

EDIÇÃO

112

MAIO 2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

ENTRE SER MÃE, O CORAÇÃO E A LIDERANÇA

**A visão de Ana Rita
Simões Pereira
sobre maternidade,
inteligência
emocional,
crescimento e o
equilíbrio invisível
que sustenta uma
mulher**

PÁGINAS

11 A 13

DAMA DO BLING:

Entre a Maternidade, o Sucesso e a Força de uma Mulher Moçambicana

No universo do entretenimento moçambicano, poucas mulheres conseguiram transformar a própria imagem em símbolo de força, independência e reinvenção como a Dama do Bling. Muito além da música, construiu uma trajetória marcada pela ousadia, empreendedorismo e capacidade de permanecer relevante num mercado competitivo e constantemente exposto ao julgamento público.

Nesta edição especial dedicada às mães, a artista abre espaço para falar não apenas da figura pública conhecida pelo glamour, atitude e presença forte, mas também da mulher, mãe e empresária que aprendeu a equilibrar desafios emocionais, responsabilidades familiares e ambições profissionais.

Para Dama do Bling, a maternidade representou uma das maiores transformações da sua vida. Mais do que mudar a rotina, trouxe maturidade emocional, responsabilidade e uma nova visão sobre legado e propósito. A artista afirma que passou a olhar para a carreira de forma mais estratégica, investindo com maior consciência na construção da sua marca pessoal, presença digital e negócios ligados à imagem, moda e comunicação.

Num contexto onde muitas mulheres ainda enfrentam pressão para desacelerar a vida profissional após terem filhos, Dama do Bling acredita que a maternidade reforçou ainda mais a sua narrativa de resiliência e independência financeira. Tornou-se símbolo de uma mulher moderna que se recusa a escolher entre carreira, família e ambição.

Ao longo da conversa, a cantora destaca que um dos maiores desafios tem sido equilibrar a exposição pública com a necessidade de estar presente na vida dos filhos. Entre eventos, compromissos profissionais, negócios e presença constante nas redes sociais, existe também a responsabilidade emocional da maternidade.

Segundo ela, muitas vezes a sociedade ainda impõe expectativas diferentes para mulheres e homens quando o assunto é parentalidade e carreira. Enquanto homens costumam ser elogiados pelo sucesso profissional, mulheres frequentemente enfrentam julgamentos sobre ausência,



ambição ou escolhas pessoais.

Mesmo diante dessas pressões, Dama do Bling acredita que a maturidade emocional foi essencial para aprender a definir prioridades sem abandonar os próprios sonhos. Hoje, procura integrar todas as partes da sua identidade — mãe, artista, empresária e mulher — sem enxergá-las como incompatíveis.

A artista também fala sobre culpa materna, um sentimento comum entre mulheres empreendedoras e figuras públicas. Segundo ela, existem momentos difíceis, principalmente quando compromissos profissionais coincidem com momentos importantes da vida familiar. Ainda assim, acredita que nenhuma mulher deve sentir que precisa abdicar completamente dos seus so-

nhos para exercer a maternidade.

Outro tema importante abordado é o desgaste emocional causado pela exposição pública e pelo empreendedorismo. Dama do Bling revela que proteger a saúde mental tornou-se fundamental para manter equilíbrio emocional diante da pressão constante das redes sociais, críticas e responsabilidades profissionais.

Para lidar com isso, aprendeu a separar a figura pública da vida privada, estabelecendo limites sobre aquilo que escolhe expor. Além disso, valoriza a importância de uma rede de apoio composta por família, amigos e pessoas de confiança, reforçando que ninguém consegue sustentar força o tempo inteiro sem momentos de vulnerabilidade.

Ao falar sobre independência financeira feminina, a artista deixa uma mensagem especialmente direcionada às mães moçambicanas que desejam empreender e conquistar autonomia sem abandonar a família. Para ela, muitas mulheres

Defende que independência financeira não depende apenas de dinheiro, mas também de conhecimento, coragem e disciplina. Incentiva mulheres a começarem mesmo com poucos recursos, sem esperar pelo momento perfeito.

Nesta edição especial dedicada às mães, Dama do Bling deixa uma mensagem de força e esperança para todas as



vocês esquecerem quem são. Ser mãe não é limitação, é força. Não tenham medo de sonhar grande, crescer, estudar, empreender e

conquistar independência financeira. Vocês não precisam ser perfeitas para serem extraordinárias.”

adiam sonhos por medo, culpa ou falta de apoio, mas acredita que grandes histórias normalmente começam em condições difíceis.

mulheres africanas: “Não deixem que as dificuldades façam



EMPREENDER SEM SE PERDER:

O Desafio da Maternidade Entre Sonhos, Culpa e Recomeços

Existe uma imagem que representa silenciosamente a realidade de muitas mães: a sensação constante de equilibrar vários pratos ao mesmo tempo.

Um prato da maternidade. Outro da carreira. A família. A casa. A saúde emocional. Os sonhos adiados. A culpa. E, no meio de tudo isso, a tentativa diária de não perder a própria identidade.

Durante muito tempo, ensinaram às mulheres que “dar conta de tudo” era sinônimo de força. Mas a maternidade real ensina algo diferente: não se trata de sustentar tudo perfeitamente. Trata-se de compreender prioridades, aceitar limites e aprender que nem todos os pesos precisam ser carregados sozinha.

