

MARÇO 2026



DO LIMITE AO SUCESSO:

A mentalidade que transformou a vida de Diogo César Mateus

GELVANI SILVA:

O caminho da saúde integral como base para uma vida em equilíbrio



N um mundo marcado pela pressa, pela sobrecarga emocional e por exigências constantes, falar de saúde deixou de ser apenas uma questão física para se tornar uma necessidade integral. É neste contexto que Gelvani Silva, de 43 anos, natural de Canelinha, Santa Catarina, e residente há décadas em Brusque, surge como uma voz consciente e transformadora na promoção do bem-estar holístico.

Mais do que uma profissional, Gelvani representa uma filosofia de vida. Em discurso indireto, percebe-se que ela acredita que a saúde integral que engloba mente, emoções, corpo e espírito é a base de tudo. Quando uma dessas áreas entra em desequilíbrio, inevitavelmente as outras também são afetadas, comprometendo não apenas o bem-estar, mas também a clareza nas decisões e a qualidade dos relacionamentos.

A sua jornada neste caminho não começou por acaso. Foi a partir das suas próprias vivências e processos de transformação que nasceu o desejo de ajudar outras pessoas. Fica evidente que, ao reconhecer o impacto profundo do autoconhecimento e do cuidado emocional, Gelvani sentiu um chamado para guiar outras pessoas rumo ao reencontro com a sua essência.

Na sua visão, um dos maiores desafios da atualidade está no ritmo acelerado em que vivemos. Em discurso indireto, sublinha-se que o excesso de informação, as cobranças constantes e a falta de tempo de qualidade para si próprio levam muitas pessoas a negligenciar as suas emoções. Esse acúmulo silencioso, muitas vezes ignorado, acaba por manifestar-se em forma de ansiedade, stress e esgotamento.



um mito comum: a ideia de que cuidar do corpo está apenas ligado à estética. Em discurso indireto, evidencia-se que, para Gelvani, o verdadeiro cuidado físico está relacionado com qualidade de vida, prevenção e bem-estar e não com padrões impostos pela sociedade.

No campo espiritual, a sua abordagem ganha ainda mais profundidade. Gelvani define saúde espiritual como uma conexão consigo mesmo, com a própria essência e com algo maior. Essa dimensão, segundo ela, traz sentido, direção e equilíbrio, permitindo que as pessoas lidem melhor com os desafios da vida.

Entre as práticas que recomenda estão a meditação, a oração, momentos de silêncio e a conexão com a natureza. No entanto, reforça que o autoconhecimento continua a ser a base de tudo, pois é através dele que cada pessoa encontra o seu próprio caminho de equilíbrio e propósito.

Integrar todas essas dimensões num quotidiano exigente pode parecer desafiador, mas Gelvani acredita que o segredo está na consistência. Em discurso indireto, transmite a ideia de que pequenas mudanças diárias como reservar alguns minutos para si, cuidar dos pensamentos e respeitar o corpo são suficientes para iniciar uma transformação significativa.

A sua mensagem final é clara e profundamente necessária nos dias de hoje: cuidar de si não é um luxo, mas uma necessidade. Quando uma pessoa se prioriza, tudo à sua volta começa a fluir de forma mais harmoniosa.

Gelvani Silva representa, assim, uma abordagem consciente e humanizada da saúde, lembrando-nos que o verdadeiro equilíbrio começa dentro de cada um.



Para contrariar esse cenário, Gelvani defende que o equilíbrio pode começar com práticas simples, mas consistentes. Momentos de pausa, respiração consciente, conexão com a natureza e organização dos pensamentos são, segundo ela, ferramentas acessíveis que podem transformar o dia a dia. Além disso, reforça a importância da terapia como um espaço seguro de escuta e desenvolvimento emocional, destacando que o acompanhamento profissional pode fazer toda a diferença na jornada de autoconhecimento.

Outro ponto central do seu trabalho é a capacidade de reconhecer sinais de alerta antes que o desequilíbrio se agrave. Em discurso indireto,

fica claro que sintomas como cansaço constante, irritabilidade, falta de motivação, ansiedade ou insônia não devem ser ignorados. São, na verdade, sinais de que algo precisa de atenção e cuidado.

A ligação entre corpo e mente também é uma das suas principais abordagens. Gelvani reforça que a saúde física influencia diretamente o estado emocional. Um corpo cansado, mal alimentado ou privado de descanso compromete o humor, a energia e a clareza mental. Por isso, hábitos como exercício regular, alimentação equilibrada e sono de qualidade são considerados pilares essenciais para sustentar o equilíbrio integral.

