



PM SERVICES

MAGAZINE

VOCÊ PODE ESTAR AQUI... DECIDA.

TITUS



TITUS:

A leveza como ato de resistência

MUITO ALÉM DA ESTÉTICA:

Helissana Amorim Pinheiro e a arte de formar mulheres confiantes, livres e donas do próprio destino

Há mulheres que ensinam técnicas.

E há mulheres que transformam vidas.

Helissana Amorim Pinheiro pertence claramente ao segundo grupo. Aos 42 anos, nascida em Juazeiro do Norte, no Ceará, construiu uma trajetória onde o nail design é apenas o ponto de partida para algo muito maior: autoestima, consciência, independência e poder feminino.

Desde o primeiro contacto, Helissana deixa claro que a sua missão ultrapassa qualquer padrão estético. O que a move é humano, profundo e genuíno.

“Sou uma mulher determinada, humana e apaixonada pelo que faço”, afirma, com a serenidade de quem conhece o próprio propósito. Mais do que formadora, assume-se como alguém que estende a mão, acolhe, orienta e vibra com cada conquista das suas alunas. Não compete, ensina. Não diminui, eleva. Não guarda, partilha.

O ponto de viragem não foi externo. Foi interno.

Helissana recorda que tudo começou “no momento em que me enxerguei capaz”. A consciência da própria competência levou-a a entregar-se de corpo e alma ao seu trabalho. E foi o amor o amor pela transformação que a fez permanecer.

“Para mim, unhas não são só estética... são autoestima, transformação e poder”, diz, numa frase que resume toda a sua filosofia. Cada mulher que sai de uma formação mais confiante, mais segura e mais consciente da sua beleza interior confirma que escolheu o caminho certo.





O que mais a motiva não é apenas o domínio técnico alcançado pelas alunas. É a mudança integral.

Segundo Helissana, “não é só aprender a técnica, é ver uma mulher ganhar confiança, acreditar nela própria e conquistar a sua independência”. Quando uma aluna percebe que é capaz de sustentar-se, crescer e mudar a sua história, o impacto vai muito além da sala de formação.

Ela é clara na sua missão: não forma apenas profissionais de unhas. Forma mulheres seguras, independentes e conscientes do seu valor.

A caminhada, no entanto, não foi linear. A pandemia foi apenas um dos obstáculos. Problemas de saúde e desafios pessoais colocaram à prova a sua resistência emocional e mental. Ainda assim, continuou a gerir o próprio negócio, aprendendo que empreender exige muito mais do que técnica.

“Empreender não é apenas ter uma porta aberta, é ter força mental, resiliência e coragem para continuar mesmo quando estamos a lutar por dentro”, afirma. E acrescenta que foi nos momentos mais difíceis que mais cresceu sempre com um sorriso no rosto, preservando a própria energia e bem-estar.

O diferencial

de Helissana está na sua abordagem. Ela não ensina apenas a executar com excelência; ensina a pensar como profissional.

No seu método, a aluna aprende a posicionar-se no mercado, a gerir clientes, a precificar correctamente e a construir independência real.

“Talento sem postura não sustenta carreira”, reforça. Para ela, uma boa técnica atrai clientes, mas são os valores ética, disciplina, respeito e responsabilidade



de que constroem uma carreira sólida e duradoura.

Assumir-se como referência no sector não é, para Helissana, uma questão de perfeição, mas de coerência.

Ela carrega essa responsabilidade com humildade, consciente de que muitas mulheres se inspiram não só no que ensina, mas na forma como se posiciona.

Ser referência, no seu entendimento, é continuar a aprender, evoluir e agir com verdade todos os dias.

Quando questionada sobre o que deseja deixar, a resposta é directa e comovente:

“Quero que cada mulher que passou pelas minhas formações nunca mais duvide da própria capacidade”.

Mais do

que técnicas, quer deixar força, mentalidade de crescimento e independência. E, se um dia for lembrada, que seja como alguém que acreditou nas outras mulheres mesmo quando elas próprias ainda não acreditavam.

Esse é o verdadeiro legado de Helissana Amorim Pinheiro: transformar unhas, sim, mas sobretudo transformar vidas.

JUVENTUDE, AMOR E RESPONSABILIDADE

Casamento e Relações na Actualidade em Moçambique

Orador Principal:

**AGOSTINHO
MUCHAVE**

Hotel Maputo - Beira & Nampula

Maio • Julho • Outubro de 2026 • 17H

+ Convidados Especiais ★ ★

TEMAS A SEREM DEBATIDOS:

- Aumento da coabitação sem formalização
- Maior debate sobre igualdade de género
- Preparação emocional para o casamento
- Direitos e deveres numa relação



ÀS 17H



ÀS 17H



ÀS 17H



+258 87 8898241 +258 86 131 1000 info@eventos.mkwepa.com

TITUS:

A leveza como ato de resistência

Tiago Daniel Moreira Rama, 30 anos, nasceu em Coimbra. Cresceu na Carapinhreira, uma pequena vila perto de Montemor-o-Velho. Mas foi no palco que se reinventou como TITUS — não apenas um nome artístico, mas uma construção emocional, uma armadura e, ao mesmo tempo, uma libertação.

