

EDIÇÃO

125

JULHO 2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

BÁRBARA SANTOS:

**A Psicanalista
que ajuda
pessoas a
renascerem
emocionalmente**

PÁGINAS

12 A 14

CARMEN ALVES SCHWERTFEGER:

A mulher que transformou as cicatrizes do Cancro numa missão de esperança



Aos 19 anos recebeu o primeiro diagnóstico de cancro, um momento que alterou completamente a sua forma de olhar para a vida.

Enquanto muitos jovens fazem planos para o futuro, Carmen viu-se confrontada com uma pergunta que mudaria a sua existência: “E se o amanhã não chegar?”

Foi então que percebeu que a vida não deve ser medida pelo número de anos, mas pela intensidade com que escolhemos viver cada momento.

Ao longo de mais de três décadas enfrentou inúmeras cirurgias, tratamentos e prognósticos extremamente difíceis. No entanto, recusa-se a permitir que o cancro seja o protagonista da sua história.

“O protagonista sempre foi a escolha que fiz todos os dias: continuar a ser sol, apesar dos dias nublados.”

Essa decisão transformou profundamente a sua forma de viver. Deixou de adiar sonhos, passou a celebrar as pequenas conquistas e aprendeu que a felicidade não depende da ausência de dificuldades, mas da maneira como escolhemos enfrentá-las.

A fé tornou-se o maior alicerce da sua caminhada.

Segundo Carmen, nunca caminhou sozinha. Acredita que Deus não prometeu uma vida sem tempestades, mas garantiu a Sua presença em cada uma delas.

Ao lado da fé estiveram sempre a família, especialmente a mãe, que considera o seu porto seguro, os amigos e inúmeros profissionais de saúde que a acompanharam durante os últimos 37 anos.

Cada gesto de carinho, cada oração, cada palavra de incentivo ajudou-a a continuar quando tudo parecia impossível.

Foi também durante esta caminhada que descobriu um propósito maior.

Em vez de perguntar “Porquê eu?”, passou a perguntar “Quem posso ajudar através da minha história?”

Essa mudança transformou completamente a sua relação com a dor.

Hoje utiliza a sua experiência para apoiar outras pessoas, mostrando que existe esperança mesmo nos momentos mais difíceis.

A paixão pela vida tornou-se ainda mais intensa depois de enfrentar sucessivas batalhas.

Carmen aprendeu a encontrar felicidade nas coisas mais simples: um nascer do sol, um abraço, uma conversa sincera, uma caminhada nas montanhas ou um mergulho no mar.

Há pessoas que atravessam a dor e permitem que ela as defina. Outras escolhem transformar cada desafio numa oportunidade para inspirar o mundo. Carmen Alves Schwertfeger pertence a este segundo grupo.

Natural do Rio de Janeiro, Bra-

sil, e radicada na Suíça há 27 anos, Carmen, de 56 anos, tornou-se um verdadeiro símbolo de coragem, resiliência e fé. Autora do livro Lágrimas do Sol, palestrante e criadora de projetos dedicados à promoção da saúde, prevenção e qualidade de vida, construiu uma missão que vai muito além da sua própria história. Hoje, dedica-se a levar esperança a milhares de pessoas que enfrentam

o cancro e outros desafios da vida.

Apaixonada pela vida, pelas viagens, pelo mar, pelas montanhas e pelo contacto com diferentes culturas, Carmen acredita que o verdadeiro lar não é um lugar físico, mas aquilo que cada pessoa transporta dentro de si. Mais do que sobreviver à doença, escolheu viver intensamente, valorizando cada amanhecer como um presente.



Viajar ocupa igualmente um lugar especial na sua vida.

Cada destino representa uma oportunidade de crescimento pessoal, de contacto com novas culturas e de descoberta.

Para ela, viajar nunca foi apenas conhecer lugares, mas conhecer melhor a si própria.

O mar simboliza liberdade e profundidade; as montanhas representam força, equilíbrio e perspectiva.

Cada experiência reforça a convicção de que viver é um exercício permanente de gratidão.

Ao longo da sua jornada, compreendeu que coragem não significa ausência de medo.

Coragem é continuar, mesmo quando tudo parece impossível.

Aprendeu também que



a resiliência nasce das pequenas decisões diárias: levantar mais uma vez, acreditar mais uma vez e confiar mais uma vez.

A gratidão ganhou igualmente um novo significado.

