

EDIÇÃO

100

ABRIL 2026

PM SERVICES

# MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO



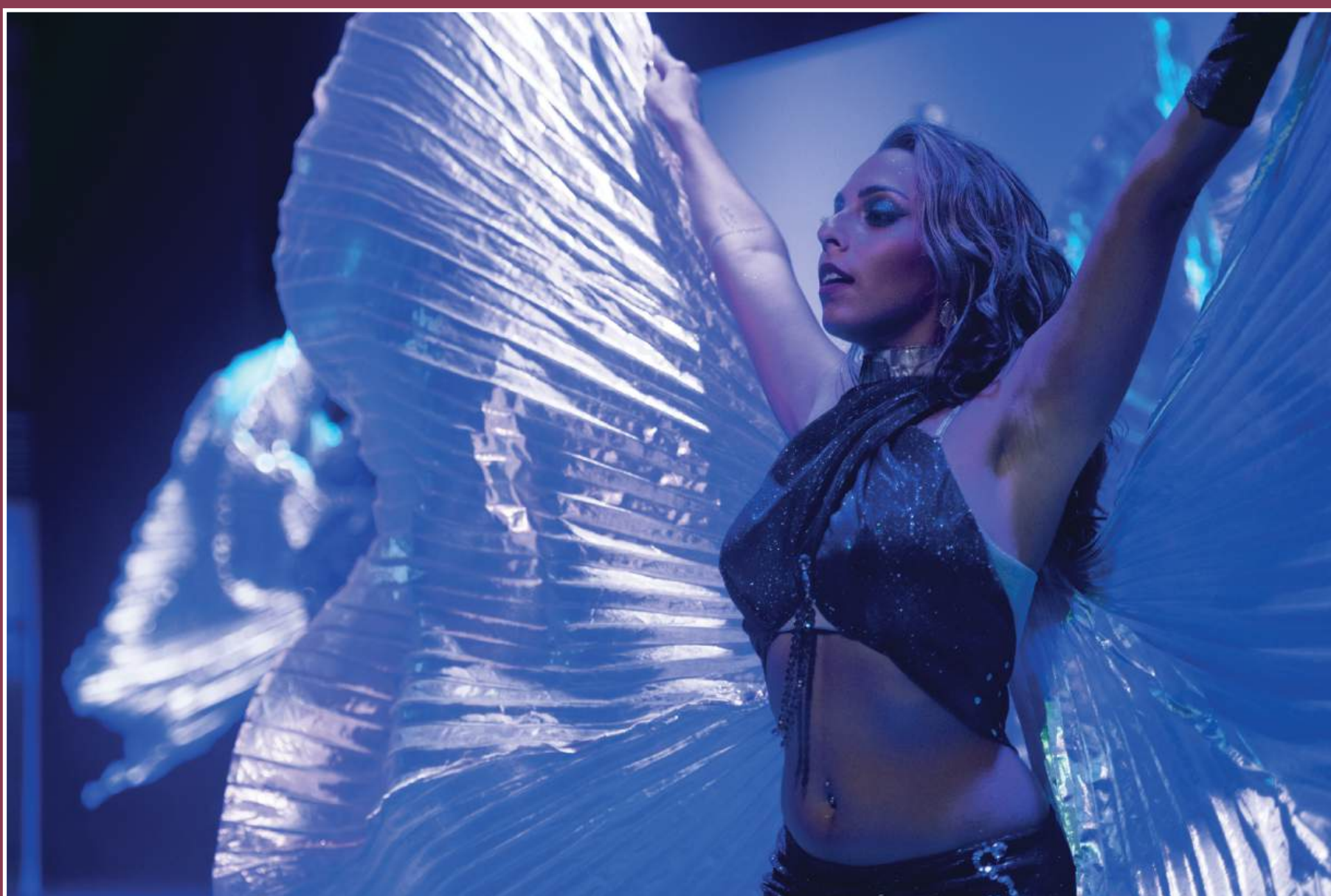
FILIPA SERRAS

**“Liderar  
começa  
dentro  
de nós.  
Sempre.”**

PÁGINAS

11 A 13

# ENTRE CORPOS, CULTURAS E SILÊNCIOS: **A dança como linguagem da liberdade — O Universo de Yumna Yussuf**



**N**um mundo em que o corpo é, muitas vezes, moldado por normas, expectativas e silêncios impostos, há quem o transforme em linguagem, em resistência e em cura. É neste território entre o movimento e a alma que emerge a trajetória de Yumna Yussuf, artista, bailarina e clínica de saúde mental, cuja vida se desenha na intersecção entre culturas, identidades e profundas viagens interiores.

Nascida em Maputo, Moçambique, com apenas 33 anos, Yumna é mais do que um nome artístico é um território vivo onde se cruzam a ancestralidade indiana, a cultura moçambicana e as influências profundas deixadas pela sua passagem pelo Brasil. Uma existência plural que, segundo a própria, a ensinou a habitar o mundo “entre lugares”, sem nunca se fixar numa única identidade.

**“Sou feita**

## **de múltiplas camadas de existência”**

Quando questionada sobre quem é para além dos palcos, Yumna não responde com definições lineares, mas com uma cartografia emocional e cultural.

Em discurso direto, afirma-se como uma mulher atravessada por diferentes mundos, marcada por uma constante busca de liberdade e por uma recusa consciente dos engessamentos sociais impostos aos géneros e às expectativas culturais.

Explica ainda que a sua trajetória não foi linear, tendo sido marcada por vivências difíceis que a levaram a procurar caminhos de elaboração e cura. Hoje, esse processo prolonga-se também no seu trabalho clínico, enquanto profissional de saúde mental na área da psicanálise, onde a escuta e a palavra são ferramentas centrais.

Segundo a própria, compre-

ender o ser humano nas suas contradições é tanto uma missão profissional como um movimento interno contínuo.

A relação de Yumna com a dança não começou como profissão, mas como necessidade emocional e simbólica.

