

QUEM É

VOCE NA

FILA

TENHA UM
PLANO E FAÇA
ACONTECER

VIVI DUARTE

DO PÃO?

QUEM É

VOCE NA

FILA

**TENHA UM
PLANO E FAÇA
ACONTECER**

VIVI DUARTE

DO PAO?

Copyright © Viviane Duarte, 2021
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2021
Todos os direitos reservados.

Preparação: Thiago Fraga
Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Nine Editorial
Diagramação: Natalia Perrella
Capa: Guilherme Vieira / Estúdio Daó e Felipe Vieira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Duarte, Viviane

Quem é você na fila do pão? / Viviane Duarte. São Paulo: Planeta do Brasil, 2021. 144 p.

ISBN 978-65-5535-416-4

1. Autoajuda 2. Empreendedorismo I. Título

21-2290

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Autoajuda

2021

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

SUMÁRIO

TENHA UM PLANO PARA TUDO	17
CLICHÊS QUE SALVAM PLANOS	23
ENCARE AS TRETAS DA VIDA	27
O DIA EM QUE EU VENDI MATO E APRENDI UMA LIÇÃO	34
TESTE DO ESPELHO	40
O QUE VOCÊ QUERIA SER QUANDO CRESCESSE?	44
MINHA LINHA DO TEMPO	53
PREPARE-SE PARA HACKEAR O SISTEMA	65
FAÇA SUA REDE DE CÚMPLICES DE PLANOS	76
DEMITIDA COM SUCESSO	81
TCHAU, CARTEIRA ASSINADA. OI, VIDA EMPREENDEDORA!	83
O QUE VOCÊ TEM NAS MÃOS?	88
EXPULSA DA IGREJA... CHECK!	97
SUA HISTÓRIA TEM VALOR - CONSTRUA A SUA MARCA	101

QUEM É VOCÊ EM MEIO AO CAOS?	129
PARA TODAS	137
CONTEÚDO EXTRA	141



CAPÍTULO 1

TENHA UM PLANO PARA TUDO

Na semana em que completei 41 anos, decidi que escreveria meu livro. Há praticamente um ano estou escrevendo-o mentalmente e percebi que tudo sairia na primeira semana dos meus 41 anos. Não sei explicar como cheguei a essa conclusão – ou melhor, talvez eu saiba: intuição. Você costuma ouvir a sua?

Depois de muitos anos batendo cabeça, aprendi a ouvir minha intuição. Já me meti em cada uma por deixar de dar atenção àquele friozinho no estômago que grita “Vai que é tuaaa!”, ou então ao fígado dizendo “Paraaa!”.

Sabe aquele sentimento que parece ser coisa de nossa cabeça ou só um medinho bobo? Faz um tempinho que decidi dar ouvidos a ele. Nosso corpo fala tudo para a gente, basta estarmos atentas para ouvi-lo. Antenas ligadas, amore!

Quando você tem um plano, sai pelo mundo gritando aos quatro ventos aonde quer chegar e mostra que não está para brincadeira; atrai de tudo, inclusive coisas ruins.

Acredito que, quando você tem um sonho, não necessariamente é obrigada a ficar em silêncio, mantendo-o em

segredo. Mas é importante estar atenta ao seu corpo, às sensações e intuições diante das circunstâncias e das pessoas que surgem em sua jornada.

Tudo na vida é sobre escolhas. E é legal também saber escolher aliados e a quem escutar com sabedoria. Spoiler: ninguém mais do que você sabe do que você é capaz de realizar. Falaremos mais sobre isso neste livro.

Outro dia fui a um spa para receber massagens e descansar meu corpo, exausto de carregar nas costas a mulher que eu decidi ser. Parece pesado, né? E é! Nascer mulher e carente de privilégios, em uma sociedade sem acesso à educação de qualidade e oportunidades, e conseguir chegar aonde cheguei com a saúde mental preservada é raro. Muito raro. Quantas mulheres e meninas iguais a mim ficaram para trás? Milhares. Basta analisar os resultados de pesquisas como os da ONG americana Save the Children, segundo a qual o Brasil ocupa a 102ª posição no Índice de Oportunidade para Garotas, entre 144 nações avaliadas em todo o mundo. No continente americano, nosso país fica à frente apenas da Guatemala e de Honduras no ranking que considera dados sobre casamento infantil, gravidez na adolescência, mortalidade materna, representação das mulheres no parlamento e conclusão de ensino secundário. “O Brasil é um dos países mais desiguais do mundo e com menos oportunidades para mulheres e meninas que nascem em periferias, especialmente as mulheres negras”, conclui o estudo.

Costumo dizer que tenho a sensação de ter o dobro da minha idade, ou seja, 80 anos. E não me refiro à minha disposição – apesar de a massagista do spa que eu frequento dizer que meu ciático está inflamado de tanto estresse e que eu preciso de um pacote de mais dias para relaxar. Socorro! Eu me refiro ao número de experiências que vivi e

de obstáculos que tive de ultrapassar para realizar parte dos meus planos e para alcançar meus objetivos. Para ter acesso a espaços como aquele spa e receber aquela massagem, sabe como?

