

EDIÇÃO

117

JUNHO 2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

DIANA VIEIRA:

Da consciência emocional à estrutura interior, um caminho de autoconhecimento e propósito

PÁGINAS

11 A 13

SUSANA XAVIER:

A Mentora que restaura a identidade feminina pela raiz



Natural de Tomar, Portugal, e atualmente residente na Suíça, Susana Cristina Freitas Colaço Xavier, de 50 anos, é doutorada em Psicanálise, terapeuta de mulheres, sexóloga e mentora de restauração da identidade feminina. A sua história é marcada não apenas pela formação académica e pelo trabalho que desenvolve, mas sobretudo pela forma como transformou as próprias feridas numa missão de vida dedicada à cura emocional de outras mulheres.

Casada desde o ano 2000 e mãe de uma filha, Susana fala da sua trajetória com autenticidade e sensibilidade. Durante muitos anos enfrentou desafios emocionais profundos, incluindo depressão, dependência emocional, sentimentos de rejeição e perda de identidade. Houve períodos em que acreditou não ter forças para continuar, mas foi precisamente no meio dessa dor que encontrou o propósito que hoje orienta a sua vida.

Segundo explica, foi através da fé, do autoconhecimento e do processo terapêutico que iniciou uma profunda reconstrução pessoal. Ao longo desse percurso, apercebeu-se de que muitas mulheres carregam sofrimentos silenciosos, escondidos por detrás de sorrisos, responsabilidades e da aparente força que

demonstram diariamente.

Foi dessa realidade que nasceu a sua missão: ajudar mulheres a compreenderem as raízes das suas feridas emocionais, restaurarem a sua identidade e viverem com mais liberdade, consciência e propósito.

Para Susana Xavier, restaurar a identidade feminina significa muito mais do que alterar comportamentos ou adquirir novas competências emocionais. Significa regressar à origem das dores, crenças e padrões que moldaram a vida de uma mulher ao longo dos anos.

A terapeuta considera que muitas pessoas procuram mudar os resultados visíveis das suas vidas sem cuidarem daquilo que está na origem do problema. Mudam relacionamentos, ambientes ou circunstâncias, mas continuam a carregar as mesmas feridas emocionais.





Segundo defende, quando a cura acontece na raiz, a mulher deixa de viver apenas para sobreviver e passa a viver de acordo com a sua verdadeira essência. Deixa de depender da aprovação dos outros para reconhecer o próprio valor e passa a construir uma identidade sólida, independente das circunstâncias externas.

Ao longo da sua experiência profissional, Susana tem acompanhado mulheres que enfrentam diferentes tipos de sofrimento emocional. Entre as feridas mais frequentes identifica a rejeição, o abandono, o abuso físico e emocional, a desvaloriza-

ção, a culpa e a constante sensação de nunca serem suficientes.

Observa também que muitas mulheres cresceram em ambientes onde aprenderam a colocar as necessidades dos outros acima das suas próprias necessidades. Com o passar dos anos, esses mecanismos de sobrevivência transformam-se em padrões emocionais que afetam a autoestima, os relacionamentos e a forma como se posicionam perante a vida.

Na sua perspetiva, o passado continua a exercer uma influência significativa sobre a vida adulta. As experiências vividas durante a infância e adolescência deixam marcas profundas que muitas vezes permanecem ativas de forma inconsciente.

Susana explica que uma mulher que cresceu sentindo-se rejeitada poderá desenvolver uma necessidade excessiva de aprovação. Da mesma forma, alguém que tenha vivido situações de abandono poderá enfrentar dificuldades em estabelecer limites saudáveis ou lidar com o medo da perda.

A terapeuta acredita que muitas decisões da vida adulta são tomadas não pela mulher que existe no presente, mas pela criança emocional que ainda procura segurança, amor ou validação. Por essa razão, considera fundamental compreender a própria história para construir um futuro diferente.

Uma das grandes convicções de Susana Xavier é que a cura emocional ultrapassa a dimensão individual e produz impacto em gerações inteiras.

Segundo explica, quando uma mulher inicia um processo de transformação interior, muda não apenas a

forma como se relaciona consigo própria, mas também a forma como educa os filhos, vive os relacionamentos e influencia aqueles que a rodeiam.

Foi precisamente essa visão que a levou a criar a Comunidade Terapêutica Raízes da Alma. O projeto surgiu da necessidade de oferecer um espaço seguro onde as mulheres pudessem continuar o seu percurso de crescimento, aprendizagem e cura emocional para além das sessões individuais.

A mentora refere que o objetivo sempre foi construir uma comunidade onde cada mulher pudesse olhar para a sua história sem culpa, compreender as suas raízes emocionais e descobrir que a transformação é possível.

Costuma afirmar que “a transformação ecoa gerações”, porque acredita que uma mulher restaurada pode tornar-se o ponto de partida para uma nova história dentro da sua família e da sua linhagem.

Ao longo da sua carreira, acompanhou inúmeras histórias de superação. Uma das que mais a marcou foi a de uma mulher que chegou ao acompanhamento terapêutico profundamente desconectada de si mesma e com uma doença autoimune desenvolvida após anos de abuso físico.

Na altura, toda a sua identidade estava construída em torno das experiências traumáticas que viveu e das expectativas dos outros. Durante o processo terapêutico, começou a reconhecer as suas feridas, reconstruir a autoestima e compreender a sua própria história.

Meses depois, já não era a mesma pessoa. Não porque a vida tivesse deixado de apresentar desafios, mas porque passou a ocupar o seu lugar com mais consciência, valor e segurança interior.

Para Susana Xavier, histórias como esta demonstram que nenhuma vida precisa de permanecer aprisionada à dor e que a cura emocional é uma possibilidade real para quem decide enfrentar as suas feridas.

Quando questionada sobre o primeiro passo para quem deseja iniciar uma jornada de reconstrução emocional, a resposta é clara: reconhecer que a dor existe e permitir-se olhar para ela.

A terapeuta observa que muitas mulheres passam anos a ignorar os seus sofrimentos emocionais, sem perceber que aquilo que não é tratado continua a influenciar as suas escolhas e relacionamentos.

Defende que a reconstrução começa quando a mulher decide conhecer a sua história sem se condenar por ela, identificando os padrões que desenvolveu para sobreviver e aprendendo novas formas de pensar, sentir e agir.

No seu trabalho, a terapia, o autoconhecimento e a espiritualidade caminham lado a lado. Susana acredita que estas três dimensões são complementares e fundamentais para uma transformação profunda e duradoura.

Enquanto a terapia permite compreender as raízes da dor e dos padrões emocionais, o autoconhecimento desenvolve consciência sobre quem somos e sobre as nossas necessidades. Já a espiritualidade oferece significado, direção e esperança.

A própria Susana reconhece que foi através dessa combinação que conseguiu reconstruir a sua vida e encontrar o propósito que hoje partilha com milhares de mulheres.

Apesar dos avanços alcançados, acredita que um dos maiores desafios continua a ser abandonar a identidade cons-



truída para agradar aos outros.

Na sua perspetiva, muitas mulheres sabem exatamente quem precisaram de ser para serem aceites, mas já não sabem quem são verdadeiramente. Recuperar essa identidade exige coragem para enfrentar medos, rever crenças e assumir a responsabilidade pela própria vida.

Ainda assim, considera que este é um dos caminhos mais libertadores que uma mulher pode percorrer.

Ao deixar uma mensagem para todas as mulheres que se sentem perdidas, Susana Xavier transmite uma nota de esperança e renascimento.

Afirma que perder-se não significa que tudo está perdido. Pelo contrário, acredita que existe sempre um caminho de regresso à própria essência.

Para a terapeuta, a história de cada mulher não termina na dor. Existe vida para além das feridas, propósito para além das perdas e uma versão mais forte e consciente à espera de florescer.

Com sensibilidade, conhecimento e uma profunda dedicação ao desenvolvimento humano, Susana Xavier continua a demonstrar que a verdadeira transformação acontece quando uma mulher encontra coragem para olhar para as suas raízes, compreender a sua história e permitir que a cura aconteça de dentro para fora.



SUENA LUZ QUE GUIA:

A Especialista que humaniza o atendimento e orienta caminhos

Natural da Lunda Sul, Angola, onde nasceu a 22 de Junho de 1986, Suena Márcia Maria Ernesto Rodrigues construiu uma trajetória marcada pelo serviço público, pela orientação humana e pelo compromisso com a transformação social. Com mais de 15 anos de experiência nos Serviços de Migração e Estrangeiros (SME) de Angola, tornou-se uma referência nas áreas da migração legal, atendimento humanizado, mentoria feminina e consultoria de negócios.

Por detrás da profissional reconhecida pelo seu conhecimento técnico existe uma mulher movida por um propósito claro: servir, orientar e criar pontes entre pessoas e instituições.

