



SARA TORRES

“DA MESA À CONSCIÊNCIA
— Quando a alimentação
redefine hábitos e destinos”



DICA DA SEMANA | PM SERVICES MAGAZINE

Educação Financeira: A liberdade que começa com uma decisão



financeira para mulheres é falar de liberdade, segurança e poder de decisão sobre a própria vida.

Durante muitos anos, as mulheres tiveram menos acesso à educação financeira e às decisões relacionadas ao dinheiro. Essa realidade criou uma desigualdade que ainda hoje influencia a forma como muitas mulheres lidam com as suas finanças. Felizmente, esse cenário está a mudar. Cada vez mais mulheres procuram compreender melhor o dinheiro, aprender a geri-lo e assumir o controlo do seu futuro financeiro.

Quando uma mulher desenvolve educação financeira, algo transformador acontece. Ela passa a organizar melhor o seu orçamento, preparar-se para imprevistos, investir com mais consciência e tomar decisões financeiras mais seguras. Para as mulheres empreendedoras, esse conhecimento torna-se ainda mais poderoso, pois permite que o seu talento e dedicação se convertam em crescimento, estabilidade e prosperidade.



Investir na educação financeira das mulheres é investir em famílias mais fortes, negócios mais sustentáveis e sociedades mais equilibradas. Porque quando uma mulher aprende a dominar o dinheiro em vez de ser dominada por ele descobre que a verdadeira riqueza não está apenas no que ganha, mas na liberdade de poder escolher o seu próprio caminho.

Inês Alves

Consultora de Finanças Pessoais

Para muitos, falar de educação financeira pode parecer algo óbvio. No entanto, são poucos os

que realmente colocam esse conhecimento em prática no dia a dia.

No contexto do Dia Internacional da Mulher,

celebramos as conquistas, as lutas e os avanços das mulheres em diversas áreas da sociedade. Mas existe uma dimensão que ainda merece maior atenção: a autonomia financeira. Falar de educação

BOMBOM FERNANDES:

A força da beleza negra que brilha na moda, na dança e no carnaval

Modelo, dançarina internacional, passista e musa de carnaval, vencedora do Beleza Negra 2023 e coroada Princesa Cidade Jardim e Princesa Aflitos Anchieta 25/26, Fernanda Fernandes a Bombom constrói uma trajetória marcada por fé, determinação e representatividade.

Aos 33 anos, nascida em Belo Horizonte, Fernanda Fernandes, conhecida artisticamente como Bombom, é uma mulher sonhadora, batalhadora e determinada. Sua história é marcada pela luta constante para conquistar espaço fazendo aquilo que ama: moda, dança e carnaval. Para além dos títulos, ela se define como alguém que acredita nos próprios sonhos, que não tem medo de trabalhar duro e que busca, todos os dias, construir uma vida com

propósito e verdade.

Seu interesse pela moda e pela dança começou ainda na infância. Encantada pelas modelos nas revistas, imaginava como seria estar naquele lugar, representando beleza e elegância. Já a dança sempre esteve presente em sua vida escolar, em apresentações de quadri-lha e datas comemorativas. Sem condições de pagar aulas particulares, aproveitava cada oportunidade gratuita, descobrindo que a dança fazia parte de sua essência.



Bombom conquistou títulos importantes como Beleza Negra 2023, além de ser coroada Princesa Cidade Jardim e Princesa Aflitos Anchieta 25/26. Para ela, esses reconhecimen-

tos são mais do que conquistas pessoais: representam fé, dedicação e a prova de que sonhos podem se tornar realidade. Cada vitória abriu portas e reforçou sua vontade de continuar crescendo.

Representar a beleza negra em concursos e desfiles é, para Bombom, uma honra e uma responsabilidade. Ela lembra da infância, quando via modelos nas revistas e se inspirava nelas. Hoje, entende que também pode ser inspiração para outras meninas e mulheres, mostrando que sonhos são possíveis, mesmo diante das dificuldades.

O carnaval ocupa um lugar central em sua trajetória. Começou como passista, mostrando samba no pé com técnica e carisma, e aos poucos conquistou espaço como musa e princesa. Para ela, independentemente do título, a essência está sempre no samba no pé, na alegria e na energia que o carnaval transmite.

Sua carreira internacional como dançarina também trouxe momentos marcantes. A primeira viagem à Turquia foi ines-



espaços com consciência é inspirar outras pessoas a se reconhecerem.

O impacto de seu trabalho nas mulheres que buscam autoestima é uma responsabilidade que ela abraça com seriedade. A arte, a dança e a beleza, segundo Bombom, têm poder de transformar a confiança e a percepção de si. Se seu trabalho desperta isso em alguém, ela sente que está no caminho certo.

