

PM SERVICES

MAGAZINE

VOCÊ PODE ESTAR AQUI... DECIDA.



JÚLIA ROCHA

CUIDAR COM ESSÊNCIA:
**A revolução silenciosa
da saúde integrativa**

PEDRO MIGUEL TEIXEIRA CARVAS CEBOLA:

Quando a medicina dentária deixa de tratar sintomas e passa a cuidar de pessoas



Pedro Miguel Teixeira Carvas Cebola, 36 anos, natural de Lisboa, é médico dentista e uma das vozes mais consistentes de uma nova geração de profissionais que acredita que a excelência clínica não nasce do individualismo, mas da visão integrada, da escuta ativa e do trabalho em equipa. Muito além do consultório, Pedro define-se como alguém movido por propósito, disciplina e introspeção consciente de que o seu percurso, apesar de já impactar muitas vidas, está apenas no começo.

Desde cedo, a sua trajetória foi marcada por uma inquietação profunda: pacientes com dor real, sofrimento contínuo e poucas respostas claras. Pessoas que passavam por vários profissionais sem, de facto, compreenderem o que se passava com o seu próprio corpo. Essa realidade foi determinante para a sua escolha e para a forma como decidiu exercer a Medicina Dentária. Para Pedro, nunca bastou dominar a técnica. Era e continua a ser essencial compreender o ser humano como um todo.

“Percebi cedo que esta área exigia mais do que conhecimento técnico. Exigia escuta, pensamento crítico e uma abordagem verdadeiramente multidisciplinar.”

Essa visão levou-o a diferenciar-se nas áreas de Bruxismo, Disfunção Temporomandibular e Medicina Oral do Sono, campos onde a fragmentação do cuidado muitas vezes impede diagnósticos eficazes. Inspirado também pela influência do pai, médico reconhecido pela sua abordagem humanizada, Pedro cresceu a ouvir que a responsabilidade clínica começa quando se olha para a pessoa e não apenas para o sintoma.

Ao integrar a Unidade de Dor Orofacial e o Centro de Medicina do Sono, Pedro encontrou o espaço ideal para materializar essa visão. Ali, o trabalho conjunto entre médicos dentistas, otorrinolaringologistas, fisioterapeutas, pneumologistas e outros profissionais permite uma leitura global do paciente e resultados que vão muito além do alívio pontual da dor.



“Estes pacientes não precisam apenas de um tratamento técnico. Precisam de alguém que os compreenda de forma global. E isso só é possível em equipa.”

O início da carreira, no entanto, não foi simples. Apostar num caminho diferenciado significou lidar com dúvidas, riscos e a sensação de caminhar onde poucos ainda viam valor. Mas Pedro nunca esteve verdadeiramente

sozinho. Rodeou-se de colegas e equipas alinhadas com os mesmos valores: excelência, ética e compromisso real com o paciente.

Essa lógica coletiva também se reflete fora da clínica. Praticante de Muay Thai, Pedro encontrou no desporto uma extensão natural da sua filosofia de vida. A disciplina, a resiliência e a humildade aprendidas no treino são as mesmas que aplica no exercício



clínico. No ringue como no consultório, evoluir implica reconhecer limites, aprender com os outros e crescer em conjunto.

“No desporto e na medicina, ninguém evolui sozinho. Evoluímos com treinadores, colegas, equipas que nos desafiam a ser melhores.”

Entre os momentos mais marcantes da sua carreira estão os pacientes que chegam após anos de dor, fadiga ou limitação e que, através de uma

abordagem estruturada e multidisciplinar, recuperam qualidade de vida. Para Pedro, esses resultados nunca são individuais — são fruto de reuniões clínicas, decisões partilhadas e alinhamento entre profissionais.

No dia a dia, o que mais o motiva é fazer parte de transformações reais. Ver pacientes que chegam sem respostas e saem com clareza, orientação e esperança. E, sobretudo, saber que isso só é possível porque

existe uma equipa forte por trás de cada decisão.

“O verdadeiro impacto acontece quando trabalhamos juntos, com um objetivo comum.”

A disciplina que sustenta essa trajetória constrói-se nas pequenas rotinas: treino, estudo, consistência e, acima de tudo, a escolha consciente das pessoas com quem se caminha. Para Pedro, o ambiente define mais do que o talento isolado.



Ao aconselhar jovens médicos dentistas, a mensagem é clara: investir em conhecimento é fundamental, mas investir em pessoas e em equipes é indispensável. A excelência, na sua visão, nunca é um esforço solitário.

O futuro que

Pedro projeta não é individualista. Ele sonha em continuar a fortalecer equipes altamente diferenciadas, contribuir para elevar o nível da Medicina Dentária nas áreas em que atua, formar colegas e ampliar o impacto positivo na vida dos pacientes.

