



KÁTIA SIMÕES:

A Arquitecta das Empresas do Futuro em Moçambique

PÁGINA 06

NINA SOUSA:

A voz da autenticidade que conquistou as passarelas e as redes sociais

Num universo da moda que, durante décadas, esteve marcado por padrões rígidos de beleza e silhuetas quase inalcançáveis, algumas mulheres decidiram desafiar convenções e abrir novos caminhos para a diversidade e a representatividade. Entre essas vozes que têm contribuído para transformar o olhar da indústria destaca-se Nina Sousa, modelo curvy, criadora de conteúdos e artista que construiu uma carreira marcada pela persistência, autenticidade e compromisso com a autoestima feminina.

des sociais, existe sobretudo uma mulher determinada e resiliente. Descreve-se como alguém batalhador, persistente e obstinado, que raramente aceita o fracasso como resposta definitiva. Um dos lemas que orienta a sua vida, segundo afirma, é a ideia de que “o não já está garantido”, e que por isso é sempre necessário correr atrás do “sim”.

Segundo conta, sempre procurou cultivar gentileza, respeito e empatia nas suas relações. Defende que tratar as pessoas com educação e



Nascida como Marina de Sousa, na cidade de Volta Redonda, a actual Nina Sousa revela que, por detrás das coroas, das passarelas e da presença marcante nas re-

igualdade é um princípio fundamental da sua forma de estar no mundo. Ao mesmo tempo, reconhece os próprios defeitos como parte da sua identidade, mas su-



blinha que nunca os utiliza como justificativa para ferir outras pessoas. A empatia e o altruísmo, acrescenta, também fazem parte da sua essência, assim como o seu carinho pela defesa das causas animais e pelos direitos humanos.

A vida da modelo ganhou uma dimensão internacional quando conquistou o título de Miss Top Of The World Plus Size. Segundo explica, essa conquista transformou significativamente tanto a sua vida pessoal quanto profissional. A visibilidade do título trouxe um crescimento expressivo nas redes sociais e fez com que o seu trabalho passasse a ser reconhecido fora do Brasil. A partir desse momento, diversas marcas e agências começaram a notar o seu perfil, abrindo portas para oportuni-

des que antes pareciam distantes.

Entre essas experiências destaca-se uma temporada internacional de trabalho que durou cerca de seis meses e que a levou a vários destinos na Ásia, incluindo China, Turquia, Tailândia e Hong Kong. Para Nina, essa fase foi um marco na sua carreira, pois permitiu ampliar horizontes profissionais e culturais.

Contudo, o caminho até se tornar uma referência internacional no universo das modelos curvy esteve longe de ser simples. A modelo relata que teve de enfrentar inúmeros preconceitos e quebrar diversos paradigmas ligados ao chamado “corpo perfeito”. Segundo recorda, muitas pessoas afirmavam que ela jamais alcançaria o espaço que hoje ocupa na indústria da moda.

Vinda de uma família humilde, Nina explica que não dispunha de recursos financeiros para investir facilmente na carreira. Por isso, teve de procurar apoio, construir parcerias e contar com a ajuda de amigos para avançar no seu percurso. Paralelamente, dedicou-se intensamente ao estudo, ao treino e ao desenvolvimento pessoal, procurando preparar-se para as oportunidades que surgissem.

que ela rejeita completamente.

Segundo explica, o seu posicionamento sempre foi o de defender a liberdade da mulher para construir a sua autoestima e olhar para o próprio corpo com carinho e respeito, independentemente do formato que ele tenha, desde que esteja dentro de parâmetros de saúde. Para ela, o mais importante é



Ao entrar no universo da moda representando o movimento body positive, novos desafios surgiram. De acordo com Nina, um dos principais obstáculos continua a ser a escassez de trabalhos disponíveis para modelos plus size. Além disso, enfrentou críticas de pessoas que a acusavam de romantizar a obesidade uma interpretação

que cada pessoa possa sentir-se bem consigo mesma e viver com dignidade e confiança.

Para além da carreira de modelo, Nina Sousa também se afirma como criadora de conteúdos digitais e artista. Manter esse equilíbrio, admite, exige uma disciplina intensa. Segundo relata, chega frequentemente a trabalhar cerca de dezoito horas por dia para produzir conteúdos destinados a marcas nacionais e internacionais.