Hoje celebra não apenas as grandes vitórias, mas também os pequenos momentos que antes passavam despercebidos: um exame positivo, um dia sem dor, uma conversa especial ou simplesmente a possibilidade de acordar para viver mais um dia.

Um dos momentos mais emocionantes da sua vida aconteceu quando segurou, pela primeira vez, o livro Lágrimas do Sol.

Naquele instante percebeu que toda a dor, todas as lágrimas e todas as cicatrizes tinham encontrado um propósito muito maior.

A obra tornou-se um testemunho vivo da fidelidade de Deus e da certeza de que nenhuma dor é desperdiçada quando se transforma em esperança para outras pessoas.

Mais emocionante ainda é receber mensagens de leitores que encontraram força para continuar, voltaram a acreditar ou recuperaram a esperança através da leitura da sua história.

É precisamente esse impacto que alimenta diariamente a sua missão.

Além do livro, Carmen promove semanalmente encontros online com médicos, investigadores, profissionais



de saúde e convidados especiais, criando espaços de informação, prevenção e acolhimento para quem enfrenta

o cancro ou deseja aprender mais sobre saúde e qualidade de vida.

Para ela, informação de qualidade, ciência, empatia e fé caminham lado a lado.

Acredita profundamente que ninguém deve ser definido por um diagnóstico.

Uma doença pode fazer parte da história de uma pessoa, mas nunca deve definir a sua identidade nem limitar os seus sonhos.

A sua maior missão é mostrar que existe vida depois do medo, dos tratamentos e das incertezas.

No final da entrevista, deixa uma mensagem que resume toda a sua caminhada:

“Nunca permita que um diagnóstico, uma perda ou um fracasso definam o seu futuro. Enquanto houver vida, haverá possibilidades. Enquanto houver fé, haverá esperança. E, enquanto houver esperança, existirá sempre a oportunidade de recomeçar.”

A história de Carmen Alves Schwertfeger demonstra que as maiores cicatrizes podem transformar-se nas mais belas sementes de esperança.

Ao longo de 37 anos de luta, escolheu fazer da dor um instrumento de amor, da vulnerabilidade uma força e da sua própria vida um farol para milhares de pessoas.

Porque, tal como o sol que inspira o título do seu livro, mesmo quando as nuvens escondem a sua luz, ele nunca deixa de brilhar. E depois da noite mais escura, volta sempre a nascer.



SARA JASMIM:

A Terapeuta que une pessoas e animais através da cura, da consciência e do amor

Há quem veja as terapias holísticas apenas como um caminho de bem-estar. Para Sara Jasmim, representam muito mais do que isso: são uma oportunidade de reencontro, equilíbrio e transformação profunda. Terapeuta holística, coautora do livro Quando Me Perdi de Mim, mãe, esposa e apaixonada pelos animais, encontrou na ligação entre pessoas e os seus companheiros de quatro patas a missão que dá sentido à sua vida.

Acredita que cada ser humano possui uma capacidade natural de se reencontrar quando aprende a escutar o corpo, as emoções e a intuição. É essa convicção que orienta diariamente o seu trabalho, criando espaços seguros onde cada pessoa pode sentir-se acolhida, sem julgamentos, para recuperar o equilíbrio e viver de forma mais consciente.

Os animais sempre fizeram parte da sua história. Mais do que companheiros, tornaram-se verdadeiros mestres de vida, ensinando-lhe o valor da presença, da autenticidade e do amor incondicional. Cada encontro, cada experiência e cada aprendizagem reforçaram a certeza de que existe uma ligação profunda entre o bem-estar humano e o bem-estar animal.

Foi, no entanto, a sua própria procura por respostas que marcou o início desta caminhada. Em 2012 conheceu o Reiki, um momento que descreve como um verdadeiro ponto de viragem.

“Conhecer o Reiki foi como abrir uma caixinha de pura magia e reencontro comigo mesma.”

A partir dessa descoberta começou a aprofundar os conhecimentos sobre terapias holísticas, compreendendo que a saúde vai muito além da ausência de sintomas físicos. Corpo, mente, emoções e energia fazem parte de um mesmo sistema, e cuidar de um significa cuidar de todos.

Hoje dedica-se a ajudar pessoas e animais a reencontrarem esse equilíbrio.

Na sua perspetiva, quando uma pessoa aprende a conhecer-se, a compreender as suas emoções e a

viver de forma mais consciente, essa transformação reflete-se naturalmente na relação que estabelece com o seu animal.

