

MAGAZINE

JANEIRO 2026

VISIBILIDADE NÃO PAGA CONTAS:
AUTORIDADE, SIM.

*O erro que impede
marcas de crescerem
mesmo sendo
conhecidas*

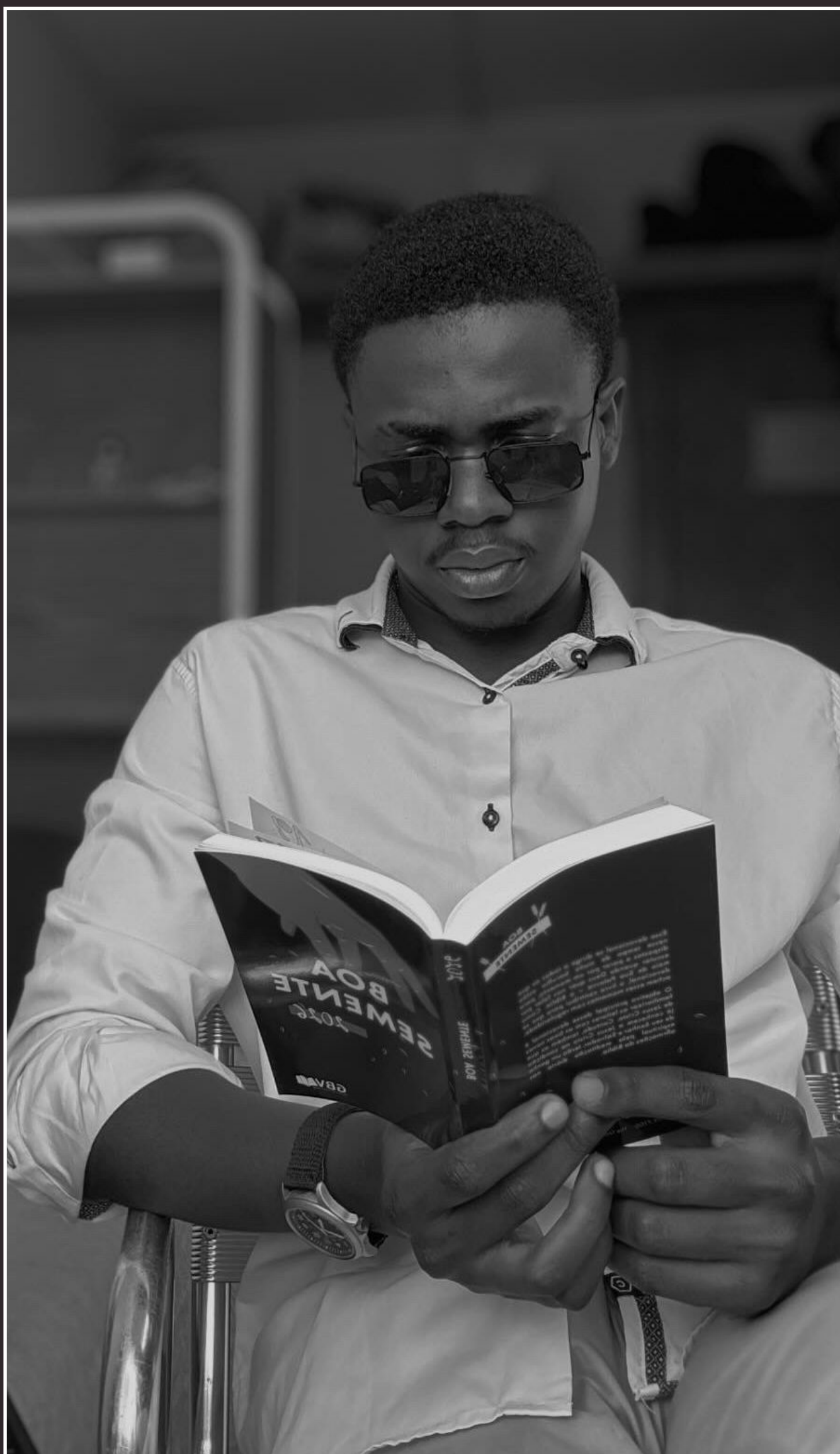
JESSICA DENISE

*“Uma mulher
precisa decidir
ser estratégica
antes de ser
agradável.”*

PÁGINA 05

IGOR SÉRGIO SADINA SALVADOR:

Da determinação em Quelimane à construção de um futuro onde educação, engenharia e inovação caminham juntas



Natural de Quelimane, Moçambique, Igor Sérgio Sadina Salvador, de 22 anos, representa uma geração de jovens que compreendeu cedo que o conhecimento é a mais sólida das infraestruturas. A sua trajetória é marcada por trabalho precoce, consciência social, sede de aprendizagem e uma visão clara de futuro, onde a técnica se alia à inovação e ao impacto humano.

Desde muito novo, Igor percebeu que a educação seria o principal instrumento para transformar a sua realidade. Ainda na adolescência, escolheu o curso técnico de Construção Civil, área que sempre lhe despertou interesse por unir lógica, criatividade e impacto direto na sociedade. Para ele, construir nunca foi apenas erguer estruturas físicas, mas também fortalecer caráter, visão e resistência emocional.

Aos 17 anos, Igor iniciou a sua jornada profissional através de estágios e experiências de trabalho no setor da construção. O contacto direto com obras, equipas e desafios reais moldou nele valores como disciplina, responsabilidade e foco em resultados.

