

EDIÇÃO

101

ABRIL 2026

PM SERVICES

# MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

TAAC:

## A terapia que está a redefinir a cura emocional em Moçambique

PÁGINAS  
11 A 13

# A VOZ QUE NASCE DO SILÊNCIO: EDNA RIBEIRO E O PODER DE COMUNICAR COM VERDADE



Num mundo onde falar parece fácil, mas comunicar continua a ser um desafio profundo para muitos, surge uma mulher que transformou o silêncio em propósito e o medo em missão. Edna Ribeiro não é apenas mentora de comunicação é a prova viva de que a voz, quando descoberta, pode mudar destinos.

**P**or trás da profissional que hoje orienta mulheres a posicionarem-se com confiança, existe uma história de vulnerabilidade, superação e crescimento contínuo. “Sou mãe, filha, irmã e amiga. Sou uma mulher em constante evolução, em busca de me tornar a melhor versão de mim mesma”, afirma. Uma definição simples, mas carregada de profundidade.

Durante anos, a comunicação foi, para Edna, um território de conflito interno. “Era uma relação de amor e medo”, revela. O desejo de se expressar coexistia com o receio do julgamento, da exposição e da incompreensão. “Tinha medo de falar, de ser vista... e muitas vezes,

por causa disso, escolhia o silêncio.”

Mas foi precisamente nesse silêncio que nasceu a sua viragem.

O ponto de transformação não veio de fora, mas de uma inquietação interna impossível de ignorar. “Percebi que tinha muito para dizer... e mesmo assim continuava calada.” Essa consciência tornou-se o ponto de ruptura. Após anos de desenvolvimento pessoal, Edna decidiu investir em ferramentas práticas, oratória, apresentações, técnicas de comunicação e encontrou aquilo que sempre lhe faltou: estrutura para dar forma à sua voz.

“Pela primeira vez, senti que tinha voz.”

Esse momento não apenas redefiniu a sua forma de comunicar, como redesenhou completamente a sua vida. Hoje, lidera uma equipa, assume responsabilidades estratégicas na área ambiental em França onde actua há mais de uma década e, paralelamente, guia outras mulheres no processo de se encontrarem através da comunicação.

A sua missão nasce da própria experiência. “Sei o que é ter conhecimento, ideias e valor... e não conseguir expressá-los.” Essa identificação profunda com as dores das suas mentoradas torna o seu trabalho mais humano, mais directo e, sobretudo, mais transformador.

Para Edna, comunicar não é apenas falar bem. É um exercício de identidade e consciência. “Significa ouvir-se, aceitar-se e respeitar-se. Mas também respeitar o outro.” E reforça uma verdade muitas vezes esquecida: “Comunicar bem não é só falar é também saber ouvir.”





Ao longo da sua jornada, um dos maiores desafios foi libertar-se da necessidade constante de validação externa. "Aceitar o julgamento foi um dos passos mais difíceis." Mas foi também um dos mais libertado-

res. Hoje, fala com a maturidade de quem compreendeu que errar faz parte do caminho e que a evolução é uma construção contínua.

A sua abordagem assenta

em cinco pilares claros: identidade, confiança, dedicação, clareza e presença. Mais do que técnicas, são fundamentos que permitem que cada pessoa comunique a partir da sua verdade, sem máscaras ou fórmulas impostas.

Conciliar tudo isso com a vida pessoal não é simples e Edna não romantiza esse desa-

Porque, no final, a comunicação não é apenas uma ferramenta é uma ponte. Uma ponte entre quem somos e aquilo que o mundo precisa ouvir.

E Edna Ribeiro decidiu, com coragem, atravessá-la primeiro para depois guiar outras pelo mesmo caminho.



fiu. Mãe de gémeos, profissional exigente e mentora em crescimento, assume com honestidade: "Ainda estou a construir esse equilíbrio." Ainda assim, encontra na maternidade e nos seus sonhos a força para continuar. "As mulheres cabo-verdianas somos Pilon di Mudjer."

Hoje, o seu legado é claro e poderoso: dar voz a outras mulheres.

"Quero que elas saibam que a sua voz importa, que a sua mensagem tem valor."



# MILA SCHNEIDER LAVELLE AFIRMA-SE COMO UMA DAS VOZES MAIS FIRMES DO JORNALISMO CONTEMPORÂNEO

**N**um cenário global marcado pela rapidez da informação e pela crescente distorção de narrativas, Mila Schneider Gadol Lavelle tem vindo a destacar-se como uma jornalista que privilegia rigor, contexto e posicionamento.

Natural de Goiânia, Brasil, e com 35 anos, Mila construiu a sua trajetória com base numa visão clara sobre o papel do jornalismo na sociedade atual. Para si, informar deixou de ser suficiente.

*“O jornalismo não é apenas sobre informar... é sobre filtrar, contextualizar e ter coragem de ser impopular.”*

Com raízes numa tradição judaica, a jornalista afirma que a sua relação com a verdade foi construída desde cedo, baseada na preservação da memória e na responsabilidade sobre a palavra. Esse contexto moldou a sua forma de atuar, levando-a a encarar a profissão como um compromisso e não apenas como uma carreira.



