

VOLUME 7 - Nº 70 - ago. 26.

Revista Carreiras TI

10 princípios que todo profissional de Infraestrutura de TI deveria saber, mas...



<https://carreirasti.ewsistemasti.com.br>

Expediente

EW SISTEMAS TI

ESCRITÓRIO EDITORIAL

SHS Q. 06 Complexo Brasil 21. Bloco A Sala 501, Asa Sul.

Brasília-DF. CEP: 70.316-000.

Telefone: (61) 4042-0701

Volume 7 - Nº 70 - Ago. 26.

Ano - 2026

Periodicidade - Mensal

ISSN - 2675-9454

Registro do International Standard Serial Number ISSN no Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia (IBICT), em Brasília sob o número: 2675-9454.

Anúncios

Os anúncios veiculados na Revista Carreiras TI, são de inteira responsabilidade das empresas.

Autores mantêm os direitos autorais e concedem à revista o direito de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a Creative Commons Attribution License.

Comitê Editorial:

Prof. Adão dos Santos

Prof. Fernando Gonçalves

Prof. Eng. Paulo Teixeira Noleto

IMAGENS

As imagens veiculadas na Revista Carreiras TI são retiradas do site pixabay.com e canva.com.

COLUNAS

As colunas: Analista em TI, Aprender-Desaprender-Reaprender, Aprendiz de Psicologia, Business Process Management, Depressão, Edição Especial, Empodere-se no Direito, Entrevistas, Follow Me, Gerenciamento de Projetos, Gestão de Projetos e Infraestrutura de TI na prática!, Hobbies que Inspiram e Constroem, Inteligência Emocional, Liderança Ágil, Matéria Especial, Mercado de TI, Novidades em TI, Observatório Digital, Outros, Plataformas No-Code e Low-Code, Refatorando Ideias, Segurança e Defesa Cibernética, Visão. Os textos, fotos, imagens etc. São de inteira responsabilidade de seus autores.

CarreirasTI

Uma realização:

Ew Sistemas TI

Editorial

Editor Chefe: Prof. Ednewton de Vasconcelos

Revisão: Yara Christina de V Costa

Editor Científico: Prof. Robson do Nascimento

Editora Assistente: Profa. Gleice Louise

Editor Executivo: Prof. Alexandre Gomes

Comitê Editorial:

Prof. Adão dos Santos

Prof. Fernando Gonçalves

Prof. Eng. Paulo Teixeira Noleto



EW SISTEMAS TI — ESCRITÓRIO EDITORIAL

SHS Q. 06 Complexo Brasil 21. Bloco A Sala 501, Asa Sul.

Brasília-DF. CEP: 70.316-000

Telefone: (61) 4042-0701



REVISTA DISTRIBUÍDA E COMERCIALIZADA

Por Ew Sistemas TI



<https://ewsistemasti.com.br>

comercial@ewsistemasti.com.br

<https://carreirasti.ewsistemasti.com.br/>



NOTA

Para ter uma melhor experiência na leitura da revista, sugerimos que leia no computador ou tablet.

Atualizada em: 04/08/2026 às 08:29

CarreirasTI

Uma realização:

Ew Sistemas **TI**



APRENDER-DESAPRENDER- REAPRENDER
Prof. Robson do Nascimento
Processos Autônomos Validados

7



HOBBIES QUE INSPIRAM E CONSTROEM
Jony Zatariano
Não é sobre perder. É sobre dar o melhor de si.

12



NOVIDADES EM TI
Prof. Fernando Gonçalves
Como Elaborar um Pitch Eficaz: Da Teoria à Prática

15



MERCADO DE TI
Prof. Ednewton de Vasconcelos
Menos reunião, mais decisão:

20



GESTÃO DE PROJETOS E INFRAESTRUTURA DE TI NA PRÁTICA!
Prof. Juliano Heinzemann Reinert
10 princípios que todo profissional de Infraestrutura de TI deveria saber, mas...

24



EMPODERE-SE NO DIREITO
Profa. Ma. Gessica Moura Fonteles
O AI Act entra em uma nova fase:

28



APRENDIZ DE PSICOLOGIA
Psicólogo Wislen Paiva
Saúde Mental Masculina, Prevenção do Suicídio

33

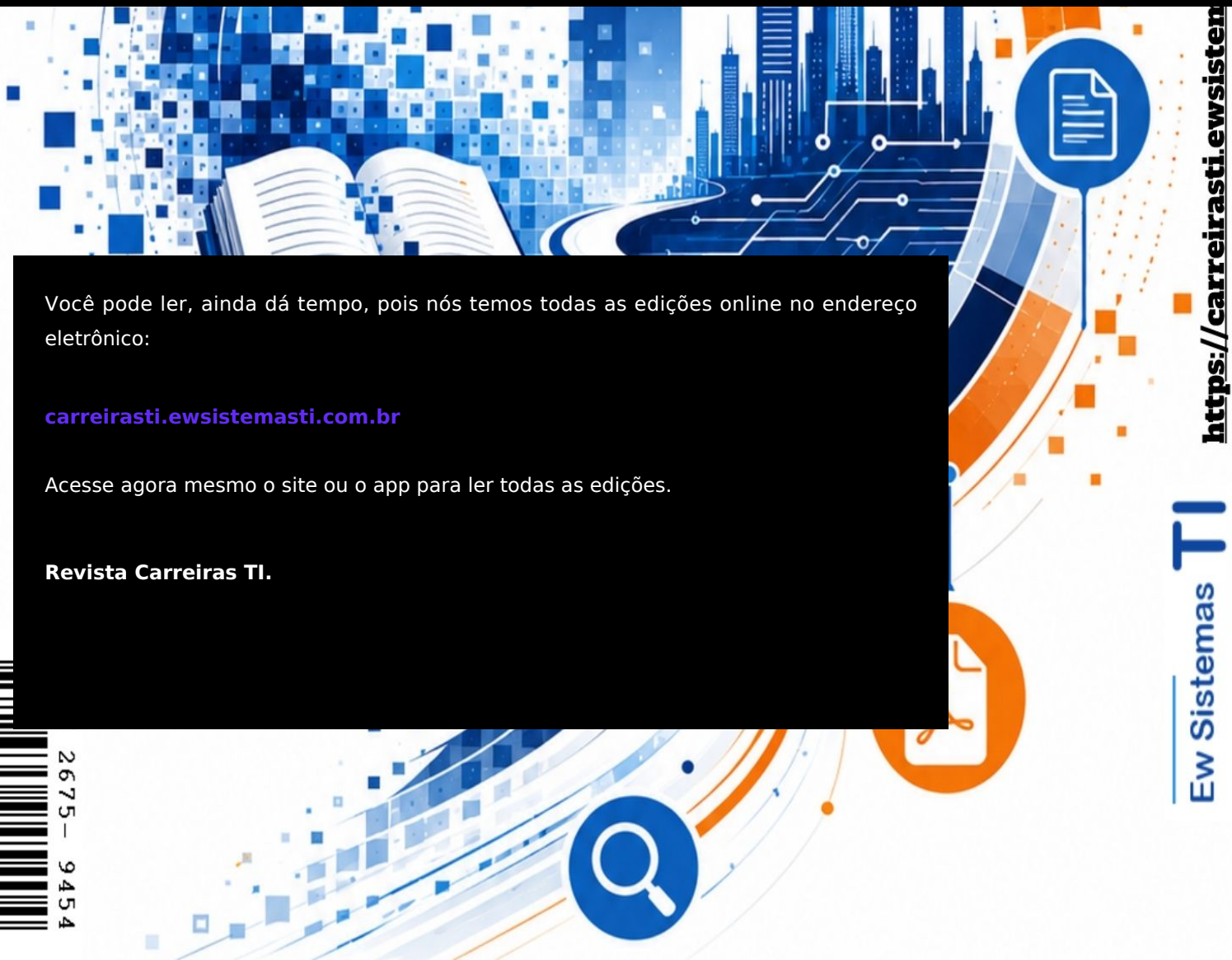
VOLUME 7 - N° 69 - Jul. 26.

Revista Carreiras TI

A Revista Carreiras TI agora opera como uma fábrica editorial inteligente.



EDIÇÃO ANTERIOR



Você pode ler, ainda dá tempo, pois nós temos todas as edições online no endereço eletrônico:

carreirasti.ewsistemasti.com.br

Acesse agora mesmo o site ou o app para ler todas as edições.

Revista Carreiras TI.

<https://carreirasti.ewsistemasti.com.br>

Ew Sistemas TI





Visão do Editor

Por Ednewton de Vasconcelos · Editor-Chefe

"Em tempos de transformação acelerada, ter visão não significa prever o futuro, mas enxergar, no presente, as conexões que moldarão os próximos passos da nossa carreira. Nesta edição de número 70, celebramos um marco que nos convida a olhar para trás e, sobretudo, para frente. O fechamento da série sobre skills de IA, com o Prof. Robson do Nascimento, nos lembra que aprender, desaprender e reaprender é um ciclo contínuo — e que a inteligência artificial só entrega valor quando apoiada em arquiteturas bem pensadas e processos autônomos validados. Na mesma direção, a nova fase do AI Act, analisada pela Profa. Ma. Gessica Moura Fonteles, mostra que a inovação responsável exige um olhar jurídico atento. Visão, aqui, é

também entender o jogo completo: tecnologia, ética e governança caminham juntas."

"Mas visão também se traduz em atitudes práticas no dia a dia. O pitch eficaz, ensinado pelo Prof. Fernando Gonçalves, e o princípio do GitLab Handbook, apresentado pelo Prof. Ednewton de Vasconcelos, reforçam que comunicar com clareza e decidir com objetividade são competências estratégicas em qualquer time de TI. Na infraestrutura, o Prof. Juliano Heinzelmann Reinert nos alerta: os melhores projetos nascem do planejamento e da padronização, mesmo quando o resultado é invisível aos olhos do usuário. E o Psicólogo Wislen Paiva retrata sobre a Saúde Mental Masculina, Prevenção do Suicídio.



APRENDER-DESAPRENDER- REAPRENDER

Prof. Robson do Nascimento

Professor do Instituto de Desenvolvimento Tecnológico da Fundação Getúlio Vargas (FGV), integrando mais de 30 anos de rigor militar em logística e tecnologia à vanguarda da educação digital. É responsável pelos projetos <https://datapoint.com.br/> e <https://reaprender.app.br/>. Co...

■ [LinkedIn](#)

Processos Autônomos Validados

A Quarta Skill de IA que Transforma Retrabalho em Fluxo

Chegamos ao último capítulo da série *As Skills*

de IA que o Mercado Vai Pagar Caro. Ao longo dos últimos meses, vimos como a IA deixa de ser um truque de produtividade e passa a ser uma ferramenta que realmente muda o dia a dia da TI quando é usada dentro de uma arquitetura bem pensada.

Ao longo dos últimos meses, construímos as bases da IA aplicada à TI. Vimos que a Orquestração cria a arquitetura (maio), a Engenharia de Contexto garante a precisão (junho) e as camadas de Validação barram o risco (julho). O desafio agora é tirar o gargalo manual dessa equação, utilizando essas mesmas lógicas para automatizar a própria revisão.

