

EDIÇÃO

109

MAIO 2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

CAROLINA ROSA:

**“Quando
uma mãe se
encontra,
toda a
família se
transforma”**

PÁGINAS
11 A 13

MARTA JACOB: “Feridas tratadas transformam-se em propósito”



Na cidade de Maputo, no bairro 25 de Junho (Choupal), nasceu uma mulher que transformou as próprias dores numa missão de vida. Aos 47 anos, Marta Jacob Massuanganhe carrega hoje uma voz firme no universo da cura emocional, do autoconhecimento e da reconstrução feminina. Terapeuta, coach, reprogramadora mental e mentora, Marta tornou-se referência para mulheres que procuram reencontrar a própria identidade depois de anos marcados por rejeição, abandono emocional, traumas e silêncio interior.

Mas antes da mentora existir, existiu a mulher quebrada. A mulher que precisou enfrentar os próprios medos, confrontar feridas profundas e sair do lugar de vitimização para descobrir quem realmente era. É precisamente essa verdade que torna o seu trabalho tão impactante. Marta não fala apenas de teoria.

Fala de sobrevivência emocional, de processos reais e de transformação vivida na própria pele.

“Eu precisei escolher entre continuar presa à dor ou permitir-me renascer. E foi nesse processo que entendi que identidade não vem das feridas... vem de Deus.”

A sua caminhada começou num dos momentos mais difíceis da sua vida, quando percebeu que já não conseguia continuar a viver emocionalmente destruída enquanto, por fora, aparentava estar tudo bem. O excesso de mágoas, a necessidade constante de agradar os outros, a desconexão consigo mesma e a ausência de amor-próprio levaram-na a iniciar uma profunda jornada de autoconhecimento e cura emocional.

Foi nesse mergulho interior que Marta começou a compreender padrões invisíveis, crenças limitantes e ciclos emocionais repetitivos que aprisionam milhares de mulheres silenciosamente. A partir daí, nasceu um propósito maior: ajudar outras mulheres a fazerem o mesmo caminho de reconstrução.





Hoje, através da mentoria “Rompimento”, Marta conduz mulheres por processos intensos de libertação emocional, cura interior e fortalecimento da identidade. O projecto tornou-se um verdadeiro movimento de transformação feminina, alcançando mulheres emocio-

nalmente feridas, espiritualmente desconectadas e aprisionadas em relações tóxicas, inseguranças e dores acumuladas durante anos.

Mais do que ensinar, Marta acolhe. Mais do que orientar, ela confronta dores escondidas e conduz mulheres ao reencontro com

a própria essência. O seu trabalho une inteligência emocional, espiritualidade, reprogramação mental e desenvolvimento pessoal numa abordagem profunda, humana e transformadora.

A mentora acredita que o autoconhecimento é a base de toda a reconstrução emocional. Sem ele, segundo Marta, qualquer mudança torna-se superficial e temporária. É através desse processo que a mulher aprende a identificar as raízes



“Há mulheres que chegam perdidas, anuladas, sem voz e sem direção. E o mais bonito é vê-las perceber que nunca estiveram quebradas demais para recomeçar.”

Ao longo da sua trajetória, Marta acompanhou histórias marcantes de mulheres que chegaram emocionalmente destruídas e voltaram a acreditar em si mesmas. Mulheres que romperam ciclos de dependência emocional, encerraram relações abusivas, recuperaram a autoestima e reconstruíram a ligação com Deus e consigo próprias.

Para Marta Jacob, o verdadeiro milagre não está apenas na mudança exterior, mas na transformação da forma como a mulher passa a enxergar-se. Segundo ela, a cura começa quando a mulher deixa de perguntar “por que fizeram isto comigo?” e passa a questionar “o que dentro de mim precisa ser curado para que eu nunca mais aceite menos do que mereço?”.

das suas dores, quebrar padrões repetitivos, fortalecer a identidade, desenvolver inteligência emocional e reconectar-se espiritualmente.

“Recomeçar não é ausência de medo. É decidir avançar mesmo com medo. Porque ficar parada também dói.”

Actualmente, Marta Jacob prepara novos projectos voltados à expansão da mentoria “Rompimento”, incluindo imersões presenciais e formações destinadas a levantar novas mentoras preparadas para ajudar outras mulheres em processos de cura emocional e fortalecimento pessoal.

O seu maior sonho continua a ser o mesmo: ver mulheres emocionalmente restauradas, conscientes do seu valor e posicionadas diante da vida com coragem, clareza e propósito.

Porque para Marta Jacob, quando uma mulher se cura, não muda apenas a própria história — transforma gerações inteiras.

CLAUDIA MELO:

“Comunicação também é propósito, influência e responsabilidade”

Num universo onde os holofotes muitas vezes escondem as dores, os processos e as batalhas emocionais vividas longe das câmaras, Cláudia Melo construiu a sua trajetória sustentada por três pilares que considera inegociáveis: fé, verdade e perseverança.

Atriz, apresentadora, comunicadora e empreendedora, Cláudia carrega uma presença forte no universo artístico brasileiro, mas faz questão de mostrar que existe muito mais para além da televisão e da exposição pública. Por trás da artista existe uma mulher profundamente conectada à família, à espiritualidade e ao propósito de usar a comunicação como ferramenta de impacto humano.

