

By SM
Group

career • choices

EDIÇÃO ESPECIAL | JUN 2021

VASCO PEREIRA
LUSÍADAS SAÚDE

*Há que ser muito
verdadeiro nos
nossos propósitos*

NUNO COSTA
GALP

Think always big!

NUNO BALTAZAR
FASHION DESIGNER

*Uma referência
genuína de sucesso*

DANIELA SANTIAGO
JORNALISTA

*Uma carreira de
histórias reais*

**Catarina
Furtado**

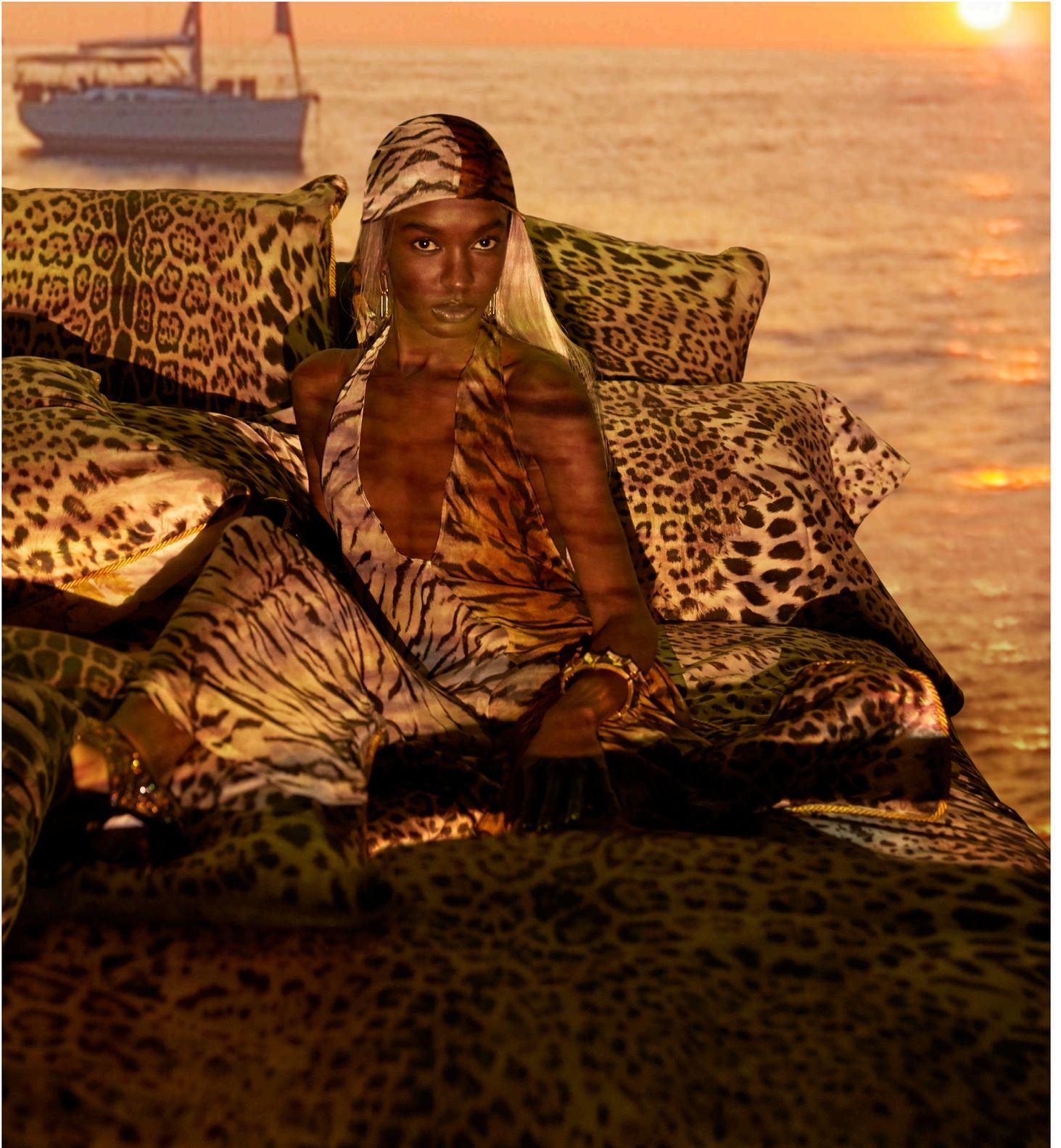
YES, SHE CAN!

*Catarina Furtado no
top das personalidades
nacionais com maior
notoriedade e empatia
junto dos portugueses*

SUSANA MIRANDA

"THE WORK LIFE BALANCE DILEMMA"

ROBERTOCAVALLI.COM



roberto cavalli

cornerwoman.lisboa@robertocavalli.com

El Corte Inglés

EDITORIAL

“THE WORK LIFE BALANCE DILEMMA”

Após ter assistido ao documentário “The Social Dilemma”, achei que seria interessante de forma crua e directa, falarmos abertamente sobre outro dilema, mais corporativo e empresarial, o “Work Life Balance Dilemma”. É sem dúvida um assunto sensível para todas as áreas empresariais e em todos os níveis de hierarquia, pelo que vamos ter de “pôr o dedo na ferida” já que, numa opinião generalizada, a solução para encontrar o equilíbrio, deverá assumir um compromisso de todos para o bem de todos.

“Vários estudos sugerem que os efeitos do conflito Emprego/Família/Pessoal têm impacto no aumento dos riscos de saúde, na diminuição da produtividade, aumento do absentismo, rotatividade, da fadiga contínua e da redução da satisfação com a vida em geral” (Robbins, 2003; Leite, 2006; Cunha et al., 2010).

Por outro lado, a pressão social generalizada de ser “feliz de forma instantânea”, o sucesso rápido e rentável, a evolução das redes sociais no dia-a-dia de todos, a incerteza da continuidade do teletrabalho, as resistências familiares na partilha de espaços, entre outros dilemas, agravaram o desequilíbrio e a tensão em manter a sanidade mental no dia-a-dia pessoal e profissional de cada um de nós.

Fomos conversar com Empresários, Gestores de RH, Coaches, Nutricionistas, Jornalistas, Apresentadores, Estilistas, entre outros, que partilharam connosco de forma clara e directa, os seus percursos, com todos os seus obstáculos e conquistas de mercado e de que forma encontraram técnicas, métodos e actividades que os ajudam a ultrapassar os seus próprios dilemas.

Um OBRIGADA especial aos fantásticos Catarina Furtado e Nuno Baltazar pelo desafio de partilhar connosco os seus desafios e conquistas de Carreira, de forma tão sincera, clara e descontraída. Foram horas de conversa verdadeiramente inspiradoras!

Quanto ao “Work Life Balance Dilemma”... vale a pena pensar nisto, antes que seja tarde demais.



IT'S ALL ABOUT PEOPLE





LC Relojoaria
1971



2021 HERITAGE CHRONOGRAPH

08

CATARINA FURTADO

YES, SHE CAN!



16

VASCO A. PEREIRA

Há que ser muito verdadeiro nos nossos propósitos

20

PRÉMIO 5 ESTRELAS

"Tenham medo! Ter medo é normal."

24

DANELA SANTIAGO

Uma carreira de histórias reais



33

MARIA JOÃO DE FIGUEIREDO

Ser um empresário líder potencia que empresas de sucesso perdurem no tempo

36

LUÍS ANTUNES

De work life balance a work life blending

42

NUNO BALTAZAR

Uma referência genuína de sucesso



52

ANA TORRES

Work life blend: uma vantagem corporativa

55

MAFALDA ALMEIDA

O equilíbrio vida/trabalho

56

RUI GABRIEL GONÇALVES

O propósito que nos dá equilíbrio

58

ANA BAIÃO

Ver o mundo através da câmara fotográfica



69

MADALENA MARQUES

Funções: âmbito e alteração

70

NÁDIA LEITÃO

U-NI-VER-SI-DA-DE

72

ANA PINTO

Equilibrar o nosso organismo

78

NUNO COSTA

Enjoy the way, think always in your team, and you'll succeed!



81

PEDRO SOARES DE MELLO

E o processo de selecção do vencedor?

82

PEDRO MENDES

Marketing Digital e os Jogos Sem Fronteiras

84

SOFIA SEQUEIRA

Work life balance na era do teletrabalho

88

INÉS SOTTOMAYOR

Equilibrar o desequilíbrio

92

SELMA UAMUSSE

A Luz de Selma Uamusse



100

MAFALDA R. ALMEIDA

A importância da alimentação nos novos estilos de vida e de trabalho

103

JOANA CRUZ

As confissões de...

104

PATRÍCIA SOBREIRA

Work life balance

106

MARCO DE CAMILLIS

Uma vida de dança

110

CÉLIA TEIXEIRA

4 formas de alcançar um bom equilíbrio entre mente e corpo

114

ADELAIDE NUNES

Formal ou informal?



CATARINA FURTADO

YES, SHE CAN!

A CATARINA ACEITOU O MEU DESAFIO PARA UMA ENTREVISTA DESCONTRAÍDA E SINCERA COMO É JÁ HABITUAL NAS SUAS PARTILHAS SOBRE O SEU FOCO E RESILIÊNCIA NA DEFESA DE VALORES PROFISSIONAIS, FAMILIARES, SOCIAIS E, ACIMA DE TUDO, NAS MISSÕES HUMANITÁRIAS EM QUE SE ENVOLVE A 200%. A ENTREVISTA, QUE SE TRANSFORMOU NUMA LONGA CONVERSA DELICIOSA, TOCOU DIVERSOS TEMAS QUE REVELAM A SUA PERSONALIDADE NOS PROJETOS A QUE DÁ VIDA, SEMPRE COM “MISSÃO E PROPÓSITO”, COMO A CATARINA CARINHOSAMENTE DEFINE O SEU PERCURSO.

A Catarina considera que deve existir um trabalho a fazer para se atingir o equilíbrio entre o sucesso profissional e pessoal que passa pelo desenvolvimento pessoal e pela responsabilidade social das empresas, é isso?

Sim, acho que não existe nenhum tipo de sucesso ou realização plena do nosso potencial se não trabalharmos a nossa compaixão e auto compaixão, as nossas emoções, se não valorizarmos os afetos, a empatia, a capacidade de nos emocionarmos com os outros e de nos colocarmos no lugar dos outros. Para isso é fundamental o auto conhecimento. Como diz António Damásio “ Não existe saber sem sentir. Os sentimentos interiores que vamos tendo são a melhor testemunha do nosso insucesso”. É por isso tão importante ouvirmo-nos. É o que eu tenho feito ao longo da minha vida.

Há pouco tempo apresentei um evento da Fundação José Neves sobre a importância do desenvolvimento pessoal (a FJN lançou uma app gratuita, com garantia científica, que se chama 29K, com cursos, medita-

ções e exercícios) no sentido de nos ajudar a atingir o tal equilíbrio. E já que falo no José Neves (o fundador da Farfetch), aqui está um excelente exemplo de cidadão bem sucedido (que procura permanentemente o autoconhecimento) e que quer ajudar (através dos seus meios) a construir um país mais educado, uma sociedade com mais conhecimento e pessoas mais felizes!

Um outro projeto da FJN é o relatório Estado da Nação 2021 sobre dados em Portugal relacionados com a educação, as competências e o emprego. São áreas essenciais para o nosso progresso e as conclusões são tristes nomeadamente em relação à disparidade salarial entre homens e mulheres, por exemplo. Também é importante destacar que Portugal não tem a prática de fazer formação ao longo da vida. Quem mais recorre a ela são os jovens que ao mesmo tempo são também as maiores vítimas do desemprego. E nas áreas que gostariam de seguir. É fundamental mudarmos este paradigma.

Eu tenho encontrado o meu equilíbrio tentando sem-

pre fazer o que realmente me realiza, me faz feliz (sei que é um privilégio e sinto sempre gratidão por isso mesmo) quer em televisão, quer na área social com o Fundo das Nações Unidas para a População (UNFPA) , quer através do trabalho da minha Associação sem fins lucrativos e ONGD, Corações Com Coroa que trabalha a área da igualdade de género, da não violência e não discriminação com base no género. Sente-se muito poder perceber que com o nosso “empurrão” centenas de raparigas e mulheres concretizam os seus sonhos, têm oportunidades e opções de escolha!

Em geral, pensamos que quando chegamos ao patamar de visibilidade da Catarina e dos projetos de qualidade que tem feito, temos a errada percepção que é sempre tudo muito fácil, sem obstáculos ou problemas. No entanto, há um conjunto de esforços, dedicação e sacrifícios pessoais e profissionais.

Há muito esforço e sacrifício, mas acima de tudo desejo chegar à conclusão que quero provar mais a mim própria. Na minha carreira, dei sempre de mim todos os dias e sempre quis e quero PROVAR mais, e em primeiro lugar a mim própria, sempre a mim. E o caminho, o processo é sempre o que mais valorizo, muito mais que o resultado ou o destino. As pessoas são o mais importante. Tem de existir autocrítica, não podemos nunca achar que já temos uma posição conquistada, garantida. Um dos meus grandes truques :) é continuar sempre a investir no meu brio, no meu profissionalismo e na capacidade de acolher equipas, em não sentir necessidade de ter sempre razão e de me fazerem vénias. Isso faz mal ao ego, incha-o muito. O umbiguismo e o egocentrismo é amigo da ignorância.

E qual a sua relação com a sua equipa?

O trabalho em equipa é fantástico e no caso mais pessoal, tenho a mesma equipa desde que praticamente comecei a minha carreira. Isto é um bocadinho insólito dentro do meio. Para mim o trabalho de equipa é um trabalho de confiança. No início eu tinha muitos receios porque sempre quis ter os pés bem assentes na terra que foram lá colocados por uma educação de

valores, os quais fiz questão de manter e não queria riscos que pudessem beliscar ou falhar com esses valores. Vejo isso todos os dias no meu meio, pessoas a levantar, embriagadas pelo seu ego. Isso era a coisa que menos queria, ser “bajulada”. Na verdade, sou sempre transparente, digo tudo aquilo que penso e de imediato, por isso ninguém sente que não sou verdadeira. Os Nãos que fui dizendo ao longo da minha carreira foram mais importantes que os Sims. Não ter medo, não ser influenciável mas humilde ao ponto de ouvir quem nos quer bem. Também há muito de intuitivo no meu percurso.

E como lidou com isto tudo no início?

Eu tinha 19 anos quando comecei a fazer televisão. Muito “novinha”. Primeiro, queria ser bailarina e coreógrafa. Formei-me na Escola de Dança do Conservatório Nacional e achava mesmo que o meu caminho na vida passaria sempre pela coreografia porque queria comunicar com o corpo. E hoje em dia é provavelmente o que me equilibra, a minha relação com o corpo, exterior e interior. Dançar e olhar para dentro do meu corpo. Eu achava que era por aí mas tive uma lesão por isso fui tirar Jornalismo. Mas depois também quis experimentar a representação e fui estudar Teatro e Cinema para Londres durante três anos. Como já estava em televisão, percebi nitidamente que aquilo que poderia acontecer, por ser muito nova, era ser um peão. Não sabia o que queria mas sabia exactamente o que eu não queria. Não tinha de todo o sonho de “ser conhecida”. Não era isso que eu queria. Gostava dos bastidores, daí o gosto pela coreografia.

Foi aí que começou a ter a noção da “fama” que estava a chegar, a ser “bajulada”? Começou já a dizer os “nãos”?

Tinha muitas inseguranças porque não existia uma formação para se ser apresentadora e como não era uma ambição, receava ficar apenas conotada com o aspeto fresco que tinha. Naquela altura não havia ninguém no écran da RTP . Ainda estava para estrear a SIC e aTVI. Com os canais privados apareceram a Fátima Lopes, a Bárbara Guimarães, porque até essa altura apenas existia o Carlos Cruz, a Maria Elisa, uma





geração anterior.

Na altura lembro-me da Catarina ser “a referência da TV” e de repente surgirem as comparações. Sentia-se um carinho especial pela Catarina, sendo muito normal e genuíno chamarem-na de “a menina”. Sente isso?

Sim, senti sempre um carinho muito especial e é normal surgirem outras pessoas, entre as quais o público passa a fazer as suas escolhas. Mas ainda hoje sinto esse imenso carinho até porque estou a gravar dois programas pelo país, um deles chama-se “É urgente o AMOR” e ainda me tratam por “menina”, fico muito feliz. Penso que será porque uma fatia do público ainda assistiu ao meu crescimento. Espero não ser mal interpretada, mas acho que o público reconhece a minha verdade, o que é genuíno em mim e o meu propósito. Eu não fui agarrando tudo o que foi aparecendo para ganhar mais fama ou dinheiro, fui sempre fazendo as escolhas em sintonia com o que me fazia feliz, realizada, preenchida. A felicidade e o sucesso são conceitos subjetivos.

Disse mais vezes “não” para ser mais feliz?

É importante diplomaticamente dizer que “não é esse o caminho”. E nós estamos muito focados nas redes sociais e no meu caso foi bom não ter tido redes sociais no meu início de carreira. Esta tentativa permanente de comparação. Na altura só tínhamos as revistas sociais que agora têm menos peso que o impacto das redes sociais. Sem redes sociais, talvez fosse mais fácil escolher o que eu sentia e que me iria fazer feliz. Não sei como seria agora. Mas a verdade é que eu sempre soube o que não queria de mim. Tive uma educação que sempre puxou pelo lado do brio, sobretudo por parte do meu pai. Na altura tinha receio das pessoas interpretarem mal as minhas recusas e eventualmente ficarem magoadas comigo por não aceitar determinados projetos mas ao mesmo tempo tinha a convicção também intuitiva de que se eu fosse completamente sincera ninguém poderia ficar zangado comigo.

Como gere as diversas propostas que vai recebendo?

Nunca tive uma estratégia de carreira. Tive sempre uma preocupação em fazer bem e em aceitar o que

eu poderia fazer bem. E aquilo que eu sabia que poderia aprender a fazer bem. Aceitava os projetos que, enquanto cidadã, tinham a ver comigo. Nunca consegui fazer uma separação da vida profissional e da minha conduta enquanto pessoa. Por isso, sinto muito as questões do serviço público. Sou muito ambiciosa, mas sou uma ambiciosa que luta por este “balanço interior”. Sempre foi aquilo que eu mais considerei, talvez porque no meio artístico há muita gente que se desequilibra facilmente. Eu sempre tive a noção muito clara disso e aquilo que é minha maior ambição é ter sanidade mental e ter a capacidade de viver cada dia intensamente e em paz. O meu trabalho é muito intenso, mas sei que aquilo que eu estou a fazer é algo que é completamente de acordo com o que eu quero fazer e tem uma consequência positiva na vida de alguém. Tem de ter uma mensagem, tem de informar e inspirar a criarmos um mundo e um país melhores.

Como e quando começou a filtrar o que queria fazer?

Foi muito cedo. Logo no início da minha carreira, fui sondada para apresentar um reality show e tive de dizer não, com medo e a voz a tremer, ao Emídio Rangel. Não me identificava com o tipo de programa. Eu não acreditava no conceito. Compreendo que os reality-shows dão trabalho e negócio a muitos colegas e ainda bem, mas eu não defendo o conceito enquanto comunicadora. Acredito em programas onde se apresentam talentos, porque tenho obviamente muita admiração para quem participa porque tem um determinado talento de canto ou dança.

Estamos a falar de há 30 anos. Eu não queria fazer televisão para ter apenas audiências. Fazer televisão era para mim é um veículo para passar mensagens em que acredito. Na altura tinha 20 anos e as mensagens que eu sempre quis passar têm a ver com o valor da cultura (da dança, do teatro e do cinema, da música, da escrita), mas também o valor da solidariedade porque comecei a fazer voluntariado aos nove anos. Não podia desperdiçar a oportunidade de aparecer no ecrã sem usar bem (no meu entender) esse poder. A oportunidade de ter um microfone com o qual eu posso denunciar as violações dos direitos humanos.

Como o caso da minha série documental *Príncipes do Nada*, projeto que já apresento há 15 anos na RTP no contexto do meu papel de voluntária da ONU, há 20 anos.

Saí da SIC porque percebi que o caminho ia mais para o comercial. Sempre coloquei a utilidade à frente da popularidade ou da audiência. Para mim o projeto tem que ter uma missão. Mais do que ser o topo da cadeia ou o sonho de conquistar as audiências. Tive sim o sonho que as pessoas acreditassem em mim e tenho conseguido ao longo dos anos. Tenho de confessar que é muito bom saber que os estudos anuais revelam sempre que os portugueses me consideram das figuras públicas mais credíveis e empáticas. Fico feliz!

A Catarina fala muito em “propósito”.

Tem a ver com educação que tive, pai jornalista e mãe professora do ensino especial. Sempre exigiram que eu fosse honesta e trabalhadora naquilo que eu tinha escolhido. Aceitaram sempre e incentivaram o meu caminho, mas eu tinha que ser muito séria no meu trabalho e por isso é que meu pai durante estes anos todos raramente me elogiava. Isso ajudou-me. Custa, mas o amor estava sempre lá e sempre atentos. E sempre foi correndo tudo muito bem, como eu queria.

E a exposição familiar e pessoal nas redes?

A grande maioria diria que 70-80% do meu conteúdo nas redes sociais são para passar mensagens relacionadas com direitos humanos, com as causas em que acredito, sobre a vontade de ajudar a construir uma sociedade mais justa, igualitária, sem preconceitos e violências, discriminações e desigualdades.. Acima de tudo porque são áreas que trabalho há muito tempo. Eu não queria ter redes sociais até há cerca de 5 anos. Eu não queria. Mas houve um dia em que fui eu que decidi sozinha. Pensei que sem redes seria complicado do ponto de vista dos “veículos” de transmissão, passar as minhas mensagens. Assim, nas minhas redes, consigo falar, por exemplo, sobre saúde sexual e reprodutiva, das milhares de mulheres que morrem ao dar à luz no mundo, temas que alguns conside-

ram pouco “sexys e rentáveis” mas que eu considero fundamental dar a minha voz, dar antena. Hoje em dia já consigo. Eu não me posso vender. Eu não tenho medo de perder popularidade. Eu tenho medo é de me corromper. Portanto, como eu não me quero corromper e acho que nesta altura da minha vida, com esta idade, e com uma segurança que não tinha, pensei: vou mesmo criar as redes sociais, vou fazer uma gestão sensata e vou conseguir. E comecei. Não exponho os meus filhos, nunca. Mas se alguém na rua quiser ver fotografias deles, eu mostro e dizem-me “Obrigada por me ter mostrado e parabéns por ser uma das poucas pessoas que não mostra”. Por exemplo, não aceitei nenhum patrocínio do meu casamento. Há opções que têm de ser feitas para manter a minha sanidade. E o respeito por mim própria. Tenho que manter o meu cantinho, não gosto de mostrar tudo. Mostro o meu marido e ele a mim mas com bom senso. Até podemos declarar publicamente o nosso amor mas tudo sempre com muitas “cortinas”.

Fico sim muito orgulhosa porque neste momento já me pedem diretamente todo o tipo de textos e comentários sobre os temas dos Direitos Humanos, conseguindo o meu objectivo nas redes sociais. A minha definição de sucesso é eu estar bem comigo própria, pode parecer um lugar-comum, mas é mesmo. Eu conheço muitos empresários riquíssimos de sucesso que estão profundamente infelizes.

O neurocientista António Damásio diz que enquanto não gerirmos as nossas emoções, não as autocriticarmos ou valorizarmos, juntamente com o resto da nossa vida, nunca vamos ser plenos. Portanto, há uma clivagem gigante entre as emoções, como se as emoções pertencessem apenas à esfera privada (e mesmo assim!) e a ambição desmedida fosse território do foro profissional. Essas coisas estão ligadas entre si, pelo que não se pode ser um gestor muito bem sucedido ou uma apresentadora muito bem sucedida se depois do ponto de vista pessoal, estiver tudo desarrumado, com as gavetas todas trocadas. A minha ambição foi ser sempre o mais fiel possível a tudo o que eu acredito, com sucesso.

Que conselhos daria para os jovens que querem muito estar nesta área?

Não querer tudo demasiado depressa. Não achar que sabem tudo. Investir seriamente no conhecimento pessoal. Trabalhar as questões das emoções, sendo que é fundamental não deixar coisas por resolver cá dentro. Preparar-se antes de iniciar um voo para um projeto novo. Para fazer mergulho de forma eficaz e em segurança, fazemos um curso de mergulho. Preparação acima de tudo. Conhecimento até à exaustão. Duvidar da sua própria sabedoria, tendo a humildade de pedir ajuda. Todos temos fragilidades e forças, há que as saber gerir. ■





A Associação Corações Com Coroa (CCC) é uma Associação sem fins lucrativos fundada em 2012 e que tem desde 2013 o estatuto de Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD).

