

PM SERVICES

MAGAZINE

FEVEREIRO 2026

EDIÇÃO
88



INÊS ALVES:

Transformando mulheres em líderes das próprias finanças

PÁGINA 12 & 13

ELA NÃO FOI DEFINIDA PELO ABANDONO

A mulher que transformou dor em propósito e decidiu reescrever o próprio destino



Antes da escritora, existe a mulher.

E antes da mulher reconhecida pela palavra, existiu o silêncio.

A história de Thayrine Amorim Carneiro, nascida no Rio de Janeiro, não começa no livro que está prestes a lançar. Começa muito antes no território invisível onde a infância aprende cedo demais a lidar com a ausência. Onde perguntas não encontram resposta. Onde a dor ainda não tem nome, mas já pesa.

“Antes da palavra escrita, existe uma sobrevivente”, afirma.

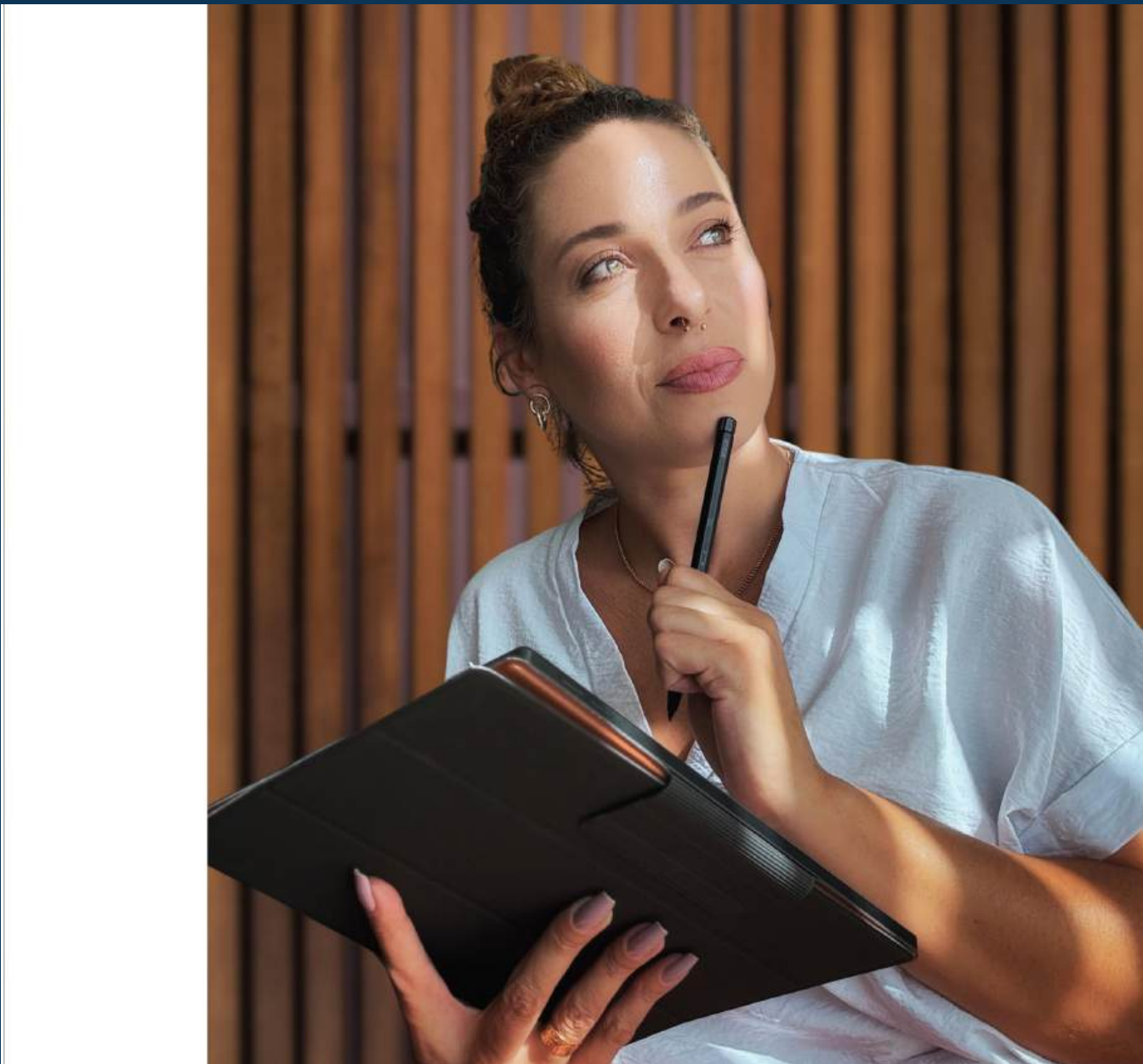
E essa frase não é metáfora. É fundamento.

