

EDIÇÃO

128

JULHO
2026

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO

LIDERANÇA

IMPACTO

DAS RUAS DO
MATIQUITE
PARA O MUNDO:
CLOTILDE BERNARDO

Da
Seleccção
Nacional
ao Fitness,
uma
história de
coragem,
disciplina e
superação

PÁGINA 11



PAULA CRISTINA BATISTA:

A mulher que transformou a fé, a dor e o autoconhecimento numa missão de semear esperança

Nascida em 1968, em Oleiros, no distrito de Castelo Branco, Paula Cristina das Neves Batista cresceu no seio de uma família humilde e numerosa, onde a fé, o trabalho e a resiliência faziam parte do quotidiano. Foi nesse ambiente simples, profundamente ligado à terra e aos valores cristãos, que recebeu as primeiras lições que moldariam a mulher que é hoje.

Ihe proporcionou crescimento profissional, mas também importantes aprendizagens humanas, sobretudo no contacto diário com pessoas, equipas e diferentes realidades.

Contudo, a vida reservava-lhe desafios que transformariam profundamente a sua forma de olhar para si própria e para o mundo.

Aos 34 anos, viveu um dos momentos mais difíceis da sua existência: a partida da mãe. Já mãe

Mais tarde encontrou a Consciência Sistémica e as Constelações Familiares, ferramentas que considerava terem representado um verdadeiro ponto de viragem na sua vida. Através delas passou a compreender de forma mais profunda as dinâmicas familiares, os padrões invisíveis e a influência das histórias que atravessam gerações.

Entre as suas maiores referências destaca Paula Ponce, cuja visão da consciência sistémica

alizava na cozinha e fosse rezar o terço consigo. Depois da oração, um raio atingiu precisamente a cozinha da casa. Durante muitos anos, a mãe repetiu que a filha lhe tinha salvado a vida naquele dia.

Embora Paula recorde esse momento apenas através das histórias contadas pela mãe, acredita que essa experiência deixou uma marca profunda na sua caminhada espiritual.

“A fé da minha mãe foi a maior semente que ela me deixou”, afirma.

Ao longo da vida essa fé conheceu momentos de maior proximidade e outros de maior silêncio, mas nunca desapareceu.

Em 2015 viveu outro dos momentos decisivos da sua história.

Depois de muitos anos de dedicação profissional, sentiu que o corpo e a alma já não suportavam o ritmo de vida que levava. A saúde encontrava-se fragilizada e compreendeu que precisava de tomar uma decisão difícil: abandonar uma carreira construída ao longo de quase três décadas.

Foi uma escolha feita com ponderação, mas sobretudo sustentada pela fé.

Recorda esse período como um verdadeiro salto de confiança em Deus, convencida de que, se permanecesse naquela realidade, acabaria gravemente doente.

Hoje olha para esse momento como um gesto de amor-próprio e acredita profundamente que foi Deus quem lhe segurou a mão e lhe mostrou que era tempo de descansar, cuidar de si e reencontrar o seu propósito.

Esse período revelou-se fértil em novas aprendizagens. Participou em inúmeros workshops, aprofundou o caminho do desenvolvimento pessoal e encontrou na hipnoterapia respostas para dores profundas que carregava há muitos anos.

Reconhece com enorme gratidão a importância da terapeuta Isabel Costa, a quem chama carinhosamente “irmã de caminho”, por a ter acompanhado nesse processo de cura interior.

Depois de mais de duas décadas dedicadas ao autoconhecimento, Paula continua a afirmar-se como uma eterna aprendiz, profundamente agradecida a todas as pessoas que fizeram parte da sua evolução.

Em 2021 decidiu regressar às suas raízes e iniciou um novo projeto empresarial no interior do país.



Aos 15 anos, depois de concluir o 9.º ano por opção própria, deixou a tranquilidade do interior para iniciar uma nova etapa em Lisboa, onde começou a trabalhar como babysitter interna. Muito cedo aprendeu o significado da responsabilidade, da autonomia e do sacrifício, qualidades que viriam a acompanhar todo o seu percurso.

Mais tarde ingressou numa empresa do setor do retalho, onde construiu uma carreira sólida durante 27 anos. Foi uma experiência que

nessa altura, enfrentou uma dor que marcou profundamente a sua alma e que a levou a iniciar uma intensa jornada de desenvolvimento pessoal e espiritual.

Foi nesse processo de reconstrução interior que descobriu o Reiki, uma experiência que descreve como o primeiro grande portal para o autoconhecimento. A partir daí, começou um caminho de procura constante, cruzando-se com mestres, terapeutas e pessoas que contribuíram para o seu crescimento interior.

conheceu de forma inesperada durante um passeio pela natureza, lugar que Paula sempre sentiu como um verdadeiro mestre de sabedoria e transformação.

A fé herdada da mãe continua a ocupar um lugar central na sua história.

Guarda com enorme emoção um episódio vivido ainda na infância. Numa tarde de primavera, assustada com uma forte trovoadas, insistiu para que a mãe interrompesse o trabalho que re-

Durante quatro anos geriu um pequeno negócio, experiência que lhe permitiu compreender ainda melhor os desafios enfrentados pelos pequenos empresários portugueses.

Apesar da dedicação, reconheceu que a localização da loja não permitia a sustentabilidade do projeto e tomou a difícil decisão de o encerrar.

Longe de considerar essa experiência um fracasso, vê-a como uma das maiores escolas da sua vida.

Foi precisamente dessa fase que nasceu um novo propósito.

Em 2025, inspirada pelos inúmeros encontros, aprendizagens e pessoas que tocaram profundamente o seu coração, criou o projeto Sementes de Esperança.

A ideia surgiu de forma simples: criar encontros onde pessoas comuns pudessem partilhar histórias extraordinárias de superação, coragem e transformação.

Sem imaginar o impacto que esse projeto teria, organizou o primeiro

neceram gravadas na sua memória.

O primeiro encontro, realizado a 22 de novembro, transformou definitivamente a sua vida.

Ali percebeu que o seu verdadeiro propósito passava por criar pontes entre pessoas, dar voz a histórias inspiradoras e semear esperança através dos testemunhos de quem escolheu transformar a dor em crescimento.

O segundo encontro quase foi cancelado devido ao violento temporal que atingiu Portugal poucos dias antes. No entanto, no dia 31 de janeiro, o céu abriu-se e o evento realizou-se com sucesso.

