

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO

LIDERANÇA

IMPACTO



DAS PRÓPRIAS FERIDAS AO ALÍVIO DO PRÓXIMO:

NICE MÜHLBERGER
— A Terapeuta que transformou a dor numa missão de cuidar de pessoas

ENTRE FLORES, ELEGÂNCIA E EMOÇÃO:

Daniela Sofia Rodrigues de Freitas — A mulher que transformou criatividade em joias com alma

Nascida em São Pedro do Sul, Portugal, Daniela Sofia Rodrigues de Freitas, de 42 anos, construiu uma trajetória marcada pela criatividade, pelo sentido estético e pela capacidade de transformar pequenos detalhes em peças carregadas de significado. Fundadora da White Sophie's Jewels, criou uma marca que vai muito além da criação de acessórios: representa uma visão de feminilidade, elegância e emoção, onde cada joia conta uma história e acompanha momentos especiais da vida das mulheres.

Muito antes de se tornar empreendedora no universo das joias artesanais, Daniela já revelava uma forte ligação com a beleza dos detalhes. Mulher de espírito romântico e feminino, encontra inspiração na decoração, na arquitetura, na moda e na forma como recebe a família e os amigos. Para ela, uma mesa bem preparada, com flores, loiças coloridas e pequenos elementos cuidadosamente escolhidos, representa uma forma de transmitir carinho e criar memórias.

Casada e mãe de dois filhos, Daniela acredita que o verdadeiro luxo está nos detalhes. A sua essência combina a sensibilidade criativa com a disciplina adquirida através da sua formação académica em Educação do Ensino Básico e, posteriormente, na área comercial, onde concluiu um mestrado em Gestão Comercial.





A sua paixão pelas joias nasceu de forma espontânea, quase como uma brincadeira entre amigas. Tudo começou quando criou os primeiros brincos e começou a receber pedidos personalizados para eventos especiais, jantares e casamentos. Os elogios constantes fizeram-na perceber que aquele talento poderia transformar-se em algo maior.

Após a segunda gravidez, surgiu a oportu-

A White Sophie's Jewels nasceu assim da união entre paixão, criatividade e propósito. Cada peça criada pela marca carrega elementos que refletem a identidade de Daniela: flores, cores, delicadeza e uma procura constante pela harmonia.

Para Daniela, as flores representam muito mais do que um elemento visual. Elas simbolizam elegância,

encontrada durante uma manhã de compras, umas flores observadas num restaurante, uma pedra vista num museu ou qualquer detalhe inesperado pode transformar-se no ponto de partida para uma nova criação.

A partir dessa inspiração, começa um processo de experimentação, combinação de materiais e escolha dos elementos certos até alcançar o resultado final: uma peça elegante, capaz de complemen-

tar a personalidade de quem a usa.

Sendo uma pessoa mais reservada, precisou de mudar a sua mentalidade e compreender que mostrar o seu rosto, a sua história e a sua identidade fazia parte da construção da marca. Percebeu que a White Sophie's não era apenas um produto, mas uma extensão da mulher que estava por trás de cada criação.

Na sua visão, o mercado das joias artesanais em Portugal está a crescer não apenas em quantidade, mas principalmente

próxima com o público. jetória aconteceu quando uma amiga, durante uma festa no Norte de Portugal, reconheceu imediatamente uns brincos criados por Daniela numa das convidadas. Esse instante confirmou-lhe que a White Sophie's Jewels já tinha conquistado uma identidade própria e que as suas peças eram reconhecidas pela sua assinatura.

Às mulheres que sonham criar uma marca própria, Daniela deixa uma mensagem clara: o primeiro passo é escolher algo que realmente desperte paixão. No entanto, acredita que o sucesso não está apenas no produto, mas na capacidade de criar uma marca com identidade, valores e uma experiência diferenciadora.

Para ela, uma marca forte não vende apenas acessórios; vende uma forma de viver, uma imagem, uma emoção e uma ligação com o consumidor.

Os próximos projetos da White Sophie's Jewels passam pela criação de uma mini coleção de acessórios para crianças destinada a cerimónias, bem como uma linha de porta-chaves e charms para malas.

Apesar de ser uma marca jovem, Daniela tem uma visão de longo prazo: transformar a White Sophie's Jewels numa



nidade de partilhar esse caminho com a sua tia, Anabela Ferreira. Dessa parceria nasceu uma nova fase de aprendizagem e crescimento, onde ambas passaram a dividir ideias, inspirações e um espaço de criação, complementando-se através das suas diferentes experiências.

presença, tranquilidade e energia positiva. São inspirações que podem estar presentes numa casa, num ambiente profissional, num momento especial ou num simples look do dia a dia.