Conhecida também como “Suena Luz Que Guia”, acredita que cada contacto humano representa uma oportunidade de gerar impacto positivo. O nome pelo qual é conhecida simboliza precisamente aquilo que procura fazer diariamente: esclarecer dúvidas, orientar decisões e abrir caminhos para quem necessita de apoio.

Ao longo da sua carreira, compreendeu que o verdadeiro atendimento vai muito além da execução de procedimentos administrativos. Para Suena, cada processo carrega uma história humana que merece ser acolhida com respeito e empatia.

Segundo explica, uma das maiores lições que aprendeu ao longo dos anos foi perceber que os cidadãos e estrangeiros que procuram os serviços migratórios não estão apenas à procura de documentos. Muitas vezes, procuram respostas, orientação e alguém capaz

de compreender a sua realidade.

Essa visão transformou profundamente a sua forma de trabalhar e consolidou a convicção de que o atendimento público exige não apenas competência técnica, mas também sensibilidade humana.

“O sistema migratório envolve famílias, oportunidades, segurança e sonhos. Por isso, exige profissionais preparados técnica e humanamente”, defende.

A sua paixão pela área migratória nasceu precisamente da observação das dificuldades enfrentadas por milhares de pessoas que, por falta de informação adequada, acabavam por cometer erros que comprometiam os seus processos.

Ao longo dos anos, Suena verificou que muitos dos obstáculos encontrados pelos cidadãos não resultavam da complexidade das leis, mas sim da ausência de orientação clara e acessível.

Foi essa realidade que a motivou a aprofundar os seus conhecimentos e a assumir também uma vertente educativa, dedicada à divulgação de informação segura e responsável sobre migração legal.

Segundo a especialista, um dos erros mais frequentes continua a ser a procura de informações em fontes não oficiais ou a confiança em promessas de facilitação de processos fora dos canais legalmente estabelecidos.





Convicta de que a excelência no serviço depende da combinação entre conhecimento e empatia, desenvolveu uma formação focada na valorização do respeito, da escuta ativa e da comunicação eficaz.

Segundo explica, o objetivo é mostrar que um atendimento de qualidade não depende apenas do cumprimento de procedimentos, mas também da capacidade de criar uma experiência positiva para quem procura um serviço.



Na sua experiência, um dos maiores bloqueios está relacionado com a falta de confiança e clareza estratégica.

Muitas empreendedoras sabem o que desejam fazer, mas sentem dificuldades em transformar uma paixão num negócio sustentável e bem estruturado.

Como mentora, procura ajudá-las a reconhecer o seu valor, organizar os seus objetivos e desenvolver estratégias que lhes permitam crescer de forma segura e consistente.

A sua atuação como consultora de negócios surgiu naturalmente da combinação entre a experiência adquirida no setor público e o trabalho desenvolvido junto de empreendedores e organizações.

Segundo refere, os



sociedade e as organizações.

Para a especialista, cada profissional representa os valores da instituição que serve, tornando o atendimento um dos elementos mais importantes na construção da reputação institucional.

Ao dirigir-se às mulheres que sonham empreender, mas ainda duvidam das suas capacidades, deixa uma mensagem de encorajamento e ação.

Defende que nenhuma ideia nasce perfeita e que o crescimento acontece através da aprendizagem contínua, da disciplina e da coragem para dar pequenos passos todos os dias.

Acredita que muitas mulheres permanecem estagnadas à espera do momento ideal, quando na

Na sua perspetiva, a melhor forma de evitar problemas é recorrer sempre a fontes credíveis e conhecer os procedimentos antes de iniciar qualquer processo.

Graças à sua vasta experiência prática, Suena desenvolveu uma capacidade única de traduzir linguagem técnica em informação simples e compreensível para o cidadão comum.

Mais do que analisar documentos, procura compreender as necessidades reais das pessoas, ajudando-as a encontrar soluções adequadas para cada situação.

“O meu papel é aproximar a informação do cidadão, traduzindo a linguagem técnica para uma comunicação mais clara, responsável e acessível”, afirma.

Foi precisamente dessa visão humanizada que nasceu o projeto “Atendimento com Alma”, uma iniciativa que procura transformar a forma como profissionais e instituições se relacionam com os seus públicos.

Após mais de uma década e meia de contacto direto com cidadãos, Suena percebeu que muitas organizações possuíam equipas tecnicamente competentes, mas enfrentavam dificuldades na componente humana do atendimento.

Acredita que instituições fortes são construídas por profissionais que compreendem a importância de servir com humanidade e excelência.

Paralelamente ao seu trabalho na área migratória, Suena tem dedicado parte significativa do seu tempo à mentoria de



anos de serviço ensinaram-lhe importantes lições sobre gestão, disciplina, comunicação e relacionamento humano, competências que hoje aplica também no universo empresarial.

Essa visão integrada permite-lhe apoiar profissionais e empresas na melhoria dos seus processos internos, da qualidade do atendimento e da entrega de valor aos seus clientes.

Quando fala sobre atendimento humanizado, Suena é categórica ao afirmar que esta prática tem o

poder de transformar não apenas a experiência do cliente, mas também a imagem das próprias instituições.

Na sua opinião, quando um cidadão é recebido com respeito, atenção e clareza, cria-se uma relação de confiança que fortalece a ligação entre a



mulheres empreendedoras.

Ao acompanhar diferentes histórias de negócio, percebeu que muitas mulheres possuem talento, criatividade e capacidade de realização, mas enfrentam dificuldades na organização das suas ideias e na estruturação dos seus projetos.



realidade o progresso começa precisamente com a decisão de começar.

“Não escondam os vossos talentos. Organizem as ideias, procurem orientação, criem redes de apoio e tenham coragem de começar”, aconselha.

Com uma carreira construída sobre conhecimento, empatia e compromisso com o desenvolvimento humano, Suena Luz Que Guia continua a demonstrar que o verdadeiro sucesso não está apenas em dominar processos ou alcançar resultados, mas na capacidade de servir pessoas, transformar vidas e iluminar caminhos para um futuro melhor.



MAIRA ANDRADE E O NÔS MUDJER:

A Psicóloga que ensina a florescer mesmo nas tempestades

Natural da Cidade da Praia, em Cabo Verde, Maira Idrícia Andrade Tavares da Silva, de 32 anos, é empreendedora, fundadora da MayGest Business Support e criadora do projeto Nôs Mudjer. Movida pela convicção de que as histórias têm o poder de inspirar, conectar e transformar vidas, decidiu criar uma plataforma dedicada a dar visibilidade às mulheres empreendedoras cabo-verdianas e da diáspora, valorizando percursos que durante muito tempo permaneceram longe dos holofotes.

Por detrás da profissional que hoje promove o empreendedorismo feminino existe uma mulher atenta às realidades da sua comunidade e profundamente comprometida com o desenvolvimento de outras mulheres. Ao longo dos anos, foi observando que inúmeras empreendedoras construíam negócios sustentáveis, enfrentavam desafios diários e criavam oportunidades para as suas famílias, mas raramente tinham espaço para partilhar as suas histórias.

Foi precisamente dessa constatação que nasceu o Nôs Mudjer.

Segundo Maira, a ideia surgiu da percepção de que muitas mulheres em Cabo Verde estavam a construir negócios com as próprias mãos, muitas vezes com recursos limitados e sem o reconhecimento que mereciam. Percebeu que essas histórias precisavam de ser contadas, não apenas para celebrar conquistas, mas também para inspirar outras mulheres que procuram encontrar o seu próprio caminho.

“Percebi que esse silêncio não era justo e que eu tinha os meios para começar a mudá-lo”, afirma.

Mais do que um canal de entrevistas, o Nôs Mudjer nasceu como uma plataforma de valorização do empreendedorismo feminino. Para a sua fundadora, dar voz às mulheres significa reconhecer um trabalho que já existe há gerações e que tem desempenhado um papel fundamental na economia e no desenvolvimento das comunidades cabo-verdianas.



Maira acredita que muitas vezes se fala do empreendedorismo feminino como algo novo, quando, na realidade, as mulheres cabo-verdianas sempre encontraram formas de criar rendimento, sustentar famílias e gerar impacto social. O que faltava era visibilidade, reconhecimento e espaços onde essas experiências pudessem ser partilhadas.



Essa visão está refletida no slogan do projeto: "Raiz & Voo".

A expressão simboliza aquilo que Maira considera serem duas das maiores forças das mulheres cabo-verdianas: a capacidade de permanecer ligadas às suas origens e, simultaneamente, de crescer, inovar e conquistar novos horizontes.

Para ela, as raízes representam a cultura, a família,



a história e a identidade que moldam cada mulher. O voo representa a ambição, a coragem de empreender e a capacidade de ultrapassar fronteiras. Essa mensagem torna-se ainda mais significativa quando se observa a realidade da diáspora cabo-verdiana espalhada pelo mundo.

