

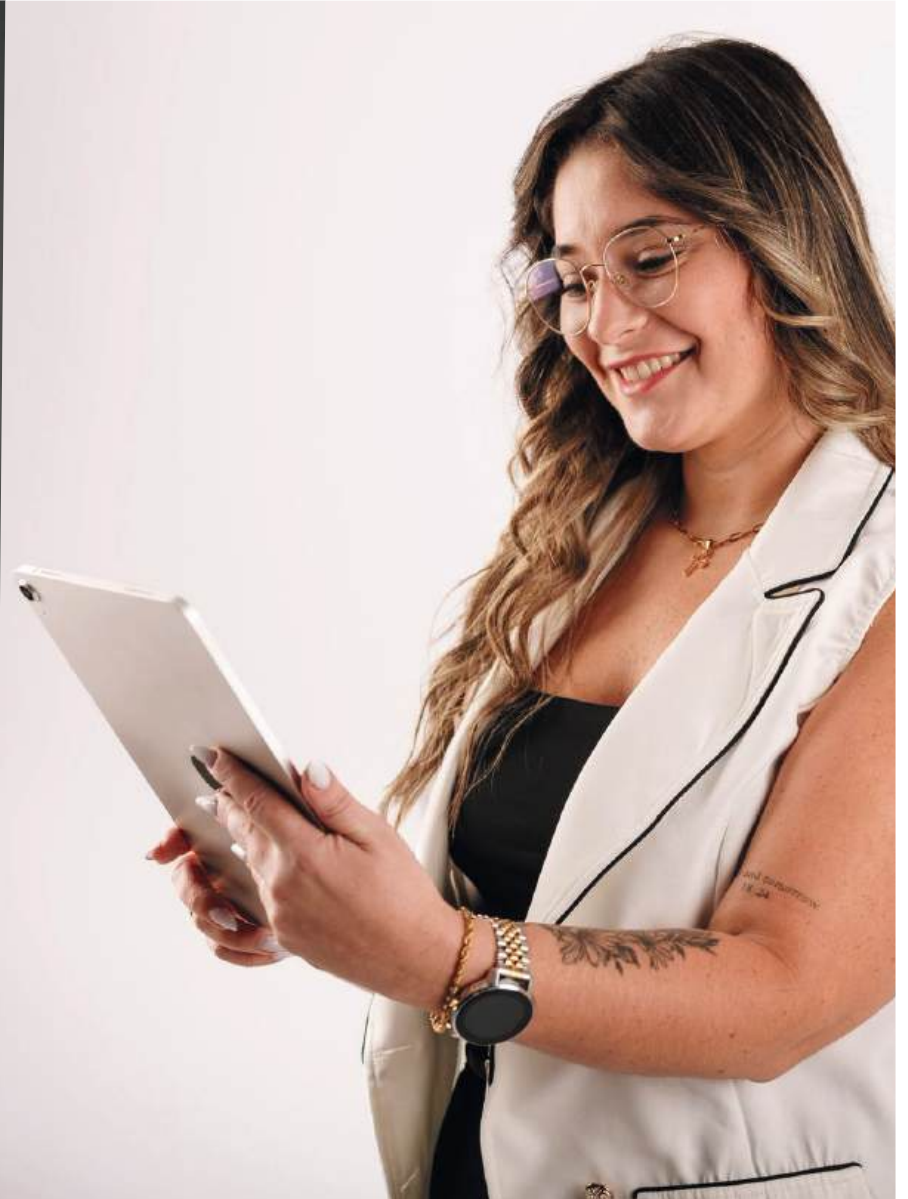
MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

DANIELA REBELO DE SOUSA:

“Mulher que se conhece não se perde” — quando a voz encontra propósito e a liderança ganha autenticidade

BEATRIZ RODRIGUES CARVALHO: A jovem empreendedora que transforma autoestima em propósito e inspiração



Natural de São Miguel, nos Açores, Beatriz Rodrigues Carvalho, de 28 anos, representa uma nova geração de mulheres que transformaram a própria dor em propósito e encontraram no empreendedorismo uma missão capaz de impactar outras vidas. Nail designer, formadora e apaixonada pelo desenvolvimento pessoal, a sua história é marcada por superação, fé e pela convicção de que a verdadeira transformação começa de dentro para fora.

Por detrás da profissional que hoje inspira mulheres e ajuda outras pessoas a desenvolverem carreiras e confiança pessoal, existe uma jovem que, em determinado momento da vida, decidiu que a felicidade também lhe pertencia.

Hoje, Beatriz descreve-se como uma mulher resiliente, profissional e profundamente abençoada. A fé ocupa um lugar central na sua vida e tornou-se o alicerce que sustenta a sua caminhada pessoal e profissional.

Foi precisamente numa das fases mais difíceis da sua vida que surgiu, de forma inesperada, o caminho que mudaria completamente a sua história.

Na altura, vivia um período marcado por vazio emocional, falta de realização pessoal e uma profunda desconexão consigo mesma. Nada parecia fazer sentido e a autoestima encontrava-se fragilizada.

Tudo começou através de algo aparentemente simples: cuidar das próprias unhas.



Aquilo que inicialmente surgiu apenas como uma ocupação tornou-se rapidamente uma paixão. Horas passadas a explorar técnicas, estilos e

detalhes acabaram por despertar algo muito maior do que um interesse profissional.



Pouco a pouco, Beatriz começou a sentir mudanças profundas na forma como se via e se relacionava consigo mesma.

Ao começar a partilhar os seus trabalhos nas redes sociais, nunca imaginou que aquela descoberta pudesse transformar-se numa carreira.

Contudo, as pessoas começaram a procurar os seus serviços e, sem se aperceber, encontrou um propósito que ultrapassava a estética.

Mais do que criar unhas, passou a ajudar mulheres a recuperarem autoestima, confiança e segurança pessoal.

Os atendimentos deixaram de ser apenas momentos ligados à beleza e tornaram-se espaços de escuta e partilha.

Segundo explica, cada conversa transformava-se numa verdadeira sessão de introspeção, tanto para as clientes como para si própria.

Foi precisamente durante esse processo que compreendeu uma das maiores lições da sua caminhada:

“Mulheres curadas ajudam a curar outras mulheres.”

Essa percepção levou-a a apaixonar-se também pelo desenvolvimento



pessoal, uma área que, segundo afirma, lhe trouxe maior clareza, sabedoria e uma força interior ainda mais sólida.

Ao longo da sua evolução profissional, nasceu também o conceito “Do Básico à Maestria”, desenvolvido a partir da experiência adquirida ao acompanhar inúmeras profissionais durante o seu percurso.



