

EDIÇÃO

102

ABRIL 2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

VIVI MARQUES

A mulher por trás da Imersão Vida Memorável Global Experience

PÁGINAS
11 A 13

“GERIR PARA O SUCESSO”:

A visão estratégica de Lídia Sousa sobre o crescimento empresarial sustentável

Num tempo em que muitos negócios nascem com entusiasmo, mas poucos conseguem manter consistência e estrutura ao longo do percurso, Lídia Sousa posiciona-se como uma voz firme na defesa de uma gestão assente na clareza, na disciplina e na estratégia. Mais do que uma especialista em números, assume-se como uma orientadora de mentalidades, defendendo que o verdadeiro crescimento empresarial começa muito antes das decisões financeiras.

Fora do universo dos relatórios e da análise de negócios, Lídia Sousa descreve-se com simplicidade e profundidade:

“Sou uma pessoa profundamente orientada para o crescimento não só profissional, mas também pessoal. Costumo dizer que sou uma eterna aprendiz.”

Entre o silêncio, a leitura, a meditação e o convívio com aqueles que lhe são próximos, encontra o equilíbrio necessário para sustentar a exigência do mundo empresarial. “O que realmente importa é o equilíbrio, o propósito e a autenticidade”, reforça.

A sua entrada no universo do apoio a empreendedores



não foi planeada como um destino fechado, mas como uma evolução natural. O momento decisivo surgiu quando identificou um padrão recorrente no mercado:

“Muitos empreendedores tinham excelentes ideias, mas não conseguiam transformá-las em negócios sustentáveis por falta de estrutura, apoio e mentalidade certa.”

Foi nesse instante que a sua visão se redefiniu. Deixou de se ver apenas como uma técnica de contabilidade e passou a assumir um papel mais abrangente: o de clarificar caminhos e fortalecer decisões.

“Percebi que o meu papel não era apenas tratar da contabilidade, mas sim ajudar a dar clareza, direção e confiança para crescer com consistência.”

Como em muitas tra-

jectórias de impacto, também a sua foi marcada por aprendizagens profundas. Um dos maiores erros que reconhece foi a crença de que o esforço, por si só, seria suficiente para garantir resultados.

“Durante muito tempo, fiz muito... mas sem a estratégia certa.”

Essa experiência redefiniu a sua abordagem profissional e tornou-se um dos pilares da sua metodologia actual:

“Não basta trabalhar muito. É preciso trabalhar com direção, com intenção e com visão.”

Na sua perspectiva, nenhum negócio consegue crescer de forma consistente sem uma leitura clara dos números. É um princípio que considera inegociável.

“Um negócio sem números é um negócio sem direção.”

Para Lídia Sousa, compreender entradas, saídas, margens e custos não é apenas uma questão técnica é uma ferramenta de sobrevivência e expansão.



O QUE SEPARA OS EMPREENDEDORES DOS EMPRESÁRIOS DE SUCESSO

Quando questionada sobre o que distingue um empreendedor comum de um empresário bem-sucedido, a resposta é directa e sem hesitações:

“A capacidade de deci-

dir com base em dados e não apenas em emoção.”

Mais do que talento ou esforço, defende que o verdadeiro diferencial está na maturidade da tomada de decisão e na disciplina de crescimento contínuo:

“Um empresário bem-sucedido assume o controlo do seu negócio, entende os seus números e toma decisões estratégicas, mesmo quando são difíceis.”

A p e -
s a r d a s f e r -
r a m e n t a s,
e s t r a t é g i a s e
c o n h e c i m e n t o
t é c n i c o d i s -
p o n í v e i s, L í d i a
S o u s a i d e n t i f i -
c a u m i n i m i g o
s i l e n c i o s o q u e
t r a v a o c r e s -
c i m e n t o d e
m u i t o s n e g ó -
c i o s: o m e d o.

“O maior bloqueio é o medo, especialmente o medo de falhar ou de não ser suficiente.”

Esse medo, explica, traduz-se em procrastinação e estagnação. Por isso, acredita que o trabalho com empreendedores deve ir além da estratégia e incluir também o desenvolvimento da mentalidade.



sustentabilidade e coerência no percurso.

Mais do que resultados imediatos, Lúcia Sousa ambiciona impacto duradouro. O seu trabalho é orientado para transformar a forma como os empreendedores pensam, decidem e constroem os seus negócios.

“Gostaria de ser reconhecida como alguém que ajudou empreendedores a ganhar clareza, confiança e estrutura para crescerem de forma sustentável.”

Esse propósito materializa-se também na escrita do seu primeiro livro:

“CRESCER COM ESTRATÉGIA” NÃO É CRESCER DEPRESSA

Para Lúcia Sousa, crescimento não é sinónimo de velocidade, mas sim de intencionalidade.

“Significa crescer de forma intencional, com objetivos claros, decisões fundamentadas e controlo dos números.”

Não se trata apenas de aumentar vendas, mas de garantir

“Gerir para o Sucesso Guia para empreender com propósito e criar um negócio sustentável.”

Um projecto que, segundo a própria, representa não apenas conhecimento acumulado, mas uma ferramenta prática para quem procura crescer com mais consciência.

Num mercado onde a pressa muitas vezes substitui a estratégia, a visão de Lúcia Sousa surge como um convite à maturidade empresarial: crescer, sim mas com direcção, estrutura e propósito.



BELEZA COM PROPÓSITO:

A Arte de Transformar Identidade em Poder com Esménia Tavares

De Cabo Verde para Lisboa, Esménia Tavares construiu mais do que uma carreira na área da beleza construiu uma missão. Aos 35 anos, afirma-se como uma profissional que alia técnica, visão estratégica e sensibilidade estética, transformando a maquiagem numa verdadeira ferramenta de posicionamento e autoconfiança feminina.

A sua entrada no universo da beleza surgiu inicialmente como uma forma de expressão pessoal, mas rapidamente ganhou um significado mais profundo. A maquiagem deixou de ser apenas estética para se tornar um meio de transformação. Para Esménia, existe um poder real na forma como uma mulher se vê ao espelho, e foi essa percepção que a levou a escolher esta profissão. O impacto vai além da aparência influencia diretamente a forma como a mulher se posiciona no mundo.

No competitivo mercado



atendimento começa com um diagnóstico real, permitindo oferecer soluções alinhadas com as necessidades da cliente, com foco em qualidade e resultados visíveis.

Apesar do talento, reconhece que o maior desafio no início da sua jornada não foi técnico, mas sim mental. Desenvolver a mentalidade de empresária foi o ponto de viragem no seu percurso. Compreender que vender é servir com clareza, e que o crescimento exige direção, coragem e consistência, permitiu-lhe estruturar o seu negócio de forma sólida e sustentável.

O conceito que orienta o seu trabalho é claro: beleza com poder. Para Esménia, não se trata de criar uma nova versão da mulher, mas de revelar uma versão mais forte, confiante e decidida de quem ela já é. A maquiagem torna-se, assim, uma ferramenta de afirmação pessoal.



de Lisboa, destaca-se por um estilo sofisticado, intencional e totalmente personalizado. A sua abordagem foge de padrões pré-definidos, privilegiando a identidade de cada cliente. Cada rosto é tratado como único, com história própria, e o seu trabalho consiste em realçar essa individualidade com precisão técnica e sensibilidade. Mais do que maquilhar para um momento específico, o seu objetivo é valorizar a presença e a confiança da mulher em qualquer contexto.

A sua atuação não se limita à maquiagem. Trabalha também com pestanas, sobrancelhas e cuidados de pele, integrando todos os serviços numa experiência coerente e estratégica. Para si, a beleza não deve ser fragmentada. Cada





formações que vão muito além do espelho. Mulheres que chegam retraídas saem com uma postura diferente, mais seguras, com outra energia. Essa mudança reflete-se na forma como comunicam, trabalham e se relacionam, mostrando que a beleza, quando bem trabalhada, pode ser um catalisador de autoconfiança.

