

PM SERVICES

# MAGAZINE

EDIÇÃO

123

JULHO 2026

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

**GENINHA TELES:**  
**UMA TRAJETÓRIA**  
**DE PROPÓSITO,**  
**CONQUISTAS E**  
**TRANSFORMAÇÃO**

**Em entrevista**  
**exclusiva a**  
**PM SERVICES**  
**MAGAZINE**, ela  
fala de decisões,  
propósito e  
impacto real

PÁGINAS

6 A 9



HELENA RIBEIRO:

# A mulher que transformou a dor em propósito e fez da saúde mental a sua missão



A paixão pelo comportamento humano tornou-se uma extensão natural da sua própria caminhada. Fascinada pela mente humana, procura compreender como as experiências moldam emoções, decisões e atitudes. Para Helena, conhecer verdadeiramente uma pessoa implica vestir, ainda que simbolicamente, a sua pele, compreender a sua história e perceber como o passado influencia o presente.

A escrita continua a ser um dos pilares da sua vida. Sem horários rígidos ou métodos tradicionais de produção, escreve quando sente necessidade. Para si, cada texto nasce de forma espontânea, funcionando simultaneamente como libertação emocional e ferramenta de comunicação. É precisamente essa autenticidade que torna as suas palavras tão próximas de quem as lê.

Ao longo da sua vida enfrentou um dos maiores desafios que alguém pode viver: uma perturbação do comportamento alimentar. A experiência revelou-lhe uma realidade preocupante: a escassez de apoio especializado para doentes e familiares fora do ambiente clínico tradicional. Perante essa lacuna, decidiu agir e dedicar grande parte do seu trabalho à sensibilização para a saúde mental, defendendo uma maior literacia e combatendo os preconceitos que ainda rodeiam estas doenças.

*“Há uma enorme falta de literacia relativamente às perturbações do comportamento alimentar. Muitas pessoas ainda as veem como caprichos, quando na realidade são doenças graves que exigem compreensão, acompanhamento especializado e muita persistência.”*

**H**á histórias que inspiram pela dimensão das conquistas e outras que emocionam pela coragem de transformar as próprias feridas em instrumentos de mudança. A trajetória de Helena Ribeiro reúne ambas. Natural do Porto, Portugal, a comunicadora, escritora, criadora de conteúdos e defensora da saúde mental encontrou na escrita um caminho para compreender as suas emoções e, mais tarde, para ajudar milhares de pessoas a compreenderem as suas.

Muito antes de descobrir a sua verdadeira vocação, Helena já escrevia. Ainda criança, enchia folhas soltas, cadernos e blocos de notas com pensamentos, sentimentos e reflexões. Sem o saber, estava a construir uma ferramenta terapêutica que anos mais tarde se tornaria parte essencial da sua identidade. Foi aos 32 anos, durante o seu próprio processo de psicoterapia, que compreendeu que a escrita não era apenas um refúgio emocional, mas também um poderoso instrumento de transformação humana.

Versátil, espontânea e reconhecida pelo seu sentido de humor, Helena descreve-se como uma pessoa que se adapta facilmente a diferentes ambientes. Quem a conhece costuma chamá-la de **“quebra-gelo”**, graças à sua capacidade natural de comunicar, criar ligações e fazer com que as pessoas se sintam confortáveis. No entanto, por detrás da leveza existe uma mulher profundamente comprometida com o crescimento pessoal, a família e a missão de cuidar do próximo.

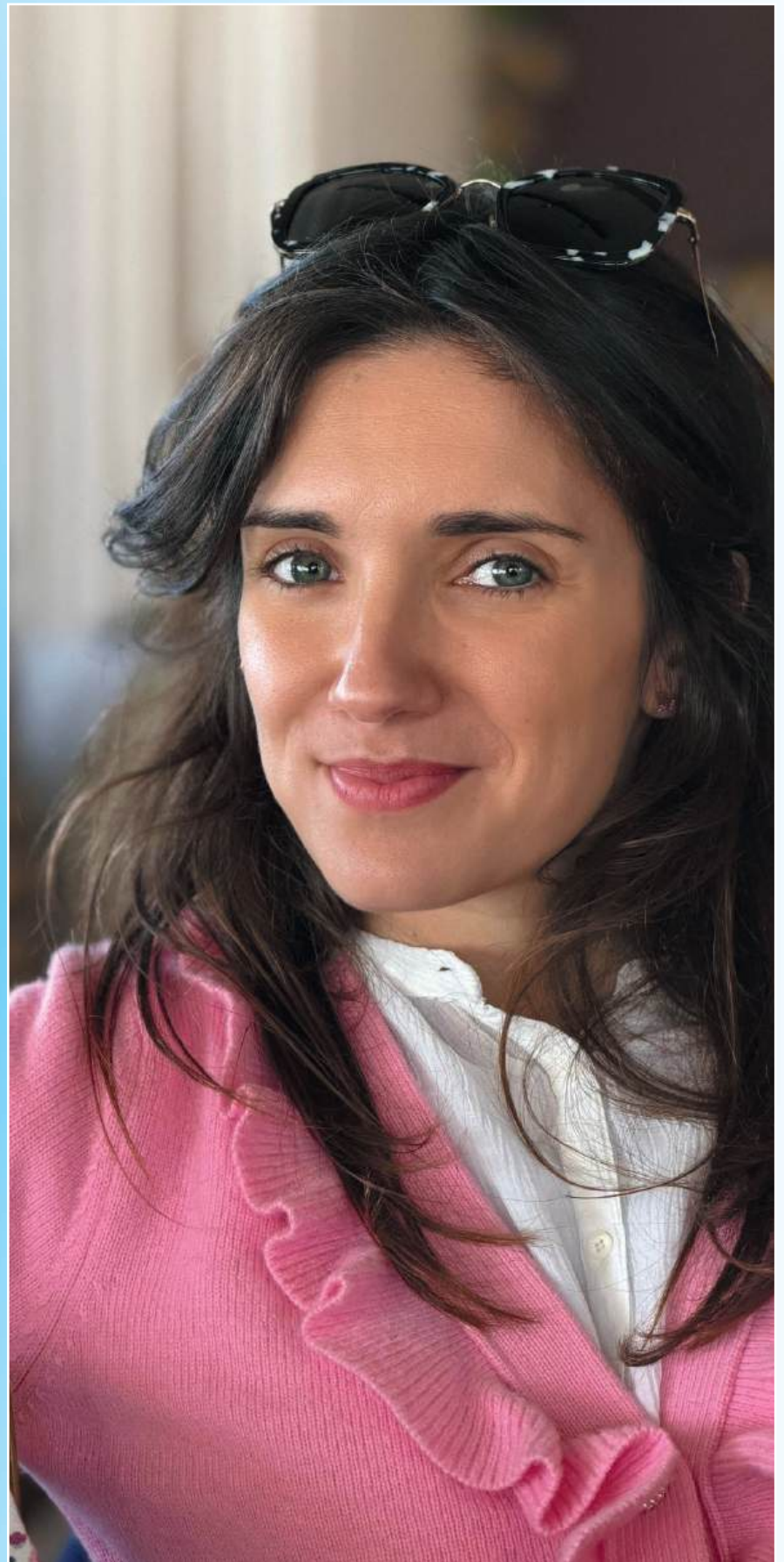




Convicta de que a informação pode salvar vidas, Helena passou a utilizar a comunicação como instrumento de mudança. Dessa visão nasceu um podcast dedicado à saúde mental, projeto que une duas das suas maiores paixões: comunicar e educar. Desenvolvido em parceria com um neuropsicólogo, o programa procura levar conteúdos científicos credíveis ao público, tornando temas complexos mais acessíveis e contribuindo

tornou-se uma voz ativa na defesa da saúde mental em Portugal. O seu percurso demonstra que as experiências mais difíceis podem tornar-se a base de um propósito maior quando são transformadas em conhecimento, empatia e serviço aos outros.

