

GABRIELLA

— PARA
ALÉM DA
ESTÉTICA,
UMA NOVA
FORMA DE
SE VER

RECOMEÇAR LONGE DE CASA:

Quando a coragem precisa ser maior que o medo



Sair do Brasil e reconstruir a vida na Suíça foi, para Cleide Hauser, muito mais do que uma mudança geográfica. Foi um processo profundo de reconstrução pessoal, familiar e profissional, marcado por perdas, descobertas, adaptação e pela necessidade de encontrar um novo sentido de pertença. Hoje, como psicopedagoga, terapeuta familiar, palestrante e colunista, transforma parte das experiências que viveu como imigrante numa ferramenta para compreender e acompanhar crianças, adolescentes e famílias que também enfrentam os desafios de recomeçar longe das suas origens.

Mudar de país costuma ser apresentado como uma oportunidade de começar uma nova vida. Fala-se das novas possibilidades, da segurança, das oportunidades profissionais e da experiência de conhecer outra cultura. Mas, por detrás das malas, dos documentos e da expectativa de um futuro diferente, existe uma dimensão emocional que nem sempre é visível: a necessidade de reconstruir a própria identidade num lugar onde quase tudo parece novo.

Foi essa realidade que Cleide Hau-

ser encontrou ao deixar o Brasil e iniciar uma nova etapa na Suíça.

No seu país de origem, havia uma história construída, relações, referências, uma profissão e uma sensação de pertença desenvolvida ao longo dos anos. Na Suíça, muitas dessas referências deixaram de estar presentes da mesma forma. Foi necessário aprender novamente a interpretar o ambiente, compreender uma nova cultura, adaptar formas de comunicação e construir novos vínculos.

“O meu maior desafio emocional não foi simplesmente mudar de país. Foi compreender que, quando atravessamos uma fronteira, nem tudo aquilo que somos consegue atravessá-la da mesma maneira”, explica.

A frase traduz uma das dimensões mais complexas da experiência migratória. A mudança de território pode ser rápida, mas a adaptação emocional acontece de forma muito mais lenta.

Por fora, uma nova vida pode parecer sinónimo de opor-

tunidade. Por dentro, existe frequentemente uma pessoa a tentar responder a uma questão essencial: onde é o meu lugar agora?

Para Cleide, esse processo ganhou uma dimensão ainda mais profunda por estar ligado à maternidade e às perdas que já tinha vivido. Reconstruir a própria vida significava também manter-se emocionalmente presente para a filha enquanto procurava reconstruir a si mesma.

Foi necessário compreender que recomeçar não significava abandonar as raízes. Significava aprender a levá-las consigo sem permitir que o passado impedisse a construção de um novo futuro.

A reconstrução aconteceu por etapas. Ao chegar a um novo país, Cleide precisou de aceitar que nem tudo aconteceria imediatamente. A comparação entre a vida que tinha construído no Brasil e a realidade que encontrava na Suíça poderia facilmente transformar-se numa fonte de frustração.

No Brasil, já existia uma trajetória profissional consolidada. Na Suíça, foi necessário reaprender diferentes aspectos da vida quotidiana e profissional, compreender novas formas de relacionamento, adaptar-se culturalmente e, simultaneamente, cuidar da família.

A formação e a experiência, contudo, continuavam consigo.

Foi precisamente nesse processo que começou a perceber que

a sua própria história poderia tornar-se parte daquilo que faria profissionalmente.

Hoje, Cleide Hauser actua como psicopedagoga e terapeuta familiar, acompanhando crianças, adolescentes e famílias em diferentes contextos. O seu trabalho envolve questões relacionadas com adaptação cultural, dificuldades familiares, parentalidade, adolescência, TDAH, TEA e conflitos que podem surgir quando uma família precisa de aprender a viver entre diferentes culturas.

A experiência migratória acrescentou uma nova camada ao seu olhar profissional.

A formação académica oferece conhecimento, técnicas e ferramentas fundamentais para compreender o comportamento humano. Mas há aprendizagens que nascem directamente da experiência e que dificilmente podem ser encontradas apenas nos livros.

Foi vivendo a própria adaptação que Cleide passou a compreender de forma ainda mais profunda determinadas dores que acompanham quem migra.

Quando uma mãe imigrante fala sobre culpa, por exemplo, ela procura perceber o que existe por detrás desse sentimento. Pode existir o medo de que os filhos percam as suas raízes, a insegurança perante um sistema educacional diferente, dificuldades com o idioma ou a sensação de não conseguir proporcionar aos filhos a mesma rede familiar que teria no país de origem.

Da mesma forma, quando um adolescente apresenta dificuldades de adaptação, o comportamento pode ser apenas a parte visível de uma questão muito maior. Por detrás dele pode existir uma procura silenciosa por identidade e pertença.

“Talvez aquele jovem esteja tentando responder silenciosamente a uma pergunta muito maior: ‘Onde é o meu lugar?’”, observa.

Essa capacidade de olhar para além do comportamento tornou-se uma componente importante do trabalho de Cleide. Em vez de observar apenas uma criança ou um adolescente isoladamente, procura compreender o sistema familiar, o contexto em que a pessoa está inserida, as mudanças pelas quais passou e aquilo que os conflitos podem estar a comunicar.

A experiência como imigrante, nesse sentido, não ficou separada da sua vida profissional. Transformou-se numa lente através da qual passou a compreender melhor algumas das complexidades das famílias que acompanha.

“A base de tudo começa em casa”, afirma.

Estar longe das pessoas, dos lugares e da rede de apoio que sempre fizeram parte da vida também trouxe momentos de solidão e insegurança. Para atravessar esses períodos,



Cleide encontrou apoio na família, na filha, no casamento e na fé.

A espiritualidade ocupou um espaço importante nesse processo. A fé em Deus tornou-se uma fonte de força e equilíbrio, especialmente nos momentos em que as circunstâncias ultrapassavam aquilo que podia controlar.

A oração ajudou-a a organizar não apenas os pensamentos, mas também as emoções.

Outra aprendizagem foi perceber o valor das pequenas conquistas.

Durante um processo de reconstrução, existe frequentemente a expectativa de que as mudanças aconteçam através de grandes acontecimentos. No entanto, a adaptação pode acontecer silenciosamente, através de pequenas vitórias: resolver sozinha uma situação que antes parecia difícil, compreender melhor o idioma, estabelecer um novo vínculo, ser reconhecida profissionalmente ou simplesmente perceber que o lugar que antes parecia estranho começa lentamente a fazer parte da própria história.

Foi através desses passos que Cleide encontrou equilíbrio.

Em vez de tentar controlar todo o percurso, aprendeu a reconhecer o significado de cada etapa.

A experiência na Suíça também ampliou a sua visão de mundo. O contacto com diferentes culturas, idiomas, formas de educação e estruturas familiares trouxe novas perspectivas para a sua actividade profissional e pessoal.

Essa diversidade passou a ser encarada como uma riqueza.

A sua carreira ganhou novas dimensões através dos atendimentos, das palestras, dos projectos direccionados às mulheres, da produção de conteúdos, da participação em meios de comunicação e da colaboração com revistas.

Cleide tornou-se também colunista de revistas de destaque no Brasil, Suécia, Portugal, Angola e Moçambique, utilizando a comunicação como uma extensão do trabalho desenvolvido no consultório.

Uma orientação publicada numa revista, uma palestra ou uma conversa po-



É nesse espaço de transição que Cleide encontra parte importante do seu trabalho.

A experiência pessoal não substitui a formação profissional, mas acrescenta uma compreensão particular das emoções que acompanham o processo migratório.

