

# Quem sou eu?

Uma viagem  
ao meu passado

Liza Martins

Liza

AROUND THE WORLD



*Olá! eu sou a Liga*

Sou portuguesa, tenho 50 anos e estou a viajar pelo Mundo há mais de 9 anos. Sou a pessoa mais livre e feliz que conheço.

Escrevi vários livros para partilhar as minhas memórias e conhecimentos destes maravilhosos anos pelo mundo e senti que era importante, com cada um deles, oferecer este resumo de mim. Quem era eu antes de começar esta digressão pelo mundo? De onde venho? Para onde quero ir?

*Esta sou eu*

## Quem era eu antes de começar a viajar?

Nasci no dia 12 de maio de 1973, na cidade de Caracas na Venezuela.

Os meus pais são os dois portugueses, mas emigraram para a Venezuela por cerca de 20 anos. Sou a última de 4 filhos. Tenho um irmão com mais 19 anos do que eu, outro irmão com mais 13 anos e uma irmã com mais 17 meses do que eu. O meu pai tinha 47 anos quando eu nasci e a minha mãe 40 anos.

Quando eu tinha 2 anos de idade, a minha mãe foi diagnosticada com cancro da mama. Há quase 50 anos o cancro da mama era uma sentença, principalmente se diagnosticado já em estado bastante avançado, como foi o caso da minha mãe. Lembro-me de o meu pai comentar que os bicos das mamas estavam metidos para dentro há algum tempo. O médico aconselhou a minha mãe a regressar a Portugal porque, devido ao clima, poderia sobreviver mais tempo. E num ápice estávamos a viver em Portugal.

Não tenho qualquer recordação da Venezuela. Tenho algumas imagens na minha cabeça de coisas que o meu pai me foi contando. Mas memórias minhas não as tenho. O meu pai tinha um café em Caracas e diz que eu e a minha irmã lhe pedíamos queijo e ele dava-nos uma fatia grande de queijo que nós devorávamos como se fossemos duas ratinhas. Consigo imaginar isso, mas não me recordar disso.

Em Portugal fomos viver para o Algarve, a zona sul do país, de onde é toda a minha família. Os meus pais são os dois de Salir, pertencente ao distrito de Loulé, no interior da região, longe da praia. No entanto, o meu pai escolheu Olhão para montar um negócio de roupa, pois na altura essa era a cidade com mais movimento devido a ser um porto piscatório importante, com várias fábricas de conservas e onde chegava gente de toda a região para comprar peixe.

Fomos viver para um edifício destinado a expatriados. Era um complexo tipo hotel, com jardins e piscinas no centro e prédios de habitação à volta. Os jardins estavam pouco cuidados, mas não deixavam de ser bonitos. As casas eram pequenas e, se bem me recordo, o nosso apartamento era um T1 e éramos 5 pessoas, a minha mãe, o meu pai, um dos meus irmãos, a minha irmã e eu. Não tínhamos necessidade de viver assim apertados já que o meu pai tinha propriedades em Portugal,

mas, talvez pela proximidade com a loja de roupa, o meu pai decidiu que assim viveríamos.

As primeiras memórias que tenho são de alguns despertares com a minha mãe e de ter caído da varanda do 1º andar. Devia ter entre 3 e 4 anos.

Tenho a imagem da minha mãe me acordar e dar um biberão. Punha-me no colo dela e eu, inocentemente, perguntava-lhe: "Mamã, tu vais morrer?" E ela chorava. Eu não fazia ideia do que estava a perguntar. Não sabia o que significava a morte. Mas escutava falarem nisso e falava disso com ela como se estivesse a perguntar se ela estava a pensar ir ao supermercado.

Lembro-me do fatídico dia em que, para chamar a minha irmã que tinha ido ao jardim do prédio buscar uns panos que tinham caído, pus um pé em cima do encosto de uma cadeira e outro no corrimão da varanda. Agarrei-me a uma corda da roupa para me equilibrar, a corda partiu e eu caí no jardim. Por sorte não parti nada, fiquei apenas roxa, mas podia ter morrido e a minha pobre mãe quase morreu de susto.

Lembro-me da minha  
mamã me cozinhar  
puré de batata  
com pedacinhos de  
bife dentro.



E tenho uma clara memória do dia em que ela saiu de ambulância para o Hospital Palhavã em Lisboa, a capital do país. Eu e a minha irmã estávamos de pé na parte de trás da ambulância onde ela estava deitada a olhar para nós e a chorar. Sem o verbalizar, estava a despedir-se de nós. Sabia que aquela era a última vez que nos ia ver.

Estas são as memórias que tenho da minha mãe.

No dia 23 de dezembro de 1977, faleceu, vítima de um cancro que a devorou nos seus 2 últimos anos de vida. Ainda assim dizem que partiu com um sorriso na cara.

O meu pai enviou-me para a casa da sua mãe em Salir e eu vivi com a minha avó Rosalina por alguns meses, enquanto o meu pai foi à Venezuela vender o que ainda tinha lá para esse património não entrar nas partilhas que iam ter lugar por morte da minha mãe.

A minha irmã ficou na casa da irmã do meu pai, que anos mais tarde veio a falecer com o mesmo cancro da minha mãe. A minha tia Maria, que tinha o mesmo nome da minha mãe, dizia que a minha mãe era a sua melhor amiga. E o mesmo diziam várias outras senhoras a quem eu chamava carinhosamente de tias. A minha mãe era a melhor amiga de muitas pessoas. Era alegre, divertida e muito carinhosa.

Enquanto vivi com a minha avó fui muito feliz. Não tinha a menor ideia de que tinha perdido o bem mais precioso que se tem na vida. Era uma criança bastante divertida, sempre a conversar,

a rir e a cantar.

A minha avó vivia no campo, tinha galinhas, cozinhava a fogão de carvão e não tinha televisão. À noite sentávamo-nos à lareira junto com outros vizinhos e eu cantava músicas para os animar. Lembro-me de que estava sempre a ouvir esta expressão:

“  
Pobrezinha, acaba de  
perder a mãe e não  
tem ideia do que lhe  
está a acontecer.  
”



Mas eu não me sentia pobrezinha. Não me sentia diferente de ninguém. Sentia-me cheia de energia, de vida e com aquela sensação de que nada nem ninguém me ia impedir de andar bem-disposta e feliz.

Amava cuidar das galinhas da minha avó. Levava-as a passear como se fossem cães. Falava com elas, dava-lhes milho, limpava-lhes o galinheiro. Achava mesmo muito divertido cuidar delas.

A minha avó fazia comida simples. Papas de milho com açúcar era uma das minhas favoritas. Era uma festa sempre que comíamos papas de milho.

A vida da minha avó era tão simples que íamos lavar a roupa ao tanque municipal cerca do rio. Um dia desses, estava a minha avó a lavar roupa e eu a brincar e a chapinhar na água, quando sou surpreendida por um homem que eu desconhecia e que se aproximou de mim. A minha avó perguntou-me se eu sabia quem era aquele homem e eu pensei que seria o marido da tia que cuidava da minha irmã. Era a única referência masculina que tinha na mente. Mas não. Aquele homem, que eu não reconheci, era o meu pai.

A verdade é que naquela idade, alguns meses sem ver o meu pai foram suficientes para não saber mais como ele era. Eu tinha 4 anos. O meu pai 51.

