

MAGAZINE

FEVEREIRO 2026



PAULA FIGUEIREDO:

**Onde o Jiu-Jitsu se
torna cuidado, inclusão
e missão de vida**

ALÉCIA DOS REIS BRITO:

A arte de criar silêncio, memória e bem-estar através do aroma



Aos 32 anos, natural de Cabo Verde, Alécia dos Reis Brito transformou um período de incerteza numa marca que hoje se afirma pela sensibilidade, pelo rigor artesanal e pela proposta de valor emocional. Fundadora da Arthand, Alécia não cria apenas velas artesanais premium: cria experiências sensoriais que convidam à pausa, à introspecção e ao cuidado pessoal.

A sua ligação ao universo das velas nasceu num momento particularmente delicado da sua vida, marcado pelo desemprego. O que começou como curiosidade rapidamente se revelou um espaço de refúgio e reconstrução interior.

“A minha paixão nasceu num momento difícil da minha vida. Comecei por curiosidade, sem grandes expectativas, e acabei por descobrir que podia transformar a cera em algo belo, com significado e propósito”, recorda.

Foi nesse processo que surgiu uma das imagens mais identitárias da Arthand: os buquês de velas em formato de flores, peças únicas que combinam criação manual, estética e emoção. Mais do que objetos decorativos, estas velas tornaram-se uma forma de expressão pessoal e artística.

“Percebi que, ao criar, encontrava calma, foco e uma nova forma de dar sentido aos meus dias”, afirma.

Num mercado dominado pela produção em série, Alécia defende um conceito claro de exclusividade consciente. Para si, uma vela artesanal premium distingue-se não apenas pelos materiais, mas sobretudo pelo tempo e pela intenção investidos em cada detalhe.

“Na Arthand não existem duas velas iguais. Cada buquê é feito à mão, com atenção e respeito pelo processo. Não crio para produzir em massa, crio para proporcionar uma experiência”, sublinha.



A escolha das fragrâncias é um dos momentos mais sensíveis do seu trabalho. Longe de ser uma decisão técnica ou comercial, é um processo profundamente emocional. Cada aroma nasce com um propósito específico e procura despertar sensações concretas.

“Não penso apenas no cheiro. Penso na sensação que ele vai deixar no corpo e na memó-

-nos instantaneamente para uma lembrança ou para um estado de calma. É um convite ao presente, a desacelerar e a criar rituais pessoais”, afirma.

O processo criativo da Arthand vive num equilíbrio constante entre técnica e intuição. A técnica assegura segurança, qualidade e consistência; a intuição dá alma às peças.

“A técnica garante que o produto é seguro e confiável. A intuição entra na combinação das fragrâncias, no tempo certo de cada etapa e na energia que coloco em cada criação”, revela.

A escolha das matérias-primas é feita com o mesmo nível de exigência. Alécia trabalha apenas com ceras vegetais seguras, pavios adequados e fragrâncias cuidadosamente formuladas. Cada elemento é pensado para respeitar o produto, o cliente e a experiência sensorial como um todo.

“Cada escolha é feita a pensar na confiança de quem recebe a vela e na experiên-

cia final que vai viver”, reforça.

Manter a identidade artesanal e, ao mesmo tempo, garantir consistência é um dos grandes desafios do seu percurso. A resposta está na produção em pequena escala e no respeito absoluto pelo processo manual.

“A exclusividade está no detalhe no feito à mão. A consistên-

desafios, sobretudo no que diz respeito à percepção de valor. Educar o público foi e continua a ser parte essencial do seu trabalho.

“No segmento premium não se vende apenas um produto. Vende-se uma experiência, um conceito e um tempo de criação que nem sempre é visível à primeira vista”, afirma com clareza.



cia vem de métodos bem definidos e de muitos testes”, explica.

Ao acender uma vela Arthand, Alécia deseja que o cliente viva um momento de recolhimento.

“Quero que sintam que estão a entrar num refúgio. Um momento de pausa, de silêncio e de cuidado consigo próprios, mesmo que seja por poucos minutos”, partilha.

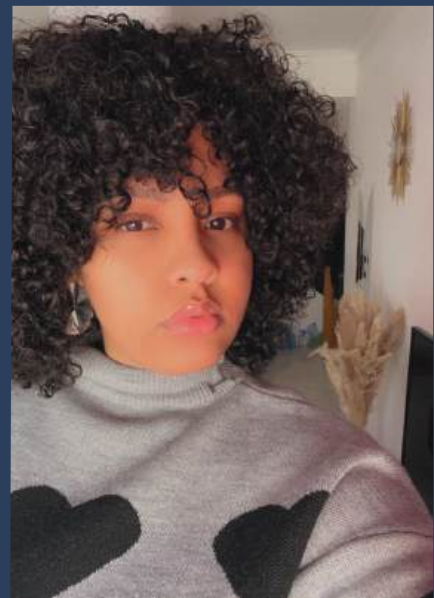
O posicionamento no segmento premium trouxe



Quanto ao futuro, a visão é serena e bem definida. Alécia imagina a Arthand como uma marca de referência em rituais sensoriais, sem nunca perder a sua essência artesanal e humana.

“Acredito que o futuro das fragrâncias está cada vez mais ligado ao bem-estar, à presença e à necessidade de criar espaços de calma num mundo tão acelerado”, conclui.