“Cada projeto foi uma escola. Aprendi a lidar com pessoas, pressão e tomada de decisão. Cresci muito mais do que apenas tecnicamente.”

Essa vivência prática consolidou uma base sólida que mais tarde seria aprofundada com a entrada na faculdade de Engenharia Civil, onde expandiu os seus conhecimentos técnicos, metodológicos e estratégicos.

Um dos marcos mais transformadores da sua trajetória foi a oportunidade de estudar no exterior. Mais do que uma experiência académica, foi um verdadeiro choque cultural e intelectual.

“Percebi que o conhecimento não tem fronteiras. A educação acontece quando unimos teoria, prática e convivência multicultural.”

Esse período fortaleceu a sua autonomia, resiliência e capacidade de adaptação, ampliando a sua visão sobre cultura, economia e tendências globais. Ao regressar, Igor trouxe consigo um forte sentido de responsabilidade: transformar crescimento pessoal em benefício coletivo.

Como amadurecimento académico e profissional, Igor compreendeu que o conhecimento técnico, por si só, não basta. Foi então que decidiu aprofundar-se em marketing digital, negócios e inteligência artificial, integrando essas áreas à engenharia civil.



Igor demonstra uma preocupação clara com a saúde emocional e social dos jovens, num mundo cada vez mais dominado por estímulos rápidos e “dopaminas fáceis”.

“Temos muitas ferramentas, mas poucos jovens focados. A tecnologia deve ser aliada do conhecimento, não substituto do pensamento.”

Defensor da leitura, da educação genuína e da construção de uma mentalidade sólida, acredita que inovação só faz sentido quando assente em princípios e propósito.

O seu propósito é claro: gerar valores, princípios e consciência, tanto em si quanto no meio onde atua. Para Igor, o sucesso não é um objetivo isolado, mas uma consequência natural de quem se é.

“O sucesso não é um desafio, é uma consequência do caráter, da intenção e da disciplina.”

O impacto social que ambiciona gerar passa pelo desenvol-



vimento integral do ser humano emocional, social, espiritual, físico e mental criando jovens mais conscientes, resilientes e preparados para o mundo contemporâneo.

UMA MENSAGEM DIRETA À JUVENTUDE MOÇAMBICANA

“Nada é impossível para quem tem intenções fortes. O nosso estado interno é a maior força ativa que temos. Cuida do teu interior, porque ele molda a tua realidade. Só há paz em quem transmite paz. Acredita, age com fé e intenção pura.”



Essa fusão tornou-se parte central da sua identidade profissional: engenharia com inovação, estratégia e mentalidade empreendedora.

“Vivemos uma revolução tecnológica. Quem não souber integrar inovação, criatividade e tecnologia ficará para trás.”

Antes dos títulos e das conquistas, Igor descreve-se como um jovem naturalmente observador, perspicaz, sociável e emocionalmente consciente. Desde cedo, entendeu o peso das suas responsabilidades como irmão mais velho, amigo e exemplo.

“Sempre soube que alguém estaria a olhar para mim. Isso ensinou-me caráter, postura e consciência das minhas ações.”


As lições que carrega não são apenas técnicas, mas morais, emocionais e humanas. Para ele, liderança não se impõe, constrói-se com coerência entre discurso e prática.





*Visita
Nosso
Website*



<https://malachigarden.co.mz/> 

VISIBILIDADE NÃO PAGA CONTAS: AUTORIDADE, SIM.

O erro que impede marcas de crescerem mesmo sendo conhecidas



Jessica Denise Castel Branco, 30 anos, nascida em Luanda, Angola, defende uma visão clara e pouco romantizada do branding: estética sem estratégia não sustenta crescimento. Para ela, o verdadeiro diferencial de uma marca não está apenas no que se vê, mas no que se entende, se confia e se escolhe.

Num mercado saturado de imagens bonitas e discursos vazios, Jessica é direta: “Quando a marca já é vista, mas não é escolhida, o problema deixou de ser visibilidade e passou a ser autoridade.” É nesse ponto que o branding deixa de ser decoração e passa a ser sistema, estrutura e posicionamento econômico.

A sua abordagem parte de uma premissa firme: marcas vencedoras sabem exatamente o que representam, para quem existem e por que são a escolha lógica — não apenas a mais agradável. Para Jessica, especialmente no universo feminino, existe uma viragem essencial: “Uma mulher precisa decidir ser estratégica antes de ser agradável.” Isso implica definir limites claros de linguagem, preço, postura e território de autoridade.

Ao longo da sua atuação, identifica sinais evidentes de posicionamento frágil: esforço constante sem reconhecimento proporcional, preços sempre questionados e públicos que consomem conteúdo, mas não convertem em decisão. “Branding forte orienta preço, sustenta margens, facilita negociação e cria fidelização. Não serve apenas para comunicar, serve para justificar valor.”

Jessica também faz uma distinção clara entre marcas que crescem e marcas que apenas sobrevivem. “As marcas que escalam têm sistema. As que vivem de picos dependem de energia, não de estrutura.” Para ela, crescimento sem lucro é romantização, não estratégia.

Outro ponto central do seu discurso é a rejeição da diluição identitária. O medo de não agradar leva muitas marcas à cópia e à perda de diferenciação.

“Marcas fortes nascem quando se aceita não ser para todos. Dizer não ao cliente errado é abrir caminho para o certo.”