Ao olhar para a mulher que saiu do Brasil e para a profissional que hoje constrói a sua vida na Suíça, Cleide não descreve o caminho como uma história perfeita ou fácil.

Pelo contrário, faz questão de não romantizar o recomeço.

Mudar de país exige preparação emocional, financeira e prática. É necessário conhecer o destino, compreender a cultura, aprender o idioma, pesquisar as possibilidades profissionais e perceber as condições reais que serão encontradas.

Sonhos, na sua visão, também precisam de planeamento.

Mas existe uma preparação que considera igualmente importante: saber por que se está a partir.

dem alcançar pessoas que talvez nunca chegassem directamente ao seu consultório. Dessa forma, a comunicação passou a funcionar como mais uma ferramenta para levar conhecimento e reflexão às famílias.

A sua identidade brasileira também não foi deixada para trás.

Pelo contrário, tornou-se parte da profissional que construiu na Suíça.

Para Cleide, não existe necessidade de escolher entre as duas identidades. Continuar brasileira e, ao mesmo tempo, construir uma história na Suíça são experiências que podem coexistir.

A imigração ensinou-lhe flexibilidade, paciência e capacidade de adaptação, mas também mostrou-lhe que uma pessoa pode pertencer a mais de um lugar.

Essa compreensão é particularmente importante num momento em que muitas famílias vivem entre diferentes culturas. Os filhos crescem com referências diferentes das dos pais, os modelos educativos podem variar e as famílias precisam de encontrar formas de preservar as suas raízes enquanto se adaptam ao país onde vivem.

Ter clareza sobre a razão que conduz uma pessoa a outro país pode fazer diferença nos momentos mais difíceis. Quando o propósito está definido, os obstáculos deixam de representar necessariamente o fim da história e passam a ser compreendidos como parte do caminho.

Para quem sonha começar uma nova vida noutro país, Cleide deixa uma mensagem de coragem, mas também de realismo.

Não é preciso ignorar o medo. É preciso não permitir que ele escreva antecipadamente uma história que ainda não foi vivida.

O recomeço terá dificuldades. Haverá momentos de dúvida. Haverá dias em que a decisão será questionada. Mas isso não significa necessariamente que a escolha tenha sido errada.

Significa que reconstruir uma vida exige tempo.

A própria experiência de Cleide demonstra que começar novamente não significa regressar ao ponto zero.

Quem parte leva consigo conhecimentos, experiências, valores, relações, memórias e aprendizagens.

Leva também a pessoa que se tornou durante todos os anos anteriores.

Por isso, talvez a maior transformação provocada pela imigração tenha sido perceber que identidade e pertença não precisam de ser conceitos exclusivos.

É possível carregar o Brasil dentro de si enquanto se constrói uma vida na Suíça.





É possível manter as raízes e, simultaneamente, criar novas asas. A história de Cleide Hauser é, assim, uma história de adaptação, mas também de reconstrução e propósito. A mulher que atravessou uma fronteira em busca de uma nova etapa acabou por transformar a própria experiência num elemento importante da sua identidade profissional.

Hoje, através da psicopedagogia, da terapia familiar, das palestras e da comunicação, procura ajudar outras pessoas a compreenderem melhor os seus próprios processos. A sua trajetória mostra que os recomeços raramente acontecem de forma linear. Há perdas, dúvidas, medo e momentos de solidão. Mas existem também descobertas, novas

possibilidades, vínculos inesperados e oportunidades de crescimento. Recomeçar longe de casa pode significar perder temporariamente algumas referências, mas também pode revelar capacidades que permaneciam escondidas. Pode obrigar-nos a descobrir uma força que não sabíamos possuir.



Pode ensinar-nos a viver com a saudade sem ficar presos ao passado. E pode mostrar que a distância não apaga as raízes. Cleide Hauser continua a carregar consigo o Brasil, as suas memórias, os seus valores e a sua história. Ao mesmo tempo, constrói na Su-

íça uma nova identidade, marcada pelas experiências que viveu e pelas pessoas que acompanha. No seu percurso, o verdadeiro recomeço não foi começar do zero. Foi descobrir que nunca começamos realmente do zero. Levamos connosco

tudo aquilo que aprendemos, tudo aquilo que superámos e, principalmente, aquilo em que nos transformámos ao longo do caminho. E talvez seja precisamente essa a maior coragem necessária para quem decide recomeçar longe de casa: compreender que o medo pode acompanhar a viagem, mas não precisa de determinar o destino.



Feijão do Amor



*Água de
Coco Natural
Com Amor*

• • •
Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

SANDRA JARDIM FERNANDES:

35 anos de Advocacia a construir pontes entre pessoas, investimento e novos caminhos

Há carreiras que se constroem através de escolhas profissionais. Outras constroem-se através de uma visão de vida. A trajetória de Sandra Isabel Trindade Jardim Fernandes pertence a esta segunda categoria. Aos 59 anos, natural de Lisboa e com 35 anos de experiência na advocacia, Sandra Jardim Fernandes consolidou um percurso marcado pelo Direito, pelo empreendedorismo, pela capacidade de adaptação e, sobretudo, por uma profunda compreensão das pessoas e dos projetos que chegam até si.

Advogada, empreendedora e fundadora da SJF Immigration & Investments, Sandra construiu ao longo de mais de três décadas uma carreira que ultrapassa o exercício tradicional da advocacia. A sua experiência em diferentes áreas do Direito, nomeadamente no Direito Imobiliário, Societário, gestão, imigração e investimento internacional, permitiu-lhe desenvolver uma

visão abrangente sobre os desafios enfrentados por pessoas, famílias, empresários e investidores num mundo cada vez mais globalizado.

Mas, por detrás da profissional reconhecida pelo seu conhecimento jurídico e pela sua presença internacional, existe uma mulher profundamente ligada às pessoas, à família e à liberdade de cada indivíduo construir o seu próprio caminho.

Determinada, intuitiva e resiliente, Sandra acredita que o conhecimento técnico é indispensável, mas que, por si só, não basta. É necessário saber ouvir, compreender aquilo que verdadeiramente está em causa e encontrar soluções que façam sentido para a realidade concreta de cada pessoa.

“Por detrás da advogada existe uma mulher profundamente ligada às pessoas, à família e à liberdade de cada pessoa poder construir o seu próprio caminho”, afirma.



Essa dimensão humana acompanha Sandra desde o início da sua carreira. Ao longo de 35 anos de advocacia, atravessou diferentes áreas profissionais e fases pessoais que contribuíram para uma compreensão cada vez mais ampla do papel que um advogado pode desempenhar na vida de quem procura os seus serviços.

Quando o Direito passou a olhar para a vida como um todo

A especialização em imigração surgiu de forma

natural, como consequência de um percurso que já estava profundamente ligado ao Direito Imobiliário, Societário e ao investimento.

A partir de 2013, Sandra começou a dedicar-se mais intensamente à área da imigração e rapidamente percebeu que os clientes internacionais procuravam muito mais do que um visto ou uma autorização de residência.

Muitas vezes, por detrás de um processo migratório existe uma mudança de país, uma família, um investimento, uma empresa, a aquisição de um imóvel, questões fiscais, património e planos para o futuro.

Foi precisamente nessa complexidade que Sandra encontrou uma área capaz de reunir várias das suas paixões profissionais.

A imigração passou a representar não apenas uma questão jurídica, mas uma oportunidade de acompanhar pessoas em momentos decisivos das suas vidas.

“Encontrei nesta área a conjugação entre aquilo que sempre me interessou profissionalmente — o Direito, o investimento e a estratégia — e uma dimensão humana muito forte”, explica.