Para Paula, esse momento



Porque acredita que é precisamente na vulnerabilidade que reside a verdadeira essência humana.

Ao longo da sua caminhada aprendeu igualmente uma das frases que hoje orienta grande parte da sua visão da vida:

"Somos mais leais do que livres."

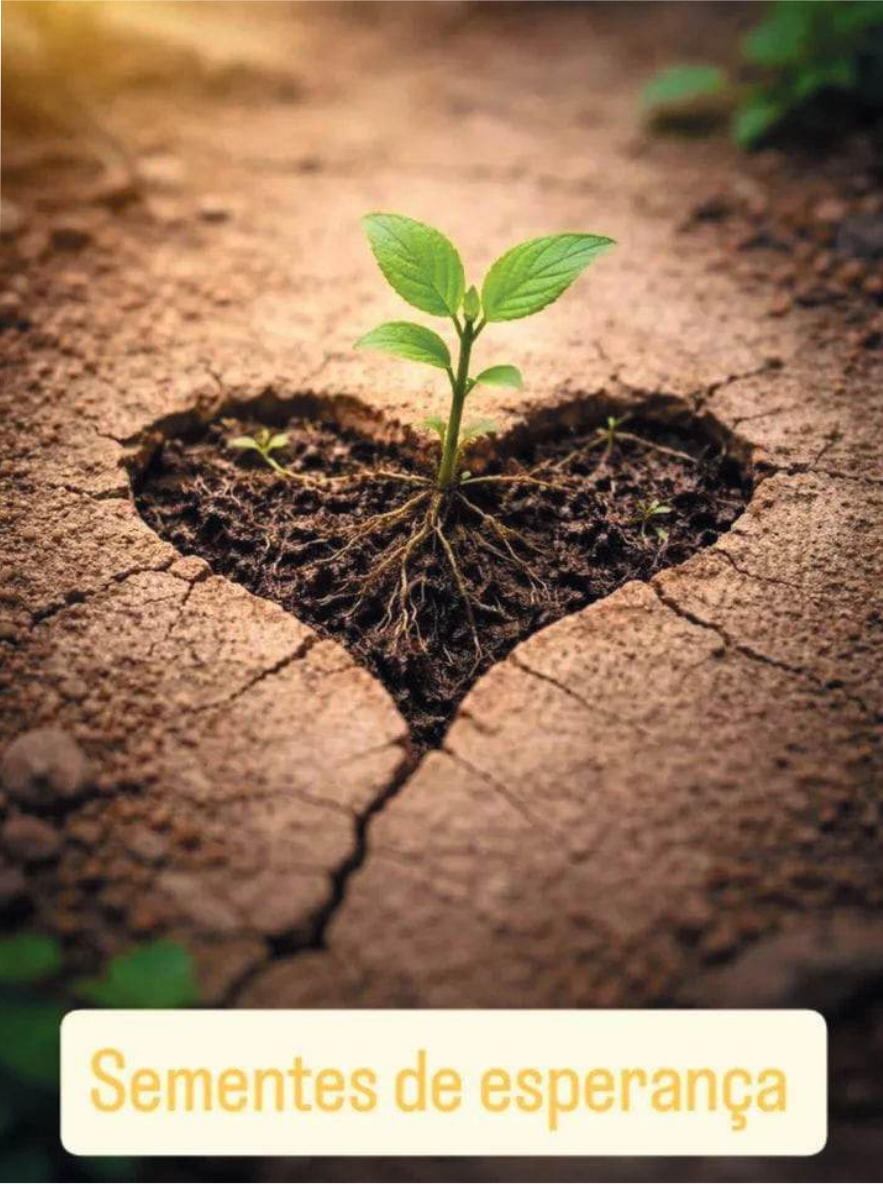
Uma reflexão que lhe recorda diariamente que cada ser humano transporta a influência das gerações anteriores e que compreender essa herança é também um caminho de libertação.

Hoje, Paula Cristina Batista continua a caminhar com humildade, fé e gratidão.

Considera que cada pessoa que encontrou ao longo da vida foi um mestre e que todas contribuíram para a mulher que se tornou.

Mas, acima de tudo, agradece à família especialmente à filha por ser o maior apoio da sua caminhada.

A sua história demonstra que as maiores transformações não acontecem quando tudo corre bem, mas quando escolhemos olhar para as nossas feridas com coragem, confiar no tempo de Deus e permitir que cada experiência se transforme numa oportunidade para servir, inspirar e levar esperança aos outros.



Sementes de esperança

encontro.

No final desse dia, duas amigas aproximaram-se e disseram-lhe com enorme convicção:

"Este é o teu caminho."

Essas palavras perma-

foi mais uma confirmação de que Deus continua sempre no comando.

Desde então já organizou quatro encontros Sementes de Esperança e prepara atualmente uma nova edição, prevista para outo-

iniciativa de desenvolvimento pessoal.

É uma

bro. O projeto tornou-se muito mais do que uma homenagem às pessoas que inspiram, que servem os outros através dos seus dons e que têm coragem de mostrar também as suas fragilidades.



MARTA CABRITA:

Da Engenharia do Ambiente à Moda Sustentável, uma História de Coragem, Propósito e Reinvenção

Nascida em Lisboa, há 54 anos, Marta Cabrita sempre acreditou que cada pessoa tem o poder de deixar uma marca positiva no mundo. Ainda jovem, escolheu estudar Engenharia do Ambiente movida pelo desejo de proteger o planeta, convencida de que poderia contribuir para um futuro mais sustentável. Com o passar dos anos, porém, compreendeu que transformar o mundo nem sempre exige grandes revoluções. Muitas vezes, basta começar por transformar a própria vida, agir de acordo com os próprios valores e inspirar quem nos rodeia.

Hoje, é através da costura que concretiza essa missão. Criadora da marca @sew_marta, Marta tornou-se uma referência na moda sustentável, provando que é possível aliar criatividade, elegância e responsabilidade ambiental. Cada peça que produz representa muito mais do que um artigo de vestuário: é uma afirmação de princípios, uma homenagem às memórias e um convite a repensar a forma como consumimos.

Antes de ser criadora de moda, Marta define-se como uma mulher realizada, profundamente ligada à família e aos valores que sempre orientaram a sua vida. Considera que a ma-



ção. Em vez disso, decidiu construir um projeto sustentado por princípios muito claros e dos quais nunca abdicou.