No campo da negociação e da liderança estratégica, Jessica é categórica: “Uma estrategista feminina não pede validação. Apresenta dados, estratégia e resultados.” Emoção e intuição, sem sustentação estratégica, fragilizam a autoridade da marca e comprometem decisões de longo prazo.

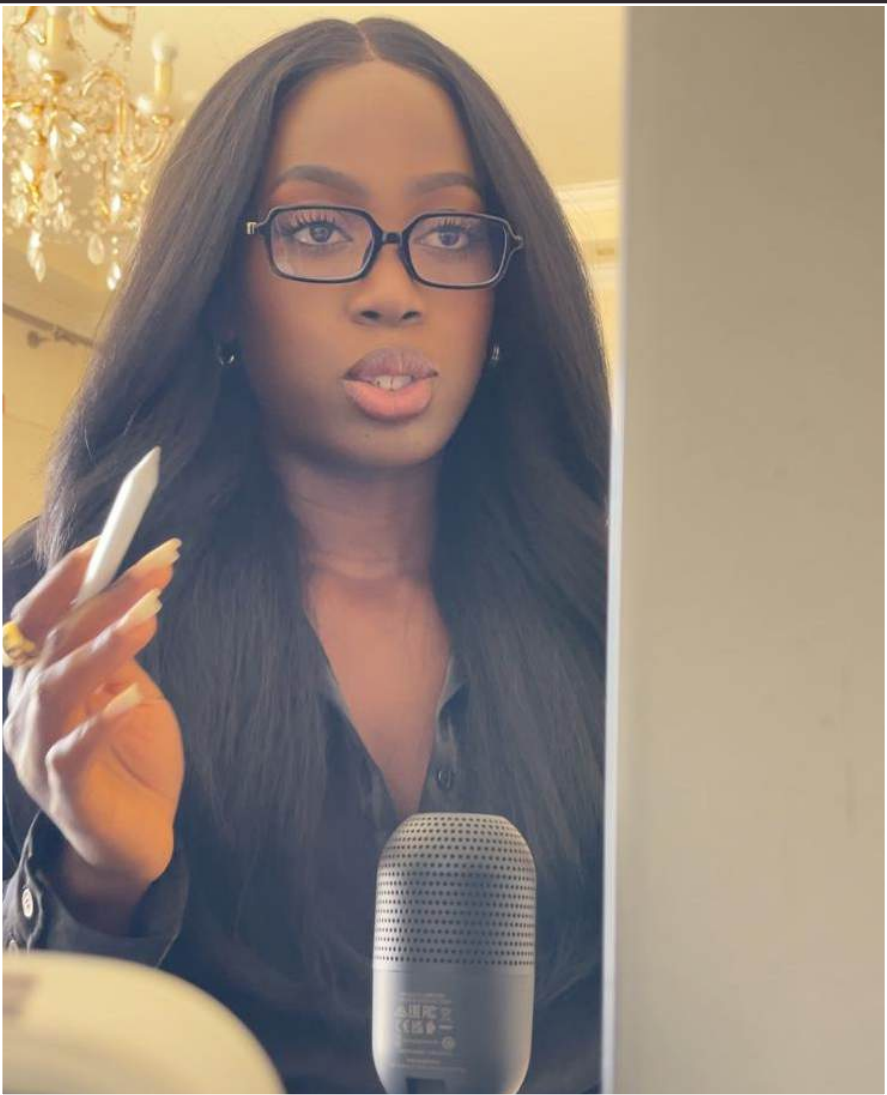
Ela alerta ainda para um erro comum entre empreendedores: tratar branding como algo estético quando não existe intenção real de crescimento ou profissionalização. “Branding não é decoração para quem quer permanecer pequeno.”

Para Jessica, coerência é inegociável. Uma marca mal posicionada pode ser corrigida, mas uma marca incoerente perde credibilidade. Por isso, defende a separação clara entre imagem pessoal e sistema empresarial: a marca pessoal deve ser porta de entrada, nunca uma prisão.





No fim, a sua visão resume-se numa afirmação poderosa: “Branding é a estratégia que faz uma empresa ser escolhida antes mesmo de ser comparada.” Uma ferramenta de poder simbólico, económico e estratégico para quem decide crescer com intenção, clareza e autoridade.





APARELHO ORTODÔNTICO!

**QUER ALINHAR
SEU SORRISO SEM
GASTAR MUITO?**

**AGORA FICOU
MAIS FÁCIL!**

**APARELHO
ORTODÔNTICO**

APENAS
15.000 MT!
POR ARCADA

- ♦ Correção de dentes desalinhados
- ♦ Melhora do sorriso e autoestima
- ♦ Atendimento profissional
- ♦ Material de qualidade

CONTACTE-NOS

+258 84 349 2014
+258 85 249 9830

✉ cmp_dentalcenter@gmail.com

🏠 Av. Ahmed Sekou Toure, N° 406
(centro médico Dr Adriano Tivane)







Maputo está em movimento. E tu, vais ficar parado?

Regista-te na Moozi Driver, começa a conduzir hoje e faz parte do novo movimento.





Siga as nossas redes sociais

    Moozi app

LILIANA FIUZA

Quando a Criatividade se torna linguagem, emoção e experiência



Da moda ao espaço, da imagem à emoção o percurso de uma criativa que transforma estética em narrativa e ambientes em experiências memoráveis.

aos 46 anos, natural de Torres Vedras, Liliana Fiuza construiu um percurso singular no universo da criação visual. Criativa, stylist e designer de cenografia, o seu trabalho atravessa moda, imagem, cenografia e experiências sensoriais, sempre com uma abordagem autoral onde cada detalhe carrega intenção e significado.