Na sua perspectiva, existem inúmeras mulheres a empreender em países como Portugal, Estados Unidos e Países Baixos, que continuam profundamente ligadas às suas origens enquanto constroem percursos de sucesso além-fronteiras.

Ao longo da sua caminhada, Maira identificou diversos desafios que continuam a limitar o crescimento do empreendedorismo fe-

minino. Entre eles destaca o acesso ao financiamento, particularmente para mulheres que iniciam os seus negócios sem garantias financeiras ou sem histórico empresarial formal.



No entanto, considera que existem obstáculos menos visíveis e igualmente relevantes. A ausência de redes de apoio, a dificuldade em conciliar a gestão dos negócios com as responsabilidades familiares e a falta de referências próximas continuam a representar desafios significativos para muitas mulheres.

Segundo explica, empreender pode ser um processo solitário, sobretudo quando não existem mentoras ou comunidades capazes de oferecer orientação e apoio.

É precisamente nesse espaço que o Nós Mudjer procura intervir, criando pontes entre mulheres que partilham sonhos, desafios e objetivos semelhantes.

Outro aspeto que distingue o projeto é a forma como encara o empreendedorismo. Para Maira, não existem empreendedoras de primeira e de segunda categoria. Uma mulher que vende produtos na rua, gere uma pequena confeitaria em casa ou presta serviços aos fins de semana está igualmente a gerir um negócio e merece o mesmo respeito, reconhecimento e acesso a oportunidades.

Essa abordagem inclusiva permite dar voz a diferentes realidades e mostrar que o sucesso pode assumir muitas formas.

Nas entrevistas realizadas



até ao momento, uma das maiores surpresas para a fundadora do projeto tem sido a autenticidade

de das mulheres que participam no canal. Maira admite que ficou profundamente marcada pela forma generosa como muitas delas partilharam momentos difíceis das suas trajetórias.

As dúvidas, os fracassos, os medos e os períodos de incerteza fazem parte das conversas, contrariando a narrativa muitas vezes idealizada do empreendedorismo apresentada nas redes sociais.

Para a empreendedora, mostrar apenas os resultados cria expectativas irrealistas e faz com que muitas pessoas acreditem que estão a falhar quando enfrentam dificuldades.

Através do Nós Mudjer, procura demonstrar que os desafios fazem parte do percurso e que a persistência é uma das ferramentas mais importantes para quem deseja construir algo duradouro.

Maira defende ainda que as mulheres empreendedoras precisam de ser mais ouvidas e envolvidas na construção de políticas e programas destinados ao seu desenvolvimento. Considera fundamental criar mecanismos de apoio que compreendam a realidade de quem empreende em contextos muitas vezes marcados pela informalidade e pela escassez de recursos.

Ao mesmo tempo, acre-

dita profundamente no poder da representatividade.

Na sua visão, quando uma jovem vê uma mulher semelhante a si a falar com confiança sobre o seu negócio e sobre o caminho que percorreu, recebe algo muito mais valioso do que informação. Recebe



inspiração, esperança e a certeza de que também é capaz.

O impacto que esperar gerar através do Nós Mudjer vai muito além da divulgação de histórias de sucesso. O seu objetivo é contribuir para a construção de uma comunidade de mulheres mais conectadas, mais informadas e mais conscientes do seu valor.

“Espero que cada mulher que veja um episódio saia com a sensação de que não está sozinha”, afirma.

Para as jovens que sonham empreender, mas ainda sentem medo ou acreditam não possuir as condições ideais para começar, Maira deixa uma mensagem de coragem e determinação. Defende que o medo não deve ser visto como um obstáculo, mas como um sinal de que aquilo que se pretende fazer realmente importa.

Recorda que poucas pessoas iniciam os seus projetos com todas as condições reunidas e que o mais importante é começar com os recursos disponíveis, aprender ao longo do caminho e procurar apoio sempre que necessário.

Porque, como faz questão de sublinhar, nenhuma mulher cresce sozinha.

Com uma visão inspiradora, um forte compromisso social e uma profunda valorização das histórias humanas, Maira Andrade continua a demonstrar que dar voz às mulheres é também uma forma de criar oportunidades, fortalecer comunidades e construir um futuro onde cada empreendedora possa honrar as suas raízes sem deixar de sonhar com voos cada vez mais altos.



ALESSANDRA E. KOECHLIN:

A defensora da consciência, da reprogramação mental e da transformação interior

Na cidade de Genebra, na Suíça, Alessandra E Koechlin construiu ao longo da sua vida uma visão profundamente centrada na relação entre mente, espiritualidade e realidade. Com uma trajetória marcada por experiências multiculturais e pelo estudo do desenvolvimento humano, ela defende que a transformação pessoal começa no pensamento e se expande para todas as áreas da vida.

Desde a infância, Alessandra relata ter recorrido a princípios metafísicos como ferramenta de superação, especialmente em momentos de dificuldade emocional e social. Ao longo dos anos, desenvolveu uma abordagem própria baseada na ideia de que a mente humana tem influência direta na forma como cada pessoa interpreta e vive a sua realidade.

Para ela, o processo de evolução pessoal passa pela reprogramação mental um caminho que envolve identificar crenças limitantes, reestruturar padrões de pensamento e desenvolver novas formas de consciência. Esse processo, segundo a sua visão, está ligado ao autoconhecimento profundo e à capacidade de observar a própria mente de forma crítica e consciente.

A sua filosofia também integra referências espirituais e religiosas, que ela interpreta como complementares ao desenvolvimento interior. Alessandra frequentemente recorre à ideia de que a vontade humana está alinhada com uma força superior, expressando essa visão na seguinte frase:

“Querer é poder, como a união entre a nossa vontade e a graça de Deus. ‘Porque Deus é quem efetua em vós tanto o querer como o realizar, segundo a sua boa vontade’ (Epístola de Paulo).”



Nesta perspectiva, o desejo humano não é visto como isolado, mas como parte de um processo mais amplo de realização que envolve fé, intenção e ação.

Ao longo do seu percurso, Alessandra afirma ter explorado diferentes formas de aprendizagem e desenvolvimento pessoal, incluindo a aquisição de várias línguas e a adaptação a diferentes culturas. Essa experiência reforçou a sua convicção de que o ser humano possui uma grande capacidade de adaptação e transformação quando há foco, disciplina e intenção.

um lugar central na sua filosofia, inspirado em princípios clássicos como o ensinamento de Sócrates: "conhece-te a ti mesmo". Para ela, olhar para dentro é essencial para compreender o mundo exterior e transformar a própria realidade.

A sua missão pessoal, segundo afirma, é partilhar esse conhecimento com outras pessoas, incentivando processos de crescimento interior e desenvolvimento consciente. Ela acredita que cada indivíduo tem a capacidade de mudar a própria vida quando aprende a alinhar



A sua abordagem enfatiza também o conceito de bloqueios mentais padrões de pensamento negativos que, segundo ela, podem limitar o potencial humano. Para Alessandra, reconhecer esses padrões é o primeiro passo para uma mudança profunda, que pode ser trabalhada através de técnicas de introspeção, visualização e reeducação mental.

O autoconhecimento ocupa

pensamento, emoção e ação.

Com uma visão que une espiritualidade, filosofia e desenvolvimento pessoal, Alessandra E. Koechlin apresenta-se como uma defensora da ideia de que a consciência humana é uma das forças mais importantes na construção da experiência de vida, e que a transformação começa sempre no interior de cada pessoa.



DIANA VIEIRA:

Da consciência emocional à estrutura interior, um caminho de autoconhecimento e propósito

Vivemos numa época em que se fala constantemente sobre sucesso, produtividade e resultados. Somos incentivados a conquistar mais, a fazer mais e a alcançar mais. No entanto, no meio desta corrida permanentemente, poucas pessoas param para refletir sobre uma questão essencial: quem estamos a tornar-nos enquanto perseguimos tudo

aquilo que desejamos conquistar?

Foi precisamente essa reflexão que levou Diana Vieira a dedicar a sua vida ao desenvolvimento humano.

Coach Profissional e licenciada em Psicologia, Diana construiu uma abordagem centrada no autoconhecimento, na gestão emocional, na autoestima, na autoconfiança, na comunicação e no fortalecimento da estrutura interior. Mais do que ajudar pessoas a alcançarem objetivos, o

seu trabalho procura ajudá-las a compreender quem são, o que as move e quais os alicerces que sustentam as suas escolhas.

“Costumo dizer que todos temos uma casa interior. Eu tenho vindo a reconstruir a minha para que seja um lugar mais seguro, mais verdadeiro e mais alinhado comigo. E é também isso que ajudo outras pessoas a fazer”, afirma.

