

# O DESPERTAR DO PROTAGONISTA

---

5 PASSOS PARA COMEÇAR A PROTAGONIZAR E A CONQUISTAR  
NA CARREIRA

NILSA DE DEUS

# Porque te sentes estagnado

Esta ferramenta é o teu primeiro passo rumo ao **protagonismo** — um convite para assumires o controle da tua carreira, conquistares clareza e avançares com confiança.

Lê com atenção, reflete e aplica cada passo. O teu futuro começa aqui, e ele será tão grande quanto a tua decisão de agir.

# Tabela de Conteúdo

Introdução

PÁGINA 03

O erro que travou a tua carreira

PÁGINA 05

Os 5 passos para destravar a tua carreira

PÁGINA 06

De insegura a inspiradora

PÁGINA 16

A tua jornada está só a começar

PÁGINA 17

Sobre a autora Nilsa de Deus

PÁGINA 19



# Introdução

Se chegaste até esta ferramenta, é provável que estejas a viver um momento de dúvida, de silêncio interior e talvez até de frustração. Estudaste, esforçaste-te e seguiste o caminho que te disseram ser o certo — mas, ainda assim, sentes que estás parado. O diploma veio, mas o sentimento de realização não.

O tempo passa, as redes sociais mostram os teus colegas a conquistar empregos, promoções, reconhecimento, e tu ficas a perguntar-te: **“O que estou a fazer de errado?”**

E a resposta é: nada. Não estás a fazer nada de errado. Apenas ninguém te ensinou a gerir a tua carreira com intencionalidade.

Fomos ensinados a procurar segurança, mas não propósito. Fomos ensinados a estudar, mas não a posicionar-nos.

A boa notícia é que existe um outro caminho – o caminho do protagonismo.

**Protagonismo é quando decides tomar as rédeas da tua trajetória** e escolhes deixar de ser um espectador da tua própria história. Esta ferramenta é o teu primeiro passo.

Aqui, vais aprender 5 passos práticos para ganhar **clareza, vencer os medos**, descobrir o teu **diferencial**, ler o mercado e transformar sonhos em resultados. É uma amostra do método que criei – o PS7 (Protagonismo para o Sucesso) – que já transformou a vida de jovens profissionais.



1. Clareza profissional



2. Medos e insegurança



3. Pontos fortes



4. Mercado de trabalho



5. Plano de ação

# O erro que travou a tua carreira

A maioria de nós, fomos educados para acreditar que o sucesso é uma consequência natural de estudar e trabalhar duro. **Mas o mundo mudou** – e o mercado também.

Hoje, o diploma já não é o ponto de chegada, é apenas o ponto de partida.

O maior erro é esperar que a carreira “aconteça” sozinha. Acreditar que basta seguir o fluxo, enviar currículos e esperar por oportunidades.

A verdade é que o **mercado recompensa quem se posiciona**, quem mostra clareza, confiança e capacidade de resolver problemas reais. Por isso, o primeiro passo é assumir: **“a minha carreira é da minha responsabilidade.”**

Quando fazes isso, saís da posição de espectador e passas para a posição de criador. E é aí que o protagonismo começa.

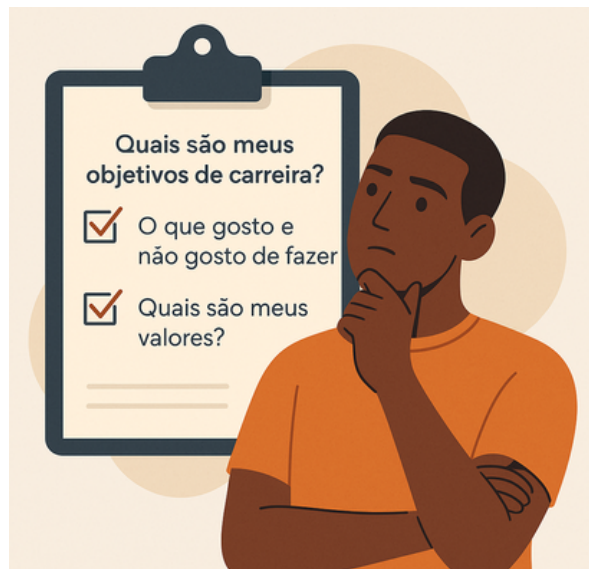
# Os 5 passos para Destruavar a tua carreira

São 5 passos para destravar de forma *express* (rápida) a tua carreira. Para que possas sair da estagnação a ação.