Ainda assim, afirma que o esforço compensa, pois o reconhecimento e o crescimento profissional têm sido constantes. Para gerir a rotina exigente, procura organizar cuidadosamente a agenda e encontrar formas de conciliar trabalho e prazer. Entre as estratégias que utiliza está a tentativa de integrar os seus hobbies na própria carreira, criando um equilíbrio entre obrigação e alegria. Sempre que possível, reserva também um dia de descanso para recu-



perar energias momento que costuma dedicar a actividades simples como jogar videojogos.

A colaboração com grandes plataformas de comércio electrónico, como SHEIN e Shopee, trouxe novos aprendizados para a sua trajetória. Nina explica que trabalhar com essas marcas exige um alto nível de profissionalismo, uma vez que os briefings são detalhados e as expectativas bastante específicas.

Segundo afirma, essa experiência ajudou-a a aperfeiçoar a qualidade dos conteúdos que produz, aprendendo a interpretar melhor aquilo que cada cliente procura. Para a criadora de conteúdos, colaborar com marcas tão relevantes representa uma oportunidade de crescimento tanto profissional quanto pessoal. Ela destaca ainda o respeito e o cuidado com que essas empresas tratam os seus criadores parceiros.



Mas o universo artístico de Nina Sousa não se limita à moda e à produção de conteúdos digitais. A música também ocupa um lugar importante na sua vida. A artista conta que canta desde criança e que a paixão pela música nasceu muito cedo, em grande parte inspirada pelo pai, que era um talentoso tecladista.



guidores nas redes sociais, Nina Sousa reconhece que a influência digital traz consigo uma grande responsabilidade. Ela explica que o seu público é bastante diversificado, incluindo homens, mulheres e pessoas de diferentes idades inclusive crianças.

Por essa razão, procura utilizar as redes sociais como um espaço de inspiração positiva. Segundo sublinha, evita publicar conteúdos que possam transmitir mensagens negativas ou incentivar comportamentos prejudiciais. Para a influenciadora, o papel de quem comunica com tantas pessoas deve estar sempre orientado para o bem.

Quando fala directamen-



A sua trajetória musical começou na igreja, onde desenvolveu interesse pelo canto lírico e pela ópera estilos que considera ter marcado profundamente a sua formação artística. Actualmente, faz parte da dupla Nina e Caju, com a qual interpreta diferentes estilos musicais, incluindo MPB, pop, pop rock, rock e sertanejo.

Além de apresentações musicais, a dupla também participa em projectos publicitários, cantando para campanhas de grandes marcas. Para Nina, essa vertente artística complementa naturalmente o seu trabalho como influenciadora digital, permitindo-lhe expressar diferentes dimensões da sua identidade criativa. Segundo afirma, cantar continua a ser uma das maiores realizações da sua vida.

Com uma comunidade que ultrapassa os duzentos mil se-

te com mulheres que ainda lutam para aceitar o próprio corpo, Nina transmite uma mensagem clara: libertar-se dos padrões irreais muitas vezes promovidos na internet. Ela lembra que muitas das realidades exibidas nas redes sociais são construções idealizadas que não correspondem necessariamente à vida real.

Na sua visão, cada pessoa possui uma realidade e um corpo únicos, e é essencial respeitar essa individualidade. Nina encoraja as mulheres a procurarem aquilo que faz sentido para si próprias e a respeitarem os seus limites. Se decidirem mudar algo no próprio corpo ou na própria vida, afirma, essa mudança deve nascer do amor próprio nunca do ódio ou da rejeição da própria identidade.

Ao olhar para o futuro, Nina Sousa revela que os seus sonhos vão além da carreira artística e da visibilidade mediática. Um dos seus maiores desejos é ampliar o trabalho filantrópico, colaborando com organizações e instituições dedicadas à proteção animal e a outras causas sociais.

Segundo afirma, acredita que a sua missão no mundo passa por servir e inspirar pessoas. E é precisamente essa vontade de ajudar que pretende transformar no próximo grande capítulo da sua trajetória.





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

KÁTIA SIMÕES:

A arquitecta das empresas do futuro em Moçambique

num contexto empresarial cada vez mais exigente, onde as decisões estratégicas exigem rigor, visão e capacidade de antecipação, surge uma figura que tem vindo a destacar-se pela forma como compreende e estrutura o desenvolvimento das empresas em Moçambique. Kátia Simões, advogada, estratégia empresarial e Managing Partner da Tree Consulting, construiu uma carreira marcada pela integração entre conhecimento jurídico, estratégia empresarial e planeamento fiscal.

