

EDIÇÃO

120

JUNHO 2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

VIVIANE BERETTA:

Da estética tradicional à consciência feminina, uma jornada que procura redefinir o verdadeiro significado da beleza

PÁGINAS

06 A 08

CAMILA FARINHAS:

A mulher que transformou a organização numa ferramenta de liberdade para empreendedoras

Vivemos numa geração onde a palavra produtividade ganhou protagonismo absoluto. Todos os dias surgem novos métodos, aplicações, estratégias e promessas capazes de ajudar pessoas a fazer mais em menos tempo. No entanto, no meio dessa corrida permanente por resultados, muitas mulheres vivem uma realidade diferente: dias cheios, agendas lotadas e uma sensação constante de estarem a fazer tudo, mas ainda assim sentirem que nunca é suficiente.

Entre negócios, filhos, responsabilidades familiares e exigências pessoais, a sobrecarga tornou-se uma das grandes marcas da mulher moderna.

Foi precisamente dentro dessa realidade que Camila Cristiana Leal Farinhas encontrou a sua missão.

Natural do Barreiro, em Portugal, e atualmente com 36 anos, Camila construiu uma trajetória onde empreendedorismo, organização e desenvolvimento pessoal caminham lado a lado. Hoje atua como mentora e empreendedora, ajudando mulheres a criarem estruturas mais saudáveis para gerir negócios, vida pessoal e família sem perderem a própria identidade durante o processo.

Mas a sua história está longe de ter começado no universo da produtividade.

Muito além dos títulos profissionais, Camila apresenta-se como uma mulher profundamente ligada aos seus valores, à família e à fé. Mãe de dois filhos pequenos, acredita que o sucesso só faz sentido quando existe espaço para o viver.

“Acredito que as escolhas mais difíceis são muitas vezes aquelas que mais nos fazem crescer”, afirma.

Antes de mergulhar no empreendedorismo, o seu percurso profissional passou pela área da saúde, onde trabalhou durante alguns anos. Mais tarde, acumulou experiências no setor comercial, administrativo e secretariado. Diferentes etapas que, na altura, pareciam apenas caminhos profissionais distintos, mas que hoje reconhece terem sido fundamentais para desenvolver competências que acabariam por transformar a sua vida.

A mudança mais profunda, no entanto, surgiu com a maternidade.

Aquilo que antes funcionava deixou de responder às exigências da nova realidade. A organização que acreditava dominar já não era suficiente



para gerir filhos, responsabilidades pessoais e novos projetos profissionais.

Foi então que percebeu algo que mudaria a sua forma de olhar para a produtividade.

Não podia depender apenas da motivação.

Precisava de estrutura.

Ao longo dos últimos anos iniciou um processo intenso de

aprendizagem e experimentação. Estudou métodos, testou ferramentas, ajustou estratégias e construiu sistemas alinhados à realidade que vivia.

Hoje, aquilo que ensina às suas clientes nasce da experiência diária.

Além da mentoria para empreendedoras, Camila gere atualmente dois negócios ao lado do marido: a SW EMOTIONS – Buggy Tours Alentejo, ligada ao setor do turismo, e a GGARAGE,

dedicada ao comércio de motociclos.

Gerir diferentes projetos, uma família e múltiplas responsabilidades exige disciplina, mas sobretudo clareza.

E é precisamente essa palavra que se tornou um dos pilares centrais do seu trabalho.

Na sua experiência, muitas mulheres acreditam que precisam trabalhar mais horas para alcançar

resultados maiores. Contudo, a realidade demonstra algo diferente.

“O problema não é trabalhar muito durante uma fase específica. Existem períodos em que isso é inevitável. O problema é viver permanentemente nesse ritmo”, explica.

Segundo Camila, existe uma pressão crescente para que mulheres consigam desempenhar múltiplos papéis simultaneamente: serem excelentes profissionais, mães presentes, esposas dedicadas e ainda encontrarem tempo para cuidar de si próprias.

Essa tentativa constante de corresponder a todas as expectativas acaba frequentemente por conduzir ao esgotamento físico e emocional.

Outro desafio que identifica está relacionado com a comparação.



Muitas empreendedoras procuram reproduzir métodos, agendas e rotinas de outras pessoas sem considerar que cada realidade é única.

“A organização não é uma receita universal. Deve adaptar-se à vida, aos objetivos e à realidade de cada mulher”, destaca.

Ao longo do seu percurso como mentora, acompanhou inúmeras histórias de transformação. Mas, curiosamente, não são apenas os resultados financeiros ou profissionais que a marcam.

O que mais a emociona são mudanças aparentemente simples.

Mulheres que conseguem desligar do trabalho ao fim de semana.

Que voltam a jantar com a família sem pensar constantemente em tarefas pendentes.

Que conseguem estar presentes com os filhos sem a sensação de culpa ou ansiedade.

Para Camila, é nesses momentos que percebe que o seu trabalho cumpriu verdadeiramente o propósito.

Porque acredita que organização nunca foi sobre criar agendas bonitas.

É sobre criar qualidade de vida.

A metodologia que desenvolve assenta em quatro pilares fundamentais: clareza, estrutura, estratégia e ação.

Na sua visão, produtividade não deve

ser medida pela quantidade de tarefas realizadas, mas pelo impacto que essas tarefas geram na vida de cada pessoa.

Hoje, a sua missão continua a crescer através do acompanhamento de mulheres que desejam construir negócios sustentáveis e carreiras bem-sucedidas sem sacrificarem aquilo que possuem de mais importante.

No final da conversa, deixa uma reflexão que resume não apenas a sua filosofia de trabalho, mas também a própria história:

“Porque no fim do dia, o sucesso só faz sentido se

ainda houver tempo para o viver.”

Num mundo onde a pressa se tornou rotina e a exaustão passou a ser confundida com produtividade, Camila Farinhas surge como uma voz que recorda uma verdade simples: talvez a resposta não esteja em fazer mais, mas em viver melhor.



JOANA GONÇALVES VASCONCELOS:

A Terapeuta que transformou a escuta humana numa missão de vida

Num mundo cada vez mais acelerado, onde a produtividade se tornou medida de valor e o ruído externo frequentemente se sobrepõe à voz interior, muitas pessoas vivem afastadas de si próprias sem sequer perceberem. Entre compromissos, expectativas sociais, responsabilidades familiares, exigências profissionais e padrões construídos ao longo da vida, cresce silenciosamente uma geração cansada, emocionalmente sobrecarregada e, muitas vezes, desconectada da própria essência.

Foi precisamente desse encontro entre a escuta humana, a curiosidade pela existência e a necessidade de compreender aquilo que existe para além das aparências que nasceu o percurso de Joana Gonçalves Vasconcelos.