“Desistir é uma palavra que deve ser banida do nosso vocabulário. Dentro da palavra ‘(IM)POSSÍVEL’, basta retirar o prefixo para encontrarmos o ‘POSSÍVEL’. Quando existe consis-



para reduzir o estigma associado às doenças mentais.

A organização, a disciplina e a objetividade permitem-lhe conciliar os diferentes projetos que desenvolve. Embora reconheça os desafios de gerir múltiplas responsabilidades, acredita que uma boa estrutura e o recurso às ferramentas digitais tornam possível equilibrar todas as áreas da sua vida.

Mais do que escritora ou comunicadora, Helena Ribeiro

tência, compromisso e coragem para continuar, a vida acaba sempre por abrir novos caminhos.”

A história de Helena Ribeiro recorda-nos que a verdadeira força não está na ausência de dificuldades, mas na capacidade de lhes dar um novo significado. Ao transformar a sua própria vulnerabilidade numa missão de apoio, informação e esperança, mostra que cuidar da mente é, acima de tudo, um ato de coragem e que cada palavra escrita pode ser o início da cura para alguém.

JOELMA JOAQUIM:

# A Empreendedora que transformou a beleza em confiança e liderança

**A** beleza pode ser um detalhe para alguns, mas, para Joelma Joana Joaquim, é uma poderosa ferramenta de transformação. Natural da província do Zaire, no Soyo, Angola, a jovem empreendedora de 26 anos encontrou no universo da estética uma missão que vai muito além da aparência: ajudar mulheres a redescobrirem a confiança e o amor-próprio.

CEO da Nluzingo Luame JW, Joelma construiu uma marca que hoje se destaca pela excelência na aplicação de lace, tornando-se uma referência num mercado altamente competitivo. Paralelamente, exerce funções como técnica no setor dos transportes no Porto de Luanda, conciliando a carreira pública com o empreendedorismo, prova de que determinação e organização podem transformar sonhos em realidade.

Antes de liderar um negócio, Joelma é filha, amiga e uma mulher apaixonada pelo desenvolvimento pessoal. Acredita que aprender é um compromisso permanente e procura evoluir diariamente, estudando tendências de beleza, comportamento humano e liderança para oferecer não apenas serviços de qualidade, mas também uma experiência diferenciada às suas clientes.

A história da Nluzingo começou de forma simples. Inicialmente, o nome identificava uma loja virtual de roupas, mas, à medida que o projeto crescia, Joelma percebeu que a sua verdadeira paixão estava na beleza feminina. Foi então que decidiu abrir o seu salão e especializar-se na aplicação de lace, uma área que exige elevado conhecimento técnico, precisão e sensibilidade.

Mais do que acompanhar tendências, o seu objetivo sempre foi elevar os padrões de qualidade e segurança deste serviço em Angola.

“A beleza, para mim, é uma ferramenta de empoderamento. Quando uma mulher se olha ao espelho, sorri e se sente bonita, ganha uma confiança que se reflete em todas as áreas da sua vida. Foi esse sentimento que quis proporcionar a outras mulheres.”



Ao longo da sua caminhada, enfrentou desafios que colocaram à prova a sua capacidade de liderança. Um dos maiores foi conquistar credibilidade num mercado onde já existiam profissionais altamente reconhecidas. Outro foi aprender a gerir um salão, liderar equipas e manter um negócio sustentável enquanto concluía a universidade e trabalhava como funcionária pública.

Durante esse período, aproveitava a pausa para o almoço para atender clientes no salão antes de regressar ao trabalho e, mais tarde, seguir para as aulas no período pós-laboral. Uma rotina exigente que marcou profundamente a sua trajetória e fortaleceu a convicção de que os resultados são construídos com disciplina e persistência.

A atualização constante tornou-se uma das bases do seu sucesso. Joelma investe regularmente em formação, acompanha especialistas da área, analisa tendências nacionais e internacionais e valoriza o feedback das clientes para aperfeiçoar continuamente os seus serviços. Para ela, inovação só faz sentido quando acrescenta valor real à experiência de quem confia no seu trabalho.



cias sobre moda, beleza e empreendedorismo.

Na gestão da sua rotina, acredita que o segredo está no planeamento. Divide o tempo entre a administração da empresa, os atendimentos no salão, a carreira profissional e a vida familiar, sem esquecer que descansar também faz parte de uma liderança saudável.

Para quem deseja iniciar uma carreira na área da beleza, deixa uma mensagem clara: especialização, ética e visão empresarial fazem toda a diferença. Acredita que talento, por si só, não garante sucesso; é necessário investir continuamente em conhecimento e tratar o negócio com profissio-



Entre os muitos momentos especiais da carreira, existe um que permanece inesquecível. Na véspera do casamento, uma cliente chegou ao salão insegura, determinada a desistir da aplicação de lace. Depois de muita conversa, Joelma convenceu-a a experimentar. Quando o trabalho ficou concluído, a emoção tomou conta do ambiente.

“Ela olhou para o espelho e começou a chorar. Não era por causa da lace. Era porque se sentia verdadeiramente bonita e preparada para viver um dos dias mais importantes da sua vida. Naquele momento percebi, mais uma vez, que o meu trabalho vai muito além da estética; trata-se de devolver autoestima e confiança às mulheres.”

Embora seja bastante ativa nas redes sociais, Joelma prefere não se definir como criadora de conteúdos. Para ela, publicar fotografias do quotidiano e dos seus trabalhos é uma forma natu-

ral de comunicação. Ainda assim, reconhece que acaba por inspirar muitas mulheres que acompanham o seu percurso e procuram referên-



nalismo desde o primeiro dia.

O grande sonho de Joelma Joaquim é consolidar a Nluzingo Luame JW como uma referência nacional na aplicação de lace em Angola e ser lembrada como uma mulher que elevou os padrões da profissão, formando outras empreendedoras e inspirando novas gerações a acreditarem no próprio potencial.

A sua história demonstra que a verdadeira beleza nasce quando a técnica, a paixão e o propósito caminham lado a lado. Mais do que transformar cabelos, Joelma transforma a forma como muitas mulheres se veem, reforçando diariamente que confiança é, sem dúvida, o mais belo dos acessórios.



GENINHA TELES:

# Uma trajetória de propósito, conquistas e transformação

**H**á histórias que não se resumem às medalhas conquistadas, aos cargos ocupados ou ao sucesso empresarial. São histórias construídas na persistência, na coragem de recomeçar e na capacidade de transformar obstáculos em oportunidades.

A trajetória de Geninha Teles é uma dessas histórias.

Empresária, golfista premiada, líder empresarial e fundadora da Fundação Fairway – Geninha Teles, ela representa uma nova geração de mulheres

moçambicanas que desafiam os limites impostos pela sociedade e constroem o próprio caminho através da disciplina, da visão estratégica e de um profundo compromisso com o desenvolvimento humano.