*“Esquecer ou distorcer a realidade nunca foi uma opção.”*

Ao longo do seu percurso, Mila teve contacto direto com contextos de elevada sensibilidade, nomeadamente através do acompanhamento de famílias de reféns. Essa experiência teve um impacto determinante na forma como passou a encarar o jornalismo.

*“Não existe espaço para romantização quando estamos a lidar com sofrimento real.”*

Segundo a própria, foi neste tipo de cenário que compreendeu de forma mais profunda a responsabilidade associada à construção de narrativas. A linha entre informar e distorcer torna-se mais evidente quando estão em causa vidas humanas e consequências concretas.

*“Dar nome às coisas como elas são exige coragem... o silêncio, nesses casos, não é neutralidade.”*

Num contexto em que a produção de conteúdo é cada vez mais acessível, Mila defende que o verdadeiro diferencial do jornalista está na capacidade de análise crítica e na responsabilidade editorial.

*“Se não há rigor, não é jornalismo é entretenimento disfarçado.”*

A jornalista reconhece que a sua postura implica enfrentar pressões de diferentes naturezas, incluindo políticas, sociais e comerciais. Ainda assim, mantém uma posição firme quanto aos seus princípios.

*“Prefiro ser respeitada do que aceite.”*

Para Mila, um dos maiores desafios da atualidade é a tendência das pessoas para consumirem informação que valida as suas próprias crenças, em detrimento da verdade.

*“A maioria das pessoas não busca verdade... busca conforto.”*





Além da sua atuação no jornalismo, encontra-se também a desenvolver uma organização não governamental, com o objetivo de transformar influência em impacto concreto, promovendo

influenciada por narrativas rápidas e, muitas vezes, superficiais.

“Não me interessa visibilidade pela visibilidade... interessa-me influência real.”



do maior consciência crítica e responsabilidade social.

O seu posicionamento reflete uma preocupação clara com o futuro da profissão e com o papel que o jornalismo deve assumir numa sociedade cada vez mais

Com uma abordagem centrada na credibilidade e na consistência, Mila Schneider Lavelle afirma-se como uma profissional que privilegia o conteúdo acima da popularidade, num momento em que a confiança no jornalismo se torna um dos ativos mais relevantes e mais desafiadores da atualidade.



O METABOLISMO COMO CENTRO DA SAÚDE HUMANA:

# A NOVA FRONTEIRA DA SAÚDE INTEGRATIVA

*Uma entrevista exclusiva com o Dr. André Sousa sobre ciência, prevenção e a reinvenção da saúde moderna*

Num tempo em que a medicina se vê desafiada por um aumento sem precedentes de doenças metabólicas, fadiga crónica e desregulação hormonal, emerge uma nova geração de profissionais que recusa olhar para o corpo humano como um conjunto isolado de órgãos. Entre eles destaca-se o Dr. André Sousa, analista clínico, nutricionista e pós-graduado em Medicina Funcional Integrativa pela ABMFI, cuja abordagem clínica tem vindo a redefinir a forma como se compreende o emagrecimento e a saúde metabólica.

Mais do que um clínico, o especialista apresenta-se como um observador atento da complexidade humana. E é precisamente dessa visão integrada que nasce a sua prática: um modelo que procura ir além do sintoma e chegar à origem dos desequilíbrios.

**“Não tratamos apenas o peso, tratamos o organismo inteiro”**

Quando questionado sobre a sua identidade para além dos títulos académicos e profissionais, o Dr. André Sousa começa por desconstruir a visão tradicional da saúde centrada no diagnóstico.

Explica, em discurso direto, que se vê como alguém profundamente interessado na compreensão global do ser humano, defendendo que a saúde resulta da interação entre fatores biológicos, emocionais, ambientais e comportamentais. Acrescenta ainda que a sua experiência pessoal como pai e marido reforçou a perceção de que saúde não é apenas longevidade, mas qualidade de vida.

Foi precisamente no contacto com a prática clínica que identificou um padrão recorrente: a ligação entre doenças mo-





desequilíbrios hormonais, stress persistente e privação de sono.

Num tom direto, afirma: “o excesso de peso raramente é falta de força de vontade. Muitas vezes é biologia”.

Explica ainda que o corpo humano não acumula gordura de forma aleatória, mas como resposta a sinais internos de ameaça metabólica. Assim, quando o organismo interpreta que existe stress fisiológico, tende a conservar energia, dificultando o emagrecimento.

Ao abordar o impacto das novas tecnologias na saúde, o Dr. André Sousa sublinha que a medicina está a atravessar uma transformação profunda.

Explica que, durante décadas, a prática clínica foi baseada em médias populacionais. Hoje, porém, reconhece-se que cada organismo possui uma identidade biológica própria.

Num dos seus princípios mais conhecidos, afirma: “a genética carrega a arma, mas o estilo de vida puxa o gatilho”.

A epigenética, segundo o especialista, veio demonstrar que os hábitos de vida podem influenciar diretamente a expressão genética, abrindo caminho para intervenções mais personalizadas.

Já a inteligência artificial surge como uma ferramenta emergente capaz de identificar padrões clínicos invisíveis à análise humana tradicional, permitindo uma abordagem mais preditiva e precisa.