Contudo, para além dos títulos e da sua reconhecida actuação profissional, Kátia define-se, antes de tudo, como uma pessoa profundamente espiritual, movida por propósito e por uma constante procura de soluções. Ela própria reconhece que tem uma tendência natural para assumir os desafios à sua volta como se fossem seus, porque acredita que encontrar caminhos e resolver problemas faz parte da sua missão.

“Tenho uma tendência natural para procurar soluções e muitas vezes assumo os desafios à minha volta como se fossem meus. “Essa forma de olhar para o mundo explica também a maneira como encara o universo empresarial: não apenas



como um espaço de negócios, mas como um terreno de construção, onde ideias, estruturas e pessoas se unem para criar valor e impacto.

Ao reflectir sobre a sua própria identidade, Kátia costuma mencionar dois papéis que considera centrais na sua vida: ser mãe e ser fundadora. Para ela, ambos partilham uma mesma essência a capacidade de cuidar, desenvolver e construir algo que possa crescer e ganhar autonomia.

Segundo explica, existe uma profunda semelhança entre educar um filho e construir uma empresa: em ambos os casos é necessário criar bases sólidas, acompanhar o crescimento e permi-

tir que aquilo que foi criado encontre o seu próprio caminho.

“Talvez por isso me identifique tanto com dois papéis muito importantes na minha vida: ser mãe e ser fundadora.”

Essa visão revela muito da sua abordagem profissional: empresas não devem ser criadas apenas para existir, mas para evoluir, consolidar-se e gerar impacto ao longo do tempo.

A fundação da Tree Consulting nasceu da observação atenta das necessidades reais do mercado moçambicano. Ao longo da sua experiência profissional, Kátia percebeu que muitas empresas enfrentavam dificuldades não por falta de boas ideias, mas por ausência de estrutura e orientação estratégica.



Na sua análise, o mercado apresentava uma lacuna significativa: os serviços empresariais eram frequentemente prestados de forma fragmentada. Uma empresa recorria a um advogado para tratar questões jurídicas, a um consultor fiscal para li-

de investimento de uma empresa.

Kátia sublinha que muitas organizações acabam por enfrentar dificuldades exactamente porque tratam essas dimensões de forma separada.

Segundo ela, empresas que pensam essas áreas de



dar com impostos e a outro especialista para tratar da estratégia do negócio.

Esse modelo, segundo ela, criava soluções desconectadas que nem sempre funcionavam de forma coerente.

Foi dessa constatação que surgiu a proposta da Tree Consulting: uma firma multidisciplinar capaz de integrar diferentes áreas do conhecimento numa abordagem estratégica única.

Kátia explica que essa abordagem permite que decisões jurídicas, fiscais e estratégicas sejam pensadas de forma articulada, evitando riscos e criando estruturas mais eficientes para o crescimento das empresas.

Na prática empresarial, as decisões raramente acontecem em compartimentos isolados. Uma decisão societária pode gerar implicações fiscais relevantes, assim como uma decisão fiscal pode influenciar directamente a estrutura

forma integrada desde o início conseguem crescer com maior estabilidade e segurança.

“Uma empresa não funciona em caixas separadas. As decisões jurídicas, fiscais e estratégicas estão profundamente interligadas.”

É nessa intersecção entre conhecimento jurídico e visão estratégica que se concentra grande parte do seu trabalho.

É precisamente por essa capacidade de estruturar negócios que Kátia Simões se descreve frequentemente como uma “arquitecta de empresas”.

Tal como na arquitectura tradicional, construir uma empresa exige mais do que uma ideia inspiradora. É necessário pensar nos alicerces, na estrutura e nos mecanismos que permitirão sustentar o crescimento ao longo do tempo.

Na prática, o seu trabalho consiste em ajudar empresários a transformar ideias em projectos organizados, capazes de evoluir e escalar de forma sustentável.

Isso implica definir estruturas societárias adequadas, enquadramentos legais e fiscais consistentes, modelos de governação e processos de tomada de decisão que permitam às empresas crescer com solidez.

“Muitas ideias são boas, mas sem estrutura acabam por enfrentar dificuldades quando chega o momento de crescer.”

O contexto empresarial em Moçambique apresenta desafios significativos, particularmente no que diz respeito ao enquadramento regulatório e fiscal.

Segundo Kátia, muitas empresas precisam de lidar com um conjunto complexo de obrigações legais e fiscais, o que exige conhecimento técnico especializado e capacidade constante de adaptação.

