

EDIÇÃO

129

JULHO 2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

ANABELA DIAS GONÇALVES FERREIRA:

A mulher que transformou um recomeço inesperado numa marca inspirada pela elegância e pela paixão

DA SUPERAÇÃO À CONSCIENCIALIZAÇÃO:

Abiba Raul — A Jurista que transformou a dor em propósito e inspira mulheres em Moçambique

Nascida em Maputo, Moçambique, Abiba Raul, de 32 anos, representa uma nova geração de mulheres que conciliam carreira, maternidade e influência digital com autenticidade e propósito. Jurista, funcionária pública, criadora de conteúdos digitais e mãe, construiu uma trajetória marcada pela resiliência, pela capacidade de se reinventar e pelo compromisso de usar a sua voz para promover mudanças positivas na sociedade.

Mais do que partilhar o seu quotidiano nas redes sociais, Abiba escolheu transformar a sua história numa ferramenta de informação, sensibilização e esperança. Através da sua experiência pessoal com a endometriose, tornou-se uma das vozes que contribuem para dar maior visibilidade a uma doença que continua a afetar milhares de mulheres, muitas vezes em silêncio.

Para quem ainda não conhece a sua história, Abiba define-se como uma mulher que



acredita que a verdadeira força não consiste em nunca cair, mas sim em encontrar coragem para se levantar sempre que a vida exige um novo começo. É essa filosofia que orienta cada uma das suas escolhas, tanto na vida pessoal como na profissional.

A maternidade trouxe-lhe uma nova forma de olhar para o mundo. Tornou-a mais cons-

ciente, mais disciplinada e mais determinada a construir um futuro onde o sucesso profissional nunca esteja separado da presença junto da família. Para Abiba, o verdadeiro equilíbrio não significa fazer tudo de forma perfeita, mas aprender diariamente a estabelecer prioridades e a respeitar os próprios limites.

Conciliar a profissão de jurista e funcionária pública com a criação de conteúdos digitais e a responsabilidade de ser mãe exige organização, dedicação e uma enorme capacidade de adaptação. Ainda assim, acredita que é precisamente essa diversidade de papéis que enriquece a sua visão da vida e fortalece a sua missão enquanto comunicadora.

Um dos capítulos mais marcantes da sua caminhada surgiu

com o diagnóstico de endometriose. O que inicialmente representou um enorme desafio pessoal acabou por transformar-se num propósito maior. Ao perceber a falta de informação existente sobre a doença e o sofrimento silencioso de tantas mulheres, decidiu utilizar as redes sociais para promover conhecimento, quebrar preconceitos e incentivar outras mulheres a procurarem diagnóstico e tratamento atempados.

A sua experiência ensinou-lhe que a dor nunca deve ser considerada normal e que cuidar da saúde deve ser sempre uma prioridade. Passou a defender, de forma consistente, a importância do autocuidado, da escuta atenta do próprio corpo e do acesso à informação de qualidade sobre a saúde feminina.

Ao longo deste percurso, Abiba compreendeu que comunicar vai muito além de publicar fotografias ou acompanhar tendências. Comunicar é criar impacto, gerar reflexão e contribuir para transformar realidades. Foi essa consciência que fez crescer a sua influência junto de uma comunidade que valoriza a sua autenticidade e a forma transparente como partilha a vida.

histórias reais, desafios quotidianos e aprendizagens genuínas.

Essa autenticidade tornou-se uma das principais características da sua marca pessoal. Na sua perspetiva, construir uma presença sólida no universo digital exige muito mais do que números ou popularidade. Exige consistência, credibilidade e fidelidade aos próprios valores. Para Abiba, uma marca

ção, quando utilizada com responsabilidade, pode efetivamente transformar vidas.

É precisamente esse impacto social que pretende continuar a desenvolver nos próximos anos. Os seus projetos passam por fortalecer a sua marca pessoal e criar iniciativas ligadas à saúde da mulher, à maternidade e à educação, áreas que considera fundamentais para a construção de uma sociedade mais informada, consciente e inclusiva.

Para as mulheres que enfrentam a endometriose, deixa uma mensagem de esperança e coragem. Acredita que nenhum diagnóstico deve definir a identidade ou limitar os sonhos de alguém. Incentiva todas as mulheres a procurarem acompanhamento médico, a conhecerem melhor o seu corpo e, acima de tudo, a nunca desistirem dos seus objetivos, independentemente das dificuldades que possam encontrar pelo caminho.