Ao recordar o início da sua paixão pela dança do ventre, refere a influência do pai e a presença de DVDs e músicas que a marcaram ainda na adolescência. Esse contacto precoce não foi apenas estético foi, segundo descreve, quase um reconhecimento corporal anterior à linguagem.





Mais tarde, a entrada numa escola de dança profissional transformou essa ligação inicial num caminho estruturado. A dança do ventre, em particular, tornou-se um espaço de reconciliação com a própria feminilidade, permitindo-lhe aceder a dimensões de si mesma até então pouco exploradas.

Já a bachata surgiu como uma descoberta cultural e emocional mais tardia, intensificada pela sua vivência no Brasil. Para Yumna, esta linguagem trouxe uma nova forma de relação: o diálogo entre corpos, a escuta no par e a negociação subtil entre conduzir e ser conduzida.

Entre estas duas expressões artísticas, a bailarina encontrou diferentes formas de habitar o corpo ora introspectivo, ora relacional.

Ao olhar para a sua carreira, Yumna destaca três momentos decisivos.

O primeiro remonta a 2015, quando foi seleccionada para integrar um grupo internacional de dança do ventre de elevado prestígio. A experiência envolveu ensaios à distância e uma imersão presencial em Johannesburg, na África do Sul, onde trabalhou com bailarinas de diferentes origens.

O segundo momento surgiu de forma mais íntima: a sua primeira aula de bachata no Brasil, que representou o início de uma nova linguagem corporal e emocional.

O terceiro marco aconteceu em 2023, quando foi distinguida com o prémio de coreógrafa do ano, enquanto o seu grupo conquistava também o prémio de melhor grupo na competição "Miss Belly Dance South Africa", em Johannesburg.

Estes episódios, segundo a própria, representam não apenas conquistas profissio-

nais, mas pontos de viragem na sua relação com a dança e com a sua identidade artística.

Ao longo da entrevista, torna-se evidente que a dança, para Yumna, ultrapassa largamente o campo artístico.

Ela descreve a dança como um lugar de encontro consi-

deseja começar a dançar, mas sente medo ou vergonha, Yumna responde com uma ideia simples e profundamente humanista.

Explica que não existe um corpo ideal para dançar, defendendo que a dança pertence a todos os corpos.

Mais do que esperar pela confiança, encoraja o início do



go mesma, um espaço onde é possível aceder a dimensões internas que não se traduzem facilmente em palavras.

Em discurso indirecto, reconhece que a prática lhe ensinou ética, limites, cuidado com o outro e, sobretudo, a ensinar. Mais do que isso, abriu-lhe portas para a criação de comunidades femininas onde o corpo é espaço de escuta e expressão.

Num dos momentos mais significativos da conversa, admite que a dança teve um papel fundamental na sua própria sobrevivência emocional, descrevendo-a como uma força que, em muitos momentos, lhe devolveu vida, movimento e liberdade.

Nas suas aulas, Yumna procura ir muito além da técnica.

Embora reconheça a complexidade da dança do ventre e a sua profunda ligação à feminilidade, afirma que o verdadeiro processo de aprendizagem acontece na transformação da relação que cada aluna estabelece com o próprio corpo.

O objectivo, segundo explica, não é apenas ensinar movimentos, mas criar um espaço onde cada mulher possa sentir-se autorizada a existir plenamente no seu corpo com liberdade, escuta e autenticidade.

Procura estimular uma relação mais gentil consigo mesma, promovendo coragem, experimentação e descoberta.

Quando confrontada com o conselho para quem

processo mesmo com insegurança, sublinhando a importância de encontrar espaços seguros, livres de julgamento e de pressa.

Para a artista, a confiança não antecede a prática nasce com ela.

A trajectória de Yumna Yussuf não se limita à dança nem à clínica. É uma travessia contínua entre culturas, linguagens e formas de existência.

Entre Moçambique, a sua ancestralidade indiana e o Brasil, construiu uma identidade em movimento, onde o corpo é simultaneamente memória, resistência e criação.

Mais do que uma artista ou terapeuta, Yumna representa uma forma de estar no mundo onde o movimento não é apenas estética é linguagem de liberdade, cura e reinvenção contínua.



# QUANDO O CORPO GRITA A HISTÓRIA DA ALMA: A jornada de superação, fé e libertação de Sabrina Nunes

**E**m tempos em que o emagrecimento é frequentemente reduzido a fórmulas rápidas, dietas restritivas e promessas instantâneas, há histórias que rompem completamente com essa lógica superficial. Histórias que não nascem da teoria, mas da dor, da vivência e da reconstrução profunda do ser humano.

É neste território íntimo e transformador que se destaca Sabrina Nunes, 40 anos, natural de Barcelos, em Portugal, mulher que transformou a própria trajetória de obesidade, compulsão alimentar e dependência medicamentosa num método estruturado de libertação emocional, física e espiritual.

Hoje, mais do que especialista em emagrecimento, Sabrina é um testemunho vivo de que o corpo não é o ponto de partida do problema mas sim o seu reflexo mais visível.



emoções, na história de vida e nos padrões inconscientes de cada mulher.

O método consiste num questionário estratégico que procura identificar a origem emocional e comportamental da obesidade, permitindo um acompanhamento mais personalizado e profundo.

Em discurso indirecto, a especialista afirma que os métodos tradicionais falham porque ignoram a individualidade e a história emocional de cada pessoa. Para ela, o verdadeiro problema não é começar um processo de emagrecimento, mas sim conseguir sustentá-lo.

Ao revisitar o seu próprio percurso, Sabrina não separa saúde física de espiritualidade.

Relata que, durante o seu processo de transformação, a fé desempenhou um papel determinante. Em momentos de fragilidade, recorreu ao jejum como prática espiritual, emocional e disciplinar, encontrando nele força, clareza e estabilidade interna.

## “EU NÃO COMECEI PELO CORPO, COMECEI PELA DOR”

Ao olhar para a sua vida actual, Sabrina não se define apenas pela sua actividade profissional na área da estética, nutrição e bem-estar. Define-se, sobretudo, pela forma como aprendeu a reconstruir-se a partir das próprias feridas.