Na @sew_marta, cada peça nasce apenas quando existe uma encomenda, eliminando desperdícios e evitando excesso de stock. Os tecidos utilizados são, sempre que possível, materiais já existentes — conhecidos como dead stock — privilegiando fibras naturais, amigas do ambiente e da saúde. As coleções são reduzidas, inspiradas na sua memória afetiva e concebidas para serem intemporais, permitindo que acompanhem as clientes durante muitos anos.

Mais do que criar roupa, Marta procura devolver significado ao ato de vestir.

Ao longo dos últimos anos, tornou-se igualmente uma voz ativa na promoção da moda consciente.

Nas suas plataformas digitais não apresenta apenas as suas criações. Aproveita também para sensibilizar o público para os impactos ambientais da indústria têxtil, alertando para o consumo excessivo, para a utilização massiva de fibras sintéticas como o poliéster, o nylon ou a poliamida e para as consequências ambientais do descarte irresponsável de milhões de peças de roupa.

Defende que conhecer a composição dos tecidos é tão importante como conhecer os alimentos que consumimos, pois as escolhas que fazemos influenciam diretamente a nossa saúde e o futuro do planeta.

Tem plena consciência de que não conseguirá mudar o comportamento de toda a sociedade, mas acredita que cada pessoa sensibilizada representa uma pequena vitória.

Entre os conceitos que mais valoriza está o upcycling, prática que consiste em dar uma nova vida a materiais já existentes.

Muito antes de esta tendência conquistar espaço no universo da moda, Marta já percorria feiras à procura de capas de edredão e outros tecidos esquecidos, transformando-os em peças únicas.

Hoje continua fiel a essa filosofia, recuperando vestuário antigo e

ternidade foi o maior sonho que concretizou e afirma vivê-la com intensidade e gratidão.

Costuma dizer, com simplicidade, que é uma mulher verdadeiramente rica. Não por aquilo que possui, mas porque está rodeada de amor, saúde e de uma família que constitui o seu maior património.

Foi precisamente essa visão da vida que moldou todas as escolhas do seu percurso.

Quando ingressou na universidade para estudar Engenharia do Ambiente, acreditava que iria ajudar a salvar o planeta. Era uma jovem cheia de sonhos, movida pelo idealismo próprio da juventude. No entanto, a experiência e

a maturidade ensinaram-lhe uma importante lição: mudar o mundo pode significar, antes de mais, fazer o melhor possível à nossa volta, começando dentro da própria casa, da família e da comunidade.

Essa consciência tornou-se ainda mais forte há cerca de três anos, quando decidiu encerrar um ciclo profissional que já não lhe proporcionava realização.

Durante a pandemia da Covid-19 descobriu uma paixão inesperada: a costura.

O que começou como uma forma de ocupar o tempo rapidamente se transformou numa vocação. Inicialmente decidiu deixar de comprar roupa e passou a confeccionar as próprias peças. Quanto mais aprendia, mais percebia que aquela atividade reunia tudo aquilo em que acreditava: criatividade, autenticidade e respeito pelo ambiente.

Sabendo que a indústria da moda é uma das mais poluentes do planeta, Marta recusou seguir os modelos tradicionais de produ-





reinventando-o através de novos cortes, novos detalhes e novas funcionalidades, prolongando o ciclo de vida dos materiais e reduzindo significativamente o desperdício.

Cada criação representa uma oportunidade para provar que sustentabilidade e beleza podem caminhar lado a lado.

O seu maior desejo é que cada mulher que vista uma peça da @sew_marta

se sinta verdadeiramente confortável consigo própria.

Mais do que acompanhar tendências, procura criar peças que transmitam confiança, bem-estar e autenticidade, roupas capazes de serem usadas inúmeras vezes sem perderem valor ou significado.

A própria Marta é o exemplo de que nunca existe uma idade certa

para recomençar.

Ini- ciou esta nova etapa da vida já depois dos cinquenta anos e faz questão de re- cordar que os sonhos não têm prazo de validade.

Para ela, a expressão "é tarde" perde comple- tamente o sentido quando en- contramos aquilo que realmente nos faz felizes.

Uma

marca, confir- mando que a roupa também pode despertar emoções, criar li- gações e recupe- rar memórias.

Na sua visão, o conceito de luxo também mudou profundamente.

Luxo já não significa ostenta- ção.

Luxo é pos- suir uma peça feita à medida, criada artesan- almente, utilizando tecidos naturais e produzida de forma responsável.

Elegância é vestir algo que reflete a personalidade de quem o usa e não ape- nas aquilo que dita a moda do momento.

Como qualquer em- preendedora, Marta en- frenta desafios diários.



A quem sonha cons- truir uma marca própria, Marta deixa uma mensa- gem clara e inspiradora.

Acredita que nenhu- ma marca verdadeiramen- te sólida nasce apenas de um produto.

Nasce, antes de tudo, de um propósito.

Defende que o traba- lho artesanal transporta um valor que vai muito além da peça final, porque cada criação leva consigo tempo, conhecimento, dedicação e respeito pelos materiais.

Recorda ainda que sustentabilidade não sig- nifica perfeição, mas sim a capacidade de fazer esco- lhas mais conscientes todos os dias, reduzindo desper- dícios, valorizando o que já existe e criando produtos capazes de atravessar o tempo.

Hoje, Marta Cabrita representa muito mais do que uma criadora de moda sustentável. Representa a coragem de mudar de vida quando o coração pede um novo caminho. Representa a autenticidade de quem nunca abdica dos seus valo- res e a convicção de que é possível construir um negó- cio de sucesso respeitando as pessoas e o planeta.

A sua história demons- tra que cada peça pode transportar uma memória, inspirar uma mudança e contribuir para um futuro mais consciente. Porque, tal como a própria Marta acre- dita, a verdadeira elegância nasce quando aquilo que vestimos está em perfeita harmonia com aquilo em que acreditamos.



das maiores inspirações das suas coleções nasce da me- mória afetiva.

Reco rda com carinho a série A Casa na Pradaria, que marcou pro- fundamente a sua infância. Foi essa lembrança que despertou o desejo de criar um avental ins- pirado naqueles que via na tele- visão.

Aquilo que julgava ser apenas uma recorda- ção pessoal revelou-se um sentimento partilhado por inúmeras mulheres. O avental tor- nou-se um dos maiores sucessos da

Defende uma mudan- ça profunda na forma como consumimos, privilegiando peças duradouras, produzi- das com qualidade e esco- lhidas de forma consciente.

