



SUZETE GUINA:

A Optometrista que transforma visão em qualidade de vida

LILIANA RAQUEL NUNES SALVADOR:

A mulher que transforma criatividade em joias únicas que celebram a autenticidade



Há histórias que começam com a coragem de

recomeçar. A de Liliana Raquel Nunes Salvador, nascida no Porto, Portugal, é uma delas. Aos 46 anos, depois de quase duas décadas a trabalhar numa área completamente diferente, decidiu ouvir a sua voz interior e criar um projeto que refletisse verdadeiramente a sua essência. Assim nasceu a Way Of Love, uma marca de joalheria de autor onde cada peça é única, sustentável e pensada para celebrar a individualidade de cada mulher.

Desde sempre apaixonada por trabalhos manuais, Liliana encontrou na argila polimérica a liberdade para transformar criatividade em arte. Mais do que produzir acessórios, descobriu uma forma de expressar emoções e criar peças que acompanham momentos importantes da vida de quem as escolhe.

“Acredito que todas as mulheres são únicas e, por isso, merecem acessórios únicos”, afirma.

Na Way Of Love, as joias não são concebidas para representar uma memória específica, mas acabam por tornar-se parte da história de cada cliente. Cada peça ganha um significado especial à medida que acompanha conquistas, celebrações e novos capítulos da vida.

Para Liliana, esse é um dos aspetos mais fascinantes do seu trabalho.

“As peças ganham verdadeiro significado quando encontram a mulher certa.”

A exclusividade é um dos pilares da marca. Não existem produções em massa nem modelos repetidos. Cada criação



É nesses testemunhos que Liliana encontra a confirmação de que o seu trabalho vai muito além da estética.

Num mercado cada vez mais dominado pela produção em série, acredita que cresce o desejo por objetos autênticos e carregados de significado.

“As pessoas procuram cada vez mais autenticidade e ligação emocional aos objetos que escolhem.”

Construir uma marca artesanal também trouxe desafios. O maior deles foi acreditar que seria possível viver exclusivamente da sua criatividade.

Empreender exigiu aprender continuamente sobre gestão, comunicação, vendas e, acima de tudo, manter a consistência perante as dificuldades.

Hoje, continua a vender grande parte das suas coleções em mercados presenciais, onde tem a oportunidade de conhecer pessoalmente as mulheres que usam as suas criações.

Essa proximidade tornou-se uma das maiores fontes de inspiração da Way Of Love.

“Conhecer quem escolhe as minhas peças faz toda a diferença.”

São clientes que regres- sam meses depois para contar que determinado colar ou par de brincos se tornou inseparável, que lhes transmite confiança ou que as acompanha em momentos especiais.

Para Liliana, criatividade, sustentabilidade e exclusividade caminham lado a lado. Produz em pequenas quantidades, aproveita cuidadosamente os materiais e mantém o compromisso de nunca repetir modelos, preservando assim a identidade da marca.



é desenhada e produzida manualmente, respeitando uma filosofia de sustentabilidade e consumo consciente.

Criar de forma responsável significa também reduzir desperdícios, privilegiar a qualidade e valorizar o trabalho artesanal.

“Cada peça é única, tal como a mulher que a escolhe.”

Ao longo do percurso, percebeu que as histórias mais emocionantes não acontecem durante o processo de criação, mas depois de as peças encontrarem o seu lugar.





A sua mensagem para todas as mulheres é um convite à autenticidade.

"Nunca escolham um acessório apenas porque está na moda. Escolham algo que reflita quem são e que vos faça sorrir sempre que o usam. A verdadeira beleza está na autenticidade."

Hoje, a Way Of Love representa muito mais do que joalharia artesanal. É a prova de que nunca é tarde para recomeçar, seguir uma paixão e construir um projeto onde cada detalhe conta uma história.

Liliana Raquel Nunes Salvador transformou a coragem de mudar de vida numa marca que celebra a beleza da autenticidade, da exclusividade e da arte feita à mão.