Ainda assim, ela alerta para



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

ALITA BARRETO:

A força feminina por trás da Cooperação Internacional em Saúde em Moçambique

Num contexto em que os desafios da saúde pública exigem respostas cada vez mais integradas e sustentáveis, Alita Marília Barreto surge como uma das vozes femininas que, com discrição, competência e visão estratégica, tem contribuído para o fortalecimento do sistema de saúde em Moçambique.

Natural da província de Sofala, no distrito do Dondo, e residente na cidade da Beira, Alita é muito mais do que a sua função na área da cooperação internacional em saúde. É esposa, mãe de duas meninas e uma mulher profundamente orientada por valores humanos, com um forte compromisso com o bem-estar da comunidade. Em discurso indirecto, percebe-se que valoriza intensamente o tempo em família e encara a sua missão profissional como uma extensão do seu propósito de vida: servir e impactar

positivamente a sociedade.

Formada em Relações Internacionais pela Universidade Jean Piaget de Moçambique, iniciou o seu percurso no Gabinete de Relações Internacionais da Universidade Zambeze, onde trabalhou durante quatro anos. Foi em 2018 que deu um passo decisivo ao integrar o Serviço Provincial de Saúde de So-



fala, na área de cooperação. Essa transição não foi casual. Fica evidente que foi motivada por uma necessidade mais profunda de compreender os determinantes sociais da saúde e de estar mais próxima das realidades vividas pelas comunidades.

Ao longo da sua experiência, Alita foi percebendo que a cooperação internacional vai muito além de acordos institucionais. Em discurso indirecto, sublinha-se que a mobilização de parcerias estratégicas, aliada ao conhecimento técnico, é essencial para desenvolver soluções sustentáveis e fortalecer o sistema nacional de saúde.

Nesse contexto, a cooperação internacional assume um papel determinante em Moçambique, contribuindo para o financiamento, capacitação técnica,

formação especializada e melhoria de infra-estruturas hospitalares. Torna-se claro que o apoio dos parceiros de desenvolvimento tem sido crucial para a melhoria dos indicadores de saúde e para o reforço institucional, sobretudo na formação de profissionais qualificados, considerada uma base essencial para a sustentabilidade do sistema público.

Contudo, este trabalho não está isento de desafios. A harmonização de expectativas entre diferentes parceiros, a adaptação de modelos de intervenção às realidades locais e a gestão de processos administrativos complexos fazem parte do quotidiano. Em discurso indirecto, compreende-se que actuar em contextos multiculturais exige sensibilidade, capacidade de negociação e uma visão estratégica apurada, de forma a garantir que os projectos sejam relevantes, apropriados e duradouros.



recto, reconhece-se que soube transformar esses obstáculos em oportunidades de crescimento, conquistando reconhecimento profissional, participando em processos estratégicos de decisão e

Mais do que resultados técnicos, o seu percurso revela também um impacto inspirador. Alita tem contribuído para abrir caminhos e encorajar outras mulheres a assumirem posições de liderança no sector público e na cooperação internacional, reforçando o papel feminino em espaços tradicionalmente desafiadores.

Olhando para o futuro, a sua visão é clara e ambiciosa. Defende o reforço de parcerias estra-



Entre as áreas que mais necessitam de apoio em Moçambique, destacam-se as infra-estruturas e equipamentos de saúde, a saúde materno-infantil, a nutrição, o combate a doenças transmissíveis como HIV, malária e tuberculose, bem como o crescente desafio das doenças não transmissíveis, como diabetes e hipertensão. Soma-se ainda a necessidade de desenvolver sistemas de informação e melhorar a logística de medicamentos. Fica evidente que o investimento nestes sectores tem impacto directo na redução da mortalidade e na melhoria da qualidade de vida das populações.

A avaliação do impacto dos projectos de cooperação é feita com base em múltiplos indicadores, desde o aumento do acesso aos serviços de saúde até ao envolvimento das comunidades. Em discurso indirecto, percebe-se que a sustentabilidade das intervenções e os resultados sociais, económicos e ambientais são factores determinantes para medir o sucesso dessas iniciativas.

Para quem pretende ingressar nesta área, Alita defende que é fundamental dominar o funcionamento do sistema nacional de saúde, compreender políticas públicas e saber gerir ciclos de projectos — desde o planeamento até à monitoria e avaliação. Para além disso, evidencia-se que competências como comunicação eficaz, fluência em línguas, capacidade de negociação, trabalho em equipa e sensibilidade cultural são indispensáveis.

A sua trajectória também foi marcada por desafios pessoais e profissionais. Em determinados contextos, teve de afirmar a sua credibilidade num ambiente exigente e, por vezes, marcado por viés de género. Ainda assim, em discurso indi-

fortalecendo parcerias relevantes para o sector da saúde.



tégicas que promovam a produção local de medicamentos e vacinas, reduzindo a dependência externa. Em discurso indirecto, destaca-se também a importância da telemedicina, da investigação científica e dos programas de intercâmbio como ferramentas essenciais para melhorar a capacidade de resposta dos sistemas de saúde africanos.

