



EDIÇÃO Nº 43

JUL/SET 2025

AUDÁCIA



WWW.PROTECTOR.CO.AO

CUIDAR DA MENTE É PROTEGER O FUTURO

Num sector onde a **atenção, a vigilância e o controlo emocional** são parte da rotina, a saúde mental dos profissionais de segurança precisa de ser prioridade e não excepção.

As pressões constantes, os turnos, a exposição a situações de risco e o peso da responsabilidade afectam directamente o bem-estar psicológico. Não é fraqueza reconhecer os limites; é maturidade. Cultivar um ambiente que acolha, oriente e valorize o equilíbrio emocional deve ser parte da estratégia de qualquer empresa que se diz forte e preparada.

A boa notícia é que é possível — e necessário — encarar esse desafio com seriedade e acção. Falar abertamente sobre saúde mental, oferecer **suporte psicológico, promover pausas de qualidade e desenvolver práticas de autocuidado, são passos simples, mas poderosos!**



ANA CARVALHO
Diretora Geral

Mais do que proteger patrimónios, o sector de segurança privada precisa de proteger quem está por trás do uniforme. Cuidar da mente é investir em **FOCO, EMPATIA, PRODUCTIVIDADE e, acima de tudo, HUMANIDADE.**

Ao ultrapassar o “tabu” e olhar com respeito para essa pauta, mostramos que a verdadeira força de uma empresa está em como ela cuida das suas pessoas. Afinal, só quem está bem CONSIGO, pode cuidar bem dos OUTROS.

“A PROTECTOR CUIDA DOS SEUS”.

"PROTECTOR": ORIGEM

FERNANDO JOAQUIM LOURENÇO, intitulado pelos colegas como **"Chefe Nando"** é, segundo registos, o colaborador MAIS ANTIGO da PROTECTOR.

Na empresa desde setembro de 1992 fala-nos, não só das principais diferenças que observa no paradigma actual do mercado de trabalho, mas também dos desafios que o sector de Segurança Privada já ultrapassou em Angola, ao longo de 33 anos de história desta empresa.

RELEMBRAR PASSADO:

1. "COMO ERA A PROTECTOR NO INÍCIO, HÁ 33 ANOS?"

FL: "Começámos na Rua Missão, em frente ao "Hotel Trópico", e ficámos lá durante bastante tempo, de 1992 até 1997. Mais tarde, adquiriram-se instalações no Kinaxixi, Bairro do Cruziero, e hoje temos as nossas instalações próprias situadas no Morro Bento.

Era um tempo difícil: não havia táxis como hoje. Muitas vezes, tínhamos de andar longas distâncias a pé para chegar ao serviço. Eu próprio, por exemplo, morava no Golfe e deslocava-me a pé até ao aeroporto doméstico. Mas sem stress, porque fazíamos tudo com dedicação e disciplina."

2. "QUAIS AS DIFERENÇAS OBSERVADAS HOJE?"

FL: "A evolução da PROTECTOR é notória: de um pequeno grupo de 14 pessoas e uma única viatura, cresceu-se para 4 mil colaboradores, uma frota superior a 100 viaturas e uma infraestrutura sólida.

Hoje, a empresa é reconhecida a nível nacional, como uma das melhores no ramo da Segurança Privada, inclusive pelos responsáveis da Polícia Nacional."

3. "E O SEU PERCURSO? COMO FOI?"

FL: "Foram 33 anos de evolução: comecei como vigilante, em 1992, no terminal de voos domésticos (onde permaneci até 1995), e fui crescendo, até chegar a "Diretor Operativo".

Hoje, sou "Assessor", o que demonstra que com respeito, amizade, união e entrega, conseguimos!"

4. E POR QUE MOTIVO CONTINUA, ATÉ HOJE, NA PROTECTOR?

FL: "Eu ainda estou cá porque quero. Costumo comparar a PROTECTOR a um "filho": no início, não sabemos bem como vai ser, mas crescemos com ele, criamos laços, e depois, torna-se difícil de simplesmente "abandonar".

A PROTECTOR tornou-se parte de mim, e é isso que me faz estar aqui até hoje."

5. "É POR ISSO QUE É CHAMADO DE "CHEFE NANDO" ATÉ HOJE?"

FL: "Particpei directamente na fundação da empresa. Éramos 14 colegas na altura em que tudo começou. Fui um dos primeiros funcionários, trabalhei no primeiro posto de serviço e já recebi muitos dos colegas que já passaram por aqui.

Hoje, de todos esses primeiros companheiros, sou o único que continuo na PROTECTOR.

