

EDIÇÃO

104

ABRIL 2026

PM SERVICES

# MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

MAURA FERRO:

## A força que não espera constrói

PÁGINAS  
11 A 13

# ELIANE ALVES: “A DOR NÃO ME DEFINIU FOI A MINHA DECISÃO QUE MUDOU TUDO” COM VERDADE



A história de Eliane da Silva Alves é marcada por contrastes profundos entre dor e fé, silêncio e expressão, queda e reconstrução. Nascida em Jaraguá, no interior de Goiás, cresceu enfrentando uma realidade dura, onde a infância foi atravessada por experiências que deixaram marcas emocionais profundas. Abusos, escassez e julgamentos fizeram parte de uma trajetória que, por muito tempo, pareceu limitar qualquer possibilidade de futuro diferente.

Durante anos, Eliane viveu sob o peso dessa história. Como muitas pessoas que carregam feridas antigas, aprendeu a seguir em frente sem necessariamente curar o que estava dentro. O passado não era apenas memória era presença constante, influenciando decisões, emoções e a forma como se enxergava.

A mudança começou de forma inesperada. Após realizar uma cirurgia que transformou o seu corpo, Eliane passou a viver uma realidade que, externamente, pa-

recia finalmente alinhada. O peso físico diminuiu, a saúde melhorou e a imagem refletida no espelho já não era a mesma. No entanto, foi exatamente nesse momento que surgiu uma percepção decisiva: apesar das mudanças visíveis, algo dentro dela continuava incompleto.

“Eu já não tinha a dor no corpo, mas carregava uma dor muito mais profunda a dor na alma.”

Esse reconhecimento marcou o início de um processo mais profundo. Pela primeira vez, Eliane compreendeu que a transformação que procurava não era apenas física, mas emocional e espiritual. Era necessário revisitar a própria história não para revivê-la, mas para compreendê-la e, finalmente, resignificá-la.





passou a alcançar outras pessoas, despertando reflexões e mudanças reais. Um dos episódios mais marcantes foi o de uma mulher que, ao ouvir o seu testemunho, decidiu enfrentar o próprio passado. Após anos afastada da família, viajou ao Brasil com o objetivo de reconstruir laços e buscar reconciliação. O resultado foi uma transforma-

rem a própria voz, ressignificarem as suas histórias e reconstruírem suas vidas com base em propósito.

A sua trajetória não nega o passado, mas redefine o seu papel. Mostra que a dor pode marcar, mas não precisa limitar. E que, independentemente de onde alguém venha, existe sempre a possibilidade de escolher um novo caminho.



Um dos maiores obstáculos nesse caminho foi o medo. Um medo constante, silencioso e enraizado em experiências do passado. Não se tratava apenas de situações específicas, mas de uma sensação contínua de insegurança que a acompanhava desde a infância. Enfrentar esse medo exigiu coragem e decisão não a ausência dele, mas a escolha de não continuar sendo dominada por ele.

Foi nesse contexto que a escrita surgiu como ferramenta de transformação. Ao começar a colocar no papel tudo aquilo que havia guardado por anos, Eliane iniciou

um processo intenso de libertação. Cada palavra escrita representava um confronto com o passado, mas também um passo em direção à cura. Aos poucos, aquilo que antes era dor começou a perder força.

A escrita deixou de ser apenas um desabafo e tornou-se um instrumento de reconstrução. Foi através dela que Eliane conseguiu dar voz à sua história, organizar emoções e, principalmente, reencontrar a si mesma.

Com o tempo, esse processo interno começou a gerar impacto externo. A sua história



ção profunda, que trouxe paz e um novo sentido à sua vida.

A história de Eliane não é apenas sobre vencer.

É sobre transformar.

Esse tipo de impacto reforçou a dimensão do caminho que Eliane estava a construir. O que começou como um processo pessoal tornou-se uma missão. Hoje, ela entende que a sua história não é apenas sobre superação, mas sobre direção para si e para outras mulheres que ainda vivem presas às próprias dores.

“Você não é o que aconteceu com você. Você é aquilo que decide fazer com o que aconteceu.”

Atualmente, Eliane Alves é mãe, esposa, avó, empreendedora e autora. Mais do que os títulos, carrega uma identidade construída na consciência e na decisão de não permanecer no lugar de dor. Fundadora do movimento “O Renascer do Lótus”, dedica-se a ajudar mulheres a reencontra-



SÔNIA ANSELMO:

# Da sobrevivência à consciência — Uma nova história escrita a partir de dentro

A história de Sônia Maria Anselmo, nascida em Novo Horizonte, interior de São Paulo, não começa com conquistas, começa com resistência. Filha de lavradores, cresceu no campo, onde o trabalho fazia parte da rotina desde muito cedo. Aos sete anos, já conciliava escola com as responsabilidades na roça, ajudando os pais em um cenário simples, mas exigente.