O crescimento do seu negócio foi construído com base em estratégia e organização. Criou processos que lhe permitem escalar sem perder a essência do atendimento personalizado. Acredita que crescer não significa fazer mais, mas sim fazer melhor, com consistência e intenção.

Para quem deseja iniciar na área da beleza, deixa um alerta importante: dominar apenas a técnica não é suficiente. É essencial saber comunicar valor, posicionar-se no mercado e conduzir o cliente até à decisão. Sem isso, não existe um negócio sustentável.

Além dos serviços, dedica-se também à formação, especialmente através de workshops de auto maquiagem. Nestes momentos, o foco está em ensinar cada mulher a olhar para si com mais segurança e autonomia. Mais do que técnicas, transmite conhecimento prático para o dia a dia, ajudando cada participante a valorizar os seus próprios traços e a sentir-se confiante sem depender de terceiros.

Com uma visão clara para o futuro, pretende expandir a sua marca e consolidar-se como referência na área da beleza e formação. O seu objetivo é impactar mulheres para que deixem de depender apenas do talento e passem a ter direção, estratégia e independência.

Ao longo da sua experiência, observa frequentemente trans-

A sua missão é simples, mas poderosa: transformar beleza em poder e poder em liberdade.



“SEM FRONTEIRAS, COM SEGURANÇA”

A advogada que transformou a própria experiência de emigrar em missão jurídica

A Dra. Marianna Guimarães saiu do Brasil com uma mala, um marido com dupla nacionalidade e a certeza de que o mundo cabia em mais do que um país. Hoje, com escritórios no Porto e no Rio de Janeiro, ajuda imigrantes, investidores e empresários a construir as suas vidas internacionais com base sólida, clareza legal e segurança jurídica.

1. QUEM É A DRA. MARIANNA GUIMARÃES PARA ALÉM DA ADVOCACIA INTERNACIONAL?

Sou brasileira, carioca de coração, casada, neta de português e filha de um país que me formou — mas que, a certa altura, ficou pequeno para os objetivos que eu e o meu marido tínhamos. Tenho 32 anos, faço 33 a 7 de junho, tenho uma irmã dez anos mais nova que está a estudar medicina, e uma história pessoal que está muito ligada à coragem de romper fronteiras e construir algo maior.

Para além da advocacia, sou empresária do meu próprio escritório — e acredito profundamente que todo advogado que tem o seu próprio negócio é também um empresário. Foi por isso que, já em Portugal, fiz o mestrado em Direito e Gestão: queria expandir a forma de pensar a advocacia e integrar a vertente estratégica e de gestão que o exercício moderno da profissão exige.

Trabalho lado a lado com o meu marido, que tem formação na área da gestão e dupla nacionalidade portuguesa. Essa parceria — um sócio jurídico e um sócio de gestão — permite-nos não só gerir os escritórios no Brasil e em Portugal com solidez, como também apostar forte em automação e inteligência artificial nos processos internos. O nosso escritório é 360°: pensamos o cliente como um todo, não apenas o problema jurídico imediato.

2. O QUE A LEVOU A ATUAR JURIDICAMENTE ENTRE BRASIL E PORTUGAL?

A resposta honesta é: a nossa própria história. Quando eu e o meu marido decidimos emigrar, percebemos que não existia um caminho simples ou claramente mapeado. Havia muita burocracia, muita dúvida e pouca orientação de qualidade. Tivemos, como costume dizer, a dor de entender como tudo funcionava — porque precisávamos mesmo de dar esse passo.

A vantagem do meu marido ter dupla nacionalidade portuguesa abriu-nos as portas, mas o processo de estruturar a vida em Portugal — desde a parte documental até à residência, à fiscalidade e ao enquadramento jurídico

— foi complexo e exigente. Vivemos primeiro em Lisboa, onde aprofundei a minha formação com o mestrado, e fomos construindo esse conhecimento a partir da experiência real.

Desde 2016, esta tornou-se uma área de estudo, prática e consultoria constante. O que começou como necessidade pessoal transformou-se em vocação. Quando percebemos o quanto as pessoas precisavam de apoio qualificado nesta ponte entre os dois países, entendemos que podíamos — e devíamos — oferecer esse acompanhamento. Portugal foi uma escolha estratégica de vida e de carreira. Queríamos atuar sem fronteiras, com liberdade geográfica, e foi exatamente isso que construímos.

3. QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS TIPOS DE CASOS QUE ATENDE ENTRE ESSES DOIS PAÍSES?

A atuação é ampla e multidisciplinar. No Brasil, trabalhamos com a nossa sócia nas mais diversas áreas: direito das sucessões, inventários, direito patrimonial, empresarial, trabalhista, societário, direito médico, direito da família, pequenas causas, direito do consumidor e previdenciário.

Em Portugal, o foco central é o direito internacional com ligação ao Brasil. Os nossos clientes são, na sua maioria, imigrantes, trabalhadores, empresários, investidores e titulares de Golden Visa — pessoas com vínculos entre os dois países que precisam de apoio para estruturar a vida, os negócios ou o património de forma segura.

O escritório no Porto também atua de forma abrangente em direito civil, penal, laboral, fiscal e empresarial. Temos uma forte presença em contencioso civil, especialmente em responsabilidade civil e seguros — uma área que muitos desconhecem, mas onde as pessoas têm direitos que precisam de ser defendidos. Prestamos ainda consultoria empresarial a empresários locais e estrangeiros, incluindo apoio jurídico a quem abre clínicas,



empresas e negócios em Portugal, desde a estruturação contratual até à responsabilidade civil profissional.

4. QUAIS SÃO OS MAIORES DESAFIOS LEGAIS ENFRENTADOS POR QUEM VIVE OU INVESTE ENTRE BRASIL E PORTUGAL?

Os desafios são muitos e começo pelo mais humano: entender uma nova cultura, um novo mercado, novas regras de consumo, novos impostos, nova mentalidade. Como imigrante, enfrentamos mais obstáculos do que uma pessoa que já é local — e isso é real. A pressão é constante: há a folha de pagamento da empresa que ficou no Brasil, há a necessidade de se adaptar ao novo

mercado de trabalho, há o facto de que, muitas vezes, as pessoas que já cá estão têm mais estudos, mais rede, mais contexto. E isso obriga-nos a estudar mais, a especializar-mo-nos mais, a sermos melhores.

Do ponto de vista estritamente jurídico, os principais desafios estão em perceber que as leis são diferentes — e que uma decisão que no Brasil seria perfeitamente normal pode ter consequências graves em Portugal. Os impostos funcionam de forma diferente. A estruturação de empresas é diferente. Os direitos laborais são diferentes. E quem não conhece essas diferenças pode tomar decisões com consequências sérias sem sequer se aperceber disso.



O meu conselho é sempre o mesmo: não subestimar essas diferenças e não tentar navegar sozinho num sistema jurídico desconhecido. O medo é natural. Mas tem de ser transformado em força para seguir em frente — com informação, preparação e o apoio certo.

5. COMO FUNCIONA, NA PRÁTICA, O ACOMPANHAMENTO DE UM CLIENTE COM QUESTÕES JURÍDICAS INTERNACIONAIS?

Começa sempre por uma análise cuidadosa da situação concreta de cada pessoa. Em matéria internacional, não basta olhar apenas para o problema jurídico imediato — é preciso perceber o contexto completo: a situação familiar, o património, a trajetória migratória, a atividade profissional ou empresarial, e o que existe em cada um dos países envolvidos.

A partir desse diagnóstico, o acompanhamento é personalizado e progressivo. Orientamos o cliente sobre os seus direitos, deveres, riscos, etapas e possibilidades reais. Um dos papéis mais importantes do escritório é precisamente traduzir a complexidade jurídica em informação clara, organizada e útil — para que o cliente saiba exata-

mente onde está, o que precisa de fazer e quais são as consequências das suas decisões.

