

# PM SERVICES

MAGAZINE



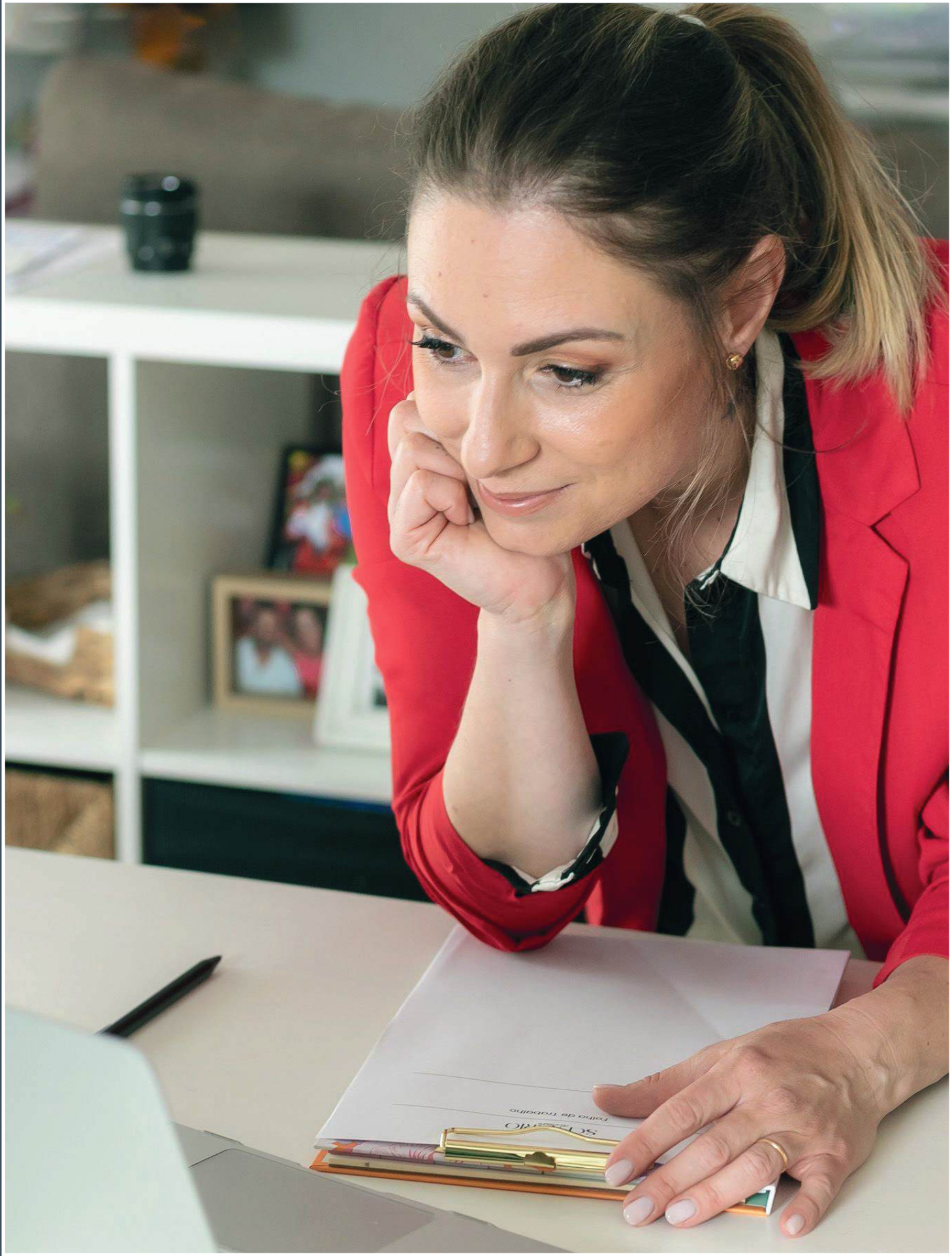
A REVOLUÇÃO DO CORPO E DA MENTE:

Como um atleta transformou a saúde integral em estilo de vida e negócio de alto impacto



QUANDO OS ESPAÇOS FALAM: JOANA COSTA CARAPETA E A ARTE DE CRIAR AMBIENTES QUE SE SENTEM

# Como a fundadora da **STIMA** está a transformar casas em experiências emocionais e decisões em sentimentos de pertença



paradas para impressionar o olhar, mas não para acolher quem entra. Ao longo do seu percurso, Joana percebeu que os espaços têm impacto direto no bem-estar emocional, no comportamento e até na confiança das pessoas no momento de tomar decisões importantes como comprar ou investir num imóvel.

“Valorizar com intenção” tornou-se o princípio-base do seu trabalho. Nada é aleatório: a luz, os materiais, a disposição do mobiliário, os vazios criados e até os percursos dentro do espaço contam uma história clara e coerente. Cada escolha tem um porquê e um impacto emocional pensado.

O processo criativo de Joana começa sempre pela observação profunda. A luz natural, a circulação, as proporções e, sobretudo, a energia do espaço são cuidadosamente analisadas. Antes de decorar, Joana escuta o espaço porque acredita que ele revela o que precisa ser respeitado, realçado ou afinado.

O seu segredo não está em substituir, mas em realçar. Trabalhar com o que o espaço já tem de melhor, eliminar o ruído visual e funcional e tornar a identidade original mais clara, legível e apelativa para quem o vai habitar.

Foi ao ouvir frases como “consigo imaginar-me a viver aqui” ou “sinto-me tranquila neste espaço” que Joana teve a certeza de que não estava apenas a criar ambientes bonitos. Estava a facilitar decisões, a reduzir ansiedade e a criar identificação emocional imediata.

O home staging, na sua visão, é uma poderosa ferramenta emocional. Uma casa bem preparada gera conforto, confiança e desejo. Mesmo quando o objectivo é a venda, o impacto vai muito além do valor financeiro: transforma a experiência de quem entra e cria segurança na decisão.

**a**ntes de ser empreendedora, antes de trabalhar com espaços, Joana Costa Carapeta é, acima de tudo, uma observadora sensível do mundo. Nascida em Lisboa e residente em Torres Vedras desde sempre, Joana construiu o seu percurso a partir

de algo subtil, mas profundamente poderoso: a forma como os ambientes influenciam silenciosamente a nossa vida, as nossas emoções e até as nossas decisões.

Mãe de duas meninas, mulher empreendedora e criadora consciente, Joana acredita que

a beleza só faz sentido quando tem propósito. É desta visão que nasce a STIMA, um projecto que vai muito além da estética e se posiciona como uma ponte entre espaço, emoção e intenção.

