

## Ajudar a mudar



Tiago Silvério Marques é um exemplo de que é possível mudar. Pesava 151 quilos. Iniciou um processo de viragem no curso da sua vida e perdeu 70 quilos. Fundou em 2008 fundou uma comunidade on-line de pessoas que se entre ajudam a melhor as suas vidas: [www.powerofchange.com](http://www.powerofchange.com). Esta rede pretende ajudar, sensibilizar e fazer acreditar que é possível melhorar a qualidade de vida, ao incentivar as mudanças através de testemunhos, de pessoas positivas que já mudaram e estão a disposta a partilhar essa experiência com quem está descontente com a sua vida e quer fazer algo para a alterar.

# Nós, Finalistas



**A.P.:** Quais têm sido as maiores dificuldades ao tentar realizar o seu sonho?

**T.M.:** O financiamento.

**A.P.:** Acreditando que passou por momentos de desânimo perante as dificuldades, qual é o seu segredo para ultrapassá-las e não desistir?

**T.M.:** Acreditar que sou capaz e sonhar e, ao mesmo tempo, saber que depois do Inverno vem a Primavera!

**A.P.:** Quando realizar o seu sonho, quais serão os passos seguintes? Os próximos sonhos, as próximas metas?

**T.M.:** Solidificar o Power of Change.

**A.P.:** Qual é o seu sonho para Portugal?

**T.M.:** Sermos um País de Gente Orgulhosa que acredita

**A.P.:** Que mensagem gostaria de deixar a todos os portugueses que têm um sonho?

**T.M.:** O não é garantido..

**Acredita Portugal: Como é que soube do “Realiza o Teu Sonho” e por que resolveu participar?**

**Tiago Marques:** Através de uma entrevista na televisão do Miguel Queimado.

**A.P.:** Que sonho o trouxe até o concurso “Realiza o Teu Sonho” da Associação Acredita Portugal?

**T.M.:** Financiar e desenvolver o Power of Change, uma comunidade online de entreaajuda

**A.P.:** Como nasceu esse sonho e porque é que é importante para si?

**T.M.:** Nasceu quando percebi que só iria mudar de vida se tivesse o apoio de outras pessoas. Pessoas que como eu necessitavam de alterar algo nas suas vidas.

**A.P.:** Em que consiste o seu sonho/projecto?

**T.M.:** Criar um grupo de entreaajuda que motive e apoie quem necessita de mudar de vida.

**A.P.:** Como é que a participação no “Realiza o Teu Sonho” o(a) ajudou a estar mais próximo(a) de realizar este projecto?

**T.M.:** Ajudou-me a estruturar e repensar o projecto.