EUNICE MENESES:

A Prova de que nunca é tarde para recomeçar e inspirar

Há pessoas que transformam as dificuldades em motivos para desistir. Outras escolhem transformar cada desafio numa oportunidade para crescer. Eunice Maria de Sousa e Silva Meneses pertence a este segundo grupo.

Natural do Porto, Portugal, e com 66 anos, Eunice é mãe, avó,

Depois de enfrentar um desemprego inesperado aos 58 anos, quando trabalhava cerca de dez horas por dia, viu-se obrigada a reinventar-se. O que poderia ter sido o fim de uma carreira tornou-se o início de uma das fases mais felizes e realizadas da sua vida.

A família continua a ser o centro de tudo.

"É o meu mundo, o meu por-

partilhar conhecimentos.

A paixão pela cozinha nasceu ainda na infância, inspirada pela mãe e pelos memoráveis almoços de família, onde os convidados eram presença constante. Aos oito anos recebeu o seu primeiro livro de culinária, despertando um amor que nunca mais desapareceu.

Para Eunice, cozinhar é muito mais do que preparar refeições.

mentos mais difíceis da sua vida, durante a longa doença do pai, que acabaria por falecer nesse mesmo ano.

Aquilo que começou como uma forma de terapia transformou-se numa verdadeira vocação. Ao longo dos anos especializou-se em diversas técnicas aplicadas a materiais como madeira, cerâmica, vidro, cimento e gesso, mantendo sempre viva a vontade de aprender e



autora do livro O Tempero da Morena, ex-concorrente do MasterChef Portugal, formadora de workshops criativos e uma mulher que acredita que a vida deve ser vivida intensamente até ao último minuto.

to seguro. Amo ser avó. É um amor único e inexplicável", afirma.

Define-se como uma mulher intensa, positiva, alegre e apaixonada pela vida, sempre disponível para ajudar quem precisa e para

É uma forma de demonstrar carinho, afeto e amor através de cada prato.

Já a paixão pelas artes decorativas surgiu em 2002, num dos mo-

inovar.

Mais do que criar peças, Eunice valoriza a partilha de conhecimentos e o contacto com pessoas, algo que considera uma das maiores riquezas do seu percurso.



zagens sobre as relações humanas e os desafios da exposição pública.

Foi também de forma inesperada que iniciou o percurso como formadora de workshops DIY, graças à confiança depositada por um responsável do Leroy Merlin.

enorme vontade de viver.

Entre cozinhar diariamente, cuidar da casa, acompanhar os netos, preparar projetos, escrever receitas, participar em eventos, passear e conviver com amigos, continua a encontrar energia para novos desafios.

"Sou uma avó hiperativa, mas muito feliz", diz com orgulho.



O primeiro workshop foi um sucesso e abriu por-

Filha de mãe portuguesa e do antigo futebolista brasileiro Osvaldo Silva que chegou a Portugal em 1958, representou clubes como o FC Porto e o Sporting Clube de Portugal, onde também deixou uma importante marca na formação, Eunice acredita que a persistência faz parte da sua identidade.

Recentemente lançou o livro O Tempero da Morena, mais um sonho concretizado numa vida marcada pela capacidade de se reinventar.



Para ela, a felicidade constrói-se através das experiências, da criatividade e da coragem para nunca desistir.

A mensagem que deixa é simples, mas poderosa:

Vivam a vida com intensidade. Nunca deixem de acreditar nas vossas capacidades, não desistam dos vossos sonhos e sejam felizes com aquilo que têm. Todos somos criativos; basta permitir que essa criatividade floresça. Afinal, criar faz parte da própria essência da vida.



Outro sonho concretizou-se quando participou no MasterChef Portugal.

Segundo conta, a participação aconteceu quase por acaso, mas rapidamente percebeu que tinha ali uma missão maior: mostrar que a idade nunca deve ser um obstáculo para realizar sonhos.