Para Sandra, a imigração não trata apenas de processos. Trata de pessoas em transição e de decisões que podem alterar uma vida inteira.

Por isso, cada cliente é analisado de forma individual, tendo em consideração os seus objetivos, a sua realidade familiar, patrimonial e profissional e aquilo que pretende construir a médio e longo prazo.

Mais do que processos, projetos de vida

A responsabilidade assume uma dimensão ainda maior quando se trabalha com imigração.

Por detrás de cada processo existem expec-

tativas, receios, investimentos, famílias e, muitas vezes, anos de preparação.

Mesmo quando o objetivo é empresarial ou financeiro, existe sempre uma dimensão humana.

É neste ponto que Sandra entende estar uma das principais responsabilidades da sua profissão: oferecer clareza e segurança num momento que pode ser marcado por incertezas.

Na sua visão, o cliente não deve sentir que está simplesmente a entregar documentos a uma entidade prestadora de serviços. Deve sentir que existe uma equipa que conhece o seu projeto, compreende os seus objetivos, antecipa dificuldades e acompanha cada etapa com responsabilidade.

Esta filosofia tornou-se uma das bases da SJF Immigration & Investments.

Uma visão integrada do Direito e do investimento

A experiência acumulada

da por Sandra no Direito Imobiliário e Societário tornou-se particularmente relevante para os clientes que procuram Portugal não apenas como destino de residência, mas também como espaço para investir, empreender e construir um novo projeto de vida.

Uma decisão de imigração pode envolver a criação ou aquisição de uma empresa, contratos, compra ou arrendamento de imóveis, investimentos financeiros, questões patrimoniais e planeamento familiar.

Por isso, Sandra defende uma abordagem integrada.

Não basta obter uma autorização de residência se a estrutura empresarial não for adequada. Não basta realizar um investimento sem analisar devidamente a sua proteção jurídica. E não basta escolher uma solução migratória sem compreender as suas implicações fiscais, familiares e patrimoniais.



É precisamente esta visão global que a SJF procura oferecer aos seus clientes, recorrendo também a profissionais especializados e parceiros de confiança sempre que o projeto exige diferentes áreas de intervenção.

O empreendedorismo como herança familiar

A dimensão empresarial de Sandra também tem raízes profundas na sua história familiar.

Nascida numa família empreendedora, Sandra pertence à terceira geração de mulheres empreendedoras da sua família — uma realidade particularmente significativa tendo em conta a época em que as gerações anteriores construíram os seus percursos.

A sua avó materna, uma mulher belga nascida em Bruxelas, em 1917, mudou-se para Portugal depois de se apaixonar por um estudante universitário português. Mulher independente e empreendedora, construiu a sua própria trajetória numa época em que esse caminho era pouco

comum para as mulheres.

A mãe de Sandra também foi empreendedora.

Hoje, Sandra e a sua irmã representam a terceira geração desse legado feminino.

Essa influência fez com que o pensamento empresarial acompanhasse Sandra ao longo da sua carreira. Mesmo enquanto advogada, nunca encarou uma sociedade de advogados apenas como um espaço de exercício jurídico. Para ela, uma organização precisa de estratégia, gestão, inovação, processos e capacidade de compreender o mercado e antecipar as necessidades dos clientes.

Ao fundar a SJF, essa visão ganhou uma nova dimensão.

O desafio passou a ser transformar uma visão pessoal, construída ao longo de décadas, numa estrutura capaz de crescer através de uma equipa sem perder aquilo que considera essencial: qualidade, confiança e proximidade humana.

Crescer sem perder a proximidade

Construir uma empresa significa também aprender a deixar de fazer tudo sozinho.

Para Sandra, um dos processos mais importantes da evolução da SJF foi precisamente aprender a delegar, formar pessoas, organizar procedimentos e criar uma estrutura capaz de funcionar

para além da sua intervenção direta em todos os assuntos.

Hoje, procura concentrar-se cada vez mais na estratégia, nos casos complexos, nas relações internacionais e na orientação da equipa.

Mas existe algo que não pretende perder: a proximidade.

Sandra procura manter-se acessível aos clientes e parceiros e faz questão de preservar uma relação direta, inclusive através do WhatsApp.

É uma escolha que traduz uma das características que mais valoriza na sua forma de trabalhar: a dimensão humana.

Uma marca que atravessou fronteiras

A internacionalização da carreira de Sandra não aconteceu de um dia para o outro.

Desde 2014, participa como oradora em conferências internacionais relacionadas com imigração e investimento estrangeiro e, desde 2015, participa regularmente como speaker em iniciativas da International Bar Association.

A presença em redes internacionais, o reconhecimento entre profissionais de diferentes países, as recomendações e os convites para participar em conferências foram sinais de que a sua atuação já ultrapassava os limites do exercício tradicional da advocacia.





Foi nesse ambiente de relações e confiança que a SJF encontrou terreno para crescer.

Uma marca, para Sandra, não nasce apenas de um nome ou de uma identidade visual. Constrói-se através da forma como se trabalha, das relações estabelecidas e dos valores que se repetem em cada interação.

Quando clientes e profissionais de diferentes países passam a reconhecer não apenas uma advogada, mas uma determinada forma de trabalhar, nasce uma reputação. E dessa reputação nasce uma marca.

Para Sandra, estas parcerias não representam apenas expansão geográfica.

Representam a possibilidade de aproximar a empresa de novos clientes através de profissionais que conheçam profundamente as realidades locais, as culturas, os mercados e as necessidades das pessoas.

A internacionalização, portanto, não é vista apenas como presença em novos territórios, mas como construção de relações de confiança.

ARI — Autorização de Residência para Atividade de Investimento, conhecida internacionalmente como Golden Visa — pode assumir um papel importante para determinados perfis de investidores, sempre dependendo da elegibilidade e da análise individual do caso.

Sandra reforça, contudo, que não existe uma solução universal.

A estratégia deve começar pela compreensão do perfil do cliente, dos seus objetivos, da sua estrutura patrimonial, da sua realidade familiar e das suas intenções de médio e longo prazo.

que não podem ser separadas

Num mundo onde as fronteiras económicas e profissionais se tornaram cada vez mais fluidas, Sandra acredita que imigração, investimento e internacionalização devem ser pensados em conjunto.

Uma pessoa pode mudar de país, constituir uma empresa, adquirir um imóvel ou realizar um investimento — e cada uma dessas decisões pode produzir consequências jurídicas e fiscais.

Por isso, considera fundamental que o aconselhamento seja feito antes da tomada de decisão

determinar se uma determinada estratégia é ou não adequada.

“O verdadeiro valor do acompanhamento profissional está em reunir, desde o início, as diferentes áreas de especialização necessárias e construir uma estratégia juridicamente segura, fiscalmente ponderada e coerente com o projeto de vida do cliente”, defende.

transmissão da experiência acumulada ao longo de 35 anos, contribuindo para o crescimento da sua equipa e de profissionais mais jovens.

No fundo, o seu projeto de futuro não se resume a expandir uma empresa.

É também uma forma de perpetuar uma maneira de exercer a profissão.

Uma advocacia que combina conhecimento e estratégia, mas que não perde a capacidade de ouvir. Uma empresa que cresce internacionalmente, mas que preserva a proximidade. Uma profissional que construiu uma carreira sólida, mas continua consciente de que cada cliente representa uma história diferente.

O futuro de uma mulher que continua a construir

Aos 59 anos, Sandra Jardim Fernandes olha para o futuro com a mesma disposição para aprender, criar e transformar que marcou as últimas décadas da sua carreira.

Nos próximos cinco anos, pretende consolidar a SJF Immigration & Investments como uma marca portuguesa de referência internacional nas áreas da imigração, investimento e mobilidade global.