Hoje, o seu nome é associado ao golfe, ao empreendedorismo e à responsabilidade social. Contudo, poucos conhecem a caminhada que antecedeu o reconhecimento.

Tudo começou com um sonho aparentemente impossível.

## UM SONHO INTERROMPIDO...

## MAS NUNCA ABANDONADO

Natural da cidade de Maputo e criada no bairro de Malhazine, Geninha cresceu numa família onde a educação, a honestidade, o respeito e a disciplina eram valores inegociáveis.

Filha de Teles e Ana Maria Guambe, recorda a infância como um período de segurança emocional e incentivo permanente.

*“Eu cresci numa família de segurança e afirmação, onde os meus talentos eram vistos, a minha voz era ouvida e os meus sonhos eram acreditados.”*

Foi precisamente esse ambiente que moldou a mulher determinada que é hoje.

Aos 23 anos conheceu o

golfe.

Os primeiros passos aconteceram no Clube de Golfe da Polana, orientada pelo então Capitão Manuel Languene, figura incontornável da modalidade em Moçambique.

Depois de apenas três meses de aprendizagem, a realidade económica obrigou-a a interromper os treinos.

*“Depois de três meses tive de abandonar o golfe porque não tinha condições financeiras para sustentar a prática da modalidade. Mas nunca deixei de amar este desporto.”*

Durante anos afastou-se dos campos.

O sonho permaneceu vivo.



*“Aquele momento fez-me recordar toda a caminhada. Pensei nas horas de treino, nas dificuldades, nas derrotas que me ensinaram e nas vitórias que fortaleceram a minha confiança. Percebi, mais uma vez, que vale sempre a pena acreditar nos nossos sonhos.”*



Em Janeiro de 2024 decidiu regressar.

Sem o imaginar, iniciava um dos capítulos mais extraordinários da sua vida.

## UM REGRESSO QUE MUDOU TUDO

Poucas semanas depois do regresso, participou no Presidential Golf Day 2024, realizado no Campo de Golfe da Tongaat Hulett, em Xinvane.

A competição reuniu atletas nacionais e estrangeiros.

Geninha era a única mulher em prova.

Ao lado do parceiro Miguel Aiveca conquistou o primeiro lugar.

Mais do que uma vitória, aquele momento simbolizou a afirmação da mulher numa modalidade onde a presença feminina continua reduzida.

*“Nunca imaginei que o meu regresso seria acompanhado por uma conquista tão significativa. Foi uma confirmação de que nunca devemos desistir dos nossos sonhos.”*

A vitória abriu portas para uma sequência de resultados impressionantes.

No AmCham Golf Day 2024, integrou a equipa vencedora ao lado de Machel, Celestino Mause e Luís Rendall.

No mesmo torneio recebeu o prémio individual de Melhor Golfista do Ano, tornando-se a única moçambicana distinguida com essa honra.

O troféu entregue foi uma escultura Ujama, símbolo africano da união, solidariedade e espírito comunitário.

Valores que, segundo Geninha, sempre procurou transportar para todas as dimensões da sua vida.

*“O prémio representa muito mais do que uma vitória desportiva. É um reconhecimento do trabalho, da disciplina e da dedicação.”*

Em 2025 voltou a vencer o AmCham Golf Day.

No mesmo ano representou Moçambique no torneio internacional realizado no Kambaku Golf Course,

na África do Sul.

Ao lado dos parceiros Viagem, Loide e Leovigildo voltou a conquistar o primeiro lugar.

*“Representar Moçambique e regressar com uma vitória foi um dos maiores orgulhos da minha vida.”*

## O RECONHECIMENTO QUE FICARÁ PARA SEMPRE

Apesar dos troféus conquistados, existe um momento que Geninha considera inesquecível.

Durante o Presidential Golf Day, organizado pela Associação Moçambicana de Golfe, recebeu o convite para orientar a tacada inaugural do First Lady Golf Day e do Golf Kids, ao lado

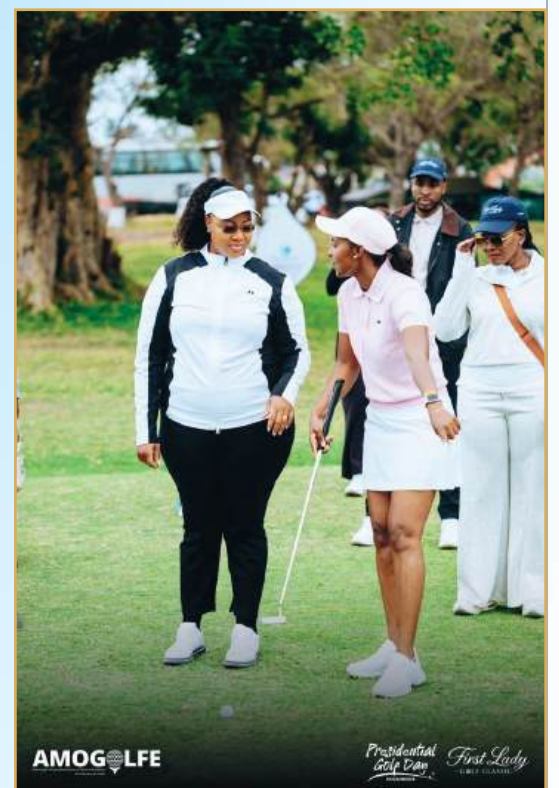
do Presidente da República e da Primeira-Dama.

Foi um instante carregado de simbolismo.

Mais do que uma cerimónia oficial, representava o reconhecimento pelo trabalho que vinha desenvolvendo em prol da modalidade.

*“Enquanto orientava a tacada inaugural recordei toda a minha caminhada. Pensei nas horas de treino, nos desafios ultrapassados, nas derrotas que me ensinaram e nas vitórias que fortaleceram a minha confiança.”*

Faz uma breve pausa.





Sorri.

E acrescenta:

*“Foi um daqueles momentos que ficam gravados para sempre na memória.”*

### MUITO MAIS DO QUE UM DESPORTO

Para Geninha, o golfe nunca foi apenas competição.

Transformou-se numa verdadeira escola de liderança.

*“O golfe ensinou-me que o maior adversário somos nós próprios.”*

Segundo explica, a modalidade exige paciência, concentração, in-

teligência emocional e capacidade para recomeçar após cada erro.

*“Mais do que competir com os outros, o verdadeiro desafio é superar-nos diariamente.”*

Essa filosofia passou a orientar também a sua vida empresarial.

### UMA EMPRESÁRIA QUE ACREDITA NA EXCELÊNCIA

Paralelamente ao desporto, Geninha consolidou uma carreira no mundo dos negócios.

É CEO e co-fundadora da Lumière, marca moçambicana criada juntamente com as irmãs Anacláudia Teles e Rute Teles.

Especializada em fragrâncias premium, produtos artesanais e brindes corporativos, a empresa tornou-se uma referência pela qualidade e inovação.

A empresária reconhece que construir uma marca exige muito mais do que criatividade.

*“A construção da Lumière ensinou-me que a excelência, a atenção aos detalhes e a construção de relações de confiança são pilares fundamentais para qualquer negócio de sucesso.”*

Actualmente lidera igualmente as empresas Anatelles e Lassus & Passus.

Formada em Administração Pública, Comércio e Finanças, frequenta o Mestrado em Relações Internacionais e Estudos de Desenvolvimento.

A formação contínua, afirma, faz parte da responsabilidade de quem pretende liderar.