Antes dos títulos e das funções, Liliana define-se como alguém profundamente sensível ao mundo.

“Antes de qualquer título, sou uma observadora. Sempre fui movida pela curiosidade e pela vontade de compreender pessoas, espaços e as emoções que existem entre eles.”

Essa sensibilidade tornou-se linguagem criativa desde cedo. Criar nunca foi uma escolha estratégica, mas uma resposta natural à forma como observa, sente e interpreta a vida.

O seu percurso profissional começou no retalho de moda, um espaço onde desenvolveu competências sólidas em visual merchandising, styling e leitura de tendências. Foi aí que aprendeu a usar a imagem como ferramenta de comunicação e identidade.

“O retalho ensinou-me disciplina, leitura de público e atenção absoluta ao detalhe. Aprendi que pequenas escolhas podem transformar completamente uma experiência.”

Essa base foi determinante para o que viria a seguir. Com o tempo, a estética deixou de ser apenas forma e passou a assumir um papel mais profundo.

“Quando percebi que a estética, por si só, não era suficiente, tudo mudou. A partir do momento em que associei imagem a emoção e intenção, o meu trabalho passou a contar histórias.”

Hoje, o trabalho de Liliana cruza styling, direção criativa, cenografia e table decor, com um objetivo claro: criar universos visuais que provoquem emoção. Cada projeto nasce, quase sempre, de uma emoção ou imagem mental forte, à qual se vão juntando camadas de cor, textura, forma e ritmo.

“Gosto de pensar nos meus universos como experiências imersivas. Tudo dialoga. Nada está ali por acaso.”

A emoção é tanto ponto de partida como destino. Mais do que impressionar visualmente, Liliana procura criar experiências que sejam sentidas de forma profunda e intuitiva.

“O meu trabalho quer ser sentido antes de ser racionalizado.”

A atenção ao detalhe tornou-se uma das marcas mais fortes do seu trabalho. Para Liliana, aquilo que torna um espaço ou objeto memorável não é o excesso, mas a coerência.



“Um espaço torna-se memorável quando cada detalhe existe por uma razão. Quando há intenção, cria-se presença e é essa presença que fica na memória.”

É essa presença silenciosa, mas intensa, que define os ambientes e imagens que assina.

A UZA surge como uma

extensão natural do seu percurso. Mais do que uma marca, é um universo criativo onde explora moda, acessórios e peças statement como afirmações de identidade e individualidade.

“A UZA representa liberdade. Cada peça é um manifesto visual uma afirmação de presença, força e intenção.”





Editorial, feminina e expressiva, a UZA reflete a linguagem estética de Liliana e funciona como um espaço onde a criatividade flui sem filtros, de forma intuitiva e emocional.

Para Liliana, o verdadeiro impacto do seu trabalho não se mede em palavras, mas em reações subtis.

“Quando alguém abrande, se emociona ou fica em silêncio a observar, sei que o trabalho cumpriu o seu propósito.”

É nesse “wow interior”, silencioso mas profundo, que a experiência se transforma em memória emocional.

Olhando para o futuro, Liliana imagina o seu universo criativo a

evoluir de forma cada vez mais consciente, profunda e autoral, continuando a cruzar moda, espaço e emoção.

“Quero continuar a criar experiências que façam as pessoas sentirem-se felizes seja ao habitar um cenário ou ao usar uma peça que criei.”

Para Liliana Fiuza, criar é, acima de tudo, gerar conexão. Quando o seu trabalho provoca bem-estar, alegria e presença, sente que cumpriu o seu verdadeiro propósito.



LORNA TELMA ZITA:

Quando a Arte Deixa de Ser Silêncio e Passa a Ser Ferramenta de Transformação Social em Moçambique



nascida em Xai-Xai, a 12 de janeiro de 1993, Lorna Telma Zita carrega na voz, na escrita e na escuta um compromisso profundo com as narrativas que insistem em ficar à margem. Aos 32 anos, é cofundadora da Elarte Produções, mas reduzir Lorna a um título seria insuficiente. Ela é, acima de tudo, uma contadora de histórias daquelas que atravessam o íntimo e o colectivo, que incomodam, curam e provocam reflexão.

“Antes de ser empreendedora cultural, sou alguém profundamente atravessada pelas experiências colectivas”, afirma. Roteirista, poeta, violinista e escritora, Lorna acredita no poder da palavra falada, escrita ou encenada como espaço de resistência e de reconstrução social, especialmente quando ligada ao empoderamento feminino.

Foi no contacto directo com jovens e comunidades que percebeu que a arte não era apenas expressão estética, mas uma ferramenta real de transformação social. “Vi jovens mudarem a forma como se viam depois de subirem a um palco ou escreverem um poema. Em Moçambique, onde muitas vozes crescem sem espaço, a arte revelou-se linguagem e sobrevivência”, partilha. Desde 2020, ao organizar eventos literários, testemunha de perto o impacto profundo que os processos criativos têm na vida das pessoas.

A Elarte Produções nasce dessa inquietação. Da dor da invisibilidade, da precariedade e da falsa ideia de que viver da arte é impossível. Surge como um espaço de mediação entre criação e sustentabilidade, entre o artista e o valor económico da cultura marcaram o início do percurso. O acesso à incubadora Orange Corners Mozambique foi um ponto de viragem, trazendo ferramentas e financiamento que ajudaram a consolidar o negócio.



o sector cultural. “Sou artista e senti na pele a falta de apoio, inclusive familiar, por causa da marginalização das artes. Percebemos que os artistas criavam, mas não tinham apoio na gestão dos seus projectos”, explica. Ao lado da sócia Nilza Bauque, Lorna transformou essa dor em estrutura.