“O verdadeiro impacto nunca é individual. É sempre coletivo.”

E é precisamente nessa convicção simples, profunda e coerente que Pedro Miguel Teixeira Carvas Cebola constrói a sua identidade profissional: uma medicina feita de pessoas, para pessoas, e com pessoas.

JÚLIA ROCHA

CUIDAR COM ESSÊNCIA: A revolução silenciosa da saúde integrativa

Entre o início e o quase fim da vida, Júlia Rocha aprendeu que a verdadeira cura não se impõe: escuta-se. Após mais de três décadas na área da saúde e bem-estar, defende um regresso ao essencial: menos ruído, mais consciência, menos pressa, mais presença.

Num tempo em que a velocidade se tornou critério de sucesso e a exaustão é exibida como medalha de mérito, Júlia Rocha fala de pausa. Fala de escuta. Fala de essência.

Não o faz a partir de teorias abstractas nem de modas terapêuticas. Fá-lo a partir da vida. Mãe de um jovem adulto de 24 anos, filha e cuidadora de uma mãe com 90, Júlia vive, como poucos, essa geografia invisível que liga o início ao quase fim de um ciclo. “Viver entre estes dois tempos ensinou-me a respeitar o ritmo das coisas”,



confessa. “O meu e o dos outros.”

Antes de qualquer título profissional, define-se como mulher. Mulher simples. Mulher que acredita nas pessoas, nos processos e na extraordinária capacidade de transformação que emerge quando alguém decide escutar o próprio corpo.

E é precisamente aí que começa a sua revolução silenciosa, mas firme.

Durante anos, Júlia viveu em modo de combate. A correr. A responder. A aguentar. Como tantas mulheres e tantos homens que confundem resistência com saúde.

“Lutava contra moínhos de vento”, recorda. Tentava controlar o incontrollável. Forçava onde era preciso escutar. Persistia onde o corpo já implorava pausa.

O corpo falou primeiro em murmúrios. Depois em avisos claros. Até que parar deixou de ser opção e passou a ser necessidade.

Afastou-se de ambientes e dinâmicas que a drenavam não por rejeição, mas por respeito próprio. Começou a olhar para si com menos exigência e mais verdade. E percebeu algo fundamental:

aquilo que não é acolhido internamente acaba, invariavelmente, por manifestar-se no corpo.

Foi assim que a saúde integrativa deixou de ser apenas um conceito profissional para se tornar um compromisso pessoal.

Hoje, olha o ser humano como um todo: corpo, mente, emoções, contexto, história. Porque aprendeu, na própria pele,



que silenciar sintomas não é o mesmo que transformar causas.

Ao longo de mais de 30 anos de prática, Júlia identifica um padrão recorrente nas histórias de desequilíbrio de saúde: o afastamento de si próprio.

Executivos exaustos. Mulheres sobrecarregadas. Profissionais altamente competentes e profundamente cansados. Pessoas que aprenderam a adaptar-se, a calar, a aguentar.

“Os exames mostram recortes da realidade, não a história completa”, explica.

A medicina tradicional, extraordinária nos seus avanços, tende a focar parâmetros isolados. Contudo, nem sempre capta o estado global de regulação do organismo, nem o impacto acumulado de anos de stress, emoções contidas e hábitos desajustados.

Antes do diagnóstico formal, existem sinais subtis: alte-



Júlia destaca a interligação entre hormonas, stress e saúde mental uma tríade muitas vezes fragmentada na abordagem clínica. Fala da sobrecarga emocional e social que tantas mulheres carregam em silêncio. Fala da menopausa, ainda frequentemente tratada como declínio.

“Mudar a narrativa começa por respeito”, defende.

A menopausa não é o fim. É uma transição profunda física, emocional, identitária. Uma oportunidade de redefinir prioridades e reconectar-se com a própria essência.

“Há uma normalização do excesso”, observa. Excesso de responsabilidade. De exigência. De silêncio emocional.

O corpo, porém, não negocia indefinidamente. Fala através da fadiga persistente, da ansiedade, da inflamação silenciosa, das doenças crónicas que parecem surgir “do nada”.

“O desequilíbrio, muitas vezes, não nasce do que falta, mas do que sobra”, sublinha. Pressão constante. Ritmos desumanos. Expectativas que não são próprias.

Quando deixamos de nos escolher durante demasiado tempo, a saúde fragiliza-se.

Quando os exames dizem “normal”, mas o corpo grita

Um dos cenários mais frequentes na sua prática é o da pessoa cujas análises estão “dentro dos valores de referência” mas que se sente exausta, ansiosa, sem clareza mental.

rações do sono, irritabilidade, inflamação silenciosa. Sinais frequentemente desvalorizados.