A serenidade com que fala contrasta com a profundidade das suas reflexões. Para Diana, o crescimento pessoal não é uma tendência nem um conjunto de técnicas motivacionais. É um compromisso sério com a verdade interior.

A sua própria história foi marcada por momentos de questionamento e transformação. Houve uma fase em que percebeu que estava a viver dentro de uma versão de si mesma que já não correspondia à mulher que desejava ser.

“Chegou um momento em que senti que precisava de sair de uma caixa que já não me servia mais. E essa decisão mudou a forma como me vejo, como escolho viver e como acompanho outras pessoas.”

Essa escolha tornou-se o ponto de partida para uma jornada profunda de reconstrução pessoal. Uma viagem feita de



“Chegou um momento em que senti que precisava de sair de uma caixa que já não me servia mais. E essa decisão mudou a forma como me vejo, como escolho viver e como acompanho outras pessoas.”



descobertas, desafios, inseguranças e aprendizagens que hoje servem de base para o trabalho que desenvolve junto de quem procura orientação para crescer de forma mais consciente.

Ao longo desse percurso, Diana compreendeu algo que considera fundamental: a maioria das pessoas procura mudar a sua vida através de mudanças externas, quando a verdadeira transformação começa dentro de si.

“Muitas vezes queremos mudar a decoração da casa sem perceber se os alicerces estão preparados para sustentar essa mudança.”

Esta metáfora tornou-se uma das imagens mais marcantes do seu trabalho. Para Diana, os alicerces da vida são compostos pelos valores, pela mentalidade, pela forma como comunicamos, pelas crenças que alimentamos e pela relação que mantemos connosco próprios.

Sem uma estrutura emocional sólida, qualquer conquista exterior corre o risco de se tornar frágil.

Foi também essa procura por uma compreensão mais profunda do ser humano que a levou a unir o Coaching à licenciatura em Psicologia.

“O coaching trouxe-me a dimensão prática, a ação, o movimento e a construção de caminhos possíveis. A Psicologia trouxe-me profundidade, base científica e uma compreensão mais ampla da pessoa que existe por trás de cada objetivo.”

Ao longo dos anos, Diana percebeu que muitas das dificuldades enfrentadas pelas pessoas não estão relacionadas com falta de capacidade, mas sim com a forma como interpretam a sua própria realidade.

A insegurança, por exemplo, é um dos temas mais presentes nos processos que acompanha.

“Não devemos olhar para a insegurança como uma prova de incapacidade. Muitas vezes ela surge porque estamos perante algo importante para nós. O

medo não significa que não somos capazes. Significa apenas que existe uma parte de nós que precisa de apoio, compreensão e segurança.”

Esta visão humanizada reflete-se igualmente na forma como aborda a gestão emocional.

Num mundo onde frequentemente se procura eliminar emoções consideradas negativas, Diana propõe uma perspetiva diferente: aprender a escutá-las.

“As emoções não são um problema a eliminar. São uma linguagem que precisamos de aprender a compreender.”

Segundo explica, aquilo que sentimos influencia diretamente a forma como pensamos, decidimos, comunicamos e construímos relações. Ignorar emoções não as faz desaparecer; apenas as torna mais difíceis de compreender.

Por isso, uma parte significativa do seu trabalho passa por ajudar as pessoas a desenvolverem consciência emocional, aprendendo a reconhecer o que acontece dentro de si antes de reagirem ao mundo exterior.

A comunicação ocupa igualmente um lugar central na sua filosofia.

Para Diana, a qualidade das relações humanas depende, em grande medida, da forma como cada pessoa comunica consigo própria.

“Antes de falarmos com os outros, precisamos de aprender a escutar-nos. Muitas vezes, quando não existe clareza interna, comunicamos a partir do medo, da defesa ou da impulsividade.”

Esta consciência tem impacto não apenas na vida pessoal, mas também na liderança, nos relacionamentos, nos negócios e no desenvolvimento profissional.

Ao recordar alguns dos processos mais marcantes da sua carreira, Diana não destaca necessariamente grandes conquistas ou resultados extraordinários.





vitórias interiores que, na sua visão, acabam por transformar famílias, equipas, empresas e comunidades inteiras.

“Quando uma pessoa se transforma, essa mudança não fica apenas nela. Ela influencia a forma como ama, educa, lidera, trabalha, comunica e ocupa o seu lugar no mundo.”

Atualmente, Diana prepara-se para iniciar uma nova etapa académica com o ingresso no mestrado, continuando o seu percurso de aprendizagem e aprofundamento profissional.

Ao mesmo tempo, pretende ampliar o alcance da sua mensagem através de projetos, palestras, podcasts e plataformas digitais que permitam levar conhecimento e reflexão a um número cada vez maior de pessoas.

Mas, acima de tudo, mantém-se fiel à missão que orienta o seu trabalho desde o início: ajudar pessoas a regressarem a si próprias.

No final da entrevista concedida à PM Services Magazine, deixa uma reflexão que resume a essência do seu percurso:

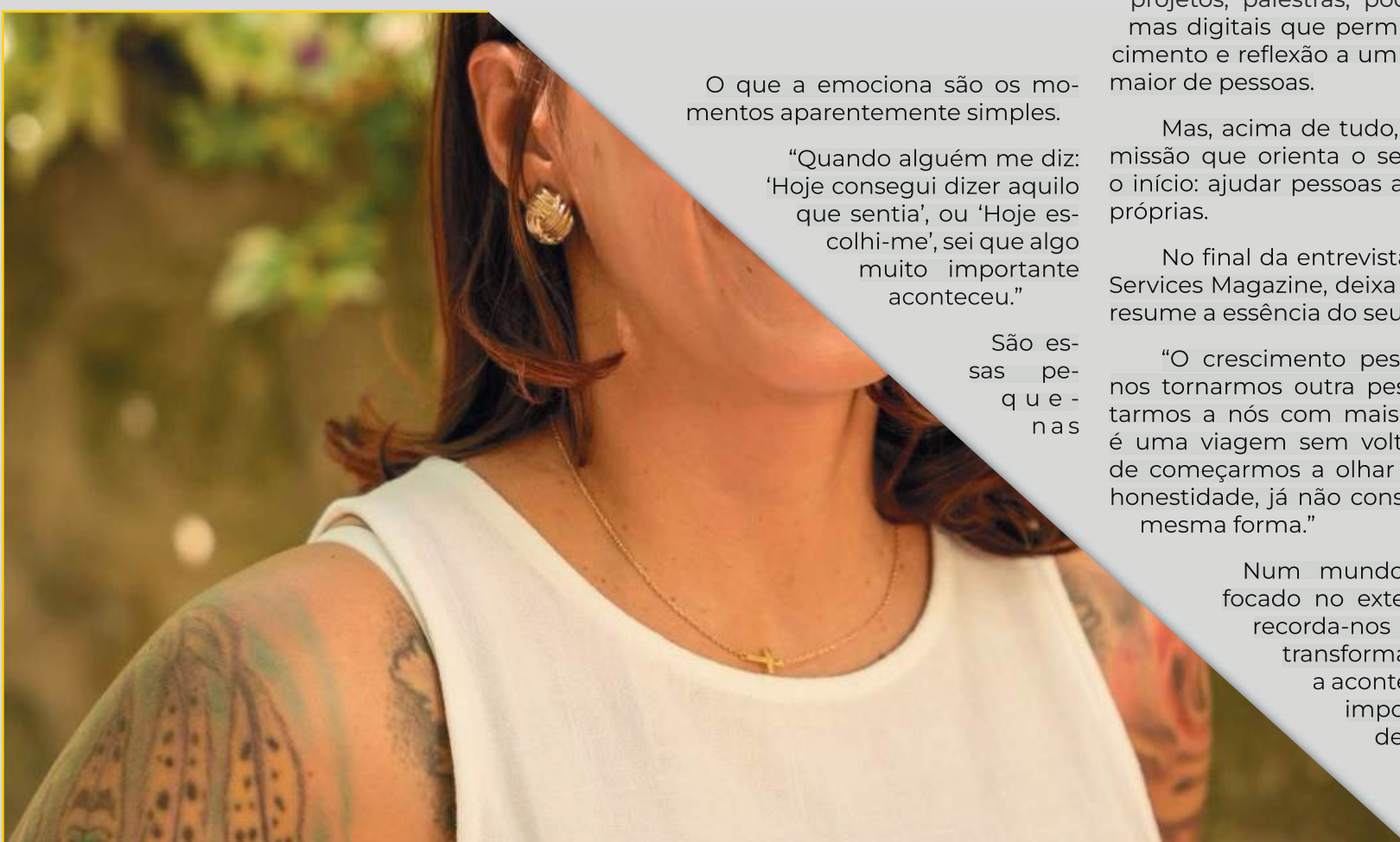
“O crescimento pessoal não é sobre nos tornarmos outra pessoa. É sobre voltarmos a nós com mais verdade. Crescer é uma viagem sem volta, porque depois de começarmos a olhar para dentro com honestidade, já não conseguimos viver da mesma forma.”