Thayrine não se apresenta a partir de títulos. Define-se como esposa, mãe, irmã, mulher de rotina real, intensa, imperfeita e em constante construção. Filha de Deus. E sua fé não é discreta — é identidade visível, fundamento das suas decisões e direção da sua vida.

Mas a sua identidade mais profunda não foi moldada em contextos confortáveis. Foi forjada na travessia.

“Quase me defini pelo que me aconteceu. Mas escolhi definir-me pelo que decidi fazer depois disso”, diz, com a serenidade de quem já atravessou o caos e regressou com consciência.

O abandono marcou cedo a sua história. Não apenas como ausência física, mas como experiência emocional estruturante. A menina que aprendeu a calar perguntas. A jovem que precisou reconstruir a própria identidade quando tudo à sua volta lhe dizia que não era suficiente.



Obedecer a esse chamado exigiu renúncia: estabilidade profissional, direitos adquiridos, segurança material. Humanamente, parecia imprudência. Espiritualmente, era alinhamento.

“A escrita deixou de ser refúgio. Tornou-se missão.”

No trabalho que desenvolve com leitores, Thayrine identifica um padrão recorrente: pessoas que passaram a viver a partir da ferida.

“O trauma começa como episódio, mas se não for confrontado, torna-se lento”, explica.

A criança abandonada cresce com a sensação de não ser suficiente.

A mulher traída passa a desconfiar até de quem a ama.

O adulto humilhado vive a provar valor ou desiste de tentar.

A armadilha é silenciosa porque parece proteção.

Mas é prisão.

“O trauma é um evento. Quando não é tratado, vira identidade. E quando vira identidade, governa escolhas.”

É neste ponto que o seu trabalho se posiciona: separar o que aconteceu de quem a pessoa é. O facto da essência. A experiência da identidade.

Hoje, a escrita de Thayrine segue uma ordem clara e intencional.

Não nasce da ferida aberta, mas da ferida compreendida.

“Primeiro vem a consciência. Depois o propósito. Só então revisito a dor já transformada.”



mas”, afirma.

O resultado foi mais do que um livro. Foi uma trilogia Você Não É o Que Te Aconteceu, Você Merece um Amor que Permanece e Você Carrega o Céu Dentro.

Foi aí que nasceu a força não romantizada, mas real.

A escrita surgiu como abrigo. O caderno era território seguro, o único lugar onde ninguém invadia pensamentos ou diminuía dores.

“Quando colocava no papel aquilo que me doía, a dor deixava de ser um monstro invisível”, recorda.

Durante anos, escreveu ape-

nas para sobreviver. Em silêncio. Em segredo.

Até que a escrita deixou de ser apenas expressão e passou a ser chamado.

Thayrine descreve esse momento como uma direção clara: a sua história não deveria permanecer escondida. Nada do que viveu tinha sido em vão.

“Deus não desperdiça lágrima”





Essa maturidade impede que a escrita seja apenas catarse emocional. Transforma-a em construção. Cada palavra carrega responsabilidade, porque pode alcançar alguém que ainda está no lugar onde ela esteve um dia.

Não escreve para expor a própria história.

Escreve para servir através dela.

Entre todas as feridas emocionais, uma aparece de forma transversal nos seus leitores: o abandono.

Não apenas o abandono físico, mas o emocional aquele que acontece dentro de casa, de relações, de vínculos onde há presen-



ça, mas não há cuidado.

O abandono que se transforma em rejeição interna.

A rejeição que gera culpa.

A culpa que produz escassez emocional, relacional, existencial.

“O abandono pode ter sido o início da dor, mas não precisa ser o destino da vida inteira.”

A libertação começa quando a pessoa compreende que a experiência não é definição. Que a ausência que viveu não determina o valor que carrega.

Para Thayrine, reescrever a história não é negar a dor. É mudar a interpretação. O posicionamento. As escolhas.

“O passado explica comportamentos, mas não determina destino.”

Quando essa consciência nasce, algo muda profundamente: a pessoa deixa de reagir ao passado e começa a escolher a partir de quem realmente é.

E isso é liberdade.

Foi definida pela decisão de não permitir que ele tivesse a última palavra.

E talvez seja exatamente por isso que a sua escrita toca tão fundo:

porque não nasce da dor nasce da travessia.

Thayrine mostra que traumas marcam, mas não determinam. Que responsabilidade não é culpa. Que reescrever a própria história



Thayrine fala com a autoridade de quem atravessou.