Fora dos visuais intensos e da presença cênica decidida, Titus descreve-se como “uma proteção. Uma resposta ao mundo”. O alter ego nasceu da necessidade de existir num espaço que nem sempre acolhe quem sente em excesso. “No palco eu posso ser inteiro, sem pedir permissão”, afirma.

A força que transmite não vem de uma vida fácil. Vem da adaptação. Da escolha consciente de leveza num mundo



pesado. Para ele, leveza não é ingenuidade. É resistência. “Num mundo pesado, escolher leveza é quase um ato de resistência.”

Titus ainda acredita nas pessoas. E sabe que essa crença pode parecer deslocada numa era dominada pelo cinismo. “O Titus acredita que ainda é possível um ponto de retorno. Mas a pergunta é: nós também acreditamos?” A dúvida não é retórica. É provocação.

A diferença como fundação

Crescer numa vila pequena moldou-lhe a pele emocional.



Em meios pequenos, diz, tudo é ampliado. Cada diferença é observada, comentada, muitas vezes julgada.

“Ser diferente não era algo celebrado. Era algo observado e julgado.” Desde cedo percebeu que não encaixava. E durante muito tempo tentou. Hoje não tenta mais.

Transformou a exclusão em matéria-prima criativa. “A maior parte das pessoas que julgam alguém diferente já se sentiram excluídas em algum momento. A diferença é o que fazemos com essa dor.” Ele escolheu empatia.

ra tornou-se herança emocional. E, com ele, responsabilidade. “Quando crescemos com certos valores, não dá para escolher uma vida superficial.”

A música deixou de ser arte quando passou a tocar vidas reais. “Se o que eu faço não mexer com ninguém, então é um projeto inacabado.”

**Pandemonium
Dream: arte como
espelho social**

Num dos momentos mais marcantes da sua trajetória, lançou “StrongHer”, dedicada à batalha da mãe contra o cancro. “Não é uma música bonita só porque soa bem. É bonita porque é real.” Ali percebeu que a arte se transforma quando alguém se reconhece nela.

Responsabilidade e legado

Ao abordar temas humanos e filantrópicos, sente uma



entre excesso de estímulos e escassez emocional, a mensagem é clara: “Sejam amáveis. Não só em público. Em privado também. E principalmente vós mesmos.”

Fala de vulnerabilidade como força. De responsabilidade emocional como maturidade. De autenticidade como coragem.

Se a sua obra fosse legado, gostaria que fosse sinónimo de verdade. “Que percebessem que é possível viver com leveza mesmo num mundo caótico.”

E resume o desejo final com simplicidade:

“Que um dia alguém pudesse dizer: ele fez a diferença. Para melhor.”

Num tempo que valoriza ruído, Titus escolhe significado. Não parece muito comercial. Mas talvez seja precisamente isso que o torna necessário.



A família foi âncora. Nunca lhe pediram para ser menos. E isso, reconhece, muda destinos.

O palco como herança e missão

A viragem aconteceu numa festa de Natal do quarto ano. A música “Eu Sei, Tu És” tocava enquanto a mãe cantava com uma banda de amigos. Na altura foi apenas bonito. Hoje percebe que foi determinante.

“Ela estava inteiramente feliz. Sem vergonha. Sem filtros. Só emoção.”

O sonho da mãe de ser canto-

Titus não cria isolado do mundo. As suas letras misturam vivência pessoal e observação social. Fala de egos frágeis, silêncios mal resolvidos, medo de vulnerabilidade.

O primeiro álbum, PANDEMONIUM DREAM, previsto para este ano, nasce dessa tensão coletiva. “Vivemos num verdadeiro pandemónio social, emocional e político. Mas, ao mesmo tempo, continuamos a sonhar com algo melhor.”

Para ele, arte é entretenimento, mas nunca vazia. Quer que as pessoas dançam. Mas quer também que levem algo consigo quando a música termina.

responsabilidade concreta. “Preciso de viver aquilo que escrevo.” A coerência entre Tiago e Titus não é opcional. É fundamento.

Para uma geração que vive



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!