Aos dez anos, a vida mudou de direção. A família deixou o interior em busca de tratamento para o irmão, e foi na cidade que a realidade se tornou ainda mais dura. Sem estudos e com poucas oportunidades, os pais passaram a exercer trabalhos básicos para sobreviver. A escassez financeira trouxe privações, e Sônia, ainda criança, assumiu responsabilidades que iam além da sua idade: começou a trabalhar como empregada doméstica e babá para ajudar em casa.

Mas as dificuldades não



eram apenas materiais. A infância também foi marcada por dor emocional, situações de abuso e um ambiente familiar fragilizado pelo alcoolismo do pai. A violência presenciada dentro de casa e o sentimento constante de insegurança deixaram marcas profundas.

Ainda assim, foi nesse contexto que nasceu uma das verdades que guiarão toda a sua trajetória:

“Você pode não ter culpa do lugar onde nasceu, mas é sua responsabilidade decidir onde sua história termina.”

Aos 17 anos, movida pelo desejo de mudar de vida, Sônia tomou uma decisão corajosa: saiu de casa para tentar a carreira artística. Sem recursos, sem apoio e enfrentando limitações da época, viveu momentos de extrema dificuldade. Chegou a passar fome, ficou anos sem contato com a família e enfrentou a solidão de quem precisa sobreviver enquanto ainda está tentando se encontrar.

Com disciplina e talento, conquistou espaço no meio artístico, tornando-se uma das principais acrobatas femininas do Beto Carrero. Atuou como bailarina, adestradora e participou de programas e eventos de grande visibilidade. O reconhecimento veio. O aplauso também.

Mesmo com a carreira consolidada, Sônia percebeu que a sensação de vazio persistia. A necessidade de ser vista, reconhecida e amada continuava a conduzir suas escolhas. Foi então que decidiu mudar novamente de direção desta vez, para o mundo empresarial.

Com esforço e dedicação, construiu um negócio de sucesso no ramo pet, sendo reconhecida por três anos consecutivos como uma das melhores empresárias da área. Mas, apesar dos resultados externos, a dor interna não desapareceu.





condicionada e o ser essencial. Um processo que envolveu libertação emocional, quebra de padrões e reconexão com sua identidade mais profunda.

Hoje, após anos de transformação, Sônia afirma estar livre de sintomas e medicação, vivendo uma nova realidade construída a partir de dentro.

Atualmente, Sônia Anselmo atua como psicoterapeuta, mentora, escritora best-seller do livro "Uma Nova História" e expansora de consciência. Seu trabalho é direcionado a ajudar pessoas a saírem do sofrimento emocional e a reconstruírem suas vidas com base em consciência, presença e escolha.

Sua abordagem vai além da teoria. É baseada na própria experiência em tudo aquilo que viveu, enfrentou e transformou.

*to surge quando há identificação excessiva com pensamentos, crenças e padrões herdados.*

O caminho, segundo ela, está na reconexão com o estado de presença e na libertação

de pessoas nesse mesmo caminho.

Porque, no fim, não importa onde a história começou.

O que realmente importa... é onde ela decide terminar.



Um surto psicótico intenso marcou um dos momentos mais críticos da sua vida. Diagnósticos, medicação e anos de sofrimento emocional passaram a fazer parte da sua realidade. Durante mais de uma década, viveu sob o peso de crises, ansiedade e pensamentos autodestrutivos.

Através do autocohecimento, Sônia iniciou um processo profundo de reconstrução. Mais do que tratar sintomas, decidiu ir à raiz desconstruindo crenças, padrões e identidades que havia construído ao longo da vida.

Compreendeu que grande parte do sofrimento estava na identificação com aquilo que não era sua verdadeira essência.

*Ela defende que o ser hu-*



deusas estruturas internas.

A trajetória de Sônia não é apenas sobre superação — é sobre consciência. Sobre entender que não é possível mudar a realidade externa sem antes transformar o mundo interno.

Ela não nega o passado, mas também não se prende a ele.

Sua história é a prova de que é possível sair do ciclo de dor, romper padrões e assumir o controle da própria vida — não a partir do que aconteceu, mas a partir do que se decide fazer com isso.



