

RevigoradaMente

RevigoradaMente

# Joana Paula Silva

/revigoradamente

*A Neurociência da Reconstrução*

Por mais de duas décadas, Joana Paula Silva atuou na logística de multinacionais da indústria automotiva, consolidando uma carreira em administração e gestão estratégica de pessoas. Em ambiente de alta performance, o acúmulo de anos em culturas organizacionais exaustivas culminou, em 2019, em um diagnóstico de burnout, acompanhado de ansiedade e depressão. Esse colapso foi o início de uma investigação sobre a base que sustenta qualquer resultado: a integridade do ser humano.

A reconstrução de Joana partiu de uma resiliência forjada em 2001, quando enfrentou a violência doméstica no oitavo mês de gestação. Aquela força, redescoberta durante a cura do burnout, transformou-se em propósito. Ao unir sua vivência corporativa a estudos em Neurociência do Comportamento, desenvolveu metodologia própria baseada em sete pilares da saúde integral. O que serviu ao seu tratamento tornou-se a fundação da RevigoradaMente, criada em 2021. A premissa: empresas não sustentam alta performance se as pessoas por trás dos números estiverem adoecendo.

A inovação ganhou forma tecnológica com o Jollity, game focado em transformar o autocuidado em hábito diário. Diferente de abordagens terapêuticas pontuais, a solução utiliza gamificação e neurociência para criar um sistema contínuo de mudança de comportamento. O desenvolvimento impôs desafios, como a perda de recursos financeiros ao confiar em parceiros técnicos que não entregaram o projeto inicial. O obstáculo serviu como divisor de águas, trazendo maturidade estratégica e rigor na escolha de aliados.

A participação na 3ª edição do Programa Mulheres Empreendedoras foi o catalisador que permitiu transitar de uma construção intuitiva para um direcionamento de escala. As mentorias refinaram o pitch e estruturaram parcerias estratégicas, elevando a confiança da fundadora para ocupar espaços de protagonismo no ecossistema de inovação. O programa também validou a solução frente ao mercado, preparando a RevigoradaMente para um crescimento que já colhe frutos em acelerações nacionais e internacionais, incluindo reconhecimentos no Pacto Global da ONU e seleções para eventos como o Web Summit Lisboa.

Atualmente, Joana Paula atua como ponte entre a estratégia de negócios e a saúde mental, ajudando organizações com mais de 20 colaboradores a implementarem culturas de bem-estar sustentável. O impacto já é visível na prevenção de afastamentos e na melhoria do clima organizacional. Os próximos passos incluem a expansão internacional, com foco inicial em Portugal e nos Estados Unidos, levando a metodologia dos sete pilares a novos mercados.

O horizonte de Joana é o de um movimento global onde o autocuidado seja um hábito integrado à rotina produtiva, e não uma medida emergencial. Ao transformar sua dor em ferramenta de preservação coletiva, ela reafirma que a coragem de começar, mesmo sem estar pronta, permite redesenhar o futuro. Seu legado é a prova de que é possível prosperar e performar sem abrir mão da própria saúde.