A jornada da maternidade nem sempre começa de forma simples. Muitas vezes, ela nasce acompanhada de desafios silenciosos, medos e mudanças profundas que transformam completamente a vida de uma mulher.

No caso de Helena Castro Goudovitch, essa caminhada foi marcada pelo sonho de construir uma família, pelos desafios da fertilização in vitro, pelas perdas emocionais, por uma gravidez gemelar de alto risco e pelo nascimento prematuro dos filhos, seguido



de longos dias na UTI neonatal.

Mais tarde, durante a pandemia da COVID-19, nasceu o terceiro filho, longe da rede de apoio e em meio ao isolamento. Pouco tempo depois, o diagnóstico de autismo de um dos filhos trouxe uma nova realidade: terapias, adapta-

ções, reorganização da rotina e uma transformação profunda sobre o significado de maternidade.

Ao mesmo tempo em que cuidava dos filhos, surgiam também os

desafios emocionais invisíveis que muitas mães vivem em silêncio: o cansaço extremo, a culpa constante, a sensação de sobrecarga e a dificuldade de reencontrar a própria identidade para além do papel de mãe.



Foi justamente nesse processo que surgiram alguns dos aprendizados mais importantes da sua trajetória.

O primeiro deles foi compreender que nenhuma mãe con-

ajuda não é sinal de fraqueza, mas de maturidade emocional.

Muitas mulheres vivem tentando provar força o tempo inteiro, acumulando responsabilidades e esquecendo-se de cuidar de si próprias. Com o tempo, percebem que autocuidado não é egoísmo

meços e escolhas conscientes.

Talvez uma das maiores lições tenha sido entender que a mulher não deixa de existir depois dos filhos. Ela apenas precisa reaprender a se encontrar dentro de uma nova versão de si mesma.

dade desperta uma força que a mulher ainda não sabia que possuía.

No fim, conciliar maternidade e vida pessoal não é sobre perfeição. É sobre presença, consciência e coragem para continuar mesmo nos dias difíceis.



segue sustentar tudo sozinha.

A maternidade exige rede de apoio, partilha e acolhimento. Família, amigos, terapeutas, escola e profissionais especializados tornam-se fundamentais para aliviar o peso emocional e tornar a caminhada mais humana.

Outro aprendizado importante foi entender que pedir

é sobrevivência emocional.

Também foi necessário aprender a abandonar a ideia da mãe perfeita.

Nem todos os dias serão equilibrados. Nem todas as tarefas serão concluídas. Nem sempre haverá energia para tudo. E tudo bem.

A maternidade real é feita de adaptação, reco-



Porque ser mãe não deveria significar abandonar sonhos, identidade ou propósito. Pelo contrário. Muitas vezes, a materni-

Porque nenhuma mãe precisa carregar o mundo inteiro sozinha para ser extraordinária.

“SER MÃE NÃO LIMITA UMA MULHER:

Torna-nos mais fortes, determinadas e capazes de superar qualquer desafio”

Entre a correria dos bastidores, a organização de grandes eventos e a responsabilidade de cuidar da família, existe uma mulher que encontrou na maternidade uma das maiores fontes de força da sua vida. **Maria Edite Monteiro, natural de Lisboa, Portugal, construiu na Suíça uma trajetória marcada pela**

coragem, resiliência e paixão por criar experiências capazes de unir pessoas e transformar momentos em memórias inesquecíveis.

A ligação de Maria Edite ao universo da produção de eventos nasceu através do contacto com diferentes culturas e da vontade de proporcionar experiências únicas. Foi vivendo na Suíça que percebeu que os eventos

vão muito além da celebração.

“Os eventos são experiências que unem pessoas, criam oportunidades e deixam marcas emocionais”, afirma.

Mas, por trás da empresária dedicada e da profissional apaixonada pelo que faz, existe também uma mãe que precisou aprender a equilibrar diferentes responsabilidades sem perder a própria essência.

Conciliar maternidade com uma profissão tão exigente nunca foi fácil. O setor de eventos exige presença constante, energia, deslocações e disponibilidade quase permanente. Ainda assim, Maria Edite encontrou na maternidade uma transformação profunda, que mudou não apenas a sua vida pessoal, mas também a sua forma de trabalhar e liderar.

“Ser mãe ensinou-me a ser mais forte, mais paciente e mais eficiente.”

Ao longo da caminhada, enfrentou momentos de cansaço, pressão emocional e dúvidas. Houve períodos em que pensou em desistir, principalmente diante das exigências físicas e emocionais da profissão. Porém, os filhos tornaram-se a maior motivação para continuar.

“Queria mostrar-lhes que é possível lutar pelos nossos sonhos sem deixar de ser uma mãe presente e dedicada.”

A maternidade trouxe também uma nova sensibilidade à sua forma de conduzir negócios e lidar com pessoas. Hoje acredita que ser mãe a tornou mais humana, empática e consciente das emoções daqueles que fazem parte da sua equipa e dos seus projectos.

“Aprendi a ouvir mais, cuidar mais e liderar com o coração.”