A história de Alécia dos Reis Brito é a prova de que o artesanal pode ser contemporâneo, que o silêncio pode ser criado e que o aroma pode ser linguagem. Na Arthand, cada vela acesa não ilumina apenas um espaço, ilumina um estado de espírito.



ria de quem o vive”, explica.

Acalmar, acolher, inspirar ou confortar são estes os verbos que orientam cada criação.

O papel do aroma na memória emocional é, para Alécia, central. Os cheiros têm a capacidade única de nos transportar para lugares seguros, momentos felizes ou estados de tranquilidade profunda.

“Um aroma pode levar-



“Manual Não Oficial do Casamento”

Regra número um do casamento:
não se discute o que só dois sabem.

- Regra número dois:
quem entra para “ajudar” quase sempre entra para ficar.
- E regra final:
quando o casal começa a pedir opinião demais,
já deixou de decidir junto.


Casamento não é democracia. É pacto.

Um casal sólido não fecha portas por
medo, fecha por maturidade.

Por: Agostinho J Muchave

*Visita
Nosso
Website*



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

PAULA FIGUEIREDO:

Onde o Jiu-Jitsu se torna cuidado, inclusão e missão de vida



Paula Figueiredo nasceu em novembro de 1985, em Almada. Filha de pai português e mãe nascida em Benguela, carrega com orgulho as suas raízes luso-angolanas uma identidade que se reflete na forma como vive, ensina e cuida. Faixa preta de jiu-jitsu, educadora e fundadora de um projeto inovador de Jiu-Jitsu Ocupacional, Paula é hoje muito mais do que uma atleta ou professora: é uma mulher que transformou o tatame num espaço de humanidade, inclusão e reconstrução emocional.

O seu maior sonho é levar este projeto além-fronteiras e, quem sabe, expandi-lo para países da CPLP, criando pontes entre culturas através do cuidado, do movimento e do respeito pela diferença.

“Sou uma mulher profundamente humana e que ama o Amor”, começa por dizer, quando questionada sobre quem é para além da faixa preta e do tatame.

Paula define-se como alguém que aprendeu a escutar o corpo, as emoções e os silêncios os seus e os dos outros. A sua história é feita de perdas, reconstruções e escolhas conscientes. O tatame é apenas um dos lugares onde se expressa; fora dele continua a ser cuidadora, professora e eterna aprendiz da vida.

“Acredito que o verdadeiro trabalho acontece quando tocamos a vida do outro com respeito, presença e verdade, respeitando o nosso propósito.”

Esta visão profundamente humana atravessa tudo o que faz.

O jiu-jitsu deixou de ser apenas um desporto no momento em que Paula percebeu que muitas das pessoas que chegavam ao tatame não procuravam apenas técnica ou combate. Procuravam segurança.

Crianças com dificuldades de autorregulação, jovens marcados pela exclusão, adultos emocionalmente esgotados encontravam ali um espaço que lhes faltava fora.



Foi nesse momento que o jiu-jitsu se revelou como ferramenta educativa, terapêutica e social.

“Deixou de ser sobre performance e passou a ser sobre impacto humano”, explica. Tornou-se missão quando percebeu que podia contribuir para uma inclusão real, sustentada e com continuidade.

Na sua academia, inclusão não é um slogan. É compromisso diário da própria Paula, da sua

equipa de monitores e instrutores, das crianças e das famílias.

Não se trata de um projeto pontual, mas de um trabalho consistente: adaptar metodologias, tempos, objetivos e expectativas a cada aluno. Trabalhar com crianças e jovens com necessidades educativas especiais respeitando o seu perfil funcional, emocional e sensorial. Garantir pertença, valorização e continuidade.



“Inclusão sustentada é acompanhamento, trabalho em rede com famílias, escolas e profissionais multidisciplinares. É não desistir quando o processo é mais lento ou mais exigente.”

Um dos maiores desafios foi manter a sua essência num ambiente que muitas vezes privilegia a dureza em detrimento da sensibilidade.

“Sou um ser sensível, de amor e abraços constantes”, diz. Durante muito tempo sentiu que precisava provar constantemente a sua competência, que tinha de ser mais rígida para ser respeitada.

cional é uma abordagem adaptada que integra princípios do jiu-jitsu com fundamentos da educação, da ocupação humana e da regulação emocional.

Trabalham-se competências como consciência corporal, planeamento motor, controlo emocional, limites, autonomia e autoestima, sempre respeitando o tempo e as necessidades individuais.

Em crianças e jovens com necessidades educativas especiais, os resultados refletem-se na autorregulação, atenção, confiança e participação social. Nos adultos, promove presença, gestão do stress e reconexão com o corpo. O trabalho estende-se às



Com o tempo, percebeu que a sua verdadeira força estava exatamente na capacidade de cuidar, adaptar e educar. Ser mulher no jiu-jitsu ensinou-a a liderar com empatia, humanidade e consciência, sem perder limites.

A perda da sua irmã marcou profundamente a sua forma de ver a vida e o outro. Uma dor eterna, suavizada pela memória dos bons momentos, mas que lhe trouxe uma clareza rara sobre o que realmente importa.

“Passei a olhar para cada pessoa com mais delicadeza, sabendo que todos carregamos lutos invisíveis.”

Na educação, reforçou uma convicção central: não há aprendizagem sem vínculo, e o cuidado não é acessório é essencial.

O Jiu-Jitsu Ocupa-

ções, porque o desenvolvimento não acontece isoladamente.

