

PM SERVICES

# MAGAZINE

FEVEREIRO 2026

EDIÇÃO  
81



**SARA LOPES BORGES:**

**A mulher por trás  
de marcas ousadas,  
estratégia com essência e  
liderança com propósito**

DA CORAGEM DA MIGRAÇÃO AO PROPÓSITO NA ESTÉTICA:

# A história de Susana Brito Gomes



**P**or trás da marca Susana Gomes Estética existe muito mais do que técnica, protocolos e tratamentos. Existe uma mulher migrante, resiliente e profundamente consciente do impacto que o toque, o cuidado e a escuta podem ter na vida de outra pessoa.

Nascida em Cabo Verde, Susana Brito Gomes viveu no seu país de origem até aos 20 anos, altura em que tomou uma das decisões mais marcantes da sua vida: deixar a sua terra para estudar em Portugal. Em 2001, candidatou-se e ingressou no curso de Línguas Estrangeiras APLICADAS, na Universidade do Minho, em Braga. Era o início de uma nova etapa exigente, solitária em muitos momentos, mas determinante para a mulher que viria a tornar-se.

Em 2006, Susana mudou-se para Coimbra, cidade onde vive até hoje com o marido e o filho, e onde construiu não apenas uma família, mas também uma carreira alinhada com aquilo que sempre procurou: propósito.

Antes de chegar à estética, passou por várias áreas, com destaque para a restauração, um setor onde trabalhou durante muitos anos. Foi um período de aprendizagem, disciplina e resistência, mas também de inquietação interior.

"Eu sempre soube que não era ali o meu lugar."

Essa consciência levou-a, ainda enquanto trabalhava noutras áreas, a começar a investir em formações na área da estética. O primeiro passo foi decisivo. Ao procurar uma oportunidade profissional nesse setor, Susana descobriu algo maior do que uma nova profissão: encontrou a sua vocação.

"Na estética encontrei a união perfeita entre cuidar, tocar, ouvir e estar com as pessoas. É onde me sinto bem a fazer o que gosto ao ponto de nem considerar trabalho."

Hoje, o seu trabalho abrange várias áreas da estética facial e corporal, sempre com um princípio claro: cada corpo é único, cada pele tem a sua história e cada tratamento deve ser personalizado. Para Susana, estética não é padronização, nem promessa vazia de resultados rápidos.

"A estética, para mim, vai muito além da aparência. Quando é feita com consciência, tem um impacto direto na autoestima, na confiança e até na qualidade de vida."

Ao longo do seu percurso, os casos que mais a marcam não são apenas os resultados visíveis, mas aqueles em que o cuidado estético reflete diretamente no bem-estar emocional das clientes. Mulheres que chegam fragilizadas, inseguras, cansadas e que

saem mais leves, confiantes e reconectadas consigo mesmas.

Atenta à constante evolução do setor, Susana apostava fortemente na formação contínua e no estudo das novas tecnologias, consciente de que profissionalismo também é responsabilidade. Para ela, não existe estética segura sem conhecimento atualizado.

Outro pilar central do seu trabalho é a avaliação in-



dividual, etapa que considera absolutamente indispensável.

"Sem avaliação não há segurança, não há eficácia e não há resultados reais. É nesse momento que identificamos necessidades, contraindicações e o plano de tratamento mais adequado."

O olhar técnico, aliado à sensibilidade humana, é o que sustenta a visão de futuro da empreendedora. Os próximos passos passam por consolidar a marca Susana Gomes Estética, expandir serviços especializados e afirmar o espaço como uma referência em profissionalismo, segurança e resultados personalizados.

A história de Susana Brito Gomes é, acima de tudo, a prova de que migrar não é recomeçar do zero, é recomeçar com coragem, e que quando talento encontra propósito, o trabalho transforma-se em missão.

# PrestigeHub

BUSINESS CENTER

Visita  
Nosso  
Website

Malachi Garden

Sempre  
conectado

Saiba mais



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

SARA LOPES BORGES:

# A mulher por trás de marcas ousadas, estratégia com essência e liderança com propósito



**A**os 29 anos, Sara Alexandra Lamas Borges, portuguesa com raízes angolanas, é o retrato de uma nova liderança feminina que recusa fórmulas vazias e constrói marcas com identidade, estrutura e alma. Fundadora e estratégia da Ousadas Agency, Sara representa mulheres que ousam ocupar espaço sem pedir licença, equilibrando maternidade, negócio e propósito com verdade.

Desde muito cedo, Sara já demonstrava um espírito criativo e empreendedor. Ainda criança, criava dinâmicas escolares, vendia pequenos produtos no bairro e experimentava, intuitivamente, o mundo dos negócios. Trabalhou desde nova para conquistar independência financeira, passou pela revenda de marcas como Avon e Yves Rocher, iniciou-se como maquilhadora e, através das redes sociais, encontrou o seu verdadeiro campo de atuação: a estratégia digital e o posicionamento de marca.

"Desde pequena eu já sabia que queria mostrar algo ao mundo. Empreender sempre foi uma forma de expressão, não apenas uma forma de ganhar dinheiro."

Com raízes angolanas, Sara carrega uma visão de mundo marcada pela força feminina, resiliência e sentido de comunidade. Essa herança cultural reflete-se na forma como constrói negócios: com humanidade, proximidade e valorização da história de cada mulher que acompanha.

Mais do que criar marcas, Sara cria espaços de acolhimento e crescimento consciente, onde cada trajetória é respeitada e transformada em posicionamento estratégico.

A maternidade, especialmente como mãe do Adrien, redefiniu profundamente a sua forma de liderar e empreender. O tempo ganhou um novo significado e passou a ser encarado como um ativo valioso tanto na vida pessoal como profissional.



"Depois de ser mãe, percebi que tempo é valor. Quando trabalho num projeto, estou a dedicar o meu tempo e isso precisa ser respeitado, valorizado e bem direcionado."

Essa consciência traduziu-se numa liderança mais humana, empática e estruturada. Hoje, Sara trabalha com mulheres — muitas delas mães — entendendo que resultados consistentes só existem quando há equilíbrio, processos claros e respeito pela vida real.

A Ousadas Agency nasceu da necessidade de romper com o marketing impessoal e automatizado. Para Sara, posicionamento não se constrói apenas com métricas ou tendências, mas com essência, história e verdade.

Criar estratégias para marcas ousadas significa ir além do óbvio: compreender vivências, desafios, conquistas e valores da fundadora do negócio. Cada estratégia é pensada como um re-



flexo da identidade da marca não como um molde genérico.

"Marcas fortes têm essência, têm história. Quando o conteúdo se afasta da verdade da fundadora, ele pode até alcançar pessoas, mas não cria conexão."

Num mercado cada vez mais dominado pela inteligência artificial e conteúdos repetidos, Sara alerta para um dos maiores erros das marcas atuais: perder a ligação com a própria identidade. Para ela, a tecnologia deve apoiar, nunca substituir, a essência humana.