A mensagem que dirige às mulheres moçambicanas reflete a essência de toda a sua caminhada. Recordalhes que cada história tem valor, que nenhuma dificuldade é

Hoje, Abiba Raul representa muito mais do que uma jurista ou uma influenciadora digital. Representa a voz de mulheres que decidiram transformar a dor em força, o silêncio em consciência e os desafios em oportunidades de crescimento. O seu percurso demonstra que a verdadeira influência não se mede pelo número de seguidores, mas pela capacidade de inspirar, informar e melhorar a vida das pessoas.

Com autenticidade, sensibilidade e um forte compromisso social, continua a construir um legado onde a comunicação é



Nas suas plataformas digitais, aborda temas relacionados com lifestyle, beleza, maternidade e saúde, procurando sempre apresentar uma realidade equilibrada. Recusa alimentar a ideia de uma vida perfeita nas redes sociais e acredita que a verdadeira conexão nasce quando as pessoas se identificam com

forte nasce quando existe verdade naquilo que se comunica.

Entre os momentos mais marcantes da sua trajetória como criadora de conteúdos destaca o reconhecimento do impacto que a sua voz começou a ter na consciencialização sobre a endometriose em Moçambique. A participação em encontros institucionais e a crescente presença deste tema no debate público confirmaram-lhe que a comunica-



maior do que a capacidade humana de recomeçar e que os sonhos continuam possíveis quando são alimentados pela fé, pela determinação e pela confiança em si próprias.

utilizada como instrumento de mudança, provando que uma única voz pode despertar consciência, gerar esperança e inspirar uma nova geração de mulheres moçambicanas a acreditarem no seu valor e no seu potencial.

DO SERVIÇO MISSIONÁRIO À CURA INTERIOR:
Isabel Maria Gomes da Costa — Uma vida dedicada à paz, ao autoconhecimento e à transformação humana



Nascida no Porto, Portugal, Isabel Maria Gomes da Costa, de 62 anos, construiu uma trajetória singular, marcada pelo serviço ao próximo, pela busca incessante do conhecimento e por uma profunda entrega à missão de promover a paz e a cura interior. Hipnoterapeuta, naturopata, formadora, Embaixadora Global

da Paz e facilitadora de processos de transformação pessoal, dedica a sua vida a ajudar pessoas a libertarem-se de crenças limitantes, traumas e padrões emocionais que condicionam o seu bem-estar.

Muito antes de abraçar as terapias integrativas, Isabel já procurava respostas para as grandes questões da exis-



tência. Ainda adolescente, por volta dos 14 anos, interrogava-se sobre o verdadeiro sentido da vida, sobre as injustiças do mundo e sobre o propósito da existência humana. Essas inquietações tornaram-se o ponto de partida para uma caminhada profundamente espiritual, orientada pelo desejo de compreender a natureza humana e de servir Deus e a Humanidade.

Aos 19 anos tomou uma decisão que mudaria definitivamente o rumo da sua vida: tornou-se missionária. Durante catorze anos viveu em diferentes países, entre os quais Alemanha, Estados Unidos da América, Co-

reia do Sul e Itália, desenvolvendo inúmeras ações de apoio às comunidades e colocando o serviço ao próximo no centro da sua missão.

Essa experiência internacional permitiu-lhe conhecer diferentes culturas, realidades sociais e formas de viver a espiritualidade, reforçando a convicção de que todas as pessoas, independentemente da sua origem, procuram essencialmente o mesmo: amor, paz, aceitação e sentido para a vida.

Após esse longo período missionário, decidiu retomar os estudos, mas mantendo-se fiel ao propósito que sempre guiou a sua existência. Escolheu a Naturopatia



processo de transformação emocional e física, decidiu especializar-se nesta área, convencida de que a verdadeira mudança acontece quando conseguimos chegar às raízes invisíveis dos nossos comportamentos.

Segundo Isabel, grande parte das crenças, medos e padrões que condicionam a vida adulta são adquiridos durante a gestação e, sobretudo, nos primeiros sete anos de vida. Nesse período, o subconsciente absorve tudo aquilo que observa, ouve e sente, registando experiências familiares e emocionais que irão

tia, formação que frequentou durante quatro anos intensos, dedicando-se posteriormente ao aconselhamento alimentar.