Este acompanhamento pode envolver desde consultoria preventiva até representação em processos, estruturação documental, apoio a investimentos, organização empresarial ou regularização migratória. O essencial é que o cliente se sinta amparado e avance com segurança.

6. QUE DIFERENÇAS MAIS MARCANTES EXISTEM ENTRE O SISTEMA JURÍDICO BRASILEIRO E O PORTUGUÊS?

As diferenças são muitas e algumas surpreendem bastante quem chega do Brasil. Dou um exemplo concreto: em Portugal, conduzir com álcool no sangue acima do limite legal é crime. Não é uma contraordenação, não é apenas uma multa — é crime, com registo criminal. Se um agente de autoridade solicitar o teste de alcoolemia e a pessoa recusar, pode incorrer ainda num crime de desobediência, porque existe o dever legal de acatar as determinações de uma autoridade. Isso é muito diferente da realidade brasileira, onde a situação pode ser tratada de outra forma consoante as circunstâncias.

Outra diferença relevante está no acesso aos processos judiciais. No Brasil, em regra, um advogado pode consultar o andamento de um processo sem necessitar de ser parte ou apresentar requerimentos formais — há sistemas digitais acessíveis e uma lógica mais aberta. Em Portugal, esse acesso é mais restrito. Há atos que são exclusivos de advogados, e quem presta serviços jurídicos sem estar habilitado pode incorrer no crime de procuradoria ilícita.

O código deontológico em Portugal é também mais rígido em determinados aspetos. São diferenças que, para quem vem do Brasil, podem parecer subtis à primeira vista, mas que têm implicações práticas muito relevantes — tanto para clientes como para profissionais da área.

7. COMO A SUA ATUAÇÃO AJUDA A TRAZER MAIS SEGURANÇA E CLAREZA PARA OS SEUS CLIENTES?

A segurança jurídica nasce do conhecimento técnico aliado à experiência prática — e, sobretudo, da capacidade de antecipar riscos antes que se tornem problemas. É isso que procuramos oferecer: um acompanhamento sólido, transparente e ajustado à realidade de cada cliente.

Muitas pessoas chegam ao escritório sem saber quais são os seus direitos, sem perceber as responsabilidades que assumiram ou sem imaginar os im-

pactos jurídicos de decisões que já estão em curso. Isso acontece com quem pretende mudar de país, com quem quer investir, empreender ou resolver questões patrimoniais e familiares entre jurisdições diferentes.

O nosso trabalho é esclarecer, organizar e construir soluções consistentes. Não apenas resolver problemas quando surgem — mas sobretudo evitar que eles apareçam por falta de estrutura, informação ou acompanhamento adequado. Queremos que cada cliente saia com mais clareza do que entrou, e que tome



as suas decisões com confiança.

8. PODE PARTILHAR UM CASO OU SITUAÇÃO QUE TENHA SIDO ESPECIALMENTE MARCANTE NA SUA CARREIRA?

Tenho dois casos que ficaram marcados em mim e na equipa, por razões muito diferentes.

O primeiro foi o de uma senhora de 63 anos que sofreu um atropelamento grave. Estava na faixa de rodagem quando um veículo a embateu com tal força que a projetou vários metros. O condutor do lado oposto, na mesma via, conseguiu travar e não a atingiu — o que demonstrou que era possí-



vel evitar. Ela chegou ao hospital consciente, a sentir muitas dores, e acabou por falecer. Entrámos com processos crime e civil. No civil, ganhámos em primeira e em segunda instância. O tribunal reconheceu que quem conduz tem um dever acrescido de condução defensiva — e que, se o outro condutor conseguiu parar, aquela condutora também poderia tê-lo feito. A família foi indemnizada pelos danos patrimoniais, não patrimoniais e futuros. Foi uma vitória muito grande — e muito difícil, porque as testemunhas viram a cena de ângulos diferentes e havia incerteza sobre muitos factos. No processo crime, aguardamos ainda o desfecho da instrução, após o arquivamento inicial do Ministério Público.

O segundo caso é completamente diferente, mas igualmente impactante. Um cliente precisava de concluir a sua nacionalidade portuguesa com urgência — tinha assinado um contrato de promessa de compra e venda, entregue a entrada e o banco havia aprovado o financiamento. Quando foi fechar o negócio, o banco voltou atrás e exigiu 20% de entrada em vez dos 10% inicialmente acordados. A diferença era de 40.000 euros que o cliente não tinha. Como cidadão português, o financiamento de 90% era possível; como imigrante, não. Atuámos junto da conservatória, enviámos provas dos prejuízos que o cliente sofreria se a nacionalidade não fosse concluída, e conseguimos fechar todo o processo em dois dias. O cliente comprou a casa, não perdeu a entrada e exerceu um direito que já era seu. Foi uma demonstração muito concreta do que uma boa atuação jurídica pode fazer na vida real das pessoas.

9. O QUE CONSIDERA ESSENCIAL PARA QUEM PRETENDE MORAR, INVESTIR OU EMPREENDER FORA DO SEU PAÍS DE



ORIGEM?

O mais essencial é o planeamento. Um bom planeamento traz soluções e respostas a problemas de forma antecipada — não



espera que os riscos aconteçam, antecipa-os e mitiga-os. Se vai investir, se vai morar, se vai estudar ou se simplesmente quer viver em Portugal com mais qualidade de vida e tranquilidade, planeie-se. Um planeamento migratório, um planeamento fiscal, um planeamento de investimento — tudo pode ser estruturado com antecedência e, quando é feito dessa forma, tudo flui com muito mais facilidade.

Há ainda um alerta que considero urgente: as leis na Europa estão a mudar. O posicionamento europeu está a tornar-se mais restritivo em matéria de nacionalidade e residência. Já houve mudanças na lei espanhola, na italiana, e é previsível que outras se sigam. O que hoje é um direito seu no quadro do direito internacional pode deixar de o ser amanhã. Por isso, se é descendente de um português ou de qualquer cidadão europeu, trate da sua nacionalidade agora. Se quer um visto, candidate-se agora. Não adie o que pode ser feito hoje.

E quando chegar ao novo país, aja com cautela, rigor e assessoria jurídica de confiança. Conheça as

leis, obtenha as licenças necessárias e certifique-se de que o que vende ou o serviço que presta está em conformidade com a legislação local. Ter um conselheiro jurídico de confiança ao seu lado não é um luxo — é uma necessidade para quem quer construir algo sólido fora do seu país de origem.

10. QUE CONSELHO DARIA A QUEM ESTÁ A LIDAR COM QUESTÕES LEGAIS INTERNACIONAIS PELA PRIMEIRA VEZ?

O primeiro conselho é: planeie-se. A boa fé não é garantia de segurança jurídica. Pode agir com as melhores intenções e, ainda assim, incorrer em erros com consequências sérias simplesmente por desconhecer as regras do país onde está. Por isso, organize-se antes de agir — um planeamento bem feito permite mitigar riscos, antecipar problemas e tomar decisões com muito mais clareza e confiança.

O segundo conselho é não tentar resolver sozinho algo que, por natureza, envolve complexidade. Questões jurídicas internacionais exigem atenção técnica,

leitura cuidadosa de cada detalhe e conhecimento das realidades legais de cada jurisdição envolvida. Um detalhe documental, uma escolha fiscal errada ou um contrato mal estruturado podem ter consequências durante anos.

Procure um conselheiro jurídico de confiança — alguém que o oriente sobre as leis aplicáveis, as licenças necessárias, os deveres e os direitos que tem em cada país. E não deixe para amanhã o que pode estruturar hoje. As leis mudam, as janelas de oportunidade fecham, e o planeamento feito com antecedência é sempre o melhor investimento que pode fazer no seu projeto de vida internacional.