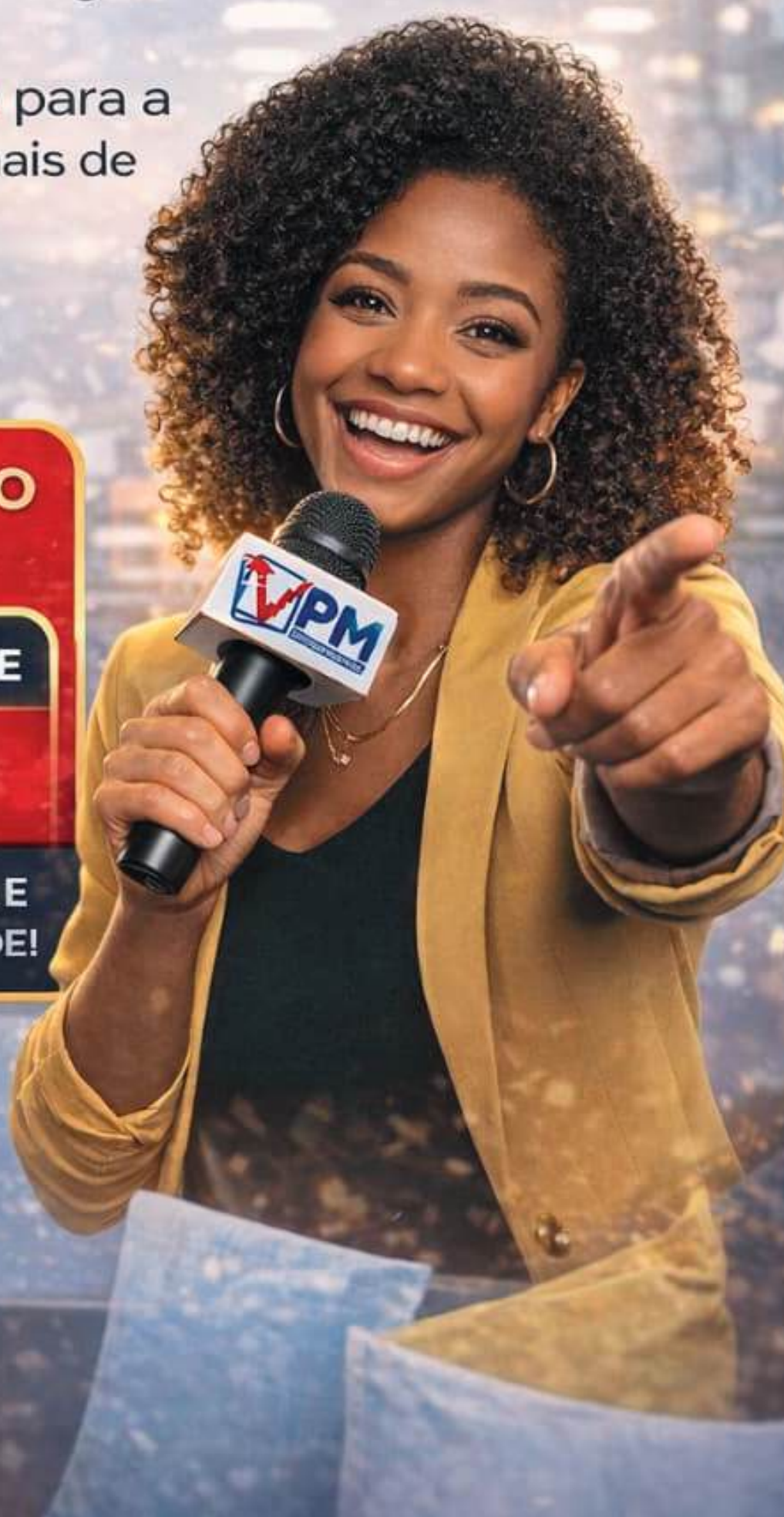


**ENTRE EM CONTATO
AGORA!**

@PM SERVICES MAGAZINE

 **86 120 7151**

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



QUANDO A PELE FALA:

A história de Andreia Monteiro e a estética como ato de representatividade



“

Os erros mais comuns que identifica nas suas clientes continuam a ser básicos: negligenciar o protetor solar, beber pouca água e acreditar que pele oleosa não precisa de hidratação.

”

A trajetória de Andreia Monteiro, 32 anos, nascida na ilha de Santiago, em Cabo Verde, não começa numa clínica nem num curso de estética. Começa num lugar menos visível: a sensação de não pertencimento.

Mãe, esposa e mulher de fé, Andreia sempre foi movida por uma inquietação constante a vontade de evoluir. Durante muito tempo, porém, essa inquietação foi acompanhada por dúvidas profundas sobre si mesma. Ainda assim, decidiu confiar mais no próprio potencial, tornando a resiliência uma prática diária e a entrega total uma marca pessoal.

O ponto de viragem aconte-

ceu durante a sua formação. Numa aula de maquilhagem, Andreia percebeu que não existiam produtos adequados ao seu tom de pele. Aquela ausência não era apenas técnica; era simbólica. Ali ficou claro que o mercado não havia sido pensado para todas.

Não se tratava apenas de maquilhagem. Tratava-se de representatividade, identidade e do direito de se olhar ao espelho com orgulho. Foi nesse momento que Andreia compreendeu que a estética podia e devia ser um espaço de inclusão. E que a pele negra continuava a ser pouco estudada, pouco representada e pouco valorizada dentro do setor.