A STIMA surgiu da percepção clara de que muitas casas são pre-





Entre os muitos trabalhos desenvolvidos, um dos mais marcantes foi um projecto chave na mão de home staging, culminando num open house pensado como uma verdadeira experiência sensorial. O desafio não foi apenas transformar o espaço, mas alinhar visão, narrativa, timing e impacto emocional num único momento.

Da luz ao aroma, do percurso do visitante à disposição dos ambientes, tudo foi pensado para provocar ligação imediata. Ver as pessoas entrarem e sentirem-se em casa confirmou aquilo em que Joana sempre acreditou: quando bem executado, o home staging é emocional, estratégico e profundamente humano.

Para Joana, o equilíbrio perfeito nasce da união de três pilares: funcionalidade,



estética e emoção. Quando estes elementos estão alinhados, o resultado é um espaço que funciona no dia a dia, encanta à primeira vista e se sente de forma profunda.

A sua mensagem é clara: os espaços influenciam-nos mais do que imaginamos. Um ambiente pensado com consciência pode trazer calma, clareza, foco e até coragem para mudar. Investir num espaço não é apenas uma decisão estética ou imobiliária é uma decisão sobre como queremos viver, sentir e evoluir.

Porque, no final, transformar espaços é também uma forma silenciosa, mas poderosa, de transformar vidas.








*Visita  
Nosso  
Website*



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



## A REVOLUÇÃO DO CORPO E DA MENTE:

# Como um atleta transformou a saúde integral em estilo de vida e negócio de alto impacto



### DE ALENQUER, PORTUGAL, PARA O MUNDO DO TREINO E DA SAÚDE INTEGRADA

Edgar José Ribeiro Gomes, 41 anos, natural de Alenquer, Portugal, construiu uma carreira que ultrapassa a mera prática do culturismo ou da preparação física convencional. A sua experiência como atleta e preparador levou-o a desenvolver uma visão holística da saúde, baseada na integração do corpo, mente e hábitos de vida.

Segundo Edgar, a transformação que observa nos seus clientes vai muito além da estética: “Os maiores benefícios que percebo são mudanças no comportamento diário — melhor sono, mais energia, redução da ansiedade, maior disciplina e autoestima”. Ele explica que esta visão foi construída a partir da observação de que o exercício físico atua diretamente no sistema nervoso, hormonal e imunológico, influenciando a saúde global do indivíduo.

A sua abordagem prioriza o treino de força e a alimentação, mas reforça que o sucesso na recuperação da saúde exige um acompanhamento multidisciplinar. Para Edgar, “a saúde não pode ser tratada isoladamente. O corpo funciona como um sistema integrado, e só uma equipa de profissionais credenciados pode oferecer um trabalho completo, seguro e eficaz”.

### Um sistema integrado: exercício, nutrição e acompanhamento clínico

Para Edgar Gomes, o corpo humano é um organismo complexo em que o exercício, a alimentação e o suporte clínico devem atuar em conjunto. Ele afirma que o treino, especialmente o de força, deve estar alinhado com o suporte nutricional e clínico para se alcançar resultados que sejam sustentáveis e impactem realmente a qualidade de vida.