Na @sew_marta, essa visão traduz-se diariamente na recuperação de mate- riais, na valorização do tra- balho artesanal e na criação de peças com propósito, capazes de acompanhar quem as veste durante mui- tos anos.



FILIPA SOLANGE BRUNHOSO:

A Médica que defende que prevenir é o primeiro passo para salvar vidas

Natural de Luanda, Angola, Filipa Solange Brunhoso, de 48 anos, construiu uma carreira marcada pela excelência, pelo rigor científico e pelo compromisso com a promoção da saúde e da segurança no trabalho. Médica do Trabalho, médica aeronáutica e perita em dano corporal, tem dedicado o seu percurso profissional à prevenção de doenças, à protecção dos trabalhadores e à construção de ambientes laborais mais seguros, humanos e sustentáveis.

Para a Dra. Solange Brunhoso, a medicina vai muito além do diagnóstico e do tratamento. É, acima de tudo, um instrumento de transformação social, capaz de melhorar a qualidade de vida das pessoas e de fortalecer organizações através da valorização do seu maior activo: o capital humano.

A escolha pela Medicina nasceu da convicção de que cuidar das pessoas representa uma das formas mais nobres de servir a sociedade. Mais tarde, encontrou na Medicina do Trabalho uma área onde poderia actuar antes do aparecimento da doença, promovendo a prevenção, protegendo a saúde



dos trabalhadores e contribuindo para ambientes profissionais mais seguros.

Na sua perspectiva, a Medicina do Trabalho não deve ser encarada apenas como uma obrigação legal. Pelo contrário, considera-a um investimento estratégico para qualquer organização, uma vez que contribui para a redução de doenças profissionais e acidentes de trabalho, aumenta a produtividade, melhora o bem-estar dos colaboradores e fortalece uma cultura organizacional baseada no respeito pela vida e pela dignidade humana.

Ao longo da sua carreira, aprofundou ainda mais os seus conhecimentos através da especialização em Medicina Aeronáutica e Perícia Médica em Dano Corporal. Estas áreas complementam a sua actuação, permitindo-lhe desenvolver uma avaliação mais abrangente da capacidade funcional dos trabalhadores, gerir riscos de forma criteriosa e apoiar decisões clínicas e técnicas com elevado rigor científico e ético.

Segundo a especialista, um dos maiores desafios enfrentados actualmente pelas empresas consiste em compreender que investir na saúde ocupacional não representa um custo, mas sim um factor determinante de competitividade, sustentabilidade e crescimento.

Destaca igualmente que o mundo do trabalho sofreu profundas transformações nas últimas décadas. Para além dos riscos tradicionais, as organizações enfrentam hoje desafios relacionados com factores psicossociais, ergonomia, saúde mental, novas tecnologias e alterações nos modelos de trabalho, exigindo estratégias preventivas cada vez mais abrangentes.

Ao longo da sua experiência profissional, acompanhou inúmeros casos em que doenças e acidentes poderiam ter sido evitados através da implementação de medidas preventivas simples. Essas experiências consolidaram a sua convicção de que prevenir continua a ser sempre mais



eficaz, mais humano e economicamente mais sustentável do que tratar as consequências de um problema já instalado.

Num contexto cada vez mais tecnológico, acredita que a saúde ocupacional continuará a evoluir através da utilização da inteligência de dados, da digitalização dos processos e da gestão integrada dos riscos. Ainda assim, sublinha que nenhuma inovação tecnológica substituirá a sensibilidade humana, a ética profissional e o compromisso com a protecção da vida.

A construção da sua carreira exigiu disciplina, aprendizagem permanente e capacidade para superar inúmeros desafios. A afirmação em áreas altamente especializadas da medicina foi resultado da perseverança, do investimento contínuo na formação e da dedicação incondicional ao exercício da profissão.

Para as empresas, deixa uma recomendação clara: colocar as pessoas no centro das decisões estratégicas. Considera que investir na prevenção, na formação contínua, na liderança responsável e no bem-estar dos colaboradores produz equipas mais saudáveis, motivadas e produtivas, reflectindo-se directamente na sustentabilidade das organizações.





À nova geração de médicos, especialmente às mulheres que desejam seguir carreira na Medicina do Trabalho, Medicina Aeronáutica ou Perícia Médica, dirige uma mensagem

de confiança e inspiração. Incentiva-as a acreditarem nas suas capacidades, a procurarem conhecimento



continuamente e a exercerem a profissão com ética, dedicação e paixão.

Para Filipa Solange Brunhoso, o verdadeiro legado de um profissional de saúde constrói-se não apenas através das vidas que consegue tratar, mas sobretudo pelas doenças que consegue evitar e pelas pessoas que ajuda a proteger antes que o risco se transforme em sofrimento.

A sua visão resume-se numa convicção simples, mas profundamente transformadora: trabalhadores seguros constroem empresas mais produtivas, organizações mais fortes e uma sociedade mais saudável.

SUELLEN MAGALHÃES KISHI:

A Influenciadora que transforma beleza em confiança, autenticidade e inspiração

Nascida em Ivai-porã, no interior do estado do Paraná, Brasil, Suellen Magalhães Kishi, de 39 anos, construiu uma trajetória marcada pela autenticidade, pela criatividade e pelo compromisso de inspirar pessoas através da beleza. Muito mais do que influenciadora digital, é uma mulher que acredita que a verdadeira beleza nasce da autoestima, da confiança e da coragem de cada pessoa em assumir quem realmente é.

Apaixonada pela comunicação e pela criação de conteúdos, encontrou nas plataformas digitais um espaço para partilhar conhecimento, experiências e recomendações honestas, construindo uma comunidade que valoriza a transparência acima de tudo. Para Suellen, cada publicação representa uma oportunidade para informar, inspirar e fortalecer a confiança das pessoas que acompanham o seu trabalho.

A sua ligação ao universo da beleza nasceu de forma natural. Desde cedo demonstrava interesse por descobrir novos produtos, experimentar diferentes soluções e compreender como pequenos cuidados podiam transformar não apenas a aparência, mas também a forma como cada pessoa se via a si própria. Com o passar do tempo, percebeu que podia transformar essa paixão numa missão: ajudar outras mulheres a fazer escolhas mais conscientes e mostrar que a beleza deve ser acessível, verdadeira e livre de padrões irreais.