Apesar da evolução do empreendedorismo feminino, Maria Edite acredita que ainda existem muitos desafios para mulheres, especialmente mães empreendedoras, que tentam construir a sua independência sem abrir mão da família.

“Muitas vezes somos obrigadas a provar o dobro da nossa competência.”

Para ela, é fundamental criar mais oportunidades, respeito e flexibilidade para que as mulheres possam crescer profissionalmente sem sentir que precisam escolher entre maternidade e carreira.

Outro ponto que considera essencial é o cuidado com a saúde emocional e o bem-estar feminino. Depois de anos dedicando-se intensamente à família e ao trabalho, aprendeu que cuidar de si mesma também é uma necessidade.

“Durante muito tempo, as mulheres colocaram-se sempre em último lugar. Hoje entendo que, para cuidar dos outros, também precisamos cuidar de nós.”





 Croire en soi, c'est déjà faire la moitié du chemin.

que ainda têm medo de recomeçar ou seguir os seus sonhos: mulher. Pelo contrário, torna-nos mais fortes, mais determinadas e capazes de superar qualquer desafio.”
 “Ser mãe não limita uma



Ao recordar um dos momentos mais marcantes da sua carreira, destaca um evento que conseguiu unir empresários e diferentes culturas num ambiente de conexão, celebração e novas oportunidades. Foi nesse instante que percebeu que o seu trabalho vai muito além da organização de eventos.

“O meu trabalho aproxima pessoas, cria pontes e impacta vidas.”

Com uma trajetória construída entre desafios, coragem, maternidade e propósito, Maria Edite Monteiro deixa uma mensagem poderosa para todas as mães e mulheres



SOLUÇÕES EM COMUNICAÇÃO E DESIGN



Criatividade, Estratégia e Palavra para comunicar o que importa.



DESIGN WEB

Sites modernos, responsivos e estratégicos que destacam a sua empresa e geram resultados.

- ✓ Sites Institucionais
- ✓ Landing Pages
- ✓ Lojas Online
- ✓ Manutenção e Atualização



DESIGN GRÁFICO EDITORIAL

Projetos gráficos que comunicam com clareza, elegância e propósito.

- ✓ Revistas e Catálogos
- ✓ Livros e E-books
- ✓ Relatórios e Brochuras
- ✓ Identidade Visual



CONSULTORIA EM COMUNICAÇÃO

Estratégias personalizadas para fortalecer a imagem, reputação e posicionamento da sua marca.

- ✓ Planeamento de Comunicação
- ✓ Comunicação Interna
- ✓ Gestão de Imagem e Reputação
- ✓ Assessoria de Comunicação

SERVIÇOS DE CONTEÚDO E REVISÃO



REVISÃO LINGUÍSTICA EDITORIAL

Textos mais claros, corretos e profissionais.



COPYWRITER PUBLICITÁRIO

Palavras que persuadem, conectam e vendem.



REVISÃO LINGUÍSTICA LITERÁRIA

Para Livros, Documentos Institucionais e muito mais.



REVISÃO LINGUÍSTICA LITERÁRIA

Para Livros, Documentos Institucionais e muito mais.

Da ideia à mensagem, nós cuidamos de tudo.



CONTACTE A
SOCIEDADE **GENERUS LDA**



+258 87 040 3759



+258 84 734 2668

♥ Profissionalismo. Criatividade. Compromisso com a excelência.

ENTRE A MATERNIDADE, OS NEGÓCIOS E O PROPÓSITO:

A trajetória inspiradora de Milena Barroca

Ser mãe, empreendedora e mulher de negócios em Moçambique exige muito mais do que competência profissional. Exige força emocional, capacidade de adaptação, coragem para recomeçar e, acima de tudo, consciência sobre quem se é e o legado que se deseja construir.

Por trás da imagem profissional de Milena Barroca existe uma mulher profundamente sonhadora, movida pela fé, pela família e pelo desejo de contribuir para um mundo mais humano, colaborativo e menos desigual.

Antes dos títulos profissionais, Milena define-se como filha, esposa, irmã e mãe. A família ocupa um espaço central na sua vida e tornou-se uma das principais bases da sua construção pessoal e profissional.

A maternidade, especialmente, transformou completamente a sua visão sobre responsabilidade, crescimento e futuro.

“Ser mãe fez-me perceber que precisava de me tornar mais estratégica, mais madura e mais intencional em tudo aquilo que faço”, partilha.

Mais do que pensar apenas em conquistas imediatas, Milena passou a refletir sobre legado, conhecimento, valores e independência emocional e financeira. Para ela, a maternidade despertou a necessidade de construir não apenas estabilidade material, mas também uma mentalidade forte, consciente e preparada para enfrentar desafios.

Milena descreve o início da sua trajetória como entrar numa “selva”, onde tudo parecia desconhecido e cheio de incertezas. Foram anos marcados por tentativas, erros, decisões difíceis e muita aprendizagem.

“Muitas vezes romantizamos o sucesso, mas a verdade é que os percursos de crescimento raramente são feitos de flores.



Primeiro encontramos pedras, desafios e dúvidas. As flores aparecem mais tarde, como resultado da persistência”, afirma.