Na visão de Beatriz, existe atualmente uma tendência crescente para procurar resultados rápidos e saltar etapas fundamentais do processo.

No entanto, acredita que a verdadeira excelência nasce da construção sólida das bases.

“O básico precisa de ser dominado primeiro. Cada etapa existe por uma razão e cada experiência traz aprendizagens valiosas.”

Para a jovem empreendedora, a experiência não representa apenas conhecimento técnico; representa igualmente maturidade, sabedoria e crescimento humano.

Curiosamente, tornar-se formadora nunca esteve inicialmente nos seus planos.

A ideia surgiu de forma espontânea quando várias profissionais começaram a procurá-la em busca de esclarecimentos, conselhos

e orientações.

Muitas afirmavam sentir-se inspiradas pelo seu trabalho e pela sua história.

Apesar disso, Beatriz admite que enfrentou dúvidas profundas sobre a própria capacidade de ensinar e preparar outras mulheres para o mercado profissional.

Contudo, uma reflexão simples acabou por transformar a sua perspetiva.

Percebeu que, se existiam pessoas dispostas a aprender consigo, talvez fosse apenas ela própria quem estava a criar barreiras ao caminho que já estava destinado.

Foi então que abraçou definitivamente a missão de ensinar.

Desde então, passou a dedicar-se à formação de profissionais não apenas tecnicamente competentes, mas também mais confiantes, independentes e realizadas.

Ao analisar os desafios enfrentados pelas mulheres que iniciam a sua caminhada profissional, Beatriz identifica o julgamento como um dos obstáculos mais presentes.

Segundo explica, muitas pessoas tendem a desacreditar quem está a começar, seja por considerarem que falta talento ou por acreditarem que determinadas profissões não oferecem estabilidade.

No entanto, considera que o maior desafio raramente vem do exterior.

“O maior desafio é acreditar em nós próprios e continuar a avançar mesmo quando existe muito ruído à nossa volta.”

Entre os fatores que considera determinantes para a transformação pessoal e profissional, destaca a mentalidade como um dos mais importantes.

Beatriz afirma que a mulher que é hoje pouco se assemelha à pessoa que era há alguns anos.

Essa mudança, contudo, nasceu através de experiências difíceis e de momentos que descreve como

verdadeiros processos de reconstrução interior.

“O fundo do poço nunca é confortável, mas muitas vezes é nesse lugar que encontramos a força necessária para renascer.”

Ao longo da sua carreira, acompanhou também histórias que deixaram marcas profundas na sua memória.

Uma das mais significativas aconteceu durante uma formação, quando uma aluna procurou aperfeiçoar competências técnicas.

Contudo, ao longo das conversas, Beatriz percebeu que a verdadeira dificuldade não estava nas técnicas, mas em crenças limitadoras que impediam aquela



mulher de reconhecer o próprio valor.

Após o processo, a transformação tornou-se evidente.

Mais do que desenvolver capacidades profissionais, aquela mulher encontrou confiança, posicionamento e uma nova forma de olhar para si própria.

Para Beatriz, essa experiência confirmou algo em que acredita profundamente: as maiores mudanças começam no interior.

Ao refletir sobre aquilo que sustenta um negócio de sucesso, a empreendedora defende que o valor de uma empresa não pode ser medido apenas pelos resultados financeiros.

Na sua perspetiva, os pilares fundamentais são o conhecimento técnico, a gestão humana e a capacidade de adaptação tecnológica.

“São os valores, a cultura e o impacto criado que verdadeiramente fazem um negócio valer milhões.”

Para aqueles que sonham iniciar um projeto ou construir uma carreira, a sua mensagem surge de forma simples, mas profundamente inspiradora:

“Ninguém começa perfeito. Tudo o que precisas é da coragem de dar o primeiro passo.”

Com fé, autenticidade e uma visão que vai muito além da estética, Beatriz Rodrigues Carvalho continua a demonstrar que o sucesso não nasce apenas do talento, mas também da coragem de transformar feridas em força, desafios em crescimento e sonhos em propósito.

CATARINA CAPINHA:

A jovem professora que está a aproximar a IA da educação

Aos 25 anos, Catarina Isabel Mendes Capinha tem vindo a afirmar-se como uma das jovens profissionais que procura aproximar dois universos que, durante muito tempo, pareciam caminhar em direções distintas: a educação e a tecnologia. Natural de Castelo Branco, Portugal, a professora de Informática e especialista em Inteligência Artificial aplicada ao ensino acredita que a inovação só faz sentido quando é colocada ao serviço das pessoas.

Movida por uma curiosidade natural e por uma vontade constante de compreender o funcionamento do mundo à sua volta, Catarina encontrou na educação um propósito maior para a tecnologia. Hoje, dedica-se a ajudar professores, alunos e comunidades educativas a enfrentar os desafios contemporâneos com mais confiança, clareza e preparação.

Para Catarina, o conhecimento só adquire verdadeiro significado quando consegue gerar impacto real na vida das pessoas.

“Procuo usar aquilo que sei para ajudar professores, alunos e comunidades educativas a enfrentarem os desafios do presente com mais confiança e menos medo da mudança”, afirma.

O seu interesse pela Inteligência Artificial surgiu quando percebeu que esta tecnologia poderia representar muito mais do que uma simples inovação digital.

Ao observar o quotidiano escolar, identificou uma realidade frequentemente invisível para quem está fora do meio educativo: a enorme carga de trabalho que acompanha a profissão docente.

Entre planificações, avaliações, adaptação de conteúdos, preparação de materiais pedagógicos, projetos escolares e acompanhamento dos alunos, muitos professores encontram-se sobrecarregados por tarefas administrativas e operacionais.

Ao explorar ferramentas de Inteligência Artificial, percebeu que estas poderiam libertar tempo e energia dos profissionais da educação, per-



mitindo-lhes dedicar-se àquilo que considera insubstituível: a dimensão humana do ensino.

“Percebi que a IA podia reduzir tarefas repetitivas e permitir que os professores investissem mais energia naquilo que nenhuma tecnologia consegue substituir: a relação humana, a orientação e o acompanhamento dos alunos”, explica.

Uma das ideias centrais que defende é o conceito de “planificar aulas com intenção”.

Na sua perspetiva, ensinar não deve limitar-se ao preenchimento de planos ou à simples aplicação de metodologias. Mais importante do que perguntar como ensinar, acredita que os professores devem refletir primeiro sobre aquilo que pretendem que os alunos aprendam e por que razão esse conhecimento é importante.

Segundo explica, quando existe uma intenção pedagógica clara, cada atividade deixa de ser apenas uma tarefa e passa a assumir um verdadeiro propósito dentro do processo

de aprendizagem.