**“O universo não é juiz, ele é espelho.”**

A partir daí, iniciou uma jornada de consciência, onde passou a entender a diferença entre a mente



*mano vive dividido entre duas dimensões: a mente condicionada e a essência verdadeira. E que o sofrimen-*

Hoje, sua missão é clara: conduzir outras



LUCIANA MESTIERI:

# Terapia sistêmica entre dois continentes

**H**á trajetórias que não se explicam apenas pela soma de cargos, formações ou geografias percorridas. Existem percursos que se revelam como uma construção silenciosa da consciência um fio invisível que atravessa países, escolhas e rupturas internas até se transformar em propósito. É nesse território entre o visível e o sensível que se inscreve a história de Luciana Mestieri.

Nascida no Rio de Janeiro e moldada culturalmente na Áustria desde a adolescência, Luciana carrega em si a rara complexidade de quem habita dois mundos sem pertencer totalmente a nenhum e, ao mesmo tempo, pertencendo profundamente a ambos. Entre o rigor europeu e a expressividade brasileira, construiu uma identidade marcada pela multiplicidade: fala seis línguas, transita entre a racionalidade da gestão internacional e a sensibilidade da escuta terapêutica, entre a estrutura e o invisível.

Formada em Administração Internacional pela Universidade de Economia e Comércio de Viena, iniciou a sua trajetória no universo corporativo europeu, onde chegou a ocupar posições de liderança como CFO numa startup do setor de medicina técnica na Alemanha. À primeira vista, um percurso sólido, previsível, quase exemplar dentro da lógica empresarial contemporânea. Mas, como tantas histórias verdadeiramente transformadoras, havia ali uma inquietação subterrânea que não cabia nos relatórios nem nas projeções financeiras.

O encontro com o trabalho interior não foi um evento isolado, mas um processo prolongado de escuta interna. Durante mais de 25 anos, Luciana mergulhou em práticas de autoconhecimento até que, em 2016, se formou como facilitadora de constelações sistêmicas. Posteriormente, aprofundou a sua experiência clínica no Centro de Terapia Eisenbuch, ao lado da psicóloga





Erika Schäfer, onde permaneceu durante três anos num processo intenso de aprendizagem, observação e transformação pessoal.

Esse período, segundo a própria, foi um ponto de viragem definitivo não apenas profissional, mas existencial.

A partir daí, a terapia deixou de ser uma área de interesse e tornou-se um compromisso de vida.

No centro da sua abordagem terapêutica está uma leitura profunda da condição contemporânea. Para Luciana, o sofrimento moderno não nasce apenas de eventos traumáticos isolados, mas de um estado contínuo de desconexão interior.

“Quando falo em caos interno, refiro-me principalmente à falta de conexão consigo mesmo. É quando a pessoa vive em funcionamento constante, mas perde o contacto com o corpo, com as emoções e

com os seus próprios limites.” — Luciana Mestieri

Essa desconexão, explica, cria um terreno fértil para manifestações como ansiedade, burnout, ataques de pânico ou depressão. Mas, mais do que sintomas clínicos, ela interpreta esses sinais como mensagens de um sistema interno sobrecarregado, que deixou de ter espaço para pausa, integração e escuta.

Nesse sentido, o trabalho terapêutico não é apenas um processo de alívio, mas de reorganização pro-



funda da percepção de si mesmo.

A terapia sistêmica, no seu método de trabalho, parte da compreensão de que o indivíduo não existe isoladamente. Ele está inserido em sistemas familiares, culturais e emocionais que influenciam padrões de comportamento, escolhas e bloqueios.

Muitas das pessoas que procuram o seu acompanhamento chegam com um desejo claro de mudança, mas também com uma resistência invisível: o medo de se afastar dos padrões herdados.

“Muitas pessoas acreditam que precisam de encontrar respostas fora de si, mas a maior parte das respostas já está dentro delas. O processo terapêutico apenas torna visível aquilo que já existe em silêncio.” — Luciana Mestieri



Nesse ponto, o trabalho terapêutico deixa de ser interpretado como solução externa e passa a ser compreendido como um processo de revelação interna.

Através de constelações sistêmicas individuais, âncoras corporais e técnicas de acesso ao inconsciente, Luciana conduz os seus clientes a dinâmicas profundas, onde padrões repetitivos familiares podem ser reconhecidos e reorganizados.

Um dos eixos centrais da sua leitura sobre o comportamento humano está na relação entre medo e decisão. Para ela, a dificuldade em avançar não é apenas falta de coragem, mas a presença de estruturas emocionais profundamente enraizadas.

“O que mais pesa na nossa sociedade é o medo. Medo de errar, medo de mudar, medo de encarar a verdade ou até medo do próprio sucesso.” — Luciana Mestieri

Ao trazer esses conteúdos para a consciência, o trabalho terapêutico permite que o indivíduo saia do automatismo e comece a reconhecer que

muitas das suas limitações não são escolhas atuais, mas heranças emocionais não elaboradas.

