

EDIÇÃO

114

JUNHO 2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO



ANA CLÁUDIA DE SOUZA COELHO:

**Transformando
autoestima e
realçando a
beleza natural**

PÁGINAS

11 A 13

KELI CRISTINA:

A Enfermeira Esteticista que une saúde, tecnologia e beleza com propósito

No universo da estética avançada, onde a inovação e a segurança caminham lado a lado, Keli Cristina tem vindo a destacar-se como uma profissional que alia conhecimento científico, cuidado humano e paixão pela transformação da autoestima. Enfermeira esteticista e empreendedora, ela acredita que a verdadeira beleza nasce do equilíbrio entre saúde, bem-estar e autoconfiança.

Muito além dos procedimentos estéticos, Keli define-se como uma mulher determinada, apaixonada por cuidar de pessoas e comprometida em gerar impacto positivo na vida daqueles que cruzam o seu caminho. Para ela, a família, a fé e o conhecimento são pilares fundamentais que orientam a sua trajetória pessoal e profissional.

A paixão pela Enfermagem surgiu do desejo genuíno de cuidar do próximo. Desde cedo, compreendeu que a saúde vai muito além do tratamento de doenças; trata-se também de promover qualidade de vida e bem-estar. Foi precisamente essa visão que a levou a especializar-se em estética avançada, encontrando uma forma de ampliar o seu cuidado ao ajudar pessoas a recuperarem a confiança e a sentirem-se melhor consigo mesmas.



A sua trajetória profissional é marcada por uma importante transição de carreira. Após anos dedicados à enfermagem assistencial, decidiu seguir um novo caminho na área da estética avançada. A mudança surgiu da vontade de conti-



nuar a cuidar das pessoas, mas agora através de uma abordagem que une saúde, tecnologia, bem-estar e autoestima. Esta decisão exigiu coragem, dedicação e investimento constante em formação especializada, permitindo-lhe construir uma carreira sólida num setor em constante evolução.

“A estética avançada surgiu como uma extensão do cuidado

que sempre tive com as pessoas. Não se trata apenas de aparência, mas também de autoestima, saúde emocional e bem-estar”, afirma.

Num setor em constante crescimento, muitas pessoas ainda desconhecem o papel da enfermeira esteticista. No entanto, Keli destaca que a sua formação na área da saúde representa um diferencial significativo. O profundo conheci-

mento da anatomia, fisiologia humana e processos de recuperação permite-lhe realizar avaliações mais completas, identificar contraindicações e oferecer tratamentos com elevados padrões de segurança.

Segundo a profissional, a formação em Enfermagem proporciona uma visão clínica integral do paciente, permitindo que cada procedimento seja realizado com

base em evidências científicas e numa análise criteriosa das necessidades individuais de cada pessoa.

Entre as tecnologias que mais têm revolucionado a estética moderna, Keli destaca o HIFU e o Laser, procedimentos que vêm conquistando cada vez mais espaço graças aos seus resultados eficazes e minimamente invasivos.

“O HIFU e o Laser oferecem benefícios importantes como o rejuvenescimento da pele, o estímulo da produção de colágeno, a melhoria da textura cutânea e o aumento da firmeza facial e corporal. São tecnologias que permitem resultados visíveis sem a necessidade de procedimentos agressivos”, explica.

Apesar da crescente procura por tratamentos estéticos, Keli alerta para alguns erros frequentes cometidos pelos pacientes. Entre eles, destaca a escolha de profissionais apenas com base no preço, sem considerar a qualificação técnica e a segurança dos procedimentos.

jetivo é valorizar aquilo que torna cada pessoa única.

“A estética deve realçar a beleza natural e preservar a identidade de cada paciente. O foco deve estar na harmonia, na naturalidade e no fortalecimento da autoestima, nunca nos excessos”, afirma.

Ao longo da sua carreira, inúmeras histórias marcaram a sua caminhada profissional. Embora os resultados estéticos sejam importantes, o que mais a emociona é testemunhar a transformação emocional dos pacientes.

“O que mais me marca é ver alguém recuperar a confiança e voltar a sorrir ao olhar-se no espelho. Essa mudança vai muito além da aparência; ela impacta a forma como a pessoa se vê e se posiciona perante a vida.”

O futuro da estética avançada, na sua visão, será marcado por uma combinação ainda maior entre tecnologia, personalização e naturalidade. Equipamentos de alta performance, protocolos individualizados e tratamentos cada vez mais seguros deverão transformar o setor nos próximos anos.

“A tendência é que os pacientes procurem soluções personalizadas, baseadas nas suas características e objetivos individuais. A busca por resultados naturais será cada vez mais valorizada.”

Para aqueles que desejam investir em tratamentos estéticos, Keli deixa uma recomendação clara: procurar profissionais qualificados e compreender que a estética deve ser uma aliada da saúde e do bem-estar.



Kc

KELI CRISTINA

ENFERMEIRA PÓS-GRADUADA EM ESTÉTICA
ESPECIALISTA EM PÓS-OPERATÓRIO

MÉTODO

CICATRIZAÇÃO DE EXCELÊNCIA®

MENTORIA INTERNACIONAL
EM CUIDADOS PÓS-OPERATÓRIOS
DE CIRURGIAS PLÁSTICAS

- CIÊNCIA, TÉCNICA E CUIDADO HUMANIZADO
- PROTOCOLOS EXCLUSIVOS E RESULTADOS REAIS
- EXCELÊNCIA QUE TRANSFORMA RECUPERAÇÕES
- FORMAÇÃO COMPLETA PARA PROFISSIONAIS DE ALTA PERFORMANCE

- 30 HORAS DE CONTEÚDO
- PROTOCOLOS ATUALIZADOS
- SEGURANÇA, ÉTICA E RESPONSABILIDADE



da com a sua essência.”

Com profissionalismo, conhecimento técnico e uma abordagem humanizada, Keli Cristina continua a demonstrar que a verdadeira transformação estética acontece quando ciência, cuidado e autoestima se unem para valorizar o melhor de cada pessoa. Essa inclusão valoriza bastante a história da Keli, porque mostra coragem, reinvenção profissional e evolução de carreira, elementos que inspiram muitos leitores.

GRACE SANTOS:

A Artista Cabo-Verdiana que transforma cabelo em arte e celebra a Identidade Africana

Num mundo onde a beleza é frequentemente associada apenas à estética, Grace Santos escolheu seguir um caminho diferente: transformar o cabelo numa poderosa expressão artística, cultural e identitária. Reconhecida pelo conceito "Cultural Hair of the African Ethnicity", a artista capilar cabo-verdiana tem conquistado admiradores ao mostrar que cada trança, cada penteado e cada criação pode contar uma história, preservar tradições e fortalecer a autoestima.