Mas não procura crescimento a qualquer preço.

Quer uma organização sólida, tecnologicamente preparada e, ao mesmo tempo, humana. Uma estrutura capaz de oferecer soluções personalizadas e manter uma relação de confiança com cada cliente.

Também pretende dedicar cada vez mais tempo à estratégia, às relações internacionais e à

Sandra Jardim Fernandes começou a sua trajetória no Direito há 35 anos. Hoje, a sua atuação atravessa fronteiras e conecta diferentes dimensões da vida contemporânea: imigração, investimento, mobilidade, património, empreendedorismo e família.

E talvez seja precisamente essa capacidade de compreender que, por detrás de cada processo, existe uma pessoa com sonhos, receios e planos para o futuro, que melhor define o seu legado.

Porque, para Sandra, atravessar uma fronteira não significa apenas mudar de país.

Pode significar começar uma nova etapa da vida.

É nesse momento de mudança que ela escolheu estar presente: ajudando pessoas e famílias a transformar decisões complexas em caminhos mais seguros, estruturados e capazes de abrir novas oportunidades.

Brasil e Nigéria: uma estratégia internacional

A estratégia de crescimento da SJF passa atualmente por uma expansão internacional sustentada em parceiros locais.

No Brasil, a empresa estabeleceu uma parceria com a Santo Global Advisory, criando uma ponte de serviços entre Portugal e o Brasil nas áreas de imigração, investimento, planeamento, fiscalidade, imobiliário e estruturação empresarial.

Na Nigéria, a SJF estabeleceu uma parceria com a Zenith Travel Group, que assume a representação exclusiva da empresa naquele mercado.

Os Estados Unidos e o novo conceito de mobilidade

Entre os mercados considerados estratégicos para a próxima fase da SJF estão também os Estados Unidos.

Sandra identifica um crescimento do interesse de cidadãos, famílias e empresários norte-americanos em estabelecer uma ligação com a Europa, muitas vezes como forma de diversificar património, aumentar a mobilidade internacional ou criar um chamado “Plano B”.

Nem todos pretendem mudar-se imediatamente para Portugal.

Alguns procuram simplesmente a possibilidade de estabelecer uma ligação europeia, mantendo as suas vidas pessoais e profissionais nos Estados Unidos.

Neste contexto, a



Imigração, investimento e fiscalidade: decisões

e não apenas depois de os passos já terem sido dados.

Onde a pessoa pretende viver? Onde manterá os seus interesses económicos? Como estão estruturados os seus rendimentos e património? Quais são os objetivos para a família? Que país pretende integrar no seu projeto de vida?

São questões que podem



JÚLIO KUASSULA

— Cuidar de quem cuida

A Medicina do Trabalho nasceu, para Júlio Kuassula de Oliveira, de uma pergunta que surgiu antes mesmo de se tornar médico: quem cuida de quem passa a vida a cuidar dos outros?

Aos 28 anos, natural de Benguela, Angola, o médico especialista em Medicina do Trabalho construiu o seu percurso profissional movido por uma ideia simples, mas ainda pouco explorada em muitos contextos: a saúde dos trabalhadores não deve ser lembrada apenas quando surge uma doença ou acontece um acidente. Deve ser protegida diariamente, através da prevenção, do acompanhamento e de uma cultura organizacional que coloque as pessoas no centro.

O interesse pela área começou ainda quando Júlio era enfermeiro e estudante de Medicina. O contacto diário com profissionais de saúde permitiu-lhe observar de perto o desgaste provocado por longas jornadas, pressão, responsabilidade e exigências físicas e emocionais.

Médicos, enfermeiros, analistas e outros profissionais dedicavam-se a cuidar dos outros, mas nem sempre existiam estruturas suficientes para cuidar deles.

Foi dessa inquietação que nasceu a curiosidade pela Medicina do Trabalho.

Ao aprofundar o conhecimento sobre a especialidade, percebeu que havia ali uma área capaz de responder a uma preocupação que já fazia parte da sua realidade profissional: proteger a saúde de quem trabalha e ajudar as organizações a compreender que o bem-estar dos seus colaboradores não é uma questão secundária.

A formação especializada pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto surgiu como um passo importante nesse percurso. Em Angola, Júlio procurou inicialmente possibilidades de especialização, mas constatou que ainda não existiam programas disponíveis nessa área.

A procura por formação internacional tornou-se, então, uma necessidade e, simultaneamente, uma oportunidade para adquirir conhecimentos que pudesse aplicar posteriormente num contexto onde a Medicina do Trabalho ainda tem um enorme potencial de desenvolvimento.

Mais do que uma escolha académica, a especialização representou a



consolidação de uma visão profissional.

Para Júlio Kuassula, cuidar da saúde dos trabalhadores significa também sensibilizar líderes, gestores e organizações para uma nova forma de pensar o trabalho.

Durante anos, a saúde ocupacional foi frequentemente associada ao cumprimento de obrigações legais. Embora essa dimensão seja importante, o médico defende que limitar a Medicina do Trabalho a essa função significa ignorar grande parte do seu verdadeiro potencial.

Uma empresa que investe na saúde dos seus trabalhadores está também a investir na própria sustentabilidade.

A prevenção de doenças e acidentes pode reduzir o absentismo, melhorar o desempenho, aumentar a satisfação dos colaboradores e contribuir para ambientes de trabalho mais seguros e equilibrados.

Mas a discussão sobre saúde no trabalho tornou-se ainda mais complexa.

As empresas de hoje enfrentam riscos que nem sempre são visíveis. O stress, a ansiedade, o burnout, a sobrecarga laboral e as dificuldades em conciliar a vida profissional e pessoal passaram a ocupar um lugar cada vez mais importante na discussão sobre saúde ocupacional.

O trabalhador pode não

apresentar uma lesão física e, ainda assim, estar profundamente afectado pelo ambiente profissional.

É por isso que Júlio chama a atenção para os riscos psicossociais, sem deixar de sublinhar que cada profissão apresenta características próprias e que a avaliação dos riscos deve ser feita de acordo com a realidade de cada posto de trabalho.

O mundo do trabalho também mudou com a expansão do trabalho remoto e de novos modelos de organização. A flexibilidade trouxe vantagens, mas criou igualmente novos desafios.

A dificuldade em separar vida

profissional e pessoal, a disponibilidade permanente, o isolamento e a sobrecarga podem criar impactos que nem sempre são imediatamente percebidos pelas empresas.

Para o especialista, acompanhar essas mudanças exige uma Medicina do Trabalho dinâmica, baseada em evidências científicas e em dados concretos.

Não basta implementar políticas porque são exigidas. É necessário perceber se funcionam.

Medir os indicadores de saúde ocupacional, identificar os principais riscos e avaliar os resul-



tados das medidas adoptadas são passos fundamentais para transformar a saúde ocupacional numa verdadeira ferramenta de gestão.

A produtividade também precisa de ser analisada sob essa perspetiva.

Júlio não defende que um trabalhador saudável seja automaticamente mais produtivo, porque reconhece que o desempenho depende de múltiplos factores. Mas considera que a saúde é uma das condições essenciais para que uma pessoa consiga desempenhar as suas funções de forma sustentável.

Existe uma relação directa entre equilíbrio, capacidade de concentração e desempenho.

E existe também um fenómeno que muitas vezes passa despercebido: o presenteísmo.

É possível estar fisicamente presente no local de trabalho e, ainda assim, não conseguir desempenhar plenamente as próprias funções devido a problemas de saúde.

Para uma organização, isso pode representar perdas tão relevantes quanto as provocadas pelo absentismo.

