

— EXPERIÊNCIA REAL. APRENDIZADOS QUE NINGUÉM CONTA. —

37 ANOS FORA DO BRASIL

O MÉTODO DE PREPARAÇÃO PARA MORAR NA EUROPA



A JORNADA
REAL DE QUEM
CONSTRUIU UMA
NOVA VIDA NA
EUROPE

PLANEJAMENTO | DINHEIRO | DOCUMENTOS | MORADIA
TRABALHO | ADAPTAÇÃO | QUALIDADE DE VIDA

*A história de um brasileiro que deixou tudo para trás em 1989
e reconstruiu sua vida na Europa.*

M A R C O A N T O N I O



BÔNUS EXCLUSIVO

KIT DE PLANEJAMENTO PARA
MORAR NA EUROPA

5 FERRAMENTAS PRÁTICAS PARA
ORGANIZAR SUA MUDANÇA

- ✓ PLANEJAMENTO FINANCEIRO
- ✓ CHECKLIST DA MUDANÇA
- ✓ ORGANIZADOR DE DOCUMENTOS
- ✓ PLANO MESTRE - 12 MESES
- ✓ LISTA INTELIGENTE DE BAGAGEM

SUMÁRIO

PARTE I - A JORNADA QUE VIVI

Capítulo 1 - A noite que mudou a minha vida

Capítulo 2 - Os meus primeiros passos em Portugal

Capítulo 3 - Aprendendo a sobreviver longe de casa

Capítulo 4 - O primeiro emprego: quando a realidade começou

Capítulo 5 - Portugal me ensinou a sobreviver. A Espanha ampliou os meus horizontes.

PARTE II - 37 ANOS DE APRENDIZADOS

Capítulo 6 - Antes de comprar a passagem: o planeamento que pode economizar milhares de eu

Capítulo 7 - Quanto dinheiro realmente levar para a Europa?

Capítulo 8 - Documentação: organize tudo antes de embarcar

Capítulo 9 - Moradia: onde morar pode definir a qualidade da sua nova vida

Capítulo 10 - Trabalho: como construir sua carreira na Europa

Capítulo 11 - Hospitalidade e outras profissões: grandes portas de entrada para o mercado de

Capítulo 12 - Integração: o segredo que transforma um imigrante em parte da sociedade

Capítulo 13 - O idioma a habilidade que mais acelera sua integração

Capítulo 14 - Dinheiro: como organizar sua vida financeira na Europa

Capítulo 15 - 50 lições que 37 anos vivendo na Europa me ensinaram

Capítulo 16 - Como construir uma rede de contatos na Europa

Capítulo 17 - Como cuidar da saúde física e mental vivendo longe do seu país

EPÍLOGO

SOBRE O AUTOR





INTRODUÇÃO

ANTES DE COMEÇAR ESTA JORNADA

Existem datas que permanecem vivas na memória, mesmo depois de muitos anos. Para mim, uma dessas datas é 15 de outubro de 1989. Naquela noite, deixei Ilha Solteira, no interior do estado de São Paulo, com destino à capital. Levava comigo a bagagem necessária para a viagem, mas carregava algo muito maior: sonhos, expectativas, coragem e a esperança de construir uma vida melhor.

De São Paulo, embarquei em um voo da antiga Varig com destino a Lisboa. Enquanto o avião deixava o Brasil, eu não tinha como imaginar a dimensão daquela decisão. Pensava que estava apenas atravessando o oceano e mudando de país. Com o passar do tempo, compreendi que estava começando uma reconstrução completa da minha vida. Eu deixava para trás lugares conhecidos, pessoas queridas, costumes, referências e a segurança de tudo aquilo que fazia parte do meu mundo. À minha frente estava a Europa: desconhecida, distante e cheia de possibilidades. Naquele momento, eu tinha grandes sonhos e grandes perspectivas.

Também tinha dúvidas. Tinha receios. E havia muitas perguntas para as quais eu ainda não possuía respostas. Em 1989, não existiam redes sociais, vídeos explicativos, aplicativos de tradução ou milhares de pessoas compartilhando diariamente suas experiências no exterior. As informações eram escassas, e muitos aprendizados só aconteciam depois que o erro já havia sido cometido. Foi assim que aprendi grande parte do que sei.

Aprendi vivendo. Aprendi trabalhando. Aprendi observando. Aprendi acertando, mas também errando.





Ao longo de quase quatro décadas fora do Brasil, enfrentei dificuldades, mudanças, incertezas e momentos em que precisei recomeçar. Também vivi conquistas, conheci culturas diferentes, amadureci e construí uma história que jamais poderia ter imaginado naquela noite de outubro. Morar fora do Brasil transformou a minha visão sobre trabalho, família, dinheiro, liberdade, identidade e pertencimento.

Mas esta jornada nunca foi perfeita. 3 A vida na Europa pode oferecer segurança, qualidade de vida, novas oportunidades e experiências extraordinárias. Ao mesmo tempo, exige planejamento, adaptação, responsabilidade e muita disposição para enfrentar uma realidade diferente daquela que muitas vezes aparece nas fotografias e nos vídeos da internet. Foi por isso que decidi escrever este guia. Não escrevi para vender a ideia de que morar na Europa é fácil. Também não escrevi para convencer você a deixar o Brasil. Escrevi para compartilhar aquilo que eu gostaria que alguém tivesse me explicado antes de eu embarcar naquele voo para Lisboa.

Este guia foi pensado para quem ainda sonha em morar na Europa, para quem começou a considerar essa possibilidade e também para quem já tomou a decisão, mas ainda não sabe exatamente por onde começar. Nas próximas páginas, quero ajudar você a enxergar essa jornada com mais clareza e maturidade. Vamos falar sobre planejamento, dinheiro, documentação, moradia, trabalho, adaptação e sobre os erros mais comuns cometidos por quem decide começar uma nova vida fora do Brasil.

Algumas informações poderão mudar com o tempo, porque leis, regras e procedimentos são atualizados. Por isso, sempre será importante confirmar questões legais e migratórias com fontes oficiais e profissionais qualificados. Mas existem ensinamentos que não envelhecem. A importância de se preparar. A necessidade de respeitar o novo país. A humildade para começar novamente. A disciplina para construir uma vida passo a passo.

E a consciência de que mudar de país não resolve automaticamente todos os problemas. Muitas vezes, apenas muda o cenário no qual teremos de enfrentá-los. Meu compromisso com você é mostrar a realidade com honestidade. Sem ilusões. Sem pessimismo. Sem promessas impossíveis.

Quero compartilhar experiências, reflexões e orientações práticas para que você possa tomar suas próprias decisões com mais segurança. Talvez a sua história seja completamente diferente da minha. Cada pessoa parte de uma realidade, possui suas responsabilidades e procura algo diferente ao decidir morar no exterior. Ainda assim, acredito que muitos dos erros, medos e desafios se repetem.

4 E é exatamente aí que a minha experiência pode ajudar. Se este guia conseguir evitar que você cometa apenas um dos erros que eu cometi, poupar um gasto desnecessário, impedir uma decisão precipitada ou ajudar você a se preparar melhor, todo o esforço dedicado a este projeto já terá valido a pena. Espero que, ao terminar esta leitura, você não tenha apenas mais informações. Espero que tenha mais clareza. Mais confiança.

Mais responsabilidade sobre a decisão que está prestes a tomar. E, principalmente, que compreenda que construir uma vida na Europa não começa no aeroporto. Começa muito antes, com planejamento, conhecimento e consciência. Seja muito bem-vindo. Agora, vamos começar esta jornada juntos.



CAPÍTULO 1

A NOITE QUE MUDOU A MINHA VIDA

Existem momentos que só conseguimos compreender muitos anos depois. Na noite de 15 de outubro de 1989, eu ainda não fazia ideia, mas estava prestes a viver o momento mais importante da minha vida. Naquele dia, deixei minha cidade natal, Ilha Solteira, no interior do estado de São Paulo. Na bagagem, levava algumas roupas e objetos pessoais.

No coração, carregava sonhos, expectativas e a esperança de construir uma vida melhor. Às oito horas da noite, embarquei em um ônibus com destino à cidade de São Paulo. Enquanto a estrada ficava para trás, eu observava pela janela e imaginava como seria a vida que me esperava do outro lado do oceano. A esperança falava mais alto, mas era impossível não sentir aquele frio na barriga que acompanha qualquer grande mudança.

Na manhã do dia 16 de outubro, cheguei a São Paulo e fui para a casa do meu tio, que trabalhava como taxista. Passei ali minhas últimas horas em solo brasileiro antes da primeira viagem internacional da minha vida. No início da noite, por volta das sete horas, meu tio levou meu pai e eu até o Aeroporto Internacional de Guarulhos. Depois de fazer o check-in, chegou o momento da despedida. Meu pai nunca foi um homem de muitas palavras.

Eu também nunca fui. Por isso, nossa despedida aconteceu exatamente do nosso jeito. Não houve lágrimas.

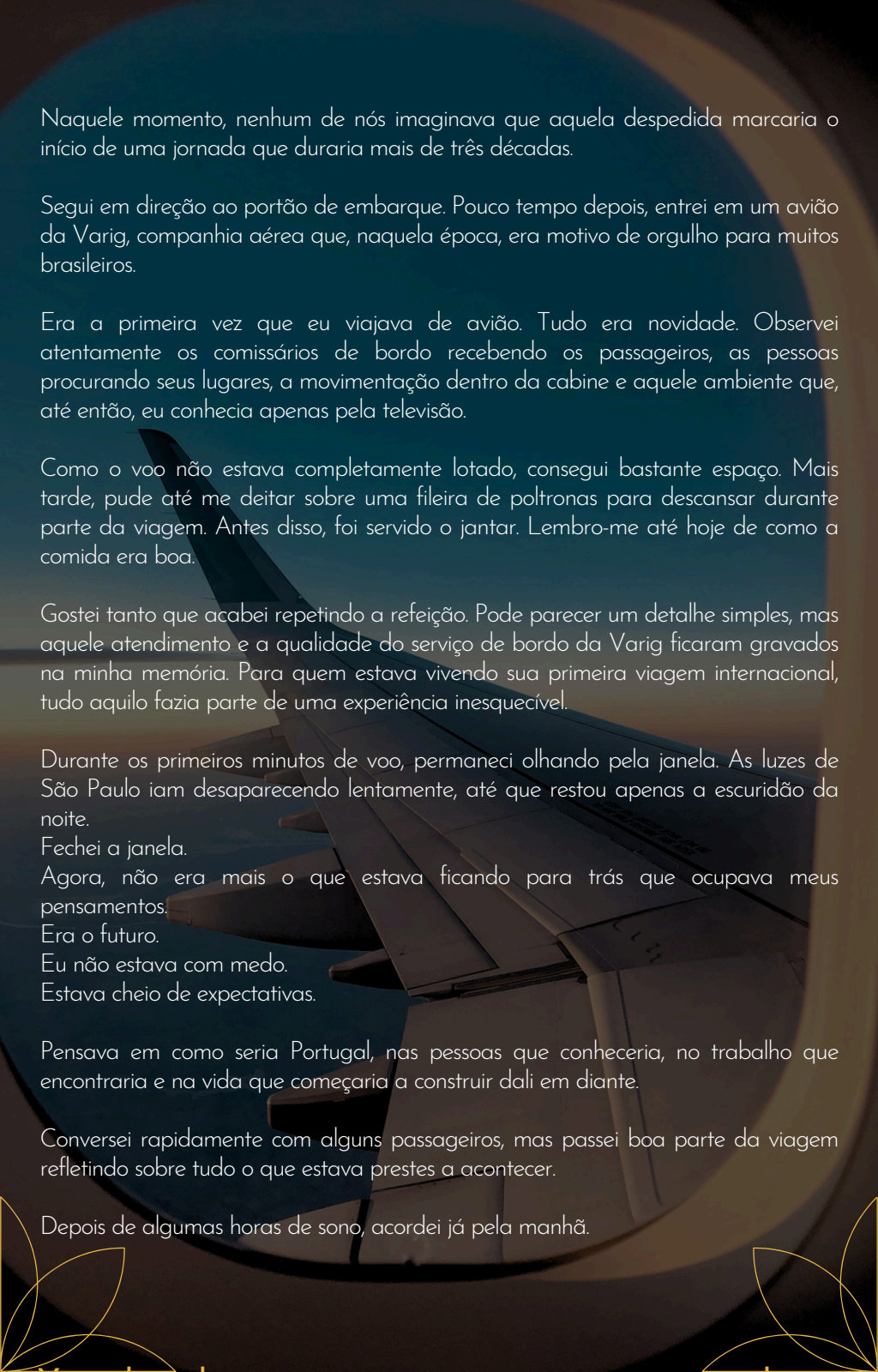
Não houve discursos emocionados.

Nós nos abraçamos.

Ele me deu alguns tapinhas nas costas, apertou minha mão e disse: — Boa sorte. Qualquer coisa, liga.

Se não der certo, volta para trás. 6 Era uma frase simples. Mas dizia tudo o que precisava ser dito.





Naquele momento, nenhum de nós imaginava que aquela despedida marcaria o início de uma jornada que duraria mais de três décadas.

Segui em direção ao portão de embarque. Pouco tempo depois, entrei em um avião da Varig, companhia aérea que, naquela época, era motivo de orgulho para muitos brasileiros.

Era a primeira vez que eu viajava de avião. Tudo era novidade. Observei atentamente os comissários de bordo recebendo os passageiros, as pessoas procurando seus lugares, a movimentação dentro da cabine e aquele ambiente que, até então, eu conhecia apenas pela televisão.

Como o voo não estava completamente lotado, consegui bastante espaço. Mais tarde, pude até me deitar sobre uma fileira de poltronas para descansar durante parte da viagem. Antes disso, foi servido o jantar. Lembro-me até hoje de como a comida era boa.

Gostei tanto que acabei repetindo a refeição. Pode parecer um detalhe simples, mas aquele atendimento e a qualidade do serviço de bordo da Varig ficaram gravados na minha memória. Para quem estava vivendo sua primeira viagem internacional, tudo aquilo fazia parte de uma experiência inesquecível.

Durante os primeiros minutos de voo, permaneci olhando pela janela. As luzes de São Paulo iam desaparecendo lentamente, até que restou apenas a escuridão da noite.

Fechei a janela.

Agora, não era mais o que estava ficando para trás que ocupava meus pensamentos.

Era o futuro.

Eu não estava com medo.

Estava cheio de expectativas.

Pensava em como seria Portugal, nas pessoas que conheceria, no trabalho que encontraria e na vida que começaria a construir dali em diante.

Conversei rapidamente com alguns passageiros, mas passei boa parte da viagem refletindo sobre tudo o que estava prestes a acontecer.

Depois de algumas horas de sono, acordei já pela manhã.



O café da manhã foi servido e, mais uma vez, lembro-me da excelente qualidade do atendimento. A viagem havia sido tranquila.

Tudo parecia funcionar perfeitamente. Pouco tempo depois, o comandante anunciou o início da descida para Lisboa. Olhei novamente pela janela. Pela primeira vez, via um país completamente diferente daquele onde havia nascido. Respirei fundo. Naquele instante, eu ainda não sabia exatamente o que me esperava.

Não imaginava os desafios que enfrentaria, as pessoas que conheceria, os obstáculos que precisaria superar e, muito menos, que passaria os próximos 37 anos vivendo fora do Brasil. Mas uma coisa era certa.

Ao tocar o solo português naquela manhã, eu não estava apenas chegando a um novo país. Eu estava começando uma nova vida. Hoje, olhando para trás, percebo que aquele voo representou muito mais do que uma viagem internacional. Foi a decisão que mudou completamente o rumo da minha história.

Com o tempo, aprendi que as maiores transformações da nossa vida raramente acontecem de forma repentina. Elas começam com uma decisão, seguida da coragem de dar o primeiro passo, mesmo sem saber exatamente o que encontraremos pelo caminho.

Naquele noite, eu apenas embarquei em um avião. Hoje, 37 anos depois, entendo que, naquele momento, embarquei também em uma jornada de crescimento, desafios, aprendizados e conquistas que moldaram a pessoa que sou.

E talvez seja exatamente por isso que você esteja lendo este livro. Porque, assim como aconteceu comigo, a sua grande transformação também pode começar com uma única decisão.

CAPÍTULO 2

OS MEUS PRIMEIROS PASSOS EM PORTUGAL



Local: Lisboa, Portugal Data: 16 de outubro de 1989 Idade: 18 anos Depois de uma viagem tranquila e da minha primeira experiência em um voo internacional, finalmente cheguei ao Aeroporto de Lisboa.

Eu tinha apenas 18 anos. Apesar da tranquilidade da viagem, uma mistura de sentimentos tomava conta de mim. Estava ansioso. Curioso.

E, ao mesmo tempo, um pouco assustado. Até poucos dias antes, minha vida acontecia em Ilha Solteira, no interior do estado de São Paulo. Agora eu estava sozinho, em outro continente, cercado por pessoas desconhecidas e tentando entender para onde deveria seguir.

Como era a minha primeira vez em um aeroporto internacional, simplesmente comecei a acompanhar o fluxo das outras pessoas. Era a forma mais segura de não me perder. Lembro que o clima me chamou bastante a atenção. Era o mês de outubro e, em Portugal, o outono já havia começado.

A temperatura era agradável, muito diferente do calor ao qual eu estava acostumado no Brasil. Cheguei até a imigração. O agente fez algumas perguntas simples. Queria saber o motivo da minha viagem e quanto tempo permaneceria em Portugal. Respondi que estava viajando a passeio e que, posteriormente, seguiria para a Espanha.

Naquele momento, eu sabia que precisava ser cuidadoso com as respostas. Depois de alguns minutos, meu passaporte foi carimbado.

Eu havia entrado oficialmente na Europa. Em seguida, fui para a inspeção das bagagens.

Foi ali que aconteceu uma situação que, até hoje, lembro com um sorriso no rosto.



Quem havia organizado minha mala tinha sido minha mãe. Como toda mãe preocupada com o filho que estava atravessando o oceano, ela pensou em todos os detalhes. Ou quase todos. Sem que eu soubesse, ela colocou dentro da minha mala um pacote de sabão em pó Omo.

Quando o policial abriu minha bagagem, encontrou aquele pacote e perguntou: – O que é isso?

Respondi com toda sinceridade: – Não sei. Quem fez minha mala foi minha mãe.

Ele abriu o pacote, verificou o conteúdo e confirmou que era realmente sabão em pó. Naquele momento, todos começaram a rir. Hoje essa história parece engraçada.

Mas, em 1989, o mundo era muito diferente.

Havia poucos brasileiros vivendo em Portugal, e encontrar um turista brasileiro ainda era algo relativamente raro.

Depois daquela inspeção, fechei minha mala e caminhei em direção à saída do aeroporto.