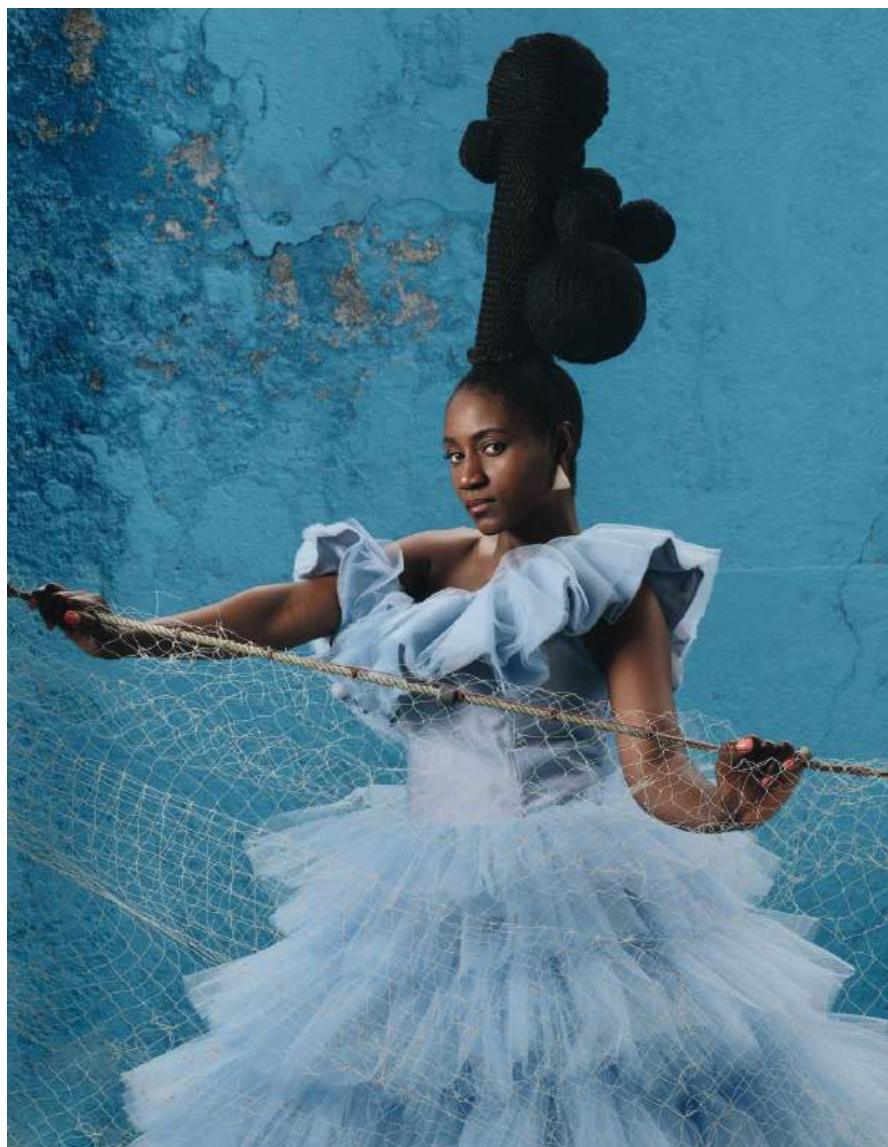
Muito além dos títulos e do reconhecimento internacional, Grace Santos define-se como uma mulher apaixonada pela cultura africana, pela criatividade e pelo empoderamento feminino. A sua missão ultrapassa o universo da beleza convencional, pois acredita que o cabelo é uma ferramenta capaz de valorizar a identidade, reforçar a confiança e

conectar as pessoas às suas raízes.

Desde muito jovem, a sua ligação ao universo capilar foi influenciada pelas tradições africanas e pelas mulheres que fizeram parte da sua convivência. O que começou como uma admiração pelos penteados tradicionais transformou-se, com o passar dos anos, numa verdadeira forma de expressão artística.

Ao explorar diferentes técnicas de tranças e estilos, Grace percebeu que estava a criar algo muito maior do que simples penteados. Os fios de cabelo tornaram-se matéria-prima para obras criativas que despertam emoções, contam histórias e representam a riqueza cultural africana.

"Quando percebi que podia transformar cabelos em estruturas, formas e composições visuais únicas, entendi que estava diante de uma forma de arte", afirma.



Para Grace, transformar cabelo em arte significa ir muito além da técnica. Cada criação nasce da combinação entre imaginação, habilidade manual e uma profunda conexão com as suas raízes culturais. O cabelo transforma-se numa tela viva através da qual ela homenageia a ancestralidade africana e destaca a beleza da diversidade.

A cultura africana é a essência de todo o seu trabalho. As inspirações surgem dos penteados ancestrais, dos símbolos tradicionais, dos tecidos, das cores vibrantes e das histórias transmitidas de geração em geração. As suas origens cabo-verdianas também desempenham um papel fundamental na construção da sua identidade artística.

"Procuro criar obras que celebrem a riqueza cultural africana e que mantenham vivas tradições que merecem ser valorizadas e reconhecidas", destaca.

No entanto, construir uma carreira baseada na arte

capilar não foi um processo simples. Um dos maiores desafios enfrentados por Grace foi fazer com que o seu trabalho fosse visto como uma expressão artística e não apenas como um serviço de cabeleireiro.



Para alcançar esse reconhecimento, investiu tempo, recursos e dedicação na criação de peças exclusivas, na produção de portfólios profissionais e na divulgação do seu trabalho em plataformas internacionais ligadas à moda, arte e cultura.

A persistência acabou por abrir portas importantes e levar o seu talento a revistas, plataformas digitais e espaços de destaque que valorizam a criatividade afrodescendente.



Ao longo da sua trajetória, muitos momentos marcaram a sua caminhada. Entre eles, estão as experiências com mulheres que aprenderam a valorizar e amar o próprio cabelo natural.

“Ver uma mulher olhar-se ao espelho e sentir orgulho do seu cabelo natural é algo profundamente emocionante. Nesses momentos percebemos que o nosso trabalho transforma muito mais do que a aparência; transforma a forma como as pessoas se enxergam”, partilha.