Segundo Sara, os animais são extremamente sensíveis ao estado emocional dos seus tutores e, muitas vezes, tornam-se um espelho silencioso daquilo que estes vivem.

Ansiedade, stress, tristeza ou

tensão acabam frequentemente por manifestar-se no comportamento ou mesmo no estado físico dos animais.

Por isso, acredita que cuidar de si próprio é também uma forma de cuidar daqueles que caminham ao nosso lado.

Ao longo da sua experiência profissional, tem acompanhado inúmeras pessoas que chegam emocionalmente

cansadas, sobrecarregadas e desligadas de si mesmas.

Vivemos num mundo acelerado, onde facilmente colocamos todas as responsabilidades à frente das nossas próprias necessidades.

Grande parte de quem procura as suas terapias deseja encontrar paz interior, confiança, clareza e ferramentas para lidar com desafios emocionais.





O primeiro passo, explica, é quase sempre o mais difícil: permitir-se parar, respirar e ouvir aquilo que o coração tem para dizer.

Um dos momentos mais marcantes da sua trajetória foi a participação como coautora do livro Quando Me Perdi de Mim.

Escrever tornou-se um verdadeiro exercício de coragem, vulnerabilidade e autenticidade.

Através da sua história procurou transmitir uma mensagem de esperança.

“Perdermo-nos faz parte da caminhada, mas não precisa de ser o fim. Muitas vezes é precisamente nesse momento que começamos verdadeiramente a encontrar-nos.”

O seu desejo é que cada leitor compreenda que nunca

está sozinho e que existe sempre a possibilidade de recomeçar.

Ao recordar a sua caminhada



profissional, Sara afirma que aquilo que mais a emociona não é um caso específico, mas a transformação que testemunha diariamente.

Ver uma pessoa recuperar a confiança em si própria ou um animal voltar a demonstrar serenidade e equilíbrio confirma-lhe que a verdadeira cura acontece através da consciência, do amor e da entrega.

Seguir um caminho ligado às terapias holísticas também trouxe desafios importantes.

Um dos maiores foi aceitar plenamente quem é, assumindo a sua mediunidade e a comunicação interespecíficas.



Enfrentou dúvidas, preconceitos e momentos de incerteza, experiências comuns a quem escolhe percursos menos convencionais.

Ainda assim, encontrou força na fé, na intuição e na convicção de que cada obstáculo fazia parte da preparação para cumprir o seu propósito.

Para quem ainda olha para as terapias integrativas com alguma desconfiança, deixa um convite simples.

Não é necessário acreditar de imediato.

Basta manter uma mente aberta e permitir-se viver a experiência.

Salienta igualmente que estas terapias não pretendem substituir os cuidados médicos ou veterinários, mas sim complementá-los, promovendo o bem-estar físico, emocional e energético de pessoas e animais.

No final, deixa uma mensagem dirigida a todos aqueles que procuram reencontrar-se.

“Nunca é tarde para voltar a casa, ao nosso coração. A transformação começa quando escolhemos olhar para dentro

com amor e sem julgamento. Os nossos animais caminham conosco como verdadeiros mestres e companheiros de alma. Quando cuidamos de nós, também estamos a cuidar deles.”



A história de Sara Jasmim demonstra que o verdadeiro processo de cura começa sempre no interior. Ao unir desenvolvimento humano, terapias holísticas e a profunda ligação entre pessoas e animais, transforma vidas todos os dias e recorda-nos que o amor continua a ser a energia mais poderosa de cura, equilíbrio e união entre todos os seres.

DULCE MENEZES:

A história de uma mulher que transformou memórias de África em arte, identidade e propósito

Durante muitos anos, Dulce Menezes acreditou que a sua vida estava dividida em diferentes capítulos: a infância vivida em Angola, a carreira dedicada à enfermagem, a maternidade, a formação académica, a pintura e as missões realizadas em África. Hoje, olhando para trás, percebe

que tudo fazia parte de um mesmo caminho que a conduziria à criação da Dutis, uma marca de acessórios artesanais que une a tradição do croché à riqueza cultural da capulana.

Nascida em Angola, onde viveu até aos 15 anos, Dulce guarda na memória uma infância marcada por cores,

afetos e aprendizagens. Foi ainda criança, por volta dos nove anos, que aprendeu croché com a sua mãe, sem imaginar que aqueles momentos simples entre mãe e filha se transformariam, décadas mais tarde, numa fonte de inspiração.