“O trauma pode ter sido o cenário da tua história, mas nunca foi o autor.”

O que feriu pode ter sido injusto, cruel, marcante. Mas não é sentença. É contexto.

Enquanto há respiração, há possibilidade.

Enquanto há decisão, há recomeço.

“Você não é o abandono que sofreu. É a decisão que toma depois disso.”

A história de Thayrine Amorim Carneiro não é sobre superação romantizada. É sobre consciência.

Sobre interromper ciclos.

Sobre transformar feridas em mensagem e silêncio em voz.

Ela não foi definida pelo abandono.

não significa apagar o passado, mas ressignificá-lo com consciência.

Ela fala com quem sente que a própria história terminou cedo demais e responde com firmeza:

Não terminou. Começou cedo demais para que hoje você estivesse preparado.

A mulher que quase foi definida pela dor agora ensina outros a não serem.

Sua mensagem é clara, direta e transformadora:

Você não é o que te aconteceu. Você é o que decide fazer a partir disso.

E se essa história tocou algo dentro de você, acompanhe essa jornada de perto. O lançamento do seu livro está chegando — e não é apenas um livro. É um divisor de águas para quem decidiu não permanecer prisioneiro do passado.

Siga @thayrine.amorim e prepare-se para reescrever a sua própria história.

MAIS DO QUE IMÓVEIS:

A Consultora que conquista confiança e inspira mulheres

Descubra como Catarina Reis transforma cada casa em uma história de vida e cada cliente em uma relação de confiança.

Catarina Andreia Pinto Simões Nunes Reis, 28 anos, nasceu em Lisboa, mas cresceu em Alcabideche, e aprendeu desde cedo que a vida não é linear. Para além de ser consultora imobiliária, Catarina é a prova de que desafios, resiliência e valores sólidos podem transformar a forma como vemos o mundo. Crescer com TDAH não foi um obstáculo — foi a força silenciosa que a moldou em alguém empático, observadora e capaz de sentir profundamente cada história ao seu redor.

“Minha essência começa na minha história, nos desafios que enfrentei e nos valores que me guiam: honestidade, empatia, transparência e humildade. Ser consultora é apenas uma extensão de quem sou”, explica.

A escolha pelo sector imobiliário veio da vontade de impactar vidas de forma genuína. Catarina percebeu que uma casa é muito mais do que paredes e telhado; é refúgio, segurança e início de novos capítulos.

“Quando percebi que podia acompanhar alguém



com empatia e transparência, senti que este era o caminho certo. O que mais me apaixona é a confiança que as pessoas depositam em mim — e isso é algo que honro com cada acção”, conta.

Catarina trabalha frequentemente com casais jovens e primeiras habitações. Para eles, a casa é mais que um investimento: é confiança, estabilidade

e crescimento emocional.

“Eles procuram alguém que respeite seus sonhos, que ouça sem julgar e que coloque os interesses deles sempre em primeiro lugar. Isso transforma cada venda em uma experiência de vida, não apenas em uma transacção imobiliária”, explica.

A empatia é mais que palavra: é prática. Catarina escuta, compreende e age com responsabilidade, criando relações de confiança que vão muito além do papel de consultora.

“Cada cliente é uma responsabilidade. A forma como cuido de cada processo reflecte os valores que me definem enquanto pessoa e profissional.”

Cuidar das mudanças na vida

de alguém exige equilíbrio. Catarina aprendeu a alinhar humanidade e objectividade, combinando empatia com clareza, honestidade e estrutura.

“É possível cuidar das pessoas com empatia sem perder o rigor. Essa combinação cria relações duradouras, onde cada cliente sente que está acompanhado de verdade”, afirma.

Os primeiros anos não foram fáceis. Catarina passou dois anos sem facturar no mercado imobiliário, um período que testou sua resiliência e força interior.

“Aprendi humildade, a respeitar o tempo das coisas e a confiar em mim mesma. Foi um dos períodos mais importantes da minha construção como profissional e como pessoa.”



Viajar e conhecer culturas diferentes transformou a sua percepção sobre pessoas e lares. Cada cliente é uma história, cada casa um capítulo de vida.

“Hoje não vejo apenas imóveis. Vejo sonhos, momentos e significados emocionais, e procuro respeitar isso com total compromisso.”

Para Catarina, a diferença entre uma boa consultora e uma profissional memorável está na verdade, integridade e empatia. Mais do que vender casas, ela constrói confiança e impacta vidas.