Natural da cidade do Porto, em Portugal, e atualmente com 42 anos, Joana é terapeuta integrativa, facilitadora de processos

de desenvolvimento humano e cofundadora da Árvore da Vida Centro Terapias. Mas, para além dos títulos profissionais, define-se sobretudo como alguém profundamente apaixonada pelo ser humano e pelos mistérios que habitam a experiência de existir.

Curiosamente, durante muitos anos acreditou que o seu destino passaria pelo ensino. Desde a infância, a vontade de ensinar esteve presente e acompanhou-a até ao final do percurso escolar. No entanto, já perto



do 12.º ano, algo dentro de si começou a mudar.

Hoje, ao olhar para trás, percebe que o fio condutor esteve sempre lá.

Era uma criança observadora, sensível e profundamente curiosa. Questionava comportamentos, procurava compreender emoções e perguntava-se constantemente porque as pessoas sofriam, repetiam padrões ou reagiam de determinadas formas perante a vida.

Sem o saber, aquilo que hoje se tornou profissão já habitava dentro dela muito antes de existir uma definição para o que viria a fazer.

A sua formação passou pela Psicologia, Aconselhamento Psicossocial e Sexologia. Ainda assim, cedo compreendeu que nenhuma área, isoladamente, conseguiria explicar a complexidade humana.

Para Joana, o ser humano não pode ser reduzido a uma única perspetiva.

Somos corpo, mente, emoções, relações, memórias, histórias e consciência.

Ao longo dos anos, foi integrando diferentes abordagens terapêuticas, entre elas Constelações Familiares e Sistémicas, Numerologia Terapêutica, Aromaterapia e outras ferramentas ligadas ao desenvolvimento humano, construindo uma visão integrativa baseada na ideia de que cada pessoa deve ser compreendida como um todo.

A sua forma de olhar para a vida parte de uma convicção simples, mas profundamente transformadora: muitas pessoas vivem distantes daquilo que verdadeiramente são.

Segundo explica, crescemos condicionados por crenças familiares, medos, experiências, expectativas externas e adaptações que vamos fazendo ao longo da vida. Aos poucos, começamos a confundir essas construções com a nossa própria identidade.

Expressões como “eu sou assim” ou “sempre fui desta maneira” tornam-se frequentes.

Mas Joana acredita que essa ideia merece ser questionada.



Porque, muitas vezes, aquilo que pensamos ser a nossa personalidade é apenas o resultado das adaptações que fomos fazendo para sobreviver emocionalmente.

O trabalho que desenvolve passa precisamente por ajudar pessoas a reconhecerem aquilo que realmente lhes pertence e aquilo que foi sendo acumulado ao longo da caminhada.

Não se trata de rejeitar a própria história.

Trata-se de integrá-la.

Ajudar alguém a regressar à própria essência é, muitas vezes, ajudá-lo a reencontrar a liberdade.

Foi também dessa visão que nasceu a Árvore da Vida Centro Terapias.

Muito mais do que um espaço terapêutico tradicional, o projeto surgiu da vontade de criar um verdadeiro ecossistema de saúde, bem-estar e desenvolvimento humano.

Mas o empreendedorismo já fazia parte da sua história muito antes disso.

Joana costuma brincar ao recordar que, ainda em criança, já criava pequenas “lojas” nas brincadeiras.

Ao longo dos anos desenvolveu projetos diversos: teve ateliers de artesanato, fez bolos por encomenda, deu aulas de dança, organizou eventos educativos e criou iniciativas ligadas ao desenvolvimento humano.

A Árvore da Vida representa

precisamente a união entre essa natureza empreendedora e a missão terapêutica que foi crescendo dentro de si.

Hoje, o espaço procura reunir diferentes profissionais e diferentes abordagens, colocando sempre a pessoa no centro do processo.

Ao longo da sua experiência clínica, Joana percebeu algo que considera essencial: muitas vezes o sintoma não

é o verdadeiro problema.

É apenas a linguagem através da qual algo mais profundo procura ser visto.

Um desconforto emocional pode refletir-se no corpo. Um conflito interno pode surgir nos relacionamentos. Uma ferida antiga pode transformar-se em bloqueios aparentemente sem explicação.

Por isso, a sua prática procura simplificar aquilo que muitas vezes chega em estado de enorme complexidade.

“Muitas pessoas chegam completamente perdidas, depois de vários processos e tentativas de encontrar respostas. O meu papel não é complicar ainda mais, mas ajudá-las a compreender aquilo que estão a viver.”

E frequentemente é nessa compreensão que surge o primeiro alívio.

Entre os temas mais presentes nos processos que acompanha estão ansiedade, stress, exaustão emocional, dificuldades familiares, bloqueios pessoais, desafios profissionais, questões de identidade e padrões repetitivos.

Mas existe algo que continua a fasciná-la profundamente: a capacidade humana de transformação.

Joana descreve cada pessoa como um verdadeiro universo.

Uma história única.

Um puzzle composto por emoções, memórias, relações e significados.

E talvez seja precisamente essa curiosidade que continua a alimentar a paixão pelaquilo que faz.

Ao recordar momentos especialmente marcantes da sua carreira, não destaca necessariamente grandes resultados ou acontecimentos extraordinários.

Guarda, com emoção, duas histórias ligadas ao nascimento de crianças profundamente desejadas por famílias que acompanhou ao longo dos anos.

Sem revelar detalhes, admite que assistir à concretização daqueles processos foi um dos momentos mais emocionantes da sua trajetória profissional.

Momentos que recordam porque escolhemos determinados caminhos.

Apesar da crescente procura por terapias integrativas, Joana faz questão de sublinhar uma mensagem importante: estas abordagens não pretendem substituir cuidados médicos ou psicológicos convencionais.

Pelo contrário.

Acredita profundamente numa visão multidisciplinar, onde diferentes áreas possam colaborar em benefício da pessoa. “Existe lugar para todos os profissionais, todas as terapias e todas as abordagens sérias.”

Na sua visão, cada pessoa necessita do seu próprio caminho, do terapeuta certo e das ferramentas que façam sentido para a fase que está a viver.

No final da conversa, deixa uma reflexão simples, mas carregada de significado para quem sente que se perdeu pelo caminho:

“Nunca é tarde. A vida está em permanente transformação e nós também. O corpo muda, a mente muda, as prioridades mudam. Difícil não significa impossível.”

Porque, no fundo, acredita que a felicidade começa quando encontramos coragem para ocupar o nosso verdadeiro lugar.

E talvez seja precisamente esse o trabalho mais importante que existe: regressar a casa dentro de nós próprios.