Suas ideias nascem do equilíbrio entre emoção, técnica e observação social. A emoção dá intensidade, a técnica sustenta e a observação traz significado. Esse encontro cria uma arte que vai além da estética e comunica mensagens profundas.

Para os jovens que sonham em seguir carreira na moda, na dança ou no carnaval, Bombom deixa um recado: nunca desistam dos seus sonhos. Com garra, fé e dedicação é possível chegar muito mais longe do que imaginamos.

O futuro, para ela, é feito de sonhos e planos que ainda estão em construção. Trabalhando com humildade e determinação, Bombom segue evoluindo e se preparando para crescer cada vez mais dentro da arte e do carnaval. Como ela mesma diz: toda princesa sonha em se tornar rainha um dia e esse é o caminho que ela trilha, com fé e coragem.

Ficha Técnica

- Entrevistada: Fernanda Fernandes (Bombom) @bombom.ff

- Curador e entrevista: Márcio Silva @marcioblackfoto

- Produção: Promotion M Services Magazine

- Local: Belo Horizonte – MG

- Títulos: Beleza Negra 2023, Princesa Cidade Jardim 25/26, Princesa Aflitos Anchieta 25/26

- Áreas de atuação: Modelo, dançarina internacional, passista, musa de carnaval, raver

caminhos próprios e conquistou espaço. Sua experiência em companhias internacionais, onde poucas mulheres negras estavam presentes, a fez refletir sobre a importância de abrir portas para novos talentos.

Para ela, a arte e a cultura têm papel fundamental na transformação social e na valorização da identidade negra. São formas de expressão que contam histórias, preservam memórias e fortalecem raízes. No carnaval, na dança e na moda, Bombom vê resistência e orgulho,



quecível: subir ao palco e ser aplaudida pelo público foi a confirmação de que todos os esforços valeram a pena.

A fé é um pilar fundamental em sua vida. Bombom acredita que sonhos se realizam com garra, determinação e fé. Para ela, Deus tem um propósito para cada pessoa, e caminhar com perseverança é o caminho para alcançar o que está reservado.

Os desafios enfrentados como mulher negra no mundo da moda e da dança foram muitos. Desde golpes sofridos por sua mãe ao buscar agências sérias, até a dor de ver apenas meninas brancas sendo chamadas para trabalhos. Na dança, a falta de acesso a oportunidades internacionais também foi uma barreira. Ainda assim, Bombom persistiu, buscou e acredita que ocupar esses

e acredita que ocupar esses

RITA CAZERGUES:

A moda que costura culturas e empodera mulheres



N um mundo onde a moda muitas vezes se limita às tendências e às passarelas, há criadoras que transformam o ato de costurar numa verdadeira ponte entre culturas, histórias e pessoas. É nesse espaço que se encontra Rita Cazerques, diretora criativa da marca Chez Rita Créations, uma mulher que fez da moda uma linguagem de identidade, inclusão e impacto social.

Brasileira e francesa, Rita nasceu em Guaxupé, no estado de Minas Gerais, Brasil. A sua trajetória profissional começou longe das passarelas. Formada em Contabilidade, trabalhou em diferentes áreas ao longo da vida, incluindo laboratório e assistência administrativa em recursos humanos. Ainda assim, a criatividade sempre esteve presente na sua jornada.

A paixão pela costura nasceu ainda na infância. Desde pequena, Rita demonstrava interesse por tecidos, cores e formas. Com o passar dos anos, essa paixão transformou-se numa vocação que a levaria a construir uma carreira sólida no universo da moda.

Fluente em português, francês e espanhol, Rita construiu uma vida marcada pela diversidade cultural. Nos últimos vinte anos viveu em vários países, incluindo Argentina, França, Angola, República Democrática do Congo e atualmente Moçambique. Cada país acrescentou novas referências ao seu olhar criativo, tornando a sua marca um reflexo dessa mistura cultural.

Foi em Angola que deu um dos primeiros passos marcantes na sua carreira na moda, ao organizar um desfile na escola francesa de Luanda. Poucos anos depois, já em Kinshasa, na República Democrática do Congo, passou a realizar diversos desfiles de moda e a desenvolver projetos que consolidaram o seu nome no meio criativo.

Ao longo do percurso, criou peças para exposições, jornalistas e apresentadores de televisão, além de desenvolver uniformes para instituições importantes, como a rede hoteleira Pullman e bancos internacionais.

Entre 2017 e 2021, Rita assumiu também um papel de liderança ao tornar-se coordenadora do grupo de mulheres empreendedoras TOZALI, em Kinshasa. O grupo reunia mulheres com o objetivo de fortalecer o empreendedorismo feminino e promover redes de apoio entre mulheres de diferentes contextos.