Foi no contacto diário com os seus pacientes que começou a perceber que muitos problemas de saúde não tinham origem apenas na alimentação. Rapidamente compreendeu que, muitas vezes, eram os pensamentos, as emoções reprimidas e as experiências acumuladas ao longo da vida que influenciavam profundamente a forma como cada pessoa se relacionava com a comida.



influenciar a forma como cada pessoa encara a vida.

É precisamente nesse nível profundo que atua a Hipnoterapia.

Através de um estado de profundo relaxamento consciente, é possível ressignificar experiências dolorosas, libertar traumas, dissolver crenças limitantes e criar novos padrões internos assentes no amor, na segurança, na paz e na autoestima.

Para Isabel, a cura não significa apagar o passado, mas retirar-lhe o poder de continuar a provocar sofrimento. A memória permanece, mas deixa de controlar a vida da pessoa.

Na sua perspetiva, a alimentação é frequentemente uma resposta emocional. Muitas pessoas procuram nos alimentos conforto para a tristeza, ansiedade, solidão ou frustração, alimentando ciclos de comportamento que acabam por comprometer tanto a saúde física como o equilíbrio emocional.

Foi precisamente esta descoberta que despertou o interesse por uma abordagem ainda mais profunda do ser humano.

Alguns anos mais tarde, motivada por uma experiência pessoal marcante, conheceu a Hipnoterapia. Aquilo que inicialmente surgiu como um caminho de cura individual transformou-se numa verdadeira vocação.

Depois de viver um profundo

Sempre movida pelo desejo de compreender o ser humano de forma integral, decidiu aprofundar igualmente a dimensão das organizações. Frequentou uma pós-graduação em Gestão de Pessoas e Felicidade Organizacional, acreditando que o bem-estar dos colaboradores representa um dos maiores fatores de sucesso de qualquer empresa.

Defende que trabalhadores felizes, valorizados e emocionalmente equilibrados produzem mais, criam melhores relações e contribuem para organizações mais saudáveis e sustentáveis. Na sua visão, investir na felicidade organizacional deixou de ser uma opção para se tornar uma necessidade estratégica.

Em 2011 recebeu uma das



maiores distinções da sua vida ao ser nomeada Embaixadora Global da Paz pela Federação das Mulheres para a Paz Mundial, em Espanha.

Mais do que um título honorífico, encara esta responsabilidade como uma missão permanente. Para Isabel, a paz mundial começa dentro de cada ser humano e constrói-se diariamente através das escolhas, dos valores e da forma como cada pessoa trata o próximo.

Nesse âmbito, participou na criação do projeto “Professores para a Paz Mundial”, destinado aos países africanos lusófonos, iniciativa que procura formar cidadãos comprometidos com os valores da paz, da cooperação e da convivência harmoniosa.

Outra dimensão importante do seu trabalho é o Jogo Terapêutico Sistémico “O Caminho da Deusa”, do qual é facilitadora e formadora.

Esta ferramenta terapêutica permite identificar padrões familiares, legados emocionais e bloqueios ancestrais que atravessam gerações. Isabel acredita que muitas dores familiares permanecem ocultas durante décadas, transmitindo-se inconscientemente até que alguém tenha coragem de lhes dar voz, reconhecer a sua existência e iniciar um verdadeiro processo de cura.

Ao longo da sua carreira, acompanhou centenas de pessoas em processos de autocohecimento e transformação pessoal, ajudando-as a reencontrar equilíbrio, liberdade emocional e uma nova forma de viver.

Apesar dos resultados alcançados, observa que a sociedade atual enfrenta um desafio crescente: a procura constante por soluções rápidas.

Na sua opinião, vivemos numa cultura imediatista, onde muitos desejam curas instantâneas sem desenvolverem o trabalho interior necessário para consolidar mudanças profundas. Recorda que o terapeuta é apenas um facilitador; a verdadeira transformação depende sempre da disponibilidade e do compromisso de cada pessoa consigo própria.

Acredita que a mudança mais consistente acontece de dentro para fora. Quando nasce da consciência, do amor-próprio e da respon-

sabilidade individual, dificilmente se perde com o tempo.

Aqueles que iniciam uma jornada de cura emocional deixa uma mensagem de serenidade e esperança: sejam pacientes consigo mesmos, pratiquem a compaixão e abandonem o julgamento. Todos os seres humanos procuram amar e ser amados, e todos carregam histórias invisíveis que merecem respeito.