VIVIANE BERETTA

Da Estética tradicional à consciência feminina, uma jornada que procura redefinir o verdadeiro significado da beleza

Vivemos numa época em que a beleza deixou de ser apenas uma expressão individual para se transformar numa indústria global de proporções gigantescas. Todos os dias surgem novos procedimentos, novas fórmulas, novas tendências e

novas promessas capazes de oferecer juventude, perfeição e transformação. Somos constantemente incentivados a melhorar a aparência, a corrigir imperfeições e a procurar uma versão ideal de nós próprios.

Mas, no meio desta procura permanente por resultados externos, poucas pessoas param para fazer uma

pergunta aparentemente simples: até que ponto estamos verdadeiramente a cuidar de nós ou apenas a responder a padrões que aprendemos a seguir?

Foi precisamente essa inquietação que levou Viviane Beretta a transformar a sua experiência profissional numa missão muito maior do que a estética.

Com mais de duas décadas de

experiência, fundadora de oito clínicas, autora, palestrante e criadora do conceito Estética Consciente, Viviane construiu uma trajetória que começou no universo da beleza, mas que rapidamente ultrapassou os limites tradicionais da área.

Hoje, o seu trabalho procura algo mais profundo do que transformar aparências. Procura ajudar mulheres a desenvolver consciência sobre saúde, identidade, escolhas e valor pessoal.

“Deus confia-nos dons não para brilharmos sozinhos, mas para servirmos e transformarmos vidas”, afirma.

A forma tranquila como fala contrasta com a intensidade das questões que levanta.

Por detrás da profissional reconhecida existe uma mulher movida pela fé, pela família e por uma forte convicção de propósito.

Ao longo dos anos, Viviane acompanhou milhares de mulheres dentro das suas clínicas. Viu transformações físicas acontecerem, acompanhou mudanças visíveis na autoestima e testemunhou a felicidade de muitas clientes ao reencontrarem confiança na própria imagem.

Mas começou a perceber algo que, pouco a pouco, passou a inquietá-la.

Apesar das mudanças exteriores, muitas mulheres continuavam a carregar dores profundas.

Muitas regressavam em busca de novos procedimentos, novas mudanças e novas soluções, como se existisse sempre algo mais para corrigir.

Como se a satisfação estivesse permanentemente alguns passos à frente.

“Percebi que muitas dores femininas não estavam relacionadas apenas com a aparência. Havia uma procura constante por aceitação, pertença e validação”, explica.

Essa percepção tornou-se o início de um processo muito mais profundo.

Paralelamente à prática clínica, Viviane começou a aprofundar estudos científicos que despertavam novas perguntas sobre aquilo que as pessoas utilizam diariamente sem grande questionamento.

Cosméticos, fragrâncias, produtos de higiene pessoal, embalagens e diversos hábitos modernos passaram a ser observados sob outra perspetiva.

Durante o mestrado e através da participação em investigações científicas internacionais, encontrou respostas para inquietações que há muito a acompanhavam.





Foi nesse momento que começou a compreender algo que alteraria completamente a sua forma de olhar para a estética.

“Compreendi que muitas das nossas escolhas diárias carregam impactos que nem sempre conseguimos ver imediatamente.”

Viviane começou a estudar os chamados xenobióticos — substâncias estranhas à biologia humana presentes em diferentes elementos do cotidiano.

Segundo explica, embora muitos compostos sejam processados naturalmente pelo organismo, outros exigem

processos complexos de metabolização, podendo permanecer durante longos períodos no corpo humano.

Mas, para Viviane, a questão nunca foi criar medo.

A questão passou a ser criar consciência.

“Precisamos reaprender a questionar”, defende.

Foi dessa união entre experiência prática, investigação científica e convicções pessoais que nasceu a Estética Consciente.

Um movimento que procura promover uma relação mais equilibrada entre beleza, saúde e identidade.

Contudo, para Viviane, existe algo ainda mais silencioso e igualmente preocupante.

Uma intoxicação que não entra apenas através do corpo.

Entra através da mente.

Vivemos rodeados por estímulos constantes. Redes sociais, comparações permanentes, padrões irreais de beleza e uma exigência contínua de desempenho criaram uma geração cada vez mais pressionada a corresponder a expectativas externas.

Segundo a autora, muitas

mulheres vivem atualmente sob uma enorme carga emocional invisível.

Somos constantemente expostas à necessidade de sermos mais bonitas, mais jovens, mais produtivas, mais fortes e mais perfeitas.

E o resultado dessa pressão tornou-se evidente.

Mais ansiedade.

Mais exaustão.

Mais desconexão.

Mais mulheres a perderem contacto consigo próprias.

“A verdadeira saúde começa quando desenvolvemos consciência não apenas sobre aquilo que colocamos no corpo, mas também sobre aquilo que permitimos entrar na mente.”

Na sua visão, uma das maiores ilusões da



Quem somos para além da imagem?

Para Viviane, essa talvez seja a questão mais importante de todas.

Porque acredita que o maior resgate que uma mulher pode fazer não está relacionado com a aparência.

Está relacionado com a identidade.

“O maior resgate que uma mulher pode fazer não é o da sua aparência. É o da sua essência.”

Ao olhar para o futuro, a sua missão permanece clara: continuar a educar, continuar a investigar e continuar a criar espaços de reflexão que permitam às mulheres fazer escolhas mais conscientes e alinhadas com os seus valores.

Porque acredita profundamente que a transformação individual nunca termina apenas numa pessoa.

Reflete-se na família.



atualidade é a ideia de que o valor feminino depende da aparência.

Desde cedo, muitas mulheres aprendem que precisam de mudar algo em si mesmas antes de se sentirem suficientes.

Existe sempre algo para melhorar.

Mais uma tendência.

Mais um procedimento.

Mais uma promessa.

Mas raramente existe espaço para uma pergunta essencial:

Nos filhos.

Nos relacionamentos.

Nas futuras gerações.

“Quando uma mulher se levanta, uma família inteira se ergue.”

Num mundo cada vez mais orientado para aquilo que se vê, Viviane Beretta procura recordar algo que muitas pessoas parecem ter esquecido.

Que a verdadeira beleza talvez nunca tenha sido sobre perfeição.

Talvez sempre tenha sido sobre verdade.

SOLUÇÕES EM COMUNICAÇÃO E DESIGN



Criatividade, Estratégia e Palavra
para comunicar **o que importa.**



DESIGN WEB

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

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



DESIGN GRÁFICO EDITORIAL

Projetos gráficos que comunicam com clareza,
elegância e propósito.