Durante esse período, participou em diversos projetos sociais e culturais com escolas, centros culturais e clubes de mulheres expatriadas e embaixatrizes, incluindo o International Women's Club of Kinshasa. Em 2017 participou de um projeto de beneficência com o embaixador do Brasil na República Democrática do Congo, Paulo Uchoa, e em 2019 voltou a colaborar em iniciativas solidárias com o embaixador André Santos.

Hoje, vivendo em Maputo,



Moçambique, Rita continua a expandir a sua marca e a sua visão criativa. A sua participação no Mozambique Fashion Week nas edições de 2022, 2023 e 2025 reforçou o posicionamento da Chez Rita Créations no cenário da moda africana contemporânea.

Um momento marcante da sua trajetória recente aconteceu a 14 de março de 2024, quando, em parceria com a Embaixada do Brasil em Moçambique, realizou um desfile no Instituto Guimarães Rosa, em Maputo. O evento marcou a inauguração da exposição “Arte brasileira na moda africana”, inspirada nas obras do artista brasileiro Luiz Dolino. A coleção apresentada — Luiz Dolino por Chez Rita Créations — representou um diálogo criativo entre arte, moda e cultura.

Mas a história de Rita vai além da estética e da criação.

No seu ateliê, ela implementou um modelo de trabalho que valoriza mulheres da comunidade. Muitas das costureiras que colaboram com a marca são mães de crianças pequenas. Por isso, Rita criou um sistema que permite que elas trabalhem a partir das próprias casas.

As peças são distribuídas ao longo da semana e cada mulher trabalha no seu próprio ritmo, conciliando o trabalho com o cuidado da família. Uma vez por semana, Rita visita cada uma para recolher as peças prontas e entregar novos trabalhos.



peito pela identidade cultural.

Para Rita, trabalhar com capulanas é também uma forma de valorizar a riqueza das matérias-primas locais e promover o trabalho artesanal que existe em Moçambique.

“Acreditamos profundamente no valor do trabalho local e na força da cultura africana”, afirma.

Mais do que uma marca de moda, a Chez Rita Créations tornou-se um projecto construído com perseverança, criatividade e respeito pela cultura local.

Ao mesmo tempo, Rita continua a desempenhar vários papéis na sua vida: é mãe, mulher empreendedora e directora criativa da sua própria marca. Apesar das constantes mudanças de país ao longo dos anos, nunca deixou de acreditar no seu trabalho.

Sempre que chega a um novo lugar, procura compreender a cultura local e construir algo que dialogue com essa realidade.

Além da moda, também mantém um forte envolvimento em ações sociais e colabora frequentemente com iniciativas comunitárias e orfanatos, procurando criar oportunidades para mulheres e raparigas.

Para Rita, a moda é muito mais do que criar roupas.



Esse modelo cria oportunidades reais de renda e independência, especialmente para mulheres que ainda amamentam ou que precisam permanecer mais próximas dos seus filhos. Ao mesmo tempo, fortalece a solidariedade e o espírito comunitário.

“O objetivo do nosso ateliê não é apenas produzir roupas”, explica Rita. “Queremos também apoiar, valorizar e dar autonomia às mulheres.”

Hoje, a Chez Rita Créations já alcançou conquistas importantes. A marca conta com um ateliê com showroom, onde as criações são desenvolvidas e apresentadas ao público. Além disso, possui uma loja no Hotel Polana Serena, em Maputo, um dos espaços mais emblemáticos da cidade.

Cada uma dessas conquistas foi construída com muito esforço, dedicação e paixão pelo trabalho.

A identidade criativa da marca também está profundamente ligada aos tecidos africanos, especialmente às capulanas, um dos símbolos culturais mais fortes de Moçambique.

Rita encontrou nas capulanas uma fonte inesgotável de inspiração. As cores vibrantes, os padrões únicos e a história que cada tecido carrega transformaram-se na base de muitas das suas criações.

Através dessas peças, a Chez Rita Créations procura unir tradição e modernidade, criando moda contemporânea sem perder o res-

É uma forma de partilhar conhecimento, abrir caminhos e transformar vidas.

Em alusão ao Dia Internacional da Mulher, deixa uma mensagem que reflete a essência do seu percurso:

“Que todas as mulheres reconheçam a sua força, a sua beleza e a sua capacidade de transformar o mundo. Sejam autênticas, corajosas e nunca deixem de ocupar o seu espaço.”

A história de Rita Cazerques prova que quando talento, coragem e propósito caminham juntos, a moda deixa de ser apenas estética e passa a ser uma ferramenta de impacto, cultura e transformação social.

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!**





PM SERVICES

MAGAZINE

FEVEREIRO 2026

EDIÇÃO
82

ANYSE PEREIRA:

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

PAGINA 05



SARA TORRES

“DA MESA À CONSCIÊNCIA — Quando a alimentação redefine hábitos e destinos”

Como a sua actuação em Portugal moldou a forma como entende imagem, etiqueta e protocolo num contexto multicultural e altamente exigente como o europeu?