Outro desafio relevante está relacionado com a previsibilidade das regras. Para que empresas possam investir e crescer com confiança, é fundamental que exista clareza e estabilidade no ambiente regulatório.

Ainda assim, ela mantém uma visão positiva sobre o potencial económico do país.

Na sua perspectiva, Moçambique continua a oferecer oportunidades importantes para empresas que investem em estrutura, planeamento e conformidade regulatória.

Um dos temas que Kátia considera essenciais para o desenvolvimento das empresas é a governação corporativa.

Para ela, empresas verdadeiramente duradouras são aquelas que conseguem evoluir para além da figura do seu fundador. Isso exige estruturas institucionais sólidas, regras claras de decisão e mecanismos de gestão de risco.

A governação corporativa cria confiança no mercado e fortalece as relações com investidores, colaboradores e parceiros.

“Empresas que pretendem existir para além do tempo e da pessoa que as criou precisam de construir instituições, e não apenas negócios.”

Outro elemento importante no trabalho desenvolvido pela Tree Consulting é a integração de soluções tecnológicas no exercício da advocacia empresarial.

Através de ferramentas de LegalTech, a empresa tem modernizado a gestão de processos, a or-

ganização documental e o acompanhamento estratégico dos clientes.

Essas tecnologias permitem automatizar tarefas administrativas e libertar tempo para aquilo que realmente cria valor: análise estratégica, antecipação de riscos e apoio na tomada de decisões.

Segundo Kátia, a tecnologia não substitui o pensamento jurídico, mas permite que os advogados trabalhem de forma mais eficiente e estratégica.

Ao longo da sua trajetória, Kátia também enfrentou desafios associados à liderança feminina em contextos profissionais exigentes.

Em muitos casos, conquistar espaço e credibilidade exige con-

sistência, resiliência e resultados concretos ao longo do tempo.

Ainda assim, ela acredita que o cenário empresarial está em transformação e que cada vez mais mulheres ocupam posições estratégicas, contribuindo de forma significativa para o desenvolvimento das organizações.

Para ela, liderança não significa ter todas as respostas, mas sim possuir visão clara, disciplina e coragem para assumir responsabilidades.

Quando olha para o futuro, Kátia Simões não mede o seu impacto apenas pelo número de empresas que ajudou a estruturar.

O seu verdadeiro objectivo é

contribuir para a construção de um ecossistema empresarial mais forte e sustentável em Moçambique.

Ela acredita que economias sólidas não se constroem apenas com grandes corporações, mas com um tecido empresarial diversificado, composto por muitas empresas bem estruturadas e capazes de gerar valor ao longo do tempo.

Se o seu trabalho puder contribuir para que mais empresas no país sejam criadas com bases sólidas com estrutura, governação e visão estratégica então considera que terá cumprido um legado relevante.

Porque, no final, construir empresas é também construir o futuro económico de uma nação.



*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

GOAN FRAGOSO:

A revolução da maturidade e da verdade na moda contemporânea

Num momento em que a indústria da moda atravessa profundas transformações culturais e estéticas, novos discursos surgem para questionar antigos paradigmas e redefinir o significado de beleza, identidade e presença. Entre essas vozes que desafiam o convencional, destaca-se Goan Fragoso, criador, mentor e estratega artístico que tem vindo a construir um pensamento autoral sobre moda, performance e desenvolvimento humano.

Para Goan, a moda deixou de ser apenas um território de tendências efêmeras para se tornar um espaço de afirmação identitária, onde experiência, repertório e autenticidade assumem um valor cada vez mais central. É nesse contexto que surge aquilo que o criador denomina Manifesto Ageless, uma visão que coloca a maturidade como um novo símbolo de luxo, sofisticação e poder estético.

Segundo explica, o mercado internacional já começou a reconhecer essa mudança de paradigma. Grandes casas de moda e publicações influentes passaram a compreender que a maturidade deixou de ser um elemento marginalizado para se tornar um activo aspiracional. Nesse novo cenário, a



cional, Goan acredita que o verdadeiro luxo contemporâneo reside precisamente na capacidade de construir uma imagem com profundidade histórica e identidade sólida. Para ele, a maturidade representa o auge desse repertório.

Contudo, o trabalho de Goan Fragoso não se limita à reflexão estética. Ao longo da sua carreira, desenvolveu também um método próprio de formação e intervenção artística voltado para o desenvolvimento de modelos e performers. Esse método, segundo afirma, vai muito além das abordagens tradicionais de formação.