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



CONSULTORIA EM COMUNICAÇÃO

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

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

SERVIÇOS DE CONTEÚDO E REVISÃO



REVISÃO LINGÜÍSTICA EDITORIAL

Textos mais claros, corretos
e profissionais.



COPYWRITER PUBLICITÁRIO

Palavras que persuadem,
conectam e vendem.



REVISÃO LINGÜÍSTICA LITERÁRIA

Para Livros, Documentos
Institucionais e muito mais.



REVISÃO LINGÜÍSTICA LITERÁRIA

Para Livros, Documentos
Institucionais e muito mais.

Da ideia à mensagem, nós cuidamos de tudo.



CONTACTE A
SOCIEDADE **GENERUS LDA**



+258 87 040 3759
+258 84 734 2668

♥ Profissionalismo. Criatividade. Compromisso com a excelência.

PRISCILA GUEDES:

A MULHER QUE TRANSFORMA CICATRIZES EM PROPÓSITO

Por trás dos títulos de empresária, mentora, oradora e jornalista, existe uma mulher que se define pela essência antes dos cargos. Aos 33 anos, a brasileira Priscila Guedes construiu uma trajetória que ultrapassa o universo empresarial e alcança áreas mais profundas da experiência humana: a espiritualidade, a comunicação e a transformação de vidas.

Enquanto muitos a conhecem pelas palestras, projetos e liderança, Priscila faz questão de destacar aquilo que considera a sua verdadeira identidade.

“Para além das luzes do palco ou do púlpito e dos relatórios de negócios, sou uma mulher que encontra a sua maior força na vulnerabilidade”, afirma.

Movida por uma fé profunda em Deus, ela descreve-se como alguém que aprecia o silêncio das manhãs, um bom café e o aconchego familiar. Antes de liderar pessoas, diz ser alguém que se emociona com histórias de superação e que decidiu viver de coração aberto, deixando pelo cami-

dimensão do impacto que desejava gerar.

“A minha jornada começou quando percebi que as estruturas tradicionais eram estreitas demais para o tamanho do impacto que Deus me chamou para gerar.”

Mais do que construir negócios, o objetivo passou a ser criar um espaço onde pudesse expressar os seus valores sem precisar fragmentar a própria identidade.

Foi através de uma experiência marcante que Priscila



inho marcas de amor e transformação.

A entrada de Priscila no empreendedorismo não nasceu da busca por ganhos financeiros, mas de algo mais profundo: liberdade.

Segundo ela, houve um momento em que percebeu que as estruturas tradicionais já não comportavam a

compreen-
deu que a sua missão estaria ligada à comunicação e ao ensino.

Ela recorda um momento específico em que, numa conversa com uma pessoa prestes a desistir dos próprios sonhos, observou uma mudança imediata no olhar e na postura daquela pessoa.

Ali percebeu que comunicar não era

apenas uma profissão, mas uma ferramenta capaz de despertar possibilidades.

“Ensinar não é transferir dados; é acender fogueiras em corações apagados.”

Desde então, passou a enxergar a sua voz como uma ponte entre pessoas e

os seus próprios caminhos de propósito.

LECH LECHÁ: UM CHAMADO PARA REGRESSAR À ESSÊNCIA

Entre os projetos que lidera, um ocupa um lugar especial na sua história: Lech Lechá.



COMUNICAÇÃO, ANÁLISE E TRANSFORMAÇÃO HUMANA

A atuação como jornalista e analista também desempenha um papel importante no trabalho que realiza como mentora.

Segundo Priscila, o jorna-

palavra “equilíbrio” por “harmonia”.

Ela acredita que a vida não funciona como uma balança estática onde tudo possui exatamente o mesmo peso.

Há períodos em que a empresa exige mais dedicação; outros em que a família ocupa o centro das atenções. No entanto, a sua espiritualidade permanece inegociável.



Inspirado numa expressão hebraica associada ao chamado divino — “Sai da tua terra e volta-te para ti mesmo” — o projeto representa, para Priscila, o espelho da sua própria caminhada.

Ela explica que foi necessário abandonar zonas de conforto, falsas seguranças e medos para reencontrar a sua identidade mais verdadeira.

Mais do que um projeto, tornou-se um convite para que outras pessoas façam o mesmo percurso interior.

A metodologia desenvolvida por Priscila está estruturada em três pilares fundamentais: oração constante, conexão e cura.

A mensagem central que procura transmitir é clara: ninguém precisa permanecer prisioneiro daquilo que viveu.

“Nós não somos aquilo que nos aconteceu; somos o que escolhemos fazer com as nossas cicatrizes.”

Para ela, a cura interior não significa apagar o passado, mas retirar dele o poder de determinar o futuro.

Como muitas mulheres empreendedoras, Priscila também enfrentou obstáculos ao longo da sua trajetória.

Um dos maiores desafios foi encontrar equilíbrio entre a firmeza exigida pelo ambiente empresarial e a sensibilidade que considera parte da sua essência.

Ela conta que precisou descontruir a ideia de que, para vencer, seria necessário endurecer ou abandonar características como empatia e intuição.

A maior vitória, segundo afirma, foi romper com a síndrome do impostor e reconhecer o próprio valor.

lismo ensinou-lhe a escutar e a fazer perguntas capazes de revelar verdades escondidas. Já a análise trouxe método e estrutura para compreender comportamentos e identificar bloqueios.

O resultado é uma abordagem que une sensibilidade e estratégia.

Entre as transformações mais frequentes que testemunha nas pessoas que acompanha, uma chama particularmente a sua atenção: a recuperação da autoridade pessoal.

“As pessoas chegam com medo de falar e de se posicionar. Depois passam a ocupar o espaço que lhes pertence.”

Questionada sobre como concilia vida profissional, pessoal e espiritual, Priscila prefere substituir a

“Se as minhas manhãs não começarem na presença de Deus, o resto do dia perde o ritmo.”

Ao dirigir-se às jovens mulheres que desejam atuar no empreendedorismo aliado ao desenvolvimento humano e espiritualidade, Priscila deixa um conselho direto:

“Não tentem curar o mundo antes de curarem a vossa própria história.”

Num cenário que considera saturado de métodos e fórmulas, ela acredita que a autenticidade continua a ser o maior diferencial.

Porque, para Priscila Guedes, o verdadeiro impacto não nasce apenas do que se ensina em público, mas daquilo que se vive silenciosamente nos bastidores.

SÓNIA CRISTINA PAIVA:

A Especialista que transforma imagem em posicionamento, confiança e resultados

Num mundo onde a visibilidade se tornou um dos ativos mais valiosos da atualidade, ser competente já não é suficiente. O mercado exige presença, comunicação estratégica e capacidade para transformar talento em reconhecimento. Foi precisamente a partir desta realidade que Sónia Cristina Paiva construiu uma carreira marcada pela união entre imagem, marketing pessoal e desenvolvimento humano.