Até aqui, olhamos para a qualidade como uma etapa isolada. Agora, vamos juntar tudo. O objetivo deste **último artigo** é mostrar como a lógica da Orquestração e a precisão da Engenharia de Contexto permitem automatizar a própria validação. Em vez de revisar manualmente cada saída, criamos fluxos onde a IA audita a IA e isso abre espaço para automatizar processos inteiros sem perder controle nem qualidade.

O cenário atual ainda é outro. A maior parte das equipes usa IA como atalho, não como parte do processo. E poucas atacam o ponto que mais consome tempo: o retrabalho que surge nas passagens entre etapas.

A *skill* que o mercado está valorizando agora é justamente essa: **projetar processos autônomos**

validados, onde a IA executa, o contexto padroniza e os checkpoints de qualidade filtram antes que qualquer erro avance.

No artigo de **julho**, citei um dado da Câmara Americana do Comércio (AmCham): **61% dos líderes brasileiros ainda não viram impacto financeiro relevante da IA**. Não é surpresa. Muitas empresas compraram automação de tarefas, mas deixaram os processos quebrados como estavam.

É como investir pesado no *front-end* e ignorar as falhas estruturais e de segurança do banco de dados.

A deficiência, na esmagadora maioria dos casos, reside na fragilidade do processo, e não na capacidade da ferramenta.

Em 2024, a Deloitte perdeu um contrato de quase meio milhão de dólares porque um relatório gerado com IA trazia referências inexistentes. No mesmo ano, advogados do Sullivan & Cromwell enviaram ao Judiciário citações de leis fictícias. A Air Canada teve de honrar uma tarifa de luto criada pelo próprio chatbot da empresa.

No **artigo de julho**, usei esses casos para mostrar que o problema não estava na tecnologia em si, mas na ausência de um processo de validação à altura do risco.

Aqui, damos um passo além. Em vez de depender de alguém revisando manualmente cada saída de IA, colocamos uma segunda IA para fazer essa checagem de forma estruturada e contínua. O humano não desaparece do fluxo, ele assume outro

papel: deixa de revisar linha a linha e passa a supervisionar a lógica de decisão.

A pergunta central deste texto é direta: como transformar aquele “checklist de 2 minutos” que você faz antes de publicar algo em um agente autônomo, embutido no fluxo, funcionando o tempo todo sem pular etapas?

Produzir mais não resolve. O que realmente importa é ter uma camada que confira o que a IA entrega. As empresas que conseguem extrair valor da tecnologia começam por aí: constroem mecanismos que verificam o próprio fluxo. Cada resposta passa por uma checagem automática antes de seguir adiante. Quando essa etapa entra em funcionamento, os erros deixam de se espalhar, a qualidade fica estável e o ganho se torna financeiramente palpável. A equipe para de apagar incêndios com correções constantes, a qualidade da entrega se estabiliza e o custo oculto do retrabalho despenca.

Ainda no artigo de julho, apresentei **o checklist que uso** antes de publicar qualquer conteúdo gerado com IA:

- **Sintaxe e coerência:** o texto muda de tom de forma brusca?
- **Dados sensíveis:** há CPFs, e-mails, senhas ou nomes de clientes expostos?
- **Conformidade:** o tom está alinhado com o padrão da organização?

Esse ritual leva cerca de dois minutos e já separa quem usa IA de forma responsável de quem apenas confia no que sai da tela. Mas dois minutos por resultado, em uma equipe que produz 50 relatórios por dia, viram quase duas horas de trabalho repetitivo. Em uma operação com mil interações diárias, isso significa 33 horas. Não fecha a conta.

O próximo passo evolutivo desse checklist é sua transformação em uma função nativa dentro do fluxo...

Agente Validador.

- **Agente Gerador:** a IA que produz o

conteúdo, relatório, e-mail, resposta de suporte, código.

- **Agente Validador:** a segunda IA, que recebe a saída do primeiro e aplica as regras de qualidade antes de liberar o resultado para o próximo estágio.

Configurar esse Agente Validador é fazer uma Engenharia de Contexto ao avesso.

Em vez de pedir “*escreva um relatório*”, você define: “*você é um auditor de qualidade. Receba o texto abaixo e verifique se há citações de fontes, se há dados sensíveis expostos e se o tom está alinhado com o padrão da empresa. Responda de forma objetiva, indicando se o texto pode seguir, se precisa de ajuste ou se deve ser barrado.*”

A resposta do Validador deve ser objetiva: **aprovado**, **ajustar** ou **reprovado**, sempre acompanhada dos pontos que precisam de atenção. Ele não é onisciente, nem pretende ser. É uma ferramenta com limites claros, programada para dizer “não sei” ou “não passa” quando algo foge das regras. Em essência, faz a revisão que você faria se tivesse tempo para isso em todas as entregas.

Aplicando a Lógica de Decisão na Qualidade

No primeiro artigo desta série, apresentei a **Lógica de Decisão** como o mecanismo que permite a um sistema de IA avaliar o próprio resultado. Se a saída não estiver boa, ele tenta de novo, aciona outro modelo ou segue um caminho alternativo. Até agora, usamos essa lógica para escolher ferramentas e direcionar fluxos. Aqui, aplicamos o mesmo princípio à qualidade.

Um exemplo prático ajuda a visualizar: a geração de um relatório de incidentes com **Agente Validador e Lógica de Decisão**.

Primeiro, o **Agente Gerador** recebe os dados brutos e monta um relatório estruturado, com fontes citadas e formato padronizado.

Depois, o **Agente Validador** analisa o texto em milissegundos. Verifica se as fontes estão lá, se não há dados sensíveis, se o tom está adequado e se a

estrutura obrigatória foi respeitada.

Em seguida, o fluxo decide sozinho o que fazer:

- Se o Validador disser **aprovado**, o relatório segue direto para o sistema de gestão e o responsável é notificado.
- Se disser **ajustar**, o fluxo não trava. O relatório volta ao Agente Gerador com instruções específicas: “adicione a fonte X”, “remova o dado sensível da linha 3”, “deixe o tom mais técnico”. O Gerador corrige e devolve.
- Se disser **reprovado**, ou se o erro persistir após a correção automática, o caso vai para revisão humana com um alerta claro: “falha de qualidade detectada”.

Na prática, o fluxo anda e anda sozinho. Ele se corrige na maior parte dos casos. O humano só entra quando a máquina chega ao limite do que consegue resolver, como no exemplo do varejo online citado no primeiro artigo, em que apenas os casos realmente complexos eram encaminhados para atendimento humano.

Automatizar a tarefa tira peso operacional. **Validar a operação** libera o humano para lidar com o que realmente exige julgamento.

E quando essa dupla entra em funcionamento, algo importante acontece: o processo deixa de depender da memória, do humor ou da pressa de alguém. O checklist deixa de ser um lembrete mental e vira parte do próprio fluxo. As regras deixam de depender da boa vontade de quem está executando e passam a ser aplicadas sempre, do mesmo jeito.

A diferença aparece justamente aí: quando o processo deixa de depender do improviso. Não se trata apenas de “usar IA”, mas de ter um fluxo que se sustenta mesmo quando o time está no limite, com várias demandas simultâneas. Quando a validação faz parte do caminho e não um favor de última hora a operação fica mais estável e o resultado deixa de oscilar.

Com um **Agente Validador** bem ajustado, o

relatório de segunda-feira sai com a mesma qualidade do de sexta, mesmo quando a equipe está dividida entre expediente, plantão e improviso.

O papel do humano no loop, guiado pelo risco

No artigo de julho, falei sobre a **Governança por Nível de Risco**: baixo, médio e alto. A lógica da IA auditando IA não substitui essa governança; ela apenas coloca cada pessoa no ponto certo do processo, com o nível de atenção adequado.

Risco baixo envolve rascunhos internos, resumos de reunião e organização de dados. Aqui, o Validador dá conta sozinho. Ele checa o essencial, libera o que estiver correto e só chama alguém quando algo realmente foge do padrão. Se algo passar, o ajuste é rápido, não faz sentido envolver mais gente nesse tipo de revisão.

Risco médio considera os relatórios de incidentes, tarefas em ferramentas como Jira e documentação de APIs. Nesses casos, o Validador verifica três pontos: sintaxe, dados sensíveis e conformidade. Se estiver tudo certo, segue. Se faltar algum ajuste, ele mesmo corrige. Só quando a regra não fecha é que o texto vai para revisão humana. O profissional não lê tudo: lê apenas o que a máquina não conseguiu garantir.

Risco alto abrange respostas externas, documentação pública, relatórios executivos, material de aula, *inclusive esta coluna*. Aqui, a orquestração faz o trabalho pesado: coleta dados, gera o rascunho, formata, aplica contexto e verifica compliance. A decisão final continua humana, mas o trabalho já chega filtrado. Quem aprova não reescreve do zero; valida um rascunho que passou por várias camadas de controle.

A supervisão humana evolui de uma conferência braçal (linha a linha) para uma curadoria de regras e exceções.

Construindo o Agente Validador: um framework em quatro passos

2 minutos

Aquele ritual rápido antes de enviar um relatório ou e-mail precisa virar regra escrita. “Verificar se está correto” não basta. Especifique: o relatório deve citar fontes no formato X, não pode trazer nenhum dado da lista Y, precisa usar o tom Z e ter no máximo 300 palavras. O que não está definido, a IA não tem como checar.

Passo 2: Defina claramente o papel do Agente Validador

Aqui entra a Engenharia de Contexto, mas invertida. Se o Agente Gerador é o “analista”, o Validador é o auditor rigoroso: o que não tolera alucinação nem vazamento de dados. Escreva isso de forma simples e deixe acessível ao time, como parte de uma biblioteca interna de contextos.

Passo 3: Coloque a decisão dentro do fluxo, não na intuição

O fluxo precisa ser explícito: se estiver certo, segue; se precisar de ajuste, volta; se não fechar, vai para revisão humana. Teste com casos reais, não só com exemplos bonitos. Provoque a IA: force um erro e veja se o Validador barra. Force um vazamento e veja se o sistema trava. Se passar, o problema não é a IA, é a regra.

Passo 4: Ajuste o rigor com base em números, não em sensação

Se o Validador for rígido demais, você cria retrabalho. Se for permissivo, deixa passar o que não deveria. Observe o comportamento do fluxo: quantos casos seguem direto, quantos voltam para ajuste, quantos acabam na mão de alguém. Esses números mostram onde o critério está apertado demais ou frouxo demais. Ajuste a partir deles, não da intuição.

Amarrando as quatro competências

Se os quatro artigos desta série fossem um sistema,

Passo 1: Defina claramente o papel do Agente Gerador e o mecanismo:

- **Orquestração de IA (maio):** desenha o caminho por onde tudo passa.
- **Engenharia de Contexto (junho):** garante que cada etapa receba o que precisa para funcionar bem.
- **Avaliação e Controle de Qualidade (julho):** define o que é aceitável, o que é risco e o que precisa ser barrado.
- **IA auditando IA (agosto):** transforma a validação em parte do fluxo, antes que o erro vire problema.

Dominar essas quatro frentes transforma o profissional de TI: ele deixa de ser um mero operador de ferramentas ou 'ditador de prompts' para se tornar um arquiteto de sistemas autônomos.