A minha experiência em Portugal ensinou-me que, num contexto europeu exigente, a imagem precisa de ser mais do que estética — precisa de ser coerência.

Ao longo dos anos, a trabalhar com líderes, atletas e profissionais, compreendi que presença e credibilidade não se constroem apenas com formalidade ou aparência, mas com energia, disciplina e estabilidade física e mental. E essa base começa na alimentação e nos hábitos quotidianos.

Hoje vejo imagem e protocolo como manifestações externas de um estilo de vida estruturado. Num ambiente competitivo, quem mantém clareza, vitalidade e consistência ao longo do tempo posiciona-se com autoridade natural.

Quais foram os maiores desafios ao posicionar-se profissionalmente numa área ainda pouco compreendida?

O maior desafio foi deslocar o foco da aparência para a estrutura.

Durante muito tempo, transformação foi associada a soluções rápidas. No entanto, aquilo que sustenta resultados reais é disciplina diária. Foi essa convicção que me levou a centrar o meu trabalho na alimentação estratégica e na





construção de hábitos sólidos.

Num mercado habituado ao imediatismo, falar de consistência e visão de longo prazo exige firmeza.

Mas acredito que reputação, presença e resultados constroem-se com tempo.



De que forma o contexto português influencia as abordagens que aplica?

Portugal valoriza descrição, proximidade e relações construídas sobre confiança. A autoridade, neste contexto, consolida-se com estabilidade e coerência.

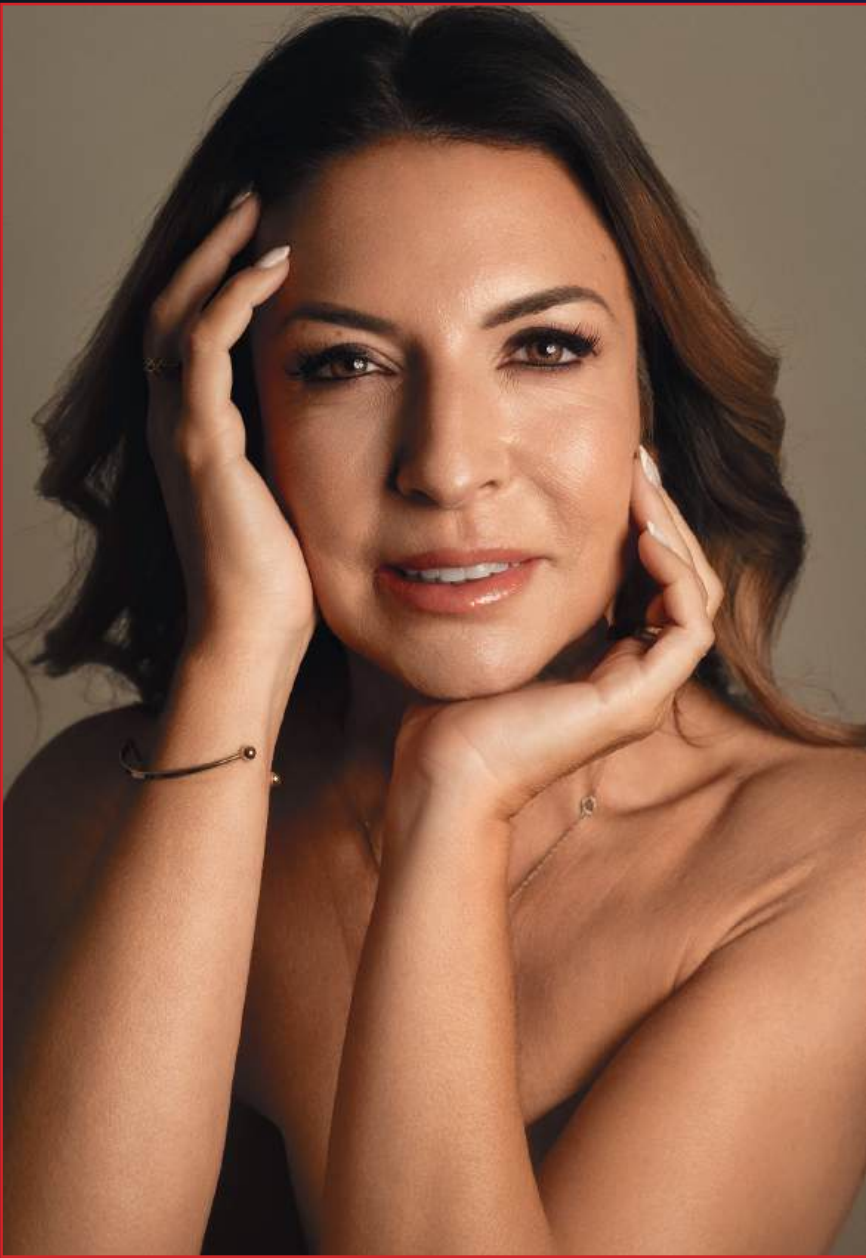
Por isso privilegio elegância natural, consistência comportamental e equilíbrio entre forma e substância.

mas percepção de disciplina, energia estável e competência.