A saúde, recorda Júlia, não é apenas ausência de doença. É presença de energia, coerência interna e capacidade de adaptação à vida.

As doenças crónicas, na sua leitura, expõem as limitações de um modelo centrado em consultas pontuais e soluções rápidas.

Exigem acompanhamento contínuo. Transformação de hábitos. Atenção às emoções. Participação activa do próprio doente.

“O comprimido que resolve tudo é uma ilusão confortável”, afirma com serenidade. A verdadeira mudança pede tempo, compromisso e, sobretudo, coragem para olhar para dentro.

Mas é precisamente nesse confronto honesto que nasce a transformação genuína.

Se há área onde o défice de escuta é evidente, é na saúde feminina.





Quando há informação clara, acompanhamento e diálogo aberto, o medo cede lugar à consciência.

Para Júlia Rocha, assumir responsabilidade pela própria saúde é assumir liberdade.

Liberdade para conhecer o próprio corpo. Para reconhecer padrões. Para praticar autocompaixão. Para agir de forma consistente nas pequenas escolhas diárias: sono, alimentação, movimento, descanso, relações.

Pequenos gestos repetidos com consciência transformam mais do que decisões grandiosas e efêmeras.

E, para quem sente que

já tentou de tudo, deixa uma mensagem simples e poderosa: talvez não seja preciso tentar mais, mas tentar de outra forma.

Com tempo. Com gentileza. Com apoio.

“O corpo não é um inimigo a vencer”, lembra. “É um aliado a compreender.”

Num mundo obcecado pela velocidade, Júlia Rocha propõe um regresso ao essencial. Não como moda, mas como fundamento.

Cuidar com essência.

A partir da essência.

Talvez seja essa a mais silenciosa e necessária revolução do nosso tempo.



Você?! Sabia?!

Conceda uma entrevista exclusiva à PM Services Magazine e ganhe **30 DIAS DE PUBLICIDADE GRATUITA** para a sua marca, alcançando mais de **8 milhões** de pessoas!



**ENTRE EM CONTATO
AGORA!**

@PM SERVICES MAGAZINE

 **86 120 7151**

**AGENDE A SUA ENTREVISTA E
APROVEITE ESSA OPORTUNIDADE!**



CÁTIA PINA QUANDO GANHAR BEM NÃO BASTA:

A educação financeira que liberta mulheres



“

“Se eu, com formação e experiência em finanças, estou nesta situação, quantas outras mulheres estarão?”

”

Cátia Pina tem 40 anos, nasceu na ilha do Fogo, em Cabo Verde, e cresceu na ilha de Santiago. A sua história começa num lugar onde muitas mulheres se reconhecem, mas poucas verbalizam com coragem: o de quem ganha dinheiro, tem formação, trabalha arduamente e, ainda assim, vive sem estabilidade financeira, sem reservas e sem clareza sobre o futuro. É precisamente dessa contradição íntima que nasce a sua missão.

Formada em Gestão de Empresas pela Faculdade de Economia da Universidade do Algarve, Cátia trabalhou durante sete anos em projetos administrativos e financeiros no Ministério da Cultura em Cabo Verde. Geria orçamentos

públicos, tomava decisões estratégicas e lidava diariamente com números de grande escala. Contudo, no plano pessoal, o dinheiro escapava-lhe entre os dedos. Ganhava bem, mas vivia no automático, sem objetivos financeiros definidos, sem poupança e sem visão patrimonial. A frustração era silenciosa, persistente e profundamente desgastante.

Por detrás da mentora que hoje educa mulheres sobre finanças, existiu uma mulher perdida, cansada e culpada por não conseguir aplicar em si mesma aquilo que dominava tecnicamente. Esse confronto interno duro, honesto e inevitável marcou o início de um verdadeiro despertar. “Se eu, com formação e experiência em finanças, estou nesta situação, quantas

outras mulheres estarão?”, perguntou-se. A resposta revelou-se clara: milhares.

É a partir desse lugar de verdade vivida que Cátia Pina se forma como Educadora Financeira. Não para repetir teoria, mas para guiar transformação. A sua abordagem une estratégia e sensibilidade, disciplina e consciência, números e emoções. Yoga e planilhas. Café preto e conversas que mudam destinos. Porque, para ela, liberdade financeira não é um privilégio reservado a poucos é um direito que deve ser aprendido, cultivado e transmitido.