Empreender como mulher em Moçambique trouxe também obstáculos próprios. Em vários momentos sentiu necessidade de provar ainda mais a sua capacidade, especialmente durante a gravidez, quando algumas oportu-

nidades lhe foram retiradas sob o argumento de “proteção”.

Com o tempo, percebeu que muitas vezes a maternidade ainda é vista como limitação em ambientes profissionais, quando na realidade desenvolve competências extremamente valiosas como inteligência emocional, resiliência, gestão de tempo e capacidade de adaptação.

Apesar das exigências profissionais, Milena faz questão de construir uma maternidade presente e intencional.

Organiza a sua agenda de forma estratégica para reservar momentos exclusivos com o filho. Passeios, viagens, pequenas saídas e experiências simples tornaram-se prioridades emocionais negociáveis.



par espaços em praticamente todas as áreas da economia e têm um papel decisivo na transformação do país”, destaca.

Mesmo diante da pressão, do cansaço e dos momentos difíceis, Milena encontra força na fé, na pausa consciente e na capacidade de respeitar o próprio ritmo.

“Já aprendi que parar não significa desistir. Às vezes, desacelerar é exatamente aquilo que precisamos para continuar.”

Hoje, mais do que falar sobre sucesso profissional, Milena Barroca acredita na construção de liberdade emocional, financeira e pessoal.

O legado que deseja deixar para o filho e para outras mulheres moçambicanas vai além dos negócios. Quer mostrar que é possível recomeçar quantas vezes forem necessárias, reorganizar a vida sem culpa e construir o próprio caminho com autenticidade.

“A maternidade é a coisa mais importante da minha vida. Mas aprendi que isso não significa abandonar os meus sonhos. Hoje entendo que o verdadeiro sucesso é conseguir viver ambos os papéis com verdade, equilíbrio e serenidade.”



“Hoje posso dizer que estes têm sido alguns dos momentos mais felizes da minha vida”, partilha.

Outro pilar essencial na sua caminhada tem sido a família. O marido tornou-se não apenas companheiro de vida, mas também um dos maiores apoiantes do seu crescimento profissional.

“Ter uma família que acredita em mim e caminha ao meu lado transforma completamente esta jornada”, afirma.

Nasuavisão, um dos maiores erros que muitas mulheres cometem ao tentar equilibrar maternidade e

empreendedorismo é acreditar que precisam sustentar tudo sozinhas ou delegar completamente a presença materna a terceiros.

Para Milena, equilíbrio não significa perfeição. Significa gestão consciente da vida, saber quando trabalhar, quando desacelerar e, principalmente, quando estar emocionalmente presente.

Ao olhar para o crescimento do empreendedorismo feminino em Moçambique, vê uma transformação extremamente importante e necessária.

“As mulheres estão a ocu-



A visão de Ana Rita Simões Pereira sobre maternidade, inteligência emocional, crescimento e o equilíbrio invisível que sustenta uma mulher

Num mundo onde muitas mulheres ainda vivem divididas entre a exigência da maternidade, a construção profissional e a necessidade constante de corresponder às expectativas sociais, existem histórias que não apenas inspiram, despertam consciência.

Aos 34 anos, Ana Rita Simões Pereira tornou-se uma das vozes femininas que transformam experiência em propósito. Mãe, líder e mentora, construiu uma visão profundamente humana sobre liderança feminina, inteligência relacional e crescimento pessoal, defendendo que o verdadeiro sucesso não pode existir à custa da saúde mental, da presença familiar ou da perda de identidade da mulher.

Mais do que falar sobre empreendedorismo, Rita fala sobre consciência. Sobre presença. Sobre ambientes emocionalmente saudáveis. Sobre a coragem de continuar sem se perder de si própria no processo.

Ao longo desta conversa íntima e profundamente reflexiva, partilha as dores silenciosas que muitas mulheres vivem, os desafios invisíveis da maternidade moderna e as aprendizagens que nasceram dos momentos mais difíceis da sua caminhada pessoal e profissional.