Foi esta visão que a levou a iniciar o seu percurso nas redes sociais. Mais do que acompanhar tendências, Suellen decidiu construir um espaço onde a autenticidade seria sempre o principal valor. Cada conteúdo nasce da convicção de que um influenciador não deve limitar-se a promover produtos, mas sim criar relações de confiança, partilhar experiências reais e contribuir para que o público tome decisões informadas.



Ao longo da sua caminhada, compreendeu que a credibilidade é o maior patrimônio de quem trabalha no universo digital. Por essa razão, escolhe cuidadosamente as marcas com as quais estabelece parcerias, privilegiando empresas cujos valores estejam alinhados com os seus princípios e produtos cuja qualidade conhece e acredita. Antes de recomendar qualquer solução, procura testá-la ou estudá-la, garantindo que cada sugestão corresponde às expectativas da sua comunidade.

impacto positivo que se consegue gerar na vida das pessoas. A confiança constrói-se com coerência, transparência e respeito por quem acompanha o seu trabalho. É precisamente essa postura que lhe tem permitido estabelecer uma relação sólida e duradoura com a sua audiência.

Como acontece com muitos criadores de conteúdo, o percurso não esteve isento de desafios.



Para Suellen, a influência verdadeira não se mede apenas pelo número de seguidores, mas sobretudo pelo

Um dos maiores foi manter a consistência quando os resultados demoravam a surgir. A constante evolução



das plataformas digitais obrigou-a igualmente a reinventar-se, a desenvolver novas competências e a adaptar continuamente a

O reconhecimento pelo seu trabalho abriu portas à colaboração com importantes marcas do setor da beleza, experiências que considera

a ser fatores determinantes para construir uma reputação sólida no mercado digital.

Apesar desse reconhecimento, Suellen faz questão de preservar a essência da sua comunicação. Em cada projeto procura encontrar o equilíbrio entre criatividade, autenticidade e responsabilidade, adaptando as campanhas ao seu estilo pessoal sem perder de vista os objetivos das marcas parceiras. Essa capacidade de conciliar interesses comerciais com a confiança do público tornou-se uma das características mais marcantes do seu percurso.

Ao analisar a evolução do mercado da beleza, acredita que o futuro será cada vez mais orientado para a autenticidade. Na sua perspetiva, os consumidores procuram experiências reais, conteúdos educativos e criadores capazes de estabelecer relações humanas genuínas. Paralelamente, prevê um crescimento significativo da procura por produtos sustentáveis, soluções multifuncionais e tecnologias inovadoras que contribuam para uma beleza mais consciente e personalizada.

Mais do que acompanhar tendências, Suellen procura incentivar uma nova forma de encarar a beleza: menos centrada na perfeição e mais focada na valorização da identidade de cada pessoa. Defende que cuidar da imagem deve ser um ato de autoestima e não uma tentativa de corresponder às expectativas impostas pela sociedade.

Aqueles que desejam seguir uma carreira como influenciadores encontram nas suas palavras uma orientação clara. Para Suellen, o primeiro passo é descobrir a própria voz, evitando copiar percursos alheios. Acredita que o sucesso sustentável nasce da consistência, do estudo, da dedicação diária e, acima de tudo, da honestidade com a comunidade. Mais importante do que conquistar milhares de seguidores é construir relações baseadas na confiança e no respeito.

Hoje, Suellen Magalhães Kishi representa uma nova geração de criadores de conteúdo que compreendem que influência é, acima de tudo, responsabilidade. Através da sua autenticidade, da paixão pela comunicação e do compromisso com a verdade, continua a demonstrar que a beleza mais poderosa é aquela que desperta confiança, fortalece a autoestima e inspira pessoas a valorizarem quem realmente são.

sua forma de comunicar. Em vez de encarar essas mudanças como obstáculos, transformou-as em oportunidades de crescimento pessoal e profissional.

marcos significativos da sua carreira. Cada campanha representa não apenas uma conquista profissional, mas também a confirmação de que dedicação, autenticidade e profissionalismo continuam

DAS RUAS DO MATIQUITE PARA O MUNDO:

Clotilde Bernardo — Da Seleção Nacional ao Fitness, uma História de Coragem, Disciplina e Superação



revelando talento e dedicação. Contudo, uma grave lesão nos pulsos obrigou-a a abandonar aquela modalidade. Para muitos, esse seria o fim de um sonho. Para Clotilde, foi apenas o início de uma nova oportunidade.

Foi o irmão, Cláudio, quem a incentivou a experimentar o futebol. Aceitou o desafio e iniciou uma caminhada que a levaria pelos Três Tigres, Antilhas de Maxaquene e Clube Porto da Matola. Foi precisamente neste clube que deixou de ser conhecida como "Maninha" para passar a ser simplesmente "Clo", nome que se tornaria conhecido no futebol feminino moçambicano.

No entanto, o caminho esteve longe de ser fácil. Numa época em que o futebol feminino era frequentemente alvo de preconceito, Clotilde ouviu inúmeras vezes que aquele não era um desporto para mulheres. As críticas eram constantes.

Muitos afirmavam que o lugar das mulheres era em casa e não dentro de um campo de futebol. Mas nenhuma dessas palavras foi suficientemente forte para apagar o sonho que alimentava diariamente.

Os desafios também existiam dentro da própria família. O pai acreditava que o futebol não era adequado para uma rapariga e chegou mesmo a proibi-la de jogar. Retirou-lhe as chuteiras e tentou colocar um ponto final naquele sonho. Mas Clotilde nunca esqueceu a resposta que lhe deu naquele momento:

"Mas pai... eu não jogo com as chuteiras. Eu jogo com os pés."

Poucos dias depois, a vida encarregou-se de mudar completamente essa história. O mesmo pai que lhe retirara as chuteiras regressou a casa com um jornal nas mãos para lhe mostrar que havia sido convocada para integrar a Seleção Nacional de Futebol de Moçambique. Pediu-lhe desculpa e, desde esse dia, tornou-se o seu maior admirador, acompanhando cada jogo e celebrando cada conquista.

Representar Moçambique foi um dos maiores privilégios da sua vida. Vestir a camisola da Seleção Nacional significava muito mais do que disputar partidas de futebol. Significava representar todas as raparigas que sonhavam praticar desporto numa época em que poucas acreditavam que isso fosse possível.

Foi também através do futebol que viveu experiências inesquecíveis. Pela primeira vez entrou num avião, conheceu todas as províncias de Moçambique e representou o país em diversos torneios na África Austral. Cada viagem reforçava o orgulho de levar consigo o nome de Moçambique além-fronteiras.