“Quero que meu nome seja associado à integridade, à

“Não deixem que a dúvida impeça de começar. Não precisam ser perfeitas, mas sim honestas, empáticas e comprometidas. Quando trabalhamos com verdade e consistência, construímos algo que ninguém pode tirar: nossa credibilidade.”

Catarina Reis não é apenas



verdade e à presença real na vida das pessoas. O verdadeiro legado não está nas casas, mas na forma como marcamos a vida de quem confia em nós.”

uma consultora imobiliária; é uma referência de empatia, resiliência e integridade, transformando cada transacção em uma experiência humana, e cada cliente em uma história de confiança e inspiração.

“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/> 

DA AMIZADE À MESA PERFEITA: Como a Miam's Events está a transformar momentos em experiências inesquecíveis



Há projetos que nascem de planos bem estruturados. E há outros que nascem de algo ainda mais poderoso: a afinidade humana, a confiança mútua e uma paixão compartilhada. Foi exatamente desse encontro genuíno que surgiu a Miam's Events, uma marca que transforma eventos em experiências sensoriais onde o sabor, a estética e a emoção caminham lado a lado.

A Miam's Events nasceu da amizade entre três mulheres que já partilhavam muito mais do que conversas e sonhos. Partilhavam o amor pela culinária, o gosto pelo detalhe e a sensibilidade para criar ambientes que acolhem e encantam. O passo de transformar essa ligação pessoal num projeto empresarial foi corajoso, mas natural. "Confiamos umas nas outras e partilhámos o mesmo sonho", é a base invisível que sustenta cada evento que assinam.

O que distingue a Miam's Events é o equilíbrio entre competências. Cada fundadora ocupa o seu lugar com clareza, respeito e comunicação constante. Enquanto a atenção ao sabor, à qualidade e à apresentação dos pratos é tratada com rigor pelas responsáveis da cozinha, a coordenação geral assegura que cada detalhe se encaixa num todo fluido e harmonioso. O resultado são eventos visualmente elegantes, bem organizados e emocionalmente marcantes.

Este equilíbrio não elimina os desafios sobretudo os imprevistos de última hora, tão comuns no universo dos eventos. Alterações no número de convidados ou ajustes inesperados no espaço exigiram aprendizagem rápida. Hoje, a flexibilidade e a capacidade de resposta fazem parte do ADN da marca, sempre sem comprometer a excelência.



Se a Miam's Events tivesse de se definir em três palavras, seriam estas: excelência, emoção e criatividade.

Excelência no rigor com que cada serviço é executado. Emoção na forma como os pratos despertam memórias e sensações. Criatividade nas propostas originais que surpreendem o olhar e o paladar.

Um dos momentos mais marcantes da trajetória da marca foi o primeiro grande evento: um casamento na Suíça. Ali, perante convidados encantados e reações genuínas, as fundadoras perceberam que o projeto tinha potencial real e reconhecimento. Foi uma confirmação silenciosa de que

estavam no caminho certo.

As origens distintas das fundadoras são uma riqueza criativa. A diversidade cultural traduz-se em sabores, combinações e estéticas que dão identidade própria a cada evento. Nada é genérico, nada é repetido mecanicamente. Cada mesa é pensada como uma peça única, refletindo histórias, sensibilidades e percursos pessoais.

A Miam's Events não se limita a servir comida ou a decorar mesas. O seu verdadeiro objetivo é provocar encanto, conforto e surpresa. Criar ambientes onde os convidados se sentem acolhidos, onde cada detalhe desperta emoção e onde o momento se transforma numa memória feliz.

Por trás da marca estão três mulheres unidas por um propósito claro.

Suzy, de 26 anos, nascida na Suíça, traz frescura, inovação e um olhar contemporâneo.

Alexandra, de 37 anos, natural de Cabo Verde, acrescenta experiência, sensibilidade e profundidade.

Evelise, também de 37 anos e nascida em Cabo Verde, contribui com dedicação e uma atenção minuciosa aos detalhes.

Juntas, descobriram que são mais resilientes do que imaginavam. Que a confiança cresce com o caminho percorrido. E que, unidas, são mais fortes do que individualmente.

Se pudessem criar um evento sem limites, seria elegante e ao ar livre, com uma mesa de buffet artística, repleta de cores, texturas e sabores inesperados. Uma atmosfera intimista, música envolvente e uma experiência sensorial completa. Inesquecível não pelo excesso, mas pela harmonia entre emoção, estética e gastronomia.

A Miam's Events é isso: a celebração da vida através da culinária. Um projeto onde a amizade se transforma em profissionalismo, e onde cada evento é pensado não apenas para ser visto ou provado mas para ser sentido, saboreado e recordado.