A prevenção torna-se, assim, uma das principais ferramentas da Medicina do Trabalho.

Identificar riscos antes que provoquem consequências, acompanhar a saúde dos trabalhadores e adaptar as condições de trabalho quando necessário pode fazer a diferença entre um problema controlado e uma situação irreversível.

associada aos longos períodos de trabalho, poderia ter contribuído para desencadear as crises.

A perda marcou profundamente o médico.

Mais do que a dor provocada pela morte de um colega, ficou a reflexão sobre a possibilidade de prevenção.

Na sua perspectiva, um

São pessoas que passam grande parte da vida a cuidar dos outros, muitas vezes em ambientes de elevada pressão, mas que também estão expostas a riscos físicos e emocionais.

Por isso, Júlio defende que os serviços de Saúde Ocupacional devem ter uma presença mais estruturada nos hospitais públicos.

Para ele, quem cuida da população também precisa de ter acesso a cuidados que protejam a sua própria saúde.

É uma mudança de perspectiva que pretende levar também para o diálogo com empresas e gestores.

A saúde dos trabalhadores não pode ser vista apenas como uma despesa.

Quando bem estruturada, pode representar um investimento no capital humano e na própria continuidade do negócio.

Essa transformação começa, segundo o especialista, pela liderança.

Os gestores precisam de compreender que políticas de saúde e segurança não devem existir apenas no papel. Devem partir de necessidades reais, ter objectivos definidos e ser acompanhadas através de resultados.

É necessário saber quantos acidentes acontecem, quais são os principais factores de risco, que doenças afectam os trabalhadores, quais os níveis de absentismo e que medidas podem ser adoptadas para melhorar esses indicadores.

A cultura de prevenção começa quando a organização deixa de esperar que os problemas aconteçam para começar a agir.

É também nesse ponto que a visão de Júlio ultrapassa a Medicina e entra no território da gestão.

Uma empresa é feita de pessoas. E o desempenho dessas pessoas está directamente relacionado com as condições em que trabalham.

Criar ambientes mais saudáveis não significa apenas disponibilizar consultas ou cumprir determinados procedimentos. Significa compreender que saúde física e saúde mental fazem parte da mesma equação.

Significa reconhecer que um trabalhador não deixa de ser pessoa quando entra no local de trabalho.

O futuro da Medicina do Trabalho, na visão de Júlio Kuassula, passa justamente por essa mudança de paradigma.

Uma medicina cada vez mais preventiva, mais integrada e mais próxima das organizações e dos trabalhadores.



Uma área capaz de acompanhar as novas formas de trabalhar e responder aos desafios que surgem com elas.

Mas, acima de tudo, uma especialidade que consiga colocar a saúde das pessoas no centro das decisões.

Aos 28 anos, Júlio Kuassula ainda está a construir o seu caminho. Mas a direcção parece clara.

A sua história profissional começou entre a enfermagem e a Medicina, cresceu através da especialização e encontrou na Saúde Ocupacional um propósito que ultrapassa o exercício clínico.

Trata-se de ajudar a criar uma realidade em que trabalhar não significa colocar a própria saúde em risco.

Porque uma organização pode ter tecnologia, recursos, estratégias e grandes objectivos. Mas, no final, são as pessoas que fazem tudo acontecer.

E é por isso que, para Júlio Kuassula de Oliveira, cuidar de quem trabalha é muito mais do que cumprir uma obrigação.

É cuidar da própria força que mantém uma organização viva.



Esta convicção ganhou uma dimensão particularmente forte na vida profissional de Júlio através de uma experiência que ainda hoje recorda.

Durante um período em que realizava turnos de 24 horas, recebeu a notícia da morte de um colega enfermeiro que integrava a sua equipa. Era, segundo recorda, uma pessoa extraordinária e aparentemente saudável.

Posteriormente, soube-se que sofria de epilepsia e que a privação do sono,



serviço estruturado de Saúde Ocupacional, com avaliações médicas periódicas e acompanhamento adequado, poderia eventualmente ter permitido identificar a condição e avaliar a necessidade de adaptar funções ou horários.

Não é possível afirmar que um desfecho diferente teria necessariamente acontecido, mas a experiência mostrou-lhe, de forma dolorosamente concreta, a importância de existirem mecanismos de protecção para quem trabalha.

E essa preocupação ganha ainda maior significado quando se fala dos próprios profissionais de saúde.



SOLUÇÕES EM COMUNICAÇÃO E DESIGN



Criatividade, Estratégia e Palavra
para comunicar o que importa.



DESIGN WEB

Sites modernos, responsivos e estratégicos
que destacam a sua empresa e geram resultados.

- ✓ Sites Institucionais
- ✓ Landing Pages
- ✓ Lojas Online
- ✓ Manutenção e Atualização



DESIGN GRÁFICO EDITORIAL

Projetos gráficos que comunicam com clareza,
elegância e propósito.

- ✓ Revistas e Catálogos
- ✓ Livros e E-books
- ✓ Relatórios e Brochuras
- ✓ Identidade Visual



CONSULTORIA EM COMUNICAÇÃO

Estratégias personalizadas para fortalecer
a imagem, reputação e posicionamento da sua marca.

- ✓ Planeamento de Comunicação
- ✓ Comunicação Interna
- ✓ Gestão de Imagem e Reputação
- ✓ Assessoria de Comunicação

SERVIÇOS DE CONTEÚDO E REVISÃO



REVISÃO LINGÜÍSTICA EDITORIAL

Textos mais claros, corretos
e profissionais.



COPYWRITER PUBLICITÁRIO

Palavras que persuadem,
conectam e vendem.



REVISÃO LINGÜÍSTICA LITERÁRIA

Para Livros, Documentos
Institucionais e muito mais.



REVISÃO LINGÜÍSTICA LITERÁRIA

Para Livros, Documentos
Institucionais e muito mais.

Da ideia à mensagem, nós cuidamos de tudo.