A experiência trouxe-lhe novos conhecimentos culinários, crescimento pessoal e importantes aprendi-



tas para uma atividade que já desenvolve há vários anos, também em parceria com as Academias Auchan.

Hoje cria projetos originais que ajudam centenas de participantes a descobrirem talentos, fortalecerem a autoestima e encontrarem nas artes uma verdadeira terapia.

Ver antigos alunos evoluírem e desenvolverem competências que desconheciam possuir é uma das maiores recompensas do seu trabalho.

Apesar de tantas atividades, Eunice garante que consegue conciliar tudo graças à organização, disciplina e



TESSÁLIA ROBERTO:

A Especialista que transformou a maquilhagem de noivas numa arte de excelência em Angola



Há profissionais que maquilham rostos. Tessália Roberto escolheu ir mais longe: maquilhar emoções, elevar a autoestima e fazer parte de um dos dias mais marcantes da vida de centenas de mulheres.

Natural de Benguela, no Lobito (Angola), e com 33 anos, Tessália é maquilhadora profissional, formadora, mentora, empresária e reconhecida como a primeira especialista em noivas referenciada em Angola. Ao longo da sua trajetória, construiu uma carreira marcada pela dedicação, disciplina e constante aperfeiçoamento.

Mas, para além da profissional de referência, define-se como uma mulher de família.

É dona de casa, esposa, mãe, irmã mais velha de oito irmãos, amiga e uma eterna aprendiz, acreditando que o crescimento pessoal e profissional nunca termina.

A paixão pela maquilhagem nasceu muito cedo.

Desde criança esteve rodeada de mulheres elegantes e vaidosas, especialmente a mãe, que lhe trans-

mitiu o cuidado com a imagem e o amor pela beleza. Cresceu também a acompanhar programas dedicados à arte e à estética, despertando naturalmente para este universo.

Especializar-se em noivas surgiu não apenas pela relevância deste segmento no mercado, mas sobretudo pela ligação emocional que criou com cada cliente.

Confessa que tem um forte espírito cuidador e que gosta de ouvir as histórias de vida das mulheres que acompanha. Cada casamento representa um momento único e participar dessa preparação tornou-se uma verdadeira missão.

Foi essa paixão que a levou a elevar continuamente o nível dos seus serviços, proporcionando muito mais do que uma maquilhagem: uma experiência completa, onde cada noiva se sente segura, valorizada e preparada para

viver um dos dias mais importantes da sua vida.

Ser reconhecida como a primeira especialista em noivas referenciada em Angola representa, para Tessália, o resultado de muitos anos de trabalho intenso.

Por detrás deste marco existem incontáveis horas de estudo, disciplina, investimento em formação e um profundo amor por cada preparação de noiva realizada.

A sua assinatura profissional distingue-se pela criação de noivas atemporais.

Na sua visão, uma maquilhagem elegante não deve seguir apenas tendências passageiras, mas respeitar a identidade de cada mulher.

Cada produção começa pela compreensão da personalidade, do temperamento, dos traços, da etnia e dos gostos individuais da noiva. Analisa ainda elementos como o vestido, os acessórios, o horário da cerimónia, o espaço e o conceito do evento para criar uma maquilhagem harmoniosa, capaz de permanecer bonita tanto no grande dia como nas fotografias que serão recordadas durante toda a vida.

Ao longo da carreira recebeu diversas distinções como Best MUA, prémios que considera uma confirmação de que todo o esforço valeu a pena.

Para si, o reconhecimento nacional e internacional simboliza anos de dedicação, investimento contínuo em capacitação profissional e a coragem de nunca desistir, mesmo nas fases mais difíceis da profissão.

O conhecimento técnico também ocupa um lugar central no seu trabalho.

Recorre ao visagismo para valorizar os traços mais fortes de cada rosto e utiliza a colorimetria para selecionar corretamente tons e subtons, neutralizar pequenas imperfeições e criar uma harmonia entre maquilhagem, olhos, cabelo, vestido e até a decoração do casamento.