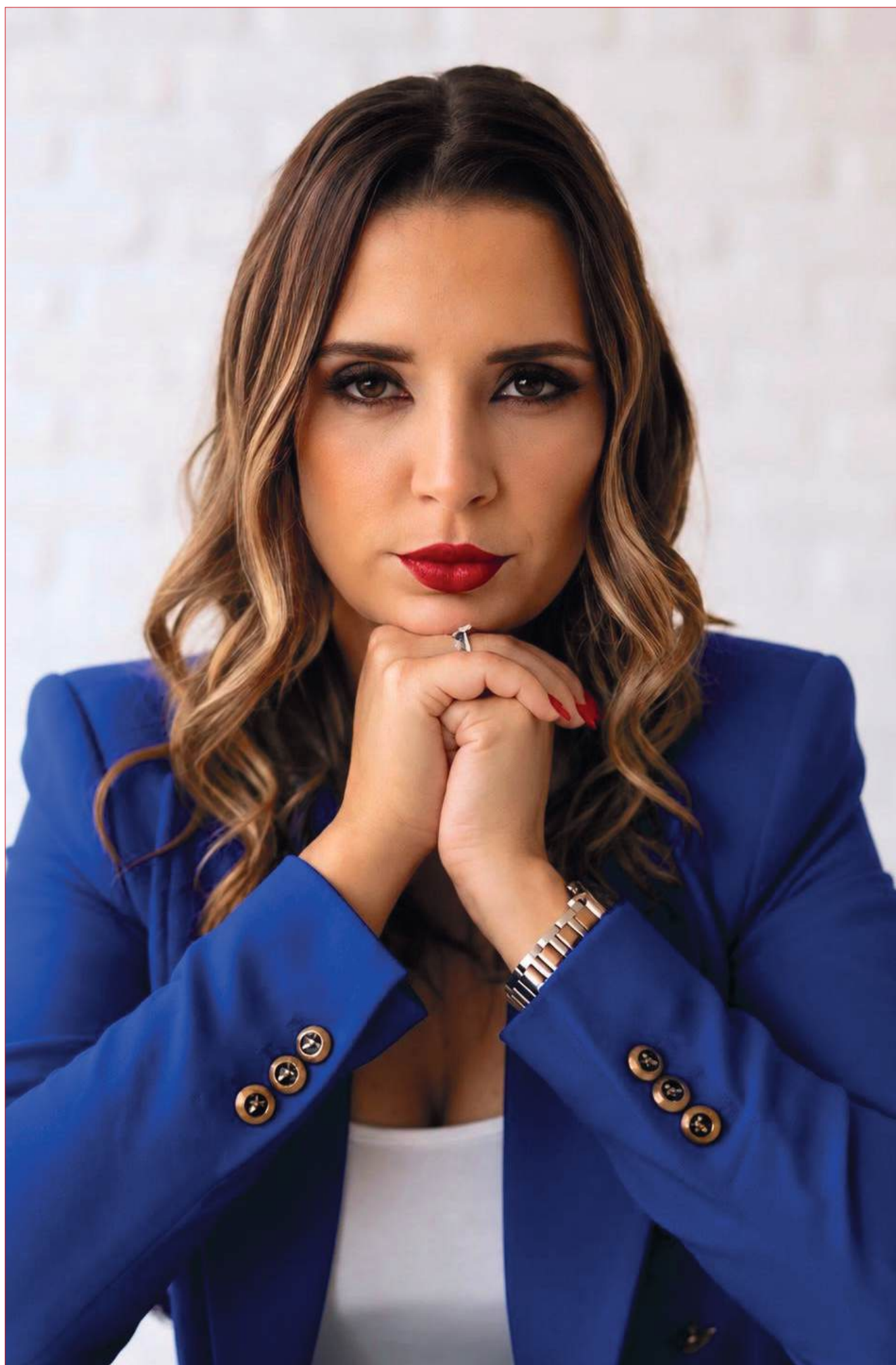
“Os filhos não precisam de mães perfeitas. Precisam de mães emocionalmente presentes.”

Para Rita, ser mãe enquanto lidera uma carreira focada em liderança estratégica para mulheres é um exercício diário de consciência, responsabilidade e alinhamento interior.

A maternidade transformou completamente a sua forma de olhar para o tempo, para as prioridades e até para o próprio significado do sucesso. Durante muitos anos, observou mulheres presas à ideia de que teriam inevitavelmente de escolher entre serem mães presentes ou mulheres profissionalmente realizadas.

Na sua visão, a maternidade não diminuiu a sua ambição, deu-lhe propósito. Fez-lhe compreender que os filhos aprendem muito mais através daquilo que observam diariamente do que através das palavras que escutam.

A forma como uma mãe rea-



ge à pressão, aos desafios, às emoções e aos relacionamentos acaba por tornar-se referência emocional para os filhos.

E é precisamente aí que nasce uma das maiores responsabilidades invisíveis da mulher moderna: construir uma vida coerente entre aquilo que ensina e aquilo que vive.

Ao abordar os desafios enfrentados por mães empreendedoras, Rita desmonta uma das maiores ilusões associadas ao conceito de equilíbrio.

Segundo a própria, equilíbrio não significa dividir-se constantemente entre múltiplos papéis nem tentar estar em todos os lugares ao mesmo tempo. Significa, antes, conseguir estar verdadeiramente presente no momento que se está a viver.

“Muitas mulheres estão fisicamente num lugar e emocionalmente noutra”, explica.

Estão com os filhos a pensar no trabalho. Estão no trabalho consumidas pelas preocupações da casa. E acabam por nunca viver plenamente nenhum dos lados da sua vida.

Para Rita, esse estado permanente de dispersão emocional gera culpa, desgaste, ansiedade e relações superficiais.

Por isso, defende uma ideia simples, mas profundamente transformadora: quando estamos a trabalhar, devemos estar inteiramente presentes enquanto líderes. Quando estamos com os filhos, devemos ser mães por inteiro. Quando descansamos, devemos permitir-nos descansar sem culpa.

Porque, segundo acredita, “presença parcial gera relações parciais”.

Um dos momentos mais marcantes desta entrevista surge quando Rita fala, com enorme honestidade, sobre o impacto emocional que anos de excesso de trabalho tiveram na sua vida.

Durante muito tempo, viveu focada em resultados, responsabilidade e crescimento profissional. Queria provar constantemente que era capaz de responder a tudo.

Até que o corpo deixou de acompanhar aquilo que a mente insistia em ignorar.

“O cérebro simplesmente desligou.”