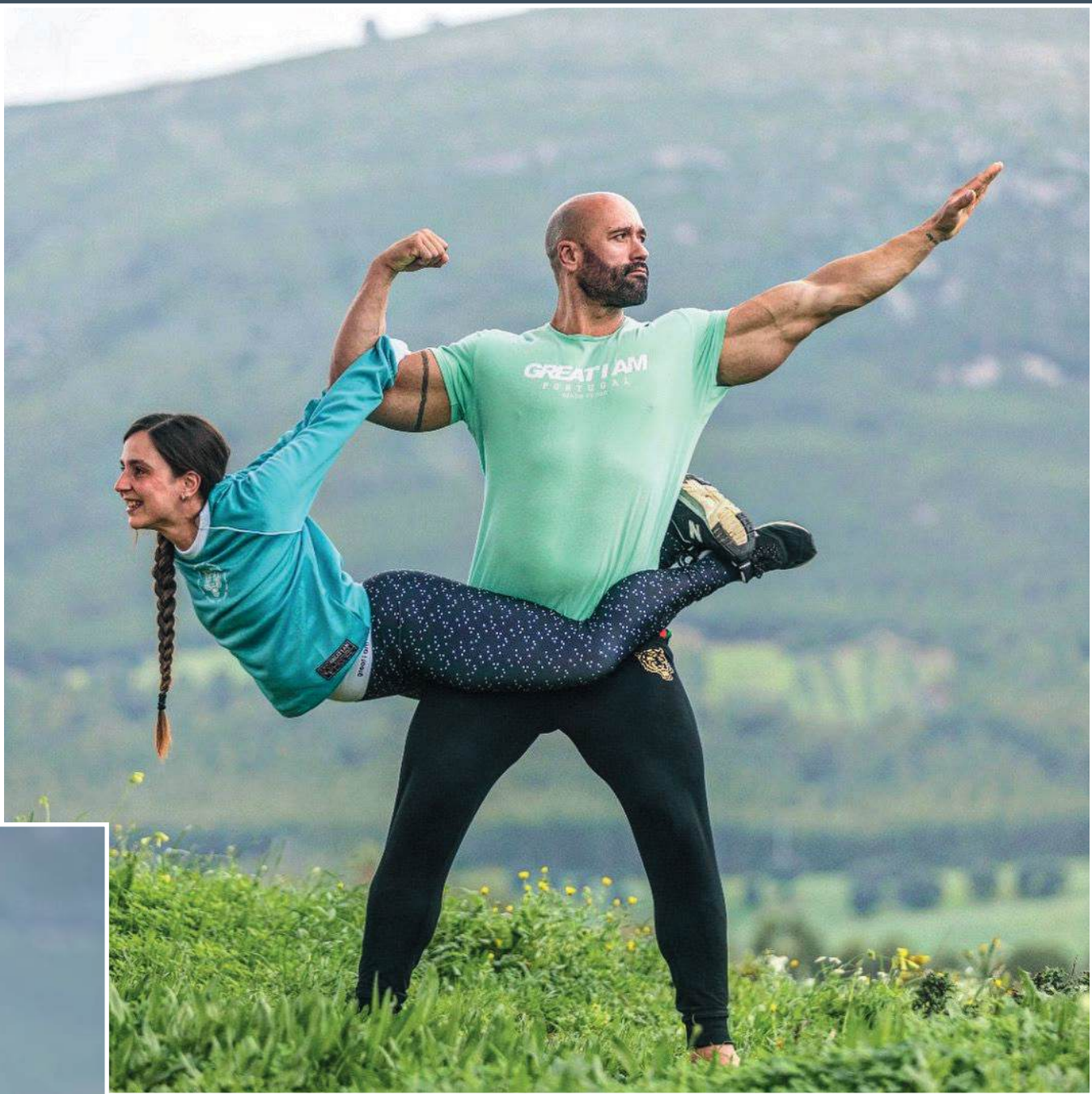


“Não se trata apenas de mol-  
dar o corpo”, esclarece. “É preciso  
olhar para o ser humano como  
um todo, respeitando a sua indi-  
vidualidade biológica e criando  
estratégias que atendam às ne-  
cessidades específicas de cada  
pessoa.” Para ele, essa visão só  
é possível quando profissionais  
de diferentes áreas trabalham  
em equipa, integrando conheci-  
mentos para garantir um acom-  
panhamento seguro e eficaz.

A avaliação constante do  
paciente é fundamental nes-  
se processo. Edgar enfatiza que  
cada pessoa tem um histórico  
clínico, emocional e fisiológico  
diferente, que deve ser conside-  
rado antes e durante o progra-  
ma de treino. “Sem essa perso-  
nalização, o treino corre o risco  
de ser ineficaz e até prejudicial.”

**O desafio do imedia-  
tismo e o impacto  
das redes sociais**

O treinador destaca ainda  
os perigos da cultura do imedia-



tismo, impulsionada pelas redes sociais, que  
influenciam muitos a buscarem resultados  
rápidos e muitas vezes insustentáveis. “Mui-  
tos treinam focados no curto prazo, motiva-  
dos por modas passageiras ou pressão so-  
cial, ignorando fatores fundamentais como  
o sono, o stress crónico e a recuperação.”

Para Edgar, esta tendência tem con-  
sequências sérias para a saúde. “O cor-  
po não responde bem quando está con-  
stantemente em modo de sobrevivência,  
causado por extremos de treino, dietas  
restritivas e falta de descanso. Isso pode  
aumentar os níveis de cortisol, prejudicar o  
metabolismo e afetar o equilíbrio hormonal.”

Ele reforça que o segredo dos resulta-  
dos duradouros está na consistência e no  
equilíbrio. “A transformação física sustentá-

vel exige paciência, disciplina e respeito pelos  
processos biológicos. A mentalidade é funda-  
mental: sem consciência do corpo e dos seus  
sinais, qualquer resultado será temporário.”

A individualização do trei-  
no: o respeito pela biologia do corpo

Edgar ressalta a importância da indivi-  
dualização do treino, com base na análise pro-  
funda do contexto pessoal de cada cliente.  
“Avalio rotinas, níveis de stress, histórico clíni-  
co e objetivos reais. O treino tem de adaptar-  
-se à vida da pessoa, não o contrário”, sublinha.

Segundo ele, estímulos adequados, dose-  
ados e acompanhados promovem adaptações  
positivas, evitando excessos que possam gerar  
inflamação ou sobrecarga do sistema nervoso.







corpo responde quando é prioridade, não quando é punido.”

Um convite à transformação sustentável

A trajetória de Edgar José Ribeiro Gomes ilustra a importância de uma abordagem integrada e consciente da saúde, que valoriza o tempo, o respeito biológico e a transformação mental. Para empreendedores e profissionais do sector da saúde, o seu exemplo reforça a necessidade de investir na qualidade, na personalização e na sustentabilidade dos processos, garantindo resultados duradouros.

“Saúde é o maior capital que alguém pode ter. Quem investe nela com paciência e ciência constrói um caminho de sucesso sólido”, conclui.

Esta matéria não apenas revela a experiência de um atleta e treinador, mas propõe um modelo de negócio baseado na humanização, conhecimento técnico e resultados reais — elementos indispensáveis para quem deseja liderar no mercado do bem-estar e da saúde integral.

“Dietas extremas, uso indiscriminado de medicamentos e excesso de treino aumentam o cortisol, comprometem o metabolismo e colocam a saúde em risco”, alerta.

Essa visão é reforçada pela sua experiência pessoal. “Passei por muitas fases difíceis como atleta, com pressão por resultados imediatos, mas aprendi que o progresso seguro e sustentável é construído com passos graduais e empatia consigo mesmo.”

Saúde integral e longevidade: o corpo como aliado

Para Edgar Gomes, a base da saúde integral passa pelo equilíbrio hormonal, metabolismo saudável, sistema imunitário forte e controle da inflamação. “O treino de força melhora a sensibilidade à insulina, a alimentação correta garante os nutrientes necessários e o suporte natural regula o sistema nervoso e digestivo.”

Ele destaca ainda o papel do exercício na saúde mental: “O treino eleva neurotransmissores como serotonina e dopamina, essenciais para a motivação e bem-estar. Quando o corpo está saudável, a mente acompanha, tornando a transformação verdadeiramente completa.”

O legado que Edgar pre-

tende deixar vai além do desempenho físico. “Quero mostrar que é possível envelhecer com força, autonomia e saúde, respeitando o corpo como aliado e não inimigo. A mensagem para quem ainda não começou é simples: não espere pelo momento perfeito. Comece agora, com o que tem, onde está. O







# APARELHO ORTODÔNTICO!

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

**AGORA FICOU  
MAIS FÁCIL!**

**APARELHO  
ORTODÔNTICO**

APENAS  
**15.000** MT!  
POR ARCADE

- ♦ 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)







**MOOZI  
DRIVER**

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

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

DISPONÍVEL NO  Google Play

 Baixar na App Store

Siga as nossas redes sociais

    Moozi app



**MARISOL SANTOS:**

# A Arte de realçar a beleza natural e fortalecer a confiança feminina



**m** arisol Santos, 30 anos, nasceu em

Estugarda, na Alemanha, e carrega consigo uma sensibilidade rara: a capacidade de cuidar da beleza feminina com respeito, atenção e autenticidade. Confiante, carinhosa e profundamente ligada ao detalhe, Marisol construiu o seu percurso profissional com um propósito claro: realçar a beleza natural de cada mulher, sem excessos, sem padrões impostos.

“Sou uma mulher que valoriza a beleza natural. No meu trabalho, concentro-me em fazer com que cada cliente se reconheça e se sinta bem consigo mesma”, afirma. Para Marisol, beleza não é transformação artificial, mas sim valorização daquilo que já existe.