Consultora de Imagem, especialista em Marketing Pessoal, autora, palestrante internacional e Vice-Presidente da Associação Portuguesa de Consultores de Imagem e Personal Shoppers, Sónia representa uma nova visão sobre a imagem pessoal: uma visão que ultrapassa a estética e a aparência para se tornar uma ferramenta de posicionamento, liderança e impacto.

Mais do que os títulos e as conquistas profissionais, define-se como uma mulher empreendedora, apaixonada pelo desenvolvimento humano e pela capacidade que cada pessoa possui de transformar a própria realidade.

“Procuo ajudar mulheres, homens e profissionais a descobrirem a sua voz, fortalecerem a sua confiança e assumirem o protagonismo das suas vidas e carreiras”, afirma.

A paixão pelo universo da imagem nasceu através da observação do impacto que a comunicação e a presença exercem sobre a forma como as pessoas são percecionadas e sobre as oportunidades que conseguem atrair.

Ao longo da sua trajetória, começou a notar algo que se repetia constantemente: profissionais extremamente competentes permaneciam invisíveis, enquanto outros conseguiam conquistar reconhecimento e novas oportunidades.

Segundo explica, a diferença raramente estava no conhecimento técnico.

Estava na forma como comunicavam valor.

Foi essa descoberta que a levou a aprofundar conhecimentos e a transformar uma paixão numa missão profissional.

Licenciada em Gestão de Empresas e Administração Autárquica pela Universidade Portucalense e pós-graduada em Contratação Pública pela Universidade de Coimbra, decidiu posteriormente especializar-se em Consultoria de Imagem na Fashion School do Porto e em Marketing Pessoal no Brasil, consolidando uma metodologia que integra imagem, comunicação e posicionamento estratégico.



Ao longo dos anos, a sua atuação expandiu-se para diferentes áreas, incluindo styling para marcas, campanhas publicitárias, consultoria empresarial, formação e palestras internacionais.

A especialista acredita que um dos maiores equívocos da atualidade consiste em associar imagem exclusivamente à aparência física.

Para Sónia, uma imagem forte vai muito além daquilo que é visível.

“A aparência é apenas uma pequena parte. Uma imagem sólida é construída através da identidade, dos valores, da comunicação, da postura, das competências, da reputação e da consistência das nossas ações.”

Na sua perspetiva, a autenticidade nasce quando existe alinhamento entre aquilo que uma pessoa mostra ao mundo e aquilo que realmente é.

E é precisamente essa coerência que gera confiança.

Num mercado cada vez mais competitivo, Sónia defende que o marketing pessoal se tornou uma ferramenta fundamental para o crescimento profissional.



Segundo afirma, quando aquilo que comunicamos nas plataformas digitais corresponde à forma como nos apresentamos na vida real, fortalecemos a confiança e construímos relações mais sólidas.

Ao longo da sua carreira, acompanhou inúmeras histórias de transformação, mas aquilo que mais a emociona não são apenas resultados profissionais.

São mudanças humanas.

Homens e mulheres que chegam inseguros, com dificuldades em reconhecer o próprio valor, e que acabam por encontrar confiança para assumir posições de liderança, lançar projetos, aumentar visibilidade e conquistar novos espaços.

“Quando a confiança encontra estratégia, o potencial transforma-se em realização.”

Essa visão tornou-se também a base do seu livro *O Poder da Imagem*.

Muito mais do que uma obra sobre moda ou aparência, o livro surge como um guia sobre identidade, autoestima, comunicação e posicionamento pessoal e profissional.

Ao longo das suas páginas, aborda temas como imagem em contexto profissional, estilo pessoal, dress code, cores, acessórios, etiqueta, organização e marca pessoal.

A obra procura transmitir uma mensagem clara: a imagem é uma ferramenta poderosa de expressão e impacto.

Paralelamente, desenvolveu uma experiência diferenciada através de uma Gift Box personalizada, transformando o livro numa proposta que une inspiração, elegância e significado.

Com uma carreira consolidada em diferentes países, incluindo Portugal, Canadá, Brasil, Argentina e Paraguai, Sónia continua a expandir a sua atuação através de palestras, workshops, consultoria estratégica e projetos ligados ao desenvolvimento pessoal e profissional.

Mais do que crescimento profissional, o seu objetivo passa por construir um legado de transformação.

“Quero ajudar pessoas a reconhecerem o seu valor e a comunicarem ao mundo aquilo que realmente são.”

A trajetória de Sónia Cristina Paiva demonstra que imagem não é apenas aquilo que os outros veem.

É a forma como escolhemos ocupar o nosso espaço, comunicar a nossa identidade e transformar potencial em oportunidades.

Num tempo em que tantas pessoas procuram destacar-se, a sua história recorda-nos uma verdade essencial: o verdadeiro poder da imagem começa sempre dentro de nós.

ce frequentemente através de um perfil nas redes sociais, Sónia considera essencial existir coerência entre a presença física e a presença online.

“A nossa imagem digital tornou-se uma extensão da nossa identidade profissional.”



Segundo explica, muitas pessoas continuam a acreditar que o trabalho fala por si só, quando a realidade atual demonstra exatamente o contrário.

“O principal erro é acreditar que basta ser competente para ser reconhecido.”

A especialista alerta que muitos profissionais negligenciam a construção da própria marca pessoal, não definem o seu diferencial, comunicam de forma inconsistente e evitam investir em visibilidade por receio de exposição.

Para ela, conhecimento sem posicionamento pode limitar o crescimento.

Acredita que uma marca pessoal forte aumenta credibilidade, fortalece relações profissionais e cria oportunidades de negócio.

Na era digital, onde a primeira impressão acontece



ARTE DA LORE:

A **CRIATIVIDADE** QUE
TRANS**FORMA** FIOS EM
SONHOS E IDENTIDADE

Por trás das linhas, das cores e das peças feitas à mão, existe uma história construída com paixão, dedicação e amor pela arte. Benedita Lorena, conhecida carinhosamente por todos como Lorena, é uma mulher que encontrou no artesanato não apenas uma profissão, mas uma forma de expressar a sua identidade, criatividade e propósito de vida.

Desde muito cedo, a arte já fazia parte da sua história. O interesse pelo universo criativo começou ainda na infância, através das pequenas experiências vividas entre a escola e o ambiente familiar.

“Lorena é uma mulher que ama a arte, criatividade e trabalhos manuais. A minha paixão pelo artesanato está comigo desde criança. Fazíamos trabalhos plásticos na escola e, em casa, aprendi a fazer crochê com a minha mãe. O artesanato foi crescendo comigo”, conta.