Ele explica que o seu trabalho não se resume a ensinar poses ou técnicas básicas de passarela. Na sua perspectiva, formar um profissional de moda exige desconstruir padrões automáticos de comportamento e estimular uma consciência corporal e psicológica mais profunda.

Foi com essa abordagem que desenvolveu o processo de transformação do modelo Gabriel Vargas, um caso que considera emblemático dentro da sua metodologia. De acordo com Goan, o primeiro passo consistiu em eliminar aquilo que descreve como “zonas de conforto estéticas”, obrigando o modelo a abandonar poses previsíveis e a explorar uma presença mais autêntica diante da câmara.



experiência de vida transforma-se numa força estética e narrativa que nenhuma juventude artificial consegue reproduzir.

Goan observa que marcas internacionais têm apostado em figuras maduras precisamente pela capacidade que estas possuem de transmitir história, profundidade e presença. Na sua leitura, a chamada geração Silver Power tornou-se uma força cultural e comercial capaz de sustentar imagens complexas e carregadas de significado.

Dentro desse movimento, ele destaca o exemplo de Cristina Fragoso, que considera uma representação forte da mulher madura que se recusa a desapa-

recer socialmente. Para Goan, Cristina simboliza uma feminilidade sofisticada e consciente, que não procura competir com a juventude, mas afirmar-se na plenitude da sua própria fase de vida.

Na sua análise, essa presença representa uma nova narrativa para a moda brasileira, onde a maturidade passa a ser entendida não como limite, mas como património estético e cultural. Ele defende que, quando o estilo se apoia numa vivência real, deixa de depender de tendências momentâneas e transforma-se numa assinatura permanente.

Inspirado por figuras icónicas da elegância interna-





Segundo o mentor, quando um modelo abandona os gestos mecânicos e passa a compreender verdadeiramente o movimento do corpo, a imagem

ganha uma força que ultrapassa o simples exercício técnico.

Outro elemento marcante do seu método foi a utilização da performance drag como



ferramenta de treino. Goan explica que a complexidade visual e performativa da montagem drag permite desenvolver uma consciência espacial, estética e luminosa extremamente sofisticada.

Na sua perspectiva, quando um profissional aprende a lidar com volumes, luz, peso visual e dramatização presentes na estética drag, adquire uma capacidade performativa que pode ser aplicada em qualquer ambiente da moda internacional.

tiva. Segundo relata, chegou o momento de abandonar o papel exclusivo de criador de molduras para assumir plenamente a posição de estrutura da própria obra.

Na sua visão, essa transição representa uma expansão natural do seu pensamento criativo. O rigor que anteriormente aplicava à construção de silhuetas e drapeados passou agora a dialogar com áreas como ciência estética, nanotecnologia e arquitectura cutânea.

Para Goan, não se trata simplesmente de lançar um produ-



Para Goan, esse tipo de treino cria aquilo que descreve como profissionais híbridos e altamente responsivos, capazes de adaptar-se a diferentes linguagens estéticas e narrativas visuais.

Contudo, para além da técnica, o mentor sublinha que o verdadeiro diferencial de um profissional de moda está naquilo que chama de repertório de verdade. Segundo explica, uma imagem poderosa nasce quando o intérprete consegue integrar experiência pessoal, emoção e presença corporal numa única narrativa visual.

Esse processo, afirma, exige coragem e exposição emocional, mas é precisamente essa autenticidade que transforma uma simples fotografia numa imagem vendável e memorável.

Depois de mais de quinze anos dedicados à construção estética no corpo de outros artistas e modelos, Goan Fragozo decidiu também iniciar uma nova fase da sua trajetória cria-

to ou uma marca, mas de afirmar aquilo que descreve como soberania criativa. Ele acredita que a intersecção entre alta costura, ciência da pele e inovação tecnológica abre novas possibilidades para o luxo contemporâneo.

Essa nova fase da sua carreira procura integrar precisão científica com sensibilidade artística, numa abordagem que une estética, cuidado e identidade cultural.

Ao reflectir sobre o futuro da moda, Goan Fragozo mantém uma convicção clara: a verdadeira inovação não nasce da repetição de fórmulas já conhecidas, mas da coragem de questionar os próprios padrões que um dia definiram o mercado.

Na sua leitura, a moda continuará a ser um território de liberdade criativa permanente. E, nesse cenário, acredita que a maturidade, longe de ser um limite, poderá afirmar-se cada vez mais como uma das expressões mais sofisticadas do luxo contemporâneo.