O meu pai tinha uma casa térrea com quintal e terreno em Faro para onde nos mudámos os 4: eu, a minha irmã, o meu irmão do meio e o meu pai. O meu irmão mais velho foi viver para o Brasil depois da minha mãe falecer.

Tenho algumas memórias desse tempo a viver aí com o meu pai. Lembro-me de ele me ensinar a lavar louça. E lembro-me de me rir à gargalhada quando usava a barriga dele como cama elástica, enquanto ele estava deitado no sofá da sala. Lembro-me de que havia lacraus naquela casa. E lembro-me de que havia muitos ciganos a viver à volta da casa, dos quais eu tinha muito medo. Lembro-me de conversar muito com uma vizinha que vivia no prédio em frente, eu sentada numa pedra, conversava por horas com ela. Mais tarde vim a saber que essa senhora era a mãe de um dos meus grandes amigos de adolescência.



Estas são as imagens que tenho.

Na altura eu e a minha irmã andávamos numa escola de tempos livres pertinho de casa. E eu acompanhava muitas vezes a minha irmã à escola, já que ela entrou um ano antes do que eu.

## A vida com a minha madrasta

Um dia fomos visitados por uma senhora da religião das Testemunhas de Jeová. A minha mãe já pertencia a essa religião, mas o meu pai não. Essa senhora veio oferecer ajuda ao meu pai. Ela era viúva e sabia que o meu pai também tinha ficado viúvo havia pouco tempo. Ela vivia com a filha numa casa grande, onde alugava um quarto a uma hospedeira de bordo da companhia aérea portuguesa TAP. Também cuidava de crianças e a filha, adolescente, trabalhava num supermercado.

Com o tempo essa senhora foi conquistando o meu pai e passado pouco tempo casaram e mudámo-nos para a casa dela. Para mim era divertido viver na casa dela. Antes de casar com o meu pai ela parecia-me uma boa mãe, brincava comigo e era até carinhosa. Os meus irmãos mais velhos, porém, não apoiaram tanto a ideia de casamento. E a verdade é que quando se casaram ela deixou de ser amorosa. Começou a ensinar-me a mim e à minha irmã a fazer tudo em casa e começou a obrigar-nos a fazê-lo todos os dias. Limpar a casa inteira e a porta da rua, cozinhar para a família e lavar a roupa fazia parte da nossa rotina diária. Éramos verdadeiras gatas borralheiras.

Eu fazia tudo com gosto pois não conhecia outra realidade e sempre gostei de me sentir útil. A minha irmã revoltava-se, pois sabia que não era normal crianças de 6 anos cozinharem para a família e passarem o dia a trabalhar.

Entretanto, começámos a frequentar a religião da minha madrasta e a participar ativamente em todas as atividades. Saíamos a bater de porta em porta a espalhar o que aprendíamos, íamos a todas as reuniões e só nos dávamos com pessoas de lá. Uma das regras da religião é precisamente a de que não podemos conviver com pessoas que não sejam da mesma religião.

*Ou seja eu e a minha irmã vivíamos uma para a outra para estudar e para limpar a casa*



Isso mantinha-nos totalmente isoladas dos outros. Na escola não tínhamos amigos. E na religião tínhamos, mas pouco socializávamos com eles já que o meu pai nunca nos deixou ir para casa de amigos nem convidá-los para vir para a nossa casa. Ou seja, eu e a minha irmã vivíamos uma para a outra, para estudar e para limpar a casa.

Aos fins de semana e nas férias da escola, uma de nós ficava em casa a limpar e a cozinhar e a outra ia ajudar o meu pai na loja de roupa em Olhão. Nunca soubemos o que era ficar um dia inteiro a brincar.

O meu pai, entretanto, comprou outra loja de roupa em Faro, mais pequena e com menos volume de vendas, mas sendo Faro a capital da região, começava a ter algum peso comercial.

O meu irmão do meio, que vinha a ajudar o meu pai nas lojas e que era o verdadeiro cérebro do negócio, pediu ao meu pai que lhe desse uma das lojas e ficasse com a outra. Parece que o meu pai lhe havia prometido que um dia o negócio seria dele pois desde que a minha mãe tinha adoecido, o meu irmão tomou conta dos negócios e trabalhou bastante com apenas 16 anos.

O meu irmão, agora maior de idade, quis receber o que lhe pertencia. O meu pai já lhe tinha oferecido um bom apartamento e um carro e tinha prometido que também o faria a mim e à minha irmã quando crescêssemos. Mas o meu irmão sabia que a minha madrasta estava disponível para tirar dos filhos o que pudesse e por isso lutou pelo negócio.

O meu pai e o meu irmão começaram então uma disputa judicial de onde saiu vencedor o meu irmão que ficou com a loja de Faro e metade de toda a existência das duas lojas. Acreditem ou não, pai e filho dividiram pares de meias.

O meu irmão passou a ser o inimigo número 1 do meu pai, que nos proibiu de o ver. Com o tempo os ânimos acalmaram e nós começámos a poder visitar o meu irmão.

Nos fins de semana que ele nos convidava para passar na casa dele, eu e a minha irmã sentíamo-nos as pessoas mais felizes do mundo. Nem imaginam como adorávamos estar com ele. Com idade para ser quase nosso pai, mas bastante jovem, era com ele que aprendíamos coisas mundanas e modernas.

Em casa tínhamos um pai com idade para ser nosso avô e com uma religião antiquada. Não se escutava música, não se viam filmes porque eram proibidos pela religião e só podíamos ver televisão cerca de uma hora por dia. Nunca saíamos para além das reuniões da religião.

O meu irmão por outro lado, levava-nos a lugares bonitos, a restaurantes chiques, ensinava-nos a usar bons perfumes, tocava guitarra e órgão para nós, punha-nos a escutar Bee Gees e Michael Jackson e ensinava-nos a dançar. Era tão divertido. E a casa dele era moderna e sempre cheirosa. Tudo que envolvesse o meu irmão era perfeito para nós as duas. Quando nos levava de volta a casa do meu pai e madrasta nós rezávamos para que em breve nos fosse buscar de novo.

Com ele fomos a Espanha duas vezes com duas namoradas diferentes. A forma como as namoradas nos tratavam era muito importante para o meu irmão. Por vezes, ele parecia um pai à procura de uma mãe para as filhas, mas ele era apenas nosso irmão.

Hoje confesso que lhe admiro a paciência e dedicação a nós. Podia não se preocupar. Nós tínhamos pai e madrasta, não estávamos sozinhas no mundo. Ainda assim, naquela época, nós éramos importantes e fazíamos parte da sua vida ativamente.

Os anos foram correndo entre isto: disputas entre o meu pai e o meu irmão, trabalhar em casa e na loja do meu pai, estudar para sermos as melhores alunas, religião e pouco mais.