Nascida a 10 de Junho de 1985, em Moçambique, Clotilde Bernardo cresceu no bairro Matiquite, na Matola 700, um lugar onde aprendeu, desde muito cedo, que a vida recompensa aqueles que persistem. Foi nas ruas do bairro, entre amigos, vizinhos e os jogos improvisados no campo do Ximbéevane, que desenvolveu valores que ainda hoje orientam a sua caminhada: humildade, disciplina, espírito de equipa e uma determinação inabalável.

Muito antes de se tornar uma referência nas redes sociais ou de inspirar milhares de mulheres através do fitness, Clotilde construiu uma história marcada pela superação constante. É mãe, antiga internacional pela Seleção Nacional de Futebol de Moçambique, imigrante em Portugal e criadora de conteúdos digitais. Em cada uma destas fases da sua vida, demonstrou que as maiores conquistas nascem da coragem para enfrentar desafios e da capacidade de se reinventar.

O seu primeiro contacto com o desporto aconteceu através do basquetebol. Iniciou o percurso na igreja, representou posteriormente o Clube de Fomento e o Ferroviário de Maputo,





Apesar do reconhecimento alcançado, nunca perdeu a ligação às suas origens. Aos domingos fazia questão de regressar ao bairro Matiquite para jogar futebol com os veteranos locais, mantendo viva a ligação ao lugar onde tudo começou.

Ao longo desse percurso surgiu outra figura determinante na sua vida: a campeã olímpica Lurdes Mutola. Da admiração nasceu uma sólida amizade. Clotilde teve o privilégio de passar temporadas na casa da atleta, na África do Sul, onde aprendeu importantes lições sobre disciplina, humildade e excelência.

Foi igualmente através da Fundação Lurdes Mutola que participou numa formação desportiva em Portugal, oportunidade que viria a abrir portas para uma nova etapa da sua vida.

Mais tarde decidiu regressar a Portugal, desta vez motivada pela vontade de construir uma nova vida ao lado do seu companheiro. Contudo, rapidamente percebeu que aquele país também lhe poderia oferecer melhores oportunidades de crescimento profissional e pessoal.

Como acontece com muitos emigrantes, recomeçar significou aceitar qualquer oportunidade de trabalho. Iniciou funções na restauração, enfrentando jornadas longas e extremamente exigentes. Mas nunca permitiu que as dificuldades comprometessem os seus objectivos.



A disciplina continuava a ser o seu maior aliado. O ginásio abria às seis da manhã e Clotilde fazia questão de treinar antes de iniciar o trabalho. Entrava ao serviço às onze horas e frequentemente terminava apenas às vinte e três. Ainda assim, mantinha o compromisso consigo própria.

Essa disciplina já fazia parte da sua vida muito antes de emigrar. Enquanto trabalhava na Vodacom Moçambique, aproveitava os escassos 45 minutos de pausa para almoço para treinar durante meia hora, tomar banho rapidamente e ainda conseguir almoçar antes de regressar ao trabalho. À noite seguia directamente para a faculdade de Direito, chegando muitas vezes a casa perto da meia-noite, apenas para acordar novamente às cinco da manhã.

Os colegas chamavam-lhe "Superwoman". Ela respondia sempre da mesma forma:

"Não sou uma supermulher. Sou apenas uma mulher disciplinada."

O maior sacrifício da imigração foi viver longe do filho. Houve momentos marcados pela saudade, pela solidão e pela incerteza. Trabalhou incansavelmente, fez horas extraordinárias e poupou cada euro possível até conseguir realizar



um dos maiores sonhos da sua vida: trazer finalmente o filho para junto de si em Portugal.

Durante a pandemia da Covid-19 nasceu uma nova paixão. Sem acesso ao ginásio, improvisou equipa-

mentos de treino com bidões de água e recipientes cheios de aveia. Começou a realizar transmissões em directo nas redes sociais, incentivando centenas de pessoas a manterem-se activas dentro de casa.

O impacto foi imediato. A autenticidade, a simplicidade e a dedicação chamaram a atenção do público, levando-a a integrar o reality show moçambicano "Fica em Casa", onde orientou sessões de exercício físico para os participantes.

Foi nesse período que percebeu que pode-

ria continuar a transformar vidas através do fitness.

Em 2023 participou num workshop com a reconhecida treinadora Carol Vaz, aprofundando conhecimentos técnicos e reforçando a vontade de continuar a investir na sua formação. O objectivo é claro: tornar-se Personal Trainer certificada e elevar ainda mais a qualidade do trabalho que desenvolve.

Actualmente, Clotilde dedica grande parte da sua presença digital à promoção de hábitos de vida saudáveis. Mais do que publicar exercícios



físicos, procura mostrar que a disciplina pode mudar completamente o destino de uma pessoa.

Recebe diariamente mensagens de mulheres que afirmam ter iniciado o treino por sua influência, recuperado a auto-estima ou encontrado motivação para mudar de vida. É precisamente esse impacto que considera a sua maior conquista.



Paralelamente, sonha colaborar com grandes marcas ligadas ao fitness e desenvolver trabalhos como modelo fotográfica, acreditando que essas oportunidades lhe permitirão alcançar ainda mais pessoas.

Apesar de todas as conquistas, continua a alimentar outro sonho: regressar a Moçambique para concluir a licenciatura em Direito, interrompida quando frequentava o quarto ano.

Ao olhar para trás, identifica dois momentos decisivos: o mais difícil foi emigrar e reconstruir a vida longe da família; o mais gratificante foi conseguir reunir novamente o filho e perceber que todos os sacrifícios valeram a pena.

Hoje, Clotilde de Bernardo representa muito mais do que uma antiga atleta ou uma criadora de conteúdos digitais. Representa a força das mulheres moçambicanas que recusam desistir perante as dificuldades. Representa a disciplina que

vence o talento quando este deixa de trabalhar. Representa a coragem de começar de novo quantas vezes forem necessárias.

Das ruas do Matquite para o mundo, continua a escrever uma história inspiradora, demonstrando que nenhuma origem limita o futuro de quem trabalha com dedicação, acredita em si próprio e nunca deixa de lutar pelos seus sonhos. A sua trajectória é um testemunho vivo de que a verdadeira vitória acontece quando conseguimos transformar cada obstáculo numa oportunidade para crescer, inspirar e deixar um legado.