Os desafios foram muitos. A escassez de informação específica

sobre pele negra, a falta de profissionais especializados e o receio constante de não ser levada a sério marcaram o início da sua caminhada. Ainda assim, abriu o seu próprio espaço logo após concluir a formação um passo ousado para quem ainda se sentia insegura.

O medo existia. A dúvida também. Houve momentos de recuo. Mas, com o passar do tempo, Andreia percebeu que quando a missão fala mais alto, o medo não paralisa. Ele acompanha, mas não impede.

Antes de tudo isso, ainda em França, Andreia viveu um episódio que abalou profundamente a sua autoestima. Recém-chegada de Cabo Verde, um dia olhou-se ao espelho e viu o rosto tomado por

manchas. O impacto foi imediato.

Sem qualquer conhecimento técnico, começou a cuidar da própria pele com os recursos que tinha. Comprou uma máscara simples no supermercado e criou uma rotina intuitiva. Com o tempo, as manchas desapareceram e algo mais importante aconteceu: a confiança voltou.

Foi ali que nasceu o desejo de ajudar outras mulheres a recuperar a autoestima através do cuidado com a pele. Ao regressar a Portugal, chegou a iniciar outros caminhos profissionais, incluindo a hotelaria, e deixou interrompida uma licenciatura em Gestão de Empresas. Mas nada disso a preenchia.

O sinal definitivo veio de forma simples: colegas elogiavam as suas unhas, o seu cuidado pessoal. Um



dia, uma amiga pediu-lhe que a maquihasse para uma festa. O resultado foi mais do que estético: foi emocional. O brilho no olhar daquela mulher confirmou o que Andreia já sentia: aquele era o seu lugar.

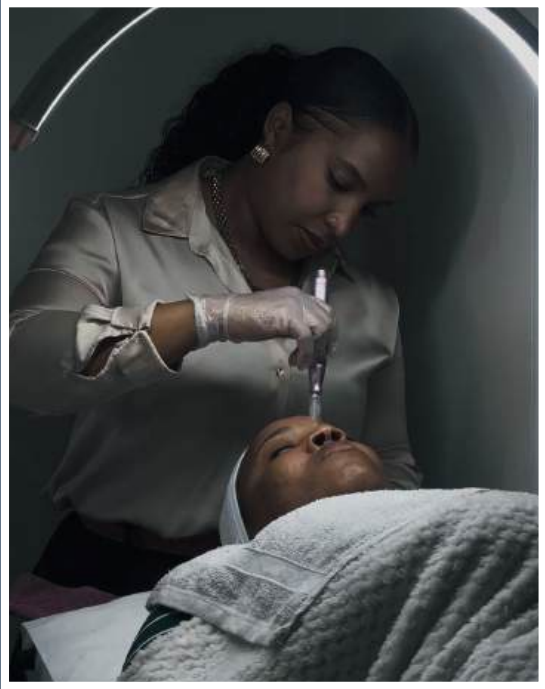
A entrada numa nova formação não foi imediata. Falhou na primeira seleção. Ficou triste. Naquela noite, orou pedindo apenas clareza: se aquele caminho estivesse alinhado com o propósito de Deus para a sua vida, que se abrisse.

Nessa mesma noite, sonhou consigo vestida de jaleco branco. Um sonho que, até hoje, guarda com emoção não como fantasia, mas como confirmação.



Atualmente, Andreia defende uma estética humanizada. Antes de qualquer procedimento, analisa. Escuta. Observa. Para ela, cada pele carrega uma história e, muitas vezes, por trás de manchas ou acne existe uma emoção não resolvida.

Os erros mais comuns que identifica nas suas clientes continuam a ser básicos: negligenciar o protetor solar, beber pouca água e acreditar que pele oleosa não precisa de hidratação. Pequenos descuidos que têm grandes consequências.



Um dos casos que mais a marcou foi o de uma cliente atendida inicialmente online, com acne causada por disfunção hormonal. Após uma análise detalhada e uma rotina personalizada, os resultados foram tão positivos que essa cliente acabou por impulsioná-la a iniciar atendimentos presenciais. Em 2024, fez questão de encontrá-la pessoalmente para mostrar a evolução da pele.

A sua mensagem é clara: a pele não é um problema. É herança. Cada pele tem o seu tempo, a sua história e o seu processo. Comparações só atrasam a cura. O cuidado deve começar pelo básico

limpeza, hidratação e proteção e ser sustentado por respeito e paciência.

Entre os seus sonhos estão concluir a licenciatura interrompida, abrir uma clínica de estética alinhada com a sua visão, desenvolver produtos cosméticos próprios e tornar-se referência na sua área. Acima de tudo, deseja uma família estruturada, feliz e guiada pela fé.

A história de Andreia Monteiro não é apenas sobre estética. É sobre ver, incluir, cuidar e devolver às mulheres o direito de se reconhecerem no espelho.



