

PM SERVICES

# MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

EDIÇÃO

98

ABRIL 2026

**CÉLIA SANTOS**

**“A verdadeira transformação não está no espelho... está na forma como a mulher se vê”**

**PÁGINAS**

6 A 10



JÉSSICA MIGUEL — “MARCAS NÃO PRECISAM DE MAIS MARKETING. PRECISAM DE POSIÇÃO.”

# Clareza, autoridade e percepção: a estratégia que redefine o valor no mercado

**N**um cenário onde o marketing se tornou excessivamente saturado repleto de fórmulas repetidas, tendências passageiras e comunicação genérica, Jéssica Miguel surge como uma estrategista que desafia o convencional. A sua abordagem não se centra em fazer mais, mas em fazer diferente. E, acima de tudo, em fazer com intenção.

Natural de Luanda, Angola, e com 33 anos, Jéssica construiu uma visão que hoje se afirma como uma das mais sólidas no campo do posicionamento de marcas. Mas essa clareza não nasceu pronta. Foi resultado de um processo interno, silencioso e decisivo.

“Não foi quando fiz mais. Foi quando deixei de me esconder.”

Esta afirmação marca o momento de ruptura na sua trajetória. Durante muito tempo, apesar de entregar valor, não era percebida à altura daquilo que realmente oferecia. Fazia tudo certo, mas não era reconhecida como deveria.

Em discurso indireto, Jéssica explica que o verdadeiro ponto de viragem aconteceu quando deixou de se adaptar



ao mercado e passou a definir, com clareza, o seu lugar nele. Foi nesse momento que deixou de competir por atenção e começou a ser escolhida por posicionamento.

“Aumentar o valor de uma marca não é melhorar o produto. É mudar a forma como ele é percebido.”

Esta visão redefine completamente a lógica tradicional do crescimento. Muitas empresas investem continuamente em melhorias operacionais, sem perceber que o problema não está no que entregam, mas na forma como são vistas.

Segundo Jéssica, quando a percepção muda, tudo muda. O cliente deixa de comparar preços, deixa de hesitar e passa a escolher com convicção. A marca deixa de disputar espaço e passa a ocupar um lugar.

Um dos pontos mais

críticos que identifica no mercado é a incapacidade das marcas de se definirem com clareza.

Comunicação genérica, ausência de posicionamento e falta de direção estratégica são, segundo explica, os principais fatores que desvalorizam uma marca. Quando não existe uma mensagem clara, o mercado assume o controlo da narrativa e raramente posiciona a marca no nível que ela realmente merece.

Em discurso indireto, reforça que uma marca indefinida será sempre interpretada como comum. E no mercado atual, ser comum é ser ignorado.

“Ou és escolhido ou és comparado.” Esta frase sintetiza a essência do seu trabalho. Para Jéssica, o posicionamento não é um detalhe. É o fator central que determina o crescimento de um negócio.

Uma marca bem posicionada influencia diretamente o preço, a margem e a decisão de compra. Deixa de competir por custo e passa a ser valorizada pela percepção



deixa de competir por preço e passa a ser escolhida pela forma como é percebida. É nesse momento que o negócio muda de nível, ganha autoridade e constrói sustentabilidade.

“Sem consistência não há reconhecimento. Sem autenticidade não há confiança.”

Para Jéssica, o equilíbrio entre estes dois elementos é essencial. Não basta ser autêntico se não houver repetição e coerência ao longo do tempo. E não basta ser consistente se a mensagem não for verdadeira.

A construção de uma marca forte exige disciplina, clareza e compromisso com os próprios princípios.

“A s s u m i r uma posição clara e sustentá-la.”

Este é o conselho que deixa a empreendedores que desejam crescer com autoridade. A construção de reconhecimento não acontece por acaso é resultado de clareza, repetição e consistência.

Jéssica Miguel não ensina apenas estratégias. Ensina uma mudança de mentalidade.

Num mundo onde muitos procuram visibilidade, ela aponta para algo mais profundo: significado. Onde muitos competem por atenção, ela constrói autoridade. Onde muitos fazem mais, ela prova que o essencial é fazer com direção.



que constrói.

A s s u m i r uma posição clara implica, no entanto, um risco: não agradar a todos. Mas é precisamente isso que cria força. Marcas fortes não procuram aceitação generalizada tornam-se reconhecíveis pela clareza do que defendem.

“A estratégia define a direção. A identidade visual é apenas a expressão dessa decisão.”

Num mercado onde muitas empresas começam pela imagem, Jéssica inverte a lógica. Para ela, a construção de uma marca sólida começa na definição estratégica no posicionamento, na mensagem e na clareza do que se quer representar.

A identidade visual, embora importante, surge apenas como consequência. Sem estratégia, qualquer estética torna-se vazia.