Empreender no sector cultural, num contexto onde a arte ainda é pouco valorizada economicamente, trouxe desafios constantes. “O maior desafio foi convencer que a arte também é trabalho, que exige investimento, planeamento e retorno.” A escassez de financiamento e a necessidade de justificar



A Elarte trabalha fortemen-



te com projectos de impacto social — nem sempre lucrativos a curto prazo, mas profundamente transformadores. “Um dos maiores desafios é convencer investidores a olharem para o impacto social dessas acções”, admite. Ainda assim, a inclusão, a identidade e a sustentabilidade caminham juntas. A estratégia passa pelo enraizamento territorial, parcerias estratégicas, planeamento e profissionalização dos processos. “Projectos com identidade forte geram pertença, impacto e relevância.”

A valorização da voz feminina ocupa um lugar central no trabalho que lidera. “Criar espaço para essas vozes é um acto de justiça simbólica e social.” Curiosamente, o próprio nome Elarte nasce dessa intenção. Ela + Arte. Com o tempo, a visão expandiu-se para um espaço mais equilibrado e inclusivo, sem perder o foco na equidade.

O impacto é visível. Jovens que antes se viam apenas como poetas inseguros hoje são profissionais conscientes do seu valor, lideram projectos, monetizam o seu trabalho e regressam às comunidades como agentes culturais. “O impacto mais forte é a mudança de mentalidade”, sublinha.

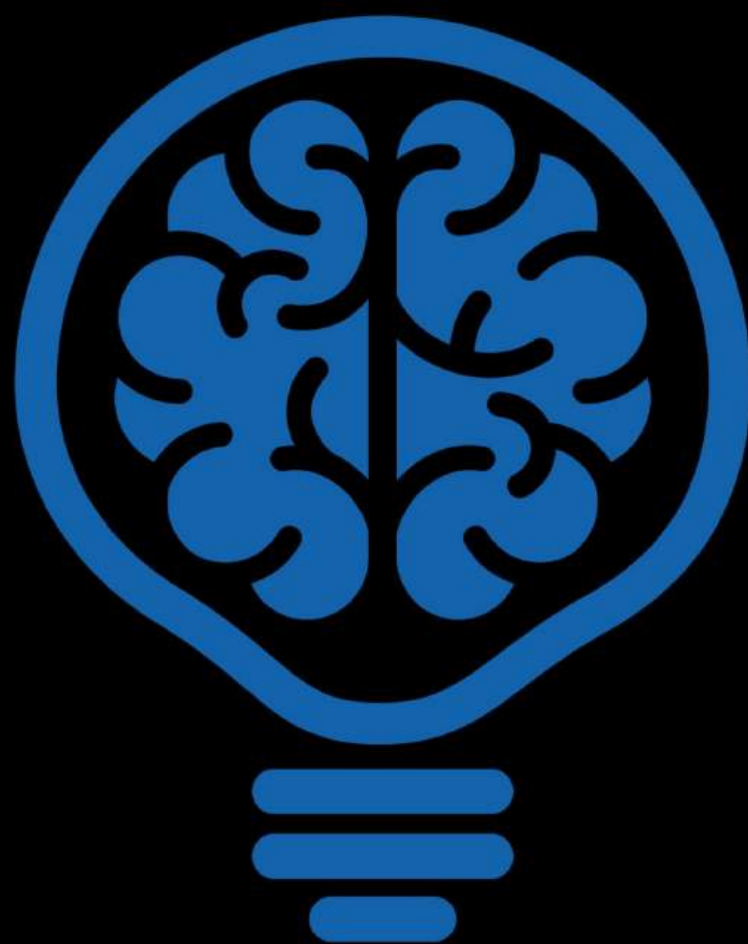
Sobre a economia criativa em Moçambique, Lorna é clara: talento não falta, mas a estrutura ainda é frágil. Defende mais investimento, políticas públicas eficazes, formação em gestão cultural e mecanismos de financiamento acessíveis. “A cultura precisa ser reconhecida como sector estratégico para o desenvolvimento do país.”

Entre os projectos mais desafiadores estão aqueles que

lidam com contextos sociais sensíveis e múltiplas vozes femininas, como as oficinas com as Muthianas. “Liderar não é controlar, é escutar. Muitas vezes saio despedaçada, pelas histórias e dores partilhadas.” Ainda assim, é nesses espaços que reafirma o sentido da sua missão.

O legado que pretende deixar é claro e poderoso: possibilidades. “Que os jovens artistas saibam que é possível criar com dignidade, gerir com ética e existir com identidade.” Para Lorna Telma Zita, a arte não é apenas resistência — é futuro. E enquanto houver histórias por contar, ela continuará a criar espaços para que essas vozes se levantem e permaneçam.





KINESIS



ELCÍDIO CHILAÚLE
Coach Integral Sistêmico

SE VOCÊ...

está cansado de ter mesmos resultados, sabe que merece e pode mais, quer mudar hábitos, melhorar relacionamentos e finalmente sair da sobrevivência para viver a sua melhor versão.

