

PM SERVICES

MAGAZINE

VOCÊ PODE ESTAR AQUI... DECIDA.



“CUIDAR DA MENTE NÃO É FRAQUEZA:

A missão de Mari Nascimento na transformação emocional de mulheres e relacionamentos”

PÁG. 11 a 13

IARA AMARAL:

A Voz que Inspira Mulheres a Reagir e Recomeçar

Num universo digital frequentemente marcado por aparências e perfeições inalcançáveis, Iara Amaral construiu a sua presença de uma forma diferente: através da verdade, da autenticidade e da coragem de mostrar quem realmente é.

Aos 42 anos, diretamente de Belo Horizonte, Brasil, Iara tornou-se uma das personalidades digitais mais influentes do seu segmento, conquistando reconhecimento como uma das melhores influencers em 2023, 2024 e 2025. No entanto, por trás dos prêmios, dos números e da visibilidade nas redes sociais, existe uma mulher que faz questão de permanecer fiel à sua essência.

“Sou uma mulher real. Sou mãe, empreendedora, esposa e alguém que já passou por muitas fases difíceis também. Acho que as pessoas se conectam comigo porque eu não tento parecer perfeita”, afirma.



Foi precisamente essa autenticidade que a transformou numa referência para milhares de mulheres que diariamente acompanham os seus conteúdos sobre autoestima, relacionamentos e dependência emocional.

A sua jornada no mundo digital começou há cerca de seis anos, de forma simples e espontânea. Sem grandes estratégias ou planos elaborados, começou a gravar vídeos onde abordava temas sensíveis do universo feminino com uma combinação pouco comum: humor, leveza e verdade.

Mensagens de mulheres relatando mudanças profundas começaram a chegar dia-

riamente. Histórias de quem encontrou forças para sair de relacionamentos tóxicos, recuperar a autoestima ou simplesmente voltar a acreditar em si mesma fizeram-na perceber que estava diante de algo maior do que apenas produção de conteúdo.

“Foi nesse momento que entendi que aquilo tinha propósito e também poderia transformar-se na minha profissão.”

Ao longo dos anos, a sua comunidade cresceu de forma consistente, impulsionada não apenas pela qualidade dos conteúdos, mas pela forte ligação emocional criada com o público.



“Eu nunca criei personagem na internet. Eu falo como sou na vida real, compartilho as minhas experiências, os meus pensamentos e até as minhas vulnerabilidades. As pessoas percebem quando existe verdade.”

Foi dessa mesma visão que nasceu o movimento Reage Mulher!, uma iniciativa que rapidamente conquistou atenção e identificação entre mulheres de

uma realidade comum para muitas mulheres no ambiente digital.

Contudo, a maturidade e o autoconhecimento ensinaram-na a lidar de forma mais equilibrada com essas situações.

“Hoje eu sei quem sou, sei qual é o meu propósito e não deixo opiniões externas definirem o meu valor.”

Todos os dias encontra no-

E é justamente essa a mensagem que deixa para quem deseja crescer no universo digital.

“Não tentem ser uma cópia de ninguém. O que realmente conecta é a autenticidade. As pessoas cansam-se de personagens. Mostrem quem realmente são, porque crescimento sem essência não se sustenta.”

Num tempo em que tantas pessoas procuram referências verdadeiras, Lara Amaral prova que o maior poder das redes sociais continua a ser a capacidade de tocar vidas através da verdade. E é exatamente essa verdade que tem transformado a sua voz numa fonte diária de inspiração para milhares de mulheres que decidiram reagir, recomeçar e acreditar novamente em si mesmas.



diferentes idades e realidades.

Mais do que um slogan, o projeto tornou-se um verdadeiro convite ao reencontro pessoal.

“O Reage Mulher nasceu para lembrar as mulheres da força que elas têm. Muitas vezes a mulher perde-se dentro dos relacionamentos, da rotina e das dores. A minha mensagem é: não se abandone. Escolha-se. Valorize-se. Sempre existe tempo para recomeçar.”

Embora muitas pessoas enxerguem apenas o lado glamoroso das redes sociais, Lara faz questão de mostrar também os bastidores da profissão.

Por trás das câmaras existem desafios emocionais, responsabilidades e dias difíceis.

“As pessoas veem muito o resultado, mas pouco dos bastidores. Existem dias difíceis, cobranças, cansaço emocional e muita responsabilidade. A internet não é feita apenas de glamour.”

Além da exposição constante, também enfrenta desafios relacionados com críticas, pressão estética e julgamentos frequentes,

vas razões para continuar.

“Eu realmente amo o que faço. Acho que encontrei o meu propósito em transformar assuntos importantes em conversas leves, necessárias e verdadeiras.”

Essa paixão reflete-se diretamente no impacto que procura deixar na vida das mulheres que a acompanham.

Mais do que números ou reconhecimento, o que a motiva são as histórias de transformação que recebe diariamente.

“Se uma mulher começar a enxergar-se melhor depois de ouvir algo que eu disse, para mim já vale tudo.”

O seu trabalho tornou-se uma ponte entre informação, acolhimento e fortalecimento emocional, ajudando mulheres a reconstruírem a confiança em si mesmas e a assumirem novamente o protagonismo das suas próprias vidas.

Ao olhar para o futuro, Lara mantém a mesma filosofia que guiou a sua caminhada desde o início: permanecer autêntica.



VERA LÚCIA SIMÕES GUEDES CORRENTE:

Liderar com propósito, humanidade e coragem



Num mundo empresarial cada vez mais exigente, onde a liderança é frequentemente associada apenas a resultados, metas e desempenho, existem mulheres que provam que liderar também significa inspirar, servir e construir relações humanas genuínas. É nesse universo que se destaca Vera Lúcia Simões Guedes Corrente, portuguesa de Coim-

bra, de 44 anos, empresária, líder e fundadora da GUEDES CORRENTE, uma organização que tem vindo a afirmar-se pela proximidade, inovação e impacto junto de municípios, freguesias, comunidades e instituições em Portugal.

Mais do que uma gestora de sucesso, Vera é uma mulher que acredita que a verdadeira liderança nasce da autenticidade e da capacidade de transformar desafios em oportunidades de crescimento.

Quando questionada sobre quem é além dos títulos e responsabilidades, Vera responde de forma simples, mas profundamente reveladora:

“Sou uma pessoa inquieta. Tenho dificuldade em ficar parada quando sinto que há alguma coisa para construir, melhorar ou fazer acontecer.”

Esta inquietação positiva tornou-se uma das suas maiores forças ao longo da vida. É ela que a impulsiona a criar, inovar e procurar constantemente novas formas de gerar impacto.

“Vejo-me como alguém que valoriza muito as relações. Gosto de sentir que aquilo que faço tem utilidade, que aproxima pessoas e que deixa alguma coisa melhor do que estava.”