“Aprendi que sucesso sem propósito perde o sentido. Comunicação também é responsabilidade.”

Desde muito pequena, Cláudia já demonstrava uma facilidade natural para a comunicação. Expressiva, espontânea e apaixonada pelo universo artístico, cresceu encantada com a televisão e sonhando um dia ocupar aquele espaço que via diariamente no RJTV. Paralelamente, desenvolveu também uma forte ligação com a atuação, descoberta que mais tarde definiria a sua carreira.

Mas, para Cláudia, a arte nunca esteve ligada apenas ao entretenimento.

Ela acredita que artistas, apresentadores e comunicadores possuem influência directa sobre a sociedade e, por isso, precisam compreender a dimensão daquilo que transmitem.

Existe, segundo ela, uma enorme responsabilidade por trás de cada mensagem levada ao público.

“Foi uma estrela que apontou o caminho no nascimento de Jesus. E eu acredito que artistas e comunicadores também têm o dever de ajudar a direcionar pessoas.”

Ao longo da carreira, Cláudia aprendeu a equilibrar dois universos completamente distintos: o da atuação e o da apresentação ao vivo. Enquanto a interpretação exige mergulho emocional e construção de personagens, a comunicação televisiva pede rapidez, autenticidade e presença imediata diante das câmaras.

Como apresentadora, afirma mostrar muito mais de quem realmente é. Como atriz, entrega-se às histórias e emoções de outras pessoas.

Mas talvez um dos aspectos mais marcantes da sua trajetória seja a forma aberta e profunda como fala sobre fé.

Cláudia revela que a espiritualidade sempre foi o seu maior suporte emocional, especialmen-

te após a perda precoce do pai experiência que marcou profundamente a sua vida e moldou a mulher que se tornou.

“Deus é o meu alicerce. Foi a fé que me sustentou nos momentos em que achei que não conseguiria continuar.”

Segundo Cláudia, a relação espiritual começou ainda na infância, depois de um sonho que considera até hoje um dos acontecimentos mais marcantes da sua vida. Desde então, afirma carregar uma conexão intensa com Deus, algo

que influencia directamente as suas escolhas pessoais e profissionais.

Num meio frequentemente marcado por pressão estética, exposição excessiva e cobranças constantes, a fé tornou-se também a forma que encontrou para preservar a própria essência.

Ao longo da caminhada artística, diversos trabalhos impactaram profundamente a sua visão sobre o ser humano. No entanto, um projecto em especial transformou completamente a sua forma de enxergar a sociedade: uma série sobre o universo prisional feminino, onde actuou como protagonista e também participou como produtora.

Para desenvolver a personagem, Cláudia realizou laboratórios dentro de presídios femininos no Rio de Janeiro e teve contacto directo com mulheres privadas de liberdade experiência que descreve como emocionalmente avassaladora.





“Muitas daquelas mulheres carregavam dores emocionais profundas, falta de orientação e histórias marcadas por abandono e trauma.”

O projecto despertou nela reflexões profundas sobre saúde emocional, juventude, abandono social e a ausência de suporte psicológico para milhares de mulheres brasileiras.

Segundo Claudia, aquela experiência ultrapassou a interpretação artística e atravessou-a como mulher, mãe e comunicadora.

“Existem personagens que interpretamos... e existem histórias que nos atravessam por inteiro.”

Além da televisão e do cinema, Claudia também se dedica ao fortalecimento do empreendedorismo feminino através da “Experiência Mulheres do Agro & Empre-



endedoras”, evento realizado no Rio de Janeiro que reúne lideranças femininas ligadas ao agonegocio, comunicação e negócios.

A iniciativa nasceu da sua vontade de criar espaços onde mulheres possam partilhar experiências, fortalecer conexões e compreender o próprio valor para além dos padrões impostos pela sociedade.

Ao falar sobre o universo artístico, Claudia reconhece os desafios emocionais da exposição pública, mas afirma ter apren-

dido a filtrar críticas destrutivas e a preservar a saúde emocional acima da necessidade de aprovação.

Hoje, mais do que reconhecimento ou visibilidade, busca autenticidade.

“A maior força que alguém pode ter é continuar sendo verdadeiro mesmo num mundo que tenta moldar quem você deve ser.”

Com uma trajetória constru-

ída através de persistência, fé e reinvenção, Claudia Melo representa uma geração de mulheres que transformaram vulnerabilidade em força e comunicação em ferramenta de consciência social.

E talvez seja exactamente essa a essência da sua caminhada: mostrar que os holofotes podem iluminar muito mais do que fama podem também iluminar propósito, humanidade e transformação.



ROSANA LARA:

A mulher que transformou a maturidade em elegância, força e inspiração

Num tempo em que a sociedade ainda insiste em impor limites à mulher através da idade, Rosana Lara surge como símbolo de uma nova geração de mulheres maduras que decidiram ocupar o próprio espaço com autenticidade, auto-estima e coragem.

Modelo, empresária e Miss Maturidade 2025, Rosana representa muito mais do que beleza. Representa experiência, superação, fé e a capacidade de recomeçar sem permitir que o tempo apague sonhos ou silencie propósitos.