O desejo de trabalhar com estética surgiu ainda na adolescência. Desde cedo, sonhava em ser cabeleireira, fascinada pela capacidade de transformar pessoas. No entanto, na Alemanha, a profissão era pouco valorizada financeiramente, o que a levou a seguir outro caminho profissional, trabalhando em escritório durante vários anos. Ainda assim, a paixão nunca se apagou. Após a gravidez, decidiu ouvir a sua voz interior e dar o passo que há muito adiava.

A entrada no mundo da extensão de cílios aconteceu quase por acaso. No início, Marisol não se identificava com os resultados padronizados e artificiais que via no mercado, chegando mesmo a ponderar retirar o serviço do seu portfólio. “Todas as clientes saíam com cílios muito semelhantes, e isso não me representava”, recorda. Com o tempo, porém, percebeu o seu verdadeiro potencial: era possível criar extensões naturais, elegantes e personalizadas. A partir daí, nasceu o amor pelo que fazia porque finalmente conseguia alinhar o seu estilo, os seus valores e a individualidade de cada cliente.



O início da carreira como profissional autônoma foi tudo menos simples. Com uma filha pequena, de apenas dois anos, Marisol vivia dividida entre o estúdio e a casa, tentando conciliar maternidade, trabalho e vida pessoal. “Sentia-me presa num ciclo difícil, com uma enorme pressão externa. Questionava-me constantemente sobre o que era esperado de mim enquanto mãe e profissional”, confessa. Além disso, conquistar clientes fiéis na Alemanha exige tempo, consistência e confiança.

Um dos maiores desafios foi perceber que nem sempre o apoio vinha de quem estava mais próximo. “Muitas vezes senti-me sozinha, enquanto pessoas de fora valorizavam mais o meu trabalho do que o meu próprio círculo”, admite. Essa realidade obrigou-a a redefinir prioridades e a fortalecer a sua autoconfiança profissional. Hoje, Marisol sabe exatamente o valor da sua experiência: “Antes pensava que precisava das clientes. Hoje sei que elas precisam da minha orientação para alcançar um resultado verdadeiramente personalizado”.

Atualmente, a técnica mais procurada no seu estúdio é a 1:1, conhecida pelo efeito natural e sofisticado. Cada extensão é aplicada de forma individual, respeitando o fio natural. O Color Matching, técnica que adapta a cor das extensões ao tom natural dos cílios, também se



destaca, proporcionando um resul-

tado tão harmonioso que muitas clientes são questionadas se estão, de facto, a usar extensões.

Cada novo atendimento começa com uma análise cuidadosa: formato dos olhos, do rosto, estilo pessoal e hábitos da cliente. Marisol preocupa-se igualmente com a saúde dos cílios naturais, garantindo durabilidade e segurança. “Cada atendimento é único. O meu estúdio é um espaço onde a mulher pode, por um momento, deixar de lado todos os

seus papéis e simplesmente sentir-se bonita”, explica.

O impacto do seu trabalho vai muito além da estética. Marisol vê diariamente a transformação emocional das suas clientes. “Após o atendimento, muitas dizem sentir-se mais confiantes, mais seguras. Saber que o visual combina com quem são dá-lhes força para o dia a dia”. O seu estúdio tornou-se um refúgio de bem-estar, escuta e valorização feminina.







As redes sociais desempenham um papel essencial no crescimento do seu negócio. Para Marisol, o marketing vai além da divulgação: é uma ferramenta de conexão, transparência e inspiração. “Através das redes, posso mostrar resultados reais, contar a minha história e criar uma comunidade de mulheres que valorizam a beleza natural”. Inspirar outras mulheres a seguirem os seus próprios desejos é, para ela, parte da missão.

O que distingue o seu trabalho é a atenção individualizada, o rigor técnico e o cuidado genuíno com cada cliente. “Não se trata apenas de extensões de cílios. Trata-se de oferecer uma experiência completa, onde a mulher se sente acolhi-

da, segura e especial”.

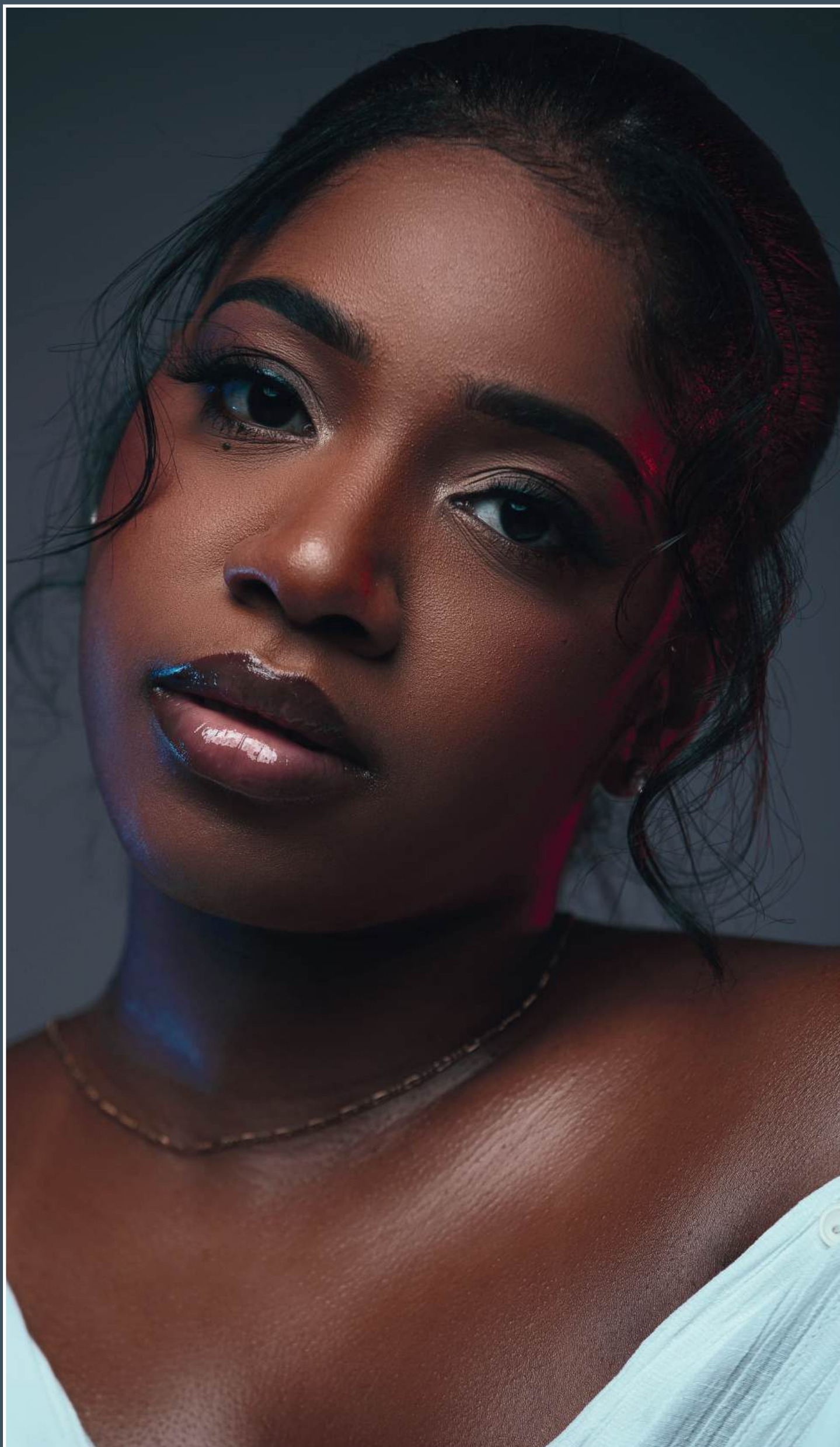
O futuro é vivido com ambição serena. Marisol quer continuar a aprender, crescer e, um dia, partilhar o seu conhecimento com outras mulheres. Sonha regressar a Portugal com a sua profissão, alcançar novos públicos, oferecer workshops e incentivar outras mulheres a acreditarem nos seus sonhos. “Não há nada mais bonito do que ver um sonho tornar-se realidade”, conclui.





