

EDIÇÃO

115

JUNHO 2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

MÓNICA GOMES:

A mulher que transformou o seu recomeço numa missão de inspirar outras mulheres

PÁGINAS

11 A 13

CÉLIA FERREIRA: A Terapeuta que Ajuda Pessoas a Florescer na Sua Essência



Natural de Coimbra e criada na serenidade da Serra da Estrela, Célia Ferreira, de 44 anos, é terapeuta holística e fundadora do projeto Aura em Flor. Especialista em Leitura de Aura, Reiki, Numerologia Terapêutica, Astrologia e Constelação Familiar Sistêmica, dedica-se a acompanhar pessoas em processos de autoconhecimento, transformação pessoal e reconexão com a sua verdadeira essência.

Por detrás da profissional que hoje inspira e orienta tantas pessoas, existe uma mulher profundamente sensível, curiosa e apaixonada pela compreensão da alma humana. Desde muito cedo, Célia sentiu-se atraída por questões que iam além daquilo que os olhos conseguem ver.

“Sou uma alma livre, sensível e curiosa. Nunca me contentei com respostas superficiais nem com verdades absolutas. Sempre procurei compreender aquilo que a lógica, por si só, não consegue explicar sobre a existência humana e a alma”, afirma.

Essa busca constante levou-a a explorar diferentes caminhos de conhecimento e crescimento interior, transformando a sua paixão pelas terapias holísticas e espirituais numa verdadeira missão de vida.

No entanto, foi um momento particular-

mente desafiante que marcou o início da sua jornada profissional. Após enfrentar um período de profundo desgaste emocional que culminou num burnout, Célia encontrou no Reiki e, posteriormente, na Leitura de Aura, ferramentas que mudaram completamente a sua forma de viver e de se relacionar consigo mesma.

“Essas experiências foram um ponto de viragem. Transformaram profundamente a forma como passei a olhar para mim, para os outros e para a própria experiência humana.”

Motivada pelo impacto dessa transformação, aprofundou os seus estudos em diversas áreas terapêuticas, incluindo Numerologia Terapêutica, Constelação Familiar Sistêmica e Astrologia. Para Célia, cada uma destas ferramentas representa uma linguagem complementar que con-





MISTURA PARA ESCALDA PÉS

- Relaxamento
- Limpeza energética
- Alívio do cansaço
- Conexão e Acolhimento

COMO USAR:

1. Ferva 2 litros de água.
2. Desligue o fogo e adicione 3 a 4 colheres da mistura.
3. Deixe em infusão por 10 minutos.
4. Coe e despeje em uma bacia.
5. Mergulhe os pés e respire fundo. Permita-se relaxar.

tribui para uma compreensão mais profunda do ser humano.

“Acredito que estas abordagens ajudam a compreender os padrões que influenciam a nossa vida e permitem que cada pessoa encontre mais clareza, consciência e alinhamento com a sua essência.”

Entre as várias áreas em que atua, a Leitura de Aura ocupa um lugar especial. Segundo explica, trata-se de uma poderosa ferramenta de autocohecimento e reconexão interior.

Ao longo da vida, muitas pessoas desenvolvem máscaras, cren-

ças e mecanismos de adaptação para serem aceites e reconhecidas. Com o tempo, esses condicionamentos podem afastá-las da sua verdadeira identidade.

“A Leitura de Aura é um verdadeiro resgate da alma. É um encontro profundo consigo mesmo, uma oportunidade de reconhecer quem realmente somos para além das expectativas externas e dos papéis que fomos assumindo ao longo da vida.”

Os benefícios deste processo passam por uma maior consciência de si, compreensão dos desafios pessoais e alinhamento com o propósito de vida.

Outro dos pilares do seu trabalho é o Reiki Terapêutico, uma prática que considera particularmente relevante num mundo cada vez mais acelerado e exigente.

“Vivemos rodeados de estímulos, pressão constante e desconexão emocional. O Reiki oferece um espaço de pausa, presença e reconexão.”

Segundo a terapeuta, as sessões permitem ao sistema nervoso abandonar o estado permanente de alerta, promovendo o relaxamento, serenidade e equilíbrio interior. Muitos clientes relatam sen-



tir uma profunda sensação de paz, leveza emocional e clareza mental após os atendimentos.

A Numerologia Terapêutica é igualmente uma ferramenta que utiliza para ajudar os seus clientes a compreenderem melhor os seus potenciais, desafios e aprendizagens ao longo da vida.

“Através do mapa numérico é possível identificar talentos naturais, compreender ciclos de vida e reconhecer padrões que podem estar a limitar a expressão plena do ser.”