CONTACTE A
SOCIEDADE **GENERUS LDA**



+258 87 040 3759

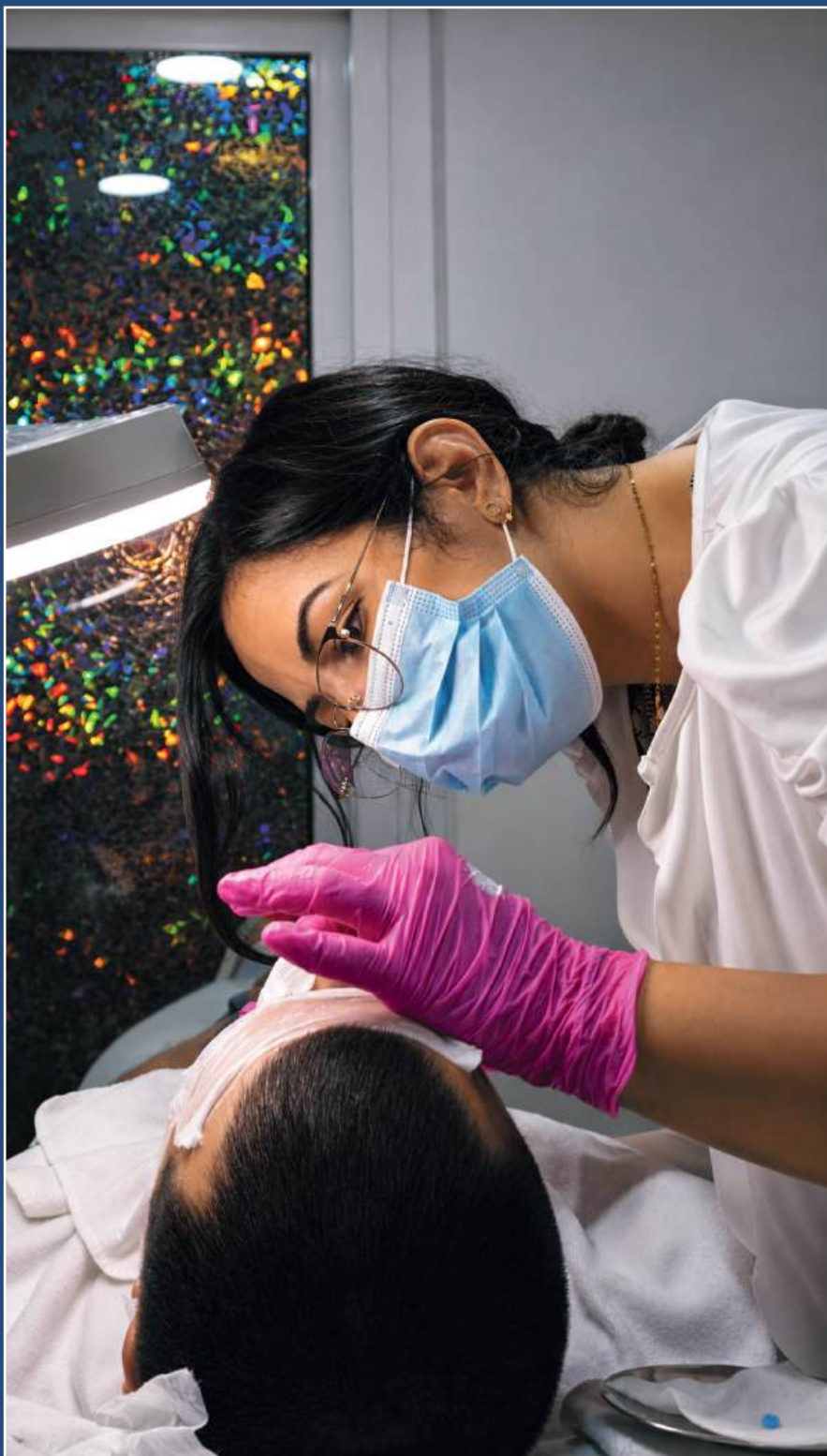


+258 84 734 2668

♥ Profissionalismo. Criatividade. Compromisso com a excelência.

GABRIELLA

— PARA ALÉM DA ESTÉTICA, UMA NOVA FORMA DE SE VER



Na CliniAura, a estética avançada encontra uma abordagem que coloca a individualidade, a escuta, o conhecimento e o propósito no centro da transformação. Gabriella fala sobre beleza natural, envelhecimento, autoestima e a responsabilidade de cuidar de pessoas sem apagar aquilo que as torna únicas.

Num sector marcado por tendências, padrões de beleza e uma evolução tecnológica constante, Gabriella escolheu construir o seu percurso a partir de uma ideia aparentemente sim-

ples, mas profundamente transformadora: cuidar de uma pessoa não significa transformá-la noutra pessoa.

À frente da CliniAura, a especialista em Estética Avançada desenvolveu uma forma de trabalhar que procura unir conhecimento técnico, capacidade de análise e uma dimensão profundamente humana. Para Gabriella, cada rosto, cada corpo e cada história exigem uma abordagem própria.

Mas o caminho até aqui esteve longe de ser linear.

UMA PROFISSIO-

NAL CONSTRUÍDA ENTRE DESAFIOS E RECOMEÇOS

Antes da estética, Gabriella percorreu um caminho profissional bastante diferente. A sua formação inicial foi em desenho e projeto mecânico, uma área que, embora distante da estética, acabou por deixar marcas importantes na profissional que viria a tornar-se.

O pensamento analítico, a procura por relações de causa e efeito e a necessidade de compreender como as coisas funcionam continuam presentes na sua prática.

“Gosto de compreender mecanismos, perceber como algo funciona, procurar relações entre causa e efeito e não executar simplesmente porque me disseram que determinado protocolo deve ser feito daquela maneira”, explica.

A entrada na estética surgiu, assim, não como a concretização de um sonho de infância, mas como uma descoberta feita ao longo da própria evolução pessoal e profissional.

Gabriella percebeu que precisava de uma área que lhe permitisse estudar continuamente, analisar diferentes possibilidades, acompanhar processos de transformação e, sobretudo, trabalhar diretamente com pessoas.

Foi na estética que encontrou esse equilíbrio entre o racional e o humano.

A sua trajetória também foi marcada por momentos de incerteza. Os confinamentos provocados pela pandemia de Covid-19 foram, segundo a especialista, um dos períodos mais difíceis do seu percurso, especialmente enquanto construía e desenvolvia um projecto profissional.

Foi necessário parar, adaptar, repensar estratégias e encontrar forças para continuar.

Hoje, porém, Gabriella olha para esse período com outra perspectiva. As dificuldades ensinaram-lhe resiliência, capacidade de adaptação e, acima de tudo, reforçaram a importância de compreender o propósito por detrás daquilo que se constrói.

A sua visão profissional também é influenciada por uma dimensão pessoal que considera inseparável da sua identidade: a fé em Deus e a espiritualidade.

Para Gabriella, existe um equilíbrio entre três dimensões fundamentais físicas, mental e espiritual e nenhuma delas deve ser negligenciada quando se pretende construir uma vida verdadeiramente sólida.

QUANDO A ESTÉTICA DEIXA DE SER APENAS APARÊNCIA

A mudança de área profissional trouxe também uma nova compreensão sobre o verdadeiro significado da estética.

Gabriella não olha para um rosto ou para um corpo como algo que precisa simplesmente de ser corrigido. Antes de pensar num tratamento, procura compreender a pessoa.

O que a incomoda? Por que deseja mudar? Quais são as suas expectativas? O que realmente faria sentido para ela?





Essa abordagem nasce da convicção de que uma preocupação estética pode esconder uma história muito maior.

Por detrás de um pedido podem existir inseguranças, mudanças pessoais, períodos de desgaste, falta de autoestima ou simplesmente o desejo de voltar a sentir-se bem consigo própria.

É por isso que, para Ga-

briella, a estética começa antes do equipamento ser ligado.

Começa na escuta.

“A tecnologia pode ser extraordinária, mas continua a ser uma ferramenta. O verdadeiro trabalho começa antes de ligarmos qualquer equipamento: começa quando sabemos ouvir, observar e raciocinar sobre a pessoa que temos à nossa frente”, afirma.

Essa perspectiva também significa reconhecer limites.

Quando uma situação ultrapassa a sua área de competência ou necessita de investigação médica, Gabriella defende que o profissional deve saber encaminhar a pessoa para o especialista adequado.

Para ela, responsabilidade profissional também significa saber quando não intervir.

BELEZA NATURAL: VALORIZAR SEM PADRONIZAR

Num mundo em que filtros, redes sociais e tendências podem criar referências cada vez mais uniformes de beleza, Gabriella defende uma estética que preserve a individualidade.

Para ela, realçar a beleza natural começa por não tentar transformar uma pessoa noutra.

Não existe um rosto ou corpo universalmente perfeito. Existem características, proporções, necessidades e histórias diferentes.

Por isso, o objectivo não deve ser fazer com que todas as pessoas correspondam ao mesmo modelo estético.



“Nem tudo aquilo que podemos fazer significa que devemos fazer”, defende.

A frase resume uma das dimensões mais importantes da sua filosofia profissional: a ética.

Se determinado procedimento for excessivo, desnecessário ou comprometer a naturalidade, Gabriella prefere dizer não.

