

EDIÇÃO

118

JUNHO 2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

HUGO ROSALIS:

O Homem que Está a Transformar Negócios com Inteligência Artificial

PÁGINAS

11 A 13

NANCI ISABEL PEREIRA GUINCHO FERRO:

Da Nazaré para o Mundo — a mulher que transformou conhecimento em liberdade

Há histórias que não começam dentro de escritórios, salas de reuniões ou planos de negócio. Começam em lugares simples, entre experiências de vida, valores familiares e sonhos silenciosos que, aos poucos, se transformam em propósitos. A história de Nanci Isabel Pereira Guincho Ferro é uma dessas narrativas. Uma trajetória construída entre países, desafios, maternidade e uma busca constante por algo que sempre valorizou profundamente: a liberdade de escolha.

Nascida em Leiria e naturalizada na Nazaré, aos 36 anos, Nanci é hoje especialista em infoprodutos, mentora, empreendedora digital e mãe de duas filhas. Mas antes dos negócios digitais, das mentorias e das centenas de mulheres que acompanha, existe uma mulher que se define pela curiosidade, pela capacidade de observar o mundo e pela vontade permanente de crescer.

“Sou uma pisciana nata, apaixonada pelo mar. Cresci numa família de emigrantes e a vontade de explorar o mundo sempre fez parte de mim”, conta. Essa necessidade de descobrir o desconhecido acompanhou-a desde cedo e acabaria por conduzi-la para além das fronteiras portuguesas. Ao longo da vida tornou-se também emigrante e viveu em Inglaterra, França e, atualmente, nos Estados Unidos.

Mais do que simples mudanças geográficas, cada país representou uma nova aprendizagem, novas experiências e novas formas de olhar para as pessoas e para a vida. “Sou extremamente curiosa e observadora. Gosto de compreender as pessoas, perceber o que as move e aprender com diferentes realidades e culturas”, afirma.

Talvez tenha sido precisamente essa curiosidade humana que viria a moldar grande parte do seu percurso profissional. Porque, apesar de ter construído carreira no marketing e nos negócios digitais, Nanci acredita que trabalhar nesta área nunca foi apenas sobre vendas ou estratégias. Sempre foi sobre pessoas.

A ligação ao empreendedorismo surgiu ainda muito cedo. Cresceu rodeada de referências ligadas ao mundo dos negócios. Os avós paternos tinham empresas próprias e o padrasto esteve sempre muito ligado à área empresarial. A ideia de construir algo seu parecia quase inevitável.

Há mais de quinze anos licenciou-se em Ciências da Comunicação, com especialização em Marketing e Publicidade. Foi durante esse percurso académico que surgiu uma



oportunidade determinante na sua vida profissional. Uma professora de Marketing Estratégico convidou-a para trabalhar consigo numa área ligada à saúde, experiência que acabaria por marcar profundamente a sua visão sobre negócios e relações humanas.

“Aprendi sobre estratégia, vendas, negociação, liderança e relacionamento com clientes”, recorda. Trabalhou diretamente com profissionais de saúde, grupos de farmácias e equipas

comerciais, desenvolvendo competências que anos mais tarde se tornariam essenciais no seu próprio negócio.

Ainda assim, apesar de toda a experiência adquirida, existia algo dentro de si que continuava a crescer silenciosamente: o desejo de criar algo próprio. Sonhava com um modelo de vida que lhe permitisse maior autonomia e a possibilidade de trabalhar a partir de qualquer lugar do mundo.

Mas foi durante um dos momentos mais transformadores da sua vida que esse sonho adquiriu um significado muito mais profundo.

Já nos Estados Unidos e grávida da primeira filha, começou a confrontar-se com uma realidade que milhares de mães conhecem bem: a possibilidade de ter de regressar ao trabalho e deixar um bebé ainda muito pequeno numa creche.

Foi nesse momento que tudo ganhou outra dimensão.

“Percebi que precisava de criar uma alternativa”, revela.

O que inicialmente poderia parecer apenas uma decisão profissional tornou-se algo muito mais pessoal. Não se tratava apenas de trabalho. Tratava-se de valores, de prioridades e da vida que desejava construir para si e para a sua família.

Foi então que mergulhou profundamente no universo do marketing digital. Estudou, investigou, testou estratégias e dedicou-se intensamente à construção de algo próprio.

“O marketing digital acabou por se tornar o veículo que me permitiu unir duas paixões: a comunicação e a liberdade de construir uma vida mais alinhada com aquilo que valorizo”, explica.



conhecimento em ativos digitais capazes de gerar impacto, rendimento e novas oportunidades.

Mas existe uma dimensão particularmente especial naquilo que faz: a possibilidade de ajudar outras mulheres a conquistarem mais tempo e liberdade para a família.

Ao longo de mais de quinze anos de experiência, assistiu a mudanças profundas no mercado digital. Contudo, acredita que a maior transformação não aconteceu na tecnologia.

Ao longo dessa caminhada começou a identificar uma realidade que mudaria o rumo da sua missão profissional. Encontrava constantemente profissionais extremamente competentes, pessoas com conhecimento sólido e anos de experiência, mas que permaneciam limitadas a uma única forma de rendimento: a troca direta do seu tempo por dinheiro.

Foi aí que surgiu aquilo que hoje move grande parte do seu trabalho.

“O que sempre me motivou foi ajudar pessoas competentes a reconhecer o valor daquilo que já sabem.”

Na sua perspetiva, muitas pessoas têm dificuldade em perceber o valor da sua própria experiência precisamente porque convivem com ela todos os dias. O que lhes parece simples ou óbvio pode representar uma verdadeira transformação para outras pessoas.

“Muitas pessoas passam anos a acumular cursos, certificações e competências quando aquilo que realmente precisam é organizar o que já sabem e transformá-lo numa solução prática.”

Hoje, através das suas mentorias e formações, ajuda profissionais a transformar



“A maior mudança foi comportamental”, afirma.

Num tempo em que existe informação em abundância, o verdadeiro desafio já não está em encontrar respostas, mas em saber selecionar aquilo que realmente faz sentido.

O consumidor atual procura cada vez mais autenticidade, identificação e relações genuínas.

Entre as mais de mil alunas que já acompanhou, existem inúmeras histórias de transformação, mas há uma em particular que continua presente na sua memória.

Recentemente acompanhou uma mulher que tinha acabado de ter o segundo filho. A preocupação era clara: faltavam apenas seis meses para terminar a licença de maternidade e não queria colocar o bebé na creche.

Cinco meses depois, a realidade tinha mudado completamente.

“Ela atingiu o dobro do objetivo que tinha definido. Hoje trabalha a partir de casa, acompanha os filhos e também ajuda outras pessoas através do seu próprio negócio.”

Histórias como esta reforçam a sua convicção de que o impacto do trabalho vai muito além de estratégias de vendas ou resultados financeiros.

No final, trata-se de devolver possibilidades às pessoas.

Trata-se de permitir escolhas.

E ao deixar uma men-

sagem para aqueles que possuem conhecimento, sonhos e potencial, mas continuam presos ao medo de começar, Nanci resume uma filosofia que parece definir a sua própria trajetória:

“O medo que sentes não significa que não estás pronta. Significa apenas que aquilo que estás prestes a fazer importa para ti.”

Porque, por vezes, o maior projeto que alguém constrói não é apenas um negócio.

É a própria vida que escolhe viver.



HENRIQUE CALVÃO MARTINS:

Disciplina, superação e equilíbrio entre a advocacia e o desporto

Existem pessoas que fazem da disciplina uma escolha ocasional e outras que a transformam numa forma de estar na vida. Henrique Calvão Martins pertence claramente ao segundo grupo. Natural do Porto e de nacionalidade luso-moçambicana, construiu uma trajetória marcada pela determinação, pela procura constante de evolução e pela capacidade de equilibrar duas áreas exigentes: a advocacia e o desporto.

Ao longo do seu percurso pessoal e profissional, aprendeu que crescer implica, inevitavelmente, aceitar desafios e abandonar zonas de conforto. Essa visão tornou-se um dos pilares que orientam a sua vida.

“Diria que sou uma pessoa esforçada, de objectivos bem delineados, que desde sempre percebeu que a evolução exige que saíamos da

zona de conforto. A minha carreira e a parte do desporto bebem destes valores e princípios”, afirma.

Apesar de hoje estar profundamente ligado à área jurídica, admite que a advocacia não surgiu inicialmente como um sonho definido. Contudo, foi precisamente através da experiência prática que descobriu uma paixão que acabaria por moldar grande parte do seu percurso.

“A área jurídica confesso que tampouco foi o que idealizei mas, com pragmatismo, aprendi a gostar.”



O exercício da advocacia em diferentes geografias acabou por se transformar numa das experiências mais enriquecedoras da sua vida, permitindo-lhe um contacto direto com diferentes realidades humanas e institucionais.

“Ser advogado em mais do que uma geografia é algo muito enriquecedor. Permite-me confrontar com pessoas e instituições muito díspares e dá asas ao meu espírito aventureiro.”