As transformações que mais a marcam são silenciosas. Crianças que não toleravam o toque e hoje cooperam e treinam com confiança. Famílias que chegam exaustas e recuperam esperança e ferramentas.

“Estas mudanças não aparecem em medalhas, mas mudam vidas inteiras.”

A adaptação do ensino começa sempre pela escuta ativa das famílias e pela observação. Avaliam-se perfis sensoriais, emocionais e motores, ajustando linguagem, estímulos, ritmo e objetivos.

No Jiu-Jitsu Ocupacional não há pressa, nem comparações. O foco técnico é secundário face ao desenvolvimento funcional e humano.

O jiu-jitsu ensina consciência, respeito, humildade, responsabilidade e humanidade. Ensina a gerir frustração, a pedir ajuda sem medo, a persistir sem violência.

“Mostra que a verdadeira força está na adaptação, não na imposição.”



Para muitos alunos, é o primeiro espaço onde sentem que conseguem, que pertencem e que são capazes.

Humanidade, empatia, inclusão sustentada, responsabilidade e respeito pela diferença são valores centrais no seu trabalho. Cada pessoa tem o seu tempo e o seu caminho. O corpo é visto como aliado, nunca como inimigo.

Às mulheres que querem começar no jiu-jitsu, mas sentem medo, Paula deixa uma mensagem clara: o medo é legítimo e deve ser respeitado. Procurar espaços seguros é essencial.

“O jiu-jitsu pode ser um reencontro com o corpo e com a confiança. Não é preciso provar nada a ninguém.”

O maior sonho de Paula Figueiredo não é desportivo. É humano.

Continuar a criar impacto com sentido, levar o seu propósito

de vida a mais pessoas, construir comunidades onde a inclusão seja real, sustentada e respeitosa. Acompanhar famílias, apoiar crianças e jovens a tornarem-se adultos mais conscientes e seguros.

E, acima de tudo, viver de forma coerente com os valores que ensina dentro e fora do tatame.





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

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





Siga as nossas redes sociais

    Moozi app

Torne as suas ideias
mais vivas e chamativas
com especialistas em
gestão de redes sociais.



Revitalize a sua presença
Digital connosco.

 **+258 84 734 2668**

 **+258 82 736 9137**



DANIELA PEREIRA ARAÚJO:

A mulher que fez da estética um espaço de empatia, formação e transformação de vidas

Aos 30 anos, Daniela Pereira Araújo, natural da Guarda, construiu muito mais do que um estúdio de estética. Construiu um espaço humano, onde o cuidado vai além da aparência e onde a beleza se cruza com empatia, formação e impacto real na vida das pessoas. A sua história é marcada por coragem, responsabilidade e uma visão clara: fazer da estética uma experiência transformadora tanto para quem recebe o serviço como para quem aprende a profissão.

Daniela não se apresenta como uma mulher livre de medos. Pelo contrário. “Sou uma mulher com inseguranças e receios, é inevitável”, admite. Mas é precisamente dessa consciência que nasce a sua força. Ponderada, resiliente e confiante naquilo em que acredita, entrega sempre o melhor de si em tudo a que se propõe. Foi no momento em que percebeu o impacto que poderia ter na vida de outras pessoas através da beleza, do bem-estar e do amor-próprio que encontrou o verdadeiro propósito do seu percurso profissional.

Oriunda da cidade de Pinhel, no distrito da Guarda, Daniela carrega consigo as raízes que moldaram os seus valores e a sua visão de mundo. Atualmente vive em Santa Maria da Feira, local onde encontrou o seu lugar pessoal e profissional, onde conseguiu estruturar o seu projeto, crescer e afirmar-se. Ainda assim, faz questão de sublinhar que as suas origens continuam bem presentes. Alimenta a esperança de, um dia, conseguir levar até Pinhel as oportunidades que encontrou fora, acreditando que o desenvolvimento deve ser partilhado e regressar também às origens.

A sua infância foi desafiante, marcada por aprendizagens exigentes. No entanto, nunca lhe faltou o essencial. Essa vivência deu-lhe uma clareza profunda sobre aquilo que não quer para a sua vida, tornando-se uma base sólida para as decisões que viria a tomar no futuro.





Num setor altamente competitivo, onde a comparação constante e a pressão para “ser mais” se sobrepõem muitas vezes à essência, Daniela escolheu um caminho diferente. Reconhece que não foi fácil. “Parece que temos de mostrar constantemente que somos melhores do que as colegas para sobressair”, afirma. Encontrar o equilíbrio sem cair nesse estereótipo exigiu maturidade e fir-

mas preparar mulheres para uma nova etapa profissional e emocional. “Uma boa profissional não domina apenas a teoria e a prática. Tem de estar preparada para os desafios diários, porque lidar com pessoas exige equilíbrio psicológico e maturidade”, explica. É esta visão consciente e responsável que diferencia a sua abordagem.

Na estética, Daniela defende que o propósito deve ser a experiência. Mais do que satisfazer clien-



meza de valores. A sua decisão foi clara: marcar pela diferença, fazer a diferença na vida de alguém e fugir do que é comum.

Hoje, os seus objetivos diários resumem-se em duas palavras que orientam toda a sua atuação: cuidar e formar. Daniela acredita que fazê-lo bem implica assumir uma grande responsabilidade. Por isso, investe continuamente na sua formação pessoal e profissional, adquirindo ferramentas que lhe permitam satisfazer clientes e alunas mas, acima de tudo, pessoas. Para si, a dimensão humana é inegociável. “Quero proporcionar oportunidades que eu não tive”, afirma.