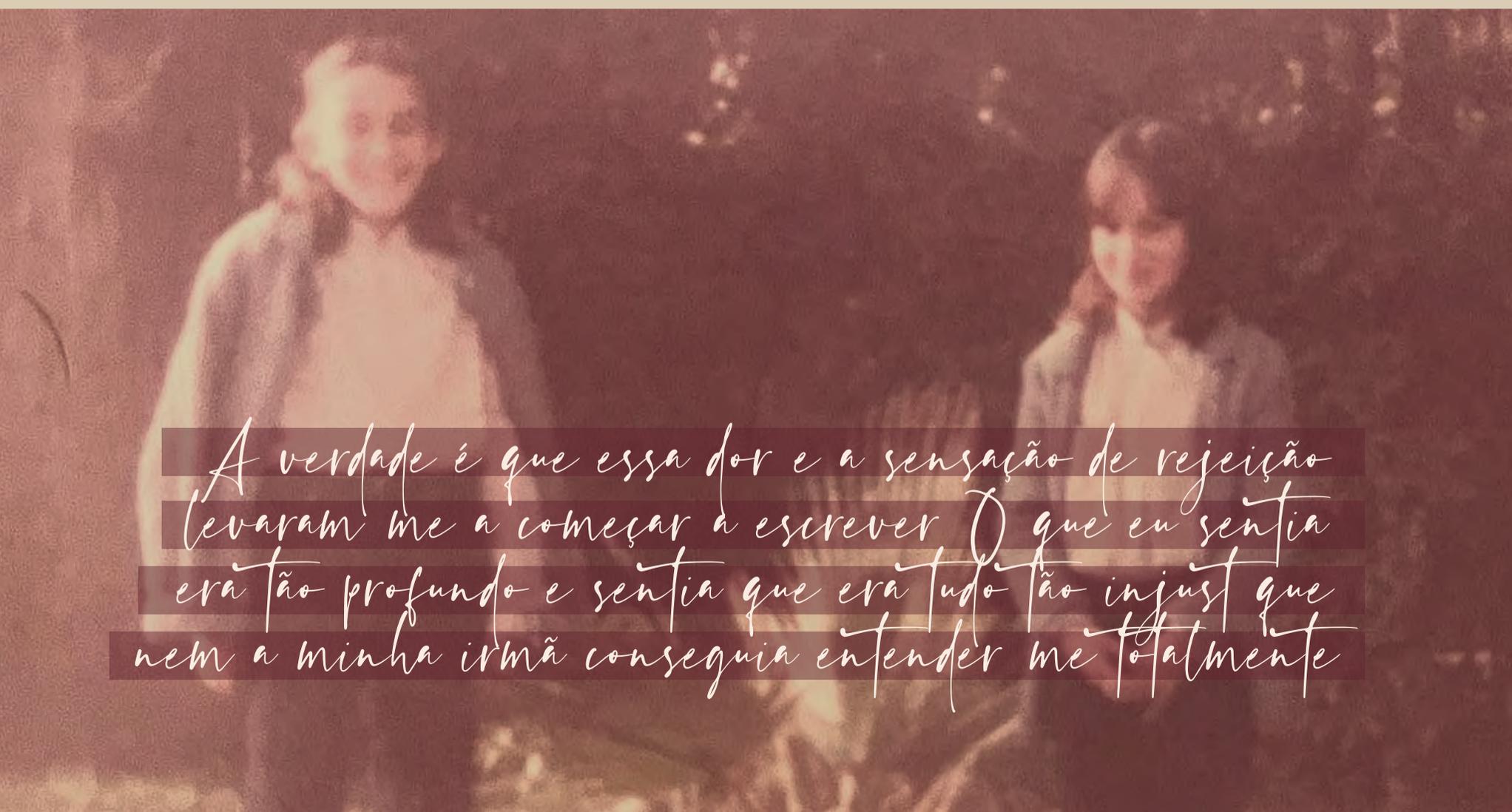
Quando fomos para a Escola Secundária e começámos a estudar Filosofia e Psicologia, começámos a questionar a religião onde tínhamos crescido. O seu olhar unidirecional sobre o mundo e a vida começou a parecer-nos limitativo.

Simultaneamente o meu pai começou a dar sinais de que nós éramos um peso na vida dele e da minha madrasta. Por essa altura era comum discutirmos por coisas injustas. A minha madrasta por vezes dizia que nos tinha pedido para fazer algo em casa e que nós não tínhamos feito. E o meu pai acreditava e discutia connosco.

Nessa mesma época o meu pai começou a maltratar-me com palavras dizendo que eu não tinha sido desejada, que a minha irmã tinha sido a última tentativa de terem uma menina e que ele e a minha mãe não queriam ter mais filhos. Mais tarde soube que ele pediu à minha mãe para me abortar, mas a minha mãe não aceitou. Também dizia que eu podia ter sido a causa do cancro da minha mãe, já que ela me tinha dado de mamar até à altura que descobriu que estava doente.

Eu tinha 12 ou 13 anos, era apenas uma adolescente, não entendia por que razão me dizia tudo aquilo. Chorava muito e sentia-me profundamente triste. A minha irmã consolava-me mostrando o vazio que seria a vida dela e de todos se eu não existisse.

A verdade é que essa dor e a sensação de rejeição levaram-me a começar a escrever. O que eu sentia era tão profundo e sentia que era tudo tão injusto que nem a minha irmã conseguia entender-me totalmente. Só o papel tinha espaço para receber todos os sentimentos que eu estava a experienciar. Foi assim que aos 14 anos comecei a escrever um diário, hábito que



*A verdade é que essa dor e a sensação de rejeição levaram-me a começar a escrever. O que eu sentia era tão profundo e sentia que era tudo tão injusto que nem a minha irmã conseguia entender-me totalmente.*

mantive até hoje. Se estão agora a ler as minhas memórias podem agradecerê-lo ao meu pai.

Hoje entendo bem por que razão o meu pai me dizia tudo aquilo. Não tinha intenção de me magoar. Ele expressava as suas inseguranças e as dúvidas que ele mesmo tinha sobre a morte da minha mãe. E as minhas parecenças físicas e temperamentais com a minha mãe também contribuía para isso. Antes de ser um pai, ele era um ser humano. E não era perfeito como nenhum de nós o é. Inclusivamente sou-lhe profundamente grata. O que eu sou hoje se deve, em grande parte, a cada episódio que vivemos juntos. O meu pai faleceu no dia 30 de outubro de 2019 com 93 anos dizendo que a minha madrasta tinha sido o seu grande amor. Igualmente sinto-me agradecida a ela por ter cuidado do meu pai até ao fim. E não tenho a menor dúvida de que agora também ele está a olhar por mim e a proteger-me.

A minha irmã foi a primeira a afastar-se da religião e logo a seguir eu também deixei de frequentar as reuniões das Testemunhas de Jeová. Com esta nossa decisão a situação desmoronou. O meu pai deixou de nos dar qualquer sustento: roupa, comida e livros.

Comecei a trabalhar aos 14 anos para comprar uns sapatos. Era ilegal trabalhar com 14 anos e o único lugar que me aceitou foi um salão de cabeleireiro, onde lavava cabeças e tratava das toalhas.

Nessas férias de Natal, saboreei os dois gostos de estar a trabalhar: por um lado a disciplina de ter de estar no trabalho a horas e sem falhar. Enquanto os meus colegas de escola dormiam até ao meio-dia e passavam o dia a divertir-se nas esplanadas da cidade, eu estava a trabalhar de sol a sol 6 dias por semana. Mas por outro senti o gosto da liberdade, de receber o meu próprio



Comecei a trabalhar  
aos 14 anos para  
comprar uns sapatos.  
Era ilegal trabalhar  
com 14 anos e o único  
lugar que me aceitou  
foi um salão de  
cabeleireiro.

dinheiro e de não ter de estar presa na casa do meu pai. O meu pai nunca nos deixava sair e os nossos passos eram todos controlados. Mas para trabalhar deixava-nos sair quando quiséssemos e não nos pedia satisfações.