Há um fio que atravessa todos os textos: a IA não arruma processo torto. Quem faz isso são as pessoas que sabem projetar a IA para trabalhar dentro de regras claras, com contexto bem definido e validação proporcional ao risco.

Hoje, o mercado procura gente capaz de montar sistemas que funcionam sem supervisão constante. Cresce quem sabe construir processos que continuam rodando quando o expediente termina, não quem digita mais rápido.

No artigo de julho, vimos como a AeC mantinha 97% das interações do iFood sem validação porque o custo de revisão humana era proibitivo: R\$ 5,38 por interação, com amostragem de 3%. A mudança veio quando a cobertura passou a 100%, não com mais gente, mas com uma segunda IA auditando a primeira. Ler 100% das saídas manualmente é tão ineficiente quanto não validar nada; validar só 3% é tão cego quanto não saber que existe erro.

Aprender é entender que automação de verdade exige esteiras de qualidade: a IA não só executa, mas audita suas próprias entregas em tempo real. Isso não é burocracia, é gestão de risco.

Desaprender é abandonar a ideia de que

“cobertura total” depende de exércitos de revisores humanos.

Reaprender é usar a Orquestração não apenas para integrar ferramentas, mas para embutir camadas de validação dentro dos fluxos, garantindo que o erro seja barrado antes de virar retrabalho

ou dano reputacional.

A série termina aqui. O que você fizer com essas quatro peças é trabalho seu...

E é exatamente isso que o mercado está disposto a pagar.



HOBBIES QUE INSPIRAM E CONSTROEM

Jony Zatariano

Jony Zatariano é um líder em marketing com sólida experiência internacional. Atuando como Head de Marketing em uma multinacional japonesa com mais de 130 anos de história, liderou a criação de centros globais de suporte e treinamento para a Furukawa, impulsionando a capacitação t...

■ [LinkedIn](#)

Não é sobre perder. É sobre dar o melhor de si.

A Copa do Mundo termina. O aprendizado começa.

Quando o árbitro apita o fim da final da Copa do Mundo, o mundo conhece apenas **um campeão**. Mas, naquele mesmo instante, dezenas de outras histórias também terminaram. Histórias de preparação, disciplina, superação, renúncias, lágrimas e sonhos que, muitas vezes, começaram décadas antes do último jogo, aquele que eliminou o sonho de ser campeão.

A Copa do Mundo de 2026 entrou para a história ao reunir, pela primeira vez, 48 seleções. Nunca tantos países tiveram a oportunidade de viver o maior palco do futebol mundial, levando consigo milhões de torcedores, culturas, histórias e gerações inteiras que sonhavam em ver sua bandeira entre as melhores do planeta. Mas havia uma certeza conhecida por todos antes mesmo do primeiro apito: apenas uma seleção levantaria a taça. As outras quarenta e sete deixariam o torneio sem o título. Curiosamente, essa realidade jamais impediu qualquer equipe de se preparar durante anos, investir na formação de atletas ou acreditar que seria possível chegar ao último jogo. Porque quem entende o esporte sabe que participar de uma Copa nunca foi apenas sobre conquistar o troféu, mas é sobre representar uma nação, honrar uma trajetória e entregar, dentro de campo, a melhor versão de si mesmo.

Essa talvez seja uma das maiores lições que o futebol pode oferecer para a vida. Desde o primeiro dia da competição, todos sabiam exatamente como a história terminaria, mas ainda assim, ninguém deixou de entrar em campo, nenhuma seleção

desistiu antes da estreia porque as probabilidades eram pequenas e talvez o mais importante, nenhum atleta treinou menos porque existiam outros favoritos. Porque o objetivo não é apenas vencer, o verdadeiro propósito sempre foi dar o melhor de si.

O futebol no Brasil faz parte da nossa identidade. Está presente nas ruas, nos bairros, nas conversas de família, nos almoços de domingo, nas escolas, nos bares e nas lembranças de infância. Crescemos aprendendo que uma bola pode unir desconhecidos, aproximar gerações e transformar um terreno vazio em um espaço de sonhos.

O futebol é uma das poucas linguagens capazes de fazer um país inteiro vibrar ao mesmo tempo.

Por traz de cada time existe um projeto, um planejamento, uma formação. Existem profissionais trabalhando durante anos para preparar os atletas fisicamente, emocionalmente e mentalmente. Existem erros corrigidos, derrotas transformadas em experiências e milhares de horas investidas.

A Copa do Mundo termina todos os anos para todas as seleções, exceto para uma, da mesma maneira: sem o troféu. Ainda assim, elas voltam, treinam novamente, corrigem suas falhas, desenvolvem novos talentos e recomeçam.

Essa lógica também vale para empresas, equipes e carreiras. Vivemos uma sociedade que celebra excessivamente quem vence e esquece rapidamente quem ficou pelo caminho. Nas redes sociais, vemos apenas os troféus, quase nunca vemos os treinos.

No ambiente corporativo, convivemos diariamente

com metas não alcançadas, projetos cancelados, clientes perdidos, produtos que não deram certo e decisões que, olhando para trás, poderiam ter sido diferentes. Nenhuma empresa acerta sempre. Nenhum líder vence todas. Nenhuma equipe entrega cem por cento dos projetos com sucesso absoluto, e isso é normal.

O problema nunca esteve na derrota. O problema surge quando ela não produz aprendizado. A derrota serve para identificar oportunidades, não para procurar culpados, mas sim para buscar evolução.

É sempre importante lembrar que resultados passam, mas propósito permanece. Quando uma equipe sabe por que trabalha, ela encontra energia para continuar mesmo depois das derrotas.

Um líder não é reconhecido apenas quando sua equipe conquista resultados extraordinários, isso qualquer placar pode mostrar. O verdadeiro líder aparece quando o resultado não vem, é nos momentos de derrota que a cultura da equipe é colocada à prova, e é nesse instante que as pessoas observam menos o discurso e muito mais as atitudes. O líder define se uma derrota produzirá medo ou crescimento, se gerará culpados ou

responsabilidade, se encerrará um ciclo ou dará início a uma evolução.

No fim, o legado de um líder não é medido apenas pelos campeonatos conquistados, mas pela forma como conduz sua equipe quando o placar é adverso. Afinal, resultados podem até definir quem venceu uma competição, mas é a liderança que define como um time reage às derrotas, transforma cada tropeço em aprendizado e encontra forças para voltar mais preparado. É assim que se constroem equipes resilientes, culturas fortes e histórias que permanecem muito depois do apito final.

A Copa do Mundo nunca foi uma competição para descobrir quem é perfeito, mas para descobrir quem conseguiu evoluir mais ao longo da jornada.

Transformar ideias em ação é o próximo passo.



Se você gosta dos meus artigos e o tema faz sentido para você, imagine essa conversa ao vivo, com exemplos reais, trocas genuínas e insights aplicáveis à realidade do seu público.

Vamos juntos levar esse conteúdo para o seu próximo evento?

📷 Siga-me no Instagram @jonyzatariano
✉ Fale comigo em jony@zatariano.com.br.

Postagens no Blog

Terças e Quintas-Feiras

Projeto Hearing Him



Estudos, Revelações, etc.



NOVIDADES EM TI

Prof. Fernando Gonçalves

Sou especialista em desenvolvimento de software, experiência na aplicação de metodologias ágeis — como Kanban, Scrum, SAFe e o Modelo de Pensamento Flight Levels. Atuo como agente de transformação organizacional, impulsionando a adoção de práticas ágeis em diferentes setores, inc...

■ [LinkedIn](#)

Como Elaborar um Pitch Eficaz: Da Teoria à Prática

Introdução

Em um ecossistema de negócios cada vez mais dinâmico e competitivo, a capacidade de comunicar uma ideia de forma clara, concisa e persuasiva tornou-se uma habilidade tão valiosa quanto a própria inovação. O **pitch** — uma apresentação breve e impactante — é a ferramenta central para introduzir um produto, serviço ou empresa a potenciais investidores, clientes ou parceiros estratégicos (Osterwalder & Pigneur, 2010).

Mais do que um simples resumo, um pitch eficaz é uma narrativa estratégica que equilibra dados objetivos com apelo emocional. Como observa Ries (2011), no universo das startups, a comunicação do valor entregue pode ser tão decisiva quanto a qualidade da solução técnica. Este artigo explora os fundamentos teóricos do pitch, sua estrutura essencial e oferece um exemplo prático completo para um aplicativo de marcação de consultas online, demonstrando a aplicação dos conceitos discutidos.

1. Conceito de Pitch: O Que É e Para Que Serve

Um pitch é uma apresentação sintética — geralmente variando de 30 segundos (*elevator pitch*) a 10 minutos — que tem como objetivo despertar interesse, gerar credibilidade e abrir portas para um diálogo mais aprofundado. Segundo Kawasaki (2015), um bom pitch deve responder a

três perguntas fundamentais:

1. **Qual é o problema que você está resolvendo?**
2. **Como sua solução o resolve de forma única?**
3. **Por que sua equipe é a mais qualificada para executar essa visão?**

A eficácia de um pitch reside na sua capacidade de traduzir complexidade em clareza. O fundador do Airbnb, Brian Chesky, por exemplo, utilizou um pitch conciso que conectava diretamente a dor do viajante (hospedagem cara e impessoal) a uma solução inovadora (hospedagem autêntica e acessível em residências locais), convencendo investidores em um momento em que a ideia parecia contra-intuitiva (Chesky, 2009).

2. Estrutura de um Pitch Eficaz

Um pitch bem estruturado segue uma lógica narrativa que conduz o ouvinte do reconhecimento de um problema à visão de um futuro melhor com a sua solução. A seguir, detalhamos os nove elementos essenciais, com exemplos aplicáveis a diferentes contextos.

2.1 Introdução: Quem Somos?

Apresente sua equipe ou empresa em uma ou duas frases, destacando experiência e relevância no setor. A credibilidade inicial é fundamental para manter a atenção.

Exemplo: "Somos a HealthConnect, uma

healthtech fundada por três médicos com mais de 20 anos de experiência clínica e um engenheiro de software especializado em experiência do usuário."

2.2 O Problema: Qual Necessidade Atendemos?

Contextualize a dor do cliente com dados concretos e exemplos práticos. Quanto mais tangível for o problema, mais urgente parecerá a solução.

Exemplo: *"No Brasil, 65% dos pacientes relatam dificuldade em agendar consultas médicas, com tempo médio de espera superior a 30 dias para especialidades como dermatologia e cardiologia, segundo dados da Associação Médica Brasileira (AMB, 2023). Esse atraso não é apenas uma inconveniência — em muitos casos, agrava quadros clínicos e sobrecarrega sistemas de urgência."*

2.3 O Mercado: Potencial e Oportunidades

Cite o tamanho do mercado endereçável (TAM - Total Addressable Market) e as tendências que validam a oportunidade. Investidores querem saber se o negócio pode escalar.

Exemplo: *"O mercado de saúde digital no Brasil movimentou R\$ 8,2 bilhões em 2023, com crescimento anual de 18%, segundo a consultoria Frost & Sullivan (2024). A marcação de consultas online representa 22% desse total, um segmento que deve crescer 30% nos próximos dois anos."*

2.4 A Concorrência: Diferencial Competitivo

Compare sua solução com as alternativas existentes, destacando seu *unique selling proposition* (USP). O diferencial pode ser tecnológico, de custo, de experiência ou de acesso.