No que diz respeito ao papel da Inteligência Artificial nas escolas, Catarina vê esta tecnologia como um assistente pedagógico disponível permanentemente.

Ferramentas digitais podem ajudar na criação de planos de aula, na adaptação de conteúdos a diferentes níveis de aprendizagem, no desenvolvimento de atividades diferenciadas e na elaboração de materiais educativos de forma mais rápida.



timos, mas acredita que o verdadeiro risco não está na tecnologia em si.

“O problema não é utilizar Inteligência Artificial. O verdadeiro risco está em utilizá-la sem critério ou ignorá-la completamente.”

Na sua visão, ensinar vai muito além da transmissão de conteúdos. O processo educativo envolve empatia, escuta, motivação, compreensão emocional e capacidade de adaptação características profundamente humanas que nenhum algoritmo consegue reproduzir.

“A educação acontece através das relações, da capacidade de inspirar e da compreensão das necessidades de cada aluno.”

Entre as ferramentas

que considera particularmente úteis para os educadores, destaca plataformas como ChatGPT, NotebookLM, Gamma, Prezi e Canva, embora sublinhe que a melhor ferramenta será sempre aquela que responde a uma necessidade concreta sem criar novos problemas.

Ao longo do seu trabalho, alerta também para alguns erros frequentes cometidos na integração da Inteligência Artificial em contexto educativo. Entre eles, destaca a utilização de ferramentas apenas por tendência, a confiança excessiva nas respostas produzidas automaticamente e a ausência de pensamento crítico.



Contudo, destaca que a grande vantagem não está apenas na velocidade.

“O maior benefício não é a rapidez. É a capacidade de apoiar o professor na tomada de decisões pedagógicas.”

Apesar do crescente interesse pela Inteligência Artificial, Catarina reconhece que muitos educadores ainda manifestam reservas relativamente à sua utilização em contexto escolar.

As preocupações passam pela fiabilidade da informação produzida, pela privacidade dos dados, pelas questões éticas e pelo receio de que a tecnologia possa reduzir a importância do papel do professor.

Para Catarina, estes receios são legítimos



nas escolas, considera essencial promover transparência, proteção de dados, validação de fontes e desenvolvimento de competências críticas entre alunos e professores.

Para os profissionais que ainda demonstram receio em iniciar esta transformação digital, deixa uma mensagem simples:

“Comecem pequenos. Não tentem transformar toda a prática pedagógica de uma só vez.”

Catarina acredita que a questão já não passa por saber se a Inteligência Artificial fará parte da educação, porque essa realidade já começou. O verdadeiro desafio, defende, está em garantir que a evolução tecnológica aconteça sem perder aquilo que torna a educação profundamente humana.

Ao terminar, deixa ainda um reconhecimento especial ao projeto FlashMe, criado pelas suas antigas alunas Beatriz e Lara, responsáveis pelas fotografias que acompanham esta fase do seu percurso.



“A IA deve apoiar o pensamento, nunca substituí-lo.”

Para garantir uma utilização ética e responsável da tecnologia

Para Catarina, estas imagens representam algo que nenhuma tecnologia será capaz de substituir: o impacto humano das relações construídas ao longo da vida.

Com visão, sensibilidade e uma abordagem profundamente centrada nas pessoas, Catarina Capinha representa uma nova geração de educadores que acredita que a tecnologia não deve ocupar o lugar do ser humano, mas sim ajudá-lo a cumprir melhor a sua missão.

LE PORTUGAIS PAS À PAS:

A revolução simples e humana criada por Nancy Henriques Lopes

Há projetos que não nascem apenas da necessidade de ensinar algo, mas da capacidade de observar profundamente o comportamento humano e transformar essa observação numa solução prática. Nancy Henriques Lopes, nascida em Coimbra e naturalizada na Marinha Grande, é a mente por trás de um desses projetos: o **Le Portugais Pas à Pas**, uma abordagem inovadora que tem vindo a transformar a forma como milhares de francófonos aprendem português.

Mais do que uma professora de línguas, Nancy define-se como uma pessoa de contrastes, curiosidade constante e inquietação intelectual. Entre o estudo da História de Portugal à luz de uma vela e o canto espontâneo de canções populares enquanto realiza tarefas domésticas, construiu uma relação muito própria com o conhecimento simples, prática e profundamente humana.

“Quem me conhece sabe que sou uma pessoa de contrastes. Gosto de aprender algo novo todos os dias, de me desafiar e sobretudo de encontrar significado nas pequenas coisas do dia a dia”, afirma.

Essa filosofia de vida acompanha também a sua visão de aprendizagem: pequenas ações consistentes, repetidas diariamente, são capazes de produzir grandes transformações ao longo do tempo.

“Costumo dizer que acredito no 1% por dia.”

O NASCIMENTO DE UM MÉTODO CONSTRUÍDO A PARTIR DA PRÁTICA REAL

O **Le Portugais Pas à Pas** não nasceu de uma teoria académica, mas da observação direta de centenas de alunos ao longo de anos de ensino. Nancy começou por dar aulas individuais, mas rapidamente viu a procura crescer e a necessidade de criar um modelo mais estruturado.

Ao acompanhar estudantes francófonos, identificou um padrão claro: o problema não era falta de inteligência ou de vocabulário, mas sim a dificuldade em transformar conhecimento em fala.



“Muitos alunos diziam-me: ‘Compreendo o que leio e ouço, mas quando tenho de falar as palavras não saem.’”

Foi nesse momento que percebeu que compreender uma língua e falar uma língua são competências diferentes e que a maior lacuna estava na prática.

“Percebi que compreender o português e falar português são competências diferentes.”



A solução surgiu da interseção entre a sua experiência como aprendiz e a realidade dos seus alunos: criar um sistema simples, repetitivo e integrado no quotidiano.

APRENDER A FALAR PORTUGUÊS DENTRO DA VIDA REAL

O método desenvolvido por



Nancy rompe com a lógica tradicional de aprendizagem. Em vez de depender exclusivamente de aulas formais ou horários rígidos, o sistema incentiva a prática oral em contextos reais do dia a dia.

Os alunos são convidados a falar português enquanto caminham, arrumam a casa, fazem exercício ou realizam tarefas simples.

“O português deixa de ser uma tarefa e passa a integrar naturalmente a vida real.”

A lógica é clara: a fluência não nasce da teoria, mas da repetição constante e da exposição diária à língua.

“Pequenas ações repetidas de forma consistente geram transformações colossais.”