Além de maquilhada, Tessália dedica-se à formação de novos profissionais.

Nas suas formações ensina não apenas técnicas modernas de maquilhagem, produtos, biossegurança e colorimetria, mas também gestão de negócios, posicionamento profissional, presença digital, construção de parcerias e estratégias para criar uma carreira sólida e duradoura.

Hoje, muitas das maquilhadoras de maior destaque em Angola e algumas profissionais que atuam no estrangeiro passaram pela sua escola ou continuam a receber a sua mentoria.

Entre tantos momentos marcantes, existe um que permanece inesquecível: receber o primeiro prémio como Melhor Maquilhadora de Angola.

Foi um reconhecimento que simbolizou anos de trabalho e confirmou que estava no caminho certo.

A construção dessa reputação, no entanto, não aconteceu sem desafios.

Num período em que a profissão ainda procurava conquistar reconhecimento e respeito, Tessália fez parte da geração que ajudou a valorizar a maquilhagem profissional em Angola.





Com coragem e perseverança, contribuiu para afirmar a importância da profissão e abrir caminho para que hoje os profissionais da beleza sejam muito mais respeitados e valorizados.

A mensagem que deixa tanto às futuras noivas como às jovens que sonham construir uma carreira na área da beleza é clara:

“Tenham coragem, disciplina e dedicação. É fundamental saber de onde viemos, quem somos e onde não queremos estar. O sucesso constrói-se diariamente, com trabalho, aprendizagem constante e fidelidade aos nossos valores.”

Com talento, visão e compromisso com a excelência, Tessália Roberto continua a elevar o nome da maquilhagem profissional angolana, inspirando mulheres a descobrirem a sua melhor versão e profissionais a acreditarem que é possível transformar paixão numa carreira de referência.



LAURA FOUREAUX FERNANDES:

Entre o Direito e o mundo digital, uma jovem que inspira pela autenticidade

Aos 23 anos, Laura Foureaux Fernandes representa uma nova geração de profissionais que acredita que é possível conciliar diferentes paixões sem abrir mão da excelência. Natural de Belo Horizonte, Brasil, é estudante de Direito, criadora de conteúdo digital e uma voz que une conhecimento jurídico, lifestyle e tecnologia de forma acessível, responsável e autêntica.

Para além da futura jurista e influenciadora digital, Laura define-se como uma pessoa movida pela curiosidade, pelo desejo constante de aprender e pela vontade de gerar um impacto positivo na vida de quem a acompanha. A família, a fé e o compromisso com tudo aquilo que faz são os pilares que orientam a sua caminhada.

A paixão pelo Direito surgiu do desejo de contribuir para uma sociedade mais justa.



Desde cedo compreendeu que o Direito é uma poderosa ferramenta de transformação social, capaz de defender direitos, promover a justiça e ajudar na resolução de conflitos. Ao longo da licenciatura, teve a oportunidade de realizar estágios em diferentes áreas jurídicas, experiências que fortaleceram a sua vocação e confirmaram que escolheu a profissão certa.

Paralelamente ao percurso académico, Laura encontrou nas redes sociais uma plataforma para comunicar, partilhar experiências e aproximar-se das pessoas.

Gerir a vida universitária e a produção de conteúdos exige organização, disciplina e um rigoroso planeamento. Para ela, estas duas áreas não competem entre si; pelo contrário, complementam-se, permitindo-lhe desenvolver competências essenciais como comunicação, criatividade, responsabilidade e capacidade de adaptação.

A sua presença digital distingue-se precisamente pela diversidade dos conteúdos que produz.

Ao reunir temas como Di-



reito, lifestyle e tecnologia, demonstra que uma pessoa não precisa de limitar-se a um único universo. Acredita que mostrar diferentes dimensões da sua personalidade torna o conteúdo mais humano, próximo e relevante para públicos distintos.