Por detrás dos títulos existe uma mulher determinada, apaixonada pela vida e profundamente comprometida em inspirar outras mulheres a acreditarem novamente em si mesmas.

“Os sonhos não envelhecem. A maturidade traz experiência, segurança e uma nova visão sobre a vida”, afirma Rosana.

Naturalmente elegante e dona de uma presença marcante, ela construiu a sua trajetória baseada na resiliência e na capacidade de transformar dificuldades em crescimento. Desde cedo percebeu que moda, beleza e auto-estima iam muito além da aparência física. Para ela, a verdadeira transformação acontece quando uma mulher volta a reconhecer o próprio valor.

“Sempre enxerguei a auto-estima como algo essencial para que uma mulher se reconheça forte, bonita e capaz em qualquer fase da vida.”

Ao longo da sua caminhada, Rosana enfrentou desafios que moldaram não apenas a profissional que se tornou, mas também a mulher que existe por detrás da imagem pública. O empreendedorismo exigiu disciplina, persistência e muita inteligência emocional para continuar mesmo diante das críticas e dificuldades.





“Empreender exige coragem. Nada acontece da noite para o dia, mas cada obstáculo serviu como aprendizado para chegar até aqui.”

A conquista do título de Miss Maturidade 2025 tornou-se um marco importante na sua trajetória, não apenas pelo reconhecimento, mas pela mensagem que passou a representar. Num universo frequentemente dominado por padrões limitadores sobre idade e feminilidade, Rosana transformou-se numa referência de elegância madura, autenticidade e empoderamento feminino.

Para ela, representar a maturidade é mostrar que a beleza verdadeira não possui prazo de validade.

“A mulher madura tem brilho, força, elegância e autenticidade. Acredito que concursos como esse ajudam a quebrar muitos preconceitos sobre idade e realização pessoal.”

Mais do que os palcos, os eventos e os títulos, Rosana acredita que o verdadeiro sucesso está na capacidade de impactar vidas de forma positiva. Um dos momentos mais marcantes da sua carreira aconteceu justamente quando percebeu que a sua história estava a inspirar outras mulheres a recomeçarem, acreditarem nos seus sonhos e valorizarem a



que apaguem a vossa luz. Recomeçar pode dar medo, mas também pode ser o início da melhor fase da vida.”

Com novos projectos ligados ao universo da moda, da auto-estima e do empreendedorismo feminino, Rosana deseja expandir a sua actuação dentro e fora do Brasil, levando inspiração, elegância e propósito para



própria essência.

“Entendi que sucesso vai muito além de reconhecimento. Sucesso é conseguir inspirar pessoas através da própria história.”

A fé em Deus também ocupa um papel central na sua caminhada. Segundo Rosana, foi precisamente a espiritualidade que lhe deu força para continuar avançando nos momentos mais difíceis da vida.

“A fé sempre foi meu alicerce. Foi Deus quem me deu direcção, força e equilíbrio para continuar.”

Hoje, Rosana Lara utiliza a sua voz, imagem e trajetória para fortalecer mulheres maduras que ainda acreditam ser tarde demais para recomeçar. A sua mensagem é clara: nunca permitam que a idade limite os vossos sonhos.

“Nunca deixem

mulheres de diferentes gerações.

Porque, para ela, a maturidade não representa um fim representa a fase em que a mulher finalmente aprende a reconhecer a própria força e a caminhar com a beleza de quem já venceu muitas batalhas sem perder a delicadeza da alma.

FELIPE KARRET:

“Vivendo o meu próprio filme”

Entre o caos urbano do Rio de Janeiro, os cenários cinematográficos improvisados e a intensidade de uma mente criativa que transformou dor em identidade artística, Felipe Karret construiu muito mais do que uma estética visual: construiu um universo próprio.

Produtor, modelo e artista visual, Felipe tornou-se conhecido pela frase que hoje define a sua essência: “vivendo meu próprio filme”. Mas por trás da imagem forte, dos conceitos cinematográficos e das narrativas pós-apocalípticas que marcam os seus trabalhos, existe um homem que aprendeu a sobreviver aos próprios processos emocionais enquanto transformava a própria história em arte.

Natural de Niterói, no Rio de Janeiro, Felipe Costa Carrete cresceu profundamente conectado ao universo da música, da moda, da fotografia e do cinema. Desde cedo percebeu que imagens podiam comunicar sentimentos que palavras muitas vezes não conseguiam explicar.

Foi exactamente dessa necessidade de expressão que nasceu a sua ligação com a produção artística.

“A minha arte sempre nasceu da vontade de criar mundos. Mundos onde eu pudesse transformar sentimentos, caos e experiências em narrativa visual.”

A moda entrou na sua vida como extensão da identidade que carregava internamente. Já a produção surgiu como uma ferramenta para construir atmosferas, personagens e histórias capazes de transmitir intensidade emocional sem depender apenas de diálogos.

Para Felipe, cinema, fotografia, emoção e estética não existem separados: tudo faz parte da mesma construção artística.

Ao longo da caminhada, desenvolveu uma identidade visual fortemente influenciada pelo universo cinematográfico, pela atmosfera urbana do Rio de Janeiro e por elementos dramáticos que misturam sobrevivência, introspecção e expressão visual.