Foi então que outra imagem ficou gravada para sempre na minha memória. Os táxis. Todos eram Mercedes-Benz.

Até aquele momento, eu nunca tinha visto uma frota inteira de táxis composta por carros daquele padrão.

Olhei para aquilo e pensei: "Estou realmente na Europa." Tudo parecia transmitir organização, qualidade e elegância. Peguei um daqueles táxis e segui para o Camping Monte Santo, localizado na freguesia de Benfica, na zona noroeste de Lisboa.

Eu havia conseguido aquele endereço graças a uma família alemã que morava em Ilha Solteira e possuía uma pequena loja de produtos naturais.

Os dois filhos treinavam na academia onde eu dava aulas e, sabendo que eu viajaria para a Europa, Indicaram aquele camping como um bom lugar para começar minha nova vida. Chegando ao camping, fiz minha inscrição e deixei minhas malas. Mas ainda havia um problema.

Eu não tinha onde dormir.

Naquele camping, cada pessoa precisava ter sua própria barraca ou um trailer. Então fui até o supermercado Jumbo comprar minha primeira barraca. Ela custou 50 dólares.

Também comprei um cobertor e alguns itens básicos.

Naquele momento, percebi que tudo o que eu possuía para começar uma nova vida cabia dentro de algumas malas e de uma barraca recém-comprada.

A primeira noite foi muito difícil. Eu estava completamente sozinho.

Em outro continente.

Dormindo dentro de uma barraca, em um camping, sem conhecer praticamente ninguém e tentando imaginar como seria a vida que me esperava dali em diante. Não era apenas o lugar que era novo.

Tudo era novo. 12 A língua.

Os costumes.

A cidade.

As pessoas.

A rotina.

Naquela noite, comecei a entender o verdadeiro significado da palavra recomeço.

Hoje, olhando para trás, percebo que aquele dia foi muito mais do que a minha chegada a Portugal.





Foi o primeiro dia da construção de uma nova história.

Uma história que seria marcada por desafios, aprendizados, conquistas e transformações que jamais poderiam ser imaginadas por aquele jovem de 18 anos que desembarcou sozinho em Lisboa.

E talvez exista uma lição importante nisso.

Quando pensamos em mudar de país, imaginamos que a transformação começa quando encontramos um emprego, alugamos uma casa ou conquistamos estabilidade.

Mas não.

A verdadeira transformação começa muito antes.

Ela começa no momento em que decidimos deixar para trás tudo o que conhecemos e aceitamos recomeçar do zero.





CAPÍTULO 3

APRENDENDO A SOBREVIVER LONGE DE CASA

Data: Outubro de 1989 Idade:

18 anos Na manhã seguinte à minha chegada, acordei dentro da pequena barraca que havia comprado no dia anterior.

A primeira noite tinha sido difícil.

Dormir em um camping, sozinho, em outro continente, era uma experiência completamente nova para mim. Levantei cedo e fui tomar café da manhã.

Comi um sanduíche e observei atentamente tudo ao meu redor.

O Camping Monte Santo era grande, organizado e recebia pessoas de vários países. Havia banheiros coletivos sempre limpos, um restaurante central e áreas comuns muito bem cuidadas.

Não existia cozinha coletiva. Cada morador precisava montar a própria estrutura para cozinhar.

Naquele mesmo dia, caminhei até o supermercado Jumbo, que ficava em frente ao camping.

Para chegar lá, bastava atravessar uma pequena área de mata.

Precisava comprar tudo o que ainda faltava para começar minha nova vida. Comprei um pequeno fogareiro.

Um botijão de gás. Panelas. Utensílios básicos. Naquele instante, percebi uma realidade que nunca havia experimentado.

Eu não sabia cozinhar. Durante toda a minha vida, minha mãe sempre preparou as refeições da família. Agora, pela primeira vez, eu precisava aprender sozinho



Como qualquer rapaz de 18 anos sem experiência na cozinha, escolhi os alimentos mais simples que conhecia.

Ovos.

Atum.

Sardinha.

Macarrão.

Pão.

Manteiga.

Era um cardápio básico, mas suficiente para quem estava tentando sobreviver enquanto construía uma nova vida.

Com o tempo, acabei exagerando no consumo de ovos e atum.

Durante um período, desenvolvi uma alergia na região dos joelhos.

Quando reduzi o consumo desses alimentos, o problema desapareceu. Foi uma lição simples, mas importante.

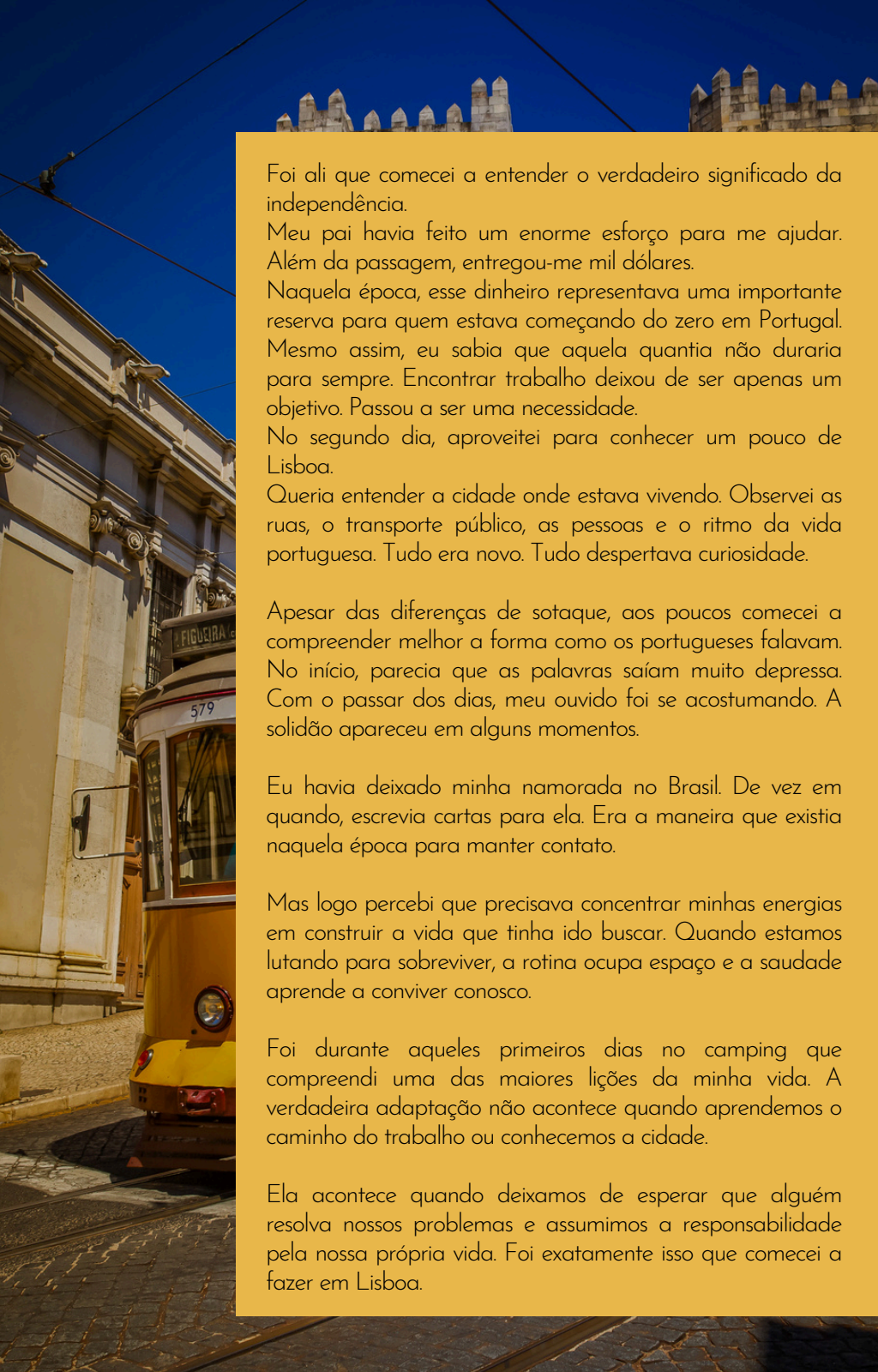
Até a alimentação exige equilíbrio quando estamos vivendo longe de casa.

Como o inverno estava começando, o clima ajudava bastante.

Muitos alimentos podiam permanecer fora da geladeira sem estragar rapidamente, o que facilitava a rotina de quem estava economizando cada centavo.

Eu quase nunca ia ao restaurante. Preparava praticamente todas as minhas refeições.

Também lavava minhas próprias roupas. De vez em quando utilizava a lavanderia do camping, mas, na maior parte do tempo, fazia tudo sozinho.



Foi ali que comecei a entender o verdadeiro significado da independência.

Meu pai havia feito um enorme esforço para me ajudar. Além da passagem, entregou-me mil dólares.

Naquela época, esse dinheiro representava uma importante reserva para quem estava começando do zero em Portugal. Mesmo assim, eu sabia que aquela quantia não duraria para sempre. Encontrar trabalho deixou de ser apenas um objetivo. Passou a ser uma necessidade.

No segundo dia, aproveitei para conhecer um pouco de Lisboa.

Queria entender a cidade onde estava vivendo. Observei as ruas, o transporte público, as pessoas e o ritmo da vida portuguesa. Tudo era novo. Tudo despertava curiosidade.

Apesar das diferenças de sotaque, aos poucos comecei a compreender melhor a forma como os portugueses falavam. No início, parecia que as palavras saíam muito depressa. Com o passar dos dias, meu ouvido foi se acostumando. A solidão apareceu em alguns momentos.

Eu havia deixado minha namorada no Brasil. De vez em quando, escrevia cartas para ela. Era a maneira que existia naquela época para manter contato.

Mas logo percebi que precisava concentrar minhas energias em construir a vida que tinha ido buscar. Quando estamos lutando para sobreviver, a rotina ocupa espaço e a saudade aprende a conviver conosco.

Foi durante aqueles primeiros dias no camping que compreendi uma das maiores lições da minha vida. A verdadeira adaptação não acontece quando aprendemos o caminho do trabalho ou conhecemos a cidade.

Ela acontece quando deixamos de esperar que alguém resolva nossos problemas e assumimos a responsabilidade pela nossa própria vida. Foi exatamente isso que comecei a fazer em Lisboa.



CAPÍTULO 4

O PRIMEIRO EMPREGO: QUANDO A REALIDADE COMEÇOU

Data: Outubro de 1989 Local: Lisboa, Portugal Idade: 18 anos

Depois de alguns dias conhecendo Lisboa e organizando minha vida no camping, chegou o momento que mais me preocupava.

Eu precisava encontrar um trabalho. Os mil dólares que meu pai havia me dado foram fundamentais para o começo da minha jornada, mas eu sabia que aquele dinheiro não duraria para sempre.

Era hora de conquistar o meu próprio sustento. Naquela época, não existiam sites de emprego, aplicativos ou redes sociais.

O caminho era simples. Colocar a coragem no bolso e sair procurando. Foi exatamente isso que fiz. Todos os dias, eu caminhava por Lisboa, entrando em obras e perguntando se precisavam de um ajudante.

Recebi vários "nãos". Mas continuei procurando. Até que, um dia, entrei em uma obra e tive uma surpresa.

O engenheiro responsável era brasileiro.

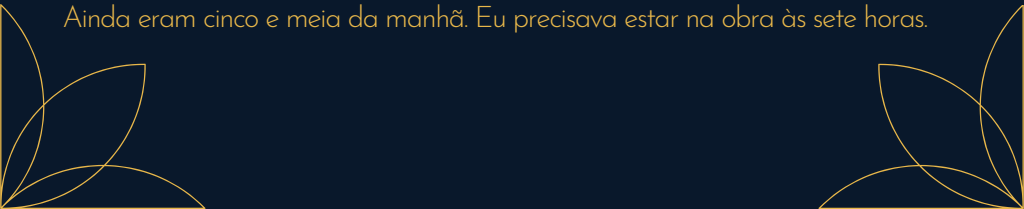
Conversamos por alguns minutos. Ele fez algumas perguntas sobre mim e, em seguida, perguntou: — Você pode começar na segunda-feira?

Respondi imediatamente:

— Posso.

Naquele instante, eu havia conseguido meu primeiro emprego na Europa. Na segunda-feira, acordei muito cedo.

Ainda eram cinco e meia da manhã. Eu precisava estar na obra às sete horas.



Lembro que aquele amanhecer foi uma mistura de sentimentos.

Por um lado, senti uma enorme sensação de vitória. Poucos dias depois de chegar a Portugal, eu já havia conseguido meu primeiro emprego. Por outro, também existia muita insegurança.

Eu não fazia ideia do que encontraria pela frente. Não sabia como seria tratado, nem como seria o ambiente de trabalho. Mas, naquele momento, uma coisa era mais importante do que qualquer outra.

Eu precisava trabalhar. Precisava ganhar o meu próprio dinheiro e começar a construir a minha vida. Quando conheci o encarregado Antônio, minha primeira impressão não foi das melhores. Ele tinha uma expressão fechada, falava pouco e parecia ser uma pessoa bastante difícil. Naquele instante, pensei que trabalhar com ele não seria uma tarefa fácil.

Mas eu também sabia que não tinha atravessado um oceano para desistir diante do primeiro obstáculo. Se eu quisesse construir uma nova vida em Portugal, teria que superar cada desafio, com ele ou sem ele. Minha função era de servente de obras. Fazia um pouco de tudo. Carregava materiais, ajudava os pedreiros, organizava o canteiro e auxiliava no que fosse necessário.

Era um trabalho pesado. Mas eu não reclamava. Naquele momento, o mais importante era ter uma oportunidade. Lembro que o salário ficava acima do salário mínimo da época.

Não recordo o valor exato, mas era algo em torno de 500 a 600 dólares por mês. Para um rapaz de 18 anos que havia acabado de chegar do Brasil, aquilo parecia muito dinheiro. Quando recebi meu primeiro pagamento, senti uma felicidade enorme. Consegui pagar o camping. Comprar minha alimentação. Pagar o transporte.





E ainda guardar uma parte do dinheiro.

Naquele momento, percebi que era possível construir uma vida digna por meio do meu próprio trabalho. Mas nem tudo era fácil.

Na obra havia um encarregado português chamado Antônio.

Era um homem experiente, muito mais velho do que eu, e extremamente exigente. Eu tinha a impressão de que ele cobrava muito mais de mim do que dos outros funcionários.

Talvez porque eu fosse o mais jovem. Talvez porque fosse brasileiro.

Talvez simplesmente porque eu fosse o novato da equipe

Nunca soube exatamente o motivo. Só sei que ele vivia chamando minha atenção. No começo, aquilo me incomodava bastante.

Outra diferença cultural que encontrei foi o hábito de muitos trabalhadores tomarem vinho durante o almoço.

Como eu queria me integrar ao grupo, comecei a fazer o mesmo. Mas rapidamente percebi que aquilo não funcionava para mim. Depois do almoço, meu corpo ficava mais lento e meu rendimento diminuía.

Como o encarregado já era bastante exigente, decidi parar de beber vinho durante o expediente. Foi uma decisão simples, mas importante. Percebi que precisava encontrar o meu próprio ritmo e fazer escolhas que me ajudassem a crescer, em vez de apenas seguir o que os outros faziam.

Em alguns momentos, fiquei tão incomodado com a forma como o encarregado me tratava que procurei o engenheiro responsável pela obra.



Perguntei se havia algum problema com o meu trabalho.

Queria entender por que aquele homem parecia implicar tanto comigo.

O engenheiro disse que conversaria com ele. Aquilo me trouxe um pouco mais de tranquilidade.

Hoje, olhando para trás, acredito que aquele primeiro dia de trabalho tenha sido um dos mais difíceis da minha chegada à Europa.

Não pelo esforço físico, mas porque foi ali que a realidade começou de verdade.

Quando estamos começando do zero, é fácil acreditar que precisamos aceitar qualquer situação. Mas existe uma diferença enorme entre ser humilde e permitir que alguém desrespeite você.

Aprendi que respeito deve existir dos dois lados. Eu sempre procurei respeitar as pessoas.

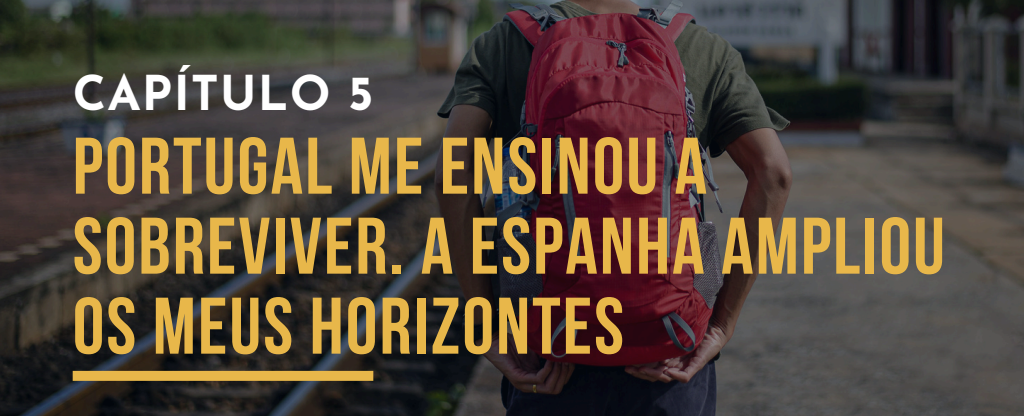
Mas também entendi que precisava me respeitar. Essa foi uma lição que carreguei para toda a vida.

Poucos meses depois, surgiu um novo desafio. Meu período de permanência em Portugal estava chegando ao fim, e eu precisava seguir para a Espanha para resolver minha situação.

Mais uma vez, a vida me mostrava que recomeçar seria uma constante naquela jornada.

O que aprendi

- A persistência abre portas que o medo mantém fechadas.
- O primeiro trabalho raramente será o emprego dos sonhos, mas pode ser o início de uma grande trajetória.
- Adaptar-se não significa perder a própria identidade.
- Humildade nunca deve ser confundida com aceitar desrespeito.
- Cada dificuldade enfrentada nos fortalece para os desafios seguintes.



CAPÍTULO 5

PORTUGAL ME ENSINOU A SOBREVIVER. A ESPANHA AMPLIOU OS MEUS HORIZONTES

Data: Início de 1990 Local: Lisboa e Madri Idade: 18 anos

Depois de alguns meses trabalhando em Lisboa, chegou o momento de enfrentar uma realidade que todo estrangeiro precisa conhecer.

Meu período de permanência em Portugal estava chegando ao fim. Naquela época, era necessário sair do país para renovar o período de permanência. Como a Espanha era o país vizinho, decidi viajar para Madri.