Quem não cuida da sua saúde dificilmente sustenta desempenho consistente. A imagem comunica preparação, responsabilidade e maturidade.

Que erros observa com mais frequência?

Vejo, com frequência, três padrões:



Tendo contacto com outros mercados lusófonos, observo diferenças na expressão cultural. Ainda assim, a base mantém-se inalterável: alimentação estruturada, hábitos consistentes e capacidade de sustentar desempenho ao longo dos anos. A cultura molda a forma; os hábitos sustentam o resultado.

Até que ponto a imagem pessoal ainda determina oportunidades?

A imagem sempre influenciou oportunidades. Hoje, talvez de forma ainda mais subtil.

Vivemos numa era de exposição constante, onde físico, digital e comportamento se entrelaçam. No entanto, o que realmente abre portas não é apenas estética,





Descuido na alimentação e no descanso. Inconsistência nas rotinas.

Desalinhamento entre discurso e prática.

Muitos investem no conhecimento técnico, mas ignoram que a performance começa no corpo. Sem base física sólida, torna-se difícil sustentar exigência e liderança.

Como adapta regras clássicas à realidade contemporânea?

Hoje não basta conhecer regras; é necessário ter estrutura interna para as sustentar.

A formalidade excessiva já não define autoridade. O que verdadeiramente diferencia é consciência de contexto, equilíbrio emocional e coerência.

Para mim, protocolo contemporâneo é comportamento alinhado com um estilo de vida que suporte responsabilidade e consistência.

Que impacto concreto o seu

trabalho já gerou?

Acompanhei líderes e atletas que procuravam reposicionar-se.

Os resultados foram visíveis: melhoria da composição corporal, aumento de energia, maior organização das rotinas e segurança na comunicação.

Quando a alimentação se organiza, os hábitos estabilizam.

E quando os hábitos se tornam consistentes, a presença fortalece-se — traduzindo-se em respeito e reconhecimento sustentados.

O que distingue a sua metodologia?

O Método Miss Chia integra alimentação estratégica, construção de hábitos e desenvolvimento de performance sustentável.

Não trabalho mudanças pontuais. Trabalho padrões de vida que permitam manter resultados ao longo do tempo, com equilíbrio entre bem-estar e exigência profes-

sional.

Acredito que autoridade verdadeira nasce da disciplina diária. Quando o corpo está equilibrado, a mente torna-se mais clara e as decisões mais consistentes.

Essa visão integrativa diferencia a minha actuação em Portugal e noutros contextos internacionais onde acompanho clientes.

Como vê o futuro da imagem profissional em Portugal?

O futuro da imagem profissional estará cada vez mais associado à saúde e à capacidade de manter desempenho consistente.

Num país cada vez mais conectado a mercados internacionais, a exigência aumenta. Profissionais que preservam energia, clareza mental e estabilidade comportamental terão vantagem competitiva.

A nova imagem profissional será menos sobre formalidade e mais sobre vitalidade e consistência.

Que legado pretende construir?

Pretendo contribuir para uma cultura profissional onde bem-estar e desempenho caminham lado a lado.

Acredito que cuidar do corpo é uma estratégia de longo prazo. Quando profissionais compreendem que alimentação e hábitos consistentes são investimentos numa vida equilibrada e produtiva, deixam de procurar atalhos e começam a construir bases sólidas.

Mas o meu propósito tam-

Como nasceu o Método Miss Chia?

O Método Miss Chia nasceu da observação atenta de líderes, atletas e profissionais que procuravam soluções rápidas, quando o que verdadeiramente necessitavam era de estrutura diária.



Compreendi que a transformação começa pela base: alimentação consciente, hábitos consistentes e disciplina aplicada ao quotidiano.

O método assenta em três pilares — alimentação estratégica, construção de hábitos sólidos e desenvolvimento de performance sustentável.

O objectivo não é apenas melhorar resultados momentâneos, mas criar uma base que permita manter energia, foco e consistência ao longo dos anos.

NOTA BIOGRÁFICA

Sara Torres é Especialista em Transformação de Hábitos e Estilo de Vida e criadora do Método Miss Chia.

Licenciada em Relações Internacionais e com MBA, aprofundou a sua formação nas áreas de Alimentação e Dietética Clínica, Nutrição Desportiva e Coaching Nutricional.