Nasce do compromisso da sua fundadora, Catarina Furtado, enquanto Embaixadora de Boa Vontade do Fundo das Nações Unidas para a População (UNFPA), e a partir da vontade de muitas outras pessoas com disponibilidade e entrega para promover uma cultura de solidariedade, igualdade de género e inclusão socioafetiva de pessoas em situações de vulnerabilidade, risco ou pobreza.

A CCC não é uma associação caritativa, nem tem a intenção de ser um banco de bens, antes quer crescer na defesa dos Direitos Humanos, em especial através de projetos dedicados ao empoderamento de raparigas e mulheres.

Missão

Garantir o desenvolvimento de uma consciência social e política em torno do lema: Apoiar uma mulher é apoiar uma família, uma comunidade, um país.

Quando as mulheres têm oportunidades, acesso a educação e fazem livre e conscientemente as suas escolhas, verifica-se uma redução da pobreza e a melhoria da sustentabilidade dos recursos naturais. A Igualdade de Género é uma estratégia eficaz para combater a pobreza e a exclusão social.

Contribuir para a capacitação de meninas, jovens e mulheres.

Agir pela prevenção e combate, de forma a evitar riscos e contribuir para a resolução de problemas como o crime de violência doméstica — não só no âmbito do casal, como contra idosos e no namoro.

Desenvolver projetos de prevenção e combate a outras violências e discriminações, como o racismo, o bullying, cyberbullying, homofobia ou a xenofobia.

Desenvolver projetos de inclusão de pessoas que se encontrem em situações de vulnerabilidade social, nomeadamente mulheres migrantes e refugiadas.

Contribuir para o combate à mortalidade materna, em países onde esta ainda é uma realidade, e incentivar a parentalidade responsável.

Contribuir para a prevenção e combate contra todas as diferentes formas de violência com base no género, como a mutilação genital feminina, os casamentos forçados e infantis, a gravidez adolescente quer em Portugal quer nos países de expressão portuguesa.

Trabalhamos para

Garantir que a Corações Com Coroa seja um espaço de inclusão, formação, sensibilização, participação cívica e apoio, promovendo o acesso a cuidados de educação e saúde em prol da autonomia, autoconfiança e proteção.

Informar, comunicar e partilhar direitos para uma maior igualdade de oportunidades.

Alertar responsáveis técnicos e políticos para a necessidade de implementar políticas públicas nas áreas de atuação específicas da CCC.

Promover respostas sociais que ajudem a prevenir e a contrariar a exclusão de jovens e mulheres, bem como dos seus filhos e filhas.

Acompanhar a construção de projetos de vida digna, com base na

procura de trabalho, na tomada de consciência dos direitos próprios, no combate à discriminação e violência, na promoção da educação, da saúde e da capacitação.

Contrariar os dados observados em algumas sociedades e países e, através de programas de inclusão e promoção com base no género, produzir a médio e longo prazo resultados positivos de Desenvolvimento Humano.

Promover a igualdade de oportunidades para que um maior número de raparigas e mulheres sejam protagonistas de mudança para o desenvolvimento do nosso país e mundo.

Contribuir para uma economia mais sustentável e para a construção de uma sociedade mais justa e solidária, onde ninguém é deixado para trás.

Porque Acreditamos

Na intervenção social e no trabalho em rede, funcionando por isso em parcerias e em complementaridade com outras instituições públicas e privadas: Institutos, Associações, Fundações, Misericórdias, Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Autarquias, Bibliotecas Municipais, nomeadamente a de Belém, Escolas e Universidades, nos vários graus de ensino, Centros de Saúde, ONGs, amigos e voluntários do terreno.

Na inclusão social, como impulsionadora e garante de Justiça e Direitos Humanos.

Que as relações saudáveis entre gerações contribuem para o desenvolvimento dos países e comunidades.

Que as relações saudáveis entre pessoas de diferentes origens e nacionalidades enriquecem os países ajudando a desenvolver sentimentos de empatia e tolerância.

<https://www.coracoescomcoroa.org/>

Seja um coração com coroa

Se desejar contribuir para a Corações com Coroa, faça o seu donativo para o IBAN:

0035 0716 00000 825 930 34

A Corações com Coroa agradece, remetendo-lhe o recibo de donativo.



VASCO A. PEREIRA

CEO, LUSÍADAS SAÚDE

VASCO ANTUNES PEREIRA É ATUALMENTE CEO DA LUSÍADAS SAÚDE, GRUPO PORTUGUÊS DE REFERÊNCIA NO SECTOR DA SAÚDE, QUE INTEGRA O MAIOR GRUPO PRIVADO DE SAÚDE DO MUNDO, A UNITEDHEALTH GROUP. COM 12 HOSPITAIS E CLÍNICAS EM TODO O TERRITÓRIO NACIONAL, INCLUINDO UM HOSPITAL GERIDO EM REGIME DE PARCERIA PÚBLICO-PRIVADA, A LUSÍADAS SAÚDE TEM APROXIMADAMENTE 7 MIL COLABORADORES EM PORTUGAL, GERANDO RECEITAS ANUAIS DE APROXIMADAMENTE 325M€.

ANTES DE ASSUMIR O CARGO DE CEO, VASCO ANTUNES PEREIRA FOI PRESIDENTE DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO DO HOSPITAL DE CASCAIS E MEMBRO DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO DA LUSÍADAS SAÚDE. COM LICENCIATURA EM DIREITO NA UNIVERSIDADE LUSÍADA, VÁRIAS PÓS-GRADUAÇÕES EM SAÚDE NA STANFORD UNIVERSITY E IESE E UM MBA EM GEORGETOWN UNIVERSITY, INICIOU A CARREIRA COMO ADVOGADO CORPORATIVO E FOI DIRETOR DA ÁREA JURÍDICA NO HOSPITAL AMADORA-SINTRA ANTES DE ENTRAR NO SECTOR PRIVADO DE SAÚDE, NA DIREÇÃO DE LOGÍSTICA DA JOSÉ DE MELLO SAÚDE.

HÁ QUE SER MUITO VERDADEIRO NOS NOSSOS PROPÓSITOS

acontece todos os dias numa empresa como a nossa. Ou as perguntas sinceras dos meus filhos que tão frequentemente me fazem repensar perspectivas ou decisões. Há que ser muito verdadeiro nos nossos propósitos para ser consistente na nossa postura e consequentemente nas nossas decisões.

Que 3 conselhos daria a futuros Gestores?

Na base de qualquer conselho seria que vivam sempre na unicidade dos valores e dos objetivos. Que entre a dimensão

Que fatores influenciaram o seu percurso e crescimento como gestor de grandes estruturas?

Gerir empresas passa por estar sempre atento ao detalhe e conseguir incorporá-lo numa narrativa maior e mais complexa. Sem dúvida que as busca por tudo o que me desafia pauta as minhas decisões. Acreditar que posso ajudar a criar uma equipa de equipas a melhorar um processo, a dar resposta a um problema ou a encontrar uma visão distinta, são drivers diários. Em retrospectiva e transversal a todos os projetos que desenvolvi, ou em que estive envolvido, o fator comum são sem dúvida as pessoas. Os problemas e as soluções encontram a mesma chave mestra: "it's all about people".

Como consegue gerir as 4 frentes: Família-Empresa-Equipas-Vasco?

O Vasco é um produto de genética em case mix com a família, os amigos, a empresa e todas as equipas do dia-a-dia. No meu caso em particular não os isolo em espaços independentes, encontro soluções de continuidade entre cada um. É incrível como nos tempos livres quando estou na vela por exemplo, muitas das experiências servem de analogias perfeitas ao que

pessoal e profissional não vivam 2 vidas independentes na sua essência. O outro seria lembrar que ser um bom gestor implica a capacidade de se fazer bons julgamentos e frequentemente de tomar decisões difíceis. Em todas as situações deve haver uma consistência na direção, que permita às equipas acompanhar e serem pró-ativas na busca de soluções partilhando a mesma cultura e visão.

Por último, não ter medo de se rodear de pessoas melhores do que nós, subimos a fasquia dos resultados e aprendemos todos os dias.

O que valoriza no equilíbrio da sua vida pessoal-profissional?

O binómio pessoal-profissional gere-se pelos mesmos princípios. Tive a sorte e a capacidade de uma sucessão de escolhas que me trouxeram à minha realidade atual. Adoro profundamente o que faço, o que facilita colocar todo o drive e a emoção a cada passo. Torna-se impossível separar por horas de dia, tarefas ou planeamento o que é profissional e pessoal na minha vida. São um coletivo sinérgico que além de se potenciar, permite-me pôr tudo de mim em tudo o que faço. ■





CHAISE *longue*[®]
Mobiliário | Furniture | Mobilier *with you.*



PRÉMIO 5 ESTRELAS

PARTNERS

ANA CRISTINA LOURENÇO & DÉBORA SANTOS SILVA

ANA CRISTINA LOURENÇO, LICENCIADA EM GESTÃO E ADMINISTRAÇÃO DE EMPRESAS PELA UNIV. CATÓLICA PORTUGUESA DE LISBOA, COM ESPECIALIZAÇÃO EM MARKETING E COMUNICAÇÃO, INICIOU O PERCURSO PROFISSIONAL NOS ANOS 90 NUMA AGÊNCIA DE PUBLICIDADE, ONDE GERIA CONTAS COMO O GRUPO MOCAR, PINGO DOCE E SAGRES. MAIS TARDE FOI RESPONSÁVEL DE COMUNICAÇÃO DA TMN E PELO LANÇAMENTO NO MERCADO DAS MARCAS NOVIS E CLIX, DO GRUPO SONAE. DESDE 2010 ESTÁ LIGADA A PROJETOS DE CERTIFICAÇÕES DE MARKETING.

DÉBORA SANTOS SILVA, LICENCIADA EM COMUNICAÇÃO EMPRESARIAL PELO INSTITUTO SUPERIOR DE COMUNICAÇÃO EMPRESARIAL COM PÓS-GRADUAÇÃO EM GESTÃO PELA UNIVERSIDADE LUSÍADA. INICIOU A VIDA PROFISSIONAL EM AGÊNCIAS AO NÍVEL DE OPERAÇÕES NO COMÉRCIO, PRODUÇÃO E ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS. PASSOU PELO SETOR DAS TELECOMUNICAÇÕES E DESDE 2004 TEM COLABORADO COM PROJETOS DE CERTIFICAÇÃO PRIVADA, TENDO ASSUMIDO A DIREÇÃO EXECUTIVA NO MERCADO NACIONAL E A COORDENAÇÃO DE ALGUNS MERCADOS INTERNACIONAIS.

JUNTAS, EM 2015, FIZERAM NASCER O PRÉMIO CINCO ESTRELAS, SENDO AMBAS PARTNERS DO PROJETO.

"TENHAM MEDO! TER MEDO É NORMAL."

Que fatores influenciaram o vosso percurso e crescimento como profissional?

Desde que começamos a trabalhar que vamos ganhando experiência. Quando somos mais jovens, em início de carreira, começamos por ver, ouvir, sentir, absorver tudo à nossa volta, para mostrarmos trabalho e aprendermos mais. Primeiro a um nível mais operacional aprendemos muito e trabalhamos muito. Entretanto começamos a aprender a pensar de forma mais estratégica, a ver mais longe. Mas continuamos a aprender e a trabalhar muito.

E com a experiência profissional, vem naturalmente a experiência de vida, num misto entre o pessoal e o profissional. Quando estas 2 experiências se cruzam num estádio em que nos é criar algo diferente, empreendedor, continuamos a aprender e a trabalhar muito, mesmo com tudo o que a experiência de vida nos deu.

Apesar de apenas nos últimos 8 anos fazermos um percurso profissional em conjunto, a verdade é que ambas nos regemos por uma constante vontade de aprender, sempre com muito trabalho.

Como conseguem gerir as 4 frentes: Família-Empresa-Equipas-Gestor?

A perseverança e a capacidade de trabalho são motores essenciais para gerir quaisquer frentes. Depois juntaram-se 2 ingredientes essenciais: equipa e famílias realmente Cinco Estrelas!

As nossas estruturas familiares foram sem dúvida um pilar essencial, pois a criação de um negócio próprio tem implicações a nível pessoal e toda a estrutura familiar tem que estar preparada. Sem a equipa, o Prémio Cinco Estrelas não seria seguramente o que é hoje. Somos todos muito empenhados e comprometidos. Com todo o processo em andamento, a maior dificuldade é a gestão do tempo. Os dias são sempre pequenos e estamos constantemente a fazer escolhas quanto à forma como investimos o nosso tempo e as nossas energias. Mas a verdade é que acabámos por conseguir essa gestão com alguma eficácia.

Que 3 conselhos dariam a futuros Gestores?

Tenham medo! Ter medo é normal. É o que faz de nós seres humanos, responsáveis, que ponderam os prós e os contras antes de tomarem decisões.

Aliás, o receio é exatamente o que nos faz pensar estrategicamente e deve acompanhar-nos ao longo de todo o processo.

Mas não deixem que o medo vos impeça de avançar! Apesar de normal e necessário, o receio não nos pode impedir de avançar, mesmo que com passadas mais comedidas.

Ouçam e analisem tudo o que o mercado vos diz! Preparem-se para ouvir “nãos”. Mas acima de tudo, estejam atentos aos motivos desses “nãos”, pois é essencial ouvirmos o que o mercado nos diz para nos adaptarmos e sermos melhores. Preparem-se também para lidar com o cansaço e todas as implicações que ele provoca: na tomada de decisões, no relacionamento com vários interlocutores e na estrutura familiar.

O que valorizam no equilíbrio da vossa vida pessoal e profissional?

A família, sem dúvida. A presença, o apoio, a tolerância e a compreensão. ■





A Estrela para a qual todos olham.

8 em cada 10 consumidores afirmam a intenção de compra de um produto ou serviço Cinco Estrelas*.
Se está na natureza da sua marca ser estrela, fale connosco.

O Prémio Cinco Estrelas dá brilho à sua marca.

ww.cinco-estrelas.pt

* Estudo de mercado realizado em novembro de 2020 pela Multidados, junto de 1000 indivíduos.



DANIELA SANTIAGO, UMA CARREIRA DE HISTÓRIAS REAIS

47 anos, jornalista da RTP, Rádio e Televisão de Portugal, desde 1996. Correspondente da RTP e Antena 1 em Espanha, desde setembro de 2015. Professora Universitária. Docente do Mestrado e da Licenciatura em Jornalismo na Escola Superior de Comunicação Social, IPL, entre 2008 e 2015.

Licenciada em Comunicação Social, com especialização em Jornalismo pelo ISCSP, da UTL, é Mestre em Comunicação, Cultura e Tecnologias da Informação, pelo ISCTE, onde centrou as suas investigações no desastre de Entre-os-Rios. Foi Doutoranda em Sociologia, no ISCTE. Obteve o título de Especialista em Jornalismo, defendido no Instituto Politécnico de Lisboa.

Como jornalista fez a cobertura de acontecimentos mundiais marcantes como a crise política na Catalunha, a crise económica e política na Grécia (referendo e eleições entre junho-setembro 2015), o atentado de Nice (julho 2016), os 25 anos da queda do Muro de Berlim (2014), o décimo aniversário da Independência de Timor-Leste e dos atentados às Torres Gémeas (2011), em Nova Iorque; o tsunami no sudeste asiático, no Sri Lanka (2004); a queda da ponte Hintze Ribeiro, Entre-os-Rios, em Portugal (2001);

Enviada especial da RTP a diferentes pontos do globo, EUA, América Latina (Brasil, Colômbia, Peru), Europa, Ásia (Coreia do Sul, Timor-Leste, Sri Lanka) e África (Argélia, Senegal, República Democrática do Congo,

Suazilândia, África do Sul). Autora de grandes reportagens, com destaque para os trabalhos realizados no Senegal, no antigo Zaire, Suazilândia, Timor-Leste e EUA.

Desempenhou entre janeiro de 2001 e agosto de 2015 funções na editoria de Política Nacional da RTP. Acompanhando, desde então, diariamente, a agenda política do Presidente da República, Primeiro-Ministro, partidos políticos. Foi repórter parlamentar, apresentadora de diferentes serviços noticiosos na RTP3 e na RTP2 e copresentadora do Programa "Parlamento".

Entre várias distinções, foi galardoada com o 1º Prémio de Jornalismo "Direitos Humanos e Integração", atribuído pelo Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural (ACIDI) e pela Comissão Nacional da UNESCO – com a grande reportagem "Missão Réo Mao", efetuada no Senegal, exibida no programa "Em Reportagem", RTP, Canal 1, 2008.

Publicações - Desde 11 de maio, está nas livrarias o seu livro mais recente. Um périplo pela história de Portugal e de Espanha, em especial nos últimos 6 anos, que alimentou o populismo e o regresso da extrema-direita às nossas instituições, com grande poder parlamentar, no caso de Espanha. Chama-se "A Tempestade Perfeita".

São 4 da madrugada. Acabo de receber uma mensagem. Há 24 anos que é assim, o telemóvel está sempre ligado, com som, tal como parece estar o meu cérebro. Não recordo uma boa noite de sono e reconheço que tenho boa memória. São comuns as noitadas de insónia, inquieta, como se esperasse algo...

O Salvamento Marítimo detetou mais um cayuco, uma embarcação frágil de madeira, a 100 km da costa canária, com algumas dezenas de migrantes a bordo. O tempo escorre à velocidade do navio que os transporta para o porto mais próximo. Desta vez, o Atlântico não os tragou, mas desconhece-se o estado em que se encontram e quantos ficaram pelo caminho, numa travessia e morte silenciosas. Quando tocam terra, em Las Palmas, Gran Canaria, já lá estamos. O meu colega com a câmara ligada e eu, como sempre, com o microfone da RTP na mão. Viemos acompanhar o fluxo migratório na rota do Atlântico que não para de aumentar. Viagens inacabadas que “morrem na praia”, a um braço estendido do El Dorado Europeu, numa prisão sem muros, em forma de ilha, de onde as autoridades não os permitem sair.

Começou assim este dia. Este dia que vos escrevo sobre a minha vida. Uma vida tão cheia, tão plena, tão rica e ao mesmo tempo tão voraz, tão inquieta, tão dura como são todas as existências que se alimentam de paixão, de amor, de dedicação, esforço, persistência, dor e de abdicação. A renúncia foi muita e, por mais que tenha lutado contra isso, penosa para quem mais amo e me necessitava mais perto.

Neste convite tão generoso, a Career Choices lança-me o repto de escrever sobre mim, sobre a minha carreira, tão entranhada na pele que é impossível diluí-la do que fui, do que sou e do que, certamente, serei se, no futuro, a fortuna e o destino o permitirem. A Daniela Santiago, mulher, mãe, jornalista, amiga e companheira é, sempre será, a mesma pessoa. Una e indivisível. Quem me conhece, julgo que sabe que sou no dia-a-dia, com ou sem microfone na mão, a mesma Daniela. Inquieta, intranquila, insatisfeita e pouco tolerante com a discriminação, a mentira, a

deslealdade. De coração na boca, admito que sou profundamente curiosa, às vezes rebelde outras demasiado sensível e transparente. Demasiado transparente e sem travão na língua para o que penso e sinto. Contudo, não gosto de falar de mim. Não gosto de me definir. É impossível. Somos feitos de tanto. Que que me descrevam os que me conhecem, os que me conhecem bem! Sem filtros, sem a sensação vã que a televisão, as redes sociais alimentam, tornando-nos “almas familiares”, que se podem julgar sem mais, para estranhos, que não nos conhecem. Hoje isso é muito comum.

Tudo isto é estranho. Já contei milhares de histórias de outros, em reportagem, em diretos, nos meus livros. Dei largas dezenas de entrevistas, mas escrever sobre mim, na primeira pessoa, é algo que não seduz. Talvez por ter tanto, ou tão pouco (depende da leitura de cada um de vós) para oferecer.

Quando me perguntam se sempre quis ser Jornalista e, atenção, a maiúscula não está lá por acaso, respondo que sim, apesar de nos primeiros anos de vida o desconhecer. Como muitos miúdos queria ser veterinária, mas enquanto nutria esse amor incondicional que sinto pelos animais, fazia entrevistas aos bonecos, talk shows a duas gatas de peluche gigantes (feitas pela minha mãe), gravava noticiários embrionários, sem vergonha ou timidez, na sala de estar. Nasci em Lisboa, mas cresci na Covilhã. A cidade mais pequena permitiu-me viver a vida com mais tempo e intensidade. Aos seis anos comecei a estudar piano, frequentei o Conservatório Regional de Música até aos 18 anos, enquanto dividia as horas frenéticas do dia entre a Escola Secundária e o Orfeão; as aulas de História, Filosofia e Alemão e as classes de Piano, Acústica e Composição; os trabalhos de grupo e os concertos do Coro; as saídas com os amigos com as horas passadas ao piano, a estudar para os exames e as audições.

Por tudo isto, quando aos 15 anos entrei na Rádio Cova da Beira pela primeira vez, a acompanhar o meu tio Paulo que já por lá andava, dominava a arte de dividir



o dia metodicamente, de forma a conseguir sempre tempo para fazer algo mais. Gravei umas frases por graça, os veteranos da estação, que naquele tempo já tinha deixado de ser uma rádio-pirata, gostaram da minha voz. Perguntaram se naquele verão gostaria de fazer algo na redação, não inspirei sequer, antes de dizer que sim.

Se olhar para trás, entre a primeira “reportagem” que fiz e li em direto na RCB, no Fundão, sobre uma greve da CP, e este momento em que vos escrevo, depois de vivenciar mais um desembarque de três dezenas de seres humanos nas Canárias, parece-me que passou uma semana. Tal é a fugacidade dos meus anos, a pressa das minhas semanas, nesta abençoada vida sem rotinas, feita de entrega e dedicação.

Enquanto observo estas pessoas, vítimas da pobreza, da guerra, das perseguições políticas e religiosas, das alterações climáticas e das máfias, do desprezo dos governantes, da incúria de quem por lá passou e nada deixou, com a única ambição de sobreviver, penso como somos afortunados. Que sorte temos, por não termos nascido no lado errado da História, num país inhóspito, num Sahel, num Bangladesh, numa Síria condenados às agruras do clima e dos extremistas. Que sorte tenho de estar viva e fazer o que gosto, ao lado dos que amo. Por tudo isto, desde cedo, sempre tive consciência da importância da missão do Jornalismo, do luxo de poder viver para contar, da obrigação de alertar o mundo, consciências para realidades tão distantes das que conhecem, de dar voz a quem nunca a teve, de dar rosto às imensas tragédias, tal como às venturas, sucessos e exemplos de tantos ou-



tros. A nossa missão é das maiores e mais nobres que existem, pena tenho que algumas novas gerações e certas antigas coordenações não o tenham em conta. A ambição, a vontade de aparecer e se sobrepor a outros, a guerra das audiências, de “ser o dono ou a dona disto tudo” mata qualquer credibilidade, verdade e elegância. Um bom Jornalismo é de uma elegância e simplicidade eternas. O resto é banalidade.

A Rádio fez parte da minha vida até entrar para a Universidade, para o curso que ambicionava: Comunicação Social no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade Técnica de Lisboa. Ainda o ISCSP ficava no Palácio Burnay na Rua da Junqueira e o professor Adriano Moreira se cruzava connosco.

Nunca me cingi à licenciatura, muito teórica, fui fazendo cursos de aperfeiçoamento de rádio no Cenjor, concursos para trabalhar aqui e ali, até ao dia em que entrei na RTP para um estágio de 3 meses que dura até hoje. Vinte e quatro anos.

Vinte e quatro anos depois, sempre na RTP, continuo apaixonada pelo Jornalismo, esse de caixa alta, que se respeita e que respeita, que segue a ética e a deontologia, sem pisar, sem passar por cima, que persegue o interesse e o serviço públicos como derradeiros objetivos. Aos poucos, sempre com respeito e humildade, fui aprendendo com a ajuda dos melhores. Uma aprendizagem que hoje, infelizmente, pouco se faz. No Jornalismo, a experiência é um posto e tive a sorte, a imensa fortuna, de aprender com os melhores. A maioria há muito que desapareceu dos ecrãs, deixou os microfones, alguns com mágoa e ressentimento.