Aos jovens que desejam seguir esta carreira, deixa uma mensagem firme: é uma jornada que exige paixão social aliada a competência técnica. Fica implícito que a formação contínua, a empatia e a capacidade de trabalhar em equipa são pilares fundamentais para o sucesso nesta área.

Alita Marília Barreto representa, assim, uma nova geração de profissionais que combinam conhecimento, sensibilidade e compromisso social. A sua história é a prova de que a cooperação internacional, quando conduzida com propósito e estratégia, pode ser uma poderosa ferramenta de transformação não apenas de sistemas, mas de vidas.

Montepuez Ruby Mining abre 159 vagas de emprego

Oportunidades em Diversas Áreas

Vagas Disponíveis:

- ✓ 29 Operadores de Basculante
- ✓ Operadores de Máquinas
- ✓ Geólogos Júnior
- ✓ Técnicos de Manutenção
- ✓ Contabilistas e Engenheiros

Requisitos:

- ✓ Carta de Condução Válida
- ✓ Certificados de Habilitação
- ✓ Testes Práticos de Operação



**Não cobramos taxas de candidatura
Atenção a Fraudes!**

Envie seu CV para:

- ✓ mrm.recruit@gemfields.com
- ✓ Ou entregue em Pemba e Namanhãmbir, Cabo Delgado

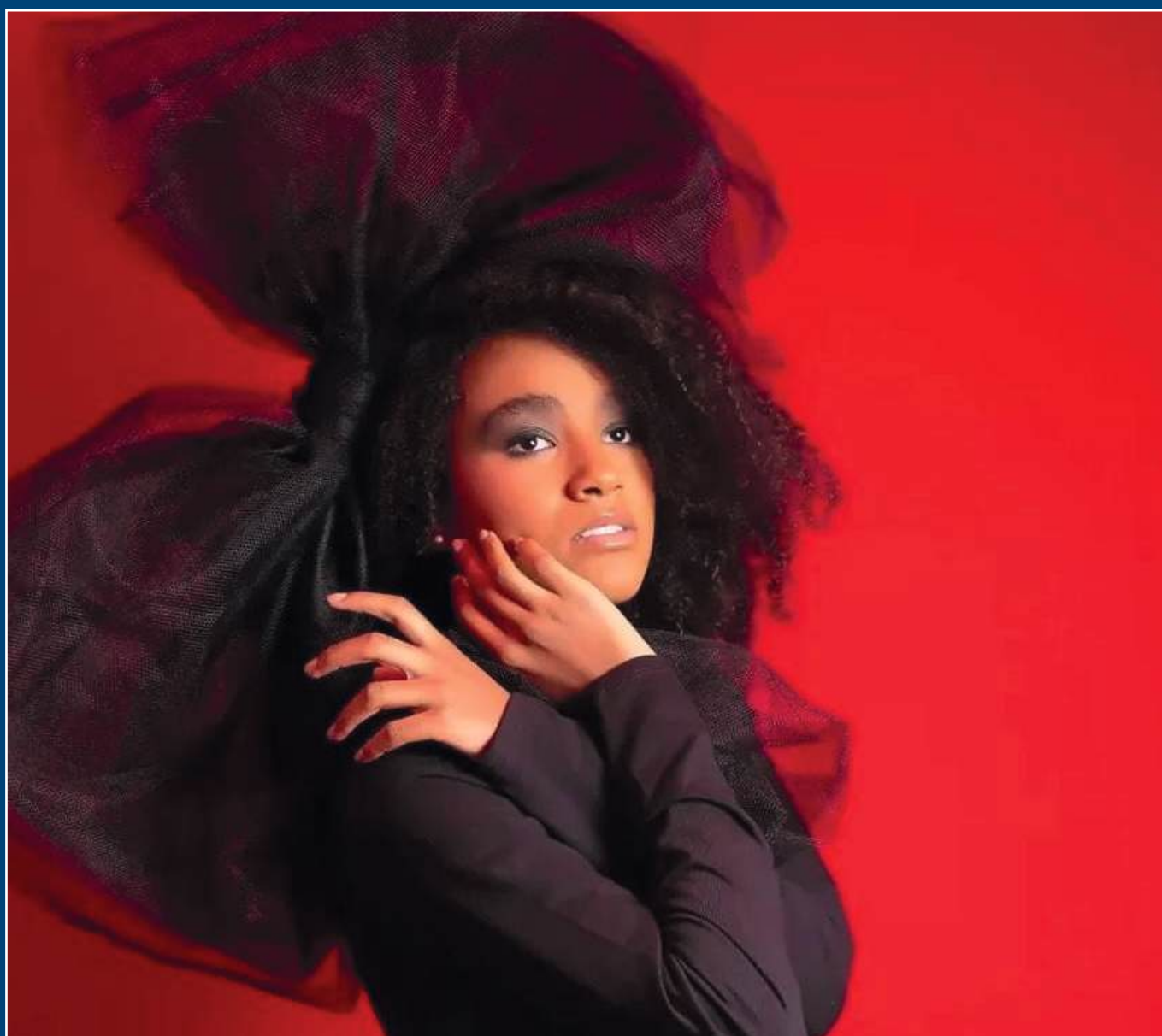
Mais informações no portal:

mocambique-noticias.com

YARA MOLIVE:

Autenticidade e ancestralidade na arte e na vida

Aos 17 anos, Yara Molive constrói uma trajetória marcada pela autenticidade, pela força da ancestralidade e pela paixão pela arte, mostrando que juventude e maturidade podem caminhar juntas na busca por representatividade.



sempre com a sensação de proximidade. Uma das experiências mais marcantes de sua carreira foi participar de uma campanha do Ministério da Educação. Ver-se na televisão e receber ligações da família orgulhosa foi um momento que aqueceu seu coração e reforçou sua determinação.

A ancestralidade é um dos pilares de sua identidade. Para Yara, ela está presente nas pequenas coisas, como usar o cabelo natural com orgulho, lembrando das lutas dos ancestrais para que hoje isso fosse possível. A cultura, segundo ela, é essencial: sem conhecimento, a vida se torna um quadro em branco.

A representatividade feminina e negra na arte e na publicidade é um tema que Yara viveu na pele. Recordar-se da frustração ao treinar intensamente para um desfile e ver uma candidata branca ser aprovada sem sequer passar pelo casting. Esse episódio a fez compreender as desigualdades, mas também reforçou sua luta por espaço e voz. Hoje, acredita que a representatividade cresce porque as pessoas começaram a se enxergar umas nas outras.

Os desafios foram mui-

Com apenas 17 anos, Yara Molive já carrega em sua trajetória uma percepção madura sobre os desafios e as transformações que acompanham o crescimento pessoal e profissional. Para ela, a idade é um divisor de águas: deixa de ser vista como adolescente e começa a se posicionar como adulta, enfrentando novas responsabilidades e expectativas.

Atriz, modelo e influencer, Yara é também uma jovem que cursa o ensino médio técnico em uma escola federal renomada. Nos momentos de sobrecarga, encontra na arte formas de se expressar: gosta de colorir, de ler romances e suspenses, e de se reunir em rodas de samba com os amigos. A arte, aliás, sempre esteve presente em sua vida. Desde pequena, encantava-se

com os bastidores de filmes e se imaginava atuando. Com o apoio constante da mãe, transformou esse sonho em carreira.

Sua formação na Escola de Atores Wolf Maya foi um marco. No início, o medo e a insegurança quase a fizeram desistir, mas o incentivo materno lhe mostrou que errar faz parte do aprendizado. Essa experiência a fortaleceu e a tornou uma atriz completa, capaz de viver intensamente cada cena. Para Yara, atuar é acreditar e se entregar ao que se sente.

No universo digital, Yara conecta moda, lifestyle e autenticidade em conteúdos que refletem seu cotidiano. Seus seguidores a acompanham em uma rotina que varia entre estudos e momentos leves,





transformar suas vidas através da arte e da comunicação é clara: se você acorda pensando e dorme sonhando, vá e faça acontecer. Não espere que alguém lhe dê um empurrão, construa seu caminho com esforço e propósito.

Seu legado é o de deixar marcado quem foi Yara Molive e qual impacto trouxe ao mundo.

Ficha Técnica

- Entrevistada: Yara Molive
- Curador e entrevista: Márcio Silva @marcioblackfoto
- Produção: Promotion M Services Magazine (Moçambique, cedida em Portugal)
- Local: Belo Horizonte – MG



tos. Sofreu rejeição na escola por ser modelo e influencer, chegando a mudar de instituição. Em alguns momentos, sentiu-se culpada por simplesmente ser quem era. Mas aprendeu que a vida se torna mais leve quando se entende quem se é e o que se deseja.



Suas ideias nascem da emoção e da observação social. Yara cria conteúdos que refletem sentimentos e percepções, mesmo sabendo que nem sempre agradará a todos. Para ela, inovar é arriscar e, por vezes, assustar.