Ao longo do seu trabalho, Cátia identifica um bloqueio recorrente nas mulheres que acompanham: a ausência de intenção conscien-

te com o dinheiro. Muitas geram rendimento, mas não sabem para onde querem ir financeiramente. Vivem presas num ciclo de trabalho, consumo e ajuda constante aos outros, quase sempre à custa de si próprias. A isso soma-se uma culpa profundamente enraizada a ideia de que priorizar-se financeiramente é egoísmo. Uma crença herdada, sobretudo em comunidades onde as mulheres foram ensinadas a sacrificar tudo sem construir nada para si.

Transformar rendimento em estabilidade, liberdade e património exige, segundo Cátia, um gesto simples, mas revolucionário: parar. Olhar com honestidade para a própria vida financeira. Criar intenção. Definir objetivos que não sejam apenas numéricos, mas emocio-



nais. Automatizar escolhas que protegem o futuro. Compreender que patrimônio se constrói através de decisões invisíveis, consistentes e sustentáveis não para impressionar, mas para libertar.

Entre mulheres empreendedoras e profissionais liberais, os erros repetem-se: misturar finanças pessoais e profissionais, não definir um salário fixo, subvalorizar serviços e trabalhar sem sistemas financeiros claros. “Empreender sem estrutura financeira é como navegar sem bússola”, afirma. Trabalha-se muito, mas anda-se em círculos. A sua experiência no setor público ensinou-lhe que talento sem gestão não sustenta projetos nem vidas.

Para Cátia, a mentalidade é o alicerce de qualquer transformação financeira. As crenças que carregamos sobre dinheiro muitas delas formadas na infância



ceiramente implica reprogramar essas narrativas, substituir culpa por consciência e escassez por intenção. Dinheiro, na sua visão, é uma ferramenta de liberdade e cuidado, não uma fonte de vergonha.

No quotidiano, defende hábitos simples com impacto profundo: rastrear gastos com consciência, automatizar poupanças, criar rituais semanais de revisão financeira, estabelecer pausas antes de compras impulsivas. Pequenas práticas, repetidas com presença, constroem uma base sólida de segurança e autonomia. Não se trata de perfeição, mas de consistência a mesma



determinam decisões, limites e sabotagens silenciosas. Crescer finan-

filosofia que aplica ao yoga e à vida.

Como mãe, Cátia conhece bem o peso da culpa feminina. Durante anos acreditou que investir em si era retirar algo da família. Hoje, ensina que cuidar do dinheiro é cuidar de todos. Envolve os filhos em conversas financeiras, redefinição de sucesso e recusa o mito da mulher que faz tudo sozinha. Para ela, equilíbrio não é rigidez; é consciência em movimento.

Às mulheres que trabalham muito, ganham dinheiro e não veem progresso, deixa uma mensagem clara e compassiva: não falharam não foram ensinadas. O caminho começa com gentileza, honestidade e decisão. Começar pequeno, pedir ajuda, criar objetivos claros e dar-se permissão para aprender. Nunca é tarde para reco-

meçar com sabedoria.

O legado que Cátia Pina deseja deixar é profundo e intergeracional. Quer que futuras gerações de mulheres cabo-verdianas e não só cresçam sem medo, culpa ou vergonha em relação ao dinheiro. Que aprendam, desde cedo, que é possível ser generosa e próspera, cuidadora e financeiramente independente. Que a educação financeira feminina se torne uma competência natural, transmitida de mulher para mulher.

Porque, quando uma mulher domina o seu dinheiro, não transforma apenas a própria vida. Transforma famílias, comunidades e futuros inteiros. E é nessa libertação silenciosa, mas poderosa, que o trabalho de Cátia Pina encontra o seu verdadeiro sentido.



CHAY MIGUEL:

Voz, corpo e resistência na cultura e na arte periférica urbana

Por Redação | Especial para a PM Services Magazine - Fevereiro de 2026



mulher negra, modelo, produtora cultural, dubladora e diretora no Arquitetura na Periferia, Chay Miguel transforma sua trajetória em manifesto de representatividade, força feminina e construção de patrimônio urbano nas periferias de Minas Gerais.

Chay Miguel não é apenas uma produtora cultural, modelo, dubladora ou diretora do Projeto Arquitetura na Periferia. Ela é uma mulher negra, mãe solo, sonhadora, que carrega em si o desejo de transformar realidades. Sua vida é marcada pelo compromisso com a arte e com a representatividade feminina, e seu trabalho reflete um movimento contínuo de resistência e construção coletiva nas periferias de Minas Gerais.

O amor pela arte surgiu cedo, nos ensaios fotográficos e na passarela, quando Chay descobriu que podia se expressar e se reinventar através da imagem. Cada experiência seja frente às câmeras, nos bastidores ou no palco da dublagem contribuiu para formar sua visão de que a arte é uma ferramenta de transformação pessoal e social.

