KIT DE MEDIA

Nidia Teodoro Avelino

Mentora de negócios e de vida · Fundadora e CEO da Nidus Eco

"A Diferença é o que nos torna Únicos!"

Gestão e estratégia · Sustentabilidade humana · Construção sustentável e inclusiva · Pessoas reais

1. Bio curta, cerca de 100 palavras

Usar para: redes sociais, apresentação em eventos, programas de conferências, notas de autora.

Nidia Teodoro Avelino é mãe de quatro, gestora e mentora de negócios e de vida. Licenciada em Gestão, trabalha há mais de 20 anos com negócios e pessoas. É fundadora e CEO da Nidus Eco, empresa de construção LSF sustentável e inclusiva, que nasceu em 2016 como Get to Work. Na mentoria, usa a metodologia do Fio Condutor, que junta gestão, estratégia, coaching, inteligência emocional, Ayurveda e outras ferramentas complementares, para ajudar cada pessoa a perceber o que a move, o que a trava e o que a desequilibra, e a construir um plano prático, ao seu ritmo. Na construção e na mentoria, trabalha sempre para pessoas reais.

2. Bio média, cerca de 200 palavras

Usar para: apresentações em eventos, newsletters de parceiros, perfis em publicações.

Nidia Teodoro Avelino é mãe de quatro, gestora e mentora de negócios e de vida. Licenciada em Gestão, trabalha há mais de 20 anos com negócios e pessoas, e acredita que somos todos imperfeitos, e que isso é perfeito.

Em 2016 fundou a Get to Work, que hoje é a Nidus Eco, empresa de construção LSF sustentável e inclusiva, com sede em Lagos, no Algarve, e em expansão para a região Centro. Lidera a gestão, a estratégia e o design de ambientes e de iluminação, o que lhe permite desenhar cada espaço de acordo com a necessidade de quem lá vai viver. A direção técnica de obra é assegurada por Nuno Miguel Santos, com mais de 30 anos de experiência em construção civil.

Na mentoria, usa a metodologia do Fio Condutor: o fio entre quem somos e o que fazemos. Junta gestão, estratégia, coaching, inteligência emocional, Ayurveda e outras ferramentas complementares, escolhidas de acordo com a individualidade de cada pessoa. O objetivo é perceber o que a move, o que a trava e o que a desequilibra, e construir um plano prático e objetivo, para dar o melhor de si sem se esgotar.

É colunista mensal da Revista Pontos de Vista e autora da newsletter O Fio Condutor.

3. Bio longa, cerca de 300 palavras

Usar para: entrevistas, press kits completos, candidaturas a eventos, perfis de publicações.

Nidia Teodoro Avelino é mãe de quatro, gestora e mentora de negócios e de vida. Licenciada em Gestão, trabalha há mais de 20 anos com negócios e pessoas. Geriu lojas e equipas, teve uma imobiliária, uma pastelaria e, durante dez anos, o Abrigo d'Alma, um espaço de produtos naturais e terapias. Pelo caminho formou-se, entre outras coisas, em coaching, inteligência emocional, consultoria e terapia ayurvédica, e é formadora certificada desde 2012.

Durante anos tentou encaixar-se num só lugar e acabou a gerir aquilo a que chama uma "EUpresa": uma empresa que dependia inteiramente de si e que crescia à custa da sua energia, do seu tempo e da sua saúde. Foi essa perceção que mudou tudo, e que deu origem ao fio condutor que hoje liga o que faz: construir espaços e organizações sustentáveis para pessoas reais.

Em 2016 fundou a Get to Work, que hoje é a Nidus Eco, empresa de construção LSF sustentável e inclusiva, com sede em Lagos, no Algarve, e em expansão para a região Centro. Integra acessibilidade universal e design neurofriendly em cada projeto, e lidera a gestão, a estratégia e o design de ambientes e de iluminação. A

direção técnica de obra é assegurada por Nuno Miguel Santos, com mais de 30 anos de experiência em construção civil.

Como mentora, usa a metodologia do Fio Condutor, que junta gestão, estratégia, coaching, inteligência emocional, Ayurveda e outras ferramentas complementares. Cada mentoria é feita à medida, de acordo com a individualidade e a diferença de cada pessoa. Trabalha com empreendedores, líderes e quem sente que perdeu o fio. A sua experiência é vivida, não teórica: vive a dupla excepcionalidade e a multipotencialidade, e sabe o que é empreender com uma família grande e uma vida real.