### Porque falham tantas tentativas de emagrecimento?

Questionado sobre a elevada taxa de insucesso em dietas, o especialista aponta um erro estrutural na forma como o emagrecimento é compreendido.

Explica que a visão simplista baseada apenas em calorias é insuficiente para explicar o comportamento metabólico humano. Quando o organismo está em inflamação ou stress crónico, adapta-se reduzindo o gasto energético, dificultando a perda de peso.

De forma reflexiva, reformula a questão central: não se deve perguntar “como perder peso”, mas sim “porque é que o corpo não está a perder peso”.

A entrevista aprofunda também o impacto do sistema emocional na saúde metabólica.

Destaca que o stress crónico aumenta a produção de cortisol, hormona associada ao armazenamento de gordura abdominal e à resistência à insulina.

Num tom quase pedagógico, resume: “viver em stress, dormir mal e alimentar-se mal é a combinação perfeita para um metabolismo desregulado”.

Defende ainda que a melhoria do estado emocional pode ter efeitos fisiológicos significativos, contribuindo para a

recuperação do equilíbrio metabólico.

Na sua visão, a personalização do tratamento é um dos pilares fundamentais da medicina contemporânea.

Cada indivíduo, afirma, possui uma história biológica única, moldada por genética, ambiente, hábitos e experiências de vida.

Por isso, defende que não existem soluções universais. Cada intervenção deve ser adaptada ao perfil metabólico específico do paciente, com base em biomarcadores e análises clínicas detalhadas.

Entre os erros mais frequentes no processo de emagrecimento, o especialista destaca as dietas excessivamente restritivas, a obsessão por calorias e a negligência de fatores como sono e stress.

Critica ainda a procura de soluções rápidas, sublinhando que o metabolismo humano não pode ser tratado como um sistema simplificado.

Utiliza uma analogia clara: o metabolismo é como o motor de um carro se estiver desregulado, nenhuma aceleração produzirá o resultado desejado.

Para o Dr. André Sousa, saúde não se resume à ausência de doença nem à perda de peso.

Saúde sustentável significa energia, clareza mental, estabilidade emocional e capacidade de adaptação às exigências da vida moderna.

Afirma que a saúde não nasce de decisões isoladas, mas de escolhas consistentes ao longo do tempo.

E conclui com uma ideia central da sua filosofia clínica: o corpo humano tem uma extraordinária capacidade de recuperação, desde que sejam criadas as condições adequadas.

Ao projetar o futuro do modelo de saúde atual, o especialista acredita numa mudança de paradigma.

Em vez de uma medicina reativa, centrada no tratamento de doenças já instaladas, prevê-se uma medicina preventiva, personalizada e integrativa.

As doenças metabólicas como obesidade e diabetes serão cada vez mais abordadas antes da sua manifestação clínica.

E termina com uma reflexão que sintetiza a sua visão:

“Cuidar do metabolismo é uma das decisões mais poderosas que podemos tomar para viver mais anos e viver melhor.”

dernas e desregulação metabólica.

Segundo o especialista, “a maioria das doenças modernas começa num metabolismo desregulado”. E acrescenta que, quando o metabolismo perde eficiência, o corpo entra num estado de inflamação silenciosa, acumulando gordura com maior facilidade e tornando-se mais vulnerável a patologias crónicas.

Foi esta constatação que o levou a aprofundar a abordagem Funcional Integrativa e a criar um modelo de intervenção mais profundo, centrado no equilíbrio celular.

Ao abordar o conceito de medicina funcional integrativa, o especialista explica que esta representa uma evolução da medicina tradicional, sem a substituir.

De forma indireta, sintetiza a diferença essencial entre as duas abordagens: enquanto a medicina convencional procura responder ao “o que tem o paciente”, a medicina funcional procura compreender “por que razão o paciente tem esse problema”.

Esta mudança de perspetiva implica uma leitura sistémica do organismo humano, onde fatores como inflamação crónica, microbiota intestinal, equilíbrio hormonal, nutrição, sono e stress são analisados em conjunto.

O especialista reforça que “não se tratam sintomas isolados, tratam-se sistemas”. E su-

blinha ainda que compreender as causas profundas permite intervenções mais eficazes e duradouras.

Um dos pontos mais impactantes da entrevista surge quando se discute o aumento de peso e as suas causas ocultas.

O Dr. André Sousa é claro ao afirmar que, na maioria dos casos, o excesso de peso não está ligado apenas à alimentação ou à disciplina pessoal. Pelo contrário, está frequentemente associado a processos biológicos complexos como resistência à insulina, inflamação crónica,



**RAYSSA LUCENA:**

# A ARQUITECTA DE CONEXÕES QUE TRANSFORMA VIDAS EM 24 PAÍSES

**N**um tempo em que o conceito de sucesso se mede, frequentemente, por métricas superficiais e efémeras, emerge a figura de Rayssa Lucena como um paradigma distinto profundamente humano, estrategicamente visionário e espiritualmente enraizado. Empresária, escritora e CEO do Conexão Global, Rayssa não construiu apenas uma carreira; edificou

um movimento que transcende fronteiras geográficas e redefine a noção contemporânea de impacto social e profissional.