Gostava só de deixar uma palavra de ENCORAJAMENTO:

Quem está aqui na PROTECTOR deve fazer bem o seu trabalho, obedecer e entregar-se. A vida é assim: quando acreditamos, conseguimos; quando não acreditamos, não conseguimos."



"PARÓNIMOS": PARECIDOS, MAS DIFERENTES

REGRA / DIFERENCIAÇÃO	EXEMPLO(S):
AMORAL – indiferente ao certo e errado IMORAL – contrário à moral, à decência	"Ele é <u>amoral</u> : não se preocupa com regras éticas." "Subornar é um acto <u>imoral</u> ."
ASSOAR – limpar o nariz ASSUAR – vaiar/assobiar, para mostrar reprovação	"Vou <u>assoar</u> o nariz." "A multidão começou a <u>assuar</u> o jogador."
AURÉOLA – anel de luz à volta da cabeça (em desenhos de santos) OURELA – beira/borda de tecido ou papel	"O santo foi desenhado com <u>auréola</u> ." "Corta a <u>ourela</u> do tecido."
CALÇÃO – calças curtas CAUÇÃO – verba que assegura uma obrigação deixada como garantia ("depósito")	"Vesti <u>calção</u> para jogar." "Pagámos a <u>caução</u> da casa."
CERRAÇÃO – muito nevoeiro/neblina. SERRAÇÃO – acto de cortar com serra.	"A <u>cerração</u> não deixa ver a estrada." "A <u>serração</u> da madeira faz muito pó."

"ERRO CORRIGIDO É UMA OPORTUNIDADE DE APRENDER"



ANSIEDADE E BURNOUT: "INIMIGOS" DO TRABALHO DO SÉC. XXI

Dois fenómenos cada vez mais comuns no contexto profissional da vida adulta são a **ansiedade** e o **"burnout"**. Reconhecer os seus sinais e adaptar estratégias de prevenção é essencial. Cuidar da mente é tão importante, quanto cuidar do corpo! Com pequenos hábitos no quotidiano, é possível reduzir-se riscos, aumentar a **productividade** e alcançar um **equilíbrio** saudável entre vida pessoal e profissional. Não obstante, as organizações também têm responsabilidade neste processo, devendo implementar medidas de promoção para o bem estar dos seus colaboradores, como: horários flexíveis, espaço para escuta e convívio, incentivo a pausas e realização de formações sobre temáticas relacionadas (por exemplo).

"A ANSIEDADE E O BURNOUT SÃO NORMALMENTE REFERIDAS COMO SINÓNIMOS, MAS ERRADAMENTE. QUAL É A DIFERENÇA?"

A **ansiedade** é uma resposta natural do organismo perante situações de tensão, perigo ou incerteza. Quando excessiva, pode transformar-se numa condição patológica que prejudica o bem-estar e o desempenho diário.

Já o **"burnout"** define um estado de exaustão (física e emocional), provocado pelo stress crónico no trabalho. Foi inclusive reconhecido pela OMS ("Organização Mundial da Saúde"), como um "fenómeno ocupacional", que se manifesta aquando de exigências laborais que ultrapassam a capacidade de resposta de determinado indivíduo.

"QUAIS OS SINTOMAS MAIS FREQUENTES A TER ATENÇÃO?"

São muito semelhantes, daí a dificuldade na sua diferenciação.

No entanto, para a **ansiedade**: inquietação, dificuldade de concentração, insónias e/ou preocupação constante e pensamentos acelerados. Para o **"burnout"**: cansaço extremo, desmotivação no trabalho e irritabilidade ou isolamento de colegas e familiares.

DICAS



CUIDE DO SONO

DORMIR BEM e manter HORÁRIOS REGULARES pode ser reparador. Separar tempo de trabalho da vida pessoal, evitando prolongar tarefas para além do horário, é reflexo de AUTOCUIDADO.



MEXA-SE DIARIAMENTE

Ter PAUSAS ACTIVAS (como caminhar e levantar), ou praticar, pelo menos, 30 minutos diários de ACTIVIDADE FÍSICA REDUZ O STRESS.



COMA EQUILIBRADAMENTE

Dar preferência a ALIMENTOS NATURAIS (limitando o consumo de café, álcool e comidas processadas), FORTALEÇA A IMUNIDADE, evite doenças.



DEFINA METAS REAIS

Foque-se no que É POSSÍVEL e valorize as pequenas vitórias. PLANEAR o dia com prioridades realistas, evita sobrecarga de tarefas. Respirar fundo por alguns minutos também ajuda!



CRIE REDE DE APOIO

Investir em hobbies, convívio social e PARTILHAR dificuldades com colegas, família e, se necessário, acompanhamento psicológico, traz ALÍVIO e favorece o EQUILÍBRIO.