Quando me perguntam se alguma vez pensei chegar onde cheguei, respondo: Onde? É curioso. Nunca ambicionei ser uma “grande jornalista”, se é que isso existe. Sempre quis ser Jornalista, na verdadeira aceção da palavra. Fazer Jornalismo. Sempre preferi viver sem grandes expectativas quanto ao que está para vir. Quando partimos de um ponto à espera do melhor, o melhor que venha vai parecer sempre insuficiente. Aposto no trabalho, na dedicação, no estudo,

na aprendizagem permanente. Reconheço que não foi fácil. Trabalhei muito, a sorte acompanhou-me, tal como o amor. A compreensão de quem me rodeia, da minha filha, da minha mãe, do meu companheiro,

”

Ninguém comete maior erro do que aquele que não faz nada porque só pode fazer muito pouco.

- Edmund Burke

que sempre estão a meu lado, que compreendem as vicissitudes do Jornalismo, sem horários, sem limites, muitas vezes só com bilhete de ida, sem volta marcada, é essencial. Nada seria sem eles.

Estava na RTP há 3 anos quando me candidatei ao Mestrado de Comunicação, Cultura e Tecnologias da Informação no ISCTE. Começava a trabalhar na RTP às 5 da manhã, integrava a redação do Bom-dia Portugal e, de segunda a quarta-feira, tinha aulas até as onze da noite na faculdade. Foram tempos duros, com o meu saudoso orientador Paquete de Oliveira a orientar uma tese que defendi, com nota máxima, dois anos depois. Fui a primeira da turma a fazê-lo. De seguida ingressei no doutoramento. Tinha 30 anos. Não concluí por motivos profissionais, mas especialmente pelo melhor que me aconteceu na vida: ser mãe da minha Leonor. Que amor tão grande. Infinito. Alguns anos mais tarde, como docente na Escola Superior de Comunicação Social, apresentei provas para obter o Título de Especialista, sempre sem me resignar, com a clara certeza de que o estudo aliado à experiência são a melhor arma para desempenhar qualquer profissão, especialmente a de Jornalista.

Para trás, fica a experiência que o Jornalismo nos per-

mite: assistir à História em direto, para contar como foi. Que bom que é. Muitos dizem, de forma irónica que, para reconhecer um Jornalista, basta “ver quem é o único (à exceção das autoridades) que está a tentar entrar de onde todos estão a fugir”. Asseguro-vos que é isso mesmo, apesar de não ser para todos. Alguns por falta de vontade, ou como queiram chamar-lhe, outros por falta de oportunidade.

Fiz a mala num ápice para partir para o Sri Lanka, depois do tsunami de 26 de dezembro de 2004. Vi o inferno em vida, mas vim tão mais rica e menos tolerante com injustiças e lamechices. Voltei a fazer a mala durante a madrugada várias vezes, sempre com as agências internacionais a mostrarem as primeiras imagens de horror, como as do atentado de Nice, em 2016, depois da loucura de um homem e não da ira da natureza. Do Peru a Timor-Leste. Da Rússia à Suazilândia.

A minha vida faz-se de histórias, de vida e de companheirismo, com os colegas, os repórteres de imagem que me acompanham, porque Televisão é um trabalho de equipa. Sempre com a missão de informar, re-



portar o que está a acontecer, da forma mais fiel possível, já que isso da objetividade total não existe.

Para fazer Grandes Reportagens andei pelo Sahel a reconstruir uma maternidade e a seguir a rota dos migrantes que fogem das praias de Dakar rumo ao Atlântico e ao Mediterrâneo; pelo Congo, antigo Zaire, a dançar com pigmeus e a reportar o trabalho dos madeireiros no segundo maior pulmão do planeta; no Reino da Suazilândia com o português que é rei da informática e convidado do monarca Mswati III casado, oficialmente, com 15 mulheres. Revivi os 500 anos da chegada de Cabral ao Brasil em Porto Seguro; os 40 anos do maio de 68 de Paris; os 10 anos do 11 de Setembro em Nova Iorque; a década da Independência de Timor-Leste; os 25 anos da Queda do Muro em Berlim... É impossível recordar, enumerar tudo.

Com o microfone da RTP nas mãos senti o pulso dos gregos na Praça Syntagma e dos catalães pro e contra independência, com cargas policiais impossíveis de olvidar. Recebi um milhar de refugiados no Porto de Piraeus. Escondi lágrimas, como tantas vezes.

Abricei entrevistados, pessoas que nunca tinha visto e nunca mais vou ver. Fiz amigos para a vida, sei que deixei memórias a muitos que não me vão esquecer.

Desde setembro de 2015, sou a voz e o rosto da RTP em Espanha. Precisava de uma lufada de ar fresco, sair da minha zona de conforto. Fi-lo aos 41 anos, com uma filha aventureira que, aos 9 anos, deixou tudo para começar do zero, acompanhar a mãe numa carreira que não sobrevive à resignação, à monotonia, à falta de estímulo, criatividade, empenho permanentes.

Articular a vida pessoal com a profissional tem sido um desafio gratificante. Nunca devemos arrependermos de ter tentado; mas sim do contrário. São estes os valores que tento deixar à maior riqueza da minha vida: a minha filha. Lutar sempre pela verdade, pelo que ama, sem ser indiferente aos demais. Se escolher uma profissão de coração, decerto será feliz. ■



Desde 11 de maio, está nas livrarias o seu livro mais recente. Um périplo pela história de Portugal e de Espanha, em especial nos últimos 6 anos, que alimentou o populismo e o regresso da extrema-direita às nossas instituições, com grande poder parlamentar, no caso de Espanha. Chama-se “A Tempestade Perfeita”.

Autora de quatro livros:

“A Tempestade Perfeita – Como a extrema-direita regressou à Península Ibérica”, Oficina do Livro, 2021;
“O Reconforto da Televisão – uma visão diferente sobre a tragédia de Entre-os-Rios”, Coleção Comunicação, MinervaCoimbra, Coimbra, 2006;
“O Caramelo da Leonor”, MinervaCoimbra, 2006 (um livro infantil em tinta e em braille), reeditado em 2017 pela Oficina do Livro;
“Inferno no Paraíso – 15 dias no Sri Lanka depois do tsunami”, MinervaCoimbra, 2005.

Ao longo dos 5 anos de existência do Harpoon, constatámos que o Talent Management tem que ser reinventado. São vários os elementos que nos fizeram chegar a esta conclusão:

Estamos num mercado de pleno emprego para os Talentos: são cada vez mais solicitados, ficam menos tempo nas mesmas empresas, e têm expectativas diferentes das que tinham no passado.

A “VUCA-ização” do mundo, acelerada pelo Covid, transformou completamente os percursos profissionais e tornou obsoleta, definitivamente, a palavra “carreira”. Saímos de uma lógica “sky is the limit” para um conceito de “blue ocean” onde os talentos querem testar, experimentar, e encontrar propósito no que fazem.

Os Talentos nunca tiveram tanta necessidade de suporte, seja na tomada de decisão ou na clara definição do seu caminho de Upskilling e Reskilling, mas as Direção HR têm dificuldade de prestar esse acompanhamento personalizado. O facto de estarem presentes em várias frentes do negócio, para mais num contexto pandémico de constante avaliação e adaptação de processos, dificulta as estratégias de proximidade, fundamentais para que os Talentos se desenvolvam e não saiam das suas organizações.

Foi neste sentido que inovámos com a criação de um Marketplace de lógica Business-to-candidate, no qual os talentos fazem o Match perfeito com os melhores Coaches e Career Experts do mercado, acedendo a aconselhamento de topo de gestão de carreira e work-life management.

Pela primeira vez os Talentos podem indicar, com total transparência e descrição, que tipo de acompanhamento desejam e que condições procuram, se o foco é de âmbito nacional ou internacional, e serem imediatamente ligados com a pessoa ideal para atingirem esses objetivos.

Esta é uma abordagem que vimos desenvolvendo dentro do Harpoon, e que demos agora o passo de a digitalizar e torná-la acessível aos melhores dos melhores – sejam eles Talentos ou Career Experts. Assim, e à imagem do que existe no mundo artístico e desportivo, o Harpoon assume-se como Agente de Talento focado no desenvolvimento a longo prazo dos seus membros, ligando-os a Coaches de topo que os farão chegar ao próximo nível, num mundo complexo e de oportunidades ilimitadas.

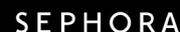
**Inspiring
beyond the
recruitment
world**

<https://harpoon.jobs>

 **Harpoon**



Por trás de cada uma destas marcas estão pessoas.



O Grupo GCI oferece uma oferta integrada em todas as áreas da comunicação. Mas, mais do que isso, oferece uma equipa multidisciplinar e completamente dedicada à sua marca. Porque a comunicação faz-se com pessoas e para pessoas.

Comunicação. Assessoria de Imprensa. Design. Eventos Digitais. Sustentabilidade. Influencer Marketing. Brand Activation. Arquitetura. Digital Intelligence.



SER UM EMPRESÁRIO LÍDER POTENCIA QUE EMPRESAS DE SUCESSO PERDUREM NO TEMPO



Maria João de Figueiredo
Financial Advisor

Sendo eu uma apaixonada pela vida empresarial, desde cedo me preocupei em perceber o que distingue as empresas de sucesso e qual o segredo para que só algumas consigam perdurar e fazer história. Identifiquei como ponto comum a sua capacidade de acreditar e de liderar.

Convido a conhecer a vida de empresários como Jack Ma, Steve Jobs e Oprah Winfrey. Diferentes histórias de vidas, origens e percursos. Em comum, o facto de acreditarem nos seus sonhos, lutarem por eles, rodearem-se do apoio das pessoas certas a quem reconhecem competências e delegam funções, gerem pelo exemplo, respeitam para serem respeitados, implementam medidas que permitem o equilíbrio entre a vida pessoal e familiar. Visionários que, assim ganham a confiança e o respeito de colaboradores, parceiros e clientes e o precioso tempo que necessitam para se dedicar a si, aos seus e ao seu negócio a outros níveis. Thomas Corley, autor de *Rich Habits: The Daily Success Habits Of Wealthy Individuals* realizou uma pesquisa durante 5 anos. Investigou os hábitos de 200 pessoas financeiramente bem-sucedidas e descobriu o hábito “flocos de neve”, isto é, estes empresários passam pelo menos 1 hora por dia, ou 5 horas por semana, a aprender e fazem isso ao longo da sua vida. Um hábito que lhes permite estar um passo à frente no mercado.

Ser empresário de sucesso não é necessariamente ser super-homem ou uma supermulher, saber tudo sobre tudo ou fazer tudo. Portugal tem uma vasta experiência e é disso exemplo desde a fase dos descobrimentos, em que os reis que fizeram história foram aqueles que se rodearam dos melhores conselheiros e navegadores. Quem o tenta fazer, sozinho, não vive, sobrevive.

Ser empresário e líder de sucesso é um desafio que carece de uma aprendizagem contínua, de uma entrega constante, de um respeito pelo outro ganhando a sua confiança, de um acreditar que contagia e de uma humildade que enobrece ao perceber no outro as suas mãos, os seus olhos e o seu coração. ■



UMA MARCA. UMA REFERÊNCIA.

Sandro Nogueira, CEO By Beauty Face

ESTORIL | VILAMOURA

PHC LIDERA TAMBÉM NAS EMPRESAS MAIS FELIZES

A empresa viu reconhecida na décima edição do estudo Happiness Works a sua visão para criar a Best Experience at Work

A PHC Software é a empresa mais feliz em Portugal. A conclusão é do estudo Happiness Works, sendo que este reconhecimento surge num contexto desafiante e que exigiu a todos, gestão e colaboradores, uma especial atenção para conseguirem manter o espírito único que caracteriza a cultura da empresa, e os elevados padrões de excelência no trabalho com todos, clientes e parceiros. E esta distinção é um reconhecimento também da visão para a criação de um espaço que permita concretizar a Best Experience at Work, corporizada no novo edifício sede da empresa. “Este estudo representa uma validação adicional de algo em que acreditamos de forma profunda na forma como encaramos a gestão nesta empresa. Que a felicidade é lucrativa, que permite reduzir rotação, absentismo e aumentar a produtividade”, afirmou Ricardo Parreira, CEO da PHC. “Mas este é um investimento continuado, em que procuramos

dar o máximo para podermos pedir o máximo de responsabilidade e de compromisso. Agradeço a todos e a cada um dos PHCs, e dou os meus parabéns a esta excelente organização. Espero que possamos continuar a beneficiar da qualidade e oportunidade deste estudo para o futuro”.

No passado mês de abril, a PHC abriu a sua inovadora sede, a House of Digital Business, pensado para ser um local de excelência para criar e trabalhar, desde a biblioteca digital com dispositivos Kindle que se ligam à conta da Amazon da PHC, permitindo o download e leitura de qualquer livro, até à redefinição de todos os aspetos de trabalho da empresa. Esta nova sede pretende potenciar a evolução digital das empresas, criando as melhores soluções de gestão, e proporcionando a todos, colaboradores e parceiros, condições de topo para uma grande capacidade de trabalho.

PRÉMIO HAPPINESS WORKS 2021

1º LUGAR
SOMOS A
EMPRESA MAIS
FELIZ DE
PORTUGAL

BEOW



Sobre a PHC Software

A PHC Software, S.A. é uma multinacional portuguesa, dedicada ao desenvolvimento de soluções inovadoras de gestão. A sua missão é criar soluções de gestão que permitam que as empresas tenham liberdade para a mudança. Para isso, a empresa desenvolve software que se adapta às necessidades de cada utilizador e que assegura a flexibilidade e rapidez essenciais para o sucesso de qualquer negócio. Fundada em 1989, a PHC Software, S.A. conta com 226 colaboradores, em Lisboa, Porto, Madrid, Lima, Luanda e Maputo e obteve, em 2020, um volume de negócios de 13 milhões de euros. A rede de distribuição conta com mais de 400 parceiros certificados. E as suas soluções de gestão são usadas por cerca de 159 mil utilizadores em mais de 34 mil empresas clientes.



LUÍS ANTUNES

PEOPLE EXPERIENCE UNIT DIRECTOR DA PHC SOFTWARE

LUÍS ANTUNES É LICENCIADO EM PSICOLOGIA PELO ISPA, ONDE CONCLUIU IGUALMENTE O MESTRADO EM PSICOLOGIA SOCIAL E DAS ORGANIZAÇÕES. TEM MAIS DE 20 ANOS DE EXPERIÊNCIA EM RECURSOS HUMANOS. COMEÇOU A SUA CARREIRA COMO CONSULTOR DE RH NAS EMPRESAS RAY & BERNDTSON, CEGOC E MERCER. POSTERIORMENTE PASSOU PELA ALLIANZ ONDE FOI RESPONSÁVEL DE FORMAÇÃO E MAIS TARDE FOI DIRETOR ADJUNTO DE RH NO BANIF. ATUALMENTE É PEOPLE EXPERIENCE DIRECTOR DA PHC SOFTWARE.

Quando comecei a trabalhar, o termo "*work life balance*" estava na ordem do dia. Partíamos do princípio de que deveríamos fomentar uma clara divisão entre aquilo que era o nosso trabalho e aquilo que era a nossa vida familiar, pessoal e social.

Em plenos anos 90, não tínhamos ao nosso dispor a tecnologia que hoje nos permite aceder à internet

e aos sistemas em cloud, e estar online e prontos a trabalhar em qualquer lugar. O trabalho era feito no escritório, onde, findadas as oito horas, o deixávamos até ao dia seguinte. Procurávamos por isso conseguir um equilíbrio perfeito onde a nossa atenção se repartia de forma igual e regrada entre as oito horas de sono, as oito horas de vida social e as oito horas de

DE WORK LIFE BALANCE A WORK LIFE BLENDING

trabalho no escritório. Sem que, em momento algum, estes três mundos se contaminassem mutuamente. Atualmente, estamos sempre online, ligados a um dispositivo móvel, onde recebemos notificações constantes. Conseguimos aceder à informação em qualquer lugar, trabalhar em qualquer lugar. A pandemia que vivemos no último ano apenas evidenciou mais o fim destes limites. As nossas vidas, profissionais e pessoais, coabitam, permitindo-nos fazer uma gestão ágil de ambas as vertentes.

Conseguimos agora priorizar a nossa vida de acordo com as nossas necessidades, e não com base nos papéis rígidos que assumimos em cada momento. Podemos trabalhar remotamente, quando procuramos ter dias de trabalho de maior foco, e optar pelo escritório em dias em que precisamos de estar em ambientes mais criativos e de maior colaboração. Podemos ir correr na nossa hora de almoço ou dar atenção à família enquanto estamos à espera de um email importante. O equilíbrio já não é feito entre a nossa vida pessoal e profissional. Agora, priorizamos o nosso bem-estar.

E, para que isso seja possível, não podemos estar sem-

pre disponíveis. Conseguirmos aceder ao trabalho em qualquer momento, não implica que o tenhamos de fazer. E, de forma a preservar o nosso bem-estar e a nossa saúde mental, temos de respeitar o nosso direito a desligar. Só em Portugal, a Ordem dos Psicólogos anunciava que, já em 2014, os portugueses faltavam em média a 1,3 dias de trabalho por ano, devido a problemas relacionados com a sua saúde mental – o que representava um custo de 329 milhões de euros/ano para as empresas.

O meu maior conselho passa então por trabalharmos a nossa atenção plena, em cada momento. Poder conjugar a nossa vida profissional e pessoal não implica que estas se devam fundir. E conseguir colocar o nosso foco em cada momento que vivemos é essencial, para garantir que realmente o aproveitamos – seja este de carácter profissional ou pessoal. Só assim conseguiremos que esta work life blend surja nas nossas vidas como uma alavanca de bem-estar, e não como forma de abdicarmos do mesmo. ■





SUBBA

R E S T A U R A N T E

Horários

Aberto de terça-feira a sábado.

Almoço – das 12h30 às 15h00

Jantar – das 19h30 às 23h00

Contactos

Telefone - +351 211 573 055

Email - info@verridesc.pt

Morada

Rua de Santa Catarina nº1

Hotel Verride Palácio de Santa Catarina

1200-401 Lisboa

Online

<https://verridesc.pt/experience>

<https://verridesc.pt/pt/restaurants>

<https://www.instagram.com/subarestaurante>

SUBBA

RESTAURANTE

O restaurante Suba, no hotel Verride Palácio Santa Catarina, em Lisboa, reabriu as suas portas à cidade no passado dia 8 de junho. Na sala de 30 lugares, ou no terraço com capacidade para 20 pessoas, a vista é sempre deslumbrante, e o acompanhamento perfeito para as propostas criativas do chef Fábio Alves.

Para este regresso com menus completamente renovados, novas matérias-primas e os mais frescos produtos sazonais, o chef inspirou-se nas suas memórias, a nível de sabores e de texturas, que o levou a uma reinterpretação dos clássicos utilizando o melhor da terra e do mar do nosso país. Uma cozinha criativa, ousada na técnica e memorável no paladar. O serviço de sala traz mais interação com o cliente, com a finalização de mais pratos na mesa, o que oferece uma experiência mais envolvente, e valorizada por quem visita o Suba.

Nos novos menus de degustação que o Suba agora apresenta, a grande novidade é o Menu Vegetariano, composto por cinco momentos com frescos e deliciosos vegetais, uma boa opção para vegetarianos, e não só.

Nas entradas da nova carta – além dos menus de degustação, o Suba disponibiliza também serviço à carta – os destaques vão para o **Mil-folhas de foie-gras e pera bêbada**, o **Ouriço do mar**, e o **Black Angus curado**. Do mar, o chef realça **A Lula** em duas confeções, com estufado de legumes e guacamole, e **O Lavagante**, com tortellinis do mesmo e caviar. Já para os apreciadores de carne, o Suba sugere o **Cabrito de Leite** e a **Vitela Maturada**, além de outras propostas cuidadosamente preparadas pelo chef Fábio Alves e a sua equipa. Para terminar a refeição, as criações do chef são várias, e sempre muito surpreendentes, como a já emblemática



Esfera de Chocolate. Mas também na carta de sobremesas há (doces) surpresas, como **A Nossa "Banana Flambé"**, uma reinterpretação da receita clássica, ou **Doces das Nossas Tradições**, uma fusão de mil-folhas de Sericaia, leite-creme em folha de hóstia e gelado de Abade de Priscos.

Em paralelo aos menus de degustação, o Suba propõe o **Menu do Chef**, onde a identidade da cozinha do Suba é apresentada em cinco momentos, renovados a cada quinze dias, proporcionando sempre novas experiências gastronómicas, que permitem uma permanente criatividade do chef, assim como uma adaptação aos produtos da estação. Este menu tem o valor de 65€ por pessoa, sem bebidas incluídas.

Qualidade, criatividade e preço justo são aqui o prato principal de qualquer refeição, e esta filosofia está bem presente na oferta diversificada, que inclui um Menu Executivo. Todos os dias, ao almoço e jantar, as criações do chef podem ser apreciadas em três menus de degustação, cuidadosamente preparados pelo chef Fábio Alves, com valores entre os 50€ e os 110€ (sem bebidas incluídas), estando também disponível o serviço à carta. Durante a semana ao almoço, de terça a sexta-feira, o SUBA propõe também um **Menu Executivo**, renovado semanalmente, e sempre com duas opções de entrada, prato principal e sobremesa, além de couvert e café, por um valor de 25€, sem bebidas. Uma boa opção para refeições mais rápidas, um almoço de trabalho, ou simplesmente para não perder a oportunidade de conhecer o restaurante com uma das vistas mais deslumbrantes da cidade. A experiência gastronómica que acompanha a vista magnífica que este restaurante proporciona sobre o Tejo e a cidade.



Horários

Aberto de terça-feira a sábado.

Almoço - das 12h30 às 15h00

Jantar - das 19h30 às 23h00

Contactos

Telefone - +351 211 573 055

Email - info@verridesc.pt

Morada

Rua de Santa Catarina n.º 1

Hotel Verride Palácio de Santa Catarina

1200-401 Lisboa



NUNO BALTAZAR

FASHION DESIGNER

NUNO BALTAZAR (1976–LISBOA). DESIGN DE MODA (1998–CITEX). PRÉMIO JOVENS CRIADORES DA MÁXIMA (1995 E 1996) E PORTO MODA (1997). CRAVO|BALTAZAR (1998-2004) E NUNO BALTAZAR (DESDE 2004). INAUGURA A LOJA NUNO BALTAZAR (2005). NOMEADO PARA OS GLOBOS DE OURO (2008, 2010 E 2013), VENCE COMO MELHOR DESIGNER DO ANO (2013) E FASHION AWARDS PORTUGAL (2010, 2011 E 2012), VENCE COMO MELHOR CRIADOR MODA (2011). EM 2015 RECEBE A COMENDA DA ORDEM DO INFANTE D. HENRIQUE. A NUNO BALTAZAR ATELIER COLABORA, ENTRE OUTRAS, COM CARMINHO, DALILA CARMO, CUSTÓDIA GALLEGO, MARIA JOÃO LUÍS, RAQUEL STRADA E VICTÓRIA GUERRA. COMO FIGURINISTA ASSINOU PROJECTOS COM CATARINA FURTADO, JOANA CARNEIRO E AINDA VENENO CURA (RAQUEL FREIRE), TERMINAL DE AEROPORTO (NUNO M. CARDOSO, 2016), A DISPUTA (JOÃO REIS, 2019) E TEU CORPO | MEU ECO (FILIPE PORTUGAL, 2020). DESENHOU OS FARDAMENTOS DA EDP, CASINO DA PÓVOA DO VARZIM E IBIS. COLABORAÇÕES CÁPSULA BALTAZAR MAP, NUNO BALTAZAR EYEWEAR E SPORTZONE + NUNO BALTAZAR. DESDE 2015, CONSULTOR DE MODA NA RIOPELE.

UMA REFERÊNCIA GENUÍNA DE SUCESSO

O Nuno Baltazar é uma referência genuína de exemplo de sucesso no mercado português, com uma evolução de carreira notável e ascendente, que nos marca não só pelas suas competências criativas, mas acima de tudo pela sua postura pessoal sólida, frontal e marcante na sua maneira muito própria de exprimir a sua opinião sobre as realidades da moda e dos seus objetivos e projetos.

Formação

Comecei muito novo, aos 16 anos. Estava ainda no secundário quando decidi começar a minha formação em Moda. Inicialmente escolhi fazer o curso de Design de Moda do CITEM, porque era a escola onde tinham estudado os criadores portugueses que eu mais admirava, Eduarda Abbondanza, José António Tenente e Mário Matos Ribeiro. Lembra-me de um artigo do Expresso, em que falavam das escolas que tinham frequentado e da importância da formação nos seus percursos. Aí percebi quais as escolas mais frequentadas e decidi inscrever-me numa delas para iniciar o meu curso.