Mas talvez nenhuma frase



resuma tão bem a sua trajetória quanto “sobrevivente do caos”.

Uma expressão que, segundo ele, representa a capacidade de continuar de pé mesmo depois das batalhas emocionais, profissionais e pessoais enfrentadas ao longo da vida.

“Ser sobrevivente do caos é entender que as cicatrizes também fazem parte da

construção da nossa força.”

Empreender no meio artístico brasileiro nunca foi simples. Felipe enfrentou desafios financeiros, emocionais e psicológicos enquanto tentava consolidar os seus projectos autorais num cenário frequentemente marcado pela instabilidade e pela falta de apoio à arte independente.

Mesmo diante das dificuldades, recusou-se a abando-

nar a própria essência criativa.

Foi justamente nesse processo que percebeu que a sua arte ultrapassava a estética e começava a gerar identificação em outras pessoas.

Mensagens, personagens, ensaios fotográficos e produções passaram a despertar emoções em seguidores que se reconheciam nos sentimentos transmitidos pelas suas obras.



Essa dualidade tornou-se uma das características mais fortes do seu trabalho visual.

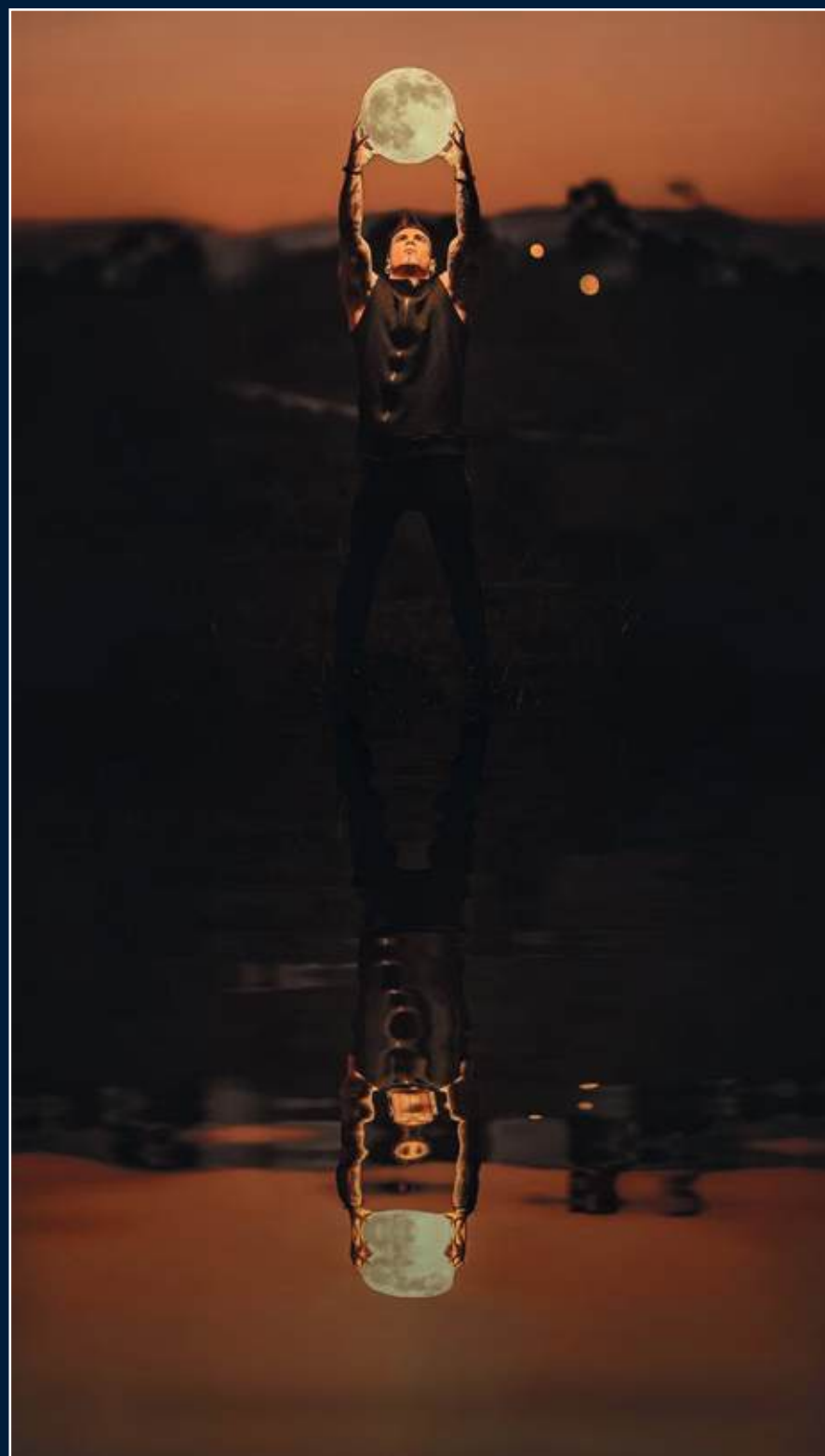
Entre todos os projectos realizados até hoje, os que mais marcaram a sua caminhada foram justamente os autorais ligados ao universo cinematográfico e pós-apocalíptico — produções onde consegue explorar com maior liberdade a própria essência emocional e criativa.