KELLY SHANNAYA:

# Beleza, Autenticidade e Influência Digital **ao Serviço das Mulheres**



**R**aquel Shannaya Francisco da Costa, mais conhecida como Kelly Shannaya, tem 28 anos, nasceu em Lisboa. São Domingos de Benfica, mas orgulha-se das suas raízes angolanas. Maquilhadora profissional e criadora de conteúdo, Kelly conseguiu unir paixão, talento e autenticidade numa carreira que inspira jovens mulheres a cuidarem de si e a explorarem o mundo digital da beleza.

Desde muito cedo, Kelly descobriu a sua vocação. “Com apenas 2 anos fiz a minha primeira maquilhagem e foi amor à primeira vista. Comecei a criar conteúdo aos 18 e aos 23 já trabalhava como maquilhadora freelancer”, revela. Mas para Kelly, maquilhar não é apenas estética; é uma forma de expressão e de motivar outras mulheres.

Apesar de a maquilhagem estar presente nos seus vídeos, a sua prioridade ao criar conteúdo é sempre a autenticidade e o conhecimento que transmite ao público. “A maquilhagem vem mesmo só para eu estar bonita nos vídeos, lol”, brinca. A sua identidade criativa cruza a rotina de uma jovem mulher moderna com a mensagem de que todas devem cuidar de si mesmas: “Para meninas e jovens mulheres que trabalham, estudam, cuidam da casa ou são mães, é importante tirar um tempo para se cuidar”.





Kelly segue diretrizes mas não guias rígidos: cada vídeo é pensado para refletir a sua essência e personalidade. Para ela, esta é a chave da autenticidade. Mas o caminho não foi fácil.

“Os maiores desafios são o foco dos internautas estar mais na pessoa do que no conteúdo, lidar com comentários negativos e não ser escrava dos números, apesar de trabalhar para eles”, explica.

Kelly alerta também para a falta de inclusão no mundo da beleza e das redes sociais: “As marcas têm de ser autênticas, inclusivas e manter proximidade com o público”.

Ao longo do tempo, Kelly aprendeu a não se deixar levar pelos padrões de corpo ou beleza impostos pelo mercado: “Deixei de dar atenção a isso quando percebi que o que importa é o conteúdo de qualidade. Trabalho na minha imagem e eloquência, mas sem seguir padrões que não refletem a minha essência”.

Para Kelly, o marketing digital é hoje indispensável. “As nossas redes sociais são os nossos catálogos, os nossos CVs. Sem estratégia, uma marca pode desaparecer rapidamente”, afirma.

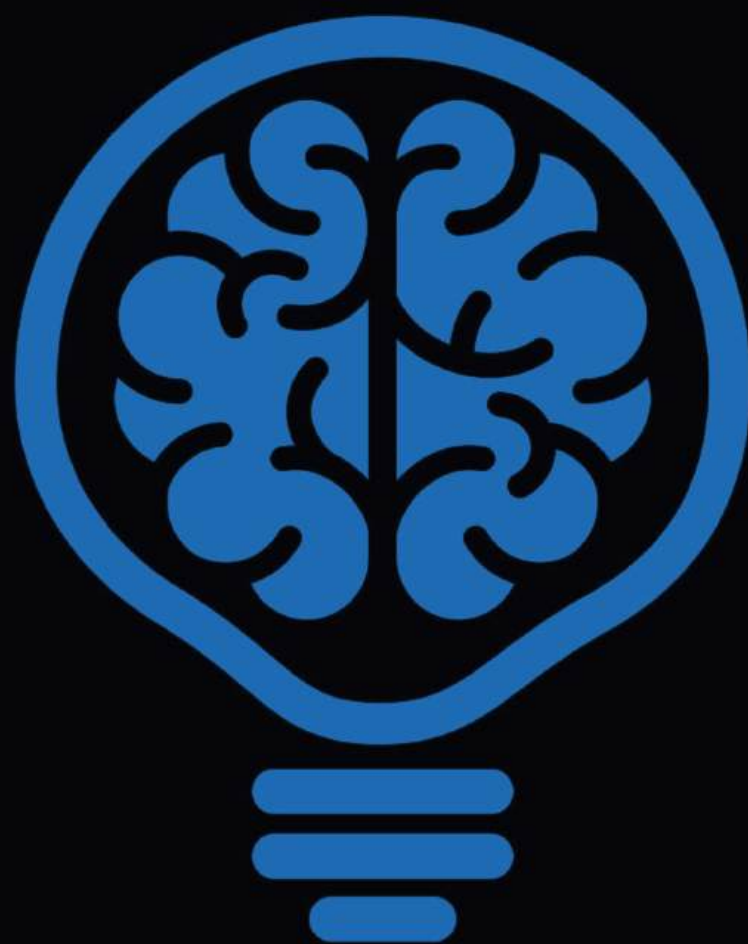
O futuro de Kelly passa por gerir as suas próprias marcas e apoiar outras mulheres que queiram entrar no mundo da beleza digital. “Quero inspirar jovens mulheres a utilizarem as suas habilidades, a crescerem e a cuidarem de si em todos os sentidos, acima de tudo”, conclui.