O MAIOR DESAFIO: VENCER O BLOQUEIO EMOCIONAL DE FALAR

Ensinar gramática nunca foi o maior desafio. O verdadeiro obstáculo, se-

gundo Nancy, está no medo de falar.

“O maior desafio nunca foi ensinar a gramática, foi ajudar os alunos a ultrapassarem o bloqueio de falar.”



Esse bloqueio manifesta-se de várias formas: medo de errar, insegurança, ou a sensação de não estar “pronto o suficiente”.

“Falar uma língua exige uma competência diferente da compreensão.”

Com o tempo, Nancy identificou também uma dificuldade específica entre francófonos: a conjugação verbal e os verbos irregulares, que frequentemente impedem a construção espontânea de frases.

UM MÉTODO PENSADO PARA PESSOAS COM VIDAS REAIS

A criação do Le Portugais Pas à Pas também responde a uma realidade comum: a falta de tempo.

“A maioria dos meus alunos tem vidas muito ocupadas.”

Empresários, estudantes, pais, reformados e nômadas digitais enfrentam o mesmo desafio: aprender sem conseguir encaixar a aprendizagem em horários fixos.

Por isso, o método foi desenhado para ser flexível e adaptável.

“O importante não é o horário. O importante é a consistência.”

DO FRANCÊS AO PORTUGUÊS: UM MÉTODO MOLDADO PELA EXPERIÊNCIA BICULTURAL

A história pessoal de Nancy, que cresceu entre Portugal e a Suíça, teve

um impacto decisivo na forma como ensina. A convivência com duas línguas e culturas permitiu-lhe compreender profundamente os desafios da aprendizagem linguística.



Hoje, o seu método chega a alunos em países como França, Bélgica, Suíça, Canadá, Estados Unidos e vários outros pontos do mundo.

“A maior transformação não é apenas falar português. É acreditar mais em si próprios.”

UMA MISSÃO QUE CRESCER SEM PLANO PRÉVIO

Nancy admite que nunca planeou criar um projeto de dimensão internacional. Tudo aconteceu de forma orgânica, a partir da necessidade real dos alunos.

“Tudo começou de forma muito simples.”

A expansão do método para vários países foi consequência direta da procura crescente e da eficácia da abordagem.

Hoje, milhares de alunos seguem o seu método, aplicando diariamente a filosofia do progresso contínuo.

A FILOSOFIA DO 1% POR DIA

No centro de tudo está uma ideia simples, mas poderosa: consistência.

“1% por dia transforma completamente a nossa vida.”

Para Nancy, a motivação é importante, mas insuficiente. O que realmente gera resultados é um sistema estruturado que funcione mesmo nos dias de menor energia.

“A motivação dura pouco. O sistema mantém-nos em movimento.”

UM CONSELHO PARA QUEM QUER COMEÇAR DO ZERO

A mensagem final de Nancy é direta e descomplicada.

“Comece antes de estar pronto.”

Para ela, aprender uma língua é uma viagem feita de pequenos passos, não um destino imediato.

“Ninguém nasce a falar português. A fluência constrói-se.”

E conclui com uma das ideias que melhor resume a sua filosofia de ensino:

“1% de treino por dia pode transformar 180% de progresso em seis meses.”

UMA REVOLUÇÃO SILENCIOSA NA FORMA DE APRENDER LÍNGUAS

Mais do que um método, o Le Portugais Pas à Pas representa uma mudança de paradigma na aprendizagem de línguas: menos perfeição, mais prática; menos teoria, mais ação; menos medo, mais comunicação.

Na visão de Nancy Henriques Lopes, aprender português não é apenas dominar palavras é ganhar coragem para usá-las.

E é precisamente nessa coragem que começa a verdadeira fluência.

Essa vivência, somada ao contacto com emigrantes e francófonos de diferentes países, ajudou-a a desenvolver uma abordagem mais empática e eficaz.

“Vi de perto o esforço que os emigrantes fazem para aprender uma nova língua e construir uma vida longe do seu país.”

OS ERROS MAIS COMUNS AO APRENDER PORTUGUÊS

Ao longo dos anos, Nancy identificou padrões recorrentes entre os seus alunos.

Um dos principais erros é utilizar ferramentas que ensinam português brasileiro quando o objetivo é aprender português europeu.

Outro erro frequente é a falta de treino da pronúncia e da escuta real da língua.

“Aprendem palavras no papel, mas não reconhecem o português falado.”

E talvez o mais comum de todos: esperar estar pronto para começar a falar.

“Esse momento perfeito raramente chega.”

MAIS DO QUE UMA LÍNGUA: TRANSFORMAÇÃO PESSOAL

Embora o foco do método seja a aprendizagem do português, o impacto vai muito além da língua.

“Errar é o luxo de quem se atreve a falar.”

Muitos alunos relatam ganhos significativos de confiança, não apenas na comunicação, mas também na vida pessoal e profissional.

“Alguns começaram novos projetos, outros mudaram de vida.”

Para Nancy, isso acontece porque a aprendizagem está profundamente ligada ao comportamento humano e à psicologia da confiança.



LAVINIA VARELA GOMES:

A jovem criadora Cabo-Verdiana que transformou sonhos em identidade no mundo da moda

Natural do concelho de Santa Cruz, em Cabo Verde, Lavinia Maria Varela Gomes, de 28 anos, é uma jovem criadora que encontrou na moda muito mais do que uma profissão ou uma paixão: encontrou uma forma de expressão, identidade e transformação pessoal. A sua história é marcada pela persistência, pela criatividade e pela capacidade de acreditar num sonho mesmo antes de o mundo o reconhecer.

A paixão pela moda surgiu ainda na adolescência, quando tinha apenas 14 anos. Entre desenhos, rascunhos e ideias criativas, Lavinia já se via como estilista, mesmo sem possuir qualquer formação profissional na área. Numa fase em que muitos sonhos ainda parecem distantes, ela já desenhava o seu próprio caminho, movida por uma visão clara e por uma vontade inabalável de criar.

Foi através da customização que tudo começou. O que inicialmente surgia como simples experiências criativas transformou-se numa verdadeira descoberta pessoal. Calças de ganga transformavam-se em saias, camisas ganhavam novas formas e convertiam-se em vestidos, enquanto peças comuns adquiriam novas vidas através da sua imaginação.

O que para muitos poderia parecer apenas criatividade espontânea, para Lavinia representava algo muito mais profundo: o despertar da sua identidade enquanto criadora.

Contudo, a ligação com a moda começou ainda antes desse momento. Cresceu num ambiente onde a costura fazia parte do quotidiano familiar. A sua mãe e o seu tio desempenharam um papel determinante nesse processo, tornando-se as primeiras referências e mestres da sua jornada.