RONAM ZERMIANNI:

Moda como movimento e experiência

Modelo, bartender e diretor de moda e passarela, Ronam Zermianni constrói uma trajetória marcada pela independência, pela criatividade e pela valorização da beleza negra.

Ronam Zermianni se define como uma pessoa independente, que corre atrás dos sonhos e não desiste de tentar, mesmo quando alguns ainda não se realizam. Para ele, cada dia é uma oportunidade de aprimoramento e de se tornar alguém melhor. Sua paixão pela moda nasceu ainda na infância, quando cortava pedaços de cortina e forros de mesa para criar roupinhas de bonecas de pano. Inspirado pelas novelas de época, começou a desenhar e descobriu que ali estava sua vocação.

O título de Mister Beleza Negra Celebrity 2019 representa para Ronam a valorização da cultura, da identidade e da beleza negra. Mais do que uma conquista pessoal, ele entende como uma responsabilidade de inspirar outras pessoas a terem orgulho de quem são e a acreditarem que também podem ocupar espaços de destaque.



Na passarela, Ronam encontra seu lugar de expressão. Coordenar desfiles, selecionar modelos e colocar em prática tudo que aprendeu ao longo da carreira é, para ele, uma experiência magnífica. Sua marca é a ousadia: não gosta de nada padronizado demais e prefere o diferente, o inovador, aquilo que impressiona o público. Entre os momentos mais marcantes, destaca o desfile Mineiríssimo BHZ, produzido por Rogilberto Couto e Emílio Vagner, onde teve



a oportunidade de entrar nove vezes na passarela.

Como homem negro, Ronam resalta a importância da representatividade na moda. Para ele, ocupar esses espaços é uma forma de valorizar a beleza negra e inspirar outros jovens a acreditarem em si mesmos. Seu maior desafio, curiosamente, foi dizer não a uma modelo em uma seletiva, por entender que ela ainda precisava de mais treinamento para se encaixar na proposta do evento.

Sua trajetória,



acredita, pode servir de inspiração para que outros jovens, principalmente negros, tenham coragem de seguir na moda e ocupar lugares de destaque. “Se a minha caminhada servir de inspiração, já valeu a pena”, afirma.

Ronam é movido pela técnica, mas sempre busca acrescentar algo novo. Sua mensagem é clara: não desistir dos próprios sonhos, mesmo quando muitos dizem que o caminho é fútil ou sem retorno. Para ele, o conhecimento abre portas e é fundamental para quem deseja crescer.



O legado que deseja construir é o de mostrar que todas as pessoas têm potencial para chegar onde quiserem, desde que não desistam e busquem se aprimorar. Seus próximos passos incluem continuar no papel de liderança em desfiles, montar passarelas dinâmicas e diferenciadas, além de oferecer cursos de etiqueta, bons modos e mesa postatemas que considere fundamentais para quem escolhe entrar no ramo da moda.

Ficha Técnica

- Entrevistado: Ronam Zermianni @ronamzermianni
- Curador e entrevista: Márcio Silva @marcioblackfoto
- Produção: Promotion M Services Magazine
- Local: Belo Horizonte – MG
- Áreas de atuação: Modelo, bartender, diretor de moda e passarela
- Identidade: Moda, criatividade, representatividade negra, liderança em desfiles.



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

Academia de Jiu-jitsu Ocupacional®

SARA SANTOS:

Moda sustentável como arte e exclusividade



Estilista mineira que transforma jeans descartados em peças exclusivas, Sara Santos constrói uma trajetória marcada pela maternidade, pela criatividade e pela sustentabilidade.

Sara Santos se apresenta antes de tudo como mãe e cuidadora. Para ela, a família é o centro da vida, especialmente seu filho e sua mãe, que hoje considera como uma filha. Essa dimensão afetiva se reflete em sua forma de criar e de se relacionar com a moda.

Sua paixão pelo jeans nasceu de uma experiência pessoal: como mulher de biotipo gordinho, nunca encontrava roupas que a fizessem sentir-se bem. A solução foi criar para si mesma. Em um evento de moda,

conheceu o conceito de upcycling e decidiu transformar peças descartadas em algo novo. Produziu seu primeiro vestido para uma formatura de mo-



delos e chamou a atenção do organizador, que a convidou a apresentar 15 looks em um desfile. Foi nesse momento que percebeu que poderia transformar sua paixão em profissão.