### FUNDAÇÃO FAIRWAY – GENINHA TELES

Quando o sucesso ganha um propósito maior

Se o golfe lhe abriu portas e o empreendedorismo consolidou a sua carreira, foi a responsabilidade social que deu um significado ainda mais profundo ao seu percurso.



Foi dessa convicção que nasceu a Fundação Fairway – Geninha Teles.

A organização procura criar oportunidades para jovens talentos que enfrentam limitações económicas, através da educação, do desporto e do desenvolvimento comunitário.

A inspiração nasceu da própria experiência.

Ao longo da vida, Geninha recebeu apoio de pessoas e organizações que acreditaram no seu potencial.

Hoje procura devolver essa confiança à sociedade.

*“Ao longo do meu percurso tive o privilégio de contar com pessoas que acreditaram em mim e me ajudaram a dar passos decisivos na minha carreira. Nunca esquecerei essa generosidade.”*

Foi precisamente dessa gratidão que nasceu a Fundação.

*“Quero que mais jovens*



*possam acreditar que a sua origem nunca deve determinar o seu destino.”*

A Fundação promove iniciativas ligadas à inclusão social, educação, desenvolvimento comunitário e criação de oportunidades para crianças e jovens.

Para Geninha, investir nas pessoas continua a ser o caminho mais seguro para transformar um país.

*“Hoje acredito que o verdadeiro*



## UMA MENSAGEM PARA AS JOVENS MOÇAMBICANAS

Antes de terminar a entrevista, pede apenas que a sua mensagem chegue às novas gerações.

Sem hesitar, deixa um apelo.

*“Pensem sempre fora da caixa. O poder da mente é extraordinário e tudo começa pela forma como escolhemos acreditar em nós mesmas.”*

E acrescenta:

*“Nunca permitam que alguém defina os limites dos vossos sonhos. Trabalhem, estudem, preparem-se continuamente e apresentem os vossos projectos a Deus.”*

Para ela, a perseverança continua a ser o maior diferencial.

*“Os desafios fazem parte da caminhada, mas a disciplina, a confiança e a perseverança conseguem transformar obstá-*

Representou contacto com novas culturas, novas experiências e novas formas de pensar.

*“Gosto de viajar, conhecer novas culturas, aprender sobre gastronomia, história, arqueologia e artes. Cada experiência amplia a nossa*



*sucesso só faz sentido quando conseguimos melhorar a vida de outras pessoas e deixar um legado que permaneça para além de nós.”*

## O MUNDO COMO SALA

### DE APRENDIZAGEM

Ao longo da sua carreira, Geninha teve oportunidade de jogar em alguns dos mais prestigiados campos de golfe de Moçambique, Eswatini, África do Sul, Angola e Espanha.

Cada torneio significou muito mais do que uma competição.



*visão do mundo.”*

## UMA NOVA DEFINIÇÃO DE SUCESSO

Ao longo da conversa, torna-se evidente que Geninha deixou de medir o sucesso pelo número de prémios conquistados.

Hoje, a sua visão é diferente.

Muito mais humana.

Muito mais ampla.

*“Percebi que o sucesso não se mede apenas pelos prémios, pelos cargos ou pelo reconhecimento público.”*

E completa:

*“Sucesso é viver de acordo com os nossos princípios, manter a integridade, cultivar relações verdadeiras e usar os nossos talentos para servir os outros.”*

*culos em oportunidades.”*

## O LEGADO CONTINUA

Ao olhar para trás, Geninha Teles reconhece que a primeira tacada não mudou apenas a sua carreira.

Mudou a sua forma de ver o mundo.

Hoje, entre o golfe, o empreendedorismo e a filantropia, constrói diariamente um legado que pretende deixar às futuras gerações.

Um legado onde o sucesso não é um destino individual, mas um compromisso colectivo.

E talvez nenhuma frase resuma melhor a sua história do que aquela que repete sempre que fala do seu percurso.

*“Nunca sabemos onde uma primeira tacada nos pode levar. A minha levou-me muito mais longe do que alguma vez imaginei. E esta história ainda está apenas a começar.”*



MARGARIDA MIRANDA:

# A Psicóloga que ensina a treinar a mente para alcançar o extraordinário

**O** corpo pode levar-nos longe, mas é a mente que decide até onde conseguimos chegar. Psicóloga do desporto, especialista em treino mental e inteligência emocional, Margarida Miranda revela como foco, autoconhecimento e regulação emocional podem transformar atletas, profissionais e qualquer pessoa que deseje viver com mais equilíbrio e desempenho.

A maioria das pessoas treina o corpo, aperfeiçoa técnicas e procura novos conhecimentos para evoluir. No entanto, poucas dedicam tempo a fortalecer o lugar onde tudo começa: a mente. É precisamente nesta dimensão invisível, mas decisiva, que Margarida Miranda construiu a sua missão.

Psicóloga do Desporto, coach e especialista em treino mental e inteligência emocional, Margarida acredita que o verdadeiro desempenho nasce da capacidade de compreender as emoções, gerir a pressão e desenvolver uma relação saudável consigo próprio. Ao longo da sua carreira, tem ajudado atletas, jovens e adultos a ultrapassarem bloqueios mentais, fortalecerem a confiança e descobrirem que o maior adversário nem sempre está do outro lado da competição, mas dentro de cada um.

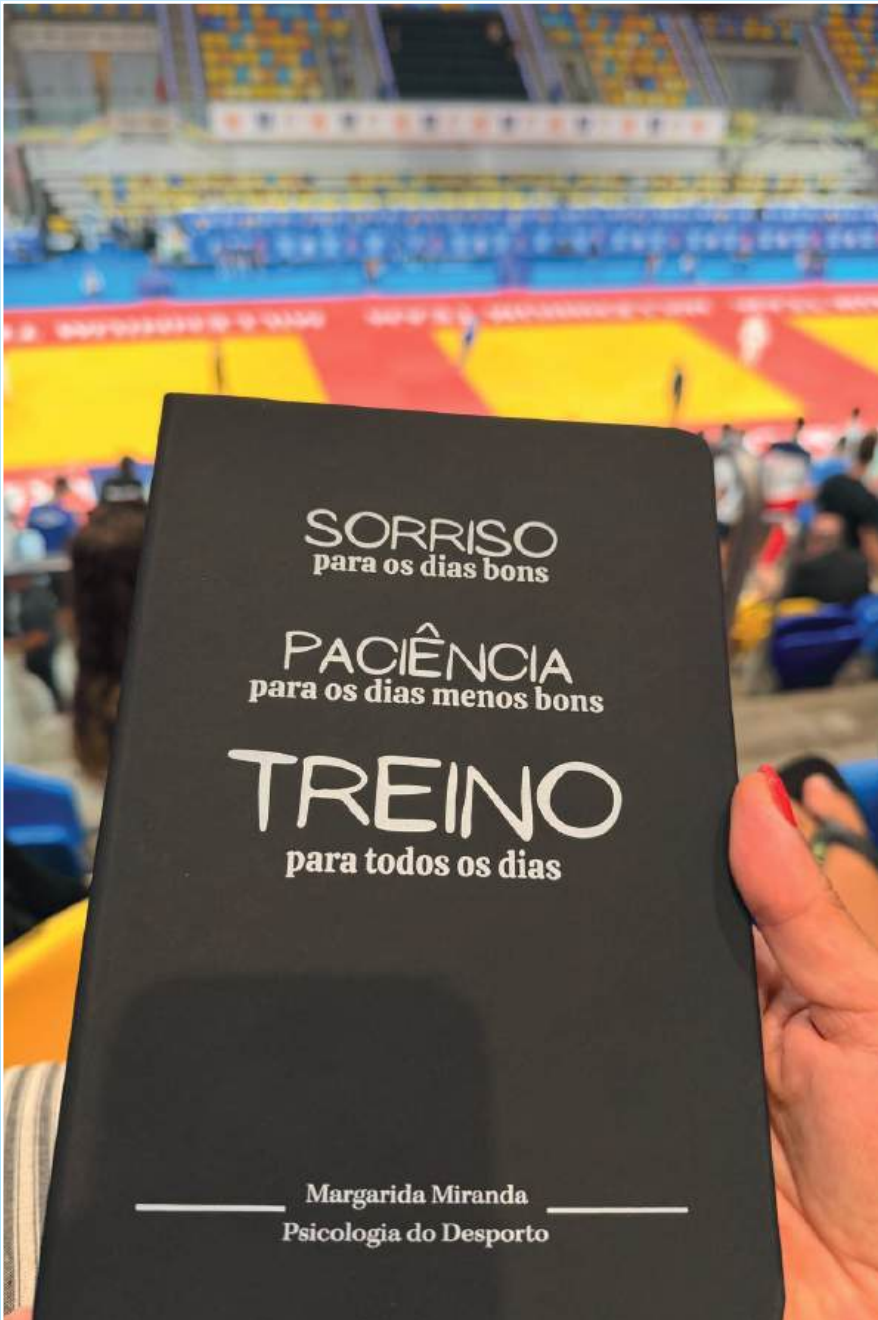
Com uma ligação ao desporto desde os quatro anos e mais de quinze anos de experiência na área da natação, desenvolveu uma visão profundamente humana sobre a alta performance. Para ela, antes do atleta, do profissional ou do campeão, existe sempre uma pessoa com sonhos, medos, fragilidades e uma enorme vontade de evoluir.