Natural de São Mamede, no interior da Paraíba, e criada em João Pessoa, a sua trajetória é marcada por uma consciência precoce de que o mundo não se limita ao visível nem ao imediato. Desde cedo, demonstrou uma inquietação rara: a de compreender o potencial humano para além das circunstâncias. Essa inquietação

viria a transformar-se em missão.

Antes da notoriedade e da expansão internacional do Conexão Global, houve o silêncio dos desafios pessoais e a travessia de momentos de escassez e incerteza. Foi precisamente nesse território de vulnerabilidade que Rayssa encontrou a sua maior matéria-prima: a reconstrução de si mesma.

A cosmetologia e a terapia capilar não surgiram como mera escolha profissional, mas como um

caminho de redenção e ressignificação. Mais do que tratar cabelos, tratava identidades. Mais do que restaurar a estética, devolvia dignidade. Nesse processo, compreendeu que a transformação exterior é, muitas vezes, apenas o reflexo de uma cura interior mais profunda.

Com uma visão ampliada sobre o cuidado humano, Rayssa Lucena passou a encarar a sua prática como um acto de restituição emocional. Cada intervenção tornou-se um reencontro entre a pessoa e a sua própria imagem; entre a dor silenciosa e a possibilidade de reencontro com a confiança.

As mais de 12.000 vidas impactadas ao longo da sua trajetória não representam, para si, um número estatístico, mas sim narrativas individuais de recomeço. São histórias de pessoas que voltaram a reconhecer-se no espelho não apenas pela mudança estética, mas pela reconfiguração interna do seu valor pessoal.

Enquanto líder da Conexão Global, presente em 24 países, Rayssa Lucena defende uma visão de liderança que se afasta da hierarquia tradicional. Para ela, liderar é servir, abrir caminhos e criar ecossistemas onde outros possam florescer.

A sua abordagem combina rigor estratégico com sensibilidade humana. Não se trata apenas de expansão empresarial, mas de um projecto que visa formar líderes conscientes, capazes de compreender que o verdadeiro crescimento não é individualista, mas colectivo.

Um dos pilares centrais do seu pensamento reside na recusa de soluções superficiais. No campo da saúde capilar e do autocuidado, alerta para um dos erros mais recorrentes da contemporaneidade: a busca por respostas imediatas sem a compreensão da origem dos problemas.

Para Rayssa, a transformação autêntica exige constância, responsabilidade e consciência. Não existem atalhos sustentáveis quando o objectivo é a reconstrução integral do ser humano.

Mais do que técnicas, defende uma filosofia de presença. Cuidar, na sua perspectiva, é um acto de escuta activa, de empatia genuína e de intenção consciente. A energia depositada no processo de cuidado é, segundo a sua visão, tão determinante quanto qualquer procedimento técnico.



Esta abordagem humanizada tem sido um dos elementos distintivos do seu percurso, permitindo-lhe construir não apenas clientes, mas relações de confiança e transformação.

Casada e mãe de quatro filhos, Rayssa Lucena equilibra com notável disciplina as exigências da vida familiar com a expansão de um projecto global. A sua história

configura trajetórias humanas. A sua influência, hoje estendida a dezenas de países, reflecte uma visão clara: conexões genuínas não apenas aproximam pessoas, mas aceleram destinos.

Rayssa Lucena não se apresenta como produto do acaso, mas como consequência de uma decisão contínua de evolução. A sua missão despertar



não é apenas a de uma empresária bem-sucedida, mas a de uma mulher que compreendeu que o verdadeiro legado se constrói na intersecção entre propósito, coragem e consistência.

O Conexão Global, mais do que uma organização, assume-se como um movimento vivo uma rede de possibilidades que rompe barreiras geográficas e re-



personas para o reconhecimento do seu próprio valor transcende o campo profissional e inscreve-se numa dimensão profundamente existencial.

Num mundo que frequentemente fragmenta identidades, a sua obra propõe o inverso: integração, consciência e reconstrução.

Mais do que uma líder empresarial, Rayssa Lucena

afirma-se como uma arquitecta de destinos humanos alguém que transforma conexão em possibilidade, e possibilidade em legado.





# 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)

TAAC:

# A terapia que está a redefinir a cura emocional em Moçambique

# N

um tempo em que o mundo começa, finalmente, a olhar para a saúde mental com a profundidade que ela exige, surge em Moçambique

uma abordagem que vai além do convencional e propõe uma verdadeira revolução interior: a TAAC – Terapia de Autoconhecimento, Amor e Cura, criada por Egiménia Pechiço.

Mais do que uma técnica terapêuti-

ca, a TAAC afirma-se como um movimento de reconexão humana, onde o indivíduo deixa de ser espectador da própria dor para assumir o papel de protagonista da sua cura.

“O amor é a ferramenta base para a cura de qualquer dor ou trauma e quando falo de amor, refiro-me ao amor-próprio”, afirma Egiménia, numa declaração que sintetiza a essência do método.

A proposta é simples, mas pro-

fundamente transformadora: ninguém consegue amar verdadeiramente o outro sem antes se conhecer e se amar. É precisamente nesse encontro interno que a cura começa a ganhar forma.