"SETEMBRO AMARELO" NA SEGURANÇA



Dra. Josiana Alves
Directora Clínica
TERAMED, SA

Setembro é um mês de reflexão e mobilização, em torno da prevenção do suicídio. O objectivo é simples e profundo: abrir espaço para o diálogo, quebrar tabus e anular o número de vidas perdidas por falta de apoio psicológico.

Entre os profissionais mais expostos a pressões psicológicas estão aqueles que trabalham na Segurança e na Vigilância.

“

A saúde mental é parte indissociável da saúde integral.

(segundo Dra. Josiana Alves)

NO SECTOR DA SEGURANÇA PRIVADA

São homens e mulheres que carregam diariamente uma grande responsabilidade: a de proteger pessoas, bens e espaços.

O trabalho implica longos turnos, horários noturnos, situações de risco e elevada exigência emocional, o que pode levar a desgaste mental, manifestando-se em distúrbios do sono, ansiedade, irritabilidade, fadiga e/ou isolamento.

A saúde mental de um profissional de segurança não é apenas um tema individual, mas também colectivo. Um colaborador em sofrimento psicológico pode apresentar menor capacidade de concentração, falhas na tomada de decisão e maior vulnerabilidade a acidentes de trabalho.

Para empresas cuja missão é garantir a segurança da sociedade, apoiar a saúde mental dos colaboradores é também zelar pela eficácia e qualidade do serviço. Um vigilante saudável e equilibrado emocionalmente é mais atento e mais preparado para responder a situações críticas.

Apesar de cada vez mais discutida, a saúde mental continua envolta em preconceitos. Muitas pessoas evitam partilhar o que sentem, por receio de estigmatização, ou por acreditarem que devem 'aguentar em silêncio'. A campanha global de "Setembro Amarelo" lembra-nos precisamente que falar sobre emoções não é sinal de fraqueza, mas sim de coragem e prevenção.

"SETEMBRO AMARELO" NA SEGURANÇA

EMPRESAS E RESPONSABILIDADE SOCIAL

O compromisso das empresas não se deve esgotar na protecção de pessoas e de património. É também responsabilidade destas organizações cuidar de quem "veste a farda". Investir em saúde mental significa investir em equipas mais motivadas, menos sujeitas a absentismo e mais resilientes, perante os desafios da profissão.

No sector da Vigilância e Segurança, esta abertura é ainda mais necessária. Quem se dedica a proteger os outros, precisa de ser acompanhado — e isso começa por um ambiente de trabalho onde existe escuta, compreensão, apoio, períodos adequados de repouso e oportunidades de sociabilização.

A adopção de medidas simples, como acompanhamento psicológico acessível, programas internos de prevenção e escalas de trabalho mais equilibradas, pode fazer toda a diferença! Quando estes sinais não são reconhecidos e acompanhados, podem evoluir para doenças mais graves...

Mais do que um mês de campanha, o "Setembro Amarelo" deve ser entendido como ponto de partida para uma mudança sociocultural. A prevenção do suicídio e a promoção da saúde mental requerem continuidade e compromisso, lembrando que ninguém deve enfrentar sozinho os seus momentos de fragilidade.



SABIA QUE...?

Instituída em **2003** como "**Dia Mundial da Prevenção do Suicídio**" pela Organização Mundial da Saúde (**OMS**) é a data **10 de Setembro** que marca o movimento "Setembro Amarelo". Começou nos EUA, quando um jovem, Mike Emme, de 17 anos, cometeu suicídio, em 1994. Era um rapaz habilidoso, que restaurou um automóvel Mustang 68, pintando-o de amarelo.

Por conta disso, com o slogan "Todos juntos pela Vida", o símbolo da campanha é um laço amarelo, equiparado a um **girassol** (por ter a mesma cor), como flor de inspiração. A sua procura constante pela luz simboliza a mensagem central da campanha: "mesmo em momentos difíceis, sempre é possível encontrar caminhos de apoio, diálogo e acolhimento".

"BAIKA + SAÚDE": SAÚDE NO TRABALHO

A "Baika + Saúde" assume-se como parceira estratégica para empresas e colaboradores de diferentes áreas, (incluindo no sector da Segurança e Vigilância.

Através da sua plataforma de telemedicina, agendamento de consultas em hospitais públicos e clínicas e atendimento ao domicílio, com profissionais capacitados (nacionais e internacionais), garante-se um ACESSO RÁPIDO e SEGURO a cuidados de saúde.

Integrando tecnologia e cuidado humano, oferecem-se soluções práticas que permitem às empresas proteger não apenas a sociedade, mas também o bem-estar físico e psicológico daqueles que diariamente dedicam a sua vida a vigiar e a proteger.