# 1. Ganha Clareza

## Define o que queres (e o que não queres)

- ✓ Sem clareza, qualquer caminho parece certo — até descobrires que te levaste para um destino que não desejavas. A falta de clareza é o que faz muitos jovens profissionais saltarem de uma oportunidade a outra, sem consistência, sem identidade e sem direção.
- ✓ Ter clareza é saber o que se quer construir, mas também o que não se quer viver. É ter coragem de dizer “não” ao que não faz sentido, mesmo quando o mundo te empurra noutra direção. Começa por refletir em perguntas simples e poderosas:



Que tipo de impacto quero deixar nas pessoas e no mundo?

- ☞ O que realmente quero construir profissionalmente?
- ☞ Que tipo de vida quero viver daqui a 5 anos?
- ☞ Que tipo de impacto quero deixar nas pessoas e no mundo?

Clareza não é um destino; é um estado que se cultiva todos os dias. E quanto mais claro estiveres, mais assertivo serás nas tuas decisões e oportunidades.

## 2. Vence os medos

**Sentir medo é normal, mas não precisa te paralisar**

- ✓ Todos nós sentimos medo — do fracasso, da rejeição, de não sermos bons o suficiente. O problema não é sentir medo; o problema é deixar que ele nos paralise.
- ✓ O medo é natural, mas o que faz a diferença é a relação que tens com ele: podes deixá-lo te controlar, ou podes usá-lo como combustível.
- ✓ Os protagonistas não são pessoas sem medo; são pessoas que agem apesar do medo. Eles aprendem a reprogramar os pensamentos que os sabotam e a transformar dúvida em ação.



“Coragem não é ausência de medo. É decidir avançar, mesmo com medo.”

Dá o primeiro passo, mesmo que seja pequeno. A ação gera confiança, e a confiança, com o tempo, enfraquece o medo.

### 3. Descobre os teus talentos fortes o teu diferencial mora em ti

- ✓ Enquanto muitos tentam adaptar-se ao que o mercado quer, esquecem que o seu maior valor já está dentro deles.

Os teus talentos naturais, a tua forma de pensar e as tuas experiências formam o teu diferencial competitivo.

- ✓ Descobrir os teus pontos fortes dá-te confiança, autenticidade e direção.



“O teu diferencial mora em ti.”

Usa estas perguntas como guia:

- ☞ O que faço bem sem esforço?
- ☞ O que as pessoas costumam elogiar em mim?
- ☞ Em que momentos sinto prazer e energia no que faço?

Quando trabalhas nos teus pontos fortes, deixas de sentir que precisas “provar” o teu valor — porque comesças a viver a tua autenticidade.

## 4. Mapeia as oportunidades aprende a ler o mercado

- ✓ O mercado de trabalho é dinâmico e cheio de oportunidades escondidas, mas a maioria das pessoas não as vê porque está ocupada demais a procurar vagas.
- ✓ Mapear o mercado é mais do que procurar emprego — é entender tendências, perfis em ascensão e lacunas que podes preencher.



Pesquisa empresas que te inspiram, áreas em crescimento e profissionais que já estão onde queres chegar. Observa, aprende e conecta-te — protagonismo também é inteligência de contexto.

## 5. Cria o teu Plano de ação

### Transforma sonho em metas

- ✓ O sonho sem plano é apenas desejo. Mas quando defines metas claras, mensuráveis e alcançáveis, comesças a dar forma ao teu futuro. Cria um plano de ação com prazos e etapas.
- ✓ Divide o teu objetivo grande em pequenas vitórias semanais e celebra cada avanço. A consistência é mais poderosa do que a perfeição.



Não precisas mudar o mundo num dia.  
Precisas apenas começar a agir e não parar.

Ninguém constrói carreira de sucesso num único salto - ela é feita de pequenos passos firmes.

# O teu Mapa de Clareza Profissional

Antes de passares à ação, é fundamental colocar no papel o que está apenas na tua mente. Esta ferramenta simples vai ajudar-te a transformar ideias soltas em direção concreta.

Preenche com calma e sinceridade. Quanto mais honesto fores contigo, mais poderoso será o resultado.