Num mundo cada vez mais focado no exterior, Diana Vieira recorda-nos que as maiores transformações continuam a acontecer no lugar mais importante de todos: dentro de nós.

O que a emociona são os momentos aparentemente simples.

“Quando alguém me diz: ‘Hoje consegui dizer aquilo que sentia’, ou ‘Hoje escolhi-me’, sei que algo muito importante aconteceu.”

São essas pequenas



MAYARA RODRIGUES:

A jovem líder que está a conectar mulheres e a transformar negócios



direcionamento, conexões e confiança para alcançarem resultados extraordinários”, afirma.

Essa convicção levou à criação do Connecting Women, uma comunidade que surgiu em janeiro de 2026 com o propósito de aproximar mulheres empreendedoras, profissionais e empresárias através do networking estratégico.

Segundo Mayara, a iniciativa nasceu de uma necessidade que ela própria viveu durante o seu percurso profissional. A jovem empresária observou que muitas mulheres empreendiam de forma isolada, sem uma rede de apoio sólida e sem acesso a ambientes que favorecessem o crescimento.

O objetivo da comunidade é precisamente combater esse isolamento e criar um espaço onde as conexões possam gerar oportunidades reais.

Para Mayara, uma das maiores chaves para o sucesso profissional está no posicionamento estratégico. Na sua visão, não basta estar presente nas redes sociais; é necessário comunicar de forma clara a identidade, o propósito e o valor que cada profissional entrega ao mercado.

Ela defende que muitas mulheres possuem excelentes produtos e serviços, mas acabam por não alcançar os resultados desejados porque não conseguem transmitir a sua proposta de valor de forma eficaz.

Ao longo da sua experiência como mentora, identificou também um desafio recorrente entre as mulheres que desejam construir autoridade: a falta de autoconfiança.

Segundo explica, muitas profissionais altamente capacitadas ainda enfrentam o medo da exposição, das críticas e do julgamento. Além disso, muitas tentam crescer sozinhas, sem construir relacionamentos estratégicos que possam impulsionar as suas carreiras.

Mayara acredita que o networking é uma das ferramentas mais poderosas para acelerar o crescimento profissional e empresarial.

“Conexões reais geram oportunidades reais”, destaca.

Na sua perspetiva, uma única

e construir redes de relacionamento estratégicas.

Natural de São Paulo, Mayara acredita que o empreendedorismo vai muito além da criação de negócios. Para ela, trata-se de uma ferramenta de transformação pessoal, social e económica. Foi precisamente essa visão que a levou a construir uma comunidade focada no fortalecimento da liderança feminina.

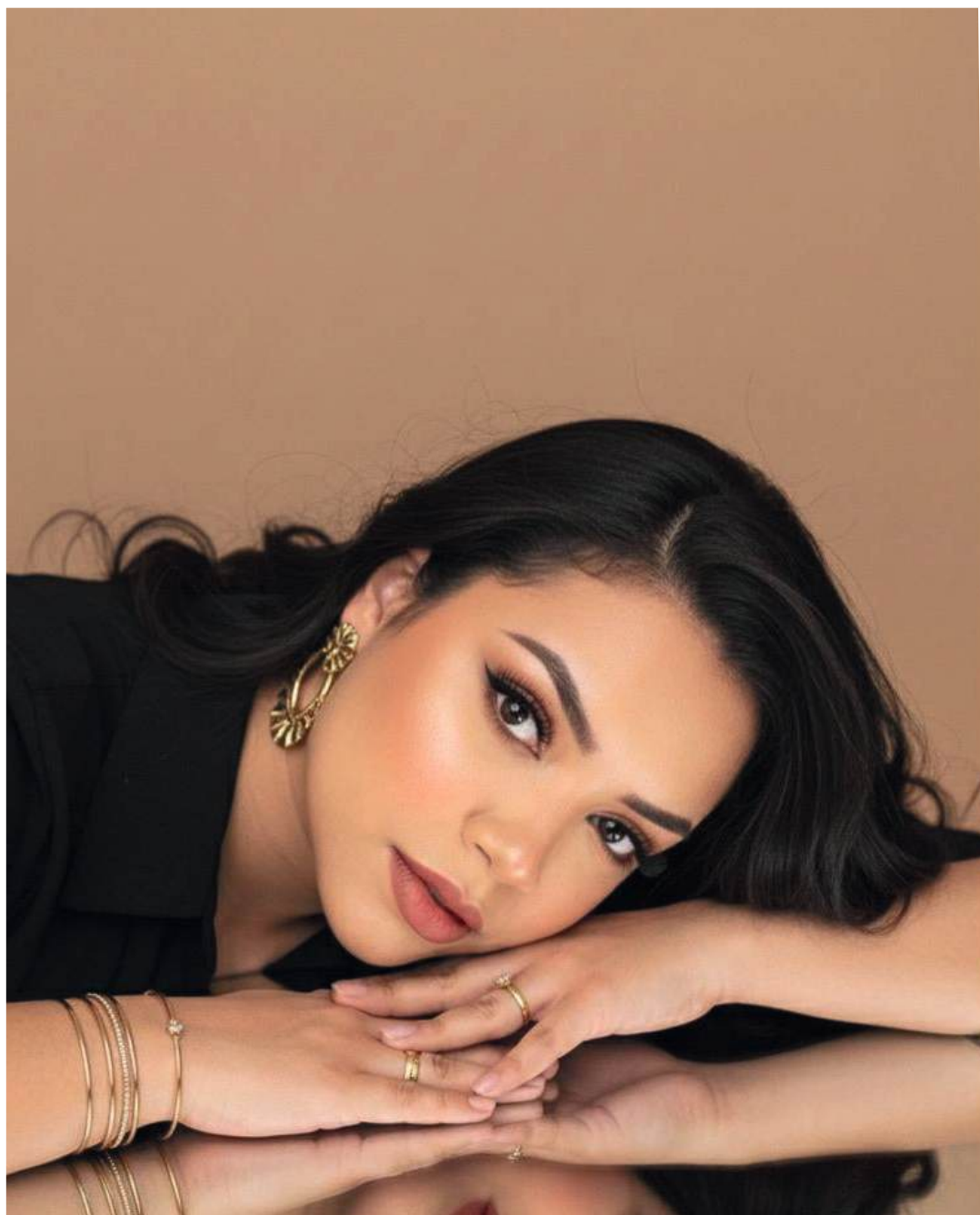
A sua paixão pelo empreendedorismo surgiu ainda muito jo-

vem, quando descobriu o potencial do universo digital para gerar impacto e abrir portas. Ao longo da caminhada, percebeu que muitas mulheres possuíam talento, conhecimento e capacidade, mas encontravam dificuldades para alcançar visibilidade, apoio e oportunidades.

Foi dessa observação que nasceu o desejo de criar algo maior do que um negócio.

“O empreendedorismo permitiu-me perceber que muitas mulheres precisavam apenas de

Aos 24 anos, Mayara Rodrigues já se destaca como uma das jovens vozes do empreendedorismo feminino no Brasil. Empresária, mentora, palestrante e fundadora da comunidade Connecting Women, tem dedicado a sua trajetória a criar oportunidades para mulheres que desejam crescer profissionalmente, fortalecer as suas marcas



rança, compreendeu que empreender exige resiliência, capacidade de adaptação e inteligência emocional.

Essa experiência fortaleceu ainda mais a sua missão de apoiar outras mulheres que enfrentam inseguranças semelhantes.

Entre os momentos mais marcantes da sua caminhada, Mayara destaca as transformações que tem acompanhado dentro da comunidade Connecting Women.

Ela conta que muitas participantes chegaram ao grupo sem confiança nas próprias capacidades e hoje ocupam posições de destaque, fecham negócios, estabelecem parcerias estratégicas e participam como palestrantes em eventos.

Segundo a mentora, observar esse crescimento é uma

das maiores recompensas do seu trabalho.

“A transformação acontece quando uma mulher percebe que é capaz e encontra um ambiente que acredita nela”, sublinha.

Para aquelas que desejam construir uma marca pessoal forte, Mayara identifica cinco competências fundamentais: autenticidade, comunicação, posicionamento, inteli-

gência emocional e consistência.

Na sua visão, uma marca sólida não se constrói apenas através da visibilidade, mas sobretudo pela confiança que é capaz de gerar junto do público.

Ao analisar o cenário empresarial atual, Mayara vê a liderança feminina como uma força cada vez mais relevante e transformadora. Considera que as mulheres estão a trazer novas formas de liderar, baseadas na colaboração, na empatia e na construção de relações humanas mais saudáveis.