Foi dessa ligação genuína com a arte que nasceu a Arte Da Lore, uma marca que carrega significado desde o próprio nome.

Segundo Lorena, a palavra “Arte” representa tudo aquilo que cria, enquanto “Lore” surge do nome pelo qual é conhecida e reconhecida pelas pessoas ao seu redor.

Mais do que uma marca, a Arte Da Lore representa valores, identidade e autenticidade.

“A Arte Da Lore combina elegância, originalidade e tradição artesanal. Cada peça é criada com amor, atenção e respeito pelo trabalho manual. A essência da marca está na exclusividade, na qualidade e na valorização da identidade cultural cabo-verdiana.”





Uma inspiração que começou em casa

A história da especialização em bolsas de crochê teve início de forma simples, através de um gesto da mãe.

Lorena recorda que recebeu uma peça de roupa feita por ela, acompanhada de um desafio especial:

“Termina de fazer e podes ficar com ela.”

A experiência despertou ainda mais o interesse pela arte manual. Mais tarde, ao assistir a um vídeo na internet de uma senhora a produzir uma bolsa de crochê, surgiu uma nova inspiração.

Ela decidiu aprender, pesquisar e aprofundar conhecimentos até descobrir aquilo que viria a tornar-se a sua especialidade.

Bolsas que carregam cultura e identidade

Entre as várias peças criadas ao longo do percurso, existe uma que ocupa um lugar especial no coração da artesã: a bolsa inspirada nas cores da bandeira de Cabo Verde.

Para Lorena, mais do que um acessório, a peça representa uma ligação profunda às suas raízes.

“Ela representa a minha cultura, as minhas raízes e o orgulho de levar um pouco da identidade cabo-verdiana.”

Desafios transformados em aprendizagem

Como qualquer percurso empreendedor, a caminhada também trouxe desafios.



A motivação para transformar a paixão em negócio nasceu da vontade de trabalhar com aquilo que realmente ama. Lorena queria provar que o artesanato pode ser muito mais do que uma atividade criativa: pode representar oportunidade, independência e valorização profissional.

“A motivação veio com a vontade de trabalhar com aquilo que amo fazer. Mostrar que o artesanato pode ser uma oportunidade de negócio e ser valorizado.”



Encontrar materiais de qualidade, gerir custos de produção e sensibilizar o mercado sobre o valor do trabalho artesanal foram algumas das dificuldades encontradas ao longo do caminho.

Além disso, houve a necessidade de encontrar equilíbrio entre a criatividade e a gestão do negócio.

“Cada obstáculo trouxe aprendizagem e crescimento.”

Apesar dos desafios, Lorena acredita que o artesanato vive atualmente um momento positivo e promissor.

“Cada vez mais pessoas valorizam produtos feitos à mão e reconhecem o talento dos artesãos locais.”

Ela acredita que o setor possui grande potencial para gerar oportunidades, promover a cultura nacional e contribuir para o fortalecimento da economia.

Sonhos que ultrapassam fronteiras

Ao olhar para o futuro, Lorena sonha em expandir a Arte Da Lore, alcançar novos mercados e desenvolver coleções ainda mais inovadoras.

Mas o sonho vai além do crescimento empresarial.

O objetivo é construir um legado.

“Desejo que a marca seja reconhecida pela sua qualidade e autenticidade e que inspire outras pessoas a acreditarem no poder da criatividade.”

A mensagem que deixa para outras mulheres empreendedoras é simples, mas poderosa:

“Acreditem em si mesmas e comecem, mesmo que ainda não sintam tudo perfeito. O medo faz parte do processo, mas a coragem de dar o



primeiro passo é o que faz a diferença.”

Entre fios, pontos e sonhos, Lorena continua a tecer muito mais do que bolsas: tece histórias,

identidade e inspiração para uma nova geração de mulheres empreendedoras.



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

PATRÍCIA HERCULANO E A D'ARTICHA:

O PAPEL QUE GUARDA MEMÓRIAS E TRANSFORMA EMOÇÕES EM ARTE

Há pessoas que encontram a sua vocação cedo. Outras descobrem-na depois de uma longa caminhada. Patrícia Herculano pertence a este segundo grupo. Aos 47 anos, depois de uma trajetória marcada por experiências como gestora de clientes, consultora de negócios imobiliários e organizadora de eventos, decidiu dar espaço a uma paixão antiga que sempre esteve presente: a arte.

Foi assim que nasceu a d'articha, um projeto criativo que transforma o papel em emoção, memória e ligação humana.

“Decidi que a arte também merece o seu lugar no mundo. E eu resolvi conquistar o meu”, afirma.

Mais do que uma artista, Patrícia define-se como uma mulher curiosa, criativa e profundamente ligada ao processo de aprender e reinventar-se. Para ela, a criatividade não vive apenas na arte, mas na forma como se enfrenta a vida e os seus desafios.

O papel como ponto de partida de uma história

O fascínio pelo papel começou de forma quase silenciosa. Um material aparentemente frágil, mas cheio de possibilidades.

“Um simples pedaço de papel pode tornar-se quase tudo quando lhe dedicamos tempo, técnica e intenção.”

O primeiro contacto com a filigrana de papel ficou esquecido numa gaveta. Mas o regresso a essa técnica mudou tudo. O que começou como curiosidade transformou-se em paixão e, mais tarde, em linguagem artística.

Foi nesse reencontro que Patrícia percebeu que não estava apenas a criar objetos decorativos, mas a contar histórias.

Cada peça passou a ser um fragmento de memória, emoção e identidade.

“Papel que Guarda Memórias”: mais do que um nome, uma filosofia

A essência da d'articha está traduzida numa frase que acompanha todo o projeto: “Papel que Guarda Memórias”.

Para Patrícia, esta ideia representa aquilo que considera ser um dos maiores tesouros da vida: as memórias.

“O papel pode parecer um material simples, mas quando é transformado pelas mãos, em tempo e dedicação, funciona como um guardião de memórias.”

Cada criação nasce com o propósito de preservar algo intangível uma pessoa, um momento, uma conquista ou um sentimento.

Num tempo marcado pela rapidez e pela produção em massa, o trabalho de Patrícia segue o caminho oposto: o da pausa, da atenção e do detalhe.

Em cada peça, o objetivo não é apenas a beleza estética, mas a experiência emocional de quem a recebe.