DO CAOS À CONSCIÊNCIA FINANCEIRA:

Diogo Esteves e a missão de libertar Portugal do stress com dinheiro



Durante muito tempo, falar de dinheiro em Portugal foi quase um tabu um assunto carregado de culpa, vergonha e silêncio. É precisamente nesse território desconfortável que Diogo Esteves, 34 anos, natural de Sintra, decidiu entrar. Não como alguém que sempre teve respostas, mas como quem conheceu, na pele, a escassez, o medo e a desorganização financeira e escolheu transformar essa experiência numa missão colectiva.

Diogo não cresceu rodeado de estabilidade. Pelo contrário: a infância foi marcada por momentos de profunda insegurança financeira, em que o dinheiro não chegava para tudo e, por vezes, faltava até o essencial. Essa sensação de instabilidade deixou marcas silenciosas que se estenderam até à vida adulta. Já nos seus vinte e poucos anos, repetiu padrões conhecidos: dívidas, decisões impulsivas e uma vida financeira à beira do colapso.

Foi nesse ponto-limite que surgiu a viragem. Como o próprio reconhece, “se eu não mudasse a forma como lidava com o dinheiro, ia viver preso ao mesmo ciclo de escassez a vida toda”. A partir daí, iniciou um mergulho profundo no mundo das finanças pessoais e dos investimentos não como teoria distante, mas como prática diária. Criou um plano para sair das dívidas, organizou o orçamento, construiu um fundo de emergência e começou a investir de forma responsável. Aos poucos, a ansiedade deu lugar à clareza; o caos, à estrutura.



O que começou como uma necessidade individual rapidamente revelou uma dimensão maior. Ao partilhar o que aprendia, Diogo percebeu que não estava sozinho. Havia e há milhares de pessoas em Portugal a trabalhar arduamente, mas sem ferramentas, sem educação financeira e sem um guia adaptado à realidade portuguesa. Nesse momento, como ele próprio explica, “a coisa deixou de ser só sobre o meu dinheiro e passou a ser uma missão”.

Hoje, o seu trabalho assenta numa ideia simples, mas poderosa: o maior erro das pessoas não é ganhar pouco, mas gerir o dinheiro ao contrário. Em vez de poupar primeiro e gastar depois, a maioria vive o mês inteiro e tenta poupar o que sobra quando sobra. Diogo defende uma mudança clara de ordem e mentalidade: pagar-se a si próprio primeiro, criar um mapa financeiro simples e assumir o controlo consciente das decisões.

Ao longo do seu percurso, Diogo

tem observado um padrão recorrente: pessoas que aumentam o rendimento, mas continuam financeiramente sufocadas. Segundo ele, o problema não está no salário, mas no comportamento. Quando o rendimento sobe e o estilo de vida acompanha automaticamente casa maior, carro melhor, mais créditos e subscrições a sensação de aperto regressa rapidamente.

Ele resume esta realidade com uma constatação clara: não é quanto se ganha que determina a tranquilidade financeira, mas quanto se consegue manter e direccionar com intenção. A disciplina, mais do que o valor do rendimento, é o verdadeiro diferencial.

Para Diogo Esteves, educação financeira não é sobre enriquecer rapidamente, mas sobre deixar de viver em modo sobrevivência. É aprender a escolher em vez de reagir. Saber ler contractos, compreender juros, avaliar riscos e tomar decisões alinhadas com objectivos reais reduz drasticamente a ansiedade e evita erros caros a longo prazo.

Como ele próprio defende, liberdade financeira não é ter muito dinheiro, mas ter margem de escolha dizer “não” ao que não faz sentido e “sim” ao que realmente importa: tempo, família, saúde e propósito.

Uma das ideias que Diogo mais combate é a crença de que investir é apenas para ricos. No seu tra-



balho, reforça que investir é, acima de tudo, um hábito construído com disciplina, mesmo com valores modestos. Desde que existam dívidas controladas, alguma organização e consistência, investir pode começar com pouco e crescer com o tempo.

Ele próprio faz questão de mostrar, de forma prática e transparente, que investir não é magia nem promessa fácil. É tempo, risco consciente e alinhamento com objetivos. E alerta: sempre que algo promete ganhos elevados, rápidos e sem risco, o sinal vermelho deve acender.

Um dos pontos mais profundos do seu discurso está na relação entre dinheiro e comportamento emocional. Diogo observa que muitas decisões financeiras são tomadas a partir de crenças antigas: ideias herdadas da infância, medos inconscientes, necessidade de compensação emocional ou simples evitamento da realidade. Ao mudar a pergunta de “sou mau com dinheiro” para “que comportamento posso mudar?”, abre-se espaço para uma transformação real e sustentável.

Fora dos títulos de autor e educador financeiro, Diogo vê-se como alguém comum, com família, medos e sonhos mas que escolheu não desperdiçar a própria história. Da escassez à reconstrução, do caos à consciência, decidiu usar o seu percurso para ajudar outros a fazerem o mesmo caminho.