Esta visão humana é uma das características que mais marcam o seu percurso e a forma como exerce liderança.

Ao longo da sua trajetória, Vera foi moldada por diferentes experiências pessoais e profissionais. Entre todas elas, a maternidade ocupa um lugar especial.

Segundo a empresária, tornar-se mãe trouxe uma nova perspetiva sobre responsabilidade, vulnerabilidade e força interior.

“A maternidade mudou-me. O meu segundo filho, em particular, trouxe-me uma consciência diferente sobre vulnerabilidade, força e responsabilidade.”

As experiências familiares ensinaram-lhe que nem tudo pode ser controlado e que, muitas vezes, a verdadeira força surge precisamente nos momentos de maior fragilidade.

Ao mesmo tempo, reconhece que durante muitos anos colocou as necessidades dos outros acima das suas próprias.

“Hoje percebo que, se eu não estiver bem, também não consigo estar inteira para os outros.”

Uma aprendizagem que reflete a importância crescente que atribui ao equilíbrio emocional e ao autocuidado.





Uma frase que resume não apenas a filosofia da empresa, mas também os princípios que orientam a sua liderança.

OS DESAFIOS DE EMPREENDER E LIDERAR EM PORTUGAL

Empreender nunca foi um caminho simples.

Vera conhece bem os desafios que acompanham a construção de uma empresa: a necessidade de tomar decisões difí-



por mulheres que assumem posições de liderança, criam empresas e participam ativamente na tomada de decisões.

“Há mais mulheres a liderar, a criar empresas, a tomar decisões e a mostrar que não existe uma única forma legítima de exercer liderança.”

Três princípios que refletem a sua forma de encarar a vida, os negócios e as relações humanas.

“Aquilo que dá mais sentido ao meu percurso é perceber que posso contribuir para pessoas, equipas e territórios.”

Ao encerrar a entrevista, Vera deixa uma mensagem inspiradora para todas as mulheres que desejam crescer profissionalmente sem abdicar da sua essência:

“Não tenham medo de ocupar espaço sendo quem são. Não precisam de copiar uma forma de liderança que não lhes pertence para serem respeitadas.”

“Podemos ser exigentes e próximas. Podemos ser firmes e empáticas. Podemos querer crescer sem perder aquilo que nos torna humanas.”

A história de Vera Lúcia Simões Guedes Corrente é um exemplo de liderança construída com propósito, autenticidade e compromisso com as pessoas. Numa época em que o sucesso é frequentemente medido apenas por resultados, Vera demonstra que o verdadeiro impacto nasce da capacidade de unir competência, humanidade e visão.

Porque, no final, liderar não é apenas chegar mais longe. É criar caminhos para que outros também possam crescer.

A construção da sua carreira não foi feita sem desafios.

Tal como acontece com muitos líderes, houve momentos marcados por pressão, decisões difíceis e responsabilidades que exigiram coragem e resiliência.

“Liderar, às vezes, é muito solitário.”

Com o tempo, aprendeu que liderança não significa ter todas as respostas.

“Aprendi que liderar não é ter resposta para tudo. É continuar mesmo com dúvidas, decidir com consciência, assumir erros quando existem e não abdicar dos valores quando o caminho aperta.”

Esta visão moderna e humana da liderança tem sido uma das bases do sucesso da sua trajetória.

À frente da GUEDES CORRENTE, Vera liderou um processo de crescimento consistente e sustentável.

Em poucos anos, a organização conquistou espaço num mercado competitivo, consolidando relações de confiança com clientes e parceiros em diferentes regiões de Portugal.

Entre os momentos mais marcantes destaca a realização do evento “IA no Poder Local”, iniciativa que reuniu mais de uma centena de participantes para debater tecnologia, liderança e o futuro dos territórios.

“Mais do que o crescimento, aquilo que mais me orgulha é a confiança que fomos conquistando. Essa confiança não se compra nem se força. Constrói-se.”



ceis, gerir equipas, garantir sustentabilidade financeira e continuar a crescer num mercado exigente.

“Há uma parte da liderança que raramente se vê: a parte das dúvidas, dos receios, das contas feitas e refeitas, da responsabilidade que levamos para casa mesmo quando o dia acaba.”

Apesar das dificuldades, acredita que o crescimento acontece precisamente nos momentos mais desafiadores.

“Aprendi que a força não está em nunca cair ou nunca duvidar. Está em continuar a construir mesmo quando as circunstâncias não são ideais.”

Uma das mensagens mais fortes transmitidas por Vera ao longo da entrevista é a necessidade de humanizar a liderança.

Durante muito tempo acreditou que precisava estar permanentemente disponível e demonstrar força constante.

“Uma líder não perde autoridade por mostrar humanidade. Pelo contrário.”

A empresária defende que líderes mais equilibrados emocionalmente tomam melhores decisões, comunicam melhor e inspiram mais confiança nas equipas.

Para Vera, as mulheres ainda enfrentam desafios importantes quando ocupam posições de destaque.

Embora reconheça avanços significativos, acredita que muitas continuam a sentir necessidade de provar constantemente o seu valor.

“Ainda falta, muitas vezes, que as mulheres sintam que podem ocupar espaço sem pedir autorização.”

Na sua visão, a transformação está em curso, impulsionada



MARCELA BANDEIRA:

A jovem Advogada que une Direito, elegância e estratégia para transformar negócios

Aos 25 anos, **Marcela Bandeira de Melo Costa**, natural de São Luís, Maranhão, tem **construído uma trajetória marcada pela combinação entre conhecimento jurídico, disciplina, elegância e propósito. Advogada, modelo e especialista nas áreas de licitações, contratos, direito previdenciário e tributário, ela representa uma nova geração de profissionais que compreendem a importância de unir competência técnica, comunicação estratégica e constante evolução.**

Mais do que os títulos e conquistas profissionais, Marcela define-se como uma mulher movida por desafios, aprendizado contínuo e pela vontade de gerar impacto positivo na vida das pessoas. “Valorizo a família, os animais e o desenvolvimento pessoal. Gosto de inspirar pessoas através do meu trabalho, mostrando que é possível unir conhecimento técnico, elegância, disciplina e autenticidade sem abrir mão dos próprios valores”, afirma.

A paixão pelo Direito surgiu da convicção de que a área jurídica tem o poder de transformar realidades e oferecer segurança tanto para pessoas quanto para empresas. Essa visão levou Marcela a especializar-se em segmentos estratégicos, como licitações, contratos, direito previdenciário e tributário.