A sua metodologia não se orienta para a promessa de uma vida sem dor, mas para a construção de uma relação diferente com aquilo que se sente. A dor deixa de ser inimiga e passa a ser linguagem.

“A transformação mais profunda acontece quando a pessoa começa a se escutar de verdade. A dor não desaparece, mas deixa de dominar a vida dela.” — Luciana Mestieri

Nesse processo, integrar partes rejeitadas de si torna-se fundamental. Não se trata de eliminar fragmentos internos, mas de reorganizá-los num novo sentido de coerência e pertença.

O resultado, segundo a sua experiência clínica, não é apenas emocional é estrutural: mais clareza, mais presença e mais estabilidade interna.

## UM TRABALHO ENTRE CONTINENTES, MAS SOBRETUDO ENTRE MUNDOS INTERNOS

Hoje, Luciana atua entre a Europa e o espaço lusófono, com atendimentos em português e alemão, integrando abordagens sistêmicas com técnicas complementares de exploração interna. A sua prática reflete uma síntese rara: rigor europeu com sensibilidade latino-americana, método com intuição, estrutura com escuta.

Mas, mais do que atravessar geografias, o seu trabalho parece atravessar camadas da experiência humana.

Porque, no fundo, a sua proposta não é conduzir pessoas a um lugar novo mas devolvê-las a um lugar esquecido.

“O objetivo não é dar respostas prontas, mas ajudar cada pessoa a voltar a confiar na sua própria voz interior. É aí que começa a verdadeira liberdade.” — Luciana Mestieri

Num mundo cada vez mais acelerado, onde o ruído externo tende a substituir a escuta interna, o trabalho de Luciana propõe algo radicalmente simples e, ao mesmo tempo, profundamente desafiante: o retorno à presença.

E talvez seja precisamente nesse retorno silencioso, íntimo e contínuo que se encontra a forma mais sofisticada de transformação humana.



**DÁRIO CAMAL:**

# “Liderança não é posição é transformação”

**N**um país em constante construção, onde o passado ainda influencia o presente e o futuro exige novas respostas, falar de liderança em Moçambique é, acima de tudo, falar de mudança. E é exatamente nesse ponto de tensão entre o que já não serve e o que ainda está a nascer que se posiciona Dário Camal.

Com uma visão clara e direta, ele não romantiza o cenário. Reconhece avanços, mas não ignora as limitações. Para Dário, Moçambique vive um momento decisivo: uma transição silenciosa, mas determinante, entre modelos ultrapassados de poder e uma nova forma de liderar, mais consciente, mais inclusiva e mais alinhada com os desafios globais.

“Estamos numa travessia entre o poder como controlo e a liderança como serviço. E é nessa traves-

sia que se define o futuro do país.”

A sua leitura é firme: o talento existe, o potencial é real mas o maior obstáculo continua a ser a resistência à mudança. Estruturas rígidas, culturas organizacionais fechadas e uma visão limitada sobre o que significa liderar ainda travam o avanço de uma liderança mais moderna e eficaz.

Para ele, falar de inclusão não pode ser apenas discurso. Exige coragem. Coragem para redistribuir

poder, para abrir espaço a novas vozes e, sobretudo, para questionar privilégios enraizados. Sem isso, qualquer narrativa sobre liderança inclusiva torna-se superficial.

Dário reconhece que uma nova geração de líderes está a emergir mais preparada, mais conectada ao mundo e mais consciente do seu papel. No entanto, essa geração ainda precisa de espaço real para atuar.

A mudança, segundo ele, não virá apenas da formação ou da qualificação técnica, mas da capacidade de reconfigurar mentalidades. Liderar, hoje, já não é sobre autoridade é sobre influência, responsabilidade e impacto.

E nesse novo paradigma, comunicar deixou de ser uma habilidade complementar. Tornou-se central.

Ao associar-se ao movimento SHEvolution como embaixador, Dário encontrou algo que considera raro: coerência entre discurso e prática. Para ele, a plataforma não apenas inspira ela posiciona, estrutura e cria impacto real.

Num mundo onde a narrativa define relevância, ele reforça que liderança sem comunicação estratégica simplesmente não existe.

“Hoje, quem não domina a narrativa, perde relevância independentemente da sua competência.”

Essa visão reforça a importância de integrar comunicação, relações públicas e diplomacia no exercício da liderança. Não como acessórios, mas como pilares essenciais para influenciar, negociar e transformar.

Ao abordar a liderança feminina, Dário é direto: o papel dos homens precisa mudar. Não há espaço para neutralidade. Ou são parte do problema, ou tornam-se parte da solução.

Para ele, a igualdade de género não é uma concessão, mas uma evolução inevitável e necessária. Homens que não compreendem isso, segundo a sua visão, estão a ficar para trás.