1. AGENDAMENTO DE CONSULTAS

Agendamento de horário e especialidade da consulta, confirmação automática e lembrete por SMS, através de um clique.

2. TELEMEDICINA

Consultas e segundas opiniões médicas, 24h por dia, com prescrição digital e acompanhamento, em mais de 12 especialidades.

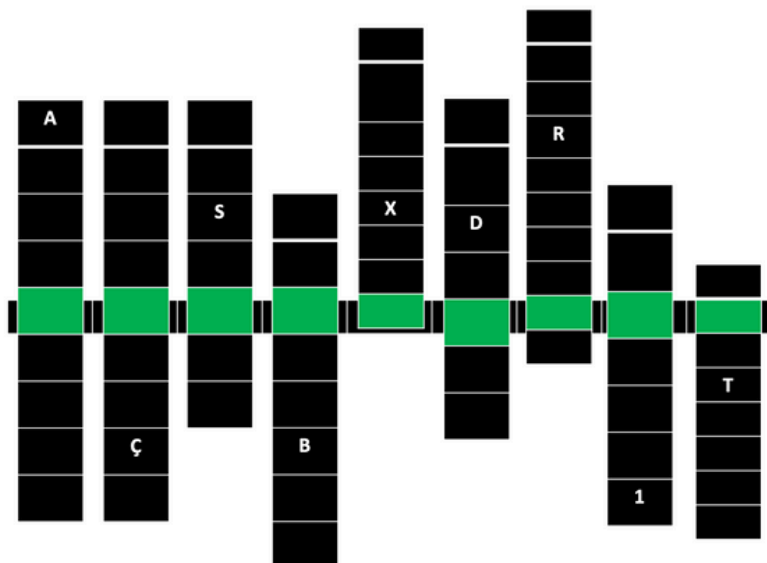


3. ATENDIMENTO AO DOMICÍLIO

Assistência com especialista da "Liga + Saúde", acompanhada dos devidos equipamentos médicos, sem sair de casa.

"33 ANOS DE HISTÓRIA": O QUE JÁ SABE?

Descobre a **palavra surpresa**, respondendo correctamente às seguintes questões.



PERGUNTAS:

1. Qual foi o **1º cliente** oficial da PROTECTOR?
2. Qual a **área** de actuação da empresa?
3. A Protector tem uma **missão**: Proteger bens, empresas e....?
4. Qual o **mês** em que foi constituída a empresa PROTECTOR no ano de 1991?
5. Onde foi a 1ª **sede**?
6. Qual o nome da **newsletter** que a empresa partilha com clientes e colaboradores?
7. Em **2018**, onde foi inaugurada a sede actual?
8. Que **certificação** é a PROTECTOR a primeira e única empresa de segurança em Angola a ter?
9. Se se pudesse caracterizar a PROTECTOR numa **palavra**, qual seria??

OUTRAS CELEBRAÇÕES DESTE TRIMESTRE



DIA DA INDEPENDÊNCIA DO BRASIL

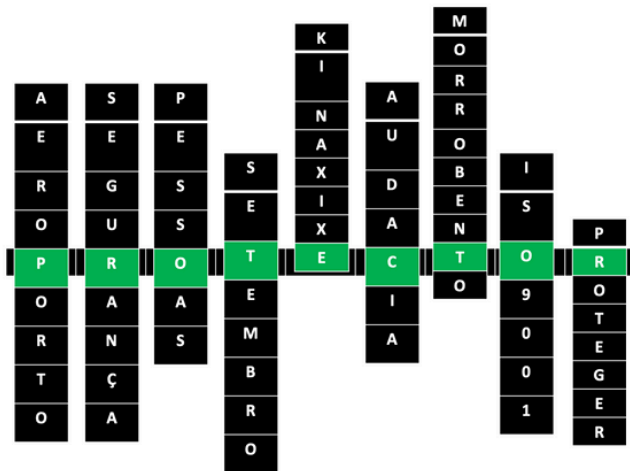
07 SETEMBRO



DIA DO HERÓI NACIONAL

17 SETEMBRO

 **DESAFIO
ANIVERSÁRIO:**
(Soluções)



ACÇÃO FORMATIVA DE INGLÊS



De 13 a 28 de Agosto, realizou-se uma **formação de Inglês**, marcada por práticas interactivas, com foco na pronúncia e dicção.



Trabalhamos a comunicação oral da língua, corrigindo-se erros e incentivando os formandos a ganharem confiança, através de exercícios teóricos e práticos (como o "role-play").



ACÇÃO FORMATIVA DE INGLÊS

De 13 a 28 Agosto de 2025

REGISTO FOTOGRÁFICO