Trabalhar passou a ser para mim também um escape. Comecei a trabalhar em todas as férias. Fiz de tudo. Ajudei uma grande amiga no seu salão de cabeleireiro. Trabalhei como secretária de um fotógrafo. Trabalhei em várias lojas de roupa. E num parque aquático.

Nestes escorregas de água trabalhei no verão em que passei dos 15 para os 16 anos. Comecei como Nadadora Salvadora e saí como Chefe de Publicidade. Foi um verão inesquecível e transformador. Ganhava bem, tinha muita liberdade pois o meu pai não sabia quando tinha folgas ou a que horas entrava ou saía e simplesmente não me controlava. E sentia-me muito

querida por todos os meus colegas de trabalho que me consideravam a sua mascote.

O ambiente em casa estava cada vez pior. Não havia diálogo. Não havia comida. Não havia interesse. Parecíamos todos estranhos. Eu e a minha irmã sustentávamo-nos. Comprávamos os livros escolares, roupa e comida.

Um dia, depois de uma enorme discussão à porta de casa, à qual assistiram vizinhos e os pais de uma colega minha, eu e a minha irmã dissemos ao meu pai que íamos sair de casa no dia que a minha irmã completasse 18 anos de idade, a maioridade em Portugal. E o meu pai concordou.

Na verdade, era um alívio para todos. Ele e a minha madrasta não podiam ter-nos ali em casa a partir do momento que deixámos de frequentar a religião. A regra obriga-os a abandonar os filhos se eles não seguirem o mesmo credo. Percebi mais tarde o quão inconveniente era a nossa permanência em casa pois eles estavam a desrespeitar a sua fé. Podemos concordar ou não, mas era aquilo que eles acreditavam ser o certo e não há que julgar.

Eu e a minha irmã apenas estávamos a beneficiar de um teto para morar uma vez que tudo o resto já pagávamos nós. E de todas as formas, já dormíamos no pior quarto da casa, o quarto do vão de escada, onde tínhamos um beliche e pouco mais. Facilmente mudaríamos para algo melhor.

Não conseguimos sair no dia de anos da minha irmã, mas saímos 8 dias depois.

No dia 29 de dezembro de 1989, terminávamos uma década de calendário e de uma vida carente, com poucas demonstrações de amor, sem carinho e acima de tudo sem liberdade.

## Quando saímos de casa

---

No dia 30 de dezembro quando acordei na casa nova, que partilhávamos com outras meninas, senti o peito cheio de esperança e uma alegria que jamais esquecerei. Fui à cama ao lado e acordei a minha irmã: “Maninha, somos livres! A partir de hoje fazemos o que quisermos com a nossa vida. Só temos de trabalhar, estudar, ser responsáveis, disciplinadas, mas já não temos ninguém a massacrar-nos.”

A minha irmã estava triste. Tinha outra visão do que estava a acontecer. Para além de sermos realmente muito diferentes, há um outro fator determinante: a minha irmã tinha assumido a minha responsabilidade até que eu atingisse a maioridade o que só aconteceria 1 ano e meio depois. Talvez por isso a saída de casa tenha sido mais cinzenta para ela do que foi para mim.

Para mim, foi um dos momentos mais grandiosos da minha vida. Consigo recordar perfeitamente o sentimento de leveza. A enorme alegria. A fé. A profunda certeza de que ia dar tudo certo porque só dependia de mim.

Foi a primeira vez que verdadeiramente senti o sabor da liberdade e prometi a mim mesma que jamais a ia pôr em causa. Jamais na vida voltaria a ser infeliz, triste ou a estar presa.

Em fevereiro comecei a trabalhar no aeroporto de Faro, na Four Seasons, um dos melhores empregos que se podia ter na altura na cidade onde vivíamos, Faro. Era um trabalho a part-time, muito bem pago, fácil, que nos permitia estudar e viver bem. Rapidamente nos mudámos para um apartamento só para as duas.

Eu andava ocupada e muito feliz. Trabalhava no aeroporto num trabalho que me divertia e onde tinha a melhor relação com as minhas colegas de trabalho. Estudava e era a melhor aluna da turma e uma das melhores da escola e sentia-me querida e bastante admirada pelos professores. Andava no ginásio. E todos os dias ia sair com os meus amigos, a maioria homens, que eram a minha nova família.

Foi a primeira vez  
que senti o sabor da  
liberdade e prometi  
a mim mesma que jamais  
na vida voltaria  
a ser infeliz,  
triste ou a estar presa.

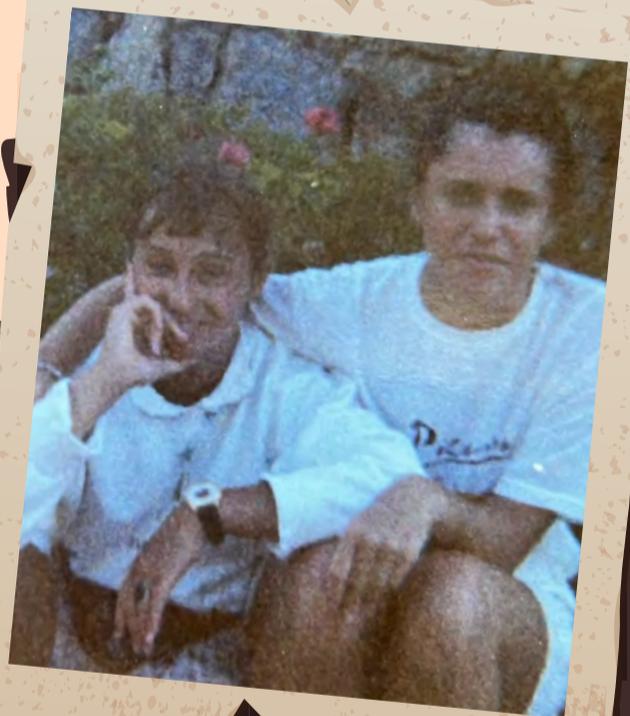
No Verão, quando não tinha aulas na escola, tinha 2 empregos. Não sabia ter tempo livre. Estar ocupada e ganhar dinheiro fazia-me sentir útil e enchia-me a alma. Gostava mesmo de trabalhar. Desde o primeiro trabalho, sempre trabalhei mais horas do que me pediam e sempre encarei os negócios como se fossem meus. O facto de ter um pai patrão fazia-me perceber o difícil que é ser dono e por isso respeitava muito os meus patrões e chefes. E sempre fui muito apreciada por isso. Em todos os empregos que tive me convidavam a regressar quando quisesse.

No Verão de 1990 conheci o meu primeiro amor, o Pedro.

Inicialmente ele era apaixonado por uma grande amiga minha, mas ela não tinha qualquer interesse nele. Via-o como um irmão. No dia em que o conheci gostei logo dele. Era mesmo o meu género de homem, na altura. Moreno, cabelo liso, escuro e uns traços diferentes a tocar o asiático. Fomos sair nessa noite para uma discoteca na Ilha de Faro, que se chamava Barracuda. E passámos a noite toda a conversar.