Mais do que trabalhos visuais, Felipe define esses projectos como extensões da sua própria identidade.

Fora das redes sociais, porém, existe um lado pouco conhecido do artista.

Hoje, Felipe Karret representa uma geração de artistas independentes que transformaram vulnerabilidade em linguagem estética e autenticidade em posicionamento artístico.

A sua mensagem para os jovens que desejam entrar no universo da produção, moda e en-



tretenimento nasce exactamente dessa experiência de resistência e construção própria.

“O mundo já está cheio de cópias. O que realmente marca as pessoas é autenticidade.”

E talvez seja exactamente essa autenticidade que transforma Felipe Karret numa figura singular dentro do universo artístico contemporâneo: alguém que escolheu transformar o caos em arte... e a própria vida no seu maior filme.

“A partir do momento em que percebi que as pessoas se viam nas minhas criações, entendi que minha história também podia inspirar outras vidas.”

O Rio de Janeiro exerce uma influência profunda sobre essa construção artística.

Segundo Felipe, a cidade carrega contrastes intensos que moldam directamente a sua visão criativa: beleza e caos, sonho e sobrevivência, luz e sombra convivendo no mesmo cenário diariamente.

Longe das personagens, das produções e da imagem pública, Felipe descreve-se como alguém profundamente ligado à família, à observação humana e aos processos emocionais que inspiram as suas criações.

Existe também um homem introspectivo, silencioso e emocionalmente intenso características que acabam escondidas por trás das narrativas visuais que apresenta ao público.



HELENA CASTRO GOUDOVITCH:

Maternidade atípica, imigração e felicidade real: a jornada de uma mulher que transformou desafios em missão internacional

Durante muito tempo, a maternidade atípica foi observada apenas através dos diagnósticos, das terapias e das necessidades da criança. O mundo aprendeu a olhar para os filhos, mas esqueceu-se de olhar para quem sustenta silenciosamente toda a estrutura emocional da família: a mãe.

Foi exactamente nesse espaço invisível que Carolina Rosa decidiu construir a sua missão.

Psicóloga especializa-

da no acompanhamento de mães atípicas, Carolina tornou-se uma voz de acolhimento para mulheres que vivem diariamente entre a exaustão, a culpa, o medo e o apagamento da própria identidade. Mas a sua ligação com esta realidade não nasceu apenas da profissão nasceu da própria vida.

Carolina cresceu dentro de uma família atípica. A irmã, Gabriela, nasceu com uma deficiência física rara e sem diagnóstico fechado, realidade que transformou profundamente a dinâmica familiar e fez Carolina assistir de perto às dores silenciosas carregadas pela mãe ao longo de décadas.

“Vi o que isso faz com uma família. Principalmente com a mãe. As dores que ela carregava sem espaço, sem acolhimento e sem ninguém perguntar como ela estava.”

A experiência pessoal moldou não apenas a sua visão sobre humanidade, mas também a forma como escolheu exercer a psicologia. Antes de enxergar diagnósticos, Carolina aprendeu a enxergar pessoas.

Mais tarde, durante oito anos a viver na Suíça, trabalhou em escolas de educação especial acompanhando crianças neuro atípicas e convivendo diariamente com famílias emocionalmente sobrecarregadas. E foi nesse período que percebeu algo que mudaria definitivamente a sua carreira: enquanto todo o sistema se organizava para cuidar da criança, a mãe desaparecia emocio-

nalmente dentro do processo.

Ela era responsável por tudo. Mas ninguém cuidava dela.

“Todo o sistema gira em torno da criança. E ela precisa disso. Mas a mãe deixa de existir como mulher, como pessoa, como alguém que também precisa de cuidado.”

Foi então que Carolina decidiu dedicar-se exclusivamente ao acolhimento emocional dessas mulheres que o sistema havia esquecido.

Hoje, através de atendimentos 100% online, acompanha mães em diferentes países e fusos horários, criando um espaço seguro para mulheres que passaram anos sem conseguir falar sobre as próprias dores sem medo de julgamento.



“Mães atípicas vivem desafios que mães típicas jamais irão compreender completamente. E isso precisa ser dito com verdade.”



Segundo Carolina, um dos maiores sofrimentos da maternidade atípica é o desaparecimento gradual da identidade feminina.

“Muitas mães deixam de saber quem são além de ‘a mãe do’. Os sonhos desaparecem, os desejos ficam sempre para depois e a vida passa a girar apenas em função do diagnóstico.”

Mas Carolina faz questão de abordar esta realidade sem romantizações. Para ela, a maternidade atípica exige uma conversa honesta sobre sobrecarga emocional, solidão e culpa.

“Mães atípicas vivem desafios que mães típicas jamais irão compreender completamente. E isso precisa ser dito com verdade.”

Nos seus atendimentos, a psicóloga ajuda essas mulheres a reconstruírem algo que o desgaste emocional foi destruindo ao longo dos anos: a permissão para sentir sem culpa.

Porque muitas chegam à terapia acreditando que precisam ser fortes o tempo inteiro.

“A maioria das mães pede desculpas por estar cansada, frustrada ou emocionalmente exausta. Como se sentir fosse errado.”

É precisamente aí que começa a transformação.