Em discurso directo, afirma ser uma mulher que aprendeu a valorizar o essencial da vida: a família, a presença, a simplicidade e a gratidão. Casada com Gustavo Nunes e mãe de dois filhos, vive em Portugal há quase oito anos, após ter deixado o Brasil em busca de melhores condições de vida.

Mas é na dimensão emocional que a sua história ganha profundidade.

A empresária assume ter sido ex-obesa, ter enfrentado compulsão alimentar e um período marcado pelo uso de múltiplos medicamentos, num total de 13 substâncias distintas em fase crítica da sua vida.

Ao longo do seu processo, eliminou 55 quilos, sendo 40 deles num intervalo de apenas seis meses uma transformação que, segundo a própria, não foi apenas física, mas profundamente espiritual e emocional.

Da sua própria dor nasceu aquilo que hoje se tornou o seu principal contributo profissional: o método “Raízes do Peso”.

Sabrina explica que o seu trabalho parte de uma premissa essencial: o excesso de peso não começa no corpo, mas sim nas





Em discurso directo, reconhece que houve fases em que não possuía forças próprias para continuar, e que a sua sustentação veio de uma dimensão espiritual profunda.

Ao longo do seu percurso, destaca ainda o papel de pessoas-chave que marcaram a sua vida, como a amiga Roberta, que teve influência determinante na sua jornada de recuperação emocional e espiritual em Portugal, especialmente num período em que enfrentava depressão e uso intenso de medicação.

Uma das bases do trabalho de Sabrina está na compreensão da compulsão alimentar como um sintoma, e não como a origem do problema.

Em discurso directo, defende que muitas mulheres não falham por falta de disciplina, mas por não encontrarem um método sustentável e compatível com a sua realidade.

Explica que a maioria dos programas de emagrecimento funciona apenas por períodos curtos, mas não se integra na vida real das mulheres, o que leva inevitavelmente ao abandono e ao efeito de retorno.

Para ela, o emagrecimento deve ser leve, possível e duradouro não um processo de punição.

Ao longo do seu tra-

balho clínico e prático, Sabrina identificou padrões recorrentes entre as mulheres que acompanha.

Segundo a própria, a raiz mais comum encontrada é o abuso seja ele sexual, psicológico ou físico. Também surgem frequentemente histórias de re-



jeição, ausência paterna e carência emocional profunda.

Num dos relatos partilhados, descreve o caso de uma jovem que associava comida a compensação emocional e silêncio familiar, desenvolvendo um padrão de acumulação de peso ligado à dor não verbalizada.

Em discurso indirecto, explica que muitas destas mulheres carregam culpa que não lhes pertence, e que o processo de cura começa quando compreendem que não são responsáveis pelas feridas que herdaram.

Para Sabrina, a compulsão alimentar não afecta apenas o corpo afecta profundamente a identidade feminina.

Explica que, ao longo do tempo, a mulher deixa de se reconhecer, perde autoestima e começa a evitar espelhos, fotografias e espaços sociais. A comida, que inicialmente surge como refúgio emocional, transforma-se numa prisão interna.

Em discurso directo, afirma que o seu trabalho não se limita ao comportamento alimentar, mas à reconstrução da identidade da mulher.

O método desenvolvido por Sabrina estrutura-se em três dimensões fundamentais: corpo, alma e espírito.

No corpo, trabalham-se hábitos sustentáveis e realistas.

Na alma, são abordadas emoções, traumas e histórias de vida.

No espírito, reforçam-se identidade, fé e propósito.

Segundo a especialista, quando estas três dimensões estão alinhadas, o emagrecimento deixa de ser uma luta e passa a ser uma consequência natural da transformação interna.

Entre as várias histórias que acompanhou, Sabrina destaca o caso de uma mulher que chegou até si profundamente fragilizada, com um histórico de violência doméstica e dore emocional prolongada.

Ao longo do processo, com acompanhamento multidisciplinar e apoio psicológico, essa mulher iniciou um percurso de reconstrução profunda. Voltou a estudar, reorganizou a sua vida e recuperou a autoestima.

Em discurso indi-

recto, Sabrina afirma que a verdadeira transformação não está na perda de peso, mas no retorno da dignidade, da identidade e da consciência de valor próprio.

## “Tu não estás quebrada, estás ferida”

Quando confrontada com a pergunta sobre o que diria a quem já perdeu a esperança, Sabrina responde com uma mensagem directa e profundamente humana.

Afirma que ninguém está quebrado, mas sim ferido e que feridas podem ser tratadas.

Em discurso directo, reforça que repetir tentativas falhadas não define o valor de uma mulher, apenas indica que talvez ainda não tenha encontrado o caminho certo para a sua história.

E conclui com uma convicção que resume toda a sua filosofia de vida e trabalho: o recomeço é sempre possível quando existe a decisão de não desistir de si.

A viragem decisiva na sua trajectória aconteceu de forma simples, mas profundamente simbólica.

Sabrina recorda uma mensagem recebida através de uma seguidora, que questionava: “Como será agora que não é mais sobre você, e sim sobre nós?”

Essa frase, segundo a própria, marcou o início de uma nova consciência: a de que a sua história pessoal tinha deixado de ser apenas individual para se tornar colectiva.

Em discurso indirecto, reconhece que, a partir desse momento, decidiu transformar a sua dor em missão, direccionando o seu conteúdo e o seu trabalho para alcançar outras mulheres que se reconhecessem na sua história.

A história de Sabrina Nunes não é apenas uma narrativa de perda de peso. É um percurso de reconstrução emocional, espiritual e identitária.

Entre a obesidade, a compulsão alimentar, a fé e a criação do método “Raízes do Peso”, construiu uma abordagem que desafia os modelos tradicionais de emagrecimento e coloca a mulher no centro do próprio processo de cura.

Mais do que transformar corpos, o seu trabalho procura desenvolver identidade, consciência e liberdade porque, como a própria demonstra, o verdadeiro emagrecimento começa sempre dentro da história que ninguém vê.