A sua mensagem final é prática e desarmante: parar de culpar-se, medir a realidade, escolher uma acção concreta e procurar orientação. Porque o dinheiro deixa de ser uma fonte constante de stress quando deixa de ser um mistério.

No fundo, a missão de Diogo Esteves é clara: traduzir finanças para a vida real e mostrar que felicidade financeira não é um privilégio é uma construção possível, passo a passo, para quem decide assumir o controlo da própria história.



DIOGO SOARES E A DSVISUALZ:

Eternizando emoções no desporto

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

Quando a câmara está desligada, Diogo Soares continua a ser aquele observador atento, comunicador natural, e criador insólito que os seus clientes já conhecem. Para ele, não há separação entre a pessoa e o profissional: a tranquilidade que transmite na vida pessoal reflete-se também no olhar por trás da lente. É essa essência que faz da DSVisualZ uma marca singular no panorama da fotografia e videografia desportiva em Lisboa.

O momento em que percebeu que a sua paixão seria mais do que um trabalho aconteceu nas ruas, com uma simples câmara na mão. “Cada instante que captava era único”, recorda Diogo. “Não existem dois momentos iguais, duas expressões iguais. É aí que começa o verdadeiro storytelling: encontrar a singularidade no movimento, na emoção.” Essa busca pelo detalhe transformou a sua abordagem e consolidou o seu propósito criativo.

A DSVisualZ nasceu de uma visão clara: cada projeto é uma viagem. Diogo explica que o nome da

marca, derivado do seu próprio, simboliza um percurso evolutivo – do ponto inicial (A), passando pelo desenvolvimento (L), até ao resultado final (Z). “Cada imagem tem um percurso, desde a ideia inicial até à captura final, e a marca organiza esse processo de forma estruturada”, detalha. Essa metodologia transforma cada sessão numa narrativa única, não apenas uma coleção de fotos.

No desporto, a diferença entre fotografar e realmente captar a essência de um atleta está nos detalhes. Diogo dedica atenção ao



música e alinhando mentalmente cada ideia. No fim, a seleção e edição das imagens reforçam o seu lado perfeccionista, transformando o trabalho em arte.

Apesar dos desafios de capturar momentos em ambientes imprevisíveis e de ritmo intenso, Diogo encara cada obstáculo como oportunidade. Cada sorriso, cada grito de celebração ou instante de concentração de um atleta torna-se material precioso. É esta capacidade de captar a emoção natural que distingue a DSVisualZ de qualquer registo convencional.

Lisboa, com os seus clubes, atletas e eventos, oferece um contexto dinâmico que exige atenção redobrada e agilidade. “Cada trabalho é um desafio diferente, e o ritmo acelerado da cidade aguça o meu sentido de observação”, comenta. Além de criar imagens esteticamente impactantes, o trabalho de Diogo contribui diretamente para a valorização da marca pessoal e da carreira dos atletas, servindo de portefólio e de referência profissional.



cenário, aos hábitos e comportamentos de cada jogador. “Procuro salientar o propósito de cada atleta, mostrando a sua energia, concentração e entrega. Cada gesto conta uma história e cada expressão é uma oportunidade de transmitir autenticidade.”

O processo criativo de Diogo é meticuloso: prepara-se com antecedência, organiza equipamentos, revisa locais e planos, e até mesmo no trajeto para o evento encontra tempo para se concentrar, ouvindo



O legado que Diogo Soares pretende deixar vai além de fotografias bonitas. “A criatividade não tem limites, e críticas existem para nos fortalecer, não para nos deter. O importante é criar com paixão, inovar e eternizar momentos únicos através da memória visual”, afirma. Para ele, cada fotografia

e vídeo é mais do que uma captura: é uma narrativa viva, uma emoção imortalizada, um pedaço de história do desporto.

Diogo Soares, com a DSVísalZ, não fotografa apenas o jogo; ele conta histórias, transforma movimento em emoção e inspira todos os que observam o mundo através da sua lente.



EMA
EXECUTIVE MOM
LMA

MMMM
HOLDING
CONSULTORIA & SERVIÇOS

QUANDO A MÃE É SUSTENTADA, A FAMÍLIA FLORESCE:

A História de Antónia Esmeralda, a mulher que transformou dor em consciência e criou pontes para mães de crianças Neurodivergentes

Durante anos, falou-se de autismo e TDAH quase exclusivamente a partir da criança. Pouco ou nada se disse sobre quem sustenta silenciosamente todo o processo: a mãe. É nesse espaço esquecido, denso e emocionalmente exigente que nasce a missão de Antónia Esmeralda Sobral Vintém Araújo, educadora parental, terapeuta emocional, escritora e criadora do Método AME.

Aos 44 anos, nascida em Angola e com uma trajetória marcada por atravessamentos profundos, Antónia não fala a partir da teoria distante, mas da experiência vivida. A sua história confunde-se com a de milhares de mulheres que, ao receberem o diagnóstico de um filho, são confrontadas com informação técnica, previsões duras e, sobretudo, um abandono emocional quase absoluto.