É colunista mensal da Revista Pontos de Vista, foi capa da IN Corporate em novembro de 2026 e tem presença na Valor Magazine e na Revista Business Portugal. Escreve a newsletter O Fio Condutor, no Substack. Está disponível para entrevistas, palestras, formação e participações em conferências e eventos empresariais.

4. Temas de palestra e formação

Palestras de 60 a 90 minutos, workshops de meio dia e participações em painel. Proposta personalizada a pedido.

Tema	Descrição	Duração	Público
O Fio Condutor entre quem somos e o que fazemos	Como alinhar o trabalho com quem somos, para dar o melhor sem nos esgotarmos	60 a 90 min	Empreendedores, líderes
Burnout e Sustentabilidade Humana	O que é a sustentabilidade humana e como evitar o colapso silencioso	60 a 90 min	Empresas, RH
Multipotencialidade como Vantagem	Ter múltiplas áreas não é dispersão, é a maior vantagem do futuro	60 a 90 min	Empreendedores
Inclusão e Neurodiversidade no Trabalho	O que muda quando as organizações são realmente inclusivas	60 a 90 min	RH, associações
A Mulher das Eco-Obras	Construir diferente num setor que resiste à mudança	60 a 90 min	Sustentabilidade
Construir para Pessoas Reais	Acessibilidade universal e design neurofriendly na prática	60 a 90 min	Arquitetos, municípios

5. Cobertura media

Publicação	Peça	Tipo	Data
IN Corporate	Entrevista de capa da edição de novembro *(sai a 27 nov)*	Capa	Nov 2026
Pontos de Vista	Nem todo o empresário é empreendedor *(a sair)*	Opinião	Nov 2026
Pontos de Vista	O fio condutor somos nós	Opinião	Out/Nov 2026
Valor Magazine	A diferença não é um problema, é matéria-prima	Destaque	Out 2026
Pontos de Vista	Os espaços que habitas dão-te energia ou esgotam-te?	Opinião	Set/Out 2026
Revista Business Portugal	Nidus Eco: O Futuro da Construção	Destaque	Ago/Set 2026
Pontos de Vista	A solidariedade que não acaba no comunicado	Opinião	Ago 2026
Pontos de Vista	O autocuidado não é luxo, é a fundação sobre a qual conseguimos ser tudo o resto	Opinião	Jul 2026
Revista Business Portugal	Construir para pessoas reais	Destaque	2026
Pontos de Vista	Inclusão real não começa nas empresas. Começa muito antes.	Opinião	Jun 2026
Pontos de Vista	Construímos empresas, esquecemo-nos de construir líderes inteiros e felizes	Opinião	Mai 2026
Valor Magazine	A Mulher das Eco-Obras	Opinião	Mai 2026

Publicação	Peça	Tipo	Data
IN Corporate	As pessoas não são problemas a resolver, são seres vivos a compreender	Entrevista	Abr 2026
Revista Business Portugal	A Visão Multipotencial de Nidia Teodoro	Entrevista	Abr 2026
Pontos de Vista	Inclusão não é caridade, é fator de inovação e rentabilidade	Entrevista	Mar 2026

Coluna mensal de opinião na Revista Pontos de Vista até dezembro de 2026.

6. Presença digital

Canal	Endereço	Conteúdo
Site	nidiatavelino.com	Mentoria, Nidus Eco, imprensa
Instagram	@nidia.t.avelino	A pessoa por trás das marcas: mãe, gestora, mentora
Instagram	@nidus.eco	Obras, design, processo LSF
LinkedIn	linkedin.com/in/nidia-t-avelino	Gestão, estratégia, artigos
Substack	substack.com/@nidiatavelino	Newsletter O Fio Condutor
Página de links	paginadelinks.com/nidiatavelino	Todos os links num só sítio

7. Contacto

Telemóvel +351 969 764 192

Email, mentoria e geral grupo.n.avelino@gmail.com

Email, Nidus Eco niduseco@gmail.com

Conversa de 45 minutos calendly.com/nidiatavelino/45min

Site nidiatavelino.com

"A Diferença é o que nos torna Únicos!"

O Amanhã constrói-se hoje!