A sua mentoria ajuda mulheres a saírem do modo sobrevi-

Como empresária e mãe, Sara Alexandra Borges constrói um legado que vai além do sucesso financeiro. O seu objetivo é mostrar que mulheres não precisam "ser menos" para caber no mercado precisam ser fiéis à sua essência.

"A tua essência tem mais poder do que imaginas. Ser fiel a quem és pode mudar vidas começando pela tua."

A sua história é sobre coragem, identidade e a ousadia de ser inteira num mundo que insiste em fragmentar mulheres. Uma líder que prova, todos os dias, que estratégia sem alma não sustenta e que marcas verdadeiramente ousadas nascem da verdade de quem as lidera.



vência, criando estrutura, clareza e estratégia para uma presença digital consciente e sustentável. O crescimento, segundo Sara, só acontece quando há compromisso mútuo: estratégia de um lado e entrega do outro.

Um dos períodos mais desafiadores da sua trajetória foi enfrentar uma queda de clientes causada pela falta de estrutura. Longe de representar fracasso, esse momento foi decisivo para reorganizar processos, fortalecer a base da agência e atrair clientes mais alinhados com o propósito da marca.

A aprendizagem foi clara: não existe crescimento sólido sem processos bem definidos e visão estratégica.







**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.



Siga as nossas redes sociais

[f](#) [d](#) [in](#) [@](#) Moozi app

GENERUS, SU LDA

# REVITALIZE SUA PRESENÇA DIGITAL

*Quarta-feira, 4 de Fevereiro de  
2026*

O seu site não pode ser um cemitério digital! Revitalize sua presença online com autoridade. Atraia clientes, gere leads e converta visitas em vendas. Transforme seu site numa máquina de crescimento.



## NOSSOS SERVIÇOS

- Websites de Alto Impacto
- Marketing Digital Estratégico
- Optimização para Conversão
- Gestão de Redes Sociais
- Design com Autoridade
- Suporte Dedicado

## LIGUE AGORA

gmuchag8@gmail.com  
@agostinhojmuchave  
+258 84 734 2668  
@Maputo

## CARINA CARVALHO:

# A Psicologia como espaço de escuta, consciência e humanidade

**P**or detrás dos títulos académicos e da carreira sólida, existe uma mulher que escolheu a escuta como missão e a empatia como forma de estar no mundo. Nascida nas Caldas da Rainha, Carina Carvalho é psicóloga há mais de 17 anos, mas define-se, antes de tudo, como mãe, amiga e uma mulher profundamente curiosa pela vida e pelas histórias humanas.

Desde cedo, Carina aprendeu a equilibrar sensibilidade com responsabilidade emocional. "Ser capaz de sentir com o outro, sem perder a própria verdade", tornou-se um valor central no seu percurso pessoal e profissional. Essa combinação de presença, empatia e determinação é hoje uma das marcas mais fortes da sua prática clínica.

A Psicologia não surgiu por acaso na sua vida. Foi um fascínio natural pelas pessoas, pelas suas histórias e pela forma como cada ser humano constrói a sua identidade e se reinventa após os desafios.

"O que me mantém apaixonada por esta área é o privilégio de testemunhar transformações profundas", partilha. Para Carina, uma escuta verdadeira, ética e atenta pode ter um impacto transformador na vida de alguém e isso continua a ser o motor do seu trabalho ao longo dos anos.

Na sua experiência clínica, Carina observa uma evolução preocupante dos quadros de ansiedade e depressão. Vive-nos numa sociedade acelerada, marcada por comparações constantes, padrões irreais e a crença de que parar é falhar.

"O que mais me preocupa é ver pessoas que não se permitem fazer pausas", afirma. Para ela, parar não é sinal de fraqueza, mas muitas vezes o gesto mais corajoso e necessário para preservar a saúde emocional.

Grande parte das pessoas que procuram Carina encontra-se num momento de questionamento profundo. Sentem-se desligadas de si mesmas, desejam compreender os seus padrões emocionais e aprender a responder à vida com mais consciência, em vez de reagirem automaticamente.



O trabalho terapêutico, neste contexto, torna-se um caminho de reencontro interno, fortalecimento emocional e empoderamento pessoal.

Uma área particularmente marcante do seu percurso foi o trabalho com pessoas com demência. Essa experiência ensinou-lhe que, para além do diagnóstico, existe sempre uma pessoa com história, afetos e valores que não desaparecem com a doença.

"Aprendi a olhar para cada comportamento como algo que faz sentido quando compreendido à luz da história daquela pessoa", explica. Foi uma aprendizagem profunda sobre dignidade, respeito e humanidade.

Carina é clara quanto ao impacto emocional de quem cuida: sem apoio, o desgaste pode ser profundo. Para ela, é essencial que o cuidador seja visto, ouvido e apoiado.



"Pedir ajuda não é sinal de incapacidade, mas de coragem", reforça. O cuidado torna-se mais humano e sustentável quando é partilhado.

No seu método de trabalho, não há espaço para soluções milagrosas. O processo terapêutico é construído com tempo, persistência e compromisso.



"Todos precisamos de tempo para desconstruir crenças e padrões que nos acompanham há anos", defende. A terapia é um espaço seguro onde se acolhem emoções e se constroem novos caminhos, de forma consistente e realista.

Um dos maiores desafios psicológicos das mulheres hoje, segundo Carina, é a pressão para serem excepcionais em todos os papéis. Essa exigência interna constante conduz muitas vezes à exaustão emocional.

A terapia surge como um espaço de fortalecimento, onde é possível redefinir prioridades, estabelecer limites e compreender que equilíbrio é mais importante do que perfeição.

A experiência clínica transformou também a forma como Carina lida com as



próprias emoções. Hoje, defende o autocuidado não como luxo, mas como responsabilidade.

"Só podemos estar verdadeiramente presentes quando respeitamos os nossos limites", afirma.

A escuta ativa e a empatia são pilares inegociáveis no seu trabalho, sobretudo em casos complexos. Criar um espaço seguro, sem julgamentos e sem pressas, permite que a pessoa se sinta vista e compreendida e é a partir daí que a transformação acontece.