Os casos que mais a marcam são aqueles em que a mudança não é apenas externa, mas estrutural.

Em discurso indireto, descreve que o verdadeiro ponto de transformação acontece quando a marca



RITA PEREIRA — “A ESTÉTICA NÃO É SÓ FAZER BONITO. É TÉCNICA, RESPONSABILIDADE E ESTUDO CONTÍNUO.”

# PRECISÃO, AUTENTICIDADE E EXCELÊNCIA: A construção de uma nova geração de profissionais na estética

**N**um setor onde a estética é, muitas vezes, reduzida à aparência imediata e à rapidez dos resultados, Rita Pereira afirma-se como uma voz firme, técnica e profundamente consciente. A sua abordagem rompe com o superficial e reposiciona a estética no lugar que lhe pertence: o da precisão, da responsabilidade e do conhecimento estruturado.

Com 36 anos e natural de Beja, Rita construiu um percurso sólido ao longo de 16 anos de experiência. Mas, mais do que o tempo, é a forma como o percorreu que define a sua identidade profissional.

Por detrás da formadora e especialista em estética, existe uma mulher multifacetada mãe, filha e alguém profundamente ligada à autenticidade.

Em discurso indireto, Rita descreve-se como uma pessoa orientada para o detalhe, para



do estudo profundo, da compreensão da anatomia, da segurança e da técnica. Esse momento, embora desafiante, foi determinante para a profissional que se tornaria.

A escolha pelas áreas de unhas e pestanas não foi aleatória. Representa o equilíbrio entre três dimensões que definem o seu trabalho: precisão, criatividade e ciência.

“O que me apaixona é criar beleza sem exagero aquela que valoriza, não esconde.”

Para Rita, a estética deve respeitar a identidade da pessoa. Não se trata de transformar, mas de realçar. E é nesse equilíbrio entre técnica e sensibilidade que constrói resultados consistentes e elegantes.

“Sem naturalidade, retenção e segurança, o resto é apenas aparência.”



a lógica e para a clareza. A sua forma de pensar reflete-se diretamente no seu trabalho: transformar processos complexos em algo simples, estruturado e compreensível.

Valoriza a autonomia, o seu espaço e as relações que constrói ao longo da vida. A curiosidade constante e a paixão pela precisão seja na estética, na cozinha ou na vida tornam-se elementos transversais à sua forma de estar.

“O maior erro é acreditar que o talento basta.”

No início da sua carreira, Rita confrontou-se com uma realidade que mudaria o seu percurso: o talento, por si só, não sustenta uma carreira sólida.

Em discurso indireto, explica que foi através desse confronto que percebeu a importância





Esta afirmação sintetiza a base da sua filosofia profissional. A naturalidade garante que a cliente se reconhece no resultado. A retenção assegura que o trabalho tem durabilidade e valor. E a segurança protege aquilo que é inegociável: a saúde.

Em discurso indireto, Rita reforça que qualquer trabalho que ignore estes três pilares pode até parecer bem no imediato, mas não se sustenta a longo prazo.

Ao longo da sua experiência, identifica padrões claros nos erros cometidos por profissionais iniciantes.

A busca por resultados rápidos sem domínio da base, a reprodução de técnicas sem compreensão e a negligência da segurança são, segundo explica, os principais fatores que limitam o crescimento.

A estética, na sua visão, exige muito mais do que execução exige responsabilidade e pensamento.

“Eu não ensino receitas. Ensino raciocínio.”

Enquanto formadora, Rita diferencia-se pela forma como estrutura o ensino. O seu método não se baseia na repetição de técnicas, mas no desenvolvimento de pensamento crítico.

Em discurso indireto,

destaca que as suas alunas aprendem a diagnosticar, a justificar decisões e a adaptar-se a diferentes realidades. O objetivo não é formar executoras, mas profissionais autónomas, capazes de pensar e evoluir.

Para ter sucesso na área da estética, Rita aponta três pilares essenciais: disciplina, humildade e coragem.



A disciplina garante consistência. A humildade permite aprender continuamente. E a coragem é necessária para errar, corrigir e evoluir.

A técnica, afirma, constrói-se com treino. Mas a postura profissional nasce de dentro.

Nos últimos anos, Rita observa uma evolução clara no mercado da estética em Portugal.

As clientes estão mais informadas, mais exigentes e procuram mais do que resultados visuais. Procuram qualidade, segurança e durabilidade.

Em discurso indireto, reconhece que, embora ainda exista um caminho a percorrer, o setor está a evoluir para um nível mais técnico e menos improvisado.

to precisa apenas de ser dado.”

Para as mulheres que desejam entrar na área da estética, mas ainda sentem receio, Rita deixa uma mensagem clara: o medo é natural, mas não pode ser decisivo.

A estética, na sua visão, é uma área exigente, mas repleta de oportunidades para quem está disposto a aprender, a crescer e a construir com consistência.