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

INÊS ALVES:

Transformando mulheres em líderes das próprias finanças



Imagine uma mulher que passou anos a lidar com cifras, riscos e estratégias financeiras em bancos internacionais... mas que, no fundo, percebia que o dinheiro sozinho não trazia segurança nem felicidade. Essa mulher viu mães preocupadas, empreendedoras ansiosas e famílias exaustas lutando com as contas do mês.

Foi nesse silêncio inquietante que Inês Alves decidiu que queria mais do que analisar números: queria transformar vidas através do dinheiro. Hoje, ela não apenas organiza finanças; ela ensina mulheres a tomarem o controle da própria vida, a sentirem segurança e liberdade, e a transformarem medo em confiança e acção.

Com mestrado em Economia Monetária e Financeira, MBA em Auditoria e Controlo de Gestão, carreira consolidada em França e Portugal e agora sócia e CFO da Bo Casa Limpa em Cabo Verde, Inês mostra que educação financeira é também um caminho de empoderamento, auto-estima e propósito.

O percurso de Inês começou nos bancos, onde desenvolveu uma base sólida em análise financeira, estratégia e gestão. Mas, enquanto lidava com números e gráficos, algo lhe dizia que o verdadeiro problema das pessoas não era falta de dinheiro, mas falta de clareza e segurança para lidar com ele.

“Vi mulheres incríveis, trabalhadoras, inteligentes... mas cheias de medo, culpa e insegurança em relação ao dinheiro. Ouvi repetidas vezes: ‘Eu não sou boa com dinheiro’ ou ‘Tenho medo de olhar para as minhas contas’”, recorda Inês. Esse padrão despertou nela um propósito: ajudar mulheres a liderarem a própria vida financeira com confiança.

Para Inês, educar financeiramente vai além de planilhas: é criar sistemas que apoiem a vida que queremos viver, garantir paz mental, autonomia e liberdade. É transformar a ansiedade em clareza e o medo em acção consciente.

Inês identifica padrões que se repetem entre empreendedoras e mulheres em geral:

Misturar finanças pessoais e empresariais;

Não saber quanto custa viver por mês;

Trabalhar sem calcular lucro real;

Não ter reservas financeiras;

Tomar decisões baseadas em emoção.

Mas, para ela, o maior erro é acreditar que não são capazes de gerir dinheiro. “Essa crença bloqueia decisões, oportunidades e crescimento”, explica.

O diagnóstico financeiro gratuito que Inês oferece é muitas vezes o primeiro passo de coragem para suas clientes. “Não é só sobre números, é sobre começar a encarar o dinheiro com maturidade emocional, recuperar o controle da própria vida e tomar decisões conscientes”, reforça.

Paralelamente, Inês aplica sua visão estratégica como sócia



e CFO da Bo Casa Limpa, empresa de gestão de alojamento em Cabo Verde. Com ela, transforma imóveis em activos rentáveis, profissionalizando o sector e elevando padrões de qualidade para hóspedes e proprietários.

“O objectivo é crescer de forma estruturada e sustentável, garantindo que cada expansão é acompanhada de processos sólidos e controle financeiro”, explica. Para Inês, não basta crescer em volume; crescer em

garante estabilidade; estratégia sim.

Hoje, ela usa todo o conhecimento e experiência para ensinar que organização financeira é liberdade, que é possível sair do modo sobrevivência e viver com consciência e segurança.

“Pequenos passos



solidez é o verdadeiro sucesso.

Mais do que economista ou CFO, Inês Alves é uma mulher que quebrou ciclos e construiu seu próprio caminho. Cresceu numa realidade onde se trabalhava muito, mas nunca se falava sobre dinheiro. Aprendeu cedo que esforço não



consistentes criam grandes transformações. Não espere sentir-se preparada para começar. Comece para se sentir preparada”, aconselha.

Para Inês, o verdadeiro impacto está em ajudar mulheres a sentirem confiança e clareza, e famílias a perceberem que podem viver plenamente sem depender da sorte ou de milagres financeiros.

“Minha missão é simples e profunda: deixar de sobreviver financeiramente para começar a viver com segurança, liberdade e consciência”, conclui.

E é exactamente essa visão que faz de Inês Alves uma referência: uma economista que transforma números em escolhas, medo em confiança e finanças em vida.



*Júlia
Rocha*
Integrative Health



Saúde integrativa para pessoas e organizações
Serviços individuais | Serviços Corporate | Saúde e bem-estar Social

Transforme a sua vida, com equilíbrio e vitalidade

Como **Coach de Saúde e Bem-Estar Integrativa**,
posso ajudá-la(o) a encontrar o caminho para uma vida mais
equilibrada, com energia e propósito.