Exemplo: *"Diferente de aplicativos como Dr.Consulta, que focam em agendamento de clínicas próprias, e da agenda digital de hospitais, que é fragmentada, a HealthConnect unifica mais de 5.000 profissionais autônomos e pequenas clínicas em uma única plataforma, com IA que sugere horários ótimos com base na localização e compatibilidade de planos de saúde."*

2.5 A Solução: Inovação e Valor

Explique como seu produto ou serviço resolve o problema de forma concreta. Use linguagem acessível e, se possível, demonstre a interface ou protótipo.

Exemplo: *"O HealthConnect é um aplicativo que permite ao paciente encontrar, agendar e confirmar consultas em menos de 3 minutos. Com um algoritmo de matching inteligente, o app considera especialidade, localização, convênio e até a avaliação de outros pacientes. Para o médico, oferecemos uma agenda integrada com lembretes automáticos, reduzindo o número de faltas em até 40%."*

2.6 Modelo de Negócio: Como Geramos Receita?

Seja claro e objetivo sobre a estratégia de monetização. Modelos como assinatura, comissão por transação, *freemium* ou licenciamento são os mais comuns.

Exemplo: *"Nossa receita é baseada em três pilares: (1) comissão de 8% sobre cada consulta agendada via plataforma; (2) assinatura mensal para clínicas que desejam recursos premium como prontuário integrado; e (3) taxa de anúncio para laboratórios e farmácias parceiras. Projetamos um ticket médio por usuário ativo de R\$ 45,00."*

2.7 Validação: Prova Social

Nada convence mais do que resultados reais. Apresente dados de testes, clientes-piloto ou parcerias já estabelecidas.

Exemplo: *"Em nosso piloto de 6 meses na cidade de São Paulo, com 120 médicos e 3.200 pacientes, registramos uma taxa de retenção de 85% e um NPS (Net Promoter Score) de 72. Reduzimos o tempo médio de agendamento de 28 dias para 3 dias. Já temos cartas de intenção de parceria com duas operadoras de saúde regionais."*

2.8 Planos Futuros: Visão e Próximos Passos

Mostre que você tem uma visão de longo prazo e um plano claro para os próximos meses. Isso demonstra maturidade e capacidade de execução.

Exemplo: "Com o investimento de R\$ 1,5 milhão, nosso plano é: (1) expandir a base de médicos para 5.000 em 12 meses; (2) lançar funcionalidades de teleconsulta integrada; e (3) iniciar operação no Rio de Janeiro e Belo Horizonte. Em 3 anos, almejamos ser a maior plataforma de agendamento independente da América Latina."

2.9 Equipe: Por Que Somos a Melhor Escolha?

Destaque as competências-chave e a experiência complementar da equipe. Investidores investem em pessoas tanto quanto em ideias.

Exemplo: "Nosso time combina: Carolina Mendes (CEO), ex-diretora de produtos da rede Dasa; Rafael Lima (CTO), engenheiro de software com passagem pelo iFood; e Dr. Paulo Sérgio (CSO), médico com MBA em gestão hospitalar pelo INSEAD. Temos experiência prática, técnica e de mercado alinhadas para executar esta visão."

3. Dicas para um Pitch de Impacto

Conheça Seu Público

Adapte a linguagem, os exemplos e os dados ao interlocutor. Investidores querem entender o retorno financeiro; parceiros querem ver sinergia; clientes, benefícios diretos. Como sintetiza Blank (2013), um pitch não é uma apresentação única — é um diálogo que deve ser ajustado conforme o contexto.

Use Storytelling

Uma narrativa bem construída engaja emocionalmente e torna a informação mais memorável. Conte a história de um paciente real que sofreu com a demora no agendamento ou a trajetória de um médico que recuperou sua autonomia com o aplicativo. Como Elon Musk (2014) demonstrou com a Tesla, vender um propósito (um futuro sustentável) é mais poderoso do que vender um produto.

Seja Visual e Direto

Slides limpos, com gráficos, imagens e dados-

chave, comunicam mais rapidamente do que textos extensos. Use o formato "uma ideia por slide" e evite poluição visual. Demonstre, se possível, o protótipo ou um vídeo curto de uso.

Pratique e Refine

A fluidez e a confiança vêm da prática. Grave-se, cronometre-se e peça feedback a pessoas de confiança. O fundador do Dropbox, Drew Houston, conta que seu pitch foi refinado dezenas de vezes até que cada palavra e cada pausa estivessem calibradas para gerar impacto (Houston, 2007).

4. Exemplo Prático: Pitch para um Aplicativo de Marcação de Consultas Online

A seguir, apresentamos um modelo completo de pitch para um aplicativo fictício chamado **HealthConnect**, integrando todos os elementos discutidos:

PITCH HEALTHCONNECT (Versão para Investidores - 5 minutos)

[Slide 1 - Introdução]

Bom dia. Somos a HealthConnect, uma healthtech criada para transformar a forma como pacientes e médicos se conectam, eliminando a ineficiência que hoje marca o agendamento de consultas no Brasil.

[Slide 2 - O Problema]

Sabe aquela sensação de ligar para meia dúzia de clínicas, ouvir "não temos vaga" e acabar esperando semanas por uma consulta? No Brasil, 65% dos pacientes passam por isso. A espera média para especialidades como dermatologia, ortopedia e cardiologia ultrapassa 30 dias. Enquanto isso, 30% das agendas médicas em clínicas particulares ficam ociosas. É um desperdício para o sistema de saúde e um sofrimento para o paciente.

[Slide 3 - O Mercado]

Estamos falando de um mercado de saúde digital que movimentou R\$ 8,2 bilhões em 2023 no Brasil, crescendo 18% ao ano. A marcação de consultas online, especificamente, representa 22% desse total e deve crescer 30% nos próximos dois anos, segundo a Frost & Sullivan.

[Slide 4 - A Concorrência]

O que existe hoje? De um lado, grandes players como Dr.Consulta e Alice, que oferecem serviços próprios, mas com limitação de rede. De outro, as agendas fragmentadas de hospitais, sem integração com médicos autônomos. A HealthConnect vem para preencher esse vazio: ser a plataforma unificada que conecta pacientes a mais de 5.000 profissionais autônomos e pequenas clínicas, independentemente do plano de saúde.

[Slide 5 - A Solução]

O HealthConnect é um aplicativo simples e intuitivo. O paciente insere sua especialidade, localização e convênio. Em menos de 3 minutos, o algoritmo sugere os melhores horários disponíveis, com avaliações reais de outros pacientes. Para o médico, oferecemos uma agenda inteligente com lembretes automáticos por WhatsApp, reduzindo faltas em até 40%.

[Slide 6 - Modelo de Negócio]

Ganhamos dinheiro de três formas: comissão de 8% por consulta agendada; assinatura mensal para clínicas que queiram recursos premium; e anúncio de parceiros como laboratórios. Cada usuário ativo gera um ticket médio de R\$ 45,00. Com uma base de 20 mil agendamentos mensais, a receita mensal projetada já ultrapassa R\$ 45,00. Com uma base de 20 mil agendamentos mensais, a receita mensal projetada já ultrapassa R\$ 170 mil.

[Slide 7 - Validação]

Não é teoria. Já rodamos um piloto em São Paulo com 120 médicos e 3.200 pacientes. A taxa de retenção foi de 85%, e o NPS alcançou 72 — o que

coloca o app na faixa de excelência. Reduzimos o tempo de espera de 28 para 3 dias. Temos duas operadoras de saúde regionais com cartas de intenção para integrar nossa plataforma.

[Slide 8 - Planos Futuros]

Com aporte de R\$ 1,5 milhão, nossa meta em 12 meses é crescer a base para 5.000 médicos, lançar a funcionalidade de teleconsulta integrada e abrir operações no Rio de Janeiro e Belo Horizonte. Em 3 anos, queremos ser a maior plataforma independente de agendamento da América Latina.

[Slide 9 - Equipe]

Quem está por trás disso? Carolina Mendes (CEO), ex-Diretora da Dasa; Rafael Lima (CTO), engenheiro de software com passagem pelo iFood; e Dr. Paulo Sérgio (CSO), médico com MBA em gestão hospitalar. Somos um time que combina visão de negócio, execução técnica e conhecimento profundo do setor de saúde.

[Slide 10 - Conclusão]

O HealthConnect é a ponte entre quem precisa de atendimento e quem pode oferecê-lo, com eficiência, transparência e escala. Estamos prontos para transformar a saúde digital no Brasil. E convidamos vocês a fazer parte dessa jornada. Obrigado. Perguntas?

Conclusão

Um pitch eficaz combina clareza conceitual, estrutura lógica, dados concretos e uma narrativa envolvente. Como demonstrado pelos casos de Airbnb, Tesla e Dropbox, a capacidade de comunicar valor em tempo reduzido pode ser o fator determinante entre uma ideia visionária e um negócio que transforma o mercado. Mais do que um roteiro, o pitch é um exercício de empatia: compreender o que o outro precisa ouvir e entregar essa mensagem com autenticidade e precisão. Pratique, adapte-se ao seu público e, acima de

tudo, inspire confiança na sua visão.

Referências Bibliográficas

BLANK, S. (2013). *The Startup Owner's Manual: The Step-by-Step Guide for Building a Great Company*. K&S Ranch.

CHESKY, B. (2009). *Airbnb's First Pitch Deck*. Disponível em: Y Combinator.

FROST & SULLIVAN. (2024). *Relatório de Mercado de Saúde Digital no Brasil*. Frost & Sullivan.

HOUSTON, D. (2007). *Dropbox: Startup Lessons Learned*. Apresentação na Y Combinator.

KAWASAKI, G. (2015). *The Art of the Pitch: Persuasion and Presentation Skills that Win Business*. HarperCollins.

MUSK, E. (2014). *Tesla Master Plan*. Documento público da Tesla, Inc.

OSTERWALDER, A.; PIGNEUR, Y. (2010). *Business Model Generation: A Handbook for Visionaries, Game Changers, and Challengers*. Wiley.

RIES, E. (2011). *The Lean Startup: How Today's Entrepreneurs Use Continuous Innovation to Create Radically Successful Businesses*. Crown Business.



MERCADO DE TI

Prof. Ednewton de Vasconcelos

Agile Master | PSM | CSPO | SAFe | LeSS | KCP | KMM | KC | KMP | KSD | KSI | OKR | MGT3.0 | PMI AI (3x)|Microsoft AI
Especialista em processos, análise de sistemas, engenharia de requisitos e inteligência artificial. Atualmente atuo como Agile Master, aplicando Scrum, Kanban, SAF...

■ [LinkedIn](#)

Menos reunião, mais decisão:

como tornar os encontros síncronos objetivos no seu time de TI

Resumo editorial: Reuniões eficazes são uma

competência estratégica para times de tecnologia. Com base no GitLab Handbook, o artigo apresenta princípios como comunicação assíncrona primeiro, DRI, pauta obrigatória e notas colaborativas para reduzir encontros desnecessários e tornar as reuniões mais objetivas.

Princípios do GitLab Handbook para reduzir reuniões desnecessárias e transformar o tempo síncrono em espaço de decisão, alinhamento e clareza.