Ao longo da sua carreira integrou conhecimento académico com prática aplicada, desenvolvendo uma abordagem que une alimentação estratégica, construção de hábitos e performance sustentável.

Trabalha com líderes, atletas e profissionais que procuram estruturar o seu estilo de vida para alcançar resultados consistentes. Conta ainda com experiência em programas de televisão, onde partilha a sua visão sobre saúde, hábitos e transformação pessoal.

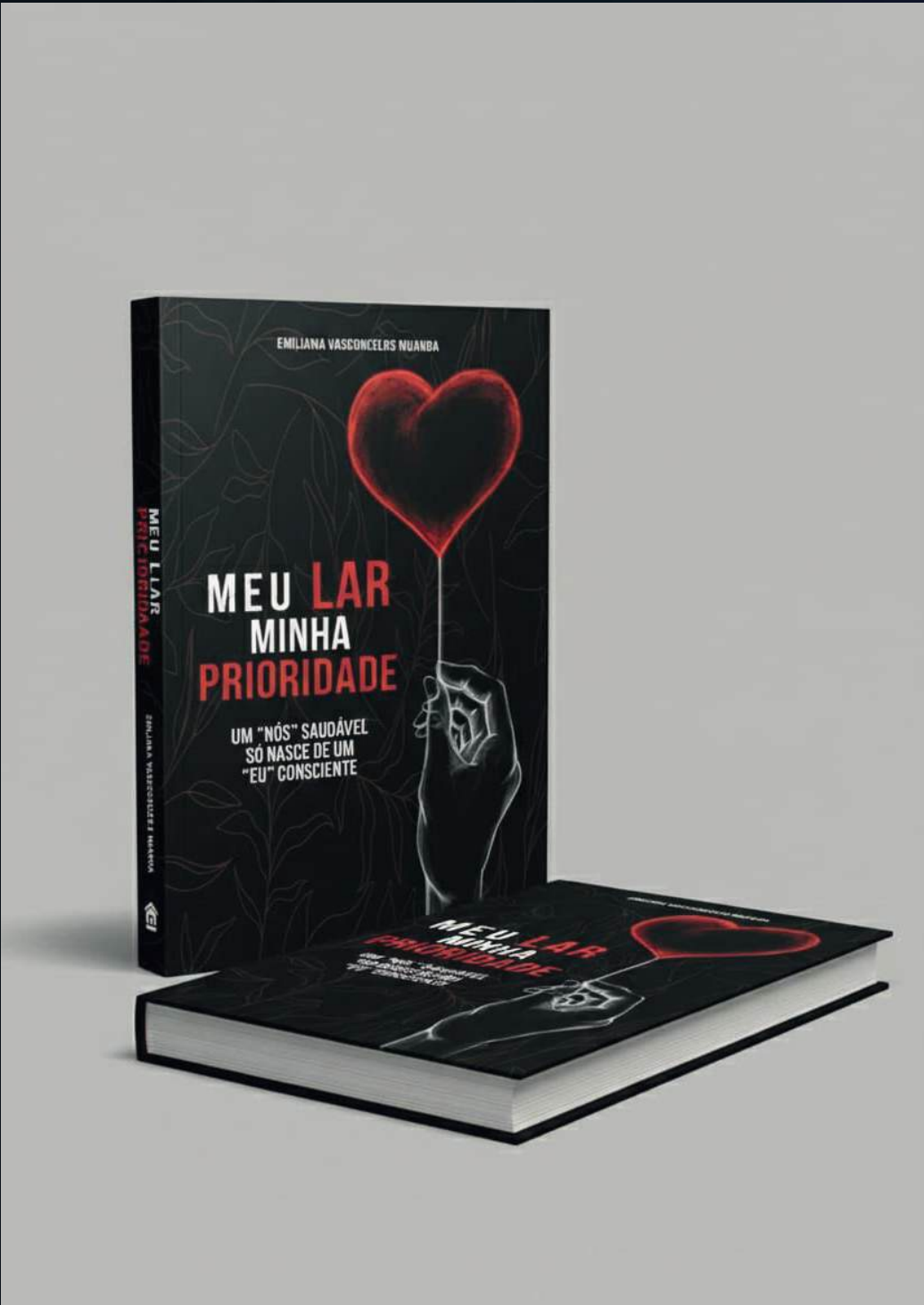


bém é pessoal. Se conseguir inspirar pelo menos uma pessoa por dia a elevar os seus hábitos e transformar a sua vida com consistência, estarei a cumprir a minha missão.

E, como mãe, se o meu filho crescer a valorizar saúde, disciplina e integridade como pilares de vida, saberei que o legado transcende qualquer palco profissional.