Grace acompanha com entusiasmo a crescente valorização do cabelo natural e da estética afro em diferentes partes do mundo. Para ela, esta mudança representa uma conquista importante para milhões de mulheres que durante décadas enfrentaram padrões de beleza limitados e excludentes.

Apesar dos avanços, acredita que ainda existe trabalho a ser feito para combater preconceitos e promover uma maior aceitação da diversidade capilar.

A sua mensagem para as mulheres que ainda sentem insegura-

também a confirmação de que a arte capilar africana merece ocupar espaços de destaque no cenário artístico mundial.

Cada conquista reforça o seu compromisso de inspirar novas gerações de artistas e mos-

pansão dos seus programas de formação para jovens artistas capilares.

O seu propósito é consolidar a arte do cabelo como uma expressão legítima da arte contemporânea, levando ao mundo uma mensagem de identi-



rança em assumir os seus cabelos naturais é clara e inspiradora:

“A beleza não precisa da aprovação de ninguém. O cabelo natural é herança, identidade e força. Aprender a amar aquilo que somos é um dos maiores atos de liberdade que podemos viver.”

O reconhecimento conquistado através de revistas, portfólios digitais e projetos internacionais representa para Grace muito mais do que visibilidade profissional. É



trar que a criatividade africana possui um valor inestimável.

Para o futuro, Grace Santos sonha ainda mais alto. Entre os seus objetivos estão a participação em exposições internacionais, colaborações com museus e galerias de arte, além da ex-

tratar que a criatividade africana possui um valor inestimável.

Com talento, criatividade e uma profunda ligação às suas raízes, Grace Santos continua a provar que o cabelo pode ser muito mais do que beleza: pode ser história, património, arte e uma poderosa celebração da identidade africana.

FLORA ROCHA:**A Voz que ajuda Pessoas a reconquistarem a sua liberdade emocional**

Natural de Aveiro e com 57 anos, Flora Rocha transformou a sua própria história de superação numa missão de vida: ajudar pessoas a identificar, compreender e superar relações abusivas. Mentora, terapeuta e criadora do projecto “Em Ti Para o Abuso”, dedica-se a devolver voz, dignidade e confiança a quem vive ou viveu situações de manipulação emocio-

nal, psicológica e relacional.

Mais do que uma especialista em relações abusivas, Flora define-se como uma mulher apaixonada pela vida, pelo desenvolvimento humano e pela extraordinária capacidade de transformação que existe dentro de cada pessoa.

“Acredito que as experiências mais difíceis da nossa vida não precisam de definir o nosso destino. As nossas feridas podem tornar-se

lugares de transformação, consciência e crescimento”, afirma.

A sua própria trajetória desempenhou um papel determinante na profissional que é hoje. Tal como muitas das pessoas que acompanha, Flora conheceu momentos de dor, dúvida, perda de identidade e desafios emocionais profundos. No entanto, decidiu não permitir que essas experiências definissem o resto da sua vida.

“Aprendi que as nossas feridas não precisam de ser uma sentença. Podem tornar-se uma ponte para ajudar outras pessoas”, explica.

Foi precisamente essa consciência que a levou a dedicar-se à missão de apoiar pessoas que vivem relações abusivas. Ao longo dos anos, percebeu que milhares de homens e mulheres sofrem diariamente formas de abuso emocional, psicológico, verbal, financeiro e até espiritual sem sequer conseguirem reconhecer o que lhes está a acontecer.

“Há muitas pessoas a serem destruídas emocionalmente todos os dias sem que ninguém veja as marcas. Porque existem feridas que não aparecem no corpo. Aparecem na auto-estima, na ansiedade, na culpa, no medo e na perda da identidade.”

Desta realidade nasceu o projecto “Em Ti Para o Abuso”, um espaço de informação, consciencialização e esperança que procura dar nome a sentimentos que muitas vezes permanecem silenciosos.

“Ninguém consegue libertar-se de uma prisão que não sabe que existe”, sublinha.

Segundo Flora Rocha, um dos maiores desafios no combate às relações abusivas é precisamente a dificuldade em identificar os sinais iniciais. Ao contrário do que muitas pessoas imaginam, o abuso raramente começa de forma evidente.

“Começa através de pequenas críticas, pequenas manipulações e pequenos controlos que parecem demonstrações de amor. É precisamente essa subtilidade que o torna tão perigoso.”

Entre os sinais mais comuns, destaca a constante sensação de caminhar sobre terreno instável, a necessidade de medir palavras para evitar conflitos, a desvalorização contínua, o isolamento social, os ciúmes excessivos, a chantagem emocional e a perda progressiva da confiança em si próprio.

“Uma das maiores violências emocionais não é fazer alguém sentir-se mal. É fazer alguém deixar de confiar em si próprio.”

Uma das perguntas que mais frequentemente ouve é: “Porque é que as pessoas não saem simplesmente dessas relações?”. Para Flora, a resposta é muito mais complexa do que parece.

“Ninguém entra numa relação abusiva sabendo que está a entrar numa relação abusiva.





Quando a vítima percebe o que está a acontecer, muitas vezes já perdeu uma parte significativa da confiança em si própria.”

A especialista explica que existe ainda um fenómeno conhecido como vínculo traumático, no qual a mesma pessoa que provoca sofrimento também oferece momentos de afecto e esperança, criando uma ligação emocional extremamente difícil de quebrar.

“Muitas vítimas não estão presas apenas à pessoa. Estão presas à esperança de voltar a encontrar a pessoa que conheceram no início.”



Quando finalmente conseguem sair dessas relações, inicia-se um novo desafio: reconstruir a auto-estima. Para Flora, esse processo passa por ajudar a pessoa a reencontrar a sua identidade.



“A auto-estima não desapareceu. Foi ferida. Foi enfraquecida. Foi silenciada. Mas continua lá.”

Ela acredita que a recuperação começa quando a pessoa deixa de se olhar através dos olhos do agressor e começa a redescobrir quem realmente é, quais são os seus desejos, os seus valores e a sua voz interior.

“A recuperação começa no momento em que deixamos de procurar o nosso valor na validação dos outros e começamos a reconhecê-lo dentro de nós.”

Ao longo da sua experiência profissional, Flora tem testemunhado inúmeras histórias de renascimento emocional. Pessoas que chegaram completamente desligadas de si próprias e que, pouco a pouco, voltaram a sorrir, a estabelecer limites e a confiar novamente nas suas capacidades.