Mais do que isso, defende que o equilíbrio entre o feminino e o masculino é essencial para decisões mais inteligentes e sustentáveis. Empatia, visão e escuta, quando combinadas com estrutura e execução, elevam o nível da liderança.



Para Dário Camal, liderança não se constrói apenas nos grandes palcos ou nos cargos de topo. Ela começa na base nas comunidades, nas escolas, nas primeiras referências.

Iniciativas como intervenções em escolas primárias, como a da Catembe, são, na sua visão, estratégicas. Não são gestos simbólicos, mas investimentos reais no futuro.

É ali que se moldam mentalidades, se despertam ambições e se quebram ciclos.

Ignorar essa base é comprometer gerações inteiras.

Quando fala sobre o impacto do SHEvolution, Dário não hesita: acredita que o movimento

tem potencial para redefinir o padrão de liderança em Moçambique. Mais do que um projeto, pode tornar-se uma referência histórica desde que mantenha consistência, visão e compromisso com a transformação real.

No fim, a sua definição de liderança resume não apenas o seu pensamento, mas também o momento que o país vive:

Liderança hoje é influência com responsabilidade, poder com propósito e ação com impacto.

Não é sobre ocupar espaços.

É sobre transformar realidades.





# 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)

**MAURA FERRO:**

# A força que não espera constrói

**N**um tempo em que muitos aguardam condições ideais para agir, há pessoas que parecem compreender, desde cedo, que o tempo não concede permissão apenas responde ao movimento. É nesse território de acção consciente, persistência silenciosa e visão estruturada que se inscreve a trajectória de Maura Ferro, uma mulher cuja

**caminhada se tornou sinónimo de construção, resiliência e posicionamento estratégico no ecossistema empresarial moçambicano.**

A sua história não se apoia em atalhos nem em narrativas de facilidade. Pelo contrário, nasce de decisões difíceis, tomadas muitas vezes na solidão das incertezas, onde a ausência de garantias exigia algo mais profundo do que motivação: exigia convicção.

Maura Ferro descreve a sua trajectória como uma sucessão de escolhas que desafiaram o conforto e a previsibilidade. Escolhas feitas num cenário onde o resultado ainda não existia, mas a visão já era inegociável.

“Foram decisões solitárias, silenciosas e, muitas vezes, incompreendidas. Escolhi continuar quando tudo parecia incerto. Escolhi acreditar numa visão que ainda não tinha provas.” — Maura Ferro

Essas decisões, longe de serem apenas momentos pontuais, constituíram o alicerce da sua identidade como líder. Não uma liderança baseada na espera de validação externa, mas na capacidade de sustentar direcção mesmo quando o cenário não oferece clareza imediata.

O percurso de Maura alcançou um marco significativo ao conquistar o

1.º lugar na categoria de Melhor PEM de Produtos Manufacturados um reconhecimento que, mais do que premiar um resultado, evidenciou um processo.

“Foi um momento de viragem. Não apenas pelo prémio em si, mas pelo que ele representa: consistência, resistência e visão.” — Maura Ferro

Esse reconhecimento não surge, na sua leitura, como um ponto final, mas como uma amplificação. Um momento em que o trabalho, antes silencioso, passa a ocupar um espaço de maior visibilidade e responsabilidade.

Na prática, o impacto foi estrutural: abertura de portas, reforço de credibilidade e reposicionamento no ecossistema empresarial moçambicano. Um movimento de transição de potencial para consolidação.



*“Foi um momento de viragem. Não apenas pelo prémio em si, mas pelo que ele representa: consistência, resistência e visão.” — Maura Ferro*



No centro do seu discurso emerge uma leitura clara sobre o papel da mulher moçambicana na construção do futuro económico e social do país. Para Maura, não se trata de uma busca por espaço, mas de uma realidade já em curso: a construção activa desse espaço.

“A mulher moçambicana não pede espaço ela constrói. Carrega histórias profundas, enfrenta desafios reais e, ainda assim, continua a erguer futuros.” — Maura Ferro

Essa força, segundo ela, nem sempre é visível de imediato, porque se manifesta muitas vezes de forma silenciosa, persistente e estruturante.

No entanto, quando reconhecida, torna-se transformadora não apenas para indivíduos, mas para sistemas inteiros.

A caminhada até ao reconhecimento nacional não foi linear. Foi atravessada por limitações externas e batalhas internas dúbidas, pressões e momentos de exaustão. No entanto, o maior desafio, segundo Maura, não esteve nas circunstâncias, mas na continuidade da visão.