Não senti que a formação fosse aquela que precisava e quando concluí o curso, ainda muito jovem, o meu pai perguntou-me o que eu ia fazer e eu rapidamente respondi que precisava de saber e aprender mais! Decidi continuar os meus estudos e ingressei no Citem, (Centro de Formação Profissional para a Indústria Têxtil do Porto) num curso vocacionado para o design de moda industrial, mas também com um curriculum sonante de ex-alunos, como o Luís Buchinho, Maria Gambina, Nuno Gama...

Regressei ao ponto zero, mas já com uma bagagem muito importante para recomeçar. Senti que tinha uma maturidade maior, o que me permitiu não só estar concentrado nos estudos, como ao mesmo tempo começar, de forma imediata, as várias participações em concursos de jovens criadores, durante o meu percurso académico. Particpei em concursos como o Jovens Criadores da Revista Máxima, que ganhei em 95 e 96, no Porto de Moda, no Sangue Novo e no concurso Jovens Criadores do Clube Português de Artes e Ideias, entre outros.

Networking

Há 22 anos atrás não se falava em Networking. Era um conceito que não fazia parte do nosso léxico e nem sequer tínhamos noção da importância de criar essa rede de contactos. A proximidade e até a acessibilidade dos meus pares era muito diferente. A juntar-se a tudo isto, havia ainda uma grande timidez e pudor em pedir ajuda ou mentoria. Por isso a enorme importância dos concursos em que participei, que não só deram grande visibilidade ao meu trabalho como me permitiram conhecer e ser reconhecido pelos meus colegas na época. Até porque, normalmente, faziam parte dos jurados destes concursos.

Conheci a Ana Salazar, o José António Tenente, o Nuno Gama... Na verdade, durante esse período, muito efervescente, conheci praticamente todos os meus colegas e passei, também eu a integrar painéis de jurados nesses concursos. Isso foi muito importante nesse percurso e nessa visibilidade, uma rede de contactos que foi acontecendo naturalmente.

Quando terminei a minha formação no Citex, foi cla-

ramente mais fácil procurar estágios. Os estágios são muito importantes após a formação, mesmo que sejam estágios curtos, mas diversificados. Tive essas oportunidades ao estagiar com a Maria Gambina, que tinha sido minha professora e com quem colaborei no projeto de fardas da EXPO 98 em Lisboa, estagiei na ANIVÉC e na DEMATOS com a Helena de Matos, com quem ganhei experiência no contacto com a indústria têxtil portuguesa e com a preparação de feiras internacionais, entre outras colaborações. Sou muito grato pelos estágios que fiz. Durante os estagios trabalhei muito, aprendi muito e tive também de ultrapassar as frustrações que muitas vezes surgem e procurar as oportunidades. Até oportunidades de trabalho! Não fiquei a trabalhar em nenhum desses sítios onde estive a estagiar, mas tive colaborações profissionais, já remuneradas e duradouras com todos eles. Sempre quis criar o meu próprio gabinete e trabalhar paralelamente como freelancer.

Foram oportunidades extraordinárias que ainda hoje são muito importantes, não esqueço e que recomendo.



A caminhada

Eu comecei a desenhar o meu futuro e sentir qual seria o meu caminho nos concursos durante a formação. Por que são oportunidades importantíssimas de mostrar a identidade e a assinatura da minha marca e quem sou enquanto autor de moda. Sempre tive consciência que queria fazer isso. Não consigo dizer exatamente qual foi o momento, mas eu sabia que para mim trabalhar em moda seria com uma linguagem que era muito própria, que era minha, que tinha histórias para contar e que tinha um universo criativo suficientemente curioso para vir a ser a base da minha marca.

A partir daí, foi sempre trabalhar nesse sentido, mas também com uma dose de paixão e inconsciência que faz parte do universo artístico e que não deve ser desvalorizado. A paixão, acima de tudo nos artistas, é o que determina o caminho ao longo de toda a minha vida profissional.

Inicialmente a marca começou por ser Paulo Cravo e Nuno Baltazar porque nós trabalhávamos em parceria e éramos colegas de curso. Ainda apresentámos durante cinco anos várias coleções, mas percebemos que tínhamos identidades muito próprias e não eram compatíveis numa só marca. Éramos demasiado distintos para coexistir numa só marca e nessa altura o Paulo também deixou de querer trabalhar em moda de autor. Em 2004, apesar de já ter trabalhado vários anos, surgiu a marca Nuno Baltazar de hoje, criada com uma identidade muito mais pessoal e também graficamente forte, com uma identidade visual da marca forte, bem definida, mas ao mesmo tempo ariscada.

Foi difícil. A implementação de uma imagem que na verdade estava um pouco em contraciclo na altura, porque a moda tem ciclos muito voláteis e nessa época a moda de autor era muito minimal e não tinha nada a ver comigo. Eu acho que inicialmente o principal obstáculo, foi de facto a identidade da minha marca não ser totalmente compatível com o momento em que ela estava a ser lançada. Portanto eu tive

sempre um crescimento constante, mas lento. Nunca estive na secção dos “jovens criadores”. Curiosamente, desde cedo passei a fazer parte do grupo de colegas já mais consagrados e com mais experiência. A minha maior dificuldade ao longo deste tempo, e que continua a ser, é a dimensão da marca, a dimensão do mercado português e as constantes comparações com marcas internacionais de moda de autor.

Sendo que, logo à partida, a base não tem comparação. Não sou empresário, mas tenho capacidade para sozinho chegar a patamares onde ninguém chega, mesmo internacionalmente. Todas as grandes marcas pertencem a grupos financeiros que investem e desenvolvem o modelo de negócio. Não são os próprios criadores que fazem esse percurso. E aqui em Portugal não existe essa política, não existe esse hábito, nem essa coragem. No meu caso, é difícil gerir o Nuno Baltazar pessoa, marca e empresário. Não deveria ser. Não é suposto ter de dedicar a maior parte do meu tempo às exigências de gestão empresarial. Deveria estar 100% dedicado a trabalhar como diretor criativo. Na minha marca e em colaborações.

A importância da mentoria e da partilha de conhecimento

No universo da moda de autor em Portugal, é preciso falar, partilhar, expor os temas e dificuldades. Procurar novas oportunidades de negócio, criar sinergias e poder falar com colegas, empresários ou outras pessoas sobre ideias, projetos, as suas mais-valias e as suas dificuldades. Mesmo em fase de desenvolvimento. Abrir o processo a quem possa aportar diferentes perspetivas e até novas colaborações.

Tenho em mãos alguns projetos que quero muito desenvolver e faz todo sentido para o universo da marca. Não tenho nenhum problema em falar sobre isso mesmo com colegas porque se isso acontecesse, ganharíamos todos, porque a força de uma identidade da “moda de autor” em Portugal não se faz com uma única pessoa. Eu acho que esse é um pensamento pouco comum nestas áreas em Portugal. Essa é a minha postura que infelizmente há pouco, pouca união. “PENSAR NO COLECTIVO”.

A construção da identidade da moda portuguesa não avança sem reflexão e pensamento coletivo. É fundamental partilhar experiências, conhecimento e dificuldades. Temos todos a ganhar com essa partilha.

Enquanto autores trabalhamos identidades muito distintas, mas todos somos importantes para a afirmação da moda portuguesa no seu todo.

O impacto da Pandemia

Senti o forte impacto do isolamento, mas acho que as coisas não acontecem por acaso. Acabei por transformar esse isolamento para recentrar o meu foco, definir melhor a minha identidade. Foi uma paragem que era necessária, mas que a velocidade dos dias não permitia. Até que fomos todos forçados a isso. Foi um momento para refletir e perceber quais são os caminhos e o que é que eu quero fazer no futuro.

A pandemia rebentou no final de fevereiro e eu tinha feito uma interrupção nas minhas apresentações em março de 2019, que coincidiu com os meus 20 anos de carreira. Interrompemos os desfiles porque achei que era necessário parar e perceber para onde é que queremos levar a nossa marca. Senti que estava a cumprir calendário. Isso para mim não podia ser. Era preciso olhar e corrigir, sem qualquer tipo de pudor.

Acho que não há ninguém que tenha um percurso que não tenha necessidade de corrigir coisas. E eu sentia que tinha que corrigir e de me voltar a apaixonar. E nesse momento eu comecei a trabalhar com muito mais força os conceitos autorais. E foi exatamente durante a pandemia, depois dessa reflexão, que eu decidi regressar, porque tive esse tempo para perceber exatamente o que tínhamos para dizer. Qual era a nossa narrativa para o futuro.

A moda de autor não é a moda comercial, não é a moda das grandes massas. É um projeto artístico de alguém, um projeto autobiográfico. E tem que haver uma linguagem, uma narrativa única, o designer tem de ter algo para dizer. E esse afastamento permitiu-me fazer isso. Como é que eu vou lá chegar, eu não sei ainda. Tenho 45 anos. Sinto-me no auge da minha

capacidade profissional e criativa porque estou mais seguro, mais forte, mais ponderado. Não me deixo dominar pela ansiedade. Uso a emoção e a paixão a meu favor. Como dispositivo de arranque. Não como elemento bloqueador.

Ao mesmo tempo, como é que eu pego nisso tudo e depois traduzo em projetos que sejam interessantes e uma mais-valia para mim do ponto de vista empresarial? Esse é o desafio.

Objetivos

Um grande objetivo é mostrar quem é o Nuno Baltazar e o potencial da nossa marca. Convocar e desafiar empresários para juntos desenvolvermos parcerias para a marca. Esse será o maior e mais complexo desafio. Porque não depende só de nós.

Estou a reestruturar o nosso trabalho para nos focarmos em quatro prioridades. O desenvolvimento de apresentações de coleções Nuno Baltazar com carácter absolutamente autorais, de imagem e posicionamento da marca. Lançamento da linha NUNO BALTAZAR Bridal, com foco em pequenas séries limitadas de vestidos de noiva e festa. É um mercado seguro e ainda em expansão onde as clientes valorizam verdadeiramente a exclusividade e o trabalho “sur-mesure”. Por outro lado, queremos trabalhar no sentido de procurar empresários para estabelecer parcerias e licenciamentos de produtos de moda e acessórios, que permitam à marca estar no mercado de forma sustentável e acessível. Nesse processo faz sentido trabalharmos em parceria, mantendo o a direção criativa, mas com parceiros que assegurem a produção e distribuição da marca. É o momento certo. Aquilo que eu acho que já deveria estar a acontecer neste momento na minha marca e que ainda não está. Para isso tenho de conhecer as pessoas certas e espicaçá-las nesse sentido. Não posso ficar à espera.

Ao mesmo tempo manter o trabalho de consultoria em empresas têxteis como a Riopelle, com quem colaboro há 5 anos.



São os meus grandes objetivos para o futuro. E quero muito que aconteçam. O conceito está completamente trabalhado na minha cabeça, mas é difícil alavancar estes projetos sozinho. Do ponto de vista de investimento por exemplo. Quero dividir os projetos de autor e atelier das coleções e projetos comerciais de distribuição. Temos que mudar este paradigma.

Sinto muitas vezes que, em Portugal, trabalhamos em contraciclo com a nossa dimensão. Procuramos ter/construir a “maior árvore de Natal” da Europa, o Shopping mais iluminado, hipermercados por todo lado. Mas acredito que o melhor caminho seria exatamente o oposto. Apostar na singularidade, na autenticidade portuguesa antes de qualquer outra coisa. Portugal tem tudo para ser a mercearia Gourmet e mais charmosa da Europa. Sabemos fazer bem, receber bem, temos um país extraordinário. Como dizia o fado da Amália: “Lisboa, não sejas francesa...”.

Deve sim, fazer-se um caminho mais consistente e com crescimento a longo prazo e não tão imediato, mas ao mesmo tempo procurar um ponto de encontro de equilíbrio. Neste momento é fundamental que





”

*Ser fiel ao meu coração
e tentar ser melhor
todos os dias.*



existam projetos e que se associem grandes empresas e também grande distribuição, com criadores portugueses. E eu quero estar nesse momento.

Eu não acredito na expansão da marca Nuno Baltazar de forma massificada e acho que esse é o grande erro no início das primeiras parcerias. Não me interessa abertura de muitas lojas NB, porque acho que não é o momento para o fazer e a mim também não me interessa que alguém chegue ao pé de mim e que queira fazer isso. Mas há projetos que se podem fazer de grande dimensão e que permita que a marca chegue ao maior número de pessoas. Por exemplo, desenhar uma linha de Jeans NB com a Salsa ou com a Tiffosi, por exemplo. Desenhada por mim, pensada de uma forma estruturada e com um pensamento empresarial, menos moda autor, mas com a minha experiência nessa área. Há muitos projetos possíveis.

Tento sempre tirar o máximo partido das oportunidades que vou tendo. Eu sou consultor na Riopelle, uma empresa têxtil com que eu trabalho semanalmente há 5 anos. Um trabalho muito estruturado que me permite estar nos dois lados. Eu tenho um lado muito focado muito em moda de autor, projeto artístico, mas tenho a parte corporativa que me permite também perceber estes dois universos completamente distintos. Estas parcerias também pressupõem uma grande flexibilidade e perceção de que são duas coisas completamente diferentes. Fazer uma coleção nossa para apresentação, não tem nada a ver com um projeto de maior difusão, ainda que com assinatura, mas com o objetivo de chegar a um maior número de pessoas.

Social

É fundamental procurar um equilíbrio entre o carácter pessoal e a exposição pública. Vivemos um tempo de enorme exposição da vida privada. As marcas têm rostos e o público quer fazer parte desse universo.

É algo natural e até interessante, desde que a validação de uma marca ou do seu autor não dependa exclusivamente da sua popularidade nas redes sociais. É fundamental que exista espírito crítico no trabalho que apresentamos. É isso que define a qualidade e

consistência da marca. Não o número de seguidores ou de “likes”.

A busca desse equilíbrio é um caminho mais demorado, mas é um caminho mais sério e consistente. Eu não tenho que me pôr em bicos de pés para me mostrar nas redes sociais. Sei que tenho uma parte descontraída, que não é preparada nem estruturada, mas é autêntica e as pessoas gostam.

3 conselhos aos futuros criadores

Aos futuros jovens criadores deixo três conselhos que me parecem importantes para quem está a começar:

- Apostar na Formação. A formação é muito mais do que o estudo de uma área. É fundamental a criação de um universo pessoal forte, rico, vasto e diversificado. É importante “ter mundo”.
- Não ter medo e ir para fora, dedicando tempo do início da carreira a experiências mesmo que sejam difíceis no início e tirar o melhor delas. Um conjunto de estágios, o mais diversificado possível, de preferência com experiências internacionais.
- Trabalhar em moda por paixão, com rigor e muito trabalho. ■

CONTACTOS

Nuno Baltazar - Loja | Studio

Rua do Bolhão, 37 . 4000 – 112 . Porto, Portugal

LOJA | 226 054 982 . 919 549 738 | loja@nunobaltazar.com

ATELIER | 226 054 982 | studio@nunobaltazar.com | design@nunobaltazar.com

www.nunobaltazar.com

REDES SOCIAIS

www.facebook.com/nunobaltazarstudio

www.instagram.com/nunobaltazarstudio

www.vimeo.com/user11852877

PONTOS DE VENDA NUNO BALTAZAR

LOJA ONLINE | www.shop.nunobaltazar.com

LOJA FÍSICA | Rua do Bolhão,37 . 4000 – 112 Porto - Portugal

**_ACESSÓRIOS QUE FAZEM A DIFERENÇA_
PEÇAS SEM GÊNERO**



*By
Santana Pires*





@BY_SANTANA_PIRES
@SHE_BY_SANTANA_PIRES_

*By
Santana Pires*

**_ACESSÓRIOS QUE FAZEM A DIFERENÇA_
PEÇAS SEM GÊNERO**

FOTÓGRAFO: @RUBENBRANCHES
MODELO: @NOT_LIAM



ANA TORRES

MID-SIZE EUROPE CLUSTER LEAD RD, PFIZER E PRESIDENTE DA PWN LISBON

MEMBRO DOS CONSELHOS ESTRATÉGICOS DO ISEG MBA E DA FACULDADE DE FARMÁCIA DA UNIVERSIDADE DE LISBOA. ANTERIORMENTE COUNTRY MANAGER DA PFIZER PORTUGAL E MEMBRO DO BOARD DA APIFARMA E AMCHAM.

“The bad news is time flies. The good news is you’re the pilot” é uma frase de Michael Altshuler que resume o que é o work life blend (e não balance) pois todos os aspetos da nossa vida são impossíveis de separar uns dos outros. A carreira, a vida social, a família e o tempo para si, estão todas integradas e devem ser vividas integradamente, incorporando as várias dimensões como um propósito.

Este tema deve ser relevante para a liderança das organizações pois é o segundo fator de retenção de

talentos, segundo os colaboradores, e as novas gerações procuram ainda mais esta integração, como básica para a sua vida. A possibilidade do trabalho flexível, mostrando o respeito pela gestão do tempo feita pelo colaborador, baseado em objetivos, e mantendo o caminho de desenvolvimento definido, é crítico atualmente e ainda mais para as novas gerações.

Em simultâneo, terem a sensação de bem-estar em todas as facetas das suas vidas, incluindo perceberem que as organizações com as quais colaboram tam-

WORK LIFE BLEND

UMA VANTAGEM CORPORATIVA

bém mostram que se preocupam, solicitando com regularidade feedback para medir o nível de satisfação e comprometimento da Organização, é decisivo nas suas escolhas de permanência e crescimento.

Em resumo todos estes aspetos contribuem para a Humanização corporativa, o que aproxima todos os colaboradores do propósito da organização e contribui para o equilíbrio de todas dimensões que contribuem para o bem-estar dos talentos.

3 conselhos de conciliação para colaboradores e Organizações:

- Definir o propósito de vida e dar prioridade às paixões, facilitando assim as escolhas que temos de fazer diariamente. A organização e a vida familiar

devem preencher o requisito do nosso propósito pessoal e assim não termos de fazer escolhas, pois todas as dimensões da vida fundem-se numa só, a que escolhemos.

- Delegar todas as tarefas que não forem críticas para a nossa vida pessoal/profissional. Tarefas que podem ser desempenhadas por outros, devem ser delegadas e assim libertar tempo (precioso) para a nossa participação em tarefas nas quais somos únicos, e que contribuem para atingirmos os nossos propósitos de vida.
- Valorizar pertencer a organizações com flexibilidade nas políticas de Recursos Humanos e que ofereçam benefícios que contribuam para o bem-estar dos colaboradores, sempre com uma atenção especial às necessidades individuais e coletivas. ■



EUGÉNIO CAMPOS®

JEWELS

www.eugeniocampos.com



O EQUILÍBRIO VIDA/TRABALHO



Mafalda Almeida
Executive & Life Coach

A preocupação por parte das empresas com o bem-estar dos seus colaboradores é cada vez maior. Esta, para além de ser uma tendência, é uma urgência. O mundo mudou, e devemos adaptar as nossas realidades a essa mudança. E quando falo em realidades, refiro-me à atenção que devemos dar, como gestores e líderes, às pessoas que trabalham connosco e às suas novas necessidades.

Os Colaboradores, os Clientes, os Fornecedores, os Parceiros de hoje não são os mesmos de há dois anos atrás. Podem ser aparentemente as mesmas pessoas, mas no que diz respeito ao “interior” e às suas necessidades, muita coisa mudou.

O termo “worklife balance” há muito tempo que é abordado, mas na minha opinião, raramente passa disso mesmo: de uma simples abordagem.

Tantas são as empresas que afirmam ter essa preocupação, mas raramente verificamos que são implementadas ações reais no sentido de proporcionar uma melhor qualidade de vida aos seus Colaboradores. E cada vez mais são os Colaboradores que precisam disso como “de pão para a boca”. Sei disso porque acompanho bastantes. E é uma pena que estas pessoas considerem abandonar as empresas onde trabalham simplesmente porque não se sentem escutadas e consideradas nesta questão do equilíbrio.

As empresas felizes são aquelas que proporcionam ambientes felizes para os seus Colaboradores. São as que se preocupam com dois conceitos fundamentais: relações e resultados. Se ambos estiverem equilibrados, é bem mais provável que as pessoas que colaboram connosco também se sintam equilibradas e felizes. E quando assim é, produzem mais, e todos temos a ganhar. Concorda comigo?

Acredito que o equilíbrio entre a vida pessoal e a vida profissional é possível. Devemos, para isso, ter consciência do que precisamos mudar, e acima de tudo, devemos pensar e colocar em prática um plano de ação que nos apoie nesse equilíbrio. Isto envolve todas as componentes da equação: pessoas (enquanto colaboradores ou líderes), empresas, sociedade, cultura e valores.

Todos devemos então prestar atenção ao que é possível fazer de diferente nas empresas rumo a melhores resultados no âmbito do equilíbrio. Pessoas mais equilibradas sentem-se mais felizes e produzem mais, não se esqueça disso, se for Gestor e / ou Líder.

Estou por aqui, conte-me tudo!

Obrigada pela confiança. ■



RUI GABRIEL GONÇALVES

HEAD OF OPERATIONS AND REAL ESTATE EL CORTE INGLÉS

RUI GABRIEL GONCALVES, NASCIDO EM MOÇAMBIQUE EM 1975 COM INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA PASSADA NO ALGARVE, É PAI DE UM AFONSO DESDE 2009. LICENCIADO EM GESTÃO PELO ISCTE, TEM MAIS DE 20 ANOS DE EXPERIÊNCIA EM RETALHO, NOS RAMOS ALIMENTAR, DESPORTO E MODA, EM PORTUGAL E ESPANHA, PASSANDO PELAS ÁREAS DE OPERAÇÕES, COMERCIAL E EXPANSÃO. ADEPTO DA MELHORIA CONTÍNUA, LIDEROU EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES EM DISTINTAS GEOGRAFIAS.

O PROPÓSITO QUE NOS DÁ EQUILÍBRIO

Work-Life Balance - Este chavão causa-me bastante desconforto: não tem de haver um equilíbrio entre a vida e o trabalho. Tem de haver vida, ponto! Com todas as suas dimensões que se complementam: família, amigos, ambiente, ocupação (podem chamar-lhe trabalho), cultura, desporto, conhecimento, hobbies, rendimentos, saúde, alimentação, diversão, descanso, e tudo o que se possa adicionar a esta lista (sem esquecer o “time to myself”).

Para ajudar a atingir o tal equilíbrio, há quem crie regras: às quartas-feiras saio uma hora mais cedo, ou às sextas-feiras de tarde não aceito reuniões. O que está errado é a palavra regra. Se tiver de ser por decreto, não se pode falar em equilíbrio. Porque no dia em que, por um motivo de força maior, tivermos que ir contra a regra, iremos sentir que falhámos.

Para atingirmos o equilíbrio deveremos atuar de forma natural, sem esforços nem imposições. Não é por podermos trabalhar desde casa que nos sentiremos mais equilibrados. Nem é por termos de ir para o local de trabalho que sentiremos o contrário. Devemos sentir é que estar onde estivermos estamos a fazer o melhor, com um propósito e com um objetivo. É esse

propósito que nos dará o equilíbrio.

Eu defendo que deve haver tempo para tudo. Mas acima de tudo, o que fazemos desse tempo é que nos irá fazer sentir melhor ou pior. Devemos estar a 100% em cada momento no que estamos a fazer ou a viver. Se estamos em família, não podemos ter a pressão do e-mail (ainda que se possa dar uma espreitadela de forma natural). Se temos de preparar uma apresentação, não o devemos fazer durante o jantar de amigos (ainda que possamos tomar uma nota ou outra da troca de ideias que possamos estar a ter).

É claro que ajuda bastante trabalharmos onde gostamos, ter família e amigos próximos, poder praticar desporto e cuidar do ambiente. Sim, tudo isto ajuda, mas tudo isto também se procura!