Num contexto como o moçambicano, marcado por histórias colectivas de dor, silêncio emocional e padrões herdados ao longo de gerações, a TAAC surge como uma resposta necessária e urgente. Não se limita a tratar sintomas vai à raiz.



*“O método convida o indivíduo a sair da posição de vítima e a reconhecer o seu poder de escolha, consciência e transformação.”*



“Muitas pessoas vivem presas a padrões, dores e bloqueios que nunca foram compreendidos na sua origem. Isso faz com que o ciclo de sofrimento se repita”, explica.

A diferença da TAAC está precisamente aí: na coragem de ir fundo. Em vez de contornar a dor, convida o indivíduo a enfrentá-la com consciência, a acolher a

própria história e a ressignificar experiências que, muitas vezes, foram ignoradas ou reprimidas durante anos.

Este processo exige responsabilidade. E esse é um dos pilares mais fortes da abordagem.

“O método convida o indivíduo a sair da posição de vítima e a reconhecer o seu poder de escolha, consciência e transformação.”



## “Existe uma tendência para silenciar emoções e normalizar o sofrimento”, reconhece.

A cura, segundo a TAAC, não é um destino final, mas um caminho contínuo. As feridas podem não desaparecer por completo, mas deixam de controlar a vida de forma inconsciente. Ganham nome, forma e compreensão.

Estruturada sobre pilares como autoconhecimento, amor-próprio, auto-responsabilização, consciência e presença, a TAAC propõe uma transformação integrada emocional, mental e comportamental.

A metáfora utilizada por Egiménia é clara e poderosa: “Quando a mente está confusa, as emoções assumem o controle e o corpo responde automaticamente. O nosso trabalho é despertar a consciência para que tudo volte a alinhar.”

E os resultados, segundo a própria terapeuta, vão muito além do consultório. Pes-

soas que passam pelo processo começam a reorganizar a própria vida: adoptam hábitos mais saudáveis, melhoram relações, quebram padrões familiares e desenvolvem uma nova forma de se posicionar no mundo.

“A transformação não acontece apenas dentro reflecte-se na forma como o indivíduo vive, decide e se relaciona.”

Ainda assim, implementar uma abordagem como esta em Moçambique não está isento de desafios. Barreiras culturais, limitações no acesso à saúde mental e crenças enraizadas continuam a dificultar o caminho.

Mas há também sinais claros de mudança. Uma nova geração começa a questionar, a procurar respostas e a abrir espaço para um novo tipo de consciência emocional.

É nesse ponto de transição que a TAAC se posiciona como ponte entre o passado e um futuro mais consciente.

A visão de Egiménia Pechiço é ambiciosa, mas profundamente enraizada na realidade: tornar a TAAC uma referência nacional e contribuir para uma transformação cultural na forma como a saúde mental é entendida e vivida.

“A TAAC é mais do que terapia é um movimento de cura, autoconhecimento e empoderamento.”

Num país em constante reconstrução emocional e social, talvez este seja um dos caminhos mais silenciosos e ao mesmo tempo mais poderosos para a verdadeira mudança.



## MARLENE RODRIGUES MARTINS:

# A força de se reinventar e elevar outras mulheres



to. propósito era maior”, afirma.

O percurso até se tornar Nail Master Internacional não foi linear. Pelo contrário, foi m a r - c a d o

Hoje, Marlene posiciona-se como formadora e mentora, com um impacto direto na vida de quem a procura. Mais do que ensinar estética, constrói confiança, desbloqueia crenças e cria oportunidades. “Elas chegam até mim sem uma profissão... e saem com a possibilidade de transformar a sua vida”, explica.

Por trás desse crescimento, existe uma estrutura familiar sólida. O marido assegura toda a gestão operacional e burocrática, enquan-



**H**á histórias que não começam com certezas começam com silêncios, inseguranças e uma versão de nós mesmos que ainda não teve coragem de existir.

A trajetória de Marlene Rodrigues Martins nasce exatamente desse lugar. Antes do reconhecimento, da autoridade e da liderança, existiu uma mulher que duvidava de si, que evitava a exposição e que carregava uma autoestima fra-

gilizada. “Tinha uma baixa autoestima, zero confiança no meu potencial e não permitia que as pessoas me conhecessem bem”, assume, sem filtros.

Natural de Viseu, com 49 anos, Marlene nunca se encaixou no padrão de uma vida previsível. No seu quotidiano, procura fugir da rotina e criar experiências com significado. “Não adoro rotinas... tento sempre dar um sentido diferente aos meus dias”, afirma, revelando uma mente inquieta e em constante movimen-

por desafios internos profundos. O medo da crítica, da exposição e do julgamento eram obstáculos constantes. Ainda assim, nunca foram suficientes para travar o seu avanço. “O maior desafio era ultrapassar o medo da crítica e da exposição”, recorda.

A viragem acontece quando é convidada pela HN para representar e distribuir na região de Almada. Nesse momento, algo muda definitivamente. “Senti que era mais do que uma nail designer... o meu

to a filha, Beatriz, lidera a presença digital. “Sem eles era impossível fazer a máquina trabalhar”, reconhece.