Mais do que tratar sofrimento emocional, Carolina ajuda mulheres a compreenderem que continuam a existir para além da mater-

nidade e que o diagnóstico do filho não pode apagar completamente quem elas são.

“O diagnóstico não define o filho. E também não define a mãe.”

Ao falar sobre saúde mental materna, Carolina é directa: a sociedade ainda romantiza o sacrifício feminino e ensina mães a acreditarem que cuidar de si mesmas é egoísmo.

Para ela, essa visão destrói emocionalmente milhares de mulheres.

“Cuidar de si não é egoísmo. É sobrevivência emocional.”

Actualmente, Carolina Rosa tornou-se uma das vozes mais humanas e necessárias quando o assunto é maternidade atípica e saúde mental feminina. O seu trabalho ultrapassa a psicologia tradicional e transforma-se diariamente num movimento de acolhimento, consciência emocional e reconstrução da identidade feminina.

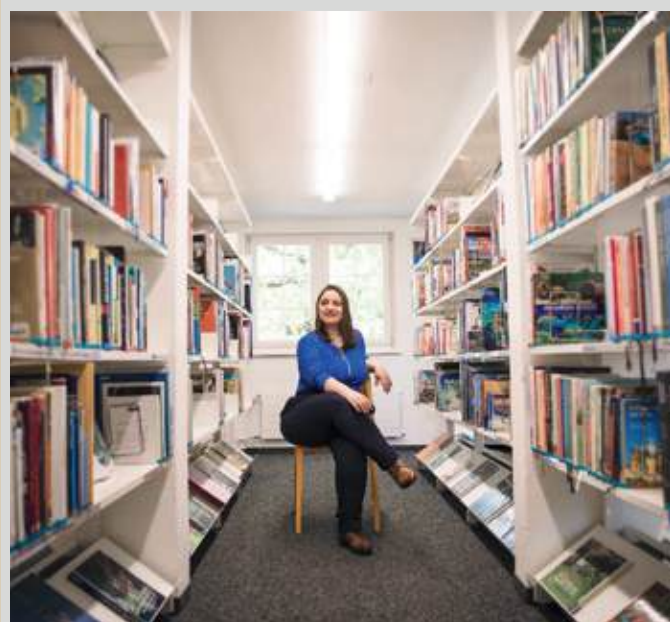
Mais do que tratar dores invisíveis, Carolina devolve voz a mulheres que passaram anos em silêncio.

E talvez seja exactamente essa a essência da sua missão: lembrar cada mãe de que ela também merece ser cuidada.

Porque, como a própria Carolina afirma:

“Quando uma mãe se encontra, toda a família se transforma.”





“QUEM ÉS TU?”

O despertar de uma mulher através da escrita e do autoconhecimento



“Será que sou a única que se sente assim ou outras mulheres também estão a viver uma vida desenhada por outras pessoas?”, questionava-se.

Aos 32 anos, relata ter vivido aquilo que descreve como um “encontro com o universo, com a fonte ou com Deus”, uma experiência introspectiva que marcou o início de um processo profundo de transformação pessoal.

Numa noite, ouviu uma pergunta que descreve como decisiva: “Quem és tu, Liliane?”

Essa interrogação tornou-se o ponto de partida para uma mudança de vida. Pouco tempo depois, começou a escrever diariamente, através de um diário pessoal, onde registava pensamentos, emoções e reflexões.

A prática da escrita diária revelou-se, segundo Liliane, um mecanismo de clareza emocional e reorganização interior. Ao colocar no papel aquilo que sentia, começou a identificar padrões, dores antigas e desejos que antes permaneciam reprimidos.

Liliane Boesing tinha 30 anos quando começou a perceber que a sua vida já não estava alinhada com aquilo que sentia ser a sua verdadeira identidade. Casada, mãe de duas filhas e marcada por traumas de infância, descreve esse período como um ciclo de vazio emocional, baixa autoestima e procura constante de validação externa.