CEFORCON EM MOÇAMBIQUE

COGNA-DATA | ceforCon
Consultoria em Educação e Análise de Dados

CURSO DE
PREPARAÇÃO
A REFORMA

100% PRESENCIAL

19 A 21 DE AGOSTO
16 HORAS

DURAÇÃO: 3 DIAS

INVESTIMENTO
9,487.50 METICAIS

150.00 USD

INCLUÍDO O COFFEE BREAK

INSCREVA-SE JÁ
VAGAS LIMITADAS

"O BEM-ESTAR DO TRABALHADOR NUNCA
FOI TÃO AFETADO PELA APOSENTADORIA".

PEDRO COSMO
CEO DA ACADEMIA CEFORCON/ GESTOR
DE RECURSOS HUMANOS

+258 879 138 583
FRANCISCOSALMINA@COGNADATA.COM

LOCAL: HOTEL ONOMO AV. 25 DE SETEMBRO, MAPUTO CIDADE **CONTACTOS: 938 657 609**



**Prepare hoje a reforma que
merece viver amanhã!**

**A reforma é o início de uma nova
etapa. Esteja preparado para
vivê-la com confiança, equilíbrio
e um plano para o futuro.**

**Participe na Formação de Preparação
para a Reforma e adquira ferramentas
essenciais para uma transição bem-
sucedida para esta nova fase da vida.**

Datas: 19, 20 e 21 de Agosto

**Local: Hotel Onomo, Av. 25 de
Setembro, Maputo – Moçambique**

Investimento: 9.487,50 Meticais

**Invista no seu futuro e
garanta já a sua vaga!**

Para mais informações e inscrições:

WhatsApp: +258 87 913 8583

**E-mail: franciscosalmina@
cognadata.com**

LAILA RAIOL BRITO:

A empreendedora que encontrou na maternidade a sua maior missão de vida

Natural de Belém, no estado do Pará, Brasil, Laila Raiol Brito, de 32 anos, construiu uma trajetória marcada pelo empreendedorismo, pela capacidade de inovar e pela coragem de transformar sonhos em realidade. Empresária, influenciadora digital e fundadora de negócios nas áreas da educação e do turismo, encontrou recentemente um novo propósito que redefiniu completamente a sua visão da vida: a maternidade.

Sonhadora por natureza e profundamente alicerçada na sua fé em Deus, Laila



acredita que não existem limites para quem trabalha, acredita e persevera. Ao longo da sua caminhada, aprendeu que cada conquista nasce da convicção de que o impossível pode tornar-se possível quando existe determinação. Hoje, olha para o seu percurso com gratidão e reconhece que, embora sempre se tenha considerado uma mulher forte, foi o nascimento da filha, Lara, que revelou uma força interior que desconhecia.

Desde muito cedo alimentou o desejo de transformar vidas através da educação. Licenciada em Pedagogia, encontrou nesta área muito mais do que uma profissão: descobriu uma missão. O sonho ganhou forma graças ao incentivo da irmã, igualmente professora, e ao apoio incondicional do pai, empresário, que acreditou no projecto desde o primeiro momento e se tornou o primeiro investidor da família.

Assim nasceu uma escola de educação infantil construída de raiz, desenvolvida com base numa metodologia humanizada, onde o acolhimento, o amor, a paciência e o respeito pelo ritmo de cada criança constituem os pilares fundamentais do processo educativo. Para Laila, educar vai muito além da transmissão de

conhecimentos; significa formar seres humanos confiantes, felizes e preparados para enfrentar os desafios da vida.

A sua visão empreendedora, contudo, não se limitou à educação. Apaixonada por viagens e fascinada pela descoberta de novas culturas, encontrou ao lado do marido, Vitor, uma oportunidade para transformar outra paixão num negócio de sucesso. Da união dos seus nomes nasceu a Lavit Travel, uma agência de viagens criada para proporcionar experiências memoráveis aos seus clientes.

A ideia surgiu de forma natural. Enquanto Laila acumulava experiências em diferentes países e estados brasileiros, desenvolvendo uma verdadeira paixão pelo turismo, Vitor aprofundava conhecimentos sobre o universo das viagens, passagens aéreas e programas de milhas. A complementaridade entre ambos permitiu criar uma empresa que rapidamente conquistou o seu espaço no mercado, unindo conhecimento técnico, atendimento personalizado e a paixão por realizar sonhos.

À primeira vista, educação, turismo e produção de conteúdos digitais parecem áreas distintas. No entanto, para Laila existe um elemento comum que liga todos os seus projectos: a autenticidade. Acredita que quando uma pessoa permanece fiel aos seus valores, à sua essência e à sua identidade, torna-se possível actuar em diferentes sectores sem perder coerência. É precisamente essa autenticidade que procura transmitir em cada negócio, em cada publicação e em cada relação construída ao longo da sua trajetória.



Nas redes sociais, onde se tornou uma influenciadora respeitada, encontrou outra forma de impactar positivamente a vida das pessoas. Mais do que partilhar momentos do quotidiano, procura inspirar quem a acompanha a olhar para a vida com esperança, gratidão e optimismo. Para Laila, viver é um presente e cada novo dia representa uma oportunidade para construir algo melhor.

Defende que cultivar pensamentos positivos, agradecer pelas pequenas conquistas e acreditar que tudo pode dar certo são atitudes capazes de transformar a realidade. Segundo a própria, essa postura tem sido determinante em todas as fases da sua vida e acredita que foi precisa-

mente essa mentalidade que lhe permitiu ultrapassar obstáculos e concretizar muitos dos seus sonhos.

