



# CAPA

O LADO Z DOS CEO

POR:  
Titiana Amorim Barroso

## “VOLTEI DIFERENTE”

JOÃO VIEIRA DE ALMEIDA MANAGING PARTNER DA VIEIRA DE ALMEIDA

JOÃO VIEIRA DE ALMEIDA TRANSPORTA NO APELIDO O NOME DE UMA DAS MAIORES SOCIEDADES DE ADVOGADOS EM PORTUGAL, A MESMA QUE TAMBÉM CONDUZ DESDE 1996. HÁ OITO ANOS, EM EXAUSTÃO, SUBIU A PRIMEIRA MONTANHA. NUNCA MAIS FOI O MESMO



36 AGOSTO 2019



## ALPINISMO

A MONTANHA É UM ESPAÇO DE FOCO INTERIOR, RECOLHA, ABNEGAÇÃO, ESPÍRITO DE SACRIFÍCIO. ISOLAMO-NOS DE TUDO E VIVEMOS O MOMENTO. É UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA



omeçou a gerir a sociedade tinha 16 advogados há mais de 23 anos, conta hoje com 300, num total de 440 colaboradores em 13 jurisdições. O desafio de João Vieira de Almeida era gigante. Além

do mais, a vida de advogado é exigente. Mas esta é a vida que escolheu e é um homem realizado graças à sociedade de advogados que ajudou a desenvolver. Desengane-se quem pensar o contrário. João Vieira de Almeida é managing partner da Vieira de Almeida, uma organização conhecida no meio, iniciada pelo pai, Vasco Vieira de Almeida, o que teve custos elevados na sua vida, assim como no bem-estar e equilíbrio.

«Dediquei a minha vida toda ao escritório e ainda bem, não me arrependo nada», conta. «As horas de trabalho diárias ultrapassavam em muito as normais. Sempre trabalhei muitas horas, é muito violento. São dias muito compridos, um ambiente competitivo e muito exigente.»

Há oito anos, a empresa estava no período mais difícil. «E eu, no culminar de milhares de circunstâncias que fui acumulando ao longo da vida. Foi o projecto da minha vida, que acabou por se sobrepor à família», recorda. Foi, também esta, a única vez que sentiu necessidade de encontrar um escape e quando encontrou o caminho para as montanhas, não como uma saída, mas como forma de lidar com a pressão no trabalho. Tinha 49 anos, altura em que começa a praticar yoga e meditação e a fazer expedições. «As montanhas têm muito de zen, para além do enquadramento do espaço, há o

### **A MONTANHA ESTÁ CHEIA DE METÁFORAS PARA A VIDA EMPRESARIAL. PERCEBER QUE CADA UM DE NÓS TEM UM CUME DIFERENTE, DESDE QUE SE DÊ O MELHOR ESTÁ TUDO BEM**

silêncio que decorre pelo facto de não se conseguir falar. As montanhas sobem-se passo a passo, cada passo é uma vitória, a partir de uma determinada altitude, a dificuldade acresce. É um espaço de foco interior, recolha, abnegação, espírito de sacrifício. E isolamo-nos de tudo o mais, vivemos o momento, é uma experiência única, são momentos longos», conta o managing partner da Vieira de Almeida, remontando às circunstâncias que o fizeram mudar de ritmo: «Tivemos uma quebra de receita. E na minha posição, como líder não posso mostrar ansiedade, nem desânimo, nem pessimismo, porque sempre acreditei no projecto, mas o sofrimento e a ansiedade são vividos de forma

solitária», acabando por levar para casa, por passar noites sem dormir, demonstrava continuar forte e nesses momentos foram tomadas decisões difíceis. «A maior foi não despedir ninguém e implementar um princípio de top down dos riscos e tomada de decisão, os sócios levariam a pancada maior. Sempre achei que tinha as soluções, mas há momentos que não se sabe se estamos no bom caminho», relembra João Vieira de Almeida.

A primeira montanha que subiu foi a Kilimanjaro, aconselhado por um amigo. Pelo papel que teve na sua vida, é lá que regressa sempre. «Foi o meu primeiro grande momento terapêutico.» Na altura, estava em exaustão, prestes a ir tirar um curso de Política e Religião, em Oxford, Inglaterra, mas o mesmo amigo desaconselhou-o. Em seis dias marcou a viagem, comprou um equipamento e seguiu. «Aquilo foi muito forte! O poder da montanha e a capacidade de regeneração que teve em mim... permitiu-me evoluir no que diz respeito a encontrar-me e conhecer-me, o que fez por mim, do ponto de vista da auto-estima e da capacidade de relativizar os problemas e o mundo, até na maneira de ver os outros foi incalculável», confessa, assegurando que regressou diferente.