Profundamente ligada à espiritualidade, Isabel afirma que a sua relação com Deus nasceu ainda na infância, não por imposição religiosa, mas por uma experiência interior muito intensa que viveu aos dez anos de idade.

Para si, Deus representa os Pais Celestiais que nunca desistem dos seus filhos e que continuam a chamar cada ser humano ao caminho do amor, da reconciliação e da paz. No entanto, acredita igualmente que cabe a cada pessoa assumir a responsabilidade de construir um mundo melhor através das escolhas conscientes que faz todos os dias.

O futuro continua a ser guiado pelo mesmo propósito que sempre orientou a sua vida: servir.

Pretende continuar a acompanhar pessoas nos seus processos de transformação, levando esperança, consciência e paz interior a todos aqueles que cruzarem o seu caminho. Entre os seus maiores sonhos encontra-se a vontade de viajar até África para partilhar os conhecimentos, métodos terapêuticos e experiências que tem desenvolvido ao longo dos anos.

Aos leitores da PM Services Magazine, deixa uma mensagem que transporta consigo desde a juventude e que recebeu do pai quando decidiu tornar-se missionária:

“Segue os teus sonhos, segue sempre o teu coração. Ele será sempre a bússola que orientará o teu caminho. E confia na Vida.”

A história de Isabel Maria Gomes da Costa demonstra que a verdadeira transformação nasce quando escolhemos viver com propósito. Mais do que terapeuta, formadora ou Embaixadora da Paz, tornou-se uma semeadora de esperança, dedicando cada etapa da sua vida a ajudar outras pessoas a reencontrarem a paz que habita dentro de si. O seu percurso inspira-nos a compreender que a cura começa no interior, que o amor continua a ser a maior força transformadora da humanidade e que servir o próximo é uma das mais nobres formas de dar sentido à vida.



JORGE DA COSTA CHENDO:

O médico que humaniza o trabalho e inspira uma nova geração de líderes em saúde ocupacional

Nascido no Huambo, Angola, Jorge da Costa Chendo, de 40 anos, construiu uma carreira assente numa convicção profunda: cuidar das pessoas é muito mais do que tratar doenças. Médico do Trabalho, tornou-se uma das principais referências angolanas na promoção da saúde ocupacional, defendendo uma medicina preventiva, humanizada e centrada na dignidade de cada trabalhador.

Muito para além do exercício da medicina, Jorge Chendo define-se como um ser humano altruísta, movido pelo desejo de deixar o mundo melhor do que o encontrou. Ao longo da sua caminhada profissional, tem procurado tocar positivamente a vida de milhares de pessoas, acreditando que cada trabalhador merece ser tratado com respeito, empatia e atenção.

Os pilares que sustentam a sua missão são claros: humanismo, inclusão, protec-



ção e equidade. Valores que orientam diariamente a sua actuação e que reflectem a forma como encara a medicina e a responsabilidade social que lhe está associada.

Curiosamente, não foi Jorge quem escolheu a Medicina do Trabalho;

foi a especialidade que o escolheu. Em 2013, iniciou um percurso que mudaria para sempre a sua visão da profissão. Descobriu uma área que lhe permitia intervir antes do aparecimento da doença, promovendo ambientes laborais mais seguros, saudáveis e capazes de proteger a saúde física e mental dos trabalhadores.

Para o médico angolano, a prevenção representa a forma mais inteligente, humana e eficaz de cuidar das pessoas. Considera que, uma vez que grande parte da vida é passada no local de trabalho, torna-se indispensável garantir condições que preservem o bem-estar, previnam doenças profissionais e assegurem qualidade de vida.



A sua vocação para cuidar encontrou, assim, na Medicina do Trabalho, o espaço ideal para se concretizar. Mais do que tratar patologias, procura acompanhar cada trabalhador de forma integral, considerando não apenas o seu estado físico, mas também o contexto emocional, social e psicológico em que vive.

Ao longo dos anos, Jorge Chendo tem alertado para um dos maiores desafios da actualidade: a reduzida literacia das organizações relativamente à saúde ocupacional. Na sua perspectiva, muitas empresas continuam a encarar esta área como um custo adicional, quando, na realidade, constitui um investimento estratégico com impacto directo na produtividade, na sustentabilidade e na qualidade dos resultados.

Entre os temas que mais defende destaca-se a saúde mental no trabalho. Para o especialista, a Síndrome de Burnout representa actualmente um verdadeiro problema de saúde pública, exigindo respostas organizacionais consistentes e permanentes.

