

EDIÇÃO

103

ABRIL 2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

“DA PRISÃO À LIBERDADE:

A jornada de Mônica Kaus

PÁGINAS

11 A 13

DA PRISÃO À LIBERDADE:

A jornada de Mônica Kaus

Há trajetórias que não se explicam apenas por títulos ou funções. São percursos marcados por rupturas internas, por perguntas profundas e por um processo contínuo de reconstrução do ser. É nesse território íntimo que se inscreve a jornada de Mônica Kaus conselheira psicossocial, escritora e mulher em constante transformação.

Entre a escuta do outro e o mergulho em si mesma, Mônica construiu uma narrativa que ultrapassa o campo profissional e se torna, sobretudo, uma experiência humana de consciência, libertação e reconexão.

Quando questionada sobre quem é além dos títulos, Mônica não se define por cargos, mas por estados de presença.

Ela se descreve como uma “buscadora da verdade” e uma mulher que valoriza o equilíbrio entre mente e coração. Na sua rotina, encontra expressão na dança especialmente no samba, no canto, no teatro e no contacto com a natureza.

O mar, o sol e os momentos de silêncio surgem como espaços de reencontro consigo mesma. Mas é na relação com a sua filha, Emanuela Ramos Santarém, que ela reconhece a sua maior fonte de sentido:

“Ela é minha inspiração diária, minha força e um dos maiores motivos da minha evolução como ser humano.”

A obra “Da Prisão à Liberdade” não surge como um exercício teórico, mas como um reflexo directo da própria vivência da autora.

Mônica revela que, durante muito tempo, viveu em conformidade com expectativas externas, enquanto internamente enfrentava um vazio silencioso. O ponto de viragem aconteceu quando iniciou um processo de escuta interna e investigação emocional e mental.





mais a importância da educação emocional desde a infância.

Para quem deseja iniciar um processo de transformação, Mônica destaca passos fundamentais: o silêncio interior, a escuta de si, a desconexão consciente do excesso digital e a aceitação das próprias emoções sem julgamento.

Ela também enfatiza a importância do apoio psicológico e da coragem de questionar crenças profundamente enraizadas.

A liberdade, afirma, começa nas pequenas escolhas diárias.

Entre os equívocos mais comuns, Mônica destaca dois principais: a ideia de que as pessoas não podem mudar e a crença de que cuidar da saúde mental é sinal de fraqueza.

Para ela, o processo de transformação exige precisamente o oposto: coragem, responsabilidade e abertura para o novo.

Ao lidar com processos emocionais de outras pessoas, Mônica reforça a importância do autocuidado e da auto-responsabilidade.

O seu compromisso com o próprio bem-estar é contínuo e inclui momentos de silêncio, natureza e dança práticas que a reconectam consigo mesma.

Ao mesmo tempo, reconhece que cada indivíduo é responsável pelo seu próprio processo de transformação.

O maior legado que Mônica Kaus deseja deixar não está em títulos ou conquistas externas, mas na consciência despertada nas pessoas.

“Quero que as pesso-



o conceito de prisão interna não como um espaço físico, mas como um estado psicológico e emocional.

Segundo Mônica, essa prisão manifesta-se através de crenças limitantes, medo de rejeição, necessidade de aprovação e desconexão da própria essência.

É um fenômeno silencioso, muitas vezes normalizado socialmente, que leva o indivíduo a adaptar-se excessivamente aos outros e a afastar-se de si mesmo.

A viragem mais profunda da sua jornada aconteceu quando reconheceu que estava, de facto, presa a padrões internos.

Esse percurso pessoal foi aprofundado com estudos sobre a mente e as emoções humanas, criando uma ponte entre experiência e conhecimento.

“Esse livro é o meu processo transformado em palavras. É a minha história, mas também pode ser a história de milhões de pessoas.”

No centro da sua reflexão está

Esse momento exigiu responsabilidade pessoal, coragem e confronto com a própria dor. Não foi um processo leve, mas foi decisivo.

“Foi ali que eu comecei, de verdade, a me libertar.”

O impacto do autoconhecimento, segundo Mônica, não foi apenas uma mudança pon-

tual, mas uma reconfiguração completa da forma de viver.

Hoje, ela afirma viver com mais presença, autenticidade e respeito por si mesma. Essa transformação reflecte-se também nos seus relacionamentos, agora mais conscientes e verdadeiros.

No seu trabalho como conselheira psicossocial, Mônica observava uma realidade recorrente: a dor silenciosa.

São pessoas que, apesar de funcionarem socialmente, vivem internamente desconectadas de si mesmas, marcadas por ansiedade, vazio e medo constante de não corresponder.

Essa observação não é distante é também um espelho da sua própria experiência passada.

Actualmente, além do trabalho na área psicossocial, Mônica também actua como gerente de restaurante e trabalha numa cantina escolar em Zurique, onde convive diariamente com crianças entre 5 e 12 anos. Essa vivência, segundo ela, reforça ainda



as se lembrem de quem são.”

Para ela, ninguém está verdadeiramente preso apenas desconectado de si.

E a libertação, mais do que um conceito, é uma decisão.

Uma decisão que exige compromisso, verdade e a coragem de começar.