Meu plano era simples. Ficar apenas dois dias. Regularizar minha situação. E voltar para Lisboa para continuar trabalhando.

Mas a vida tinha outros planos para mim. Assim que o trem deixou Portugal e entrou em território espanhol, comecei a perceber que alguma coisa era diferente.

A paisagem mudava. As cidades pareciam mais modernas.

As construções chamavam minha atenção. Mesmo antes de chegar a Madri, tive a impressão de que a Espanha era um país mais desenvolvido do que Portugal.

Quando desembarquei, essa sensação ficou ainda mais forte. A Gran Vía me impressionou.

A Plaza de España.

As grandes avenidas.

As cafeterias sempre cheias.

A arquitetura.

A movimentação das pessoas.



Tudo transmitia uma sensação de modernidade e prosperidade que eu ainda não havia experimentado.

Fiquei realmente deslumbrado com o que vi.

Naquele momento, percebi que a Europa era muito mais diversa do que eu imaginava.

Cada país tinha sua própria identidade, sua cultura e seu modo de viver. Foi ali que meus horizontes começaram a se ampliar.

Gostei da cidade imediatamente. Gostei da arquitetura.

Dos bares.

Das ruas.

Da energia das pessoas.

Tudo parecia transmitir desenvolvimento e movimento.

Naquele momento, tive a impressão de que havia ainda mais oportunidades do que em Portugal. Os dois dias que eu havia planejado transformaram-se em uma semana.

Aproveitei cada momento para caminhar pela cidade, observar as pessoas e conhecer um pouco mais daquela cultura.

Quanto mais eu conhecia Madri, mais crescia a vontade de voltar. Depois daquela semana, retornei a Lisboa. Mas alguma coisa já havia mudado dentro de mim.





Continuei trabalhando na construção civil, mas agora com um novo objetivo.

Juntar um pouco mais de dinheiro. Organizar minhas coisas. E voltar definitivamente para a Espanha. Foi exatamente o que aconteceu.

Algumas semanas depois, despedi-me de Lisboa, peguei minhas malas e viajei novamente para Madri. Desta vez, não era uma visita. Era o começo de uma nova etapa da minha vida.

Hospedei-me em um hostel e comecei imediatamente a procurar trabalho. Pouco tempo depois, surgiu uma oportunidade em uma academia.

Antes de sair do Brasil, eu trabalhava como professor de musculação. Pela primeira vez desde que havia deixado meu país, consegui voltar a exercer uma profissão que já fazia parte da minha vida. Nos finais de semana, também comecei a trabalhar como segurança em uma discoteca.

Minha rotina começou a mudar. Aos poucos, fui construindo uma vida mais organizada. Conhecendo pessoas. Criando amizades.

E percebendo que aquele novo país começava a fazer parte da minha história. Mas talvez a maior transformação não tenha acontecido no trabalho. Ela aconteceu dentro de mim.

Sem perceber, eu havia iniciado uma jornada muito maior do que simplesmente morar fora do Brasil. Eu estava começando uma jornada cultural.



Até então, Portugal representava toda a Europa para mim.

Depois de conhecer a Espanha, minha visão mudou completamente. Passei a entender que existia um continente inteiro esperando para ser descoberto.

Comecei a sonhar com Paris, que naquela época era um dos grandes símbolos da Europa. Lembro que, naquele período, ainda era necessário visto para entrar na França.

Mesmo assim, só de imaginar aquela possibilidade, minha mente já viajava. Também comecei a sonhar em conhecer Barcelona, Valência, as Ilhas Canárias, Palma de Maiorca, Ibiza, Itália, Alemanha, Holanda e, mais tarde, a Inglaterra. Cada país parecia guardar uma cultura diferente.

Uma gastronomia diferente. Uma história diferente. Uma maneira diferente de enxergar a vida.

Foi naquele momento que compreendi que morar na Europa significava muito mais do que encontrar um emprego.

Significava ter a oportunidade de aprender continuamente com culturas diferentes, povos diferentes e formas diferentes de viver. Minha visão de mundo começou a se expandir.

Ganhar dinheiro era importante. Construir uma carreira também.

Mas ampliar minha maneira de pensar acabou sendo um dos maiores presentes que essa experiência me proporcionou.

Hoje, olhando para trás, percebo que aquela viagem de poucos dias à Espanha fez muito mais do que resolver uma questão burocrática.

Ela mudou minha forma de enxergar o mundo. Mostrou que existiam possibilidades que eu jamais havia imaginado quando saí de Ilha Solteira aos 18 anos.

Foi ali que comecei a entender que viajar transforma. Conviver com outras culturas transforma.

E manter a mente aberta pode mudar completamente o rumo da nossa vida.

O que aprendi

- Nem sempre o primeiro lugar onde você chega será o lugar onde construirá sua vida.
- Vale a pena conhecer diferentes cidades e culturas antes de tomar decisões definitivas.
- Uma profissão ou habilidade pode abrir portas em qualquer lugar do mundo. - Viajar não amplia apenas o conhecimento geográfico; amplia a maneira de pensar.
- Muitas das maiores oportunidades da vida surgem quando temos coragem de sair do plano original.

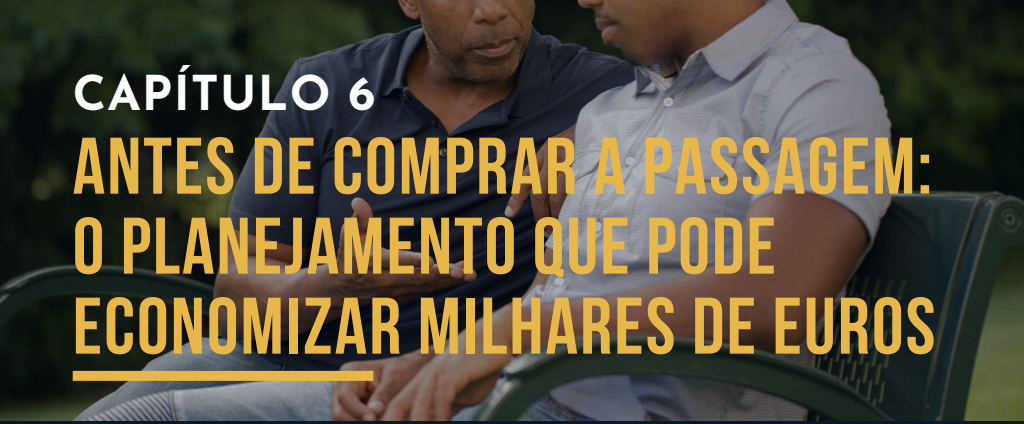
Conselho para quem sonha em morar na Europa Se você sonha em morar na Europa, não limite sua visão a um único país. Conheça, compare, observe e converse com as pessoas. Cada cidade tem um estilo de vida diferente, e aquilo que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra.



Quanto mais informação você tiver antes de tomar uma decisão, maiores serão as chances de construir uma vida feliz e sustentável.

PARTE II 37 ANOS DE APRENDIZADOS Os princípios que podem evitar erros caros na sua mudança para a Europa.





CAPÍTULO 6

ANTES DE COMPRAR A PASSAGEM: O PLANEJAMENTO QUE PODE ECONOMIZAR MILHARES DE EUROS

Até aqui, compartilhei a minha história.

Contei como saí do Brasil aos 18 anos, os desafios que enfrentei em Portugal, as oportunidades que encontrei na Espanha e as primeiras lições que a vida me ensinou vivendo na Europa.

Agora quero mudar um pouco a conversa.

Quero falar diretamente com você.

Se hoje eu tivesse que deixar o Brasil novamente, sabendo tudo o que aprendi ao longo de 37 anos vivendo na Europa, faria muitas coisas de forma diferente. Este capítulo existe justamente para isso.

Meu objetivo é ajudá-lo a evitar erros, economizar dinheiro, ganhar tempo e chegar muito mais preparado do que eu cheguei em 1989.

Importante antes de continuar Os tempos mudaram. E continuarão mudando. Quando deixei o Brasil, em 15 de outubro de 1989, o mundo era completamente diferente.

Não existia internet. Não existiam smartphones.

Não existia Google. Não existiam redes sociais. Não existia GPS.

Não existia WhatsApp. Não existia Instagram.

Não existia TikTok. Não existia inteligência artificial.





O mundo funcionava em outro ritmo. Quase tudo precisava ser aprendido na prática, muitas vezes por tentativa e erro.

Naquela época, encontrar trabalho significava sair andando pelas ruas, bater de porta em porta e perguntar pessoalmente se havia uma vaga. As informações eram muito mais difíceis de encontrar. Muitas vezes, aprendíamos apenas errando.

Hoje, em 2026, a realidade é completamente diferente. Você pode pesquisar praticamente tudo antes mesmo de embarcar. Pode conversar com pessoas que já moram no país. Pode visitar bairros pela internet.

Pode estudar o idioma gratuitamente. Pode procurar empregos online. Pode encontrar imóveis.

Pode acompanhar vídeos, mapas, notícias e experiências de outras pessoas. Além disso, estamos vivendo uma transformação tecnológica muito rápida.

A inteligência artificial, a automação e o trabalho remoto já estão mudando a forma como trabalhamos, estudamos e construímos negócios. Novas profissões surgem. Outras desaparecem.

Nunca foi tão importante aprender continuamente. Quem para de aprender corre o risco de ficar para trás. Por isso, este livro não deve ser visto como um conjunto de regras fixas.

Ele deve ser entendido como um guia de princípios. Leis podem mudar. Vistos podem mudar.



Mercados de trabalho podem mudar.

Tecnologias continuarão evoluindo. Mas uma coisa dificilmente mudará: Quem estiver preparado sempre terá mais oportunidades do que quem age apenas por impulso.

Vale a pena sair do Brasil? Essa talvez seja a pergunta que mais recebo. Minha resposta é muito sincera. Depende.

Morar na Europa não é um passe de mágica. Você continuará trabalhando.

Terá contas para pagar. Precisarás aprender novas regras, novos costumes e enfrentar dificuldades. Ao mesmo tempo, poderá encontrar mais segurança, organização, qualidade de vida e novas oportunidades. A decisão deve ser baseada em planejamento.

Nunca apenas em emoção. Antes de comprar a passagem, faça estas perguntas a si mesmo

- ☐ Por que quero sair do Brasil?
- ☐ Estou fugindo de um problema ou construindo um projeto de vida?
- ☐ Conheço realmente o país para onde pretendo ir?
- ☐ Tenho uma profissão ou uma habilidade que possa utilizar no exterior?
- ☐ Estou preparado para começar do zero?
- ☐ Tenho disciplina para enfrentar dificuldades?
- ☐ Minha família apoia essa decisão?
- ☐ Tenho um plano caso as coisas não aconteçam como imaginei?

Responder essas perguntas com sinceridade pode evitar muitos problemas no futuro.

Quanto dinheiro levar?

Quando saí do Brasil, meu pai fez um enorme esforço. Ele comprou minha passagem e me entregou mil dólares.

Naquela época, aquele dinheiro foi suficiente para me ajudar nos primeiros meses. Hoje, essa realidade mudou. Os custos de vida são maiores.



Por isso, minha recomendação é simples: Leve a maior reserva financeira que você conseguir construir.

A reserva financeira compra tranquilidade. Muitas pessoas pensam que a reserva serve apenas para pagar contas. Na minha opinião, ela compra algo ainda mais importante. Ela compra tempo. Tempo para procurar um bom emprego. Tempo para conhecer melhor a cidade.

Tempo para escolher onde morar. Tempo para evitar decisões precipitadas. Quanto maior sua reserva, maior será sua liberdade para fazer escolhas inteligentes. O que vender e o que não vender no Brasil? Essa é uma decisão muito pessoal. Mas existe um erro que vejo muitas pessoas cometerem.

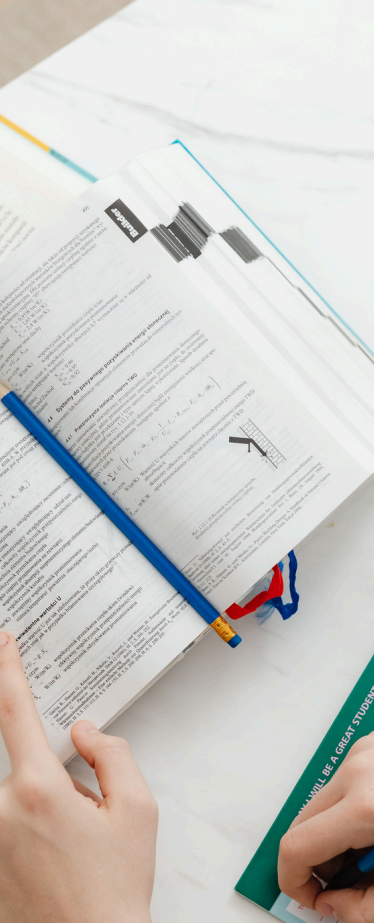
Vender absolutamente tudo antes mesmo de saber se a adaptação dará certo. Meu conselho é simples. Evite tomar decisões irreversíveis por impulso. Sempre que possível, faça uma mudança planejada. Se sua situação permitir, mantenha algumas alternativas no Brasil até ter certeza de que sua nova vida está realmente consolidada.

A economia digital mudou as possibilidades. Quando saí do Brasil, praticamente todas as pessoas que emigravam dependiam exclusivamente de um emprego presencial.

Hoje, isso mudou. Muitas pessoas trabalham remotamente. Outras criam negócios digitais. Algumas prestam serviços para empresas de vários países.

Outras vendem produtos digitais pela internet. Se você pretende construir uma nova vida fora do Brasil, desenvolver habilidades digitais pode abrir portas importantes.





Mesmo que seu objetivo seja trabalhar presencialmente, aprender novas tecnologias e acompanhar as mudanças do mercado aumentará suas oportunidades.

Planejamento é mais importante do que coragem. Comprar uma passagem é relativamente fácil. Construir uma nova vida exige planejamento. Pesquise o custo de vida. Entenda a documentação necessária.

Aprenda o básico do idioma. Pesquise bairros. Conheça o transporte público. Entenda o sistema de saúde.

Procure informações atualizadas sobre trabalho e moradia. Quanto mais preparado você estiver antes do embarque, menores serão as chances de enfrentar dificuldades desnecessárias.

Hoje, depois de 37 anos vivendo na Europa, percebo que emigrar nunca foi a decisão mais difícil.

O mais difícil foi aprender que construir uma nova vida exige paciência, disciplina e disposição para recomeçar quantas vezes forem necessárias.

Quem entende isso chega muito mais preparado para transformar um sonho em realidade.

O que aprendi

- Coragem sem planejamento pode custar muito caro.
- Informação é um dos maiores patrimônios de quem decide emigrar.
- Uma boa reserva financeira reduz o estresse dos primeiros meses.
- Adaptar-se às mudanças é uma habilidade cada vez mais importante.
- Nunca tome uma decisão internacional apenas pela emoção

Resumo do capítulo O que você deve fazer agora



- Definir claramente por que deseja morar fora.
- Pesquisar profundamente o país escolhido.
- Organizar sua documentação.
- Construir uma reserva financeira.
- Desenvolver habilidades profissionais e digitais.
- Conversar com pessoas que realmente vivem no país.
- Fazer um planejamento antes de comprar a passagem.

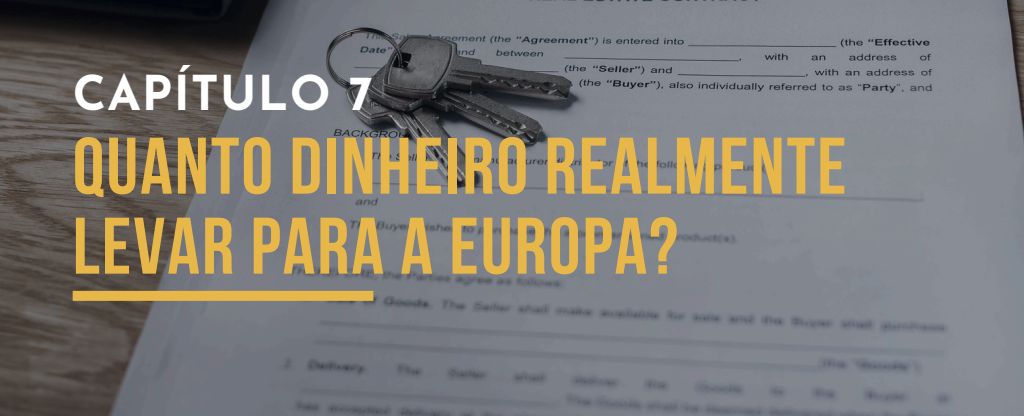
Conselho para quem está chegando agora

Se eu pudesse conversar hoje com aquele rapaz de 18 anos que embarcou em outubro de 1989, eu diria apenas uma frase: "Continue sonhando, mas prepare-se muito melhor do que eu consegui me preparar.

Os sonhos continuam sendo importantes.

A coragem continua sendo indispensável.

Mas, em 2026, você tem uma vantagem que eu não tive. Você tem acesso à informação. Use essa vantagem a seu favor. Planeje, estude, prepare-se e embarque sabendo que os desafios existirão, mas que você estará muito mais preparado para enfrentá-los.



CAPÍTULO 7

QUANTO DINHEIRO REALMENTE LEVAR PARA A EUROPA?

O planejamento financeiro pode determinar o sucesso ou o fracasso da sua mudança. Uma das perguntas que mais recebo é:

Quanto dinheiro eu preciso levar para morar na Europa? Infelizmente, não existe uma resposta única. Tudo depende do país. Da cidade. Do seu estilo de vida. Da sua profissão.

Da forma como pretende viver nos primeiros meses. Mas existe uma regra que nunca falha. Quanto maior sua preparação financeira, maior será sua tranquilidade.

Quando saí do Brasil, em outubro de 1989, meu pai fez um enorme esforço. Ele comprou minha passagem e me entregou mil dólares.

Naquela época, aquele dinheiro foi suficiente para me ajudar nos primeiros meses. Hoje essa realidade é completamente diferente.

O custo de vida aumentou. Os aluguéis ficaram mais caros. As exigências também mudaram.

Por isso, minha recomendação é simples. Leve a maior reserva financeira que conseguir construir antes de embarcar.

Não pense apenas na passagem. Pense na sua tranquilidade. Quanto eu levaria se estivesse começando hoje?

Se eu estivesse emigrando novamente, não viajaria pensando apenas em sobreviver. Meu objetivo seria chegar com tranquilidade suficiente para tomar boas decisões. Não existe um valor ideal. Mas existe um princípio que considero fundamental.



Leve dinheiro suficiente para conseguir viver durante alguns meses sem depender imediatamente de um emprego. Isso lhe dará liberdade para escolher melhor onde morar. Para procurar um bom trabalho.