A Dra. Marianna Guimarães atua com escritórios no Porto e no Rio de Janeiro. Para saber mais, aceda a www.mariannaguimaraes.com ou siga no Instagram @dra.mariannaguimaraes

PARA ALÉM DO CABELO:

A Ciência e a Sensibilidade da Tricologia Sistêmica com Márcia Gomes

A Márcia Gomes é, acima de tudo, alguém que procura compreender o ser humano na sua totalidade. Ao longo do seu percurso, percebeu que o cabelo nunca é apenas cabelo é uma forma de expressão do corpo, das emoções e da história de cada pessoa.

É tricologista sistêmica e es-

pecialista em saúde capilar, fundadora da Raiz & Essência e criadora dos métodos PRC® Programa de Reabilitação Capilar e MIC® Método do Imobiliário Corporal.

O PRC® é focado na reabilitação capilar e na recuperação do folículo, enquanto o MIC® propõe uma leitura mais profunda do corpo como a única “casa” que verdadeiramente habitamos ao longo da vida, ajudando cada pessoa a

compreender o seu estado atual e a integrar mudanças necessárias no seu processo de recuperação.

É também formadora, transmitindo este conhecimento a outros profissionais da área, com o objetivo de elevar a forma como a saúde capilar é compreendida e tratada.

O seu trabalho vai muito além do diagnóstico capilar. Passa por ajudar cada pessoa a interpretar o que o seu corpo está a comunicar e a

reencontrar equilíbrio em diferentes níveis físico, emocional e sistêmico.

De Vila Nova de Gaia para Zurique, Márcia Gomes construiu um percurso sólido e diferenciador na área da saúde capilar. Aos 48 anos, afirma-se como uma especialista que vai muito além da tricologia tradicional, posicionando-se na intersecção entre ciência, observação clínica e compreensão profunda do ser humano.

“Não trabalho apenas com cabelo, trabalho com o ser humano na sua totalidade”, afirma.

Mais do que uma profissional focada na estética, Márcia apresenta-se como alguém que procura compreender o indivíduo de forma integrada. Para si, o cabelo é sempre um reflexo de algo mais profundo, e nunca um elemento isolado.

Ao longo dos anos, foi na prática clínica que começou a identificar padrões consistentes entre alterações capilares e momentos marcantes da vida dos seus clientes. Situações de stress prolongado, desequilíbrios emocionais e fases exigentes revelavam-se frequentemente através da queda de cabelo, afinamento dos fios ou alterações no couro cabeludo.

“Tratar apenas o couro cabeludo não é suficiente”, explica. “Quando olhamos apenas para a superfície, estamos a ignorar a verdadeira origem do problema.”

Foi precisamente desta percepção que nasceu a sua abordagem integrativa. Sentindo a necessidade de respostas mais completas e eficazes, Márcia foi incorporando diferentes áreas do conhecimento ao seu trabalho, como naturopatia, nutrição, fitoterapia, aromaterapia clínica e abordagem ortomolecular, complementadas por uma visão sistêmica baseada na psicoterapia clássica.

O resultado é uma metodologia multidisciplinar que não trata apenas sintomas, mas investiga causas. Cada caso é analisado de forma individual, tendo em conta o estado físico, emocional, histórico de vida e estilo de vida da pessoa.

“Não trabalho apenas com sintomas, trabalho com causas”, reforça.

Entre os problemas mais recorrentes que observa, destacam-se a queda de cabelo difusa, o afinamento progressivo e determinadas formas de alopecia, muitas vezes associadas a desequilíbrios internos. Ainda assim, a tendência mais comum continua a ser





procurar soluções externas rápidas.

“O cabelo é um dos primeiros sinais de que algo no organismo não está em equilíbrio”, alerta. “Ignorar isso é comprometer qualquer tratamento.”

Ao longo do seu percurso, acompanhou inúmeros casos com impacto profundo. Um dos mais marcantes envolveu uma cliente com queda de cabelo acentuada e autoestima fragilizada, situação que já afetava também a sua vida profissional.

Após uma avaliação detalhada, identificaram-se níveis elevados de stress emocional associados a uma fase particularmente exigente. O acompanhamento foi desenvolvido de forma integrativa, com suporte nutricional, fitoterapia, abordagem ortomolecular e um trabalho emocional estruturado.

Com o tempo, verificou-se não só a melhoria capilar, mas também uma transformação global.

“Não estamos apenas a tratar cabelo, estamos a devolver equilíbrio e qualidade de vida”, afirma.

Para Márcia, o estilo de vida tem um impacto direto na saúde capilar. Alimentação desequilibrada, stress e falta de descanso alteram as prioridades do organismo, que deixa de investir no cabelo quando há funções mais urgentes a preservar.

Ainda assim, faz um alerta importante: quando os sinais capilares já são visíveis, o folículo pode estar comprometido.

“Não basta corrigir a causa interna, é preciso atuar também sobre o folículo”, explica. “Só assim conseguimos

uma recuperação efetiva.”

É esta visão que diferencia a sua abordagem da tricologia tradicional. Em vez de atuar apenas sobre o couro cabeludo, procura compreender o organismo como um sistema integrado, criando planos personalizados com resultados duradouros.

Mesmo no acompanhamento à distância, mantém o mesmo rigor clínico. Através

destaca a procura por soluções rápidas e a crença de que apenas tratar a causa interna é suficiente. Sem intervenção adequada ao nível do folículo e sem diagnóstico completo, os resultados tendem a ser limitados.

Para quem enfrenta problemas capilares, deixa uma orientação clara:

“O cabelo não é o problema — é o sinal.”



de um processo estruturado baseado na recolha detalhada de informação, análise de dados clínicos e interpretação de indicadores relevantes, consegue desenvolver planos eficazes e individualizados.

“O mais importante não é o contacto físico, mas a compreensão profunda do caso”, sublinha.

Entre os erros mais comuns,

E ACRESCENTA:

“Quanto mais cedo aprendermos a escutá-lo, mais cedo conseguimos recuperar o equilíbrio.”

Num mundo onde a beleza ainda é frequentemente vista apenas pela superfície, Márcia Gomes apresenta uma visão mais profunda, consciente e transformadora — onde cuidar do cabelo é, acima de tudo, cuidar do ser humano na sua totalidade.

VIVI MARQUES

A mulher por trás da Imersão Vida Memorável Global Experience

VIVI MARQUES CHEGA AO BRASIL COM UMA MISSÃO DE IMPACTO GLOBAL: DESPERTAR O POTENCIAL MÁXIMO FEMININO E REDEFINIR O CONCEITO DE PROSPERIDADE EMOCIONAL SUSTENTÁVEL

Diretamente de Portugal, a empresária, mentora e escritora best-seller Vivi Marques desembarca no Brasil trazendo consigo uma mensagem que ultrapassa fronteiras, títulos e conquistas profissionais. Mais do que uma presença internacional em ascensão, Vivi representa um movimento contemporâneo de transformação profunda, centrado no desenvolvimento humano, na inteligência emocional e na reconstrução de identidade de mulheres e líderes ao redor do mundo.

Sua chegada marca não apenas uma turnê, mas a expansão de um projeto que já ecoa com força na Europa e que agora encontra no Brasil um terreno fértil para multiplicação de impacto.



UMA TRAJETÓRIA CONSTRUÍDA ENTRE PROPÓSITO, DISCIPLINA E VISÃO ESTRATÉGICA

Filha, mãe, esposa, empresária de sucesso, diplomata,

mentora e autora best-seller, Vivi Marques construiu uma trajetória que desafia categorias tradicionais de sucesso. Sua história não se limita a conquistas isoladas, mas se estabelece como um verdadeiro estudo de caso em posicionamento, autoridade e consistência de visão.