Como formadora, encara o ensino como um verdadeiro ato de criação de oportunidades. Dar formação não é apenas transmitir técnicas,

tes, o atendimento transforma-se frequentemente num momento de partilha, intimidade e até amizade. Saber ouvir, criar conforto e oferecer um espaço seguro faz com que as pessoas queiram regressar. Para isso, a preparação emocional é fundamental. “No atendimento ao público, temos de estar preparados para sermos várias versões de nós mesmos, sem trair as nossas crenças”, defende. Na sua visão, estes aspetos falham muitas vezes quando o foco se limita apenas a números e resultados.

A estética, para Daniela, é também empoderamento. A expressão “mulher de unha feita não quer guerra com ninguém” representa, para si, muito mais do que aparência: simboliza confiança, autocuidado e equilíbrio entre corpo e mente. Sentir-se bonita é, muitas vezes, o primeiro passo para a valorização pessoal.

Entre os vários exemplos de impacto do seu trabalho, Daniela recorda com especial carinho uma aluna da Guarda, que a procura até hoje para novas formações. Foi uma das suas primeiras alunas, há cerca de cinco anos, e nela revê resiliência, evolução e transformação profissional e pessoal. Uma história que simboliza o verdadeiro alcance do seu papel enquanto formadora.

o presente e perspetivar o futuro.

Sobre o medo, Daniela é clara: ele vai existir sempre. A diferença está na coragem de avançar. A sua entrada no empreendedorismo não foi planeada — foi imposta pelas circunstâncias. “Fui empurrada para isto. Não tive tempo para sentir medo, tive mais coragem do que medo”, confes-



O equilíbrio entre empatia e exigência é avaliado caso a caso. Por isso, opta por formações privadas, respeitando o ritmo, a história e os objetivos de cada aluna. A liderança faz parte da sua identidade, mas é exercida com escuta ativa e adaptação. “A exigência é necessária, mas deve ser doseada para não gerar pressão, desânimo ou indiferença às necessidades de quem aprende”, sublinha.

No seu estúdio, Daniela lidera uma equipa de quatro mulheres, onde alguns valores são inegociáveis: sigilo profissional, respeito e empatia entre colegas e com as clientes. Defende que um ambiente saudável torna o trabalho mais leve, satisfatório e alinhado com um verdadeiro sentimento de missão cumprida. O diálogo, para si, é a base para construir

sa. Pela família, pela necessidade e pela ausência de escolha, avançou. E acredita que o mais importante é ter a consciência tranquila de dar o melhor todos os dias. “Somos todas suficientes. Só não somos todas iguais.”



DP

Daniela Pereira

beauty studio



Ao olhar para o futuro, Daniela deseja deixar uma marca clara. Como mulher, quer ser lembrada pela resiliência e pela confiança que transmite a outras mulheres. Profissionalmente, pela partilha, pelo conforto e pela humanidade. Como formadora, quer ser a impulsionadora que abre portas, cria esperança e oferece visão de futuro. E que, quan-

do as suas alunas pensarem no início das suas carreiras, se lembrem dela como alguém que não desistiu de nenhuma e que lhes deu as ferramentas para seguirem em frente.

Uma história onde a estética deixa de ser apenas um serviço e passa a ser um instrumento de transformação, propósito e impacto humano. Esta visão levou-a



ENTRE A ESCRITA, O MARKETING E A CORAGEM:

Como Jandira Luísa está a redefinir o que significa liderar sendo jovem e mulher

Aos 25 anos, Jandira Luísa representa uma nova geração de mulheres africanas que recusam rótulos fechados e constroem o seu percurso a partir da sensibilidade, da estratégia e da consciência. Nascida em Angola, Jandira afirma-se hoje como marketeer, escritora, empreendedora e estudante de gestão, mas acima de tudo como alguém que compreende que liderança não é apenas posição é presença, intenção e coerência.

Mais do que uma figura ativa nas redes sociais, Jandira é uma mulher em permanente construção. Observadora, reflexiva e profundamente conectada às pessoas, encontrou na palavra escrita e no marketing consciente duas ferramentas de transformação pessoal e coletiva.

“Antes de qualquer título, sou alguém que sente muito e transforma isso em ação”, afirma, com a serenidade de quem já percebeu que o impacto verdadeiro nasce da autenticidade.

O nome “Fada dos Livros” não surgiu como estratégia de marca. Foi um reconhecimento espontâneo do público que acompanha Jandira e que, ao longo do tempo, passou a associá-la à partilha de leituras, reflexões e textos carregados de emoção e verdade. A escrita sempre ocupou um lugar central na sua vida não como vaidade criativa, mas como necessidade vital.

“A escrita sempre foi refúgio, cura e espelho. Escrevo para entender o mundo e para me entender dentro dele”, explica.

Nos seus textos, Jandira organiza dores, sonhos e memórias. E, sem intenção inicial, acaba por tocar outras pessoas que se reconhecem nas suas palavras. É neste espaço íntimo que nasce o projeto Textos da Fada, uma extensão da sua identidade mais crua e honesta.

Formada na prática e em constante aprendizagem académica, Jandira vê o marketing não como uma ferramenta de venda agressiva, mas como um meio de comunicação com responsabilidade. Para ela, comunicar é carregar intenção.