A sua abordagem distingue-se por colocar o autoconhecimento no centro do processo. Margarida defende que não basta pensar positivo nem esconder emoções. O verdadeiro treino mental consiste em reconhecer o que sentimos, compreender o impacto dessas emoções e aprender a responder-lhes de forma consciente e equilibrada.



Ao longo da entrevista, explica que o medo de falhar, a comparação constante e a dificuldade em lidar com o erro continuam a ser alguns dos maiores bloqueios enfrentados por atletas e profissionais. Contudo, garante que estas barreiras podem ser ultrapassadas quando existe intenção, prática e consistência.

Para Margarida, uma mente forte não é aquela que nunca sente medo ou dúvida, mas sim aquela que aprende a conviver com essas emoções sem lhes entregar o controlo da própria vida. É essa filosofia que orienta diariamente o seu trabalho e inspira centenas de pessoas a descobrirem uma nova forma de crescer.



dita que a excelência não depende apenas do talento ou da preparação física. Na sua visão, o sucesso nasce da capacidade de desenvolver competências emocionais, fortalecer a autoconfiança e transformar cada desafio numa oportunidade de crescimento. Defende ainda que qualquer pessoa pode treinar a mente da mesma forma que treina

o corpo, desde que exista compromisso, repetição e vontade genuína de evoluir.

Nesta conversa inspiradora, a especialista deixa uma mensagem poderosa: a mente pode ser o maior obstáculo, mas também pode tornar-se a maior aliada. E é precisamente nesse espaço invisível que começa qualquer grande conquista.

Mais do que melhorar resultados desportivos, o seu trabalho procura transformar pessoas. Através do desenvolvimento da inteligência emocional, ajuda cada indivíduo a construir foco, confiança, resiliência e capacidade para enfrentar desafios sem permitir que a ansiedade ou a insegurança controlem as suas decisões.



“O corpo treina-se. E a mente também se treina, todos os dias. Quando aprendemos a gerir aquilo que sentimos, descobrimos capacidades que nem imaginávamos possuir.”

Margarida Miranda acre-



ELISA LEONARDO:

# A Médica que está a revolucionar a liderança na saúde africana

**E**xistem profissionais que escolhem uma carreira e existem aqueles que escolhem uma missão.

**A história de Elisa Chanda Augusto Leonardo enquadra-se na segunda categoria. Médica anesthesiologista, mestre em Gestão Hospitalar, doutoranda em Neurociência das Organizações Hospitalares, CEO da AFAP e Vice-Presidente do Conselho Regional Norte da Ordem dos Médicos de Angola, Elisa construiu um percurso que vai muito além dos títulos académicos. A sua maior ambição é transformar a forma como a saúde é pensada, gerida e vivida em Angola e em África.**

Numa conversa exclusiva com a PM Services Magazine, Elisa partilhou uma visão inspiradora sobre medicina, liderança, investigação científica e desenvolvimento humano. Ao longo da entrevista, ficou claro que a sua missão não se limita a salvar vidas dentro de um bloco operatório. O seu objectivo é contribuir para a construção de sistemas de saúde mais eficientes, humanizados e sustentáveis, onde o conhecimento científico caminha lado a lado com a liderança e a valorização das pessoas.

Filha de um médico anesthesiologista, cresceu a observar de perto a responsabilidade e a dedicação que a profissão exige. Foi ainda muito jovem que percebeu que queria seguir o mesmo caminho. A paixão pela medicina nasceu dentro de casa, mas foi consolidada pela vontade de servir pessoas e fazer a diferença nos momentos mais delicados da vida humana.

Ao escolher a Anesthesiologia, encontrou uma especialidade onde a precisão, o rigor científico e a rapidez na tomada de decisão são determinantes. É uma área que exige equilíbrio emocional, domínio técnico e capacidade de atuar sob enorme pressão. Para Elisa, cada cirurgia representa muito mais do que um procedimento médico; representa uma vida colocada nas mãos de uma equipa que trabalha silenciosamente para garantir segurança e esperança.



*“Salvar vidas continua a ser o maior privilégio da minha carreira.”*

Ao recordar alguns dos episódios mais marcantes da sua trajetória, Elisa falou de pa-



cientes que chegaram ao bloco operatório entre a vida e a morte, vítimas de graves ferimentos por arma de fogo. Casos extremamente complexos que exigiram decisões rápidas, coordenação absoluta entre profissionais e uma enorme capacidade técnica.

*“Não existe sensação comparável à de devolver uma vida aos seus fami-*



*liares. É nesses momentos que percebemos que todas as noites sem dormir, todas as horas de estudo e toda a preparação fazem verdadeiramente sentido.”*

Mas foi precisamente a experiência adquirida dentro dos hospitais que despertou nela um novo desafio. Ao assumir cargos de liderança, percebeu que o conhecimento médico, por si só, não era suficiente para transformar organizações.

Essa constatação levou-a a especializar-se em Gestão Hospitalar e, mais tarde, a aprofundar estudos em Neurociência aplicada às organizações hospitalares. Hoje, defende que os hospitais precisam de líderes capazes de compreender não apenas processos e indicadores, mas sobretudo pessoas.

Na sua visão, nenhuma tecnologia substitui uma equipa motivada, preparada e emocionalmente equilibrada. Por isso, acre-

dita que o futuro da saúde depende da união entre ciência, gestão eficiente e desenvolvimento humano.