Ao longo dos anos, Vivi desenvolveu uma abordagem que integra vivência prática e inteligência emocional aplicada à realidade de mulheres que desejam sair de ciclos de estagnação e assumir uma postura mais consciente diante da própria vida.



padrões que sustentam ou limitam sua evolução.

Uma experiência além do convencional

Durante a Imersão Vida Memorável, os participantes são conduzidos por uma jornada intensa de autopercepção e expansão. O processo envolve revisar crenças limitantes, questionar narrativas internas cristalizadas ao longo dos anos e reconstruir uma visão de futuro mais alinhada com o potencial real de cada indivíduo.

A experiência é estruturada para que cada participante compreenda, na prática, que identidade e resultados caminham juntos. Não se trata apenas de adquirir conhecimento, mas de promover mudanças de comportamento sustentáveis.

Com uma metodologia pró-



Sua atuação é marcada por uma clareza rara: sucesso não é apenas performance externa, mas alinhamento interno entre identidade, propósito e execução estratégica.

É nesse contexto que surge a Imersão Vida Memorável Global Experience, um evento que já impactou centenas de participantes na Europa e que se consolida como um dos projetos mais disruptivos

como uma experiência de reconstrução interna e reposicionamento de vida. Sua metodologia foi desenhada para provocar um alinhamento profundo entre três pilares fundamentais:

- Propósito de vida claramente definido
- Mentalidade de alta performance aplicada ao cotidiano
- Execução estratégica de ações consis-



O NASCIMENTO DE UM MOVIMENTO: IMERSÃO VIDA MEMORÁVEL GLOBAL EXPERIENCE

de desenvolvimento pessoal e posicionamento da atualidade.

Mais do que um evento motivacional, a imersão é estruturada

tentes e mensuráveis

A proposta rompe com abordagens superficiais de autodesenvolvimento e convida cada participante a encarar, com lucidez, os

própria e uma abordagem altamente prática, Vivi Marques conduz mulheres e líderes a saírem do modo automático de vida, substituindo reatividade por consciência, e dispersão por direção estratégica.

A imersão também enfatiza a construção de uma mentalidade próspera — não apenas no campo financeiro, mas principalmente emocional e relacional — ampliando a capacidade de decisão, foco e clareza de objetivos.

LIDERANÇA FEMININA, CONSCIÊNCIA E PROTAGONISMO

Um dos pilares centrais do trabalho de Vivi é o fortalecimento da liderança feminina em sua forma mais integral. Para ela, liderar não é apenas ocupar posições externas de influência, mas assumir responsabilidade total pela própria narrativa de vida.

A proposta da Imersão Vida Memorável é clara: interromper ciclos de autossabotagem silenciosa, romper com padrões de dependência emocional e intelectual, e desenvolver uma postura de protagonismo consciente.

Nesse sentido, o trabalho de Vivi dialoga diretamente com uma geração de mulheres que busca mais do que sucesso superficial — busca significado, estabilidade

polos de influência e desenvolvimento no país: São José dos Campos, Alphaville e Fortaleza.

Cada cidade foi escolhida de forma estratégica para ampliar o alcance da mensagem e conectar diferentes perfis de mulheres e líderes a essa experiência transformadora.

Mais do que eventos isolados, a turnê representa a consolidação de um movimento internacional que vem ganhando força ao unir desenvolvimento humano, performance e posicionamento de identidade em um único ecossistema de transformação.

Um convite para quem está pronta para mais

Em um cenário onde o modo automático de viver se tornou regra para muitos, a proposta da Imersão Vida Memorável surge como um chamado direto à consciência.

A mensagem é clara e sem ambiguidades: sucesso não é



responsabilidade pela própria evolução.

Mais do que um evento, a Imersão Vida Memorável se posiciona como um marco na jornada de quem escolhe viver com

intenção, clareza e consistência.

E, para muitas mulheres, pode representar exatamente isso: o ponto de virada entre uma vida vivida e uma vida verdadeiramente construída.



emocional e coerência entre vida pessoal e profissional.

A turnê 2026 no Brasil: expansão de uma visão global

A Imersão Vida Memorável – 2ª temporada 2026 marca uma nova fase do projeto, agora com uma expansão estratégica no Brasil. A turnê passará por três importantes

casos, é construção. E toda construção sólida começa com uma decisão interna — a decisão de não permanecer no mesmo lugar.

Vivi Marques não propõe apenas inspiração. Ela propõe movimento, estrutura e ação. Sua abordagem desafia o conforto da estagnação e convida cada participante a assumir res-



“NUNCA É TARDE”: A HISTÓRIA DE SUPERAÇÃO, FÉ E RECOMEÇO DE JACINTA FERNANDES

Natural de Fortaleza, com raízes portuguesas através do seu pai oriundo de Sintra, Jacinta Fernandes carrega uma identidade dupla entre Brasil e Portugal, construída sobre herança, vivência e uma trajetória marcada por superação. Aos 62 anos, empresária e mentora, afirma-se hoje como fundadora do movimento “Nunca é Tarde”, uma iniciativa que tem vindo a impactar mulheres dentro e fora do Brasil.

Jacinta Fernandes é mãe, avó de quatro netos e empresária no setor financeiro, atuando como correspondente bancária, com foco em empréstimo consignado e consórcios, com estabelecimento fixo em Itapipoca, no Ceará. Mas a sua identidade vai muito além da vertente empresarial.

“Eu sou, acima de tudo, uma mulher que viveu muitas fases. Hoje entendo que a minha história não era apenas minha era um caminho para ajudar outras mulheres a despertarem”, afirma.

mais de 30 anos de experiência em vendas e formação de equipas, defendendo um princípio que resume a sua filosofia: “venda com qualidade e consciência”.

O nome do movimento não foi escolhido ao acaso. “Nunca é Tarde” representa a própria história da sua fundadora uma trajetória de quedas, reconstruções e liber-



ta- foco está na transformação feminina.

“Vejo mulheres que pararam no tempo por luto, perdas, separações ou transições de carreira. O que me move é ajudá-las a reconstruírem a sua identidade”, afirma.

No seu trabalho, Jacinta integra inteligência emocional, espiritualidade e comunicação consciente, defendendo que palavras têm poder e que a mudança começa no interior.

O impacto do movimento já se reflete em múltiplas transformações. Mulheres que antes estavam afastadas da vida profissional hoje desenvolvem negócios, comunicam melhor e assumem uma nova postura diante da vida.

“Hoje vejo mulheres a florescer no contexto familiar, a melhorar a forma como se apresentam, a vender melhor e até a falar com mais confiança nas redes sociais”, destaca.

O movimento também promove redes de apoio entre empreendedoras, incentivando a colaboração em vez da competição. Existe inclusive uma feira de empreendedorismo prevista, onde participantes irão apresentar os seus negócios e projetos.



O nascimento do movimento “Nunca é Tarde” aconteceu no final de 2025, num momento decisivo da sua vida profissional e pessoal, quando decidiu romper com antigos contratos e construir aquilo que define como o seu legado.

“Virei a chave. Sempre tive o sonho de trabalhar com mulheres. Hoje ajudo mulheres empresárias, mães, esposas, avós a tirarem os seus sonhos do papel, a curarem as suas dores e a continuarem os seus caminhos”, explica.

Com forte atuação na área da inteligência emocional e consultoria de vendas, Jacinta soma

“Sou uma contadora de histórias. A minha nasceu de uma menina que passou por dores profundas, abusos, relacionamentos tóxicos e perdas. Mas também nasceu de uma mulher que, com Deus, conseguiu mudar completamente a sua trajetória”, partilha.

Ao longo da sua carreira, alcançou feitos expressivos no setor comercial, tendo sido 16 vezes campeã de vendas de consórcios no Brasil e atingido números históricos, incluindo a venda de 1 milhão de cotas num único mês em 1989.