“Marketing não é convencer, é conectar. É contar histórias que fazem sentido e criar pontes entre marcas e pessoas”, sublinha.





a desenvolver projetos como o Changestyle, uma iniciativa que vai além da estética e da imagem. O foco está na valorização da mulher, na consciência da identidade e na mudança interna que se reflete no exterior.

“Sempre gostei de enaltecer a beleza das mulheres. O Changestyle existe para nos lembrar todos os dias do quão lindas somos”, reforça.

Construir autoridade num ambiente ainda marcado por preconceitos etários e de gênero não foi um processo simples. Jandira enfrentou a necessidade constante de provar competência antes mesmo de ser ouvida. Ainda assim, escolheu não abdicar da sua essência.

“O maior desafio foi ser levada a sério antes de ser validada por títulos ou idade”, confessa.

A sua autoridade foi sendo construída com consistência, resultados e entrega, sem abrir mão da empatia, da feminilidade e da sua forma própria de liderar. Hoje, compreende que liderança não precisa de rigidez para ser firme.

Assumir-se como empreendedora significou enfrentar medos profundos, sobretudo o medo de falhar em público. Ao longo do percurso, Jandira aprendeu que dizer “sim” a tudo pode ser tão prejudicial quanto não arriscar.



“Acreditar que precisava fazer tudo sozinha foi um dos maiores erros. Hoje sei onde coloco a minha energia, com quem caminho e porquê”, partilha.

Este amadurecimento trouxe clareza, foco e uma relação mais saudável com o trabalho e consigo mesma.

Quando questionada sobre o legado que deseja construir, Jandira não fala em números nem em reconhecimento superficial. O seu foco está nas pessoas e no impacto emocional que deixa em cada palavra, projeto ou relação.

“Quero que as minhas palavras sejam abrigo e que as pessoas se sintam vistas, inspiradas e mais confiantes em quem são”, afirma.

Num mundo acelerado e muitas vezes ruidoso, Jandira Lu-



ísa surge como uma voz que convida à pausa, à reflexão e à coragem de ser quem se é. Entre a escrita, o marketing e a coragem, está a desenhar um novo significado de liderança mais humano, mais consciente e profundamente necessário.



DO ‘EU’ AO ‘NÓS’:

Paula Maria Franja Madeira e a reconciliação do corpo com a história familiar



Nascida em Coimbra, Portugal, aos 41 anos, Paula Maria Franja Madeira construiu um percurso que cruza espiritualidade, consciência corporal e visão sistémica da vida. Mais do que facilitadora, define-se como uma mulher em constante busca de reconciliação entre as suas raízes familiares e a forma como se expressa no mundo.

Paula observa a vida com profundidade e humildade. Mulher, mãe, filha, irmã e estudante, assume-se como uma “buscadora da sua natureza interior”, alguém que procura viver a espiritualidade de forma aterrada, prática e responsável. “Tento viver a espiritualidade com os pés no chão, integrada no quotidiano, no corpo e nas relações”, afirma.

O seu caminho ganhou um novo sentido num dos momentos mais dolorosos da sua vida: a morte do pai. A perda trouxe não apenas luto, mas um sentimento profundo de orfandade e exclusão. Foi nesse vazio que surgiu a necessidade urgente de compreender aquilo que o corpo manifestava, mas que o yoga tradicional nem sempre conseguia explicar.

“O corpo dava respostas que a técnica não alcançava. Eu precisava de ajuda para me reencontrar”, confessa.

Foi nesse processo de mergulho interior que Paula encontrou o Yoga Sistémico, uma abordagem que une o yoga à visão das constelações familiares. A transição foi natural e rápida. Para ela, integrar o sistémico no yoga foi uma forma de “incluir o que foi excluído”, permitindo que, através do movimento e das posturas, emoções profundas encontrassem finalmente libertação.

Ao contrário do yoga tradicional, centrado muitas vezes na experiência individual, o Yoga Sistêmico propõe um olhar mais amplo. “Não praticas sozinha; trazes contigo os teus antepassados”, explica. Cada asana deixa de ser apenas uma postura física e passa a representar um lugar dentro do sistema familiar. É a passagem do “eu” para o “nós”, onde o corpo se torna palco de histórias invisíveis.

Paula acredita profundamente que o corpo não mente. Enquanto a mente cria narrativas de defesa, o corpo revela verdades silenciosas. “As tensões nos ombros ou a rigidez nos quadris são memórias de sobrevivência”, diz, citando a sua mentora, Vann Porath. Para ela, o corpo é um mapa vivo de lealdades inconscientes e padrões herdados.

O momento mais transformador do seu trabalho acontece quando um aluno “toma o seu lugar”. É um instante sutil, mas poderoso. “É aquele suspiro de alívio quando alguém deixa de carregar um peso que não lhe pertence”, descreve. No tapete e na vida, esse gesto traduz-se em presença, escolha consciente e compromisso consigo próprio.

Num mundo marcado pela ansiedade e pela pressão constante, Paula vê o yoga como uma âncora. Uma prática que devolve as pessoas ao presente e à sua base.

“A ansiedade é muitas vezes um movimento de exclusão do agora”, explica. Ao mapear as origens sistêmicas dessas tensões, muitas vezes ligadas a padrões geracionais repetidos, o corpo encontra suporte para dizer “sim” à realidade tal como ela é.

Para Paula, yoga não é performance nem estética. É um ato profundo de responsabilidade pessoal. Significa aprender a dizer “não”, respeitar limites biológicos e sistêmicos e honrar a vida recebida. “Cuidar do corpo é honrar a vida como veículo nesta passagem terrena”, afirma com convicção.