### Uma visão que ultrapassa a medicina tradicional

Durante a entrevista, Elisa explicou que hospitais não falham apenas por falta de equipamentos ou recursos financeiros. Muitas vezes, os maiores desafios encontram-se na comunicação entre equipas, na cultura organizacional, na forma como as decisões são tomadas e na ausência de liderança preparada para lidar com ambientes altamente exigentes.

Foi precisamente essa reflexão que a levou a investigar como o funcionamento do cérebro influencia

o comportamento das pessoas dentro das organizações de saúde.

Segundo a médica, compreender o comportamento humano tornou-se uma das ferramentas mais importantes para construir instituições mais eficientes, seguras e humanizadas.

“Lideramos pessoas, gerimos processos e, como consequência, produzimos resultados. Quando compreendemos o comportamento humano, conseguimos construir equipas extraordinárias e transformar organizações inteiras.”

Além da carreira médica, Elisa desempenha um papel ati-



vo na formação de novos profissionais, na investigação científica e na consultoria estratégica para organizações de saúde. Para ela, conhecimento só faz sentido quando gera impacto real na sociedade.

A sua filosofia de vida também passa pela aprendizagem contínua. Considera que um profissional de excelência nunca pode acomodar-se, especialmente numa área onde a ciência evolui diariamente.

A família ocupa igualmente um lugar central na sua caminhada. Mãe de dois filhos e esposa dedicada, reconhece que conciliar a maternidade com uma profissão tão exigente foi um dos maiores desafios da sua vida. No entanto, aprendeu que equilíbrio não significa fazer tudo ao mesmo tempo, mas saber definir prioridades e estar plenamente presente em cada momento.

Ao dirigir-se às jovens mulheres angolanas que sonham seguir uma carreira na medicina, investigação ou liderança, deixa uma mensagem de coragem, disciplina e confiança.

Para Elisa, nenhuma conquista acontece por acaso. O sucesso é construído através da formação, do trabalho consistente, da ética e da capacidade de nunca deixar de aprender.

A entrevista concedida à PM Services Magazine revela muito mais do que uma médica altamente qualificada. Revela uma mulher que transformou conhecimento em missão, liderança em serviço e ciência em esperança. O seu percurso demonstra que é possível salvar vidas dentro da sala de operações e, ao mesmo tempo, transformar sistemas, inspirar profissionais e construir um legado capaz de influenciar gerações futuras.

LISETE CONDINHO DA SILVA:

# A Artesã que transforma retalhos em memórias e preserva a Alma de Portugal

**A**lgumas pessoas constroem património através de grandes edifícios. Outras deixam como legado obras de arte. Mas há quem preserve a história de um povo através de pequenos pedaços de tecido, costurados com paciência, amor e memória. É precisamente esse o caminho de Lisete da Assunção Parreira Góis Condinho da Silva, uma artesã portuguesa de 77 anos que encontrou no artesanato não apenas uma profissão, mas uma missão de preservar a identidade cultural das gerações passadas.

Natural de Ferreira do Alentejo, no distrito de Beja, Lisete cresceu numa família humilde, onde o trabalho, a honestidade e a dedicação eram valores inegociáveis. Filha de um motorista de praça e de uma dona de casa, aprendeu desde cedo que os sonhos se concretizam com esforço e perseverança.

A sua vida profissional começou muito cedo. Aos 15 anos já trabalhava num escritório de uma oficina, conciliando responsabilidades com a vontade de aprender. Mais tarde mudou-se para Lisboa, onde frequentou um curso de Secretariado, Dactilografia e Estenografia em Portu-



mente as avós, a mãe, as tias e as vizinhas bordarem, fazerem renda, costura e trabalhos manuais. Passava horas entre o escritório de um vizinho, a oficina de um alfaiate e a carpintaria da rua, desenhando, costurando e construindo pequenas criações com aquilo que encontrava.

Naquela altura, ainda não sabia que aquilo tinha um nome.

Sabia apenas que gostava de criar.

Foi numa visita à Associação de Artesanato de Beja que encontrou o caminho que mudaria a sua vida. Ao perguntar quais eram as peças tradicionais que estavam em risco de desaparecer, recebeu uma resposta simples:



“Faça talegos. Só restam duas ou três senhoras que ainda os fazem.”

Esse conselho transformou-se numa missão.

Lisete levou para casa um antigo talego pertencente à sua avó, desmanchou cuidadosamente cada costura para compreender a sua construção e voltou a fazê-lo do zero.

Nascia assim uma nova artesã.

Hoje apresenta-se, com a simplicidade que a caracteriza, como “a velhota de Ferreira que faz talegos”, uma frase que esconde uma enorme responsabilidade: manter viva uma tradição centenária.

guês, Francês e Inglês, destacando-se sempre como uma aluna aplicada e determinada.

Ao longo da sua carreira desempenhou diferentes funções, foi professora de Francês, trabalhou em escritórios, integrou o Centro Nacional de Pensões e, posteriormente, exerceu funções como bibliotecária na Sub-Região de Saúde de Beja, onde permaneceu até à aposentação, depois de quatro décadas dedicadas ao serviço público.

Quando chegou o momento da reforma, muitos acreditariam que seria tempo de descansar. Lisete também pensou assim. “Tirei o relógio”, como gosta de dizer. Mas dois anos depois percebeu que ainda tinha muito para oferecer.

Foi então que decidiu procurar um hobby. Sem imaginar, estava prestes a iniciar o capítulo mais marcante da sua vida.

A paixão pelo artesanato, afinal, sempre esteve presente. Desde criança observava atenta-





vela-se surpreendentemente atual, mostrando que a economia circular sempre fez parte da sabedoria popular.

Ao longo do percurso, percebeu que ensinar também fazia parte da sua missão. Os workshops surgiram naturalmente, impulsionados pelo interesse de pessoas que desejavam aprender técnicas quase esquecidas.

Transmitir conhecimento tornou-se tão importante quanto produzir as próprias peças.

Para Lisete, preservar uma tradição só faz sentido se ela puder continuar nas mãos das novas gerações.



as dúvidas legais e até a desmotivação de algumas pessoas fizeram parte do percurso. Mas nunca lhe faltaram perseverança, determinação e, sobretudo, amor pelo que faz.

Foi precisamente essa paixão que lhe permitiu continuar, encontrando apoio em instituições como a Plataforma do Artesão, que considera fundamental para o desenvolvimento do seu trabalho.

Nos últimos anos, encontrou também nas redes sociais uma poderosa ferramenta de divulgação.

Milhares de seguidores acompanham diariamente as suas publicações, não apenas pela beleza das peças, mas pela emoção que despertam.

São frequentes as mensagens de pessoas que, ao verem um talego produzido por Lisete, recordam imediatamente a casa dos avós, a infância, os cheiros, os afetos e aquele pequeno saco onde tantas vezes encontravam algumas moedas para comprar um doce.

Mais do que vender artesanato, Lisete desperta memórias.

“Preservar o artesanato é preservar as nossas raízes. Cada peça conta uma história da nossa família, da nossa cultura e da nossa identidade. Não podemos permitir que esse património desapareça.”

Aos 77 anos, continua a demonstrar que nunca é tarde para reinventar a vida.

Aquilo que começou como um simples passatempo tornou-se um projeto reconhecido, respeitado e admirado por milhares de pessoas.

A sua história é também uma poderosa lição para quem deseja empreender.