Trabalhar com upcycling enche Sara de satisfação. Para ela, dar nova vida a uma peça que seria descartada é um ato de resistência e de arte. “Uma peça indo para o lixo, em minhas

carregava o amor e a dedicação de quem produz com propósito.

Ela acredita que a moda sustentável deveria ser mais valorizada e divulgada no Brasil e no mundo. Ainda sente que falta espaço para quem trabalha com esse segmento, especialmente com peças jeans. Mesmo assim, vê encantamento em cada pessoa que veste suas criações, pois consegue mostrar que do sim-



mãos se transforma em luxo”, afirma. Sua mensagem central é clara: aquilo que muitos consideram lixo pode se tornar ouro.

Sara conecta sustentabilidade, exclusividade e estética contemporânea criando looks personalizados para cada pessoa. Seu primeiro desfile foi marcante, pois cada peça

ples pode nascer o extraordinário.

Suas ideias nascem da inspiração. Muitas vezes começa imaginando uma peça e termina com outra, transformada pelo processo criativo. Sua mensagem para os jovens é de esperança: “Não deixe seu sonho morrer. Tire do papel, leve para suas mãos e deixe Deus realizar.”



O legado que deseja construir é mostrar que não precisamos ajudar a destruir o solo, mas sim transformá-lo. Seus próximos passos incluem expandir seus sonhos e desejos, fazendo cada vez mais pela moda sustentável que tanto ama. E acrescenta um detalhe que revela sua dedicação artesanal: todas as suas peças são feitas à mão, sem máquina de costura, apenas com colagem – um sonho ainda não realizado, mas que não diminui a força de sua criação.

FICHA TÉCNICA

- Entrevistada: Sara Santos @sarasantosrecria
- Curador e entrevista: Márcio Silva @marcioblackfoto
- Produção: Promotion M Services Magazine
- Local: Belo Horizonte – MG
- Áreas de atuação: Estilista, criadora de moda sustentável
- Identidade: Upcycling jeans, moda consciente, exclusividade artesanal





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.

Rekinty Beauty Bar & Spa reabre as portas com mais beleza, conforto e bem-estar



Depois de um período de pausa estratégica, o Rekinty Beauty Bar & Spa anuncia oficialmente a sua reabertura no dia 23 de Fevereiro de 2026, trazendo de volta ao público a mesma dedicação, qualidade, conforto e profissionalismo que conquistaram os seus clientes ao longo do tempo.

Localizado no Glória Mall, um dos espaços comerciais mais frequentados da cidade de Maputo, o spa retoma as suas atividades com a proposta de proporcionar muito mais do que serviços de estética: uma verdadeira experiência de bem-estar, relaxamento e valorização da beleza individual.

Sob a liderança de Liliana Fernandes, fundadora do espaço, o Rekinty Beauty Bar & Spa consolidou-se como um local onde cada detalhe é pensado para que o cliente se sinta acolhido, cuidado e renovado. Aos 34 anos, Liliana transfor-

mou a sua paixão pela estética num projecto empreendedor que hoje inspira muitas mulheres a acreditarem no poder da dedicação e da visão.

Segundo a empresária, cada atendimento é concebido como um momento especial de cuidado pessoal. A filosofia do espaço baseia-se na ideia de que beleza e bem-estar caminham juntos, e que investir em si próprio é também uma forma de fortalecer a autoestima e a confiança.

Apesar dos desafios iniciais, da forte concorrência no sector e de alguns preconceitos enfrentados ao longo do percurso, Liliana manteve-se firme no seu propósito. Com trabalho consistente e foco na qualidade, conseguiu posicionar o Rekinty Beauty Bar & Spa como uma referência de sofisticação e profissionalismo na área da estética.

Com a reabertura, os clientes poderão voltar a usufruir de um conjunto completo de serviços pensados para proporcionar conforto, cuidado e resultados de excelência. Entre os serviços disponíveis



A equipa do spa convida todos os clientes a redescobrirem o prazer de cuidar de si, num ambiente acolhedor e profissional onde cada detalhe é pensado para criar uma experiência única.

Mais do que um simples espaço de beleza, o Rekinty



destacam-se manicure e pedicure signature, aplicação de unhas de gel, acrílicas e poligel, depilação com cera quente e fria para homens e mulheres, tratamentos faciais especializados, massagens de relaxamento, redutoras e modeladoras, além de serviços completos de cabeleireiro e barbearia.