“O maior desafio foi manter-me firme na visão quando os resultados ainda não eram visíveis. Persistir sem aplausos exige força.” — Maura Ferro

Essa permanência, mais do



**“A mulher moçambicana não pede espaço ela constrói. Carrega histórias profundas, enfrenta desafios reais e, ainda assim, continua a erguer futuros.”**

que resistência, revela uma disciplina interna rara: a capacidade de sustentar processos antes da confirmação externa do seu valor.

A sua leitura sobre o ecossistema empresarial em Moçambique é simultaneamente realista e esperançosa. Trata-se, segundo ela, de um ambiente em construção vivo, criativo e resiliente, mas ainda em processo de consolidação estrutural.

Há talento, há vontade e há criatividade. O que falta, na sua perspectiva, é a integração entre estrutura, acesso e mentalidade global.

Com novos produtos em preparação, Maura Ferro não fala apenas de inovação, mas de posicionamento. Os lançamentos não são acontecimentos isolados, mas parte de uma estratégia maior de construção de marca com identidade, propósito e ambição internacional.

“Podem esperar propósito em forma de produto. Não são apenas lançamentos, são passos estratégicos numa visão maior.” — Maura Ferro

Essa visão aponta para algo mais amplo: a transformação de iniciativas locais em referências globais.

#### **DISCURSOS DIRECTOS DE UMA LIDERANÇA EM EXPANSÃO**

“Se a minha história fizer alguém acreditar que também é possível, então já cumpre o seu papel. Não sou excepção sou prova.” — Maura Ferro

“O próximo nível é expansão com propósito. Crescer sem perder a essência e transformar conquistas em impacto colectivo.” — Maura Ferro

“Talento sem estratégia perde-se, mas talento com direcção transforma-se em legado.” — Maura Ferro

A história de Maura Ferro não se encerra em prémios nem se limita a produtos. Ela se expande como um processo contínuo de construção de significado, onde cada etapa é menos sobre chegada e mais sobre direcção.

Num contexto onde muitos ainda aguardam o momento ideal, a sua trajectória afirma outra lógica: a de que o verdadeiro impacto não nasce da espera, mas da decisão de começar mesmo quando tudo ainda parece incompleto.

E é nessa escolha constante de avançar que se revela a essência da sua liderança: uma força que não espera, constrói.



**EMANUELA SANTOS:****Corpo, cultura e ancestralidade em movimento**

Aqui - lombamento Artístico, integrante do Grupo Afro Belô de dança negra contemporânea, do Coletivo Angola de Ouro de Capoeira Angola e do Grupo Samba D'ouro de samba rural. Já desenvolveu projetos como

não se separam. São áreas já conectadas, que ela cria, apoia e produz, sempre ligadas à ancestralidade negra seja pela filosofia, pelo conhecimento ou pelas performatividades culturais. Entre os trabalhos mais marcantes, destaca o Coletivo Giza Tu e o Grupo Afro Belô, projetos que hoje a fazem viver e esperar a vida.

As danças negras brasileiras ganharam protagonismo em sua trajetória quando iniciou o processo de retomada da cultura negra. São fundamentais para reformular sua identidade e reconhecer sua potência como mulher negra. Entre as manifestações que vivencia estão a dança afro-brasileira, dramaturgia dos orixás, samba de roda, coco, jongo, maculelê, cavalo marinho e capoeira angola.

Emanuela vê as mulheres negras na produção cultural como aquelas que fazem as coisas acontecerem e constroem horizontes de emancipação não apenas para si, mas para suas comunidades. Os desafios, no entanto, foram muitos. Por muito tempo, buscou reconhecimento em espaços conduzidos por pessoas que não a viam como digna, mas hoje afirma que nunca



Aos 25 anos, com 15 de carreira artística, Emanuela Santos transforma a dança em instrumento político e cultural, conectando ancestralidade, juventude negra e produção cultural em Belo Horizonte e além.

Aos 25 anos, Emanuela Santos já soma 15 anos de carreira artística. Sua idade é, para ela, um elo direto com as pautas da juventude negra, que atravessam sua trajetória e fortalecem sua identidade.

Para além dos títulos de bailarina e produtora cultural, Ema-

nuela se define como alguém de profunda sensibilidade, coragem e perspicácia, comprometida com as relações que firma e com o território que constrói devagar, mas com firmeza. Sua relação com a dança nasceu na infância e, aos 20 anos, ela escolheu sua arte como instrumento político, posicionando-se desde então como corpo que reivindica e transforma.

Sua atuação se expande em múltiplos coletivos e grupos: mobilizadora do Giza Tu – Coletivo de

o espetáculo Afeto, pesquisas interdisciplinares em dança e saúde, ações educativas como o Memorial Pela Vida das Juventudes Negras e iniciativas voltadas para mulheres e jovens em territórios periféricos.

