz.