

EDIÇÃO

127

JULHO 2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

CATARINA PACHECO

“Raízes em Angola, olhar no mundo: a força de uma mulher de convicções, leveza e missão.”

PÁGINAS

09 A 14

ÂNGELA SEMEDO:

A Voz do jornalismo moçambicano que informa, inspira e transforma

Num tempo em que a informação circula à velocidade de um clique, o verdadeiro jornalismo continua a distinguir-se pelo rigor, pela credibilidade e pela capacidade de dar voz às histórias que moldam uma sociedade. Em Moçambique, um dos rostos que melhor representa esses valores é o de Ângela Semedo, jornalista e pivot de televisão, cuja carreira é marcada pela excelência, pela coragem e por um compromisso inabalável com a verdade.

Distinguida com o 1.º lugar no Prémio Jornalístico do INSS, o título de Melhor Jornalista Desportiva de 2025 e o 1.º lugar no Prémio de Nutrição e Segurança Alimentar, Ângela construiu um percurso sólido, pautado pela competência e pela dedicação. Contudo, para além dos estúdios de televisão e das grandes reportagens, revela-se uma mulher profundamente ligada à família, para quem o verdadeiro equilíbrio nasce dos momentos simples vividos ao lado



daqueles que ama.

Optimista por natureza, encontra na família o seu maior refúgio e a força necessária para enfrentar as exigências de uma profissão que exige disponibilidade permanente. Apaixonada por viagens, por novas culturas e por criar memórias, acredita que a felicidade reside nos pequenos gestos e nas relações humanas que enriquecem a vida.

A sua ligação ao jornalismo co-

meçou muito antes de conhecer uma redacção. Ainda em criança, improvisava apresentações de televisão diante do espelho e fazia questão de ocupar o centro das atenções sempre que uma câmara surgia nas reuniões familiares. Com o passar dos anos, compreendeu que o jornalismo reunia tudo aquilo que verdadeiramente a fascinava: comunicar, contar histórias, conhecer pessoas e dar voz a quem, tantas vezes, permanece invisível.

Foi essa convicção que a levou a escolher uma profissão que considera um verdadeiro instrumento de transformação social. Para Ângela, informar é muito mais do que transmitir factos; é contribuir para uma sociedade mais consciente, participativa e preparada para enfrentar os desafios do presente.

Ao longo da sua carreira, demonstrou uma rara capacidade para transitar entre diferentes áreas do jornalismo sem nunca comprometer a qualidade do seu trabalho. Cada distinção recebida representa, para si, não apenas um reconhecimento, mas também uma responsabilidade acrescida para continuar a exercer um jornalismo sério, rigoroso e profundamente humano.

Entre as várias etapas do seu percurso, o jornalismo desportivo ocupa um lugar muito especial. Filha de um antigo futebolista português, actualmente treinador, cresceu a acompanhar jogos e a viver intensamente o ambiente desportivo. Quando surgiu a oportunidade de integrar esta área, encarou-a como um desafio natural.

Num sector tradicionalmente dominado por homens, decidiu afirmar-se através do conhecimento, da preparação e da excelência profissional. Nunca permitiu que os preconceitos limitassem as suas ambições e acredita que o respeito se conquista através da consistência, da competência e do trabalho realizado diariamente.

Apesar de reconhecer que as mulheres continuam, muitas ve-

Fora das câmaras, existe uma mulher que enfrenta diariamente o desafio de conciliar uma carreira exigente com a maternidade. Quando nasceu o seu primeiro filho, tomou a difícil decisão de abandonar a apresentação do programa Fala Moçambique para lhe dedicar mais tempo. Ainda assim, regressou ao trabalho apenas dois meses depois, demonstrando a dedicação que sempre caracterizou o seu percurso.

cia profissional.

Às mulheres e aos jovens moçambicanos que sonham seguir uma carreira no jornalismo, deixa uma mensagem de coragem e perseverança. Defende que ninguém deve permitir que terceiros definam os limites dos seus sonhos e acredita que a dedicação, a preparação e a paixão acabam sempre por abrir novos caminhos.

A história de Ângela Semedo demonstra que o jornalismo continua a ser uma das mais nobres ferramentas de transformação social. Mais do que informar, a sua missão passa por inspirar, educar e contribuir diariamente para uma sociedade mais consciente, mais crítica e mais humana. Num mundo

onde a verdade é um bem cada vez mais precioso, a sua voz permanece como um exemplo de integridade, profissionalismo e compromisso com Moçambique.



zes, a ter de trabalhar mais para alcançar o mesmo reconhecimento, escolheu responder às dificuldades com profissionalismo e resultados, tornando-se uma referência para muitas jovens que hoje encontram na sua história um exemplo de determinação e superação.

Ao recordar os momentos mais marcantes da sua carreira, destaca a cobertura das cerimónias fúnebres de Nelson Mandela, na África do Sul. Trabalhar ao lado de jornalistas provenientes de todo o mundo e testemunhar um dos acontecimentos mais simbólicos da história contemporânea constituiu uma experiência inesquecível, tanto do ponto de vista humano como profissional.

Outro marco profundamente significativo foi a reportagem sobre a desnutrição, distinguida com o 1.º lugar no Prémio de Nutrição e Segurança Alimentar. Mais do que um prémio, esse trabalho reforçou a sua convicção de que o jornalismo tem a capacidade de sensibilizar, denunciar problemas estruturais e contribuir para mudanças concretas na sociedade.

Hoje continua a dividir-se entre o jornalismo e a família, procurando estar presente na vida dos filhos, acompanhando o seu crescimento e valorizando cada instante vivido em conjunto. Para Ângela, o verdadeiro sucesso profissional nunca poderá substituir o papel insubstituível de mãe.

Na era digital, acredita que o jornalismo enfrenta um dos períodos mais desafiantes da sua história. A rapidez da informação trouxe novas oportunidades de comunicação, mas também potenciou a propagação da desinformação. Por isso, considera que a missão dos jornalistas nunca foi tão relevante: verificar os factos, preservar a credibilidade e manter o compromisso absoluto com a verdade.

O futuro continua a ser encarado com entusiasmo. Pretende assumir novos desafios, desenvolver projectos capazes de informar e inspirar, bem como investir na formação de uma nova geração de comunicadores comprometidos com a ética, a responsabilidade e a excelên-



TAMARA DAMARES:

A Empreendedora que transforma mulheres invisíveis em referências de sucesso



Num mercado cada vez mais competitivo, onde a visibilidade se tornou um dos ativos mais valiosos para qualquer profissional, Tamara Damares construiu uma missão clara: ajudar mulheres a deixarem o anonimato para conquistarem reconhecimento, autoridade e impacto. Natural de Florianópolis, Santa

Catarina, Brasil, e com 41 anos, tornou-se uma das principais especialistas na organização de eventos presenciais e digitais focados no posicionamento, crescimento e fortalecimento da marca pessoal.

Por detrás da empresária existe, antes de tudo, uma mulher apaixonada pela transformação humana. Mãe de três filhos, casada há 19 anos com o homem que considera o amor da sua vida, acredita que ninguém nasceu para viver escondido quando possui conhecimento, talento e valor para oferecer ao mundo. A sua maior motivação é criar ambientes onde pessoas comuns descubrem que podem tornar-se líderes, referências e protagonistas da própria história.

Foi precisamente essa convicção que deu origem ao seu percurso no universo dos eventos. Ao longo da sua caminhada, percebeu que muitas mulheres possuíam competências extraordinárias, ex-



periência consolidada e resultados relevantes, mas permaneciam praticamente invisíveis no mercado. Faltava-lhes posicionamento, estratégia e oportunidades para mostrar o seu verdadeiro potencial.

Foi então que compreendeu que um evento vai muito além de uma simples conferência ou palestra. Para Tamara Damares, um evento é um verdadeiro acelerador de autoridade, confiança, networking e crescimento empresarial. Sempre que vê uma empreendedora





Na sua visão, a autoridade nunca acontece por acaso. É construída diariamente através da clareza, da consistência, da estratégia e da coragem.

É precisamente nos eventos que encontra uma das ferramentas mais poderosas para acelerar esse processo. Ao contrário de outros formatos de comunicação, acredita que os encontros presenciais e digitais conseguem criar algo insubstituível: conexão humana, confiança e transformação em tempo real.

Muito mais do que

sair de um dos seus encontros com novos clientes, parcerias estratégicas, autoestima renovada e uma visão completamente diferente sobre o seu negócio, sente que está a cumprir o seu propósito.

O lema que orienta toda a sua atuação — “Deixe de ser invisível e seja reconhecida” — traduz uma filosofia de vida. Na sua perspetiva, a invisibilidade raramente resulta da falta de competência. Na maioria das vezes, nasce da ausência de posicionamento.

Ser reconhecida significa assumir a própria identidade, comunicar claramente o valor que se oferece ao mercado e ocupar, com confiança, o espaço que verdadeiramente se merece. Para Tamara, muitas mulheres esperam sentir-se completamente preparadas antes de se exporem, quando, na realidade, é precisamente a decisão de aparecer que impulsiona o crescimento pessoal e profissional.

Ao longo da sua experiência, identificou também os principais obstáculos que impedem muitos profissionais de se afirmarem como referências. Entre eles destaca a crença de que a competência, por si só, garante reconhecimento. Esperar pelo momento perfeito, negligenciar a construção da marca pessoal, esconder resultados, depender exclusivamente das redes sociais, evitar vender e recear ocupar espaço são erros que continuam a limitar o crescimento de inúmeros empreendedores.



transmitir conteúdos, um evento bem estruturado fortalece a reputação de uma marca, gera prova social, impulsiona vendas, cria comunidades e aproxima pessoas com interesses comuns. Quando existe uma estratégia sólida por detrás de toda a experiência, meses ou até anos de construção de autoridade podem ser significativamente acelerados.

Entre os inúmeros projetos que já liderou, Tamara reconhece que os momentos mais marcantes não se medem pelo retorno financeiro, mas pelas transformações humanas que testemunha. Nada a inspira mais do que observar mulheres chegarem inseguras, desacreditadas e receosas de se exporem, para depois saírem determinadas



nasce de um propósito bem definido, de uma estratégia cuidadosamente planeada, de uma experiência marcante para o participante, de conteúdos relevantes, de emoções autênticas, de networking genuíno e de uma organização irrepreensível. Acima de tudo, acredita que cada evento deve integrar um pitch forte e eficaz, capaz de transformar inspiração em ação.

Na sua perspetiva, o futuro do mercado pertence às marcas que conseguirem equilibrar tecnologia e proximidade humana. Embora reconheça que a inteligência artificial continuará a revolucionar a produção de conteúdos, acredita que isso tornará as experiências presenciais ainda mais valiosas. As empresas e os profissionais que souberem construir comunidades, promover relações autênticas e proporcionar experiências memoráveis serão aqueles que conquistarão uma verdadeira vantagem competitiva.

Às mulheres empreendedoras que ainda hesitam em mostrar o seu trabalho, deixa uma mensagem clara e inspiradora: ninguém deve esperar pela aprovação de terceiros para começar. O mundo precisa de mulheres que tenham coragem de ocupar o lugar que lhes pertence, investir continuamente no conhecimento, fortalecer a comunicação, consolidar a sua marca e construir relações estratégicas.

Para Tamara Damares, o reconhecimento não acontece de um dia para o outro, mas chega inevitavelmente para quem escolhe permanecer firme no seu propósito. Afinal, quando uma mulher decide deixar de ser invisível, não transforma apenas a sua própria vida; abre caminho para que muitas outras descubram igualmente a força, a coragem e o impacto que sempre existiram dentro delas.



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



Destaque o seu negócio na PM Services Magazine!

Simple, rápido e sem complicações: entrevista pelo WhatsApp.

BENEFÍCIOS:

- ✓ +1 milhão de visualizações, entrevistas lidas por +50 mil pessoas.
- ✓ Networking com empresários nacionais e internacionais.
- ✓ Publicidade gratuita por 60 dias: redes sociais, revista digital, site e comunidade do WhatsApp

Pacotes:

Básico – 1.500 MT

Intermédio – 3.000 MT

Premium – 5.000 MT

Vagas limitadas! Quer garantir a sua hoje?

 (+258) 86 120 7151
  servicespmmm@gmail.com

CATARINA PACHECO: “Raízes em Angola, olhar no mundo: a força de uma mulher de convicções, leveza e missão.”

Da infância marcada pela guerra civil ao trabalho na Embaixada de Angola na Alemanha, Catarina Pacheco construiu um percurso onde a fé, o conhecimento e a comunicação se tornaram instrumentos para servir o seu país. Nesta grande entrevista à Revista, revela os bastidores da sua vida, fala do rapto que sobreviveu, dos recomeços na Europa, da paixão por Angola e do sonho de deixar um legado que ultrapasse qualquer carreira.

Há pessoas cuja história profissional explica apenas uma pequena parte daquilo que realmente são. Catarina Sebastião Pacheco pertence a esse grupo.

À primeira vista, o currículo impressiona. Licenciada em Relações Internacionais, formação complementar em Jornalismo, domínio de línguas, experiência profissional em Inglaterra, Portugal e Alemanha, colaboradora da Embaixada de Angola em Berlim, repórter, comunicadora e empreendedora de conteúdos.

Mas basta iniciar a conversa para perceber que o verdadeiro percurso não cabe numa lista de títulos nem numa sequência cronológica de cargos.

Por detrás da profissional que hoje ajuda diariamente cidadãos angolanos na Alemanha, está uma mulher cuja vida foi construída entre guerras, perdas, recomeços e uma fé inabalável.

Nasceu no Lobito, província de Benguela, no final da década de 1980. Cresceu entre o litoral angolano e Luanda, precisamente quando Angola atravessava um dos períodos mais difíceis da sua história contemporânea.

Enquanto muitas crianças descobriam o mundo através de brincadei-



ras, Catarina descobria cedo o significado da incerteza.

A guerra civil fazia parte do quotidiano.

Ainda hoje recorda que a sua geração aprendeu demasiado cedo o peso da palavra paz.

“A minha geração cres-

ceu a ouvir falar da guerra e a viver as suas consequências. Mesmo sendo criança, percebíamos que muitas famílias carregavam dores profundas.”

Essas experiências, explica, moldaram definitivamente a forma como olha para a vida. Hoje fala da paz com quem sabe quanto custa perdê-la.

Fala de esperança com quem aprendeu que ela pode ser a única riqueza de uma família. E fala de Angola com um sentimento que ultrapassa qualquer discurso patriótico.

Não há exagero quando afirma que uma parte significativa das suas decisões nasceu precisamente desse desejo de contribuir para o desenvolvimento do país.



Durante anos observou que muitas notícias internacionais sobre Angola insistiam apenas nas crises, nos conflitos ou nas dificuldades económicas.

Embora reconheça a importância do jornalismo crítico, acredita que existe uma outra Angola quase invisível para o mundo.

Uma Angola feita de talento. De criatividade.

De ciência.

De empreendedorismo.

De jovens que todos os dias transformam pequenas oportunidades em grandes realizações. É precisamente essa narrativa que procura construir.

“Gostaria que o mundo conhecesse mais essa Angola. Uma Angola que enfrenta dificuldades, sim, mas que também produz talento, criatividade, inovação e esperança.”

Essa visão acompanhou-a mesmo quando decidiu deixar novamente o país. Primeiro seguiu para Inglaterra.

Depois Portugal. Mais tarde Alemanha. Três países.

Três culturas.

Três fases completamente diferentes da mesma vida.

Em Inglaterra, ainda muito jovem, começou a trabalhar na hotelaria e restauração.

Foi ali que conquistou independência financeira e desenvolveu o domínio da língua inglesa. Mas, sobretudo, descobriu uma nova forma de olhar para o mundo.

Mas a história de Catarina começa muito antes da profissão reconhecida. Começa dentro de casa.

Numa família onde o jornalismo nunca foi apenas uma profissão. Era uma forma de viver.

A mãe, Inês Cardoso, construiu uma longa carreira na Televisão Pública de Angola (TPA) e na Rádio Nacional de Angola (RNA).

O pai dedicou igualmente grande parte da sua vida à rádio.

Sem surpresa, a comunicação sempre fez parte do ambiente familiar. Ainda assim, Catarina decidiu seguir outro caminho.

Durante muitos anos acreditou que o seu futuro passaria pela diplomacia. Escolheu estudar Relações Internacionais.

Sonhava representar Angola além-fronteiras.

Curiosamente, a vida acabaria por mostrar-lhe que existem muitas

formas de representar um país.

Hoje reconhece isso com serenidade.

“Com o tempo percebi que a comunicação também é diplomacia. Também constrói pontes. Também aproxima culturas, combate preconceitos e inspira pessoas.”

É uma frase que resume grande parte da sua trajetória.

Ao longo da conversa percebe-se que Catarina nunca abandonou verdadeiramente o sonho de servir Angola.

Apenas mudou os instrumentos.

Em vez das negociações diplomáticas, encontrou na comunicação uma forma diferente de aproximar povos.

Em vez das salas de negociação, escolheu contar histórias.

E poucas histórias conhece tão bem quanto a do seu próprio país.



“A Inglaterra foi o país que me abriu os horizontes. Foi onde aprendi a língua inglesa, onde ganhei independência e percebi que o mundo era muito maior do que imaginava.”

Anos mais tarde, Portugal abrir-lhe-ia outra porta. A comunicação social.

Foi durante a pandemia da COVID-19 que o destino voltou a alterar completamente o rumo da sua vida.

A empresa de turismo onde trabalhava no Aeroporto de Lisboa encerrou actividade.

Sem emprego e perante um futuro incerto, Catarina voltou a fazer aquilo que marcaria toda a sua caminhada: reinventar-se.

Longe de imaginar, aquela crise seria o início da aproximação definitiva ao jornalismo.

Como repórter freelancer do programa “Bem-vindos”, da RTP África, começou a contar histórias da diáspora africana em Portugal.

Não procurava apenas reportagens. Queria corrigir percepções.

Dar visibilidade a quem quase nunca ocupava espaço mediático.

Mostrar africanos que estudavam, empreendiam, criavam empresas, investigavam e contribuíam diariamente para o desenvolvimento dos países onde viviam.

Era, no fundo, a mesma missão que continua hoje. Mudar narrativas.

Mostrar o outro lado das histórias.

Porque, para Catarina Pacheco, comunicar nunca significou apenas informar. Significa também construir pontes entre povos, culturas e gerações.

“Sobrevivi porque Deus ainda não tinha terminado a Sua obra em mim”

A vida de Catarina Pacheco nunca seguiu um percurso linear.

Cada conquista foi antecedida por uma mudança inesperada. Cada oportunidade surgiu depois de uma perda. E cada recomeço parece ter sido preparado muito antes de ela própria compreender o caminho que estava a percorrer.

Depois da experiência profissional em Portugal, Catarina acreditava que o passo seguinte seria regressar à Inglaterra ou estabelecer-se em França. Os planos pareciam definidos. A vida, porém, tinha outro destino reservado.

A Alemanha surgiu quase por acaso.

Hoje, olhando para trás, considera que nenhuma decisão foi fruto do acaso.

“Nem sempre compreendi os processos, mas aprendi a confiar. É essa confiança que continua a orientar os meus sonhos, a minha carreira e os meus projectos”, afirma.

Há cerca de seis anos instalou-se definitivamente em território alemão. O país viria a transformar-se num dos



capítulos mais importantes da sua vida pessoal e profissional.

Mas a mudança começou muito antes da integração na Embaixada de Angola.

Poucos dias após chegar à Alemanha surgiu uma oportunidade inesperada: entrevistar a então Embaixadora de Angola naquele país, Sua Excelência Balbina Dias da Silva.

À partida tratava-se apenas de mais uma entrevista.

Na prática, esse encontro alteraria completamente o rumo da sua carreira.

A entrevista impressionou pela preparação, profissionalismo e capacidade de comunicação demonstradas pela jovem angolana.

Pouco tempo depois teria a oportunidade que mudaria defi-

nitivamente a sua vida: integrar a equipa da Embaixada de Angola na República Federal da Alemanha.

Foi um momento que encarou como uma enorme responsabilidade.

Ao longo dos últimos seis anos desempenhou funções ligadas aos sectores da Imprensa e Cultura, prestou apoio directo ao Gabinete da Embaixadora e exerce actualmente funções na área Consular.

Embora possua formação em Relações Internacionais, faz questão de esclarecer um aspecto que considera importante.

“Apesar de ser licenciada em Relações Internacionais e ser técnica na área, não tenho ainda o estatuto de diplomata e por agora não pretendo seguir essa carreira... No entanto, permitindo e querendo Deus, seguirei. Estou à disposição dEle (Deus).

Hoje percebo que Deus preparou outros caminhos para cumprir a minha missão, o meu propósito de vida.”

Essa afirmação pode surpreender quem conhece apenas o seu percurso académico. Durante anos sonhou representar oficialmente Angola através da diplomacia.

Hoje acredita que o serviço ao país pode assumir diferentes formas.

A comunicação, a cultura, a educação e o empreendedorismo passaram a ocupar o lugar que outrora reservava exclusivamente à diplomacia.

“Continuo profundamente comprometida com Angola, mas através da comunicação, da educação, da cultura, do empreendedorismo e da construção de pontes entre o meu país e o mundo.”



Ao ouvi-la falar, percebe-se que representar Angola não significa apenas ocupar um cargo. É uma atitude.

Cada atendimento prestado a um cidadão. Cada actividade organizada.

Cada contacto institucional. Cada projecto desenvolvido.

Tudo representa uma oportunidade para construir uma imagem diferente do país.

“Representar Angola é uma honra, mas também um compromisso diário. Cada atendimento, cada projecto, cada evento e cada contacto com a nossa comunidade ou com parceiros estrangeiros é uma oportunidade para mostrar o melhor do nosso país.”

Mas nem sempre foi fácil chegar até aqui.

Enquanto muitas pessoas observam apenas os resultados, poucas conhecem as cicatrizes que acompanham a sua caminhada.

Entre 2016 e 2017 viveu um dos episódios mais traumáticos da sua existência. Foi raptada.

Permaneceu várias horas privada de liberdade, com os olhos vendados, sem saber se voltaria a ver a família.

Recordar esse episódio continua a exigir coragem. Não porque a memória tenha desaparecido.

Mas porque certas experiências nunca deixam verdadeiramente de existir. Mudam apenas a forma como passam a habitar dentro de nós.

“Há experiências que nos marcam para sempre. Durante algum tempo questionei muitas coisas. Hoje consigo olhar para trás e perceber que, mesmo nos dias mais escuros, Deus nunca me abandonou.”

Ao contrário do que muitas histórias semelhantes revelam, Catarina recusa transformar esse episódio numa narrativa de revolta.

Prefere falar daquilo que veio depois. Da reconstrução.

Da fé.

Da capacidade de continuar.

“Sobreviver ao rapto e a tantas outras situações difíceis fez-me compreender que a vida é um presente e que cada dia tem um propósito. Essas experiências não endureceram o meu coração. Pelo contrário. Tornaram-me mais humana, mais empática e mais consciente de que o tempo deve ser usado para amar, servir e fazer o bem.”

É precisamente neste momento da conversa que se percebe um dos traços mais marcantes da sua personalidade.

Em nenhum instante procura apresentar-se como vítima. Nem como heroína.

Fala das dificuldades com serenidade. Sem dramatizar.

Sem esconder a dor.

Mas também sem permitir que ela defina quem é.

A fé ocupa um espaço central nessa forma de interpretar a própria vida. Não surge apenas como convicção religiosa.

Surge como fundamento das decisões. Como resposta para as dúvidas.

Como explicação para os recomeços.

“Deus não faz apenas parte da minha vida. Deus é o centro dela.” É uma frase dita sem hesitação.

Ao longo da entrevista, o nome de Deus aparece repetidamente. Não como recurso retórico.

Mas como elemento permanente da sua identidade.

Para Catarina, nenhuma conquista pode ser compreendida sem essa dimensão espiritual. E talvez seja exactamente essa convicção que lhe permita olhar para o futuro sem receio. Mesmo depois da guerra.

Mesmo depois do rapto.

Dos jovens que acordam todos os dias para construir oportunidades onde quase ninguém as vê. Dos investigadores que trabalham em silêncio.

Dos agricultores que alimentam comunidades inteiras.

Dos empreendedores que começam pequenos negócios sem esperar por condições perfeitas. Dos artistas que continuam a criar apesar das dificuldades.

É essa Angola que acredita estar



Mesmo depois de tantos recomeços.

Porque acredita que ainda há muito por fazer. Muito por aprender.

E sobretudo, muitas vidas para transformar.

“Quero mostrar ao mundo uma Angola que muitos ainda não conhecem”

Há um momento da entrevista em que Catarina Pacheco deixa de falar sobre si para falar do país que continua a ocupar-lhe o pensamento, mesmo vivendo a milhares de quilómetros de distância.

A voz torna-se mais firme.

As palavras ganham outra velocidade. O assunto é Angola.

Não a Angola dos relatórios internacionais.

Nem a Angola frequentemente retratada pelos indicadores económicos, pelas crises políticas ou pelas dificuldades sociais.

A Angola que Catarina descreve é outra. É o país das pessoas comuns.

ainda insuficientemente representada.

“Ainda contamos muito pouco as histórias das pessoas que fazem Angola acontecer todos os dias. Temos jovens extraordinários, empreendedores, investigadores, artistas, agricultores, cientistas e profissionais que realizam um trabalho incrível quase sem visibilidade.”

A comunicação, explica, possui uma responsabilidade que vai muito além da divulgação de acontecimentos.

Também constrói memória colectiva.

Também influencia a forma como um povo passa a olhar para si próprio. Também determina a imagem que o mundo constrói sobre um país.

Por isso recusa alimentar narrativas exclusivamente negativas. Não porque pretenda esconder os problemas.

Mas porque acredita que uma sociedade só evolui quando conhece igualmente os seus exemplos de sucesso.

“Gostaria que o mundo conhecesse mais essa Angola. Uma Angola que enfrenta dificuldades, sim, mas que também produz talento, criatividade, inovação e esperança.”

A experiência de viver em diferentes países reforçou essa convicção. Ao longo da última década conheceu cerca de quinze países.

Cada viagem acrescentou-lhe uma nova perspectiva sobre identidade, cultura e desenvolvimento. A Inglaterra abriu-lhe horizontes.

PORTUGAL CONSOLIDOU A SUA PAIXÃO PELA COMUNICAÇÃO.

A Alemanha ensinou-lhe disciplina, organização e rigor.

Contudo, nenhuma dessas experiências diminuiu o vínculo ao país onde nasceu. Pelo contrário.

Quanto mais conheceu o mundo, mais compreendeu o valor das suas próprias raízes. “Conhecer outras culturas nunca diminuiu o meu amor por Angola.”

Essa ligação manifesta-se também através dos seus projectos pessoais.

Na Alemanha criou um podcast dedicado à comunicação e às histórias da diáspora angolana. Embora esteja temporariamente suspenso, pretende retomá-lo em breve.

A ideia permanece exactamente a mesma que orientou o seu trabalho na RTP África.

Dar visibilidade às histórias que raramente ocupam espaço nos grandes meios de comunicação. Mostrar uma Angola feita de competência, criatividade e potencial.

“Cada comunicador possui uma voz única e uma forma própria de gerar impacto”, afirma. Mas o futuro que imagina não termina na comunicação.

Muito longe disso.

Quando questionada sobre os próximos anos, Catarina não começa por falar de cargos, salários ou reconhecimento profissional.

Fala primeiro do conhecimento. Acredita que estudar não é uma etapa. É uma forma de viver.

Desde criança habituou-se a ocupar lugares de destaque entre os melhores alunos. Essa disciplina nunca desapareceu.

Hoje continua convencida de que a aprendizagem deve acompanhar toda a existência humana.

“Costumo dizer que quero estudar até ao meu último dia de vida, porque o conhecimento nunca ocupa espaço e é um dos maiores patrimónios que uma pessoa pode possuir.”

Os próximos objectivos académicos já estão definidos.

Pretende realizar um mestrado, especializações e aprofundar estudos nas áreas da Comunicação Social, Diplomacia Cultural e Artes, aprovei-



tando as oportunidades oferecidas pelas universidades alemãs.

Mas, uma vez mais, o objectivo final ultrapassa a realização pessoal. Todo esse investimento intelectual tem um destino muito concreto. Angola.

“Quero transformar esse conhecimento em benefício de Angola.” É uma frase repetida sob diferentes formas ao longo da conversa. Talvez porque represente a síntese de toda a sua caminhada.

Mesmo vivendo na Europa, continua a pensar permanentemente no regresso. Não necessariamente imediato.

Mas inevitável.

Acredita que Deus lhe mostrará o momento certo. Enquanto esse dia não chega, prepara-se.

Estuda. Trabalha.

Acumula experiência.

E continua a construir pontes entre o país onde nasceu e o mundo que aprendeu a conhecer. No entanto, o projecto que mais emociona Catarina continua a existir apenas no coração.

É um sonho antigo.

Muito anterior à universidade.

Muito anterior às viagens internacionais. Muito anterior à carreira.

Pretende criar, em Angola, lares

destinados a crianças em situação de vulnerabilidade e espaços de acolhimento para idosos.

Quando explica a origem desse sonho, volta inevitavelmente à infância. À mãe.

À mulher que viu abrir as portas de casa para familiares, sobrinhos e pessoas necessitadas.

Foi observando esses gestos silenciosos que compreendeu o verdadeiro significado da palavra serviço.

“Aprendi que servir não é um discurso; é uma forma de viver.”

Para Catarina, cuidar das pessoas nunca representou um acto extraordinário. Representa uma obrigação moral.

Gostaria que crianças privadas de afecto encontrassem protecção. Que idosos esquecidos reencontrassem dignidade.

Que pessoas vulneráveis descobrissem novas oportunidades.

“Se um dia conseguir mudar a vida de algumas dessas pessoas, sentirei que parte da missão que Deus colocou no meu coração foi cumprida.”

É precisamente neste ponto da entrevista que se percebe que o sucesso, para Catarina Pacheco, nunca

foi medido pelo lugar que ocupa.

Nem pelo país onde vive.

Nem pelos títulos académicos que conquistou.

O sucesso, para ela, mede-se pelo número de vidas que conseguir transformar.

“Quero chegar ao fim da minha caminhada com a certeza de que servi a Deus, honrei a minha família e contribuí para o desenvolvimento de Angola”

Ao longo de toda a conversa, Catarina Pacheco nunca procurou apresentar-se como uma mulher extraordinária.

Fala das suas conquistas com naturalidade. Das derrotas, com serenidade. Dos sonhos, com prudência. E da fé, com uma convicção que atravessa todas as dimensões da sua vida.

É precisamente essa coerência que ajuda a compreender porque razão o seu percurso não se resume aos países onde viveu, aos cargos que desempenhou ou aos diplomas que conquistou.

Há uma ideia que regressa continuamente ao longo da entrevista.

Propósito.

Para Catarina, nenhuma etapa da vida fez sentido isoladamente. A infância marcada pela guerra civil.

Os anos de estudo.

A primeira experiência profissional em Inglaterra. A passagem por Portugal.

O trabalho jornalístico.

A chegada inesperada à Alemanha.

O convite para integrar a Embaixada de Angola. Até mesmo os momentos de maior sofrimento. Tudo, acredita, fazia parte de uma preparação.

“Hoje percebo que muitos dos caminhos que eu própria não teria escolhido foram exactamente aqueles que Deus utilizou para me conduzir



até aqui.”

Essa certeza molda também a forma como encara o futuro.

Quando lhe perguntamos onde imagina estar dentro de dez ou vinte anos, a resposta não começa por uma profissão.

Nem por uma posição social. Nem por um projecto empresarial. Começa pela família.

Com um sorriso discreto, revela que um dos seus maiores sonhos está prestes a concretizar-se. Casar.

Constituir família. Ser mãe.

“Acredito que tudo acontece no tempo perfeito de Deus.” Não o diz como quem espera passivamente.

Pelo contrário.

A sua vida demonstra exactamente o oposto. Sempre estudou.

Sempre trabalhou.

Sempre procurou criar oportu-

nidades.

Mas aprendeu que há acontecimentos que não dependem exclusivamente da vontade humana. Essa visão estende-se igualmente à sua relação com Angola.

Apesar de viver há vários anos na Alemanha, nunca esconde que deseja regressar definitivamente ao país onde nasceu.

Não sabe quando.

Não estabelece datas.

Prefere esperar pelo momento que considera certo. Até lá continua a preparar-se.

A estudar.

A aprender novas línguas.

A aprofundar conhecimentos.

A construir pontes entre diferentes culturas.

Entre essas paixões, existe uma que surpreende quem a conhece apenas profissionalmente. A música.

Especialmente a ópera.

Também nutre um fascínio pela língua árabe, que espera estudar futuramente. E há ainda uma viagem que guarda como um dos maiores sonhos da sua vida. Israel.

Não por motivos turísticos. Mas espirituais.

Deseja percorrer os lugares onde Jesus Cristo realizou o Seu ministério. Conhecer o Jardim do Getsémani.

Visitar o Muro das Lamentações.

Percorrer os cenários descritos nas Escrituras que a acompanham desde criança.

“Hoje, essa é a viagem que mais desejo fazer.”

Ao ouvi-la falar, percebe-se que a espiritualidade nunca aparece separada da vida prática. Antes, orienta-a.

INFLUENCIOU AS DECISÕES PROFISSIONAIS. A FORMA DE ENFRENTAR A DOR.

Os recomeços.

As escolhas pessoais.

Os projectos para o futuro.

Talvez por isso, quando questionada sobre o legado que pretende deixar, Catarina não menciona prémios, distinções ou reconhecimento público.

Fala, antes, das pessoas. Das crianças.

Dos idosos. Dos jovens. Da fa-



mília. Do país.

E de Deus.

“Quando penso no futuro, não imagino apenas uma carreira de sucesso. Imagino uma vida de propósito. Quero chegar ao fim da minha caminhada com a certeza de que servi a Deus, honrei a minha família, contribuí para o desenvolvimento de Angola, ajudei muitas pessoas e deixei um legado de fé, conhecimento, serviço e esperança.”

É uma resposta longa. Sem pressa.

Como quem já reflectiu muitas vezes sobre essa pergunta.

Talvez porque tenha aprendido cedo que o tempo não é garantido. A guerra ensinou-lhe isso.

O rapto confirmou-o.

Os recomeços reforçaram-no.

E a fé ajudou-a a transformar essa consciência numa forma de viver.

Antes de terminar a entrevista, pedimos-lhe uma mensagem dirigida aos milhares de jovens angolanos que hoje procuram construir um futuro melhor, muitas vezes enfrentando dificuldades semelhantes às que ela própria conheceu.

A resposta surge sem hesitação. Não oferece fórmulas mágicas. Nem promessas fáceis.

Prefere falar de responsabilidade. De estudo.

De trabalho.

DE IDENTIDADE. E DE ESPERANÇA.

“Nunca permitam que as circunstâncias ou as pessoas à vossa volta decidam quem vocês serão. A vida vai testar-vos muitas vezes. Vai haver perdas, injustiças, portas fechadas e momentos em que tudo parece impossível. Mas nenhum desses

momentos define o vosso destino.”

Faz uma pausa. Sorri.

E conclui quase como uma missão dirigida à sua geração.

“Estudem. Trabalhem. Viajem, se tiverem oportunidade. Conheçam o mundo, mas nunca tenham vergonha das vossas raízes. E, acima de tudo, não percam a fé. Foi a minha fé que me sustentou quando tudo parecia desmoronar. Continuem a acreditar em Angola. O nosso país precisa de jovens preparados, íntegros e corajosos, que tenham a ousadia de sonhar, mas também a coragem de trabalhar para transformar esses sonhos em realidade. Eu acredito profundamente que o futuro de Angola será construído por pessoas que nunca desistiram dela, mesmo quando seria mais fácil desistir.”

Ao terminar a entrevista, fica a impressão de que Catarina Pacheco não procura protagonismo. Procura significado.

Não constrói uma carreira para ser admirada. Constrói uma vida para ser útil.

Entre o Lobito e Luanda, Londres, Lisboa e Berlim, acumulou experiências que poderiam justificar qualquer biografia de sucesso.

Mas talvez o elemento mais marcante da sua história seja outro.

A capacidade de transformar as cicatrizes em serviço, a distância em compromisso e a fé numa força silenciosa que continua a orientar cada novo passo.

Num tempo em que tantas narrativas se constroem à volta da notoriedade imediata, Catarina escolheu um caminho mais exigente: o da consistência.

E é precisamente essa consistência que faz da sua história uma das mais inspiradoras da nova geração de angolanos que, espalhados pelo mundo, continuam a acreditar que servir o seu país não depende apenas do lugar onde vivem, mas da forma como escolhem viver.

HORTÊNSIA MONTEIRO:

A mulher que transformou a sua procura interior numa missão de cura e desenvolvimento pessoal

Nascida em Coimbra e com Aveiro como a cidade que guarda grande parte das suas memórias e identidade, Hortênsia Maria Peixoto Monteiro construiu uma trajectória marcada pela procura constante de conhecimento, equilíbrio e compreensão do ser humano. Aos 57 anos, define-se como uma observadora da vida, uma mulher, mãe e eterna aprendiz, apaixonada pelo desenvolvimento da consciência e pelo potencial de transformação que existe dentro de cada pessoa.

A sua caminhada profissional começou no ensino, como professora de Educação Visual e Educação Tecnológica, mas a busca pelo autocohecimento levou-a a explorar diferentes áreas ligadas ao bem-estar, à saúde integral e ao desenvolvimento humano. Ao longo desse percurso, descobriu ferramentas que transformaram a sua própria vida e que mais tarde se tornariam a



base da sua missão: ajudar outras pessoas a reencontrarem o equilíbrio e a viverem de forma mais consciente.

Foi dessa experiência que nasceu o projecto @macroKura, um método que

integra diferentes saberes e ferramentas, tendo como base os princípios da filosofia macrobiótica, aliados a áreas como mindfulness, psicossomática, educação emocional, consciência transgeracional e sistémica, constelações familiares e conhecimentos da neurociência.

Para Hortênsia, a saúde não pode ser vista apenas como ausência de doença. É um processo de alinhamento entre corpo, mente, emoções, escolhas e a forma como cada pessoa se relaciona consigo própria e com o mundo.



Uma descoberta que começou na infância

A ligação de Hortênsia à saúde integral começou muito cedo, ainda na infância, através de uma experiência familiar que marcou profundamente a sua forma de compreender o bem-estar.

Aos cerca de 10 anos, acompanhou a doença da sua mãe, que não encontrava solução através dos métodos convencionais. Foi nesse momento que conheceu uma abordagem diferente, baseada em mudanças alimentares, práticas naturais e maior consciência sobre os hábitos de vida.

Essa experiência despertou nela uma pergunta que permaneceria ao longo dos anos: “Afim, existem outras possibilidades?”

A partir daí nasceu uma curiosidade profunda sobre a relação entre alimentação, emoções, pensamentos e saúde. Com o tempo, essa curio-



side transformou-se numa procura consciente pelo entendimento do ser humano e dos mecanismos que permitem a cada pessoa evoluir e transformar a sua realidade.

“A saúde não é apenas a ausência de doença. É um estado de alinhamento entre aquilo que pensamos, sentimos e fazemos”, afirma.

A MACROBIÓTICA COMO PORTA PARA O AUTOCONHECIMENTO

Entre as várias áreas que estudou, a macrobiótica teve um papel fundamental na sua transformação pessoal e profissional.

Mais do que uma forma de alimentação, Hortênsia encontrou nesta filosofia uma visão integrada da vida, onde o corpo, a mente, as emoções e o ambiente estão profundamente ligados.

A macrobiótica ensinou-lhe a observar os efeitos das

escolhas diárias no equilíbrio físico e emocional, mostrando-lhe que cuidar de si é também uma expressão de amor-próprio.

“Tudo o que sentimos tem sabor e tudo o que comemos tem emoção”, explica.

Para Hortênsia, a alimentação não representa apenas nutrientes, mas uma forma de nutrir o organismo e criar melhores condições para viver com mais energia, clareza e equilíbrio.



A transformação começa dentro



Ao longo da sua trajetória como terapeuta e mentora, Hortênsia percebeu que muitas pessoas procuram mudanças externas sem olhar para aquilo que acontece dentro de si.

O seu trabalho passa precisamente por ajudar cada pessoa a desenvolver consciência sobre os seus pensamentos, emoções, padrões e escolhas.

“Não procuro mudar ninguém. Procuro transmitir conhecimento e criar condições para que cada pessoa se reencontre consigo mesma”, afirma.

Para ela, a verdadeira transformação acontece quando uma pessoa consegue olhar para dentro, reconhecer aquilo que precisa de ser libertado e assumir responsabilidade pelo caminho que deseja construir.

Heal Your Life: uma ferramenta para fortalecer o amor-próprio

Outra área importante da sua actuação é o método Heal Your Life, criado por Louise Hay, que trabalha temas como auto-estima, perdão, crenças limitadoras, relações e amor-próprio.

Segundo Hortênsia, este método ajuda as pessoas a compreenderem a forma como se relacionam consigo mesmas e como determinadas cren-



ças influenciam a sua vida.

“O amor-próprio, quando entendido de forma saudável, é uma das chaves fundamentais para o bem-estar, a paz interior e a felicidade”, destaca.

Através dos seus cursos e encontros vivenciais, procura criar espaços seguros de reflexão e crescimento, onde cada participante possa desenvolver uma relação mais consciente consigo próprio.

Histórias de transformação que dão sentido à missão

Mais do que casos específicos, aquilo que mais emociona Hortênsia é assistir ao momento em que uma pessoa percebe que não está presa à história que contou sobre si durante anos.

Ver alguém recuperar confiança, auto-estima e esperança representa, para si, uma das maiores recompensas do seu trabalho.

“A maior transformação não é mudar de vida. É mudar a forma como nos vemos a nós próprios. Quando isso acontece, tudo o resto começa naturalmente a reorganizar-se.”

A importância dos pequenos hábitos

Para quem deseja iniciar uma jornada de auto-conhecimento e bem-estar, Hortênsia acredita que

o mais importante é começar.

Entre os hábitos que recomenda, estão, reservar momentos diários para escutar-se, cultivar a gratidão, cuidar da alimentação com consciência e, acima de tudo, desenvolver constância.

Na sua visão, não são apenas grandes decisões que transformam uma vida, mas pequenas escolhas repetidas diariamente.

“O conhecimento só faz diferença quando conseguimos colocá-lo em prática de forma consistente.”

Uma mensagem de consciência e

propósito

Como co-autora dos livros “UNI IV” e “Quando Me Perdi de Mim”, Hortênsia também utiliza a escrita como uma forma de partilhar conhecimento e experiências.

No livro “Quando Me Perdi de Mim”, revelou parte da sua própria história, não apenas como testemunho pessoal, mas como uma mensagem de superação, crescimento e transformação.

Hoje, a sua missão passa por lembrar às pessoas que todos possuem dentro de si recursos para reconstruir a própria história.

“A vida não muda porque queremos que mude. A vida muda quando nos tornamos conscientes da forma como pensamos, sentimos, escolhemos e agimos diariamente.”

Para Hortênsia Monteiro, a pergunta essencial não é apenas “o que quero mudar na minha vida?”, mas sim:

“Em quem me estou a tornar através da vida que vivo todos os dias?”

É nessa reflexão que encontra o verdadeiro início de qualquer transformação. Uma jornada onde o autoconhecimento deixa de ser apenas uma procura pessoal e transforma-se numa missão de ajudar outros a viverem com mais consciência, equilíbrio e propósito.



A ARQUITETURA DE HÁBITOS:

A verdadeira transformação começa muito antes do prato



Vivemos numa época em que nunca houve tanta informação sobre alimentação, exercício físico ou suplementos. Ainda assim, continuamos a assistir a pessoas que começam uma dieta na segunda-feira e a abandonam poucos dias depois. Não é por falta de conhecimento. É porque a transformação nunca depende apenas daquilo que colocamos no prato.

Ao longo da minha caminhada como Coach de Nutrição, percebi que a alimentação é apenas uma peça de um puzzle muito maior. Foi dessa convicção que nasceu a Arquitetura de Hábitos.

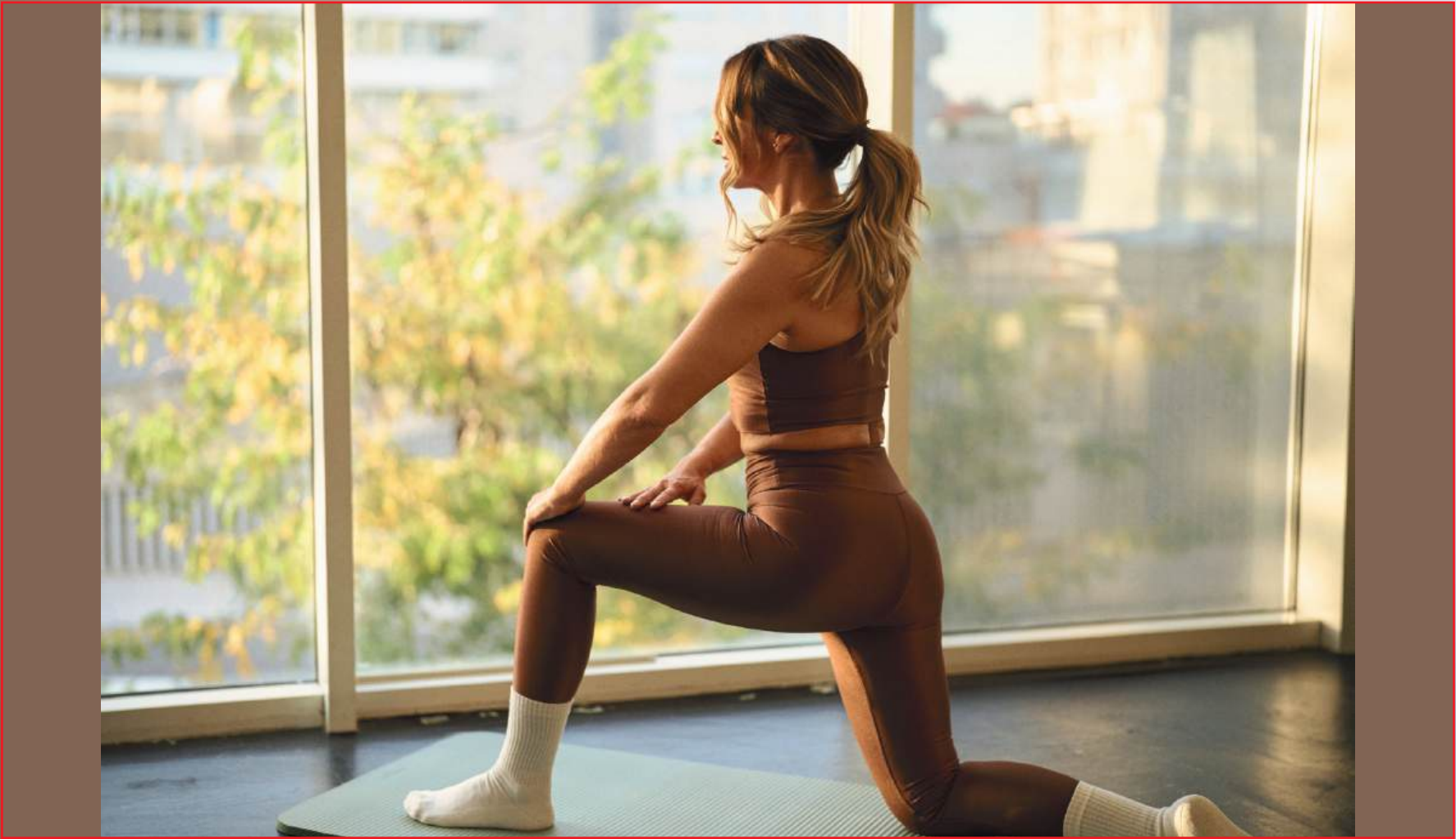
Uma abordagem que olha para cada pessoa como um todo e que integra alimentação, movimento, mentalidade, gestão emocional, descanso, identidade

de e estilo de vida. Porque quando apenas mudamos a alimentação, estamos a tratar um sintoma. Quando mudamos hábitos, mudamos a vida. Esta visão deu origem ao meu método de acompanhamento, uma mentoria de sete semanas desenhada para promover uma transformação profunda e sustentável.

Ao longo deste percurso, cada pessoa aprende a construir uma nova relação consigo própria, com o corpo, com a comida e com as escolhas do dia a dia. Não através da perfeição, mas da consistência. Acredito que a verdadeira saúde não se mede apenas pelo peso na balança.

Mede-se pela energia com que acordamos, pela confiança com que enfrentamos desafios, pela capacidade de fazer escolhas conscientes e pela liberdade de viver sem culpa. É também com esse propósito que nasceram os eventos RESET.

Momentos presenciais onde criamos espaço para parar, refletir, aprender e recomeçar. Porque, por vezes, basta um único dia para iniciar uma mudança que transforma uma vida inteira. Nos últimos meses tenho levado esta mensagem a workshops, palestras e empresas, falando cada vez mais sobre saúde, liderança pessoal e construção de hábitos sustentáveis. Seja numa sala com centenas de pessoas ou numa mentoria individual, o objetivo mantém-se exatamente o mesmo: ajudar cada pessoa a tornar-se protagonista da sua própria transformação.





Mais do que ensinar o que comer, quero ajudar as pessoas a construir uma vida onde cuidar de si deixe de ser um esforço e passe a fazer parte da sua identidade.

Porque não acredito em soluções rápidas.

Acredito em hábitos.

E são os hábitos, repetidos todos os dias, que acabam por

construir o futuro que desejamos. Acredito menos em atalhos e mais em processos. Menos em extremos e mais em consistência.

Porque o simples, quando é bem feito, funciona.

Sara Torres

Miss Chia | Coach de Nutrição | Criadora da Arquitetura de Hábitos

Fundadora da Mentoria RE.STYLE e dos eventos RESET

HORTÊNSIA MONTEIRO:

A mulher que transformou a sua procura interior numa missão de cura e desenvolvimento pessoal