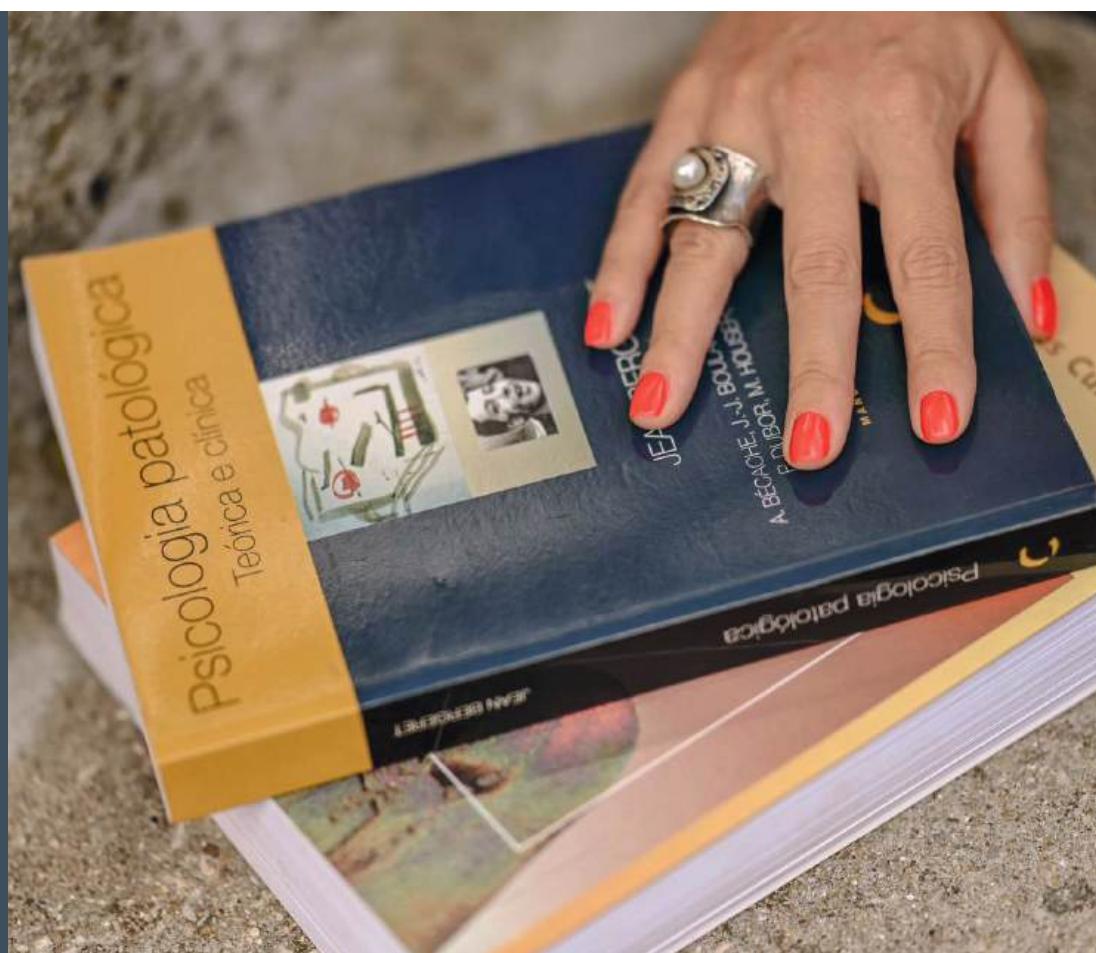
Para quem enfrenta an-

siedade, depressão ou exaustão emocional, mas ainda hesita em procurar ajuda, Carina deixa uma mensagem clara e humana:

"Não estão sozinhos. Pedir ajuda não nos torna mais fracos, torna-nos mais conscientes e responsáveis. Reconhecer limites é um dos maiores atos de coragem que podemos ter."

Carina Carvalho representa uma Psicologia feita com tempo, presença e humanidade onde cada história importa e cada pessoa é respeitada no seu processo único de transformação.





**ÉRICA CORREIA:**

# Quando curar a infância se torna um ato de coragem e ruptura de ciclos



Nascida em Cabo Verde, Érica Patrícia Tavares Correia, hoje com 33 anos, não fala de educação parental a partir de teorias distantes. A sua voz carrega vivência, consciência e um compromisso claro com a transformação emocional das famílias africanas. Especialista em desenvolvimento emocional da criança e do adolescente, Érica construiu o seu caminho a partir da própria dor e é precisamente aí que reside a força do seu trabalho.

Antes dos títulos, Érica é uma mulher em constante processo de cura. Foi uma criança que não foi ouvida, uma adolescente que aprendeu a silenciar emoções e uma adulta que precisou re-aprender a sentir sem culpa. "Sou mãe, filha e mulher africana, marcada por histórias de dor, mas também de muita resiliência", afirma. Essa trajetória pessoal tornou-se o solo fértil onde nasceu a sua missão: quebrar ciclos de violência infantil normalizados ao longo de gerações.

Dentro de muitas culturas africanas, bater ainda é confundido com educar. Érica escolheu conscientemente romper com esse padrão. E fá-lo com firmeza e verdade. "Cuidar da infância não é sobre o comportamento da criança, é sobre nós. Se carregamos dor, transmitimos dor", diz, numa das afirmações mais impactantes da sua abordagem.

A decisão de se especializar no desenvolvimento emocional da criança e do adolescente nasceu quando Érica se confrontou com os próprios comportamentos enquanto mãe. Apesar de prometer a si mesma que não repetiria os padrões vividos na infância, percebeu que, sem consciência e ferramentas emocionais, estava a reproduzir o mesmo modelo educativo. Cada grito trazia memórias antigas, seguidas de culpa e pedidos de desculpa.



Nascida em Cabo Verde, Érica Patrícia Tavares Correia, hoje com 33 anos, não fala de educação parental a partir de teorias distantes. A sua voz carrega vivência, consciência e um compromisso claro com a transformação emocional das famílias africanas. Especialista em desenvolvimento emocional da criança e do adolescente, Érica construiu o seu caminho a partir da própria dor e é precisamente aí que reside a força do seu trabalho.

Antes dos títulos, Érica é uma mulher em constante processo de cura. Foi uma criança que não foi ouvida, uma adolescente que aprendeu a silenciar emoções e uma adulta que precisou repreender a sentir sem culpa. "Sou mãe, filha e mulher africana, marcada por histórias de dor, mas também de muita resiliência", afirma. Essa trajetória pessoal tornou-se o solo fértil onde nasceu a sua missão: quebrar ciclos de violência infantil normalizados ao longo de gerações.



Dentro de muitas culturas africanas, bater ainda é confundido com educar. Érica escolheu conscientemente romper com esse padrão. E fá-lo com firmeza e verdade. "Cuidar da infância não é sobre o comportamento da criança, é sobre nós. Se carregamos dor, transmitimos dor", diz, numa das afirmações mais impactantes da sua abordagem.

A decisão de se especializar no desenvolvimento emocional da criança e do adolescente nasceu quando Érica se confrontou com os próprios comportamentos enquanto mãe. Apesar de prometer a si mesma que não repetiria os padrões vividos na infância, percebeu que, sem consciência e ferramentas emocionais, estava a reproduzir o mesmo modelo educativo. Cada grito trazia memórias antigas, seguidas de culpa e pedidos de desculpa.

Foi nesse momento que compreendeu que educar exige primeiro olhar para dentro. "Eu entendi que precisava aprender a gerir e regular as minhas próprias emoções. Foi aí que procurei conhecimento", explica. Esse passo mudou não só a sua forma de maternar, mas definiu o seu propósito profissional.

Na sua experiência, um dos maiores desafios emocionais enfrentados hoje por crianças e adolescentes é o silenciamento emocional. Crescer com medo dos pais, sentir que não serão escutados, viver sob exigências excessivas e violência verbal normalizada são realidades frequentes. O resultado aparece cedo: ansiedade, insegurança, baixa autoestima e dificuldades profundas de regulação emocional.