No entanto, reconhece que produzir conteúdo implica uma enorme responsabilidade.

Laura defende que cada publicação tem potencial para influenciar decisões, opiniões e comportamentos, razão pela qual faz questão de verificar cuidadosamente todas as informações antes de as partilhar. Transparência, ética e credibilidade são princípios que considera indispensáveis para quem comunica no ambiente digital.

Essa mesma autenticidade orienta também as marcas e projetos com os quais decide colaborar.

Antes de aceitar qualquer parceria, procura garantir que os produtos e serviços estejam alinhados com os seus valores e que façam sentido para a sua realidade e para o público que a acompanha. Para si, recomendar algo exige confiança genuína naquilo que está a apresentar.



Como qualquer profissional que constrói uma presença digital, Laura enfrentou desafios importantes.

Conquistar credibilidade, manter consistência na produção de conteúdos e adaptar-se às constantes mudanças das plataformas exigiram estudo, persistência e resiliência. Paralelamente, teve de aprender a lidar com críticas, gerir expectativas e encontrar equilíbrio entre a universidade, o trabalho e a vida pessoal.

Entre as conquistas que mais a orgulham destaca-se o momento em que percebeu que o seu conteúdo começou a gerar impacto real na vida das pessoas.



O reconhecimento de marcas de referência, que passaram a confiar no seu trabalho para representar produtos e serviços, confirmou que estava a construir uma trajetória sólida. Outro marco importante foi a conclusão do seu Trabalho de Conclusão de Curso em Direito, símbolo de anos de dedicação e preparação para a profissão que escolheu.

Para Laura, a tecnologia revolucionou a forma como os jovens aprendem e têm acesso ao conhecimento jurídico.

As redes sociais democratizaram a informação e despertaram o interesse de milhares de pessoas por temas antes considerados complexos ou distantes. Contudo, acredita que esse novo cenário exige ainda mais responsabilidade dos criadores de conteúdo, que devem comunicar sempre com rigor, clareza e baseados em fontes credíveis.

A mensagem que deixa aos jovens é inspiradora e realista.

Acredita que não é necessário escolher apenas um caminho quando existe paixão por diferentes áreas. Com organização, disciplina e propósito é possível conciliar os estudos, o empreendedorismo e a criação de conteúdo.

"Não tenham receio de seguir mais de um caminho ao mesmo tempo. Estudem, evoluam continuamente e nunca deixem

de ser autênticos. Os resultados não aparecem de um dia para o outro, mas a consistência, a ética e a perseverança fazem toda a diferença na construção de uma carreira sólida."

Com uma visão moderna, responsabilidade na comunicação e um compromisso permanente

com a aprendizagem, Laura Foureaux Fernandes afirma-se como uma jovem profissional preparada para construir uma carreira de sucesso, tanto no universo jurídico como no ambiente digital, inspirando uma geração que acredita que conhecimento e autenticidade podem caminhar lado a lado.



SUZETE GUINA:

A Optometrista que transforma visão em qualidade de vida

Ver bem é muito mais do que distinguir formas e cores. É estudar com confiança, trabalhar com segurança, conduzir com tranquilidade e viver cada momento com maior autonomia. Para Suzete Guina, optometrista clínica, a saúde visual representa exatamente isso: uma oportunidade de transformar vidas através do conhecimento, da prevenção e do cuidado.

Natural da província de Sofala, na cidade da Beira, Suzete Guina, de 34 anos, construiu uma carreira marcada pelo profissionalismo, pela dedicação e pelo compromisso de colocar a ciência ao serviço das pessoas. Além de exercer a Optometria Clínica, é empreendedora, mãe, líder associativa e membro do Conselho Lusófono de Optometria e da Associação Moçambi-

cana de Optometristas, assumindo um papel ativo no desenvolvimento da profissão em Moçambique.