Agende uma avaliação inicial de forma gratuita!



Contactos

+351 913 891 067

(chamada para rede móvel nacional)

info@jrintegrativehealth.com

in f 

jrintegrativehealth

www.jrintegrativehealth.com

DÚNIA PEREIRA:

Quando a Cura deixa de ser teoria e passa a ser caminho vivido

Há trajetórias que não nascem da ambição de ensinar, mas da necessidade profunda de sobreviver emocionalmente. A história de Dúnia Pereira insere-se exatamente nesse lugar: onde a cura não começa no outro, mas na coragem de olhar para dentro.

Antes de ser terapeuta, Dúnia construiu-se como mulher sensível, contemplativa e profundamente conectada ao silêncio. Fora do espaço terapêutico, é no convívio com as suas três filhas, na natureza e nas rotinas de autocuidado que encontra equilíbrio. Para ela, cuidar de si nunca foi um luxo moderno, mas um ato espiritual e uma necessidade vital. O autocuidado surge, assim, não como fuga, mas como sustentação.

O despertar para a própria cura aconteceu num período marcado por feridas de rejeição. Ao revisitar a sua história, Dúnia compreendeu que não poderia orientar outras mulheres sem antes atravessar as próprias dores. Percebeu que a verdadeira autoridade terapêutica não nasce apenas do estudo, mas da experiência vivida e integrada.

Foi nesse processo que entendeu que acolher as próprias sombras não era fraqueza, mas fundamento. A sua cura tornou-se o alicerce de tudo o que viria a construir depois, tanto no campo emocional quanto no profissional.

No acompanhamento de mulheres de diferentes contextos, Dúnia passou a observar um padrão recorrente: a desconexão de si mesmas. Muitas vivem exaustas por tentarem corresponder a expectativas externas, sustentando papéis que as afastam da própria essência.

Segundo a sua visão, o cansaço feminino contemporâneo não está relacionado à falta de capacidade, mas ao excesso de carga emocional não reconhecida. Existe um sofrimento silencioso que nasce da dificuldade de dizer não, de acolher a vulnerabilidade e de aceitar limites sem culpa.



A forma como Dúnia guia outras mulheres é profundamente influenciada pelas suas vivências. A sua escuta nasce do lugar de quem já sentiu o peso da rejeição e precisou reconstruir-se internamente. Isso cria um vínculo terapêutico baseado na empatia real, onde a mulher não se sente analisada, mas acompanhada.

A terapeuta não se coloca como alguém acima do processo, mas como quem já percorreu o caminho e conhece os obstáculos. Essa postura transforma a relação terapêutica num espaço seguro de reconstrução.

Para Dúnia, libertar-se do passado não significa apagá-lo, mas deixar de permitir que ele dite o presente. Muitas dores, segundo a sua abordagem, permanecem ativas como memórias emocionais e corporais, influenciando decisões, relações e percepções de valor pessoal.

A dificuldade em libertar-se reside no facto de o passado, mesmo quando doloroso, ser conhecido. O novo, por outro lado, exige coragem. É por isso que tantas pessoas permanecem presas a padrões antigos, não por falta de desejo de mudança, mas por medo da liberdade.

Entre os processos mais marcantes da sua trajetória esteve a cura da necessidade de aprovação. Para seguir um caminho espiritual, terapêutico e empreendedor muitas vezes incompreendido Dúnia precisou libertar-se do medo de rejeição associado ao brilho pessoal.

Ao assumir a própria voz, deixou de pedir permissão para existir plenamente. Esse passo foi decisivo para alinhar propósito, espiritualidade e visão empreendedora.

Hoje, vê o empreendedorismo como uma extensão do serviço: a espiritualidade dá sentido, a cura fornece método e o empreendedorismo amplia o alcance. A sua atuação em contextos internacionais reflete essa integração consciente.

O momento mais marcante do seu trabalho não está ligado a resultados externos, mas a algo mais subtil: o retorno do brilho no olhar de uma mulher. Quando ela deixa de se definir pelo trauma, passa a fazer escolhas a partir do amor-próprio e reconhece o próprio valor, algo se reorganiza internamente.

Esse instante simboliza, para Dúnia, o verdadeiro sucesso terapêutico.

A visão que sustenta o seu trabalho



é clara: nenhuma mulher foi feita para sustentar tudo sozinha. O autocuidado não é egoísmo, mas base. Quando uma mulher se escolhe, fortalece tudo o que constrói à sua volta.

A sua história demonstra que a cura não é um destino final, mas um caminho contínuo silencioso, profundo e transformador que começa no momento em que alguém decide não se abandonar mais.