Entre Portugal e Moçambique, Henrique construiu uma experiência marcada não apenas pelo crescimento profissional, mas também pela riqueza cultural e humana que encontrou ao longo do caminho.

“A minha experiência pessoal e profissional, essencialmente dividida entre Portugal e Moçambique, tem sido extremamente

enriquecedora em diversos níveis.”

As diferentes vivências permitem-lhe conhecer novas culturas, novas formas de pensamento e diferentes formas de encarar a vida.

“Tornaram-me, indubitavelmente, uma pessoa muito mais eclética e muito mais habilitada a ajustar-me às volatilidades da vida.”

Mas se a advocacia exige rigor, responsabilidade e uma aprendizagem constante, existe outro elemento que desempenha um papel igualmente importante no seu equilíbrio diário: o desporto.

Muito além da componente física ou estética, Henrique vê a prática desportiva como uma necessidade para o bem-estar mental e emocional.

“É, de facto, muito importante para mim, sobretudo porque é uma forma de me abstrair do stress profissional. Acaba por ser uma terapia.”

Na sua perspetiva, a verdadeira finalidade do desporto está muito para além da aparência física.

“A saúde é o fim cimeiro do desporto, a meu ver. O efeito estético, para mim, é apenas uma decorrência.”



dade, reservando algum tempo para cuidar de mim e dos que mais gosto.”

Questionado sobre aquilo que considera essencial para equilibrar as exigências profissionais com um estilo de vida saudável, a resposta surge sem hesitação.

“Julgo que a organização, disciplina, força de vontade e uma boa dose de resiliência perfilam-se como ingredientes fundamentais.”

Na sua visão, o desenvolvimento pessoal, profissional e o bem-estar não devem ser encarados como elementos separados.

“São factores reciprocamente ligados entre si, fundamentais para o nosso equilíbrio e evolução enquanto pessoas e profissionais.”

Para Henrique, qualquer conquista começa sempre com uma decisão muito clara: saber exatamente para onde se pretende ir.

“Antes de mais, definir objectivos claros. A partir daí, empenharem-se ao máximo para os atingir, sendo que desistir nunca pode ser uma opção.”

E acrescenta uma reflexão que parece resumir grande parte do seu percurso:

“O percurso por vezes pode ser tortuoso, mas é sobretudo ao contornar as dificuldades que mais nos empoderamos e nos diferenciamos.”

Entre tribunais, estudos, treinos e desafios pessoais, Henrique Calvão Martins continua a demonstrar que o sucesso raramente surge por acaso. É normalmente o resultado silencioso da disciplina diária, da capacidade de adaptação e da coragem de continuar a avançar, mesmo quando o caminho se torna mais exigente.

Conciliar uma carreira profissional exigente com hábitos saudáveis, treino regular e desenvolvimento pessoal está longe de ser uma tarefa simples. Henrique reconhece que uma das maiores dificuldades está na gestão do tempo.

“A ausência de elasticidade do tempo” é, nas suas palavras, um dos maiores desafios.

A constante necessidade de crescimento académico e profissional exige disponibilidade e dedicação permanentes.

“Nunca parei de estudar, até hoje, literalmente.”

Ao mesmo tempo, admite que o ritmo acelerado do quotidiano nem sempre facilita a manutenção de hábitos saudáveis.

“A azáfama do dia-a-dia nem sempre se mostra compatível com hábitos alimentares saudáveis, mas sempre tentei contrariar esta aparente fatali-



CLÁUDIA NUNES

Muito além da imagem — transformar mulheres através da identidade, autoestima e confiança

Existem mulheres que trabalham com imagem e existem mulheres que trabalham com aquilo que está para além dela.

Cláudia Cristina de Sá Nunes pertence claramente ao segundo grupo. Nascida em Lourenço Marques, Moçambique, hoje

com 59 anos, mãe de dois filhos e apaixonada por histórias humanas, construiu um percurso marcado pela sensibilidade, pela escuta e pela vontade de ajudar outras mulheres a reencontrarem a sua essência, a sua confiança e a sua identidade.

Ao longo da sua caminhada pessoal e profissional, percebeu que a

verdadeira transformação não acontece apenas naquilo que vemos ao espelho, mas sobretudo na forma como cada mulher aprende a olhar para si própria.

“Sou uma mulher apaixonada por pessoas e pelas suas histórias. Acredito que cada mulher merece sentir-se confiante, bonita e alinhada com quem realmente é, independentemente da idade ou da fase que está a viver.”

Mais do que acompanhar mudanças estéticas, aquilo que verdadeiramente a inspira é testemunhar processos de reencontro e transformação interior.

“O que mais me inspira é acompanhar processos de transformação e ver uma mulher voltar a olhar para si com brilho nos olhos.”

Apesar de hoje estar profundamente ligada à consultoria de imagem e à coloração pessoal, a sua trajetória profissional começou numa área completamente distinta. Durante três décadas trabalhou no setor financeiro, desenvolvendo a sua carreira na banca.

Mas havia algo que sempre despertou a sua atenção: a forma como as pessoas comunicavam sem palavras.

“Sempre acreditei que a imagem comunica antes mesmo de dizermos uma palavra.”

Com o passar dos anos, o interesse pelas cores, pelo estilo e pela elegância foi crescendo até surgir uma descoberta que acabaria por mudar completamente o rumo da sua vida.

“Quando descobri a consultoria de imagem e a coloração pessoal, percebi que tinha encontrado muito mais do que uma profissão: tinha encontrado uma missão.”

Ao longo do seu percurso, Cláudia começou a observar uma realidade que se repetia silenciosamente em muitas mulheres que conhecia.

Mulheres fortes, dedicadas e presentes para todos, mas que, muitas vezes, deixavam de estar presentes para si próprias.

“Conheci muitas mulheres que deixaram de se reconhecer. Mulheres que passaram anos a cuidar de todos e esqueceram-se de cuidar de si.”

Foi precisamente essa realidade que reforçou aquilo que viria a tornar-se o propósito central do seu trabalho.

“O meu propósito é ajudá-las a recuperar a confiança, a identidade e a alegria de se voltarem a sentir bonitas, não para agradarem aos outros, mas para voltarem a gostar da mulher que veem ao espelho.”

Na sua visão, a imagem nunca deve ser reduzida apenas à roupa ou à aparência exterior. Existe uma ligação muito mais profunda entre aquilo que sentimos e a forma como nos apresentamos ao mundo.

“A imagem não é apenas roupa ou aparência. É uma linguagem silenciosa que revela como nos sentimos connosco próprias.”





Quando existe coerência entre a essência e a imagem, surgem mudanças que ultrapassam a dimensão estética.

“Quando existe coerência entre a nossa essência e a forma como nos apresentamos ao mundo, ganhamos confiança, segurança e uma presença mais forte.”

Para Cláudia, a consultoria de imagem é, acima de tudo, um processo de descoberta pessoal.

“A consultoria de imagem é um processo de autoconhecimento.”

Mais do que reorganizar um guarda-roupa, trata-se de aceitar mudanças, compreender diferentes fases



da vida e construir uma relação mais saudável consigo mesma.

“Ajuda a mulher a aceitar as mudanças do corpo, a descobrir novas formas de se valorizar e a construir uma imagem alinhada com a mulher que é hoje.”

Entre as ferramentas que utiliza, a coloração pessoal assume um papel particularmente transformador, ajudando cada mulher a descobrir aquilo que melhor valoriza a sua beleza natural.

“Quando usamos as cores certas, o rosto ganha luminosidade, a expressão fica mais leve e sentimos uma maior segurança na nossa imagem.”

Mas o verdadeiro impacto vai muito além das cores ou da roupa.

“A roupa não muda a mulher, mas pode ajudá-la a reencontrar a mulher que sempre existiu dentro dela.”

Grande parte do trabalho que desenvolve está direcionado para mulheres que vivem fases marcantes de transição, especialmente durante a menopausa e o climatério — períodos frequentemente acompanhados por mudanças físicas e emocionais significativas.

Cláudia acredita que estas fases devem ser vividas com dignidade, serenidade e confiança.

“Quero ajudá-las a perceber que não perderam a sua essência; apenas estão a descobrir uma nova versão de si mesmas, mais madura e consciente.”

Ao recordar os momentos mais marcantes da sua trajetória, aquilo que mais a emociona não são mudanças exteriores, mas sim aquilo que acontece internamente.



“Ver a emoção quando voltam a reconhecer a sua beleza e a recuperar a confiança é algo que nunca deixa de me tocar.”

Entre as muitas histórias que guarda consigo, existe uma frase que continua a ocupar um lugar especial na sua memória: “Hoje não descobri apenas as minhas cores, descobri que ainda posso voltar a gostar de mim.”

Para Cláudia, não existe transformação mais poderosa do que esta.

E ao deixar uma mensagem para todas as mulheres, fá-lo com a mesma sensibilidade que orienta o seu trabalho.

“Nunca é tarde para recomeçar. A idade não diminui o nosso valor nem a nossa beleza; apenas transforma a forma como a expressamos.”

Entre cores, estilos, histórias e reencontros, Cláudia Nunes continua a demonstrar que a verdadeira beleza nunca nasce apenas daquilo que mostramos ao mundo. Nasce, sobretudo, da forma como aprendemos a reconhecer, aceitar e amar quem somos.