Na sua perspectiva, um bom resultado não deve fazer com que as pessoas olhem para alguém e identifiquem imediatamente o procedimento realizado. O resultado deve transmitir equilíbrio, cuidado e harmonia, preservando a identidade de quem está diante do espelho.

Na CliniAura, a transformação não procura apagar características. Procura valorizá-las.

ENVELHECER SEM PERDER A IDENTIDADE

Outro tema que ocupa um lugar central na visão de Gabriella é o envelhecimento.

A especialista não acredita que envelhecer seja um problema que deva ser



combatido. Para ela, existe uma diferença fundamental entre querer parar o tempo e querer envelhecer bem.

O envelhecimento é um processo natural da vida. A estética pode acompanhar esse processo, ajudando a preservar a qualidade da pele, a harmonia e o bem-estar, mas não deve criar uma guerra contra a idade.

Genética, exposição solar, alimentação, sono, stress, hábitos de vida e outros factores influenciam a forma como envelhecemos.

Por isso, Gabriella defende uma visão mais global e consciente.

Um tratamento bem-sucedido, na sua perspectiva, não é aquele que faz uma mulher de 50 anos tentar parecer ter 20. É aquele que respeita os seus 50 anos e a ajuda a sentir-se bonita, cuidada e reconhecível dentro da sua própria história.

Envelhecer faz parte da vida. Perder a identidade para tentar não envelhecer não deveria fazer parte dela.

OUVIR ANTES DE TRATAR

A avaliação ocupa um lugar essencial no método de Gabriella.

Antes de definir um plano estético, procura compreender os hábitos, a rotina de cuidados, as expectativas, o histórico de tratamentos e outros factores relevantes.

Não acredita em protocolos completamente fechados, porque cada organismo responde de maneira diferente.

É necessário avaliar, acompanhar, observar e reajustar.

Essa personalização também exige compreender as limitações da própria pessoa.

Uma rotina de cuidados extremamente complexa pode parecer perfeita no papel, mas será pouco útil se não puder ser integrada na vida real da cliente.

Por isso, personalizar não significa apenas escolher diferentes equipamentos ou produtos. Significa construir uma estratégia que faça sentido para a pessoa, para a sua rotina e para o momento de vida em que se encontra.

QUANDO DIZER “NÃO” TAMBÉM É CUIDAR



TRANSFORMAÇÕES QUE NÃO APARECEM NAS REDES SOCIAIS

Ao longo da sua trajetória, Gabriella acompanhou diversas histórias que contribuíram para transformar a sua própria visão sobre a profissão.

Curiosamente, algumas das mais marcantes são precisamente aquelas que nunca foram publicadas.

Nem todos os resultados precisam de um “antes



e depois”. Nem todas as histórias devem ser expostas.

Para a especialista, existem transformações que permanecem apenas entre profissional e cliente e isso também representa respeito.

Algumas das experiências mais importantes ensinaram-lhe que o impacto da estética não pode ser medido apenas em fotografias, centímetros, firmeza ou textura da pele.

Pode estar também na pessoa que começa novamente a cuidar de si, recupera confiança, cria hábitos possíveis e volta a olhar para o espelho de uma maneira diferente.

É nesse ponto que a estética deixa de ser apenas aparência.

TECNOLOGIA COM PROPÓSITO

A evolução tecnológica é uma realidade permanente na estética avançada, mas Gabriella não defende a adopção de equipamentos simplesmente porque são novos ou estão na moda.



A relação entre profissional e cliente, para Gabriella, deve ser construída através da confiança e da responsabilidade.

A cliente deve ser ouvida, mas isso não significa que todas as suas expectativas devam ser automaticamente transformadas em procedimentos.

Por vezes, aquilo que uma pessoa deseja não corresponde àquilo que profissionalmente considera mais adequado.

É nesse momento que entra o diálogo.

Explicar possibilidades, limitações e alternativas faz parte do processo. A pessoa deve compreender porque determinada estratégia está a ser proposta e participar conscientemente na decisão.

Gabriella rejeita, por isso, uma estética que cria inseguranças para posteriormente vender soluções.

“Confiança, para mim, não é dizer sempre ‘sim’. É conseguir explicar com honestidade quando podemos avançar, quando devemos adaptar e quando o melhor tratamento é simplesmente não tratar”, afirma.

AS

Para ela, é necessário distinguir novidade de inovação.

Antes de incorporar uma tecnologia na CliniAura, procura compreender o seu mecanismo de acção, indicações, contraindicações, segurança, limitações e verdadeiro benefício para o cliente.

A pergunta não é simplesmente “qual é a máquina mais recente?”.

A pergunta é: esta ferramenta acrescenta realmente alguma coisa ao tratamento desta pessoa?

A formação contínua é, por isso, uma parte essencial do seu percurso.

Gabriella acredita que um certificado representa uma base, não o fim da aprendizagem.

Estudar significa continuar a pesquisar, questionar, rever conhecimentos e manter humildade para reconhecer que sempre existe algo novo para aprender.

Porque, independentemente da evolução dos equipamentos, existe algo que nenhuma tecnologia consegue substituir: o raciocínio profissional.



nuína da pessoa? Ou será resultado da pressão de padrões de beleza, comparações ou comentários externos?

Gabriella acredita que esta diferença é fundamental.

Uma pessoa não deve sentir que precisa de

ENTRE A ESTÉTICA E A AUTOESTIMA

A relação entre estética e autoestima é, para Gabriella, próxima, mas deve ser tratada com responsabilidade.

Um procedimento estético pode contribuir para que alguém se

sinta mais confortável com a própria imagem, mas não substitui acompanhamento psicológico ou outros cuidados de saúde quando estes são necessários.

Por isso, antes de intervir, é importante compreender de onde nasce o desejo de mudança.

Será uma vontade ge-

um tratamento para ter valor, ser bonita ou ser aceite.

A estética deve ser uma escolha consciente nunca uma obrigação.

E, quando aquilo que a pessoa procura ultrapassa aquilo que a estética pode oferecer, encaminhar para o profissional adequado é, para Gabriella, uma demonstração de respeito.

“O QUE PRECISO DE CUIDAR?”

Talvez a mensagem mais forte da sua visão esteja numa mudança de pergunta.

Em vez de olhar para o espelho e perguntar constantemente “o que preciso de mudar?”, Gabriella convi-

da as mulheres a perguntarem:

“O que preciso de cuidar?”

São perguntas diferentes.

A primeira pode nascer da insatisfação. A segunda pode nascer do reconhecimento do próprio valor.

Para Gabriella, cuidar de si não significa procurar defeitos constantemente. Pode significar recuperar hábitos, respeitar o corpo, reservar tempo para si ou tratar uma característica que genuinamente incomoda desde que a decisão parta da própria pessoa.

Se uma mulher chega à CliniAura porque já não se reconhece ao espelho, Gabriella não pretende construir uma nova pessoa.



Pretende compreender o que aconteceu pelo caminho e ajudá-la, dentro dos limites da sua atuação, a voltar a encontrar-se.

É essa visão que sustenta a CliniAura e define o trabalho da especialista.

Uma visão em que tecnologia e conhecimento caminham lado a lado com escuta, ética, individualidade e humanidade.

Porque, no final, transformar não significa apagar quem somos. Significa evoluir sem perder a nossa essência.

E talvez seja precisamente essa a nova forma de olhar para a estética: não como uma procura incessante pela perfeição, mas como uma ferramenta para cuidar, valorizar e ajudar cada pessoa a reconhecer-se novamente no seu próprio reflexo.