Rita Pereira representa uma nova geração de profissionais que não se limitam à execução. Constroem, ensinam e elevam o nível de um setor inteiro.

Num mundo onde o imediato muitas vezes se sobrepõe ao essencial, a sua abordagem lembra algo fundamental: a verdadeira excelência não está no resultado rápido.



“O mais marcante não é o que faço é o que elas passam a acreditar que conseguem fazer.”

Entre todos os momentos da sua carreira, há um que se destaca: quando percebeu que o seu impacto ia além da técnica.

Quando uma aluna ganha confiança, compreende o que faz e deixa de ter medo, algo muda. E essa transformação, invisível mas profunda, é o verdadeiro resultado do seu trabalho.

“O primeiro passo não precisa ser perfei-



**CÉLIA SANTOS**

# “A verdadeira transformação não está no espelho... está na forma como a mulher se vê”

**N**um sector onde a estética é frequentemente reduzida à rapidez dos resultados e à repetição de padrões, Célia Santos afirma-se como uma presença rara silenciosa, precisa e profundamente consciente. A sua abordagem não se limita ao visível. Vai além. Toca o que não se diz, o que não se mostra, o que cada mulher carrega quando se senta à sua frente.

Aos 49 anos, nascida em França e criada em Portugal, Célia construiu uma trajectória que não pode ser dissociada da sua história pessoal. Houve momentos de pausa, de reconstrução e de reencontro. E é precisamente dessa vivência que nasce a sua forma de trabalhar mais sensível, mais humana, mais verdadeira.

Em discurso indirecto, percebe-se que a sua prática não é apenas técnica, mas profundamente emocional. Existe uma atenção ao detalhe invisível às inseguranças silenciosas, às histórias não verbalizadas que transforma cada atendimento num espaço de escuta e acolhimento.

“A estética, no fundo, não é sobre melhorar um traço... é sobre tocar na forma como cada mulher se sente consigo mesma.”

Esta afirmação traduz a essência do seu trabalho. Embora tenha desenvolvido um olhar rigoroso em contextos exigentes, como o meio televisivo, foi no contacto directo com as clientes que encontrou o verdadeiro significado da sua missão.

Cada sessão deixa de ser apenas um procedimento e passa a ser um encontro. Um momento onde técnico e sensibilidade coexistem, onde o detalhe é trabalhado com precisão, mas também com empatia.

“A transformação começa num detalhe... mas o que realmente muda é a forma como a mulher se posiciona perante si mesma.”

Na prática, o impacto do





lher, permitindo que cada decisão seja sentida e não apenas tomada. Mais do que um resultado imediato, procura que cada cliente leve consigo algo mais profundo: uma experiência de cuidado, respeito e conexão.

“A micropigmentação, quando bem feita, não transforma, revela.”

Esta visão redefine completamente o procedimento. Para Célia, não se trata de corrigir ou alterar traços, mas de devolver harmonia e equilíbrio ao rosto.

A sua abordagem segue uma lógica progressiva, baseada na naturalidade. Inicialmente, privilegia o “menos é mais”, per-



mitindo que a cliente se adapte ao resultado. Posteriormente, ajusta e aperfeiçoa, sempre respeitando a identidade individual.

seu trabalho vai muito além da estética visível. Um olhar mais definido, uma expressão mais leve pequenos ajustes que desencadeiam algo maior: uma mudança interna.

Em discurso indirecto, Célia descreve essa transformação como subtil, mas profunda. Não se trata de alterar quem a mulher é, mas de alinhar a sua imagem com aquilo que já existe dentro dela. E quando esse alinhamento acontece, a mudança deixa de ser apenas estética torna-se identidade.

Num mercado altamente competitivo, onde a técnica é muitas vezes o foco principal, Célia distingue-se pela forma como integra o cuidado emocional no processo.

Antes de qualquer procedimento, existe um momento de acolhimento. Um espaço onde a calma, a presença e a escuta são fundamentais. Elementos como a aromaterapia não são apenas complementares fazem parte de uma experiência pensada para gerar confiança e tranquilidade.

Ela própria afirma que não avança sem que exista certeza. Respeita o tempo de cada mu-



Em discurso indirecto, fica claro que este processo não é apenas técnico, mas também emocional. A cliente participa, sente, reconhece-se. E é nesse reconhecimento que nasce a verdadeira mudança.

“Muitas mulheres chegam com receio... mas o mais importante é que se sintam seguras em cada passo.”

Os medos são comuns: resultados artificiais, dor, irreversibilidade. No entanto, Célia trabalha precisamente para desconstruir essas inseguranças. Através de um processo transparente, progressivo e consciente, transforma o receio em confiança.