## **1. O que quero alcançar profissionalmente nos próximos 12 meses?**

**(Alinhado ao que queres construir profissionalmente. Ex.: conseguir o meu primeiro emprego na área X; iniciar um negócio; ganhar reconhecimento na função Y).**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **2. O que mais me trava hoje?**

**(Ex.: medo, falta de clareza, procrastinação, comparação, ausência de plano).**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **3. Quais são os meus 3 maiores pontos fortes?**

**(Ex.: comunicação, organização, empatia, foco, liderança, criatividade).**

---

---

---

---

---

---

---

---

### **4. Quais são as principais oportunidades ou tendências no mercado em que quero atuar?**

**(Ex.: novas profissões, empresas em crescimento, áreas pouco exploradas, mudanças tecnológicas)**

---

---

---

---

---

---








---

---

## 4. Que ação prática posso fazer esta semana para me aproximar do meu objetivo?

(Ex.: atualizar o LinkedIn, pedir *feedback*, agendar conversa com um mentor, inscrever-me num curso).

Preenche na tabela abaixo e coloca prazo para que

Task Tracker			
Ação	Prazo	Status	Notas
Concorrer para mestrado	12 Sep 2025	✓ Feito	Verificar resultados
		▼	
		▼	
		▼	
		▼	
		▼	
		▼	
		▼	

Desafio: guarda este mapa, volta a ele daqui a 30 dias e observa o quanto já terás avançado.

A clareza cresce com o movimento — e o movimento começa agora.



## História Real: de insegura a inspiradora

Lembro-me da Ana, uma das mentoradas da Mentoria MAE e membro da Protagonista Academy. Quando chegou, estava completamente desmotivada. Terminou o curso de Farmácia há alguns anos, mas sentia que não tinha nada a oferecer ao mercado.

Não sabia o que queria da carreira e tinha medo de se candidatar a empregos porque achava que nunca seria suficiente, por não ter experiência.

- ✓ Trabalhámos os 5 passos que acabaste de ler e muito mais. Primeiro veio a clareza, depois a confiança. Em alguns meses, Ana conquistou o emprego que sonhava e começou a partilhar a sua história com outros jovens.
- ✓ Hoje, ela inspira pessoas que se sentem exatamente como ela se sentia. E essa é a verdadeira vitória do protagonismo – não apenas conquistar, mas também inspirar.

## A tua jornada está só a começar



Tu chegaste até aqui — e isso já te coloca num grupo raro: o dos que decidem fazer algo diferente para mudar o rumo da sua vida.

Muitos ficam à espera de sorte, de um emprego, de alguém que os descubra. Mas tu escolheste agir. E é isso que define um protagonista.

A jornada que começaste aqui é apenas o primeiro passo.

Agora que tens mais clareza e consciência do teu potencial, é hora de transformar conhecimento em ação intencional.

**Na Protagonista Academy, eu ensino-te, passo a passo, a construir uma carreira com propósito, confiança e resultados concretos — através do método PS7 – Protagonismo para o Sucesso.**

- Lá, não estás sozinho(a): fazes parte de uma tribo de jovens que crescem juntos, que se apoiam e que acreditam que o sucesso não é um destino, mas uma jornada de evolução constante.



## A tua Rota começa agora

Assumir o protagonismo é escolher viver com propósito. A tua carreira muda quando tu mudas a forma de caminhar.

Dá o primeiro passo, junta-te ao curso “**A Rota do Protagonista**” e constrói, com método e clareza, a tua melhor versão profissional.

### **No curso, vais aprender a:**

- Desenvolver a mentalidade de protagonista.
- Identificar o teu propósito profissional e o impacto que queres causar no mundo;
- Superar inseguranças e manter foco e disciplina;
- Desenvolver um plano de ação sólido e realista para alcançar o teu propósito;
- Descobrir e comunicar o teu posicionamento profissional;
- Construir um *networking* estratégico



**Mereces construir uma  
carreira inspiradora e  
impactante.**

# Sobre a autora Nilsa de Deus

Mentora de Carreira |  
Fundadora da Protagonista  
Academy  
PhD em Medicina e Saúde  
Animal, apaixonada por  
desenvolvimento humano e  
transformação de carreiras.  
Ajuda jovens licenciados a  
sair da insegurança e da  
estagnação para se tornarem  
profissionais protagonistas –  
confiantes, realizados e  
capazes de deixar o seu  
legado.

*Nilsa de Deus*



SAIBA MAIS



# O DESPERTAR DO PROTAGONISTA

**A tua carreira não muda com sorte – muda quando assumeres o protagonismo da tua jornada.”**