Mas o caminho não foi feito sem momentos de quebra. “Tive vários momentos em que pensei desistir”, admite. A instabilidade financeira e a pressão do empreendedorismo testaram os seus limites. Ainda assim, a resposta esteve sempre na sua própria trajetória. “Basta olhar para onde estive, o que alcancei e o que ainda vou alcançar.”

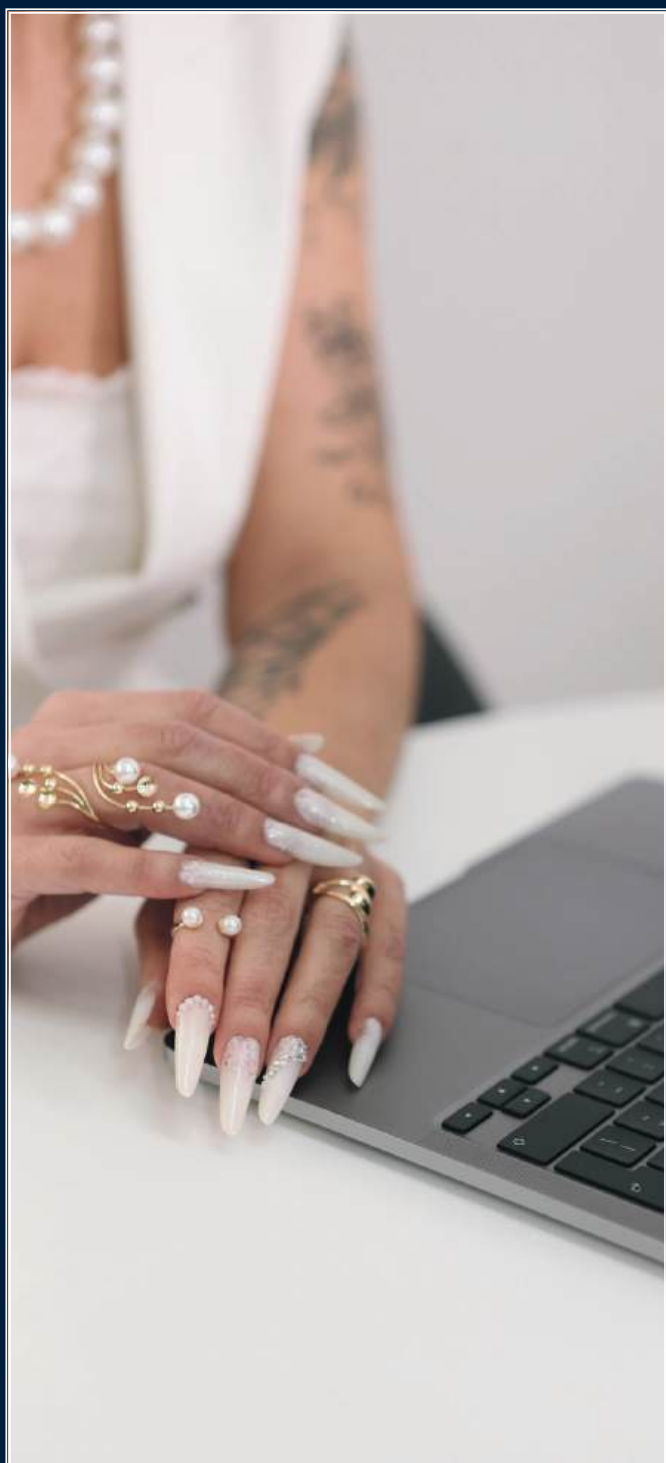


Mais do que ensinar técnicas, Marlene trabalha mentalidades. Porque sabe que o verdadeiro bloqueio não está na prática, mas na crença.

A sua abordagem assenta em princípios claros: consistência, empatia, verdade e liderança pelo exemplo. "Um líder tem

de o fazer pelo exemplo", afirma, reforçando que o posicionamento pessoal é tão importante quanto a competência técnica.

Se não tivesse seguido este caminho, imagina-se noutra área exigente: o Direito, especialmente na vertente criminal. "Sou apaixonada por entender o comportamento



E é precisamente essa consciência que sustenta a sua força atual: "Quando nos tornamos seguros de nós, não há limites."

O impacto do seu trabalho revela-se sobretudo nas histórias das suas alunas. Mulheres que chegam sem direção, sem confiança e muitas vezes sem acreditar em si próprias. "Chegam com muitos medos... e ver o desenvolvimento delas é maravilhoso."



humano", revela uma curiosidade que, de certa forma, já aplica diariamente ao lidar com pessoas, histórias e emoções.

Hoje, mais do que uma profissional reconhecida, Marlene é uma referência de transformação.

E o legado que quer deixar é simples, mas poderoso: mostrar a outras mulheres que não precisam viver presas a uma versão limitada de si mesmas.

Porque, no fim, a maior mudança não acontece na profissão.

Acontece na identidade.

MARCOS ANDRADE:

# Cultura, Inclusão, Arte e Resistência em Movimento

**A**dvogado, artista e intérprete de Libras, Marcos Andrade transforma sua trajetória em um corpo político em movimento, conectando direito, arte e inclusão para fortalecer a representatividade negra e surda na cultura brasileira.