O COACHING É PARA SI

**AGENDA SUA SESSÃO
EXPERIMENTAL**



é grátis, acesse:
elcidiochilaule.com





Destaque o seu negócio na PM Services Magazine!

Simples, rápido e sem complicações: entrevista pelo WhatsApp.

BENEFÍCIOS:

- ✓ +1 milhão de visualizações, entrevistas lidas por +50 mil pessoas.
- ✓ Networking com empresários nacionais e internacionais.
- ✓ Publicidade gratuita por 60 dias: redes sociais, revista digital, site e comunidade do WhatsApp

Pacotes:

Básico – 1.500 MT

Intermédio – 3.000 MT

Premium – 5.000 MT

Vagas limitadas! Quer garantir a sua hoje?

📞 (+258) 86 120 7151 ✉️ servicespmmm@gmail.com

MÁRCIO SILVA: QUANDO A ARTE É PERMANÊNCIA, O CORPO VIRA MEMÓRIA

Fotografia, dança e produção cultural como ferramentas de afirmação, dignidade e transformação social na diáspora negra

antes dos títulos, dos prêmios e das publicações internacionais, Márcio Silva é um homem negro da periferia de Belo Horizonte que encontrou na arte uma forma de existir com dignidade. Fotógrafo, produtor cultural, diretor criativo, educador e dançarino, a sua trajetória é atravessada pela memória do território periférico, pela ancestralidade e pelo compromisso com a população preta, em especial com as mulheres negras, transformando imagem em espaço de escuta, cuidado e afirmação identitária.

controu na dança de rua um abrigo emocional num período marcado pela depressão. O que começou como sobrevivência transformou-se, com o tempo, em propósito coletivo. “Aquilo que me salvava também tocava outros jovens negros da periferia. Foi aí que percebi que a arte podia ser profissão e compromisso social.”

A dança moldou o seu olhar e



“A arte não entrou na minha vida como escolha estética, entrou como necessidade”, afirma Márcio. Ainda criança, aos 11 anos, en-

que constrói. Para Márcio, o corpo é território de memória, e cada gesto carrega uma história anterior à imagem. Esse entendimento atra-

perma-
nece
como
base
de
e
tudo o

vessa a sua fotografia, que não busca apenas estética, mas verdade. “Fotografar é coreografar o instante. A técnica vem depois da escuta. Sem respeito ao corpo e à história, não há imagem verdadeira.”

Com mais de 90 trabalhos publicados, Márcio destaca o projeto Rainhas Negras como o mais transformador da sua carreira.

Mais do que um projeto artístico, trata-se de uma ação cultural de forte impacto social. A iniciativa nasce da urgência de reposicionar mulheres negras periféricas a partir da dignidade, da força e da complexidade das suas narrativas. “Não é só produzir imagens, é criar espaços de pertencimento e fortalecimento. É dizer: vocês importam, as vossas histórias importam.”

A integração entre dança, fotografia, produção cultural e ensino acontece de forma orgânica. Tudo parte do corpo, da vivência e da responsabilidade coletiva. “Não separo linguagens. Elas se atravessam num mesmo propósito: garantir que narrativas pretas periféricas existam, circulem e permaneçam.” Como educador, Márcio reforça a importância da ética, da disciplina e da consciência histórica. Para ele, a arte que nasce na periferia carrega responsabilidade social.

Os desafios, no entanto, são constantes. Construir uma carreira artística sustentável sendo um homem negro, periférico e autoral exige resistência diária diante da falta de políticas públicas consistentes e de apoio estrutural do setor privado. Ainda assim, Márcio mantém uma convicção firme: “Para nós, permanecer já é um ato político. A arte é ferramenta de transformação cultural e intelectual.”



O legado que deseja deixar é claro: imagens que não permitam o apagamento. Um arquivo vivo de dignidade, memória e pertencimento para pessoas negras, sobretudo mulheres negras periféricas. Os próximos passos apontam para o fortalecimento de conexões com a diáspora africana e para projetos que unam arte, educação e território, ampliando o impacto social da sua obra.



Márcio Silva constrói, com o corpo e com a imagem, uma narrativa que resiste ao esquecimento. Na sua arte, permanecer é existir e existir é um gesto profundamente político.



DO SONHO À REALIDADE:

Yellow B e a nova geração de eventos que leva a cultura moçambicana além-fronteiras

aos 24 anos, Ali Cassimo Harif Abdalla Mlanzi, conhecido no meio criativo como Yellow B, representa uma nova geração de jovens moçambicanos que ousam sonhar alto e, mais do que isso, transformar sonhos em experiências reais. Natural de Maputo, Yellow B construiu o seu percurso com base na intuição, na identificação com o público e na coragem de começar mesmo quando o apoio ainda não existia.

Desde cedo, ficou claro que não se tratava apenas de organizar festas ou eventos, mas de criar momentos com identidade. “Sou um jovem muito sonhador que acredita que tudo o que faço pode dar certo”, afirma. Essa crença reflete-se na forma natural como idealiza e promove os seus eventos: Yellow B cria a partir de si mesmo, colocando-se como parte do público-alvo que deseja alcançar. Essa proximidade é o que torna cada evento autêntico e emocionalmente conectado com quem participa.



A decisão de construir uma linhagem de eventos únicos nasceu, antes de tudo, da sua própria relação com o entretenimento e a diversão. Ele cria porque se identifica, porque vive aquilo que propõe. “Faço primei-

ro por mim, e depois para atingir um público que se identifica com o mesmo tipo de entretenimento”, explica. Essa filosofia transforma cada produção numa extensão da sua personalidade e visão.



público pergunta quando será a próxima edição. Foi a confirmação de que a ousadia, quando aliada à visão e à execução, gera impacto real.