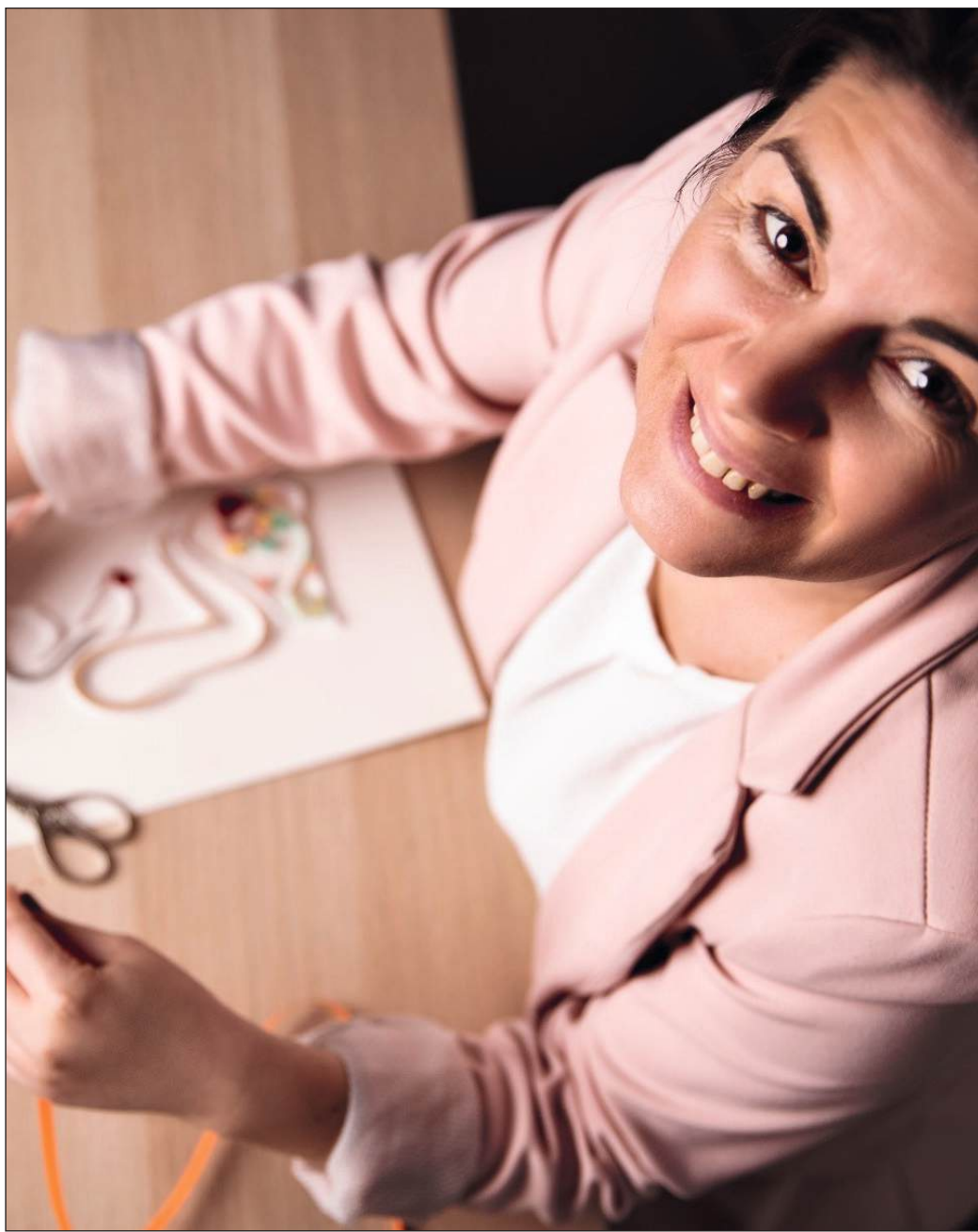
“Procuo transmitir calma e intenção.”

A artista acredita que o valor do seu trabalho está precisamente no tempo invisível que cada criação exige experimentar, errar, ajustar e recomeçar até atingir o equilíbrio perfeito.

Mesmo em encomendas múltiplas, como séries de cartões, cada peça mantém a sua identidade única.

O desafio de valorizar o trabalho artesanal

O percurso da d'articha também foi feito de desafios. Um dos principais foi aprender a reconhecer o valor do



próprio trabalho num mercado que nem sempre compreende o processo artesanal.

“Existe muito tempo invisível: experimentar, errar, aperfeiçoar, planejar e criar.”

Outro desafio foi acreditar que seria possível transformar uma paixão criativa num projeto sustentável.

Mais do que obstáculos externos, Patrícia reconhece que as maiores barreiras muitas vezes estão nas próprias crenças e inseguranças.

O processo criativo como construção emocional

O processo de criação da artista

começa sempre com uma história ou uma ideia.

Depois vêm os esboços, as referências e a construção do conceito. Só então o papel ganha forma.

Cada tira é moldada individualmente, num processo lento, intuitivo e profundamente concentrado.

Ainda assim, a liberdade criativa mantém-se sempre presente, permitindo que novas ideias surjam durante a execução.

“É a criatividade em movimento.”

Arte que se transforma em memória



O valor do artesanal e o futuro da personalização

Patrícia acredita que o crescimento da valorização de peças personalizadas está diretamente ligado à necessidade humana de significado.

Num mundo dominado pela produção em massa, o artesanal traz algo que não pode ser replicado: intenção, identidade e emoção.

As pessoas procuram experiências, histórias e conexões — e é exatamente isso que a d'articha oferece.

Uma mensagem para quem sonha empreender com arte

Àqueles que desejam transformar uma paixão criativa num negócio, Patrícia deixa um conselho direto e honesto: começar sem esperar pelo momento perfeito.

“Criar é um ato de coragem. Empreender também.”

Para ela, o caminho exige disciplina, aprendizagem e persistência, mas também autenticidade.

Ao longo da sua trajetória, Patrícia já criou inúmeras peças marcantes, muitas delas ligadas a homenagens e momentos emocionais.

Sempre que alguém lhe confia uma história pessoal, a responsabilidade torna-se ainda maior.

“É um privilégio saber que

algo criado pelas minhas mãos pode acompanhar uma família durante muitos anos.”

Para a artista, este impacto emocional é o verdadeiro sentido do seu trabalho.



No final, acredita que é precisamente essa autenticidade que faz com que o talento chegue às pessoas certas — e que transforma o simples em inesquecível.



ANTONIETA BANDEIRA:

A Estilista que transforma a identidade angolana em moda com propósito

A moda é muitas vezes vista apenas como expressão estética, mas para Antonieta Amândio Coelho Bandeira ela representa algo muito maior: identidade, cultura e memória. Aos 41 anos, com uma trajetória de 14 anos na indústria da moda, a estilista angolana construiu uma carreira marcada pela valorização das raízes culturais do seu país, transformando elementos do patrimônio nacional em peças carregadas de significado.