“É impossível descrever a emoção de assistir ao momento em que alguém volta a reconhecer-se. Não estamos apenas a ver uma pessoa sair de uma relação abusiva. Estamos a assistir ao regresso dessa pessoa a si mesma.”

Além do trabalho terapêutico, Flora acredita que a prevenção passa pelo fortalecimento da autoconfiança e pelo desenvolvimento do autoconhecimento.

“Quando acreditamos no nosso valor, deixamos de aceitar migalhas emocionais como se fossem amor.”

Para familiares e amigos que acompanham alguém numa relação abusiva, deixa um alerta importante:

te: evitar julgamentos e críticas.

“O que realmente faz diferença é criar um espaço seguro. Escutar, validar, acreditar e acompanhar.”

O futuro, para Flora Rocha, passa por continuar a expandir o alcance da sua mensagem através de formações, palestras, programas de acompanhamento e projetos de sensibilização. Mais do que combater relações abusivas, deseja contribuir para uma mudança cultural mais profunda.

“Quero ajudar a construir uma sociedade onde o respeito emocional seja valorizado, onde os limites sejam compreendidos e onde as pessoas aprendam que amor não é controlo, medo ou sofrimento constante.”

E deixa uma mensagem que resume toda a sua missão:

“Ninguém merece perder-se para ser amado. E quando uma pessoa se reencontra, recupera algo que nunca deveria ter sido retirado: a sua liberdade de ser quem é.”



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 LINGÜÍSTICA EDITORIAL

Textos mais claros, corretos e profissionais.



COPYWRITER PUBLICITÁRIO

Palavras que persuadem, conectam e vendem.



REVISÃO LINGÜÍSTICA LITERÁRIA

Para Livros, Documentos Institucionais e muito mais.



REVISÃO LINGÜÍSTICA 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.

GILDO TIMANA:

A voz que transforma pessoas, líderes e organizações através da comunicação

Natural de Xinavane, Gildo Timana é comunicador, mentor, formador, palestrante motivacional e fundador da KuBula Academy e da plataforma TalentLab Masterclasses. Reconhecido pelo seu trabalho no desenvolvimento de competências de comunicação, liderança, influência profissional e transformação humana, tem dedicado a sua trajetória a ajudar pessoas e organizações a descobrirem o seu potencial e a comunicarem o seu valor com autenticidade e impacto.

Por detrás do profissional que hoje inspira centenas de pessoas, existe uma história de superação e descoberta.

Gildo revela que nem sempre foi alguém confortável em falar para grandes audiências. Durante muitos anos, enfrentou a timidez, a insegurança e o receio de se expressar publicamente.

Apesar dessas dificuldades, sempre acreditou que tinha algo valioso para oferecer ao mundo. Foi através do estudo, da leitura, da observação de líderes e da aceitação de novos desafios que encontrou a sua própria voz e compreendeu o verdadeiro poder da comunicação.

“Percebi que comunicar não é sobre perfeição. É sobre prática, autenticidade, conexão e impacto”, afirma.

A sua paixão pela comunicação nasceu ainda muito cedo, influenciada pelo ambiente em que cresceu e pela percepção de que as palavras possuem a capacidade de mobilizar pessoas, criar oportunidades e gerar mudanças significativas. Com o passar dos anos, observou também como conseguia impactar positivamente aqueles que o rodeavam, ajudando-os a desenvolver competências de comunicação, influência e liderança.

Essa experiência despertou nele a convicção de que muitos profissionais não precisam necessariamente de mais talento, mas sim de reconhecer e desenvolver o talento que já possuem.

Foi precisamente essa visão que o levou a especializar-se em Comunicação para Mudança, uma abordagem que procura utilizar a comunicação como ferramenta de desenvolvimento humano, crescimento profissional e transformação social.

Segundo Gildo, o conhecimento por si só não transforma pessoas. A verdadeira mudança acontece quando esse conhecimento é compreendido, vivido e comunicado de forma eficaz.

Os primeiros passos dessa jornada aconteceram através da criação de conteúdos educativos nas plataformas digitais. Na altura, não existia qualquer estratégia

comercial definida, apenas o desejo genuíno de partilhar conhecimentos capazes de ajudar outras pessoas.

Com o tempo, percebeu que o impacto dos seus conteúdos ia muito além da informação transmitida. As pessoas estavam a ganhar confiança, a desenvolver novas competências e a transformar a forma como se posicionavam profissionalmente.

Um dos momentos mais marcantes da sua trajetória foi acompanhar a transformação de líderes e profissionais que conseguiram alcançar resultados concretos através das orientações recebidas.

“Foi aí que compreendi que a comunicação não é apenas influência. É desenvolvimento humano”, destaca.

Esta visão levou à criação da KuBula Academy, instituição que tem como missão desenvolver pessoas mais conscientes do seu potencial, líderes mais humanos e organizações mais preparadas para enfrentar os desafios contemporâneos.

Na KuBula Academy, o foco não está apenas na formação tradicional, mas na criação de processos de transformação que envolvem diagnóstico, desenvolvimento de competências, prática e acompanha-



mento orientado para resultados.

Para Gildo Timana, o desenvolvimento humano deve anteceder o desenvolvimento institucional. Por essa razão, acredita que o fortalecimento das pessoas é a base para a construção de organizações mais saudáveis, produtivas e sustentáveis.

Ao analisar os desafios atuais enfrentados por líderes e empresas,

Gildo considera que um dos maiores problemas já não é apenas saber comunicar, mas sim saber gerar percepção, posicionamento e confiança.

Segundo ele, muitas organizações possuem competências e talento, mas permanecem invisíveis ou mal posicionadas por não conseguirem comunicar adequadamente o seu valor.



Outro desafio significativo está relacionado com o alinhamento entre discurso e prática.

“Muitas organizações comunicam metas, mas não conseguem criar envolvimento suficiente para que essas metas sejam assumidas pelas equipas”, explica.

Ao longo da sua experiência como mentor e formador, Gildo

escuta ativa, inteligência emocional e colaboração.

“Antes de formar equipas tecnicamente eficazes, precisamos primeiro de reconstruir relações”, defende.

Um dos pilares centrais do seu trabalho é ajudar pessoas a desbloquearem o seu potencial. Em diversas mentorias e formações,

testemunhou transformações impressionantes de profissionais que acreditavam precisar de soluções complexas, quando, na verdade, bastava reorganizar a forma como comunicavam e ocupavam o seu espaço profissional.

Muitos participantes das suas formações conseguiram superar o medo de exposição, fortalecer a sua presença profissional e desenvolver maior confiança para comunicar as suas ideias, projetos e negócios.

Além da comunicação, Gildo também destaca a importância das conexões estratégicas para o crescimento profissional.

Na sua visão, o verdadeiro valor do networking não está na quantidade de contactos acumulados, mas na qualidade das relações construídas ao longo do tempo.

“As melhores oportunidades surgem quando competência e relacionamento caminham juntos”, afirma.

Sobre o futuro da liderança e da comunicação corporativa em Moçambique, acredita que o país tem registado avanços importantes, mas ainda existe espaço para fortalecer áreas como comunicação interna, feedback, desenvolvimento contínuo de líderes e valorização das competências humanas.

Para os jovens que desejam construir carreiras sólidas nas áreas de comunicação, liderança e de-



bilidade e aprendizagem contínua.

Na sua perspetiva, o mercado atual valoriza cada vez mais pessoas capazes de transformar conhecimento em ação e impacto.

Ao deixar uma mensagem final para empreendedores, gestores e profissionais, Gildo Timana reforça a importância de reconhecer e ativar o potencial que já exist-

O PODER DA COMUNICAÇÃO EFICAZ

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, ORATÓRIA E TÉCNICAS DE VENDA

ORADOR

HERMENEGILDO TIMANA
COACH DE COMUNICAÇÃO PARA A MUDANÇA

CONVIDADA

GILDA TAMELE
EMPREENDEDORA E DOCENTE UNIVERSITÁRIA

“COMUNICAÇÃO PARA A MUDANÇA”

INVISTA NA SUA CARREIRA, ATRAVÉS DA COMUNICAÇÃO

INVESTIMENTO: 1550 MT

29 DE MARÇO DE 2025
10 HORAS

LOCAL: INSTITUTO INDUSTRIAL DE MAPUTO - RUA DA RESISTÊNCIA

E-MAIL: KUBULA.ACADEMY@OUTLOOK.COM
CONTACTOS: 87 07 59 400 OU 84 03 06 478 (WHATSAPP)



observou que grande parte dos desafios organizacionais não está ligada à falta de conhecimento técnico, mas sim a fatores humanos.

Questões como desmotivação, conflitos internos, ausência de reconhecimento, dificuldades de relacionamento e lideranças pouco humanizadas continuam a representar obstáculos importantes dentro das organizações.

Para ele, a comunicação desempenha um papel fundamental na construção de ambientes mais saudáveis, promovendo confiança,



envolvimento humano, Gildo recomenda investimento constante em competências como comunicação eficaz, pensamento crítico, inteligência emocional, adaptabi-

te dentro de cada pessoa.

“Não esperem descobrir um novo talento para começar. Muitas vezes, aquilo que muda uma carreira, uma organização ou uma vida é reconhecer e desenvolver aquilo que já existe dentro de si. Comunique melhor, liderem com propósito e sejam consistentes. No fim, liderança não é apenas ocupar espaço, mas criar espaço para que outros também cresçam.”

Com uma visão humanizada, estratégica e transformadora, Gildo Timana continua a consolidar-se como uma referência na área da comunicação e desenvolvimento humano, contribuindo para a formação de líderes mais conscientes, profissionais mais preparados e organizações mais fortes em Moçambique e além-fronteiras.

ANA CLÁUDIA DE SOUZA COELHO:

Transformando auto-estima e realçando a beleza natural

Natural de Santo Antônio do Gramma, em Minas Gerais, Brasil, Ana Cláudia de Souza Coelho, de 42 anos, construiu uma trajetória inspiradora no sector da beleza ao transformar a sua paixão pela auto-estima e pelo bem-estar em um propósito de vida. Fundadora da Bleem, uma marca que tem conquistado espaço pela valorização da beleza natural e pelo atendimento humanizado, Ana acredita que a verdadeira beleza está directamente ligada à confiança e à forma como cada pessoa se enxerga.

Mais do que empreendedora, Ana define-se como uma mulher movida pelo desejo de impactar positivamente a vida das pessoas. Para ela, a beleza não se resume à estética, mas representa um instrumento capaz de fortalecer a autoconfiança e promover bem-estar emocional.

“Ver uma cliente olhar-se ao espelho e sorrir com mais confiança sempre foi o que me motivou a seguir neste caminho”, afirma.

Foi precisamente dessa visão que nasceu a Bleem. Antes de lançar a marca, Ana percebeu que muitas pessoas procuravam procedimentos estéticos, mas nem sempre encontravam profissionais que respeitassem a individualidade e a naturalidade de cada cliente. A partir dessa necessidade, decidiu criar um espaço onde cada pessoa pudesse sentir-se acolhida, valorizada e respeitada.

Segundo a empreendedora, o conceito de valorização da beleza natural está presente em todos os processos da Bleem. Antes de qualquer procedimento, cada cliente passa por uma avaliação personalizada, permitindo compreender as características do rosto, o formato natural das sobrancelhas e as expectativas individuais.

“Não trabalhamos para criar sobrancelhas padronizadas. O nosso objectivo é realçar a beleza que já existe, mantendo a identidade e a harmonia de cada pessoa”, explica.

A especialista destaca que muitas pessoas ainda subestimam o impacto que as sobrancelhas exercem sobre a harmonia facial e a auto-estima. Embora pareçam apenas um detalhe, elas desempenham um papel fundamental na expressão do rosto, na valorização do olhar e na forma como cada pessoa se percebe.

“Quando nos sentimos bem



com a nossa imagem, isso reflecte directamente na nossa auto-estima, na forma como nos relacionamos e até na segurança que transmitimos diariamente”, ressalta.

Construir uma marca sólida num mercado altamente competitivo não foi uma tarefa simples. Entre os principais desafios enfrentados por Ana esteve a conquista da confiança das clientes e a necessidade de demonstrar que a Bleem representa muito mais do que procedimentos estéticos.

“Desde o início, procurá-

mos construir uma marca baseada em qualidade, segurança e resultados naturais. Cada desafio fortaleceu ainda mais a nossa identidade e propósito”, recorda.

Hoje, a Bleem destaca-se pelo cuidado genuíno dedicado a cada cliente. A combinação entre actualização profissional constante, técnica especializada e atendimento humanizado tornou-se um dos grandes diferenciais da marca.

“Não trabalhamos com padrões de beleza. Trabalhamos com a valorização da individualidade”, reforça.

Para garantir que cada procedimento respeite a essência de quem procura os seus serviços, Ana acredita que a técnica deve caminhar lado a lado com a escuta ativa e a sensibilidade. Embora acompanhe as tendências do mercado, defende que nem todas se adequam a todas as pessoas.

“Antes de qualquer procedimento, procuro compreender os desejos, as características e a personalidade da cliente. Só assim é possível criar resultados autênticos e harmoniosos”, explica.



empreender no sector da beleza, a fundadora da Bleem deixa uma mensagem clara e encorajadora:

“Não espere sentir-se completamente pronta para começar. O medo faz parte do processo. Invista em conhecimento, procure capacitação e comece com aquilo que tem hoje. O mais importante não é começar perfeito, mas ter coragem para dar o primeiro passo.”

Com uma visão centrada na

Olhando para o futuro, Ana acredita que o mercado da beleza continuará em forte expansão, impulsionado pela tecnologia, pela procura por soluções personalizadas e pela valorização de resultados cada vez mais naturais. Para ela, áreas como estética avançada, cuidados com a pele e procedimentos menos invasivos deverão ganhar ainda mais destaque nos próximos anos.

Para as mulheres que desejam



Ao longo da sua trajetória empreendedora, os momentos mais marcantes não foram necessariamente conquistas empresariais ou números alcançados. Para Ana, as maiores recompensas surgem através dos relatos de clientes que recuperaram a auto-estima e passa-

ram a sentir-se mais confiantes.

“Foi nesse momento que percebi que a Bleem não trabalha apenas com estética. Trabalhamos com emoções, autoconfiança e transformação pessoal”, afirma.

valorização da individualidade e no fortalecimento da auto-estima, Ana Cláudia de Souza Coelho continua a consolidar a Bleem como uma referência no universo da beleza, demonstrando que o verdadeiro sucesso acontece quando se consegue transformar vidas através do cuidado, da autenticidade e da confiança.



DIANA JACQUELINE:

A Voz de uma Nova Geração de Mulheres Líderes em África

Num continente onde a liderança feminina ganha cada vez mais espaço nos sectores estratégicos da economia, da política e dos negócios, Diana Jacqueline surge como o reflexo de uma geração de mulheres africanas que decidiram ocupar lugares de influência sem abandonar a sua essência, identidade e propósito.

Elegante, estratégica e determinada, Diana construiu uma trajectória marcada pela coragem de entrar em áreas historicamente dominadas por homens e pela visão de usar o conhecimento como ferramenta de transformação social. Mas, por trás dos cargos e responsabilidades, existe uma mulher profundamente humana, movida pela vontade de crescer e inspirar outras pessoas a fazerem o mesmo.

“Por trás dos títulos existe uma mulher movida por propósito, coragem e constante evolução. O sucesso vai muito além de cargos ou conquistas profissionais. Ele nasce da capacidade de transformar desafios em oportunidades e impactar positivamente a vida das pessoas”, afirma.

A sua ligação ao universo petrolífero começou ainda na infância, quando tinha apenas 10 anos. Na época, assistiu a uma reportagem televisiva da Dra. Albina Assis, uma das referências femininas da indústria petrolífera angolana. O brilho, a confiança e a paixão com que a executiva falava sobre o sector despertaram imediatamente o interesse da jovem Diana.

“Naquele momento percebi que era aquilo que queria seguir. A forma como ela falava sobre o mundo petrolífero despertou completamente a minha curiosidade e paixão.”



Mas a sua visão nunca ficou limitada apenas ao sector energético. Com o passar do tempo, Diana desenvolveu também uma forte paixão pela ciência política e pela liderança estratégica, motivada pelo desejo de compreender o impacto das decisões e da gestão no desenvolvimento das sociedades africanas.

“Percebi cedo que o desenvolvimento não depende apenas de recursos, mas também de visão, gestão e líderes preparados para servir com responsabilidade.”

Ao longo da sua caminhada profissional, os negócios surgiram naturalmente como extensão da sua visão estratégica e empreendedora. Descobriu na liderança e no empreendedorismo uma forma de criar soluções, gerar impacto e contribuir para o crescimento de pessoas e organizações.

“Empreender e liderar é também transformar realidades”, destaca.

No entanto, a caminhada esteve longe de ser simples.

Inserida em ambientes altamente competitivos e tradicionalmente masculinos, Diana enfrentou desafios constantes ligados à credibilidade, reconhecimento e espaço de voz. Em muitos momentos, sentiu a neces-



sidade de trabalhar mais para provar a sua competência.

“Existe uma pressão silenciosa para que a mulher tenha sempre de trabalhar duas vezes mais para ser reconhecida da mesma forma”, revela.

Ainda assim, decidiu transformar cada obstáculo em combustível para o crescimento pessoal e profissional.

“Houve momentos em que precisei aprender a posicionar-me com firmeza e acreditar no meu conhecimento sem permitir que estereótipos definissem o meu valor.”

Com o tempo, começou a perceber que a sua trajectória inspirava outras pessoas. Colegas, jovens profissionais e mulheres passaram a aproximar-se não apenas pelos resultados alcançados, mas pela forma como comunicava, orientava e incentivava outras pessoas a acreditarem mais em si mesmas.

Foi nesse momento que entendeu que o conhecimento só ganha verdadeiro valor quando é partilhado.

Hoje, Diana utiliza também as plataformas digitais como ferramenta de desenvolvimento, motivação e influência positiva. Acredita profundamente no poder da comunicação para impulsionar pessoas, despertar consciência e fortalecer lideranças africanas.

“O que mais me motiva é saber que, de alguma forma, estou a contribuir para o crescimento e desenvolvimento das pessoas.”



Apesar das múltiplas responsabilidades, mantém-se fiel à sua essência. Para ela, equilíbrio não significa perfeição, mas sim autenticidade.

“Aprendi que não preciso deixar de ser mulher, humana e sensível para ser líder. É exatamente a minha essência que dá personalidade à forma como lidero.”

Na sua visão, a liderança feminina africana representa muito mais do que ocupar cargos importantes. Representa força com propósito, resiliência, inteligência emocional e a coragem de abrir caminhos para outras mulheres.

“A mulher africana carrega história, identidade e poder. Liderar neste contexto também significa inspirar uma nova geração a acreditar que pode ocupar qualquer espaço.”

Mais do que construir uma carreira sólida, Diana Jacqueline deseja deixar um legado de transformação, representatividade e impacto positivo para o



continente africano. Um legado que incentive mulheres a acreditarem mais na própria capacidade, ocuparem espaços estratégicos e liderarem sem medo.