BEST ADVISORS

Pessoas e estratégia para negócios que querem crescer

Num mercado cada vez mais exigente, onde as empresas precisam de se adaptar rapidamente, desenvolver equipas e tomar decisões mais estratégicas, contar com orientação especializada pode fazer toda a diferença. É neste espaço que se posiciona a Best Advisors, uma empresa dedicada ao Consulting, Training & Coaching, com uma abordagem centrada no desenvolvimento das

organizações e das pessoas.

Com uma visão orientada para a qualidade e para a satisfação dos clientes, a Best Advisors procura responder aos desafios concretos de empresas, profissionais e líderes, combinando conhecimento, acompanhamento e soluções ajustadas a diferentes necessidades.

Consultoria para decisões

mais estratégicas

Na área de Consulting, a Best Advisors disponibiliza um conjunto diversificado de serviços que acompanham diferentes fases da vida empresarial. Desde o apoio à criação de negócios e à arquitectura organizacional até à investigação de mercado, marketing digital e recrutamento e selecção de recursos humanos.

A empresa trabalha também

em áreas como candidaturas a financiamentos da União Europeia, serviços de Mystery Shopper, cobrança de dívidas e aquisição e mediação imobiliária.

Mais do que apresentar soluções genéricas, a proposta passa por compreender os desafios de cada organização e contribuir para uma estrutura mais preparada, eficiente e competitiva.

programas de Corporate Coaching, Educational Coaching, Executive Coaching e Leadership Coaching, além de eventos motivacionais.

Num contexto em que liderar exige cada vez mais capacidade de comunicação, inteligência emocional e visão estratégica, o coaching pode tornar-se uma ferramenta importante para quem pretende desenvolver novas perspectivas, melhorar o desempenho e conduzir equipas com maior consciência.

Formação para transformar conhecimento em desempenho

Programas pensados para diferentes necessidades

O desenvolvimento de uma empresa começa, muitas vezes, pelo desenvolvimento das suas pessoas. Por isso, a Training ocupa um lugar importante na oferta da Best Advisors.

A empresa disponibiliza formações e programas direccionados ao desenvolvimento pessoal e comportamental, educação socioemocional, gestão de equipas, motivação, liderança e crescimento corporativo.

Entre os temas trabalhados encontram-se inteligência emocional, gestão de stress e conflitos, comunicação, pensamento e foco, inovação e empreendedorismo, liderança, relações interpessoais e desenvolvimento pessoal.

Para tornar o acompanhamento mais estruturado, a Best Advisors apresenta diferentes programas.

O Pack Executive inclui um assessment e três sessões/formações. Já o Pack Business apresenta duas modalidades: Business Regular, com dois assessments, três sessões/formações e adequação de equipas; e Business Premium, que acrescenta seis sessões/formações, plano de acção da equipa e acompanhamento do ciclo do sucesso.

Para organizações que procuram uma intervenção mais abrangente, existe ainda o Pack Alta Performance, que combina o Pack Executive com o Business Premium.

A lógica é simples: avaliar, desenvolver, alinhar e acompanhar.

Elevar a empresa do bom ao fantástico

“Eleve a sua empresa, do bom ao fantástico!” é uma das mensagens que traduz a proposta da Best Advisors.

Num cenário empresarial em constante transformação, crescer não significa apenas aumentar resultados. Significa também desenvolver pessoas, fortalecer equipas, melhorar processos e criar uma cultura capaz de sustentar novos desafios.

Coaching para líderes e profissionais

Na vertente de Coaching, a Best Advisors acompanha diferentes perfis e objectivos, através de

PROGRAMAS DISPONÍVEIS

PACK EXECUTIVE

- 1 Assessment
- 3 Sessões/Formações

PACK BUSINESS

BUSINESS REGULAR

- 2 Assessments
- 3 Sessões/Formações
- Adequar Equipas

BUSINESS PREMIUM

- 2 Assessments com reunião e relatório
- 6 Sessões/Formações
- Adequar Equipas
- Plano de Acção da Equipa
- Ciclo do Sucesso

PACK ALTA PERFORMANCE

PACK EXECUTIVE + BUSINESS PREMIUM

Eleve a sua empresa, do bom ao fantástico!

Best Advisors

PERMITA-SE

Sucesso Empresarial Role model

296 242 062 | 961 496 750
geralbestadvisors@abbacoach.pt
www.abbacoach.pt

Best Advisors

1 PACK BUSINESS

BUSINESS REGULAR

- 2 Assessments
- 3 Sessões/Formações
- Adequar Equipas

BUSINESS PREMIUM

- 2 Assessments
- 6 Sessões/Formações
- Adequar Equipas
- Plano de Acção da Equipa
- Ciclo do Sucesso

2 PACK EXECUTIVE

- 1 Assessment
- 3 Sessões/Formações:
- Deixei de ter vida (equilíbrio dos diferentes papéis)
- Decifre e influencie pessoas + Inteligência Emocional e Positiva
- Mudança de hábitos

3 PACK ALTA PERFORMANCE

- Pack Executive + Business Premium

PORTFÓLIO FORMAÇÃO

- 7 Chaves Para Uma Jornada de Alegria e Iluminação
- O Poder da Autoresponsabilidade
- Advanced Executive
- Desenvolvimento Pessoal e Criativo
- Estilos de Liderança
- Farmácia Interna
- Gestão de Equipas
- Gestão de Stress e Gestão de Conflitos
- Gestão e Motivação Para a Qualidade
- Inovação e Empreendedorismo
- Inteligência Comportamental nas Organizações
- Inteligência Emocional
- Introdução ao Mindfulness
- Liderança e Felicidade
- Motivação de Equipas
- O Líder de Verdade
- O Perdão
- O Poder da Acção
- O Poder da Comunicação
- Métodos de Comunicação
- Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes
- Pensamento e Foco
- Perfis Comportamentais
- Persuasão e Influência
- Relações Interpessoais e Intrapessoais

Best Advisors

Aware of the dynamic evolution of businesses and committed to meeting the needs of current and potential clients, it adopts **Quality** as a fundamental management tool to ensure the company's competitiveness, implementing a policy fully focused on achieving complete customer satisfaction.



Consulting,
Training &
Coaching

Rua Bento José Morais, nº23, 2º Norte Esq.
9500-772 São Pedro, Ponta Delgada

Phone: (+351) 296 242 062
(+351) 961 496 750

Email: geralbestadvisors@abbacoach.pt

Website: www.abbacoach.pt



Consulting

- Support for Business Creation;
- Organizational Architecture;
- Applications for EU Funding;
- Mystery Shopper Services;
- Debt Collection;
- Market Research;
- Real Estate — Acquisition and Brokerage;
- Digital Marketing;
- Recruitment and Selection of Human Resources.

Training

- Personal and Behavioral Development;
- Social-Emotional Education in Schools;
- Training Plans;
- Learning Cycles;
- Motivational Talks;
- Corporate Progress;
- Tailor-Made Solutions for Businesses.

Coaching

- Corporate Coaching;
- Educational Coaching;
- Executive Coaching;
- Leadership Coaching;
- Motivational Events.



Best Advisors
Azorean Coaching, Consulting & Training

É nessa ligação entre estratégia, pessoas e performance que a Best Advisors procura afirmar o seu trabalho, disponibilizando conhecimento e acompanhamento para empresas e profissionais que não querem apenas acompanhar o mercado, mas preparar-se para o próximo nível.

BEST ADVISORS – Consulting, Training & Coaching.

Uma abordagem integrada para quem acredita que o verdadeiro sucesso empresarial começa nas pessoas e ganha força através da estratégia.

SANDRA JARDIM
FERNANDES:

35 anos de
Advocacia
a construir
pontes entre
pessoas,
investimento
e novos
caminhos