

BRISA ALBUQUERQUE

# COMUNICAÇÃO & Autoestima

Prefácio de  
**WILLIAM  
WAACK**

**Ensinando  
mulheres  
(e homens)  
a terem  
VOZ**



# DEDICATÓRIA

Dedico este livro a toda Humanidade.

# AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pela oportunidade de escrever este livro e por permitir minha cura.

Agradeço aos meus pais, pelo amor incondicional.

Agradeço aos meus professores, por toda a dedicação ao ensino.

Agradeço às empresas de Comunicação em que trabalhei e aos colegas jornalistas, pelo aprendizado.

Agradeço a todos os profissionais de saúde mental e terapeutas, por me estenderem as mãos.

Agradeço ao meu mentor Kleber Grasso, pelo amor a mim e aos mentoreados.

Agradeço todas as pessoas que contribuíram com suas histórias para que esta obra existisse.

# PREFÁCIO

Conheci Brisa Albuquerque quando ela, ainda jovem repórter, buscava oportunidade numa grande emissora de televisão. Não é desafio fácil. Exige dois elementos que ela aborda neste livro: autoestima elevada e comunicação assertiva.

A relevância da autoestima o leitor encontrará nos depoimentos pessoais de Brisa e seus entrevistados. É uma forma de se aprender – eventualmente de se autoconhecer – a partir das vivências de outros. Cada um saberá extrair daí as lições relevantes, oferecidas por um texto eminentemente pessoal.

A importância da comunicação é abordada por Brisa como uma habilidade que depende, é claro, de um mínimo de aptidões. Mas que é, no principal que a constitui, uma técnica. E técnicas podem ser estudadas, aprendidas, praticadas e sempre levadas a um outro estágio de aperfeiçoamento.

Com o que a autora quer levar o leitor à conclusão tão óbvia (mas o óbvio costuma sempre ser ignorado): autoestima é um estado de espírito, e comunicação é uma técnica. Cada um depende do outro.

*William Waack*

# SUMÁRIO

Introdução .....	7
<b>1) O poder da autoestima .....</b>	<b>9</b>
A Dona Autoestima	
<b>2) O sucesso da comunicação .....</b>	<b>21</b>
Entrevista com Dra. Maria Goretti, ginecologista	
Entrevista com Dr. Alexandre Marotta, cirurgião bariátrico	
<b>3) Os perigos da falta de autoestima e dos problemas de comunicação na vida pessoal .....</b>	<b>46</b>
O amor virtual e a viagem para Miami	
Mendiguei uma aliança	
<b>4) Desconstruindo padrões tóxicos .....</b>	<b>76</b>
Reconhecendo o lobo mau	
Sabotando a própria imagem e o comer emocional	
A aproximação afetiva do meu pai	
<b>5) A mulher magnética .....</b>	<b>99</b>
Entrevista com Mariana Cottini, terapeuta sistêmica	

**6) Como a comunicação me fez brilhar .....119**

Correspondente Internacional da CNN

Uma missão na Amazônia

“Sim, sou Miss!”

**7) Comunicação e vendas ..... 144**

Entrevista com Dona Cida, empresária

Entrevista com Ana Paula Veneziani, bailarina

Entrevista com Dra. Giovanna Zulietti,  
médica e terapeuta sexual

Autoestima + comunicação assertiva = sucesso na carreira

**8) O Caminho da autenticidade ..... 170**

Dona Geny, a mulher que não tem tempo ruim

Entrevista com Vanessa Brites, fotógrafa

Autoestima não é ganhar *likes*:

é ter a validação de Deus

Estratégias para ter uma comunicação autêntica

# INTRODUÇÃO

Vivemos em uma sociedade em que a comunicação é mais do que simplesmente falar — é uma ferramenta poderosa que define quem somos, como nos vemos e como somos percebidos pelos outros. Este livro nasceu da necessidade de entender e explorar o profundo impacto que a comunicação tem na autoestima, especialmente para mulheres (mas também para homens) que, assim como eu, buscam encontrar sua voz em meio ao ruído constante do mundo moderno.

A minha jornada pessoal e profissional sempre esteve intrinsecamente ligada à comunicação. Desde os primeiros passos como jornalista, passando por experiências como correspondente internacional da CNN, nos Estados Unidos, até o desenvolvimento de projetos socioeducacionais na Amazônia, sempre acreditei que a habilidade de se expressar de forma autêntica e confiante é um dos maiores presentes que podemos dar a nós mesmos e ao mundo. Quantas portas são abertas através de uma comunicação correta!

Este livro é um convite para que você, leitor ou leitora, explore sua própria voz e descubra como ela pode ser um instrumento de transformação pessoal e profissional. Vamos embarcar juntos em uma jornada que vai além das palavras, tocando nas raízes da autoestima e da autoconfiança.

Através de histórias reais, exercícios práticos e reflexões, espero que cada página seja um passo rumo a uma vida mais plena, na qual a comunicação não apenas informa, mas também empodera e liberta. Quem domina a comunicação adquire o superpoder da influência. Em tempos em que cada um de nós tem seu próprio canal de mídia e é capaz de construir sua própria audiência, saber impactar através do uso correto da palavra definitivamente é o grande diferencial e o caminho para adquirir uma marca poderosa no mundo.

Prepare-se para mergulhar em um universo em que sua voz é sua identidade e, sua autoestima, o reflexo de sua capacidade de se comunicar com o mundo. Aqui não abordaremos apenas sobre como falar bem, mas sobre como se sentir bem ao falar. Porque, no final das contas, encontrar a própria voz é, acima de tudo, encontrar a si mesmo.



CAPÍTULO 1

# O PODER DA AUTOESTIMA

**A** autoestima é a raiz de tudo. É a base que sustenta nossas ações, decisões e a forma como nos enxergamos e somos vistos pelo mundo. Quando temos uma autoestima forte, somos capazes de enfrentar desafios com confiança, estabelecer limites saudáveis e buscar nossos sonhos sem medo. Mas, quando ela está fragilizada, a insegurança, o medo e a dúvida tomam conta de nossas vidas.

Neste capítulo, quero compartilhar com você como a autoestima tem o poder de transformar nossa trajetória. Ela não é algo que se constrói da noite para o dia. É um processo contínuo de autoconhecimento, aceitação e amor-próprio. É sobre reconhecer nosso valor, independentemente das circunstâncias externas.

Conheci muitas mulheres incríveis ao longo da minha carreira, como Mônica Mancini, uma grande executiva da área da tecnologia que me ensinou como cultivar o amor por mim mesma. Vou apelidá-la carinhosamente de “Dona Autoestima” por ser uma mulher que prioriza o autocuidado e ama a própria companhia. Suas histórias de autoconfiança são inspiradoras e mostram que, quando nos valorizamos, o mundo ao nosso redor muda.

Este capítulo é um convite para você refletir sobre sua própria autoestima. Vamos explorar, juntas, como fortalecer essa base essencial e descobrir o poder transformador que ela pode ter em nossas vidas. Vamos aprender a nos amar, a nos respeitar e a nos valorizar — não importa o que os outros digam ou