A chave está na comunicação, na escuta e no respeito absoluto pela individualidade. Quando esses elementos estão presentes, o resultado torna-se natural e, acima de tudo, verdadeiro.

“Realçar a essência é valorizar o que já existe não substituir por um padrão.”

Esta é, talvez, a base mais sólida da sua filosofia. Num mundo dominado por tendências e padrões estéticos, Célia propõe o oposto: autenticidade.

Cada rosto é único. Cada história é única. E o seu trabalho é respeitar essa singularidade em cada detalhe. Não criar uma nova imagem, mas permitir que a verdadeira identidade se torne mais visível.

Ao longo da sua trajetória, também enfrentou dúvidas e inseguranças. Mas aprendeu que a perfeição não é um pré-requisito para começar.

“Não é preciso ter tudo certo é preciso ter coragem.”

Essa coragem, aliada à sua consistência, permitiu-lhe construir uma marca sólida, alinhada com os seus valores. Hoje, cresce de forma consciente, sem pressa, mas com intenção.

O desenvolvimento de



métodos próprios, como o método Silk, reflecte essa identidade: uma estética delicada, natural e profundamente conectada ao bem-estar.

Célia Santos não representa apenas uma profissional da estética. Representa uma nova forma de olhar para o cuidado pessoal.

Uma abordagem onde o espelho deixa de ser o ponto fi-

nal e passa a ser apenas o início. Onde a beleza não é imposta, mas revelada. Onde o resultado não se mede apenas pelo que se vê, mas, sobretudo, pelo que se sente.

No fim, fica a essência do seu trabalho silenciosa, mas transformadora.

Porque há mudanças que não precisam de ser vistas para serem profundamente reais.







# 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

ANNA VASCONCELOS

# “O corpo não falha — ele responde ao que lhe foi imposto”

**N**um tempo em que o emagrecimento é frequentemente reduzido a fórmulas rápidas, padrões irreais e soluções superficiais, Anna Vasconcelos surge como uma voz firme, lúcida e profundamente necessária. A sua abordagem rompe com o discurso tradicional e propõe algo mais exigente e, ao mesmo tempo, mais verdadeiro: compreender o corpo antes de tentar transformá-lo.

Por detrás da nutricionista, existe uma mulher marcada pela experiência real da vida. Imigrante, mãe e esposa, Anna construiu o seu percurso com resiliência, enfrentando desafios que ultrapassam qualquer currículo académico. A sua história não é apenas profissional é humana. E é precisamente essa vivência que sustenta a forma como hoje acompanha cada paciente.

A própria Anna reconhece que o seu trabalho vai além da nutrição: é um espaço de escuta, de reconstrução e de reconexão com o próprio corpo.



“O corpo não falha ele responde ao que lhe foi imposto”, afirma com convicção.

Esta ideia, simples na forma, mas profunda no conteúdo, desmonta anos de crenças erradas. Durante décadas, muitas pesso-

as foram levadas a acreditar que o insucesso no emagrecimento era resultado de falta de disciplina ou força de vontade. Anna contrapõe essa narrativa com ciência.

Segundo explica, o corpo humano é um sistema altamente in-

teligente, orientado para a sobrevivência. Quando exposto a dietas restritivas e ciclos constantes de privação, adapta-se: abranda o metabolismo, aumenta a fome e torna-se mais eficiente a armazenar energia.

Em discurso indirecto, Anna reforça que o problema nunca esteve na pessoa, mas sim nos métodos utilizados. O corpo não está contra nós está, na verdade, a tentar proteger-nos.

Num cenário cada vez mais dominado por padrões estéticos irreais e pela influência das redes sociais, Anna chama a atenção para um dos erros mais comuns: a comparação constante.

“Emagrecer não é sobre parecer com alguém do Instagram”, afirma de forma clara.

nha que o corpo precisa de previsibilidade e segurança para responder de forma positiva. Quando há estrutura, consistência e aporte nutricional adequado, o organismo deixa de estar em estado de alerta e passa a colaborar com o processo.

Equilíbrio, para Anna, não significa perfeição — significa consistência alinhada com a fisiologia e com a vida quotidiana.

Um dos pontos mais críticos no emagrecimento é a



A pressão para replicar rotinas, dietas e estilos de vida que não correspondem à realidade individual tem gerado frustração, culpa e ciclos repetitivos de tentativa e desistência. Muitas mulheres, especialmente aquelas que conciliam múltiplos papéis profissionais, familiares e pessoais, acabam por negligenciar a sua própria história ao tentar encaixar-se em soluções genéricas.

Na sua visão, emagrecer exige contexto, personalização e respeito pelo ritmo de cada pessoa. Não se trata de seguir tendências, mas de construir um caminho possível dentro da vida real.

A proposta de Anna assenta numa base sólida: ciência aplicada à individualidade.