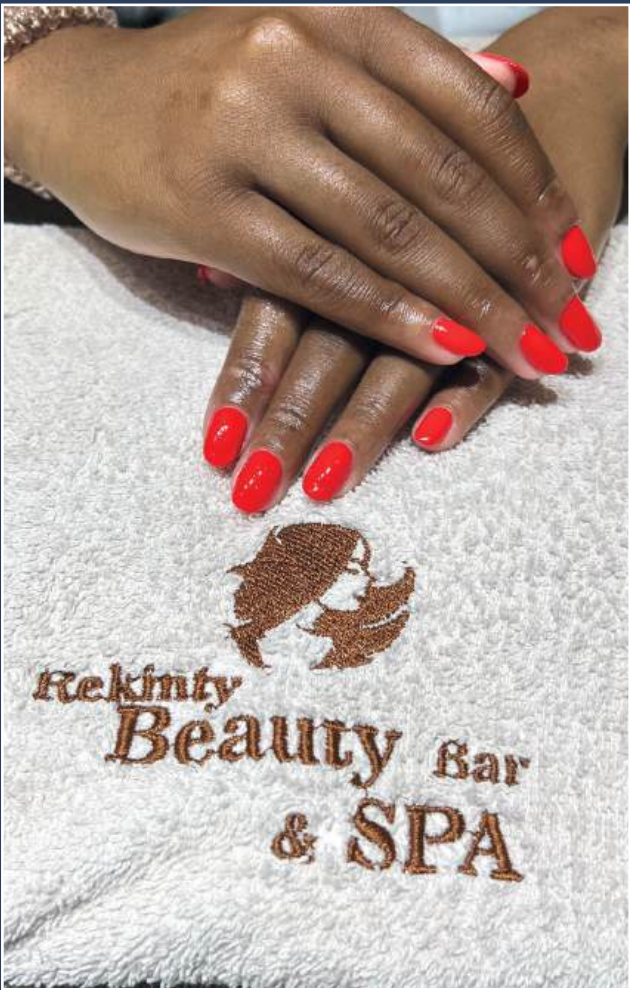


Beauty Bar & Spa apresenta-se como um verdadeiro refúgio urbano para quem deseja renovar energias, realçar a sua beleza natural e desfrutar de momentos de relaxamento.

As marcações já estão abertas e podem ser feitas através dos contactos +258 84 600 8980 ou +258 86 600 8981.

O espaço está localizado na Avenida Marginal, no Glória Mall, Loja 30, 1.º andar, pronto para receber todos aqueles que procuram qualidade, conforto e um atendimento verdadeiramente dedicado.

No Rekinty Beauty Bar & Spa, o seu momento de beleza e relaxamento começa aqui.





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:

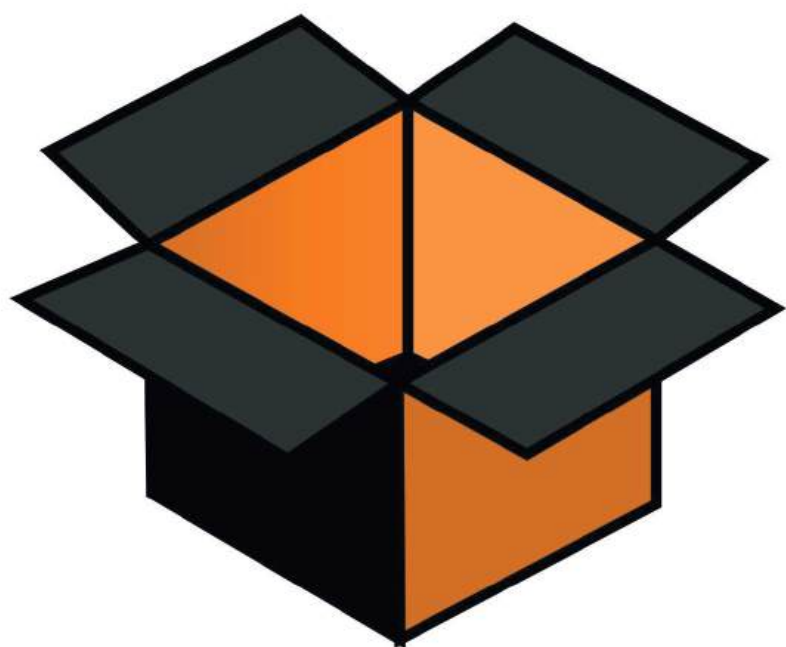
Básico – 1.500 MT

Intermédio – 3.000 MT

Premium – 5.000 MT

Vagas limitadas! Quer garantir a sua hoje?

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



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