Na prática tudo se resume a procurarmos estar naturalmente: com o que temos, onde estamos e com quem estamos. Um último conselho: a procura do equilíbrio tem de começar bem dentro de cada um de nós. ■



Foto: António Pedro Ferreira

ANA BAIÃO

FOTAJORNALISTA, JORNAL EXPRESSO

ANA BAIÃO NASCEU EM 1968, EM LISBOA. ESTAGIOU NO JORNAL "O SÉCULO" EM 1988, PASSOU PELA CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA E DECIDIU ENTREGAR-SE AO JORNALISMO EM 1992, QUANDO ENTROU PARA O "DIÁRIO DE NOTÍCIAS". POSTERIORMENTE TRABALHOU NO SEMANÁRIO "O INDEPENDENTE", ENQUANTO COLABORAVA COM A AGÊNCIA "ASSOCIATED PRESS" E DESDE 2000 É FOTAJORNALISTA DO JORNAL "EXPRESSO". TEM OS CURSOS AVANÇADO E COMPLEMENTAR DE FOTOGRAFIA, DO INSTITUTO PORTUGUÊS DE FOTOGRAFIA, E OS DE TÉCNICAS DE CENOGRAFIA E DE GESTÃO E PRODUÇÃO DE ESPECTÁCULOS DO INSTITUTO DE FORMAÇÃO, INVESTIGAÇÃO E CRIAÇÃO TEATRAL. AO LONGO DOS ANOS TEM PARTICIPADO EM DIVERSAS EXPOSIÇÕES, INDIVIDUAIS E COLETIVAS. PELOS SEUS TRABALHOS JORNALÍSTICOS, JÁ RECEBEU ALGUMAS DISTINÇÕES, ENTRE AS QUAIS A MEDALHA DE OURO ATRIBUÍDA PELA ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA NO 50º ANIVERSÁRIO DA DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS. EM 2017 PUBLICOU O SEU PRIMEIRO LIVRO "CANTE-ALMA DO ALENTEJO".

VER O MUNDO ATRAVÉS DA CÂMARA FOTOGRAFICA

Conte-nos sobre a sua introdução à fotografia.

Lembra-se da sua primeira foto?

O fotógrafo da família era o meu pai. Desde pequena que me lembro dele a fotografar todos os nossos momentos. Na adolescência tirei-lhe a máquina e comecei a fotografar. Foi um deslumbramento ver o mundo que me rodeava através da câmara fotográfica. O meu pai irritava-se um pouco pela quantidade de rolos que gastava a fotografar monumentos e paisagens.

Não me recordo da primeira fotografia que tirei, mas lembro-me da primeira que publiquei. Foi num concurso de fotografia do Jornal Blitz em 1987. Fiquei tão feliz que nem fui levantar o prémio.

Quem foram as suas referências quando iniciou a sua carreira?

Há duas revistas francesas que acompanharam a minha juventude, a Cahiers du Cinéma (sempre adorei cinema) e a Photo. Com elas fiquei a conhecer o trabalho de inúmeros fotógrafos que admiro, Elliott Erwitt, Helmut Newton, Demarchelier, Annie Leibo-

vitz, Eve Arnold, Dorothea Lange, Steve McCurry, Robert Frank, Diane Arbus, entre outros fui muito influenciada pelos fotógrafos da agência Magnum, sobretudo por Henri Cartier-Bresson, Sebastião Salgado, Jousef Koudelka e James Nachtwey.

O que a fotografia significa para si?

A fotografia é a minha vida, acompanha-me sempre e não me imagino a fazer outra coisa. É a minha forma de interpretar o mundo.

O que faz uma boa foto destacar-se?

Robert Capa dizia “se suas fotos não estão boas o suficiente, você não está perto o suficiente”. Para além da questão técnica e estética que são muito importantes, uma boa fotografia destaca-se pela capacidade de emocionar, de surpreender.

O que primeiro a atraiu para o fotojornalismo?

Quando estava a tirar o curso de fotografia queria ser repórter de guerra. Ainda hoje os meus colegas de curso brincam comigo acerca disso. Sempre me



Reportagem com mães que se encontram na prisão com os seus filhos, feita em 1999 para o Independente.

fascinou a ideia de eternizar momentos, de mostrar através da minha lente, do meu olhar o que se passa no mundo.

Como se prepara antes de um trabalho?

Vou pesquisar na internet, ler o que já foi escrito e como já foi fotografado. Também faço uma pesquisa na base de dados do jornal, para ver as nossas fotografias de arquivo e ler os artigos que foram publicados nos órgãos de comunicação social. Faço isso sempre, seja uma entrevista/retrato, seja uma reportagem em Portugal ou no estrangeiro. Quando são retratos que requerem alguma produção discuto as minhas ideias com o editor de fotografia.

Na sua perspetiva, qual o impacto que uma história fotográfica ou reportagem pode ter para uma questão social específica?

O dever do jornalista é informar, noticiar assuntos e situações que merecem ser divulgados. A fotografia torna tudo mais real ao dar rosto a notícia, humani-

za-a. Desde o início da pandemia Covid-19 que tenho feito algumas reportagens com pessoas com sérias dificuldades, na maioria dos casos porque perderam o emprego, muitas delas com família, filhos para alimentar. No dia seguinte à publicação dos artigos recebo sempre muitos e-mails de pessoas que querem ajudar dando roupa, comida ou dinheiro. Tenho constatado que as pessoas são muito solidárias, mesmo que tenham poucos recursos. Há um caso que me enche particularmente de orgulho, em 2013 fotografei uma mulher que tinha feito uma mastectomia e que esperava há oito meses pela cirurgia reconstrutiva. Foi capa da revista do Expresso e nesse mesmo dia um cirurgião plástico ofereceu-se para fazer a operação gratuitamente. A única coisa que pediu foi para não divulgarmos o nome dele. Criou-se entre nós uma ligação que ainda hoje persiste. Ela está-me grata porque as minhas fotografias a ajudaram, e eu fico muito feliz por ter ajudado. Comovemo-nos sempre muito quando estamos juntas!



Como fotoperjornalista, passa longas horas longe de casa. Como concilia a vida pessoal com a vida profissional?

Eu não tenho filhos, e as vezes questiono-me se não os tenho porque andei a correr mundo, ou se andei a correr mundo por não os ter. É complicado, não há horários certos nem dias certos para se folgar. Já falei aniversários de toda a família, casamentos, batizados, natais. Cheguei a ter três malas feitas ao mesmo tempo porque não iria ter tempo para as fazer depois; no mesmo dia em que cheguei de Roma, fui para o Alentejo, e quando regresssei fui no dia seguinte para Angola. Quantas vezes viajei por 3/4 dias e acabei por ficar o dobro, ter que comprar roupa, ter que dormir em aeroportos, por não conseguir um quarto de hotel. Adoro viajar, mas houve anos em que já não aguentava aeroportos e quartos de hotel, e sobretudo estar sempre a fazer e desfazer malas. Para quem tem família é muito complicado. Para uma mulher que é mãe é quase impossível. Provavelmente por essa razão não há muitas mulheres fotoperjornalistas, embora

haja cada vez mais mulheres a interessarem-se e a inscreverem-se nos cursos de fotografia.

Ainda hoje existem poucas mulheres na linha da frente do fotoperjornalismo. Como Mulher, quais foram os maiores desafios que encontrou no início da sua carreira?

Comecei a trabalhar em jornais aos 20 anos, era uma miúda e assim era carinhosamente tratada. Em todos os jornais por onde passei, fui sempre convidada por ser mulher. Jornais cujas chefias acharam importante ter um olhar feminino, uma sensibilidade diferente para determinados assuntos. Fui a primeira mulher fotoperjornalista a trabalhar no Diário de Notícias ao fim de 128 anos, e quando entrei lembro-me que alguns jornalistas mais antigos olhavam para mim com alguma desconfiança. Nunca me senti tratada de forma diferente por ser mulher, mas senti várias vezes esse olhar de desconfiança, esse olhar de “ela é mulher, será que consegue?”.

E quais os que ainda persistem?

Fez este ano 21 anos que estou no Jornal Expresso e sou subcoordenadora da fotografia há 11. Trabalho essencialmente com homens, e embora nunca tenha tido problemas com os meus colegas fotoperjornalistas, na redação nem sempre reconhecem a minha autoridade. Já mo disseram cara a cara! Portugal ainda é um país machista, e muitos homens não aceitam bem que uma mulher lhes diga o que devem fazer.

Qual é a parte mais gratificante do seu trabalho?

O que me dá realmente prazer é tirar uma grande fotografia! Aquela foto em que tudo está certo, a luz, a expressão, a pose, o enquadramento. Gosto que elogiem o meu trabalho, faz-me sentir realizada, sobretudo quando desperta consciências e ajuda as pessoas. É como se as minhas fotografias tivessem uma missão que está a ser cumprida.

Qual é a melhor memória que guarda como fotoperjornalista?

Ter estado em Timor-Leste para fazer a cobertura dos conflitos que se seguiram ao referendo de indepen-



Timor, 2000.



Timor, 2000.





Retirada do livro "Cante, Alma do Alentejo", de Ana Bãião



José Saramago, no seu último ano de vida.

dência realizado a 30 de agosto de 1999 e posteriormente em 2000.

E qual a pior recordação?

Em 2009 fui a Paris fazer uma reportagem com Fernanda, uma portuguesa que desde muito jovem é a melhor amiga e confidente da Carla Bruni-Sarkozi, e também sua assistente pessoal quando ela foi primeira-dama de França. Foram meses de conversas sobre o que se podia fotografar e qual a melhor altura para o fazer. Eu e o jornalista fomos oficialmente convidados para as celebrações do 14 de julho nos Campos Elísios e para o almoço no Palácio do Eliseu. Nesse dia Carla Bruni teve um grande desentendimento com a mãe, amou de tal forma que anulou todas as nossas combinações. Foi um sentimento de frustração tão grande, que ainda hoje, passados tantos anos, me incomoda!

Quais são seus próximos projetos?

Nos últimos anos tenho documentado bastante o

Cante Alentejano. Tenho que acabar de rever a 2ª edição do meu livro “Cante-Alma do Alentejo”, e estou a acabar outro sobre o Cante e as Tabernas de Cuba. Há uma ideia, ainda não é projeto, pensada com uma fabulosa contadora de histórias para crianças, sobre uma escola em Angola, que gostaria muito de ver concretizada no próximo ano.

Que conselhos daria hoje à Ana de 18 anos?

O meu conselho é para não tirar apenas o curso de fotografia. Há outros dois muito importantes e que se complementam. O curso de escrita criativa para poder escrever com facilidade e rapidez, os textos que acompanham as suas imagens. E o curso de audiovisual e multimédia, para trabalhar vídeo e som juntamente com as fotografias. Hoje em dia são ferramentas fundamentais porque a informação na internet ganha cada vez mais espaço, e é muito importante podermos trabalhar as nossas fotografias, o nosso trabalho do princípio ao fim, e sobretudo não dependermos de ninguém para o fazer. ■



Foto: Tiago Miranda

LEXUS ES 300h



PREPARE-SE PARA O DESIGN ARROJADO

Provocante e ousado, o emocionante Lexus ES desafia todos os standards do seu segmento. Beneficiando da nova e arrojada abordagem de design, tornámo-lo mais baixo, largo e elegante. Aliando uma deslumbrante silhueta, semelhante à de um coupé, com o espaço e requinte de um sedan topo de gama, o ES oferece elegância e conforto num automóvel único e excepcional.



808 250 220

CENTROS LEXUS

ALGARVE, AVEIRO, BRAGA, COIMBRA, LISBOA, PORTO E SINTRA



www.caetanoauto.pt

xerox™

As empresas líder de mercado estão a dar prioridade a **investimentos** capazes de extrair informação de dados, **automatizar workflows**, personalizar em larga escala e capacitar equipas em **modelos de trabalho** cada vez mais flexíveis.



xerox.pt

FUNÇÕES: ÂMBITO E ALTERAÇÃO



Madalena Marques
Advogada

O âmbito das funções a desempenhar por um trabalhador deve mostrar-se conforme com a actividade para que o mesmo foi contratado, devendo o empregador atribuir-lhe as que se mostrem mais adequadas às suas aptidões e qualificação profissional.

Por norma, essas funções encontram correspondência no descritivo de uma dada categoria profissional (ex: auxiliar administrativo, motorista ou director de recursos humanos) que, por sua vez, constituem anexos aos Instrumentos de Regulamentação Colectiva de Trabalho (CCT, ACT ou AE) aplicáveis em determinados sectores de actividade ou em determinadas empresas..

Não obstante o enquadramento convencional de uma dada categoria profissional, o acervo das funções que estão cometidas a um dado trabalhador não é imutável, como a própria categoria profissional o não é também. Com efeito, nada obsta a que o empregador promova o trabalhador a uma categoria profissional de nível superior, da mesma forma que é possível a mudança para uma categoria profissional inferior, se bem que, neste caso, só com o acordo do trabalhador e a autorização da Autoridade para as Condições de Trabalho se se verificar uma redução da retribuição.

Da mesma forma o empregador pode reclamar do trabalhador o desempenho de funções não compreendidas na actividade contratada desde que tal mudança não implique a modificação substancial da posição do trabalhador. Não basta, neste caso, que o trabalhador mantenha a mesma categoria profissional e continue a auferir a mesma retribuição, importa sim que dessa mudança de funções não resulte uma alteração da sua posição no enquadramento geral da empresa, como seria o caso, por exemplo, de reclamar de um motorista que passe a desempenhar as funções de fiel de armazém.

De acordo com a generalidade dos IRCT em vigor, quando um trabalhador é chamado a desempenhar funções de substituição de um outro trabalhador de categoria e retribuição mais elevadas tem direito a reclamar a respectiva diferença salarial e, em determinadas situações, tem direito a ser investido na categoria do substituído.

Em tempos de pandemia assiste-se, por vezes, a alguma propensão para o abuso ou para o esquecimento das disposições que atrás se referem, quer exigindo de alguns trabalhadores o desempenho de funções que nada têm a ver com aquelas para que foram contratados, quer esquecendo, quando é o caso, a atribuição da categoria profissional mais elevada, correspondente às funções que foram chamados a desempenhar e a que corresponde uma retribuição mais elevada. ■



NÁDIA LEITÃO

HEAD OF SPECIAL PROJECTS AND ALUMNI RELATIONS, ISCTE EXECUTIVE EDUCATION

NÁDIA LEITÃO, NASCIDA EM LISBOA EM 1980, TEM MAIS DE 16 ANOS DE EXPERIÊNCIA EM CONTEXTOS NACIONAL E INTERNACIONAL, EM ENSINO SUPERIOR, LICENCIADA EM SOCIOLOGIA PELO ISCTE, COM ESPECIALIZAÇÃO EM RECURSOS HUMANOS PELO CIDEC E PÓS-GRADUADA EM “SERVIÇO SOCIAL”.

O SEU TRAJETO PROFISSIONAL FOI DESENVOLVIDO NAS ÁREAS DE DESENVOLVIMENTO DE CARREIRAS, ACONSELHAMENTO INDIVIDUAL, CAPACITAÇÃO DE CARREIRAS E RELAÇÕES CORPORATIVAS E SERVIÇOS AO ESTUDANTE, ENQUANTO DIRETORA DE STUDENT EXPERIENCE, COM FOCO NAS ÁREAS DE SERVIÇOS ACADÉMICOS, MOBILIDADE INTERNACIONAL E TESOURARIA. TRABALHOU NAS SEGUINTE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR: ISCTE, ISCTE EXECUTIVE EDUCATION, THE LISBON MBA, LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES (UNIVERSIDADE EUROPEIA, IADE, IPAM LISBOA E IPAM PORTO) ATUALMENTE DESENVOLVE A SUA ATIVIDADE COMO HEAD OF SPECIAL PROJECTS AND ALUMNI RELATIONS DO ISCTE EXECUTIVE EDUCATION.

U-NI-VER-SI-DA-DE

(latim *universitas*, -atis)

2. Instituição composta por um conjunto de faculdades ou de escolas de instrução superior onde se professam ciências ou letras. = ACADEMIA

"universidade", in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2021, <https://dicionario.priberam.org/universidade>

Falar em Universidades, Faculdades, Escolas e academia, é pensar em ensino de competências que irão dotar os indivíduos de instrução superior adequada a cada área de ensino.

Há vários anos que este papel é superado e, é expectável e imposto que as Universidades interajam com os mais diversos domínios e stakeholders.

É usual, atualmente, trazer as empresas à academia, às salas de aulas, seja através de casos práticos, de testemunhos, de feiras de emprego ou até convidando as mesmas para que contribuam na construção de conteúdos programáticos. As escolas de Gestão

foram as primeiras a impulsionar esta ligação com o mercado empresarial.

Os gabinetes de carreiras foram insurgindo, como potenciadores de desenvolvimento de soft skills e de maior aproximação ao mercado de trabalho, contrapondo os gabinetes de saídas profissionais existentes que eram somente facilitadores durante o percurso académico, na comunicação com as empresas.

Hoje em dia, um gabinete de carreiras é muito mais dinâmico e versátil seja através da sua ligação com os alumni, seja pelo seu papel potenciador de competências e capacitação individual com as ferramentas necessárias para que consigam cada vez mais e melhor explorar o mercado de trabalho ou ao estreitar ligações com o mercado empresarial.

Fala-se em Life-long learning, pela necessidade premente de estarmos sempre em aprendizagem e em adaptação real-time aos desafios que são cada vez mais constantes e díspares. Mas acima de tudo há um life-long relationship com as instituições de ensino. ■



ANA PINTO

NUTRICIONISTA

NUTRICIONISTA CLÍNICA, MEMBRO EFETIVO DA ORDEM DOS NUTRICIONISTAS (0599N), APN (606), LICENCIADA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO PELO INSTITUTO SUPERIOR EGAS MONIZ. MESTRE EM NUTRIÇÃO NA FACULDADE DE MEDICINA DE LISBOA, INSTITUTO DE FORMAÇÃO AVANÇADA E FORMAÇÕES EM NUTRIÇÃO FUNCIONAL, EM BELO HORIZONTE- MG, BRASIL (FITOTERAPIA FUNCIONAL, NUTRIÇÃO CLÍNICA FUNCIONAL, PERSONAL DIET), EM PORTUGAL NOS MÓDULOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL (ANÁLISES CLÍNICAS APLICADAS, INTERAÇÃO FÁRMACO-NUTRIENTE/ALIMENTO E DESINTOXICAÇÃO, GASTROENTEROLOGIA), BEM COMO NOS CONGRESSOS EUROPEUS DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL.

COM UM PERCURSO PROFISSIONAL EM VÁRIAS CLÍNICAS DE RENOME, DESDE COORDENADORA A RESPONSÁVEL PELA ÁREA DE NUTRIÇÃO DAS MESMAS, QUE LHE PERMITIRAM ADQUIRIR EXPERIÊNCIA EM NUTRIÇÃO CLÍNICA, NUTRIÇÃO FUNCIONAL E ANTIAGING. O SEU OBJETIVO PROFISSIONAL É GARANTIR E PROPORCIONAR UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL, SENSIBILIZANDO A POPULAÇÃO E OS PACIENTES A INCORPORAREM HÁBITOS ADEQUADOS, PARA UMA MELHOR SAÚDE, AUTOESTIMA E QUALIDADE DE VIDA.

EQUILIBRAR O NOSSO ORGANISMO

Na vida acelerada do mundo globalizado de hoje, o equilíbrio é sem dúvida o segredo fundamental da conexão entre o bem-estar físico e mental e o ingrediente principal da longevidade saudável.

O stress diário no trabalho, as exigências exageradas e os hábitos alimentares pouco saudáveis costumam ser as razões para um metabolismo desequilibrado, excesso de peso e várias doenças.

Nem sempre é fácil parar para organizar a nossa vida, especialmente a nossa alimentação, no entanto, uma nutrição saudável, equilibrada e proporcionalmente adequada em macro e micronutrientes permite aumentar o desempenho no trabalho, a energia e a vitalidade a longo prazo.

O plano de ação de bem-estar, pode ser integrado de forma eficiente numa vida profissional agitada do dia a dia, em vez de, almoçar em frente ao computador ou comer o snack a falar ao telemóvel, basta parar um pouco e privilegiar a sua refeição saudável de forma consciente (mindfuleating), como comemos e o que comemos, tem um grande impacto no nível de stress do nosso organismo.

Cientistas demonstraram que o comportamento alimentar, hábitos de exercício físico, stress e repouso influenciam-se mutuamente e por isso devemos adquirir o hábito de uma alimentação saudável.

Em profissões exigentes e muito desgastantes em

que o stress domina e prevalece, muitas vezes recorremos a alimentos ricos em açúcar e gordura, como fast food ou alimentos processados o que se torna fatal para o nosso desempenho e foco. Nestes momentos mais críticos e exigentes existe uma maior necessidade de substâncias vitais como vitaminas e minerais (antioxidantes, fitoquímicos), gorduras saudáveis, aminoácidos essenciais, sendo necessário e obrigatório ter em conta uma alimentação equilibrada.

Ser eficiente significa usar os próprios recursos energéticos de forma saudável nas tarefas diárias, sendo fundamental para o work life balance a conexão entre o relaxamento “respirar fundo”, exercício físico e a alimentação, se ignorar as suas necessidades, levará a um aumento de stress negativo, esgotamento e burnout, prejudicando o seu organismo e trazendo sintomatologias como a exaustão física, emocional ou mental, sentimentos de incompetência e falta de vontade.

Faça uma alimentação adequada, equilibrada e saudável, a dieta certa é a base para a saúde e para o desempenho, afeta diretamente o nosso cérebro, a nossa capacidade de pensar e a nossa concentração.

O equilíbrio e a moderação pode promover a boa forma mental e vitalidade, normalmente dou o exemplo da população japonesa de Okinawa, onde podemos



encontrar mais centenários do que em qualquer outro lugar do mundo e para além do seu “ikigai”, o seu propósito de vida, e de praticarem uma dieta saudável, eles têm uma regra de ouro de nutrição: “Coma apenas o suficiente”, a conclusão é, se comer de forma consciente e não comer demais constantemente, a vida irá recompensá-lo com mais vitalidade e vigor. Somos mais do que o nosso trabalho. Levar uma vida equilibrada garante uma maior satisfação entre a vida profissional e privada. Reveja os seus objetivos, reconheça as suas próprias realizações, estabeleça metas exequíveis e adequadas para o seu corpo.

Muitas vezes as pessoas fazem uma troca entre terminar o trabalho e uma alimentação equilibrada ou dormir bem, essa compensação pode não parecer muito importante no momento, mas pode levar a graves problemas de saúde. Pense bem antes de agir e mantenha a sua saúde em primeiro lugar.

A gestão do tempo é sem dúvida outra chave fundamental para uma longevidade saudável, utilizar o seu tempo com eficiência é muito importante para manter o equilíbrio entre os hábitos saudáveis de alimentação e exercício e o trabalho.

Um mantra muito importante para uma vida saudável é percebermos que “mais vale feito do que perfeito”, não podemos ser perfeitos, mas podemos sim fazer o melhor por nós.

Lembre-se sempre de que você só pode ser a melhor

”

Acredito que através dos nossos hábitos e das nossas escolhas alimentares, decidimos o caminho que queremos seguir e a forma como envelhecemos.

versão de si mesmo quando está saudável. A melhor forma de garantir uma alimentação saudável no trabalho é preparar as suas refeições com alimentos de verdade ou garantir que as suas refeições sejam feitas em locais com alimentos saudáveis e hidratar-se sempre.

Se ouvir o seu organismo e reconhecer os seus limites, conseguirá manter o equilíbrio entre a sua saúde e a sua vida profissional.

Acredite que através dos nossos hábitos e das nossas escolhas alimentares, decidimos o caminho que queremos seguir e a forma como queremos envelhecer. ■



"Na vida tudo me inspira, cada obra que faço tem muito prazer incluído e muito de mim."

@jesus.alexandra



2020 FOI UM ANO MÁGICO!

2020 foi um ano mágico e de enorme crescimento na Palhaços d'Opital.

A Palhaços d'Opital é uma organização de Doutores Palhaço, profissionais e com formação específica para o contexto hospitalar, que leva a Arte, a Alegria, os Afetos e o Humor a adultos/seniores a 5 Hospitais Parceiros:

- Unidade Local de Saúde de Matosinhos (ULSM)
- IPO de Coimbra (IPOC)
- Centro Hospitalar Tondela Viseu (CHTV)
- Centro Hospitalar Baixo Vouga (CHBV)
- Hospital Distrital da Figueira da Foz (HDFF)

Quando em março de 2020 a DGS proibia as visitas presenciais aos hospitais por causa da pandemia Covid-19, decidimos de imediato desenvolver ferramentas de trabalho em equipa, criamos o d'Opital TV e migramos para o digital. Começamos a desenvolver conteúdos/vídeos e disponibilizámo-los para todos os hospitais e lares de Portugal.