Emagrecer com equilíbrio, explica, implica muito mais do que ajustar a alimentação. Envolve compreender o impacto do sono, dos horários, do stress e da organização da rotina no funcionamento hormonal e metabólico.

Em discurso indirecto, subli-

manutenção dos resultados. E é precisamente aqui que a maioria dos processos falha.

Anna explica que muitas abordagens são construídas com base em estratégias temporárias, como dietas altamente restritivas ou soluções rápidas, que não promovem aprendizagem nem mudança de comportamento. Quando essas estratégias terminam, o corpo guiado pelo seu “set point” tende a regressar ao estado anterior.

Além disso, existe o que descreve como memória obesogénica: um mecanismo fisiológico que leva o organismo a tentar recuperar o peso perdido.

Manter o resultado, portanto, exige tempo, adaptação e continuidade. Não é uma fase automática é um processo que precisa de estrutura e acompanhamento.

Para Anna, não é possível falar de emagrecimento sem abordar o impacto emocional.



Ansiedade, stress e cansaço influenciam directamente o comportamento alimentar e as escolhas do dia a dia. A ciência reforça essa ligação através do eixo intestino-cérebro, evidenciando que o equilíbrio intestinal está directamente associado ao bem-estar emocional.

Em discurso indirecto, Anna destaca que cerca de 90% da serotonina é produzida no intestino, o que reforça a necessidade de uma abordagem integrada que cuide simultaneamente do corpo e da mente.

Emagrecer, neste contexto, deixa de ser apenas uma questão estética para se tornar um processo de regulação interna.

“A ciência dá o caminho, mas a pessoa define a

estratégia”, afirma.

Esta frase sintetiza a essência do seu método: não existem soluções universais. Cada plano deve ser adaptado à realidade, ao momento e à história de quem o vive.

Os resultados, segundo Anna, começam antes mesmo da balança. Mais energia, melhor organização alimentar, equilíbrio digestivo e controlo da ansiedade são alguns dos primeiros sinais de transformação.

Com o tempo, o corpo responde de forma natural e sustentada.

Para aqueles que carregam o peso de várias tentativas falhadas, Anna deixa uma mensagem clara e profundamente humana:

“Você não falhou apenas ainda não teve o método certo.”

A sua própria trajetória, marcada por recomeços e adaptações, sustenta essa afirmação. E é essa experiência que hoje lhe permite olhar para cada pessoa não como um número ou um caso, mas como uma história única.

A abordagem de Anna Vasconcelos não promete atalhos. Propõe algo mais exigente, mas também mais duradouro: conhecimento, consciência e respeito pelo corpo.

Num mundo que insiste em soluções rápidas, a sua voz lembra-nos de algo essencial: o corpo não precisa de ser combatido.

# MARCELA OST RONDON: **A voz que liberta** **— Quando a mulher deixa de se** **esconder, o mundo começa a ouvi-la**

Num cenário digital onde a comunicação se tornou onnipresente, mas nem sempre verdadeira, Marcela Ost Rondon emerge como uma referência incontornável na arte de devolver às mulheres aquilo que muitas perderam ao longo do caminho: a própria voz. Mais do que posicionamento ou estratégia, o seu trabalho mergulha em territórios mais profundos: identidade, emoção e coragem.

ternativa senão enfrentar o medo.

Essa experiência pessoal tornou-se a base do seu método. Hoje, Marcela não ensina apenas técnicas de comunicação — ela trabalha a raiz do bloqueio que impede tantas mulheres de se expressarem. Na sua visão, a invisibilidade não é falta de capacidade, mas sim uma forma de proteção emocional.

na verdade, um ‘não me sinto segura para sustentar o que vem depois da exposição’, afirma, numa leitura que transforma completamente a forma como se entende o problema.

Marcela distingue, com clareza, dois pilares essenciais: autenticidade e estratégia. Enquanto muitos profissionais se

**N**atural de Cuiabá, no Brasil, Marcela carrega consigo uma história que não nasceu da exposição, mas da necessidade. Antes de orientar outras mulheres a ocuparem o seu espaço, foi ela própria confrontada com o desafio de se mostrar ao mundo. “Eu chorava, apagava os stories, achava sempre que não estava bom”, revela, ao recordar os primeiros passos numa jornada que começou sob pressão e insegurança. Foi nesse desconforto que encontrou o ponto de viragem: não havia al-



Como explica, muitas mulheres “já têm competência, resultado e conteúdo, mas ainda operam a partir de uma identidade que não sustenta visibilidade”.

Ao longo da entrevista, fica claro que o verdadeiro obstáculo não está no exterior. Não é o algoritmo, nem o mercado, nem a concorrência. É interno. É silencioso. E, muitas vezes, inconsciente. “O ‘não consigo’ é,

perdem na tentativa de escolher entre um ou outro, ela defende a integração como único caminho possível. A autenticidade, diz, é a essência. A estratégia, a forma. E é precisamente na união destes dois elementos que nasce uma comunicação com impacto real aquela que não apenas atrai, mas transforma.