Com formação e experiência em Itália, Antonieta encontrou no contacto com diferentes referências internacionais uma oportunidade para fortalecer a sua visão criativa, aperfeiçoar a técnica e ampliar a sua forma de olhar para a moda.

“A experiência e



formação em Itália reforçaram a minha visão criativa, o rigor técnico e a paixão pela excelência, impulsionando a valorização da moda angolana com um olhar global e autêntico.”

Ao longo do seu percurso, assumiu a missão de criar peças que não apenas





vestem pessoas, mas contam histórias e transportam identidades.

Foi desta visão que nasceu a Antonieta By Le Chic, uma marca criada com o propósito de promover a moda angolana através da criatividade, autenticidade e valorização cultural.



Cada coleção desenvolvida pela estilista surge como uma ponte entre tradição e modernidade, traduzindo símbolos culturais angolanos numa linguagem contemporânea capaz de dialogar com diferentes públicos e mercados.

A história da marca começou através da Loja Móvel Le Chic by Antonieta, um projeto criado para aproximar a moda e a cultura angolana das pessoas.

Mais do que criar peças, Antonieta acredita no impacto social da moda.

Em 2015, através da Le Chic by Antonieta, participou ativamente em ações de apoio a crianças em situação de vulnerabilidade, colaborando com iniciativas sociais voltadas para o bem-estar infantil e o desenvolvimento comunitário em Angola.

A experiência fortaleceu ainda mais a sua visão de responsabilidade social.

O envolvimento em causas humanitárias tornou-se parte da essência da marca, reforçando valores como em-



moda nacional.

Foi neste palco que apresentou a coleção "Welwitschia Mirabilis", inspirada numa das espécies mais emblemáticas do património natural angolano.

Com uma proposta criativa que uniu natureza, identidade e sofisticação, a coleção destacou-se por celebrar a força, a resistência e a beleza singular de Angola.

O resultado foi um reconhecimento significativo, consolidando a marca como uma referência da moda com identidade cultural.

A coleção Welwitschia Mirabilis

A presença da Le Chic by Antonieta na CPLP Fashion Week Lisboa 2026 representa mais um passo importante na internacionalização da marca e na valorização da criatividade lusófona.

O evento reforça a cooperação cultural entre países e amplia a visibilidade do talento angolano além-fronteiras.

Para Antonieta, estar presente neste palco significa continuar a escrever a história da moda angolana com orgulho, elegância e propósito.

Um futuro desenhado pela criatividade



foi concebida como uma verdadeira obra de arte em movimento.

Inspirada numa das espécies naturais mais emblemáticas do país, a coleção procura traduzir a força da natureza, a resiliência e a riqueza cultural angolana.

Cada peça resgata elementos das raízes nacionais e estabelece uma ligação entre tradição e modernidade.

Mais do que roupas, as criações transformam-se em expressões culturais carregadas de significado.

Outra coleção marcante é Pedras de Pungo Andongo, inspirada nas emblemáticas formações rochosas angolanais.

A proposta reúne texturas orgânicas, cores terrosas

Os próximos passos da Antonieta By Le Chic passam pela expansão internacional, pelo desenvolvimento de novos projetos culturais e pelo fortalecimento da promoção da moda angolana em diferentes mercados.

Movida pela paixão, criatividade e compromisso com a cultura nacional, Antonieta Bandeira continua a construir uma trajetória onde cada peça representa mais do que estilo.



le ChiC

by antonieta



A proposta transformou cada encontro numa celebração da identidade nacional, promovendo criatividade e fortalecendo a ligação entre cultura e expressão artística.

Ao longo dos anos, a marca consolidou-se como uma referência inovadora na valorização cultural através da moda.

patia, solidariedade e compromisso com o desenvolvimento do país.

O ano de 2025 tornou-se um momento importante na história da Antonieta By Le Chic.

A marca recebeu um convite especial para participar no evento de abertura do Angola Fashion Week, uma das maiores plataformas da

e formas esculturais para representar ancestralidade, resistência e a essência do povo angolano.

Através de um design contemporâneo, Antonieta honra tradições enquanto projeta Angola para novos horizontes.

A expansão internacional tornou-se parte da visão da estilista.

Representa a identidade de um povo, a força das suas raízes e a capacidade de transformar cultura em arte.

Moda e Cultura unem-se em Paris para celebrar a independência de Cabo Verde

A moda, a identidade cultural e o orgulho nacional serão os grandes protagonistas das celebrações da Independência de Cabo Verde nos dias 04 e 05 de julho, em Villeneuve-le-Roi, Paris, num evento promovido por Maria Monteiro e Diamantes Africanas.

Mais do que um desfile, a iniciativa surge como uma celebração da história, da cultura e da riqueza da identidade cabo-verdiana, reunindo moda, arte e representatividade num ambiente de partilha e valorização cultural.



O principal objetivo do evento é homenagear a Independência de Cabo Verde através da moda, promovendo a criatividade, a cultura cabo-verdiana e o talento de estilistas e modelos. A iniciativa procura ainda

fortalecer os laços entre membros da comunidade cabo-verdiana e ampliar a visibilidade da moda africana no cenário internacional.

O desfile decorrerá em Paris e deverá reunir convidados especiais,

personalidades, profissionais do setor da moda, representantes da imprensa e membros da comunidade cabo-verdiana, transformando o encontro numa importante plataforma de intercâmbio cultural e networking.



A expectativa da organização é proporcionar uma celebração elegante e marcante, capaz de destacar a

Através das peças apresentadas na passarela, pretende-se transmitir valores como orgulho,



riqueza cultural do país e criar novas oportunidades para os participantes envolvidos.

Mais do que uma apresentação de moda, o evento representa uma homenagem ao povo cabo-verdiano, à sua história e ao seu percurso de independência.

identidade, diversidade e a beleza cultural que caracteriza Cabo Verde.

O desfile contará com a participação de seis modelos femininas, conhecidas como Diamantes, e três participantes masculinos, entre eles finalistas do Mister Franco-phone Suisse.



presentarão Cabo Verde, levando à passarela não apenas elegância e estilo, mas também a essência cultural e a identidade de uma nação que continua a afirmar-se através da sua história e das suas tradições.

Durante dois dias, Paris será palco de uma celebração onde a moda se transforma em linguagem cultural, reforçando a ligação entre raízes, memória e futuro.



Todos os participantes re-



PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

EDIÇÃO

120

JUNHO 2026

SÓNIA CRISTINA PAIVA:

**A Especialista que
transforma imagem
em posicionamento,
confiança e
resultados**

PÁGINAS

11 A 13