



O episódio 54 do AbraCast recebe a palestrante motivacional Leila Navarro, referência em comportamento humano e vencedora por duas vezes do prêmio Top of Mind RH. Durante a conversa, ela compartilha reflexões sobre comportamento humano, tecnologia, consciência digital, autoestima, felicidade e a importância de desacelerar e respirar em meio às constantes transformações do mundo atual.

Ao longo do episódio, Leila destaca que o mais importante é participar da vida e continuar contribuindo com a sociedade da forma que for possível. Para ela, não adianta viver com medo das mudanças ou do desemprego, já que o mundo está em permanente transformação. A palestrante defende que é preciso se adaptar aos novos cenários, assumir diferentes funções quando necessário e seguir colaborando.

Leila também refletiu sobre a busca crescente por praticidade e como as pessoas acabam entrando em um ciclo de excessos em nome da facilidade. Segundo ela, mesmo cercados de comodidade, sempre queremos mais, inclusive em situações que nem representam uma necessidade real.

“A pizza já chega até a sua porta: você só desce, pega e sobe. Mas logo a gente começa a querer que ela venha direto pela janela e já pare em cima da mesa. Nem é uma necessidade real, mas entramos em um looping em que passamos a acreditar que precisamos de cada vez mais facilidade”, afirmou durante a entrevista.

Outro tema abordado foi a relação com a inteligência artificial. Leila contou que começou a conversar com ferramentas de IA durante uma viagem sozinha e descreveu a experiência como divertida e fascinante. Apesar disso, ressaltou que entende as limitações da tecnologia e que, para pesquisas mais sérias, é fundamental consultar outras fontes.

O AbraCast visa democratizar o conhecimento sobre finanças, longevidade e previdência complementar, levando essas conversas para além do público especializado. Por meio de um bate-papo leve e informativo conduzido pela apresentadora Cibele Deis, os assuntos são debatidos por especialistas e personalidades influentes, mantendo a seriedade necessária para tratar desses temas, que são fundamentais para a evolução do setor.

Os lançamentos acontecem com frequência semanal, sempre às quintas-feiras. Os episódios estão disponíveis no [YouTube](#) e [Spotify](#). Assista agora e se inscreva no canal para acompanhar todos os conteúdos.

**Fonte:** [Abrapp em Foco](#), em 22.05.2026.