Para Emanuela, dança, produção cultural e ancestralidade



quis estar lá de fato — essa vontade foi plantada sem seu consentimento. Agora, vive a realidade de se aprofundar na cultura de seu povo, retomando raízes e fortalecendo sua identidade.

Suas ideias nascem do que experiencia, observa e cria. Para ela, arte e juventude juntas são potência de revolução elevada ao quadrado. Sua mensagem aos jovens é clara: que essa união seja cada vez mais cultural e transformadora.

O legado que deseja construir é a consolidação e ampliação de sua atuação como agente multiplicadora, para além das fronteiras de Belo Horizonte, atuando em políticas públicas culturais e sociais voltadas para pessoas negras, de baixa renda e LGBTQIAPN+.

#### Ficha Técnica

- Entrevistada: Emanuela Santos @manusatus

- Curadoria e entrevista: Márcio Silva @marcioblackfoto

- Coletivo Raízes e Origens

- Produção: Promotion M Services Magazine (Moçambique, cecida em Portugal)

- Local: Belo Horizonte – MG

- Áreas de atuação: Bailarina, dançarina, produtora cultural

- Identidade: Dança afro-brasileira, ancestralidade, resistência, produção cultural

CÉLIA CABRAL CASTRO:

# O sabor das origens como arte de recomeçar

**H**á histórias que não nascem de planos rígidos, mas de deslocamentos internos profundos momentos em que a vida deixa de ser apenas continuidade e passa a ser reinvenção. É nesse território íntimo de reconstrução, identidade e coragem silenciosa que se desenha a trajetória de Célia Cabral Castro, mulher nascida em Espargo, na Ilha do Sal, Cabo Verde, que cresceu entre São Tomé e Portugal e encontrou no próprio percurso uma forma de narrativa viva.

Antes de qualquer título ou projeto, Célia define-se com uma clareza desarmante: filha de Deus, mulher e mãe de três filhos. Essa ordem não é apenas simbólica é estrutural. É a partir dessa base que toda a sua reconstrução pessoal e profissional se organiza.

O seu caminho, no en-



*foi um chamado.”*

— Célia Cabral Castro

Num período de reconfiguração pessoal, em que a vida exigia reconstrução e equilíbrio, aquilo que estava “guardado na gaveta” encontrou forma de expressão: a cozinha. Os sabores das suas origens cabo-verdianas e são-tomenses deixaram de ser apenas memória afetiva para se tornarem linguagem terapêutica.



tanto, não foi linear. Foi atravessado por escolhas difíceis, como a de deixar para trás uma carreira no setor bancário, onde a estabilidade parecia garantida, para seguir uma rota menos previsível, mas mais alinhada com a sua identidade profunda. Uma transição que não se explica apenas por ambição, mas por escuta interior.

O nascimento do seu projeto não veio como estratégia de mercado, mas como um movimento interno de sobrevivência emocional e reencontro.

Não foi apenas uma ideia, nem algo que eu tenha planejado. Gosto de dizer que

Nesse espaço íntimo, cozinhar tornou-se mais do que um gesto quotidiano tornou-se cura, processo e recomeço.

## DA CURA PESSOAL À CONSTRUÇÃO DE UMA MARCA COM IDENTIDADE

A transformação do que era íntimo em projeto estruturado deu origem a uma marca com posicionamento premium, onde cada detalhe carrega intenção.

*“Significa dar estrutura a algo que nasceu de dentro, sem perder a sua essência.”*

— Célia Cabral Castro

Para Célia, empreender não é apenas transformar uma paixão em rendimento. É criar coerência entre propósito, valor e consistência. É sustentar uma visão mesmo quando o caminho exige ajustes constantes.

O conceito de “premium”, no seu entendimento, não se limita ao produto em si, mas à experiência, à emoção e à identidade que ele transporta. É uma linguagem de cuidado, rigor e significado.

A construção da marca trouxe consigo um dos desafios mais complexos do seu percurso: educar o olhar do mercado para a diferença entre preço e valor.

Num contexto onde a percepção de consumo muitas vezes privilegia acessibilidade imediata, posicionar um produto com exigência e qualidade tornou-se também um exercício de comunicação e consistência.

**“Foi necessário educar o olhar, mostrar que existe exigência, rigor e qualidade por trás de cada detalhe.”**

— Célia Cabral Castro

Esse processo implicou ajustes, aprendizagem contínua e, sobretudo, coerência. Para ela, uma marca premium não se afirma apenas pelo discurs-

bre autovalorização e bloqueios internos. Célia reconhece um padrão comum entre muitas mulheres: a hesitação em começar, frequentemente alimentada por dúvidas externas e internas.