Segundo ela, essas áreas possuem impacto direto na vida dos cidadãos e na sustentabilidade dos negócios. “Licitações e contratos exigem estratégia e conhecimento técnico, enquanto os direitos previdenciários e tributários permitem auxiliar clientes na proteção dos seus direitos e na tomada de decisões mais seguras”, explica.

Ao longo da sua atuação, Marcela tem observado que muitas empresas ainda cometem erros por falta de acompanhamento jurídico especializado. Para ela, um dos maiores equívocos é enxergar a as-





celas também desenvolve actividades ligadas ao universo da moda e da publicidade. Para muitos, essas áreas podem parecer distantes, mas ela enxerga ambas como complementares.

“A moda e a publicidade fazem parte da comunicação

que enfrentou desafios relacionados à necessidade constante de demonstrar competência e liderança.

“Como muitas mulheres, precisei provar continuamente minha capacidade técnica. Superei essas barreiras através do estudo, dedicação, resultados consistentes e



sessoria jurídica como um custo e não como um investimento.

construção de relações comerciais mais sólidas e seguras.

“Muitas empresas deixam de formalizar contratos adequadamente, negligenciam questões tributárias e tomam decisões sem análise preventiva dos riscos. Isso acaba gerando prejuízos financeiros, disputas judiciais e perda de oportunidades”, alerta.

Em um mercado cada vez mais competitivo e regulamentado, Marcela defende que a prevenção jurídica é uma das principais ferramentas para garantir estabilidade e crescimento sustentável.

“Prevenir é sempre mais eficiente e menos oneroso do que remediar. Um bom planejamento jurídico reduz riscos, evita conflitos, fortalece a segurança jurídica e permite que pessoas e empresas tomem decisões com mais confiança”, destaca.

A advogada acredita que a actuação preventiva não apenas protege patrimónios e negócios, mas também contribui para a

Além da advocacia, Mar-



da minha imagem, enquanto o Direito representa a minha vocação e a minha contribuição profissional para a sociedade. Procuro manter coerência entre aquilo que comunico e os valores que defendo”, afirma.

Essa capacidade de transitar entre diferentes ambientes sem perder a identidade profissional tem contribuído para fortalecer a sua marca pessoal e ampliar a sua influência junto ao público.

Como mulher actuando em áreas jurídicas altamente estratégicas, Marcela reconhece

confiança no meu trabalho”, revela.

A sua trajectória reforça a importância da preparação, da perseverança e da busca contínua por excelência como factores determinantes para conquistar espaço e respeito no mercado.

Quando o assunto é direito tributário, área frequentemente vista como complexa pelos empresários, Marcela defende uma postura preventiva e estratégica.

“O primeiro passo é investir em planejamento. Também é fundamental manter uma contabilidade organizada, acompanhar as mudanças legislativas e buscar orientação especializada”, aconselha.

Para a especialista, uma gestão tributária eficiente não serve apenas para evitar problemas, mas também para identificar oportunidades legais de economia e crescimento sustentável para empresas de diferentes portes.

Na visão de Marcela, o sucesso profissional actualmente depende de muito mais do que conhecimento técnico.



“Capacidade de adaptação, inteligência emocional, ética, comunicação eficiente e actualização constante são competências fundamentais. O mercado valoriza profissionais que conseguem unir excelência técnica, visão estratégica e habilidade para construir relações de confiança”, afirma.

Essa filosofia tem guiado a sua carreira e contribuído para consolidar sua reputação como uma profissional preparada para os desafios do presente e do futuro.

Com uma carreira em ascensão, Marcela já planeja novos passos importantes para os próximos anos. Entre os projectos está o lançamento de dois livros, um voltado para o direito previdenciário e outro dedicado ao direito tributário. Além disso, prepara uma mentoria especializada em licitações e contratos, destinada a profissionais e empresários que desejam aprofundar os seus

conhecimentos nessas áreas.

Mais do que crescimento profissional, o seu objectivo é construir um legado de impacto.

“Quero continuar contribuindo para o desenvolvimento de pessoas e empresas através do Direito. Desejo ser lembrada como uma profissional que utilizou a sua trajetória para promover segurança jurídica, gerar conhecimento e inspirar outras pessoas a acreditarem no próprio potencial”, destaca.

A história de Marcela Bandeira de Melo Costa demonstra que conhecimento, propósito e autenticidade podem caminhar lado a lado. Em uma geração que busca cada vez mais significado nas suas carreiras, ela surge como exemplo de que o sucesso não está apenas nos resultados alcançados, mas também na forma como se escolhe construir o caminho.



AJUDAR ATRAVÉS DA ARTE:

A Missão de Susana Lopes na Transformação da Beleza e da Autoestima

Em Aveiro, existe uma profissional que há décadas transforma a paixão pela beleza numa verdadeira ferramenta de bem-estar e valorização pessoal. Aos 55 anos, Susana Saraiva Lopes construiu uma carreira sólida baseada na dedicação, no conhecimento técnico e, acima de tudo, no desejo genuíno de ajudar pessoas através da sua arte.

Empreendedora, mãe, esposa e apaixonada pela vida, Susana acredita que cada pessoa carrega uma história única. É precisamente essa ligação humana que dá sentido ao seu trabalho e que a motiva diariamente a fazer a diferença na vida de quem procura os seus serviços.

Desde muito jovem, já sabia qual seria o seu caminho. “Vou ser cabeleireira”, dizia ainda em criança. Com o passar do tempo, percebeu que a profissão ia muito além dos cabelos. Descobriu que a beleza tem o poder de elevar a autoestima, devolver confiança e proporcionar felicidade às pessoas.

Começou a trabalhar cedo, conciliando a profissão com os estudos noturnos. Aos 28 anos estabeleceu-se no centro de Aveiro, onde consolidou a sua marca pessoal, sempre fiel aos valores que a acompanham até hoje: profissionalismo, empatia e foco no bem-estar dos clientes.

Ao longo da sua trajetória, especializou-se em áreas como estética, tricologia, diagnóstico capilar e visagismo, desenvol-



vendo uma abordagem diferenciada que coloca a saúde capilar e a individualidade de cada cliente no centro de todo o processo.

Para Susana, cada atendimento começa muito antes da escolha de um corte ou de uma cor. O primeiro passo é compreender a saúde do couro cabeludo, os hábitos, as ne-

cessidades e até a personalidade da pessoa. Só depois surge o processo criativo, pensado para valorizar os traços naturais e reforçar a identidade de cada mulher.

“O cabelo é uma extensão da nossa imagem e da nossa confiança. Quando conseguimos alinhar saúde, estética e personalidade, o resultado vai mui-

to além da aparência”, afirma.

Uma das preocupações da profissional é alertar para os erros mais comuns nos cuidados capilares. Segundo explica, muitas pessoas utilizam produtos sem qualquer diagnóstico prévio, esquecendo que cada cabelo possui características específicas e necessidades diferentes.