O caminho, no entanto, não tem sido isento de desafios. Seguir uma abordagem menos óbvia implica solidão e resistência, sobretudo num mercado que procura resultados visíveis e rápidos. “O maior desafio é sustentar a minha verdade interior contra a expectativa da performance”, admite.

Ainda assim, Paula é clara sobre o tipo de relação que deseja construir com quem a procura. Não quer seguidores, quer pessoas adultas. “A autoridade sobre o próprio corpo e destino pertence a cada um”, reforça. O professor, para ela, é apenas um guia; a respon-



sabilidade é sempre do aluno.

A mensagem final que deixa é simples, mas profundamente humana:

“Olha para trás com gratidão, mas vira-te para a frente. O teu lu-

gar no mundo já existe e ninguém o pode ocupar por ti. Tu pertences.”

Uma matéria que revela que, quando o corpo é ouvido com verdade, ele pode tornar-se o mais fiel aliado no caminho de reconciliação, consciência e pertença.





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)



CARINA ROSA: A maternidade atípica Que transformou a vida de uma mulher do Alentejo



natural de uma pequena aldeia no Alentejo, Carina Rosa, 34 anos, é uma alma simples, apaixonada pela natureza e pelos livros. Mas a sua história vai muito além da tranquilidade rural que a viu nascer. É uma história de transformação, resistência e amor profundo — um testemunho de maternidade atípica que mudou a forma como vive, sente e ama.

“Sou uma apaixonada pela natureza, pelos livros, uma alma simples e muito sonhadora”, começa Carina, revelando desde logo a ligação íntima que mantém com o mundo à sua volta. Mas foi a maternidade, e em especial a maternidade atípica do seu filho Tomás a quem carinhosamente chama Más que redefiniu a sua existência.

“A maternidade atípica me refez”, afirma. “Antes, eu via o mundo com alguma ingenuidade, acreditava mais nas promessas e nas ideias de normalidade que nos entregam. Mas quando a maternidade chegou, virou tudo do avesso. Aprendi a medir o tempo de outro jeito. O mundo corre, mas a minha vida aprendeu a caminhar em passos pequenos, atentos e persistentes.”

Carina descreve a sua jornada como uma aprendizagem contínua. “Progresso nem sempre é visível, evolução nem sempre é linear, e algumas conquistas não cabem em comparações”, reflete. A maternidade atípica trouxe consigo desafios invisíveis, mas também uma força que não escolheu ter, mas precisou desenvolver.

“Aprendi que não sou fraca por cansar, nem menos mãe por não romantizar, nem egoísta por precisar de pausa”, explica. “Sou alguém que luta sem plateia, que chora escondido e segue em frente. A maternidade atípica não me endureceu. Tornou-me mais real, mais crítica, mais humana.”

O filho de Carina foi o seu maior professor. “Tomás ensinou-me que o mundo não tem uma única forma de ser vivido. Que aquilo que chamam de ‘normal’ é só um acordo social frágil”, revela. Com ele, Carina aprendeu sobre tempo, resistência, amor sem moldes e humildade. “Existem vidas que não vieram para se encaixar — vieram para transformar”, acrescenta, com a convicção de quem viveu cada palavra.

A sua maternidade trouxe também uma nova forma de olhar para si própria. “O equilíbrio não é 50% para mim e 50% para o outro. Em algumas fases, o outro vai precisar de 80 ou 90. O equilíbrio real está em não deixar que eu chegue a zero”, partilha. E continua: “Microcuidados importam: cinco minutos de silêncio, um banho sem pressa, um ‘não’ dito a tempo. São escolhas diárias de cuidado num mundo que exige demais.”

Carina não esconde os momentos de dor e solidão. “Os momentos mais desafiantes não foram os diagnósticos, mas os instantes silenciosos em que precisei ser forte sem certeza de conseguir. Foi desafiador existir como mulher para além da função de mãe, car-



gar decisões sozinha e lidar com o julgamento.”

Mas encontrou nas pequenas coisas âncoras de estabilidade. “A natureza e as rotinas diárias devolvem-me proporção, segurança e sentido. Elas não eliminam o cansaço ou a sobrecarga, mas criam espaço para que tudo isso exista sem me engolir”, explica.

A escrita e a leitura tornaram-se refúgios. “Escrever é sobreviver, é organizar emoções, é dizer o que

proteger, criar pontes e respeitar limites. Amor é uma escolha diária nem sempre fácil, mas sempre necessária”, conclui.

Carina Rosa é o exemplo de que a maternidade, mesmo

quando atípica e desafiante, pode ser uma escola de humanidade, resistência e autenticidade. É uma história que inspira mães, mulheres e todos aqueles que compreendem que cuidar é também um ato de coragem.



muitas vezes fica preso. Os livros ensinam que não estamos sozinhos, que outras mães já percorreram caminhos parecidos”, diz Carina, revelando a importância de externalizar sentimentos em palavras.

No final, o que Carina transmite é um profundo ensinamento sobre amor e presença. “Amor é presença, mesmo quando é cansativa. É insistência silenciosa, sem plateia, sem reconhecimento. É sustentar e

FM.BRAND:

A Joalheria que transforma identidade em arte



Francisca Daniela Costa Pinto Malheiro, 47 anos, natural de Santo Ildefonso, Porto, não é apenas uma especialista em joalheria contemporânea; é uma mulher que transforma experiências, emoções e histórias de vida em peças únicas. Mãe e avó, Francisca olha para cada criação como uma extensão da identidade de quem a usa, unindo técnica, sensibilidade e autenticidade.