Foi o momento em que percebeu que continuar naquele ritmo já não era força, era autodestruição silenciosa.

Foi assim que descreve um dos períodos mais difíceis da sua vida. Um momento de colapso provocado por anos de pressão acumulada, exigência extrema e



muitas mulheres continuam a viver exactamente essa realidade silenciosa: sustentam tudo à volta enquanto emocionalmente se vão perdendo.

Foi durante essa fase que percebeu a importância de aprender a gerir prioridades reais, energia emocional e limites interiores.

A experiência levou-a a aprofundar ainda mais o estudo do comportamento humano, da inteligência emocional e das dinâmicas relacionais, áreas que hoje se tornaram pilares centrais do seu trabalho.

Hoje, Rita acredita que liderança não é apenas capacidade técnica ou autoridade. Liderar é compreender pessoas, perceber emoções, adaptar comunicação e criar ambientes emocionalmente seguros.

Na sua visão, firmeza e sensibilidade não são opostos. Pelo contrário: coexistem nas lideranças verdadeiramente fortes.

Defende que equipas crescem melhor em ambientes onde existe clareza, estabilidade emocional, confiança e comunicação consciente, da mesma forma que uma criança cresce melhor num ambiente familiar emocionalmente seguro.

Ao falar sobre desgaste feminino, Rita faz uma reflexão extremamente atual.

Vivemos numa sociedade que glorifica a exaustão. Onde mulheres sobrecarregadas são frequentemente vistas como exemplos de força, produtividade e competência.

ausência de equilíbrio verdadeiro.

E o mais impactante é que admite que não aprendeu totalmente à primeira queda. Voltou ao mesmo ritmo. Voltou a ignorar sinais físicos e mentais. Até que aconteceu novamente.

Foi essa segunda quebra que a obrigou, finalmente, a redefinir prioridades, rever ambientes, reorganizar a vida e reconstruir completamente a sua visão sobre sucesso.

Hoje, afirma com clareza:

“Nenhuma conquista profissional compensa perder presença com os filhos, saúde emocional ou paz interior.”

Outro capítulo profundamente humano da sua história foi o processo de divórcio vivido enquanto mantinha responsabilidades profissionais, maternidade e liderança.

Por fora, continuava a funcionar. Continuava a liderar, a resolver, a cuidar e a trabalhar.

Rita acredita que



Para ela, viver permanentemente cansada não é sinal de sucesso, é sinal de ausência de limites.

Acredita que muitas mulheres funcionam continuamente em “modo sobrevivência”, ignorando sinais internos até ao momento em que o corpo já não consegue sustentar o ritmo.

Por isso, defende a necessidade urgente de aprender a delegar, desacelerar, reorganizar prioridades e proteger o ambiente emocional onde a mulher vive.

“Descanso não é perda de tempo. É manutenção emocional, mental e estratégica.”

Na visão de Rita, muitas mulheres colocam os seus sonhos em segundo plano após a maternidade porque foram ensinadas, desde cedo, a associar amor ao sacrifício constante.

Com o tempo, deixam de existir enquanto indivíduos para existirem apenas enquanto cuidadoras.



líder, empreendedor ou construir relações saudáveis.

“Nenhuma mulher precisa esperar sentir-se totalmente pronta”

Ao dirigir uma mensagem às mães que desejam empreender, Rita deixa um conselho profundamente realista e libertador:



Já o método V.A.L.O.R. foca-se em perfis de liderança, comportamento humano e inteligência relacional, ajudando mulheres a compreender melhor pessoas, ambientes e dinâmicas humanas.

começa totalmente estruturado. Tudo evolui através da prática, dos erros, da adaptação e da coragem de continuar.

“Não tenham medo do processo.”

Porque são exactamente os desafios, os ajustes, os erros, os recomeços e a coragem de continuar que moldam mulheres mais conscientes, fortes e emocionalmente alinhadas.

Porque no final, o verdadeiro sucesso de uma mulher não está



apenas naquilo que constrói externamente.

Está na capacidade de crescer, liderar, amar, recomeçar e continuar sem abandonar quem realmente é.



Desligam-se da mulher que eram antes de sobreviver apenas em função dos outros.

Mas Rita acredita profundamente que maternidade não deve significar anulação.

Pelo contrário: uma mulher emocionalmente realizada torna-se uma referência muito mais saudável para os filhos.

O nascimento dos métodos A.L.M.A. e V.A.L.O.R.

Foi precisamente através das suas experiências pessoais e profissionais que nasceram dois dos métodos que mais impacto têm actualmente no seu trabalho: o modelo A.L.M.A. e o método V.A.L.O.R.

O modelo A.L.M.A. trabalha comunicação, consciência emocional e adaptação comportamental aos diferentes contextos da vida.

“O momento perfeito não existe.”

Muitas mulheres adiam sonhos porque acreditam que precisam primeiro de estabilidade absoluta, controlo total da vida ou ausência de medo.

Mas Rita acredita que crescimento acontece precisamente durante o processo.

Nenhuma marca nasce perfeita. Nenhum negócio



JÉSSICA OBOTICÁRIO

Beleza brasileira reconhecida mundialmente.