“MEU LAR, MINHA PRIORIDADE”:

Um convite à transformação do interior para o lar

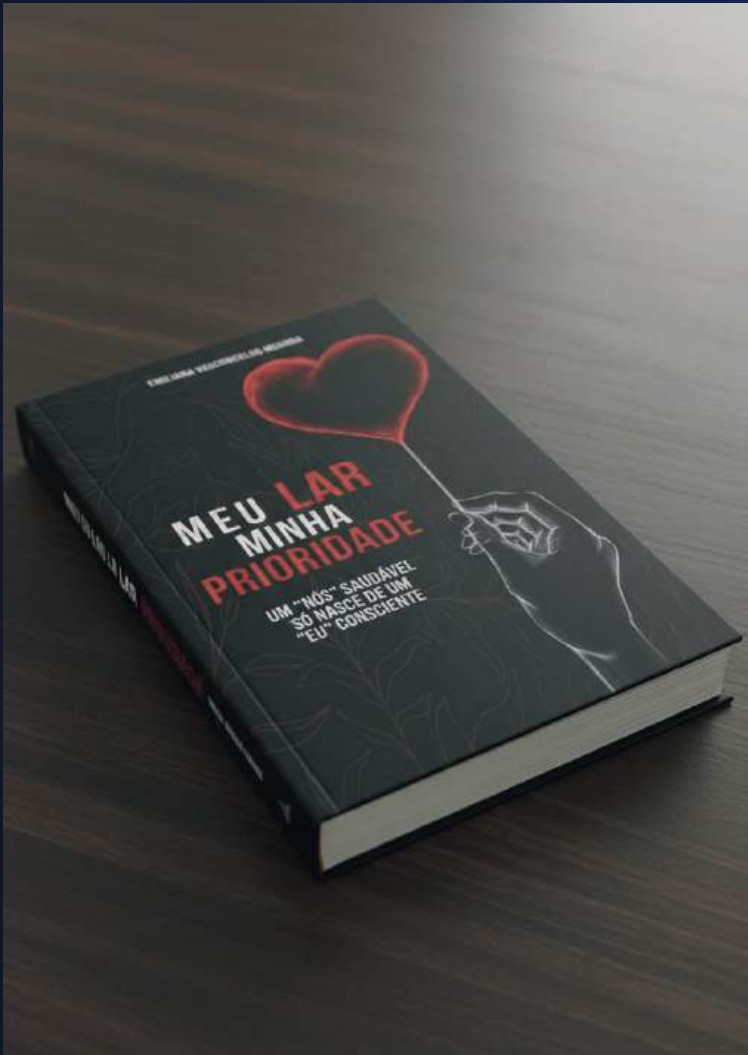


O livro *Meu Lar, Minha Prioridade*, da autora angolana Emiliana Vasconcelos Muanda, é uma obra de reflexão sobre relacionamentos, crescimento pessoal e vida conjugal. Com 160 páginas, o livro aborda a importância da transformação individual antes da transforma-

ção do casal. A autora defende que, para construir um relacionamento saudável, cada pessoa precisa primeiro cuidar de si mesma, dos seus comportamentos, atitudes e emoções. A obra foi escrita ao longo de dois anos, período em que Emiliana trabalhou cuidadosamente

cada detalhe para partilhar experiências, aprendizados e orientações práticas capazes de ajudar casais a fortalecer o seu lar. Segundo a

obra é ajudar os leitores a fazerem um “raio-X interno”, identificando hábitos e atitudes que podem prejudicar tanto a si mesmos quanto o relacionamento. A autora acredita ainda que quando Deus é a base do relacionamento, os conflitos deixam de



a u - tora, a inspiração para escrever o livro surgiu das dificuldades e da falta de orientação que sentiu no início da sua vida conjugal. “O livro nasce das falhas que vivi e dos aprendizados que essa jornada me proporcionou.” O objetivo principal da

destruir o lar e passam a contribuir para o seu crescimento e reconstrução. Mais do que um livro sobre casamento, *Meu Lar, Minha Prioridade* é um convite à reflexão, ao autoconhecimento e à construção consciente de um relacionamento mais forte e saudável.

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

RICARDO ALVES:

Disciplina, ciência e visão para transformar o Fitness em Angola



Aos 26 anos, Ricardo Alves da Silva Soares representa uma nova geração de profissionais que está a redefinir o conceito de fitness em Angola. Nascido no Lubango, província da Huíla, Ricardo construiu um percurso baseado em disciplina, estudo e compromisso com a transformação humana, combinando o trabalho como personal trainer com conhecimentos em gestão e marketing.

Para além do treino físico, Ricardo vê o seu trabalho como uma missão de educação para a saúde. Na sua visão, o fitness não deve ser entendido apenas como um meio para alcançar estética, mas como uma ferramenta capaz de melhorar a saúde, o equilíbrio emocional e a qualidade de vida das pessoas.