"Uma criança emocionalmente segura tem mais possibilidades de se tornar um adulto consciente e equilibrado", reforça Érica. Quando esse cuidado não acontece, os impactos prolongam-se até à vida adulta, perpetuando ciclos de dor emocional.

A educação parental, na visão de Érica Correia, é uma ferramenta poderosa de prevenção da violência e de construção de vínculos seguros. Educar não é controlar comportamentos, mas criar relação, presença e coerência emocional. Quando os adultos aprendem a comunicar com respeito, regular emoções e impor limites sem humilhação, a violência deixa de ser usada como método educativo.

Ela alerta para erros

comuns que fragilizam o vínculo entre pais e filhos: o uso do medo como disciplina, gritos, comparações, invalidação emocional e castigos humilhantes. "Muitos pais confundem amor com vínculo, mas vínculo é segurança e confiança", explica. É o filho sentir que pode procurar os pais sem medo de ser castigado ou humilhado.

No trabalho com instituições públicas e privadas, Érica tem observado mudanças significativas após capacitações em educação emocional. Em escolas, pais e cuidadores passam a reconhecer o impacto das palavras, atitudes e da forma como lidam com emoções no dia a dia. Em alguns contextos, a transformação foi tão evidente que as próprias instituições manifestaram interesse em levar essa abordagem também aos professores.

Para Érica, fortalecer emocionalmente os cuidadores é essencial. "Uma criança só consegue regular-se emocionalmente quando o adulto à sua volta também o consegue", afirma. A criança aprende pelo exemplo. Quando a comunicação adulta é feita através de gritos, isso torna-se o padrão reproduzido e depois injustamente rotulado como má educação.

Às famílias que se sentem perdidas ou sobrecarregadas, Érica deixa uma mensagem clara e humana: "Vocês não estão sozinhos. Sentir cansaço não faz de ninguém um mau pai ou uma má mãe". Educar é um dos maiores desafios emocionais que existem, especialmente para quem não recebeu uma educação consciente. Ainda assim, é possível aprender, reparar e recomeçar.

O grande sonho de Érica Patrícia Tavares Correia é levar a educação consciente e emocionalmente saudável a toda a comunidade africana. Para ela, quebrar a crença de que bater é educar é urgente. Quando a única forma de demonstrar "amor" é castigar, o corpo e a mente da criança entram em estado de ameaça, criando adultos emocionalmente distantes.

"Se estas crenças não forem quebradas, continuaremos a bloquear o futuro emocional das nossas crianças", conclui.

A sua missão é clara: ser ponte entre consciência emocional, ancestralidade e parentalidade, e contribuir para uma geração mais segura, mais consciente e emocionalmente livre.

 Centro  
Médico Privado  
Dr. Adriano Tivane

 CMP  
DENTAL CENTER

# APARELHO ORTODÔNTICO!

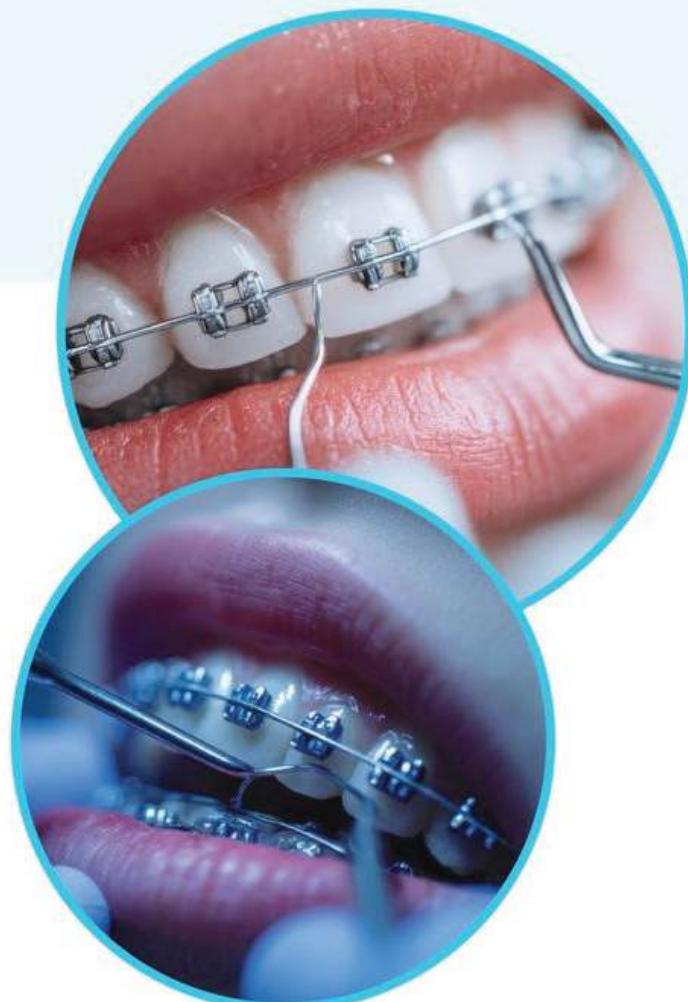
**QUER ALINHAR  
SEU SORRISO SEM  
GASTAR MUITO?**

**AGORA FICOU  
MAIS FÁCIL!**

**APARELHO  
ORTODÔNTICO**

APENAS  
**15.000 MT!**  
POR ARCADAS

- 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)

# FIOS DE UZA: Quando o Crochê Cura, Reconstrói e Conta Histórias de Mulheres que Recomeçam



**P**or detrás de cada ponto, de cada bolsa e de cada detalhe artesanal da marca Fios de Uza, existe muito mais do que moda. Existe vida. Existe dor transformada em força. Existe uma mulher que decidiu não ser definida pelas circunstâncias, mas sim pela coragem de recomeçar.

Deuza Celiana Fernandes Rodrigues, 42 anos, nasceu na ilha de Santiago, em Cabo Verde. Licenciada em Análises Clínicas e Saúde Pública, viu a sua trajetória mudar profundamente quando, por motivos de saúde, se mudou para Portugal há quase dez anos. Foi nesse contexto delicado que o crochê entrou na sua vida não como negócio, mas como sobrevivência emocional e física.

“O crochê tornou-se a minha fisioterapia. Eu fazia hemodiálise e precisava exercitar o braço por causa da fistula. Sem perceber, estava também a exercitar a paciência e a curar a alma.”

O que começou como um exercício recomendado transformou-se rapidamente em terapia. Nos dias difíceis, nos dias de medo e incerteza, o crochê tornou-se refúgio, silêncio e força. Após o transplante, quando enfrentou um período de depressão, foi novamente nessa arte que encontrou amparo.

“O crochê foi a minha companheira mais fiel quando tudo parecia escuro. Ele segurou-me quando eu já não tinha forças.”