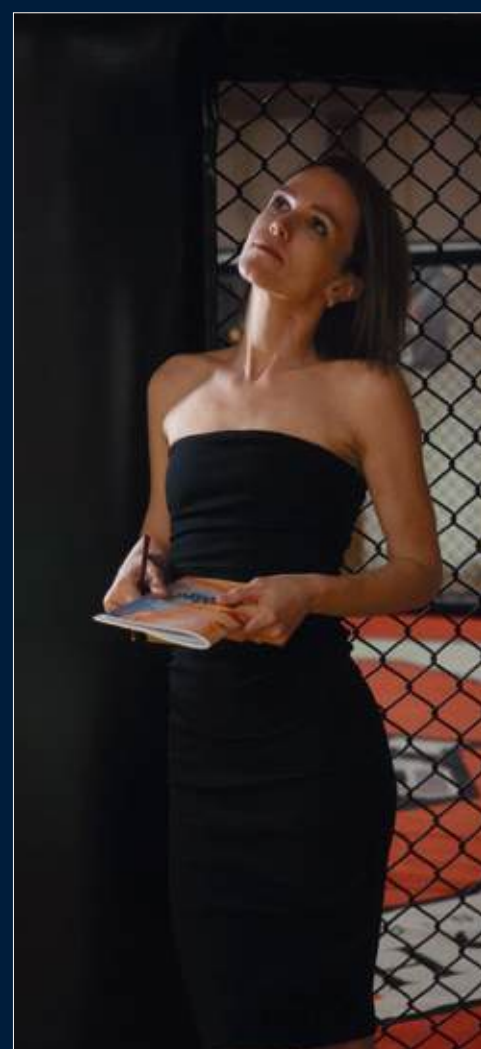
“Tudo ao meu redor reflectia

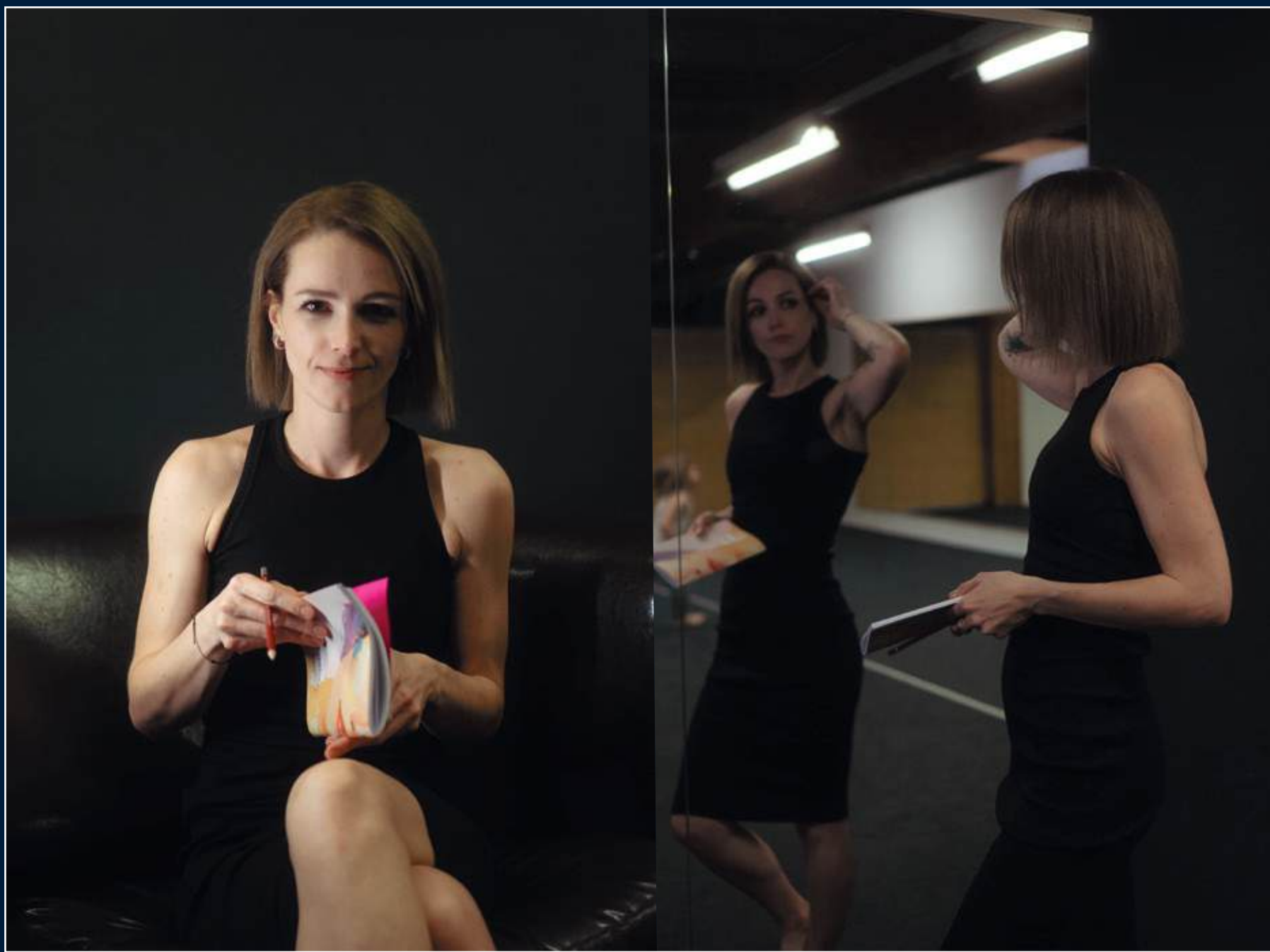
o meu interior: as minhas roupas, a minha aparência cansada, a minha falta de confiança e de identidade”, recorda. Segundo o seu testemunho, a vida que levava era moldada sobretudo por expectativas externas, num percurso onde a sua própria voz tinha sido, durante anos, silenciada.

Uma vida “desenhada por

outros”

Liliane descreve uma rotina comum a muitas mulheres: responsabilidades familiares, exigências sociais e a constante necessidade de corresponder ao que os outros esperam. Nesse contexto, afirma ter chegado a um ponto de ruptura emocional, onde começou a questionar se a sua experiência era única ou partilhada por outras mulheres.





“A cada página eu ganhava clareza sobre o que estava a viver e sobre o que queria além das máscaras que tinha usado até ali”, afirma.