SOLUÇÕES EM COMUNICAÇÃO E DESIGN



Criatividade, Estratégia e Palavra para comunicar o que importa.



DESIGN WEB

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

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



DESIGN GRÁFICO EDITORIAL

Projetos gráficos que comunicam com clareza, elegância e propósito.

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



CONSULTORIA EM COMUNICAÇÃO

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

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

SERVIÇOS DE CONTEÚDO E REVISÃO



REVISÃO LINGUÍSTICA EDITORIAL

Textos mais claros, corretos e profissionais.



COPYWRITER PUBLICITÁRIO

Palavras que persuadem, conectam e vendem.



REVISÃO LINGUÍSTICA LITERÁRIA

Para Livros, Documentos Institucionais e muito mais.



REVISÃO LINGUÍSTICA LITERÁRIA

Para Livros, Documentos Institucionais e muito mais.

Da ideia à mensagem, nós cuidamos de tudo.



CONTACTE A
SOCIEDADE **GENERUS LDA**



+258 87 040 3759



+258 84 734 2668

♥ Profissionalismo. Criatividade. Compromisso com a excelência.

DÚNIA LARA:

Presença, posicionamento e a missão de ajudar mulheres a ocuparem o seu lugar com autoridade

Existem mulheres que constroem carreiras e outras que constroem legados. Dúnia Lara pertence claramente ao segundo grupo.

Empresária, palestrante e mentora, tem vindo a afirmar-se como uma referência no universo do posicionamento, presença e autoridade feminina, defendendo uma visão que vai muito além da estética ou da imagem exterior.

Nascida em Luanda, Angola, e com uma trajetória construída entre diferentes culturas, experiências internacionais e ambientes profissionais exigentes, transformou a sua própria história numa missão dedicada ao desenvolvimento e fortalecimento de outras mulheres.

Ao longo da vida, percebeu que a verdadeira autoridade raramente nasce apenas de títulos ou conquistas. Surge sobretudo da forma como cada pessoa atravessa os seus próprios processos.

"Sou uma mulher em constante construção."

É assim que Dúnia se define, numa frase que parece resumir muito daquilo que se tornou ao longo dos anos.



"A autoridade verdadeira não nasce apenas dos títulos, das conquistas ou da visibilidade. Ela nasce da forma como atravessamos os processos, das perdas que nos amadurecem, das responsabilidades que assumimos e da coragem de continuar inteira, mesmo quando a vida nos pede força."

Por detrás da empresária e da palestrante existe uma mulher movida pela fé, pelos valores, pela família e por uma profunda consciência de propósito.

"Antes de qualquer palco, negócio ou reconhecimento, eu sou uma mulher de fé, de família, de valores e de propósito."

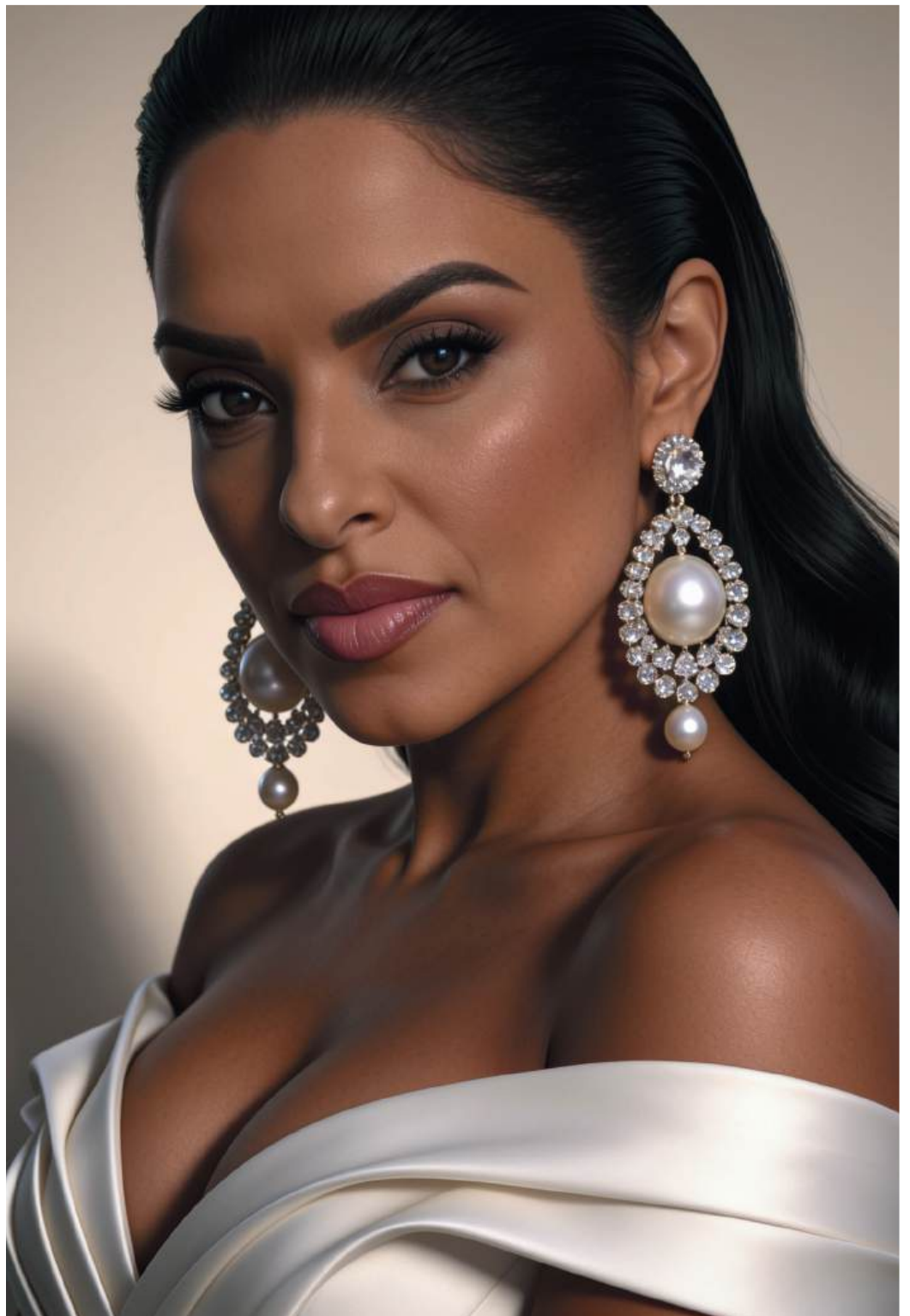
A observação das pessoas sempre ocupou um lugar importante no seu percurso. Mais do que aquilo que alguém veste, Dúnia aprendeu a olhar para aquilo que muitas vezes não é dito.

"Interessa-me não apenas o que uma mulher veste, mas o que ela comunica quando entra numa sala. Não apenas a sua aparência, mas a sua postura, a sua segurança, a sua energia e a forma como ela permite ou não que o mundo reconheça o seu valor."

Foi precisamente dessa capacidade de observação que nasceu a paixão pelo posicionamento, pela presença e pela autoridade feminina.

Ao longo da sua experiência profissional em diferentes áreas desde a moda ao luxo, passando pelo ambiente corporativo, liderança e empreendedorismo começou a notar uma realidade que a marcou profundamente.

"Muitas mulheres extremamente competentes, inteligentes e preparadas continuavam a ser subestimadas, não por falta de valor, mas porque a forma como se apresentavam, comunicavam e se posicionavam não



traduzia a grandeza que carregavam."

A partir dessa constatação surgiu uma convicção que acabaria por orientar o seu trabalho.

"Percebi que talento, sozinho, nem sempre é suficiente. Competência precisa de linguagem. Valor precisa de clareza. Presença precisa de intenção."

A experiência profissional per-

mitiu-lhe compreender diferentes dimensões do comportamento humano e perceber que a imagem possui um impacto muito mais profundo do que muitas pessoas imaginam.

"A minha experiência no universo da moda e do luxo ensinou-me que a imagem comunica antes das palavras."

Mas faz questão de esclarecer que, na sua visão, imagem nunca significou apenas aparência.



“Muitas pessoas ainda associam imagem apenas à roupa, beleza ou aparência.”

E acrescenta:

“Para mim, imagem pessoal é muito mais profunda. É presença, postura, coerência, comportamento, comunicação, energia, identidade visual e intenção.”

Dúnia acredita que uma marca forte não se constrói apenas pela competência técnica, mas também pela capacidade de tornar visível aquilo que cada pessoa representa.

“Uma marca pessoal forte precisa transmitir confiança. E confiança nasce da coerência.”

Essa visão tornou-se uma das bases do trabalho que desenvolve atualmente junto de mulheres que procuram fortalecer a sua presença e posicionamento.

A sua motivação, no entanto, vai muito além de ensinar técnicas de imagem.

“O que me motivou foi perceber que muitas mulheres não precisam de começar do zero. Elas precisam, muitas vezes, de voltar a reconhecer quem são.”