Contudo, acredita que ainda existem desafios importantes a superar, especialmente no que diz respeito à representatividade, ao reconhecimento profissional e ao incentivo para que mais mulheres ocupem posições de liderança sem sentirem a necessidade constante de provar o seu valor.

Olhando para o futuro, a fundadora do Connecting Women pretende continuar a expandir a comunidade e a criar cada vez mais oportunidades para mulheres empreendedoras.

A sua mensagem para quem sonha em empreender é clara e inspiradora:

“O medo faz parte do processo. Nenhuma mulher começa totalmente pronta. O crescimento acontece durante a caminhada.”

Com visão, determinação e um forte compromisso com o desenvolvimento feminino, Mayara Rodrigues representa uma nova geração de líderes que acredita no poder das conexões para transformar vidas, fortalecer negócios e abrir caminhos para um futuro mais inclusivo e colaborativo.

conversa pode resultar numa parceria, numa recomendação, num novo cliente ou até numa mudança completa de trajetória. Por isso, incentiva constantemente as mulheres a investirem na construção de relações genuínas e duradouras.

A própria construção da sua

carreira não esteve isenta de desafios. A jovem empreendedora recorda que um dos momentos mais exigentes foi aprender a confiar no próprio processo, especialmente quando os resultados demoravam a aparecer.

Com maturidade e perseve-



TAYMELLIE CHIPENEMBE:

A jovem empreendedora que une confeitaria, marketing digital e propósito

Taynara Chipenembe, conhecida profissionalmente como Taymellie, representa uma nova geração de jovens empreendedoras que acreditam no poder da reinvenção, da aprendizagem contínua e da construção de negócios com propósito. Formada em Gestão Portuária e colaboradora numa empresa de logística, tem conseguido conciliar a carreira profissional com o desenvolvimento dos seus próprios projetos nas áreas da confeitaria e do marketing digital.

A sua história é marcada pela determinação de crescer, aprender e inspirar outras mulheres a acreditarem nas suas capacidades. Mais do que construir negócios, Taymellie procura demonstrar que é possível transformar sonhos em realidade através da disciplina, da consistência e da coragem de dar o primeiro passo.



A paixão pelo empreendedorismo surgiu inicialmente através da confeitaria, uma área que rapidamente conquistou o seu coração. Encantada pela possibilidade de transformar ingredientes simples em experiências memoráveis, começou a dedicar-se ao aperfeiçoamento das suas técnicas e à construção da sua própria marca.

Ao recordar os primeiros pas-

sos dessa jornada, explica que a confeitaria lhe ensinou muito mais do que receitas e processos de produção. Ensinou-lhe responsabilidade, gestão, compromisso com os clientes e a importância de acreditar no próprio talento.

Com o passar do tempo, uma nova paixão começou a ganhar espaço na sua vida: o Marketing Digital.

Ao observar a evolução do mercado e o impacto crescente da

comunicação online, percebeu que as redes sociais e as plataformas digitais desempenham um papel fundamental no crescimento de qualquer negócio.

Movida pela curiosidade e pela vontade de evoluir, decidiu aprofundar os seus conhecimentos na área, estudando estratégias digitais, criação de conteúdos e posicionamento de marcas.

Segundo Taymellie, o marketing tornou-se uma ferramenta

essencial para qualquer empreendedor que deseja alcançar mais pessoas e aumentar os seus resultados.

Na sua perspetiva, não basta ter um excelente produto ou serviço se o público não conhece aquilo que está a ser oferecido.

“Quando as pessoas conhecem a sua marca, criam confiança e passam a lembrar-se de si quando precisam de um determinado produto ou serviço”, defende.



A motivação para empreender foi impulsionada por um desejo muito particular: tornar-se uma mulher influente através do exemplo.

Mais do que reconhecimento público, o seu objetivo sempre foi inspirar outras mulheres a acreditarem no seu potencial e a construir oportunidades para alcançarem independência e realização pessoal.



A jovem empreendedora recorda que um dos maiores obstáculos foi aprender a gerir o tempo. Conciliar o trabalho numa empresa de logística com as responsabilidades dos seus negócios exigiu disciplina, organização e uma grande capacidade de adaptação.

Outro desafio importante foi desenvolver estratégias eficazes para distribuir os seus produtos e serviços e alcançar novos clientes.

A compreensão do mercado, o estudo do comportamento do consumidor e a escolha dos canais adequados tornaram-se aprendizagens fundamentais para o crescimento dos seus projetos.

Apesar das dificuldades, Taymellie nunca perdeu de vista o propósito que orienta a sua caminhada.

Para ela, o empreendedorismo e o desenvolvimento pessoal caminham lado a lado. Acredita que ambas as áreas têm como objetivo promover crescimento, transformação e evolução contínua.

Através da sua própria experiência, procura demonstrar que é possível alcançar objetivos ambiciosos sem abandonar os valores pessoais nem o compromisso com o desenvolvimento humano.

Na sua visão, existem características indispensáveis para qualquer jovem que deseje construir uma carreira empreendedora de sucesso.



Segundo explica, a disciplina permite organizar responsabilidades e manter a consistência necessária para crescer. A resiliência ajuda a enfrentar momentos difíceis sem desistir, enquanto o foco mantém a atenção direcionada para os objetivos, mesmo perante distrações e obstáculos.



Além disso, destaca a importância da aprendizagem contínua e da capacidade de adaptação, qualidades que considera fundamentais num mundo em constante transformação.

Ao abordar a realidade do empreendedorismo, Taymellie reconhece que a pressão faz parte do

processo.

Ainda assim, acredita que a melhor forma de lidar com os desafios é manter a clareza sobre o propósito que sustenta cada projeto.

Sempre que enfrenta momentos de maior exigência, procura fazer pausas estratégicas para reorganizar as ideias e redefinir prioridades.

Na sua opinião, crescer de forma sustentável exige equilíbrio emocional, paciência e compromisso com a visão de longo prazo.

Entre as conquistas mais marcantes da sua trajetória, destaca o momento em que conquistou os primeiros clientes na área da confeitaria.

Mais do que os resultados financeiros, o que verdadeiramente a marcou foi perceber que as pessoas confiavam no seu trabalho e valorizavam aquilo que produzia.

Esse reconhecimento tornou-se uma poderosa fonte de motivação para continuar a crescer e aperfeiçoar-se.

A questão da saúde mental também ocupa um lugar importante na sua visão sobre o empreendedorismo.

Taymellie acredita que muitos empreendedores se esquecem de cuidar de si próprios enquanto tentam alcançar resultados.

Por isso, defende a importância de respeitar o próprio ritmo,

estabelecer limites saudáveis e evitar comparações constantes com outras pessoas.

Segundo afirma, quando existe equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, o caminho torna-se mais leve e sustentável.

No universo digital, identifica também alguns erros frequentes cometidos por quem pretende empreender.

Entre eles, destaca o uso de publicidade enganosa, a falta de autenticidade e a tentati-



va de investir em tráfego pago sem antes construir uma presença orgânica sólida.

Considera ainda que muitas estratégias falham porque não são adaptadas à realidade do público-alvo e ao contexto local de cada negócio.

Para Taymellie, o crescimento sustentável depende da combinação entre transparência, qualidade e comunicação estratégica.

Ao deixar uma mensagem para os jovens que sonham em empreender e descobrir o seu propósito, a empreendedora partilha uma visão profundamente ligada à fé.

Acredita que o verdadeiro propósito é encontrado quando existe alinhamento com os valores espirituais e com aquilo que cada pessoa foi chamada a realizar.

Ao mesmo tempo, incentiva os jovens a sonharem grande e a não permitirem que as circunstâncias atuais determinem o seu futuro.

“O importante é continuar a avançar, mesmo que seja apenas um por cento por dia”, afirma.

Com determinação, humildade e uma visão inspiradora sobre crescimento pessoal e profissional, Taymellie Chipenembe continua a construir uma trajetória que demonstra que o sucesso não acontece de um dia para o outro, mas é resultado da coragem de começar, da disciplina para continuar e da persistência para nunca desistir dos próprios sonhos.

CATARINA MOREIRA:

“Marketing com Propósito é comunicar com intenção, verdade e responsabilidade”

De Nail Designer a CMO da HN Hit Nails, empresária defende que crescer no setor da beleza exige posicionamento, fé e essência

Mãe de quatro filhos, mulher de fé e empresária, Catarina Moreira, 40 anos, construiu a sua carreira a partir de uma ideia simples: técnica sozinha não basta. Foi como Nail Designer que percebeu que o setor das unhas podia ser muito mais do que um serviço. Podia ser porta para transformar vidas e dar independência a mulheres.