Alguns dias depois o Pedro foi-me buscar a casa, passeámos pela cidade e sentados num banco do jardim central de Faro, perto do coreto e da doca de barcos, pediu-me em namoro. Começamos assim uma relação de adolescentes (eu tinha 17 e ele 18 anos) de muita paixão, muita cumplicidade, onde me senti muito amada, desejada e admirada. O Pedro amava-me muito e eu a ele.

Ele era de Lisboa, ou melhor, de Sintra, onde vivia com a mãe e o padrasto. O pai era ausente. Entre viagens dele a Faro e minhas a Lisboa, cartas que enviávamos por correio e outras que deixávamos um ao outro quando nos despedíamos, fomos vivendo aquela relação que durou mais de 6 meses. Pode parecer



pouco tempo, mas para uma adolescente, meio ano era uma vida.

Eu já estava no 12º ano, quase a ir para a Universidade e queria seguir os estudos. Era claro para mim que só estudando poderia ser a profissional de sucesso que sonhava. Gostava tanto de trabalhar e era tão boa aluna mesmo estando a trabalhar, que não havia nenhuma dúvida de que o caminho era esse: ir para a Universidade e tirar uma Licenciatura.

Tinha, no entanto, pensado ficar um ano sem estudar para juntar dinheiro e só depois então ir para a Universidade.

Havia uma prova geral de acesso (PGA) que tínhamos de fazer para concorrer à Universidade e eu decidi fazê-la esse ano para ficar familiarizada com a prova e no ano seguinte já saber o que me esperava.

No dia que fiz a prova terminei com o Pedro. O meu coração já estava lá à frente, no Porto, a cidade que eu tinha escolhido para ir estudar. O Pedro já não encaixava nesses meus planos. E eu já não me sentia mais atraída por ele.

Quando os resultados dessa prova saíram eu fiquei paralisada. Tinha tido 93% a segunda melhor nota da cidade de Faro. Não podia perder aquela nota. Quando vi a nota na pauta soube que tinha de ir já esse ano para o Porto.

A minha irmã, como sempre, deu-me apoio incondicional. Apesar de isso representar que ela ia perder, não só a minha companhia, mas também a minha ajuda financeira para manter a casa, ela nem pestanejou e disse que me apoiaria em tudo o que eu precisasse.

Arregacei as mangas e comecei a trabalhar ainda mais. No aeroporto pedi para me darem 2 turnos diários 7 dias por semana e eles assim o fizeram. E por vezes as minhas colegas davam-me um terceiro turno quando precisavam de faltar. Nesse Verão, além de estudar para os exames de acesso à Universidade, trabalhei entre 12h e 18 horas todos os dias.

Mas estava feliz. Estava a cumprir um sonho. E mesmo sem qualquer apoio do meu pai ou do meu irmão, eu ia estudar, trabalhar e um dia ia ser formada à custa do meu esforço. O meu irmão de quem vos falei lá atrás, também por causa da religião, nesta época deixou de nos apoiar.

## A vida no Porto

Em outubro começaram as aulas no Porto e eu trabalhei no aeroporto de Faro até ao dia anterior à minha mudança de cidade. No Porto já tinha à minha espera um trabalho como secretária de uma Academia de Bailado. A dona era a mãe da namorada de um dos meus melhores amigos de Faro. Quando me conheceu, numa ocasião no Algarve, de imediato me aceitou como sua secretária.

A Universidade começou e com ela uma vida bastante preenchida. Acordava às 6h da manhã. Saía de casa às 6h30. Atravessava a cidade do Porto inteira apanhando 3 autocarros. As aulas começavam às 8h da manhã. Às 14h saía das aulas e às 15h entrava na Academia de Bailado. Trabalhava até às 21h. Ia a pé para casa e quando chegava, jantava e começava a estudar. Por vezes estudava até às 3h da manhã e às 6h da manhã estava de novo de pé.

Ao sábado de manhã também trabalhava e depois de sair, geralmente ia com uma das minhas colegas de Universidade para a terra delas. As minhas colegas eram todas do Norte de Portugal:

Famalicão, Póvoa de Varzim, Viana do Castelo, Aveiro e do Porto. Eu era a pessoa que estava mais deslocada. Elas sabiam que eu nunca ia a casa nos fins de semana pois era bastante longe. Na altura o autocarro Porto-Faro demorava cerca de 12 horas.

Também era a única que estudava e trabalhava sem qualquer apoio familiar. E por isso as mães das minhas colegas rapidamente me adotavam e ainda hoje tenho contacto com algumas dessas mães de coração.

Apesar do meu horário preenchido eu era uma das alunas mais participativas nas aulas da Universidade e os meus cadernos eram exemplares, sempre organizados e passados a limpo. Rapidamente ganhei admiradoras e várias amigas na turma.

Porém em janeiro fui diagnosticada com um esgotamento cerebral. O médico receitou-me 15 injeções de ferro para tratar os graves danos no meu cérebro e em 2 semanas sentia-me muito melhor. Disse-me que aquele esgotamento estava a fermentar desde o dia em que a minha mãe morreu, pois, uma perda dessas a tão tenra idade não se supera tão bem como eu aparentemente superei.

Mas também me disse que eu estava proibida de ir às aulas de manhã pois tinha de descansar, dormir mais horas, recuperar de tanto esforço que vinha a fazer desde que comecei a trabalhar e estudar lá atrás aos 14 anos.

Fiquei sem chão!

Deixar de ir às aulas, como ia religiosamente todos os dias, podia pôr em causa o curso e o



cumprimento do sonho que me tinha levado ali.

A conversar com a minha irmã ela deu-me esperança e disse: "Vai fazendo devagarinho mana. É preferível fazeres cada ano em dois do que desistires. Se desistires nunca te vais perdoar." E tinha razão. Eu estava tão triste que nem me tinha lembrado de que não precisava de ser a melhor aluna nem fazer o curso em 5 anos. Se fizesse em 7 ou 10 era melhor do que não fazer. Isso relaxou-me um pouco e parei de ser tão perfeccionista. A verdade é que terminei o ano com boas notas e apenas com uma cadeira para trás.

Entretanto, comecei a frequentar aulas de natação, a pedido do meu médico pois ele sabia que estar na água me ia ajudar muito. E nadar tornou-se a minha maior paixão no desporto.

Nas primeiras férias de verão da Universidade, fui para a casa da minha irmã no Algarve pois a



Academia de Bailado também encerrava nas férias escolares. Nessas férias andei muito de bicicleta para recuperar a forma física pois tinha ganho alguns quilos com a medicação e com o aumento do meu apetite.

Também por essa altura, numa visita ao meu pai e madrasta, consegui compreender a razão de uma série de coisas, senti-me acolhida e decidi que sempre que fosse ao Algarve os ia visitar. Precisava de estar bem com o meu pai, de o ver e de saber como estava. Era o meu progenitor, não podia estar de costas voltadas para ele.

Quando regressei ao Porto sentia-me totalmente recuperada do esgotamento e em plena forma física.

Comecei, no entanto, a sentir-me cansada de trabalhar na Academia de Bailado, pois sentia que já não tinha nada a aprender e que estava a estagnar. Apesar de me sentir muito acolhida no seio da família da dona da Academia e de todos me tratarem muito bem, eu estava a aprender tanto na Universidade que sentia que precisava de novos desafios.