Perfumes, cuidados pessoais e presentes originais.



| @jessi_oboticario



| Schaan - Liechtenstein



| Entrega para toda a Suíça



| Pedidos pelo WhatsApp



| +41 78 779 2727



PORTAL
EUROPA LEGAL



SILVIA KROT
FLORISTIK

CHOCOLATE COM EMOÇÃO:

Como Liliana Moreno Transformou Doces em Memórias Inesquecíveis

Em Vila Nova de Famalicão, existe um espaço onde o chocolate vai muito além do sabor.

Na Chocolate na Praça, cada embalagem carrega sentimentos, histórias e momentos especiais. Por trás desta marca está Liliana Nunes Moreno, uma mulher apaixonada por comunicação, criatividade e pela arte de transformar pequenos gestos em memórias inesquecíveis.

Aos 36 anos, Liliana construiu um negócio que hoje se tornou presença constante em aniversários, pedidos de casamento, declarações de amor, anúncios de gravidez e celebrações familiares. Mas curiosamente, a paixão pelo chocolate não surgiu desde a infância.

Formada na área da comunicação, sempre sonhou trabalhar ligada à rádio e ao contacto com pessoas. Durante a licenciatura, o universo da comunicação despertava-lhe entusiasmo, especialmente pela capacidade de criar ligação emocional com o público. Mais tarde, essa mesma sensibilidade acabaria por se transformar no ADN da sua marca.

“O chocolate artesanal nunca foi uma paixão inicial. O que eu queria era criar algo meu, diferente do que já existia em Famalicão”, revela.

A inspiração surgiu após visitar uma chocolataria em Gondomar, cidade do então namorado e actual marido. Ao observar pessoas a oferecerem chocolates sofisticados e diferenciados como presente, percebeu que existia espaço para um conceito semelhante em Vila Nova de Famalicão, mas com identidade própria.

Assim nasceu a Chocolate na Praça, um espaço especializado em chocolates embrulhados, de origem internacional e de marcas conceituadas, algumas delas centenárias.

Rapidamente, Liliana percebeu que os clientes não procuravam apenas chocolates. Procuravam emoção.

Foi então que nasceu a aposta nos chocolates personalizados, transformando cada produto numa experiência afectiva.





funcionamento do comércio e da vida social, Liliana viu-se obrigada a reinventar o negócio. Com as restrições e o isolamento, decidiu iniciar as entregas ao domicílio, levando chocolates directamente às casas dos clientes e das pessoas que estes desejavam surpreender.

A decisão tornou-se um marco importante na evolução da marca.

“Numa altura tão difícil para todos, era emocionante ver o sor-

riso no olhar das pessoas, mesmo por trás das máscaras.”

As entregas transformaram-se numa ponte emocional durante um dos períodos mais desafiantes da sociedade moderna. Muitas vezes, os chocolates chegavam acompanhados de flores, numa parceria criativa desenvolvida com uma florista local, criando presentes sofisticados e emocionalmente marcantes.

Mas a trajectória da empresária não foi feita apenas de momen-



“Percebi que além da qualidade e da estética, os clientes queriam oferecer sentimentos.”

As mensagens personalizadas passaram a acompanhar aniversários, pedidos especiais, agradecimentos e momentos marcantes da vida dos clientes. Mais do que vender doces, Liliana começou a participar emocionalmente das his-

tórias das pessoas.

Com o passar dos anos, muitos clientes tornaram-se praticamente família.

“Hoje existem clientes que dizem que os nossos chocolates já fazem parte da história deles.”

Em 2020, quando a pandemia mudou drasticamente o





tos doces.

Poucos anos após abrir a loja, Liliana enfrentou os maiores desafios da sua caminhada: a pandemia e simultaneamente as obras de requalificação urbana em frente ao estabelecimento, entre 2020 e 2022.

“Foram os anos mais difíceis da minha vida profissional.”

Mesmo diante das dificuldades, manteve o negócio activo através da proximidade com os clientes, criatividade constante e forte presença digital.

A empreendedora acredita que um dos grandes segredos da Chocolate na Praça está exactamente na ligação humana criada com quem entra na loja.

“O mais importante é compreender quem é o cliente e o que ele deseja transmitir.”

Essa atenção aos detalhes tornou-se uma assinatura da marca. Desde a escolha das frases até às combinações de produtos e ao cuidado estético das embalagens, tudo recebe o toque pessoal de Liliana.

Outro diferencial está na preocupação em tornar o chocolate de qualidade acessível a diferentes públicos.

“Independentemente do valor que o cliente pretende gastar, quero que saia da loja com algo bonito, elegante e especial.”

Ao longo dos anos, o reconhecimento também começou a surgir fora da cidade. Um dos momentos mais marcantes aconteceu quando a chocolataria foi destaque na revista Evasões, ligada ao Jornal de Notícias e Diário de Notícias.

Hoje, prestes a completar quase uma década de existência, Liliana continua a sonhar com novos passos para o futuro. Entre os projectos está a possibilidade de transformar o espaço num café sofisticado e diferenciado, sem perder a essência acolhedora e personalizada que tornou a marca tão especial.

Cautelosa por natureza, prefere crescer de forma sólida e sustentável.

“Os passos podem ser lentos, o importante é que sejam firmes.”