A necessidade levou à reinvenção. O crochê, sendo uma arte exigente e dispensiosa quando se fala em qualidade, obrigou Deuza a tomar uma decisão difícil, mas transformadora: vender algumas peças para conseguir investir em materiais e formações. Foi aí que nasceu a marca Fios de Uza não apenas como fonte de rendimento, mas como extensão da sua história.

Cada bolsa criada por Deuza carrega significado. Não é um produto em série. É uma narrativa.

"Cada bolsa que crio não conta apenas a minha história de força e superação, mas também a história de cada mulher que me inspira. Todas elas mostram que é possível recomeçar depois de um tombo da vida."

Por isso, cada peça recebe o nome de uma mulher forte. A bolsa é pensada ponto a ponto para refletir a essência, a personalidade e a energia daquela mulher. O processo vai além da encomenda: é relação, escuta e conexão.

"Cada cliente é única. Conheço o gosto, o estilo, a personalidade. E isso cria uma ligação que vai muito além da venda."

Num mercado exigente, os desafios são reais. Encontrar acessórios de qualidade, garantir acabamentos à altura do conceito de crochê como alta costura, e obter financiamento para investir na marca são obstáculos constantes. Ainda assim, Deuza não cede.

"O crochê é alta costura. Cada detalhe importa. E eu não abro mão da qualidade."

Trabalhar a partir de casa, conciliando a produção com a maternidade, exige uma ginástica diária — física, emocional e mental. Mas



também traz gratidão.

"É desafiador, mas gratificante. Consigo acompanhar o crescimento da minha princesa e isso não tem preço."

Para Deuza, cada bolsa não

é apenas um acessório. É presença, energia e identidade.

"É uma deusa. Única. Cada bolsa é pensada ponto a ponto para aquela mulher, com amor e intenção."





O futuro da Fios de Uza já está em movimento. A expansão para novos mercados é um passo natural, assim como o desejo de apoiar outras crocheteiras, fornecendo fios, acessórios e, em breve, forma-

ção na produção de bolsas um pedido que já vem ecoando entre mulheres que se inspiram na sua trajetória.

"As circunstâ-



cias não nos definem. O que nos define é o que fazemos depois da queda."

A história de Deuza Celiana Fernandes Rodrigues é a prova viva de que a dor pode ser transformada em criação, que a arte pode curar e que o empreendedorismo femini-

no nasce, muitas vezes, da necessidade de sobreviver e floresce quando encontra propósito.

Fios de Uza não vende apenas bolsas.

Entrega histórias, honra mulheres e prova que recomeçar é sempre possível.

EDNA CABRAL:

# Quando a coragem vira destino e os sonhos se transformam em viagens de vida



**H**á histórias que não começam em aeroportos nem em mapas, mas no coração de quem precisou aprender cedo a resistir. A história de Edna Cabral, cabo-verdiana de 36 anos, é uma dessas narrativas onde a fé, a maternidade e a resiliência caminham juntas até se transformarem em propósito.

Mais do que empresária, Edna é a personificação da coragem feminina que atravessa fronteiras físicas e emocionais para construir algo maior do que um negócio: um legado de esperança.

"Sou uma mulher de coragem, resiliência e fé. A minha história começou cedo, entre desafios, escolhas difíceis e a maternidade, que me ensinou a lutar mesmo quando o caminho parecia fechado."

Nascida em Cabo Verde, Edna cresceu envolta em valores profundos como o acolhimento, a proximidade e o respeito pelo outro. Esses princípios não ficaram para trás quando decidiu emigrar. Pelo contrário, tornaram-se a base da sua visão empreendedora.

A maternidade foi um divisor de águas. Mais do que uma responsabilidade, trouxe-lhe clareza, força e um sentido ainda maior de missão.



"Hoje, empreender para mim é cuidar de pessoas, respeitar histórias e criar experiências com significado."

A Império dos Sonhos não nasceu apenas como uma agência de viagens. Nasceu como resposta a uma vivência pessoal intensa, marcada por recomeços, dificuldades financeiras, desafios da imigração e momentos de profunda incerteza.

Edna sabia que viajar podia e devia ser mais do que deslocação. Poderia ser transformação.

"Não vendendo apenas viagens. Ajudo a realizar sonhos."

Na Império dos Sonhos, cada cliente é ouvido, compreendido e acompanhado com atenção genuína. O cuidado humano não é



O percurso não foi linear. Edna precisou recomeçar várias vezes, enfrentar barreiras enquanto imigrante e manter a fé mesmo quando os recursos eram escassos. Cada obstáculo, porém, tornou-se aprendizado.

"Muitas vezes, os maiores sonhos nascem exatamente nos momentos mais difíceis."

É essa vivência real que hoje inspira outras mulheres a acreditarem que é possível começar com pouco e construir muito.

O objetivo de Edna Cabral é claro: consolidar a marca, expandir a agência e alcançar cada vez mais pessoas, sem nunca esquecer as raízes que a trouxeram até aqui.

"Quero continuar a levar sonhos cada vez mais longe, sem nunca esquecer a história que me trouxe até aqui."

A trajetória de Edna Cabral mostra que empreender não é apenas sobre crescer, mas sobre honrar o caminho, transformar dor em serviço e fé em ação. Quando



uma estratégia de marketing, é um compromisso diário.

O diferencial da marca está na forma como cada viagem é construída: começa pela escuta. Edna procura compreender o significado daquela experiência na vida do cliente, para então desenhar cada detalhe com intenção e responsabilidade.

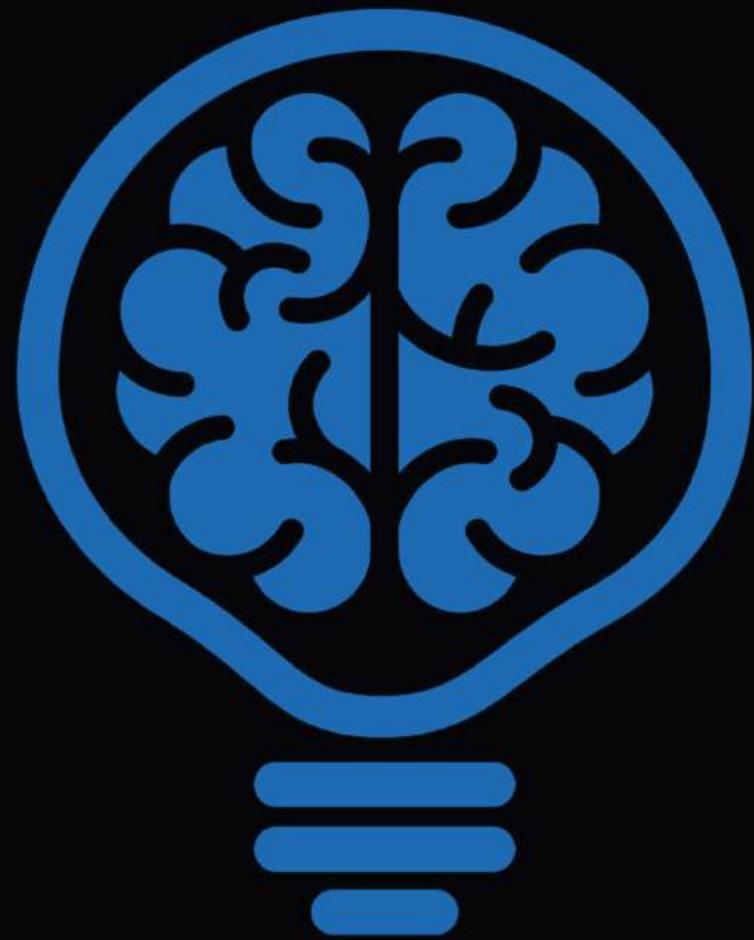
"Tudo começa pela escuta. Cada viagem representa algo na vida de alguém, e isso merece respeito."