Projetos como “Pretas no Branco” e “Rainhas Negras” marcaram sua carreira. O primeiro, especialmente, foi decisivo, mostrando a Chay que sua arte poderia impactar outras mulheres e comunidades. “É o ponto de partida da minha trajetória”, diz ela, lembrando a importância de projetos que valorizam a estética periférica e a diversidade.

A trajetória de Chay Miguel é marcada pela integração de diferentes linguagens artísticas. Passarela, fotografia, dublagem e direção de projetos sociais caminham lado a lado, conectadas pelo fio condutor do contato humano. Para Chay, cada área da arte é uma forma de amplificar vozes, criar espaços de representatividade e fortalecer identidades.



A experiência como modelo comercial permitiu a Chay compreender a pluralidade do audiovisual e a importância da diversidade na moda. Campanhas históricas, como seu primeiro trabalho em 2016 com a artesã Gabriela Santos e uma grande campanha bancária exibida em TV, consolidaram sua presença no mercado e reforçaram seu papel como inspiração para mulheres negras e periféricas.

Além da arte, Chay Miguel se dedica à transformação urbana através do Projeto Arquitetura na Periferia (@arquiteturaperiferia). Criado em Belo Horizonte, o projeto capacita mulheres em ocupações, vilas e favelas para planejar, reformar e construir suas próprias casas.

Para Chay, cada construção vai além do tijolo e cimento: é patrimônio urbanístico, memória coletiva e resistência materializada. “A periferia não é apenas cenário, é protagonista. Cada casa, cada vila, cada ocupação carrega histórias que precisam ser preservadas e valorizadas”, afirma. Seu trabalho conecta cultura urbana e arquitetura social, mostrando que transformar espaços físicos é também



transformar identidades culturais.

O processo criativo de Chay surge da soma de técnicas, emoções e observações sociais. É nessa fusão que a criação floresce, seja na fotografia, na produção cultural ou na dublagem. A arte, para ela, é central para fortalecer a identidade de mulheres negras e periféricas e mostrar que é possível ocupar novos espaços.

A carreira artística de Chay também exigiu resistência. Enfrentar padrões, buscar independência financeira e lidar com a falta de cachês justos foram desafios constantes. Cada obstáculo, no entanto, se tornou aprendizado e combustível para sua jornada.





Seu legado, segundo Chay, é inspirar novas gerações: criar oportunidades quando elas não existem, ocupar espaços e reforçar a representatividade. “Ainda tenho muito a aprender, mas

sinto que há muito a executar”, declara.

Chay Miguel pretende continuar transformando espaços e fortalecendo identidades. Seu trabalho busca deixar marcas de representatividade,

mostrar que mulheres negras e periféricas são protagonistas de suas histórias e construir territórios de pertencimento cultural e social.

Com projetos de moda, fotografia, du-

blagem e arquitetura social, Chay Miguel demonstra que arte e resistência caminham juntas, e que cada iniciativa é um manifesto de força, empoderamento e transformação urbana.

EMA
EXECUTIVE MOM
LMA

MMMM
HOLDING
CONSULTORIA & SERVIÇOS

SELMA PIRES:

Autoconhecimento, emoções e transformação feminina

Selma Pires transforma experiências pessoais e coletivas em autoconhecimento e empoderamento emocional, criando espaços que fortalecem mulheres e homens a compreenderem suas próprias emoções e relações.

Selma Pires é todas as versões de si mesma que não desistiram. Uma mulher que manteve sua essência viva mesmo quando a vida tentou endurecê-la, equilibrando gargalhadas altas com silêncios profundos, intensidades com cuidado. Apaixonada pelos detalhes que quase ninguém percebe, ela construiu sua coragem a partir das próprias quedas, transformando experiências pessoais em aprendizado coletivo e conexão emocional.

Ao longo da vida, Selma percebeu o impacto profundo dos padrões geracionais na forma como nos relacionamos, amamos e comunicamos. Herdamos silêncios, crenças e formas de proteção que muitas vezes não foram ensinadas com palavras, mas transmitidas com olhares, ausências e atitudes. Com consciência e maturidade, é possível reconhecer esses padrões e escolher quais perpetuar e quais transformar.

Uma das grandes feridas que Selma observa na sociedade é a dificuldade de sentir-se legítimo nas próprias emoções. Nos homens, ela nota a pressão de manter uma postura forte, mesmo diante de dores e vulnerabilidades. A sociedade cobra comunicação emocional, mas nem sempre está preparada para ouvir o que vem do silêncio. Nas mulheres, a relação com a mãe muitas vezes marca profundamente, deixando rastros de tentativas frustradas de compreensão e perdão. Segundo Selma, o caminho exige diálogo, maturidade e, sobretudo, reconciliação com as próprias histórias.