“Saí daquela consulta com mais medo do que orientação”, recorda, ao revisitar o momento em que, em 2013, ouviu pela primeira vez as palavras autismo e TDAH associadas ao seu filho, então diagnosticado com autismo de nível 3, não verbal.

Nada lhe foi explicado. Ninguém lhe falou de comportamentos, de caminhos possíveis ou de esperança estruturada. Apenas lhe disseram que o filho talvez nunca falasse ou fosse “normal”. Foi o início de uma travessia solitária, marcada pelo medo, pela exaustão e pela sensação de estar invisível dentro do próprio sistema de cuidado.

Ao longo dos anos, Antónia encontrou outras mães. Histórias diferentes, contextos distintos, mas uma dor comum: solidão, culpa, cansaço extremo e insegurança constante. Foi nesse espelho colectivo que surgiu uma das maiores clarezas do seu trabalho.



“Se a mãe não estiver emocionalmente sustentada, todo o sistema familiar adoece”, afirma com convicção.

Essa compreensão tornou-se um divisor de águas. Antônia percebeu que o maior abandono na jornada da neurodiversidade não é apenas institucional ou social, mas profundamente emocional. A mãe aprende a ser forte para todos, enquanto se desorganiza por dentro. Aprende a resistir, mas não a cuidar de si.

Hoje, o seu filho é adolescente, encontra-se no nível 1 de suporte, comunica com clareza e desenvolveu autonomia. Uma evolução que, segundo Antônia, não aconteceu por acaso.

“Foi resultado de intervenção adequada, estrutura, observação atenta e de uma mãe que decidiu aprender para poder cuidar melhor”, sublinha.

No centro do seu trabalho está uma ideia simples, mas poderosa: transformar o caos em conexão. Na prática, isso significa abandonar a lógica da correção e entrar na lógica da compreensão.

“O caos nasce da falta de entendimento sobre como aquele cérebro funciona. Quando percebemos que todo comportamento é uma tentativa de comunicação, a casa muda”, explica.

O grito deixa de ser visto como birra. A agitação deixa de ser desobediência. A família aprende a observar antes de reagir, a regular-se antes de corrigir, a estruturar antes de exigir. Não porque os desafios desaparecem, mas porque a resposta emocional se transforma.

“Conexão é segurança emocional. E segurança transforma comportamento”, resume.

Foi da escuta profunda dessas mães que nasceu o Método AME Autismo, Mãe e Elo. Diferente de abordagens que se concentram exclusivamente na criança, o AME olha para o sistema como um todo.

“As mães diziam-me que tinham técnicas, mas não tinham apoio emocional. Estavam acompanhadas, mas profundamente sós”, relata.

O método parte de uma premissa clara: o autismo é um ecossistema. Se a mãe não estiver bem, o elo fragiliza-se. E se o elo não se firma, a criança não avança. O cuidado precisa de ser circular, consciente e humano.

Antônia defende que nenhuma técnica comportamental funciona verdadeiramente sem regulação emocional dos pais. A ciência, se-



gundo ela, confirma aquilo que a prática mostra todos os dias.

“Quando você se acalma, empresta a sua calma ao seu filho. Pais regulados funcionam como co-reguladores do sistema nervoso da criança”, explica.

Crianças aprendem primeiro por co-regulação e só depois por autorregulação. Num ambiente tenso, o cérebro entra em alerta. Num ambiente seguro, aprende.

A escrita surgiu durante a pandemia, quase sem intenção. O desejo era simples: colocar no papel aquilo que gostaria de ter ouvido no início da sua jornada. Assim nasceu o livro Mulher Poderosa O Guia Completo de Mães com Crianças Autistas.

“Um livro pode ser como um abraço silencioso às três da manhã, quando a mãe está cansada, confusa ou a lidar com uma crise”, diz.

Hoje, os seus livros complementam o trabalho terapêutico, organizam informação, oferecem clareza e permanecem acessíveis no quotidiano das famílias.

Quando questionada sobre quem é para além das credenciais, Antônia responde com serenidade e profundidade:

“Sou uma mulher que aprendeu a ouvir o silêncio. A força não está em não chorar, mas em continuar a caminhar mesmo com os olhos molhados.”

Mãe de três filhos, avó, esposa e profissional em constante movimento, Antônia Esmeralda transformou experiência em propósito. Não romantiza a dor, mas recusa aceitá-la como norma. O seu trabalho não promete perfeição oferece consciência, estrutura e humanidade.

A mensagem que deixa a cada mãe é clara, firme e profundamente necessária:

“Você não está falhando. Você está cansada. E há diferença. O seu filho não precisa de uma mãe perfeita, mas de uma mãe emocionalmente segura para continuar a aprender.”