ACADEMIA DE JIUJITSU OCUPACIONAL

POR PAULA FIGUEIREDO ®

**AMBIENTE SEGURO
E FELIZ PARA O SEU
FILHO!**

**ATENDIMENTO
PERSONALIZADO!**

AS NOSSAS AULAS

JiuJitsu Ocupacional (PEA / TDAH) JiuJitsu Brasileiro (Aulas de grupo)

Aulas:

- Divertidas
- Personalizadas
- Coordenação motora
- Aumentar sociabilização
- Inclusão sustentada
- Confiança e Amor

**AGENDE JÁ UMA
AULA EXPERIMENTAL!**



JiuJitsu Raiz



AV. TIMOR LOROSAE, NUMERO 1, LOTE 1, MIRA-SINTRA  **(351) 912 699 562**

ENTRE O SILÊNCIO E A ESTRELA:

Estela Sigfrid e a coragem de ser profunda num mundo que prefere superfície



Há pessoas que brilham quando as luzes se acendem. E há outras mais raras que constroem a sua grandeza quando ninguém está a ver.

Estela Sigfrid, brasileira de 21 anos, nascida em Palmeiras, Manhuaçu, no interior de Minas Gerais, pertence claramente ao segundo grupo. Antes de qualquer estética, antes de qualquer estratégia, antes de qualquer reconhecimento público, existe nela uma profundidade silenciosa que não pede aplausos, mas sustenta tudo o que virá a existir.

Quando as câmaras se desligam, o que permanece não é uma performance. É uma jovem mulher atravessada por fé, propósito e uma consciência precoce de que não nasceu para viver pequeno.

Na casa de Estela, o café nunca arrefece. Não por acaso. É feito de novo. Sempre.

Mais do que um hábito doméstico, o café representa uma herança emocional, cultural e espiritual algo que liga gerações, terra, família e identidade. É símbolo de raízes profundas, dessas que não se veem, mas sustentam.

Entre o campo e a cidade, entre a roça e o flash urbano, Estela cresceu a aprender que é possível habitar dois mundos sem se perder em nenhum. A infância entre Minas Gerais e Belo Horizonte formou nela uma combinação rara: delicadeza com ambição, fé com visão, sensibilidade com coragem.

Antes de qualquer rótulo modelo, CEO, referência estética Estela sempre foi artista. Não apenas no sentido criativo, mas no sentido existencial: alguém que sente intensamente, observa profundamente e traduz o invisível em expressão.

A sua relação com Deus não é performativa. É secreta. É nocturna. É construída no escuro, no quarto, no silêncio onde se decide continuar mesmo quando ninguém aplaude. “Quero fazer uma obra grandiosa em silêncio”, confessa, inspirada na sabedoria de Salomão.

É por isso que, mesmo num mundo dominado pela imagem, Estela afirma algo raro:

- ela é mais espiritual do que estética.
- Mais profunda do que estratégica.
- Mais propósito do que palco.

Um dos silêncios mais transformadores da sua vida foi o diagnóstico tardio de autismo. Não como rótulo limitador, mas como revelação. Durante anos, Estela sentiu-se deslocada, intensa demais, profunda demais, diferente demais. Obser-

vava antes de falar. Ensaiaava interações. Cansava-se num mundo que exigia adaptação constante.



Até perceber algo essencial: aquilo que o mundo chama de “diferença” pode ser potência.

A sensibilidade não era fraqueza.

A profundidade não era exagero.

O foco quase obsessivo era força.

A autenticidade não performada era ouro.

Ao abandonar o masking, Estela não se tornou menos funcional tornou-se mais inteira.

Aos 19 anos, deixou o interior de Minas e mudou-se sozinha para São Paulo. Sem rede, sem garantias, com coragem no rosto e medo guardado no peito. Poucos veem o custo invisível dessa decisão: a solidão, o amadurecimento acelerado, os silêncios sem testemunhas.

Aprendeu cedo que nem todo sorriso é lealdade. Que propósito tem preço. Que disciplina custa. Que manter-se íntegra custa ainda mais.

Mas não desistiu.

Não porque fosse fácil, mas porque sabia que abandonar a própria visão seria mais doloroso do que continuar.

Estela não se tornou uma mulher sem medo. Tornou-se uma mulher que dialoga com ele. O medo que aprendeu a respeitar não é o de falhar é o de se perder de si mesma tentando caber.

Quando começa a adaptar-se demais, o corpo avisa. A energia muda. O silêncio volta. E ela escuta.

Esse medo não diz “não vá”.



Diz: “vá inteira”.