A mensagem que deixa para jovens que sonham em



- Áreas de atuação: Atriz, modelo, influencer
- Identidade: Autenticidade, ancestralidade, representatividade feminina e negra, arte e cultura



Sonha em ver essa frase ecoar nas televisões do planeta, mostrando sua essência verdadeira. Quanto ao futuro, ela sorri e responde com fé: “Meu próximo passo? Só Deus sabe.”

DO LIMITE AO SUCESSO:

A mentalidade que transformou a vida de Diogo César Mateus

Num mundo empresarial cada vez mais competitivo, onde muitos procuram caminhos rápidos para o sucesso, a história de Diogo César Mateus mostra que a verdadeira transformação nasce, muitas vezes, em momentos de grande adversidade. Mentor de negócios e atleta de ultra-triatlo, Diogo construiu a sua filosofia de vida e de trabalho a partir de experiências que exigiram resiliência, disciplina e uma enorme capacidade de superação.

O seu percurso no empreendedorismo começou longe de qualquer cenário confortável. Segundo relata, a sua entrada no mundo dos negócios foi motivada pela necessidade urgente de resolver problemas financeiros e garantir estabilidade. Diogo recorda que chegou a atravessar um período particularmente difícil, em que a conta bancária apresentava um saldo negativo de cerca de 350 euros e enfrentava ameaças reais de penhora da casa. Nessa fase, não existia margem para falhar, o que o levou a desenvolver uma mentalidade focada na sobrevivência e no crescimento.

Ele próprio explica que essa experiência moldou profundamente a forma como encara os desafios, afirmando que naquele momento não havia alternativa senão fazer o negócio funcionar. Essa postura, marcada pela determinação e pela capacidade de resistir à pressão, acabou por influenciar também a sua ligação ao desporto de resistência. Como ultra-triatleta, Diogo considera que existe uma forte ligação entre a mentalidade exigida no triatlo de longa distância e a necessária para vencer no empreendedorismo, já que ambos exigem gestão de esforço, consistência e resistência perante dificuldades prolongadas.





Ao longo da sua carreira como mentor, Diogo tem defendido que muitos empreendedores confundem crescimento com sobrecarga de trabalho. Na sua perspectiva, o verdadeiro desafio está em criar negócios que cresçam de forma sustentável, sem que o fundador se torne refém da própria empresa. Ele explica que escalar um negócio significa construir sistemas capazes de gerar resultados mesmo sem a presença constante do empreendedor na operação diária.

Segundo o mentor, a verdadeira liberdade empresarial surge quando o crescimento da facturação não compromete o tempo pessoal nem o convívio familiar. Para ele, um negócio saudável deve permitir que o empreendedor tenha qualidade de vida, e não o contrário.

Essa visão está directamente ligada a outro princípio que Diogo considera fundamental: o equilíbrio entre saúde, família e negócio. Na sua análise, estas três dimensões funcionam como um

sistema interdependente. Ele explica que sem saúde falta energia para executar, sem equilíbrio familiar torna-se difícil tomar decisões sob pressão, e sem um negócio próspero faltam os recursos necessários para sustentar as restantes áreas da vida.

Por essa razão, Diogo defende que o sucesso verdadeiro acontece quando o negócio passa a servir a vida do empreendedor, e não quando a vida passa a girar exclusivamente

considera serem cinco pilares fundamentais para o crescimento de um negócio. O primeiro é a mentalidade, que, segundo ele, determina a forma como o empreendedor reage aos desafios e às oportunidades. Segue-se o ambiente, já que acredita que as pessoas e o contexto em que alguém se insere influenciam directamente o nível de resultados alcançados.

Outro elemento essencial é a internet, que ele descreve como a maior ferramenta de escala da actualidade, permitindo que pro-



em torno do negócio.

Durante o trabalho de mentoria que desenvolve com empresários, Diogo tem identificado também alguns dos bloqueios mais comuns que impedem o crescimento de muitos projectos. Um dos principais, segundo ele, é a falta de foco. Na sua opinião, muitos empreendedores tentam estar presentes em várias áreas ao mesmo tempo, sem se tornarem realmente excelentes em nenhuma delas.

Outro obstáculo frequente está relacionado com a falta de consistência. Diogo afirma que o sucesso raramente depende de momentos de motivação intensa, mas sim da capacidade de manter rotinas disciplinadas ao longo do tempo. A isso soma-se ainda a falta de resiliência, uma vez que muitos empresários acabam por desistir perante as primeiras quebras de facturação ou dificuldades operacionais.

Com base na sua experiência, Diogo estruturou aquilo que



duto, serviços e mensagens alcançam públicos muito além das limitações geográficas tradicionais. A estes factores junta-se a metodologia, que representa os processos estruturados capazes de trazer previsibilidade ao negócio. Por fim, destaca a decisão, que considera ser o elemento que separa quem realmente avança de quem permanece apenas na intenção.