Segundo Lisete, transformar uma paixão num negócio exige dedicação, planeamento, vontade de aprender e muita persistência.

Não existem atalhos nem resultados imediatos.

Existe apenas trabalho consistente e amor pelo que se faz.

A história de Lisete Condinho da Silva prova que o verdadeiro sucesso não depende da idade, mas da capacidade de manter vivos os sonhos e de transformar talento em legado.

Enquanto houver mãos como as suas a unir pequenos retalhos de tecido, continuará também viva uma parte importante da história e da identidade de Portugal.

“Pegar em pequenos pedaços de tecido e transformá-los em peças úteis, carregadas de história e significado, é uma das maiores satisfações que posso ter. Cada talego representa uma memória e uma homenagem às gerações que nos antecederam.”

Muito mais do que produzir peças artesanais, Lisete dedica-se à recuperação dos tradicionais talegos, aventais e mantas feitas de retalhos, objetos que representam a criatividade e a capacidade de reaproveitamento das famílias portuguesas de outros tempos.

Numa época em que nada era desperdiçado, roupas gastas eram cuidadosamente cortadas

em pequenos pedaços e transformadas em novas peças de enorme utilidade. Hoje, quando a sustentabilidade ganha cada vez mais importância, o trabalho desenvolvido por Lisete re-

Naturalmente, transformar uma paixão num negócio não aconteceu sem dificuldades.

A burocracia, a falta de informação,



ELISA MACEDO ROSA:

# A Profissional que transforma a estética em autoestima, confiança e novos recomeços

**P**ara muitas pessoas, a estética está associada apenas à beleza exterior. Para Elisa Macedo Rosa, representa algo muito mais profundo: a oportunidade de devolver autoestima, fortalecer a confiança e ajudar mulheres a redescobrirem o seu verdadeiro valor.

Natural de Praia Grande, Brasil, e com apenas 27 anos, Elisa construiu uma trajetória marcada pela determinação, pelo desejo constante de evoluir e pela missão de transformar vidas através da estéti-

ca e da formação profissional. Mais do que realizar procedimentos, dedica-se diariamente a proporcionar experiências capazes de mudar a forma como cada cliente se olha ao espelho e encara a própria vida.

Determinada e apaixonada pelo desenvolvimento humano, acredita que o crescimento pessoal é um compromisso permanente. Para ela, cada desafio representa uma oportunidade para aprender, recomeçar e tornar-se uma profissional ainda melhor. Essa mentalidade tornou-se uma das principais marcas da sua carreira e inspira inúmeras mulheres que acompanham o seu percurso.

A paixão pela estética nasceu da convicção de que pequenos cuidados podem produzir grandes transformações. Desde cedo percebeu que um procedimento estético vai muito além da aparência física; pode devolver confiança, fortalecer a autoestima e influenciar positivamente todas as áreas da vida de uma pessoa.

Foi precisamente esse impacto que a levou a dedicar-se inteiramente ao setor da estética, onde encontrou não apenas uma profissão, mas um verdadeiro propósito de vida.

"A estética vai muito além da aparência. Quando uma pessoa se sente bem consigo mesma, isso reflete-se na sua confiança, nas suas relações e até na forma como enfrenta os desafios do dia a dia."

À medida que consolidava a sua carreira, Elisa compreendeu que poderia ampliar ainda mais esse impacto através da formação de novas profissionais. Ensinar tornou-se uma extensão natural do seu trabalho, permitindo-lhe partilhar conhecimento, experiência e incentivar outras mulheres a conquistarem independência financeira e realização profissional.

Para ela, não existe recompensa maior do que assistir ao crescimento de uma aluna que, através da aprendizagem, conquista autonomia, confiança e a oportunidade de transformar a própria realidade.

Empreender, no entanto, exigiu coragem e resiliência. Ao longo da caminhada enfrentou dificuldades financeiras, momentos de incerteza e inúmeros desafios inerentes à construção de uma marca sólida. Conquistar a confiança dos clientes, manter elevados padrões de qualidade e adaptar-se às constantes mudanças do mercado exigiram disciplina, dedicação e uma enorme capacidade de reinvenção.

Em vez de permitir que os obstáculos a desmotivassem, transformou cada dificuldade numa oportunidade de aprendizagem, fortalecendo não apenas a empresária, mas também a mulher que existe por trás da profissional.

A procura constante pela excelência tornou-se um dos pilares da sua filosofia de trabalho. Elisa investe regularmente em formações, congressos, especializações e acompanha profissionais de referência da área, acreditando que o verdadeiro sucesso depende da atualização contínua.

Para ela, conhecimento é um investimento permanente e uma responsabilidade para quem pretende oferecer qualidade, segurança e inovação aos seus clientes.

Entre todas as experiências vividas na profissão, existe uma que permanece profundamente gravada na sua memória. Trata-se da história de uma cliente que sobreviveu a uma queda de um terceiro andar e que, desde então, enfrenta inúmeras limitações físicas e necessita de medicação diária.

Apesar das dificuldades, nunca perdeu a vontade de cuidar de si mesma.



Cada visita à clínica tornou-se muito mais do que um simples procedimento estético. Representa um momento de reencontro com a própria autoestima, uma pausa para recuperar a confiança e celebrar a vida.

"Ela ensinou-me que cuidar da beleza também pode ser uma forma de cuidar da alma. A sua força lembra-me todos os dias que o nosso trabalho vai muito além da estética; trata-se de devolver esperança, autoestima e bem-estar."

Essa experiência reforçou ain-

da mais a convicção de Elisa de que a verdadeira estética não está apenas na transformação física, mas na capacidade de acolher, ouvir e compreender cada pessoa na sua individualidade.

É precisamente essa visão que diferencia uma boa profissional de uma profissional extraordinária.

Na sua perspectiva, dominar a técnica é indispensável, mas insuficiente. O verdadeiro diferencial está na



empatia, no respeito pelas histórias de vida, na capacidade de escutar as inseguranças das clientes e de criar um ambiente onde cada mulher se sinta valorizada, respeitada e confiante.

Mais do que realizar procedimentos, procura construir relações de confiança que permanecem muito para além de cada atendimento.

Essa mesma filosofia é transmitida às profissionais que forma diariamente. Além da técnica, incentiva valores como ética, profissionalismo, compromisso e mentalidade empreendedora, acreditando que o sucesso nasce da combinação entre competência e humanidade.

Para Elisa, empreender é também inspirar outras mulheres a acreditarem no próprio potencial e a perceberem que é possível construir uma carreira só-

lida quando existe dedicação, consistência e paixão pelo que se faz.

A mensagem que deixa às futuras profissionais resume a essência da sua própria história: acreditar em si mesmas, investir continuamente em formação e nunca permitir que o medo impeça o primeiro passo.

Porque, na sua visão, os resultados não surgem da noite para o dia. São construídos diariamente através do trabalho, da persistência e da coragem de continuar, mesmo quando o caminho parece difícil.

A trajetória de Elisa Macedo Rosa demonstra que a estética pode ser muito mais do que um conjunto de procedimentos. Pode ser um instrumento de transformação humana, um caminho para devolver autoestima, criar oportunidades e inspirar outras mulheres a descobrirem que a verdadeira beleza começa sempre pela confiança que existe dentro de cada uma.