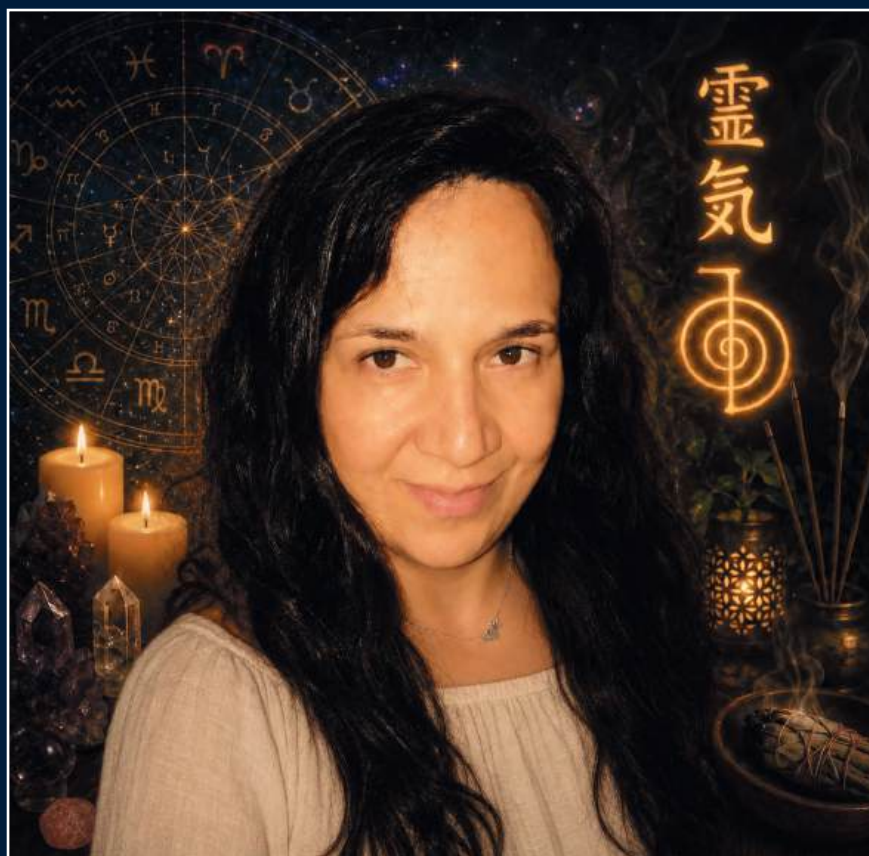
Para Célia, o autoconhecimento é uma das maio-

a reconciliação dessa mulher consigo mesma e com a própria vida.”

Outra das ferramentas que integra no seu trabalho é a Constelação Familiar Sistêmica, abordagem que permite compreender padrões, conflitos e bloqueios frequentemente associados a dinâmicas familiares inconscientes.

“Muitas dificuldades não têm origem apenas na nossa história individual. Podem estar ligadas a lealdades familiares, dores emocionais e padrões transmitidos entre gerações.”

Segundo explica, a Conste-



res chaves para uma vida mais consciente e alinhada.

No seu trabalho diário, observa que um dos desafios mais comuns enfrentados pelas pessoas é precisamente a desconexão da sua verdadeira essência.

“Muitas pessoas vivem segundo expectativas familiares, sociais ou profissionais e acabam por se afastar de quem realmente são. Isso manifesta-se através da ansiedade, da insatisfação constante, da falta de propósito ou da sensação de viver uma vida que não lhes pertence.”

A sua missão consiste em ajudar cada pessoa a reencontrar-se consigo mesma e a construir uma vida mais autêntica.

“Acredito que viver de forma autêntica é um dos maiores atos de coragem do ser humano.”

Ao longo do seu percurso profissional, acompanhou inúmeras histórias de transformação. Uma das que mais a marcou foi a de uma cliente que repetia constantemente padrões dolorosos nos seus relacionamentos.

Através de um profundo processo terapêutico, foi possível identificar dinâmicas ligadas às figuras parentais, crenças limitantes e feridas emocionais antigas que influenciavam as suas escolhas.

“O mais bonito foi testemunhar não apenas a melhoria dos relacionamentos, mas sobretudo

lação não procura culpados nem oferece soluções mágicas. O seu verdadeiro valor está na consciência e na clareza que proporciona.

“Quando vemos aquilo que estava oculto, criamos a possibilidade de fazer escolhas diferentes e seguir a vida com mais liberdade e leveza.”

Para aqueles que desejam iniciar uma jornada de desenvolvimento pessoal e espiritual, Célia aconselha que procurem profissionais com quem sintam verdadeira identificação e confiança.

“O desenvolvimento pessoal não é um destino. É um caminho contínuo de autodescoberta, consciência e crescimento.”

O futuro da Aura em Flor passa por continuar a acompanhar pessoas de forma próxima e personalizada, ao mesmo tempo que expande o seu impacto para além das fronteiras.

“Mais do que crescer em dimensão, quero crescer em impacto. Quero que a Aura em Flor seja uma referência para quem procura reconectar-se consigo mesmo e viver uma vida mais autêntica, consciente e alinhada com a sua essência.”

Com sensibilidade, conhecimento e uma profunda paixão pelo desenvolvimento humano, Célia Ferreira continua a demonstrar que a verdadeira transformação acontece quando temos coragem de regressar a nós próprios e permitir que a nossa essência floresça.

Meu propósito é transformar vidas e fortalecer famílias

Olá, eu sou a Cleide Hauser, mãe de uma adolescente, casada, estou há 10 anos na Suíça

Eu acredito que a base de uma vida saudável começa dentro de casa. Por isso, dedico meu trabalho a apoiar crianças, adolescentes, pais e famílias na construção de relacionamentos mais fortes, saudáveis e equilibrados.

Com uma atuação humanizada e fundamentada em conhecimento científico, ajudo famílias a compreenderem seus desafios, desenvolverem novas habilidades emocionais e encontrarem caminhos mais saudáveis para a convivência diária.

COMO POSSO AJUDAR

Psicopedagogia
Eu acolho, oriento, avalio, compreendo e intervenho nas dificuldades de aprendizagem, auxiliando crianças e adolescentes a desenvolverem suas potencialidades cognitivas, emocionais e comportamentais.

Terapia Familiar

Auxilio famílias a melhorarem a comunicação, fortalecerem vínculos, resolverem conflitos e criarem um ambiente familiar mais acolhedor, seguro e harmonioso para todos os seus membros.

Desenvolvimento

Emocional

Com a terapia eu fortaleço a autoestima, direciono para potencializar a inteligência emocional e promovo habilidades socioemocionais, orientando no equilíbrio emocional, segurança emocional e bem-estar.