E é exatamente essa a mensagem que deixa para as jovens mulheres africanas:

“Não esperem sentir-se totalmente prontas para começar. O medo vai existir, mas a coragem nasce no momento em que decidimos avançar apesar dele.”

Com visão estratégica, autenticidade e uma presença cada vez mais influente, Diana Jacqueline representa hoje a força de uma nova geração de mulheres líderes em África mulheres que não apenas ocupam espaços, mas transformam ambientes, inspiram mudanças e constroem novos caminhos para o futuro do continente.



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

ELIZANGELA CRISTINA FERREIRA:

Da dor à cura, da superação ao empoderamento feminino

A vida de Elizangela Cristina Ferreira é um testemunho vivo de resiliência, fé e transformação. A sua trajetória foi marcada por desafios profundos que poderiam ter destruído qualquer sonho, mas que acabaram por se tornar a base da mulher forte, inspiradora e bem-sucedida que é hoje.

Fruto de uma traição, mãe aos 16 anos, vítima de abuso físico, psicológico, sexual e emocional, Elizangela conheceu de perto a dor, o abandono e a luta pela sobrevivência emocional. Como se não bastassem os desafios já enfrentados, ainda recebeu um diagnóstico devastador de cancro. Desenganada pelos médicos e confrontada com a possibilidade da morte, viveu durante quase dois anos à espera de um desfecho que parecia inevitável.

Movida pela fé e pela determinação de viver, recebeu aquilo que define como um verdadeiro milagre: a cura. A partir desse momento, decidiu que a sua vida não seria definida pelas tragédias do passado, mas pelas oportunidades que ainda poderia criar para si e para outras mulheres.

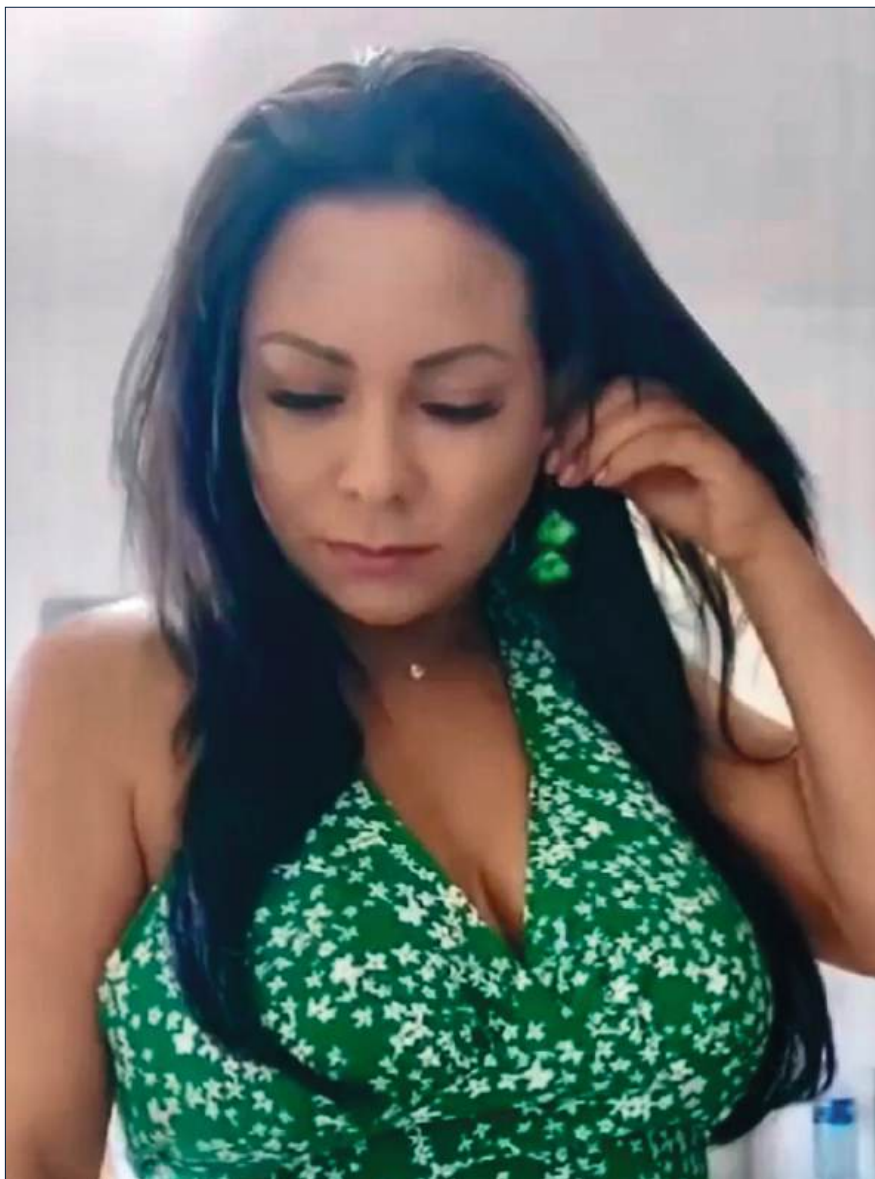
Determinada a recomeçar, mudou-se para a Europa, investiu na sua formação académica e construiu uma carreira sólida na área da estética. Formou-se em Biomedicina Estética, concluiu dois mestrados em instituições europeias e tornou-se uma das brasileiras pioneiras na área de Harmonização Orofacial (HOF) em Portugal.

Hoje, além de profissional de referência, é formadora na área da estética e fundadora da Amarilis Estética, onde alia conhecimento científico, cuidado humano e desenvolvimento pessoal.

Contudo, a sua maior transformação não aconteceu apenas na carreira.

Elizangela revela que precisou aprender a fazer o caminho de volta para si mesma. Durante muitos anos assumiu o papel de quem precisava resolver tudo, carregar todos os problemas e lutar todas as batalhas. Essa postura, embora admirada por muitos, fez com que se afastasse da sua essência feminina.





mento.”

Ao longo desta caminhada, compreendeu também que uma mulher emocionalmente sobrecarregada acaba por adoecer e, involuntariamente, transmitir esse sofrimento às pessoas que mais ama.

Segundo ela, uma mulher saudável consegue cuidar de si mesma sem sentir que as responsabilidades familiares são um peso. O problema não está em trabalhar fora de casa, mas em assumir sozinha todas as funções possíveis, tentando ser mãe, esposa, profissional, psicóloga, ele-

A transformação, no entanto, não aconteceu sem resistência. Elizângela enfrentou batalhas internas marcadas pela culpa, medo, procrastinação e vitimismo.