Essa abordagem transforma o atendimento em vínculo e a venda em confiança algo essencial num setor onde emoções, expectativas e sonhos caminham lado a lado.



os sonhos encontram coragem, eles deixam de ser apenas desejos tornam-se destinos possíveis.





# KINESIS



**ELCÍDIO CHILAÚLE**  
Coach Integral Sistémico

**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 grátil, acesse:  
[elcidiochilaule.com](http://elcidiochilaule.com)



ALICE VARELA:

# Da Cozinha de Casa aos Sabores que Cruzam Fronteiras

**h**á mulheres que cozinharam para alimentar. Outras cozinharam para amar. Alice Varela pertence àquelas que transformaram a gastronomia numa extensão da alma — um espaço onde fé, memória, trabalho e identidade se encontram à mesa.

Nascida em Santa Catarina, Cabo Verde, criada na cidade da Praia, Alice carrega consigo a essência da cozinha de casa, aquela que nasce cedo, entre panelas partilhadas, cheiros familiares e o gesto simples de cuidar através da comida. Foi aos 18 anos que percebeu que a gastronomia não era apenas uma tarefa do dia a dia, mas uma paixão silenciosa que a acompanharia por toda a vida.

"Sempre vi a cozinha como uma forma de cuidar, acolher e transmitir amor através dos sabores."

Mãe, mulher determinada, profundamente ligada à família e moça pela fé, Alice emigrou para Portugal em 2014. Dois anos depois, decidiu investir na sua formação e concluiu o curso de Cozinha e Restauração, consolidando tecnicamente aquilo que já carregava no coração.

A vida levou-a depois para França, onde vive atualmente. Foi em 2022, quase de forma intuitiva, que começou a fazer catering inicialmente sem grandes planos, apenas respondendo a pedidos. Mas os sinais eram claros: as pessoas voltavam, recomendavam, confiavam.





"Percebi que cozinhar já não era apenas um gosto. Era algo que as pessoas procuravam e valorizavam."

Assim nasceu o Alice Varela Catering, não apenas como um negócio, mas como uma missão: levar comida com sabor de casa para eventos, empresas e famílias, sem perder a essência artesanal, mas com organização, qualidade e apresentação profissional.

O grande diferencial da marca está no cuidado com cada detalhe. As receitas são tradicionais, os ingredientes selecionados e o processo feito com carinho e rigor.

**“Não vendemos apenas comida. Entregamos experiências e memórias.”**

A cozinha de Alice é profun-

damente inspirada na tradição, mas enriquecida pela sua experiência profissional, especialmente com mariscos, área onde trabalhou cerca de três anos. Essa vivência ensinou-lhe o respeito pelo produto, pelos tempos certos e pelo equilíbrio dos sabores.

Cada prato é pensado para ser autêntico, bem executado e carregado de identidade, sem excessos, mas com verdade.

"Acreditem em si mesmas e deem o primeiro passo, mesmo com medo. Ninguém começa perfeito. Comecem pequeno, com amor, aprendam com os erros e não desistam."

A história de Alice Varela prova que quando a paixão encontra disciplina, fé e propósito, a cozinha deixa de ser apenas um espaço físico transforma-se num lugar de encontro, memória e transformação.

A fé ocupa um lugar central na vida de Alice. É nela que encontra força nos momentos difíceis e direção para continuar. A mentoría também tem sido um pilar importante na sua caminhada empreendedora, oferecendo orientação, clareza e estrutura.

Os valores que a guiam honestidade, respeito, humildade e gratidão refletem-se tanto na cozinha quanto na forma como conduz o negócio.

"Acredito que quando se trabalha com verdade, Deus honra o esforço."

Como em qualquer percurso empreendedor, os desafios não faltaram: poucos recursos no início, conciliação entre vida pessoal e profissional, burocracias, medo e insegurança. Ainda assim, cada obstáculo tornou-se aprendizado.

"Empreender não é fácil, mas cada dificuldade ajudou-me a crescer e a tornar-me mais preparada."

Atualmente, os pratos tradicionais e as box lunch têm grande procura, sobretudo para empresas, eventos e o dia a dia. Os bolos, no entanto, continuam a ocupar um lugar especial, marcando aniversários e celebrações familiares.

O futuro é vivido com ambição serena: consolidar a marca, ter um espaço próprio, ampliar os serviços de catering e continuar a aprender todos os dias, criando novas experiências gastronómicas e levando o sabor da sua cozinha cada vez mais longe por todo o canto do mundo.





# 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

# GLÓRIA SILVA: Elegância que Transforma e Inspira

**G**lória Silvia António Pinto, conhecida como Glória Silva, é mais do que estilista e empreendedora. Aos 37 anos, nascida em Luanda, Angola, ela representa presença, sensibilidade e propósito. Antes de criar, observa. Antes de liderar, escuta. Antes de mostrar, sente. É essa consciência que dá vida à Bonjour Elegance, uma marca que nasce da necessidade de expressão e não apenas da moda.

Desde cedo, Glória descobriu que criar era uma forma de sobreviver e afirmar a própria identidade. Cresceu em Angola entre cores, ritmos e histórias, absorvendo a força das mulheres à sua volta. Ser mãe só aprofundou essa consciência, trazendo responsabilidade, cuidado e uma visão de legado. Para Glória, criar não é apenas fazer roupas é contar histórias, honrar origens e valorizar cada mu-

lher que veste suas peças.

Bonjour Elegance nasceu do encontro entre dois mundos: a delicadeza do início e a força de quem já atravessou desafios. A marca traduz a elegância como postura e consciência, não como luxo ou aparência. Cada peça é uma extensão da personalidade feminina, feita com intenção, sensibilidade e autenticidade.

"O verdadeiro clique aconteceu quando percebi que as minhas criações tocavam pessoas, despertavam emoções e davam voz a mulheres que queriam sentir-se elegantes e confiantes. Nesse momento, a moda deixou de ser apenas criatividade e passou a ser missão."

A mulher Bonjour Elegance é sofisticada sem esfor-



ço: feminina, confiante e consciente de quem é. Ela não segue tendências cegamente; escolhe o que a representa. Cada criação nasce das emoções, experiências e vivências de Glória, refletindo força, autenticidade e identidade cultural.