Mas é no impacto emocional do seu trabalho que encontra a maior recompensa. Frequentemente recebe clientes que chegam ao seu espaço depois de experiências negativas ou momentos de insegurança. Ver a transformação acontecer diante dos seus olhos é uma das maiores satisfações da sua carreira.

“Vejo muitas clientes chegarem tensas, inseguras ou desmotivadas. Ao longo do atendimento começam a relaxar e, no final, saem felizes e mais confiantes. É nesses momentos que percebo que o trabalho foi muito além da estética”, destaca.

O visagismo tornou-se também uma ferramenta essencial na sua metodologia. Através desta técnica, procura harmonizar cabelo, rosto, expressão e personalidade, criando uma imagem que reflita verdadeiramente quem cada pessoa é.

Mais do que seguir tendências, o seu objetivo é ajudar cada mulher a reconhecer e valorizar a sua própria beleza, respeitando a sua essência e identidade.

A procura constante pelo conhecimento é outro dos pilares da sua carreira. Susana investe regularmente em



formações, acompanha novas tendências do setor, testa produtos e atualiza métodos de diagnóstico para garantir resultados eficazes e personalizados. Além dos desafios diários do atelier, procura adaptar-se às exigências do mundo digital, conciliando o atendimento presencial com a criação de conteúdos para as redes sociais, uma ferramenta cada vez mais importante para comunicar, educar e inspirar o público.

A p e -

sar da experiência acumulada ao longo dos anos, continua a acreditar que a aprendizagem é um processo contínuo e indispensável para quem deseja oferecer um serviço de excelência.

Além dos desafios diários do atelier, procura adaptar-se às exigências do mundo digital, conciliando o atendimento presencial com a criação de conteúdos para as redes sociais, uma ferramenta cada vez mais importante para comunicar, educar e inspirar o público.

Com uma carreira construí-

da sobre dedicação, sensibilidade e profissionalismo, Susana Lopes continua a mostrar que a beleza vai muito além da aparência. Através da sua arte, ajuda mulheres a redescobrirem a confiança, fortalecerem a autoestima e reconhecerem o seu verdadeiro valor.

Porque, para Susana, cuidar do cabelo é importante, mas cuidar da pessoa que existe por detrás dele é aquilo que realmente faz a diferença. E como gosta de recordar:

“O caminho faz-se caminhando.”

“CUIDAR DA MENTE NÃO É FRAQUEZA:

A missão de Mari Nascimento na transformação emocional de mulheres e relacionamentos”



Em um mundo onde a ansiedade, os relacionamentos tóxicos e o desgaste emocional têm afectado silenciosamente milhares de pessoas, a psicóloga Mari Nascimento tem dedicado a sua trajetória a ajudar pessoas a reconstruírem a própria identidade emocional, fortalecendo auto-estima, consciência e saúde mental.

Brasileira, natural de Foz do Iguaçu, no Paraná, Mari carrega na própria história as raízes da força feminina que hoje transmite aos seus pacientes. Filha de uma mulher batalhadora que criou sozinha quatro filhos, cresceu observando a resiliência, o amor e a capacidade de superação dentro da própria casa.

“Cresci vendo a força feminina muito de perto. Isso moldou profundamente a mulher que sou hoje”, afirma.

Antes de seguir a Psicologia, viveu em diferentes cidades do Brasil, como Salvador e Santa Catarina, até decidir mudar-se para Portugal em busca de crescimento pessoal e novas experiências. Durante anos empreendeu na área da estética, mas sentia que existia um propósito maior ligado ao comportamento humano e às dores emocionais das pessoas.

A vontade inicial era seguir o Direito e actuar como delegada ou juíza, principalmente pela inquietação que sempre sentiu ao tentar compreender casos de violência doméstica, abuso emocional e relacionamentos destrutivos.

“Perguntava-me muitas vezes porque algumas mulheres permaneciam em relações que lhes causavam tanto sofrimento.”

Foi justamente essa inquietação que a conduziu ao universo da Psicologia.

Após concluir a licenciatura, aprofundou-se na área criminal e decidiu seguir o Mestrado em Psicologia Forense e Exclusão Social, inspirada também pela leitura do livro *Mentes Perigosas: O Psicopata Mora ao Lado*, da psiquiatra brasileira Ana Beatriz Barbosa Silva.

Mais tarde, especializou-se em terapia de casal, sexologia clínica e comportamento humano, áreas que hoje se tornaram centrais no seu trabalho clínico.

Durante o estágio profissional numa instituição de apoio a vítimas de crime, trabalhando directamente com mulheres vítimas de violência doméstica, percebeu com clareza que o seu verdadeiro propósito ia muito além da análise psicológica.

“Entendi que o meu trabalho não era apenas compreender a dor humana, mas ajudar pessoas a reconstruírem a própria identidade emocional.”

Ao longo da sua experiência, Mari percebeu também que muitas pessoas continuam a sofrer em

silêncio devido ao preconceito ainda existente em torno da saúde mental.

“Muitas pessoas cresceram ouvindo que procurar ajuda psicológica é sinal de fraqueza, quando na verdade deveria ser algo tão natural quanto cuidar da saúde física.”

Com o crescimento do atendimento online e da comunicação digital, a psicóloga passou a acompanhar pacientes em diferentes partes do mundo, tornando o cuidado emocional mais acessível e democrático.

Especialista em relacionamentos, Mari alerta para os sinais subtis que frequentemente marcam o início de relações tóxicas. Segundo ela, muitos relacionamentos abusivos começam de forma intensa e aparentemente perfeita.

“No início, a pessoa apresenta a sua melhor versão. Mas aos poucos começam os sinais de controlo emocional, manipulação e isolamento.”

Ciúmes excessivos, controlo sobre roupas, amizades, redes sociais e mudanças graduais no comportamento da vítima estão entre os primeiros alertas que, segundo a psicóloga, não devem ser ignorados.





periências vividas na infância, especialmente na construção da auto-estima.

“Costumo comparar a auto-estima à construção de um edifício. Se a base não for sólida, toda a estrutura fica vulnerável.”

Segundo ela, pessoas que cresceram sem validação emocional, afecto ou segurança podem desenvolver dependência emocional, medo de abandono e dificuldades em estabelecer limites saudáveis na vida adulta.

Mesmo lidando diariamente com histórias de dor, traumas e sofrimento emocional, Mari faz questão de cuidar também da própria saúde mental. Terapia, actividade física, Pilates, momentos de descanso e convivência com pessoas importantes fazem parte do seu equilíbrio pessoal.

“Para cuidar emocionalmente do outro, precisamos primeiro aprender a cuidar de nós mesmos.”

Ao longo da sua trajectória, vários pacientes marcaram profundamente a sua caminhada, especialmente aqueles que che-

garam emocionalmente destruídos e conseguiram reconstruir a própria vida através do processo terapêutico.

“Ver uma pessoa voltar a acreditar em si mesma é uma das maiores recompensas da minha profissão.”

Hoje, Mari Nascimento deseja continuar a usar a sua voz e o seu trabalho para



combater o estigma da saúde mental e ajudar mais pessoas a compreenderem que o autoconhecimento pode transformar vidas.



“O maior legado que quero deixar é mostrar que cuidar da mente não é luxo, nem fraqueza. É necessidade, dignidade e amor-próprio.”



Outro tema central do seu trabalho é a ansiedade, considerada hoje uma das grandes epidemias emocionais da sociedade moderna. Para Mari, um dos maiores erros das pessoas é tentar enfrentar tudo sozinhas.

“A ansiedade não é apenas pensar demais. Ela envolve factores emocionais, físicos e psicológicos que precisam de acolhimento e tratamento adequado.”

A especialista acredita ainda que muitos problemas emocionais têm origem em ex-



LAYNE MENDONÇA:

Quando o Luto se Transformou em Coroa e a Dor se Tornou Propósito

Por trás dos sorrisos das passarelas, dos vestidos deslumbrantes e das coroas que simbolizam conquistas, existem histórias que raramente o público conhece. Histórias de luta, perdas, recomeços e coragem. A trajetória de Layne de Deus Mendonça é uma dessas histórias que ultrapassam o universo da beleza e se transformam numa verdadeira lição de superação humana.

Aos 32 anos, a brasileira nascida em Brasília, criada em Minas Gerais e atualmente residente na Suíça, construiu uma caminhada marcada pela força emocional, pela determinação e pela capacidade de transformar as maiores dores da sua vida em combustível para alcançar os seus sonhos.



Mãe, comunicadora, influenciadora, modelo e candidata ao Miss Brasil Europa, Layne faz questão de mostrar que a mulher que existe por trás das faixas e títulos é muito mais do que a imagem que aparece diante das câmaras.



“Sou uma mulher real, cheia de sonhos que vão muito além da estética das passarelas. Com o passar dos anos entendi que a verdadeira beleza está no impacto positivo que deixamos no mundo. O reinado acaba, mas o propósito continua vivo dentro de nós”, afirma.

A sua história no universo dos concursos de beleza começou num dos momentos mais difíceis da sua vida. Após perder a mãe para o cancro, Layne viu-se mergulhada num processo doloroso de luto e depressão. Enquanto enfrentava uma das fases mais sombrias

da sua existência, nasceu também uma promessa silenciosa que mudaria o rumo da sua história.

Ao lado da mãe, ainda no hospital, prometeu que realizaria um sonho que ambas partilhavam: vê-la desfilando e conquistar um título de beleza.

O que parecia apenas um desejo tornou-se uma missão.

“Eu não queria apenas participar. Eu queria buscar a coroa para a minha rainha que agora brilha no céu”, recorda.



Sem recursos financeiros, sem experiência e muitas vezes sem apoio, Layne começou a trilhar um caminho que exigiria muito mais do que beleza exterior. Para financiar a sua participação nos primeiros concursos, chegou a vender biscoitos e sobremesas. Em muitas ocasiões, enfrentou críticas, julgamentos e comentários que tentavam diminuir o seu potencial.

“Ouvi muitas vezes que eu não conseguiria, que não tinha o perfil, que estava apenas a passar vergonha. Houve momentos em que duvidei de mim mesma. Mas aprendi que a minha maior fortaleza não está em ser invencível, mas na minha capacidade de continuar apesar das dificuldades.”

A dor da perda não se limitava apenas à ausência da mãe. Ao longo da vida, Layne também enfrentou o falecimento do pai e de um irmão. Perdas que poderiam ter destruído os seus sonhos,



mas que acabaram por fortalecer a sua determinação.

“Entendi que o luto é um amor que já não tem para onde ir. Então decidi transformar esse amor em força e continuar a viver também por eles.”

Foi precisamente essa força que a levou a conquistar títulos importantes e a representar diferentes regiões brasileiras. A sua passagem por Minas Gerais marcou o início de uma jornada que mais tarde a levaria a representar o Brasil em cenários internacionais.

Hoje, como candida-

ta ao Miss Brasil Europa, Layne vê cada conquista como uma homenagem à sua família e às suas raízes.

“Cada passo que dou na passarela carrega o amor e a força que a minha mãe me deixou. O luto transformou-se em superação e tornou-se o início da minha trajetória.”

Mas se existe algo que Layne procura mostrar ao mundo é que os concursos de beleza já não podem ser vistos apenas como uma competição estética.



Na sua visão, uma mulher preparada para representar outras pessoas precisa de muito mais do que aparência.

“A era da beleza puramente estética ficou no passado. Hoje os concursos procuram líderes, mulheres com propósito, inteligência emocional e capacidade de inspirar.”

Para ela, uma coroa representa responsabilidade.

“Uma coroa dura apenas um ano na cabeça. Mas o impacto que deixamos através da nossa voz, dos nossos valores e das causas que defende-



mos pode durar para sempre.”

A experiência internacional reforçou ainda mais essa convicção. Participar de eventos de prestígio como Cannes e outros encontros ligados à moda mundial permitiu-lhe compreender a importância da representatividade feminina em diferentes culturas.



Mais do que desfilando, Layne passou a enxergar a moda como uma ferramenta de comunicação e transformação.

“Estar nesses espaços fez-me perceber que não represento apenas a mim mesma. Represento a minha história, a minha cul-



tura, as mulheres brasileiras e todas aquelas que acreditam que podem recomeçar.”

Paralelamente à carreira de modelo e influenciadora, Layne dedica-se também à formação de novas candidatas como coordenadora de concursos. O seu objetivo não é apenas preparar misses, mas ajudar a construir mulheres emocionalmente fortes e conscientes do seu valor.

“Quero que elas entendam que a verdadeira beleza nasce do autoconhecimento, da confiança e da autenticidade. O mundo já tem muitas cópias. O que ele precisa são mulheres que tenham coragem de ser elas mesmas.”

Defensora da sororidade feminina, acredita que o sucesso de uma mulher não deve representar a derrota de outra.

“A verdadeira miss não é aquela que derruba alguém para subir ao pódio. É aquela que estende a mão e ajuda outras mulheres a crescerem também.”

O legado que deseja construir vai muito além dos títulos conquistados.

Mais do que ser lembrada pelas coroas, Layne quer ser reconhecida pela capacidade de inspirar pessoas a acreditarem novamente nos seus sonhos.

“Quero que as mulheres olhem para a minha história e percebam que nenhuma dor é grande demais para destruir os seus objetivos. Quero mostrar que é possível recomeçar, mesmo quan-



do tudo parece perdido.”

A sua caminhada prova que algumas vitórias não são medidas pelo brilho de uma faixa ou pelo peso de uma coroa. São medidas pela coragem de continuar quando ninguém acredita, pela força de reerguer-se após a dor e pela capacidade de transformar cicatrizes em inspiração.



E é exatamente isso que Layne Mendonça representa: uma mulher que encontrou na superação a sua maior beleza e transformou a sua história numa mensagem de esperança para o mundo.

DA FÉ À BELEZA:

A história de uma mulher que transformou sonhos em coragem



Por trás de cada empreendimento existe uma história. Algumas começam com grandes investimentos, outras com oportunidades privilegiadas. Mas há histórias que nascem apenas da fé, da coragem e da determinação de seguir em frente mesmo quando tudo parece impossível. É nesse grupo que se encontra a trajetória inspiradora de Daiane e do seu espaço de beleza, o Hair Place.

Ao olhar para o caminho percorrido, Daiane define-se como uma mulher simples, sonhadora e resiliente. A sua caminhada foi marcada por desafios que exigiram força emocional e espiritual para serem superados.

“Sou uma pessoa simples, cheia de sonhos, mas também já passei por muitos pesadelos na minha vida. Sou uma mulher que se superou de muitas coisas e acredito que essa força vem de Deus”, afirma.

Antes de se tornar empreendedora, trabalhou em

diversos lugares. Foi durante uma experiência como auxiliar num salão de beleza que descobriu a sua verdadeira paixão. Entre escovas, colorações e procedimentos químicos, encontrou um propósito que mudaria a sua vida.

“Foi ali que me apaixonei pelos procedimentos químicos em cabelos. Percebi que era isso que eu queria fazer.”

Mais do que trabalhar com estética, Daiane encontrou significado em ajudar outras mulheres a sentirem-se melhores consigo mesmas. Para ela, a profissão vai muito além da transformação visual.

“O mundo da beleza está sempre a evoluir, mas existe uma essência que nunca desaparece. Quando ajudamos uma mulher a sentir-se bonita, também somos transformados por dentro.”

Ao longo dos anos, aprendeu que um salão de beleza é também um espaço de acolhimento. Entre um procedimento e outro, muitas clientes partilham histórias, desafios, alegrias e preocupações.

“Além de elevarmos a autoestima das mulheres, também ouvimos as suas vidas, os seus problemas e as suas vitórias. Isso cria uma ligação muito especial.”

Empreender, no entanto, nunca foi uma tarefa fácil. Sem recursos financeiros suficientes, sem acesso facilitado a formação especializada e enfrentando as dificuldades comuns aos pequenos negócios, Daiane precisou aprender a construir o seu sonho passo a passo.

“Comecei sem nada, apenas com aquilo que tinha em mãos. Os cursos são caros, os equipamentos custam muito dinheiro e os apoios para pequenos empreendedores nem sempre são suficientes.”

Foi nesse contexto que encontrou uma frase que se tornou uma filosofia de vida.

“Deus disse-me: faz o que podes com aquilo que tens. E foi exatamente isso que fiz.”

O Hair Place nasceu na garagem da sua própria casa. Um espaço simples, distante dos padrões luxuosos que muitas pessoas associam aos salões de beleza. No início, o medo tentou travar os seus planos.

“Eu pensava: como vou abrir um salão numa garagem simples? Mas Deus mostrou-



-me que a beleza não está nos padrões do mundo. Está na essência do lugar e das pessoas.”

Dessa experiência nasceu uma das frases que hoje define a sua visão de vida e de trabalho:

“A beleza não mora nos padrões e a ousadia é determinante.”

Para Daiane, essa mensagem vai muito além da sua história pessoal. É também um convite para que as mulheres reconheçam a sua beleza independentemente da aparência física, da idade, da cor da pele ou dos padrões impostos pela sociedade.

“A mulher não precisa encaixar-se em padrões para ser bonita. A verdadeira beleza está na forma como ela escolhe expressar quem é.”

Entre todos os serviços que realiza, existe um que ocupa um lugar especial no seu coração: as mechas loiras.

“Adoro trabalhar com mechas.





É o procedimento com que mais me identifico. Gosto de acompanhar a transformação e ver o resultado final. É algo que me motiva muito.”

O relacionamento com as clientes também é um dos pilares do seu trabalho. Mais do que oferecer um serviço, procura criar um ambiente de confiança, escuta e valorização.

“Procuro ouvir as mulheres, ser sincera com elas e ajudá-las da melhor forma possível. Gosto de elogiar aquilo que vejo de bonito nelas, porque às vezes um simples elogio pode mudar o dia de alguém.”

Apesar das conquistas alcançadas, Daiane acredita que o momento mais marcante da sua carreira ainda está por chegar.

“Acredito que o meu momento extraordinário ainda vai acontecer.”

Enquanto continua a crescer profissionalmente, procura acompanhar as tendências através das redes sociais e mantém-se fiel à sua autenticidade.

“A minha identidade profissional ainda está a ser construída, mas uma coisa é certa: quero continuar a ser

autêntica.”

Quando fala para outras mulheres que sonham empreender, a mensagem é clara e direta:

“Façam o que podem com aquilo que têm. Não esperem pelas condições perfeitas para começar. O importante é dar o primeiro passo.”

O futuro reserva muitos sonhos. Alguns pessoais, outros ligados ao crescimento do Hair Place. Entre os objetivos está a criação de um espaço ainda mais acolhedor, moderno e inspirador para as suas clientes.

“Quero elevar o padrão do salão, criar um ambiente diferenciado, confortável e acolhedor. Quero que cada mulher entre naquele espaço sentindo-se especial e saia ainda mais realizada.”

A história de Daiane é a prova de que grandes projetos não começam necessariamente com grandes recursos. Muitas vezes, começam apenas com fé, coragem e a decisão de avançar mesmo diante das dificuldades.

Porque quando existe propósito, até uma simples garagem pode tornar-se o ponto de partida para uma grande transformação.



Destaque o seu negócio na PM Services Magazine!

Simple, rápido e sem complicações: entrevista pelo WhatsApp.

BENEFÍCIOS:

- ✓ +1 milhão de visualizações, entrevistas lidas por +50 mil pessoas.
- ✓ Networking com empresários nacionais e internacionais.
- ✓ Publicidade gratuita por 60 dias: redes sociais, revista digital, site e comunidade do WhatsApp

Pacotes:

Básico – 1.500 MT

Intermédio – 3.000 MT

Premium – 5.000 MT

Vagas limitadas! Quer garantir a sua hoje?