Tentei vários trabalhos incluindo a venda de time-sharing, trabalho que me apresentou o meu segundo namorado.

O Manuel Jorge tinha mais 5 anos do que eu. Era alto, muito bem parecido e muito seguro de si. E apaixonou-se por mim. Foi-me conquistando e a determinada altura começámos a namorar.

Ele foi de uma enorme ajuda naquela fase pós esgotamento. Tinha carro e transportava-me muitas vezes para eu não perder tanto tempo em transportes. Ia buscar-me à Universidade, levava-me ao trabalho e muitas vezes ia buscar-me ao trabalho só para estar um pouco comigo. Mais uma vez senti-me muito amada por este homem. Pediu-me em casamento mais do que uma vez e era muito apaixonado por mim. Eu também, por algum tempo, mas passados 2 anos já sentia necessidade de estar sozinha que é, na verdade, como me sinto mais completa e feliz.

Entretanto uma colega da Universidade pediu-me o meu Curriculum. Disse-me que tinha entrado para o telemarketing da Nova Rede, o Banco mais jovem e moderno do país e que gostava de levar o meu CV para eu ir a uma entrevista. Alguns dias depois fui chamada para uma entrevista e fiquei. Não pertencia aos quadros do Banco, era uma prestadora de serviços. Trabalhava 4 horas por dia e ganhava o dobro do que ganhava na Academia de Bailado.

Aquele trabalho era mais do que um sonho para mim. Trabalhar numa empresa com o prestígio do Banco Comercial Português (assim se chamava o Banco principal) ia muito para além dos meus sonhos. Eu era do outro lado do país, ninguém me conhecia, não tinha familiares famosos nem tinha apelido sonante. Trabalhava literalmente para comer, para me sustentar, não tinha rede de apoio.

E ainda assim, ali estava eu a dar o meu melhor todos os dias. Em 9 meses passei a Chefe de Equipa e depois a Chefe Coordenadora. Fiz um excelente trabalho nos 2 anos que ali estive,

sempre a estudar e a trabalhar ao mesmo tempo. E ao fim de 2 anos, para surpresa de todos, fui convidada a integrar os quadros do Banco.

Naqueles 2 anos todos me diziam que por muito que eu trabalhasse e me dedicasse jamais pertenceria aos quadros. O Banco era conhecido por ser um banco maioritariamente masculino e onde só entravam pessoas referenciadas pelos amigos dos responsáveis. Mas eu sempre acreditei que ia conseguir.

Sem que eu soubesse, um dos principais diretores do Banco escutou uma chamada telefónica onde eu aconselhava um cliente sobre o melhor investimento para o seu caso específico. O Diretor adorou a chamada e ele mesmo se encarregou de me fazer entrar nos quadros.

Um dia cheguei a casa e tinha uma carta a convidar-me para assinar um contrato de trabalho como Gestora de Processos de Crédito Imobiliário. Fui uma das primeiras mulheres a trabalhar diretamente com o público. As poucas mulheres que trabalhavam no Banco, naquela altura, estavam escondidas do público, nos serviços centrais.

Tinha 22 anos, era muito jovem e era mulher. Tinha clientes que se recusavam a falar comigo por não acreditarem que eu pertencesse ao Banco ou que tivesse competência para os aconselhar nos seus negócios. Uma vez mais tive de me esforçar para conquistar a confiança de todos, clientes e colegas.

Entretanto continuava a tirar o meu curso na Universidade. E fazia questão de nunca tirar os dias para estudar que me eram concedidos pelas leis laborais. Em teoria podia faltar no dia do exame e no dia anterior. Mas eu nunca o fiz. Não achava justo para os meus colegas que eu estivesse sempre a tirar dias pelo facto de estar a estudar. Entendia que eu é que tinha de me organizar. E uma vez mais fui criticada por ser tão dedicada ao Banco e trabalhar muito mais do que me pediam. Eu não escutava. Fazia o que o meu coração me mandava e o que me parecia ser correto.

A verdade é que no mesmo dia em que defendi o meu trabalho final de curso e me formei fui promovida a Chefe de Agência. Fui a mais jovem Chefe de Balcão à época.

Depois de 2 anos como Chefe de duas diferentes agências no norte do país, fui convidada a regressar a Faro no Algarve, para gerir uma agência e o negócio imobiliário do Algarve e do Baixo Alentejo. E eu aceitei o desafio.



Em duas semanas saí do Porto, a cidade que me formou, que me permitiu cumprir vários sonhos e me presenteou com grandes amizades que ainda hoje preservo. Assim encerrava um ciclo de 10 anos de vida.

## Regresso ao Algarve

---

Voltar às minhas origens no Algarve foi inicialmente bastante saboroso pois além da minha irmã, tinha aí muitos amigos importantes. Mas o trabalho no Banco revelou-se bastante desafiante. Esperava-me uma equipa de pessoas mais velhas do que eu, com muito mais anos de Banco do que eu e que faziam a mesma coisa há mais de 10 anos. Eu cheguei cheia de ideias e enfrentei alguma resistência inicial. Rapidamente a agência começou a faturar 5 vezes mais e todos começaram a sentir-se mais envolvidos e entusiasmados com o trabalho.

Ainda assim, um ano depois de abraçar este novo desafio, senti que já tinha feito o que me tinha proposto e estava na altura de me ir embora. Estava no auge da minha criatividade, queria crescer mais, aprender mais e apesar de estar noutra zona do país e numa agência nova, a verdade é que estava a fazer basicamente o mesmo que já fazia no Porto.

Um dia vi que tinha sido criada uma Direção de Comunicação dentro do Banco, na capital, em Lisboa e propus-me a ir trabalhar para lá. Tinha estudado Relações-Públicas e aquela era a área

Ainda assim,  
um ano depois de abraçar  
este novo desafio,  
senti que já tinha feito  
o que me tinha proposto  
e estava na altura  
de me ir embora.



certa para mim. Mas o meu Diretor recusou, argumentando que eu tinha de estar pelo menos 3 anos no Algarve pois estava a fazer um excelente trabalho.

Apesar da insatisfação no trabalho, a vida social corria-me muito bem. Tinha comprado a casa da minha irmã (ela ia casar-se e queria vender a casa), tinha vendido a casa do Porto e com o lucro comprado um bom carro, ganhava bem e passava os meus fins de semana a divertir-me com grandes amigas, a quem sempre dizia que a última coisa que queria era apaixonar-me.

Porém, num desses fins de semana, na Ilha de Tavira, conheci o meu terceiro namorado.

Senti mesmo que fui atingida pela seta do cupido. No dia em que me cruzei com o André, na passadeira da praia da Ilha de Tavira, eu soube que ele ia ser meu.

Nessa noite apresentámo-nos, no dia seguinte demos o primeiro beijo, 3 dias depois fizemos amor e 3 meses depois vivíamos juntos.

Foi a relação mais saudável que conheci. Éramos muito felizes. Sentíamos-nos muito amados um pelo outro, muito desejados, muito completos. Não tínhamos problemas. Os poucos que surgiam, vinham de fora, relacionados com família ou amigos. Mas entre nós os dois havia apenas amor, confiança, segurança, alegria, companheirismo, diálogo, cumplicidade. Tudo era maravilhoso. Fazer amor, dormir, conversar, passear, viajar, cozinhar, comer.