Quando a mãe é cuidada, o lar deixa de ser um campo de batalha e transforma-se num espaço de cura. E é nesse lugar silencioso, mas revolucionário que Antônia Esmeralda constrói pontes todos os dias.





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



Gaiolas



Comedouros



Mangueira de Irrigação



Acessórios

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.



Lhuvuka Technologies

 Lhuvuka
Technologies

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



 Lhuvuka
Technologies

NOSSOS SERVIÇOS

Soluções **Tecnológicas** Completas

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

Lhuvuka.com



 Lhuvuka
Technologies

NOSSOS SERVIÇOS

Soluções **Tecnológicas** Completas

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

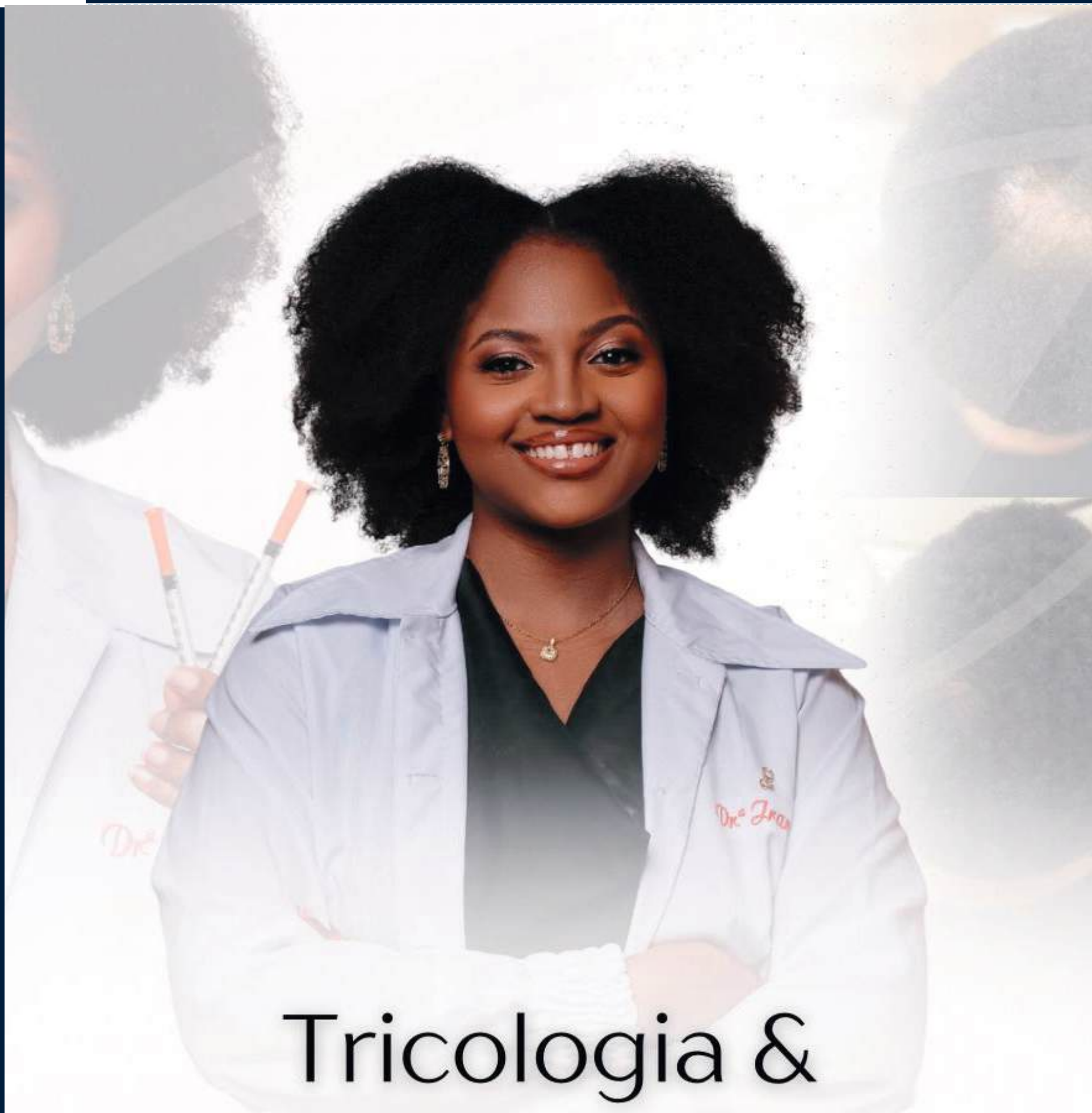
Lhuvuka.com





AMENITIES AFRICAN SPA

+258 85 046 4598  bbkcomercial19@gmail.com  [bbkamenitiessolutions](https://www.instagram.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



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





PM SERVICES

MAGAZINE

VOCÊ PODE ESTAR AQUI... DECIDA.



DO CAOS À CONSCIÊNCIA FINANCEIRA:

Diogo Esteves e a missão de libertar Portugal do stress com dinheiro