Menos reunião, mais decisão: como tornar os encontros síncronos objetivos

Em muitos times de tecnologia, a agenda cheia é tratada como sinal de importância. Mas reunião não é entrega. Reunião é um meio para alinhar expectativas, tomar decisões ou destravar caminhos. Quando se torna um fim em si mesma, ela passa a ser um custo silencioso: consome atenção, fragmenta o trabalho e adia aquilo que realmente importa.

No Brasil, a rotina de quem trabalha com TI combina presencial, remoto e híbrido. Essa flexibilidade trouxe avanços, mas também criou uma cultura em que marcar uma videochamada é mais fácil do que escrever um documento. O resultado é conhecido por quem vive a rotina de squads, projetos e áreas de infraestrutura: reunião sem pauta, participantes demais, decisões adiadas e a sensação de que o dia terminou sem avanço.

A boa notícia é que existem princípios objetivos para mudar esse cenário. Eles vêm do GitLab Handbook, um manual público de comunicação de uma empresa que opera de forma totalmente remota. O handbook não é uma fórmula mágica; é uma referência prática de como uma organização distribuída organiza o trabalho com clareza. A ideia central pode ser adaptada a qualquer time brasileiro: comunicação assíncrona primeiro, reuniões síncronas apenas quando houver necessidade real de decisão ou alinhamento complexo.

O problema das reuniões por hábito

Reuniões ineficazes raramente nascem de má intenção. Elas nascem do hábito. Um assunto aparece no chat, alguém convoca as pessoas envolvidas, e pronto: a reunião entra na agenda. O problema é que o custo de uma reunião não é apenas a hora marcada. É o tempo de preparação, o tempo de retomada de contexto, o tempo de pós-processamento e a interrupção do trabalho profundo de todos os participantes.

O GitLab Handbook propõe uma pergunta simples antes de qualquer encontro síncrono: qual é o resultado esperado? Se essa pergunta não tem resposta, a reunião deve ser eliminada ou convertida em comunicação assíncrona. Isso vale para reuniões internas, cerimônias ágeis, comitês de governança e conversas com clientes.

Essa postura não é contra a colaboração. Pelo contrário, é a favor do tempo das pessoas. Uma reunião objetiva preserva energia para o que realmente exige interação humana: interpretar

informações, construir confiança, tomar decisões difíceis e alinhar próximos passos.

Princípios do GitLab Handbook que mudam a agenda

O primeiro princípio é o *async first*: a comunicação assíncrona vem primeiro. Antes de marcar uma reunião, pergunte se o assunto pode ser resolvido de forma assíncrona. Atualizações de status, dúvidas pontuais e compartilhamento de informações não precisam ocupar a agenda de ninguém.

O segundo princípio é o *No agenda, no attenda*, que pode ser traduzido como: sem pauta, não há presença. Se uma reunião não tem pauta, ela não deve acontecer. E se você foi convidado para uma reunião sem pauta, pode cobrar a pauta ou declinar do convite. Essa prática parece simples, mas exige uma mudança cultural: reunião não é lugar para descobrir o assunto.

O terceiro princípio é o *DRI*, sigla em inglês para *Directly Responsible Individual*, ou seja, a pessoa diretamente responsável por um tema. Em uma reunião, cada pauta deve ter um *DRI*. Isso evita que uma discussão termine sem dono para o encaminhamento.

O quarto princípio é a duração. O *GitLab Handbook* chama essas reuniões curtas de *speedy meetings*. Em vez de 60 minutos, tente 25 ou 50. A diferença parece pequena, mas muda o comportamento: menos tempo disponível força o time a ser objetivo e ainda cria respiros na agenda.

O quinto princípio é o registro. Toda reunião deve ter notas colaborativas, em um documento compartilhado. Não é preciso transcrever cada frase, mas é essencial registrar decisões, próximos passos e responsáveis.

O sexto princípio é evitar apresentações longas. Conteúdo expositivo pode ser gravado e consumido de forma assíncrona. O tempo síncrono deve ser dedicado a perguntas, respostas e decisões.

Antes de marcar: o filtro de qualidade

Antes de marcar uma reunião, passe o assunto por um filtro. A primeira pergunta é sempre: qual é o resultado esperado? Se não houver uma resposta clara, o encontro deve ser cancelado ou transformado em comunicação assíncrona.

Em seguida, avalie se isso pode ser resolvido de forma assíncrona. Muitas discussões técnicas podem ser conduzidas por meio de documentos, *issues* e *merge requests*. No desenvolvimento de software, por exemplo, uma discussão pode começar por uma proposta concreta de mudança, em vez de uma reunião para falar sobre o problema.

Depois, defina quem precisa estar presente de fato. Reunião com muitas pessoas tende a ser lenta e pouco conclusiva. Se alguém só precisa ser informado, envie as notas depois. Se alguém precisa opinar, pode fazer isso por escrito antes do encontro.

Defina também um *DRI* para cada tema. Se houver vários assuntos, cada um pode ter um responsável. Isso evita que a reunião termine com a sensação de que todos são responsáveis por nada.

Como preparar uma reunião objetiva

Uma boa reunião começa antes de começar. Envie a pauta com antecedência e peça contribuições prévias. Assim, as pessoas chegam com contexto e podem se manifestar por escrito, caso não precisem participar ao vivo.

A pauta deve ser editável. Isso permite que os participantes adicionem pontos antes do encontro, em vez de trazer assuntos novos no momento da reunião. O objetivo da reunião deve estar no topo da pauta: decidir algo é diferente de simplesmente falar sobre algo.

Prepare também o material de leitura com

antecedência. Se a reunião envolve uma decisão de arquitetura, um orçamento ou uma proposta de solução, disponibilize os documentos antes. O tempo síncrono deve ser usado para esclarecer dúvidas e tomar decisão, não para ler o material pela primeira vez.

Durante a reunião: menos apresentação, mais conversa

Comece no horário. Termine no horário. Não espere atrasados. Essa prática é um sinal de respeito com quem chegou na hora e cria um incentivo para que todos se organizem.

Use o tempo para conversar, não para apresentar. Se alguém preparou uma longa apresentação, pergunte se ela pode ser resumida ou enviada por escrito. Em vez de ler slides, peça que as pessoas cheguem ao ponto: o que precisa ser decidido, quais são as opções e quais são os riscos.

Registre as decisões em notas colaborativas. Não dependa da memória de quem participou. Ao final, repita os próximos passos: o que será feito, por quem e até quando.

Se a discussão se arrastar, não force uma decisão. Registre os pontos pendentes, os critérios de decisão e marque uma nova conversa apenas se houver elementos novos. Reunião longa não é sinal de qualidade; é sinal de falta de foco.

Depois da reunião: o que não é registrado não existe

Compartilhe as notas no mesmo dia. Esse movimento encerra o ciclo da reunião e dá às pessoas a segurança de que o acordado será cumprido.

Atualize as ferramentas de trabalho com os encaminhamentos. Em um time de desenvolvimento, isso significa abrir ou atualizar issues, merge requests ou documentos. Em um projeto, significa atualizar o plano e as entregas. Em uma área de governança, significa registrar a

ata e as ações.

Encerre o que não precisa mais ficar aberto. Se uma issue já foi resolvida, feche. Se um documento perdeu a validade, archive. Essa higiene organizacional reduz o ruído e prepara o terreno para futuras reuniões mais objetivas.

Avalie se a reunião era mesmo necessária. Se não era, deixe registrado que a recorrência deve ser repensada. A cada ciclo, corte o que não gera valor.

Reuniões com clientes e parceiros

Os mesmos princípios se aplicam a reuniões externas. Com clientes, o cuidado precisa ser ainda maior, porque o tempo do cliente também é limitado.

Aplique o No agenda, no attenda também aqui. Antes da reunião, envie uma pauta objetiva e deixe claro o que será decidido. Se o cliente perguntar qual é o assunto, algo está errado.

Durante a reunião, mantenha uma postura de escuta. O cliente deve falar mais do que o seu time. A função de quem presta serviço é entender o problema, propor caminhos e validar alternativas, não fazer uma palestra.

No meio da reunião, faça uma checagem rápida: estamos no caminho certo? Isso permite reajustar o rumo caso a conversa tenha mudado. Reserve os minutos finais para alinhar os próximos passos e confirme quem fará o quê.

Depois, compartilhe as notas rapidamente. Esse gesto gera confiança e mostra organização.

Aplicação por papel em tecnologia

Scrum Masters e Product Owners podem usar esses princípios para proteger o time. A daily não precisa ser um encontro longo; pode ser um espaço curto de alinhamento. A planning deve ter um objetivo claro e um DRI para cada tema. A review deve ser uma conversa sobre valor entregue, não uma apresentação formal.

Analistas de sistemas e desenvolvedores podem contribuir de forma assíncrona antes das reuniões. Em vez de esperar o encontro síncrono para dar a opinião, escreva comentários na issue, no documento ou no merge request. Isso reduz o tempo de reunião e melhora a qualidade da discussão.

Líderes técnicos e gestores têm um papel especial: liderar pelo exemplo. Se o líder vive em reuniões, o time entende que reunião é sinônimo de trabalho. Se o líder protege o próprio tempo e o tempo do time, a mensagem é outra. Exigir pauta, definir DRI, registrar notas e cancelar reuniões sem propósito são comportamentos que transformam a cultura.

Gerentes de projetos podem usar o No agenda, no attenda como regra para qualquer comitê ou status meeting. Atualização de status deve ser assíncrona. Reunião deve ser usada para resolver problemas, tomar decisões e desbloquear entregas.

Para quem está em transição de carreira, dominar reuniões objetivas é um diferencial. Mostra organização, comunicação e respeito pelo tempo do outro, habilidades valorizadas em qualquer área. E para quem está começando, participar de reuniões com observação ativa, oferecer-se para registrar notas e estudar o vocabulário do time é uma forma de aprender na prática.

O mesmo filtro para certificações e carreira

A mesma disciplina que torna uma reunião eficaz também aparece no desenvolvimento profissional em TI. Quem investe em certificações técnicas precisa, antes de tudo, saber comunicar o valor do próprio trabalho. Uma certificação abre portas, mas é a capacidade de conduzir uma reunião objetiva, documentar uma decisão e encaminhar uma ação que sustenta a carreira.

A escolha de uma certificação também exige um filtro parecido com o de uma reunião: qual é o

resultado esperado? Antes de pagar por um exame ou começar uma preparação, pergunte qual lacuna de conhecimento será preenchida e como isso se conecta com a sua trilha profissional. Acumular certificações sem conexão com a prática é tão ineficiente quanto marcar reuniões sem pauta. Nos dois casos, o problema é ação sem objetivo claro.

Conclusão: reunião boa é reunião que gera decisão

Reuniões eficazes não são um luxo para empresas maduras; são uma competência estratégica para qualquer time que queira entregar mais e cansar menos. Reduzir reuniões desnecessárias não significa eliminar a conversa entre as pessoas. Significa dar qualidade ao tempo que passamos juntos.

O caminho começa com uma pergunta: qual é o resultado esperado? Ela pode incomodar no início, principalmente em culturas em que a reunião é um hábito. Mas repetida com constância, essa pergunta muda a agenda, o comportamento e os resultados.