Ao longo do caminho encontrou mulheres extremamente capazes, mas que haviam perdido a ligação consigo próprias.

“Algumas tinham conhecimento, mas não tinham confiança. Outras tinham experiência, mas não sabiam comunicar o seu valor.”

Foi então que compreendeu que a sua missão passava por algo muito maior.

“A minha motivação nasceu exatamente daí: da vontade de ajudar mulheres a saírem da sobrevivência emocional, profissional e visual para entrarem num lugar de consciência, presença e autoridade.”

No seu trabalho, a confiança surge como uma construção interna e externa.

“Muitas mulheres não têm falta de capacidade. Têm falta de clareza.”

Segundo explica, quando essa clareza aparece, tudo muda.

“Quando a clareza chega, a postura muda, a voz muda, a forma de se vestir muda e até a forma de entrar numa sala muda.”



Ao longo da sua própria jornada empreendedora, também enfrentou desafios significativos.

“Os maiores desafios da minha jornada empreendedora foram aprender a construir enquanto ainda estava a reconstruir-me.”

Foram momentos de mudanças, recomeços, responsabilidades e incertezas que exigiram força, visão e capacidade de continuar.

“Aprendi que não devemos pedir licença para ocupar espaços quando estamos preparadas para eles. Devemos ocupá-los com competência, postura e consistência.”

Questionada sobre a diferença entre uma mulher com presença e autoridade e uma mulher que ainda procura descobrir o seu potencial, a



“Não espere o medo desaparecer para começar a crescer.”



resposta surge de forma clara.

“A diferença não está necessariamente no valor que cada uma possui.”

Segundo explica:

“Uma mulher com presença e autoridade já não caminha à procura de aprovação. Ela caminha com direção.”

E acrescenta:

“A mulher com autoridade não é aquela que não tem inseguranças. É aquela que já não permite que as inseguranças conduzam a sua vida.”

Para as mulheres que ainda enfrentam medo ou insegurança no percurso profissional, deixa uma mensagem direta.

E reforça:

“O medo faz parte do crescimento. O problema não é sentir medo. O problema é permitir que o medo decida por nós.”

Enquanto trabalha na expansão da sua marca pessoal e em novos projetos ligados a formação, mentorias e desenvolvimento feminino, mantém uma visão muito clara sobre aquilo que deseja deixar para o futuro.

“Quero deixar mais do que uma marca bonita. Quero deixar uma consciência.”

E talvez seja precisamente nessa frase que esteja resumida a essência de Dúnia Lara.

Porque o seu trabalho parece não se limitar a ensinar mulheres a serem vistas.

Ajuda-as, acima de tudo, a compreender que não precisam de pedir permissão para ocupar o lugar que já lhes pertence.

HUGO ROSALIS:

○ Homem que está a transformar negócios com Inteligência Artificial

Natural dos Olivais Sul, em Lisboa, Vítor Hugo Rosalis Ferreira, de 42 anos, é especialista em automações e Inteligência Artificial aplicada aos negócios. Mas por detrás da tecnologia, dos sistemas inteligentes e das estratégias digitais, existe um homem profundamente ligado à família, à fé, ao crescimento pessoal e à construção de algo com propósito.

Atualmente residente em Loures, Hugo é pai de quatro filhos três meninas e um menino e prepara-se para viver uma nova etapa da sua vida: a chegada do primeiro neto. Apesar do percurso profissional ligado à inovação tecnológica, afirma que a família continua a ser o centro de tudo aquilo que constrói.

“Ser pai é a maior conquista da minha vida”, partilha.

Ao falar da sua caminhada pessoal, existe um nome que surge naturalmente: Catarina Moreira. Hugo refere-se à esposa como a sua alma gémea e descreve a relação como uma verdadeira parceria de vida e de trabalho.

Segundo explica, foi precisamente ao lado dela que encontrou uma direção mais clara para o seu propósito profissional.

“Sou o braço direito dela e o seu maior apoiante. O meu propósito é genuinamente que ela e a minha família sejam felizes.”

Antes de se tornar uma referência na área da Inteligência Artificial e automações, o seu percurso foi marcado por diferentes experiências profissionais.

Passou pela hotelaria como barman, trabalhou na Valorsul, nos CTT, desempenhou funções comerciais em diferentes áreas e esteve durante uma década ao serviço de uma igreja, uma experiência que, segundo o próprio, teve um forte impacto na construção da sua identidade e dos seus valores.

Contudo, foi em 2019 que a sua trajetória começou a ganhar uma nova dimensão.

Ao lado de Catarina Moreira,





ajudou a criar a HN Hit Nails Lisboa, projeto que se transformou na base de um universo empresarial que continua a crescer.

O interesse pela tecnologia surgiu de forma inesperada.

Não nasceu de uma paixão imediata por ferramentas digitais, mas da

necessidade de encontrar soluções para uma realidade exigente.

Com uma família numerosa, um negócio em crescimento e uma rotina cada vez mais intensa, Hugo percebeu que o tempo se estava a tornar o recurso mais escasso da sua vida.



Conta que começou a explorar ferramentas tecnológicas por necessidade e não por curiosidade.

Ao experimentar diferentes soluções, descobriu que a Inteligência Artificial podia realizar tarefas que consumiam horas diariamente.

Foi aí que tudo mudou.

“A IA tornou-se o nosso parceiro silencioso, aquele que trabalha enquanto nós dormimos ou estamos presentes para a família.”

A ligação ao setor da beleza surgiu natural-

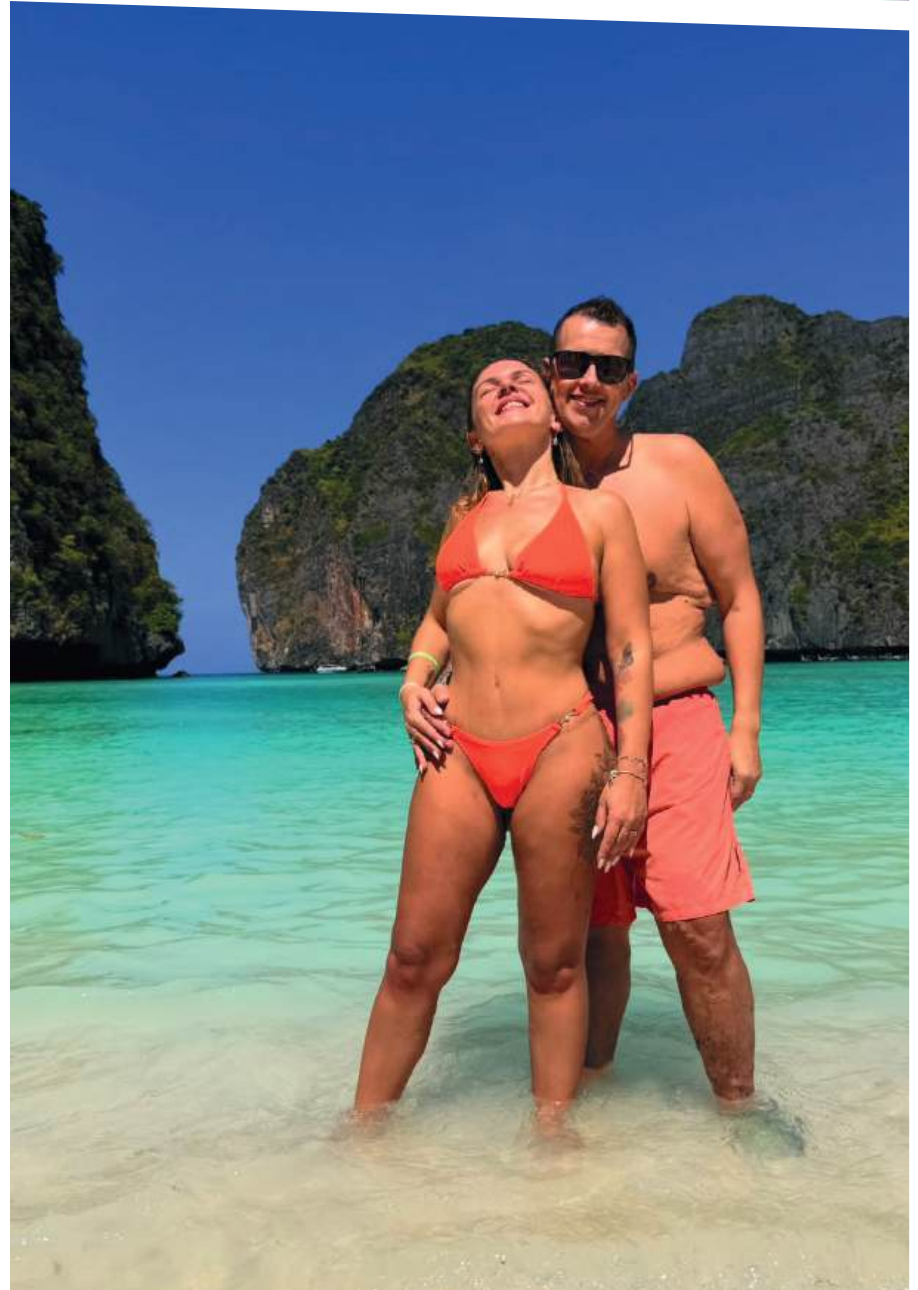


Através da plataforma e dos projetos desenvolvidos, tiveram contacto direto com centenas de profissionais do setor.