No entanto, por trás de qualquer técnica, existe um fator que, para Marcela, é inegociável: o tra-



balho emocional. A técnica pode orientar, mas é o emocional que sustenta. Sem essa base, a consistência torna-se impossível. É por isso que tantas mulheres, mesmo sabendo o que fazer, continuam paralisadas. Não por falta de conhecimento, mas por falta de estrutura interna para crescer.

Um dos momentos mais marcantes no seu trabalho acontece quando uma mulher finalmente “encontra a sua voz”. E, segundo Marcela, esse momento não se manifesta apenas nas palavras, mas na energia. “Ela deixa de pedir permissão”, afirma. É uma mudança subtil, mas poderosa. A mulher deixa de suavizar, de se justificar, de tentar agradar constantemente. Surge uma firmeza silenciosa, uma presença que não precisa de validação.

Essa transformação tem impacto direto não apenas na comunicação, mas em toda a vida. Internamente, fortalece a autoestima e a confiança. Externamente, abre portas, cria oportunidades e eleva a percepção de valor. Mas, como a própria destaca, a maior mudança não é estratégica nem financeira — é existencial. Trata-se de deixar de viver uma versão reduzida de si mesma.

Num mundo onde o medo da rejeição dita comportamentos, Marcela é clara: tentar agradar a todos é o caminho mais rápido para se tornar irrelevante. "O mercado responde à clareza, não à cautela excessiva", sublinha. E é precisamente essa clareza que falta quando a mulher se

Ainda assim, a sua mensagem não é de crítica, mas de libertação. Marcela não propõe perfeição, mas ação. Não exige ausência de medo, mas coragem para avançar apesar dele. O seu conselho final resume, com precisão, toda a sua filosofia: "Pare de esperar se sentir pronta e comece a se tornar a mulher que sustenta a própria voz."



esconde por detrás de uma comunicação genérica, diluída e sem posicionamento.

Ao longo da sua trajetória, identificou padrões recorrentes de autossabotagem: esperar sentir-se pronta, comparar-se constantemente, copiar

Porque, no fim, a voz não surge antes da ação. Revela-se no processo.



formas de comunicar que não refletem a própria identidade e abandonar a consistência por falta de resultados imediatos. Todos estes comportamentos têm uma raiz comum a insegurança.

E é nesse processo entre o medo e a decisão, entre o silêncio e a expressão que nasce não apenas uma comunicadora mais forte, mas uma mulher inteira, consciente e, finalmente, visível.

MÁRCIA TATIANA PIMENTEL DA SILVA:

# Onde o olhar ganha vida — A estética que eleva, acolhe e transforma

Num setor em constante crescimento, onde a estética muitas vezes se confunde com rapidez e padronização, Márcia Tatiana Pimentel da Silva afirma-se como uma nova geração de profissionais que trazem não apenas técnica, mas intenção, sensibilidade e propósito. Aos 24 anos, nascida em Portugal, constrói um percurso marcado pela coragem de recomeçar, pela força da maternidade e por uma visão clara: transformar vidas através do cuidado com o olhar.

**P**or detrás da profissional dedicada, existe uma mulher sonhadora, determinada e profundamente ligada àquilo que a move. Mãe de duas filhas, a quem chama de “princesas”, encontra nelas a sua maior fonte de força e motivação. É essa energia que transporta para o seu trabalho diariamente, onde cada atendimento se torna mais do que um serviço — um momento de conexão, cuidado e valorização pessoal.

A sua entrada no universo da estética não foi linear. Pelo contrário, foi construída através



de desafios, dúvidas e recomeços. Depois de uma experiência traumática com as próprias sobrancelhas, começou a questionar o nível de exigência e profissionalismo na área. Mais tarde, já enquanto mãe, tomou uma decisão que viria a redefinir o seu caminho: criar uma vida com mais liberdade e autonomia.

Inicialmente motivada pela possibilidade de independência financeira, investiu numa formação em extensão de pestanas. No entanto, o primeiro contacto

com a área trouxe frustração e desmotivação. “Achei que aquele curso não mudaria a minha vida”, admite. Foi apenas em 2022, após uma viragem pessoal significativa, que encontrou aquilo que realmente a alinhava: o design de sobrancelhas. A partir daí, o percurso ganhou clareza, consistência e paixão.

Hoje, alia técnicas de pestanas, sobrancelhas e tratamentos a laser, sempre com um foco muito específico: valorizar a expressão natural de cada mulher. Mais do que estética, trabalha identidade. Mais do que aparência, trabalha confiança.