A sua trajetória profissional levou-a por outro caminho. Como enfermeira, dedicou grande parte da vida ao cuidado das pessoas, conciliando a carreira com a família, a educação das duas filhas e uma constante procura pelo conhecimento, atra-

vés de uma especialidade, uma pós-graduação e um mestrado.

Mas a criatividade nunca desapareceu. Apenas aguardava o momento certo para regressar.

O reencontro com África aconteceu anos mais tarde, durante uma missão na Guiné-Bissau. Mais do que uma viagem, foi um regresso às raízes. Os cheiros, as cores, os sons e as pessoas despertaram memórias que permaneciam guardadas. Foi nesse contexto que ad-



“Uma peça artesanal não compete com a produção em massa. O seu valor está precisamente no tempo, na dedicação e na história que carrega”...



quisiu algumas capulanas, não com o objetivo de criar uma marca, mas porque sentia que carregavam consigo uma ligação emocional à sua história.

Com a chegada da pandemia, o tempo abrandou e Dulce voltou a olhar para aqueles tecidos. Ao mesmo tempo, após o falecimento da sua mãe, reencontrou as suas linhas e agulhas de croché, objetos que estiveram guardados durante anos.

Foi nesse encontro entre passado e presente que nasceu a Dutis.

“Não nasceu porque eu decidi criar uma marca. Nasceu porque a vida acabou por juntar, no momento certo, tudo aquilo que eu tinha vivido até então”, afirma.

A Dutis surgiu inicialmente de forma espontânea, através da experimentação. Mais tarde, durante uma formação em marketing digital, percebeu que poderia transformar aquele projeto criativo numa marca com identidade própria.

Hoje, cada peça criada por Dulce representa uma fusão entre tradição e contemporaneidade. As capulanas continuam a preservar a sua essência africana, mas ganham novas formas através de acessórios feitos manualmente em Portugal.

Para Dulce, trabalhar com a capulana é muito mais do que trabalhar com tecido.

“Quando pego numa capulana, não vejo apenas um tecido bonito. Vejo pessoas, memórias e tudo aquilo que África representa para mim”, explica.

A sua inspiração nasce das cores, das texturas, da pintura e da liberdade criativa. Como artista plástica, transporta para cada criação um olhar atento sobre equilíbrio, harmonia e expressão.

Mas construir uma marca artesanal também trouxe desafios. Depois de uma carreira consolidada na enfermagem, iniciar um novo projeto numa fase mais madura da vida exigiu coragem, aprendizagem e adaptação.

Dulce precisou aprender sobre comunicação, fotografia, marketing, co-

mércio eletrónico, logística e gestão, enquanto procurava mostrar ao público o verdadeiro valor de uma peça feita à mão.

“Uma peça artesanal não compete com a produção em massa. O seu valor está precisamente no tempo, na dedicação e na história que carrega”, destaca.





Entre todas as criações da Dutis, as Argolas Solidárias ocupam um lugar especial. Criadas em 2022, nasceram com o objetivo de angariar fundos para apoiar crianças na Guiné-Bissau. Foi através delas que Dulce percebeu que as pessoas não compravam apenas acessórios, mas histórias, emoções e causas.

A reação dos clientes confirmou-lhe que havia algo maior por detrás da marca.

Cada peça tornou-se uma ponte entre culturas, entre continentes e entre pessoas.

Para Dulce, a moda e o artesanato têm um papel fundamental na valorização da cultura africana além-fronteiras, desde que sejam trabalhados com respeito e autenticidade.

“África não pode ser reduzida a uma tendência. É um continente rico, diverso e cheio de histórias”, afirma.

A sua ligação à capulana não nasceu de uma tendência, mas da própria identidade. Cada criação procura despertar curiosidade sobre as culturas, as pessoas e as memórias que existem por detrás dos materiais utilizados.



Hoje, a Dutis representa muito mais do que uma marca de acessórios. Representa uma viagem pela vida de Dulce Menezes: a menina que aprendeu croché com a mãe em Angola, a enfermeira que dedicou anos a cuidar dos outros, a mulher que regressou às suas raízes e a empreendedora que



transformou memórias em arte.

A sua mensagem para outras mulheres é clara: nunca é tarde para começar.

“Não tenham medo de começar, mesmo que sintam que chegaram tarde. Nunca é tarde para aprender, criar e transformar uma

paixão num projeto com significado.”