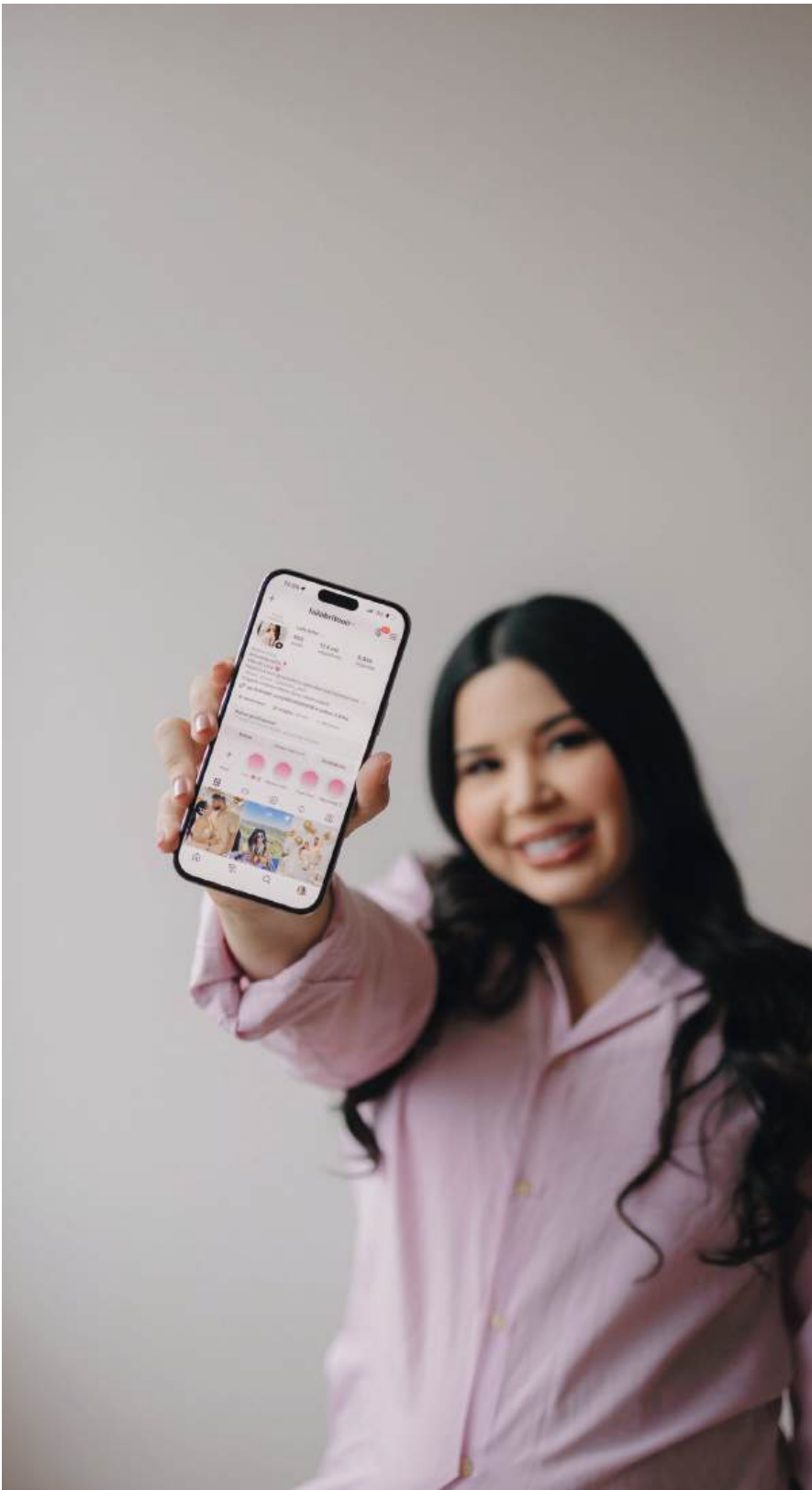
O percurso, naturalmente, não esteve isento de dificuldades. Um dos maiores desafios foi aprender a lidar com as constantes recusas que surgem no caminho de qualquer empreendedor. Durante muito tempo, cada "não" representava uma desmotivação e fazia nascer a vontade de desistir. Com o amadurecimento, porém, compreendeu que as recusas não definem o destino de ninguém, mas apenas fortalecem quem decide continuar.

Hoje reconhece que, se tivesse desistido perante as primeiras dificuldades, nunca teria vivido o



propósito que actualmente orienta a sua vida. Essa consciência tornou-se uma das maiores lições da sua caminhada e uma mensagem que procura transmitir a todos os que acompanham o seu trabalho.

Entre todas as conquistas alcançadas, nenhuma se compara à transformação provocada pela maternidade. O nascimento da filha, Lara, marcou o início de uma nova etapa profundamente enriquecedora. Se antes encontrava realização nas empresas que construiu e no crescimento profissional, hoje afirma que descobriu um amor absolutamente inédito.



A maternidade trouxe-lhe um novo sentido de pertença. Pela primeira vez sentiu que ocupava um lugar verdadeiramente insubstituível. Nas suas palavras, Lara veio preencher um vazio que existia no seu coração e curar dores que nem imaginava carregar. Tornar-se mãe alterou completamente as suas prioridades e fez-lhe compreender que o maior sucesso da vida não se mede apenas pelos resultados profissionais, mas também pela qualidade dos momentos vividos em família.

O futuro será, por isso, construído com um novo equilíbrio. Laila pretende continuar a desenvolver os seus negócios, a produzir conteúdos e a empreender, mas faz questão de colocar a maternidade no centro das suas escolhas. O seu maior objectivo é acompanhar cada etapa do crescimento da filha, vivendo intensamente cada momento e construindo memórias que permanecerão para sempre.

Ao dirigir-se às mulheres que sonham construir uma carreira sólida sem abdicar da família, deixa uma mensagem de esperança e coragem. Defende que é possível conciliar diferentes papéis e que a maternidade não representa um obstáculo ao sucesso, mas sim uma poderosa fonte de força e inspiração. Na sua perspectiva, quando uma mulher se torna mãe, descobre capacidades que desconhecia e multiplica a determinação com que enfrenta a vida.

Confessa que, durante muitos anos, alimentou o receio de que a maternidade pudesse limitar a sua carreira profissional. Hoje olha para esse pensamento com humildade e reconhece que a experiência de ser mãe superou todas as expectativas. Descobriu que nenhum sucesso profissional consegue substituir a plenitude proporcionada pela família e que o verdadeiro equilíbrio nasce quando se aprende a valorizar aquilo que realmente importa.

Mais do que empresária, influenciadora digital ou gestora de projetos, Laila Raiol Brito representa uma mulher que escolheu viver guiada pela fé, pela autenticidade e pelo amor. A sua história demonstra que os sonhos podem assumir diferentes formas ao longo da vida, mas que o maior deles será sempre construir uma existência com propósito, inspirando pessoas e deixando um legado de esperança para as gerações futuras.



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.



Feijão do Amor



*Água de
Coco Natural
Com Amor*

Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

► PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO

LIDERANÇA

IMPACTO

EDIÇÃO

128

JULHO
2026



FILIPA SOLANGE BRUNHOSO:

**A Médica que defende
que prevenir é o primeiro
passo para salvar vidas**

PÁGINA 06