Foi com eles que aprendeu os primeiros fundamentos, desde a elaboração de moldes aos cortes e à construção de diferentes peças de vestuário. Mais do que ensinamentos técnicos, transmitiram-lhe confiança e abriram-lhe portas para acreditar que poderia transformar uma paixão num futuro.

Entre todas as influências que moldaram o seu percurso, Lavinia destaca uma figura em especial: a sua mãe.

Segundo afirma, foi a sua maior inspiração e a pessoa que lhe deu apoio incondicional para entrar no universo da moda.

Ao longo do tempo, começou também a inspirar-se em si própria e nas inúmeras possibi-

casual, procurando criar peças que valorizem a individualidade, o conforto e a autenticidade.

Nas suas criações, procura transmitir sofisticação, força e beleza, mas sobretudo contribuir para o fortalecimento da autoestima de quem veste as suas peças.

Ao longo da sua caminhada profissional, encontrou também desafios importantes.

Entre os maiores obstáculos, destaca a necessidade de encontrar equilíbrio entre a identidade cultural e a viabilidade comercial das suas criações. Além disso, enfrentou o desafio de adaptar-se às tendências digitais e compreender um público cada vez mais



lidades oferecidas pela internet, utilizando o mundo digital como fonte de conhecimento, aprendizagem e acompanhamento das tendências de cada estação.

Essa procura constante permitiu-lhe desenvolver novas competências e ampliar a sua criatividade.

Para Lavinia, a moda não se resume apenas a roupas ou tendências passageiras. Na sua perspetiva, trata-se de um reflexo direto da identidade e da personalidade de cada indivíduo.

Acredita que a forma como uma pessoa se veste está profundamente ligada ao comportamento, às emoções e à maneira como se posiciona no mundo.

A sua visão criativa assenta numa estética marcada pela elegância minimalista e pelo estilo

influenciado pelas redes sociais.

Promover o próprio trabalho e conquistar espaço num mercado competitivo exigiu persistência, aprendizagem constante e capacidade de adaptação.

Ainda assim, Lavinia acredita que a moda possui um papel muito mais profundo do que muitas vezes se imagina.

Para ela, a moda pode funcionar como uma poderosa ferramenta de autoconhecimento e fortalecimento da autoestima.

A forma como cada pessoa escolhe vestir-se influencia diretamente a sua confiança, a sua expressão pessoal e a maneira como se relaciona consigo própria e com o mundo.

Um dos momentos mais



marcantes da sua trajetória aconteceu no dia 6 de junho de 2021, quando apresentou a sua primeira coleção na cidade da Praia, capital de Cabo Verde.

A experiência representou um marco importante na sua carreira, proporcionando-lhe momentos de aprendizagem, valorização e crescimento profissional.

Foi um momento que confirmou aquilo que já acreditava desde a adolescência: os sonhos ganham forma quando são alimentados pela coragem e pela persistência.

Olhando para o futuro, Lavinia tem objetivos claros e ambiciosos.

Deseja construir uma moda mais inclusiva, sustentável e consciente, ao mesmo tempo que procura alcançar reconhecimento internacional e concretizar o sonho de abrir o seu próprio atelier de alta-costura.

Mais do que criar peças, pretende deixar um legado de inspiração e acesso ao conhecimento para novas gerações de criadores.

A sua mensagem para jovens que desejam seguir uma carreira no universo da moda é simples, mas poderosa:

Nunca desistam dos vossos sonhos. Comecem com aquilo que têm, mesmo que seja pouco. Não esperem pelas condições perfeitas para começar, porque muitas ve-

zes o primeiro passo é aquilo que transforma sonhos em realidade.

Com criatividade, autenticidade e uma visão determinada, Lavinia Varela Gomes continua a demonstrar que a moda vai muito além da estética: é uma linguagem capaz de contar histórias, fortalecer identidades e transformar vidas.



DANIELA REBELO DE SOUSA:

“Mulher que se conhece não se perde” — quando a voz encontra propósito e a liderança ganha autenticidade

H

mulheres cuja missão ultrapassa o espaço profissional que ocupam. Tornam-se referência não apenas pelo que fazem, mas pela forma como ajudam outras pessoas a encontrarem clareza sobre quem são. Daniela Rebelo de Sousa, 41 anos, natural do Porto, é uma dessas mulheres.

Empresária, formadora, palestrante e mentora de comunicação e liderança, construiu um percurso centrado

numa ideia simples, mas profundamente transformadora: quando uma mulher se conhece verdadeiramente, ela deixa de se perder em expectativas externas e começa a liderar a própria vida com consciência, leveza e autenticidade.

“Sou uma mulher em constante evolução, que passou anos a desconstruir-se para se reconstruir de forma mais consciente”, afirma.

Antes de qualquer título, Daniela apresenta-se como mãe e filha presente, papéis que, segundo ela, continuam a ser uma das suas maiores fontes de aprendizagem sobre amor, resiliência e crescimento humano. Formada

em Educação Social, aprofundou ao longo dos anos o estudo do comportamento humano e das ciências sociais, movida por uma curiosidade constante sobre o potencial das pessoas e os mecanismos que moldam a forma como vivem, comunicam e se posicionam no mundo.

Essa inquietação tornou-se a base da sua missão: compreender profundamente o ser humano para o ajudar a transformar-se de dentro para fora.

Foi nesse percurso que nasceu a sua ligação ao trabalho com mulheres e ao desenvolvimento da comunicação como ferramenta de liderança.

Pergunta: Como nasceu a sua paixão por ajudar mulheres a comunicar com confiança e liderar com autenticidade?

Daniela Rebelo de Sousa: “Nasceu de perceber, ao longo de anos de trabalho com pessoas, que a maior parte das mulheres não tem falta de competência; tem falta de permissão interna para ocupar espaço.”

Daniela observa um padrão recorrente: mulheres altamente capacitadas que, ainda assim, se retraem, suavizam a própria voz ou duvidam do seu valor quando precisam de se posicionar.

“Vi mulheres brilhantes a diminuírem-se na forma como falam, se posicionam e lideram.”

A partir dessa constatação, compreendeu que o verdadeiro trabalho não estava apenas na comunicação técnica, mas num nível mais profundo: identidade e reconhecimento interno.

“Percebi que o verdadei-



“Vi mulheres brilhantes a diminuírem-se na forma como falam, se posicionam e lideram.”



ro trabalho não é ensinar técnicas de comunicação, é ajudar cada mulher a reencontrar a sua verdadeira voz.”

Essa visão tornou-se o alicerce do seu lema:

“Comunica sem medo e lidera de forma leve.”

Pergunta: O que representa esse lema na sua vida e no seu trabalho?