Essa consciência deu origem à sua paixão por marketing, posicionamento e influência. “Percebi que não bastava ser boa tecnicamente. Era preciso saber comunicar, criar desejo, construir autoridade e fazer com que as pessoas percebessem o verdadeiro valor do nosso trabalho”, conta. Hoje, ela vê o marketing como uma ponte entre o que a marca tem de mais verdadeiro e quem precisa ser impactado por ela.

Para Catarina, fazer “Marketing com Propósito” significa comunicar com intenção e responsabilidade. “Não é apenas vender um



produto ou serviço. É perceber que por trás de cada comunicação existe uma mensagem, uma transformação e uma oportunidade de impactar alguém”, explica.

A filosofia guia o seu trabalho como CMO da HN Hit Nails. A marca, que nasceu com a missão de elevar o setor das unhas e estética através de formação de qualidade, ganhou nova fase em 2024

quando Catarina se tornou sócia e assumiu a direção de marketing. A visão é clara: posicionar a Hit Nails como referência que educa o mercado e mostra que a área das unhas pode ser caminho de carreira, negócio e liberdade.

Na opinião de Catarina, o maior erro de quem tenta se posicionar é querer agradar a todos. “Quando uma profissional não sabe para quem trabalha e que valor en-

trega, comunica de forma confusa e atrai clientes que não valorizam o seu trabalho”.

Ela alerta também para a guerra de preços: “Muitas têm talento e técnica, mas posicionam-se como se o único argumento fosse ser mais barata. Isso desvaloriza o setor”. Para ela, hoje não vence só quem faz bem. Vence quem sabe mostrar bem, comunicar bem e entregar experiência memorável.

Equilibrar maternidade, fé e negócios exige, segundo ela, prioridades bem definidas e presença real. “Não acredito num equilíbrio perfeito todos os dias. Há dias em que a família precisa mais de mim, outros em que o negócio exige mais presença, e aprendi a não me culpar por isso”.



A fé é a base que a sustenta: “É onde encontro direção, força e discernimento para continuar, mesmo nos momentos mais desafiantes”.

Catarina prepara agora o lançamento de uma mentoria individual para empresárias da beleza



que querem crescer com mais clareza, posicionamento e estrutura. O objetivo é ajudar a transformar talento em marca forte, negócio organizado e comunicação com autoridade.

A mensagem que deixa para quem quer crescer sem perder a essência é direta: “Não é preciso perder a essência para crescer. Pelo contrário, quanto mais crescemos, mais precisamos de saber quem

somos. Crescer profissionalmente é importante, mas crescer com verdade, fé, propósito e identidade é aquilo que torna a caminhada realmente extraordinária”.

Become a Part of Us



“EQUILÍBRIO PERFEITO NÃO EXISTE”:

A produtora de TV que gere câmaras, filhos e fé

De Maputo aos estúdios internacionais, a história de uma mãe, esposa e profissional que aprendeu a ajustar prioridades sem perder a essência

Casada com Leonel Matanta, mãe de Kennion e Kheyoni, e profissional de televisão há quase duas décadas. A equação parece impossível à primeira vista. Mas para ela faz todo o sentido. Nascida em 1983, no Hospital de Malavane, na cidade de Maputo, filha de Refinado Lucas Bila e Ana Ndove, construiu uma carreira entre telepontos, desmames e voos intercontinentais.



Aos filhos chama “Ks”. Diz que são a sua maior fonte de inspiração e motivação. E é dessa maternidade, somada à fé e à disciplina, que nasce a força para gerir uma das áreas mais imprevisíveis da comunicação: a produção televisiva.

A jornada começou no final de 2006. Depois de participar na 2.ª edição do Fama Show, recebeu o convite para integrar a equipa da STV. Os primeiros passos foram em reportagens para o Music Box, apresentado por Celso Domingos,

e para o Fest Coros. Em paralelo, trabalhou como assistente de produção em vários programas da estação.

“Essa experiência permitiu-me conhecer diferentes áreas da televisão e desenvolver competências tanto na produção como na criação de conteúdos”, recorda. Cerca de um ano depois, o salto: integrar a produção do programa SMS Ganha, realizado em Budapeste, capital da Hungria. Foi ali que a paixão pelo

universo televisivo se consolidou. Percebeu que o seu lugar não era apenas à frente das câmaras, mas a coordenar tudo o que acontece nos bastidores.

O que mais a apaixona é o desafio de tornar o abstrato em concreto. “Gosto de encontrar soluções para cada situação, coordenar os diferentes processos e garantir que tudo aconteça da melhor forma possível. É um trabalho que exige criatividade, organização e capaci-

dade de adaptação, e isso motivou-me muito”.

Explica que o processo criativo da televisão é mais complexo do que o público imagina. Começa na pré-produção, onde nasce a ideia e se planeia cada detalhe. Segue-se a produção, a fase da execução, em que a equipa entra em ação. Termina na pós-produção, com edição e ajustes finais. “Ver um projeto ganhar vida e sentir orgulho do trabalho realizado é, sem dúvida, uma



a filha fosse ter com ela, acompanhada pela prima. “Foi um período exigente, mas graças a Deus tudo correu bem. Foi uma experiência transformadora”.

Sobre a era digital, é realista e otimista. Reconhece que as redes sociais mudaram a forma de consumir conteúdos e que qualquer pessoa com um telemóvel pode chegar a milhares. Mas defende o valor da televisão tradicional: credibilidade, capacidade de produção e alcance.

“O desafio está em adaptar-se aos novos hábitos de consumo, integrando cada vez mais o digital e formatos inovadores. O futuro passa pela complementaridade entre televisão e plataformas digitais. Quem conseguir unir a qualidade da TV tradicional à dinâmica do digital estará mais preparado”.

Para os jovens que sonham com a comunicação, deixa três palavras: formação, disciplina e persistência. “O talento é importante, mas a preparação, a disciplina e o profissionalismo fazem toda a diferença. Nem sempre as oportunidades surgem quando esperamos, e o caminho pode ser desafiante. No entanto, quem trabalha com dedicação, acredita no seu potencial e não desiste dos seus sonhos aumenta significativamente as suas possibilidades de sucesso. Acima de tudo, nunca deixem de aprender, de evoluir e de acreditar naquilo que são capazes de alcançar”.

das maiores recompensas”.

A televisão exige adaptação constante. Um dos maiores desafios é lidar com expectativas que não se concretizam. “Nem todos os projetos correm exatamente como idealizamos, mas aprendi que é fundamental manter o foco, procurar soluções e seguir em frente sem perder de vista os objetivos”. Acredita que cada obstáculo traz uma oportunidade de crescimento, e foi essa postura que a fez evoluir ao longo dos anos.

Se há tema que a toca de perto é a conciliação entre carreira e família. “Ser mãe é, sem dúvida, um dos maiores desafios e também um dos maiores aprendizados da minha vida. Conciliar a carreira com os filhos, o marido e as responsabilidades do lar nem sempre é fácil, mas tem-me ensinado a ser mais disciplinada, organizada e focada”.