Em abril desenhamos e implementámos uma estrutura que permitia disponibilizar esses conteúdos no circuito interno do IPO de Coimbra e em todos os hospitais que o desejem.

A 3 de julho de 2020 regressámos às visitas presenciais ao IPO de Coimbra que mantemos até aos dias de hoje.

Fomos das primeiras do mundo a adaptar-nos e a migrar para o digital e das primeiras a regressar às visitas presenciais.

Lançámos o concurso nacional: "Entre Paredes d'Opital", que possibilitou intervenções artísticas em 4 paredes do IPO de Coimbra, levando arte a salas de espera por onde todos os dias passam centenas de pessoas.

Implementámos em agosto de 2020 o nosso Estudo de Avaliação de Impacto: Bioriso. Este estudo foi desenvolvido em parceria com a Faculdade de Medicina (Professora Doutora Manuela Grazina), Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra e IPO de Coimbra.

Lançámos em outubro a nossa Campanha de Notoriedade com apoio da Sumo Portugal que permitiu a presença da marca em várias plataformas com a colaboração de Nilton, Ruy de Carvalho e Sofia Cerveira.

Contactos:

938780203

jorgerosado@palhacosdopital.pt

www.palhacosdopital.pt





NUNO COSTA

DIRETOR IBÉRICO DE SERVIÇOS E OPERAÇÕES NA GALP COMERCIAL

DESEMPENHOU VÁRIOS CARGOS EXECUTIVOS EM EMPRESAS COMO ALTICE, NOS E METLIFE, PASSANDO POR VARIADAS FUNÇÕES, DESDE MARKETING, MARKETING DIRECTO, DISTRIBUIÇÃO, CUSTOMER SERVICE E RETENÇÃO PARA OS MAIS VARIADOS SEGMENTOS (B2C, B2B E B2B2C).

LICENCIADO EM ECONOMIA PELA UNIVERSIDADE CATÓLICA-LISBON BUSINESS SCHOOL, FREQUENTOU IGUALMENTE DIVERSOS PROGRAMAS DE GESTÃO EXECUTIVA FOCADOS EM ESTRATÉGIA E INOVAÇÃO, DISTRIBUIÇÃO E LIDERANÇA NA UCP-LISBON BUSINESS SCHOOL, IESE DE MADRID, COLUMBIA BUSINESS SCHOOL OF NY E POR FIM NO THEPOWERMBA.

ENJOY THE WAY, THINK ALWAYS IN YOUR **TEAM**, AND YOU'LL SUCCEED!

2ª feira, manhã de inverno, despertador toca à 4.30 da manhã, chuva lá fora. Hora de despachar para apanhar o avião para Madrid. Energia nos “píncaros”. Domingo à noite plano feito para toda a semana. Antes das 9am de Espanha já estava no escritório a iniciar a jornada de trabalho como se em Lisboa estivesse, mas apenas com um sotaque diferente. Esta era a disciplina que me impunha.

Esta disciplina implicava deixar “para trás” a 600 kms de distância uma magnífica Família (Esposa e 3 filhos) que sabiam que o “Papi” estava apenas aqui ao lado a fazer o que melhor sabia, ou pelo menos tentava, gerir pessoas e operações da melhor forma que sabia, sabendo que chegando ao fim de semana teriam o seu “Papi” a dedicar-lhes a melhor qualidade de tempo possível. E quando possível à 6ª à tarde lá aparecia de surpresa no colégio para os receber com um sorriso gigante como se não os visse há um ano. Todas as dificuldades, stresses, divergências, desapareciam por completo neste pequeno/grande momento e permitiam re-energizar para a semana seguinte, seja

ela em Madrid, Paris ou Milão.

Este era o work-life balance que eu tanto procurava e que felizmente consegui. Podem perguntar, “mas isso requeria muitas horas de trabalho!”. Certo! Mas as que restavam eu fazia questão de as exponenciar e aproveitar ao máximo para criar esse tão desejado equilíbrio. No meu ponto de vista esse equilíbrio não deve ser encarado como uma simples fórmula matemática de horas para um lado ou para outro, mas sim no estado de espírito com que conseguimos estar nas horas “que sobram”, e sinto que isso apenas se consegue se tivermos a capacidade de disfrutar o caminho.

Mas naturalmente que esse caminho não se faz sozinho! Esse caminho, olhando agora para a parte profissional, faz-se se conseguirmos ter a capacidade de transmitir com a mesma intensidade esse espírito às equipas garantindo que o caminho é “disfrutado” lado a lado. Assim nasce naturalmente o tão desejado “work life balance” mas sobretudo um espírito de equipa de alta performance.

Esse tem sido sempre o meu mantra por todos os projetos por onde passei desde a Altice, NOS, MetLife e atualmente Galp. Sinto-me claramente afortunado de ter sido recorrentemente acompanhado por equipas extraordinárias, mas também por Líderes fantásticos, Pessoas que sempre me serviram de exemplo para “a semana seguinte” e que me mostraram que o disfrutar do caminho é sempre mais importante que a meta pois permite exponenciar a mesma de uma forma super positiva construindo algo mais a longo prazo e não somente o cumprimento dos “goals” instantâneos.

Que conselho posso deixar para quem neste momento procura ou o seu espaço ou o alcançar deste equilíbrio?

Enjoy the way, think always in your Team, and you'll succeed! ■

”

Sinto-me claramente afortunado de ter sido recorrentemente acompanhado por equipas extraordinárias, mas também por Líderes fantásticos.



E O PROCESSO DE SELECÇÃO DO VENDEDOR?



Pedro Soares de Mello
Sales & Strategy Advisor

Os pneus dum carro são responsáveis por transmitir toda a potência do motor e demais características para a estrada. Se os pneus não forem adequados, o comportamento do carro na estrada não é o adequado. O mesmo se passa com as empresas e as suas forças de vendas. Se a escolha dos vendedores não for a adequada para a operacionalização da estratégia de Marketing, os resultados ficam aquém do pretendido.

A eficácia do processo de recrutamento dos profissionais de vendas é assim fulcral para o sucesso das estratégias de Marketing da empresa. Para isso, é necessário ter um conhecimento profundo das mesmas, de forma a que se consiga definir a função e perfil do vendedor mais adequados para a implementação das referidas estratégias. Uma estratégia que se baseia num modelo relacional, exigirá uma definição de funções, e conseqüente perfil, totalmente diferente das exigidas para as estratégias que se baseiam num modelo transaccional.

A análise do que é necessário para definir a função, e todo o restante processo exige um conhecimento profundo da atividade de vendas. Conhecimento esse que é tendencialmente escasso, e pouco compreendido, nos restantes departamentos da empresa, devido à especificidade da atividade de vendas. Quer-se com isto dizer, que o recrutamento de profissionais de vendas não pode ser feito sem o profundo envolvimento da Direção de Vendas, o qual tem o necessário conhecimento para definir funções e perfis de vendedores adequados às estratégias a implementar.

Deste modo, a empresa consegue ter uma força de vendas adequada aos seus objetivos, que se sente confortável no desempenho das suas funções e que permite um correto equilíbrio entre esforço de trabalho e a vida pessoal do vendedor. Tem-se assim, vendedores mais felizes, o que é fundamental para uma baixa rotatividade da força de vendas, problema referido em muitas empresas. Só com a coerência de decisões em função das estratégias definidas a empresa consegue atingir os resultados pretendidos e entregar o valor desejado aos clientes, internos e externos. ■

MARKETING DIGITAL E OS JOGOS SEM FRONTEIRAS



Pedro Mendes
Marketing Strategy Specialist

O Digital, em especial as redes sociais, são o principal campo de jogo do Marketing actual. É um campo (híper) activo em que a dinâmica não está limitada por horários estabelecidos.

O Marketeer tende a ser especialmente activo nos meios Digitais. O “acontecimento do momento” é verdadeiramente tentador, o que torna profundamente difícil traçar a fronteira que separa a vida profissional da vida pessoal.

Urge encontrar um equilíbrio saudável, ainda que “always on”. Eficiência é a palavra-chave. A estratégia passa pela identificação muito clara dos territórios das marcas. Desta forma, é possível criar um filtro eficaz no sentido de reduzir a dispersão da atenção por temas acessórios. Permite identificar o que realmente acrescenta valor à marca, fazê-lo de forma disruptiva, potenciar o impacto e o aumentar retorno.

A implementação de um plano claro, mas flexível, alinhado com a estratégia da marca é mais eficaz do que as oportunidades momentâneas que, ainda que possam dar um “hype”, serão sempre efémeras e desviam a marca do seu posicionamento e do seu papel para o consumidor.

Há sempre o receio de estar a perder algo. Contudo, ter mais informação não é necessariamente um factor positivo.

Crítico é ter a melhor informação, utilizá-la, de facto, para geração de insights e para a tomada de melhores decisões.

Os grupos de Instant Messaging são uma ferramenta de comunicação poderosa. Não obstante, são consumidores de tempo e podem ser uma séria fonte de ruído. A abordagem a estas soluções de comunicação varia de indivíduo para indivíduo. A identificação do objectivo dos grupos e dos temas que neles devem ser partilhados deve ser clara.

O Digital evolui de forma exponencial, não linear e atomizada. Há sempre algo de novo, vindo de uma qualquer origem, muitas vezes desconhecida, e ninguém quer responder “Não” à pergunta “Ainda não conheces?”. Cabe a cada indivíduo filtrar o que é importante para si e afastar a ânsia de ser o early adopter da última inovação ou o portador do novo conteúdo. ■



RISINGGROUP

HR MANAGEMENT

Recrutamento Especializado | Coaching Executivo
Formação | Liderança | Análise Comportamental

Crescimento de pessoas, empresas e negócios.
Inspiração, confiança, mudança positiva, desenvolvimento.

www.risinggroup.pt



SOFIA SEQUEIRA

HR ADVISOR

SOFIA SEQUEIRA, SOCIOLOGA E MASTER EM GESTÃO COMERCIAL E MARKETING, DESENVOLVEU A SUA CARREIRA AO LONGO DE 21 ANOS, QUER A LIDERAR DIREÇÕES DE RECURSOS HUMANOS E FORMAÇÃO, QUER A REALIZAR PROJETOS DE CONSULTORIA E FORMAÇÃO PARA EMPRESAS NACIONAIS E MULTINACIONAIS DO RETALHO, À LOGÍSTICA, AS IT & TELECOMUNICAÇÕES, A AVIAÇÃO, A BANCA E A RESTAURAÇÃO.

Hoje, mais do que nunca, o equilíbrio entre a vida pessoal e a profissional assume uma enorme relevância tendo em conta a expansão do Teletrabalho. A pandemia que mudou as nossas vidas, trouxe o lado profissional para dentro de casa e, ao contrário do que muitos gostariam, não ajudou a flexibilizar os tempos de trabalho. A vida pessoal e a profissional tornaram-

-se uma mancha indistinta, estando sempre ligados à corrente, aos e-mails, em intermináveis reuniões Zoom, Teams, Google Meetings... Quando se acrescentam crianças em idade escolar, temos o cocktail perfeito para a fadiga extrema e o burnout. O que podemos (e devemos) fazer?

1. Aceitemos que o horário perfeito de Work Life Ba-

WORK LIFE BALANCE NA ERA DO TELETRABALHO

lance não existe.

Seria fantástico sermos híper-produtivos em todas as nossas tarefas profissionais num determinado horário (tipicamente 9-18h) e depois termos tempo para todas as atividades pessoais, dedicarmo-nos à família, aos amigos... Muitas vezes isto não é possível! Devemos almejar um horário realístico, em vez de um horário perfeito. Uns dias estaremos mais focados no trabalho, noutros estaremos mais focados na família ou em assuntos pessoais. O equilíbrio alcança-se a médio-longo prazo com o apoio tácito das organizações.

2. Utilizar as Tecnologias de Informação para Gerir o Tempo

É importante concentrarmo-nos em determinadas tarefas, tal como é fundamental termos pausas, tempo para respirarmos e fazermos outras coisas (ler, cozinhar, ajudar os filhos com os TPC, relaxar, etc. ...). Fazemos pausas estratégicas pré-definidas ou utilizamos as notificações dos softwares para assinalarmos se estamos on-line ou não, disponíveis ou ocupados. E acima de tudo utilizemos o bom-senso em grande quantidade.

3. Criar um Espaço de Trabalho em Casa

Idealmente devemos ter um espaço de trabalho em

casa onde conseguimos ser produtivos e não somos interrompidos. Isto nem sempre é fácil por falta de espaço, crianças em casa ou outras razões. As organizações devem estar atentas a este facto e ajudar os seus colaboradores, pois a qualidade do trabalho depende disto. Seja a apoiar monetariamente, seja a aconselhar como adequar a casa (isto sim seria inovador), é importante não deixar os colaboradores desamparados. A excelência no trabalho está dependente do bem-estar.

4. Apostar na Saúde e no Bem-Estar

Quantas vezes nos esquecemos da nossa saúde para trabalharmos mais e mais? Até que um dia ficamos doentes e temos mesmo de faltar. Nenhuma empresa deseja que o absentismo se instale, sendo por isso importante apostar nos check-ups regulares, no exercício físico e até na meditação.

Em suma, os canais de comunicação nas empresas devem estar abertos para se gerirem prioridades da organização versus as prioridades individuais de cada um. Exige respeito, transparência e empenho em fazer acontecer da melhor forma possível para todos. Os líderes têm de estar mais comprometidos com o bem-estar de todos. ■

Ideal para uma surpresa de última hora

The Florist tem como principal objectivo eternizar momentos e criar emoções em todo o país!

As suas encomendas serão entregues em 24h em todo o país. No Porto chegarão a sua casa no próprio dia e já em Setembro também em Lisboa.

**BREVEMENTE EM LISBOA
NO PRÓPRIO DIA**



As rosas preservadas são colhidas no Equador no auge do seu florescimento.

Passam por um processo delicado de reidratação, que as permite manter o aspeto fresco, sedoso e perfumados de 3 a 5 anos, se não forem expostas à luz solar, temperaturas extremas ou humidade.





ENTREGAS EM 24 HORAS POR PORTUGAL E ESPANHA

www.theflorist.pt

[instagram.com/theflorist.pt](https://www.instagram.com/theflorist.pt)

[facebook.com/thefloristpt](https://www.facebook.com/thefloristpt)



THE FLORIST
PORTUGAL

ROSAS NATURAIS E
PRESERVADAS



INÊS SOTTOMAYOR

YOUTH COACH

NASCIDA EM 1978 EM LISBOA, EMPREENDEDORA E SEMPRE EM BUSCA DE APRENDER, FORMOU-SE EM ARQUITECTURA, ACTIVIDADE QUE EXERCEU DURANTE 18 ANOS COM A CRIAÇÃO DO ATELIER ART.STRATA E DA LOJA NO LXFACTORY 2DODESIGN. NO ENTANTO, FOI A MATERNIDADE QUE DESPERTOU A NECESSIDADE DE PROCURAR NOVAS FORMAS DE EDUCAR, TER FERRAMENTAS DIFERENTES.

FOI NO COACHING INFANTO-JUVENIL QUE ENCONTROU UMA METODOLOGIA QUE PERMITIA IR DE ENCONTRO ÀS SUAS NECESSIDADES. A POSSIBILIDADE DE AJUDAR OUTRAS FAMÍLIAS E OUTRAS CRIANÇAS FALOU MAIS FORTE E POR ISSO HOJE É ARQUITECTA DE SONHOS.

EQUILIBRAR O DESEQUILÍBRIO

Será que isso a que chamam work life balance, é possível?

Acredito que sim, mas não de forma estática, pode acontecer em momentos, num dia ou até com sorte uma semana!

A verdade é que a pandemia e os confinamentos vieram-nos mostrar o quão frágil pode ser esse equilíbrio e a importância de sermos flexíveis e com capacidade de adaptação.

Se há coisa que exigiu um esforço sobre-humano, foi este conciliar de trabalho em casa, com crianças, escolas, tarefas rotineiras, este cuidar, ser cuidado e ainda produzir.

Felizmente parece que começamos a voltar a alguns hábitos antigos e mais importante ainda, é aprendermos com tudo o que este desequilíbrio nos trouxe, a verdade é que ele sempre existiu, mas agora foi preciso enfrentá-lo!

Parece-me que o mais importante é estabelecer prioridades, não por grau de urgência e sim, preferencialmente, por objetivo e nível de satisfação, individual e familiar.

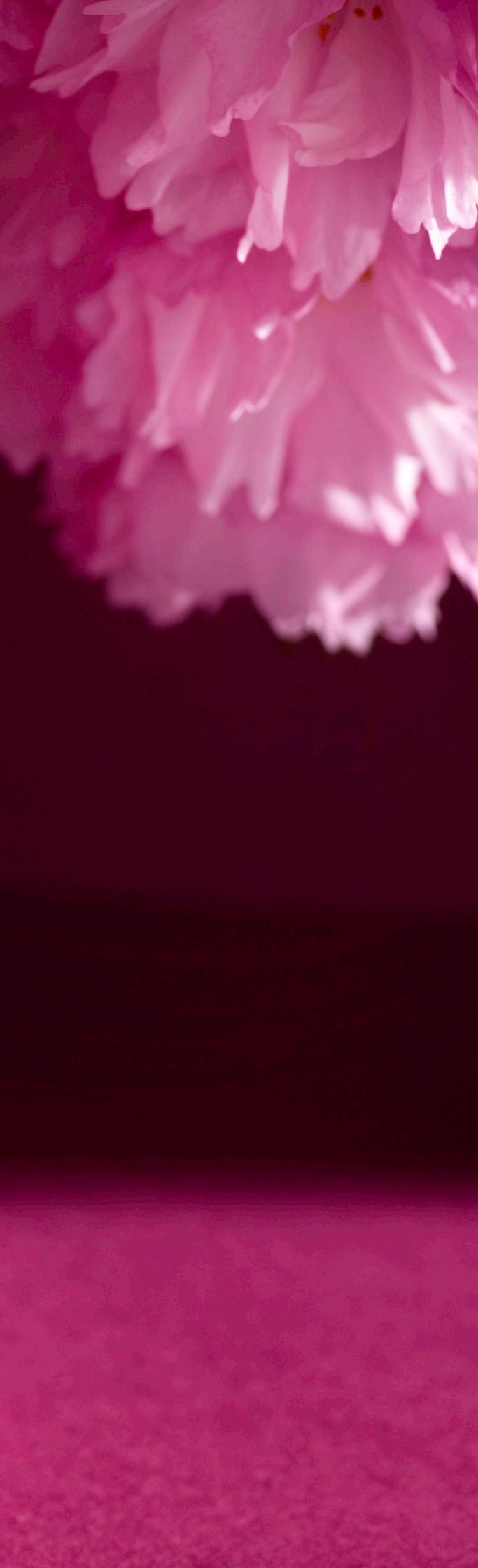
E se a necessidade assim o obriga, porque devemos pensar sempre “ou”? Será que por vezes é possível o “e”? O conciliar e agregar?

Outro ponto fundamental é exatamente não esperar que esse equilíbrio seja constante e perfeito, isso não existe, a única coisa que passa a existir é uma culpa gigante por sentirmos isso como fracasso.

Aceitar o desequilíbrio, as nossas emoções e as dos outros. Elas não desaparecem por isso mais vale aprender a lidar com elas.

Afinal de contas o work life balance é diferente para todos. Já encontrou o seu? ■





UTOPIA



SELMA UAMUSSE

CANTORA

SELMA UAMUSSE É UMA CANTORA MOÇAMBICANA NASCIDA EM 1981 A VIVER EM PORTUGAL DESDE 1988. CANTA PROFISSIONALMENTE DESDE ADOLESCENTE TENDO UM PERCURSO BASTANTE DIVERSIFICADO NA MÚSICA. A SUA VERSATILIDADE, O SEU PODEROSO INSTRUMENTO VOCAL E A SUA GENIALIDADE PERFORMATIVA LEVARAM-NA A BRILHAR DESDE O ROCK (WRAYGUNN) AO AFROBEAT (CACIQUE'97), PASSANDO PELO GOSPEL GOSPEL COLLECTIVE, GOSPEL SISTERS), PELA SOUL E PELO JAZZ (RODRIGO LEÃO, TRIBUTOS A NINA SIMONE E MIRIAM MAKEBA), ENRIQUECENDO O SEU PERCURSO COM DIFERENTES LINGUAGENS, SEMPRE CONSCIENTE DO PODER TRANSFORMADOR SOCIAL E POLÍTICO DE MÚSICA.

O SEU ALBÚM DE ESTREIA FOI "MATI", EDITADO EM 2018 PELA AO SUL DO MUNDO E DISTRIBUÍDO PELA SONY MUSIC, AMPLAMENTE ELOGIADO PELA CRÍTICA NACIONAL, TENDO LANÇADO EM 2020 O SEU SEGUNDO DISCO EM NOME PRÓPRIO, "LIWONINGO" (QUE SIGNIFICA LUZ EM CHOPE, UMA LÍNGUA TRADICIONAL DE MOÇAMBIQUE).

A LUZ DE SELMA UAMUSSE

Quando descobriu que a música era o seu caminho?

Eu acho que não houve um momento em que eu tivesse descoberto que a música era o meu caminho. Eu sempre cantei. A música sempre fez parte da minha vida e do meu percurso.

O meu percurso mais profissional começa quando eu ingresso num grupo de gospel em 1999, e aí percebo que, mais do que jeito para cantar, há uma mensagem que pode ser transmitida através da música e a importância e o peso que a música pode ter na sociedade. Começo nessa altura a descobrir e a explorar sonoridades e outros géneros musicais, enquanto vocalista.

Mais tarde, entro para os Wraygunn, passo pelos Cacique'97, pelos Funk off and fly, vou para a escola de Jazz e crio o meu projeto a solo em 2013. Existem momentos chave no meu percurso: em 99, quando sou convidada para fazer parte de um grupo de gospel; quando entro para os Wraygunn, onde o profissionalismo ganha uma nova importância e traz uma nova responsabilidade; e em 2014 quando começo a traçar

um caminho a solo e largo a engenharia para me tornar cantora a tempo inteiro.

Ainda trabalhou algum tempo como engenheira. Como foi essa experiência?

Eu ainda trabalhei algum tempo como engenheira, e essa experiência foi ótima. Sempre me imaginei a ser engenheira, nunca me imaginei ser cantora. Mais depressa imaginava que seria uma engenheira que cantava de vez em quando, do que uma cantora que de vez em quando faria uns projetos de engenharia. O último local onde trabalhei como engenheira, foi no Instituto Superior Técnico, onde também estudei. No meu primeiro contrato trabalhava 100% do tempo, no segundo já trabalhava 75%, no terceiro 50% e no último contrato já trabalhava apenas 25%. Foi gradual o meu afastamento da engenharia. Foi muito bom, mas eu sentia que, aquilo que era o meu desejo, poder ser um elemento transformador da sociedade, na música podia fazê-lo de uma forma mais rápida, mais imediata e mais eficiente.



Foto: Rafael Berezinski

No dialeto moçambicano changana “Mati” significa Água e “Liwoningo” significa Luz. Qual o conceito por detrás destes álbuns?

O Mati é o primeiro disco.

Mati significa Água e Liwoningo significa Luz. Os dois têm uma conotação espiritual. Não gosto de dizer conotação religiosa e sou cristã. Muitas vezes as pessoas não se identificam com uma confissão religiosa, mas identificam-se com elementos tão poderosos como a Água ou a Luz, que transmitem a paz, transmitem calma. A Água é um elemento que faz parte do nosso corpo inclusive. É difícil contemplar o mar sem sentir o seu poder, sem sentir a sua força, que tanto pode ser devastadora, como um elemento que alimenta. Quis trazer um elemento que fosse fácil de identificar, e com o qual toda a gente se sentisse próxima.

No Liwoningo, esta Luz era um desejo de que, num mundo de corrupção e que é muitas vezes bastante escuro, todos nós podemos ser Luz, não no sentido esotérico, mas num sentido muito prático. Todos nós podemos iluminar a vida uns dos outros se essa for a

nossa opção. Os conceitos que estão por trás deste álbum no fundo são de ativar tudo aquilo que de bom há em nós, tudo aquilo que pode ser transformador não apenas em nós, não ser algo que fique encerrado em nós, mas algo que possa ser transformador para a sociedade. Como uma água que limpa, uma água que cura, uma luz que toca, uma luz que transforma, uma luz que ilumina. No fundo esta é a forma como eu vejo Deus, não esotérico ou demasiado místico, talvez misterioso, mas que nos usa, a nós pessoas, que usa a natureza, para se manifestar.