E, principalmente, para não aceitar a primeira oportunidade apenas por desespero. A reserva financeira compra liberdade. Muitas pessoas acreditam que a reserva financeira serve apenas para pagar contas.

Na minha opinião, ela compra algo muito mais importante. Ela compra liberdade. Liberdade para escolher.

Liberdade para esperar. Liberdade para dizer "não" quando surgir uma proposta ruim. Ela compra tempo.

Tempo para conhecer melhor a cidade. Tempo para entender como tudo funciona.

Tempo para encontrar um emprego que realmente faça sentido. Quem chega desesperado aceita qualquer coisa.

Quem chega preparado faz escolhas melhores. Quanto custa começar uma nova vida?



Antes mesmo de receber o primeiro salário, você provavelmente terá despesas como:

- Passagem aérea.
- Hospedagem temporária.
- Alimentação.
- Transporte.
- Aluguel.
- Caução (depósito do imóvel).
- Compra de itens básicos para a casa.
- Telefonia.
- Documentação.
- Pequenos imprevistos.

Muitas pessoas calculam apenas o valor da passagem. Esse costuma ser um dos primeiros erros.

Checklist Financeiro Antes de comprar sua passagem, responda com sinceridade:

- ☐ Tenho dinheiro para a passagem?
- ☐ Tenho reserva para alimentação?
- ☐ Tenho dinheiro para transporte?
- ☐ Tenho recursos para aluguel e depósito inicial?
- ☐ Tenho uma reserva para emergências?
- ☐ Estou preparado para permanecer alguns meses sem renda?
- ☐ Meu planejamento financeiro é realista?

Se você respondeu "não" para várias dessas perguntas, talvez seja mais inteligente adiar um pouco a viagem e fortalecer sua reserva. Os erros financeiros mais comuns



Ao longo de todos esses anos vivendo na Europa, observei alguns erros que se repetem com frequência.

- Comprar a passagem antes de montar uma reserva financeira.
- Acreditar que conseguirá emprego imediatamente.
- Gastar dinheiro por impulso nos primeiros dias.
- Não controlar as despesas.
- Chegar sem um planejamento financeiro.
- Confiar cegamente em promessas de terceiros.

Na maioria das vezes, esses erros poderiam ser evitados com um pouco mais de planejamento. Vale a pena vender tudo no Brasil?

Essa é uma decisão muito pessoal. Mas existe um erro que vejo muitas pessoas cometerem. Vender absolutamente tudo antes mesmo de saber se a adaptação dará certo.

Meu conselho é simples. Evite tomar decisões irreversíveis por impulso. Sempre que possível, mantenha alternativas no Brasil até ter certeza de que sua nova vida está realmente consolidada.

Minha experiência

Se eu estivesse começando hoje, faria duas coisas ao mesmo tempo. Primeiro, procuraria um trabalho para garantir estabilidade financeira. Depois, paralelamente, desenvolveria uma segunda fonte de renda. Hoje existem oportunidades que simplesmente não existiam quando comecei minha jornada. Ter duas fontes de renda reduz riscos e aumenta sua liberdade para fazer escolhas no futuro.

O que aprendi

- Reserva financeira compra tranquilidade. - Planejamento reduz riscos.
 - Quem chega preparado faz escolhas melhores.
 - Nunca viaje contando que conseguirá emprego imediatamente.
 - Quanto maior sua liberdade financeira, maiores serão suas possibilidades de construir uma nova vida. Conselho para quem está chegando agora Nunca embarque apenas com esperança.
- Embarque com planejamento. A coragem abre a porta. Mas é o planejamento financeiro que aumenta as suas chances de permanecer, crescer e construir uma vida sólida na Europa.

Resumo do capítulo O que fazer agora

- Definir quanto dinheiro realmente será necessário.
- Construir uma reserva financeira antes da viagem.
- Planejar todas as despesas dos primeiros meses.
- Evitar decisões financeiras por impulso.
- Manter alternativas sempre que possível.
- Embarcar apenas quando seu planejamento estiver sólido.



CAPÍTULO 8

DOCUMENTAÇÃO: ORGANIZE TUDO ANTES DE EMBARCAR

Uma boa organização hoje pode evitar grandes problemas amanhã.

Até aqui, falamos sobre planejamento, reserva financeira e preparação emocional. Agora quero abordar um assunto que muitas pessoas deixam para a última hora e acabam pagando caro por isso.

A documentação. Ao longo dos meus 37 anos vivendo na Europa, percebi que uma boa organização documental não serve apenas para facilitar processos burocráticos. Ela transmite segurança. Ela evita atrasos.

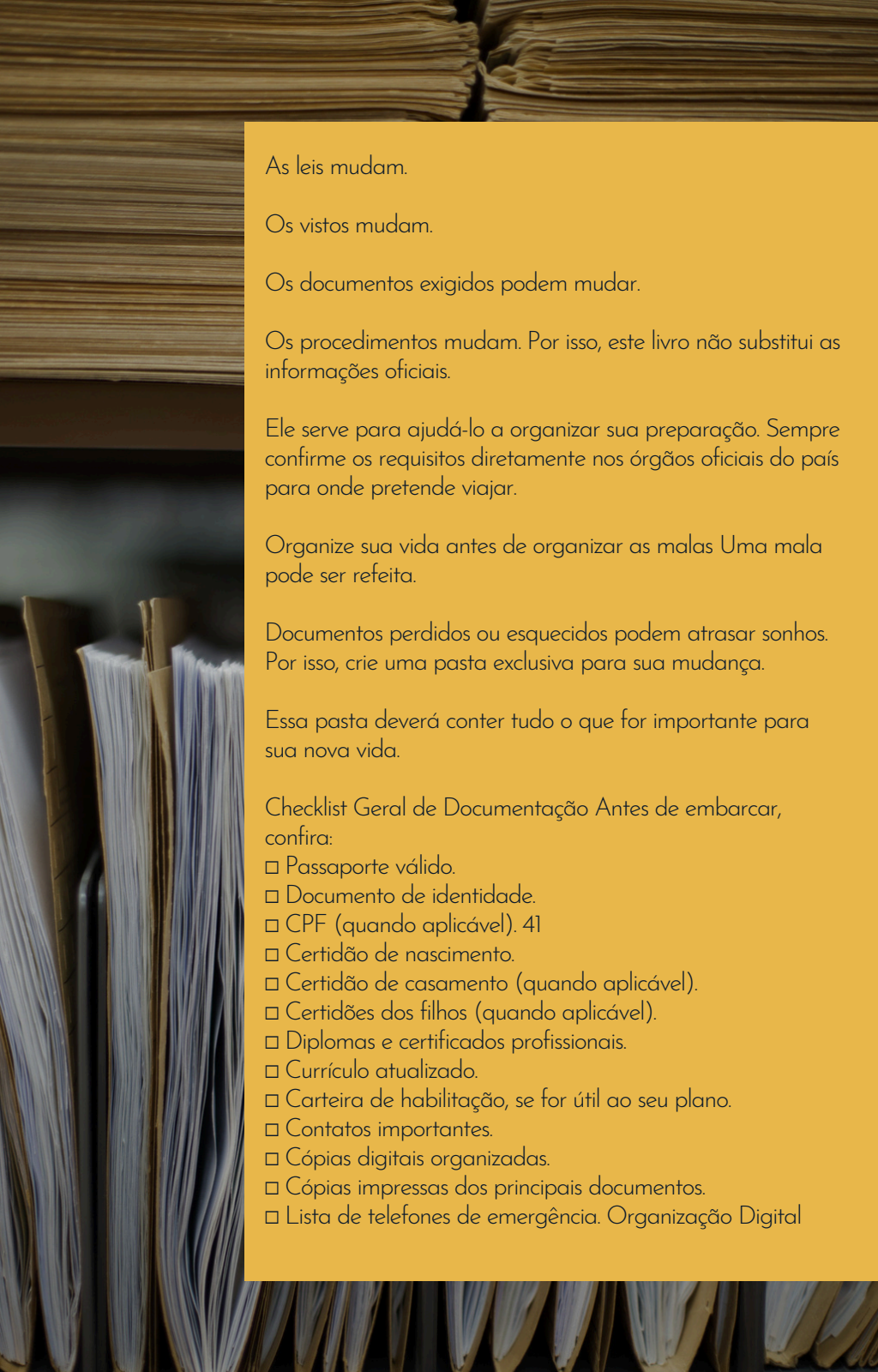
Ela reduz o estresse. E, em alguns casos, pode economizar muito dinheiro. Se eu pudesse dar um conselho para quem pretende mudar de país, seria este: **Organize toda a sua documentação antes mesmo de comprar a passagem.**

Ao final deste livro, você encontrará alguns materiais de apoio que preparei para facilitar esse planejamento:

- Checklist Completo da Mudança.
- Organizador de Documentos.
- Lista Inteligente de Bagagem.
- Plano Mestre da Mudança (6 meses).
- Guia Especial de Gastronomia e Hospitalidade na Europa (voltado para profissionais

de restaurantes, hotéis, padarias, confeitarias e catering).

Importante antes de continuar: As regras mudam. A organização permanece. Uma das maiores diferenças entre 1989 e 2026 é a facilidade de encontrar informações. Quando cheguei à Europa, praticamente tudo era resolvido pessoalmente. Hoje, muitos processos são digitais. Mesmo assim, uma coisa continua igual.

The background of the page is a photograph of a library or archive. It shows several thick stacks of old, yellowed books at the top and bottom. On the left side, there are several vertical folders or binders with white pages visible. The overall lighting is warm and slightly dim, creating a sense of a quiet, old space.

As leis mudam.

Os vistos mudam.

Os documentos exigidos podem mudar.

Os procedimentos mudam. Por isso, este livro não substitui as informações oficiais.

Ele serve para ajudá-lo a organizar sua preparação. Sempre confirme os requisitos diretamente nos órgãos oficiais do país para onde pretende viajar.

Organize sua vida antes de organizar as malas. Uma mala pode ser refeita.

Documentos perdidos ou esquecidos podem atrasar sonhos. Por isso, crie uma pasta exclusiva para sua mudança.

Essa pasta deverá conter tudo o que for importante para sua nova vida.

Checklist Geral de Documentação Antes de embarcar, confira:

- ☐ Passaporte válido.
- ☐ Documento de identidade.
- ☐ CPF (quando aplicável). 41
- ☐ Certidão de nascimento.
- ☐ Certidão de casamento (quando aplicável).
- ☐ Certidões dos filhos (quando aplicável).
- ☐ Diplomas e certificados profissionais.
- ☐ Currículo atualizado.
- ☐ Carteira de habilitação, se for útil ao seu plano.
- ☐ Contatos importantes.
- ☐ Cópias digitais organizadas.
- ☐ Cópias impressas dos principais documentos.
- ☐ Lista de telefones de emergência. Organização Digital



Hoje existe uma vantagem enorme em relação à época em que sai do Brasil. Aproveite a tecnologia. Digitalize seus documentos.

Organize tudo em pastas bem identificadas. Mantenha uma cópia em um serviço de armazenamento na nuvem e outra em um dispositivo seguro.

Assim, mesmo em caso de perda da bagagem ou de um imprevisto, você terá acesso às informações mais importantes. Atenção para quem pode ter direito à cidadania europeia. Antes de iniciar qualquer processo de mudança, vale a pena pesquisar a história da sua família.

Algumas pessoas podem ter direito ao reconhecimento da cidadania de outro país por descendência, dependendo da legislação vigente e da documentação disponível. Muitas pessoas descobrem esse direito apenas anos depois de já terem emigrado. Se você tem pais, avós, bisavós ou outros ascendentes de origem europeia, pode ser interessante reunir essas informações desde cedo.

Organize, sempre que possível:

- ☐ Certidões de nascimento.
- ☐ Certidões de casamento.
- ☐ Certidões de óbito.
- ☐ Documentos antigos da família.
- ☐ Registros de imigração, quando existirem.

Quanto mais organizada estiver essa documentação, mais fácil poderá ser iniciar um eventual processo de reconhecimento de cidadania. Importante: cada país possui regras próprias.

Consulte sempre as autoridades competentes ou profissionais qualificados antes de iniciar qualquer processo.



Minha experiência Quando viajei para Portugal em 1989, praticamente toda a minha documentação era física.

Na época, eu carregava praticamente tudo em uma pasta. Hoje, olhando para trás, percebo como era fácil perder um documento importante durante uma mudança internacional. Felizmente, a tecnologia tornou esse processo muito mais seguro.

Se eu estivesse começando novamente, aproveitaria todos os recursos disponíveis para manter meus documentos organizados e protegidos.

É um cuidado simples que pode evitar muitos problemas.

Erros mais comuns

- ⚠ Deixar para conferir os documentos poucos dias antes da viagem.
- ⚠ Não digitalizar documentos importantes.
- ⚠ Viajar sem cópias de segurança.
- ⚠ Perder prazos de renovação.
- ⚠ Não verificar se os documentos exigidos continuam os mesmos.

Plano de Ação Cronograma de Organização

Seis meses antes

- Conferir a validade do passaporte.
- Organizar documentos pessoais.
- Iniciar a pesquisa sobre os documentos exigidos.

Quatro meses antes • Digitalizar toda a documentação.

- Organizar pastas físicas e digitais. Dois meses antes
- Revisar as exigências atualizadas do país de destino.
- Confirmar se falta algum documento. Uma semana antes da viagem
- Conferir novamente toda a documentação.
- Separar os documentos de fácil acesso para o embarque.

O que aprendi

- Organização evita problemas.
- Documentos são tão importantes quanto dinheiro.
- A tecnologia facilita muito a preparação.
- Nunca deixe a documentação para a última hora.
- Informações oficiais são sempre a melhor referência.

Conselho para quem está chegando agora

Organizar documentos pode parecer uma tarefa cansativa.

Mas acredite. Quanto mais organizado você estiver antes do embarque, mais tranquilo será o início da sua nova vida. Dedique algumas horas à preparação hoje para evitar muitos dias de preocupação no futuro.

Resumo do capítulo

O que fazer agora

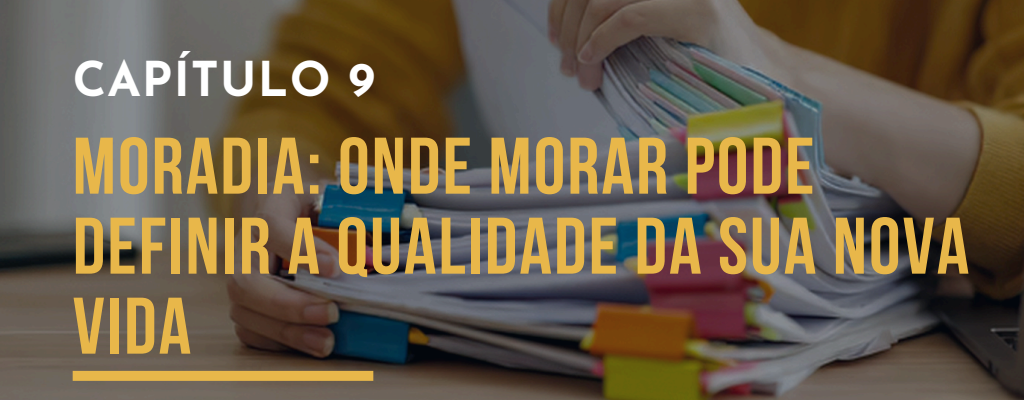
- Conferir a validade do passaporte.
- Organizar documentos pessoais e profissionais.
- Criar cópias físicas e digitais.
- Pesquisar a possibilidade de cidadania por descendência, quando aplicável.
- Confirmar todos os requisitos nas fontes oficiais. Observação do autor Ao longo deste livro, você perceberá que existe uma palavra que aparece diversas vezes: Planejamento. Isso não acontece por acaso. Depois de quase quatro décadas vivendo fora do Brasil, posso afirmar que as pessoas que mais conseguem se adaptar não são, necessariamente, as mais inteligentes ou as mais corajosas.

São aquelas que se preparam melhor. Uma mudança internacional é um dos maiores projetos da vida de uma pessoa. Quanto mais organizado for o seu planejamento, maiores serão as suas chances de transformar esse sonho em uma nova vida construída com mais segurança e tranquilidade. Organizar documentos talvez não seja a parte mais empolgante de uma mudança internacional. Mas pode ser uma das mais importantes.



CAPÍTULO 9

MORADIA: ONDE MORAR PODE DEFINIR A QUALIDADE DA SUA NOVA VIDA



Escolher um lugar para morar não é apenas uma questão de preço. É uma decisão que afetará sua rotina, seu bolso e sua qualidade de vida. Quando pensamos em mudar de país, uma das primeiras preocupações é encontrar um lugar para morar.

É natural que a maioria das pessoas procure o aluguel mais barato. Mas, depois de muitos anos vivendo na Europa, aprendi que o imóvel mais barato nem sempre representa a melhor escolha.

Muitas vezes, economizar no aluguel significa gastar muito mais com transporte, perder horas preciosas do dia e viver uma rotina cansativa.

Por isso, quero compartilhar alguns critérios que considero muito mais importantes do que simplesmente olhar o valor do aluguel.

O aluguel mais barato pode sair mais caro. Imagine duas situações. Na primeira, você paga um aluguel mais baixo, mas mora a uma hora e meia do trabalho. Na segunda, paga um pouco mais, mas chega ao trabalho em apenas quinze minutos.

À primeira vista, a primeira opção parece mais econômica. Mas faça as contas.

Quanto você gastará por mês com transporte?

Quantas horas perderá todos os dias dentro de ônibus, metrô ou trem? Quanto tempo deixará de descansar?

Quanto tempo deixará de estudar?





Quanto tempo deixará de viver?

Às vezes, pagar um pouco mais para morar perto do trabalho representa uma economia muito maior no longo prazo. Não apenas de dinheiro. Mas também de qualidade de vida.

Onde morar nos primeiros dias?

Se eu estivesse chegando hoje à Europa, provavelmente faria uma escolha simples. Não alugaria um imóvel definitivo imediatamente.

Primeiro ficaria em um hostel, uma pensão ou uma hospedagem temporária. Isso permite conhecer melhor a cidade. Entender como funciona o transporte. Conhecer diferentes bairros.

E tomar uma decisão com muito mais segurança. Uma mudança de país já envolve muitas decisões importantes. Não transforme a escolha da moradia em mais uma decisão tomada por impulso. Como escolher um bom bairro? O preço é apenas um dos fatores.

Antes de decidir onde morar, observe também:

- ✓ Segurança.
- ✓ Transporte público.
- ✓ Supermercados próximos.
- ✓ Farmácias.
- ✓ Hospitais.
- ✓ Bancos.
- ✓ Comércio.
- ✓ Distância do trabalho.
- ✓ Iluminação das ruas.
- ✓ Movimento durante o dia e à noite.