Mais do que eventos, Yellow B carrega um propósito claro: elevar a cultura moçambicana além-fronteiras e mostrar que é possível fazer acontecer em qualquer parte do mundo. “Onde houver força de vontade, é possível”, afirma. A sua trajetória é prova de que a juventude moçambicana tem talento, criatividade e capacidade de competir em qualquer palco global.

Yellow B não organiza apenas eventos. Ele constrói experiências, cria pontes culturais e reafirma, com cada projeto, que sonhar continua a ser o primeiro passo para transformar realidades.

Para Yellow B, transformar uma ideia criativa num evento impactante não exige complexidade excessiva. Exige intenção. Exige energia. Exige verdade. O segredo, segundo ele, está em “transmitir boa energia e oferecer distração daquilo que as pessoas não vivem no dia a dia”. É essa experiência de escape, de leveza e de conexão que faz com que os seus eventos sejam lembrados.

O caminho, no entanto, não foi fácil. Um dos maiores desafios foi começar sozinho, sem patrocínios ou apoios estruturados. Ainda assim, decidiu avançar. Decidiu fazer acontecer. Essa fase moldou a sua resiliência e reforçou a sua convicção de que a vontade é, muitas vezes, mais poderosa do que os recursos iniciais.

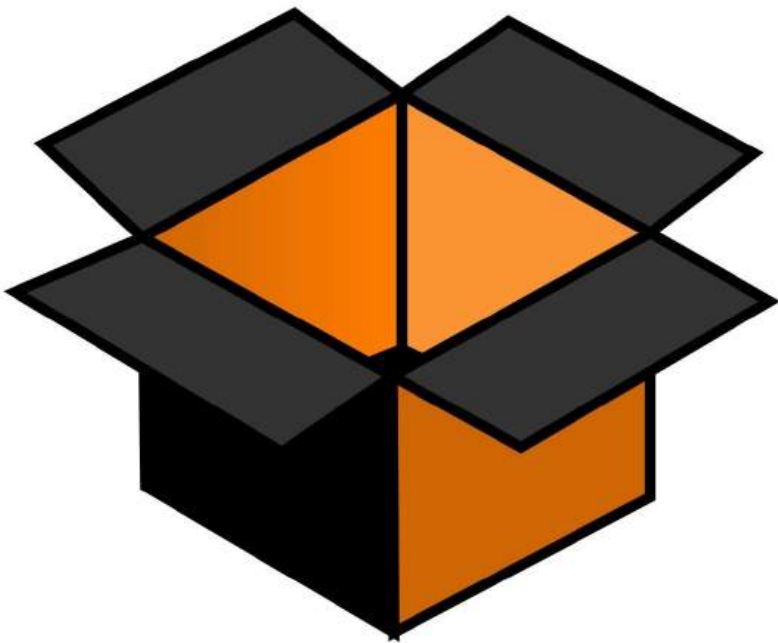
Hoje, Yellow B reconhece que nenhum evento se constrói sozinho. Conta com uma equipa profissional que cuida de cada detalhe, e faz questão de agradecer a todos que caminham ao seu lado. Para ele, entender tendências e,

acima de tudo, saber trazer o diferente, é uma das competências-chave para se manter relevante num mercado competitivo e em constante mudança.

O seu percurso ganhou dimensão internacional com um dos eventos mais desafiadores da sua carreira: uma festa realizada num iate privado em Istambul, no verão de 2025, no dia 19 de julho. Era a primeira vez que organizava um evento daquele tipo, num país estrangeiro, ao lado de um novo parceiro de negócios. O receio inicial era inevitável. “Havia várias festas africanas no mesmo dia, mas eu busco sempre fazer o diferente e atingir públicos bem diferenciados”, recorda.

O resultado superou todas as expectativas. A festa tornou-se a melhor já realizada por africanos naquele iate em Istambul. Até hoje, o





CUBE

Enterprise

New Ideas, Great Creations



PROLEANDER

CONSULTING

É HORA DA
DA SUA MARCA
GANHAR
DESTAQUE

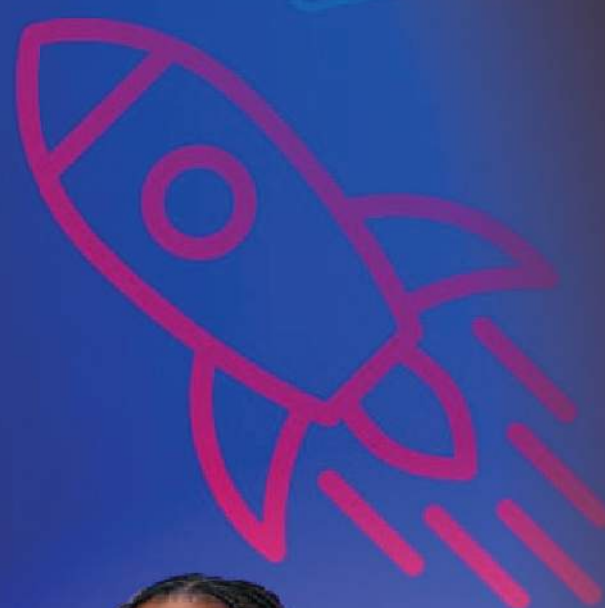
**A PM SERVICES É O
ESPAÇO CERTO!**



86 120 7151



Promotion Media Services



DE LUBANGO PARA AS QUADRAS NACIONAIS:

Avelina Peso e o Basquetebol Como Ferramenta de Transformação

a trajetória de Avelina Nené Ezequiel Peso, natural da província da Huíla, município do Lubango, Angola, é a prova viva de que o desporto pode ser muito mais do que competição. Aos 27 anos, Avelina construiu uma carreira marcada por superação, consciência e profundo sentido de missão, transformando o basquetebol num espaço de crescimento humano, espiritual e social.