Liwoningo sai em julho de 2020, momento em que o mundo precisa de luz e esperança. Como foi lançar o álbum durante a quarentena?

Liwoningo era suposto ter saído em março de 2020 quando se deu a pandemia, saindo apenas em julho de 2020.

Com a pandemia, as pessoas precisavam ainda mais de ouvir um disco alegre. Este é um disco com muitas camadas, mais elaborado que o Mati. Liwoningo, produzido pelo incrível Guilherme Kastrup, é um disco em que já amadureci um pouco mais a minha sonoridade, com mais certezas em relação àquilo que é, não só a minha mensagem, mas também aquilo que é a minha sonoridade.

Senti que devia lançar este disco, independentemente daquilo que fosse acontecer. Tive a benção de poder fazer concertos. Não foram tantos quanto desejava, mas de julho até dezembro consegui apresentar o álbum em alguns locais. Espero, agora, poder voltar às salas e poder voltar a apresentar este álbum que foi gravado entre Portugal e Brasil, com convidados incríveis na composição e instrumentação.

Este foi um disco que deu muito gozo, mas que também deu muito trabalho a fazer. Trabalhá-lo durante a quarentena não foi tão fácil quanto eu gostaria, mas ao mesmo tempo teve o seu impacto no mundo digital e consegui internacionalizá-lo, coisa que não consegui com o Mati, talvez por consequência da pandemia.

A Selma é um verdadeiro furacão em palco, passando uma energia contagiante para o público.

Como lidou com a realidade dos concertos online?

No início até tinha alguma graça, víamos as pessoas a comentar, etc, mas muito rapidamente se tornou insatisfatória. Para mim, que estou habituada ao contacto físico, olhar, tocar...foi muito difícil.

Mesmo neste recém-regresso aos palcos, com distanciamento e máscaras, custa. Custa, mas faz-nos criar outras formas de chegar às pessoas. Este foi o lado positivo da pandemia, podermos reinventar.

Não quero com isto dizer que a pandemia é boa, mas o que me trouxe foi uma capacidade de me reinventar, de conseguir transmitir a mesma energia sem poder tocar, sem poder estar perto. Mas claro que continuo ansiosa para que possamos sair desta situação com muita celeridade.

Liwoningo foi apresentado ao vivo na Fundação Calouste Gulbenkian.

O que sentiu ao voltar a pisar um palco?

Quando voltei a pisar o palco, e em particular o palco da Fundação Calouste Gulbenkian, que é um espaço que eu conheço desde os 6 anos, foi incrível. Foi muito emotivo, extremamente emotivo.

Acho que para todos nós, que tínhamos estado tanto tempo em casa, foi uma grande alegria. Obviamente misturada com nervoso miudinho de apresentar um

novo álbum e com a responsabilidade de apresentar um disco novo em que eu não estava confortável. Não é como um disco que já está rodado. Foi por isso uma mistura grande alegria com grande nervosismo e grande ansiedade, com todo o que há de bom de estar em palco. A tudo isto acresceu ainda o desafio de não poder estar perto das pessoas.

A vida dos músicos pode ser bastante desgastante e intensa. Como consegue o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal?

Bom, eu sou uma pessoa um bocadinho intensa [risos] e tenho uma vida profissional também intensa, porque felizmente tenho tido a oportunidade de fazer muita coisa. Além do meu percurso a solo, tive a oportunidade de trabalhar com o Rodrigo Leão durante muitos anos, com o coro Gospel Collective do qual faço parte desde 99 e nunca deixei. Tenho-me envolvido em várias ações de solidariedade, escrito alguns artigos, sou mãe de três filhas, casada, membro ativo na Igreja da qual faço parte..., portanto faço muitas coisas.

Fundamental neste meu equilíbrio, claramente são as minhas escolhas, no que diz respeito à minha fé. Acho que posso dizer que sou uma cristã praticante, e algo fundamental no meu dia a dia, na minha rotina,



Foto: Luís S. Tavares



é ter tempos de oração, de leitura da Bíblia. De manhã preciso ter o meu tempo com Deus. Depois trato dos emails e faço exercício físico, que também é algo importante para o meu equilíbrio.

Tenho as minhas rotinas com a minha família de manhã e depois vou trabalhar. Tento criar espaços que são só da e para a família. Por exemplo entre as 5 da tarde e as 9 da noite é uma altura em que não atendo o telefone. Procuo estar focada na família, nos banhos, em saber como foi o dia, jantarmos, conversarmos, ... Não é fácil, mas tenho feito essa escolha, de ter uma vida familiar intensa. Também crio tempo para os amigos. Sou uma pessoa que uma vez por semana vai almoçar com um amigo.

Este equilíbrio vem efetivamente da escolha do meu estilo de vida. É ter esta dependência voluntária de Deus, ter estas três filhas que são dependentes de mim e que exigem atenção, o meu marido, ter amigos que são intencionais e que são exigentes também em relação à minha presença na vida deles. Tudo isto traz-me equilíbrio para que, quando estou a fazer o meu trabalho, me sinta plena. Sinto que estou realizada em relação a outras áreas da minha vida,

mas exige uma grande ginástica e uma agenda que está sempre a ser escrita e reescrita, seja a agenda em papel, seja digital, para poder coordenar com todas as outras pessoas com quem trabalho e com quem convivo.

Qual é, ou deveria ser, para si o papel principal da arte na sociedade?

A arte não tem que ser necessariamente ativista. Nem todas as pessoas têm que ir para a rua gritar, como dizia a música do Zeca, mas tudo aquilo que é uma forma de arte, é uma forma de expressão, e, portanto, de alguma forma, a arte tem um poder de cura e de incentivo. A arte tem o poder de, através da sua beleza, trazer calor para o nosso corpo e alma. A arte pode ser, e sem sentido depreciativo, meramente contemplativa. Nós podemos pura e simplesmente ouvir, escutar ou ver um objeto de arte, e isso dar-nos prazer e mudar o nosso estado de espírito.

Neste sentido, penso que a arte tem o papel de mudar o nosso estado de espírito, e essa mudança pode significar tornarmo-nos melhores, pode fazer-nos agir em conformidade com a mensagem que está a

ser transmitida pelo objeto artístico, pode fazer-nos mudar de país, mudar de vida, querer ajudar outras pessoas. Pode fazer-nos querer amar as pessoas que estão à nossa volta, perdoar algum amigo, voltar para a pessoa amada... pode ter muitos papéis. No meu caso, o meu desejo é que a minha arte possa transmitir amor, esperança, fé. Possa transmitir um toque de Deus na vida das pessoas, e que esse toque possa levar as pessoas a olharem para si mesmas e olharem para quem está à sua volta.

Este é o meu desejo em relação à minha arte, que as

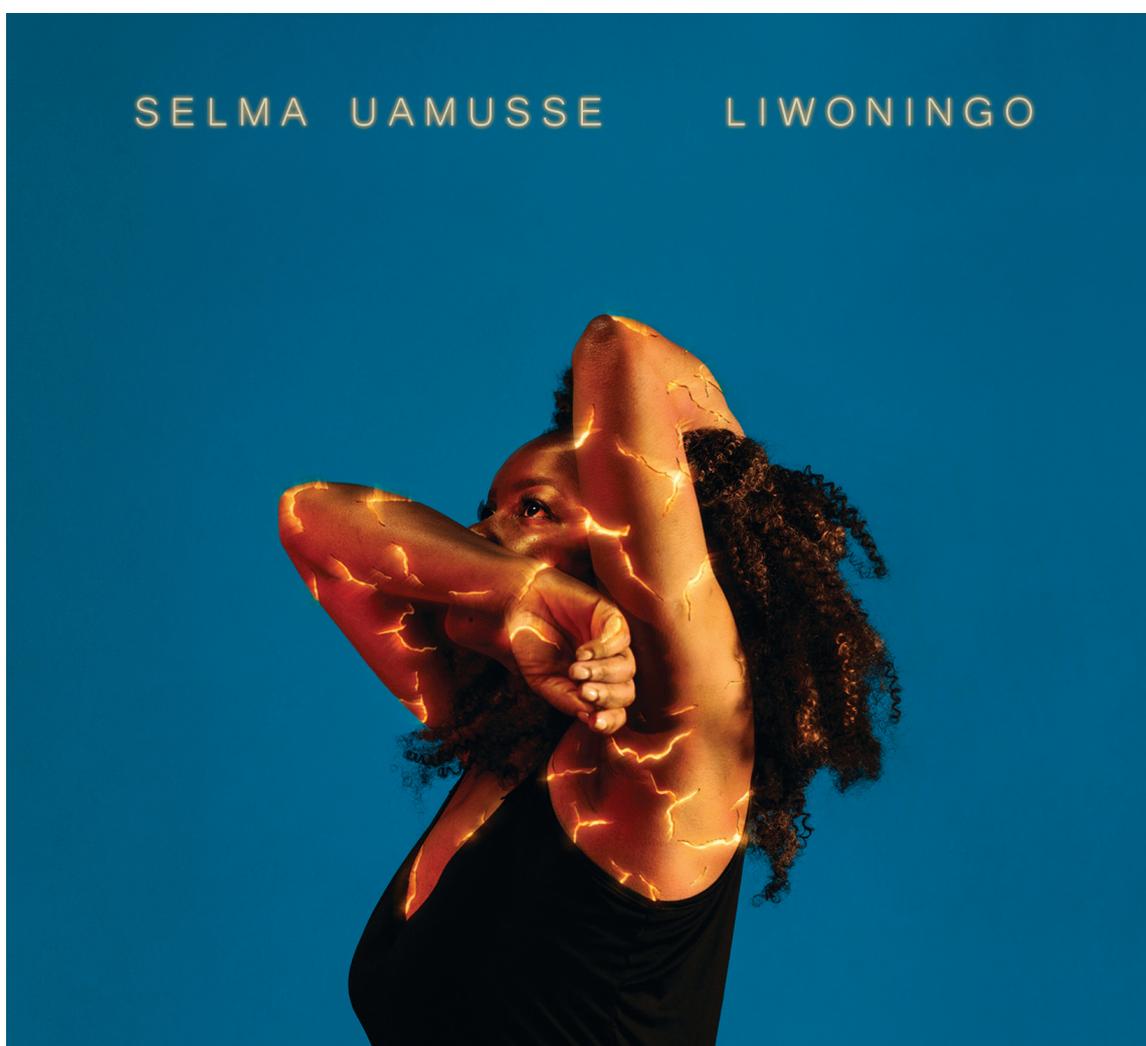
pessoas possam sentir-se tocadas por ela de tal forma, que desejem olhar menos para si e mais para os outros.

O que diria hoje à Selma de 14 anos?

Nada vai ser como tu imaginas, mas estarás sempre protegida!

Aquilo que é para ti, não te irá escapar. Aquilo que não é para ti, não tenhas pressa, nem fiquei frustrada, porque se não é para ti é porque não tem que ser.

Não tenhas pressa! ■



Selma Uamusse lançou em 2020 o seu segundo disco em nome próprio, "**Liwoningo**" (que significa luz em Chope, uma língua tradicional de Moçambique). Produzido por Guilherme Kastrup, produtor premiado com um Grammy pelos álbuns "A Mulher do Fim do Mundo" e "Deus é mulher" da aclamada e também premiada Elza Soares, este é um disco que acentua o património imaterial Africano, de Moçambique, uma africanidade que continua a inspirar letras e melodias, mas que se mistura por esse mundo fora, em temas e arranjos, uns mais próximos da tradição do folclore, outros que vagueiam entre o electrónico, o rock, o afro-beat e o experimental, mantendo sempre como lugar comum a potência do ritmo, da língua ou das sonoridades africanas, abrindo espaço para outras influências, da música portuguesa e Brasileira.

"**Liwoningo**" conta com as incríveis participações da banda brasileira Bixiga 70, dos artistas moçambicanos Chenny Wa Gune, Milton Guli e Lenna Bahule e do Korista Mbye Ebrima da Gâmbia.



BRUNO RATO
PHOTOGRAPHY



STUDIO & OUTDOOR
CORPORATE REPORT
PERSONAL BRANDING
PRODUCT PHOTOGRAPHY

www.brunorato.com



MAFALDA R. ALMEIDA

NUTRICIONISTA

LICENCIADA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO PELO INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE EGAS MONIZ E MESTRE EM POLÍTICAS ALIMENTARES PELAS CITY UNIVERSITY LONDON. AUTORA DOS LIVROS “SUPERALIMENTOS – REFEIÇÕES COM MAIS VIDA” E “EQUILÍBRIO – O GUIA DE RECEITAS PARA UM INTESTINO SAUDÁVEL” E “REVITALIZAR - DICAS E RECEITAS PARA SE MANTER JOVEM E SAUDÁVEL”, E DO SITE LOVEAT.PT ONDE PARTILHA RECEITAS E DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS. É TAMBÉM AUTORA DO PODCAST “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL” ONDE, SEMANALMENTE, PARTILHA EPISÓDIOS A SOLO OU ENTREVISTAS. É FUNDADORA DA LOVEAT, UMA EMPRESA DE NUTRIÇÃO CLÍNICA, FORMAÇÃO E CONSULTORIA NA ÁREA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, RESTAURAÇÃO E INDÚSTRIA ALIMENTAR.

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NOS NOVOS ESTILOS DE VIDA E DE TRABALHO

A pandemia da COVID-19 trouxe alterações a nível global, e na alimentação não foram exceção. Estas significaram para muitos uma desmotivação geral, no entanto existem algumas rotinas e dicas que podem ser implementadas para conseguir manter uma alimentação adequada e saudável, durante o período de teletrabalho e com menos possibilidade de realizar tanto exercício:

Beba água – esta é uma rotina que não devia ser descurada nunca e que é bastante simples de manter estando em teletrabalho. Encha uma garrafa de água grande e leve para a secretária com um copo, vai acabar por reparar que apenas por estar disponível, bebe água de forma inconsciente. Beba entre 5 e 8 copos de água por dia;

Faça pausas para lanches – um dos principais problemas do teletrabalho é muitas vezes o excesso de trabalho que acaba por se refletir em menos refeições ao longo do dia. Defina pelo menos 2 pausas a meio da manhã e tarde para se levantar, ir à janela apanhar sol

e fazer um lanche, isto porque, muitas vezes estamos ocupados e acabamos por não sentir fome, mas depois reflete-se numa quantidade de comida exagerada nas refeições principais;

Almoços no trabalho – para quem já estava habituado a levar almoço para o trabalho, a rotina não mudou muito. No entanto, para aqueles que estavam habituados a almoçar fora, uma hora de almoço dificilmente permite fazer uma refeição de raiz. Assim, aquilo que mais fará sentido é planear e preparar as refeições com antecedência. Seja fazer a refeição do jantar a dobrar ou deixar todos os ingredientes preparados para que na hora de almoço seja mais rápido.

Snacks – facilmente nos distraímos em frente ao computador com bolachas ou até mesmo frutos secos, que apesar de serem um alimento saudável, quando comidos em exagero tornam-se bastante calóricos. Levar porções quantificadas para a secretária pode ajudar a que não se perca noção das quantidades. ■

El Corte Inglés

Employer Branding ECI

Conscientes de que a saúde física e o bem-estar emocional são fatores fundamentais para a qualidade de vida de uma pessoa, o El Corte Inglés tem procurado desenvolver um conjunto de ações que visam reforçar o sentimento de pertença, manter a proximidade com os colaboradores, promovendo, ao mesmo tempo, a consciencialização e mudança de atitudes individuais e familiares preventivas no campo da saúde.

Apoiados nestes princípios, procuramos providenciar, a melhoria dos níveis de Literacia em Saúde dos colaboradores, fomentando o espírito crítico face às suas decisões de saúde, através de ações e medidas que visam promover a ativação de atitudes positivas e comportamentos saudáveis.

Das ações e mecanismos levados a efeito, destacam-se o ciclo de workshops “saúde e bem estar”, a semana da saúde física e bem estar emocional, a criação de um clube de leitura, o lançamento de um concurso de escrita, a realização de tertúlias sobre viagens, os quizzes de cultura geral, o programa wellcome back (apoio no retorno ao trabalho de colaboradores sujeitos a ausências prolongadas que adquirem incapacidade na sequência de doenças e acidentes), e a criação de uma comissão de acompanhamento com o propósito de apoiar na priorização de ações e medidas. A valorização dos conhecimentos e capacidades dos colaboradores utilizando todo o seu potencial e cultivando a sua responsabilidade enquanto cidadãos ao serviço da comunidade de colaboradores, foi igualmente promovida.

O ciclo de workshops “tod@s juntos para sermos melhores pessoas e melhores profissionais” dedicados à saúde e bem-estar, visam sensibilizar para a tomada de consciência e mudança de atitudes no sentido de criar um impacto positivo na vida de cada colaborador, e incluem temas que vão da literacia desportiva à gestão e controlo das emoções, procurando proporcionar alegria, atitudes positivas, e experiências agradáveis.

Na escolha dos temas temos procurado fazer coincidir as sessões com as datas comemorativas assinaladas com conteúdos da saúde geral e familiar, da saúde da mulher, das doenças do sono, da saúde psicológica, da hipertensão, da nutrição, e de estímulo à actividade física e da promoção do bem-estar geral, onde contamos com especialistas nestas matérias como médicos e outros profissionais de saúde, autores em gestão de emoções, coaching vocal e performance profissional e como não poderia deixar de ser, com ginásios e personal trainers.

Durante o confinamento, no portal corporativo, foram igualmente lançados desafios à participação em concursos e passatempos muitas vezes extensivos aos filhos; eram publicados textos e informações de interesse geral; apresentadas tendências; e partilhados testemunhos inspiradores.

Deixamos, pois, o exemplo da empresa que aqui se assume como agente da promoção da Literacia em Saúde ao fortalecer ações de saúde na comunidade, ao mesmo tempo que favorece a autonomia e emancipação dos seus colaboradores, procurando dar um contributo para um mundo mais sustentável e para vidas mais felizes e saudáveis.



AS CONFISSÕES DE

JOANA CRUZ



Música de juventude:

Bed of Roses dos Bon Jovi

Música de relaxamento:

Qualquer uma daquelas meditation zen com harpas e passarinhos

Prato:

Cozido à Portuguesa

Destino em Portugal:

Praia de Santa Cruz

Destino no Estrangeiro:

Brasil

Podcast:

Extremamente Desagradável da Joana Marques na Renascença

Regressava amanhã a:

Vila Entre Chaves, Praia de Camaragibe, Brasil

Lema de vida:

"Always look on the bright side of life"

Maior desafio profissional:

Reinventar-me todos os dias na RFM

Papel ou Digital:

Livros em papel, o resto digital

Detesta:

Melão e incompetência

Adora:

Sardinhas e eficiência



PATRÍCIA SOBREIRA

COUNTRY MANAGER, DHL GLOBAL FORWARDING PORTUGAL

20 ANOS DE EXPERIÊNCIA EM TRANSPORTES E LOGÍSTICA, LICENCIADA EM GESTÃO DE MARKETING.

Quando comecei a minha vida profissional, o equilíbrio entre o trabalho e a vida privada não era uma questão e parecia-me uma espécie de estatuto, para pessoas mais experientes.

Durante os meus primeiros anos de actividade, trabalhei muito mas também me diverti muito. Não sei sequer quantificar se havia um equilíbrio ou não. A verdade é que o trabalho me fazia feliz e o equilíbrio estava em sentir-me realizada. Queria crescer e desenvolver-me profissionalmente e achava que um dia, teria oportunidade de equilibrar a vida pessoal

com a vida profissional.

Levei alguns anos a perceber que o equilíbrio está em nós próprios, não está na função que desempenhamos. Não é um sítio onde se chega, mas sim um processo de continuidade que exige atenção, capacidade de auto-avaliação e disciplina, para ir fazendo ajustes e escolhas que permitam limitar os períodos de stress e ansiedade.

O equilíbrio é nosso, mas também da entidade empregadora e da cultura de trabalho que incute às suas pessoas. Nas várias organizações por onde passei, ex-

WORK LIFE BALANCE

periciei formas diferentes de abordar o equilíbrio entre o trabalho e a vida privada. Desde instituições onde sair tarde tinha uma conotação negativa e era considerado desorganização e falta de planejamento, a organizações onde trabalhar até muito tarde e fora de horas era bem visto e um sinal de esforço e dedicação.

Defendo que o mais importante não é trabalhar muitas horas, mas trabalhar bem. Se há mais trabalho e temos que fazer um esforço adicional e investir mais tempo nas nossas tarefas, fazemo-lo. Da mesma forma que também considero que devemos sair a horas se o nosso trabalho está feito. São ciclos, umas vezes é mais fácil, outras, mais complexo. Mas não há um modelo estanque. Vamo-nos adaptando.

Com a pandemia e os novos modelos de trabalho, o

equilíbrio vida profissional e vida pessoal trouxe uma nova discussão... E o direito a desligar? E os horários para as pausas? E as horas extraordinárias? Estamos numa era com novos modelos de trabalho, desde remoto a híbrido e todos serão válidos. E como é que fica o equilíbrio da vida profissional e privada? O equilíbrio somos nós... Implementem as vossas mudanças. Estabeçam as vossas metas. O meu equilíbrio é o desporto. Tenho que ter tempo para fazer exercício. Levanto-me muito cedo e muitas vezes sem vontade, mas com disciplina. Afinal, ser disciplinado, é aparecer, mesmo nos dias em que a motivação se ausentou. Faço exercício e permito-me mais flexibilidade na gestão do meu dia de trabalho. E vocês? Onde encontram o vosso equilíbrio? ■



MARCO DE CAMILLIS

COREÓGRAFO, PRODUTOR E DIRETOR ARTÍSTICO INTERNACIONAL

FORMADO COMO BAILARINO PROFISSIONAL EM ITÁLIA E NOS ESTADOS UNIDOS, TRABALHOU EM ITÁLIA, ESPANHA E PORTUGAL.

COMO COREÓGRAFO, TRABALHOU, PARA ALÉM DE PORTUGAL, EM ESPANHA (NO CASINO DE PALMA DE MAIORCA, NA PRODUÇÃO DOS ESPETÁCULOS "COME FLY WITH ME" E "PIRATES", E PARA A ADIDAS), EM INGLATERRA E NA ESCÓCIA (PARA A BBC).

EM PUBLICIDADE, TRABALHOU EM PORTUGAL, ESPANHA, RÚSSIA, TURQUIA, GRÉCIA, INGLATERRA E ANGOLA (MILLENNIUM BCP COM YOLA SEMEDO, BLU COM YURI DA CUNHA).

RECENTEMENTE, DESENVOLVEU UM PROJETO, DA SUA AUTORIA, INTITULADO "DA RUA PARA O PALCO" (RTP), UM PROJETO DE INTERVENÇÃO SOCIAL COM CARÁTER FORMATIVO, QUE CULMINOU COM A INSERÇÃO DE ALGUNS DOS JOVENS PARTICIPANTES NO MUNDO DO ESPETÁCULO.

UMA VIDA DE DANÇA

Sempre tive a curiosidade de visitar outros países e ver como as pessoas lá viviam. Em Itália, com 11 anos, deparei-me, por mero acaso, com um canal da ex-Jugoslávia, a TV Koper Capodistria. Fiquei maravilhado e extremamente curioso! Esta curiosidade de ver e perceber outras culturas ficou enraizada em mim. Por sorte, tenho uma profissão que me permite satisfazer a vontade de conhecer novos lugares e novas culturas.

Nasci num bairro social onde, aos 14 anos, comecei a ter aulas de dança. Aos 16, entrei na Academia Nacional de Dança de Balé Clássico. Aos 18 fiz um programa de televisão e logo a seguir fui para Milão para um espetáculo de 7 dias. Seguiu-se outro de 2 meses em Trieste. Sentia-me radiante por trabalhar e dançar, mas especialmente por viver noutra cidade.

O primeiro trabalho no estrangeiro foi em Barcelona, cidade que observei, perguntando a mim mesmo: como vivem as pessoas aqui? E as experiências que fui tendo nos vários lugares onde estudei e trabalhei enriqueceram-me tanto a nível profissional como a nível pessoal. Conheci outras formas de pensar e de viver, tentando perceber qual seria a melhor. Em todos os países onde vivi adquiri uma bagagem profissional e cultural, bem como uma experiência de vida enorme.