Kelly Shannaya não é apenas uma criadora de conteúdo;

é um exemplo de autenticidade, resiliência e liderança feminina, mostrando que a beleza vai muito além da estética é uma ferramenta de empoderamento, confiança e expressão pessoal.







# 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](http://elcidiochilaule.com)





NAFIRA:

# A dança como identidade e legado cultural

**E**rmelinda Sena Mendes, mais conhecida como Nafira, nasceu em São Tomé e Príncipe e aos 50 anos continua a encantar palcos e corações com a sua arte. Longe dos holofotes, Nafira é uma observadora atenta, que encontra nos momentos de introspeção a energia para recarregar a alma seja num café partilhado, no conforto das suas raízes ou na simplicidade de dias em que não precisa de ser personagem, apenas ela mesma.

“Viver para além dos palcos significa cultivar os jardins que ninguém vê. Para mim, isso é a busca constante pela verdade, aprender e evoluir não para o espetá-

culo, mas para o meu crescimento humano”, confessa.

A dança entrou na sua vida como um chamado inevitável. “Não fui eu que escolhi a dança, foi ela que me encontrou. No momento em que a música bateu de forma diferente e o meu corpo respondeu sem pensar, soube que não havia volta atrás”, revela. Desde então, cada coreografia tornou-se expressão da sua identidade, cada passo uma narrativa de ancestralidade e orgulho.

Nafira levou esta paixão para palcos emblemáticos como o Madeira Fashion Weekend e o Festival de Sines, carregando sempre mais do que movimentos levando



histórias, memórias e um legado cultural. No seu trabalho, a identidade cultural não é um acessório, mas sim alicerce: “Como bailarina, o meu corpo carrega a memória dos ritmos de Cabo Verde, transformando cada passo numa narrativa de resistência e celebração. Como modelo, o meu rosto e a minha postura contam histó-

rias de ancestralidade e orgulho.”

Para equilibrar dança e moda, Nafira não os vê como caminhos separados: “São duas formas de falar a mesma língua”. Como professora, o seu objetivo é ajudar os alunos a encontrarem a própria voz através do corpo, porque, para ela, a dança é pura melodia.



Entre os maiores desafios fora do seu país de origem, destaca não os ensaios ou exigências técnicas, mas a luta para não se perder nos moldes de outros. Integrar-se em eventos coletivos e projetos colaborativos ensinou-lhe que a dança africana é um diálogo: embora a técnica seja individual, a energia é sempre partilhada.



A mensagem de Nafira aos jovens artistas é clara e poderosa:

“Vais ouvir muitos ‘nãos’. Vais enfrentar portas fechadas e momentos de dúvida. Não uses o ‘não’ como um travão, mas como combustível. Cada rejeição é um convite para te fortalecer e encontrares o teu próprio caminho aquele que ninguém te pode tirar: a arte.”







# 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



ADAMA DJALÓ:

# Quando a **Criatividade** se Une à Estratégia e à **Identidade** Cultural

**d**os 21 anos, Adama Djaló, natural de Bissau, na Guiné-Bissau, é uma jovem mulher que se destaca pelo equilíbrio entre consciência, propósito e identidade. Empreendedora, comunicadora e criadora de conteúdos, Adama acredita que tudo é possível quando se acredita e se trabalha com dedicação.

Desde cedo, Adama mostrou talento para comunicar. “Sempre recebi elogios sobre a minha boa forma de comunicar, muitos sugeriram que eu fizesse jornalismo, mas o meu coração brilhou quando percebi que criar e tirar ideias do papel

me fazia feliz”, conta. A sua paixão levou-a a estudar Comunicação Aplicada em Marketing, Publicidade e Relações Públicas, uma escolha que surgiu quase por acaso, mas que hoje se revela estratégica: “Nem todos os acidentes são ruins.”

A formação académica permitiu-lhe adquirir ferramentas e métodos que transformam a intuição em decisão estratégica. “Hoje penso a longo prazo, defino públicos e canais de comunicação, tornando os meus projetos mais sustentáveis e coerentes”, explica. Porém, o caminho não foi isento de desafios: “A falta de recursos e experiência ensinou-me resiliência, autonomia e clareza sobre quem queria ser.”



Para Adama, a comunicação estratégica é essencial para o crescimento dos pequenos negócios na Guiné-Bissau. “Muitas marcas têm valor real, mas não sabem comunicar. Uma boa estratégia constrói confiança, diferencia e profissionaliza, beneficiando não só os empreendedores, mas também a economia local.”

Disciplinada e organizada, Adama revela que equilibrar estudo, projetos e vida pessoal exige prioridade e gestão emocional. Para os jovens empreendedores, destaca competências essenciais: comunicação eficaz, adaptabilidade e inteligência emocional. Mais do que ideias, é necessário ter propósito e capacidade de execução.



A sua identidade cultural e religiosa é parte integrante do seu trabalho. Como mulher africana e muçulmana, Adama construiu a modesty.style by Adama, uma marca que une fé, cultura e estética contemporânea, mostrando que a modéstia é escolha, poder e linguagem. “Procuro criar narrativas que respeitem o corpo, a identidade e a história das mulheres, mostrando que a modéstia não é limitação”, afirma.

O seu objetivo vai além do imediato. Quer transformar mentalidades, reposicionar narrativas e abrir espaço para vozes que foram historicamente silen-

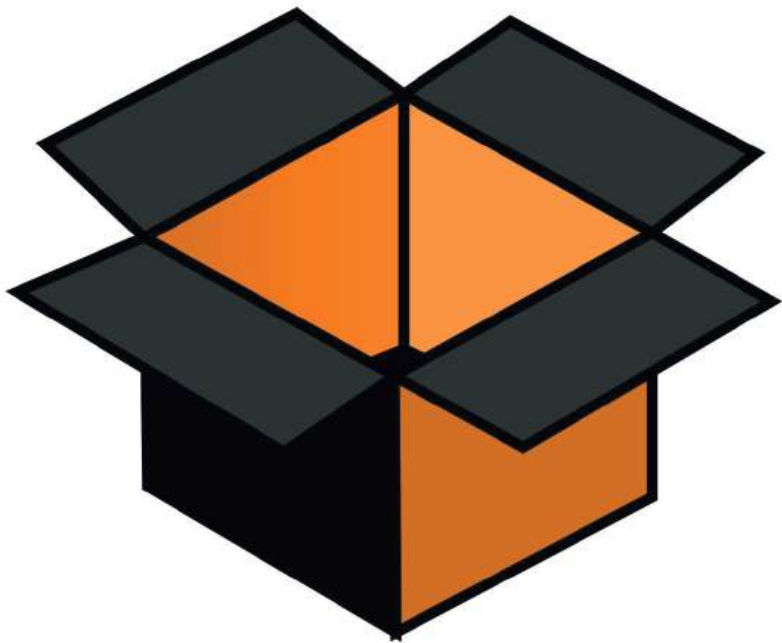


ciadas. “Como empreendedora, desejo criar projetos sustentáveis que combinem propósito, estética e estratégia, sem abdicar de valores. Marcas podem educar, inspirar e transformar realidades”, reforça.