Hoje, o que a impulsiona vai além dos resultados empresariais. O

Um dos maiores desafios que identificados por Jacinta é o bloqueio interno feminino, especialmente o medo do julgamento.

“O maior bloqueio é o conflito interno. A mulher não tem medo apenas de recomeçar, ela tem medo de como será vis-

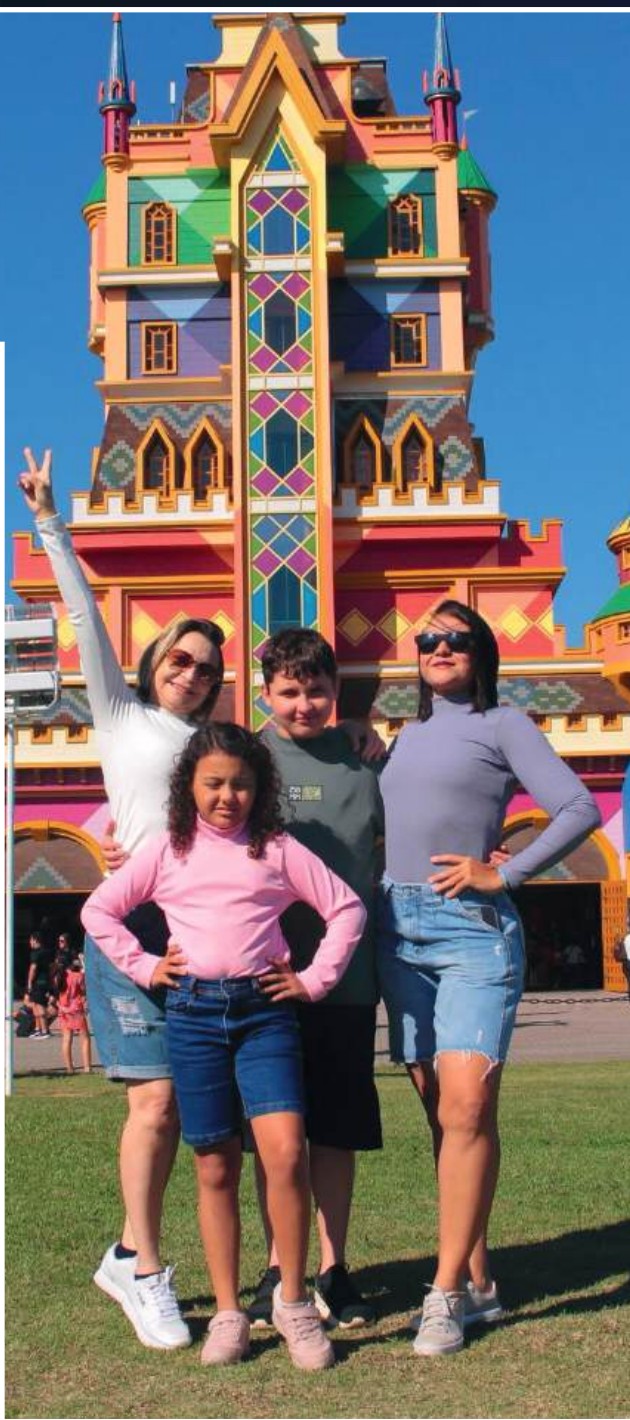
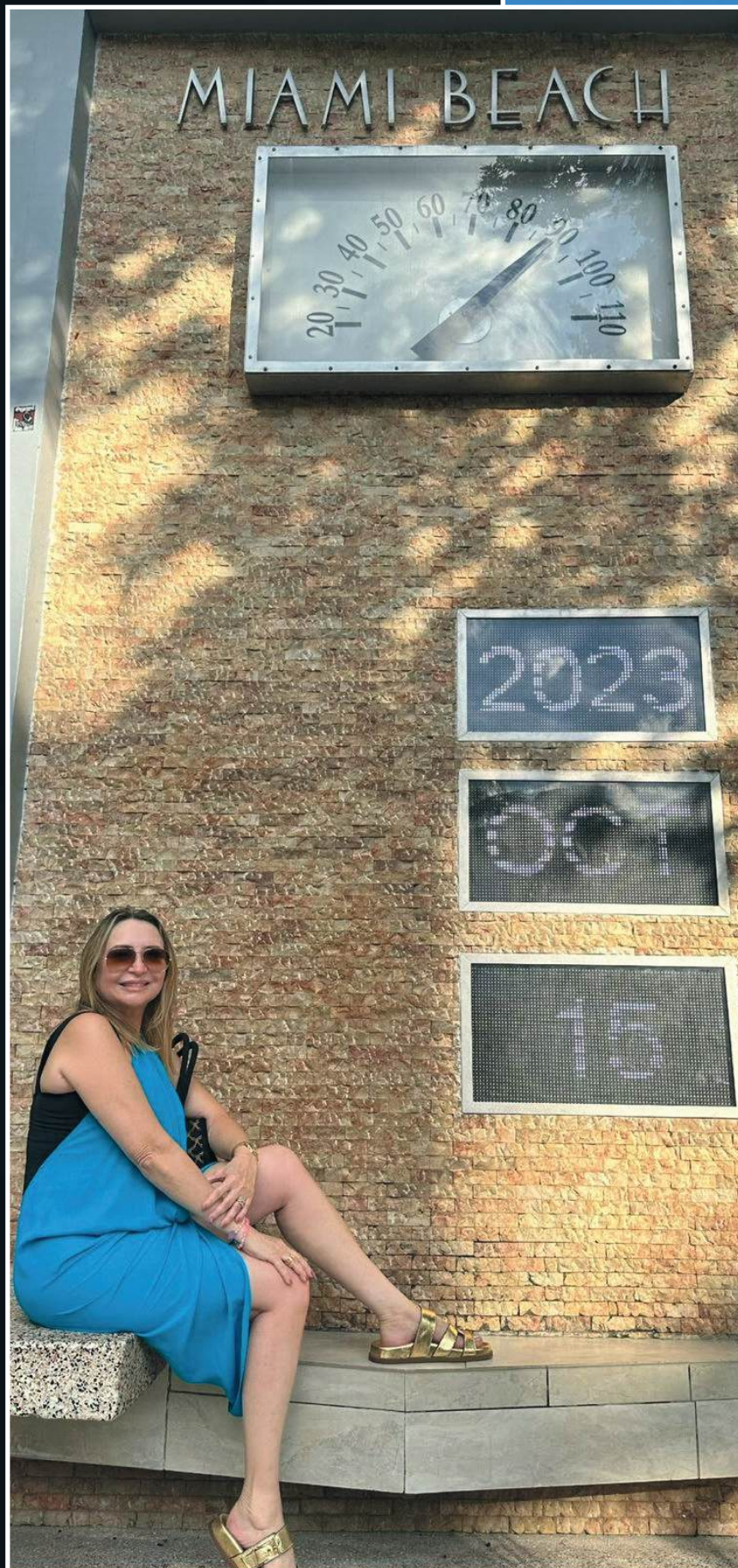
de dependência emocional e a necessidade constante de validação.

“Se não houver equilíbrio, a líder pode acabar por carregar o grupo inteiro nas costas e impedir o desenvolvimento da autonomia”, reflete.

Quando questionada sobre o legado que deseja deixar, Jacinta não hesita em trazer a sua fé para o centro da resposta.

“O maior propósito é levar a mensagem de que nunca é tarde para recomeçar. Sem Deus, nada disso seria possível. Só Jesus Cristo salva”, afirma.

Mais do que um projeto social, o movimento “Nunca é Tarde” torna-se, assim, uma missão de vida onde fé, superação e empreendedorismo se cruzam para lembrar a cada mulher que o recomeço não tem idade.



permite recomeçar com consciência”, afirma.

Criar um ambiente de apoio entre mulheres, segundo Jacinta, exige mais do que discursos de união. Exige estrutura, cultura e liderança emocional.