Antes dos títulos académicos e profissionais, define-se como uma mulher movida pelo propósito de servir. Apaixonada pelo atletismo, musculação, arte, leitura e viagens, acredita que o crescimento pessoal e profissional acontece quando colocamos os nossos conhecimentos ao serviço da comunidade.

"Além da Optometria, sou mãe, empreendedora, líder associativa e alguém que acredita que o conhecimento deve sempre ser colocado ao serviço das pessoas. Gosto de criar projetos que gerem impacto positivo, seja na saúde, no bem-estar ou no desenvolvimento profissional."

Foi precisamente esse desejo de melhorar a vida das pessoas



que a levou a escolher a Optometria. Desde cedo sentiu uma forte ligação à área da saúde, mas encontrou nesta profissão a combinação perfeita entre ciência, tecnologia e proximidade humana.

A possibilidade de devolver conforto visual, autonomia e autoestima aos pacientes tornou-se a sua maior motivação diária.

Para Suzete, cuidar da visão significa investir diretamente na qualidade de vida das pessoas. Afinal, uma boa saúde visual influencia o rendimento escolar, a produtividade profissional, a segurança na condução e a independência ao longo da vida.

Nesse sentido, destaca o papel fundamental do optometrista na deteção precoce de alterações visuais e oculares, muitas vezes antes mesmo de surgirem sintomas mais graves.

No exercício da profissão, os casos mais frequentes continuam a ser os erros refrativos, como miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia. No entanto, observa também um crescimento significativo dos problemas associados ao uso prolongado de dispositivos digitais, como fadiga visual, olho seco e alterações da visão binocular.

Além disso, explica que, durante uma consulta de Optometria, é possível identificar sinais iniciais de doenças sistémicas que exigem encaminhamento para outras especialidades médicas, reforçando a importância dos exames visuais periódicos.

Apesar dessa relevância, Suzete reconhece que muitas pessoas apenas procuram ajuda quando a visão já se encontra comprometida.

Por isso, defende uma mudança de mentalidade baseada na prevenção.

Segundo a especialista, campanhas de sensibilização, rastreios visuais em escolas, empresas e comunidades, bem como a inclusão dos exames visuais nos cuidados de saúde de rotina, são passos essenciais para criar uma verdadeira cultura de prevenção da saúde ocular.

Paralelamente ao trabalho clínico, Suzete tem desempenhado um papel importante na valorização da Optometria em Moçambique.

Enquanto membro do Conselho Lusófono de Optometria e da Associação Moçambicana de Optometristas, acompanha de perto os desafios e as oportunidades da profissão.

Na sua visão, o país tem registado avanços importantes, embora ainda existam desafios relacionados com o reconhecimento da Optometria, a integração dos optometristas no sistema nacional de saúde e a expansão dos serviços para regiões com menor cobertura.

Ao mesmo tempo, acredita que existe um enorme potencial para fortalecer a formação contínua, desenvolver programas comunitários de saúde visual e promover uma maior colaboração entre instituições públicas, privadas e académicas.

A caminhada profissional, no entanto, não esteve isenta de dificuldades.

Conquistar reconhecimento numa profissão ainda em crescimento,



apenas onze meses de idade. A criança foi acolhida por uma instituição depois de uma senhora se sensibilizar com a sua situação.

No centro de acolhimento acreditavam que o menino não possuía qualquer capacidade visual. Mesmo assim, decidiram procurar uma avaliação especializada.

Após uma análise clínica cuidadosa e a realização de vários exames, Suzete conseguiu identificar uma correção visual adequada.

O momento que se seguiu tornou-se inesquecível.

"Logo após colocar a correção visual, olhou para mim e sorriu. Foi um sorriso simples, mas carregado de significado. Naquele instante, senti o meu coração transbordar de emoção."

Para Suzete Guina, esse episódio resume o verdadeiro propósito da sua profissão.

Cada melhoria visual representa mais oportunidades de aprendizagem, inclusão social, autonomia e dignidade para quem recebe os cuidados.