Daniela Rebelo de Sousa: “Representa exatamente o caminho que percorri e que hoje ajudo outras mulheres a percorrer.”

Para a mentora, comunicar sem medo não significa ausência de inseguranças, mas sim a decisão consciente de não permitir que o medo tome as decisões.

“Sem medo não significa sem receio, significa não deixar que o medo decida por nós.”

Já a ideia de liderança leve representa uma rutura com modelos tradicionais baseados em esforço excessivo e rigidez.

“Liderar é um processo interno antes de ser um papel externo. Quando existe clareza e paz dentro, lidera-se com mais presença e menos esforço.”

Ao longo da sua experiência, Daniela identificou que os maiores bloqueios femininos não estão na falta de conhecimento, mas em crenças internas profundamente enraizadas.

“Grande parte das vezes existe medo de julgamento, medo de ocupar demasiado espaço ou a ideia de que falar sobre si é arrogância.”





Essas crenças, explica, não apenas limitam a comunicação, como também condicionam a forma como as mulheres se posicionam na vida profissional e pessoal.

“O bloqueio raramente é técnico; é emocional.”

A partir desta compreensão, o seu trabalho passou a assentar numa lógica clara: primeiro identidade, depois comunicação, e só então liderança.

Pergunta: Qual é a relação entre identidade, comunicação e crescimento profissional?

Daniela Rebelo de Sousa: “São três camadas profundamente ligadas.”

A identidade representa a base de tudo. A comunicação funciona como ponte entre o interior e o exterior. E o crescimento profissional surge como consequência natural desse alinhamento.

“A identidade é o quem sou, a comunicação é como isso chega ao mundo, e o negócio é o resultado dessa coerência.”

Para Daniela, quando existe desalinhamento interno, isso reflete-se inevitavelmente na forma como a mulher comunica e se posiciona.

“Quando cresces por dentro, o mundo expande por fora.”

Ao longo do seu percurso, já acompanhou mais de 400 mulheres em processos de transformação, um número que, para si, representa responsabilidade e não apenas alcance.

“Sinto um privilégio enorme e uma grande responsabilidade.”

Entre tantas histórias, uma permanece particularmente marcante.

Pergunta: Existe alguma trans-



formação que a tenha marcado profundamente?

Daniela Rebelo de Sousa: “Houve uma cliente que chegou até mim numa fase muito difícil da sua vida, com uma empresa em situação financeira delicada e sem confiança no próprio caminho.”

Essa cliente, emocionalmente fragilizada, sentia que estava a falhar e que deveria desistir dos seus objetivos.

“Ela acreditava que tinha falhado.”

O processo de trabalho começou pela reconstrução da identidade e da perceção de valor pessoal.

“Quando reconheceu o seu poder interno e percebeu que a sua presença comunica antes das palavras, tudo começou a mudar.”

A transformação refletiu-se na forma como passou a liderar, comunicar e negociar.

“São histórias como esta que dão sentido ao que faço.”

No campo do empreendedorismo feminino, Daniela destaca erros recorrentes que comprometem o crescimento de muitas mulheres.

“O erro mais comum é tentar comunicar uma imagem em vez de comunicar uma identidade.”

Na tentativa de parecerem mais confiantes ou profissionais, muitas acabam por perder autenticidade.

“O resultado pode até parecer bonito, mas é vazio.”

Para Daniela, autoridade não é construída através de performance, mas através de coerência interna.

“A autoridade verdadeira nasce do autoconhecimento.”

E acrescenta:

“Quando uma mulher sabe quem é, a autoridade deixa de ser algo que procura e passa a ser algo que naturalmente emana.”

No final da entrevista, deixa uma mensagem dirigida a todas as mulheres que ainda hesitam em ocupar o seu espaço:

“Que o teu espaço já é teu. Não precisas de pedir licença para o ocupar.”

E reforça a ideia central que atravessa toda a sua filosofia:

“Mulher que se conhece não se perde.”

Mais do que uma mentora de comunicação e liderança, Daniela Rebelo de Sousa afirma-se como alguém que trabalha o reencontro entre identidade e expressão. Porque, na sua visão, a verdadeira liderança não começa na forma como falamos com o mundo, mas na coragem de reconhecermos, primeiro, quem somos.

ANA LISBOA:

A mulher que transformou a maquiagem numa arte de identidade, confiança e propósito



um gosto pessoal e uma expressão criativa rapidamente assumiu uma dimensão mais profunda e transformou-se num propósito de vida.

Ana percebeu que um simples pincel tinha o poder de mudar algo muito maior do que a aparência exterior.

Com o tempo, compreendeu que, muitas vezes, maquiagem para uma mulher significava ajudá-la a reencontrar a sua confiança, fortalecer a sua autoestima e olhar-se ao espelho de uma forma diferente.

Foi essa percepção que a motivou a transformar a paixão numa carreira profissional sólida e estruturada.

No início da sua jornada, enfrentou diversos desafios, sobretudo relacionados com a afirmação da sua identidade profissional num mercado que ainda dava os primeiros passos em termos de profissionalização.

As dificuldades de acesso a produtos especializados e a formações de qualidade a partir de Cabo Verde representavam também obstáculos importantes.

Ainda assim, Ana escolheu não permitir que essas limitações definissem o seu percurso.

Com dedicação, estudo autodidata e uma persistência inabalável, começou a construir uma marca assente na qualidade, na consistência e num posicionamento diferenciado.

Ao longo de quinze anos de carreira, viveu inúmeros momentos marcantes.

Entre eles, destaca a confiança depositada por muitas noivas que reservam os seus serviços com anos de antecedência, algo que considera uma das maiores demonstrações de reconhecimento profissional.

Também recorda com orgulho diversas colaborações criativas com fotógrafos de referência, como Helga Correia e Cristiano Barbosa, além da participação em projetos académicos e eventos relacionados com empreendedorismo e desenvolvimento pessoal.

Mais recentemente, a transição para a área da mentoria e formação abriu uma nova dimensão no seu percurso.

Para Ana, partilhar conheci-

dimensão estética e transforma-se numa poderosa ferramenta de valorização pessoal.

Por detrás da profissional conhecida pelo seu trabalho sofisticado e pela assinatura estética que conquistou inúmeras mulheres, existe uma mulher determinada, apaixonada pela autenticidade e profundamente ligada à família.

Mãe de dois filhos, Ana considera-os a sua maior força e a principal inspiração para continuar a crescer.

Define-se como uma mulher movida por valores como disciplina, equilíbrio e compromisso. Ao olhar para o seu percurso, reconhece que a sua evolução pessoal e profissional caminharam sempre lado a lado, moldando a mulher que é atualmente.