**“Começa com o que tens.”** — Célia Cabral Castro

A sua própria experiência reflete esse percurso: momentos de dúvida, influência do meio envolvente e a necessidade de romper com a tendência de agradar a todos para preservar identidade e direção.

Para ela, o crescimento só se torna verdadeiro quando existe confiança na própria visão, mesmo antes da validação externa.

Os seus produtos não são apresentados como simples misturas culinárias, mas como expressões de identidade, memória e transformação.

Cada ingrediente é pensado como parte de uma narrativa maior: a reconexão das pessoas com aquilo

**processo de transformação.”**

— Célia Cabral Castro

Num tempo marcado pela rapidez e pela desconexão alimentar, o seu trabalho propõe um retorno à consciência co-

A filosofia que sustenta a sua trajetória é simples na forma, mas profunda na prática: avançar diariamente, mesmo na presença do medo, mesmo na ausência de garantias.

Para Célia, o medo não é ausência de coragem é presença constante que precisa ser atravessada com ação. E a maior batalha não está no exterior, mas na mente, onde se travam as decisões mais importantes.

Nesse sentido, o seu percurso é também um exercício de disciplina emocional e espiritual, onde fé, foco e consistência caminham lado a lado.

## UMA TRAJETÓRIA EM CONSTRUÇÃO CONTÍNUA

A história de Célia Cabral Castro não é apresentada como conclusão, mas como processo em expansão. Um percurso onde identidade, empreendedorismo e propósito se cruzam continuamente.

Do banco à cozinha, da estabilidade à criação, da dúvida à construção, a sua trajetória revela uma verdade essencial: há vidas que não seguem caminhos previsíveis porque estão ocupadas em construir o próprio caminho.

E é exatamente aí que reside a sua força na decisão diária de avançar, mesmo quando tudo ainda está a ser escrito.



zinhar como gesto de presença, partilhar como construção de memória, consumir como escolha informada.

O crescimento da marca não surgiu de um único evento, mas de um conjunto de sinais progressivos: feedback dos clientes, repetição de compras e, sobretudo, a forma como a marca passou a ser falada com emoção.

Esses elementos, mais do que métricas, tornaram-se confirmação de impacto.

**“Acredito que o crescimento só faz sentido quando respeita a essência.”**

— Célia Cabral Castro

**“Uma marca premium vai além do produto. Ela transmite identidade, emoção e experiência.”**

— Célia Cabral Castro

“Avança com o que tens. O medo vai contigo, mas não pode te parar.”

— Célia Cabral Castro



so, mas pela repetição disciplinada de padrões elevados em todos os pontos de contacto.

No centro da sua visão sobre empreendedorismo feminino, surge uma reflexão direta so-

que cozinham, com aquilo que consomem e com aquilo que partilham à mesa.

**“Cada mistura carrega uma parte da minha história, das minhas origens e do meu**

# Realização da Masterclass “Mulher tem Power” reforça o compromisso com o empoderamento feminino em Moçambique

**A** Supawoman realizou, no dia 24 de Abril, no Centro de Conferências Joaquim Chissano, a Masterclass “Mulher tem Power”, um evento de carácter formativo e inspiracional, orientado para o fortalecimento da liderança feminina, promoção da autonomia e partilha de conhecimento.

A iniciativa reuniu um painel de oradoras composto por profissionais de reconhecida experiência, nomeadamente Paula Cuna, Sheymen Abdurricane, Sany Weng, Kátia

Vanessa, Tânia Tovela e Aasiyah Ravat, que abordaram temáticas relevantes relacionadas com o desenvolvimento pessoal, liderança, desafios profissionais e oportunidades para as mulheres no contexto actual.

Sob o lema “Autonomia que Liberta”, o evento propor-



cionou um espaço estruturado de reflexão, aprendizagem

e intercâmbio de experiências, contribuindo para o reforço de

competências e valorização do papel da mulher na sociedade.



A sessão foi moderada por Cristina Matabele, cuja condução assegurou a fluidez e profundidade dos debates, promovendo uma participação activa e qualificada do público presente.

A Supawoman destaca a importância da disseminação dos conteúdos e mensagens partilhadas durante a Masterclass, reconhecendo o papel fundamental dos órgãos de comunicação social na ampliação do alcance destas iniciativas, sobretudo junto dos públicos que não puderam estar presentes.

Esta acção enquadra-se no compromisso contínuo da organização em promover plataformas de capacitação, inclusão e desenvolvimento sustentável, com enfoque no empoderamento feminino em Moçambique.



**LUCIANA MESTIERI:**

## Terapia sistêmica entre dois continentes