Dulce acredita que a Dutis não nasceu apenas das suas mãos. Nasceu da sua história.

Dulce Menezes: uma mulher que transformou fios, tecidos e memórias numa marca de identidade, cultura e propósito.





DIOGO UNO:

O caminho interior de um professor espiritual que ensina a encontrar a verdade no coração

Num mundo cada vez mais acelerado, onde muitas pessoas procuram respostas no exterior e se afastam da própria essência, Diogo Uno dedica a sua caminhada a um convite simples, mas profundo: voltar para dentro.

Nascido em Santarém, Portugal, Diogo apresenta-se como “uma procura constante de si mesmo”. Professor espiritual, praticante de meditação e coautor do livro Quando Me Perdi de Mim, encontrou no autoconhecimento um caminho de transformação e consciência.

Para além da sua dimensão espiritual, Diogo revela-se como alguém curioso sobre a vida, apaixonado por livros, música, tecnologia, cinema e pelo estudo do ser humano. Com um perfil mais introvertido, encontrou na partilha e na meditação uma forma de conectar-se consigo e com os outros.

A sua jornada espiritual nasceu de um momento de questionamento profundo. Houve uma fase em que percebeu que o caminho que seguia já não correspondia àquilo que verdadeiramente sentia.

“Esta fase mais espiritual desta vida acontece quando vejo que o caminho que levava não era aquele que me preenchia, nem aquele que era mais real com o que sentia”, explica.

Antes da meditação, passou por outras experiências de desenvolvimento pessoal, como Reiki e terapia multidimensional, mas foi através da prática meditativa que encontrou uma ferramenta essencial para compreender melhor a sua própria existência.

O estudo de mestres como Sri Ramana Maharshi e Nisargadatta Maharaj também teve um papel importante no aprofundamento da sua consciência e na sua visão sobre a vida.



O coração como caminho para a verdade

Um dos pilares da sua mensagem é a ideia de que “o coração é a manifestação da verdade”.

Para Diogo, o coração representa o ponto de encontro com aquilo que realmente somos. É nele que encontramos os sonhos mais genuínos, as emoções mais profundas e aquilo que dá verdadeiro significado à nossa existência.

“Se não ouvirmos e manifestarmos o nosso coração, o nosso maior sentimento, o que estamos a ser verdadeiramente?”, questiona.

Segundo o professor espiritual, muitas pessoas vivem presas ao ruído exterior e esquecem-se de olhar para dentro. O autoconhecimento surge como uma oportunidade para libertar crenças, padrões e pensamentos que limitam a percepção que temos sobre nós mesmos.

“Ao aprofundarmos o autoco-



nhecimento, descobrimos um caminho novo na nossa vida e largamos muita tralha mental que nos pesa e que indevidamente dizemos que nos define.”

A meditação como ferramenta de



transformação

Para Diogo Uno, a meditação é um caminho de encontro interior. Mais do que uma técnica, é uma oportunidade de observar a mente, compreender padrões e criar novas formas de estar na vida.

“A meditação pode trazer a manifestação que pretendemos na nossa vida, mas pode também trazer um tesouro ainda maior: o autoconhecimento.”

Ao criar momentos de silêncio e presença, a pessoa deixa de procurar constantemente respostas no exterior e começa a escutar aquilo que existe dentro de si.

Na sua visão, a transformação acontece quando percebemos que somos muito mais do que os pensamentos, emoções e histórias que carregamos.

Amor e unidade como princípios de vida

Outro dos temas centrais da sua filosofia é o amor enquanto realidade fundamental da existência.

Para Diogo, conceitos como paz, liberdade e bondade têm uma origem comum: o amor.

No entanto, viver estes princípios exige consciência e prática diária. Começa pela forma como nos relacionamos connosco próprios e com os outros.

“Podemos iniciar esta filosofia por algo muito simples: sermos sempre gentis, connosco e com o

outro.”