Adama deixa uma mensagem clara para outras jovens: “Os teus sonhos são válidos, mesmo quando o caminho parece solitário. Estudar, empreender e liderar não é trair a tua cultura, é expandi-la. Investe no teu conhecimento, acredita na tua voz e não esperes permissão para ocupar espaços. O mundo precisa da tua visão.”







CUBE

Enterprise

*New Ideas, Great Creations*

PROLEADER  
CONSULTING



HANIFA BACAR:

# Transformando Carreiras e Bem-estar no trabalho em Moçambique

**H**anifa Bacar, natural de Res-sano Garcia e residente no bairro Belo Horizonte, é mãe de dois filhos e uma referência em gestão de recursos humanos e administração pública em Moçambique. Aos 46 anos, dedica-se a orientar profissionais sobre carreira, empregabilidade e clima organizacional, ajudando empresas e candidatos a alcançar resultados mais sólidos e sustentáveis.

Com uma visão estratégica, Hanifa alerta para erros comuns no processo de recrutamento, como revelar prematuramente a expectativa salarial, mentir sobre qualificações ou misturar assuntos pessoais com profissionais. Ela reforça que um bom clima organizacional é chave para produtividade, engajamento e bem-estar, criando equipes mais motivadas, criativas e comprometidas com as metas.

Para reter talentos, Hanifa recomenda que as empresas invistam em cultura positiva, desenvolvimento contínuo, liderança eficaz, reconhecimento e flexibilidade, aliando bem-estar físico e mental a uma comunicação transparente e feedback constante.

Apaixonada por leitura e desenvolvimento pessoal, Hanifa acredita que o conhecimento é uma ferramenta poderosa para identificar potenciais, mediar conflitos e inspirar mentores a atingirem o seu pleno potencial, transformando teoria em ação concreta.





É HORA DA  
**DA SUA MARCA**  
**GANHAR**  
**DESTAQUE**

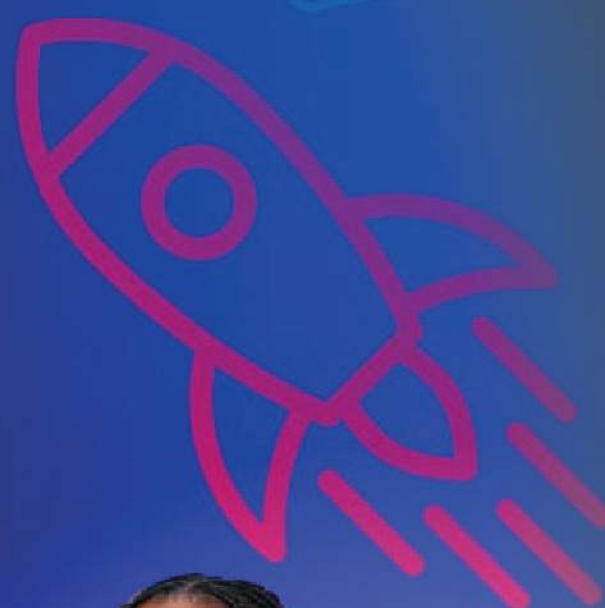
**A PM SERVICES É O  
ESPAÇO CERTO!**



86 120 7151



Promotion Media Services





SANDRA VANEISSA MENDONÇA:

# Entre **Nutrição**, Arte e **Consciência** Cultural

**d**os 26 anos, Sandra Vanessa De Almeida Mendonça, natural da Huíla, Angola, mostra que é possível unir ciência, sensibilidade e criatividade num projeto único. Nutricionista, artista e CEO da SVAM ARTES, Sandra transformou a sua paixão pelo cuidado humano e pela expressão artística em uma marca que valoriza a identidade, a ancestralidade e a consciência social.

Para além dos títulos, Sandra descreve-se como uma mulher movida pelo cuidado, empatia e compromisso com o ser humano. “Sou alguém que observa o mundo, escuta histórias e transforma vivências em criação”, afirma, reforçando que a arte e a nutrição são para si formas complementares de cuidar e comunicar.

A fusão entre nutrição e arte surgiu da percepção de que alimentar não é apenas nutrir o corpo, mas também a história, a cultura e a dignidade das pessoas. Na sua arte, Sandra aplica a mesma atenção ao equilíbrio, à matéria-prima e à complexidade do ser humano que aplica no estudo da nutrição. A técnica da pirografia, que utiliza o fogo para gravar memórias nas suas obras, reflete o seu compromisso com a transformação, paciência e consciência princípios que guiam tanto a vida como o trabalho artístico.

A SVAM ARTES nasceu da necessidade de dar voz e estrutura a uma arte que carrega histórias e valores, oferecendo mais do que estética: uma consciência cultural e um compromisso social. Transformar a arte num negócio sustentável exigiu equilíbrio entre mercado e essência, disciplina e clareza de propósito, mas Sandra acredita que o esforço valeu a pena. “Manter a verdade criativa, respeitar o tempo do processo artístico e estruturar a arte como negócio foi o maior desafio”, revela.







dade artística, o rigor científico e a gestão empresarial é uma questão de organização e propósito. Cada área tem o seu tempo, mas todas convergem para o mes-

C o m o Sandra gosta de dizer: “A arte não é para ser entendida, mais sim, apreciada.” Na SVAM ARTES, cada peça carrega história, significado e intenção um verdadeiro testemunho do poder da arte



Cada obra da SVAM ARTES dialoga com identidade, ancestralidade e consciência social. Através dos símbolos que resgata e das narrativas que constrói, Sandra celebra a memória coletiva, afirma pertencimento e provoca reflexão sobre questões sociais e de gênero. O seu trabalho evidencia que a arte pode ser uma linguagem poderosa, capaz de educar, inspirar e transformar.