“Eu queria mudar, mas tinha sempre uma desculpa. Pensava no que os outros iam dizer, tinha medo de errar e justificava tudo pelo sofrimento que tinha vivido. Até que adotei uma frase que mudou a minha vida: ‘Sem culpa nem desculpa.’”

A sua fé continua a ser um dos pilares fundamentais dessa reconstrução. O Salmo 139 tornou-se uma referência diária, ajudando-a

“Na prática, foi deixar de absorver todos os problemas, deixar de acreditar que podia resolver tudo para mim e para os outros. Foi voltar a ser mulher, ser leve, graciosa, aquela que traz paz. Enquanto eu travava as guerras da vida, fui perdendo a minha essência feminina.”

Foi através da Aliança Diver-

gente e dos seus protocolos de desenvolvimento pessoal que iniciou uma profunda jornada de autoconhecimento.

“Entendi que precisava fazer o caminho de volta. E continuo nele até hoje. É um processo sem fim, onde existe apenas começo, meio e mais cresci-



tricista, pedreira e cuidadora ao mesmo tempo.

Outro dos maiores aprendizados da sua vida foi descobrir o poder da palavra “não”.

Durante muitos anos acreditou que ser uma pessoa boa significava estar sempre disponível para todos. Dizia sim a tudo e a todos, sem perceber o impacto negativo que isso causava na sua própria vida.

“Eu tinha orgulho de ser a boazinha. Mas hoje percebo que muitos dos resultados que alcancei só foram possíveis porque aprendi a dizer não e a colocar-me em primeiro lugar, abaixo apenas de Deus.”

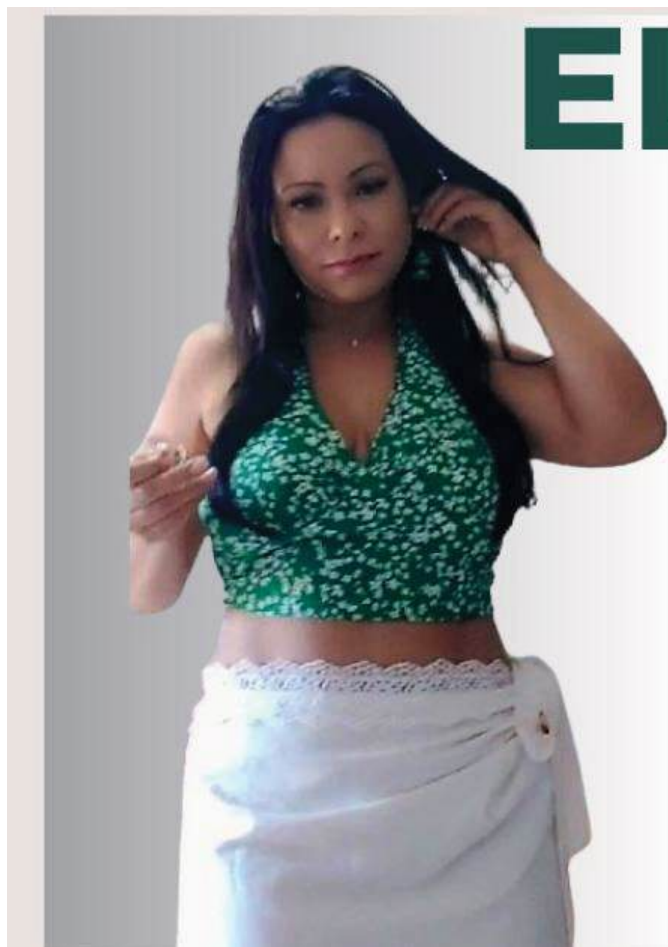
Essa mudança permitiu-lhe compreender um dos princípios que hoje orientam a sua vida: doar sem se anular.

“As crenças limitantes ensinam-nos a dar, mas não ensinam qual é o limite dessa doação. Só podemos dar aquilo que temos. Se dermos tudo, ficamos vazios, desprovidos e desamparados. Aprendi que o limite é doar sem me prejudicar.”

a compreender que foi criada por Deus exatamente como deveria ser.

“Quando entendi que Deus me ama exatamente como sou, encontrei segurança para tudo o resto. Ele me ama. Eu me amo. E compreendi que não preciso da aprovação das pessoas para reconhecer o meu valor.”





ELIZANGELA

CRISTINA FERREIRA



“Fruto de uma traição, Mãe aos 16 anos, Traída, vítima de abuso físico, psicológico, sexual e emocional. Vítima de Câncer Desenganada pelos médicos, esperou a morte a quase dois anos, quando recebeu a cura. Não se manteve caída, deu a volta por cima, mudou-se para Europa estudou, formou em Biomedicina Estética, fez 2 mestrados pela Europa e consagrou-se como uma das brasileiras pioneiras na HOf em Portugal.”

FORMADORA NA AREA DA ESTETICA

Fundadora da
AMARILIS ESTÉTICA

Hoje, mantém uma rotina de autocuidado que inclui oração, momentos de reflexão, diálogo consigo mesma e pequenas celebrações das suas conquistas.

“Converso comigo, abraço-me, faço coisas que gosto, recompenso-me pelos processos concluídos. Aprendi que cuidar de mim não é egoísmo, é necessidade.”

A mensagem que deixa para outras mulheres é simples, mas profundamente transformadora:

“Ninguém dá aquilo que não tem. A Bíblia ensina-nos a amar o próximo como a nós mesmos. Isso significa que sem amor-próprio não existe amor verdadeiro pelos outros. Aprendam a gostar da própria companhia. Não é solidão, é solitude. Elogiem-se, cuidem-se, acolham-se, invistam em vocês mesmas. Porque quando uma mulher aprende a amar-se, transforma toda a sua vida.”

Hoje, através da Amarilis Estética, das formações que ministra e do seu testemunho de vida, Elizangela Cristina Ferreira continua a inspirar mulheres a reencontrarem a sua força, recuperarem a sua identidade e acreditarem que, independentemente das cicatrizes do passado, sempre é possível recomeçar.

A sua história prova que a verdadeira beleza nasce quando a cura interior encontra a coragem de florescer.



PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

EDIÇÃO

114

JUNHO 2026

FLORA ROCHA:

**A Voz que
ajuda pessoas a
reconquistarem
a sua liberdade
emocional**

PÁGINAS

6 A 8