Orientação Parental

Ofereço suporte e direcionamento para pais e responsáveis que desejam educar com mais consciência, estabelecer limites saudáveis e fortalecer a conexão com seus filhos.

TERAPIA FAMILIAR: CUIDANDO DAS RELAÇÕES

QUE MAIS IMPORTAM

Muitas vezes, os desafios não estão em uma única pessoa, mas na dinâmica familiar como um todo. Quando a comunicação se torna difícil, os conflitos aumentam ou os vínculos se enfraquecem, toda a família sente os impactos.



A terapia familiar proporciona um espaço seguro de escuta, acolhimento e transformação, ajudando cada membro a compreender melhor seu papel, suas emoções e suas necessidades.

Meu objetivo é restaurar conexões, fortalecer relacionamentos e promover um ambiente familiar mais saudável e equilibrado.

Benefícios da Terapia Familiar:

- Melhora da comunicação entre pais e filhos
- Resolução de conflitos familiares
- Fortalecimento dos vínculos afetivos
- Desenvolvimento de relações mais saudáveis
- Maior compreensão e respeito mútuo
- Apoio em momentos de transição e desafios familiares

MEUS VALORES

Amor e Empatia
Cada família possui uma história única e merece ser acolhida com respeito e sensibilidade.

Ética e Humanização
Atendimento individualizado, respeitando a realidade e as necessidades de cada família.



Conhecimento e Responsabilidade

Atuação baseada em formação contínua, experiência profissional e práticas fundamentadas.

Propósito e Transformação

Acredito que famílias fortalecidas constroem adultos mais seguros, saudáveis e felizes.

“Cada família tem sua própria história. Meu trabalho é caminhar ao lado de vocês para que possam escrever novos capítulos com mais di-

álogo, amor, equilíbrio e conexão.”

Cleide Hauser

Professora especialista em Língua Portuguesa e Literatura Brasileira
Psicopedagoga Clínica e Institucional
Terapeuta Familiar
Especialista em Criança e Adolescência, TDAH, TEA e Relações Familiares
Formação em PNL
Master Coach Emocional

Atendimentos On-line e Presenciais
Com carinho
@cleidehauser

ANABELA FERREIRA:

A Psicóloga que ensina a florescer mesmo nas tempestades

Natural de Lisboa e com 47 anos de idade, Anabela Silva Ferreira construiu uma trajetória inspiradora dedicada ao desenvolvimento humano, à saúde emocional e ao bem-estar psicológico. Psicóloga Clínica e da Saúde, coach e fundadora do projecto Psicoração, tem como missão ajudar pessoas a reencontrarem os seus recursos internos, fortalecerem a sua auto-estima e descobrirem novas formas de viver com mais equilíbrio, consciência e propósito.

Antes de abraçar a Psicologia como profissão, Anabela exerceu durante vários anos a actividade de professora do ensino básico do 1.º ciclo. Foi precisamente nessa experiência que começou a desenvolver uma profunda curiosidade pelo comportamento humano. Observava diariamente que cada criança aprendia, sentia e interagia com o mundo de forma diferente, despertando nela o desejo de compreender mais profundamente aquilo que influencia os pensamentos, emoções e comportamentos das pessoas.

Movida por essa paixão, continuou a investir na sua formação académica, iniciando estudos em Hipnose Clínica e, posteriormente, concluindo a Licenciatura e o Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. Hoje, reconhece que a essência da sua missão permanece a mesma: ajudar cada pessoa a descobrir a sua força interior e a encontrar caminhos de crescimento mesmo perante as maiores adversidades.

Para Anabela, a dor faz parte da experiência humana, mas não precisa de definir a história de ninguém. Pelo contrário, acredita que quando a dor é acolhida, compreendida e integrada, pode transformar-se numa poderosa oportunidade de autoconhecimento, crescimento e florescimento pessoal.

Foi dessa visão profundamente humanizada que nasceu o projecto Psicoração. Mais do que um espaço de acompanhamento psicológico, trata-se de uma filosofia de trabalho baseada na união entre o conhecimento científico da Psicologia e a dimensão humana da empatia, da compaixão e do acolhimento.



Ao longo do seu percurso profissional, Anabela percebeu que muitas pessoas carregam dores emocionais, inseguranças e desafios sem encontrar um espaço onde possam ser verdadeiramente ouvidas. Assim surgiu o Psicoração, um lugar onde cada pessoa pode sentir-se segura para olhar para a sua história sem julga-



mentos e iniciar um processo de transformação interior.

Um dos conceitos centrais da sua abordagem é o chamado "Lugar Seguro". Segundo a psicóloga, este não é um local físico, mas sim um espaço interno de segurança, aceitação e confiança que cada pessoa pode construir dentro de si.

"Muitas vezes procuramos segurança no exterior,



nas circunstâncias ou nas outras pessoas. No entanto, o verdadeiro Lugar Seguro surge quando aprendemos a ser casa para nós próprios", explica.

xão consigo próprio. Muitas pessoas vivem sob uma pressão constante para serem produtivas, bem-sucedidas e felizes, acabando por ignorar as suas necessidades emocionais.

Através desse processo, as pessoas aprendem a acolher as suas emoções, reconhecer as suas vulnerabilidades e desenvolver recursos internos que lhes permitam enfrentar os desafios da vida com maior equilíbrio e serenidade.

Na sua prática clínica, Anabela observa um crescimento significativo das dificuldades emocionais relacionadas com ansiedade, sobrecarga mental, baixa auto-estima e sentimentos de descon-



Apesar deste cenário, mantém uma visão profundamente esperançosa sobre a capacidade humana de superação. Acredita que todas as pessoas possuem recursos internos valiosos e que o processo terapêutico permite precisamente reconhecer e fortalecer essas capacidades.