SUSANA NICAU

# Sabores que cuidam, peças que contam histórias e uma jornada de criatividade com propósito

**H**á pessoas que transformam aquilo que amam numa forma de tocar a vida dos outros. Susana Margarida da Cunha Pereira Amaral Nicau é um desses exemplos. Natural de Marvila, Lisboa, a empreendedora de 51 anos construiu um percurso marcado pela criatividade, pela sensibilidade e pela vontade de criar experiências que vão muito além de produtos.

Entre a cozinha saudável, a personalização de peças e a ligação próxima com as pessoas, Susana encontrou uma forma única de expressar a sua identidade: cuidar através dos sabores e contar histórias através daquilo que cria.

Antes de ser empreendedora, Susana é mulher, mãe, esposa e alguém em constante evolução. Descreve-se como uma pessoa alegre, sensível, lutadora e apaixonada por criar ligações. Apesar de reconhecer que pode ser mais reservada em ambientes novos, acredita que a autenticidade é uma das maiores forças de uma pessoa.

A sua forma de estar na vida baseia-se na capacidade de encontrar aprendizagem mesmo nos momentos difíceis e continuar a avançar, mesmo quando existem medos ou incertezas.

“Tenho medos, mas normalmente vou em frente na mesma. Tento sempre tirar algo positivo das situações menos boas. Gosto de ver o copo meio cheio em vez de olhar apenas para o lado negativo.”

A criatividade sempre esteve presente na sua história. Desde criança, através das brincadeiras e da imaginação, Susana desenvolveu uma capacidade natural de criar mundos, histórias e novas possibilidades. Filha única por parte da mãe, encontrava nos momentos sozinha uma oportunidade para dar asas à criatividade.

A paixão pela cozinha nasceu também dentro do ambiente familiar, inspirada pela avó materna e, mais tarde, pela mãe, figuras que despertaram nela o gosto pelos sabores, pela partilha e pelo significado emocional que uma refeição pode carregar.

Apesar da ligação à criatividade, o seu percurso profissional passou inicialmente por outra área. Susana chegou a sonhar seguir Estilismo, mas acabou por ingressar em Arquitetura, área onde trabalhou durante 13 anos como desenhadora projetista.

Mais tarde, decidiu regressar a uma paixão antiga e aprofundar os seus conhecimentos na área da moda, frequentando um curso de Modelagem de Vestuário no Modatex, com o objetivo de criar uma marca própria.





Foi dessa vontade de criar algo com identidade que nasceu a ligação entre duas áreas aparentemente diferentes: a cozinha e a personalização.

A ideia inicial não era criar jalecas ou acessórios para profissionais da gastronomia. O sonho era criar uma marca de roupa. No entanto, ao longo do caminho, percebeu que poderia unir a criatividade da costura ao universo da cozinha, criando peças únicas para chefs, profissionais de pastelaria e amantes desta área.

Assim nasceu um conceito baseado na personalização e na identidade: cada

vés da criação de peças personalizadas que carregam histórias individuais.

Para Susana, a alimentação é uma forma de cuidar. Embora não defenda uma alimentação restritiva, acredita que é possível adaptar receitas e encontrar alternativas mais equilibradas sem perder sabor.

A sua missão passa por mostrar que cuidar da saúde também pode ser um processo prazeroso.

“Há alimentos que nos podem fazer menos bem e praticamente todas as receitas podem ser adaptadas, sem perder sabor.”

O lema “Sabores que cuidam | Peças que contam histórias” resume perfeitamente a essência do seu trabalho.

“Sabores que cuidam” representa a preocupação em criar receitas que contribuam para o bem-estar das pessoas. “Peças que contam histórias” representa a criação de artigos personalizados, pensados de acordo com a personalidade, profissão e identidade de cada cliente.



peça deve representar quem a veste.

“Quero que, quando alguém vestir uma peça feita por mim, sinta que ela tem mesmo a ver consigo. Cada pessoa tem uma história para contar, e por que não transmiti-la através de uma peça de roupa?”

O projeto Bimby & Jalecas representa precisamente essa união entre criatividade, cuidado e propósito. Por um lado, através das receitas adaptadas, especialmente sem glúten e sem lactose; por outro, atra-

Cada encomenda começa com uma conversa. Susana procura compreender a visão da pessoa, perceber como quer sentir-se ao vestir aquela peça e



transformar essa ideia num produto único.

É esse cuidado que faz com que cada criação seja diferente.

“Nunca vai haver uma jaleca igual à outra, porque cada cliente é diferente e cada história também é diferente.”

Ao longo do seu percurso, foram várias as histórias que reforçaram o significado do seu trabalho. Uma delas aconteceu através da Bimby, quando acompanhou um casal com uma bebé pequena e rotinas muito exigentes.

A cliente explicou que tinha dificuldades em gerir o tempo e que muitas vezes acabava por queimar a comida enquanto cuidava da filha.

dade e pelo resultado final das peças.

Construir estes projetos, no entanto, não aconteceu sem desafios. O maior deles, segundo Susana, tem sido acreditar em si própria.

Conciliar o empreendedorismo com a vida familiar e profissional exige organização, disciplina e muita força interior. Atualmente continua a trabalhar em regime parcial enquanto desenvolve os seus dois projetos, equilibrando o papel de mãe, esposa, profissional e empresária.

Houve momentos de dúvida, mas aprendeu que parar para reorganizar ideias não significa desistir.

“Errar faz parte da aprendizagem e não significa que falhámos. O importante é continuar a acreditar em nós e não deixar que um obstáculo nos faça perder de vista aquilo que queremos construir.”

Nas redes sociais, Susana procura manter aquilo que considera mais importante: a autenticidade. Não acredita em criar uma personagem para comunicar. Quem acompanha o seu trabalho encontra a mesma pessoa que conhece na vida real.

Durante algum tempo acreditou que a sua personalidade alegre e descontraída poderia transmitir falta de profissionalismo. Hoje percebe que é precisamente essa autenticidade que cria ligação com as pessoas.

Para ela, um negócio precisa de estratégia, organização e objetivos, mas nunca deve perder a essência de quem o criou.

O seu conselho para quem deseja transformar uma paixão num projeto com propósito é simples: acreditar, persistir e aprender constantemente.

O caminho pode ser difí-



Depois de adquirir a Bimby, enviou uma mensagem a Susana dizendo que finalmente conseguia estar mais presente para a bebé, sabendo que a máquina ajudava na preparação das refeições.

Para Susana, esse tipo de mensagem representa muito mais do que uma venda realizada.

É a prova de que o seu trabalho pode melhorar a vida das pessoas.

Na área da Nicau Couture, apesar de ser um projeto mais recente, já recebeu também mensagens de clientes surpreendidas pela quali-



cil, mas cada desafio traz crescimento.

“Se têm um sonho e querem mesmo concretizá-lo, o caminho não vai ser fácil. Se fosse fácil, toda a gente o fazia. E, se calhar, também não teria o mesmo valor.”

A história de Susana Nicaú mostra que criatividade e propósito podem caminhar juntos. Entre receitas que cuidam e peças que revelam identidades, ela constrói diariamente uma marca baseada na emoção, na proximidade e na vontade de fazer diferença.

Porque, no final, mais do que criar produtos, Susana cria experiências. E cada experiência carrega uma história.

EDIÇÃO

123

JULHO 2026

PM SERVICES

# MAGAZINE

INSPIRAÇÃO

IMPACTO

**ELISA LEONARDO**

**A Médica  
que está a  
revolucionar  
a liderança na  
saúde africana**

PÁGINAS 12 A 14