Para Sandra, gerir a criativi-

mo objetivo: criar com responsabilidade, agir com ética e gerir com visão. O legado que deseja deixar é claro: coragem, autenticidade e inspiração, incentivando outras mulheres a reconhecerem o seu valor como criadoras e agentes culturais.



que cuida, educa e transforma.





# Yanny Foundation leva solidariedade e esperança às vítimas das cheias no Centro de Acolhimento Graça Machel

**n**um contexto de agravamento da crise climática e do impacto severo das cheias sobre comunidades vulneráveis, a Yanny Foundation realizou, no dia 22 de janeiro de 2026, uma visita solidária ao Centro de Acolhimento Graça Machel, situado no bairro de Magoanine A, no Distrito de KaMubukwane, cidade de Maputo.

A iniciativa enquadra-se na missão da fundação de garantir a proteção da infância e o acesso equitativo à educação, especialmente em cenários de emergência humanitária, onde crianças e adolescentes figuram entre os grupos mais afetados.

A intervenção foi motivada pelo agravamento dos efeitos das mudanças climáticas sobre crianças em situação de vulnerabilidade, que enfrentam perda de segurança, insegurança alimentar, interrupções no acesso à educação e riscos acrescidos à sua proteção. A Yanny Foundation considera que, em



momentos de crise, a infância é sempre a mais afetada e exige uma resposta imediata, humanizada e centrada no cuidado. Sendo uma fundação liderada por crianças, adolescentes e jovens mulheres, a organização sentiu a responsabilidade de apoiar outras crianças e jovens acolhidos neste centro.

O Centro de Acolhimento Graça Machel foi escolhido por acolher crianças em situação de risco social e por estar localizado numa zona urbana particularmente vulnerável aos efeitos indiretos das mudanças climáticas. Para além disso, a Yanny Foundation tem a sua sede no mesmo distrito, tendo optado por prio-

rizar o apoio à sua comunidade local antes de expandir a intervenção para outros distritos.

O centro funciona nas instalações da Escola Secundária Graça Machel e, segundo dados do Instituto Nacional de Gestão de Desastres (INGD), é atualmente o centro que acolhe o maior número de vítimas das cheias no Distrito de KaMubukwane. Neste momento, o espaço acolhe 353 pessoas, entre as quais 126 famílias. Do total de acolhidos, 73 são homens, dos quais três vivem com algum tipo de deficiência, e 114 são mulheres, incluindo uma mulher com deficiência. O centro acolhe ainda 21 crianças com idades entre zero e cinco anos e 151 crianças e adolescentes entre os seis e os 17 anos de idade.

Todas as famílias acolhidas são residentes do bairro de Magoanine, sendo que a maioria, correspondente a 117 famílias, beneficia do centro desde 22 de março de 2023. Em consequência das recentes enxurradas, o centro recebeu ainda 24 novas pessoas, pertencentes a nove famílias, das quais sete são homens, nove

são mulheres e seis são crianças.

Para garantir melhor organização e proteção dos acolhidos, o centro está estruturado em quatro áreas distintas: uma destinada a homens jovens e adultos; outra reservada a mulheres e crianças; uma área específica para pessoas idosas; e uma quarta destinada a mulheres adolescentes e jovens.

Durante a visita, liderada pelo Presidente do Conselho de Administração da Yanny Foundation, Samuel Alexandre, e pela Diretora Executiva, Vânia Gonçalves, a equipa procurou conhecer de perto a realidade vivida pelos acolhidos, identificar as suas principais necessidades com especial atenção às crianças e adolescentes e proceder à entrega de diversos produtos alimentares e materiais de higiene para uso diário.

Para além do apoio material, a Yanny Foundation procurou oferecer uma presença humana e emocional, através de momentos de escuta ativa, afeto, atenção individual, brincadeiras, diálogo e incentivo emocional. Esta abordagem visou criar um ambiente de segurança, dignidade e esperança para as crianças, num contexto marcado pela incerteza e pela perda.





gísticos e a necessidade de responder de forma célere num contexto de crise prolongada. Os gestores do centro manifestaram ainda preocupação com a escassez de material escolar, tendo em conta a proximidade do início do ano letivo. Sensibilizada com esta realidade, a Yanny Foundation anunciou a abertura de uma campanha específica para a angariação de material escolar e uniformes, acreditando que, com o apoio de parceiros, será possível reforçar a resposta às necessidades das crianças.

A fundação alerta que as mudanças climáticas têm afetado diretamente a vida e os direitos das crianças em contextos vulneráveis, agravando a insegurança alimentar, provocando deslocamentos, interrompendo o acesso à educação e aumentando os riscos de exploração e violência, comprometendo direitos fundamentais como a proteção, a saúde e o bem-estar.

No âmbito da sua atuação em situações de emergência climática, a Yanny Foundation

Segundo a fundação, o impacto da ação foi imediato, tendo-se registado uma melhoria visível no estado emocional das crianças acolhidas, maior interação social, sentimentos de valorização, alegria e confiança. A presença solidária reforçou a perceção de que as crianças não estão sozinhas nem esquecidas.

Entre os principais desafios identificados no terreno destacam-se as limitações de recursos, a elevada vulnerabilidade emocional das crianças, os constrangimentos lo-



coloca a criança no centro da resposta humanitária, integrando proteção da infância, apoio psicossocial, educação climática e advocacia pelos direitos da criança em todas as suas intervenções.

A experiência no Centro de Acolhimento Graça Machel reforçou para a equipa da fundação a convicção de que a resiliência nasce do cuidado coletivo e de que pequenas ações, realizadas com empatia e compromisso, podem gerar grandes impactos. Também evidenciou a importância da escuta comunitária, da solidariedade e do trabalho em equipa.

A Yanny Foundation deixa uma mensagem clara ao país: em tempos de crise, a empatia salva vidas. A ação coletiva fortalece comunidades, protege o futuro e garante que nenhuma criança seja deixada para trás. Cuidar das crianças hoje é assegurar um Moçambique mais justo, resiliente e humano amanhã.



# MAGAZINE

JANEIRO 2026



CLEIVE SOARES:

A mulher que ensina  
que posicionamento  
começa na Alma e se  
reflecte na Imagem



# PM SERVICES

## MAGAZINE



**MARISOL SANTOS:**

**A Arte de realçar a beleza natural e fortalecer a confiança feminina**

PÁGINA 10