Este processo levou-a a estudar arteterapia e a desenvolver um método próprio de autoconhecimento, que viria a dar origem àquilo que designa como a “Jornada da Vénus Interior”, um projecto direccionado ao desenvolvimento pessoal de mulheres.

No seu percurso, Liliane destaca também o peso da culpa socialmente associada às mulheres, sobretudo mães e esposas, que muitas vezes colocam as necessidades dos outros acima das suas.

“No mundo em que nascemos não fomos ensinadas a definir os nossos próprios valores. Fomos ensinadas a obedecer, seguir e não incomodar”, sublinha.

Para a empreendedora, o processo de transformação acontece frequentemente em contexto colectivo, onde o partilhar de experiências entre mulheres cria um espaço de cura e reconhecimento mútuo.

“Quando uma mulher desperta, não há obstáculo que a pare”

Através da escrita e da arteterapia, Liliane defende que é possível transformar dor em consciência e emoções em linguagem. Para si, dar forma ao que se sente é um passo essencial para a libertação emocional.

“Quando uma dor ganha forma, ela já pode ir embora. Quando



um desejo é transformado em palavras, já não pode ser ignorado”, explica.

Hoje, afirma escrever diariamente há mais de dois anos, considerando esta prática uma das ferramentas mais poderosas de autoconhecimento que já encontrou.

O seu testemunho termina com uma mensagem dirigida a outras mulheres que possam estar a atravessar processos semelhantes de transformação interior:

“Confia em ti mesma. Tu és capaz de muito mais do que imaginas. Escreve até compreenderes e, quando compreenderes, segue em frente.”



Uma reflexão que ecoa como convite à escuta interior num tempo em que, cada vez mais, muitas mulheres procuram reencontrar a sua própria identidade para além dos papéis sociais que desempenham.

DIREITO, IDENTIDADE E PROPÓSITO: O percurso de uma advogada entre Angola e Portugal

Cristina Proença construiu a sua trajetória profissional no cruzamento entre Angola e Portugal, consolidando uma carreira no Direito que vai muito além da técnica jurídica. Para si, a advocacia não é uma identidade única, mas uma ferramenta ao serviço de pessoas, negócios e histórias de vida em transformação.

Para além da profissão, descreve-se como uma mulher de múltiplos interesses e sensibilidade estética, com forte ligação à moda, arquitectura, fotografia e cinema. O cuidado com a imagem, o espaço pessoal e os rituais de bem-estar fazem parte de um estilo de vida que considera sofisticado e consciente, aliado a disciplina, foco e sentido de humor.

A sua entrada no Direi-



de mobilidade internacional.

Cristina Proença identifica como principais desafios enfrentados por empreendedores a instabilidade regulatória, a burocracia associada à criação e gestão de empresas e os erros contratuais que frequentemente originam conflitos. No caso dos imigrantes, destaca a morosidade dos processos, a falta de previsibilidade nas decisões administrati-



to foi motivada por três elementos centrais: o sentido profundo de justiça, o fascínio pelo raciocínio jurídico e a paixão pela oratória. Com o tempo, especializou-se em áreas como imigração, Direito societário e imobiliário, construindo uma prática marcada pela componente estratégica e internacional.

A advogada sublinha que a sua experiência pessoal entre Angola e Portugal contribuiu para uma maior sensibilidade no acompanhamento de estrangeiros que escolhem Portugal para viver, investir ou recomeçar. É neste contexto que actua frequentemente na constituição de empresas, negociação de contratos e enquadramento jurídico de processos

vas e as dificuldades relacionadas com integração familiar e acesso ao mercado imobiliário.

No Direito imobiliário, define esta área como a “gramática jurídica do património”, destacando a importância da verificação legal de imóveis, estruturação de contratos de compra e venda, registo predial e organização sucessória. Para a advogada, este ramo jurídico funciona como uma base essencial para garantir segurança e estabilidade patrimonial.

Ao longo da sua experiência, identifica erros recorrentes que comprometem empresas, como estruturas societárias mal desenhadas, contratos frágeis, incumprimentos laborais, falhas fiscais e ausência de proteção de marca e propriedade intelectual.

Entre os casos que destaca estão a aquisição de nacionalidade portuguesa por uma cidadã brasileira e um processo laboral complexo envolvendo o despedimento de oito trabalhadores, no qual obteve decisão favorável em tribunal contra uma grande empresa e uma sociedade de advogados.

Para Cristina Proença, o exercício da advocacia exige um equilíbrio constante entre rigor técnico e sensibilidade humana. Defende que, antes de qualquer processo jurídico, existe sempre uma história, e que o papel do advogado é transformar essa realidade em caminhos legais claros e seguros.

Sobre o futuro da profissão, aponta a inteligência artificial, a especialização multidisciplinar, a necessidade de comunicação jurídica mais clara e a valorização da marca pessoal como tendências determinantes no sector.

Defende ainda que uma carreira sólida no Direito se constrói com estudo, disciplina, resiliência e integridade, mas também com capacidade de traduzir a lei em linguagem acessível e humana.

No seu percurso, afirma ter encontrado o seu espaço na intersecção entre técnica jurídica e vida real, onde o Direito se torna uma ponte entre sistemas legais e pessoas em busca de recomeço.



MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO



ROSANA LARA:

A mulher que transformou a maturidade em elegância, força e inspiração