Lembre-se:

Você provavelmente trabalhará muitas horas. Ter um supermercado a cinco ou dez minutos de casa pode fazer uma enorme diferença na sua rotina.

Minha experiência Quando me mudei para Madri, fiz uma escolha muito consciente. Sempre preferi morar no centro da cidade. Muitas pessoas perguntavam por que eu não alugava um apartamento maior em bairros mais afastados. A resposta era simples.

Meu tempo valia muito. Eu trabalhava no centro. Em poucos minutos estava no trabalho. Quando terminava o expediente, também chegava rapidamente em casa. Durante mais de dois anos morei em um hostel. Pode parecer estranho para algumas pessoas.

Mas, naquele momento da minha vida, fazia todo sentido. Eu não queria gastar tempo limpando uma casa grande. Não queria perder horas no transporte público. Preferia investir meu tempo trabalhando, descansando e organizando minha vida. Foi uma escolha pessoal.

E funcionou muito bem para mim. Naquele momento, entendi que qualidade de vida não dependia apenas do tamanho da casa, mas de quanto tempo eu ganhava todos os dias para trabalhar, descansar e organizar a minha vida.

Morar sozinho ou dividir moradia?

Não existe uma resposta certa. Cada pessoa possui uma realidade diferente. Dividir uma casa pode reduzir bastante os custos. Por outro lado, exige adaptação, respeito às regras da casa e convivência com pessoas que possuem hábitos diferentes.

No meu caso, sempre gostei de morar sozinho. Gosto da minha privacidade. Mas reconheço que, para muitas pessoas, dividir moradia pode ser uma excelente estratégia nos primeiros meses.

O importante é que essa decisão seja tomada de forma consciente. Muito cuidado com golpes



Infelizmente, golpes relacionados à moradia existem em praticamente todos os países.

Por isso:

Nunca envie dinheiro para um imóvel que você nunca viu ou cuja oferta não consiga verificar. Leia atentamente qualquer contrato antes de assinar. Desconfie de preços muito abaixo da média. Se possível, visite o imóvel ou peça ajuda a alguém de confiança.

Mais uma vez, vale a regra que já vimos nos capítulos anteriores:

Confirme sempre as informações antes de tomar qualquer decisão importante.

Checklist antes de alugar

- ☐ Conheci o bairro.
- ☐ Analisei o transporte público.
- ☐ Verifiquei supermercados próximos.
- ☐ Calculei o tempo até o trabalho.
- ☐ Li todo o contrato.
- ☐ Entendi todos os custos envolvidos.
- ☐ Pesquisei a reputação do local, quando possível.
- ☐ Tenho certeza de que essa escolha faz sentido para minha realidade. Se possível, caminhe pelo bairro durante o dia e também à noite antes de decidir. Muitas vezes, um lugar muda completamente de ambiente dependendo do horário.

O que aprendi

- Nem sempre o aluguel mais barato representa a melhor decisão.
- Tempo também é um patrimônio.
- Morar perto do trabalho melhora muito a qualidade de vida.
- Hospedagens temporárias podem ser uma excelente opção no início.
- Planejamento evita decisões precipitadas.

Conselho para quem está chegando agora Escolha sua moradia pensando na vida que você quer construir, e não apenas no valor do aluguel.

Pergunte a si mesmo:

Onde vou ganhar mais qualidade de vida?"

Às vezes, pagar um pouco mais por um lugar bem localizado significa economizar tempo, energia e até dinheiro. Resumo do capítulo

O que fazer agora

- Pesquisar diferentes bairros.
- Comparar aluguel, transporte e tempo de deslocamento.
- Considerar uma hospedagem temporária na chegada.
- Visitar o imóvel antes de fechar negócio, sempre que possível.
- Ler cuidadosamente o contrato.
- Confirmar todas as informações antes de pagar qualquer valor.

Observação do autor Uma casa não é apenas um lugar para dormir.

Ela será sua base enquanto você constrói uma nova vida. Por isso, não escolha apenas com a calculadora.

Escolha também pensando na sua rotina, no seu bem-estar e na sua segurança.

A melhor moradia não é necessariamente a mais barata.

É aquela que permite viver com mais segurança, economizar tempo e construir a vida que você deseja.





CAPÍTULO 10

TRABALHO: COMO CONSTRUIR SUA CARREIRA NA EUROPA

Encontrar o primeiro emprego pode ser o início de uma nova vida.

Uma das maiores preocupações de quem sonha em morar na Europa é justamente esta: Como conseguir trabalho?

Ao longo dos meus 37 anos vivendo no continente, aprendi que não existe uma resposta única. Tudo depende da sua profissão, do país escolhido, da documentação que você possui, do idioma que fala e, principalmente, da sua disposição para recomeçar.

Cada pessoa terá um caminho diferente. Por isso, não compare a sua trajetória com a de ninguém. Construa a sua.

Minha experiência

Quando saí do Brasil, minha profissão era professor de musculação e personal trainer. Era isso que eu fazia. Mas, ao chegar a Portugal, a oportunidade que apareceu foi na construção civil. Aceitei.

Não porque era o meu sonho. Mas porque era a oportunidade que existia naquele momento. Algum tempo depois fui para a Espanha. Lá, consegui voltar a trabalhar na minha profissão dentro de uma academia.

Ao mesmo tempo, comecei a trabalhar como segurança nos finais de semana. Mais tarde, iniciei minha trajetória na gastronomia e na hotelaria, área em que construí grande parte da minha carreira. Se existe uma lição que aprendi, é esta:

Não tenha vergonha de recomeçar. Às vezes, o trabalho que paga suas contas hoje será apenas a ponte para a profissão que você realmente deseja exercer amanhã.





Hoje, olhando para trás, percebo que nenhum desses trabalhos foi um desvio de caminho.

Cada um deles me preparou para o próximo passo da minha vida.

O trabalho ideal pode não aparecer imediatamente. Muitas profissões exigem validação de diplomas, traduções juramentadas, registros profissionais ou outras exigências legais. Isso pode levar tempo.

Enquanto esse processo acontece, não há problema em aceitar um trabalho temporário. Pelo contrário.

Você continua gerando renda.

Conhece melhor o país. Pratica o idioma. Cria contatos. E ganha experiência. O trabalho temporário paga as contas de hoje enquanto você constrói a carreira que deseja para amanhã.

O importante é não perder de vista o seu objetivo principal. Transforme cada emprego em aprendizado. Mesmo que você esteja trabalhando em uma área diferente da sua formação, procure aprender. Observe como as pessoas trabalham.

Entenda a cultura profissional. Aprenda novas palavras no idioma local. Conheça a cidade. Crie relacionamentos. Cada emprego pode ensinar algo útil para o próximo.

Onde procurar trabalho? Hoje existem muito mais oportunidades do que quando cheguei à Europa. Além das agências de emprego e da entrega de currículos presencialmente, utilize também plataformas profissionais.

Uma das mais importantes é o LinkedIn, especialmente para cargos qualificados. Dependendo da profissão e do país, também existem portais especializados e agências de recrutamento.



Pesquise quais são os canais mais utilizados na região onde pretende morar.

O currículo faz diferença O currículo é seu cartão de apresentação. Em muitos países europeus, o formato do currículo pode ser diferente daquele utilizado no Brasil.

Por isso:

- ✓ Mantenha o currículo atualizado.
- ✓ Adapte-o à vaga pretendida.
- ✓ Destaque suas experiências mais relevantes.
- ✓ Seja objetivo.

Nos bônus deste guia, apresentarei modelos e orientações para ajudar você nessa etapa.

O idioma abre portas Se puder aprender o idioma do país antes da mudança, faça isso.

Mesmo um conhecimento básico demonstra interesse e facilita muito a adaptação.

Hoje é comum encontrar profissionais que falam dois ou três idiomas. Isso não significa que você precise esperar ficar fluente para viajar.

Em muitas áreas, é possível começar com conhecimentos básicos. Você não precisa esperar falar perfeitamente para começar.

Mas precisa assumir o compromisso de aprender continuamente.

Cada nova palavra aprendida aumenta suas oportunidades.

Áreas com boas oportunidades



As oportunidades variam conforme o país e o momento econômico, mas alguns setores costumam contratar com frequência:

- Hotelaria.
- Gastronomia.
- Construção civil.
- Logística.
- Transporte.
- Limpeza.
- Cuidados com idosos.
- Agricultura (em determinadas regiões).
- Tecnologia.
- Serviços gerais.

O importante é pesquisar a realidade do país para onde você pretende ir.

O valor do trabalho temporário Não tenha preconceito com um trabalho temporário.

Se ele for honesto, digno e ajudar você a dar o próximo passo, pode ser exatamente o que você precisa naquele momento.

O erro não está em começar por baixo. O erro está em desistir de crescer.

Checklist para procurar emprego

Antes de iniciar sua busca, confira:

- ☐ Currículo atualizado.
- ☐ Documentação organizada.
- ☐ Perfil profissional atualizado.
- ☐ Idioma em desenvolvimento.
- ☐ Pesquisa sobre salários.
- ☐ Pesquisa sobre a empresa.
- ☐ Roupas adequadas para entrevistas.
- ☐ Pontualidade.
- ☐ Disposição para aprender.

O que aprendi

- Nenhum trabalho digno diminui você.
- O primeiro emprego não precisa ser o definitivo.
- Flexibilidade abre portas.
- Aprender o idioma acelera a integração.
- Quem trabalha com dedicação cria novas oportunidades.

Conselho para quem está chegando agora Não espere que tudo esteja perfeito para começar. Comece com o que for possível. Trabalhe. Aprenda. Observe. Construa contatos.

E continue se preparando para alcançar os seus objetivos profissionais. Na maioria das vezes, uma carreira sólida não é construída com um único emprego, mas com vários passos dados na direção certa.

Resumo do capítulo O que fazer agora

- Pesquisar o mercado de trabalho do país escolhido.
- Atualizar o currículo.
- Estudar o idioma.
- Aceitar, quando necessário, um trabalho temporário para ganhar experiência e estabilidade.
- Continuar investindo na profissão que deseja exercer no futuro.

Observação do autor

Ao olhar para trás, percebo que nunca fiquei parado esperando a oportunidade perfeita.

Comecei onde foi possível.

Depois fui evoluindo.

A Europa me ensinou que crescer profissionalmente é um processo.

Quem tem humildade para começar e disciplina para continuar aumenta muito as chances de construir uma carreira sólida.

O trabalho foi a ferramenta que transformou a minha vida na Europa.

Não importa por onde você começa.

O importante é continuar evoluindo, aprendendo e nunca perder de vista o futuro que deseja construir



CAPÍTULO 11

HOSPITALIDADE E OUTRAS PROFISSÕES: GRANDES PORTAS DE ENTRADA PARA O MERCADO DE TRABALHO EUROPEU

Seu primeiro emprego não precisa ser o emprego da sua vida. Ele só precisa abrir a porta para o próximo.

No capítulo anterior, falamos sobre como conquistar uma oportunidade de trabalho. Agora quero mostrar algumas das áreas que mais abriram portas para milhares de imigrantes — inclusive para mim.

Quando muitas pessoas sonham em morar na Europa, imaginam que conseguirão continuar imediatamente na mesma profissão que exerciam no Brasil. Em alguns casos isso acontece. Em muitos outros, não.

A adaptação leva tempo. Algumas profissões exigem validação de diplomas, registros profissionais ou certificações específicas. Enquanto esse processo acontece, pode ser necessário começar por outro caminho.

E isso não deve ser visto como um fracasso. Pelo contrário. Pode ser o primeiro passo para construir uma carreira sólida.

A hospitalidade: uma grande porta de entrada Depois de muitos anos trabalhando em restaurantes e hotéis, posso afirmar com tranquilidade que a hospitalidade é uma das áreas que mais oferece oportunidades para quem deseja começar uma vida na Europa.

É um setor que funciona praticamente todos os dias do ano e que precisa constantemente de profissionais comprometidos. Além disso, é uma área em que dedicação, disciplina e vontade de aprender costumam pesar tanto quanto a experiência.



Muitos profissionais começaram em funções básicas e, com o tempo, construíram carreiras de sucesso.

Entre as funções mais comuns estão:

- Auxiliar de cozinha. - Cozinheiro.
- Chef de Partie.
- Sous-chef.
- Chef de cozinha.
- Confeiteiro.
- Padeiro.
- Gargom.
- Bartender.
- Barista.
- Recepcionista.
- Housekeeping.
- Catering.

Mesmo quem nunca trabalhou na área pode encontrar oportunidades para aprender e crescer.

Outras profissões com oportunidades Dependendo do país e do momento econômico, também existem boas oportunidades em áreas como:

- Construção civil.
- Logística.
- Limpeza.
- Cuidados com idosos.
- Agricultura.
- Tecnologia.
- Transporte.



Em alguns países europeus, há também períodos de grande procura por motoristas profissionais de caminhão.

Para essas vagas, normalmente são exigidas habilitações e qualificações específicas, que variam conforme a legislação de cada país.

Minha experiência

Minha primeira oportunidade na Europa foi na construção civil.

Depois voltei a trabalhar como professor de musculação. Também trabalhei como segurança. Mais tarde encontrei na gastronomia a profissão que marcou grande parte da minha vida. Cada uma dessas etapas contribuiu para a minha formação.

Aprendi que não existe trabalho pequeno quando ele é feito com dedicação. Cada mudança de profissão ampliou a minha experiência e me tornou um profissional mais completo. Hoje percebo que todas elas tiveram um propósito na construção da minha carreira.

○ networking faz diferença Cada emprego oferece muito mais do que um salário. Ele permite conhecer pessoas, aprender o idioma, compreender a cultura local e construir uma boa reputação profissional.

Muitas oportunidades surgem justamente por indicação de pessoas que conhecem o seu trabalho. Na Europa, a confiança costuma abrir tantas portas quanto um bom currículo.

Por isso, cuide da sua reputação desde o primeiro dia.

○ que realmente faz um profissional crescer



Ao longo da minha carreira, percebi que algumas qualidades são valorizadas em praticamente qualquer empresa:

- Pontualidade.
- Honestidade.
- Organização.
- Higiene.
- Trabalho em equipe.
- Respeito.
- Vontade de aprender.
- Disciplina.
- Compromisso com a qualidade.

Essas características acompanham você em qualquer profissão e em qualquer país.

Nunca escolha apenas pelo salário É natural querer ganhar mais. Mas, principalmente no início, pergunte também:

○ que este trabalho pode me ensinar?

Às vezes, um emprego que paga um pouco menos oferece muito mais aprendizado, contatos e oportunidades de crescimento.

○ que aprendi

- O primeiro emprego raramente é o último.
- Aprender vale tanto quanto ganhar.
- A reputação abre portas.
- Flexibilidade acelera a adaptação.
- Nenhum trabalho digno diminui você.

Conselho para quem está chegando agora Não tenha medo de começar por uma função diferente daquela que você exercia no Brasil.

○ importante é continuar caminhando. Trabalhe com dedicação. Aprenda todos os dias. Construa uma boa reputação.

As oportunidades maiores costumam aparecer para quem demonstra profissionalismo de forma consistente.

Resumo do capítulo

O que fazer agora

- Pesquisar quais áreas estão contratando no país escolhido.
- Desenvolver o idioma.
- Atualizar seu currículo.
- Estar disposto a começar por uma nova função, se necessário.
- Construir uma boa rede de contatos.
- Trabalhar sempre com profissionalismo.

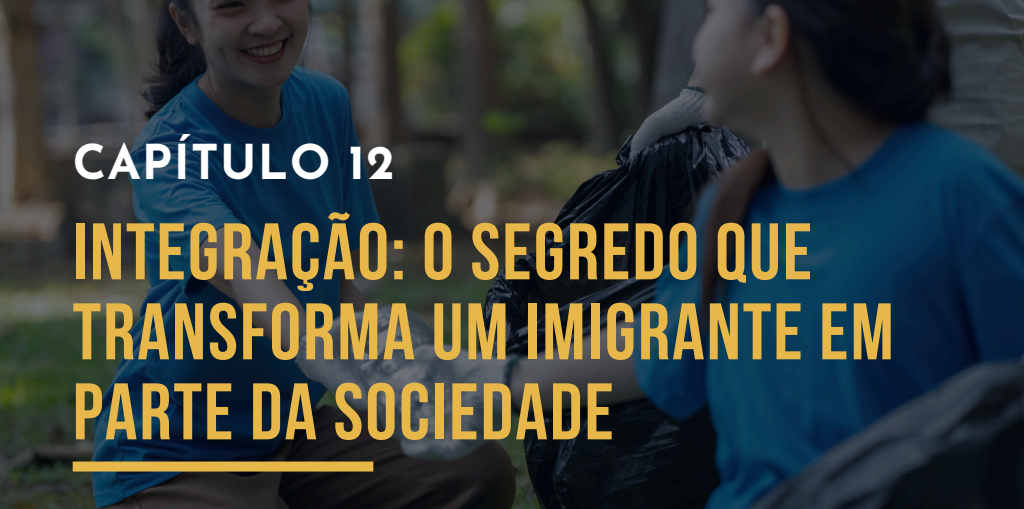
Observação do autor Ao olhar para trás, percebo que não foram apenas os empregos que construíram minha carreira.

Foram as pessoas que confiaram em mim ao longo do caminho. Essa confiança foi conquistada com trabalho, respeito e constância.

O emprego paga as contas. A reputação constrói a carreira. E é ela que faz as oportunidades continuarem aparecendo ao longo dos anos.



☒ Goal
☒ Plan
☒ Action



CAPÍTULO 12

INTEGRAÇÃO: O SEGREDO QUE TRANSFORMA UM IMIGRANTE EM PARTE DA SOCIEDADE

Mudar de país é muito mais do que mudar de endereço.

É aprender uma nova forma de viver, pensar e enxergar o mundo. Ao longo dos meus 37 anos vivendo na Europa, percebi que existe uma grande diferença entre morar em um país e fazer parte dele.

Muitas pessoas conseguem mudar de endereço. Poucas conseguem realmente se integrar. Na minha opinião, essa integração é um dos fatores que mais influenciam o sucesso de quem decide construir uma nova vida fora do Brasil. Você pode conseguir um emprego.

Pode alugar uma casa. Pode aprender a usar o transporte público. Mas, se continuar vivendo exatamente como vivia no Brasil, provavelmente perderá uma das maiores riquezas que a experiência de emigrar pode oferecer: conhecer uma nova cultura e ampliar sua forma de enxergar o mundo.

O idioma é a chave que abre portas. Se eu pudesse dar apenas um conselho para quem está chegando à Europa, seria este: Aprenda o idioma local. Você não precisa falar perfeitamente logo nos primeiros meses.

Também não precisa perder seu sotaque. O importante é demonstrar interesse em aprender.