Mais do que prescrever óculos ou corrigir alterações visuais, acredita que o optometrista desempenha um papel fundamental na construção de uma sociedade mais saudável, consciente e inclusiva.



conciliar a maternidade com os desafios do empreendedorismo e manter uma atualização científica constante exigiram disciplina, persistência e resiliência.

Ainda assim, cada obstáculo tornou-se uma oportunidade de aprendizagem e fortalecimento pessoal.

Entre os inúmeros pacientes que já acompanhou, existe uma

história que permanece profundamente gravada na sua memória.

Tratava-se de um menino com paralisia cerebral que havia sido abandonado pelos pais quando tinha

Ao olhar para o futuro, mantém a convicção de que Moçambique necessita de profissionais tecnicamente preparados, eticamente comprometidos e profundamente motivados pelo desejo de servir.



Por isso, deixa uma mensagem inspiradora aos jovens que sonham construir uma carreira na área da saúde.

"Acreditem no vosso potencial

e nunca deixem de aprender. A área da saúde exige competência técnica, mas também empatia,



ética e compromisso com as pessoas. A Optometria é uma profissão desafiante e extremamente gratificante, porque permite mudar vidas todos os dias. Trabalhem com dedicação, mantenham a humildade para continuar a aprender e nunca percam de vista o propósito de servir. É esse propósito que faz a diferença e constrói um legado."

A história de Suzete Guina demonstra que a verdadeira visão vai muito além dos olhos.

É a capacidade de olhar para cada pessoa com humanidade, compreender as suas necessidades e utilizar o conhecimento para devolver qualidade de vida, esperança e novas possibilidades.

Mais do que cuidar da saúde visual, Suzete ajuda diariamente centenas de pessoas a reencontrarem a confiança para ver, aprender, trabalhar e viver melhor.

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".

+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

LÚCIA VANESSA DE CASTRO MARQUES:

A mulher que trocou a segurança pelo propósito e está a inspirar uma nova geração

Há decisões que mudam completamente o rumo de uma vida.

Para Lúcia Vanessa de Castro Marques, uma dessas decisões foi deixar uma carreira consolidada na Suíça para regressar a Portugal e construir um projeto alinhado com os seus sonhos e valores.

Natural de Lisboa, com 43 anos, mãe de um jovem de 16 anos, empreendedora, criadora de conteúdo digital e cofundadora da HN Hit Nails Beauty Salon Mafra, Lúcia é hoje o exemplo de que nunca é tarde para recomeçar.

Durante vários anos viveu em Neuchâtel, na Suíça, onde trabalhou na Rolex, na área do controlo de qualidade. Tinha estabilidade profissional e financeira, mas sentia que lhe faltava algo essencial: propósito.

Foi essa inquietação que a levou a regressar a Portugal, determinada a construir uma vida mais próxima da família e, acima de tudo, mais alinhada com a mulher que desejava ser.

Para além da profissional da área da beleza, define-se como uma mulher apaixonada pela vida, pelo desenvolvimento pessoal e pelos desafios. Acredita que o verdadeiro sucesso não se mede apenas pelo dinheiro, mas pela felicidade, pela realização pessoal e pelo impacto positivo que conseguimos deixar na vida das pessoas.

A paixão pelo universo da beleza sempre fez parte da sua vida, mas foi ao perceber o poder transformador do autocuidado que encontrou a sua verdadeira missão.

Na sua visão, a estética vai muito além da aparência. Representa confiança, autoestima e bem-estar. Saber que pode contribuir para que uma mulher se sinta mais feliz consigo própria é aquilo que a motiva diariamente.

Foi essa visão que a levou a integrar a HN Hit Nails, uma marca portuguesa reconhecida pela qualidade, inovação e profissionalismo.





A identificação com os valores da marca foi imediata e transformou-se no desejo de criar um espaço de excelência em Mafra, onde cada cliente seja recebida com profissionalismo, carinho e atenção aos detalhes.