Nas suas intervenções públicas e nas plataformas di-



gitais, sensibiliza frequentemente empresas e trabalhadores para a importância da prevenção dos riscos psicossociais. Defende que as organizações devem criar programas estruturados de promoção da saúde mental, identifi-

car factores de risco, implementar estratégias preventivas e integrar equipas multidisciplinares, envolvendo médicos do trabalho, psicólogos e outros especialistas.

Considera igualmente essencial que as lideranças máximas presidentes, administradores, directores executivos e accionistas assumam um papel activo na construção de culturas organizacionais centradas nas pessoas. Afinal, acredita que uma empresa apenas alcança elevados níveis de desempenho quando protege verdadeiramente aqueles que a fazem crescer diariamente.

Ao longo de treze anos de-

dicados à Medicina do Trabalho, viveu momentos que marcaram profundamente a sua carreira.

Entre eles destaca a implementação desta especialidade na maior empresa de construção civil e obras públicas de Angola, um projecto que contribuiu significativamente para elevar os padrões de segurança e saúde ocupacional.

Outro motivo de orgulho foi representar Angola em diversos países, demonstrando que a Medicina do Trabalho praticada no país segue princípios científicos sólidos e assenta em evidência clínica de elevada qualidade.

Contudo, quando lhe perguntam qual foi a sua maior conquista, a resposta é sempre a mesma: tocar diariamente no coração dos trabalhadores.

É com emoção que se refere a eles como os seus “diamantes”, as suas prioridades. Para



Jorge Chendo, salvar vidas, prevenir doenças e contribuir para que milhares de famílias possam continuar unidas representa o verdadeiro significado do sucesso profissional.

Na sua visão, o maior erro cometido por algumas organizações continua a ser esquecer que o principal activo de qualquer empresa são as pessoas. Recorda frequentemente que trabalhadores saudáveis, protegidos e valorizados tornam inevitavelmente as empresas mais produ-



tivas, competitivas e sustentáveis.

Observando a evolução da Medicina do Trabalho em Angola, manifesta satisfação pelo cresci-

mento da especialidade. Cada vez mais profissionais procuram formação nesta área e as organizações começam progressivamente a reconhecer o seu valor estratégico.

Ainda assim, considera urgente aumentar o número de



médicos especialistas em Medicina do Trabalho no país, de forma a responder à crescente procura e garantir que um maior número de trabalhadores beneficie de cuidados especializados.

Aos jovens profissionais deixa uma mensagem simples, mas profundamente humana:

“Tratem os trabalhadores como gostariam de ser tratados. Como se fossem os vossos pais, filhos, irmãos ou cônjuges. Por detrás de cada trabalhador existe uma história, uma família e um mundo inteiro que depende dele.”

Essa filosofia resume a essência da sua forma de exercer a medicina.

Quanto ao futuro, revela que prepara novos projectos que prometem transformar profundamente a Medicina do Trabalho em Angola e em África. Embora mantenha, por agora, discrição sobre essas iniciativas, garante que terão um impacto significativo na valorização da saúde ocupacional no continente.

Mais do que construir uma carreira de sucesso, Jorge da Costa Chendo deseja deixar um legado. Um legado assente numa Medicina do Trabalho mais humana, preventiva e próxima das pessoas; uma medicina que reconheça em cada trabalhador um verdadeiro tesouro e que coloque

a vida, a dignidade e o bem-estar no centro de todas as decisões.

A sua história demonstra que a excelência profissional não se mede apenas pelos títulos académicos ou pelos cargos ocupados, mas sobretudo pela capacidade

de transformar vidas. E é precisamente esse compromisso diário com o ser humano que faz de Jorge da Costa Chendo uma das vozes mais inspiradoras da Medicina do Trabalho em Angola e uma referência para toda a África.





Feijão do Amor



Água de Coco Natural Com Amor

• • •
Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

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.



Destaque o seu negócio na PM Services Magazine!