Ao observar o dia a dia dessas mulheres, Hugo percebeu uma realidade comum: talento extraordinário, sonhos ambiciosos e uma enorme capacidade técnica, mas também sobrecarga constante.

Segundo explica, muitas profissionais acumulam múltiplas funções ao mesmo tempo.

São técnicas, gestoras, criadoras de conteúdos, vendedoras e responsáveis pela gestão dos próprios negócios.



mente através da proximidade com a realidade profissional de Catarina Moreira, considerada uma referência na área da estética, unhas e formação.

Na sua perspetiva, esse cenário gera um problema sério: o negócio acaba por depender totalmente da presença física da profissional.

E foi precisamente aí que encontrou a sua missão.

Através da Inteligência Artificial e da automação, passou a desenvolver soluções que ajudam estas profissionais a libertarem-se de tarefas repetitivas e desgastantes.

“A maior parte das pessoas procura liberdade quando decide empreender, mas acaba presa ao próprio negócio.”

Para Hugo, a Inteligência Artificial representa muito mais do que tecnologia.

- Representa tempo.
- Tempo para a família.
- Tempo para crescer.
- Tempo para viver.

Explica que a IA pode assumir funções como atendimento automático, respostas a perguntas frequentes, gestão de agendamentos, criação de conteúdos e campanhas de comunicação personalizadas.

Enquanto a profissional está ocupada a atender clientes ou simplesmente a descansar, os sistemas continuam a funcionar.

“O momento em que alguém percebe que o negócio pode funcionar sem a sua presença constante é libertador.”

Apesar do crescimento acelerado da Inteligência Artificial, Hugo reconhece que ainda existe algum receio entre empreendedores.

No entanto, acredita que esse medo está muitas vezes associado ao desconhecimento.

Na sua visão, a questão já não passa por decidir se a tecnologia será utilizada ou não.

Segundo afirma, a transformação digital já está a acontecer.

“A pergunta deixou de ser se vais utilizar Inteligência Artificial. A verdadeira pergunta é quando.”

Ao longo da sua caminhada, os desafios foram muitos.

A infância difícil deixou marcas, mas também ensinamentos importantes.



mentas irá permitir que pequenas empresas tenham acesso a recursos anteriormente reservados a grandes organizações.

Segundo explica, em poucos anos qualquer empreendedora poderá ter sistemas altamente eficientes, independentemente da dimensão do seu negócio.

“O que me entusiasma é saber que qualquer pessoa poderá criar algo extraordinário.”

Entre os vários conselhos que deixa a empreendedores, destaca a importância de começar de forma simples.

Defende que a prioridade deve ser identificar os processos que mais consomem tempo e iniciar a automação por aí.

Também acredita que a consistência é mais importante do que a procura pela perfeição.

“Não esperem pelo sistema perfeito. Comecem com aquilo que têm.”

Atualmente, Hugo e Catarina Moreira continuam a expandir diversos

Empreender em casal, enquanto criava quatro filhos e construía projetos de raiz, foi outro dos grandes desafios que enfrentou.

Ainda assim, acredita que a diferença está na forma como cada pessoa escolhe olhar para a própria história.

“Não existem histórias melhores ou piores. Existem pessoas

as que ficam presas à história e pessoas que escolhem aceitá-la.”

Hoje, olha para o futuro com entusiasmo.

Na sua visão, a Inteligência Artificial tornar-se-á tão comum quanto a utilização de um telemóvel.

Mais do que isso, acredita que a democratização das ferra-



projetos, entre eles a Top Trainer, o Nail Summit, a marca pessoal de Catarina e a HN Hit Nails Lisboa.

Mais do que crescimento empresarial, o objetivo é gerar impacto real na vida das pessoas.

Ao olhar para o legado que pretende construir, a resposta surge com simplicidade.

Quer provar que é possível alcançar sucesso sem sacrificar aquilo que realmente importa.

“Quero ser lembrado como alguém que utilizou a tecnologia para ajudar outras pessoas a chegarem onde sempre sonharam chegar.”

Num mundo cada vez mais dominado pela inovação, Hugo Rosalis demonstra que a tecnologia não precisa de substituir o lado humano. Pelo contrário: quando utilizada com propósito, pode aproximar pessoas, criar liberdade e transformar vidas.



TERAPIA OCUPACIONAL:

Gabriela Carvalho fala à PM Services Magazine sobre a Inteligência Artificial, inovação e o futuro da prática terapêutica

Existem profissionais que acompanham a evolução do seu tempo e outros que decidem participar ativamente na construção do futuro. Gabriela Carvalho pertence claramente ao segundo grupo. Terapeuta Ocupacional há mais de 18 anos e Mentora Ocupacional, encontrou na tecnologia não uma ameaça à prática humana, mas uma oportunidade para devolver aos profissionais algo que considera essencial: tempo para pensar, analisar e cuidar com maior qualidade.

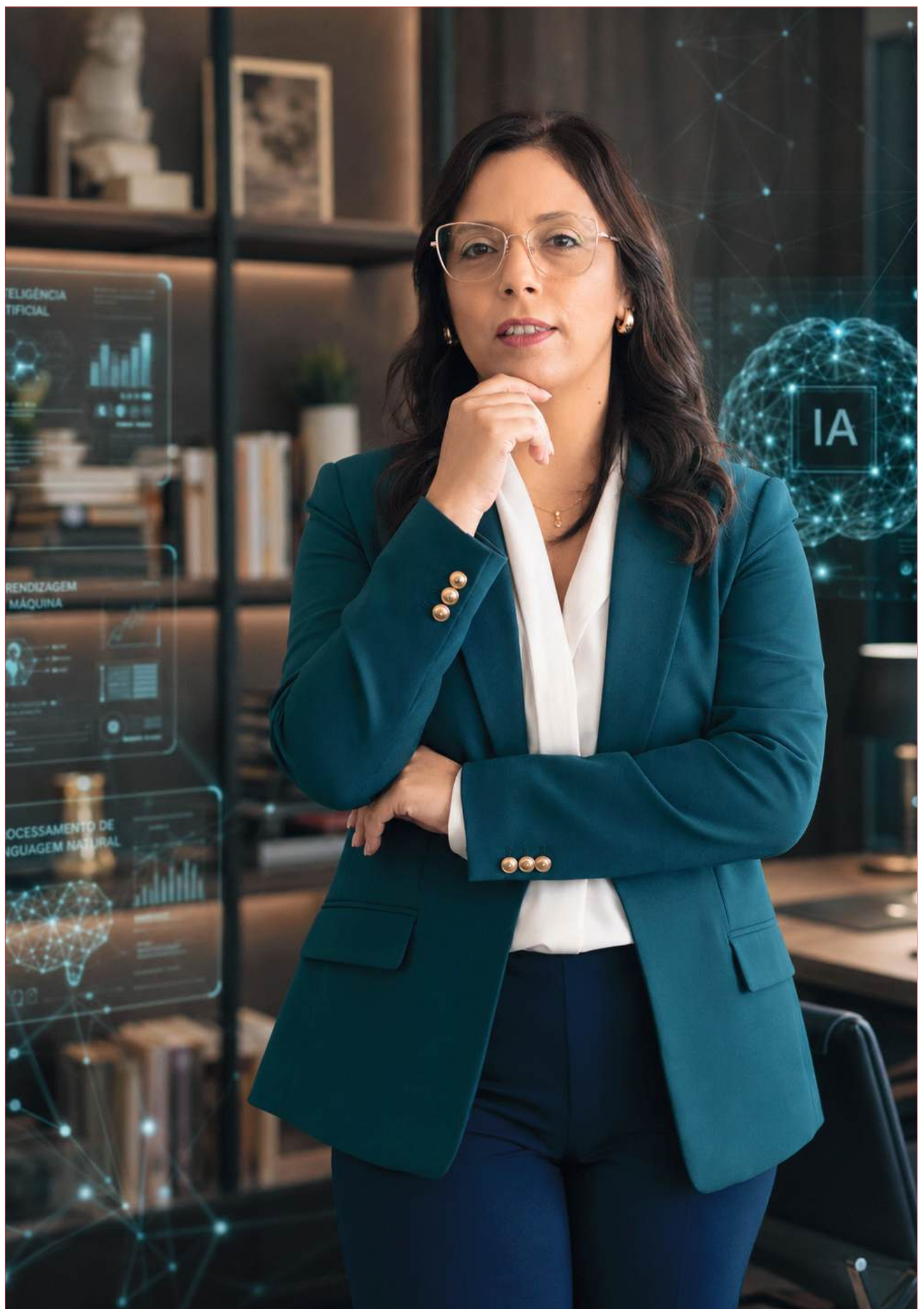
Em entrevista à PM Services Magazine, Gabriela Carvalho, natural de Amarante, abriu as portas ao universo do projeto Terapia Ocupacional, uma iniciativa que une a Terapia Ocupacional à Inteligência Artificial e que procura mostrar como a inovação pode caminhar lado a lado com a sensibilidade humana.