“As mulheres deixam de competir quando o ambiente deixa de premiar a comparação e passa a valorizar a colaboração real”, defende.

Ao liderar um movimento de impacto social e feminino, Jacinta reconhece também os desafios da liderança, sobretudo a tendência



ta ao recomeçar”, explica.

Expressões como “o que vão pensar de mim” ou “já devia estar resolvida nesta fase” tornam-se travões emocionais que impedem decisões e progresso.

Na sua visão, uma mulher verdadeiramente curada não é aquela que não tem dores, mas aquela que já não é controlada por elas.

“Uma mulher curada não é alguém sem feridas é alguém que não é mais governada por elas. A maturidade emocional é o



SOBRANCELHAS, IDENTIDADE E LEGADO:

A Revolução Estética de Dayse Maia da Cunha Vieira

Natural de Rio de Janeiro, Dayse Maia da Cunha Vieira, 62 anos, construiu um percurso que atravessa arte, ciência, psicologia e estética, tornando-se uma das maiores referências mundiais em design de sobrancelhas. Mais do que uma especialista, ela afirma-se como criadora de um conceito, uma linguagem e uma nova forma de olhar o rosto humano.

Além da sua atuação na estética, Dayse é formada em psicologia e possui experiência em áreas como pesquisa, organização e métodos, processamento de dados e comércio exterior. Criativa e visionária, sempre se destacou pela sua inquietação intelectual e artística, com forte ligação ao desenho, pintura, estudo e invenção. Fora do universo profissional, mantém uma profunda paixão por animais, especialmente cavalos, e por desportos e automóveis, além de se envolver ativamente em ações de voluntariado.

“Sempre fui movida pela necessidade de criar algo que tivesse sentido e profundidade”, afirma.

A sua trajetória na estética começou há mais de 35 anos,



estão diretamente ligados à autoestima, poder e sensibilidade.

“Na prática, eu via claramente a diferença entre o antes e o depois. As clientes entravam de uma forma e saíam completamente diferentes mais seguras, mais empoderadas”, recorda.

O ponto central da sua metodologia assenta na naturalidade e na estrutura do rosto.

“A grande diferença do meu método é que ele respeita a estrutura óssea e a forma natural desenhada pela natureza”, explica. “Enquanto outras técnicas usam medições mecânicas e padrões rígidos, eu procuro harmonia. Não altero o rosto eu realço.”



numa época em que o mercado de sobrancelhas praticamente não existia como profissão estruturada. Foi nesse cenário que surgiu a necessidade de construir algo próprio.

“O que me motivou foi a busca pela excelência numa arte que ainda não tinha teoria nem base estruturada”, explica. “Eu não tinha um método que sustentasse o meu trabalho, então fui obrigada a estudar, pesquisar e criar.”

Foi desse processo de investigação contínua que nasceu aquilo que hoje é reconhecido como o con-

ceito de design de sobrancelhas uma área que, segundo a própria, foi sendo construída a partir da prática, da observação e da necessidade de compreender profundamente a estrutura facial.

Com o passar dos anos, Dayse percebeu que o seu trabalho ia muito além da estética.

“Eu não estava apenas a transformar sobrancelhas, estava a transformar autoestima”, afirma.

Essa percepção levou-a a aprofundar estudos em fisiognomia, explorando a relação entre traços faciais, emoções e comportamento humano. A partir dessa investigação, consolidou uma visão própria onde sobrancelhas e olhar

Para Dayse, o objetivo nunca foi criar uma beleza artificial, mas sim uma expressão autêntica da identidade de cada pessoa.

Ao longo da sua carreira, atingiu marcos expressivos, incluindo a realização de mais de um milhão de procedimentos. No entanto, para si, o número é apenas uma consequência de um percurso mais profundo.

“O amor pelo que faço sempre foi o meu combustível”, afirma. “Cada cliente, cada transformação, cada sorriso foi construindo esse caminho.”

A sua arte ultrapassou fronteiras, com reconhecimento internacional e convites de meios como o New York Times e o Le Figaro, numa época em que a visibilidade global era ainda limitada.

“Ver a minha arte atravessar o mundo foi a confirmação de que eu estava no caminho certo”, diz.

Um dos maiores desafios da sua trajetória foi o início, marcado pela ausência total de formação estruturada na área.

“Tive de ser autodidata em

tudo”, recorda. “Comecei sem teoria, sem cursos, apenas com observação e prática constante.”

Essa necessidade de autonomia levou-a a desenvolver um método próprio, hoje reconhecido pela sua abordagem anatómica, estética e filosófica.

Diferente das técnicas tradicionais, o seu método baseia-se na leitura da estrutura facial e na observação da har-



monia natural, rejeitando padrões rígidos e soluções mecanizadas.

“Eu ensino a observar o rosto, não apenas a medir”, explica.

Além da prática profissional, Dayse também atua na formação de novos especialistas. As suas mentorias são estruturadas de forma personalizada, adaptadas ao nível de cada profissional.

O processo começa com uma análise detalhada do percurso de cada aluno, seguida de um regresso às bases técnicas e conceituais.

“Muitos profissionais saltaram etapas fundamentais”, afirma. “O meu trabalho é reconstruir essa base e devolver autonomia, autoridade e confiança.”

O objetivo final é claro: formar profissionais capazes de dominar a técnica, compreender a estrutura facial e posicionar o seu trabalho com consistência e identidade própria.

O reconhecimento internacional sempre fez parte da sua trajetória, mas é vivido com naturalidade e gratidão.

“Sempre foi uma honra ser convidada para televisão, revistas e jornais”, afirma. “Mas o reconhecimento internacional mostrou-me que a minha arte tinha mesmo atravessado fronteiras.”

Hoje, encara esse percurso com serenidade, consciente do impacto que construiu ao longo das décadas.

O seu legado materializa-se agora num livro intitulado “Sobrancelhas: Fronteiras do Olhar”, onde reúne a sua trajetória, investigação e

visão filosófica sobre a estética facial.

A obra cruza estética, psicologia, história da arte e fisiognomia, incluindo reflexões sobre figuras icónicas como a Mona Lisa e análises sobre o impacto emocional das sobrancelhas na perceção humana.

“O livro é a síntese da minha vida profissional e da minha visão do olhar humano”, afirma. “É o meu legado para as futuras gerações.”

Num mercado cada vez mais acelerado e padronizado, Dayse



Maia da Cunha Vieira apresenta uma visão profundamente autoral: a estética como identidade, a técnica como consciência e o olhar como expressão do ser humano.

Mais do que sobrancelhas, o seu trabalho construiu uma linguagem. Mais do que uma carreira, construiu um legado.



MADA AROMA:

A Ciência do Equilíbrio Feminino e a Jornada de Reconexão com o Corpo

A mulher por trás da MADA Aroma apresenta-se como alguém que transformou a própria dor em conhecimento aplicado. Mais do que títulos ou especializações, a sua identidade profissional nasce de uma experiência vivida profundamente no corpo e na saúde.

Ao longo da sua vida, enfrentou múltiplos desequilíbrios físicos, emocionais e hormonais. Entre eles, alopecia areata, refluxo, baixa imunidade e uma menopausa precoce aos 39 anos, fase que viveu sem reposição hormonal. Hoje, aos 53 anos, afirma ter reconstruído o próprio equilíbrio através da compreensão e regulação do corpo como um sistema integrado.

“Eu precisei aprender a cuidar do meu corpo e estimular ele a voltar a funcionar. Nada do que eu ensino veio só de livros veio da necessidade de me reconstruir”, afirma.

A MADA Aroma nasce precisamente dessa jornada pessoal: a procura por respostas naturais, conscientes e sustentáveis para o funcionamento do corpo feminino. Uma abordagem que não se limita a tratar sintomas, mas a interpretar sinais.