Este projeto ganha ainda mais significado por ser desenvolvido ao lado da sua sócia, Solange Pedroso, com quem partilha a mesma visão de excelência, dedicação e compromisso com cada cliente.

Para Lúcia, o autocuidado é uma das mais importantes formas de amor-próprio.

Quando uma mulher reserva tempo para cuidar de si, não está apenas a melhorar a sua imagem exterior. Está também a fortalecer a sua autoestima, a sua confiança e a forma como enfrenta os desafios do dia a dia.

Na sua opinião, mulheres que se sentem bem consigo próprias tornam-se mais seguras, mais felizes e irradiam essa energia positiva para todos os que as rodeiam.

No entanto,

chegar até aqui exigiu coragem.

O maior desafio da sua vida foi abandonar uma carreira sólida na Suíça, sair da zona de conforto e regressar a Portugal para construir um negócio de raiz.

Hoje reconhece que cada dificuldade enfrentada contribuiu para a tornar mais forte, resiliente e preparada para os desafios do empreendedorismo.

Convicta de que a excelência depende da aprendizagem contínua, investe permanentemente em formação e acompanha as tendências nacionais e internacionais do setor da beleza.

O seu objetivo é garantir que cada futura cliente encontre um serviço inovador, seguro, moderno e de elevada qualidade.

Embora a HN Hit Nails Beauty Salon Mafra esteja prestes a abrir portas e ainda não existam histórias de clientes para contar, Lúcia tem uma missão muito clara.

Quer que cada mulher que entre no espaço se sinta acolhida, valorizada e especial.

Mais do que prestar um serviço de beleza, pretende proporcionar momentos de bem-estar, autoestima e confiança, fazendo com que cada cliente saia mais feliz e segura de si.

Na sua visão, o grande diferencial da HN Hit Nails Beauty Salon Mafra estará precisamente na experiência personalizada.

Aliando produtos de elevada qualidade, inovação técnica e um atendimento próximo, acredita que a excelência se constrói através das pequenas atenções e do cuidado dedicado a cada pessoa.



Os seus objetivos para o futuro passam por consolidar, juntamente com Solange Pedroso, a HN Hit Nails Beauty Salon Mafra como uma referência no setor da beleza em Portugal.

Pretende continuar a investir em formação, desenvolver uma equipa de excelência, inovar constantemente e criar um espaço onde profissionalismo, qualidade e bem-estar caminhem sempre lado a lado.

Mas a sua transformação vai muito além do percurso profissional.

Lúcia partilha também uma inspiradora história de reconstrução pessoal.

Perdeu 25 quilos, mas faz questão de sublinhar que a verdadeira mudança não aconteceu apenas no corpo.

Foi uma profunda transformação emocional.

O fitness tornou-se uma ferramenta de disciplina, foco e superação, permitindo-lhe vencer medos, fortalecer a autoconfiança e acreditar cada vez mais nas suas capacidades.

Nas redes sociais, através do Instagram @luciadecastroevolucao e da página de Facebook Lúcia de Castro, escolheu mostrar este percurso exatamente como ele é: sem filtros, sem atalhos e sem esconder as dificuldades.

Partilha o dia a dia da construção da sua empresa, do empreendedorismo,

da formação contínua, do desenvolvimento pessoal e da transformação física, acreditando que as pessoas se inspiram sobretudo na coragem de continuar quando o caminho ainda está a ser construído.

A mensagem que deixa às mulheres é clara e inspiradora:

"Nunca deixem que o medo seja maior do que os vossos sonhos. O sucesso constrói-se com disciplina, persistência, coragem e aprendizagem constante. Não importa a idade nem o momento da vida em que se encontram. Nunca é tarde para recomeçar e criar a vida com que sempre sonharam."

Aos 43 anos, Lúcia Vanessa de Castro Marques prova que a verdadeira evolução acontece quando temos coragem para abandonar a zona de conforto e construir uma vida com propósito, autenticidade e paixão.



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