A sua ligação com a maquiagem surgiu através de um fascínio genuíno pela capacidade de realçar a beleza individual de cada pessoa sem alterar a sua essência.

Aquilo que começou como

Natural de São Vicente, em Cabo Verde, e criada na ilha de Santiago, Ana Lisboa, de 37 anos, construiu ao longo dos anos uma trajetória marcada pela paixão, resiliência e excelência. Reconhecida como maquilhadora profissional com 15 anos de experiência, tornou-se uma referência no setor da beleza pela sua abordagem diferenciada, onde a maquiagem ultrapassa a



Na sua visão, maquilhar não significa transformar alguém noutra pessoa, mas realçar aquilo que já existe de mais belo.

O seu método profissional assenta numa experiência personalizada, focada não apenas na estética, mas também na escuta ativa e no bem-estar emocional das clientes.

Entre as diversas áreas em que atua, o universo das noivas ocupa um lugar particularmente especial.

Ana reconhece que trabalhar num dos dias mais importantes da vida de uma mulher representa uma enorme responsabilidade, mas também um enorme privilégio.

Segundo explica, a maquilhagem de casamento vai muito além do aspeto visual.

Existe uma forte componente emocional envolvida em todo o processo.

É um trabalho de confiança, cumplicidade e sensibilidade, onde cada detalhe é pensado para que a noiva se sinta segura, confiante e plenamente ela própria.

Ao longo da sua experiência, testemunhou inúmeras transformações emocionais durante as sessões de maquilhagem.

Segundo relata, muitas vezes a mudança torna-se imedia-

tamente visível na postura, no brilho do olhar e na forma como as mulheres se observam ao espelho.

Mais do que alterar uma imagem exterior, acredita que a maquilhagem pode funcionar como um verdadeiro resgate de confiança.

“Quando uma mulher se sente valorizada na sua essência, algo muda dentro dela”, defende.

Nos últimos anos, Ana tem acompanhado de perto a evolução do setor da beleza em Cabo Verde e reconhece avanços significativos.

Na sua perspetiva, o mercado tornou-se mais profissional, mais exigente e mais consciente relativamente à importância da especialização e da qualidade.

No entanto, acredita que ainda existem desafios importantes a ultrapassar, nomeadamente no acesso regular a produtos internacionais, na valorização justa dos profissionais e no fortalecimento da união dentro do setor.

Para os jovens que desejam iniciar uma carreira profissional na maquilhagem, Ana deixa uma mensagem clara: técnica e talento são fundamentais, mas não suficientes.

Defende que o sucesso exige igualmente profissionalismo, conhecimento de gestão, posicionamento e visão estratégica.

Acredita também que uma carreira sólida se constrói com paciência, consistência e aprendizagem contínua.

O futuro da marca Ana Lisboa Makeup Artist passa agora por uma nova fase de expansão e especialização.

Os seus próximos projetos incluem um foco mais direcionado para o mercado de noivas, sessões fotográficas especializadas, produções audiovisuais e uma forte aposta na formação através de mentorias e workshops de auto maquilhagem.

O objetivo é contribuir para elevar os padrões do setor e inspirar novas gerações de profissionais.

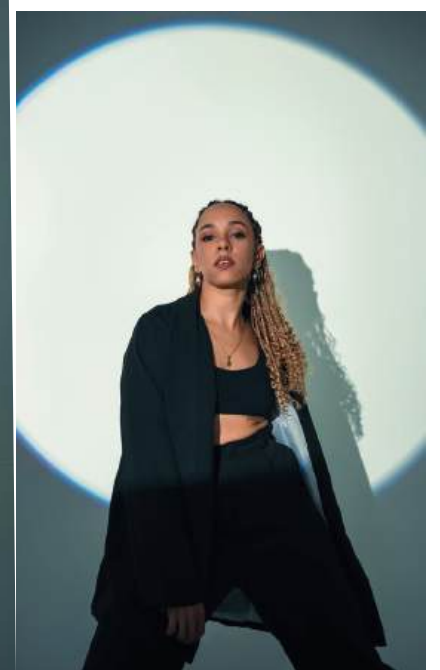
Com talento, autenticidade e uma visão que ultrapassa a beleza exterior, Ana Lisboa continua a demonstrar que a verdadeira maquilhagem não serve para esconder identidades, mas para revelar a confiança, a essência e a força que cada mulher já possui dentro de si.

mento e contribuir para o crescimento de outros profissionais tornou-se uma das experiências mais enriquecedoras da sua caminhada.

Aquilo que diferencia o seu trabalho no competitivo universo da maquilhagem é uma filosofia muito própria, baseada na natura-

lidade e na valorização da essência individual.

Especializada nos estilos “soft glam” e “no-makeup makeup”, procura criar resultados sofisticados sem descaracterizar quem está à sua frente.



DANIEL FREITAS:

O Advogado que transformou o Burnout em propósito e reinventou a Advocacia Moderna

Existem trajetórias que não se explicam apenas através de títulos acadêmicos, cargos profissionais ou números alcançados ao longo de uma carreira. Existem histórias construídas a partir de quedas, travessias difíceis, recomeços inesperados e batalhas silenciosas que moldam profundamente uma identidade. A história de Daniel Freitas pertence precisamente a essa categoria.

Advogado, mentor e criador do Método RECONNECTA, Daniel tornou-se uma referência para profissionais que procuram não apenas crescimento profissional, mas também reconexão pessoal. A sua caminhada ultrapassa largamente os limites tradicionais da advocacia. É uma história sobre identidade, propósito e a coragem de reconstruir a própria vida quando tudo parece desmoronar.



Antes dos tribunais, das audiências e das estratégias jurídicas, existia um jovem do Rio de Janeiro apaixonado pela música.

Na adolescência, os palcos representavam o seu maior sonho. Tocava guitarra, violão e bateria, e encontrava na música a forma mais genuína de expressar aquilo que sentia. A arte era mais do que um passatempo; era a

linguagem onde se sentia inteiro.

Chegou inclusive a candidatar-se ao curso de Música. Porém, no dia do exame de admissão, não compareceu.

O receio da instabilidade financeira falou mais alto do que a voz do coração.

Sem perceber naquele momento, carregaria consigo uma frustração silenciosa durante muitos anos.

A escolha pelo Direito surgiu então como uma decisão racional, sustentada por uma forte necessidade de justiça que sempre o acompanhou desde a infância.

Desde muito cedo, Daniel demonstrava uma intolerância quase instintiva perante situações de injustiça. Era o jovem que recusava permanecer indiferente perante abusos, desigualdades ou desrespeito.