Outro dos pilares do seu trabalho é a integração entre Psicologia e Coaching. Para Anabela, compreender o passado é importante, mas também é fundamental desenvolver estratégias que permitam construir um futuro mais alinhado com os objetivos e valores de cada pessoa.

Mais do que perguntar “Porquê?”, gosta de convidar os seus clientes a reflectirem sobre uma questão diferente: “Para quê?”. Para quê esta experiência? O que pode ensinar? Como pode contribuir para o crescimento pessoal?

A natureza ocupa igualmente um lugar especial na sua visão da saúde mental. A psicóloga acredita que os ciclos naturais oferecem importantes ensinamentos sobre aceitação, transformação e crescimento.

“Quando observamos a natureza percebemos que tudo tem o seu tempo. As árvores perdem as folhas, recolhem-se e mais tarde voltam a florescer. Também nós atravessamos diferentes estações ao longo da vida.”

Essa ligação à natureza es-



tende-se também à presença dos animais no seu trabalho terapêutico. Um exemplo especial é Charlie,

o seu Schnauzer, que faz parte da clínica que possui no Porto.

Segundo Anabela, Charlie desempenha um papel importante na criação de um ambiente emocionalmente acolhedor. A sua presença transmite tranquilidade, segurança e con-

hecimento de limites saudáveis, a prática de actividade física, o contacto com a natureza e o desenvolvimento de uma relação mais gentil consigo próprio.

Para ela, o verdadeiro bem-estar emocional não significa



viver sem dificuldades, mas sim desenvolver a capacidade de enfrentar os desafios com confiança, equilíbrio e esperança.

A mensagem que dei-



xa a todos aqueles que atravessam momentos difíceis é clara e inspiradora:

“Não está sozinho. Pedir ajuda não é sinal de fraqueza, mas um ato de coragem e autocuidado. Muitas vezes, aquilo que parece ser o fim pode tornar-se o início de um novo reencontro consigo próprio.”

Com sensibilidade, conhecimento científico e uma profunda paixão pelo desenvolvimento humano, Anabela Ferreira continua a demonstrar que é possível transformar a dor em crescimento e encontrar novas formas de florescer, mesmo depois das maiores tempestades.



forto, ajudando muitas pessoas a sentirem-se mais relaxadas e conectadas consigo próprias.

Ao longo da entrevista, Anabela reforça a importância de cultivar a auto-estima, a auto-compaixão e o autocuidado. Entre as estratégias que recomenda estão a valorização das pequenas conquistas, o estabe-

CÁTIA PEREIRA:

A Estratégia que transforma marcas em identidades memoráveis

Num tempo em que a

comunicação digital se tornou rápida, saturada e muitas vezes indistinta, há profissionais que se destacam por devolver profundidade, coerência e significado às marcas. Entre eles, surge o nome de Cátia Pereira, designer de comunicação e estratégia de marca, cuja abordagem cruza o design, o desenvolvimento humano e a construção de identidade com um rigor conceptual raro no mercado atual.

Natural de Avanca, no distrito de Aveiro, Portugal, Cátia Pereira, de 38 anos, construiu um percurso marcado por reinvenções, inquietação criativa e uma procura constante por impacto real. Hoje, afirma-se como uma das vozes emergentes na área do posicionamento de marcas pessoais, com especial foco em terapeutas e profissionais de saúde e bem-estar.

O percurso de Cátia Pereira começou na Arquitetura, onde inicialmente encontrou uma forma de explorar a relação entre espaço e comportamento humano. No entanto, foi no Design que encontrou a sua verdadeira linguagem profissional.

Durante o mestrado em Design de Produto, aprofundou temas como ergonomia, design centrado no utilizador e qualidade de vida, tendo participado num projeto desenvolvido com a Vista Alegre Atlantis, onde criou um serviço de mesa adaptado à pessoa idosa. Esse projeto viria a ser um ponto de viragem conceptual: o design, mais do que estética, deveria responder a necessidades reais.

A partir daí, o seu caminho expandiu-se para o design gráfico, comunicação visual e, progressivamente, para a estratégia de marca. Em contexto empresarial, trabalhou de forma próxima do marketing, vendas e comunicação, adquirindo uma visão transversal sobre o funcionamento das marcas no mercado.

Mas foi em 2020, num momento de instabilidade profissional, que surgiu a pergunta que redefiniria o seu percurso: "Que impacto quero que o meu trabalho tenha na vida das pessoas?"



A resposta levou-a para um território mais profundo: UX Design, comunicação digital e, posteriormente, para o universo da educação, saúde mental e desenvolvimento humano.

A sua ligação ao universo das terapias não é apenas profissional, mas também vivencial. Para além do trabalho como estratégia de marca, Cátia Pereira é terapeuta do som, sound healer e violinista no projeto @samatvam-

project, o que lhe permite uma aproximação direta às dinâmicas do bem-estar e da cura emocional.

Essa dupla perspetiva técnica e humana levou-a a identificar um problema recorrente: muitos terapeutas possuem competências profundas, mas enfrentam dificuldades em comunicar o seu valor de forma clara, estruturada e diferenciadora.

Segundo a sua análise, o problema raramente está na falta de

conhecimento técnico, mas sim na ausência de clareza de posicionamento e identidade de marca.

Para Cátia Pereira, a comunicação de uma marca vai muito além das redes sociais. É um sistema integrado de perceções e experiências.

"Comunicação é tudo", defende, ao sublinhar que o tom de voz, o atendimento, o espaço físico, a coerência visual, a postura do profissional e até a energia transmitida fa-

zem parte da construção da marca.

No caso dos terapeutas, esta dimensão torna-se ainda mais crítica. A incoerência entre discurso e presença pode gerar desconfiança, mesmo que sutil, afetando diretamente a relação com o cliente.