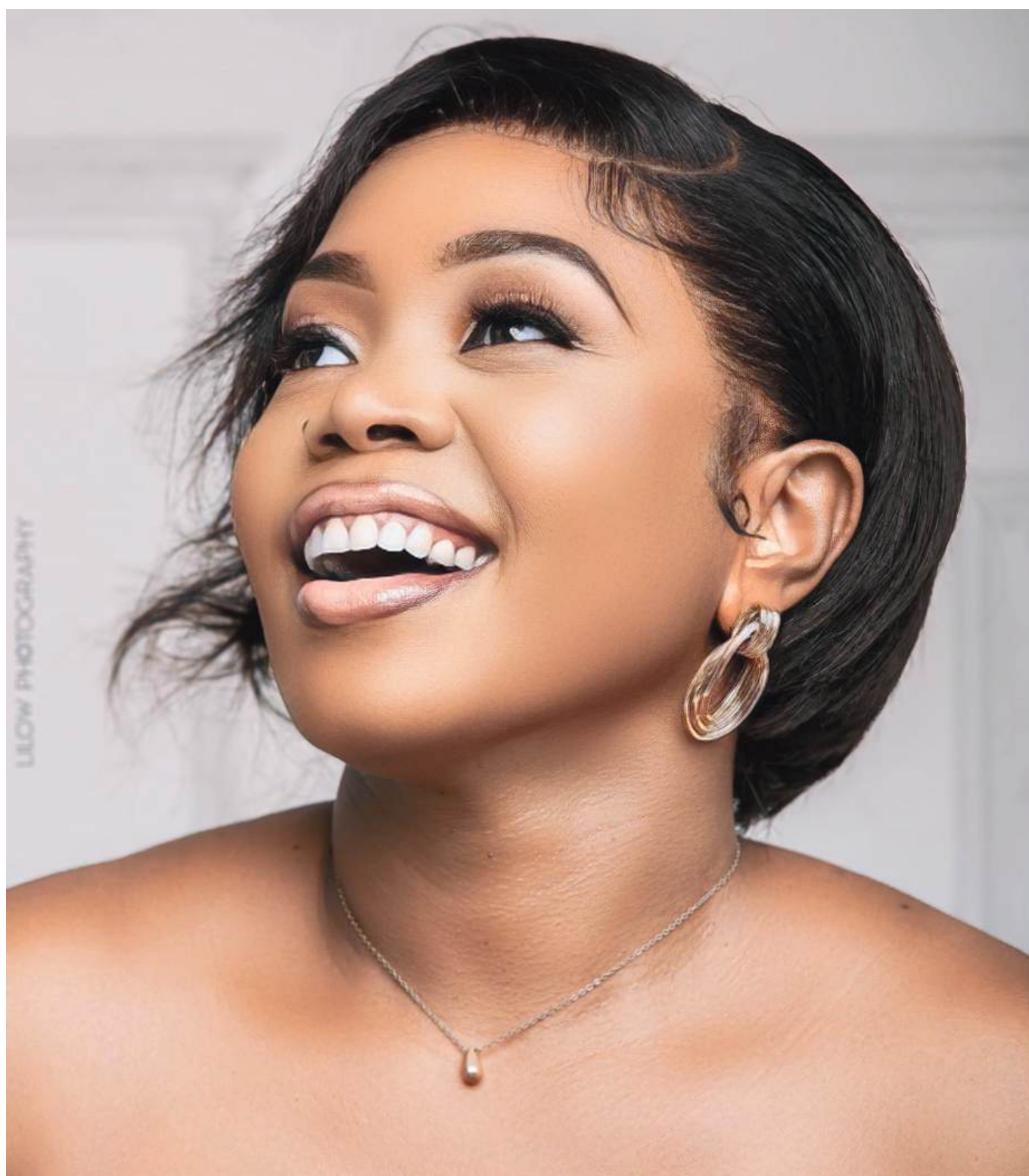
Não acredita em equilíbrio perfeito. Acredita em gestão diária. “O segredo está na organização e na definição de prioridades. Procuro planejar bem o meu tempo e estar totalmente presente em cada papel que desempenho, seja como profissional, esposa ou mãe”.

Para ela, equilíbrio não é dividir tudo ao meio. É ajustar-se às exigências de cada momento. “Há dias em que o trabalho exige mais de mim e outros em que a família precisa de maior atenção. O importante é encontrar uma forma saudável de gerir essas responsabilidades sem perder a essência de quem somos”.

O projeto mais marcante da carreira foi o Big Brother Extremo Angola x Moçambique. Profissionalmente, um reality show de grande dimensão que lhe deu exposição

internacional e a oportunidade de aprender com equipas da África do Sul, Angola e Portugal. Pessoalmente, um teste à maternidade. A filha mais nova tinha menos de um

ano quando teve de viajar para Johannesburgo, onde permaneceu cerca de quatro meses. Desmamá-la antes da viagem foi uma decisão difícil. Um mês depois, conseguiu que



MARIANA ALMEIDA

A voz que está a humanizar a Inteligência Artificial e a redefinir o futuro digital das mulheres

Foi num ambiente marcado por curiosidade, reflexão e visão de futuro que a Mariana Almeida recebeu a equipa da PM Services Magazine para uma conversa profunda sobre Inteligência Artificial, inovação e o papel das mulheres no novo ecossistema digital.

Mais do que uma especialista em tecnologia, Mariana apresenta-se como alguém que encontrou na IA não apenas uma ferramenta, mas uma linguagem para repensar o mundo, o trabalho e as relações humanas.

“A tecnologia não foi uma escolha foi um fascínio natural”

Mariana Almeida não descreve a sua entrada na Inteligência Artificial como um plano estratégico, mas como um percurso orgânico.



Desde cedo, revelou uma forte ligação à criatividade, à inovação e ao pensamento independente. Introversa, mas profundamente observadora, sempre se interessou pela forma como as pessoas se conectam e como a diferença pode gerar valor.

A influência familiar também teve peso nesta construção. O pai,

descrito por ela como um verdadeiro “engenhocas”, despertou-lhe a curiosidade pelo universo tecnológico.

A partir daí, nasceu um perfil autodidata, movido pela necessidade constante de entender como as coisas funcionam e como podem funcionar melhor.

Formada em educação básica,

Mariana traz consigo uma base sólida ligada ao ensino e ao impacto social da aprendizagem.

Apesar de não ter seguido o caminho tradicional da sala de aula, manteve viva a missão de contribuir para a transformação de outras pessoas agora através do digital.

Foi no universo online que encontrou um espaço mais flexível, in-

clusivo e acessível, onde percebeu que o mérito e o esforço podem abrir portas independentemente da origem ou formação.

Essa transição também foi marcada por uma mudança pessoal importante: a busca por um modelo de trabalho mais alinhado com a vida familiar e com uma presença mais equilibrada no futuro.



Um dos momentos mais marcantes do percurso de Mariana foi o contacto com estudos sobre o impacto da IA no mercado de trabalho.

Segundo a sua análise, áreas como atendimento ao público e funções administrativas frequentemente associadas ao trabalho feminino estão entre as mais expostas à automação.

Para ela, a questão não é substituir pessoas, mas compreender a transformação em curso e garantir que as mulheres não ficam fora da construção deste novo mundo tecnológico.

“A IA NÃO SUBSTITUI PESSOAS TRANSFORMA FUNÇÕES”

Mariana defende

que o discurso alarmista sobre substituição total de empregos está a ser gradualmente revisto até por especialistas da área.

A Inteligência Artificial, segundo ela, deve ser entendida como uma ferramenta de apoio e não como uma força de substituição do contacto humano, da criatividade e da empatia.

Um dos pilares da sua missão é capacitar mulheres empreendedoras através da IA.

Mariana acredita que a tecnologia pode ser um grande equalizador social, mas apenas se houver acesso, formação e inclusão.

O seu trabalho nasce precisamente dessa interseção: educação, digital e empowerment feminino.

Criar uma comunidade feminina focada em IA trouxe desafios únicos.

processos de evolução profissional.

Entre os casos mais marcantes, destaca-se o de uma aluna que percebeu que já dominava conhecimentos que acreditava ainda estar a aprender um momento de viragem na perceção do próprio va-

Na sua visão, a questão central não é “usar ou não usar IA”, mas sim como usar com consciência, equilíbrio e ética.

Entre todas as competências emergentes, Mariana destaca uma acima de todas: o pensamento crítico.

Num mundo onde a IA gera respostas rápidas, abundantes e diversas, cabe ao humano filtrar, interpretar e decidir.

Para ela, é precisamente essa capacidade de julgamento que manterá a originalidade humana viva num ecossistema cada vez mais automatizado.

No encerramento da entrevista, Mariana deixa uma mensagem clara: a Inteligência Artificial não deve ser vista como obrigação, mas como oportunidade opcional.

Para quem escolhe entrar neste universo, o caminho é acessível, mesmo sem for-



lor.

Outro exemplo vem de uma profissional da área da terapia ocupacional que passou a formar outras pessoas na sua área, integrando IA como ferramenta de expansão profissional.

Para Mariana, estes são sinais claros de que a transformação não é apenas técnica é identitária.



Segundo Mariana, o maior obstáculo foi lidar com a fase inicial de desconhecimento generalizado onde muitas mulheres ainda não se viam capazes de entrar neste universo.

Ser pioneira significou educar, explicar e desconstruir medos.

Mas também abriu caminho para um posicionamento diferenciado num mercado cada vez mais saturado.

Ao longo do seu percurso, Mariana já acompanhou dezenas de mulheres em



mação técnica.

Mais do que dominar ferramentas, trata-se de compreender necessidades, resolver problemas e criar soluções com propósito.

E conclui com uma visão que resume toda a sua filosofia:

“Mais do que a tecnologia avançar, o mais importante continua a ser o mesmo: pessoas a decidir, em conjunto, o futuro que querem construir.”

Com esta entrevista, a PM Services Magazine reafirma o seu posicionamento como plataforma de destaque para histórias que unem inovação, empreendedorismo e impacto social dando visibilidade a mulheres que estão a redefinir o presente e o futuro da economia digital.

Embora reconheça o potencial da IA para aumentar produtividade, criatividade e competitividade, Mariana alerta para um efeito secundário pouco discutido: o excesso de trabalho e a possível dependência criativa das máquinas.

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

EDIÇÃO

117

JUNHO 2026

MAIRA ANDRADE E O NÔS MUDJER:

**A voz que
impulsiona mulheres
a transformarem
sonhos em realidade**

PÁGINAS

6 A 8