Aos 33 anos, Marcos Andrade carrega intensidade e propósito em sua trajetória. Mais do que idade, são as experiências que atravessam sua vivência como artista, intérprete e sujeito político que moldam seu caminho. Cada passo é parte de uma construção coletiva e histórica.

Para além dos títulos, Marcos se define como um corpo político em movimento, atravessado pela arte, pela escuta, pela ancestralidade e pelo compromisso com a transformação social. Sua relação com a arte nasceu como forma de expressão e sobrevivência, mas se tornou também posicionamento. Ao perceber que sua presença em cena já era um ato político, mergulhou no teatro negro como espaço de resistência, identidade e afirmação. Nesse processo, surgiu a inquietação sobre acessibilidade: quem consegue acessar essa arte? Quem está sendo deixado de fora? Tornar o teatro inclusivo para pessoas surdas



prepara-se para o mestrado, aprofundando a intersecção entre direito, arte e cultura, com o objetivo de contribuir para políticas e práticas que ampliem o acesso e fortaleçam uma cultura democrática e plural.

Entre suas produções mais marcantes está “Corpo Preto Surdo: Nós Estamos Aqui”, obra que sintetiza sua trajetória ao articular identidade, linguagem, política e estética. Para ele, as raízes afro e surdas não são apenas referências, mas fundamentos estruturais de sua criação.

Marcos defende que representatividade negra e surda na arte é urgente. Não basta presença: é preciso autonomia, voz e protagonismo. Os desafios foram



tornou-se parte essencial de sua missão.

Na BH em Libras, iniciativa conduzida por sua companheira Dinalva Andrade, Marcos atua em projetos que transformam a Libras em linguagem artística, criando territórios de pertencimento e protagonismo para a comunidade surda. Paralelamente, está lançando sua empresa Pretos na Libras, que nasce com o compromisso de fortalecer a presença negra na acessibilidade, na arte e na produção cultural.

Sua trajetória conecta direito, arte e inclusão de forma inseparável. O direito é ferramenta, a arte é linguagem e a inclusão é princípio. Marcos atua na elaboração de contratos culturais com foco em acessibilidade, consultoria jurídica e orientação de projetos inclusivos, garantindo que os direitos não fiquem apenas no papel, mas se concretizem nas experiências artísticas. Atualmente,

muitos, sobretudo romper com a lógica de exclusão. Muitas vezes, precisou criar seus próprios espaços, escrever seus próprios projetos e assumir o papel de autor e articulador cultural. Resistência, para ele, não é obstáculo isolado, mas parte contínua do processo.

Suas ideias nascem do encontro entre emoção, técnica e observação social. A emoção mobiliza, a técnica sustenta e a observação social dá sentido. Nesse equilíbrio, encontra propósito: criar não só para expressar, mas para provocar reflexão e contribuir para mudanças reais.

Aos jovens, sua mensagem é clara: não esperem autorização. Criem, ocupem, tensionem. A arte é lugar de disputa e de construção de mundo. Seu legado é contribuir para que a arte seja mais acessível, diversa e justa, fortalecendo



Ficha	Técnica	çambique, cedida em Portugal)
- Entrevistado: Marcos Andrade @marcosaurelio2316		- Local: Belo Horizonte – MG
- Curadoria e entrevista: Márcio Silva @marcioblackfoto		- Áreas de atuação: Advogado, artista, intérprete de Libras, produtor cultural
- Coletivo Raízes e Origens		- Identidade: Cultura afro, inclusão, acessibilidade, representatividade negra e surda
- Produção: Promotion M Services Magazine (Mo-		

o protagonismo de diferentes corpos e identidades.

Entre os próximos passos, Marcos se direciona ao mestrado, planeja uma circulação nacional e busca expandir sua atuação internacionalmente, fortalecendo redes e parcerias em torno da inclusão e da justiça cultural.



ANDRÉIA MONTAY:

# A Arte de Recomeçar, a Liderança que Nasce da Vida e a Coragem de Ser Inteira

**H**á mulheres cuja trajetória não se explica apenas por conquistas visíveis, mas pela profundidade dos processos internos que as moldam. Andréia Montay, nascida em Ipatinga, Minas Gerais, Brasil | Ipatinga, MG, Brasil, é uma dessas presenças que não se limitam a ocupar espaços: elas transformam-nos a partir de dentro.

Aos 51 anos, Andréia construiu uma narrativa de vida que se afasta do idealizado e se aproxima do essencial: o humano, o imperfeito, o real. Longe dos palcos, das redes e da exposição pública, revela-se como uma mulher que encontra sentido na simplicidade, na observação atenta do mundo e na profundidade das relações humanas.

Andréia Montay descreve-se não pelo ruído das conquistas, mas pela serenidade dos gestos quotidianos. A natureza, para si, não é apenas paisagem é reorganização interna. É nela que encontra clareza, pausa e estrutura emocional para pensar a vida, os projectos e as pessoas.