Este artigo foi construído a partir de uma curadoria do GitLab Handbook, mas o tema não se esgota aqui. Em uma próxima edição, podemos aprofundar temas como documentação eficaz, comunicação assíncrona na prática e gestão de reuniões em times híbridos.

Referência e licença

Este artigo é uma curadoria autoral baseada no GitLab Handbook, seção GitLab Communication, disponível em <https://handbook.gitlab.com/handbook/communication/>. O conteúdo original é distribuído sob a licença Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0). O handbook é atualizado continuamente; recomendamos consultar a página original para aprofundamento e verificação das práticas mais recentes.



GESTÃO DE PROJETOS E INFRAESTRUTURA DE TI NA PRÁTICA!

Prof. Juliano Heinzelmann Reinert

Juliano Heinzelmann Reinert é mestre em Engenharia de Produção com foco em inovação, especialista com MBA FGV em Gerenciamento de Projetos, graduado em Automação Industrial, também possui certificações em gestão e TI: CCTT, COBIT, Data Cabling System MCT Fluke, FCP Profissional, ...

■ [LinkedIn](#)

10 princípios que todo profissional de Infraestrutura de TI deveria saber, mas...

A infraestrutura de TI é muito mais do que instalar cabos, conectar switches ou montar racks. Os profissionais mais experientes sabem que uma rede eficiente nasce do planejamento, da padronização e da qualidade da execução. Muitas vezes, o usuário final nunca perceberá um bom projeto, mas certamente notará quando ele foi mal executado.

Ao longo dos anos, algumas lições tornam-se praticamente um "segredo de profissão". São detalhes que reduzem falhas, aumentam a disponibilidade da rede e evitam custos elevados de manutenção. Confira dez delas.

O "mas..." no título significa que se você profissional não souber estes princípios básicos, então recomendo voltar a estudar ou procurar um curso de atualização para o seu bem a fim de não passar por profissional "pica fio gambiarra" ou "enrolador".

1. O cabeamento é responsável pela maior parte dos problemas da rede

Uma das maiores surpresas para quem inicia na área é descobrir que a maioria dos incidentes não está relacionada aos equipamentos ativos, mas sim ao meio físico. Cabos mal instalados, componentes incompatíveis, conectores inadequados e instalações fora das normas geram perdas de desempenho, desconexões e

instabilidade.

Quem trabalha há anos na área sabe que investir em um cabeamento de qualidade é muito mais barato do que corrigir problemas depois.

2. Normas técnicas não são burocracia

Muitos profissionais enxergam as normas apenas como exigências de projetos. Na realidade, elas representam décadas de estudos, testes e padronização.

Seguir padrões como ANSI/TIA, ISO/IEC e ABNT garante interoperabilidade, desempenho e facilidade de manutenção. Além disso, facilita futuras ampliações da infraestrutura sem necessidade de grandes reformas.

Aqui um exemplo de aplicação de norma: tem profissional que acha que cabeamento categoria 5e ou 6 roda até 1 Gbps para 100m máximo; na realidade, sabemos que cat 5e vai até 2,5 Gbps e cat 6 vai até 5 Gbps por meio do padrão de norma IEEE 802.3bz. Em alguns casos, temos até categoria 6 rodando 10Gbps (mas limitado até 55m, TSB-155). Se o profissional não sabe como melhor aproveitar as opções, então não sabe gerar valor para a solução.

3. O projeto vale mais que a instalação

Instalar cabos é relativamente simples. Projetar, desenhar ou especificar corretamente é a

verdadeira especialidade. Um bom profissional sempre analisa:

- crescimento futuro;
- capacidade de expansão;
- interferências eletromagnéticas;
- facilidade de manutenção;
- disponibilidade dos equipamentos.

Quem pensa apenas no presente normalmente entrega uma infraestrutura que rapidamente ficará limitada e defasada.

4. Nem todo cabo de rede possui a mesma qualidade

Visualmente, dois cabos podem parecer iguais. Na prática, entretanto, existe uma enorme diferença entre cabos certificados de cobre sólido e cabos CCA (Copper Clad Aluminum).

Os cabos CCA apresentam maior resistência elétrica, menor durabilidade e problemas principalmente em ambientes agressivos, como regiões litorâneas ou regiões úmidas. Um profissional experiente jamais escolhe componentes apenas pelo menor preço.

5. Blindagem só funciona quando instalada corretamente

Muitos acreditam que utilizar cabos blindados resolve automaticamente problemas de interferência, mas não resolve.

Se não houver aterramento adequado ou se os conectores corretos não forem utilizados, a blindagem pode até piorar a situação, funcionando como uma antena para interferências.

Esse é um detalhe conhecido apenas por quem realmente trabalha diariamente com infraestrutura.

6. Certificação da rede não é luxo

Entregar uma instalação sem certificação é como construir uma ponte sem realizar testes estruturais. Equipamentos certificadores verificam parâmetros como:

- perda de inserção;
- perda de retorno;
- diafonia (NEXT e FEXT);
- PS-NEXT;
- ACR;
- impedância;
- continuidade.

Somente após esses testes é possível afirmar que a instalação atende às especificações do fabricante e das normas internacionais.

7. Organização reduz horas de manutenção

Rack organizado não é questão estética. Identificação correta dos cabos, uso adequado de patch panels, gerenciamento dos patch cords e documentação da infraestrutura reduzem drasticamente o tempo necessário para localizar falhas.

Os melhores profissionais sempre pensam na pessoa que fará a manutenção daqui a cinco anos — que algumas vezes será o próprio instalador.

8. Fibra óptica é investimento, não custo

Muitos projetos ainda optam pelo cobre apenas pelo menor investimento inicial.

No entanto, redes ópticas oferecem vantagens significativas:

- maior largura de banda;

- maiores distâncias;
- imunidade a interferências eletromagnéticas;
- maior segurança;
- menor necessidade de manutenção;
- maior vida útil tecnológica;
- maior custo-benefício para redes com mais de 150 pontos.

Por isso, cada vez mais projetos corporativos utilizam fibra óptica como infraestrutura principal.

9. Equipamentos caros não compensam uma infraestrutura ruim

É comum encontrar empresas investindo milhares de reais em switches de última geração enquanto utilizam cabeamento antigo, mal instalado ou fora das especificações.

Nenhum equipamento consegue compensar um meio físico de baixa qualidade.

Na infraestrutura de TI existe uma regra simples: a rede sempre terá o desempenho do seu componente mais fraco.

10. O diferencial do profissional está no aprendizado contínuo

A infraestrutura evolui constantemente. Novas categorias de cabeamento, redes de 25, 40, 100, 400, 800 Gbps, Data Centers, redes passivas ópticas (PON), automação predial, IoT e Inteligência Artificial estão transformando rapidamente o mercado.

O profissional que investe continuamente em certificações, treinamentos e atualização técnica passa a ser reconhecido não apenas como instalador, mas como consultor de infraestrutura.

A qualidade de uma infraestrutura de TI raramente depende de apenas um equipamento. Ela é resultado da soma entre planejamento, conhecimento técnico, componentes certificados, respeito às normas e boas práticas de instalação.

Os profissionais mais experientes sabem que excelência não está apenas na velocidade da rede, mas na confiabilidade, disponibilidade e facilidade de manutenção ao longo dos anos.

Em um mercado cada vez mais conectado, dominar esses detalhes deixa de ser apenas um diferencial técnico e passa a ser um requisito para quem deseja construir uma carreira sólida em infraestrutura de TI. Afinal, são justamente esses pequenos cuidados — muitas vezes invisíveis para o usuário final — que fazem uma rede funcionar com excelência.

Projeto Hearing Him ORG



<https://hearinghim.org>



EMPODERE-SE NO DIREITO

Profa. Ma. Gessica Moura Fonteles

Mestre em Direito pelo Programa de Pós Graduação em Direito Stricto Sensu da Universidade Federal do Piauí (2023-2025). Bolsista CAPES (2023-2025). Pesquisadora Visitante na Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo - USP, sob a supervisão do Prof. Dr. Eduardo Tomaseviciu...

■ [LinkedIn](#)

O AI Act entra em uma nova fase:

o que muda para profissionais de TI, empresas e operadores do Direito com o avanço da regulação europeia da Inteligência Artificial

Antes da redação, cabe destacar que a regulamentação da inteligência artificial deixou de ser uma discussão restrita ao campo tecnológico para se tornar um dos principais desafios jurídicos da atualidade. A rápida expansão dos sistemas de IA generativa, a crescente utilização de algoritmos em atividades públicas e privadas e os riscos decorrentes da produção automatizada de conteúdo exigiram dos Estados respostas regulatórias capazes de equilibrar inovação, desenvolvimento econômico e proteção dos direitos fundamentais. Nesse contexto, a União Europeia se consolidou como protagonista ao aprovar o Artificial Intelligence Act (AI Act), considerado o primeiro marco regulatório abrangente sobre inteligência artificial elaborado por um grande bloco econômico.

A partir de 2 de agosto de 2026, a legislação europeia ingressa em uma de suas etapas mais relevantes de implementação. Embora o regulamento tenha entrado formalmente em vigor em agosto de 2024 e parte de suas disposições já estivesse produzindo efeitos desde 2025, é neste momento que passam a vigorar a maior parte das obrigações práticas impostas aos desenvolvedores, fornecedores e usuários de sistemas de inteligência artificial. As novas exigências ampliam significativamente os deveres relacionados à transparência, à governança dos sistemas, à documentação técnica e à fiscalização dos chamados modelos de inteligência artificial de

propósito geral (General Purpose AI Models – GPAI), impactando diretamente empresas de tecnologia, profissionais de TI, departamentos jurídicos, áreas de compliance, gestores públicos e organizações que utilizam IA em seus processos decisórios.

O AI Act representa uma mudança de paradigma na regulação tecnológica. Diferentemente de legislações que buscam disciplinar tecnologias específicas por meio de regras rígidas, o regulamento europeu adota uma abordagem baseada na análise de risco (*risk-based approach*). Isso significa que as obrigações impostas aos agentes econômicos variam conforme o potencial de impacto que determinado sistema de inteligência artificial pode causar aos direitos fundamentais, à segurança, à privacidade e ao interesse público.

A estrutura normativa organiza os sistemas de IA em diferentes categorias. A primeira corresponde aos sistemas considerados de risco inaceitável, cuja utilização é proibida em razão de sua incompatibilidade com os valores fundamentais protegidos pela União Europeia. Nessa categoria se encontram determinadas formas de manipulação comportamental, sistemas destinados à exploração de vulnerabilidades de grupos específicos, mecanismos de pontuação social inspirados no modelo chinês e outras aplicações consideradas incompatíveis com o Estado Democrático de Direito.

Em um segundo nível se encontram os sistemas classificados como de alto risco. São aplicações

utilizadas em setores cuja atuação pode produzir consequências relevantes para a vida das pessoas, como saúde, educação, recrutamento e seleção de trabalhadores, concessão de crédito, administração da justiça, infraestrutura crítica, segurança pública e prestação de serviços governamentais. Para esses casos, a legislação exige a implementação de um complexo conjunto de medidas relacionadas à gestão de riscos, qualidade dos dados utilizados para treinamento dos modelos, supervisão humana, rastreabilidade, documentação técnica, avaliação de conformidade e monitoramento contínuo durante todo o ciclo de vida do sistema.