A sua história com a bola laranja começou em 2011, no clube Benfica Petróleos do Lubango. Ainda jovem, já demonstrava disciplina e entrega fora do comum. O ponto de viragem aconteceu em 2013, quando foi convocada para a sua primeira pré-selecção sub-16. “Foi ali que percebi que poderia construir uma carreira profissional no basquetebol”, recorda. Para Avelina, no entanto, nada acontece por acaso. “Tudo isso sempre esteve alinhado com o destino que Deus desenhou e preparou para



mim”, afirma com convicção.

Em 2015, com apenas 16 anos, deixou a Huíla e mudou-se para Luanda. A transição não foi simples. Longe da família, num ambiente novo e exigente, teve de amadurecer rapidamente. “A adaptação foi um dos maiores desafios. Ganhar maturidade, responsabilidade e aprender a lidar com tudo de forma individual não foi fácil”, confessa. A isso somaram-se as exigências de provar o seu valor num contexto competitivo e as inevitáveis lesões, momentos que testaram a sua força emocio-

nal e mental. “Do dia para a noite, saber que vais ficar afastada das quadras por causa de uma lesão mexe muito com a cabeça”, admite.

Foi nesse processo que a fé se tornou o seu maior alicerce. “Deus é o pilar da minha carreira e da minha vida em todos os aspectos”, declara. Avelina aprendeu a crescer com os desafios, transformando obstáculos em lições e maturidade.

Hoje, representar o basquetebol nacional vai muito além do orgulho pessoal. É responsabilidade. É legado. “Ser referência é



um privilégio, mas também um peso consciente. Quando uma criança diz 'quero ser como a Avelina Peso', eu percebo que já não vivo só para mim", reflete. Ela pensa no impacto das suas ações, na imagem que constrói diariamente e até no exemplo que os seus futuros filhos encontrarão sobre quem foi a sua mãe.

Dentro das quadras, a pressão do alto rendimento é constante. Fora delas, a exposição nas redes sociais e na mídia exige equilíbrio e firmeza. Avelina encara tudo com clareza de identidade. "Se existe algo que nunca estará em cima da mesa para ser negociado, são os meus princípios", afirma. Críticas existem, cobranças também, mas ela filtra, analisa e decide com racionalidade. "Gosto de ser cerebral e não emotiva", diz, consciente de que ainda está em constante aprendizagem.

A sua influência ultrapassa o desporto porque nasce da coerência entre quem é e o que vive. "Tudo o que sou nas redes sociais é exatamente o que sou fora delas", garante. Sem máscaras, sem discursos fabricados, sem filtros. "Não é sobre o que eu faço, é sobre quem eu sou", reforça. Muitos dos que a seguem nem sequer sabem que é atle-



ta — identificam-se com a sua forma de pensar, falar e existir.

Ao olhar para o basquetebol nacional, Avelina acredita que o crescimento passa pela emancipação desportiva e pelo envolvimento de toda a sociedade. "Cada um tem um papel fundamental para que o desporto alcance patamares mais altos", defende, confiante de que o trabalho contínuo dará frutos visíveis.

Equilibrar carreira, vida pessoal e outros projetos exige disciplina e fé. "A vida resume-se a equilíbrio. Quando Deus está no centro, as outras esferas encontram o seu lugar", partilha. Para ela, todos os dias são um treino dentro e fora das quadras.

Entre os maiores ensinamentos que o basquetebol lhe trouxe está a capacidade de ganhar e perder com consciência. "Muitas vezes precisamos perder para entender o verdadeiro valor de uma vitória", reflete, acreditando que cada resultado carre-



ga uma lição permitida por Deus.

Como influenciadora, sente uma responsabilidade acrescida. A internet, na sua visão, é um "tribunal sem horário de expediente". Por isso, escolhe as palavras com cuidado, respeita opiniões divergentes e usa a sua voz para inspirar sem ferir, mantendo firme o seu ponto de vista.

O futuro de Avelina Peso passa por crescer ainda mais como atleta, contribuir para conquistas coletivas e ser uma verdadeira rede de apoio para as suas colegas. "O basquetebol não é só bola partilhada, é vivência e harmonia", sublinha. Quanto ao legado, é clara: quer ser lembrada não apenas como atleta, mas como ser humano. "Alguém que entendeu que o seu propósito transcendia as quatro linhas e escolheu viver com consciência, fé e humanidade."

Avelina Peso é mais do que basquetebol. É identidade, caráter e propósito em movimento.



PM SERVICES

EDIÇÃO
75

MAGAZINE

JANEIRO 2026

LILIANA FIUZA

*Quando a
Criatividade se Torna
Linguagem, Emoção
e Experiência*

CRIATIVA DESDE CEDO:

“Antes de qualquer título, sou uma observadora. Sempre fui movida pela curiosidade e pela vontade de compreender pessoas, espaços e as emoções que existem entre eles.”

PÁGINA 10