Apesar dessas estratégias, Diogo alerta para um erro comum que observa em muitos empreendedores: a dificuldade em abandonar o trabalho operacional dentro das próprias empresas. Na sua análise, muitos fundadores acabam por dedicar demasiado tempo às tarefas técnicas do dia-a-dia, o que limita a capacidade de pensar estrategicamente no futuro do negócio. Ele explica que, quando isso acontece, o empresário corre o risco de se tornar apenas um executor dentro da própria empresa, deixando de actuar como gestor e visionário.

Para o mentor, outro aspecto essencial no percurso empresarial é a disposi-



ção para experimentar, testar e aprender com os resultados. Ele acredita que não existem fórmulas universais que funcionem para todos os negócios, defendendo que cada projecto possui características próprias que exigem adaptações específicas. Por isso, considera que a experimentação e a análise constante fazem parte do processo natural de crescimento.

A organização do tempo é também um dos princípios



que Diogo procura transmitir aos empreendedores com quem trabalha. Segundo explica, é fundamental criar blocos de tempo bem definidos para cada área da vida, incluindo trabalho, família e desenvolvimento pessoal. Na sua pers-

pectiva, o problema de muitos profissionais está na tentativa de fazer demasiadas coisas ao mesmo tempo, o que acaba por gerar frustração e perda de eficácia.

Entre os vários exemplos que ilustram os resultados da sua metodologia, Diogo desta-

ca a história de Bruno Ferreira, um empreendedor que enfrentava sérias dificuldades durante o período da pandemia. Na altura, Bruno encontrava-se sem clientes e a trabalhar a partir do quarto na casa dos pais. Após aplicar os princípios estratégicos aprendidos na mentoria, conseguiu reorganizar o seu negócio e transformar completamente o cenário. Hoje, segundo Diogo, Bruno possui agenda preenchida e ultrapassa regularmente o patamar dos dez mil euros mensais de facturação.

Ao olhar para o futuro, Diogo César Mateus afirma que o seu maior objectivo é contribuir para a formação de uma nova geração de empreendedores que consigam crescer nos negócios sem perder o equilíbrio pessoal. Ele acredita que prosperidade e qualidade de vida devem caminhar juntas e que não existem empresas verdadeiramente bem-sucedidas quando a vida do empreendedor se encontra em desequilíbrio.

Para Diogo, construir um negócio sólido exige esforço, disciplina e uma dedicação constante ao desenvolvimento pessoal. Ainda assim, acredita que existe um tipo particular de sorte que pode ser construída ao longo do tempo: aquela que nasce da persistência, da capacidade de aprender com os erros e da coragem de continuar quando o caminho se torna mais difícil.









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

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 i

jrintegrativehealth

www.jrintegrativehealth.com

Academia de Jiu-jitsu Ocupacional®



APARELHO ORTODÔNTICO!

**QUER ALINHAR
SEU SORRISO SEM
GASTAR MUITO?**

**AGORA FICOU
MAIS FÁCIL!**

**APARELHO
ORTODÔNTICO**

APENAS
15.000 MT!
POR ARCADE

- ♦ Correção de dentes desalinhados
- ♦ Melhora do sorriso e autoestima
- ♦ Atendimento profissional
- ♦ Material de qualidade

CONTACTE-NOS

+258 84 349 2014
+258 85 249 9830

cmp_dentalcenter@gmail.com

Av. Ahmed Sekou Toure, N° 406
(centro médico Dr Adriano Tivane)



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

GARANTA O SEU DESTAQUE!

CONTACTO: 86 120 7151



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



86 120 7151

Selecionamos apenas marcas
de prestígio e relevância.



Destaque o seu negócio na PM Services Magazine!

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:

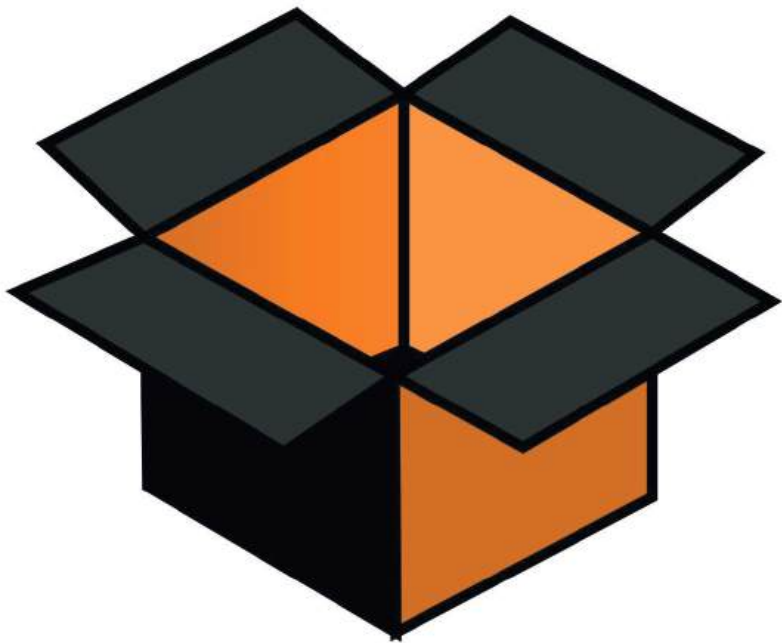
Básico – 1.500 MT

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

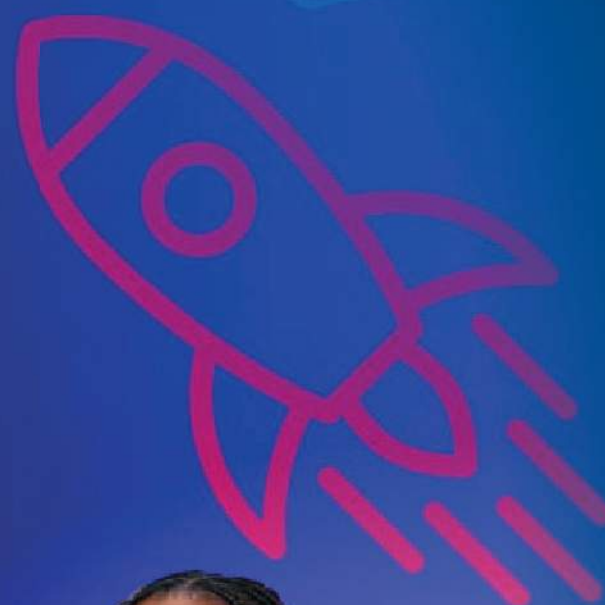
**A PM SERVICES É O
ESPAÇO CERTO!**



86 120 7151



Promotion Media Services



GÊMEAS ALVES:

Moda em dose dupla



Estefânia e Estefâni Alves, modelos de Belo Horizonte, transformam a moda em expressão de identidade e autenticidade, mostrando que talento e estilo podem caminhar lado a lado em dose dupla.

Com 28 anos, as irmãs gêmeas Estefânia e Estefâni Alves vivem intensamente o tempo presente. A sensação de que tudo precisa ser feito “pra já” acompanha tanto a vida pessoal quanto a profissional, mas é justamente essa urgência que as impulsiona a buscar sempre mais.

Mulheres, mães, esposas e filhas, elas carregam em si a força da multiplicidade feminina. Desde pequenas, a moda já despertava fascínio: observar modelos fotografando e desfilando era mais que entretenimento, era inspiração. Hoje, esse universo é palco de suas conquistas e sonhos.

Trabalhar juntas é uma experiência única. A intimidade que compartilham torna o ambiente de trabalho mais leve e realista, e o resultado é sempre autêntico. Ser gêmeas é uma vantagem que elas celebram, mas também traz desafios: comparações inevitáveis e diferenças que, por vezes, são vistas como defeitos. Ainda assim, cada uma mantém sua exclusividade, mostrando que a beleza está justamente na singularidade.

Como modelos negras, reconhecem a responsabilidade e a necessidade de ocupar espaços ainda marcados por barreiras. No século 21, a luta pela representatividade continua, e elas sabem que muitas vezes é preciso ser “perfeita” para conquistar boas oportunidades. Por isso, deixam uma mensagem poderosa às jovens que sonham com a moda: não desistam, não se comparem, valorizem sua cor, seu cabelo, seu sorriso. Há espaço para todas, basta paciência e confiança no processo.

A trajetória não é fácil e, em muitos momentos, parece até impossível. Mas a perseverança é o que as move. Suas ideias nascem da observação social, de perceber como o mundo está fluindo e como se encaixam nele. O futuro é visto com ambição: crescer cada vez mais, buscar oportunidades maiores, porque para elas “o céu não é o limite”.

O legado que desejam construir é de mulheres fortes e perseverantes, que não desistem dos seus sonhos e que, independente das lutas, mantêm sempre sua essência.



Ficha Técnica
- Entrevistadas:

Estefânia Alves & Estefâni
Alves @gemeas.allves
- Curador e
entrevista: Márcio Silva
@marcioblackfoto
- Produção:

Moda em dose dupla,
irmandade, representatividade
negra, autenticidade



Promotion M Services
Magazine (Moçambique,
cedida em Portugal)
- Local: Belo
Horizonte – MG
- Áreas de atuação:
Modelos comerciais, moda,
publicidade, lifestyle
- Identidade:



ALINE GUIMARÃES: Quando o toque se transforma em cura e consciência feminina



N um tempo em que o cuidado pessoal é frequentemente reduzido à estética superficial, Aline Guimarães surge como uma profissional que ressignifica o conceito de bem-estar. Aos 46 anos, natural de Volta Redonda, construiu um percurso pautado não apenas pela técnica, mas por uma profunda conexão humana, emocional e sensível com cada mulher que passa pelo seu trabalho.