Para a estratégia, um dos maiores erros no setor é a excessiva dependência da linguagem técnica, que afasta o cliente daquilo que realmente procura: transformação, alívio e clareza.

O design de comunicação como ponte entre valor e percepção

A distinção entre design gráfico e design de comunicação é central no seu pensamen-

to. Enquanto o primeiro se foca na estética, o segundo estrutura a forma como uma marca pensa, sente e se posiciona no mundo.

Neste sentido, o seu trabalho procura alinhar três dimensões fundamentais: identidade, mensagem e experiência. Quando estes elementos estão desalinhados, a marca torna-se confusa. Quando estão coerentes, torna-se memorável.

Para Cátia Pereira, a força de uma marca não está na complexidade, mas na clareza.

Ao longo da sua experiência, Cátia observou uma transformação profunda no universo das marcas pessoais. Hoje, as pessoas não se ligam apenas a produtos ou serviços, mas a histórias, valo-

res e experiências humanas.

Este fenómeno, segundo defende, será ainda mais evidente com o crescimento da inteligência artificial. Embora a tecnologia possa otimizar processos e produção de conteúdo, não substitui a presença humana, a intuição e a autenticidade.

No futuro, acredita que apenas as marcas que conseguirem equilibrar estratégia e humanidade terão verdadeira relevância.

Entre os principais erros identificados por Cátia Pereira está o início do processo pelo fim: a criação de conteúdos e identidade visual sem uma base estratégica sólida.

Muitos profissionais, especialmente na área terapêutica, focam-se em logótipos, cores e publicações, sem antes definirem claramente o seu posicionamento, público e proposta de valor.

Outro erro recorrente é a utilização acrítica de ferramentas automáticas e inteligência artificial, o que leva à homogeneização das marcas e à perda de identidade.

Para a estratégia, uma marca forte não é apenas visualmente apelativa é reconhecível, coerente e inconfundível.

Ao longo do seu percurso, Cátia Pereira destaca projetos como Marisa Ferreira Interiores, FK2P, NumerAprimorado e Nuno Cunha Terapias, que ilustram o impacto de uma estratégia de marca bem estruturada.

Em todos eles, o resultado não se limita ao aumento de visibilidade, mas à transformação da clareza interna do próprio profissional, refletindo-se numa comunicação mais segura e numa atração mais alinhada de clientes.



O principal conselho que deixa aos terapeutas e profissionais de desenvolvimento humano é simples, mas profundo: antes de comunicar, é necessário conhecer-se enquanto marca.

Ser referência, defende, não significa parecer maior ou mais visível, mas comunicar com verdade, consistência e clareza.

É neste ponto que se encontra o núcleo do seu trabalho: ajudar profissionais a traduzirem aquilo que são em identidades compreensíveis, coerentes e memoráveis.

Num mercado cada vez mais competitivo e saturado de mensagens, o trabalho de Cátia Pereira representa uma mudança de paradigma: menos ruído, mais essência; menos estética vazia, mais identidade estruturada.

A sua abordagem demonstra que marcas fortes não nascem da tendência, mas da clareza. E que, no centro de qualquer comunicação eficaz, está sempre o mesmo princípio: saber exatamente quem se é e o que se quer transformar no mundo.



MÓNICA GOMES:

A mulher que transformou o seu recomeço numa missão de inspirar outras mulheres

Natural de Jalalo Ramos, no concelho dos Picos, Ilha de Santiago, em Cabo Verde, Mónica Josefa Teixeira Gomes, de 37 anos, é coach, escritora, massoterapeuta e uma voz inspiradora para mulheres que procuram recuperar a sua auto-estima, saúde e qualidade de vida. Mãe de dois filhos, encontrou na sua própria história

de superação a motivação para ajudar outras mulheres a reencontrarem a sua força interior e iniciarem novos capítulos nas suas vidas.

Por detrás dos títulos profissionais existe uma mulher que enfrentou desafios, recomeços e momentos de grande vulnerabilidade. Foi precisamente após as suas gravidezes que Mónica viveu uma fase de profunda transformação pessoal.

“Sentia-me perdida, cansada e já não me reconhecia. Foi nesse momento que decidi cuidar de mim, recuperar a minha saúde e transformar a minha vida”, recorda.

Essa decisão marcou o início de uma jornada que não só mudou a sua realidade, como também deu origem à missão que hoje abraça com paixão: apoiar mulheres, especialmente mães no pós-parto e mulheres acima dos 40 anos, a reencontrarem a sua energia, confiança e amor-próprio.

A escolha deste público não aconteceu por acaso. Mónica conhece profundamente os desafios enfrentados por mulheres

que dedicam grande parte das suas vidas aos filhos, à família e às responsabilidades diárias, muitas vezes esquecendo-se de si próprias.

“Sei o que é colocar toda a gente em primeiro lugar e esquecer-me de mim. Muitas mulheres sentem-se sozinhas, cansadas e sem apoio. Quero mostrar-lhes que ainda é possível recuperar a auto-estima e acreditar novamente nelas próprias.”

Segundo a especialista, os maiores desafios enfrentados pelas mulheres após a maternidade ou durante novas fases da vida vão muito além das questões físicas. Alterações hormonais, cansaço



“Sentia-me perdida, cansada e já não me reconhecia. Foi nesse momento que decidi cuidar de mim, recuperar a minha saúde e transformar a minha vida”...



constante, falta de tempo, culpa e perda de identidade são alguns dos obstáculos que frequentemente comprometem o bem-estar feminino.

“Muitas mulheres perdem a confiança, deixam os seus sonhos para trás e esquecem-se de que também merecem cuidado, atenção e amor.”

