

E - B O O K

Energia para Liderar

*O Guia Prático de
Performance Mental e Física*

SAMUEL ROLO • MARLENE RUIVO

2 0 2 6



Índice

Introdução — A Liderança como Gestão de Energia

Os Autores

Capítulo 1 — A Base da Performance: Energia Física

Nutrição: O Combustível para a Liderança

Sono: A Reparação Essencial

Exercício Físico: O Catalisador de Energia

Capítulo 2 — O Foco da Ação: Energia Mental

Mindfulness e a Gestão da Atenção

Gerir a Carga Cognitiva

A Importância da Recuperação Mental

Capítulo 3 — A Qualidade da Energia: Emocional e Espiritual

Energia Emocional: Resiliência e Inteligência Emocional

Energia Espiritual: Propósito e Significado

Conclusão — Liderar é Gerir-se a Si Próprio

Como Podemos Ajudar

Quem Escreveu Este Guia



Samuel Rolo

Mentor em Carreira e Transformação Profissional

Com mais de 14 anos de experiência em Recursos Humanos e transformação digital em contextos globais, Samuel Rolo é o fundador da Share2Inspire, uma plataforma dedicada ao desenvolvimento de carreira. A sua abordagem centra-se na intersecção entre tecnologia, estratégia e humanidade, defendendo uma liderança que alia rigor e empatia. É Top Voice no LinkedIn e autor de cinco livros sobre carreira, liderança e desenvolvimento pessoal.

share2inspire.pt



Marlene Ruivo

Nutricionista Clínica — Performance e Saúde Digestiva

Com cerca de 15 anos de experiência em nutrição clínica, Marlene Ruivo tem uma prática consolidada em clínica privada, onde acompanha centenas de pessoas em diferentes fases da vida. A sua missão é ajudar as pessoas a alcançar os seus objetivos de saúde de forma sustentável, através de uma nutrição personalizada e baseada em evidência científica. É certificada pela Monash University na dieta Low FODMAP.

marleneruivo.pt

Esta é uma pré-visualização.

*O e-book completo inclui 3 capítulos, estratégias práticas e ferramentas
para otimizar a performance mental e física na liderança.*