**KARIN KNOENER:**

# Entre o silêncio e os recomeços, a construção de uma mulher inteira

**A** história de Karin Knoener de Oliveira não se define apenas pela sua profissão, mas pela profundidade com que aprendeu a viver cada fase da sua vida. Psicóloga clínica, nascida em Maringá, no Brasil, Karin carrega uma trajetória marcada por mudanças, reconstruções e um olhar sensível sobre o ser humano um olhar que não nasceu na academia, mas na própria experiência de vida.

Longe dos palcos e das redes sociais, revela-se uma mulher simples nos gestos, mas intensa na essência. Entre o prazer de um café tranquilo pela manhã, o amor pela família e a curiosidade por novas culturas, construiu um equilíbrio raro: viver com leveza sem perder a profundidade. Não existe uma versão profissional e outra pessoal há coerência, há verdade, há uma identidade que se mantém em qualquer cenário.

Desde cedo, a vida ensinou-lhe a adaptar-se. Filha de um pai cujo trabalho exigia constantes mudanças de cidade, aprendeu a recomeçar inúmeras vezes. Mas ao contrário do que muitos poderiam sentir, nunca viu essas mudanças como perdas. Para Karin, cada mudança significava expansão, novos encontros, novas histórias. Esse olhar positivo moldou não apenas a sua personalidade, mas também a forma como encara hoje processos complexos como a imigração um tema que conhece na pele e que abraça com sensibilidade no seu trabalho.

Aos 35 anos, viveu um dos momentos mais desafiadores da sua jornada: a mudança de país. Foi um recomeço profundo, onde certezas foram questionadas e identidades precisaram ser revistas. Num ambiente novo, com cultura diferente, Karin descreve essa fase como um verdadeiro “reaprender a viver”. Foi nesse momento que precisou olhar para dentro, desconstruir crenças e reconstruir-se. Um processo exigente, mas essencial para o seu crescimento.





procuram validação, Karin defende a autenticidade como um acto de coragem. Para ela, ser autêntico é assumir a própria identidade, mesmo quando isso significa não seguir padrões ou expectativas. É um caminho que exige vulnerabilidade, mas que traz, em troca, liberdade e expansão.



A sua história é, acima de tudo, um testemunho de reconstrução. De alguém que aprendeu a transformar dor em crescimento, mudança em oportunidade e silêncio em clareza. Mais do que uma profissional competente, Karin é uma presença que impacta não apenas pelo que diz, mas pela forma como escuta, acolhe e compreende.

No fim, a sua essência pode ser resumida em três palavras que carregam todo o peso da sua trajetória: alegria, força e proatividade. E talvez seja exactamente essa combinação que a torna não apenas uma psicóloga, mas uma mulher que inspira pela forma como vive inteira, consciente e em constante evolução.

A psicologia, no seu caso, não é apenas uma profissão é uma extensão daquilo que é. Cuidar, escutar, acolher e orientar sempre fizeram parte da sua natureza. Ao longo dos anos, foi refinando essa essência e hoje direcciona o seu trabalho, de forma muito especial, para a saúde mental de mulheres imigrantes, ajudando-as a encontrar equilíbrio num processo que

muitas vezes é silencioso e solitário.

Ao longo da sua caminhada, Karin desenvolveu uma compreensão profunda sobre algo que muitos ignoram: a importância do silêncio. Num mundo onde todos querem ser ouvidos, ela defende que é no silêncio que se encontra a verdadeira escuta. É na pausa que surgem as respostas mais autênticas. Para Karin, a expressão verdadeira só acontece quando existe reflexão quando existe conexão interna.

Apesar da sua postura leve e positiva, há uma força silenciosa que a sustenta. É descrita pela família como alguém que traz equilíbrio e soluções mesmo nos momentos mais difíceis. Vive numa dualidade interessante: ao mesmo tempo que aprecia o cuidado, o afecto e a sensibilidade, é também extremamente independente, decidida e proactiva. E é exactamente esse equilíbrio que a define.

Nem sempre, no entanto, esse equilíbrio foi fácil de manter. Há pouco mais de um ano, enfrentou um período de esgotamento profundo causado pela sobre-

carga. Foi um momento de virada. Pela primeira vez, precisou assumir que não podia continuar no mesmo ritmo. Permitiu-se parar, reconhecer limites e aceitar a vulnerabilidade. O que parecia um ponto de fragilidade transformou-se num dos maiores marcos de libertação da sua vida. A partir daí, redefiniu prioridades e construiu uma nova forma de viver mais consciente, mais leve e mais alinhada.

Outro desafio importante na sua jornada foi aprender a lidar com o julgamento externo. Durante muito tempo, a preocupação com a opinião dos outros foi uma barreira. Hoje, com um forte trabalho de autocohecimento, Karin afirma com clareza que a opinião externa já não tem o poder de defini-la. Quanto mais se conhece, menos espaço existe para que o mundo dite quem se é.

Num contexto onde muitos



## DA ENFERMAGEM À LIDERANÇA EM SAÚDE:

# A trajetória de Excelência de Suely Seia no Sistema de Hemodiálise em Angola

**N**um contexto em que os sistemas de saúde enfrentam desafios crescentes de complexidade, escassez de recursos e elevada exigência de qualidade assistencial, emergem profissionais cuja trajetória se distingue pela capacidade de unir conhecimento técnico, visão estratégica e um profundo sentido humano no cuidado.

É neste enquadramento que se destaca Suely de Jesus Santa

Marta Bravo Seia, 35 anos, natural do Lobito, província de Benguela, Angola, actualmente Directora de Operações e profissional de enfermagem com especialização em nefrologia e técnicas dialíticas.

A sua carreira, marcada por uma transição consistente entre o cuidado clínico e a gestão hospitalar, revela uma visão integrada da saúde, onde a técnica e a liderança se encontram ao serviço do doente.