Foi dessa experiência pessoal que nasceu o livro “Meu Corpo, Meu Recomeço”, uma obra que carrega uma mensagem de esperança, superação e transformação.

Mais do que um livro sobre emagrecimento ou saúde física, a obra convida as leitoras a iniciarem um processo de reencontro consigo próprias.

“Queria mostrar que nunca é tarde para começar de novo. O livro fala sobre auto-estima, saúde, recomeço e a coragem de acreditar que podemos reconstruir a nossa vida.”

Para Mónica, recomeçar significa olhar para si mesma com mais compaixão e menos julgamento.

“Não importa quantas vezes caímos. O importante é quantas vezes decidimos levantar-nos. Recomeçar é acreditar que merecemos viver bem e ser felizes.”

Ao longo da sua trajetória profissional, tem defendido uma abordagem integrada para a saúde feminina, baseada em três pilares fundamentais: alimentação, autocuidado e equilíbrio emocional.

Segundo explica, nenhuma

transformação é verdadeiramente sustentável quando se trabalha apenas uma destas áreas.

“A alimentação nutre o corpo, o autocuidado fortalece a auto-estima e o equilíbrio emocional traz paz e clareza. Quando estas áreas trabalham juntas, a transformação acontece de dentro para fora.”

Durante os anos de acompanhamento a mulheres em diferentes fases da vida, Mónica testemunhou inúmeras histórias inspiradoras. Uma das que mais a marcou foi a de uma cliente que chegou profundamente desmotivada, sem confiança e sem acreditar no seu próprio potencial.

Com o tempo, através do cuidado com o corpo, a mente e as emoções, essa mulher recuperou muito mais do que a sua saúde.

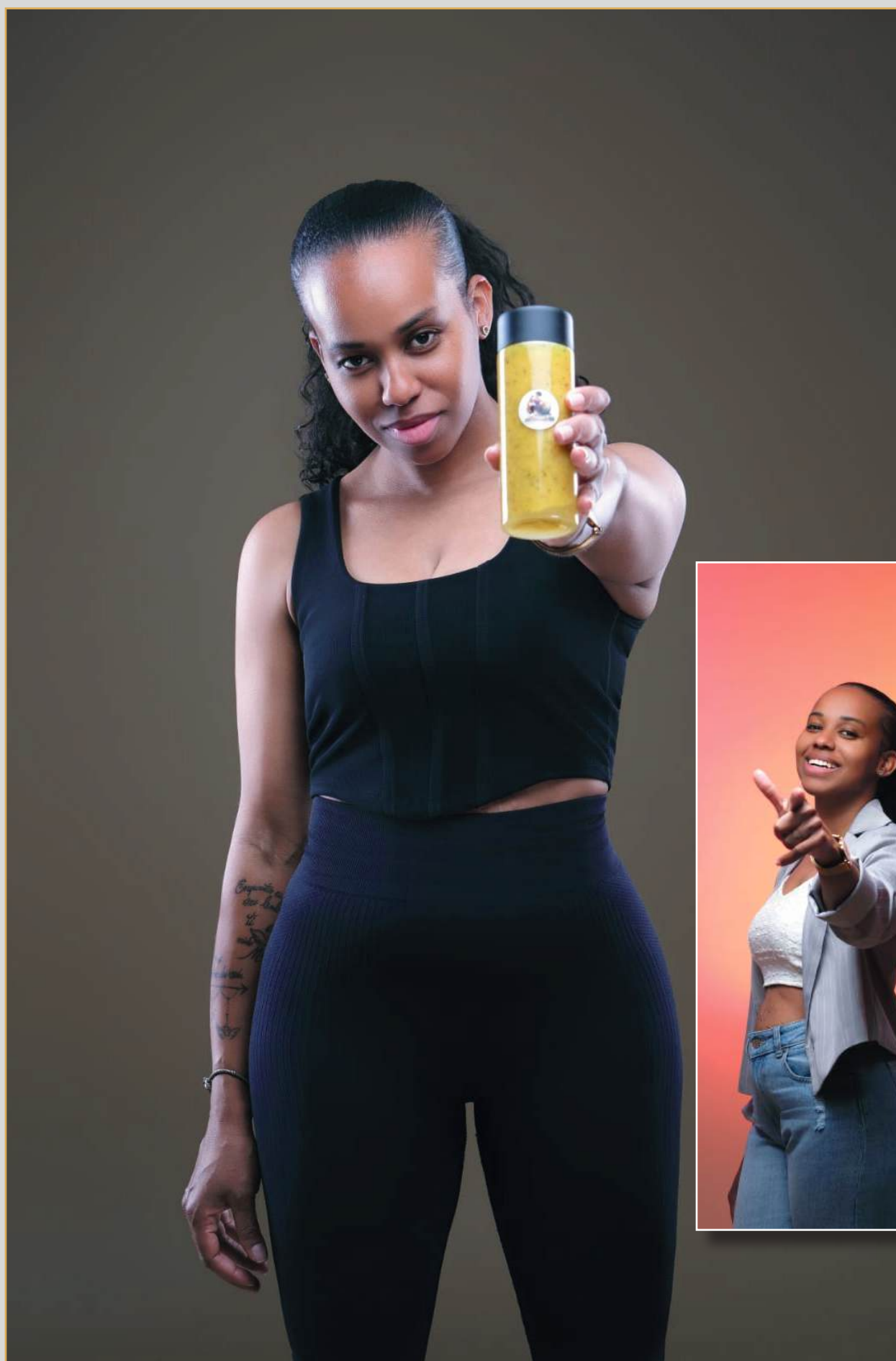
“Mais importante do que os quilos perdidos foi vê-la voltar a sorrir, acreditar nela própria e sentir-se capaz novamente.”