Durante a quarentena, Selma criou o movimento A Mesa das Poderosas, nascendo inicialmente como encontros no Zoom para ouvir mulheres sobre suas dores, dúvidas e inquietações. O movimento rapidamente evoluiu para piqueniques, jantares, retiros e encontros presenciais. Hoje, já celebrou a 12ª edição, com mulheres mais conscientes, capazes de estabelecer limites sem culpa e entender que ser forte não significa ser dura, mas inteira.

Para Selma, autoconhecimen-

to é mais do que reconhecer pontos fortes: é enfrentar sombras, escolher como agir e liderar a partir da consciência e não do medo. Isso transforma não apenas a vida profissional, mas também relações pessoais e familiares. Em sua obra Se o meu silêncio falasse, Selma traz testemunhos de homens sobre ausências, exigências e luto paterno, revelando que muitas dores masculinas foram vividas em silêncio e que ensinar comunicação emocional fortalece vín-



maternidade, identidade, limites e perdão é essencial. O desconforto não deve ser evitado, mas compreendido, pois é nele que começa a transformação.

Seu objetivo é que aqueles que consomem seu trabalho aprendam a olhar para si mesmos com mais calma, menos julgamento e maior humanidade. Que valorizem a família como base, aprendam a dialogar antes de desistir e reconheçam que amadurecer emocionalmente é um ato de coragem. Selma Pires inspira a todos a entender que quando uma pessoa se transforma, transforma tudo ao seu redor.



culos e reduz distanciamentos.

Ela reforça que a identidade emocional é a base de qualquer conquista. “Quem não está bem consigo mesmo não consegue sustentar o que construiu. As redes sociais mostram apenas o lado bonito, mas a vida real inclui frustrações, rejeições e desafios. Quem tem identidade emocional entende que o processo faz parte”, afirma.

Selma acredita na necessidade de romper ciclos sem rejeitar a família, compreendendo a origem da dor e aprendendo a perdoar. Para ela, falar sobre silêncios familiares, saúde emocional, masculinidade,





Destaque o seu negócio na PM Services Magazine!

Simple, 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

ANNE SANTOS:

A Barbie do Black que transforma moda, tranças afro e empreendedorismo em resistência e identidade



“

Ressignificar a Barbie dentro da estética negra é ocupar um imaginário que historicamente não foi pensado para mulheres negras.

”

Modelo profissional, trancista especializada em tranças afro, empreendedora, proprietária da Barbie Nagô, embaixadora da marca Tribus e Raízes e estudante de Nutricionismo, Anne Santos constrói uma trajetória que une estética, ancestralidade e protagonismo feminino negro.

Anne Santos, 24 anos, natural de Belo Horizonte, é um exemplo vivo de como a estética negra pode ser ferramenta de resistência, identidade e empoderamento. Desde cedo, a sua história foi atravessada pelo cabelo, pela forma de se expressar e pela busca por reconhecimento. Hoje, ela transforma essa trajetória em experiências que ajudam outras mulheres a se enxergarem e valorizarem sua própria an-

cestralidade.

O interesse de Anne pela moda nasceu da percepção de que sua presença comunicava algo maior do que roupas. A passarela se tornou palco de narrativas que transcendem tendências: cada look, cada styling, cada movimento é uma forma de expressão, uma manifestação de identidade. Para Anne, não se trata apenas de estética, mas de comunicar histórias e fortalecer a autoestima.

Como trancista especializada, Anne trouxe a ancestralidade para o centro de sua prática. No Studio Barbie Nagô, as tranças afro não são apenas penteados, mas memória viva, identidade e tecnologia ancestral. Cada trança carrega códigos históricos de comunicação, proteção e pertencimento, transformando um serviço de beleza

em um espaço de reconhecimento, respeito e afeto.

Iniciar seu próprio negócio foi um desafio: sem estrutura e sem validação externa, Anne precisou acreditar antes mesmo de ser reconhecida. Hoje, os relatos das clientes sobre mudanças na autoestima e na percepção de si mesmas confirmam que o impacto vai além da estética: é transformação social silenciosa e profunda. Ser embaixadora da Tribus e Raízes fortalece ainda mais essa missão, ampliando a conversa sobre identidade, cultura e pertencimento coletivo.

Ressignificar a Barbie dentro da estética negra é ocupar um imaginário que historicamente não foi pensado para mulheres negras. Anne Santos, como a Barbie do Black, demonstra que delicadeza, beleza e poder também têm textura,

volume e raiz. É um posicionamento que afirma: você pode ser quem quiser ser, sem perder sua essência.

Estudante de Nutricionismo, Anne conecta saúde e estética, mostrando que a beleza começa de dentro. Cabelo, pele, corpo e autoestima dialogam entre si, reforçando que cuidar de si mesma é parte da construção de uma identidade sólida e empoderada.