Ao longo da conversa, tornou-se evidente que a sua relação com a Terapia Ocupacional não nasceu de uma paixão instantânea, mas de uma forma muito particular de olhar para a vida e para as pessoas.

“Quem é Gabriela Carvalho e como nasceu a sua paixão pela Terapia Ocupacional e pela inovação tecnológica?”, questionou a PM Services Magazine.

Gabriela responde com a clareza de quem conhece profundamente o seu propósito:

“Sou Terapeuta Ocupacional há mais de 18 anos e Mentora Ocupacional. A Terapia Ocupacional não foi uma paixão súbita; foi uma forma de olhar para as pessoas que fez sentido desde cedo: o que alguém faz no dia, como organiza o tempo, os papéis que ocupa, é isso que sustenta ou fragiliza a identidade e o funcionamento.”



Sobre a tecnologia, explica que inicialmente existiu apenas curiosidade, algo natural perante a chegada de novas ferramentas. Mas a verdadeira ligação surgiu quando percebeu o impacto que poderia ter na prática diária.

“A tecnologia interessou-me significativamente quando percebi que podia devolver ao terapeuta aquilo que a carga administrativa lhe rouba: tempo de pensar.”

Foi precisamente dessa realidade vivida diariamente que nasceu o projeto TerapIA Ocupacional.

Quando questionada sobre a origem da ideia, faz questão de afastar qualquer imagem de uma visão futurista ou distante da realidade clínica.

“Como surgiu a ideia de unir a Terapia Ocupacional à Inteligência Artificial?”

“Surgiu de uma frustração concreta, não de uma visão futurista.”

Durante anos, Gabriela viveu aquilo que milhares de profissionais de saúde conhecem profundamente: horas intermináveis dedicadas a relatórios, documentação e tarefas administrativas.

“Passava horas, como todos os colegas passam, em registos, relatórios e definição de objetivos. Trabalho necessário, mas que consome o tempo clínico real.”

Foi ao explorar as potencialidades da Inteligência Artificial que encontrou uma resposta para esse desafio.

“Percebi que ela não substituíra o meu raciocínio, mas estruturava aquilo que eu já sabia e libertava a parte mecânica.”

O próprio nome do projeto simboliza a visão que defende.

“O ‘IA’ está dentro de ‘Terapia’. A Inteligência Artificial não é paralela à prática nem externa a ela. Integra-se nela, sob critério clínico.”

Ao fim de mais de dezoito anos de experiência, Gabriela acredita que foi precisamente a maturidade profissional que lhe permitiu aproximar-se desta área de forma equilibrada e consciente.

“O que a motivou a explorar a Inteligência Artificial aplicada à Terapia Ocupacional?”

A resposta surge de forma imediata:

“Precisamente os 18 anos.”

E desenvolve:

“Não cheguei à IA por entusiasmo tecnológico puro. Cheguei com prática clínica suficiente para saber distinguir o que é raciocínio profissional do que é tarefa repetível.”

Para Gabriela, esta distinção é a verdadeira base de uma utilização responsável.

“A IA é excelente a organizar,



clínica.

“Não faz julgamento clínico nem estabelece relação terapêutica.”

Outro mito frequente prende-se com a ideia de falta de rigor.

“Muitos acreditam que usar IA é pouco rigoroso. O oposto pode ser verdade quando existe critério.”

Mas faz também um alerta importante:

“Existe ainda um terceiro mito, talvez mais perigoso: acreditar que a IA é segura por defeito. Não é.”

Questões ligadas ao RGPD, à ética e à proteção de dados continuam, segundo explica, a ser essenciais.

Ao falar sobre o futuro da tecnologia na saúde, Gabriela mantém uma posição muito clara.

“Existe uma regra que não se negocia: o terapeuta decide sempre. A IA nunca decide.”

E acrescenta:

“Quando uso IA, ela é copiloto, não piloto.”

Ao recordar um dos momentos que mais a marcou profissionalmente, descreve uma situação aparentemente simples, mas transformadora.

“Estava a redigir um relatório clínico e percebi que estava a fazer aquilo que tantos colegas fazem diariamente: reescrever frases, reorganizar ideias e ajustar estruturas durante horas.”

Foi então que decidiu criar algo adaptado à sua realidade.

“Abri o ChatGPT e criei um GPT personalizado para apoiar os meus registos, sempre com dados

redigir e estruturar. É incapaz de fazer julgamento clínico.”

Durante a entrevista, um dos pontos que mereceu maior destaque foi a relação entre Inteligência Artificial e raciocínio clínico — uma área onde, segundo explica, existe muita confusão.

“Na sua opinião, de que forma a IA pode transformar o raciocínio clínico?”

Antes mesmo de responder, Gabriela faz questão de corrigir a própria premissa da pergunta.

“Vou ser precisa, porque a pergunta tem uma armadilha: a IA não transforma o raciocínio clínico.”

E esclarece:

“O que a IA transforma são as condições em que esse raciocínio acontece. Liberta tempo cognitivo, organiza informação dispersa e ajuda a estruturar objetivos com rigor.”

Para a terapeuta, existe uma frase que delimita claramente o espaço da tecnologia e o espaço humano.

“A IA estrutura. O terapeuta decide.”

Ao longo dos últimos anos, a Inteligência Artificial passou a gerar simultaneamente entusiasmo e receio. Gabriela acredita que muitos desses receios resultam de ideias erradas.

“Quais são os maiores mitos que



precisam de ser desconstruídos?”

“O primeiro é pensar que a IA vai substituir o terapeuta. Não vai.”

Segundo explica, nenhuma ferramenta consegue substituir aquilo que constitui a essência da prática

anonimizados.”

A experiência acabou por mudar a sua própria rotina profissional.

“Nunca mais voltei a fazer de outra maneira.”



Já perto do final da entrevista, Gabriela deixou uma reflexão dirigida aos profissionais que ainda observam estas mudanças com alguma insegurança.

“Que mensagem gostaria de deixar aos profissionais que ainda têm receio de dar os primeiros passos?”

A resposta surge com a serenidade de quem conhece os desafios da profissão:

“A insegurança que sentes não é ignorância. É responsabilidade.”

E conclui com uma frase que parece resumir toda a filosofia do seu

trabalho:

“A IA não te vai tornar melhor terapeuta. Tu é que tornas a IA útil.”

Num momento em que a tecnologia ocupa cada vez mais espaço no mundo profissional, Gabriela Carvalho lembra que o futuro da saúde talvez

não esteja em substituir pessoas por máquinas, mas em utilizar ferramentas inteligentes para devolver aos profissionais aquilo que nunca deveria ter sido perdido: tempo para pensar, tempo para cuidar e tempo para estar verdadeiramente presente.



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

DAINA MAFEFE BRUNO FERNANDES:

A mulher que transformou cicatrizes em autoridade e fez do propósito uma missão de vida

Existem pessoas que escolhem construir negócios. Existem outras que escolhem construir pessoas. E existem ainda aquelas que transformam a própria história numa ponte entre a dor e a esperança, entre as dificuldades e a transformação social. Daina Mafefe Bruno Fernandes pertence claramente a esse grupo.

Natural da província da Lunda Norte e actualmente residente na província do Zaire, a escritora, mentora de mulheres, empreendedora social e líder da Associação Vida Plena tem vindo a afirmar-se como uma voz activa no desenvolvimento comunitário e no empoderamento feminino. Aos 30 anos, carrega uma trajectória marcada pela fé, pela superação e por uma missão que ultrapassa títulos profissionais.

Ao longo do seu percurso, tem desenvolvido acções voltadas para o apoio comunitário, capacitação de jovens e mulheres, palestras motivacionais, projectos sociais e iniciativas que procuram gerar impacto duradouro nas comunidades mais vulneráveis.

Mas por detrás da líder e empreendedora existe uma mulher cuja história foi moldada por experiências profundas e por um propósito que considera divino.

Em entrevista à PM Services Magazine, Daina abriu o coração sobre a sua jornada, os desafios que enfrentou e o legado que pretende deixar.

“Quem é Daina Mafefe Bruno Fernandes para além dos títulos de escritora, mentora e empreendedora?”

A resposta surgiu carregada de emoção e identidade:

“Sou uma força que excede o entendimento humano. Mais do que um rosto bonito, sou fruto e resposta de oração. Sou uma mulher de autoridade que carrega no olhar a firmeza inabalável de quem já conheceu o quebrantamento e experimentou a restauração do Céu.”

A sua dedicação ao desenvolvimento social nasce precisamente dessa experiência pessoal. Daina acredita que as suas próprias dores e processos lhe deram ferramentas para servir outras pessoas.

“O que a motivou a dedicar grande



parte da sua missão ao desenvolvimento social e ao empoderamento de jovens, mulheres e crianças?”

“A minha motivação nasce do meu próprio testemunho. Como alguém que já foi quebrada e restaurada pelo Céu, entendi que a minha cura não era apenas para mim, mas para ser partilhada.”