Simples, 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

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



FRANCISCO.SALMINA@COGNADATA.COM

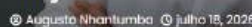
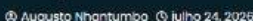
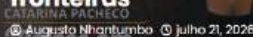


PEDRO COSMO

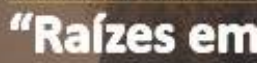
CEO DA ACADEMIA CEFORCON/ GESTOR
DE RECURSOS HUMANOS

LOCAL: HOTEL ONOMO AV. 25 DE SETEMBRO, MAPUTO CIDADE

CONTACTOS: 938 657 609



PÁGINA 11



ANABELA DIAS GONÇALVES FERREIRA:

A mulher que transformou um recomeço inesperado numa marca inspirada pela elegância e pela paixão

Natural do Porto, Portugal, Anabela Dias Gonçalves Ferreira, de 62 anos, é a prova de que nunca é tarde para recomeçar. Casada, mãe de duas filhas e avó, encontra na família a sua maior fonte de inspiração e a base sólida sobre a qual construiu a sua vida. Apaixonada pelos pequenos detalhes que fazem a diferença, acredita que são precisamente esses gestos, muitas vezes simples, que tornam cada história verdadeiramente especial.

Durante cerca de 32 anos dedicou-se à área da farmácia, desenvolvendo uma carreira estável e que nunca fazia prever uma mudança tão significativa. O empreendedorismo não fazia parte dos seus planos e jamais imaginou que um dia seria proprietária de um negócio. Contudo, aos 52 anos, a vida apresentou-lhe um desafio inesperado: o desemprego.

Aquilo que, para muitos, poderia representar o fim de um percurso profissional, transformou-se no início de uma das etapas mais marcantes da sua vida. Sem experiência no comércio, sem um plano definido e movida apenas pela paixão pelos acessórios, decidiu abrir uma pequena loja de bijutaria. Pelo caminho, descobriu um talento que até então desconhecia: a criação de peças únicas e personalizadas.

Foi assim que nasceu a Bella, uma marca construída com dedicação, sensibilidade e um olhar atento ao detalhe. Mais do que vender acessórios, Anabela procurou criar um espaço onde cada mulher pudesse encontrar peças capazes de realçar a sua personalidade e aumentar a sua confiança.

Alguns anos depois, surgiu uma parceria que viria a fortalecer ainda mais este percurso. A colaboração com a Whit Sophies nasceu de forma natural, fruto da ligação familiar entre tia e sobrinha e da paixão comum pelo artesanato e pela criação. Ao reconhecerem que partilhavam os mesmos valores



e a mesma visão, decidiram unir esforços e partilhar o mesmo espaço comercial, mantendo, contudo, a identidade própria de cada marca.

Hoje, esta parceria assenta numa relação de confiança, respeito e apoio mútuo. Cada projecto inspira o outro, permitindo que ambas cresçam lado a lado sem perderem a autenticidade que caracteriza o seu trabalho.

O rigor também faz parte da filosofia da Bella. Cada colecção resulta de um processo cuidadoso de pesquisa e selecção de fornecedores, privilegiando sempre materiais e acessórios de elevada

qualidade. Para Anabela, a diferença está precisamente nesses pormenores, porque acredita que uma peça bem concebida não é apenas um complemento de moda, mas um elemento capaz de transmitir elegância, confiança e bem-estar a quem a utiliza.

Os primeiros anos de actividade exigiram uma entrega total. Durante cerca de dois anos trabalhou entre doze e catorze horas por dia, praticamente sem tempo para descansar ou pensar em qualquer outra coisa que não fosse fazer crescer o negócio.

Recorda, com emoção, uma conversa que teve com

uma cliente cerca de três anos após a abertura da loja. A senhora confessou-lhe que, quando a Bella abriu portas, acreditava sinceramente que o negócio dificilmente sobreviveria, devido à localização discreta da loja, praticamente escondida e sem visibilidade directa para a rua. Hoje, passados nove anos, essa mesma história tornou-se um símbolo da perseverança que caracteriza o percurso de Anabela.

Entre todos os momentos vividos, existe um que guarda de forma muito especial. Foi o dia em que tomou verdadeira consciência de que era capaz de

transformar sonhos em realidade. Ao perceber que todo o esforço, dedicação e persistência começavam finalmente a produzir resultados concretos, compreendeu que possuía a capacidade de criar, empreender e construir um projecto sustentável.

Na Bella, acompanha atentamente as tendências da moda, mas recusa viver exclusivamente em função delas. Acredita que a verdadeira elegância é intemporal e que uma peça cuidadosamente escolhida nunca perde o seu valor. Mais



importante do que seguir modas passageiras é oferecer acessórios que valorizem a mulher, respeitem a sua identidade e permaneçam actuais ao longo do tempo.

Essa filosofia reflecte-se em cada colecção que apresenta. Procura encontrar um equilíbrio entre inovação e intemporalidade, criando peças exclusivas que resistam às mudanças das tendências e que continuem a fazer sentido muitos anos depois de serem adquiridas.