Mais do que vender chocolates, Liliana Nunes Moreno construiu uma marca que se tornou parte das emoções e das memórias de centenas de pessoas. Uma prova de que, quando existe propósito, até o chocolate pode transformar-se em linguagem de amor.

SER EMPREENDEDOR É DESAFIADOR:

O foco que separa os negócios que sobrevivem dos que desaparecem em Moçambique

Em Moçambique, o mercado não avisa quando muda. Ele simplesmente muda. Uma empresa abre portas com entusiasmo, outra expande operações, outra tenta “aproveitar oportunidades paralelas” — e, no meio disso tudo, o ambiente económico vai filtrando quem tem direção e quem apenas está a reagir ao acaso.



A economia moçambicana funciona como uma mistura de forças que nem sempre caminham no mesmo ritmo. O Estado continua a ter presença forte em sectores estratégicos, enquanto o setor privado tenta ganhar espaço em áreas onde a concorrência já não é apenas local, mas também internacional. Empresas estrangeiras entram com

capital sólido, processos afinados e uma lógica de eficiência que pressiona qualquer negócio doméstico a sair da zona de conforto.

Neste cenário, o foco deixa de ser uma escolha elegante de gestão e passa a ser uma condição de permanência no mercado.

QUANDO O MERCADO NÃO PERDOA DISTRAÇÕES

Há um erro silencioso que se repete em muitos negócios: começar com uma ideia clara e, ao longo do tempo, ir acumulando desvios. Um novo serviço aqui, um produto ali, uma parceria inesperada acolá. À primeira vista, parece crescimento. Na prática, muitas vezes é dispersão.

Em mercados mais estruturados, essa dispersão pode ser absorvida por sistemas robustos. Em mercados como o moçambicano, onde os recur-

sos são mais limitados e a gestão exige maior precisão, cada desvio custa mais caro. Tempo perdido, dinheiro fragmentado, equipas sem direção clara.

O resultado não aparece de imediato. Surge lentamente, como perda de consistência, queda na qualidade e dificuldade em definir o que a empresa realmente faz.

O PODER DE FAZER MENOS PARA FAZER MELHOR



Negócios que sobrevivem e crescem num ambiente competitivo não são necessariamente os que fazem mais coisas. São os que fazem poucas coisas, mas com clareza absoluta.

A lógica é simples: quando uma empresa decide o que não vai fazer, ela protege os seus recursos. E, num contexto como o moçambicano, onde o capital e a estrutura operacional são frequentemente limitados, essa proteção é decisiva.

Há empresas que tentam atuar em vários setores ao mesmo tempo, acreditando que a diversificação é uma forma de segurança. Mas o que acontece frequentemente é o contrário: tornam-se vulneráveis em todos os pontos ao mesmo tempo.

O TERRENO LOCAL COMO VANTAGEM E ARMADILHA

O conhecimento do contexto moçambicano é uma vantagem real. En-

tender o consumidor local, as redes informais, as dinâmicas culturais e até as limitações logísticas pode colocar um negócio à frente de concorrentes internacionais.

Mas essa vantagem só funciona quando há foco.

Sem foco, o conhecimento local transforma-se em dispersão de oportunidades. Em vez de aprofundar um mercado, a empresa começa a saltar entre várias direções possíveis, sem consolidar presença em nenhuma.

QUANDO A CONCORRÊNCIA INTERNACIONAL ENTRA EM CENA

A presença de empresas estrangeiras muda o jogo de forma silenciosa, mas profunda. Elas não entram apenas para competir; entram para redefinir padrões.

Com maior escala, tecnologia e capacidade de investimento, essas em-

presas não precisam necessariamente de eliminar concorrentes locais. Basta que elevem o nível de exigência do mercado.

Isso cria uma seleção natural: quem tem pro-

saber exatamente o que a empresa representa. Equipas deixam de saber qual é o objetivo principal. E a gestão passa a reagir ao dia a dia, em vez de conduzir o negócio.



cessos claros, foco definido e execução disciplinada consegue acompanhar. Quem não tem, começa a perder relevância sem perceber exatamente quando isso começou.

O CICLO INVISÍVEL DA DISPERSÃO

A dispersão raramente começa como erro. Começa como oportunidade.

Uma empresa que presta um serviço passa a prestar dois. Depois três. Depois começa a aceitar trabalhos fora do seu core business porque "o mercado está difícil". Aos poucos, o que era identidade vira improvisado.

Com o tempo, o negócio perde algo mais grave do que lucro: perde coerência.

Clientes deixam de

O futuro não pertence aos maiores, mas aos mais focados

A tendência do mercado moçambicano aponta para um ambiente cada vez mais competitivo, mais exposto ao exterior e mais exigente em termos de eficiência.

Nesse cenário, o tamanho da empresa perde importância relativa. O que ganha peso é a clareza.

Empresas que conseguem definir um território específico, dominar esse espaço e resistir à tentação da dispersão tendem a construir algo mais sólido do que crescimento rápido: constroem permanência.

E num mercado onde tudo muda com frequência, permanecer já é uma forma de vitória.



“SER MÃE NÃO LIMITA UMA MULHER:

**Torna-nos
mais fortes,
determinadas
e capazes de
superar qualquer
desafio”**