As pessoas normalmente valorizam muito mais o esforço sincero de quem tenta falar o idioma do que uma pronúncia perfeita.

O idioma facilita o trabalho.





Facilita amizades. Facilita a comunicação.

Facilita a resolução de problemas do dia a dia. E, acima de tudo, aproxima você das pessoas.

Quanto mais cedo você começar, mais rápida será sua integração. Integre-se à sociedade. Um erro que observo com frequência é o de pessoas que mudam de país, mas continuam vivendo apenas em função do Brasil.

Passam horas assistindo televisão brasileira. Acompanham somente notícias do Brasil. Conversam apenas com brasileiros. Frequentam apenas ambientes onde existem brasileiros.

Depois de alguns anos, percebem que mudaram apenas de endereço. A vida continua acontecendo no Brasil. Enquanto isso, deixam de conhecer profundamente o país que escolheram para viver.

Quanto mais você participa da sociedade em que vive, mais ela passa a fazer parte da sua história.

Respeite a cultura local sem perder sua identidade. Você não precisa abandonar suas raízes. Nem deixar de ser brasileiro.

Muito menos esquecer sua história. Mas existe uma diferença entre preservar sua identidade e fechar-se para uma nova cultura.

Procure compreender como as pessoas vivem. Observe seus hábitos. Entenda seus horários. Conheça suas tradições. Experimente novas experiências.

A background image showing a glass of yellow liquid, possibly oil or wine, and a plate with a blue and white striped pattern containing a piece of food, possibly a vegetable or meat, with a red sauce.

Respeite os costumes locais, compreenda a cultura e adapte-se ao que faz sentido para a sua nova realidade, sem perder a sua identidade.

Essa postura tornará sua adaptação muito mais natural e enriquecerá sua experiência de vida. A gastronomia também ensina. Como chef de cozinha, aprendi que a gastronomia é uma das formas mais bonitas de conhecer um povo. Cada receita carrega uma história.

Cada ingrediente representa uma tradição. Cada refeição revela um pouco da identidade de um país. Sentar-se à mesa também é uma forma de conhecer a história, os costumes e os valores de um povo.

Sempre incentivo quem chega à Europa a experimentar a culinária local. Não para abandonar a comida brasileira. Mas para ampliar seus horizontes. A França, a Itália, a Espanha e Portugal exerceram enorme influência sobre a gastronomia mundial.

Conhecer essa herança cultural é também uma forma de compreender melhor esses países. O inverno também faz parte da adaptação. Outro aspecto que merece atenção é o inverno.

Dependendo da região da Europa, os dias ficam muito mais curtos durante vários meses.

Para quem vem de um país tropical, essa mudança pode ser significativa.

Por isso, procure construir uma rotina saudável. Saia de casa. Pratique alguma atividade física. Conheça novos lugares.

Mantenha contato com pessoas. Não permita que sua rotina fique limitada ao trabalho e ao telefone. Lembre-se de que essa fase passa.



Quando a primavera chega, a rotina muda completamente e a cidade ganha uma nova energia. Faça amizades, mas com equilíbrio Ter amigos brasileiros pode ser extremamente importante.

Eles entendem suas dificuldades e compartilham experiências semelhantes. Ao mesmo tempo, procure criar oportunidades para conhecer pessoas do país onde você vive e também de outras nacionalidades.

Essas amizades ajudam você a praticar o idioma, compreender melhor a cultura local e ampliar sua visão de mundo.

Confiança, porém, é construída com o tempo. Assim como no Brasil, amizades verdadeiras surgem naturalmente. Não tenha pressa.

Minha experiência Ao longo dos anos, percebi que minha vida começou a ficar muito mais leve quando deixei de observar tudo apenas com os olhos de um brasileiro e passei a compreender melhor a forma como as pessoas viviam nos países onde eu morava.

Continuei valorizando minhas origens.

Mas também aprendi a valorizar aquilo que cada país tinha de melhor para oferecer.

Foi essa mudança de postura que me permitiu crescer não apenas profissionalmente, mas também como pessoa.

Hoje percebo que a maior mudança não aconteceu nos países onde vivi. Ela aconteceu dentro de mim.



O que aprendi

- Aprender o idioma acelera a integração.
- Conhecer a cultura amplia sua visão de mundo.
- A gastronomia também é uma forma de aprender.
- Fazer amizades locais enriquece a experiência.
- Integrar-se não significa deixar de ser brasileiro.
- Respeitar uma nova cultura é uma demonstração de inteligência e maturidade.

Checklist da Integração Antes de dizer que já está adaptado ao novo país, pergunte a si mesmo:

- ☐ Estou estudando o idioma local?
- ☐ Conheço os principais costumes do país?
- ☐ Já experimentei a gastronomia local?
- ☐ Tenho amigos brasileiros e também pessoas de outras nacionalidades?
- ☐ Acompanho notícias do país onde vivo?
- ☐ Participo da comunidade onde moro?
- ☐ Estou aberto a aprender coisas novas?

Conselho para quem está chegando agora

Não tente transformar o país que o recebeu em uma cópia do lugar de onde você veio.

Faça o contrário.

Permita que essa nova experiência amplie sua forma de pensar.

Você continuará sendo brasileiro.

Mas terá a oportunidade de se tornar uma pessoa ainda mais preparada para viver em um mundo cada vez mais conectado.

Resumo do capítulo

O que fazer agora

- Estude o idioma todos os dias.
- Conheça a cultura local.
- Experimente novos alimentos.
- Faça amizades de forma natural.
- Participe da comunidade onde vive.
- Respeite os costumes do país que o recebeu.
- Mantenha suas raízes, mas esteja aberto a aprender.

Observação do autor Depois de quase quatro décadas vivendo fora do Brasil, compreendi que emigrar não significa apenas buscar melhores oportunidades profissionais. Significa também crescer como ser humano.

Quando você respeita uma nova cultura, aprende um novo idioma e amplia sua visão de mundo, descobre que a maior transformação não acontece no país onde você vive, mas dentro de você.

É essa transformação que faz a experiência da imigração valer verdadeiramente a pena.





CAPÍTULO 13

O IDIOMA: A HABILIDADE QUE MAIS ACELERA SUA INTEGRAÇÃO

Serve para criar amizades, conquistar confiança e sentir que você realmente pertence ao lugar onde escolheu viver.

Quando pensamos em emigrar, normalmente nos preocupamos com documentos, trabalho, moradia e dinheiro. Tudo isso é importante.

Mas existe uma habilidade que pode acelerar sua adaptação mais do que qualquer outra.

O idioma. Ao longo dos meus 37 anos vivendo na Europa, percebi que aprender o idioma local muda completamente a forma como você vive. Não apenas porque facilita a comunicação.

Mas porque transforma a maneira como você passa a enxergar o país, as pessoas e a própria vida. O idioma derruba muros. Existe um muro invisível entre quem não fala o idioma e quem vive naquele país.

Enquanto você não consegue se comunicar, esse muro continua existindo. Você consegue trabalhar. Consegue fazer compras.

Consegue sobreviver.

Mas sente que existe uma distância entre você e as pessoas.

No momento em que você começa a entender o idioma e consegue manter uma conversa simples, esse muro começa a desaparecer.

Você conversa naturalmente. Faz perguntas. Conta uma história. Entende uma piada. Pede uma informação.





Serve para criar amizades, conquistar confiança e sentir que você realmente pertence ao lugar onde escolheu viver.

Quando pensamos em emigrar, normalmente nos preocupamos com documentos, trabalho, moradia e dinheiro. Tudo isso é importante.

Mas existe uma habilidade que pode acelerar sua adaptação mais do que qualquer outra.

O idioma. Ao longo dos meus 37 anos vivendo na Europa, percebi que aprender o idioma local muda completamente a forma como você vive. Não apenas porque facilita a comunicação.

Mas porque transforma a maneira como você passa a enxergar o país, as pessoas e a própria vida. O idioma derruba muros. Existe um muro invisível entre quem não fala o idioma e quem vive naquele país.

Enquanto você não consegue se comunicar, esse muro continua existindo. Você consegue trabalhar. Consegue fazer compras.

Consegue sobreviver.

Mas sente que existe uma distância entre você e as pessoas.

No momento em que você começa a entender o idioma e consegue manter uma conversa simples, esse muro começa a desaparecer.

Você conversa naturalmente. Faz perguntas. Conta uma história. Entende uma piada. Pede uma informação.

Conversa com um vizinho. Senta em um restaurante e fala com o garçom.



De repente, aquilo que antes parecia difícil começa a fazer parte da sua rotina.

E essa mudança vai muito além das palavras. A integração acontece primeiro na mente. Pouca gente fala sobre isso.

Quando você começa a compreender o idioma local, acontece uma transformação dentro de você. Sua confiança aumenta.

O medo diminui. Você deixa de se sentir um visitante. Começa a sentir que realmente pertence àquele lugar. Na minha opinião, a integração começa primeiro dentro da nossa mente.

Depois ela aparece naturalmente na nossa rotina. O inglês ajuda. Mas não resolve tudo. Hoje o inglês é uma língua internacional.

Em muitos países você conseguirá pedir informações, fazer compras e resolver diversas situações utilizando apenas o inglês.

Isso é uma grande vantagem. Mas existe uma diferença importante entre viajar e morar.

Quando você está como turista, falar inglês normalmente é suficiente. Quando decide construir uma vida em outro país, a realidade muda.

Você frequentará sempre a mesma padaria.

O mesmo supermercado. A mesma farmácia. Os mesmos restaurantes.



Os mesmos vizinhos.

Os mesmos colegas de trabalho. É justamente nesse momento que aprender o idioma local faz toda a diferença.

Mesmo que as pessoas falem inglês, elas perceberão seu esforço para aprender a língua do país onde você escolheu viver.

Esse esforço aproxima pessoas. Abre portas. Cria confiança.

E acelera sua integração.

Minha experiência

Ao longo da minha jornada, aprendi que cada país me ensinou um novo idioma e uma nova forma de enxergar o mundo.

Quando cheguei a Portugal, precisei abrir bem os ouvidos para compreender o português falado pelos portugueses.

Embora a língua fosse a mesma, o ritmo, o sotaque e muitas expressões eram diferentes do que eu conhecia no Brasil. Depois fui para a Espanha.

Ali mergulhei no espanhol e, convivendo diariamente com as pessoas, consegui aprender o idioma rapidamente.

Mais tarde, morei em Genebra, na Suíça, onde tive a oportunidade de aprender francês. Também vivi na Itália, onde aprendi italiano. Anos depois, morei durante cinco anos em Nova York. Essa experiência foi fundamental para acelerar meu inglês e aumentar ainda mais minha confiança para me comunicar em diferentes situações.

Quando olho para toda essa trajetória, percebo que duas palavras sempre caminharam comigo: Adaptação e aprendizagem. Sempre que mudava de país, precisava me adaptar a uma nova cultura e aprender uma nova forma de me comunicar.

Hoje percebo que cada idioma que aprendi me aproximou não apenas de um novo país, mas também de uma nova forma de pensar e compreender as pessoas. Não espere ficar fluente Um dos maiores erros é pensar Só vou conversar quando falar perfeitamente. Não faça isso.

Todos erram. Todos passam vergonha. Todos aprendem aos poucos. A fluência é consequência da prática.

Quanto mais você conversar, mais rápido aprenderá. A tecnologia trabalha a seu favor Quando cheguei à Europa, praticamente não existiam recursos para aprender um idioma rapidamente.

Hoje a realidade é completamente diferente.

Você pode utilizar:

- Aplicativos de idiomas.
- Vídeos. - Podcasts.
- Livros digitais.
- Tradutores.
- Inteligência artificial.
- Cursos on-line.

Nunca foi tão fácil aprender. Aproveite essa oportunidade. A tecnologia nunca substituirá a conversa com pessoas reais, mas pode acelerar muito o seu aprendizado.

Aprenda um pouco todos os dias Você não precisa estudar quatro horas por dia. O mais importante é a constância. Vinte ou trinta minutos diários, somados durante meses, produzem resultados extraordinários.

O segredo não está na intensidade. Está na continuidade.

Aprender um idioma é como construir uma casa: um pequeno tijolo por dia parece pouco, mas, com o tempo, forma uma estrutura sólida.





Checklist do Idioma Antes de dizer que está realmente integrado, pergunte a si mesmo:

- ☐ Estou estudando o idioma local todos os dias?
- ☐ Tenho coragem de conversar, mesmo errando?
- ☐ Aprendo palavras novas com frequência?
- ☐ Utilizo aplicativos ou outras ferramentas para estudar?
- ☐ Tento ouvir rádio, televisão ou podcasts do país onde vivo?
- ☐ Faço perguntas quando não entendo alguma palavra?
- ☐ Estou praticando o idioma também fora do trabalho?

○ que aprendi

- O idioma aproxima pessoas.
 - Quem aprende a língua local integra-se muito mais rapidamente.
 - O inglês ajuda, mas não substitui o idioma do país onde você escolheu viver. -
- Errar faz parte do processo.
- A prática vale mais do que a perfeição.
 - Adaptação e aprendizagem caminham sempre juntas.

Conselho para quem está chegando agora Não estude um idioma apenas para conseguir um emprego. Estude para construir uma vida.

Cada nova palavra aprendida reduz um pouco a distância E, aos poucos, aquilo que parecia estranho começa a se tornar familiar.

Resumo do capítulo

O que fazer agora

- Comece a estudar o idioma antes mesmo da viagem.
- Pratique todos os dias, mesmo que por pouco tempo.
- Não tenha medo de errar.
- Aproveite a tecnologia para acelerar seu aprendizado.
- Faça um esforço consciente para utilizar o idioma no seu dia a dia.
- Lembre-se de que aprender a língua local é uma forma de demonstrar respeito pela cultura do país onde você escolheu viver.

entre você e o país que o recebeu.

Observação do autor Depois de quase quatro décadas vivendo em diferentes países, compreendi que aprender um idioma nunca significou apenas decorar palavras.

Cada nova língua que aprendi abriu portas para novas amizades, novas oportunidades e novas formas de pensar.

Por isso, acredito que as duas palavras que melhor resumem a vida de um imigrante são:

Adaptação e aprendizagem.

Enquanto você continuar disposto a aprender, continuará crescendo. E, quando aprende um novo idioma, não está apenas adquirindo uma habilidade. Está descobrindo uma nova maneira de enxergar o mundo.

E, quando isso acontece, você percebe que a verdadeira fluência não está apenas nas palavras, mas na capacidade de compreender pessoas, culturas e diferentes formas de viver.





CAPÍTULO 14

DINHEIRO: COMO ORGANIZAR SUA VIDA FINANCEIRA NA EUROPA

Ganhar mais dinheiro não significa construir patrimônio.

A verdadeira liberdade financeira nasce da forma como você administra aquilo que ganha. Patrimônio não é apenas quanto você ganha, mas o quanto consegue preservar, investir e fazer crescer ao longo do tempo.

Quando muitas pessoas chegam à Europa, experimentam uma sensação que nunca tiveram antes. Começam a receber em uma moeda forte. O salário parece alto. O poder de compra aumenta. Foi uma lição que nunca mais esqueci. Hoje, se pudesse voltar no tempo, faria diferente.

E é justamente para evitar que você passe pelo mesmo problema que compartilho essa experiência. O maior erro de muitos brasileiros. Uma situação que observo com frequência é esta: A pessoa chega à Europa.

Consegue um emprego. Depois de alguns meses já se sente completamente segura.

Então passa a gastar praticamente tudo o que ganha. No final do mês, sobra pouco ou não sobra nada.

Na prática, apenas mudou de país. Continua vivendo sem planejamento financeiro. Tudo parece estar bem até surgir um imprevisto.

E os imprevistos acontecem em qualquer lugar do mundo



O problema não é ganhar bem. É acreditar que um bom salário, sozinho, resolve a vida financeira. Você pode comprar. Mas deve comprar?

Uma das grandes vantagens de viver na Europa é o poder de compra. Em muitos casos, você realmente terá condições de adquirir produtos que antes pareciam inacessíveis. Mas existe uma diferença enorme entre poder comprar e precisar comprar. Antes de fazer qualquer compra, faça uma pergunta simples: "Eu realmente preciso disso agora?"

Na maioria das vezes, esperar alguns dias antes de comprar já é suficiente para perceber que aquela compra não era tão necessária quanto parecia.

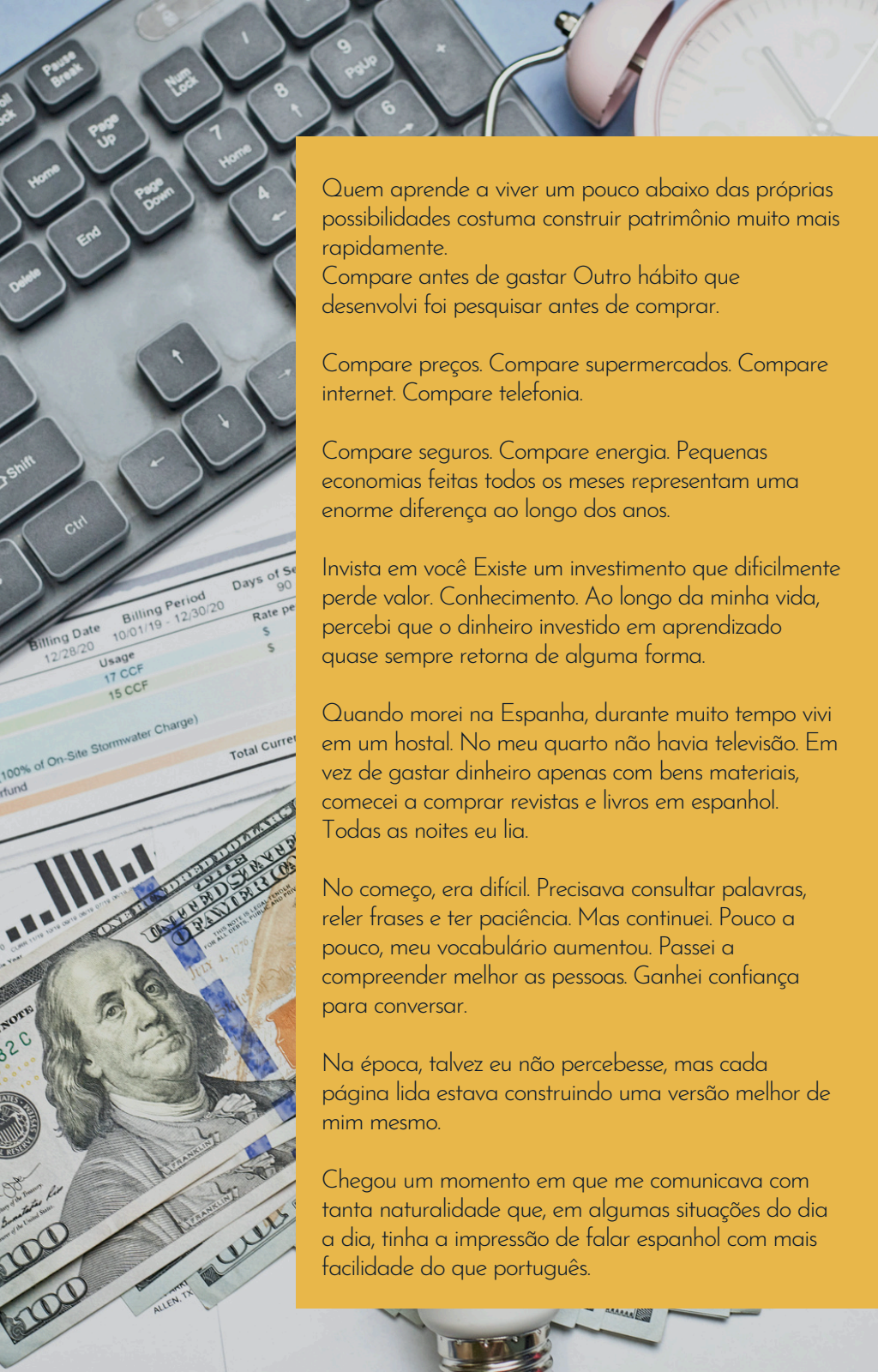
Essa pergunta evita muitas decisões impulsivas.