 (+258) 86 120 7151  servicespmmm@gmail.com

DESFILE DE MODA:

Maria Monteiro junta-se a Cinzo Gamboa para lançar nova coleção na Suíça



da primeira participação do país num Campeonato do Mundo de Futebol. As peças traduziram orgulho, força e união do povo cabo-verdiano.



A segunda passagem destacou criações inspiradas no tradicional Pano de Terra, um dos maiores símbolos da identidade cultural cabo-verdiana.



A marca Cinzo Gamboa marcou presença de destaque no Festival Africano, realizado em Genebra, Suíça, através de uma colaboração especial com Maria Monteiro. A participação reforçou a projeção da moda e da cultura cabo-verdiana no

cenário internacional, consolidando novas pontes criativas entre África e a Europa.

O evento contou também com a presença de Helder Garcias e Keilton Garcia Mister Francophone Suisse, que contribuíram para dar maior visibilidade e prestígio à iniciativa.

Durante o desfile, foi apresentada a coleção

“Identidade”, inspirada nas raízes, na história e no quotidiano de Cabo Verde, trazendo uma leitura contemporânea da cultura nacional.

A primeira entrada foi dedicada a uma homenagem especial aos Tubarões Azuis, a Seleção Nacional de Futebol de Cabo Verde, celebrando o momento histórico

A coleção reinterpretou este património com uma linguagem moderna, mantendo viva a ancestralidade, os costumes e a essência do país.

O desfile contou ainda com a participação dos modelos do Grupo de Batuku Pano Terra, cuja



presença trouxe autenticidade, energia e emoção à apresentação, reforçando a ligação entre moda e cultura tradicional.

A colaboração entre Cinzo Gamboa e Maria Monteiro foi amplamente bem recebida pelo público presente, fortalecendo a presença da moda cabo-verdiana na Europa e abrindo novas oportunidades de expansão e parcerias internacionais.



bém podem ser produzidas por encomenda. Para mais informações, os interessados podem entrar em contacto com Maria Monteiro, representante e



parceira da marca no país.

Através desta iniciativa, a Cinzo Gamboa continua a afirmar-se como uma marca que leva a identidade, a criatividade e a cultura de Cabo Verde além-fronteiras, transformando moda em expressão cultural e orgulho nacional.

As peças apresentadas encontram-se disponíveis para venda na Suíça e tam-



INOCÊNCIO JOÃO FANI JOAQUIM:

A Voz de uma Juventude que Quer Transformar Moçambique



Ao longo da sua caminhada política, Inocêncio Fani tem colocado a juventude no centro das suas preocupações. Não por acaso. Para ele, os jovens representam a maior riqueza de Moçambique e o principal motor para o desenvolvimento do país.



“A juventude representa a maior força demográfica e produtiva do nosso país. Investir nos jovens é investir no futuro de Moçambique”, destaca.



Num país onde a juventude representa a maioria da população e carrega consigo os sonhos de uma nação em constante construção, surgem líderes comprometidos em transformar desafios em oportunidades. Um desses rostos é o de Inocêncio João Fani Joaquim, jovem político moçambicano, Deputado da Assembleia da República e Presidente do Gabinete da Juventude Parlamentar, que tem dedicado

a sua trajetória à defesa dos interesses dos jovens e ao desenvolvimento sustentável de Moçambique.

Natural de Chimoio, província de Manica, e com apenas 32 anos, Inocêncio Fani pertence a uma nova geração de líderes que acredita na política como instrumento de transformação social e desenvolvimento humano.

“A minha paixão pela política nasceu ainda na juventude, inspirada pelo desejo de contribuir para a transformação social,

promover o bem-estar das comunidades e participar ativamente na construção de um país cada vez mais justo, inclusivo e próspero”, afirma.

Para o jovem deputado, a política deve ser exercida com responsabilidade, visão e compromisso com o interesse público. Mais do que ocupar cargos, acredita que servir o país significa ouvir as pessoas, compreender as suas necessidades e trabalhar diariamente para encontrar soluções concretas.

Foi essa convicção que o levou a assumir um papel ativo na defesa das causas juvenis, promovendo iniciativas voltadas para a inclusão, educação, empregabilidade e participação política.

Na qualidade de Presidente do Gabinete da Juventude Parlamentar, tem trabalhado para aproximar os jovens dos espaços de decisão e fortalecer a sua representação junto das instituições públicas.

Entre as suas principais prioridades estão a criação de oportunidades para o emprego jovem, o incentivo ao empreendedorismo, a melhoria da qualidade da educação e a promoção de uma participação mais ativa da juventude nos processos democráticos.

Segundo o deputado, uma das conquistas mais importantes tem sido a ampliação dos espaços de diálogo entre os jovens e os órgãos de decisão.

“Temos trabalhado para que a voz da juventude seja cada vez mais ouvida e considerada na definição das políticas públicas do país.”

Apesar do enorme potencial da juventude moçambicana, Inocêncio reconhece que ainda existem desafios significativos que exigem respostas urgentes.

O acesso ao emprego digno, a formação técnico-profissional de qualidade, as dificuldades de financiamento para pequenos empreendedores e a limitada participação nos processos de tomada de decisão continuam a ser algumas das principais preocupações.

“Os jovens enfrentam desafios complexos que exigem uma abordagem integrada, envolvendo o Estado, o sector privado e a sociedade civil.”

Para o parlamentar, a solução passa por políticas que promovam a capacitação profissional, o acesso ao crédito, o fortalecimento da economia digital e o incentivo à inovação.

Defende igualmente o reforço das parcerias entre instituições públicas e privadas para criar mais oportunidades de crescimento económico e inclusão social.

Enquanto Deputado da Assembleia da República, Inocêncio Fani considera fundamental manter uma ligação próxima com as comunidades.

Segundo explica, grande parte do seu trabalho consiste em ouvir os cidadãos, compreender as suas preocupações e levar essas questões para os debates parlamentares.

“Tenho procurado transformar as preocupações dos cidadãos em ações concretas através da atividade legislativa e da fiscalização da ação governativa.”

Acredita que a confiança dos cidadãos nas instituições depende da capacidade dos seus representantes responderem às necessidades reais da população.

Por isso, defende uma política baseada no diálogo, na trans-



parência e na procura constante de soluções que contribuam para o desenvolvimento do país.

Ao recordar os momentos mais exigentes da sua trajetória, Inocêncio destaca a responsabilidade de representar as legítimas expectativas da juventude num contexto marcado por recursos limitados e necessidades crescentes.

“Representar os anseios dos jovens exige resiliência, capacidade de escuta e compromisso permanente com o interesse coletivo.”

Para ele, liderar não significa apenas tomar decisões. Significa compreender diferentes realidades, criar consensos e trabalhar continuamente para gerar impacto positivo na vida das pessoas.