Essa primeira vez foi sozinho, com um guia de 29 anos, estava de tal forma, que foram poucas as vezes que falou. Hoje, é dos últimos a perder a voz. Nas expedições com amigos existem vários momentos de convívio e de cânticos. As dinâmicas de grupo enquanto se sobe são verdadeiras aprendizagens, na forma como os individualismos se cruzam com o colectivo ou as personalidades determinam o grupo.

«É difícil explicar, só vivendo, mas muda a maneira de ver o mundo, de ver os outros e a nós próprios. Depois desta,



# CAPA

## O LADO Z DOS CEO

já fiz muitas.» Já falhou alguns cumes, mas até nisso a montanha é especial. «As lições de humildade que dá, pela capacidade tem em fazer-nos aceitar. Isto foi uma coisa que aprendi muito tarde na vida. A montanha ajudou-me a aceitar as circunstâncias, aceitar os falhanços, viver com eles e transformá-los. Perceber que cada um de nós tem um cume diferente dos outros, uns mais acima, outros abaixo, desde que se dê o melhor está tudo bem. A montanha está cheia de metáforas para a vida pessoal e empresarial.»

Diz mesmo que houve momentos em que pensou que tudo o que quisesse conseguia. «E perceber que não era assim, que as circunstâncias não se moldam à minha vontade, fazia-me viver no passado. Sempre fui um privilegiado», partilha o managing partner. Sempre conseguiu alcançar os seus sonhos e só em adulto começou a sentir algumas frustrações.

É já no próximo mês que vai cinco dias para os Alpes, com um guia. Este ano, ainda vai mais uma vez com nove sociedades de advogados, «uma maneira de levantar dinheiro para boas causas. Para o ano quero fazer com empresas». Já converteu imensas pessoas, até uma das filhas, de 27 anos.

Faz três montanhas por ano. «São momentos bastante zen. Muitas horas. Não dá para ler, nem falar ao telefone.» Já subiu o Elbrus, a maior montanha da Europa, ou a Vincent na Antártida, onde ficou 21 dias preso com a filha por causa de uma tempestade. Estamos a falar de locais com 35 graus negativos. É um colecionador de montanhas na América Latina (Chimborazo), Rússia, Antártida, Nepal só nos Alpes, numa semana, faz três picos, de cinco

### **A MONTANHA TIRA-NOS DA NOSSA REALIDADE, TRANSPORTA- NOS PARA OUTRO MUNDO ONDE SÓ PODEMOS CONTAR CONNOSCO E A NOSSA FORÇA INTERIOR**



mil metros de altitude. O sonho é fazer o Cho Oyo, nos Himalaias, com 8100 de altitude. A montanha mais alta que subiu foi a Aconcágua, com sete mil.

Histórias não lhe faltam. «Sou um obcecado com a limpeza, mas na Antártida cheguei a estar 21 dias sem tomar banho. No Kilimanjaro estive oito dias ao pó. São experiências que moldam, enrijecem. A montanha tira-nos da nossa realidade, transporta-nos para outro mundo onde só podemos contar connosco e a nossa força interior.»

O yoga, a meditação e a montanha foram essenciais para se reequilibrar. Dos três, a montanha mantém-se. «No fundo é um exercício como o yoga e um espaço de recolhimento como a meditação.» Mas na montanha arranja sempre tempo para meditar.

«A montanha é um teste muito complicado a tudo aquilo em que acreditamos. Já houve ocasiões em que foi fabuloso, outras em que não consegui», a verdade é que se atinge estados de cansaço profundo. João Vieira de Almeida já viu pessoas a sair de helicóptero e já teve alucinações, este é o lado negro da montanha, mas assume que 98% do tempo está em modo zen e tudo tem de ser feito com muito foco, entrega e cabeça.

«Se não consigo num ano, volto no seguinte, já aconteceu falhar duas vezes, mas à terceira consigo. Não há pernas nem ginásio que nos levem ao topo. Pode ser a pessoa mais forte do mundo e não conseguir. Isto tem a ver com a capacidade de resistir à altitude, com a capacidade de sofrimento e superação. Isto é entre mim e a montanha, ou nós nos entendemos e ela deixa-me ir lá, porque tenho as condições interiores para isso, ou nada feito», afiança.