Apesar disso, alerta que muitas mulheres ainda procuram soluções rápidas e imediatas para resolver problemas que exigem um processo mais profundo.

Dietas extremas, métodos milagrosos e a preocupação exclusiva com a aparência física são alguns dos erros mais comuns observados no seu trabalho.

“A verdadeira transformação não acontece apenas no corpo. É preciso cuidar também das emoções, da auto-estima e da forma como nos vemos.”





o stress, aliviar tensões e promover equilíbrio físico e emocional.

“Juntas, estas ferramentas oferecem um apoio mais completo para quem procura uma vida mais saudável e equilibrada.”

Ao reflectir sobre a sua própria caminhada, Mónica acredita que cada mulher possui dentro de si uma força muitas vezes adormecida pelas circunstâncias da vida.

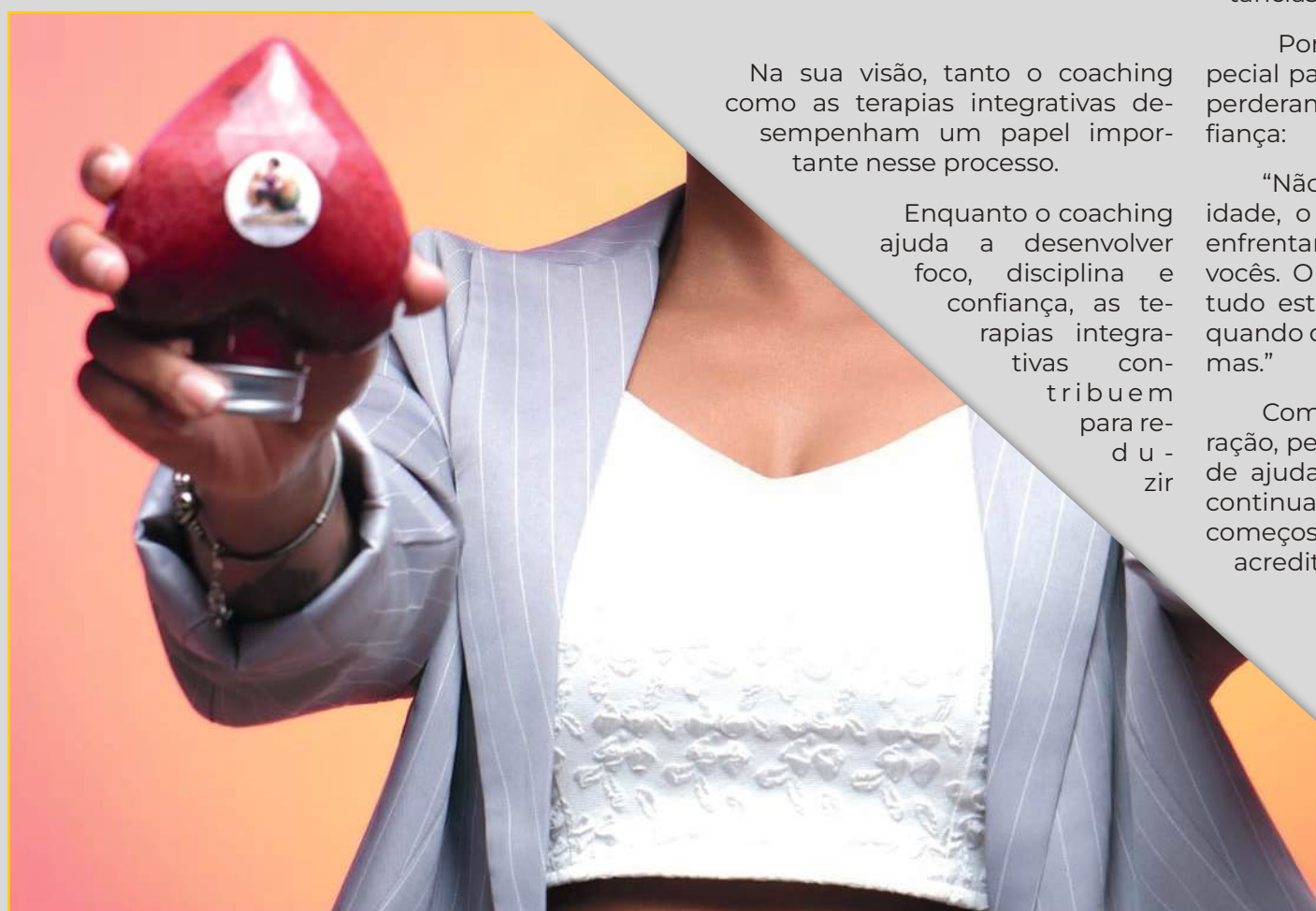
Por isso, deixa uma mensagem especial para todas aquelas que sentem que perderam a sua energia, identidade ou confiança:

“Não estão sozinhas. Não importa a idade, o passado ou as dificuldades que enfrentaram. Ainda existe força dentro de vocês. O recomeço não acontece quando tudo está perfeito. O recomeço acontece quando decidimos não desistir de nós mesmas.”

Com uma história marcada pela superação, pela coragem e pelo desejo genuíno de ajudar outras pessoas, Mónica Gomes continua a demonstrar que os maiores recomeços começam quando escolhemos acreditar novamente em nós próprios.

Na sua visão, tanto o coaching como as terapias integrativas desempenham um papel importante nesse processo.

Enquanto o coaching ajuda a desenvolver foco, disciplina e confiança, as terapias integrativas contribuem para reduzir



EUNICE NHAVERNE:

A Voz que redefine o amor, a fé e a construção de relacionamentos conscientes



riência pessoal influenciou a sua sensibilidade para o tema.