Ao ser questionada sobre quem é para além dos tí-

culos e da carreira na área da saúde, Suely Seia afasta-se das definições formais e apresenta-se como uma mulher determinada, responsável e comprometida com o crescimento contínuo.

Afirma, em discurso directo, valorizar profundamente a família como fonte de equilíbrio emocional e renovação de energia. Reconhece também a importância da natureza, do mar e da convivência com amigos como elementos fundamentais para o seu bem-estar pessoal.

A sua narrativa revela uma personalidade orientada para o equilíbrio entre exigência profissional e qualidade de vida, onde o desenvolvimento humano ocupa um lugar central.

A trajetória profissional de Suely inicia-se na enfermagem, no Lobito, onde exercia funções clínicas até que uma mudança familiar a levou à província de Luanda.

Pouco tempo depois, surge um ponto de viragem determinante: o convite do então Director-Geral, Eng.º Francisco Salustiano Fialho Hermenegildo, para integrar um projecto fora da sua área inicial de actuação.

Admite ter hesitado no início, mas reconhece que a confiança depositada nas suas capacidades foi decisiva para aceitar o desafio.

Em retrospectiva, considera essa transição como uma das melhores decisões da sua vida profissional, marcando o início da sua evolução para funções de gestão e liderança no sector da saúde.

Sobre a sua entrada na área da enfermagem nefrológica e técnicas dialíticas, Suely descreve o processo como algo que “quase a escolheu”.

A oportunidade surgiu através de um contacto familiar, a sua tia Beatriz Mário Moraes, que a incentivou a abraçar a formação nesta área.

Sem hesitação, decidiu aceitar o desafio, afirmando que sempre acreditou na importância de realizar cada tarefa com dedicação e excelência.

Com base na sua experiência clínica e operacional, Suely identifica três grandes desafios estruturais nos serviços de hemodiálise em Angola.

O primeiro está relacionado com o défice de informação e prevenção da doença renal crónica, o que conduz frequentemente a diagnósticos tardios e à necessidade de terapias substitutivas.

O segundo desafio prende-se com a dependência externa de consumíveis, uma vez que o país não dispõe de produção local, o que gera dificuldades logísticas e atrasos no desalfandegamento.

O terceiro está ligado à escassez de recursos humanos especializados, sendo a formação contínua considerada essencial para garantir qualidade e segurança assistencial.





Defende uma abordagem integrada que combine educação para a saúde, melhoria dos processos logísticos e investimento na formação especializada.

Para Suely, a gestão eficiente não é apenas uma questão administrativa, mas um factor directamente ligado à qualidade de vida do doente renal crónico.

Destaca cinco dimensões fundamentais: continuidade e segurança do tratamento, melhoria dos resultados clínicos, humanização dos cuidados, adesão terapêutica e sustentabilidade dos serviços.

Reforça a ideia de que a gestão em saúde deve estar sempre orientada para o impacto real no bem-estar do paciente.

Enquanto Directora de Operações, defende que a liderança eficaz exige mais do que supervisão e delegação.

Sublinha a importância de assumir riscos, resolver problemas e, sobretudo, colocar a mão na prática sempre que necessário.

Considera que o exemplo

é uma das ferramentas mais poderosas na gestão de equipas, pois permite que os profissionais compreendam, de forma concreta, os padrões de actuação esperados.

A transição da enfermagem para a gestão trouxe-lhe uma vantagem significativa: a capacidade de compreender simultaneamente a realidade clínica e as exigências operacionais.

Explica que a experiência como enfermeira permite uma visão mais profunda das necessidades dos doentes e dos recursos necessários para garantir cuidados de qualidade.

Esta dupla perspectiva permite-lhe actuar com maior precisão na prevenção de ruturas e na optimização de recursos.

Na gestão de consumíveis de hemodiálise, estrutura a sua abordagem em três pilares fundamentais.

O primeiro é a qualidade e segurança do produto, assegurada através da selecção rigorosa de fabricantes certificados interna-

cionalmente e do controlo de rastreabilidade.

O segundo é a certificação e fiabilidade dos fornecedores, avaliando consistência, histórico de desempenho e capacidade de resposta.

O terceiro é a sustentabilidade operacional, baseada na gestão eficiente de stocks, modernização de processos e formação contínua das equipas.

Este equilíbrio entre qualidade assistencial, responsabilidade económica e inovação contínua é, segundo ela, essencial para garantir eficiência.

Na sua visão, o sistema de saúde angolano necessita de mudanças estruturais urgentes, sobretudo na área da nefrologia.

Destaca o investimento na prevenção e educação para a saúde, o reforço da gestão e modernização dos serviços e a criação de redes de apoio aos doentes crónicos.



de Jesus Santa Marta Bravo Seia representa uma síntese entre prática clínica, liderança operacional e compromisso humano.

Da enfermagem no Lobito à gestão de operações em Luanda, o seu percurso reflecte uma visão de saúde centrada no doente, na eficiência dos sistemas e na valorização das equipas.

Mais do que uma profissional de saúde, afirma-se como uma líder que entende que a excelência na medicina não se mede apenas em processos, mas sobretudo no impacto real que se produz na vida das pessoas.



Sublinha ainda a importância do acompanhamento psicossocial e do suporte familiar como factores determinantes na adesão ao tratamento e na qualidade de vida.

Dirigindo-se aos jovens enfermeiros, deixa uma mensagem centrada no crescimento contínuo e na disciplina.

Aconselha a investir na formação, estabelecer metas claras, procurar referências de excelência e manter uma postura constante de aprendizagem.

Refere que a disciplina é mais importante do que a motivação, especialmente nos momentos de maior desafio profissional.

A trajetória de Suely





# 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](mailto:servicespmmm@gmail.com)

FILIPA SERRAS

# “Liderar começa dentro de nós. Sempre.”

## PERGUNTA 1

Quem és tu para além dos títulos e daquilo que mostras nas redes sociais?