Por fim, permanecem os sistemas que não se enquadram nas categorias de risco inaceitável nem de alto risco. Entretanto, isso não significa ausência de regulamentação. Mesmo aplicações consideradas de menor risco passam a estar sujeitas a importantes deveres de transparência, especialmente quando interagem diretamente com pessoas ou produzem conteúdos potencialmente capazes de induzir usuários a erro.

É justamente nesse ponto que reside uma das principais novidades da nova etapa de implementação do AI Act. A partir de 2 de agosto de 2026 entram em vigor as obrigações previstas no Artigo 50 do regulamento, dispositivo que estabelece deveres específicos de transparência aplicáveis a diferentes modalidades de sistemas de inteligência artificial, independentemente da classificação de risco atribuída ao sistema.

A lógica adotada pela legislação europeia é simples: o usuário deve ser capaz de identificar quando está interagindo com inteligência artificial ou quando determinado conteúdo foi produzido ou significativamente manipulado por sistemas automatizados. Trata-se de um mecanismo destinado a preservar a autonomia da vontade, combater práticas enganosas e fortalecer a confiança na utilização dessas tecnologias.

Nesse contexto, os provedores de chatbots, assistentes virtuais e demais sistemas capazes de manter interação direta com pessoas passam a ter o dever de informar claramente que o interlocutor

é uma inteligência artificial. A medida busca evitar situações em que usuários sejam levados a acreditar que estão dialogando com um ser humano quando, na realidade, toda a interação ocorre de forma automatizada.

Outra inovação relevante se refere aos conteúdos sintéticos produzidos por inteligência artificial generativa. Textos, imagens, vídeos e áudios criados ou manipulados por IA deverão conter mecanismos de identificação em formato legível por máquina (*machine-readable*), permitindo que plataformas digitais, mecanismos de busca e outros sistemas consigam reconhecer automaticamente a origem artificial daquele conteúdo. Essa exigência representa um importante instrumento de combate à disseminação de desinformação e ao uso abusivo das chamadas mídias sintéticas.

Especial atenção foi conferida aos chamados *deepfakes*. Empresas, organizações e demais usuários que utilizarem inteligência artificial para criar ou alterar imagens, vídeos ou áudios capazes de simular pessoas reais deverão informar expressamente que aquele material foi gerado ou manipulado artificialmente. O objetivo é reduzir riscos relacionados à fraude, manipulação eleitoral, danos reputacionais e violações de direitos da personalidade.

Também passam a existir regras específicas para conteúdos informativos produzidos por inteligência artificial sobre temas de interesse público. Em regra, esses materiais deverão ser identificados como produzidos por IA. A exceção ocorre quando houver efetiva revisão humana, controle editorial e responsabilização da pessoa física ou jurídica responsável pela publicação, hipótese em que a transparência poderá ser considerada suficientemente assegurada pela intervenção humana.

Importante destacar que tais obrigações alcançam inclusive determinados sistemas disponibilizados em código aberto (*open source*), desde que estejam inseridos nas hipóteses previstas pelo Artigo 50. Além disso, os modelos generativos já existentes no mercado europeu antes de 2 de agosto de 2026

terão prazo até 2 de dezembro deste mesmo ano para adequação específica às exigências relacionadas à marcação automática de conteúdos sintéticos.

Outro aspecto de grande relevância consiste no início efetivo da fiscalização dos modelos de inteligência artificial de propósito geral (GPAI). Essa categoria reúne os grandes modelos fundacionais utilizados atualmente para desenvolver chatbots, assistentes inteligentes, sistemas de geração de imagens, produção automática de textos, programação de software e inúmeras outras aplicações baseadas em IA generativa.

Embora as obrigações destinadas aos provedores desses modelos tenham entrado em vigor em agosto de 2025, o AI Act estabeleceu um período de adaptação de doze meses antes da atuação fiscalizatória da Comissão Europeia. Encerrado esse prazo, a autoridade reguladora passa a exercer amplos poderes de supervisão, podendo exigir documentação técnica, avaliar mecanismos de governança, solicitar informações sobre treinamento dos modelos, determinar medidas corretivas, restringir a disponibilização de determinados sistemas e, em situações mais graves, ordenar sua retirada do mercado europeu.

A efetividade da legislação também decorre da previsão de sanções econômicas expressivas. O descumprimento das obrigações poderá resultar em multas que alcançam até 15 milhões de euros ou 3% do faturamento global anual da empresa, prevalecendo o maior valor conforme a natureza da infração. Em hipóteses mais graves, especialmente envolvendo violações relacionadas aos sistemas proibidos, os valores podem ser ainda mais elevados, evidenciando o elevado grau de rigor adotado pelo legislador europeu.

A implementação escalonada do AI Act demonstra uma estratégia regulatória cuidadosamente planejada. Após sua entrada em vigor em agosto de 2024, iniciou-se um período de transição destinado a permitir que empresas, órgãos públicos e desenvolvedores adaptassem seus processos

internos às novas exigências. Em fevereiro de 2025 passaram a valer as proibições relativas aos sistemas classificados como de risco inaceitável. Em agosto do mesmo ano entraram em vigor as obrigações aplicáveis aos modelos de IA de propósito geral. Agora, em agosto de 2026, inicia-se a fase considerada mais abrangente da legislação, marcada pela efetiva aplicação das regras de transparência e pelo fortalecimento da fiscalização institucional.

Embora se trate de uma legislação europeia, seus efeitos extrapolam as fronteiras do continente. Assim como ocorreu com o Regulamento Geral de Proteção de Dados (GDPR), o AI Act possui relevante alcance extraterritorial. Empresas brasileiras que desenvolvem soluções de inteligência artificial, comercializam softwares, disponibilizam plataformas digitais ou prestam serviços para clientes localizados na União Europeia poderão estar sujeitas às exigências da norma, independentemente de sua sede estar situada no Brasil.

Esse cenário exige uma mudança significativa na postura das organizações. A conformidade regulatória em inteligência artificial deixa de ser uma preocupação exclusiva dos departamentos jurídicos e passa a demandar atuação integrada entre profissionais de tecnologia da informação, engenharia de software, ciência de dados, governança corporativa, segurança da informação, compliance e gestão de riscos. A implementação de mecanismos de auditoria algorítmica, avaliação de impacto, rastreabilidade dos modelos, documentação técnica e políticas de transparência tende a se tornar parte integrante da governança organizacional.

Para os profissionais de TI, o AI Act inaugura uma nova realidade em que o desenvolvimento de sistemas inteligentes deverá incorporar, desde sua concepção, princípios de transparência, responsabilidade, supervisão humana e respeito aos direitos fundamentais. Para os operadores do Direito, surge um campo promissor de atuação voltado à consultoria regulatória, auditorias de

conformidade, elaboração de programas de governança em IA, gestão de riscos tecnológicos e resolução de conflitos decorrentes da utilização dessas tecnologias.

Mais do que impor restrições, o AI Act estabelece um novo padrão internacional de confiança na inteligência artificial. A experiência demonstra que regulações robustas tendem a influenciar outros ordenamentos jurídicos, funcionando como referência para futuras legislações nacionais. Da mesma forma que o GDPR redefiniu os parâmetros globais de proteção de dados pessoais, há fortes indícios de que o AI Act exercerá papel semelhante na governança da inteligência artificial, influenciando empresas, governos e legisladores em diversas partes do mundo, inclusive no Brasil.

Diante desse cenário, compreender as novas exigências da legislação europeia deixa de ser uma necessidade exclusiva das empresas estabelecidas na União Europeia e passa a constituir uma competência estratégica para profissionais do Direito, da Tecnologia da Informação e da governança corporativa. Em um mercado cada vez mais globalizado e orientado por soluções baseadas em inteligência artificial, adequar-se aos padrões internacionais de transparência, responsabilidade e conformidade regulatória representa não apenas uma obrigação jurídica, mas também um importante diferencial competitivo e um requisito para a construção de uma inovação verdadeiramente ética, sustentável e confiável.

Referências Bibliográficas

ANDRADE, Walmar. Inteligência artificial de risco elevado e a regulação do AI Act. [S. l.]: Walmar Andrade, 2024. Disponível em: <https://walmarandrade.com.br/-inteligencia-artificial-de-risco-elevado/>. Acesso em: 3 ago. 2026.

CRUZ, Giovana de Moraes Figueiredo. A Regulamentação da Inteligência Artificial no Âmbito da União Europeia: Implicações para os Direitos Humanos. 2023. Dissertação (Mestrado em Direito) – Universidade Lusófona do Porto, Porto, 2023.

CUATRECASAS. Um Quadro Jurídico Pioneiro sobre Inteligência Artificial: Guia prático. [S. l.]: Cuatrecasas, 2024.

DECKKER, Dinesh; SUMANASEKARA, Subhashini. Safeguarding human dignity: A narrative review of prohibited AI practices under the EU AI Act. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, [s. l.], v. 26, n. 3, p. 243-260, 2025.

EUROPEAN COMMISSION. European AI Office: Shaping Europe's digital future. [S. l.]: European Commission, 2024. Disponível em: <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/european-ai-office>. Acesso em: 3 ago. 2026.

EUROPEAN COMMISSION. Timeline for the Implementation of the EU AI Act. [S. l.]: AI Act Service Desk, 2026. Disponível em: <https://ai-act-service-desk.ec.europa.eu/en/ai-act/eu-ai-act-implementation-timeline>. Acesso em: 3 ago. 2026.

FERRAREZI, Thiago. Regulamentação da IA na União Europeia: requisitos e perspectivas. Migalhas, 2026. Disponível em: <https://www.migalhas.com.br/-depeso/412353/regulamentacao-da-ia-na-uniao-europeia-requisitos-e-perspectivas>. Acesso em: 3 ago. 2026.

HCLTECH. EU AI Act Compliance Guide: Risk & Obligations. [S. l.]: HCLTech, 2024 [11].

META diz que vai adiar lançamento de modelo de inteligência artificial na União Europeia. G1, [s. l.], 18 jul. 2024. Disponível em: <https://g1.globo.com/-tecnologia/noticia/2024/07/18/alem-do-brasil-meta-diz-que-tambem-vai-adiar-lancamento-de-inteligencia-artificial-na-uniao-europeia.ghtml>. Acesso em: 3 ago. 2026.

TEODORESCU, Mike H. M. et al. An Analysis of the New EU AI Act and A Proposed Standardization Framework for Machine Learning Fairness. *arXiv:2407.03721 [cs.LG]*, 2024.

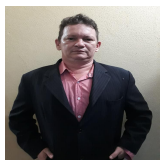
UE amplia regras da Lei da IA com novas exigências para empresas. SITEPD, 3 ago. 2026. Disponível em: <https://sitepd.org.br/2026/08/-03/ue-amplia-regras-da-lei-da-ia-com-novas-exigencias-para-empresas/>. Acesso em: 3 ago. 2026.

UNIÃO EUROPEIA. Regulamento (UE) 2024/1689 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 13 de junho de 2024, que cria regras harmonizadas em matéria de inteligência artificial. Jornal Oficial da União Europeia, L, 12 jul. 2024.