A reserva financeira é a sua tranquilidade Quando você mora em outro país, precisa pensar alguns passos à frente. Você está longe da família. Longe da sua rede de apoio. Um imprevisto pode exigir uma mudança rápida de planos.

Você pode perder um emprego. Precisar mudar de cidade. Mudar de país. Ou até retornar temporariamente ao Brasil.

Ninguém espera que isso aconteça. Mas pode acontecer. Ter uma reserva financeira significa ter liberdade para tomar decisões sem desespero. Ela representa segurança. Representa tranquilidade. E representa independência.

Viva abaixo das suas possibilidades Um dos melhores conselhos que posso dar é este Não aumente seu padrão de vida apenas porque seu salário aumentou. Primeiro construa uma base sólida. Depois aproveite os frutos do seu trabalho.



Quem aprende a viver um pouco abaixo das próprias possibilidades costuma construir patrimônio muito mais rapidamente.

Compare antes de gastar Outro hábito que desenvolvi foi pesquisar antes de comprar.

Compare preços. Compare supermercados. Compare internet. Compare telefonia.

Compare seguros. Compare energia. Pequenas economias feitas todos os meses representam uma enorme diferença ao longo dos anos.

Invista em você Existe um investimento que dificilmente perde valor. Conhecimento. Ao longo da minha vida, percebi que o dinheiro investido em aprendizado quase sempre retorna de alguma forma.

Quando morei na Espanha, durante muito tempo vivi em um hostel. No meu quarto não havia televisão. Em vez de gastar dinheiro apenas com bens materiais, comecei a comprar revistas e livros em espanhol. Todas as noites eu lia.

No começo, era difícil. Precisava consultar palavras, reler frases e ter paciência. Mas continuei. Pouco a pouco, meu vocabulário aumentou. Passei a compreender melhor as pessoas. Ganhei confiança para conversar.

Na época, talvez eu não percebesse, mas cada página lida estava construindo uma versão melhor de mim mesmo.

Chegou um momento em que me comunicava com tanta naturalidade que, em algumas situações do dia a dia, tinha a impressão de falar espanhol com mais facilidade do que português.

Foi aí que compreendi uma das maiores lições da minha vida.

O melhor investimento que fiz naquele período não foi em perfumes, roupas ou relógios. Foi em mim.

Cada livro lido. Cada revista comprada. Cada palavra aprendida.

Tudo isso me ajudou a crescer profissionalmente e também como ser humano.

Por isso, sempre que puder, invista em conhecimento. Aprenda um novo idioma. Faça cursos.

Leia bons livros. Busque novas qualificações.

Os bens materiais envelhecem. O conhecimento permanece com você.

Minha maior lição: depois de tantos anos vivendo fora do Brasil, compreendi que dinheiro oferece oportunidades.

Mas somente quando é administrado com inteligência.

Hoje sei que comprar tudo o que eu queria naquele momento atrasou alguns objetivos importantes.

Foi um erro. E não tenho vergonha de reconhecê-lo. Porque foi justamente esse erro que me ensinou a importância da disciplina financeira.

A disciplina financeira não limita a liberdade.

Ela é justamente o que torna a liberdade possível.

O que aprendi

- Ganhar mais não significa enriquecer.
- Reserva financeira traz tranquilidade.
- Nem tudo o que você pode comprar precisa ser comprado.
- Organização financeira gera liberdade.
- O melhor patrimônio que você pode construir começa dentro de você.
- Conhecimento é um investimento que acompanha você por toda a vida.

Checklist Financeiro

Antes de gastar seu próximo salário, pergunte a si mesmo:

- ☐ Tenho uma reserva financeira?
- ☐ Essa compra é realmente necessária?
- ☐ Estou comprando por necessidade ou impulso?
- ☐ Meu orçamento continua equilibrado?
- ☐ Estou investindo no meu crescimento profissional?
- ☐ Estou pensando apenas no presente ou também no meu futuro?

Conselho para quem está chegando agora Nos primeiros meses, controle a ansiedade. Você terá tempo para comprar muitas coisas.

Mas talvez não tenha tempo para reconstruir uma reserva financeira caso enfrente um imprevisto. Primeiro construa segurança.

Depois aumente seu conforto. Essa ordem faz toda a diferença.

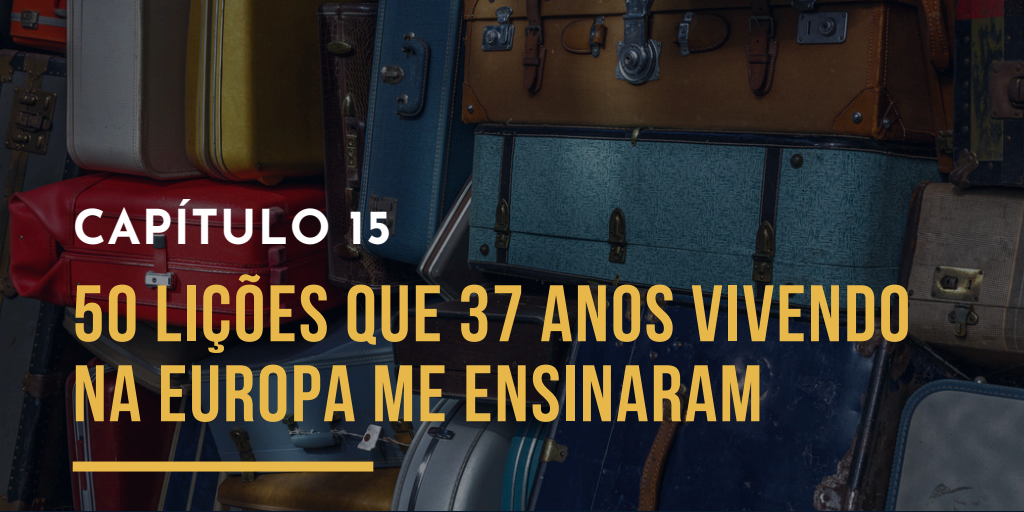
Resumo do capítulo O que fazer agora

- Monte sua reserva financeira o quanto antes.
- Evite compras por impulso.
- Viva abaixo das suas possibilidades.
- Pesquise preços antes de comprar.
- Invista continuamente em conhecimento.
- Planeje o futuro sem deixar de aproveitar o presente com equilíbrio.

Observação do autor Quando cheguei à Europa, pensei que liberdade financeira significava poder comprar tudo o que eu queria.

Com o passar dos anos, descobri que estava completamente enganado. Liberdade financeira não é comprar tudo. É poder escolher com tranquilidade. É estar preparado para os imprevistos.

É investir em você antes de investir em qualquer objeto. Hoje, olhando para trás, percebo que os perfumes acabaram. As roupas envelheceram. Os relógios perderam a novidade. Mas os livros que li, os idiomas que aprendi e o conhecimento que adquiri continuam comigo até hoje. Hoje percebo que o maior patrimônio que construí não foi aquilo que comprei. Foi a pessoa em quem me tornei ao longo dessa caminhada.



CAPÍTULO 15

50 LIÇÕES QUE 37 ANOS VIVENDO NA EUROPA ME ENSINARAM

Se eu pudesse voltar no tempo, não mudaria a minha decisão de emigrar.

Mas faria muitas coisas de forma diferente.

Quando embarquei para Lisboa, em outubro de 1989, tinha apenas 18 anos. Levava sonhos. Coragem. Inseguranças.

E uma enorme vontade de construir uma vida melhor. Naquela época não existia internet.

Não existia YouTube. Não existiam redes sociais.

Não existia inteligência artificial. Aprendi praticamente tudo vivendo. Acertando. Errando.

Errando novamente. E aprendendo outra vez.

Se hoje pudesse conversar com aquele jovem que embarcou naquele avião, provavelmente lhe daria muitos conselhos.

As cinquenta lições abaixo representam exatamente isso.

Não são regras. São aprendizados construídos ao longo de quase quatro décadas vivendo fora do Brasil.

Espero que elas possam encurtar o seu caminho e ajudá-lo a evitar dificuldades desnecessárias.





Planejamento

1. Pesquise profundamente o país antes de embarcar.
2. Não acredite que tudo dará certo rapidamente.
3. Tenha sempre um plano B.
4. Construa uma reserva financeira maior do que imagina ser necessária.
5. Estude antes de viajar.

Dinheiro

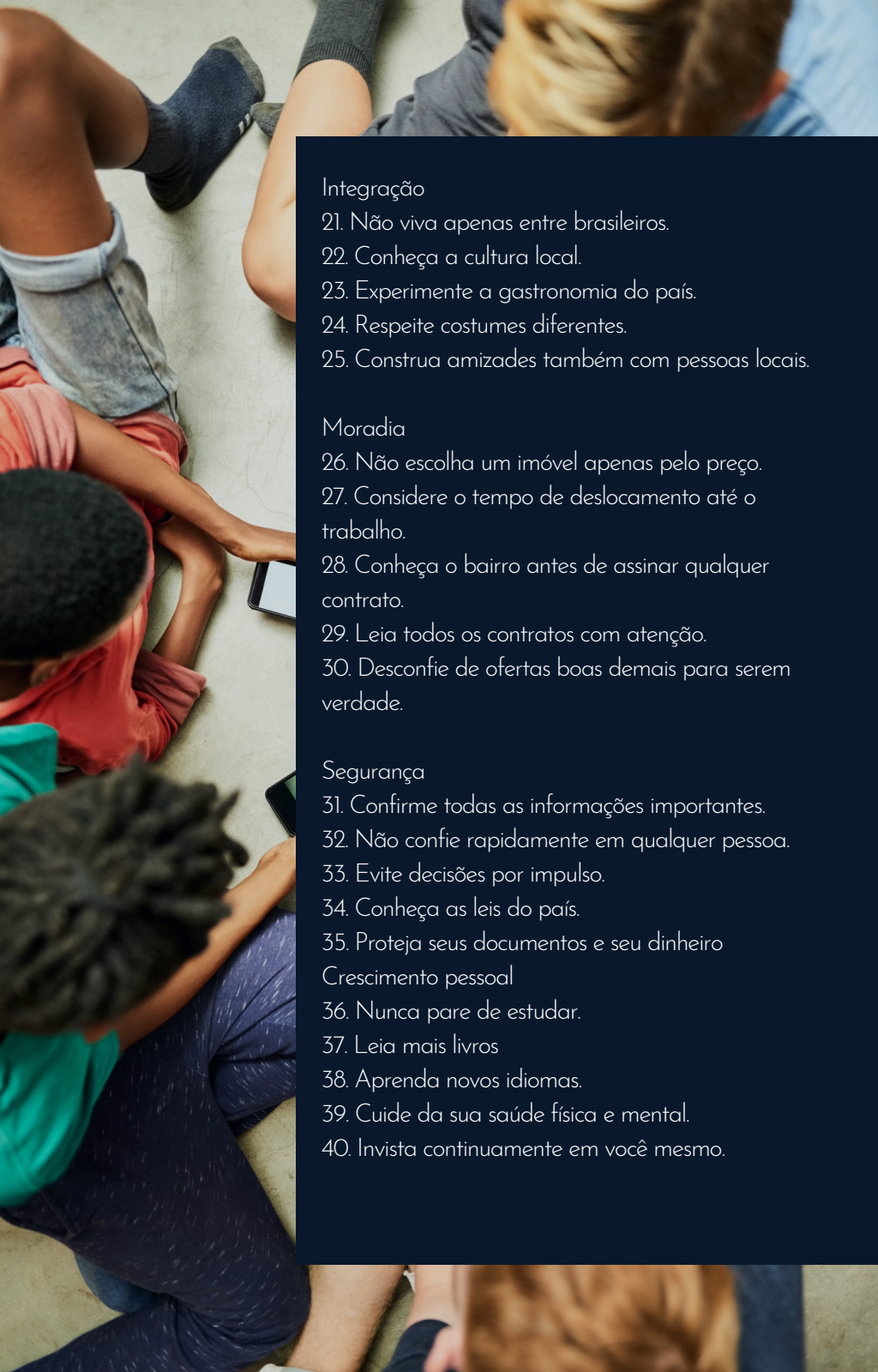
6. Não gaste o salário por impulso.
7. Crie uma reserva financeira desde o primeiro mês.
8. Não confunda poder de compra com riqueza.
9. Evite dívidas desnecessárias.
10. Invista mais em conhecimento do que em bens materiais.

Trabalho

11. Não espere apenas o emprego perfeito.
12. Nunca tenha vergonha de começar por baixo.
13. Chegue sempre antes do horário.
14. Aprenda observando profissionais experientes.
15. Entenda que toda experiência agrega valor.

Idioma

16. Comece a estudar antes mesmo da viagem.
17. Não espere ficar fluente para conversar.
18. Não tenha vergonha de errar.
19. Pratique um pouco todos os dias.
20. Entenda que aprender um idioma é também aprender uma nova forma de viver.



Integração

21. Não viva apenas entre brasileiros.
22. Conheça a cultura local.
23. Experimente a gastronomia do país.
24. Respeite costumes diferentes.
25. Construa amizades também com pessoas locais.

Moradia

26. Não escolha um imóvel apenas pelo preço.
27. Considere o tempo de deslocamento até o trabalho.
28. Conheça o bairro antes de assinar qualquer contrato.
29. Leia todos os contratos com atenção.
30. Desconfie de ofertas boas demais para serem verdade.

Segurança

31. Confirme todas as informações importantes.
32. Não confie rapidamente em qualquer pessoa.
33. Evite decisões por impulso.
34. Conheça as leis do país.
35. Proteja seus documentos e seu dinheiro

Crescimento pessoal

36. Nunca pare de estudar.
37. Leia mais livros
38. Aprenda novos idiomas.
39. Cuide da sua saúde física e mental.
40. Invista continuamente em você mesmo.

Mentalidade

41. Tenha mais paciência.
42. Não desista nos momentos difíceis.
43. Aceite que recomeçar faz parte da jornada.
44. Aproveite mais o caminho.
45. Não compare sua história com a dos outros. As cinco maiores lições
46. Emigrar não resolve todos os problemas.

Você continua sendo a mesma pessoa.

A diferença é que agora terá novas oportunidades para crescer.

47. O dinheiro é importante. Mas nunca será mais importante do que a saúde, a família e a paz de espírito.

48. As melhores oportunidades aparecem para quem constrói uma boa reputação. Ela vale mais do que qualquer currículo.

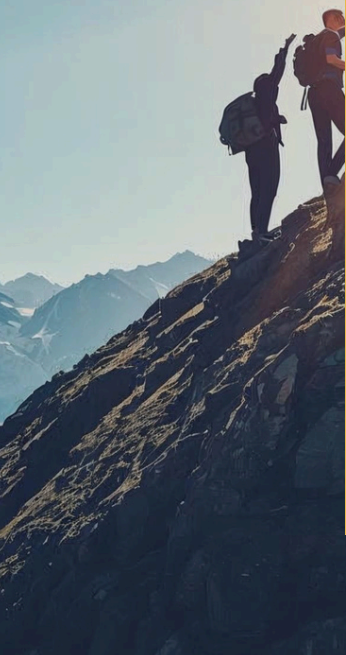
49. Invista mais em conhecimento do que em coisas. O conhecimento continua rendendo frutos muito tempo depois que os objetos perdem o valor.

50. A maior mudança não aconteceu quando saí do Brasil.

A maior mudança aconteceu dentro de mim. Foi vivendo em diferentes países, aprendendo novos idiomas, conhecendo novas culturas, errando, acertando e recomeçando que me tornei a pessoa que sou hoje.

O que aprendi

Se existe uma única lição que gostaria de deixar para você, é esta: Não tenha medo de recomeçar.



Tenha medo apenas de deixar que o medo impeça você de viver a vida que deseja construir.

Conselho para quem está começando Você cometerá erros. Isso é inevitável. O importante é aprender com cada um deles.

Não procure uma trajetória perfeita.

Procure uma trajetória consciente. Quanto mais cedo você aprender, mais rápido crescerá. Lembre-se de que nenhuma experiência é desperdiçada quando ela se transforma em aprendizado.

Observação do autor Se hoje eu pudesse conversar com aquele jovem de 18 anos que embarcou para Lisboa, em outubro de 1989, eu diria apenas uma frase:

Continue.

Vai ser difícil. Você vai errar muitas vezes.

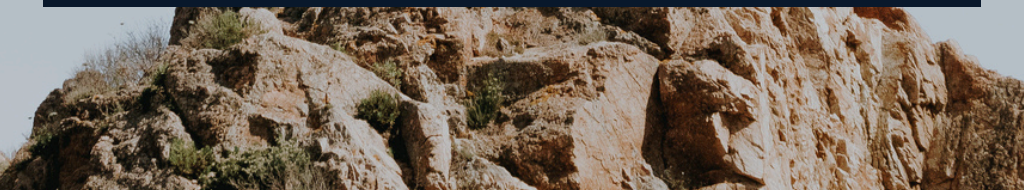
Vai sentir saudade.

Vai duvidar de si mesmo.

Vai pensar em desistir.

Mas cada dificuldade, cada erro e cada recomeço também farão parte da pessoa que você se tornará. Hoje, olhando para trás, percebo que ainda continuo aprendendo. Ainda cometo erros.

Ainda tenho muito a melhorar. E talvez essa seja a maior lição de todas. A vida nunca deixa de ensinar quem continua disposto a aprender.