**S**ou a criança que cresceu numa aldeia no centro de Portugal e que sempre sonhou ser uma executiva que influenciaria muitas pessoas. Era pequena, mas o

sonho era grande — e eu acreditava, com uma convicção que hoje reconheço como um dom, que todos podemos ser o que quisermos ser. Essa menina não tinha recursos extraordinários, mas tinha algo que nenhuma aldeia nem

nenhuma circunstância consegue tirar: a certeza de que havia mais, e a determinação de ir buscá-lo. Hoje olho para trás e reconheço-me: tornei-me a mulher que sempre quis ser. Não foi um caminho linear, nem fácil — mas foi meu, e foi real.

Por baixo de todos os títulos está uma pessoa que errou muito, que aprendeu pela experiência, às vezes pela dor, e que nunca parou de se questionar. Sou mãe de missão — não no sentido

biológico, mas naquele sentido em que carrego as pessoas comigo: as equipas que liderei, os líderes que acompanhei, as organizações que ajudei a reconstruir. Fora do palco sou uma pessoa que prefere silêncio a ruído, profundidade a superfície, e que encontra nas pequenas coisas — numa conversa honesta, num livro, num momento de contemplação — os maiores insights. Sou, acima de tudo, uma obra em construção permanente.



*"Era uma criança numa aldeia do centro de Portugal com um sonho grande demais para o lugar onde estava. Hoje sou a mulher que essa criança sempre acreditou que seria."*

## PERGUNTA 2

**Em que momento da tua vida percebeste que liderar começa verdadeiramente dentro de nós?**



*"Estava a liderar os outros a partir de um lugar de desalinhamento interno. Só quando me tornei consciente de mim é que me tornei verdadeiramente útil para os outros."*

Não foi num momento de glória. Foi num momento de ruptura. Havia chegado a um ponto em que tinha tudo o que o mundo define como sucesso — resultados, reconhecimento, responsabilidade — e ao mesmo tempo sentia um vazio que nenhuma promoção conseguia preencher. Percebi que estava a liderar os outros a partir de um lugar de desalinhamento interno. Estava a gerir equipas, processos, projetos complexos — mas não estava a gerir o que verdadeiramente importava: a minha relação com o propósito, com os meus valores, com quem eu queria ser. Foi aí que tudo mudou. Comecei a estudar psicologia, coaching, liderança consciente — não para acumular mais um título, mas porque precisava de respostas que a gestão tradicional não me dava. E foi essa jornada que me trouxe até aqui.



## PERGUNTA 3

**O que diferencia a liderança consciente da liderança tradicional na prática do dia a dia?**

**A** liderança tradicional centra-se no que se faz. A liderança consciente começa por perguntar quem se é ao fazê-lo. Na prática, isso traduz-se em conversas diferentes: em vez de gerir pelo resultado, o líder consciente gere pelo contexto — entende o que bloqueia as pessoas, o que as motiva, o que precisam para crescer. Traduz-se também numa relação diferente com o erro: em vez de o esconder ou punir, usa-o como dado de aprendizagem. E traduz-se numa presença diferente nas reuniões, nas decisões, nos momentos de pressão.

O líder consciente sabe quando está a reagir a partir do ego e quando está a responder a partir dos valores. Essa distinção, no dia a dia, muda tudo: a cultura da equipa, a qualidade das decisões, os resultados de médio e longo prazo.



## PERGUNTA 4

## MUITAS PESSOAS ESFORÇAM-SE, MAS SENTEM QUE NÃO EVOLUEM. O QUE NORMALMENTE ESTÁ A FALTAR?

O esforço sem direção é desgaste. O que falta, quase sempre, é clareza — sobre quem se é, para onde se quer ir e o que está a bloquear o caminho. As pessoas trabalham muito, mas trabalham sobre os sintomas e não sobre as causas. Vejo isso constantemente: um líder que se queixa de que a equipa não performa, quando o problema está na sua incapacidade de comunicar visão. Um empreendedor que diz não ter clientes, quando o problema está na sua relação com a visibilidade. Sem autoconhecimento, sem uma estrutura clara e sem acompanhamento, o esforço acumula frustração em vez de resultados. É por isso que o meu trabalho começa sempre pela essência — por perceber quem é a pessoa antes de desenharmos o que ela vai construir.

## PERGUNTA 5

## QUAL FOI O MAIOR DESAFIO INTERNO QUE TIVESTE DE SUPERAR PARA TE



## COMO O PROGRAMA EVOLVE TRANSFORMA, NA PRÁTICA, A MENTALIDADE E OS RESULTADOS DAS PESSOAS?

O EVOLVE não é um programa de formação. É um processo de transformação estruturado em cinco dimensões — Essência, Visão, Ordem, Liderança e Evolução — que trabalha o líder de dentro para fora. Começamos por perceber quem é a pessoa: os seus valores, os seus padrões, as suas crenças limitantes. Depois construímos visão — não um slide com objetivos, mas uma direção que mobiliza e que faz sentido a um nível profundo. A partir daí, estruturamos a liderança operacional e relacional, e criamos os mecanismos de sustentabilidade para que a evolução seja real e não temporária. Na prática, os clientes reportam clareza onde havia confusão, decisões mais assertivas, equipas mais alinhadas, e uma relação com o trabalho que passa de obrigação a missão. Os resultados externos são consequência da transformação interna. Sempre.

## PERGUNTA 7

## QUE PADRÕES COMPORTAMENTAIS MAIS SABOTAM LÍDERES E EMPREENDEDORES HOJE?

Há três que vejo repetidamente. O primeiro é a hiperatividade sem estratégia — estar sempre a fazer, mas raramente a parar para pensar se se está a fazer o que realmente importa. O segundo é a delegação que não é delegação — é transferência de tarefas sem contexto, sem autonomia, sem confiança real. E depois estranharmos que as equipas não tomem iniciativa. O terceiro — e talvez o mais subtil — é a fuga ao desconforto do crescimento. Os líderes que mais estagnaram não o fizeram por falta de talento, mas por excesso de zona de conforto. Sabem o que têm de fazer, mas evitam-no porque implica mudar, expor-se, ser visível de uma forma nova. Reconhecer estes padrões em nós próprios é o primeiro passo para os superar.