“Sou feita de histórias, de afetos e estou em constante construção. Acredito nos recomeços, na autenticidade e na liberdade de sermos quem somos, mesmo quando a vida nos obriga a mudar de rota”, revela Francisca. A FM.BRAND nasceu num momento de viragem pessoal: ao mudar-se para Espanha por amor, Francisca viu-se a começar do zero, longe do que conhecia, e encontrou na criação de joias uma forma de dar sentido à sua experiência e sensibilidade.

Crescida no universo da ourivesaria, Francisca trabalhou durante mais de uma década com joias e aprendendo o respeito pelo ofício, pelo detalhe e pelo significado emocional de cada peça. Contudo, a FM.BRAND não surgiu apenas da experiência técnica: “A marca nasce da minha história, da minha experiência e da minha sensibilidade. Hoje, a FM.BRAND reflete exatamente isso. Não vejo os brincos apenas como adorno, mas como uma extensão da identidade e da força interior de cada pessoa”, explica.



A escolha pelo ear styling e pelos piercings surgiu de forma natural, sem planos premeditados. “Quando vim viver para Espanha estava num momento de pausa, sem pressa de decidir o que queria fazer profissionalmente. Colaborei numa clínica em Lisboa, convite da Marília Pastana, que reconheceu a minha forma de trabalhar, e isso permitiu-me retomar algo que já fazia parte da minha vida, mas com outro ritmo e outra energia”, recorda Francisca.

Para Francisca, o ear styling vai além da beleza: é uma linguagem pessoal, uma forma de expressão individual. “Não se trata apenas de escolher joias, mas de

compreender gostos, personalidade, atitude e momentos de vida. Cada combinação transforma-se numa afirmação de identidade, refletindo quem a pessoa é



ou como se quer sentir”, diz.

O critério na escolha dos materiais também reflete essa filosofia. Trabalhando com prata, ouro e, por vezes, diamantes, Francisca procura criar peças que combinem equilíbrio, conforto e presença. “No design, interessa-me aquilo que está vivo no momento, com beleza e carácter. Procuo criar peças que se distingam e que permitam composições harmoniosas, únicas e pessoais”, explica.

Mais do que a técnica, Francisca aposta na experiência emocional de cada cliente: desde a escolha da peça até ao momento da perfuração, tudo

é conduzido com respeito e atenção. “A experiência é a assinatura do meu trabalho. Mais do que o brinco ou a perfuração em si, é a forma como cada pessoa vive este processo que permanece. Muitas vezes, clientes tornam-se amigas e essa ligação é o que dá verdadeiro significado ao meu trabalho”, conta.

Empreender no setor da joalharia contemporânea não foi fácil. “O maior desafio foi construir um caminho próprio num setor exigente, onde a credibilidade se conquista com tempo e consistência. Ou-



tro desafio foi afirmar um trabalho muito pessoal, baseado na proximidade, na escuta e na experiência, num mercado cada vez mais rápido e impessoal”, afirma Francisca.

Olhando para o futuro, Francisca antecipa que o mercado de piercings e joias autorais valorizará cada vez mais o serviço personalizado, onde atenção, cuidado e autenticidade se sobrepõem à massificação.

Para Francisca, o verdadeiro legado da FM.BRAND não está apenas nas peças, mas no impacto que estas causam: na confiança criada, na autoestima construída e nas experiências compartilhadas.

“Quero deixar uma marca grandiosa no sentido mais profundo da palavra. Um trabalho que seja lembrado não apenas pelo que cria, mas pelo que faz sentir, pela forma como ajuda as pessoas a reconhecerem a sua própria identidade e força interior. Sempre acreditei em percursos feitos com verdade e consistência, e é assim que deixo a minha marca”, conclui.

FM.BRAND não é apenas joalharia. É expressão, história e identidade, um convite para que cada pessoa se descubra, se valorize e se expresse com autenticidade porque cada brinco conta mais do que uma estética: conta quem somos.





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



CRISTINA BERNARDO:

Uma abordagem jurídica integrada às relações laborais

Cristina Bernardo, jovem angolana natural de Luanda, é mais do que os títulos acadêmicos e a carreira jurídica que a definem. “Sou feita das escolhas que tomei, da curiosidade que me move e do cuidado que coloco em tudo o que faço”, confessa. Para Cristina, o Direito não é apenas uma profissão, mas um espaço onde a coerência com a sua forma de pensar e a vontade de servir se encontram.

Formada em Direito e especializada em Direito do Trabalho aplicado aos Recursos Humanos, Cristina revela que a sua ligação à área começou muito antes da formação académica. “Na minha família não havia juristas. Sou a única entre os meus irmãos a seguir este caminho, não por influência, mas por identificação”, explica, lembrando que a paixão pela justiça e responsabilidade guiou cada passo do seu percurso.

O interesse pelo Direito do Trabalho nasceu da proximidade com empresas e trabalhadores. “Muitos conflitos laborais nem sempre decorrem de má-fé, mas de interpretações incorretas da lei, falhas de gestão e ausência de orientação preventiva”, afirma. Segundo Cristina, o erro mais frequente nas relações laborais é a falta de informação e comunicação: “Empresas encaram a lei muitas vezes como custo, e trabalhadores desconhecem direitos e deveres. Sem orientação preventiva, surgem conflitos desnecessários”.