Estávamos juntos há cerca de 3 anos quando o Universo me estende de novo a mão para cumprir outro sonho. Num jantar de Natal com clientes, o Diretor de Comunicação do Banco juntou ao meu lado e nessa mesma noite convidou-me para ir trabalhar com ele para Lisboa.

Quando contei ao André, apesar de isso representar perder a minha presença física, ele apoiou-me incondicionalmente. Sabia que esse era o meu maior sonho, nunca lho tinha negado, e para ele isso era suficiente para me apoiar.

Estive quase um ano para conseguir ser transferida para Lisboa. Nesse Verão, enquanto esperava, decidi ir para os Estados Unidos, fazer um curso de Comunicação na prestigiada Universidade de Boston e em setembro finalmente mudei-me para Lisboa.

## A vida em Lisboa

---

A Direção de Comunicação do Banco é uma área de sonho dentro do Banco. É menos formal, divertida, trabalhamos com publicidade, figuras públicas e é, na verdade, onde a maioria dos funcionários gostaria de trabalhar. E de repente cheguei eu, uma desconhecida, sem amigos nem apelidos, e não só comecei a dar cartas, como rapidamente passei a ser a favorita do Diretor. Lealdade, entrega, responsabilidade, humildade são os valores que me perseguem desde sempre e sem os quais não sei trabalhar, nem mesmo viver. Quer seja a lavar cabeças num cabeleireiro, a gerir uma equipa, a montar uma campanha ou a dar uma massagem. Qualquer chefe gosta de trabalhar com profissionais assim.

Também aí senti resistência quando cheguei. Estava a ocupar um lugar muito desejado.

Depois de 2 anos a trabalhar em Lisboa, a viajar de comboio todos os fins de semana até Faro, eu e o André decidimos separar-nos. Além de termos percebido que éramos felizes em diferentes partes do país, o André começava a falar em ter filhos e a maternidade nunca esteve nos meus planos. Separámo-nos a amarmo-nos muito, mas conscientes de que aquele era o melhor caminho para ambos.

A sensação de alívio foi, uma vez mais, imediata. Inexplicável o quanto eu gosto de estar só. Não me lembro





*Separámo nos a amarmo nos muito mas conscientes  
de que aquele era o melhor caminho para ambos*

de me ter sentido só muitas vezes na vida. Podia sentir saudades de alguém, especialmente da minha irmã, mas sentir-me verdadeiramente sozinha e a necessitar de ter alguém nunca senti. Sempre me senti completa sozinha e isso pode dever-se ao facto de ter sempre a minha mãe comigo. Talvez por isso mesmo as 3 principais relações da minha vida tenham sido tão saudáveis e bonitas. Porque eu nunca precisei de ninguém para ser feliz. Eu sempre fui muito feliz sozinha. Qualquer amor vinha acrescentar e ajudar-me a ser ainda mais feliz, mas nunca fiz depender a minha felicidade e alegria de ninguém.

Depois de terminar com o André comprei uma casa em Lisboa e montei uma vida de sonho. O apartamento foi finalizado ao meu gosto e era muito bonito. Pintado de branco, chão de madeira clara, o mobiliário também era todo branco, e ficava situado a duas ruas de distância da mais nobre avenida de Lisboa, a Avenida da Liberdade.

O meu trabalho ficava a menos de 20 minutos e no meio tinha o ginásio onde ia nadar todos os dias de manhã. Fazia a minha vida toda a pé.

No trabalho continuava a crescer tendo sido, inclusivamente, convidada para ir trabalhar para a Roménia, o que, por sorte, não se concretizou. Tinha as contas de publicidade principais e era a pessoa de confiança de todos os responsáveis.

A maioria dos meus colegas nunca tinham trabalhado num balcão do Banco diretamente com o cliente. Eu tinha estado 10 anos em contacto diário com os clientes e sabia o que era importante para o cliente saber para decidir e o que tínhamos de comunicar para cativar a sua atenção.

Entretanto decidi frequentar um Mestrado em Gestão de Marketing e ganhei ainda mais a admiração de todos.

Estive quase 10 anos na Direção de Comunicação do Banco a fazer coisas de que gostava muito e a viver uma vida muito feliz. Trabalhava muito, mas tinha muita vida social. Saía e divertia-me muito com as minhas amigas. Passávamos fins de semana fora. E viajava todas as minhas férias, pois do outro lado da profissional brilhante, estava a Liza aventureira, que passava todas as férias a explorar diferentes partes do mundo.

# Quando me despedi

Em 2012, uma crise financeira assolou Portugal e o sul da Europa. O meu Banco tinha uma operação na Grécia que estava a afundar as contas do banco. O Banco vendeu a operação grega, mas ainda assim viu-se obrigado a reduzir o quadro de pessoal e em outubro começou um processo de despedimentos.

Antes, porém, tentou cativar voluntários aliciando a todos com um apetecível pacote de regalias. Acabei por ceder à tentação de conhecer as condições que eram oferecidas e depois de 3 noites em branco, literalmente, a fazer contas e mais contas, decidi propor-me como voluntária para sair do Banco. Foi uma decisão solitária. Não pedi a opinião de ninguém. Era uma decisão demasiado importante para partilhar. Estava a abandonar um emprego de sonho para a maioria das pessoas. Numa empresa de prestígio, a fazer o trabalho mais agradável, a trabalhar no centro de Lisboa, uma das cidades com mais qualidade de vida da Europa.

No Banco ganhei uma estabilidade e segurança que nunca tinha tido, nem sonhado que pudesse vir a ter. O Banco foi como um pai para mim. Graças ao meu trabalho no Banco pude comprar 3 casas, ter bons carros, realizar-me profissionalmente e ter o prestígio de trabalhar numa das mais importantes empresas do país.

Mas eu sentia que aquela oportunidade era claramente o comboio da vida que estava a passar mesmo à frente dos meus olhos e que eu ou saltava para dentro dele ou ficava na estação, a pensar o resto da minha vida como seria se tivesse saltado.

Eu estava com 39 anos de idade e 20 anos de Banco.

A idade da reforma em Portugal já estava nos 67 anos, ou seja, se ficasse teria mais 27 anos de trabalho pela frente à espera de uma reforma que ninguém sabe ao certo se vai haver devido ao envelhecimento da população.

Apresentei 3 condições para sair: pedi que me passassem uma carta de recomendação onde fosse claro que tinha sido eu a voluntariar-me e que não tinha sido despedida; que me prometessem que ao sair pouparia uma pessoa da minha equipa na Comunicação; e que se um dia quisesse voltar a trabalhar no Banco teria prioridade sobre outros candidatos. Aceitaram e eu avancei com a proposta de sair.

Essa proposta tinha de ir a Conselho e ser aprovada pela Administração do Banco.

Senti que aquela oportunidade era o comboio da vida a passar-me à frente dos olhos e que, ou saltava para dentro dele, ou ficava na estação a pensar como seria se tivesse saltado.



Enquanto esperava pela resposta, houve uma mudança de Direção na Comunicação e o meu novo Diretor recusou a minha saída. Tive de ir até ao Presidente do Banco para conseguir sair.