## TORNARES A LÍDER QUE ÉS HOJE?

A síndrome de que precisava de provar. Durante muitos anos funcionei com uma crença silenciosa de que o meu valor dependia do que conseguia demonstrar — resultados, competências, títulos. Isso faz-nos trabalhar muito, mas também faz-nos reçar a vulnerabilidade, evitar pedir ajuda, dificultar a delegação real. Foi um trabalho profundo de me permitir ser suficiente sem precisar de provar constantemente. De confiar que a minha experiência — quase vinte anos em ambientes multinacionais de altíssima exigência, combinada com a minha formação humana — já é, por si só, uma contribuição extraordinária. Hoje lidero a partir de um lugar de abundância. Mas foi um caminho longo até chegar aqui.

**“O maior inimigo de um líder não é o mercado, nem a equipa, nem a conjuntura. É a narrativa interna que o mantém preso numa versão de si que já não serve.”**

## PERGUNTA 6





## COMO ALGUÉM PODE COMEÇAR A RECONSTRUIR A SUA LIDERANÇA QUANDO SENTE QUE PERDEU O CONTROLO OU DIREÇÃO?

O primeiro passo é parar de correr para esconder o que está a acontecer. A desorientação é informação — diz-nos que algo já não serve, que é hora de questionar. O segundo passo é voltar ao básico: Quem sou eu? O que valorizo verdadeiramente? Onde quero chegar? Não as respostas que damos aos outros — as respostas honestas que damos a nós próprios. O terceiro passo é pedir acompanhamento. Ninguém se reconstrói sozinho, e os líderes que mais crescem são os que tiveram a coragem de aceitar suporte. Um mentor, um coach, um processo estruturado — não como sinal de fraqueza, mas como ato de investimento em si próprio. A reconstrução começa sempre por um ato de coragem: o de ser honesto sobre onde se está, antes de decidir para onde se vai.

**“Perder a direção não é falhar. É um convite para encontrar uma direção mais verdadeira.”**

PERGUNTA 10

## QUE LEGADO QUERES DEIXAR



PERGUNTA 8

## QUAL É O PAPEL DA AUTOCONSCIÊNCIA NA CONSTRUÇÃO DE UMA LIDERANÇA FORTE E SUSTENTÁVEL?

É o alicerce. Sem autoconsciência, um líder é refém das suas reatividades — das suas inseguranças, dos seus egos, das suas projeções. Com autoconsciência, o líder consegue escolher como responde em vez de ser controlado por como reage. Isso muda a qualidade das relações, das decisões e da cultura que constrói à sua volta. Uso ferramentas como o EQ-i e o DISC precisamente porque tornam visível o que normalmente é invisível: os padrões emocionais, os estilos relacionais, os pontos cegos. E quando o líder se vê a si próprio com honestidade — não com julgamento, mas com curiosidade — torna-se capaz de se desenvolver de forma intencional. É isso que define um líder sustentável: cresce com o tempo, em vez de se desgastar.

PERGUNTA 9

## ATRAVÉS DO TEU TRABALHO NA ÁREA DA LIDERANÇA E TRANSFORMAÇÃO?

Quero que daqui a vinte anos haja líderes — em Portugal e além — que se lembrem de um momento em que algo mudou dentro deles, e que parte desse momento tenha tido a minha contribuição. Não preciso que o meu nome esteja em nenhum livro de história. Preciso que o meu trabalho tenha sido real, concreto, transformador. Quero que a DHARMA Leadership Group seja uma referência nacional não apenas de resultados, mas de uma forma diferente de entender o que é liderar — com consciência, com integridade, com humanidade. E quero ser um exemplo vivo de que é possível ser exigente e humana, estratégica e genuína, ambiciosa e alinhada com os próprios valores. Esse é o legado que importa. A liderança como legado. Sempre.

DRA. MARCELA CAMARGO:

# Justiça não é matemática, é consciência

**E**m um cenário jurídico onde muitos ainda procuram respostas rápidas e soluções padronizadas, a Dra.

Marcela Camargo apresenta-se como uma presença firme e comprometida, trazendo ao centro do debate uma verdade que poucos ousam aprofundar: a justiça não pode ser reduzida a fórmulas.

Com mais de quinze anos dedicados à área criminal, o seu percurso é marcado por consistência, profundidade acadêmica e uma atuação estratégica de alto nível. Entre o Brasil e Portugal, onde consolidou a sua formação com dois mestrados e atualmente prossegue o doutoramento em Ciências Criminais na Universidade de Coimbra, construiu uma carreira que alia técnica, visão e uma compreensão incomum da dimensão humana do Direito.

Mas é na forma como pensa e vive a justiça que se revela verdadeiramente extraordinária.

“Direito não é matemática, e sentenças que não analisam o todo, correm o risco de não serem justas.”

Esta afirmação não surge como retórica, mas como síntese de uma trajetória construída no confronto direto com a complexidade da



natureza humana. Ao longo dos anos, a Dra. Marcela percebeu que cada processo carrega muito mais do que factos jurídicos, carrega histórias, contextos e realidades que não cabem nos autos.

A sua visão foi profundamente transformada durante o seu primeiro mestrado, feito no Brasil, ao se aprofundar na antropologia jurídica e entrevistar magistrados para sua tese. O que encontrou, acabou por mudar sua forma de ver o sistema:

“Por mais que tentemos, as nossas experiências, os nossos conceitos preconcebidos, e até o nosso status social, acabam por influenciar as decisões.”

É a partir desta consciência que constrói a sua atuação: não negando a estrutura da lei, mas reconhecendo que a justiça exige mais do que aplicação técnica. Exige interpretação, sensibilidade e responsabilidade.

Desde cedo, o Direito Penal não foi apenas uma escolha, mas uma convicção.

“A minha paixão pelo direito penal é ardente e autônoma, e cresce a cada dia.”