O futuro passa por continuar a fazer crescer a Bella sem abdicar da essência que sempre definiu a marca. Pretende surpreender continuamente as suas clientes com novas criações, oferecendo um atendimento cada vez mais próximo, personalizado e humano. O seu maior desejo é que cada pessoa que entra na loja se sinta acolhida, ouvida e saia não apenas com



um acessório, mas com a sensação de ter vivido uma experiência especial.

Ao olhar para trás, Anabela reconhece que a vida lhe ensinou uma das lições mais importantes: nunca é tarde para recomeçar. A mulher que durante mais de três décadas trabalhou na área da farmácia nunca imaginou que, anos mais tarde, criaria uma marca que hoje faz parte da vida de tantas mulheres.

que o sucesso não acontece de um dia para o outro. Constrói-se diariamente, através do trabalho, da persistência, da dedicação e da vontade genuína de servir bem as pessoas.

A história de Anabela Dias Gonçalves Ferreira demonstra que as maiores oportunidades surgem, muitas vezes, nos momentos mais inesperados. O que começou como uma resposta ao desemprego transformou-se numa marca consolidada, construída com paixão, au-



É precisamente essa experiência que procura transmitir a quem sonha iniciar um novo caminho. Incentiva todas as mulheres a acreditarem no seu valor, a não terem receio de arriscar e a compreenderem

tenticidade e um profundo compromisso com a qualidade. É um testemunho inspirador de que a coragem para recomeçar pode abrir portas para um futuro que nunca antes parecia possível.



DE MALACACHETA PARA O MUNDO:

Laís Cruz — A mulher que transformou sonhos, coragem e solidariedade numa carreira internacional

Nascida em Malacacheta, na região de Setúbinha, interior de Minas Gerais, Brasil, Laís Cruz, de 34 anos, é a prova de que a origem nunca determina o destino. Modelo internacional, atriz, jornalista, empreendedora e influenciadora digital, construiu uma trajetória marcada pela persistência, pela fé e pela determinação de transformar desafios em oportunidades.

Muito antes de conquistar espaço na moda, na televisão e nas redes sociais, Laís já sonhava com um futuro diferente. Ainda criança, aos cinco anos de idade, começou a posar para fotografias e participou em pequenos trabalhos publicitários. Desde cedo, percebia que a comunicação e a arte faziam parte da sua essência.

Apesar do talento, a realidade financeira da família impôs obstáculos. Sem nascer “em berço de ouro”, como faz questão de afirmar, precisou de esperar até aos 24 anos para reunir condições que lhe permitissem investir seriamente na carreira artística. Em vez de desistir, transformou cada dificuldade numa motivação para trabalhar ainda mais.

Ao longo da juventude, participou em programas de televisão, campanhas publicitárias, concursos de beleza e destacou-se também no universo do carnaval brasileiro. Foi princesa, rainha e musa do Carnaval, até viver um dos momentos mais marcantes da sua carreira: desfilir como Musa do Abre-Alas da Escola



de Samba Grande Rio, no Rio de Janeiro.

Esse momento representou muito mais do que um desfile. Foi a confirmação de que os sonhos podem tornar-se realidade quando são alimentados por disciplina, coragem e perseverança.

A sua carreira continuou a crescer e levou-a a representar marcas internacionais, além de assumir o título de musa do Atlético Mineiro, consolidando a sua presença no universo da moda e do entretenimento brasileiro.

Mas Laís nunca limitou os seus sonhos às fronteiras do Brasil.

Ao longo da sua carreira conheceu mais de oito países, entre eles Grécia, Albânia, França, Espanha, Portugal, Inglaterra, Países Baixos, Argentina e Chile, passando ainda por destinos como Ibiza e Madrid. Cada viagem trouxe-lhe novas experiências, amizades e aprendizagens culturais que fortaleceram ainda mais a sua visão do mundo.



nalista e empreendedora, aprendeu a organizar cuidadosamente o seu tempo.

Quando não está diante das câmaras, dedica-se aos seus negócios na área da beleza e perfumes. Quando não está a empreender, encontra-se em estúdios de televisão ou em produções fotográficas. Para ela, todas estas áreas comunicam entre si através da criatividade e da capacidade de inspirar pessoas.



Mas talvez o projeto que mais represente o seu coração seja o #AmorEmGestos.