O seu olhar é profundamente analítico e sensível ao comportamento humano. Mesmo nas situações mais banais, como a observação de um filme, não se limita à narrativa principal: investiga emoções, microexpressões, decisões e silêncios. Este olhar atento reve-



la uma inteligência emocional refinada, construída não em teoria, mas na experiência vivida.

A sua história de liderança feminina não nasce da linearidade, mas da ruptura. Andréia reconhece que foram as quedas e não os sucessos que redefiniram a sua forma de ver o mundo.

Vinda de uma história familiar exigente, foi obrigada a desenvolver maturidade emocional desde cedo. Contudo, a grande transformação aconteceu depois dos 40 anos, quando tomou a decisão corajosa de recomeçar profissionalmen-

te e reconstruir a sua identidade.

Esse recomeço não foi apenas externo. Foi também íntimo. Incluiu o direito de voltar a amar, de viver uma relação mais consciente e alinhada com a mulher que se tornara. Uma reconstrução integral, onde vida pessoal e profissional deixaram de estar em conflito para passarem a coexistir em coerência.

Um dos pilares centrais da sua visão é a recusa do padrão silencioso que aprisiona tantas mulheres: o de se colocarem sempre por último.

Para Andréia, este comportamento, frequentemente confundido com dedicação, é na verdade uma forma subtil de desconexão de si mesma. A sua mensagem é clara: cuidar dos outros não deve implicar desaparecer de si.

A sua liderança feminina emerge, assim, como um convite à reintegração um regresso ao próprio centro.

Entre os capítulos mais de-

safiantes da sua vida, destaca-se a dificuldade financeira. Um período que, segundo a própria, abalou estruturas fundamentais: segurança, autoestima e visão de futuro.

Contudo, foi precisamente nesse contexto que emergiu a sua maior força: a persistência consciente. Não uma resistência rígida, mas uma forma madura de continuar, sabendo quando parar para respirar, mas nunca para desistir.

Os filhos, nesse período, tornaram-se não apenas responsabilidades, mas também âncora emocional e motor de superação. A vontade de ser exemplo de resiliência tornou-se combustível silencioso para a continuidade da sua caminhada.

A visão de liderança de Andréia Montay rompe com a lógica da pressão constante e da comparação social. Para si, liderar com leveza não é abdicar de responsabilidade, mas sim recusar o peso desnecessário da culpa, da exigência excessiva e da autoanulação.

A comparação, tão presente na vida contemporânea, é reconhecida como uma realidade inevitável mas não como bússola. A verdadeira referência, segundo a sua perspectiva, deve ser sempre o próprio processo de evolução.

Neste sentido, propõe uma liderança mais humana, menos competitiva e mais colaborativa, onde o crescimento de uma mulher não implica a diminuição de outra.

Num dos momentos mais significativos da sua trajetória, Andréia descreve a descoberta da ambição no seu sentido mais elevado: o direito de querer mais.



Durante muito tempo, a ausência de sentimento de merecimento funcionou como limitação invisível. A partir do momento em que essa percepção se alterou, abriu-se um novo campo de possibilidades pessoais, profissionais e emocionais.

Hoje, essa vivência transforma também o seu trabalho com outras mulheres, ajudando-as a identificar bloqueios internos que impedem o avanço e a construção de uma vida alinhada com o seu verdadeiro potencial.

Longe da ideia de uma força inabalável e rígida, Andréia defende uma relação madura com a vulnerabilidade. Quando algo a atravessa, não reage com negação, mas com escuta interna.

A sua filosofia é clara: força não é ausência de fragilidade, mas sim a capacidade de se acolher nos momentos em que ela se manifesta.

Entre as suas reflexões mais contundentes está a crítica à crença de que é necessário esperar pelo "momento certo". Para Andréia Montay, essa ideia tem adiado inúmeras vidas.

A verdade, afirma, é que a preparação total nunca chega. O movimento precede a clareza. A ação antecede a segurança. E é precisamente no caminho que se constrói o entendimento.

A sua mensagem final não é apenas uma conclusão, mas um chamado:

Voltar a si. Deixar de se abandonar. Reconhecer-se sem depender de validações externas.



Para Andréia, a verdadeira transformação acontece quando a mulher deixa de procurar aprovação fora e começa a construir reconhecimento interno. Quando deixa de competir e passa a ocupar o seu próprio lugar.

E, sobretudo, quando compreende que errar não é falhar, mas fazer parte do processo de crescimento.

A trajetória de Andréia Montay não é a de uma narrativa perfeita, mas a de uma mulher que escolheu ser inteira. Entre quedas e recomeços, construiu uma forma de liderança que não se impõe inspira.

Uma liderança que não exige perfeição, mas presença. Não exige invulnerabilidade, mas consciência.

E, nesse equilíbrio raro entre humanidade e visão, Andréia Montay afirma-se como aquilo que poucas conseguem ser: uma mulher que não apenas vive transforma.



PM SERVICES

# MAGAZINE

EDIÇÃO

101

ABRIL 2026

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

**O METABOLISMO COMO  
CENTRO DA SAÚDE HUMANA:**

## A nova fronteira da saúde integrativa

*Uma entrevista exclusiva com o  
Dr. André Sousa sobre ciência,  
prevenção e a reinvenção da  
saúde moderna*

PÁGINAS  
6 E 7