A sua ligação com o fitness começou de forma pessoal, inicialmente motivada pelo desejo de melhorar a própria aparência física. No entanto, com o tempo, passou a compreender que o treino vai muito além da estética. Para Ricardo, o exercício físico pode funcionar como um poderoso instrumento de regulação metabólica, fortalecimento mental e desenvolvimento de disciplina.

Essa descoberta levou-o a transformar uma paixão pessoal numa carreira profissional. Ao longo do tempo, percebeu que dominar apenas a parte técnica do treino não seria suficiente para crescer no mercado. Foi então que decidiu aprofundar conhecimentos em gestão e marketing, áreas que hoje fazem parte da base do seu trabalho.

Segundo ele, muitos profissionais do fitness têm conhecimento técnico, mas enfrentam dificuldades em estruturar



o próprio negócio e comunicar o valor dos seus serviços. Para Ricardo, a gestão permite organizar processos, melhorar o acompanhamento dos clientes e garantir sustentabilidade financeira. Já o marketing ajuda a posicionar o profissional no mercado, ampliar a sua visibilidade e construir autoridade.

A experiência com clientes também lhe permitiu identificar um dos maiores desafios enfrentados por quem inicia uma jornada no fitness: a falta de consistência. Na sua análise, o problema raramente está relacionado apenas com falta de tempo. Na maioria dos casos, a dificuldade está na ausên-



cia de estrutura comportamental.

Muitas pessoas começam motivadas, mas sem um plano claro, metas realistas ou acompanhamento adequado. Quando os resultados não aparecem rapidamente, acabam por desistir. Ricardo acredita que a consistência depende de três fatores fundamentais: motivação inicial, criação de hábitos e orientação profissional.

Especializado em perda de peso e treino feminino, ele defende que os verdadeiros resultados no fitness não devem ser medidos apenas pela estética. Para ele, os ganhos reais surgem da combinação entre saúde, bem-estar e qualidade de vida. A estética acaba por ser uma consequência natural de um processo de equilíbrio físico e comportamental.

Ao longo do seu trabalho, Ricardo procura também desenvolver o mindset dos clientes. Para isso, utiliza uma abordagem educativa, explicando de forma clara como funcionam processos fisiológicos como o balanço energético, a hipertrofia muscular, a adaptação cardiovascular e a importância da recuperação.

Essa abordagem permite que os clientes compreendam melhor o próprio corpo e participem de forma mais consciente na sua evolução. Pequenas conquistas são acompanhadas de perto, reforçando a motivação e a confiança ao longo do processo.

No mundo atual, onde a presença digital tem grande impacto, Ricardo também reconhece a importância do marketing no crescimento profissional. Para se destacar no setor, acredita que o primeiro passo é ter um posicionamento claro de nicho. No seu caso, escolheu focar-se especialmente em programas de perda de peso e treino feminino.

Além disso, defende a produção de conteúdos educativos com base científica, a apresentação ética de resultados reais e a construção de uma presença consistente nas redes sociais. O

networking local também faz parte da sua estratégia, especialmente no ambiente profissional onde atua em Luanda.

Apesar da determinação, o início da carreira trouxe desafios importantes. Um dos maiores foi conquistar credibilidade sendo um profissional jovem num mercado competitivo. Com apenas dois anos de experiência formal, precisou provar a sua competência através de resultados concretos e estudo constante.

Essa fase ensinou-lhe que autoridade não depende da idade, mas da consistência, da capacidade de aprender continuamente e da entrega de resultados reais aos clientes.

Olhando para o futuro, Ricardo tem planos ambiciosos. Pretende tornar-se uma referência na área de perda de peso e treino feminino em Luanda, expandindo o seu trabalho através de programas estruturados, formação de novos treinadores e desenvolvimento de uma metodologia própria.

Mais do que construir uma carreira individual, deseja contribuir para elevar o padrão do fitness



em Angola. A sua visão passa por trazer mais ciência, ética e profissionalismo para o setor, ajudando a transformar a forma como o treino físico é entendido no país.

Para Ricardo, o verdadeiro propósito do seu trabalho vai além de treinar corpos. O que realmente o move é a possibilidade de transformar vidas, ajudando pessoas a recuperarem a confiança, a saúde e o controlo sobre o próprio bem-estar. Nesse caminho, acredita que o fitness pode tornar-se uma ferramenta poderosa de mudança pessoal e social.





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



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



Promotion Media Services

É HORA DA
DA SUA MARCA

GANHAR

DESTAQUE

**A PM SERVICES É O
ESPAÇO CERTO!**



86 120 7151



pngtree.com

RITA CAZERGUES:

A moda que
costura culturas e
empodera mulheres