Ao falar do impacto do seu trabalho, Márcia é clara: os resultados vão muito além do visível. As suas clientes não procuram apenas um

serviço — procuram um momento. Um espaço de pausa, de cuidado, de reconexão. Muitas descrevem a experiência como terapêutica, um instante de bem-estar que se reflete diretamente na autoestima. E é precisamente aí que reside uma das suas maiores forças.

Num mercado competitivo, onde a técnica é cada vez mais acessível, o seu diferencial não está apenas na execução, mas na forma como acolhe. “A forma como recebo e cuido das minhas clientes é o que faz a diferença”, afirma. Existe um cuidado genuíno em compreender cada mulher, ouvir as suas preferências, respeitar os seus receios e construir um resultado verdadeiramente personalizado.



Essa abordagem reflete-se também na forma como encara o conceito de “realçar o olhar”. Para Márcia, não se trata de aplicar uma tendência ou seguir um padrão, mas de criar algo único para cada cliente. Um trabalho que começa na escuta e termina na confiança.

Ainda assim, reconhece que existem mitos e receios associados à área, especialmente no que diz respeito às extensões de pestanas. Um dos mais comuns é o medo de danificar as pestanas naturais. No entanto, garante que, com técnica

adequada e conhecimento, esse risco não existe. Mais uma vez, reforça a importância da formação e da responsabilidade profissional.

Ao longo do seu percurso, aprendeu que a excelência não nasce apenas do talento, mas da consistência e da capacidade de adaptação. E é essa visão que transmite às mulheres que desejam entrar na

çar com mais estrutura.

O futuro apresenta-se promissor. Entre os seus próximos passos está um marco significativo: a formação de outras profissionais. Mais do que crescer individualmente, quer agora partilhar conhecimento, elevar padrões



área da estética. Sem romantizar o processo, deixa um conselho direto e realista: o medo vai sempre existir, mas não pode ser um bloqueio. Deve ser, sim, um impulso.

“Não te sabotes ao olhar para quem já chegou onde queres chegar”, aconselha, acrescentando que cada caminho é único e que o progresso exige paciência, resiliência e foco. Para Márcia, recuar faz parte do processo desde que seja para avan-

e contribuir para uma estética mais consciente e qualificada.

Márcia Tatiana Pimentel da Silva representa uma nova abordagem na estética contemporânea uma abordagem onde técnica e emoção caminham lado a lado, onde o detalhe encontra o propósito e onde cada olhar tratado carrega, silenciosamente, uma transformação mais profunda.



Porque, no final, não se trata apenas de beleza.

Trata-se de como cada mulher se vê... e de como escolhe mostrar-se ao mundo.



# 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)

MARIA BRAGA:

# “Não é sobre Excel. É sobre devolver tempo às pessoas.”

Num mundo onde a produtividade é frequentemente confundida com pressa, e a tecnologia com complexidade, Maria Braga surge como uma voz clara, objetiva e profundamente humana. Aos 34 anos, natural de Lisboa, construiu uma carreira sólida a ensinar Excel e Inteligência Artificial mas, na essência, o seu trabalho vai muito além das ferramentas.

“Não é sobre Excel. É sobre clareza. É sobre devolver tempo às pessoas”, afirma. E é precisamente nessa simplicidade que reside a profundidade da sua abordagem.

Por detrás dos títulos e conquistas, Maria define-se de forma desarmante: uma pessoa de pessoas. Alguém que valoriza relações acima de resultados, conexões acima de métricas.

**A** sua vida fora do trabalho reflete esse mesmo equilíbrio que tanto defende. Entre viagens, momentos de silêncio, encontros com amigos e a companhia da sua cadela Zola, constrói uma rotina que reforça aquilo que ensina: trabalhar melhor para viver melhor.



Na prática, o seu propósito não está apenas em ensinar ferramentas, mas em transformar a forma como as pessoas se relacionam com o trabalho. Como refere, ensinar nunca foi apenas sobre Excel ou Inteligência Artificial é sobre confiança, autonomia e leveza.

Num cenário cada vez mais automatizado, Maria desmonta um dos maiores equívocos da atualidade: a ideia de que o Excel está a perder relevância. Pelo contrário, afirma que a sua importância está a evoluir.

Enquanto a Inteligência Artificial acelera processos, o Excel continua a ser essencial para organizar, validar e interpretar informação. “A IA acelera. O Excel dá estrutura”, explica.

Esta combinação cria uma nova vantagem competitiva: não vence quem apenas utiliza ferramentas, mas quem sabe pensar com elas.

Um dos pontos mais críticos que Maria identifica é a forma como as pessoas abordam o Excel. Para muitos, trata-se de decorar fórmulas. Para ela, trata-se de lógica.

“O Excel não é uma ferramenta de decorar. É uma ferramenta de resolver problemas”, sublinha.