E no dia 12 de dezembro de 2012 (12/12/12) assinei o contrato de rescisão com o Banco.

Sinto bastante orgulho nesta decisão. Fiz o que considerei ser o melhor para todos. Para o Banco que precisava de voluntários. Para a minha equipa que não perdeu ninguém nos despedimentos. E para mim que tinha agora a oportunidade de começar tudo de novo.

Orgulho também por ter tido a coragem de abandonar tudo o que havia construído com tanto trabalho. Toda a minha carreira no Banco foi resultado da muita entrega diária durante 20 anos. Sair do Banco representava perder uma vida de grande conforto e segurança que tinha conquistado.

## Como é estar sem trabalho depois de 25 anos a trabalhar e estudar?

---

Ter tempo é uma das coisas mais valiosas da vida. O dinheiro que se poupa por se ter tempo é incrível. Rapidamente nos damos conta de que metade do nosso ordenado paga a nossa falta de tempo e que se trabalhássemos menos, podíamos ganhar menos, mas não necessitaríamos de ganhar mais.

O nosso olhar muda e de repente parece que despertamos. Vemos como a sociedade está montada de uma forma que parece que não há alternativa à generalizada corrida de ratos. Mas quando experimentamos algo diferente e vemos como funciona tão bem, entendemos algo que antes nos era invisível.

Nem por um minuto senti saudades de trabalhar no Banco, da rotina que tinha e da vida que levava. Até hoje!

Estive em Portugal por quase 2 anos depois de sair do Banco. Fiz figuração para televisão e cinema, publicidade e promoção de vários produtos. Tirei vários cursos e aluguei a minha casa a estrangeiros para poupar mais dinheiro.

Fui novamente viver com uma das minhas maiores amigas, que já me tinha recebido na sua casa no Porto e que tem sempre um sofá-cama disponível para me receber. Existem pessoas assim. São raras, mas existem e eu tenho a sorte de ter uma delas como minha amiga e irmã de coração.

Para que a indemnização do Banco me durasse mais tempo, comecei também a cortar todas as despesas que não fossem essenciais: ginásio, empregada, TV a cabo, cremes caros, entre outras. Mas tudo isso para mim não se comparava com a curiosidade do que podia estar do outro lado do medo. De tudo o que podia vir a ser a minha vida ao fazer uma mudança radical. E acima de tudo, tinha agora a possibilidade de realizar o meu maior sonho: viajar pelo mundo sem bilhete de regresso.

No dia 9 de outubro de 2014, um dia depois do aniversário de outra grande amiga, apanhei um voo para o Brasil e daí comecei a maior aventura da minha vida.

A ideia inicial era viajar um ano. Percorrer cerca de 15 países em 4 continentes.

Estou há mais de 9 anos a correr o mundo e ainda hoje não me imagino a parar.

## Como o consegui?

Gerindo o melhor possível as economias. Pougando, fazendo voluntariado, trabalhando sempre que possível, estudando e ganhando artes para poder gerar dinheiro na estrada.

Nestes 9 anos visitei 550 lugares em 45 países diferentes nos 5 continentes. E repeti vários países.

Estive parada na Índia 2 anos devido à pandemia, mas esse foi o melhor investimento que podia ter feito. Estudei Yoga, Ayurveda e Reiki e adquiri conhecimentos que hoje partilho nas minhas viagens pelo mundo, no online e nos meus livros.

Uma das mais preciosas aprendizagens desta nova vida foi ter percebido que o segredo da riqueza não é ter mais, mas necessitar de menos. Vivo com uma mochila de 7kgs, meia dúzia de mudas de roupa, um tapete de yoga e um computador. Não carrego nada que, de facto, não precise.

Agora já fico em quartos privados ou estúdios só para mim, mas passei 5 anos a ficar em dormitórios. E nem por um minuto pensei em parar.

A verdade é que eu tenho muito mais agora do que tinha quando trabalhava 14 horas por dia. A viajar consigo poupar dinheiro, quando trabalhava não conseguia.

A viajar tenho tempo. Tempo para observar, para escutar, para partilhar. Tempo para respirar, para me exercitar e para me cuidar. E essa é a minha melhor reforma.

“O homem, perde a sua saúde para ganhar dinheiro e depois gasta esse dinheiro para recuperar a sua saúde” diz Dalai Lama. “Vive como se não fosse morrer e morre como se nunca tivesse vivido” prossegue quando lhe perguntam o que mais o surpreende na humanidade.

## Para onde quero ir?

Todos os dias tenho um momento que me comovo quando caio em mim e percebo que sou eu, aquela menina de 4 anos que cantava para os velhotes de Salir, que começou a lavar cabeças



aos 14 anos, que foi para o Porto sozinha aos 18 anos sem qualquer rede de apoio, que abandonou uma carreira de sucesso no maior Banco privado português, sou eu mesma que estou a viver esta experiência maravilhosa há 9 anos.

E é por me sentir tão abençoada e por acreditar que a minha história pode inspirar outras pessoas a seguirem o seu coração, que decidi partilhar convosco, nas 3 principais línguas, um pouco do que tenho vivido e aprendido nestes anos.

Escrevi um Livro com as Memórias das 3 Primeiras Voltas ao Mundo.

Um Guia para Viajantes com todas as dicas que aprendi para viajar por tanto tempo.

Compilei as Dicas de Ayurveda, a medicina indiana, que aprendi para ter uma vida mais saudável e equilibrada.

Uma Bíblia de Yoga que permite de forma simples entender esta filosofia de vida e até mesmo montar uma aula de yoga.

Gravei um Curso de Massagem Ayurveda, para mostrar como, em qualquer cama, se pode dar uma massagem inesquecível.

Um Livro de Relações da Viagem, onde abro o coração e apresento todas as irmãs que ganhei e as paixões que tive nestes 9 anos.

Mas muito mais terei para partilhar no futuro pois a viagem ainda só começou. Comecei este projeto de partilha há um ano, consciente de que o mesmo não terá um fim.

Obrigada por me queres conhecer e me leres até aqui.

Se estiveres interessado em qualquer dos livros que te mencionei e não tiveres como comprar, por favor envia-me uma mensagem. Não quero que deixes de os ler. Se entenderes adquirir alguma das ofertas disponíveis, elas contribuem para que continue aprendendo com o Mundo para trazer esse Mundo para junto de ti.

A todos os meus queridos leitores, os meus sinceros agradecimentos por se terem juntado a mim nesta jornada. Um brinde a mais aventuras juntos!

Namaste!



*Ligaroundtheworld*

# Agradecimentos

---

Quero agradecer a 3 pessoas muito especiais que me ajudaram a concluir este livro.

A Eleana González, @unaviajeracomulsiva, minha irmã viajante, que tratou do desenho de todos os ebooks, com o seu amor incondicional único.

A minha querida amiga, sempre presente e disponível, Clara Reis Morais, que corrigiu o meu português em tempo recorde.

E a Anabela Afonso, minha inspiradora amiga desde a adolescência, a primeira pessoa que leu os meus livros e propôs alterações decisivas que muito me ajudaram.

Sem elas, este livro não seria mais do que um documento no meu computador.

Contatos:

Eleana Gonzáles

gozalezeleana@gmail.com

Clara Morais

clara.reis.morais@gmail.com

Anabela Afonso

anabelaafonso@gmail.com