Com o tempo, percebeu que aqueles encontros estavam a revelar uma necessidade mais profunda entre mulheres e casais: a falta de orientação sobre como construir relações conscientes e sustentáveis. A partir daí, iniciou um processo intencional de estudo, formação e aprofundamento na área.

A sua abordagem assenta fortemente na fé cristã como base estrutural dos relacionamentos. Para Eunice, não é possível compreender o casamento sem compreender a sua origem espiritual.

“Se quisermos entender relacionamentos, temos de entender como Deus opera, pensa e vê a união de duas pessoas. Ele é quem tem o projeto original deste assunto”, afirma.

E acrescenta de forma enfática: “Não é possível falar de casamento sem incluir Deus. Ele é o dono.”

Na sua perspetiva, muitos dos desafios enfrentados pelos casais modernos resultam da ausência de preparação emocional e espiritual antes da união. Entre os problemas mais frequentes, Eunice destaca a comunicação deficiente, a gestão inadequada de conflitos, a falta de alinhamento de expectativas e a ausência de escuta ativa.

“Muitos casais não conhecem as necessidades primárias um do outro. Não há escuta ativa”, sublinha.

Outro ponto que considera crítico é o foco excessivo na cerimónia de casamento em detrimento da construção da vida a dois. “Os noivos preocupam-se com a festa, lua de mel, convidados... mas o verdadeiro casamento começa depois de todos os convidados irem embora.”

Para Eunice Nhavene, a comunicação é o pilar central de qualquer relacionamento saudável. Mais do que falar, trata-se de saber escutar, compreender e responder de forma consciente ao outro.

“Ouvir sem interromper o outro. Entender o que o outro quer dizer”, recomenda. E acrescenta uma prática que considera essencial: “Perguntar antes de iniciar a conversa se o outro está à procura de resposta ou só quer desabafar.”

Num contexto em que os relacionamentos enfrentam desafios cada vez mais profundos ligados à comunicação, expectativas desalinhadas e falta de preparação emocional, destaca-se o trabalho de Eunice Nhavene, engenheira mecânica de formação e coach cristã de relacionamentos, que tem vindo a afirmar-se como uma referência no acompanhamento de solteiros, noivos e

casais.

Natural de Maputo e com 41 anos de idade, Eunice Nhavene construiu o seu percurso de forma inesperada, mas profundamente significativa, transformando uma experiência comunitária em missão de vida dedicada à restauração e fortalecimento de relações.

O seu início nesta área não foi planeado. Segundo explica, tudo começou há cerca de 12 anos, quando decidiu reunir mães da creche do seu filho para momentos de ora-

ção. Esses encontros, inicialmente simples, acabaram por abrir espaço para conversas espontâneas sobre casamento, relações e vida conjugal.

“Olha, eu não me lembro de ter sido ensinada a usar padrões bíblicos para escolher namorado, e até onde sabia Deus nem era convidado nesta questão. Então fui escolhendo conforme minhas próprias referências e os resultados foram desafiadores”, partilha Eunice, ao explicar como a sua própria expe-



Defende ainda que a qualidade da comunicação se reflete diretamente na qualidade da relação. Pequenas mudanças de postura, como reduzir críticas, evitar comparações e aumentar o reconhecimento mútuo, podem transformar completamente a dinâmica entre o

casal.

“Remover críticas e comparações e adicionar elogios e admiração muda completamente a relação”, afirma.

No que diz respeito à construção de um casamento sólido,

Eunice considera que o alinhamento entre os parceiros deve ser anterior à decisão de união. Para isso, defende conversas profundas sobre expectativas de vida, espiritualidade, organização familiar e objetivos futuros.

“É preciso ter certeza de que ambos querem a mesma coisa”, alerta. Questões como filhos, convivência com familiares, gestão do lar e alinhamento espiritual são, na sua visão, fundamentais para evitar conflitos futuros.

Outro ponto central da sua abordagem é o autocohecimento. Para Eunice, muitos relacionamentos falham porque as pessoas entram neles com a expectativa de mudar o outro, em vez de compreenderem a si próprias.

“Entendam as vossas emoções primeiro. Vocês não

Ao longo do seu trabalho, Eunice Nhavene tem acompanhado solteiros e casais em diferentes fases da vida, destacando transformações significativas no entendimento das relações.

“Estamos numa espécie de epidemia de uniões erradas. Quando as pessoas percebem isso, saem das sessões completamente iluminadas”, relata. Nos casais, destaca o impacto positivo quando estes começam a compreender as linguagens do amor e a necessidade emocional um do outro. “Vejo o alívio nos olhos deles quando finalmente se compreendem.”

Para a coach, o amor saudável não se baseia apenas em emoção, mas em escolhas conscientes, alinhamento de valores e flexibilidade emocional. “Onde há amor há tolerância, ajuda e cedência. Onde há amor há espaço para crescer, perdoar e amadurecer.”



têm capacidade para mudar ninguém”, afirma.

Quando questionada sobre como identificar se um relacionamento é saudável, a resposta é direta e prática: trata-se da capacidade de a pessoa ser autêntica dentro da relação. “ Perguntem-se: consigo ser eu mesma ou tenho de me moldar para caber nesta relação?”

No encerramento da sua reflexão, Eunice deixa uma mensagem clara para todos os que desejam construir relações mais saudáveis e duradouras: o primeiro passo não é encontrar a pessoa certa, mas tornar-se uma pessoa consciente.

“Escolham pessoas com valores e princípios semelhantes aos vossos. Isso vai poupar-vos de muito sofrimento”, conclui.



PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

EDIÇÃO

115

JUNHO 2026

ANABELA FERREIRA:

A Psicóloga que ensina a florescer mesmo nas tempestades

PÁGINAS

6 A 8