Para Anne, moda e estética afro são linguagens sociais poderosas. Elas comunicam pertencimento e fortalecem identidades, ampliando a forma como mulheres negras se percebem e ocupam espaços. O impacto do seu trabalho vai além do visual: muitas clientes chegam buscando um penteado e saem transformadas, com autoestima elevada e postura mais segura.



Sua criação nasce da combinação de emoção, técnica e observação social. Os maiores desafios foram a subvalorização, comparações constantes e a necessidade de provar seu profissionalismo. Anne



construiu uma carreira sustentável com consistência, posicionamento e autonomia emocional, provando que a estética negra é cultura, ciência e arte.

Anne incentiva mulheres a começarem antes de se sentirem



prontas, a desenvolverem técnica e identidade, lembrando que constância e verdade constroem caminhos duradouros. Seu legado é claro: fortalecer a identidade negra, educar, cuidar e valorizar a cultura ancestral através da estética.

O futuro de Anne Santos inclui expansão do Studio Barbie Nagô, cursos e produtos digitais, além de aprofundar sua atuação como referência na estética afro, unindo moda, ancestralidade e empreendedorismo com propósito e resistência.



NOSSOS SERVIÇOS:

- Montagem e Manutenção • Treinamentos

Equipamentos de primeira linha para melhor desempenho e higiene.



NOSSOS PRODUTOS



Redes Sombrites



Mangueira de Irrigação



Acessórios



Gaiolas



Comedouros



Ligue!



+258 86 56 94 611



E-mail: info@agromax.mz

Av de Moçambique Nº: 41, Distrito Kamubukwana, Bairro de Zimpeto,
Dentro do Recinto Zimpeto Business Center, Cidade de Maputo.





SOBRE NÓS

Transformamos Empresas Atravéz da Tecnologia

Somos uma empresa especializada em soluções tecnológicas completas, com mais de 3 anos de experiência no mercado. Nossa missão é transformar desafios empresariais em oportunidades de crescimento através da inovação tecnológica.

Lhuvuka.com







NOSSOS SERVIÇOS

Soluções Tecnológicas Completas

- ✓ Suporte Técnico de Informática
- ✓ Helpdesk e Assistência
- ✓ Desenvolvimento de Websites
- ✓ Software Sob Medida
- ✓ Aplicações Móveis
- ✓ Emails Profissionais

Lhuvuka.com







NOSSOS SERVIÇOS

Soluções Tecnológicas Completas

- ✓ Suporte Técnico de Informática
- ✓ Helpdesk e Assistência
- ✓ Desenvolvimento de Websites
- ✓ Software Sob Medida
- ✓ Aplicações Móveis
- ✓ Emails Profissionais

Lhuvuka.com





MARIA CALDEIRA DE SOUSA:

A arqueóloga de sabores que ressuscita o paladar e preserva a memória da Beira Baixa



Chef, investigadora do património gastronómico e proprietária do restaurante O Provence, Maria Caldeira de Sousa transforma tradição, memória e inovação em experiências sensoriais únicas, conectando território, história e cultura através da gastronomia.

Maria Caldeira de Sousa nasceu a 4 de fevereiro de 1972, em São Domingos de Benfica, Lisboa, mas é na Beira Baixa que a sua identidade culinária encontra raízes profundas. Com uma paixão inata pela cozinha, Maria é muito mais do que uma chef: é uma investigadora apaixonada pelo património e uma defensora da gastronomia como manifesto cultural e social. Desde cedo, percebeu que sua missão ia além de preparar pratos: tratava-se de preservar a história e a memória de um território, revelando a identidade da região através do paladar.

Maria gosta de dizer que “ressuscita o paladar”. Para quem prova os seus pratos, essa afirmação ganha vida em experiências que transcendem a simples refeição. Cada sabor desperta memórias adormecidas, transportando o comensal para momentos que se tornam memórias preciosas. É essa capacidade de criar conexão emocional através da comida que distingue a sua cozinha e transforma uma refeição em um verdadeiro ritual de sentidos.

O trabalho de Maria nasce da “arqueologia gastronómica”. Ao estudar e recriar receitas antigas, desde a alimentação romana de



Apício até tradições beirãs e influências napoleónicas, ela encontra inspiração para inovar sem perder a essência da história. Cada prato é cuidadosamente “limpo do pó do tempo”, mantendo a alma da receita original, mas apresentado de forma contemporânea e sensorial.

O caminho de Maria consolidou-se em três momentos chave. Primeiro, ao dedicar-se às receitas de Marcus Gavius Apicius, tornando-se uma discípula do legado romano. Depois, como private chef em projetos como “The Girls on Field”, proporcionando experiências gastronómicas em locais históricos, incluindo Idanha-a-Velha. Por fim, a concretização do seu ma-

nifesto no restaurante O Provence, em Proença-a-Nova, e na Casa da Velha Fonte, espaços que materializam a sua visão: unir história, memória e inovação gastronómica.