Se o Café Orquidarium não existisse, Estela continuaria a expressar-se através da música e dos livros. Porque a sua essência não depende do formato depende da verdade.

O legado que deseja deixar não é apenas visual. É emocional. Quer ser lembrada como presença, não apenas como marca. Como refúgio para quem sempre se sentiu diferente. Como prova viva de que é possível carregar a própria identidade num mundo que tenta confundir, sufocar ou silenciar.

Que, ao ouvirem o seu nome, as pessoas pensem:

“Ela construiu algo verdadeiro.”

E talvez seja exactamente isso que Estela Sigfrid está a fazer

não em cima de um palco,

mas no silêncio onde as obras duradouras começam.



Academia de Jiu-jitsu Ocupacional[®]



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)



DESTAQUE A SUA MARCA NA CAPA **PM MAGAZINE**

GARANTA O SEU DESTAQUE!

CONTACTO: 86 120 7151



- ✓ **CREDIBILIDADE E VISIBILIDADE PARA A SUA MARCA**
- ✓ **EDIÇÕES DE ALTO PADRÃO GRÁFICO E EDITORIAL**
- ✓ **DESTAQUE ENTRE GRANDES NOMES DO MERCADO**



86 120 7151

Selecionamos apenas marcas
de prestígio e relevância.



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:

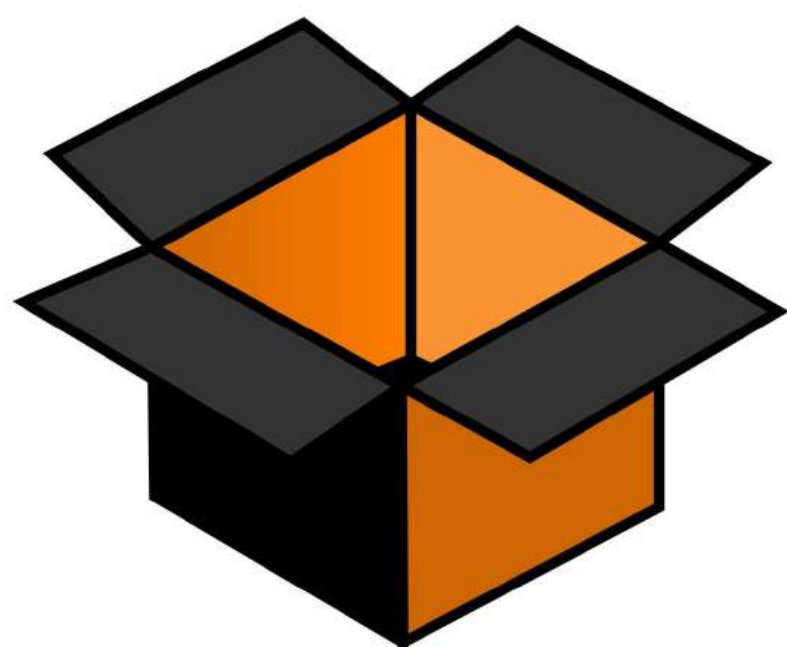
Básico – 1.500 MT

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

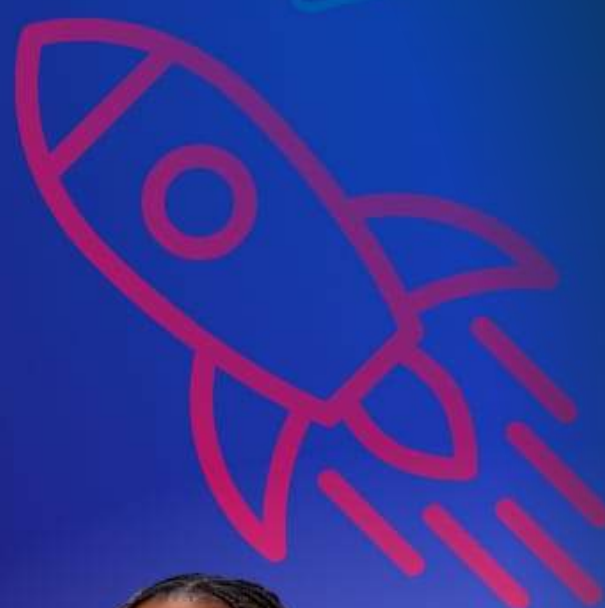
GANHAR

DESTAQUE

**A PM SERVICES É O
ESPAÇO CERTO!**



86 120 7151



PM SERVICES

MAGAZINE

FEVEREIRO 2026

EDIÇÃO
88



MAIS DO QUE IMÓVEIS:

A Consultora que conquista confiança e inspira mulheres

PÁGINA 05