Para ela, a formação contínua é uma ferramenta essencial para prevenir problemas: “A capacitação jurídica fortalece a gestão e garante decisões consistentes. Equipas bem formadas entendem os limites legais, aplicam regras corretamente e contribuem para relações laborais mais seguras”. Cristina destaca ainda as mudanças recentes na legislação: “A nova Lei Geral do Trabalho trouxe prioridade para contratos por tempo indeterminado, novas medidas disciplinares, direitos claros em licença parental e maior proteção aos trabalhadores. Estas alterações reforçam estabilidade, responsabilidade e transparência”.

Como mulher no meio jurídico, Cristina enfrentou o desafio de afirmar competência num ambiente tradicionalmente exigente. “Consegui afirmar-me pela consistência, estudo contínuo e resultados concretos. Deixei que a minha competência falasse por si”, partilha, sublinhando a importância da ética e da dedicação para conquistar reconhecimento.

Cristina acredita que o jurista tem um papel estratégico nas empresas: “O jurista atua como parceiro, orienta decisões, antecipa riscos e garante que políticas internas respeitam a lei”. Para jovens que desejam seguir carreira no Direito do Trabalho, deixa um conselho fundamental: “Estudem além da lei. Empatia, ética e visão prática são tão essenciais quanto o conhecimento jurídico. Dedicação e humildade fazem toda a diferença”.

Com projetos voltados à formação e partilha de conhecimento, Cristina Bernardo quer continuar a transformar o setor jurídico em Angola. “Pretendo contribuir para que empresas e trabalhadores tenham relações laborais mais seguras e conscientes, através da educação e orientação preventiva”, conclui.

Em Cristina, o Direito é mais do que regras: é serviço, responsabilidade e cuidado com cada pessoa envolvida. É a combinação perfeita de conhecimento técnico e humanidade, que a torna uma referência no mundo jurídico angolano.





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:

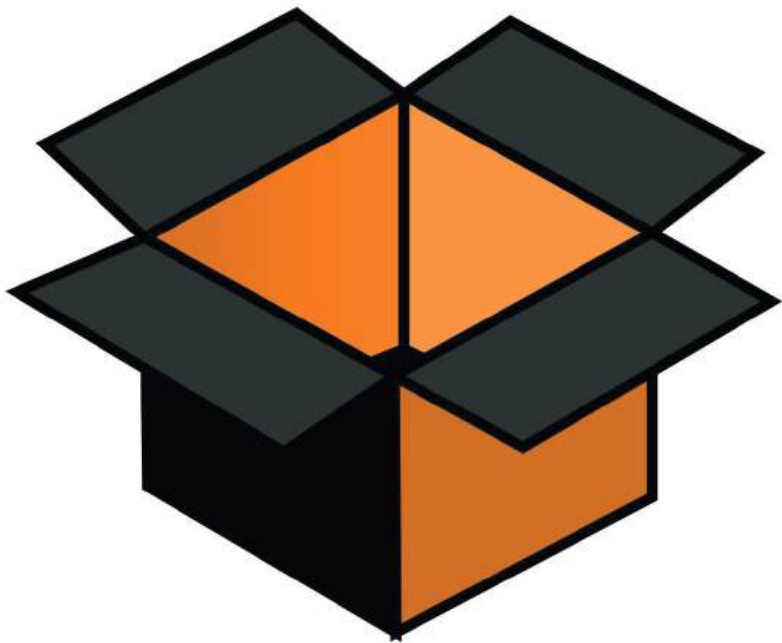
Básico – 1.500 MT

Intermédio – 3.000 MT

Premium – 5.000 MT

Vagas limitadas! Quer garantir a sua hoje?

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



CUBE

Enterprise

New Ideas, Great Creations

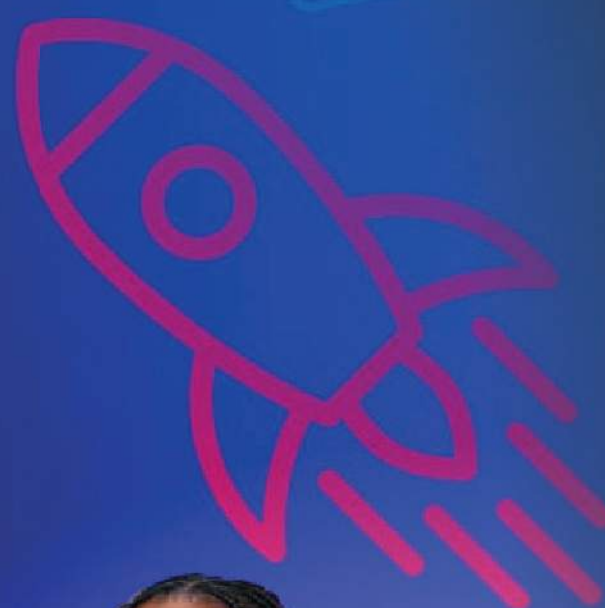
PROLEADER
CONSULTING

É HORA DA
DA SUA MARCA
GANHAR
DESTAQUE

**A PM SERVICES É O
ESPAÇO CERTO!**



86 120 7151



MAGAZINE

FEVEREIRO 2026

DANIELA PEREIRA ARAÚJO:

**A mulher que fez da
estética um espaço de
empatia, formação e
transformação de vidas**