CAPÍTULO 16

COMO CONSTRUIR UMA REDE DE CONTATOS NA EUROPA

As melhores oportunidades raramente chegam para quem está isolado. Elas chegam através das pessoas.

Na maioria das vezes, elas surgem porque alguém se lembra do seu nome na hora certa. Quando pensamos em emigrar, normalmente nos preocupamos com documentos, trabalho, moradia e dinheiro.

Tudo isso é importante. Mas existe algo que poucas pessoas valorizam no início da jornada e que pode fazer uma enorme diferença no futuro. As pessoas que você conhece pelo caminho.

Ao longo dos meus 37 anos vivendo na Europa, percebi que muitas oportunidades surgiram não porque eu estava procurando um emprego, mas porque alguém lembrava do meu trabalho.

Alguém confiava em mim. Alguém sabia da minha dedicação. Foi assim que compreendi que construir uma boa rede de contatos é um dos maiores patrimônios que um imigrante pode desenvolver.

Networking não significa conhecer muita gente. Quando ouvimos a palavra *networking*, muita gente pensa em colecionar cartões de visita ou adicionar centenas de pessoas nas redes sociais.

Na prática, não é isso.

Networking significa construir relacionamentos baseados em confiança, respeito e credibilidade.





Não importa conhecer mil pessoas. Importa que algumas delas lembrem de você quando surgir uma oportunidade. Relacionamentos verdadeiros valem muito mais do que uma longa lista de contatos que mal sabem quem você é.

Sua reputação começa no primeiro dia. A sua rede de contatos começa muito antes de trocar telefones ou adicionar alguém no LinkedIn.

Ela começa no seu primeiro dia de trabalho.

As pessoas observam:

- Se você chega no horário.
- Se cumpre o que promete.
- Se trabalha com responsabilidade.
- Se respeita os colegas.
- Se sabe trabalhar em equipe.
- Se transmite confiança.
- Se demonstra vontade de aprender.

Esses pequenos comportamentos constroem uma reputação que pode acompanhar você durante muitos anos.

Ajude antes de pedir ajuda. Uma das maiores lições que aprendi é que bons relacionamentos não são construídos apenas quando precisamos de alguma coisa. Eles são construídos diariamente.

Seja educado. Ajude quando puder.

Compartilhe conhecimento. Cumpra sua palavra.

Demonstre respeito pelas pessoas.

Generosidade e profissionalismo costumam voltar de formas que nem sempre conseguimos imaginar. Quando você cria esse tipo de relacionamento, as oportunidades aparecem de forma natural.

Participe da vida da comunidade Não fique isolado. Converse com seus colegas. Conheça seus vizinhos. Participe de eventos da sua profissão. Visite feiras. Faça cursos.

Quanto mais pessoas conhecerem você e seu trabalho, maiores serão as possibilidades de crescimento.

Lembre-se de que muitas oportunidades nunca chegam aos anúncios de emprego. Elas passam primeiro pela indicação de alguém.

Minha experiência

Durante minha vida na Europa, trabalhei em diferentes países, conheci pessoas de várias nacionalidades e exerci diferentes profissões.

Percebi que muitas portas se abriram porque alguém lembrava da minha dedicação e do meu profissionalismo. Isso me ensinou uma grande lição.

Currículos conseguem abrir algumas portas.

Mas uma boa reputação abre muitas outras. Hoje percebo que muitas oportunidades não chegaram porque eu as procurei, mas porque alguém acreditou que eu faria um bom trabalho.

O networking também exige paciência Não espere resultados imediatos.

Confiança não se conquista em um único dia. Ela é construída ao longo do tempo. Cada atitude. Cada compromisso cumprido. Cada gesto de respeito. Tudo isso fortalece sua imagem profissional.

E essa imagem acompanha você por onde passar. Confiança não pode ser acelerada. Ela precisa ser conquistada.





O que aprendi

- Pessoas indicam pessoas em quem confiam.
- A reputação é construída diariamente.
- Ser educado nunca sai de moda.
- Bons relacionamentos abrem portas.
- Networking não é interesse.

É confiança construída com o tempo.

Checklist da sua rede de contatos Antes de dizer que está construindo uma boa rede de contatos, pergunte a si mesmo:

- ☐ Sou pontual?
- ☐ Cumpro aquilo que prometo?
- ☐ Trato todas as pessoas com respeito?
- ☐ Mantenho contato com antigos colegas de trabalho?
- ☐ Participo de eventos ou atividades da minha profissão?
- ☐ As pessoas lembrariam de mim de forma positiva?

Conselho para quem está chegando agora Não tente conhecer muitas pessoas. Procure conhecer bem as pessoas certas.

Construa relacionamentos verdadeiros.

Respeite todos. Cuide da sua reputação. Porque, em muitos momentos da vida, o seu nome chegará antes de você. Faça com que ele seja lembrado pelos motivos certos.



Resumo do capítulo O que fazer agora

- Seja pontual e responsável.
- Cumpra sua palavra.
- Trate todas as pessoas com respeito.
- Mantenha contato com bons profissionais.
- Participe da comunidade e da sua área de atuação.
- Construa uma reputação sólida todos os dias.

Observação do autor Depois de tantos anos vivendo na Europa, compreendi que dinheiro pode abrir algumas portas.

Conhecimento abre muitas outras. Mas existe algo ainda mais poderoso. A confiança das pessoas.

Foi ela que me trouxe oportunidades, amizades e novos caminhos ao longo da minha jornada. Por isso, cuide da sua reputação como um dos seus bens mais valiosos. Ela pode levar anos para ser construída, mas será uma das maiores riquezas que você carregará por toda a vida. As pessoas esquecem currículos.

Mas dificilmente esquecem alguém que trabalhou com honestidade, respeito e dedicação

PARTE III SEU PLANO DE AÇÃO

Transformando conhecimento em preparação para a sua nova vida.



CAPÍTULO 17

COMO CUIDAR DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL VIVENDO LONGE DO SEU PAÍS

O maior patrimônio que você construirá na Europa não será apenas financeiro. Será a sua saúde para aproveitar tudo o que conquistou.

Será também a capacidade de viver essa nova etapa com saúde, equilíbrio e qualidade de vida. Quando pensamos em emigrar, normalmente nos preocupamos com documentos, trabalho, moradia e dinheiro. Tudo isso merece atenção.

Mas existe algo que muitas pessoas só descobrem depois que chegam. A saúde física e a saúde mental também precisam fazer parte do planejamento. Não adianta conquistar estabilidade financeira se você não estiver bem para aproveitar essa nova fase da vida.

Ao longo dos anos, aprendi que o sucesso não depende apenas do quanto você trabalha. Depende também do quanto você consegue cuidar de si mesmo. Seu corpo também está emigrando

Quando você muda de país, praticamente tudo muda ao mesmo tempo.

O clima.

A alimentação.

Os horários.

O idioma.

A cultura.

Os hábitos.





Até a quantidade de horas de luz durante o dia pode ser completamente diferente daquela que você conhecia. Seu corpo também precisa aprender a viver nessa nova realidade.

Da mesma forma que você precisa aprender uma nova cultura, seu organismo também precisa de tempo para se adaptar às mudanças. Por isso, respeite o seu tempo de adaptação.

O inverno merece respeito Para quem vem de um país tropical como o Brasil, o inverno europeu pode ser um grande desafio. Os dias ficam mais curtos. O frio dura vários meses. Em alguns lugares, o céu permanece cinzento durante longos períodos.

É comum sentir menos disposição. Nos primeiros invernos, não estranhe se sentir mais cansaço ou menos disposição. Isso pode fazer parte do processo de adaptação ao clima e à redução das horas de luz. Por isso, procure manter uma rotina. Sempre que possível, aproveite a luz natural.

Faça caminhadas. Pratique atividade física. Não permita que sua rotina se limite apenas ao trabalho e à casa. Alimentação também faz parte da adaptação No início, é natural sentir falta da comida brasileira. Mas procure conhecer também a gastronomia local.

Experimente novos ingredientes. Aprenda novas receitas. Conheça os mercados da cidade onde você vive.

A person wearing a blue jacket and a grey cap is walking away from the camera on a paved path. The background is a soft-focus outdoor scene with green grass and a body of water under a bright sky.

Você não precisa abandonar suas raízes. Mas também não precisa viver procurando apenas aquilo que existia no Brasil.

Como chef de cozinha, acredito que aprender a cozinhar também é uma forma de cuidar da saúde, economizar dinheiro e manter um vínculo com a própria cultura. Cuide da mente. Morar longe da família pode trazer momentos de saudade. Isso faz parte da vida de muitos imigrantes.

O importante é não se isolar. Converse com pessoas. Faça amizades. Conheça novos lugares. Crie uma rotina que inclua momentos de lazer. Uma vida saudável não é construída apenas com trabalho. Ela também precisa de equilíbrio.

Minha experiência

Ao longo dos meus 37 anos vivendo fora do Brasil, aprendi uma coisa muito importante. Eu nunca vivi apenas para trabalhar. É claro que houve períodos em que trabalhei muito.

Em alguns momentos, praticamente todos os dias da semana. Mas sempre procurei reservar algum tempo para mim. Gostava de caminhar em parques. Sempre pratiquei musculação.

Viajar também fazia parte da minha maneira de descansar e renovar as energias. Esses momentos nunca foram perda de tempo. Pelo contrário.



Foram eles que ajudaram a manter minha saúde física e também minha saúde mental. Percebi que, sempre que cuidava da minha saúde, também trabalhava melhor, tomava decisões com mais clareza e enfrentava os desafios com mais equilíbrio.

Hoje percebo que essas escolhas fizeram toda a diferença ao longo da minha caminhada. O equilíbrio é construído diariamente. Sei que, principalmente no começo da vida de um imigrante, nem sempre é possível manter um equilíbrio perfeito.

Quando estamos construindo uma nova vida, muitas vezes trabalhamos mais horas do que gostaríamos. O tempo parece curto. As responsabilidades aumentam. Isso faz parte da realidade. Mas nunca se esqueça de uma coisa.

O trabalho deve melhorar a sua vida. Não consumir a sua vida. O corpo e a mente caminham juntos. Existe uma lição que aprendi ao longo dos anos.

Se o seu corpo não estiver saudável, sua mente também começará a sentir as consequências. Por isso, cuide dos dois.

Pratique atividade física. Alimente-se bem. Durma o suficiente.

Reserve momentos para descansar. Leia um bom livro. Faça uma caminhada. Conheça uma cidade nova. Viaje quando puder.

Esses hábitos não representam perda de produtividade. Representam investimento na pessoa mais importante da sua vida.



Você. O dinheiro deve trabalhar para você. Existe uma armadilha muito comum. Trabalhar doze, treze ou até quatorze horas por dia durante anos. Juntar dinheiro. E depois gastar esse mesmo dinheiro tentando recuperar a própria saúde. Na minha opinião, isso não faz sentido. O dinheiro deve proporcionar qualidade de vida. Não substituir a qualidade de vida. Construa seu patrimônio. Mas construa também uma vida que valha a pena ser vivida. Nenhum patrimônio faz sentido se você não tiver saúde para aproveitá-lo.

O que aprendi

- Saúde é patrimônio.
- Atividade física melhora o corpo e a mente.
- Descansar também faz parte da produtividade.
- Alimentação equilibrada facilita a adaptação.
- Viajar e conhecer novas culturas amplia a visão de mundo.
- O equilíbrio é um investimento de longo prazo.

Checklist da Saúde e da Qualidade de Vida Antes de dizer que sua vida está equilibrada, pergunte a si mesmo:

- ☐ Estou praticando atividade física regularmente?
- ☐ Tenho uma alimentação equilibrada?
- ☐ Durmo o suficiente?
- ☐ Tenho momentos de lazer?
- ☐ Conheço a cidade e o país onde vivo?
- ☐ Converso com pessoas e mantenho uma vida social saudável?
- ☐ Estou cuidando da minha saúde com a mesma dedicação que cuido do meu trabalho?

Conselho para quem está chegando agora

Não espere adoecer para começar a cuidar de si. Construa bons hábitos desde o primeiro dia. Seu corpo e sua mente serão seus maiores companheiros durante toda a sua jornada como imigrante. Quanto melhor você cuidar deles, melhor será a sua qualidade de vida. Resumo do capítulo

O que fazer agora

- Pratique atividade física regularmente.
- Alimente-se de forma equilibrada.
- Aproveite a luz natural sempre que possível.
- Reserve tempo para descansar.
- Conheça novos lugares e novas culturas.
- Cuide da sua saúde física e mental todos os dias.

Observação do autor Durante muitos anos, pensei bastante no futuro. Queria construir uma vida melhor. Queria crescer profissionalmente. Queria conquistar estabilidade.

Mas aprendi que existe algo ainda mais importante. Aproveitar essa caminhada com saúde. Porque, no final das contas, o verdadeiro sucesso não é apenas ganhar dinheiro.

É chegar ao fim do dia com disposição para viver. É acordar no dia seguinte com vontade de continuar.

É perceber que todo o esforço fez sentido porque você cuidou não apenas da sua carreira, mas também da pessoa que estava construindo essa carreira. Depois de 37 anos vivendo fora do Brasil, posso dizer que uma das maiores riquezas que conquistei não foi apenas a experiência ou o conhecimento.

Foi entender que saúde, tempo e qualidade de vida são bens que não podem ser adiados para o futuro. Cuide deles desde hoje. Hoje entendo que sucesso não é apenas chegar mais longe. É chegar bem.





EPÍLOGO

UMA ÚLTIMA CONVERSA

Se você chegou até esta página, quero agradecer pela sua companhia durante esta leitura. Escrever este livro foi, para mim, muito mais do que organizar lembranças ou compartilhar informações sobre imigração.

Foi uma oportunidade de olhar para trás e perceber o quanto uma única decisão pode transformar completamente uma vida.

Quando deixei Ilha Solteira, no dia 15 de outubro de 1989, eu tinha apenas 18 anos. Não sabia o que encontraria do outro lado do oceano. Não imaginava quantos desafios enfrentaria.

Muito menos que passaria mais de 37 anos vivendo fora do Brasil. Ao longo dessa caminhada, aprendi que emigrar não significa apenas mudar de país. Significa mudar de perspectiva.

Aprender novos idiomas. Respeitar novas culturas. Recomeçar quantas vezes forem necessárias. E, acima de tudo, descobrir capacidades que talvez nunca soubéssemos que existiam dentro de nós. Nem todos os dias foram fáceis.

Houve momentos de incerteza. Momentos de saudade. Momentos em que pensei que tudo seria mais difícil do que havia imaginado. Mas também houve conquistas inesquecíveis. Amizades que levarei para toda a vida.





Lugares que jamais esquecerei. E experiências que moldaram quem sou hoje. Se este livro conseguiu ajudá-lo a enxergar essa jornada com mais clareza, a evitar alguns dos erros que cometi ou a preparar-se melhor para construir a sua própria história, então ele já cumpriu o seu propósito.

Mas quero deixar um último pensamento. Não existe uma vida perfeita. Existe a vida que escolhemos construir. Independentemente do país onde você viver, haverá desafios, responsabilidades e decisões importantes. Por isso, nunca deixe de aprender. Nunca deixe de evoluir.

Nunca perca a curiosidade de conhecer pessoas, culturas e maneiras diferentes de enxergar o mundo. Os maiores patrimônios que construí ao longo desses 37 anos não foram apenas materiais. Foram as experiências. Os conhecimentos. Os idiomas. As amizades.

E a pessoa em quem me transformei. Espero sinceramente que, alguns anos depois de iniciar a sua própria jornada, você também possa olhar para trás e sentir orgulho das escolhas que fez. Que tenha coragem para começar. Humildade para aprender.

Disciplina para continuar. E sabedoria para aproveitar cada etapa do caminho. Desejo que Deus ilumine seus passos, proteja sua família e abra as portas certas no momento certo. Boa viagem. Boa sorte.

E que a sua história seja tão extraordinária quanto os sonhos que levaram você a começar esta jornada.

Com carinho,

Marco



SOBRE O AUTOR

MARCO ANTONIO

Meu nome é Marco Antonio. Nasci em Ilha Solteira, no interior do estado de São Paulo. Em outubro de 1989, aos 18 anos, tomei uma decisão que mudaria completamente o rumo da minha vida: deixei o Brasil para começar do zero na Europa.

Cheguei sem internet, sem redes sociais, sem aplicativos de tradução e sem todas as facilidades que existem hoje. Tudo o que eu tinha era coragem, disposição para trabalhar e vontade de construir uma vida melhor.

Ao longo dos últimos 37 anos, vivi em diferentes países europeus, enfrentei dificuldades, recomecei várias vezes, trabalhei na construção civil, atuei como professor de musculação, trabalhei como segurança e construí grande parte da minha carreira na gastronomia e na hotelaria, chegando à profissão de chef de cozinha. Essa trajetória me permitiu conhecer, na prática, os desafios e as oportunidades de quem decide viver fora do Brasil.

Aprendi que emigrar exige muito mais do que comprar uma passagem: exige planejamento, adaptação, disciplina e paciência. Escrevi este livro para compartilhar aquilo que gostaria de ter aprendido antes de embarcar naquele voo para Lisboa, em 1989.





SOBRE O AUTOR

MARCO ANTONIO

Meu objetivo não é convencer ninguém a deixar o Brasil, mas ajudar quem deseja tomar essa decisão de forma consciente, evitando erros que podem custar tempo, dinheiro e tranquilidade.

Atualmente, compartilho minha experiência por meio de conteúdos e projetos voltados para brasileiros que desejam morar, trabalhar e construir uma nova vida na Europa, reunindo aprendizados acumulados ao longo de quase quatro décadas vivendo fora do Brasil.

Se este guia ajudar você a tomar decisões mais seguras e a iniciar sua jornada com mais preparo, todo o trabalho dedicado a esta obra já terá valido a pena.

Desejo a você muito sucesso na sua caminhada. "Desejo que a sua jornada comece com planejamento, coragem e esperança. Nos encontramos na Europa."

Marco Antonio



UMA CONQUISTA, UMA TRAJETÓRIA





ENCERRAMENTO

A EXPERIÊNCIA TRANSFORMADA EM MÉTODO

Esta fotografia registra um dos momentos mais importantes da minha trajetória: o recebimento do meu certificado de cidadania britânica, após 37 anos vivendo na Europa.

Mais do que um documento, esse momento representa décadas de trabalho, aprendizado, desafios e perseverança. Foi essa experiência prática, construída ao longo de todos esses anos, que me motivou a escrever este livro.

Meu objetivo é ajudar outras pessoas a se prepararem melhor para essa jornada, compartilhando orientações que eu gostaria de ter recebido quando deixei o Brasil, em 1989.

Espero que este método ajude você a planejar sua mudança com mais segurança, organização e confiança.