UNIÃO Europeia chega a acordo pioneiro sobre regulamentação de inteligência artificial. G1, [s. l.], 9 dez. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/-tecnologia/noticia/2023/12/09/uniao-europeia-chega-a-acordo-pioneiro-sobre-regulamentacao-de->

[inteligencia-artificial.ghtml](#). Acesso em: 3 ago. 2026.

UNIÃO Europeia propõe regras para inteligência artificial de 'alto risco'. G1, [s. l.], 21 abr. 2021. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/-tecnologia/noticia/2021/04/21/uniao-europeia-propoe-regras-para-inteligencia-artificial-de-alto-risco.ghtml>. Acesso em: 3 ago. 2026.



APRENDIZ DE PSICOLOGIA

Psicólogo Wislen Paiva

(Escritor, poeta, compositor, músico e discente de Psicologia. Especializando em musicoterapia).

■ [LinkedIn](#)

Saúde Mental Masculina, Prevenção do Suicídio

Deixamos para falar deste assunto agora após o mês de prevenção do suicídio e da saúde mental masculina, um assunto que é tão pertinente nos últimos anos, que vem devastando muitas famílias de uma maneira surreal e que é muito pouco falado mesmo na época da campanha nacional que acabou agora em junho, talvez pelo preconceito gerado e o estigma ainda existente socialmente em se tratando de saúde mental e mais ainda em saúde mental dos homens e prevenção de suicídio, queremos gerar aqui uma discussão mais abrangente, eficaz e eficiente no sentido de elucidar e divulgar mais amplamente esta questão.

A saúde mental em homens precisa ocupar um espaço maior nas discussões sobre saúde pública. Pois, embora a sociedade tenha avançado no combate ao preconceito relacionado aos transtornos mentais, os homens, ainda enfrentam barreiras, em razão de normas culturais que associam masculinidade à força e à falta de vulnerabilidade, assim, muitos homens demoram a procurar ajuda, quando procuram, o que pode agravar o sofrimento psíquico.

Desde a infância, muitos meninos são educados para acreditar que demonstrar emoções é sinal de fraqueza, algumas expressões como "homem não chora", "engula o choro" ou "seja forte" contribuem para a construção de uma masculinidade baseada na repressão dos sentimentos. Essa educação emocional limitada faz com que inúmeros homens enfrentem depressão, ansiedade, estresse e outros transtornos em

silêncio, muitas vezes recorrendo ao isolamento, ao consumo de álcool ou a comportamentos de risco.

Os números reforçam essa preocupação, pois, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 720 mil pessoas morrem por suicídio todos os anos, sendo que os homens apresentam taxas de mortalidade significativamente superiores às das mulheres, e isso não significa que sofram mais transtornos mentais, mas que tendem a procurar menos os serviços de saúde, receber menos diagnósticos e utilizam métodos mais letais nas tentativas de suicídio.

Muitos homens em sofrimento psíquico demoram a procurar ajuda e o resultado dessa realidade é alarmante, pois é a maioria das mortes por suicídio em praticamente todas as regiões do país.

Além, das dificuldades emocionais, os homens convivem com pressões relacionadas ao trabalho, ao sustento da família, ao desemprego, às crises econômicas e às expectativas sociais de sucesso e quando essas exigências se somam à falta de apoio emocional o sofrimento pode tornar-se intenso e invisível.

Entretanto, romper esse ciclo só será possível ampliando as campanhas de conscientização voltadas especificamente ao público masculino, incentivando o diálogo sobre saúde mental e fortalecendo o acesso aos serviços psicológicos e psiquiátricos. Essas campanhas precisam ir além das ações pontuais, promovendo uma mudança cultural que desconstrua a ideia de que o homem deve suportar o sofrimento em

silêncio ou resolver sozinho seus problemas emocionais. É fundamental que a sociedade passe a compreender que demonstrar vulnerabilidade, falar sobre sentimentos e buscar ajuda profissional não representam sinais de fraqueza, mas atitudes de autocuidado, responsabilidade e coragem.

Além disso, o fortalecimento da rede de atenção à saúde mental deve envolver políticas públicas que garantam atendimento acessível, acolhedor e de qualidade, reduzindo as barreiras que dificultam a procura por assistência especializada. A capacitação dos profissionais de saúde para reconhecer sinais de sofrimento psíquico nos homens, bem como a criação de espaços de escuta qualificada em escolas, universidades, empresas e comunidades, também são estratégias indispensáveis para a prevenção do suicídio.

Outro aspecto relevante é o papel da família, dos amigos e do ambiente de trabalho. Muitas vezes, são essas pessoas que percebem as primeiras mudanças de comportamento, como isolamento, irritabilidade, abuso de álcool e outras drogas, perda de interesse pelas atividades cotidianas ou comentários frequentes sobre desesperança e falta de sentido na vida. Quando esses sinais são reconhecidos e acolhidos sem julgamentos, aumenta-se a possibilidade de encaminhamento precoce para o tratamento adequado, reduzindo significativamente o risco de agravamento do sofrimento psíquico.

Portanto, promover a saúde mental masculina exige um esforço coletivo que envolva governantes, profissionais de saúde, instituições de ensino, empresas, meios de comunicação e toda a sociedade. Somente por meio de ações integradas, baseadas na informação, no acolhimento e na ampliação do acesso aos cuidados em saúde mental, será possível romper o estigma que ainda impede muitos homens de buscar ajuda, contribuindo para a redução das taxas de suicídio e para a construção de uma sociedade mais empática e comprometida com a preservação da vida.

Portanto, discutir a saúde mental dos homens

não significa minimizar os desafios enfrentados por outros grupos sociais, mas reconhecer que existe um problema real que merece atenção.

O silêncio imposto por padrões culturais continua custando milhares de vidas todos os anos. Promover uma cultura em que os homens possam falar sobre seus medos, fragilidades e emoções sem medo de julgamento é uma das formas mais eficazes de prevenir o suicídio e salvar vidas.

No entanto, cuidar da saúde física é amplamente reconhecido como um ato de responsabilidade e prevenção, consultas médicas periódicas, prática de atividades físicas e hábitos alimentares saudáveis são frequentemente incentivados e valorizados pela sociedade. Entretanto, o mesmo entendimento ainda não se aplica, com a mesma intensidade, aos cuidados com a saúde emocional, especialmente entre os homens. Muitas vezes, o sofrimento psíquico é minimizado ou interpretado como falta de força, o que faz com que inúmeros homens adiem ou até mesmo evitem procurar ajuda profissional.

Entretanto, cuidar da saúde emocional também deve ser compreendido como um sinal de maturidade e coragem. Reconhecer as próprias limitações é atitudes que demonstram autoconhecimento, responsabilidade consigo mesmo e compromisso com a própria qualidade de vida. Longe de representar fragilidade, essas ações evidenciam a capacidade de enfrentar as dificuldades de forma consciente e saudável.

Nessa perspectiva, preservar a saúde mental produz impactos positivos em diferentes dimensões da vida. Homens emocionalmente saudáveis tendem a estabelecer relações familiares e afetivas mais equilibradas, apresentam melhor desempenho profissional, desenvolvem maior capacidade para lidar com situações de estresse e contribuem para ambientes sociais mais acolhedores e respeitosos. Da mesma forma, o cuidado preventivo favorece a identificação precoce de transtornos como depressão, ansiedade e estresse crônico, possibilitando intervenções mais eficazes e reduzindo o risco de agravamento do sofrimento

psíquico.

Nesse contexto, torna-se indispensável superar os estigmas historicamente associados à masculinidade, que ainda reforçam a ideia de que o homem deve ser sempre forte, resistente e emocionalmente inabalável. Construir uma nova compreensão sobre o cuidado com a saúde mental significa reconhecer que vulnerabilidade faz parte da experiência humana e que pedir ajuda é uma demonstração de coragem, e não de fraqueza. Somente quando esse entendimento for incorporado pela sociedade será possível promover uma cultura de acolhimento, prevenção e valorização da vida, contribuindo para a redução

dos índices de sofrimento emocional e de suicídio entre os homens.

Orientamos que fiquem atentos às mudanças mesmo que muito tênues mas que estão gritando por ajuda em algum dos homens de sua família, sendo ele seu pai, seu irmão, seu tio ou seu amigo, ou até um vizinho seu, não é normal irritação constante, tristeza e solidão, acolher, ouvir, abraçar e não julgar, não precisa de conselhos padrões e sim de escuta e muitas vezes colo e atenção, parece frescura, parece besteira, mas não é, como disse o poeta Gonzaguinha “Um homem também chora...”

Algum destes sintomas já aconteceu na sua TI?

**Rede lenta,
Desorganização,
Altos \$\$\$ de reparo,
Insatisfação com a rede,
Lentidão ao localizar problemas,
Dificuldade para resolver problemas,
Não aproveitamento do potencial da TI.**

Se a resposta for pelo menos 2 destes itens acima, então é o momento de você pensar em fazer uma avaliação de classificação de maturidade da sua rede de TI por meio de uma consultoria externa para diagnosticar e colocar em ação um plano para melhoria!

Não deixe de aproveitar as oportunidades de melhoria.

Consulte:



Telefone/WhatsApp: (47) 98832-5550 – Juliano H. Reinert
E-mail: juliano.pmi@gmail.com

Rua Dr. Plácido Olímpio de Oliveira, 1175, 801, edifício Saint Germain
Joinville – SC, Santa Catarina. CEP 89.202-165

Próxima Edição

Setembro de 2026

ESCREVA COM A GENTE — COLUNAS NA PRÓXIMA EDIÇÃO

HOBBIES QUE INSPIRAM E CONSTROEM Jony Zatariano

MERCADO DE TI Prof. Ednewton de Vasconcelos

MERCADO DE TI Prof. Fernando Gonçalves

GESTÃO DE PROJETOS E INFRAESTRUTURA DE TI NA PRÁTICA!
Prof. Juliano Heinzelmann Reinert

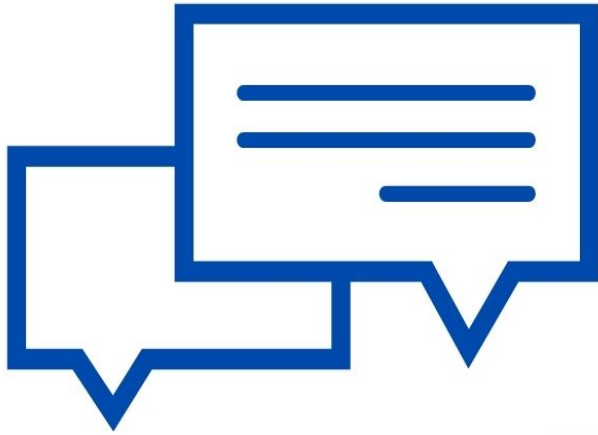
APRENDER-DESAPRENDER- REAPRENDER Prof. Robson do Nascimento

EMPODERE-SE NO DIREITO Profa. Ma. Gessica Moura Fonteles

APRENDIZ DE PSICOLOGIA Psicólogo Wislen Paiva

ENTREVISTAS Revista Carreiras TI

Revista Carreiras TI



Realização:

Ew Sistemas TI

(61) 4042-0701

Voz e Whatsapp

comercial@ewsistemasti.com.br

<https://carreirasti.ewsistemasti.com.br>