O foco da MADA está especialmente na saúde hormonal e no sistema nervoso da mulher acima dos 40



anos, um recorte que surge diretamente da sua própria vivência.

“Menopausa precoce aos 39, em Londres, e depois a alopecia aos 50. Foi aí que percebi que muitas mulheres vivem sintomas sem nunca compreender a raiz real do problema”, explica.

Na sua visão, o erro mais comum é tratar o corpo de forma fragmentada. Hormonas, suplementos e dietas são frequentemente ajustados isoladamente, sem considerar o sistema como um todo.

“O corpo é um sistema. Não adianta ajustar uma peça sem olhar para o conjunto”, reforça.

A aromaterapia ocupa um lugar central na sua abordagem terapêutica, sendo apresentada como uma linguagem direta com o sistema nervoso.

“Ela não força o corpo, ela comunica com ele”, explica.

Integrando princípios da medicina ayurvédica e da medicina tradicional chinesa, a MADA Aroma considera também os ritmos biológicos, os ciclos do sono, a alimentação e os chamados sistemas energéticos do corpo.

Segundo a fundadora, quando aplicada corretamen-

te, a aromaterapia pode influenciar não apenas o sistema nervoso, mas também processos digestivos, hormonais e emocionais.

“O segredo não está só no óleo, está no contexto em que ele é usado”, sublinha.

Ao longo do seu percurso, acompanhou múltiplas transformações femininas, embora evite reduzir o impacto do seu trabalho a casos isolados.

“Mais do que um caso específico, o mais marcante é quando uma mulher diz: ‘eu voltei a me reconhecer’”, partilha.

Para ela, essa frase representa o verdadeiro objetivo do seu método: reconexão.



No entendimento da MADA Aroma, sintomas como fadiga, ansiedade e desequilíbrios hormonais não devem ser vistos isoladamente, mas como sinais de um sistema em sobrecarga.

“O erro mais comum é tentar resolver apenas o sintoma”, afirma.

O sistema nervoso, o fígado e o intestino são apontados como eixos fundamentais na regula-

ção do corpo feminino. Quando estes sistemas não estão equilibrados, os resultados de qualquer intervenção tornam-se limitados.

A visão proposta pela



MADA desafia crenças profundamente enraizadas sobre a saúde feminina.

“Existe a ideia de que sofrer é normal, que é da idade ou genético. Mas não é”, defende.

Na sua abordagem, sintomas não são destinos, mas mensagens do corpo. E o processo de cura passa pela capacidade de escutar essas mensagens e agir sobre as causas.

No dia a dia, a proposta é simples, mas consistente: pequenas mudanças com impacto contínuo.

Dormir mais cedo, reduzir estímulos noturnos, apoiar o fígado e o intestino, criar pausas conscientes e utilizar óleos essenciais de forma regular fazem parte da base recomendada.

“O corpo responde à constância, não ao excesso”, resume.

Para o futuro, a visão da MADA Aroma é clara: promover autonomia feminina através da reconexão com o corpo.



Mais do que uma marca de bem-estar, posiciona-se como um movimento de consciência.

“Se uma mulher volta a sentir-se bem no próprio corpo, isso muda tudo na sua vida e transforma também a vida das pessoas ao seu redor”, conclui.



VANESSA DOPPE:

Quando o cuidado humano se transforma em missão de fé, acolhimento e impacto social na Europa



meu propósito não está separado em áreas, mas integrado: cuidar de pessoas considerando corpo, mente e espírito.”

Mais do que exercer funções distintas, Vanessa vê-se como alguém que acompanha processos humanos, com foco no acolhimento e na transformação.

A transição da fé pessoal para uma vivência activa de serviço aconteceu de forma progressiva, impulsionada pela confiança crescente das pessoas ao seu redor.

“A fé deixa de ser privada quando ela passa a ter responsabilidade.”

Este ponto de viragem trou-

xe consigo uma nova consciência: a espiritualidade, quando vivida com impacto, exige maturidade emocional e limites bem definidos. Vanessa reconhece que este papel, embora profundamente significativo, também traz desafios que não podem ser ignorados.

No trabalho missionário que desenvolve há dois anos, Vanessa tem lidado com pessoas em sofrimento emocional, crises espirituais e situações de vulnerabilidade profunda. Entre os principais desafios, destaca-se o impacto emocional do envolvimento constante com a dor alheia.

“Nem todo sofrimento espiritual é só espiritual. Às vezes é trauma, depressão, ansiedade e isso exige cuidado técnico além da fé.”



Entre a disciplina do corpo, a escuta da mente e a profundidade da fé, a trajetória de Vanessa Doppe constrói-se como uma narrativa de integração e propósito. Formada em Educação Física, psicanalista em formação e ministra de louvor, Vanessa vive na Suíça há mais de duas décadas, onde tem desenvolvido um trabalho silencioso, mas profundamente transformador, junto de comunidades cristãs e pessoas em situação de vulnerabilidade emocional e espiritual.

Casada e mãe de Luca, ela

define a sua missão de vida de forma directa:

“Servir e impactar pessoas de forma real, prática e espiritual.”

A sua trajetória académica e espiritual não se apresenta como caminhos separados, mas como camadas de uma mesma identidade. A Educação Física ensinou-lhe a importância da disciplina e do cuidado com o corpo. A psicanálise abriu-lhe o olhar para as dimensões invisíveis da dor humana. E o ministério de louvor tornou-se o espaço onde tudo encontra sentido.

“Hoje eu entendo que o



A linha entre apoio e sobrecarga pode tornar-se ténue, especialmente quando as pessoas passam a vê-la como referência central de ajuda. Nesse contexto, o equilíbrio emocional e es-

piritual torna-se essencial para a continuidade do trabalho.

Um dos projectos mais significativos fundados por Vanessa é a Comunidade Solidária, um movimento que promove apoio concreto entre pessoas, criando pontes entre necessidades reais e soluções práticas.

A iniciativa vai desde o suporte básico até oportunidades de recomeço, incluindo alojamento e reintegração social. Mais do que assistência, trata-se de uma rede de cuidado humano estruturado.

Outro projecto de destaque é o Network do Reino, uma plataforma que tem vindo a conectar igrejas, líderes e eventos cristãos

na Europa. O objectivo é fortalecer a unidade entre comunidades de fé e impulsionar encontros espirituais com maior alcance e organização.

Esta rede tem-se afirmado como um espaço de conexão estratégica e espiritual, promovendo colaboração entre diferentes expressões da fé cristã.

Para além do trabalho social e missionário, Vanessa também actua como apresentadora e locutora de eventos, conduzindo momentos com equilíbrio entre sensibilidade e autoridade.

“A minha maior habilidade está em conectar pessoas, gerar pontes e activar propósitos.”

Essa capacidade



de comunicação torna-se uma extensão natural do seu trabalho: transformar ambientes, abrir espaço para diálogo e facilitar encontros significativos.

A integração entre fé e escuta psicológica, no seu percurso, exige constante discernimento. Vanessa defende que o apoio às pessoas deve respeitar tanto o tempo emocional quanto a dimensão espiritual de cada indivíduo.

“A fé entra como sustentação, não como imposição.”

Nesta abordagem, o acolhimento precede qualquer resposta, e a escuta torna-se o primeiro acto de cuidado.

Num contexto europeu marcado por desafios sociais, isolamento emocional e diversidade cultural, a trajetória de Vanessa Doppe revela uma forma de missão que vai além da religião institucional: um trabalho de presença, escuta e construção de pontes humanas. Uma missão onde cuidar do outro não é apenas um acto



de fé, mas uma responsabilidade profundamente humana.



PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

EDIÇÃO

102

ABRIL 2026

ENTRE FRONTEIRAS E LEIS:

A Advocacia Internacional na Prática com Dra. Marianna Guimarães

PÁGINAS

6 A 8