Ao falar sobre a sua trajectória entre a Lunda Norte e o Zaire, reconhece que ambas as províncias desempenharam papéis essenciais na construção da mulher que é hoje.

“A Lunda Norte deu-me a fundação, o orgulho das origens e os valores que me sustentam até hoje pela graça de Deus. Agora o Zaire deu-me a expansão, a capacidade de recomeçar e de me adaptar a novos contextos.”

Essa fusão entre raízes e capacidade de reinvenção acabou por moldar uma mulher que se descreve como multicultural e aberta à diversidade.

Hoje, um dos maiores símbolos da sua missão é a Associação Vida Plena, instituição que lidera e através da qual desenvolve diversos projectos comunitários.

Questionada sobre a origem da iniciativa, respondeu:

“Como nasceu a Associação Vida Plena?”

“A Associação Vida Plena nasceu no coração de Deus e floresceu através da iniciativa inspiradora e da dedicação de uma mulher improvável.”

A organização sustenta-se numa visão clara: promover uma vida digna

e plena através do desenvolvimento social e do apoio contínuo às comunidades.

Paralelamente à sua vertente social, Daina desenvolveu também o Espaço Brilho de Ouro, projeto empresarial que ocupa um lugar especial na sua história.

“O Espaço Brilho de Ouro representa a realização de um sonho e a consolidação da minha paixão pelo mundo da moda e pelo atendimento personalizado.”

Mas, segundo explica, o objectivo vai muito além do universo comercial.

“Pretendo elevar a auto-estima das minhas clientes, ajudando cada mulher a descobrir e a expressar a sua própria identidade, elegância e o seu brilho único.”



fez renascer das cinzas; enquanto muitos duvidaram, o Céu confirmou.”

E acrescenta uma frase que parece resumir a essência do seu percurso:

“Sem cicatrizes não há autoridade.”

Nem sempre o caminho foi simples.

Enquanto mulher, líder e empreendedora social, enfrentou desafios relacionados com preconceitos, escassez de recursos e a solidão que muitas vezes acompanha as grandes decisões.

formar vidas e tornar-se agentes de mudança nas suas comunidades.

“Não esperem pelas condições perfeitas nem pela aprovação de todos para começar. Deus não escolhe os capacitados; Ele capacita os improváveis que estão dispostos a obedecer.”

“As vossas cicatrizes serão a vossa maior autoridade no futuro. Rompam com o impossível, caminhem firmes, porque quando o propósito é maior do que nós, o Céu confirma e a mudança acontece.”

Entre projectos sociais, mentorias, empreendedorismo e acções comunitárias, Daina Mafe Bruno Fernandes

Ao longo do seu trabalho, desenvolve acções assentes em três pilares principais: apoio comunitário, capacitação e projectos sociais. Quando questionada sobre qual deles considera mais transformador, a resposta surgiu de forma imediata.

“Sem dúvida, os projectos sociais, porque funcionam como a ponte prá-

tica que transforma intenções em resultados mensuráveis.”

Ao recordar a própria caminhada, Daina revela que a sua história pessoal continua a ser a experiência que mais fortalece a sua missão.

“Sou uma mulher que Deus



“O maior desafio foi manter-me firme quando muitos duvidaram da visão que Deus colocou no meu coração.”

Apesar das dificuldades, acredita que cada obstáculo serviu para fortalecer a sua identidade e capacidade de liderança.

Ao falar sobre o papel das mulheres africanas, Daina deixa uma visão marcada por força e esperança.

“Nós, mulheres africanas, carregamos uma força ancestral e uma capacidade única de fazer renascer das cinzas aquilo que muitos dão como perdido.”

Na sua perspectiva, o futuro de África passa inevitavelmente pelo reconhecimento da voz e da liderança feminina.

Para terminar, deixou uma mensagem destinada às jovens e mulheres que desejam trans-

continua a demonstrar que algumas missões ultrapassam profissões ou cargos. Tornam-se formas de viver.

E talvez seja precisamente isso que define a sua trajectória: transformar as próprias cicatrizes em autoridade e usar a própria história para abrir caminhos a outros.



Kelton Garcia representará Cabo Verde em evento internacional na Tailândia

Aos 28 anos, Kelton Garcia continua a trilhar um caminho marcado pela determinação e pelo orgulho. Finalista do concurso Miss & Mister Suíça 2026, conquistou uma honrosa 5ª posição na grande final realizada no dia 6 de Junho.

Agora, uma nova e importante etapa surge na sua trajetória: Kelton foi escolhido para representar Cabo Verde num grande evento internacional que acontecerá em Bangkok, na Tailândia, durante o mês de Setembro. A sua viagem está prevista para os dias 12 ou 13 de Setembro, com regresso no dia 27, logo após a grande final marcada para o dia 26.



Mais do que uma competição, esta oportunidade representa a honra de levar e representar Cabo Verde num palco internacional, algo que para Kelton é motivo de grande orgulho e responsabilidade.

Contudo, existe um desafio importante: os custos da viagem, principalmente a passagem aérea. Para tornar este sonho possível e garantir a presença de Cabo Verde neste grande evento, Kelton procura apoio através de doações, rifas/tômbolas e outras iniciativas solidárias.

Cada ajuda, independentemente do valor, pode fazer a diferença e contribuir para transformar este sonho numa realidade.



MARTA FERNANDES:

Entre tecidos, memórias e a magia do Bosque Encantado

Há histórias que começam de forma discreta e acabam por transformar uma paixão numa verdadeira identidade. Com Marta Fernandes, de 55 anos, natural de Vila Franca de Xira, a costura não surgiu apenas como um passatempo ou uma habilidade manual. Tornou-se uma extensão da sua sensibilidade, criatividade e forma de ver o mundo.

Casada, mãe de dois filhos e apaixonada por trabalhos manuais, animais, mar e natureza, Marta encontrou na arte de criar peças artesanais um espaço onde a imaginação ganha vida através de tecidos, cores suaves e pequenos detalhes cuidadosamente pensados.

“Hoje continuo a sentir a mesma alegria de quando termino uma peça e vejo ganhar forma algo que antes existia apenas na minha imaginação”, conta.

Há mais de vinte anos que a costura entrou na sua vida e desde então tornou-se um caminho de descoberta permanente. Ao longo dos anos, foi explorando diferentes técnicas, experimentando novas ideias e encontrando aquilo que verdadeiramente a fazia feliz.

O universo infantil acabou por conquistar um lugar muito especial no seu percurso. Os quartos de bebé, os pequenos detalhes, os ambientes acolhedores e os sonhos que rodeiam a chegada de uma criança despertaram nela uma inspiração única.

“Sempre me encantou o universo da infância. Os quartos de bebé são espaços cheios de expectativa, amor e sonhos”, afirma.

E foi dessa ligação emocional que nasceu um dos projectos mais marcantes da sua trajectória: o Bosque Encantado.

Mais do que uma colecção de peças decorativas, o Bosque Encantado tornou-se um universo próprio, repleto de personagens, animais, flores e elementos inspirados na natureza.

“O Bosque Encantado nasceu da minha ligação à natureza, aos animais e ao ambiente acolhedor que sempre gostei de criar.”

Para Marta, este espaço criativo representa muito mais do que estética. É uma forma de resgatar a beleza da



simplicidade.

“Representa tranquilidade, delicadeza e um pouco da magia que existe nas coisas simples.”

Cada personagem criada possui

personalidade própria e cada peça parece carregar consigo uma pequena narrativa silenciosa, como se tivesse saído directamente de uma história infantil.

Actualmente, algumas das suas

criações têm conquistado especial destaque entre os clientes.

“As peças decorativas personalizadas continuam a ser muito procuradas, especialmente os animais da colecção Bosque Encantado.”



Mas existe um trabalho que ocupa um lugar particularmente especial no seu coração: os chamados ursinhos de memória.

Criados a partir de roupas de bebés, estes pequenos objectos transformam peças carregadas de significado em recordações permanentes.

“São peças feitas a partir de roupas que acompanharam momentos

“Quando me foi pedido para transformar roupa de bebé num ursinho, senti uma responsabilidade enorme, mas ao mesmo tempo muita emoção e carinho.”

A personalização, aliás, é uma das características que mais define o seu trabalho. Marta procura compreender cada família, cada história e cada ambiente antes de iniciar qualquer criação.



importantes da vida de um bebé e da família.”

Ela recorda a emoção do primeiro pedido deste género.

Como funciona esse processo de personalização?

Marta Fernandes: “Tudo começa com uma conversa. Procuo perce-

ber os gostos da família, as cores que escolheram para o quarto e o ambiente que pretendem criar.”

Depois disso, tecidos, texturas, acabamentos e pequenos elementos decorativos são cuidadosamente escolhidos para que cada peça se torne única.

“Gosto que cada encomenda tenha algo único e que a pessoa que a recebe sinta que foi pensada especialmente para ela.”



Nos seus trabalhos, os detalhes assumem quase o papel principal.

“Acredito que são os detalhes. Gosto de trabalhar com texturas, laços, flores, tecidos cuidadosamente escolhidos e acabamentos delicados.”