Essa visão tem orientado o seu percurso político e reforçado a sua convicção de que o verdadeiro exercício da liderança está no serviço à comunidade.

Ao olhar para os próximos dez

anos, Inocêncio Fani mostra-se otimista em relação ao futuro do país.

Vê um Moçambique com enormes potencialidades de crescimento económico, inovação, modernização e desenvolvimento humano.

Mas acredita que esse futuro dependerá, em grande medida, do papel desempenhado pela juventude.

“Os jovens serão protagonistas da construção de um país mais competitivo, inclusivo e desenvolvido.”

Na sua visão, a nova geração deverá liderar processos de transformação social, inovação tecnológica, empreendedorismo e boa governação, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa e próspera.

Aos jovens moçambicanos que sonham liderar, empreender ou servir o país, Inocêncio deixa uma mensagem

clara de esperança e determinação.

“Acreditem no vosso potencial, invistam na vossa formação, cultivem valores de integridade e patriotismo e participem ativamente na vida das vossas comunidades.”

Para o jovem deputado, os desafios existem, mas também existem oportunidades para aqueles que trabalham com dedicação, visão e espírito de serviço.

A sua própria trajetória é exemplo disso: um jovem de Chimoio que transformou o desejo de servir a sociedade numa missão de vida e que continua a acreditar que uma juventude preparada, responsável e comprometida será a principal protagonista do futuro de Moçambique.

Mais do que um político, Inocêncio João Fani Joaquim representa uma geração que acredita no diálogo, na participação e no poder da ação para construir um país melhor para todos.

NATY CAYS:

Fé, Propósito e Desenvolvimento Humano ao Serviço das Organizações

Natural de Montepuez, província de Cabo Delgado, Natalina Ferreira Calisto, carinhosamente conhecida como Naty Cays, tem construído uma trajetória marcada pela dedicação ao desenvolvimento humano, à liderança e ao empreendedorismo. Aos 36 anos, esta profissional moçambicana demonstra que é possível conciliar carreira, negócios, fé e propósito, impactando positivamente a vida das pessoas e das organizações.

Formada em Psicologia Organizacional, Naty atua atualmente na Área de Compliance da BVM, S.A., onde contribui para o fortalecimento da cultura de conformidade, ética, integridade e boas práticas corporativas. No entanto, a sua atuação vai muito além do ambiente institucional.

“Sou uma mulher de fé, empreendedora e comprometida com o crescimento pessoal e profissional. Gosto de aprender, enfrentar novos desafios e criar soluções que gerem valor para as pessoas e para as organizações”, afirma.

Desde cedo, desenvolveu um profundo interesse pelo comportamento humano e pela forma como as pessoas influenciam os resultados das organizações. Foi essa curiosidade que a levou a abraçar a Psicologia Organizacional como profissão.

“Percebi ainda durante a minha formação que as pessoas são o maior ativo de qualquer instituição. Foi aí que compreendi que poderia unir a minha paixão pelas pessoas ao ambiente corporativo, ajudando organizações a desenvolver talentos e a promover ambientes mais saudáveis e produtivos”, explica.

Para Naty Cays, a fé desempenha um papel fundamental em todas as áreas da sua vida. A referência constante ao Salmo 91 não é apenas uma expressão religiosa, mas uma filosofia de vida que lhe oferece força e direção.



“A minha fé é o alicerce da minha vida. O Salmos 91 transmite-me confiança, proteção e esperança, especialmente nos momentos mais difíceis. Ajuda-me a manter a serenidade, a ética e a convicção de que tudo é possível quando trabalhamos com propósito”, destaca.

Essa visão tem sido determinante para enfrentar os desafios inerentes ao trabalho com pessoas dentro das organizações, onde diferentes personalidades, expectativas e formas de comunicação exigem sensibilidade e equilíbrio constantes.



Na sua visão, organizações fortes são construídas sobre pilares humanos sólidos. Para ela, um ambiente de trabalho saudável depende de uma liderança inspiradora, comunicação transparente e valorização genuína dos colaboradores.

“Quando as pessoas sentem que são ouvidas, respeitadas e reconhecidas, tornam-se mais comprometidas e produtivas. A confiança e o trabalho em equipa são fundamentais para o sucesso



de qualquer organização”, afirma.

Ao longo da sua carreira, um dos momentos mais gratificantes tem sido testemunhar o crescimento profissional das pessoas que acompanha.

“Ver colaboradores superarem desafios, desenvolverem competências e alcançarem o seu potencial é uma das maiores recompensas da minha carreira”, partilha.

Além da carreira corporativa, Naty Cays é também empreendedora, liderando projetos como Cays Food, Cays Home Luxury e 1 Sabor de Família. A gestão simultânea de diferentes áreas exige disciplina, organização e uma forte capacidade de priorização.

“Procuo gerir o meu tempo de forma estratégica e manter o foco nos objetivos

de cada projeto. Acima de tudo, faço tudo com paixão, e isso torna a jornada mais leve e gratificante”, revela.

A empreendedora acredita que o sucesso é resultado da combinação entre dedicação, disciplina e propósito, valores que procura aplicar em todas as suas iniciativas.

Ao dirigir-se aos jovens que desejam seguir carreira na Psicologia ou na liderança organizacional, Naty deixa uma mensagem clara: investir continuamente no conhecimento e nunca perder a vontade de aprender.

“A Psicologia e a liderança exigem competências técnicas, mas também empatia, inteligência emocional e compromisso com o desenvolvimento humano. É impor-

tante aprender a ouvir e compreender as pessoas”, aconselha.

Para ela, o verdadeiro sucesso não se resume a conquistas materiais ou posições profissionais.

“Hoje, sucesso significa viver com propósito, contribuir positivamente para a vida das pessoas, alcançar resultados com integridade e manter o equilíbrio entre a vida pessoal, profissional e espiritual”, afirma.

Olhando para o futuro, Natalina Ferreira Calisto pretende continuar a crescer profissionalmente, aprofundar os seus conhecimentos e consolidar os seus negócios. Mais do que resultados financeiros, deseja construir um legado de impacto positivo.



“O meu maior sonho é continuar a impactar vidas de forma positiva, unindo propósito, fé e excelência em tudo o que faço”, conclui.

Com uma trajetória construída sobre valores sólidos, dedicação e visão de futuro, Naty Cays representa uma nova geração de profissionais moçambicanos que acreditam no poder da transformação humana e no desenvolvimento sustentável das organizações, provando que o sucesso ganha verdadeiro significado quando é colocado ao serviço das pessoas.



PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

EDIÇÃO

113

JUNHO 2026

MARCELA BANDEIRA:

**A jovem
Advogada que une
Direito, elegância
e estratégia para
transformar
negócios**

PÁGINAS

6 A 8