A distinção Mesa de Mérito 2022 reforçou o valor do percurso de Maria, validando o seu trabalho na preservação do património e a relevância da cozinha do interior de Portugal. Para ela, o galardão não é apenas um troféu, mas a confirmação de que a sua missão de “ressuscitar o paladar” e criar memórias sensoriais é reconhecida e valorizada pela crítica e pela comunidade.

A ligação ao território é central na cozinha de Maria. Cada



prato é guiado pelos ciclos da natureza, pela frescura dos produtos locais e pelo respeito à sazonalidade. Os ingredientes da Beira Baixa não são apenas matéria-prima, mas protagonistas na narrativa que a chef constrói: uma história de pertencimento, tradição e valorização da cultura local.

Enquanto chef privada, Maria cria experiências de comensalidade autênticas, onde o passado e o presente se encontram. Cada refeição é personalizada, transformando o ato de comer num momento íntimo de descoberta e vivência cultural. Ao sentar-se à sua mesa, os convidados não apenas degustam pratos; vivem a herança histórica e gastronómica do território.

Para Maria, cozinhar é preser-

var cultura. Cada prato é uma narrativa que conecta gerações, mantendo viva a memória coletiva da região. Ao adaptar receitas ancestrais à contemporaneidade, garante que as tradições não se percam, mas sejam apreciadas e reinterpretadas pelas novas gerações.

O objetivo de Maria Caldeira de Sousa é claro: deixar a reabilitação da memória histórica como ingrediente fundamental da cozinha moderna. Mais do que ensinar receitas, pretende transmitir uma filosofia onde cozinhar é resistência cultural, valorização do território e cuidado com a história. A sua cozinha é um manifesto de identidade, território e sabor um convite para que cada prato conte uma história e crie memórias duradouras.





AMENITIES AFRICAN SPA

+258 85 046 4598  bbkcomercial19@gmail.com  bbkamenitiessolutions



Tricologia & Terapia Capilar

Na prática



100% ONLINE COM
AULAS AO VIVO

EXCLUSIVO +
CERTIFICADO

INFORMAÇÕES
+258 82 134 7469

INÍCIO DO CURSO:
30 DE OUTUBRO

Transformando Negócios & Criando Experiências Únicas



Na WH IMPACT

Somos especializados em oferecer soluções inovadoras em consultoria empresarial e na organização de eventos corporativos. Nosso objetivo é ajudar empresas a atingirem seu máximo potencial através de estratégias personalizadas e eventos que geram impacto e conectam pessoas e ideias.

Porquê Escolher-nos?



Garantimos soluções eficazes e personalizadas, alinhadas às necessidades do seu negócio.



Desenvolvemos estratégias inovadoras para impulsionar o crescimento e o sucesso duradouro de nossos clientes.



Consultoria Empresarial

Consultoria estratégica para negócios em crescimento



Eventos Corporativos

Organização de eventos corporativos memoráveis



Treinamentos Corporativos

Desenvolvimento de programas de treinamento e workshops



Contate-nos



820 588 990



info@wh-impact.com



wh-impact.mailchimpsites.com



QUER DAR VOZ AO SEU **NEGÓCIO?**

A Sua Marca **Merece Brilhar!**

Na PM Services Magazine, damos mais do que publicidade — oferecemos visibilidade estratégica, entrevistas de destaque e bônus especiais que posicionam a sua empresa no centro das atenções!



O QUE VOCÊ GANHA?

- ✓ Divulgação em redes e meios com grande alcance
- ✓ Entrevista exclusiva que conta a sua história
- ✓ Conexão direta com clientes e parceiros
- ✓ Imagem profissional e autoridade no mercado

Não fique invisível! 

Mostre ao mundo o poder da sua marca.



(+258) 86 120 7151



servicespmm@gmail.com



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

CRÍATIVA DESDE Cedo:
"Antes de qualquer título,
sou uma observadora.
Sempre fui muito curiosa
e com vontade
de compreender pessoas,
espaços e as emoções
que existem entre eles."
LILIANA FIUZA 82

É HORA DA
DA SUA MARCA

GANHAR

DESTAQUE

**A PM SERVICES É O
ESPAÇO CERTO!**



86 120 7151



Promotion Media Services



PM SERVICES

MAGAZINE

FEVEREIRO 2026

EDIÇÃO
82**ANYSE PEREIRA:**

**A Mentora que ensina
profissionais a negociar
carreira, poder e salário**

PAGINA 05