Os desafios não foram poucos. Construir credibilidade num mercado exigente, conciliar múltiplos papéis, gerir recursos limitados e superar medos internos exigiu disciplina, organização e confiança. Como Glória afirma:

"Os desafios ensinaram-me que empreender na moda não é apenas criar peças, é construir coragem todos os dias."

Vestir uma mulher, para Glória, vai muito além da aparência. É um ato de reconhecimento, de respeito à história, às conquistas e à identidade de cada corpo. A roupa torna-se uma linguagem silenciosa, amplificando a presença e a confiança da mulher.

Hoje, a Bonjour Elegance não

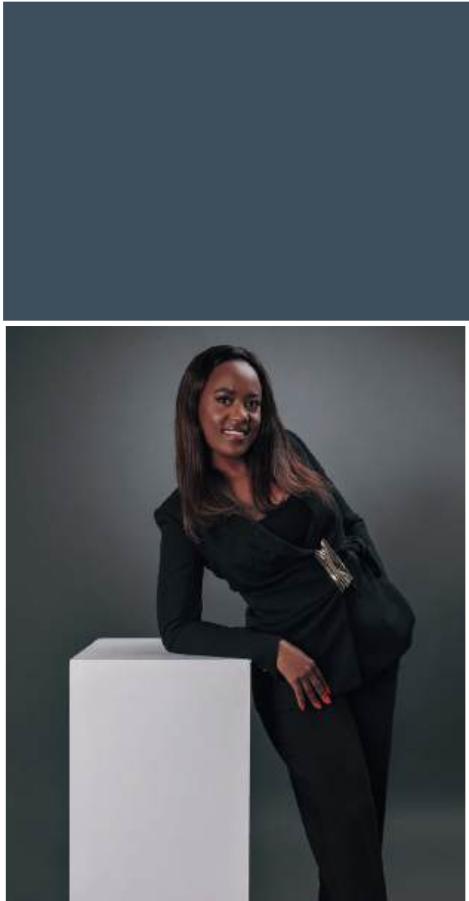
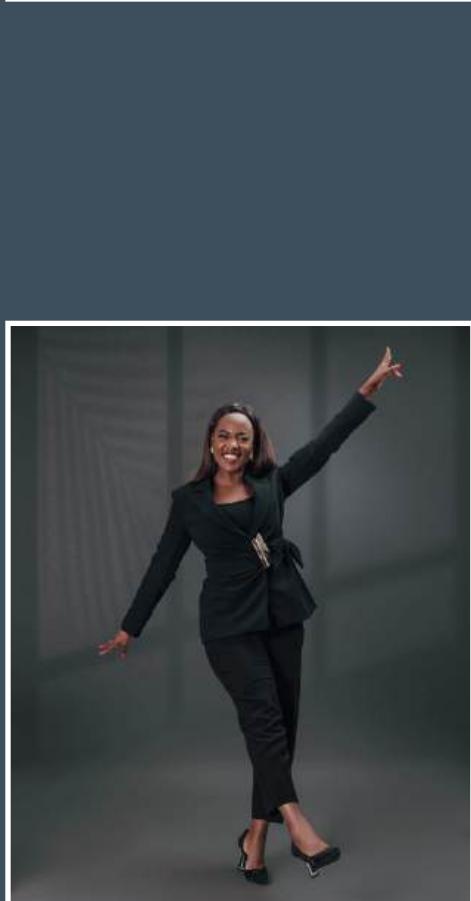
é apenas uma marca; é um projeto de impacto. Glória trabalha para consolidar sua identidade, expandir para novos mercados e criar oportunidades de empoderamento feminino, inspirando outras mulheres a confiar na própria voz e história.

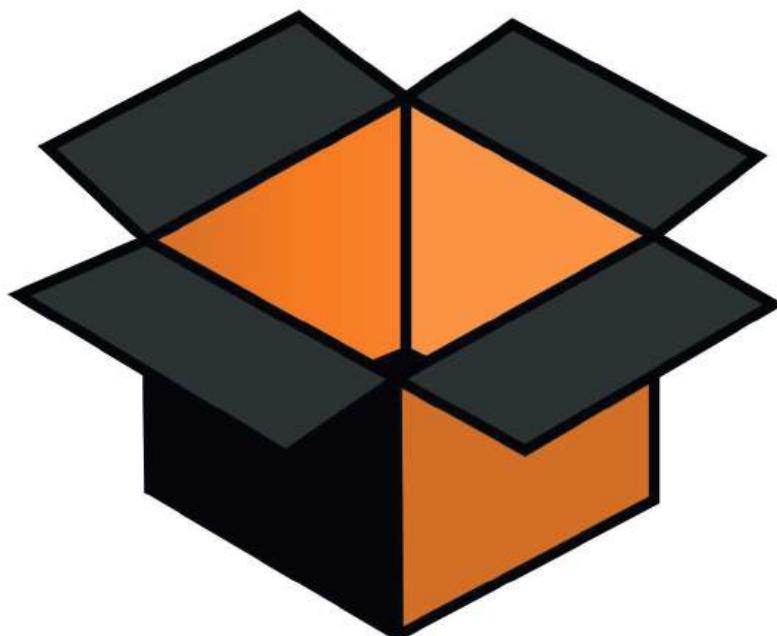
"O momento mais marcante da minha trajetória foi perceber que a minha criação já não era apenas um sonho pessoal, mas que tocava outras mulheres. Entendi que não estava apenas a criar roupa, estava a construir confiança, identidade e presença."

O futuro da Bonjour Elegance está ligado à expansão consciente, coleções autorais e uma estrutura sólida que respeite a essência da marca. Mais do que crescer em tamanho, o grande objetivo de Glória é crescer em impacto, deixando um legado de elegância, identidade e força feminina.

Glória Silva é prova de que a moda pode ser instrumento de transformação para quem cria e para quem veste.







**CUBE**  
**Enterprise**  
New Ideas, Great Creations

**PROLEADER**  
CONSULTING

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

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



86 120 7151



DOLVÂNIA MASSANGO GODINHO:

# Proteger o futuro é um ato de amor, consciência e responsabilidade



**N**um setor frequentemente visto como técnico, distante e excessivamente burocrático, Dolvânia Massango Godinho construiu uma carreira sólida baseada em algo raro: humanidade. Com mais de 14 anos de experiência no mundo dos seguros, a sua trajetória é marcada por propósito, fé e um compromisso inabalável com a educação e a proteção de pessoas, famílias e negócios.

Mais do que especialista em seguros, Dolvânia define-se como uma mulher temente a Deus, mãe e cidadã consciente do impacto que o conhecimento pode ter na vida das pessoas. Para ela, trabalhar com seguros nunca foi apenas sobre apólices e contratos, mas sobre traduzir decisões complexas em escolhas claras e responsáveis.

"Vejo o meu trabalho como uma missão: proteger pessoas, famílias e sonhos através de decisões conscientes", afirma.