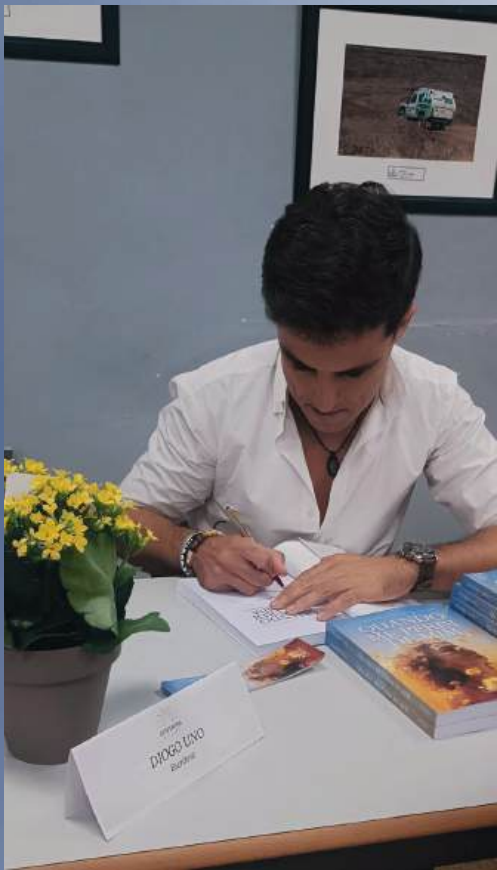
A empatia, a compaixão e a capacidade de compreender que cada pessoa vive uma realidade própria são, para si, passos essenciais para uma sociedade mais consciente.

Os desafios de encontrar paz num mundo acelerado

Num cenário marcado pela velocidade e pelo excesso de estímulos, Diogo acredita que um dos maiores desafios das pessoas é terem coragem para se questionarem verdadeiramente:

“Quem sou eu?”

Segundo o professor espiritual, muitas pessoas procuram paz interior sem antes criarem espaço para parar e observar a própria vida.



“A paz interior não se atinge dessa forma, porque ela também não é permanente. A mente simplesmente não deixa.”

O primeiro passo, aconselha, é simples: respirar, criar momentos de pausa e permitir-se estar presente.

Inspirar através das histórias das pessoas

Ao longo da sua caminhada, Diogo afirma que uma das maiores fontes de inspiração são as pessoas que encontra diariamente.

Cada partilha, cada história de superação e cada processo de transformação representam, para si, momentos de aprendizagem.

“As pessoas são a maior inspiração, porque penso que nos inspiramos uns aos outros de forma constante e que essa inspiração seja feita de amor.”

Para quem deseja iniciar a prática da meditação, deixa uma orientação acessível: começar pela respiração.

Não é necessário dedicar longas horas ou procurar condições perfeitas. Bastam alguns minutos por dia para criar uma relação mais consciente consigo mesmo.

“Comece por respirar e concentre-se na respiração. Basta iniciar com três minutos por dia, parar e respirar.”

Uma mensagem de consciência e esperança

A mensagem final de Diogo Uno é um convite à gentileza, à fé e ao autoconhecimento.

Acredita que, mesmo nos momentos em que alguém se sente perdido, existe sempre um caminho de regresso à própria essência.

“Se se sentirem perdidos, o coração ilumina o caminho.”

Diogo Uno continua a sua missão de lembrar que a verdadeira transformação começa quando deixamos de procurar apenas respostas fora de nós e temos coragem de olhar para dentro.

Diogo Uno: um guia de consciência que inspira pessoas a reencontrarem-se através da meditação, do amor e da verdade interior.

BÁRBARA SANTOS:

A Psicanalista que ajuda pessoas a renascem emocionalmente

Há quem dedique a vida a tratar sintomas. Bárbara Santos escolheu ir mais longe: ajudar as pessoas a compreenderem a origem das suas dores emocionais para que possam reconstruir a própria história. Psicanalista clínica, especialista em Neurociência Comportamental, autora, mentora e mãe, acredita que a verdadeira transformação acontece quando alguém deixa de ser prisioneiro do passado e assume o papel de autor da sua própria vida.

Mais do que os títulos profissionais, Bárbara define-se como uma mulher inteira, consciente e profundamente ligada aos seus valores. Apaixonada pela natureza, pelo desporto e pelo conhecimento, encontra na corrida, no silêncio e na disciplina formas de manter o equilíbrio entre corpo, mente e espírito. Vive com propósito, mas também com leveza, procurando transmitir autenticidade em tudo o que faz.

A sua ligação à Psicanálise nasceu da própria experiência de vida. Durante anos percebeu que repetia padrões emocionais nas relações, nas escolhas e na forma como enfrentava os desafios. A necessidade de compreender a origem desses comportamentos levou-a a mergulhar no estudo do inconsciente.