Mais do que uma especialista em estética, Aline revela-se como uma mulher que aprendeu a reconstruir-se ao longo da vida. Em discurso indireto, percebe-se que a sua identidade vai muito além da profissão: é alguém que carrega histórias de superação, sensibilidade e uma escuta atenta do outro. A sua essência cuidadora manifesta-se num entendimento profundo de que o toque não nasce apenas das mãos, mas da intenção, da presença e do respeito pela história de cada pessoa.

A sua jornada na estética integrativa começou com um desejo genuíno de cuidar. No entanto, ao longo do tempo, Aline compreendeu que tratar apenas o corpo físico era insuficiente. As dores persistiam, os desconfortos regressavam, e isso levou-a a procurar uma abordagem mais completa. Fica evidente que foi essa inquietação que a conduziu ao universo integrativo, onde o corpo é visto como um reflexo de emoções, experiências e memórias silenciosas.

Na sua prática, a massoterapia assume um papel que vai muito além do relaxamento físico. Em discurso indireto, entende-se que o corpo guarda marcas emocionais profundas, e que tensões, dores crônicas e fadiga são frequentemente manifestações de sobrecarga emocional. Ao atuar com consciência, Aline trabalha diretamente no sistema nervoso, promovendo uma sensação de segurança interna que permite ao corpo libertar aquilo que estava reprimido. O resultado, muitas vezes, é uma transformação que ultrapassa o físico, trazendo leveza e reorganização emocional.

A ligação entre corpo e emoções é, aliás, um dos pilares do seu trabalho. Segundo a sua visão, emoções não processadas acabam por se manifestar fisicamente seja através de rigidez muscular, alterações circulatórias ou até disfunções orgânicas. Em discurso indireto, destaca-se que a ansiedade pode refletir-se em tensões cervicais, a sobrecarga emocional em retenção de líquidos e os medos no abdômen e na respiração. Para Aline, o corpo fala aquilo que a mente muitas vezes silencia.



mulher compreendida” traduz-se, na prática, num atendimento profundamente humanizado. Cada mulher é acolhida sem julgamentos, com escuta ativa e respeito pelos seus limites. Mais do que tratar, Aline procura fazer com que cada cliente se sinta verdadeiramente vista.

As mulheres que a procuram chegam, na maioria das vezes, com um conjunto de desafios acumulados: cansaço extremo, dores sem



O seu método de atendimento é profundamente personalizado. Não existem protocolos rígidos, mas sim uma leitura atenta de cada mulher. Em discurso indireto, percebe-se que Aline observa sinais do corpo, escuta histórias e adapta as técnicas conforme a fase física, emocional e até hormonal da cliente. Em momentos de maior sensibilidade, privilegia abordagens suaves; em momentos de stress, foca-se no sistema nervoso; e em situações específicas, como retenção de líquidos, atua de forma estratégica para restabelecer o equilíbrio.

O conceito que define a sua marca “o corpo é respeitado e a

causa aparente, ansiedade, baixa autoestima e, sobretudo, uma desconexão com o próprio corpo. Em discurso indireto, evidencia-se que muitas dessas mulheres simplesmente dei-



xaram de se priorizar, vivendo numa constante sobrecarga.

Num mundo cada vez mais acelerado e digital, Aline acredita que o toque terapêutico se tornou uma necessidade silenciosa. Ele representa um resgate da presença, da respiração e da conexão consigo mesma. É, acima de tudo, um convite para sentir novamente.

Para além dos atendimentos, Aline dedica-se também à partilha de conhecimento. O seu propósito, segundo se entende, é libertar. Ao educar mulheres sobre o próprio corpo, promove autonomia, consciência e um cuidado mais genuíno. Não se trata apenas de ensinar técnicas, mas de despertar uma nova forma de relação consigo mesmas.

O legado que deseja deixar é claro: transformar a estética integrativa num cuidado essencial, reconhecido pela sua profundidade e impacto real. Mais do que alívio momentâneo, pretende que cada mulher leve consigo consciência, autoestima e respeito pelo próprio corpo.

Aline Guimarães não trabalha apenas com estética: trabalha com histórias, emoções e transformação. E no seu toque, muitas mulheres encontram não apenas descanso, mas um reencontro consigo mesmas.





ALITA BARRETO:

A força feminina por trás da Cooperação Internacional em Saúde em Moçambique