A entrada de Dolvânia no setor dos seguros foi motivada por uma constatação simples, mas profunda: a falta de informação custa caro. Muito caro. Ao longo

dos anos, assistiu a situações em que a ausência de orientação adequada comprometeu patrimônios, negócios e a estabilidade de famílias inteiras. Foi aí que percebeu que o seguro, quando bem compreendido, é um instrumento de dignidade, continuidade e segurança.

"Seguros não são apenas contratos; são instrumentos de estabilidade e proteção em momentos em que tudo pode desabar", sublinha.

É esta visão que a manteve na área durante mais de uma década, mesmo num mercado exigente, competitivo e em constante transformação.

O setor dos seguros evoluiu significativamente nos últimos anos, impulsionado pela tecnologia, por novas exigências regulatórias e por consumidores cada vez mais informados. Dolvânia acompanhou essa mudança investindo em formação contínua, comunicação acessível e educação do consumidor, utilizando também as plataformas digitais para aproximar o seguro das pessoas.





Hoje, defende que clareza, proximidade e personalização são indispensáveis. O cliente já não quer apenas um produto; quer compreender, confiar e sentir-se acompanhado.

Para Dolvânia, não existe proteção eficaz sem

cializado. São decisões que, muitas vezes, só revelam as suas consequências no momento do sinistro.

O seu trabalho, explica, passa precisamente por evitar esses cenários. Garantir que cada cliente sabe o que está a contratar e porquê pode significar a continuidade de um negócio ou a tranquilidade de uma família num momento crítico.

desafios adicionais. Houve momentos em que teve de provar a sua competência mais vezes do que gostaria. Ainda assim, transformou cada obstáculo em motivação, investindo em conhe-



educação financeira. Quando as pessoas comprehendem os riscos, as prioridades e o valor do seu património, deixam de ver o seguro como um custo e passam a encará-lo como parte essencial do planeamento de vida.

"Informação gera autonomia, e autonomia gera decisões mais seguras", afirma com convicção.

É por isso que dedica parte do seu trabalho a iniciativas de literacia financeira e em seguros, especialmente junto de públicos que historicamente têm menos acesso a este tipo de conhecimento.

Ao longo da sua experiência, identifica erros recorrentes: escolher apenas pelo preço, não ler a apólice, omitir informações importantes ou contratar seguros sem acompanhamento espe-

cimento, consistência e resultados.

Hoje, a sua trajetória serve de inspiração para outras mulheres que desejam ocupar espaços de decisão com confiança e autoridade.

A mensagem de Dolvânia Massango Godinho é clara e direta: adiar decisões por medo ou desconhecimento não protege ninguém.

"O futuro não espera pela nossa coragem. Proteger-se hoje é um ato de responsabilidade com quem você é e com quem depende de si", afirma.

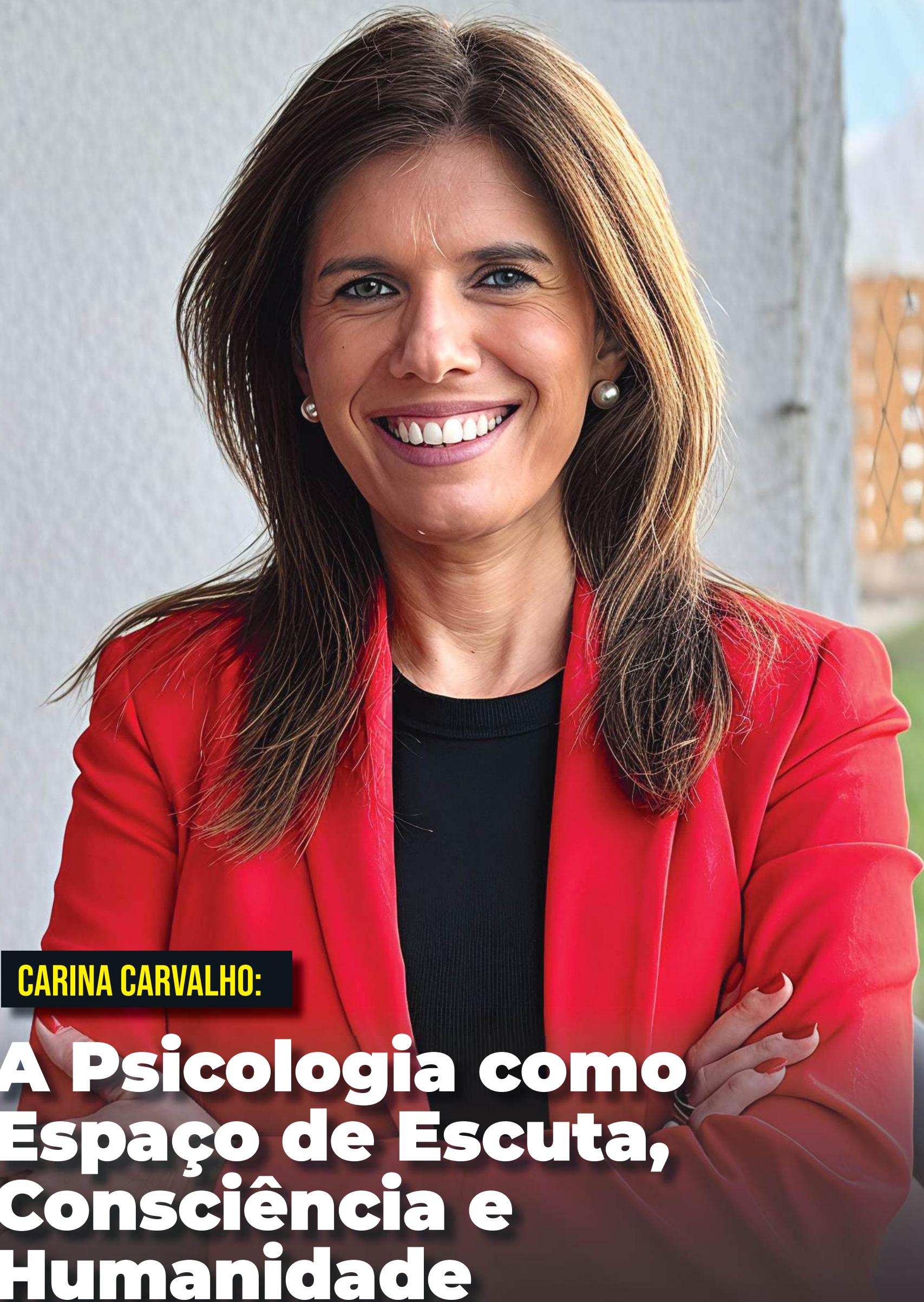
O seguro não elimina os imprevistos da vida, mas pode garantir que eles não destruam tudo o que foi construído com esforço, dedicação e sacrifício. E é nesta consciência que Dolvânia constrói, todos os dias, uma carreira com impacto real onde proteger é, acima de tudo, um gesto de amor.

PM SERVICES

# MAGAZINE

FEVEREIRO 2026

EDIÇÃO  
81



**CARINA CARVALHO:**

**A Psicologia como  
Espaço de Escuta,  
Consciência e  
Humanidade**