Mais tarde, encontrou na Neurociência Comportamental uma base científica para aprofundar aquilo que a Psicanálise já lhe revelava: grande parte das nossas decisões é influenciada por processos inconscientes, mas o cérebro possui a capacidade de criar novos caminhos, permitindo desenvolver comportamentos mais saudáveis e construir uma nova forma de viver.

Foi precisamente essa descoberta que despertou a sua missão de ajudar outras pessoas a libertarem-se de feridas invisíveis.

“Quando compreendemos o inconsciente, deixamos de sobreviver e começamos verdadeiramente a viver.”



Ao longo da sua carreira, Bárbara concluiu que a mente, as emoções e os resultados estão profundamente ligados. Para si, a realidade que cada pessoa vive é frequentemente um reflexo do seu mundo interior. Crenças de rejeição, desvalorização ou medo acabam por influenciar decisões e comportamentos que impedem o crescimento pessoal.



Por isso, defende que ganhar consciência não é suficiente. É necessário transformar comportamentos, libertar a memória emocional armazenada no corpo e construir novas experiências que permitam consolidar uma verdadeira mudança.

Na sua prática clínica, observa frequentemente pessoas presas a ciclos repetitivos. Relações semelhantes, conflitos constantes ou medos persistentes são, muitas ve-



zes, sinais de padrões inconscientes que precisam de ser identificados.

Segundo Bárbara, o primeiro passo para quebrar esse ciclo é parar. Só quando a pessoa interrompe o ritmo acelerado da rotina consegue observar aquilo que realmente se repete na sua vida. Depois, torna-se possível compreender a origem desses padrões e criar novas formas de responder às situações do quotidiano.

É precisamente esse processo que procura proporcionar através da terapia: transformar consciência em liberdade emocional.

Com o desejo de tornar esta transformação mais acessível, criou o Método Mente de Crescimento e o programa Renascer.

O Método Mente de Crescimento foi desenvolvido para ensinar as pessoas a compreenderem o funcionamento da mente e a ultrapassarem os mecanismos inconscientes que frequentemente as impedem de evoluir. Já o Renascer foi

concebido para promover uma reconstrução emocional profunda, ajudando cada participante a identificar padrões limitadores, fortalecer a auto-estima e criar comportamentos alinhados com os seus objectivos de vida.





O propósito de ambos os projectos é mostrar que ninguém está condenado ao passado e que qualquer pessoa pode recomeçar.

Entre os inúmeros casos que acompanha, há um momento que continua a emocioná-la profundamente. Embora preserve o sigilo profissional, afirma que nada supera o instante em que uma pessoa deixa de se culpar pela vida que viveu e decide assumir a responsabilidade

pela vida que deseja construir.

Ver alguém recuperar a auto-estima, reconciliar-se consigo próprio ou reconstruir relações familiares é, para Bárbara, a maior confirmação de que escolheu o caminho certo.

Conciliar os papéis de psicanalista, autora, mentora e mãe solo exige organização e consciência das prioridades. Não acredita na ideia de um equilíbrio perfeito, mas sim na capacidade de ajustar



o foco conforme cada fase da vida.

Aprendeu que cuidar dos outros começa por cuidar de si mesma e que o autoconhecimento deve ser uma prática diária para que exista coerência entre aquilo que ensina e a forma como vive.

Ao recordar a sua caminhada, reconhece que o maior desafio foi acreditar em si própria quando poucos acreditavam. Enfrentou críticas, dúvidas e momentos em que pensou desistir, mas foi precisamente nesses períodos que descobriu a força necessária para continuar.

Hoje acredita que as maiores dificuldades acabam por transformar-se nas maiores fontes de autoridade, porque quem fala a partir da experiência transmite uma verdade que vai muito além da teoria.

A todos aqueles que perderam a confiança em si próprios, deixa uma mensagem de esperança e responsabilidade.

“Ninguém nasce a acreditar que não é suficiente. Essa é uma aprendizagem construída ao longo da vida, e tudo o que foi aprendido também pode ser transformado. O passado explica muitas coisas, mas não precisa de definir o futuro.”

A história de Bárbara Santos demonstra que o verdadeiro renascimento não acontece quando a vida muda por nós, mas quando decidimos compreender as nossas feridas, transformar os nossos padrões e assumir o controlo da própria história. É nesse processo de autoconhecimento e reconstrução que acredita estar o caminho para uma vida mais livre, consciente e plenamente vivida.

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.