Claro que nem tudo é um mar de rosas. Não é fácil deixar a família, os amigos e os nossos hábitos, e lidar com novas culturas, comidas, línguas e formas de trabalhar diferentes. A diferença na forma de trabalhar é por vezes um obstáculo tão grande que pode mesmo levar-nos a pensar em desistir. Em alguns países senti um nacionalismo bem forte, com manifesto favoritismo pelos nativos em detrimento dos estrangeiros. A

estas situações sempre respondi com profissionalismo e dedicação ao trabalho e, claro, com resultados. Vivi em Espanha, mas trabalhei em várias geografias: Itália, Espanha, Portugal, Cabo-verde, Marrocos, Angola, Índia, Áustria, Ucrânia, Inglaterra, Escócia, Argentina, Brasil, Cuba, República Dominicana e São Tomé e Príncipe.

Aos jovens, aconselho a não terem medo de sair da vossa cidade, do vosso país. O contacto com novas realidades traz, com certeza, inúmeras vantagens pessoais e profissionais. Uma oportunidade de trabalho não deve ser subestimada só porque, por exemplo, ocorrerá num país considerado pequeno. Uma pequena janela pode tornar-se numa grande porta. Aconteceu comigo!

Não tenham como objetivo a fama e o sucesso, que podem (ironicamente) trazer muitos problemas. Naturalmente, quando me elogiam na rua fico feliz por ver o meu trabalho reconhecido. Mas não deve ser esse o alvo. Foquem-se no trabalho e tenham os pés bem assentes no chão porque o sucesso pode desaparecer tão rapidamente como aparece, e se não tiverem uma boa preparação profissional e amor pelo que fazem, as consequências podem ser desastrosas, a todos os níveis.

Façam sempre tudo com paixão, tanto na vida pessoal como no trabalho, e a vida terá uma cor diferente. É o meu lema. ■



O músico e autor Pedro Abrunhosa é o novo Embaixador da Palhaços d'Opital. É com enorme alegria e muita admiração que apresentámos, dia 30 de março, o nosso novo Embaixador: Pedro Abrunhosa.

Pedro Abrunhosa é um músico com grande relevo a nível nacional, com um papel importantíssimo na música portuguesa, já deu um grande contributo ao mundo das artes e que tem os princípios e valores que a associação define como ADN PdO.

Pelo enorme talento, pelos valores e princípios com os quais nos identificamos, escolhemos o Pedro de forma a apoiar e contribuir para uma sociedade mais amiga, mais inclusiva, mais doce e amiga da pessoa mais velha.

Pedro Abrunhosa junta-se aos nossos embaixadores: Nilton, Sónia Santos, Sofia Cerveira, Sandra Jorge, Linda Pereira e Rui Amorim.

A Palhaços d'Opital tem como padrinhos Ruy de Carvalho e Paula Carvalho.

Em março de 2020, face as condicionantes da pandemia, foi lançado o canal d'Opital TV, na plataforma youtube, onde são disponibilizados conteúdos gratuitamente para todos os hospitais e instituições que trabalhem com adultos/idosos, publico alvo da missão e trabalho da Palhaços d'Opital.

A Palhaços d'Opital é uma Associação Cultural sem fins Lucrativos que leva a Arte e o trabalho da sua equipa de Doutores Palhaços a seniores/adultos em ambiente hospitalar e está presente nos hospitais: Unidade Local de Saúde de Matosinhos, IPO de Coimbra, Centro Hospitalar Tondela Viseu, Hospital Distrital da Figueira da Foz e o Centro Hospitalar do Baixo Vouga (Aveiro).

Para mais informações contactem: 938780202 ou via e-mail: Geral@palhacosdopital.pt.

Despeço-me, disponibilizando-me para qualquer esclarecimento adicional.

Isabel Rosado.

Presidente of Palhaços d'Opital



*Um avião
cheio de
Sorrisos!*

**ALEGRIA,
HUMOR E AFETOS.**



Pedra Abrunhosa
EMBAIXADOR DA PALHAÇOS D'OPITAL





CÉLIA TEIXEIRA

EMPRESÁRIA

CÉLIA TEIXEIRA, CASADA, 2 FILHAS, EMPRESÁRIA NO SEGMENTO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES HÁ 18 ANOS E COM UMA VIDA SAUDÁVEL, FRUTO DE UMA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE E EXERCÍCIO EQUILIBRADO E MODERADO.

4 FORMAS DE ALCANÇAR UM BOM EQUILÍBRIO ENTRE MENTE E CORPO

1. Ter consciência ativa

Saber o que queremos é tão importante como saber o que não queremos. Fazer uma boa gestão do nosso tempo reduz a ansiedade e o stress. Ao planear o ano, mês, semana e dia, aquelas sensações de que o tempo escorre entre os dedos, de nos sentirmos cansadas sem razão, que não temos tempo para nada e temos tudo por fazer não surgem!

Utilizar um plano mensal, semanal e listas de atividades ajudou-me a encontrar tempo para as minhas rotinas matinais (meditação e aumento de conhecimento), para cuidar de mim, para a família e, claro, para atingir uma produtividade elevada no meu negócio..

2. Comer bem e a horas

Ter uma alimentação equilibrada e colorida, bem como definir horas para as refeições, é fundamental para alcançar a nossa melhor versão física, mental e emocional.

Conheço muitas mulheres que optam por “fechar a boca” para controlar o peso, o que só leva a falta de energia, mau humor e cansaço, corpo flácido e uma

luta constante para manter o peso.

É muito importante saber escolher bons alimentos, mas todos sabemos que o seu valor nutricional já não é o mesmo de antigamente. Acredito que a suplementação ativa e consciente é essencial para garantir, diariamente, o combustível perfeito para o melhor desempenho e equilíbrio do nosso corpo.

3. Pertencer a uma comunidade “fitness”

Uma forma de aumentar o meu compromisso de fazer exercício físico, foi o de fazer parte de uma comunidade virtual com horários definidos, para a qual estou constantemente a convidar amigas. É muito divertido e ajuda-nos a estar ativas, com uma sensação de cumprimento de objectivos!

4. Saber parar e descansar

Acredito que as nossas rotinas ao final do dia são cruciais para um bom descanso, regeneração e acordar com energia! Evito jantar depois das 21 horas, como pouca quantidade, garantindo sempre o aporte proteico, e consumo alimentos com baixo índice glicémico de modo a otimizar o meu jejum. Quando estou na cama, não uso qualquer dispositivo eletrónico. Telefone, tablet ou computador ficam de fora. ■



CHAISE *longue*[®]
Mobiliário | Furniture | Mobilier *with you.*



Steak & Chicken
espinho

FORMAL OU INFORMAL?



Adelaide Nunes
Fashion, Beauty & Events Advisor

Conciliar a vida profissional e a vida pessoal, requer uma excelente gestão de rotina diária.

Ter um Guarda-Roupa versátil, acaba por ser uma enorme vantagem. De tal maneira, que todas as peças podem ser usadas para situações formais ou mesmo para as mais informais.

Algumas dicas essenciais:

1. Organize-o por cores e por atividade profissional. Facilita muito!
2. Para os 12 meses do ano, separe as peças de roupa de estações frias e as das estações quentes.
3. Faça uso das peças básicas, que devem constar sempre em todas as opções.
4. Peças mais simples e os básicos, podem funcionar como intemporais, pois conciliam e conjugam com tudo!

Fardas / Uniformes:

Em profissões com uso obrigatório de uniforme, farda, ou mesmo um Dress Code muito específico, o ideal é que não se misturem as peças de roupa de trabalho, com as opções que tem para sair ou para lazer.

Acessórios:

Os acessórios são fundamentais, pois é nos detalhes que fazemos a diferença.

Alguns exemplos, que dão sempre um toque elegante ou irreverente;

- Brincos;
- Colares;
- Cintos;
- Pulseiras;
- Anéis;
- Lenços ou bandanas.

Deixo aqui 7 dicas fundamentais de como organizar a sua agenda:

1. Pense sempre em antecipação e organize no fim de semana, os Looks que vai querer vestir durante a semana;
2. Fazer combinar 2 ou 3 partes de baixo (calças, saias), com 5 partes de cima (blusas, camisas, tops, t-shirts, blazers, casacos), para os 5 dias úteis da semana;
3. Ir trocando por cores e por estilo, os acessórios mais visíveis e que use mais próximos do rosto, como brincos e colares;
4. Ter sempre um blazer para diversificar e brilhar nos Estilos Casual Chique, Clássico e Minimalista;
5. Ter sempre uma carteira tamanho XL / XXL e outra S/M;
6. Alternar entre o calçado formal e o informal;
7. Ter sempre algo que dê um twist ao cabelo, como um acessório ou mesmo um produto como laca ou um shampoo seco... "just in case".

Caso a sua profissão obrigue a viagens constantes e regulares, opte por peças que não amarrotem e que não necessitem de muita manutenção para terem sempre um aspeto impecável. ■



Bebé^W

KIT BEBÉ EMPRESAS

www.bebew.pt

Tlm: +351 961 353 757 | **Email:** info@bebew.pt



Miss Chia

Quem é a Sara Torres?

Nasci em Lisboa no ano de 1974, prevista nascer pelo 25 de Abril, finquei pé e fiz a minha revolução e só nasci no dia 3 de Maio. A minha infância foi passada na maior parte do tempo a falar castelhano, dado que até ao 12º estive no Instituto Español de Lisboa. Fiz a licenciatura em Relações Internacionais em pós-laboral, enquanto nas manhãs ajudava na empresa dos meus pais, que operava na área da distribuição de combustíveis.

Quando terminei a faculdade segui o apelo à aventura e durante um ano e meio fui voar por esse mundo, como assistente de bordo, o que foi muito enriquecedor culturalmente, e me deu a experiência

também com uma base no Reino Unido.

Acredito que a vida é feita de desafios e fui trabalhar para uma petrolífera, onde estive 12 anos, e onde evolui até à Direção Comercial, com a meu cargo toda uma equipa, que se acumulou a certo ponto com a gerência da subsidiária. No meio dessa aventura senti a necessidade de complementar os meus estudos e fiz um MBA com uma especialização em Marketing Internacional (e aí começou uma nova paixão).

Desde muito pequena, que pratiquei desporto diariamente: atletismo, ténis, mas onde dediquei mais tempo foi à esgrima. Infelizmente, na altura andava na faculdade e, por questões de incompatibilidade de horários, deixou de ser possível treinar, abandonando

assim a esgrima, que me acompanhava desde tenra adolescência, e onde cheguei a ser medalhada.

Em 2007 fechou-se um ciclo, e abriu-se o caminho na área da estética e saúde, onde fui desenvolvendo várias competências nestas áreas, com uma especialização em Alimentação e Dietética Clínica, nutrição Desportiva e Anti-aging, tendo sido responsável pela promoção de diversos equipamentos médicos e estéticos em Portugal e Angola.

Quando iniciei o curso de alimentação era em autoajuda. Devido a uma questão de saúde, precisava ajustar a minha alimentação quase diariamente. Já tinha um estilo de vida saudável, praticava desporto diariamente, mas a consciência e a maneira de olhar os alimentos mudou. Como dizia Hipócrates "Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio". A partir daí comecei a fazer substituições nas receitas tradicionais, por alimentos que não me faziam mal (glúten, lactose, etc), e quem provava gostava. Viam fotos nas minhas redes sociais e pediam as receitas. Das redes sociais a criar oficialmente a Miss Chia, foram algumas etapas de crescimento e reconhecimento. Com o propósito de inspirar outros com um estilo de vida mais saudável, e partilhar as minhas dicas de beleza.

Nos 28 anos de carreira tenho sido responsável por vários projetos de implementação e gestão de marcas. É algo que me apaixonou, pois adoro ver o crescimento e desenvolvimento de algo a que dedicamos a nossa energia. Nos últimos anos 'saltei' um pouco, devido a conjunturas do mercado, mas sempre participando em projetos fantásticos, e sempre sendo fiel, a "faz o que te faz feliz!".

Gerir Spas e Clínicas de Luxo, fui Diretora de Marketing & Comunicação de uma revista de Lifestyle de Luxo, em banca em Portugal e Angola e "Caça-Talento" no ramo imobiliário.

Em 2018 tive o enorme desafio de uma rubrica quinzenal na televisão, na Kuriakos TV, no programa Conversa de Mulheres: "Saúde à Mesa". Onde como autora do blog Miss Chia, dedicado ao estilo de vida saudável e beleza, partilhava dicas de alimentos funcionais, sugestão de lanches saudáveis, sobre alimentos que ajudam no combate à celulite, como os melhores para a nossa pele, jejum intermitente, entre tantos temas (com compilação no meu canal de YouTube). Foi uma experiência enriquecedora e com um feedback muito positivo, e que me fez estar mais próxima de quem me segue nas redes sociais, e gostava de ver debatidos alguns dos temas mais a fundo.

Com a minha experiência nas redes sociais, tenho sido chamada para fazer a gestão para alguns clientes de áreas muito distintas, sem procurar estes clientes, mas que são recomendados por amigos ou parceiros, que pedem ajuda nesta área e por acompanharem o que faço na Miss Chia.

O maior desafio surgiu em 2018, quando fiquei sem trabalho e utilizava alguns produtos da Nu Skin. Com um enorme feedback positivo, não me inibia de recomendar a marca, sem ter qualquer proveito. E dois dias depois de estar em casa, uma amiga liga-me a perguntar como me podia comprar um dispositivo da marca, que estava a ter um enorme furor nas redes sociais. Dez minutos depois, peguei no telefone e liguei para a amiga que me vendia os produtos, e andava a insistir para eu ser distribuidora da marca. E foi assim que começou o meu projeto empresarial, pois além da minha loja online, presente em praticamente 50 países, faço recrutamento para a minha equipa. Trabalham comigo diretamente um número de pessoas, que cresce diariamente. Ideal para quem procura um plano B, ou quer alavancar os seus rendimentos, ou quem quer ter um negócio próprio – tal como eu o estou a fazer. E ainda, poder desenvolver o mesmo sem fronteiras, e de onde desejarmos, gerindo o nosso tempo.

Este fator, para mim foi primordial, pois sempre desejei ter um negócio próprio, mas que me desse liberdade de tempo, e para a família. Na maioria dos negócios convencionais isso não acontece, pois ou existe uma porta aberta ao cliente, ou é sazonal (e depois temos os miúdos de férias, nessa altura), ou exige um investimento

avultado... E aqui encontrei um projeto à minha medida, que desenvolvo ao meu ritmo, e sem chefes chatos... (gargalhadas) e ajudo outras pessoas a encontrarem igualmente os seus sonhos. Adoro a minha equipa, e trabalhar assim com pessoas.

Quando me perguntam o que me apaixonou por esta marca em especial, digo sempre: É tudo do bom, nada do mau! É a marca líder especialista em anti-aging, com provas dadas durante mais de três décadas, em que procurou apaixonadamente a criação de produtos e recursos para ajudar o mundo a encontrar o caminho para a beleza futura. E nada como termos uma abordagem mais holística do anti-aging. Cuidar da nossa pele diariamente, a suplementação adequada às nossas necessidades, e os tratamentos estéticos portáteis e com resultados profissionais que nos podem acompanhar todos os dias. Considerada pela Euromonitor a marca Nº1 de Dispositivos de Beleza, pelo 4º ano consecutivo.

Em setembro 2020 fundei a Skin Akademy (www.skinakademy.com) - academia de formação digital, global no sector da saúde, nutrição, beleza e negócio. E onde está disponível uma plataforma de Skin Tests digitais, para o aconselhamento por 'Skin Specialists' (especialistas de pele) para os produtos mais adequados a cada pessoa, quer seja rosto ou corpo.

Estou com o Programa de 30 ou 90 dias de EAT. MOVE. LIVE para quem deseja iniciar uma jornada para a sua melhor versão, começando por eliminar hábitos que não favorecem a sua saúde e adotando rotinas saudáveis. Trazemos não só planos alimentares diferenciados com alimentos funcionais personalizados a cada caso, como também suplementação 100% natural e treino funcional que pode fazer em casa ou outdoors, tal como acompanhamento diário nesta transformação.

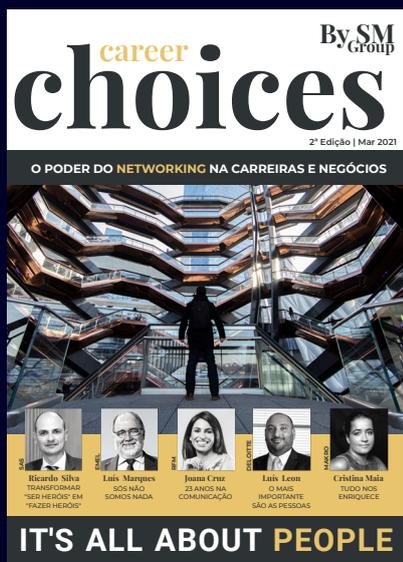
Podem acompanhar-me diariamente e ver todas as novidades no Instagram em [@misschia_official](https://www.instagram.com/misschia_official)

Fotografia: Eunice Pratas, Sevenview Photography
Cabelo: Maison d'Beauté Spa



career choices

By SM Group



IT'S ALL ABOUT PEOPLE



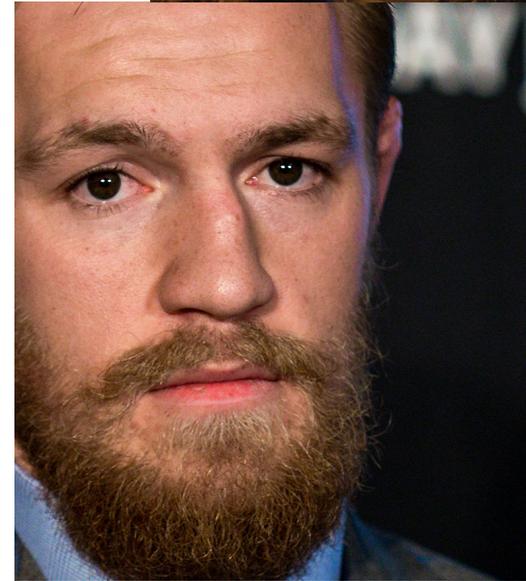
ATELIER STYLING PROJECT

By Pedro Crispim

Serena Williams (Saginaw, Michigan, 26 de setembro de 1981) é uma tenista profissional norte-americana. É considerada uma das maiores atletas de todos os tempos. Quando Williams tinha nove anos, mudou-se com a sua família de Compton para West Palm Beach, Flórida, para que ela pudesse frequentar a academia de ténis de Rick Macci. Está incluída na restrita lista de jogadoras que tem na sua carreira, todos os títulos de Grand Slams. Também conquistou três Medalhas de ouro Olímpicas nas duplas nos Jogos Olímpicos de 2000, 2008 e 2012. Ganhou ainda uma Medalha de ouro Olímpica em simples nas Olimpíadas de Londres 2012. Além dessas conquistas, possui ainda cinco títulos em simples de WTA Finals.



Conor Anthony McGregor (Dublin, 14 de julho de 1988) é um lutador irlandês de artes marciais mistas. McGregor foi criado numa família de operários. O seu pai não apoiava muito a sua decisão de viver das artes até que Conor em 2013 foi contratado pelo UFC. É conhecido pelas provocações que faz aos seus oponentes e o seu estilo extravagante. "The Notorious", como é apelidado, conquistou o título do UFC nocauteando José Aldo em apenas 13 segundos e tornou-se o primeiro lutador da organização UFC a ter 2 cinturões de categorias diferentes ao mesmo tempo. Em 2018, utilizou sua conta no Instagram para anunciar seu novo ramo de negócios: produzir o próprio Whisky Irlandês.



CARREIRAS

Eldrick Tont Woods (Cypress, 30 de dezembro de 1975), mais conhecido como Tiger Woods, é um jogador profissional de golfe dos Estados Unidos. É considerado o melhor golfista de todos os tempos. Em 2009, a Revista Forbes publicou que Tiger Woods se tornou neste mesmo ano o primeiro desportista bilionário da história, arrecadando mil milhões de dólares em patrocínios e prémios.

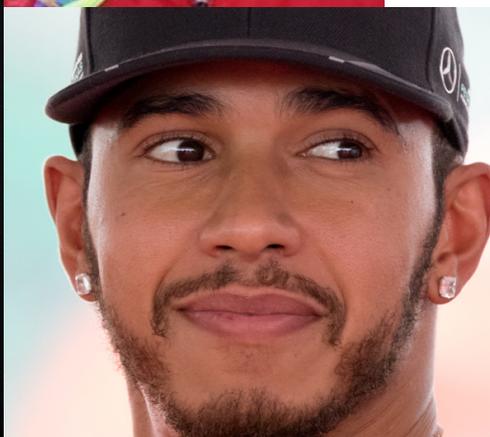
Cristiano Ronaldo dos Santos Aveiro Cristiano Ronaldo dos Santos Aveiro (Funchal, 5 de fevereiro de 1985) é um futebolista português que atualmente joga pela Juventus e pela Seleção Portuguesa. É frequentemente considerado como um dos melhores e mais completos jogadores do mundo e de todos os tempos, foi eleito o melhor jogador do mundo pela FIFA e pela France Football recebendo o prémio Ballon d'Or num total de cinco vezes: 2008, 2013, 2014, 2016 e 2017.

É a imagem de marca da Armani, Nike, Time Force, Castrol, Toyota e da Linic. Em 2013, tornou-se embaixador da Fundação "Save the Children", contra a fome e a pobreza que assolam crianças no mundo inteiro. Em 2016, a Forbes considerou-o o desportista mais bem pago do mundo, facto inédito até então, dado ser a primeira vez que aparece um futebolista a encabeçar esta lista.





Telma Alexandra Pinto Monteiro (Lisboa, 27 de dezembro de 1985) é uma judoca portuguesa. Entrou tarde para o judo, com 14 anos de idade. Depois duma primeira experiência, aos 12 anos, a jovem de Almada, que fez atletismo e na altura praticava futebol, foi incentivada a entrar definitivamente para a modalidade pela irmã Ana Monteiro, que já a praticava. Estudou na Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona, onde concluiu os estudos de educação física e desporto em 2011. É a atleta mais titulada do judo português, com uma medalha de bronze nos Jogos Olímpicos, cinco títulos de campeã da Europa, quatro títulos de vice-campeã mundial, entre outros feitos a nível internacional.



Sir Lewis Carl Davidson Hamilton ((Stevenage, 7 de janeiro de 1985) é um automobilista britânico. Sete vezes campeão mundial de Fórmula 1, Hamilton é considerado um dos maiores pilotos de todos os tempos, e um dos desportistas mais bem sucedidos da história. Em 2015, foi classificado como o desportista britânico mais rico, com uma fortuna pessoal estimada em £88 milhões. Em 2018, Hamilton tinha um património líquido de £159 milhões e em 2020, a fortuna foi estimada em £ 224 milhões, tornando-o o astro do desporto britânico mais rico na história do “Sunday Times Rich List”.



Marta Vieira da Silva (Dois Riachos, 19 de fevereiro de 1986), mais conhecida como Marta, é uma futebolista brasileira que atualmente, joga pelo Orlando Pride, dos Estados Unidos. Marta começou a jogar futebol no juvenil do Centro Esportivo Alagoano (CSA), em 1999 e iniciou a carreira profissional no Vasco da Gama em 2000 aos 14 anos. Marta já foi escolhida como melhor futebolista do mundo por 6 vezes. Foi considerada pela Revista Época um dos 100 brasileiros mais influentes do ano de 2009.

QUE MARCAM

DESPORTO



Câmara de Comércio Luso-Britânica, fundada em 1911, é uma organização independente, com fins não-lucrativos, que tem como objectivo a promoção dos interesses dos seus associados relativamente às relações comerciais entre o Reino Unido e Portugal.

Este objectivo é atingido essencialmente através do programa de eventos de networking e dos diversos serviços de apoio que disponibilizam aos seus membros e parceiros.

A Câmara de Comércio Luso-Britânica é uma organização gerida por profissionais sediados nos escritórios em Lisboa, mas igualmente com representantes locais no Norte e no Algarve.



Chris Barton
CEO & Portugal Secretary
www.bpcc.pt
c.barton@bpcc.pt



100 YEARS ANOS | British-Portuguese Chamber of Commerce
Câmara de Comércio Luso-Britânica



SUSANA MIRANDA

TALENT MANAGEMENT

ASSESSORIA DE GESTÃO DE CARREIRA
CONSULTORIA EM RECURSOS HUMANOS
DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS E NEGÓCIOS

WWW.SUSANA-MIRANDA.COM



M DE MILHO

AGÊNCIA DE MARKETING DIGITAL



QUAL A MARCA QUE QUER DEIXAR NO MUNDO?