A iniciativa nasceu da vontade de utilizar a sua influência para transformar vidas.

Através do projeto, realiza ações solidárias junto de crianças, adolescentes, idosos e famílias em situação de vulnerabilidade social, oferecendo apoio, carinho e esperança.

Atualmente encontra-se em Londres, preparando o regresso ao Brasil, mas já celebra outra importante conquista: a obtenção do visto americano, que lhe permitirá conhecer cidades como Nova Iorque, Miami, Los Angeles e Califórnia, ampliando ainda mais os horizontes da sua carreira internacional.

Além da moda, encontrou na representação uma das formas mais intensas de expressar a sua criatividade. Atualmente integra o elenco do SBT, onde interpreta a personagem Esmeralda Pavão.

Para Laís, representar é dar vida a emoções, criar histórias e mostrar diferentes versões da condição humana. A sua personagem é exuberante, divertida, intensa e apaixonada pela riqueza e pelo luxo — características bastante diferentes da sua personalidade, mas que lhe permitem explorar toda a sua versatilidade artística.

Enquanto atriz, modelo, jor-





Laís acredita que alimentar a alma é tão importante quanto alimentar o corpo.

Embora reconheça que ainda não possui todos os recursos financeiros que gostaria, nunca permitiu que isso fosse um obstáculo para servir o próximo.

Costuma afirmar que não é rica em dinheiro, mas é rica em sonhos.

E é precisamente essa riqueza interior que procura partilhar com todos aqueles que cruzam o seu caminho.



Para ela, toda mulher deveria encontrar uma causa social capaz de preencher o coração e transformar positivamente a vida de outras pessoas.

Acredita igualmente que quem possui visibilidade pública tem também uma enorme responsabilidade social.

Na sua visão, a moda e a comunicação devem ser utilizadas para promover autoestima, inclusão, diversidade e esperança.

A autenticidade tornou-se uma das principais marcas da sua carreira.

Mesmo perante um mercado altamente competitivo, nunca procurou copiar ninguém.

Sempre acreditou que a maior

força de qualquer profissional está na sua identidade.

Reconhece que os desafios financeiros foram, durante muitos anos, um dos maiores obstáculos da sua caminhada.

No entanto, escolheu substituir o medo pela confiança.

A lei da atração, o pensamento positivo, a fé em Deus e o amor-próprio tornaram-se pilares fundamentais da sua filosofia de vida.

É comum ouvi-la repetir que está a construir fortunas, não apenas financeiras, mas também emocionais,



espirituais e humanas.

Essa forma positiva de encarar a vida permitiu-lhe abrir portas, conhecer pessoas influentes, viajar pelo mundo e conquistar oportunidades que, durante muito tempo, pareciam impossíveis.

Para os jovens que desejam seguir carreira na moda, na televisão ou no jornalismo, deixa uma mensagem simples, mas poderosa: invistam primeiro em vocês próprios.

Segundo Laís, o maior patrocinador de qualquer sonho deve ser a própria pessoa.

Quando alguém acredita verdadeiramente no seu potencial, trabalha com disciplina e profissionalismo, naturalmente conquista a confiança de outras pessoas e surgem novas oportunidades.



O futuro reserva-lhe novos desafios.

Pretende expandir ainda mais os seus projetos na comunicação, fortalecer o #AmorEmGestos e continuar a crescer internacionalmente.

Um dos seus maiores sonhos é desenvolver ações sociais em África, especialmente em países como Moçambique, Angola ou África do Sul.

Deseja colocar a sua experiência, conhecimento e trabalho voluntário ao serviço de comunidades que enfrentam



dificuldades, contribuindo para transformar vidas através da educação, da solidariedade e da esperança.

Ao olhar para toda a sua trajetória, Laís Cruz demonstra que o verdadeiro



sucesso não se mede apenas pelos títulos conquistados ou pelos países visitados.

Mede-se pelo impacto positivo que conseguimos deixar na vida das pessoas.





De Malacacheta para o mundo, continua a escrever uma história inspiradora de coragem, superação e serviço, mostrando que quando a fé, o trabalho e o propósito caminham juntos, não existem fronteiras capazes de limitar quem acredita verdadeiramente nos seus sonhos.





PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO

EDIÇÃO

129

JULHO 2026

JORGE DA COSTA CHENDO:

O médico que humaniza o trabalho e inspira uma nova geração de líderes em saúde ocupacional

PÁGINAS: 06