Essa característica transformou-se numa verdadeira vocação.

Mais tarde, construiu uma carreira sólida. Tornou-se servidor público durante mais de quinze anos, liderou equipas jurídicas, ocupou posições de gestão e acumulou uma trajetória profissional respeitável.

Por fora, representava a imagem da estabilidade.

Por dentro, algo começava lentamente a desaparecer.

O desgaste não surgiu de forma repentina.

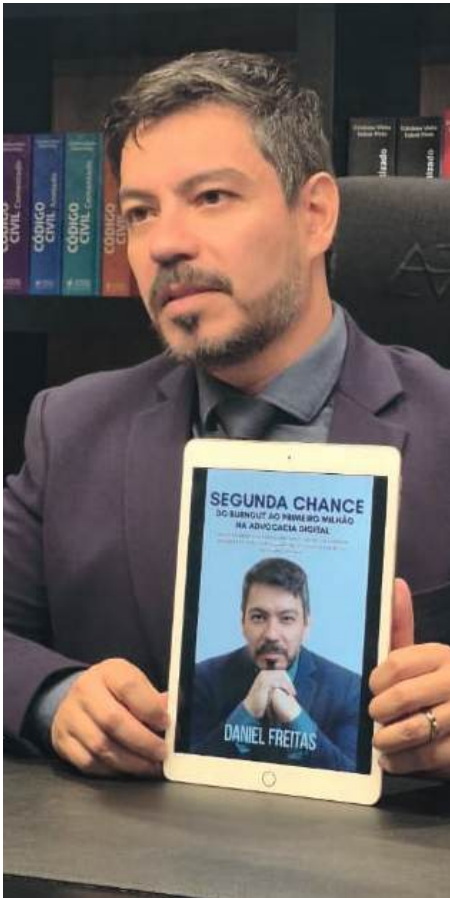


Chegou silenciosamente.

O esgotamento profissional, conhecido atualmente como burnout, não lhe retirou apenas energia; retirou-lhe significado.

“Não foi apenas cansaço. Foi uma dissolução interior”, admite.

Sentia que havia perdido o brilho, a motivação e, sobretudo, a ligação consigo próprio.



Foi então que tomou a decisão mais difícil — e simultaneamente a mais transformadora — da sua vida.

Abandonou tudo.

Pediu exoneração e mudou-se para a Austrália.

Longe do estatuto profissional que construiu ao longo de anos, Daniel viu-se a trabalhar como estivador e empregado de mesa.

O homem que durante anos assinara pareceres jurídicos passou

a carregar contentores sob o sol intenso.

Mas aquilo que poderia parecer uma queda revelou-se uma reconstrução.

Não existiu vergonha.

Existiu aprendizagem.

Foi precisamente nesse período, longe de títulos, cargos e expectativas sociais, que encontrou algo muito mais valioso: reencontrou-se a si próprio.

A experiência transformou profundamente a sua visão sobre a vida, a carreira e até sobre o próprio conceito de justiça.

Hoje acredita que a maior injustiça pode acontecer quando uma

pessoa se afasta da sua própria essência.

“Aprendi que fazer justiça no mundo começa por fazer justiça com a nossa própria história”, afirma.

Ao regressar ao Brasil, regressou como um homem diferente.

Com uma nova visão, reinventou completamente a sua carreira através da advocacia digital.

Construiu um escritório totalmente remoto e, em menos de um ano, alcançou resultados financeiros expressivos.

No entanto, a maior conquista não foi económica.

Foi pessoal.

Reconstruiu a relação com a família, tornou-se um pai mais presente e encontrou equilíbrio entre trabalho, propósito e qualidade de vida.

Hoje atua principalmente na área do Direito da Saúde, dedicando-se à defesa de consumidores contra práticas abusivas praticadas por operadoras de planos de saúde.

É uma área que o toca profundamente porque combina duas dimensões essenciais da sua identidade: justiça e prote-



ção dos mais vulneráveis.

Ao longo do percurso profissional acompanhou histórias profundamente marcantes.

Uma delas permanece particularmente viva na sua memória.

Tratava-se de um paciente oncológico cujo plano de saúde recusara uma cirurgia urgente, colocando em risco a própria vida.

Daniel assumiu o caso imediatamente.

Nas vinte e quatro horas seguintes trabalhou sem descanso, reunindo documentação médica, construindo fundamentação jurídica e preparando um pedido urgente.

A decisão judicial chegou rapidamente.

A liminar foi concedida.

A cirurgia aconteceu.

A vida foi salva.

Mais do que uma vitória processual, Daniel descreve aquele momento como uma confirmação do verdadeiro propósito do Direito.

“A função mais nobre do Direito é proteger vidas”, afirma.

Mas a sua missão atualmente vai muito além dos processos judiciais.

Com a criação do Método RECONNECTA, Daniel passou também a dedicar-se ao desenvolvimento de outros profissionais da área jurídica.



O projeto nasceu da necessidade de ajudar advogados que se sentem invisíveis, esgotados ou presos a modelos profissionais que já não correspondem às exigências do mercado atual.

Na sua perspectiva, o grande desafio da advocacia moderna não é apenas técnico.

É estratégico.

Hoje acredita que competência sem posicionamento se torna invisível.

“A internet deixou de ser uma tendência; tornou-se o novo fórum”, explica.

Defende igualmente que ferramentas como a Inteligência Artificial representam uma oportunidade histórica para transformar a forma como os profissionais trabalham, permitindo mais produtividade, eficiência e liberdade.

No entanto, insiste que nenhuma tecnologia substituirá aquilo que considera ser a essência do Direito: a capacidade humana de compreender pessoas.

Ao dirigir-se aos jovens estudantes de Direito, a sua mensagem é clara:

Não escolham uma área apenas pelo prestígio ou pelo retorno financeiro.

Escolham aquilo que faz sentido para a vossa identidade.

Porque no final, acredita Daniel, as carreiras mais sustentáveis são aquelas construídas em coerência com aquilo que somos.

O impacto que deseja deixar na sociedade é simples de definir, mas profundo no significado.

Quer ser lembrado como alguém que mostrou que é possível atravessar momentos difíceis, reinventar caminhos e regressar mais forte.

Quer provar que nenhuma pessoa precisa permanecer presa à própria história.

Porque, como aprendeu ao longo da sua caminhada, os desertos existem.

Mas também existem caminhos para sair deles.

E ninguém deveria precisar atravessá-los sozinho.



PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

EDIÇÃO

119

JUNHO 2026

LE PORTUGAIS PAS À PAS:

A revolução simples e humana criada por Nancy Henriques Lopes

PÁGINAS

6 A 8