Embora acompanhe tendências, Marta faz questão de preservar uma identidade própria.

“As minhas peças refletem o meu gosto por ambientes suaves, cores pastel e pequenos pormenores que lhes dão

Ela explica que, no universo criativo, existe frequentemente a tentação de querer fazer tudo ao mesmo tempo.

“Com o tempo fui percebendo aquilo que realmente me representava e aprendendo a focar a minha energia naquilo que gosto de criar.”

Quando questionada sobre que conselho deixaria a quem deseja iniciar um projecto criativo, a resposta surge com simplicidade, mas carregada de significado.

“Que valorizem a sua identidade e que não tenham medo de evoluir.”

E acrescenta:

“É importante aprender, ouvir conselhos e observar o mercado, mas sem perder aquilo que torna o nosso trabalho único.”

O futuro continua a ser desenhado entre sonhos, tecidos e imaginação. Marta pretende expandir o universo do Bosque Encantado, criar novas personagens e desenvolver ainda mais a colecção Stitched Memories.



“Desejo continuar a criar com a mesma alegria e curiosidade que me acompanharam até aqui.”

Porque, no fim, talvez seja precisamente essa a essência do seu trabalho: transformar tecido em memória, criatividade em afecto e pequenos detalhes em histórias que permanecem no tempo.



personalidade.”

Como acontece em muitas trajetórias criativas, o percurso também trouxe desafios. Entre tantas possibilidades, encontrar um caminho próprio foi talvez uma das etapas mais exigentes.

Pergunta: Qual foi o maior desafio ao longo da sua caminhada?

Marta Fernandes: “Talvez o maior desafio tenha sido encontrar um caminho próprio.”



MARA CRISTINA RIBEIRO DA SILVA:

Das unhas ao empoderamento feminino, uma missão que transforma vidas



Existem profissionais que dominam uma técnica e existem outras que transformam o seu trabalho numa verdadeira ferramenta de mudança humana. Mara Cristina Ribeiro da Silva pertence ao segundo grupo. Aos 33 anos, natural de Guimarães, mãe de dois filhos, empresária e formadora, construiu uma trajetória marcada pela superação, crescimento pessoal e pela vontade de mostrar a outras mulheres que o sucesso vai muito além da profissão escolhida.

Ao longo dos anos, tornou-se uma referência no universo das unhas, formando mais de 500 profissionais.

Mas, para Mara, a verdadeira transformação nunca esteve apenas na técnica. Sempre esteve nas pessoas.

A sua história começou cedo, ainda na adolescência, numa fase em que muitos jovens procuram descobrir o seu caminho.

“Quem é Mara Cristina para além da empresária e formadora que o público conhece?”

A resposta surge com autenticidade e reflecte muito da sua essência:

“Sou uma mulher de 33 anos, mãe de dois filhos e apaixonada pelo desenvolvimento pessoal. A minha história foi construída através de desafios, superação, fé e muita resiliência. Acredito que são precisamente os momentos mais difíceis que nos moldam e nos ajudam a crescer.”

Hoje, aquilo que a move ultrapassa qualquer resultado financeiro ou reconhecimento profissional.

“Aquilo que mais me move não é apenas ensinar uma técnica, mas mostrar a outras mulheres que é possível mudar de vida, acreditar mais em si próprias e construir um futuro diferente.”

O percurso profissional começou muito cedo. Aos 14 anos iniciou actividade na área dos cabelos, sem imaginar que encontraria, mais tarde, a sua verdadeira paixão.

“Como nasceu a ligação ao universo das unhas?”

“Comecei a trabalhar muito cedo, inicialmente na área dos cabelos. Mais tarde, a minha paixão acabou por encontrar o seu caminho no universo

das unhas. Tudo começou com um gosto simples, que foi crescendo dia após dia, sem imaginar onde essa escolha me poderia levar.”

Ao longo dos anos, aperfeiçoou técnicas, ganhou experiência e consolidou a sua carreira. Contudo, percebeu que aquilo que fazia diariamente tinha um impacto muito maior do que simplesmente prestar um serviço estético.

“Percebi que o meu trabalho ia muito além das unhas.”

Mara explica que, à medida que investia no seu próprio crescimento pessoal, começou também a perceber a influência positiva que exercia sobre as pessoas à sua volta.

“Muitas vezes, as clientes chegavam para fazer unhas e acabavam por levar muito mais do que isso.”

Foi precisamente dessa descoberta que nasceu o seu interesse pela formação.

“O que a levou a dedicar-se ao ensino?”

“A dedicação à formação surgiu de forma muito natural. Inicialmente queria ensinar técnicas e ajudar outras profissionais a evoluírem na carreira, mas rapidamente percebi que a transformação ia muito além da parte técnica.”

Ao longo da sua caminhada, mais de 500 nail designers passaram pelas suas formações. Contudo, os números nunca foram o elemento mais importante.

“Ter formado mais de 500 nail designers representa, acima de tudo, um enorme sentido de responsabilidade.”

“Aquilo que mais me emociona não são os números. É ver mulheres que chegaram sem confiança, com medo de começar ou sem saber que rumo seguir e vê-las mais tarde a construir os seus próprios negócios, a conquistar independência financeira e a acreditar no seu valor.”

Na sua visão, muitas profissionais entram no setor da beleza com uma percepção incompleta sobre aquilo que é necessário para alcançar resultados sólidos.

“Quais são os erros mais frequentes de quem inicia?”

“Um dos erros mais comuns é acreditar que basta aprender a técnica para ter sucesso.”



tanhas, sobrancelhas e várias outras áreas em simultâneo. Curiosamente, esse foi também um erro que eu própria cometi.”

Com o tempo percebeu algo essencial:

“Quando tentamos ser boas em tudo, acabamos por não nos destacar verdadeiramente em nada.”

Mara acredita que o futuro da



A própria admite ter cometido alguns desses erros no início da carreira.

“Vejo muitas profissionais a quererem aprender unhas, pes-

área da beleza exigirá profissionais cada vez mais completas e preparadas.

“Aprendemos a fazer unhas, mas ninguém nos ensina a gerir uma empresa. Ninguém nos ensina a calcular custos, a definir preços, a comunicar ou a vender.”

Por isso, considera que uma das competências mais importantes para qualquer profissional é a gestão.

“Podemos ser excelentes técnicas, mas é a capacidade de gerir um negócio que transforma uma profissão numa carreira sustentável e de sucesso.”

Questionada sobre a forma como consegue conciliar os múltiplos papéis que desempenha diariamente, admite que a resposta foi surgindo com a experiência.

“Durante muitos anos achei

Cinco meses depois tomou uma decisão que mudou o seu percurso.

“Despediu-se da fábrica para se dedicar a tempo inteiro à sua nova profissão.”

Mara confessa que aquilo que mais a marcou foi assistir à transformação interior daquela mulher.

“Desde o primeiro dia procurei mostrar-lhe que era capaz e que precisava de confiar mais em si própria.”

Ao olhar para o futuro do sector da beleza, acredita que a técnica continuará a ser importante, mas não será suficiente.

“Vivemos numa era extremamente digital, mas acredito que existe algo que será cada vez mais valorizado: a conexão humana.”

E acrescenta uma reflexão que



que tinha de fazer tudo sozinha.”

Mas aprendeu algo que mudaria a sua forma de liderar:

“Percebi que liderar não significa fazer mais, mas aprender a priorizar, delegar e tomar decisões com clareza.”

Ainda assim, reconhece que não existe perfeição.

“Sou mãe, empresária e formadora. Nem todos os dias são perfeitos. O segredo não está em encontrar um equilíbrio perfeito, mas em perceber o que é mais importante em cada fase da vida.”

Entre as muitas histórias que acompanhou ao longo da carreira, existe uma que continua particularmente presente na sua memória.

Foi a história de Raquel, uma mulher em pós-parto, mãe de um bebé de sete meses, que trabalhava numa fábrica e decidiu apostar numa nova vida.

“Durante algum tempo conciliou o trabalho na fábrica com o atendimento de clientes em casa.”

parece resumir toda a sua filosofia profissional:

“As clientes podem procurar-nos pelo serviço, mas permanecem pela forma como as fazemos sentir.”

Para terminar, deixa uma mensagem às mulheres que desejam iniciar um novo percurso, mas continuam à espera do momento ideal.

“Não esperem pelo momento perfeito para começar.”

Ao terminar:

“A confiança constrói-se ao longo do caminho. Todas as grandes conquistas começam com uma decisão. Somos capazes de muito mais do que imaginamos. O primeiro passo é acreditar nisso e ter coragem para seguir em frente, mesmo quando ainda não conseguimos ver os frutos do nosso trabalho.”

Entre unhas, formações, desenvolvimento pessoal e histórias de transformação, Mara Cristina Ribeiro da Silva continua a provar que algumas profissões podem tornar-se muito mais do que carreiras. Podem tornar-se missões capazes de mudar vidas.

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

EDIÇÃO

118

JUNHO 2026

CLÁUDIA NUNES:

**Muito além da
imagem, transformar
mulheres através
da identidade,
autoestima e
confiança**

PÁGINAS

6 A 8