Em uma área onde muitos recuam pela exigência emocional, a Dra. Marcela avançou com clareza. O contacto diário com histórias intensas tornou-se parte do seu crescimento, reconhecendo o peso que isso representa, e a responsabilidade da profissão que escolheu, conseqüentemente.

“Precisamos separar a sensibilidade dos casos para que isso não influencie demasiado na nossa vida

peçoal, mas nem sempre é fácil.”

O estudo aprofundado e a construção estratégica das defesas tornaram-se ferramentas não apenas profissionais, mas também formas de manter estabilidade perante a intensidade da profissão.

Ao longo da sua jornada, uma das maiores aprendizagens foi a consciência de que a natureza humana não tem uma conclusão final em termos de conhecimento.

“A natureza humana é demasiado complexa para se ter domínio por completo, e isso faz de cada caso, único.”

Essa compreensão molda a sua forma de atuar e posicionar-se. Cada cliente, cada processo, cada decisão exige um olhar novo livre de automatismos.



ação, disciplina e compromisso com o crescimento contínuo.

Entre todos os valores que carrega, dois são absolutamente inegociáveis: verdade e lealdade.

“A verdade precisa ser dita com respeito e profissionalismo, jamais para destruir alguém.”

E reforça:

“Se você não for leal a si mesmo, ao que acredita, às causas que assume, e aos seus, então tudo em você pode ser negociado.”

Este posicionamento define não apenas a profissional, mas a mulher. Uma mulher que recusa moldar-se a conveniências e que escolhe, diariamente, manter-se fiel à sua essência.

A sua definição de justiça é, talvez, o reflexo mais claro de toda a sua trajetória:

“Justiça é um resultado que considera todas as circunstâncias: não apenas o crime, não apenas os factos, não apenas a pessoa do arguido ou vítima, mas tudo o que se sucedeu antes e depois, e como aquela pena vai ajudar alguém na repressão pelo que fez, e na prevenção necessária para a sociedade.”

É uma visão que rompe com simplificações e exige profundidade uma visão rara, em um tempo onde a velocidade muitas vezes substitui a reflexão.

Mais do que construir uma carreira de sucesso, a Dra. Marcela Camargo constrói um legado. Um legado que desafia limites e inspira, sobretudo, outras mulheres a ocuparem espaços com consciência e preparação.

“Não há nada que não possamos fazer, nenhum lugar que não possamos ocupar, se estudarmos e nos dedicarmos.”

Em um mundo que insiste em reduzir o Direito a números e procedimentos, a sua voz ergue-se como um lembrete necessário:

A justiça, na sua essência mais verdadeira, não se calcula, mas constrói-se com consciência, preparo, estudo e compromisso.



Fora dos tribunais, a sua base é clara e inabalável:

“Investir no meu relacionamento com Deus traz a força, paz e equilíbrio necessários para a minha vida como um todo.”

A fé surge como um dos pilares centrais da sua vida, não apenas como crença, mas como direção. É ela que sustenta os momentos de dúvida, inevitáveis numa carreira de elevada exigência.

“Acredito que seja impossível alguém não ter dúvidas, mas o que me faz continuar é realmente a minha fé.”

Essa fé, no entanto, não é passiva. É acompanhada de

# Chá de Liderança reúne decisores em Maputo para uma reflexão sobre o futuro da liderança

**T**eve lugar no Polana Serena Hotel, em Maputo, a segunda edição do Chá de Liderança, uma iniciativa do movimento SHEvolution, que reuniu um grupo selecto de líderes empresariais, executivos e representantes institucionais para uma conversa necessária sobre o futuro da liderança.

Sob o tema “Feminino & Masculino: A mesa do futuro”, o encontro trouxe para o centro do debate a importância do equilíbrio na tomada de decisões, defendendo uma liderança mais consciente, colaborativa e alinhada com os desafios actuais.

Num formato intimista, à volta da mesa, o evento destacou-se pela proximidade entre os participantes e pela qualidade das intervenções, criando um ambiente propício à partilha aberta e à construção de novas perspectivas.

A sessão de abertura esteve a cargo do Dr. Dário Camal, que trouxe uma reflexão profunda sobre o papel da mulher na sociedade e os desafios que ainda persistem. Mais do que um discurso, deixou um apelo claro à responsabilidade dos líderes: “Já não basta falar sobre o papel da mulher ou sobre equilíbrio na liderança. O verda-



deiro desafio está na capacidade de transformar estas conversas em decisões concretas e em acções que mudem realidades.”

Ao longo do encontro, os oradores convidados, Nuno Soares, Luciana Lauriano e Romero Bay, trouxeram perspectivas complementares, reforçando o papel que cada um desempenha na tomada de decisões que influenciam directamente o rumo das organizações e, consequentemente, da sociedade.

Num ambiente de diálogo aberto, ficou evidente que o futuro da liderança não será definido apenas por intenções, mas pelas decisões concretas que os líderes escolhem assumir.

Mais do que um encontro, o Chá de Liderança afirmou-se como um espaço de compromisso.

“Esta mesa não é sobre

quem está presente, mas sobre o que cada um leva daqui e decide fazer a seguir. O futuro constrói-se com decisões e essas decisões começam em espaços como este,” referiu a fundadora do SHEvolution.

O evento contou com o apoio do Polana Serena Hotel e dos oradores presentes assim como da Revista COMARP, reforçando a relevância crescente desta iniciativa no panorama nacional.

Como extensão da iniciativa, o SHEvolution irá realizar, no dia 18 de Abril, uma acção social na Escola Primária da Catembe, envolvendo cerca de 520 crianças, com foco na melhoria das condições escolares e no incentivo à leitura.

O Chá de Liderança consolidou-se assim como uma plataforma de diálogo e acção, reunindo líderes comprometidos com a construção de um futuro mais equilibrado, inclusivo e sustentável.





# 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](mailto:servicespmm@gmail.com)

PM SERVICES

# MAGAZINE

EDIÇÃO

100

ABRIL 2026

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

**KARIN KNOENER:**

## Entre o silêncio e os recomeços, a construção de uma mulher inteira

PÁGINAS

6 A 7