Histórias como a minha costumam aparecer na mídia como se fossem contos de fadas, com chamadas espetaculosas: “Ela chegou lá!”. Essas matérias estão sempre acompanhadas de uma narrativa meritocrática perversa que se recusa a olhar para as desigualdades e entender que mulheres que nascem sem privilégios sociais e conquistam seus planos são exceções, e não regra.

Não tem nada de conto de fadas ver, por exemplo, seus pais sendo despejados de casa porque não têm grana para pagar o aluguel. Muito menos ver sua mãe sair de madrugada para trabalhar e voltar no último horário da noite, sem tempo para conversar com você. Sem tempo para ela.

Não acho que seja uma história de princesa vencedora você morar em uma rua sem asfalto, de bairro perigoso. Ou você ter de usar sacolas de plástico nos pés para subir ou descer a rua, porque quando está calor ela parece um deserto do Saara, com quase 1 metro de altura de terra fofa. E quando chove essa rua parece um mar de lama escorregadia.

Que poesia há nisso tudo, gente?

Eu poderia começar contando para vocês uma história a partir de capítulos em que eu já estivesse fora desse contexto social, mas sabe por que eu prefiro “começar do começo”? Porque eu respeito a minha história e a de milhões de mulheres que, como eu, minha mãe e minha avó, vivem neste país. Mulheres que buscam realizar seus sonhos, mas que esbarram na falta de privilégio social, no machismo, na violência doméstica, na falta de autoestima e de fé em si mesmas provocada pela exaustão.

Pode ser que você tenha tido uma condição social melhor do que eu e, ainda assim, enfrente seus espinhos pelo caminho, porque todas nós o fazemos, independentemente das circunstâncias em que nascemos. Todas nós, simplesmente por sermos mulheres, somos subestimadas e condicionadas a estabelecer planos rasos e a ter pouca ambição.

Somos treinadas para servir e, ainda (no século XXI), obrigadas a sermos belas, recatadas e do lar. Condicionadas a sermos perfeitas, em uma sociedade que cobra da gente o peito maravilhoso, os cabelos de propaganda de shampoo e o corpo escultural da protagonista das novelas e suas dublês. Somos influenciadas diariamente a usar filtros nas redes sociais, a adorar o Photoshop e a seguir padrões de beleza aprisionadores. Você deve saber do que estou falando.

Enquanto eu escrevia este livro, a TV Globo estava exibindo uma novela chamada *A dona do pedaço*. A protagonista era a atriz Juliana Paes, com seu corpão malhado, pele bronzada e sorriso largo. Ela viveu uma personagem com a qual me identifiquei logo de início – desde pequena, aprendeu as receitas da avó e passou a vender bolos para sobreviver. Para “vender o almoço e pagar a janta”. Mas, como a novela gosta de mostrar contos de fadas para a gente, assim como as mídias sociais, na trama passaram-se apenas alguns capítulos até que a bonita se tornasse empresária riquíssima com a venda de seus bolos.

Aí eu me pergunto: até quando vão nos contar histórias de guerreiras perfeitas e nos fazer crer que, para tirar um plano do papel e ser uma mulher realizada, é necessário ter uma cintura como a da Juliana Paes e acreditar em um cenário de conquista tão perfeito como o das empresárias de novelas? Onde estão os tapas na cara que recebemos nos bastidores? Os impostos reparcelados? Os boletos que voam

sobre nossos travesseiros? E a ansiedade que corrói nossa criatividade?

O tempo todo somos bombardeadas de historinhas que só nos deixam ansiosas. Nelas, as conquistas são rápidas. As mulheres são perfeitas. O perrengue sempre vem acompanhado de uma solução instantânea. Você sente aquela tensão e até culpa por não conquistar os mesmos resultados que as mulheres que a mídia costuma nos apresentar, seja em novelas, seja em revistas especializadas. Mas tem uma pergunta que você deve se fazer antes de se comparar: de que lugar de largada aquela pessoa partiu?

Você precisa respeitar sua história e entender que cada uma de nós parte de uma realidade diferente e que não é legal ficar se comparando com outra mulher ou qualquer outra pessoa. Nunca se compare! Você, sua história e seus planos são únicos. Pegue nas mãos tudo o que você adquiriu durante esses anos de vida — e não estou falando apenas de dinheiro, mas de rede de apoio, contatos, experiências boas e ruins. Tudo isso tem um valor intangível e precioso que dinheiro nenhum pode comprar. São seus ativos. Suas ferramentas para vencer.

Reúna tudo, inclusive os sonhos da menina que você foi um dia. O que você diria para ela hoje? Os planos se perderam? Você mudou de rota? Acovardou-se diante da vida adulta e escondeu-se atrás de crachás e cargos em empresa? Parou no tempo por causa de um relacionamento? Avançou e se superou? Reúna cada aprendizado e momento que viveu até aqui, amore. Tudo isso tem valor. Acredite!