É precisamente essa mudança de mentalidade que transforma a experiência de aprendizagem. Quando o utilizador deixa de depender de fórmulas memorizadas e passa a compreender o raciocínio por detrás delas, tudo se torna mais simples, mais intuitivo e mais poderoso.

Com o avanço da Inteligência Artificial, muitas tarefas tornaram-se mais rápidas e acessíveis. No entanto, Maria é clara: a tecnologia não substitui o pensamento humano.

“A IA não substitui o pensamento. Amplifica-o.”

Nas empresas, essa diferença é determinante. Quem possui base e entendimento ganha velocidade e vantagem. Quem não possui, permanece dependente apenas com ferramentas mais rápidas.





do que ensinar Excel.”

Para quem deseja evoluir no uso do Excel, Maria propõe uma abordagem simples, mas poderosa: começar pela própria realidade.

Em vez de aprender de forma abstrata, recomenda olhar para o dia a dia e identificar onde se perde tempo, onde há repetição, onde há ineficiência.



A partir daí, aprender exatamente o necessário para resolver esses pontos.

“O Excel não é sobre saber tudo. É sobre saber o suficiente para trabalhar melhor.”

Essa filosofia transforma completamente o papel da ferramenta: deixa de ser operacional e passa a ser estratégica.

Maria Braga representa uma nova geração de profissionais que compreendem



dem que o verdadeiro valor da tecnologia não está na complexidade, mas na utilidade.

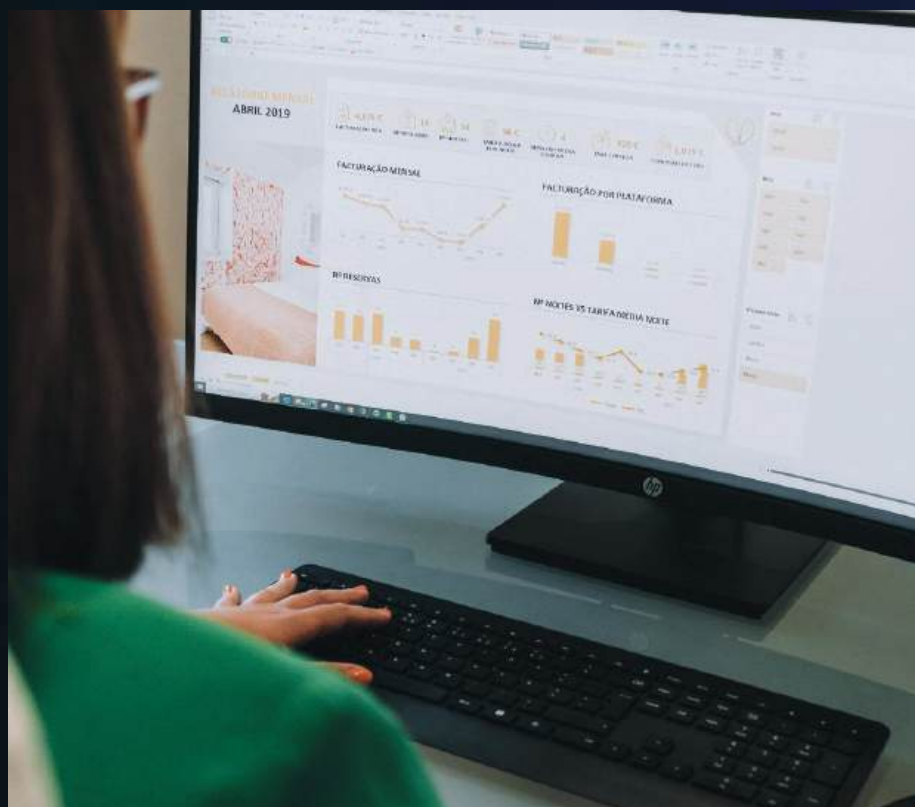
O seu trabalho não é sobre ensinar funções, fórmulas ou automatizações. É sobre devolver tempo, criar clareza e permitir que as pessoas vivam com mais leveza.

Ao longo da sua trajetória, Maria foi distinguida com o prêmio Microsoft MVP durante cinco anos consecutivos um reconhecimento internacional atribuído a especialistas que se destacam pelo impacto na comunidade.

Mas o momento mais marcante da sua carreira não foi o prêmio em si. Foi o momento em que percebeu o verdadeiro alcance do seu trabalho.

Durante o evento “Excel Got Talent”, ao conhecer presencialmente pessoas que já acompanhavam o seu percurso, tomou consciência do impacto real que estava a gerar. Não apenas em produtividade, mas na vida das pessoas.

“Foi aí que percebi: isto é muito mais





EDIÇÃO

98

ABRIL 2026

PM SERVICES

# MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

**ANNA VASCONCELOS**

**“O corpo não falha — ele responde ao que lhe foi imposto”**

**PÁGINAS**  
12 A 15