O processo criativo das suas joias começa muitas vezes nos pequenos momentos da vida. Uma cor

Entre as áreas que mais marcaram o crescimento da marca está o universo das noivas. Embora os brincos sejam a grande paixão de Daniela, foi através das cerimónias e dos casamentos que descobriu uma nova dimensão da White Sophie's Jewels.

Para uma noiva, cada detalhe importa. Os acessórios tornam-se parte de uma memória única e acompanham um dos dias mais importantes da sua vida. Receber mensagens de noivas emocionadas e ver as suas criações presentes nesses momentos representa, para Daniela, uma das maiores recompensas do seu percurso.

Como empreendedora, também enfrentou desafios. Um dos maiores foi vencer o receio de se expor publicamente. Quando a marca passou para o ambiente digital, percebeu que o crescimento exigia uma maior presença nas redes sociais e uma comunicação mais



em valor. Hoje, os consumidores procuram mais do que uma peça bonita: procuram significado, autenticidade e uma ligação emocional com a marca.

Daniela acredita que as marcas independentes ganharam espaço porque conseguem transmitir uma identidade própria. Atualmente, não basta criar um produto; é necessário construir uma experiência, uma comunidade e uma narrativa capaz de inspirar quem compra.

Um dos momentos mais marcantes da sua tra-

marca intemporal, capaz de ultrapassar gerações e permanecer ligada às histórias das mulheres que escolhem as suas peças.

Mais do que criar joias, Daniela Sofia Rodrigues de Freitas pretende preservar emoções, celebrar momentos especiais e provar que os pequenos detalhes podem transformar-se em grandes memórias.

A sua história mostra que uma paixão simples, quando acompanhada de coragem, identidade e dedicação, pode transformar-se numa marca com alma e significado.

ENTRE PALCOS E TRIBUNAIS:

Nelson Nhachungue — O Artista e Advogado que transformou a criatividade em legado

Nascido em Maputo, Nelson Elísio Célio Nhachungue construiu uma trajetória marcada pela multidisciplinaridade. Entre a música, o Direito e a proteção da propriedade intelectual, tornou-se uma voz que representa a criatividade, a resiliência e a capacidade de um profissional moçambicano desafiar fronteiras.

Nascido no Hospital Central de Maputo e criado no bairro da Polana, Nelson Nhachungue carrega uma história construída entre diferentes universos: a disciplina do Direito, a liberdade da arte e a responsabilidade de proteger ideias e criações.

Aos 39 anos, é artista, advogado e agente oficial de propriedade industrial, mas antes de todos esses títulos existe uma história de vida marcada por valores familiares, desafios superados e uma vontade constante de provar que uma pessoa não precisa ser limitada por uma única identidade.

Filho de pai advogado e mãe professora, Nelson cresceu num ambiente onde a educação e a disciplina tinham um papel central. Foi filho único até aos 8 anos de idade, período em que recebeu muita atenção e carinho dos seus pais, elementos que contribuíram para formar a sua personalidade e a forma como encara a vida.

A infância passada em Maputo foi marcada por uma educação exigente, mas equilibrada pelo amor familiar. Esses valores tornaram-se uma base importante para enfrentar os desafios que surgiram ao longo do caminho.

A ligação com a música nasceu ainda nos tempos da escola primária do segundo grau da Maxaquene, onde hoje funciona a Universidade São Tomás. Naquela fase, a arte apareceu de forma natural, através das brincadeiras e apresentações escolares.

Juntamente com os colegas, Nelson começou por interpretar músicas dos Gémeos Paruque nas celebrações do Dia Internacional da Criança. Mais tarde, encontrou no Rap uma nova forma de expressão, influenciado por grupos como Black Company e SSP.

O que começou como uma expe-

riência juvenil transformou-se numa paixão verdadeira. O contacto próximo com artistas como Roberto Isaías e os K10 permitiu-lhe conhecer uma nova dimensão da música e compreender melhor o impacto que a arte pode ter na sociedade.

Para Nelson, a música nunca foi apenas entretenimento. Sempre representou uma ferramenta de comunicação, identidade e expressão pessoal.

A arte permitiu-lhe contar histórias, transmitir pensamentos e criar uma ligação com pessoas que se identificavam com a sua mensagem.

Apesar da forte ligação com a

música, Nelson escolheu também construir uma carreira jurídica. A sua aproximação à propriedade intelectual começou ainda durante a formação académica em Direito, quando decidiu desenvolver a sua dissertação sobre esta área.

Foi nesse momento que percebeu a importância de compreender melhor como proteger aquilo que nasce da criatividade humana.

Já como advogado, procurou ampliar os seus conhecimentos e oferecer uma atuação mais completa aos seus clientes. Foi assim que entrou no universo da propriedade industrial, especialmente na proteção de marcas, e também na área

da arbitragem.

Na sua visão, o advogado moderno precisa de estar preparado para diferentes desafios e acompanhar a evolução da sociedade.

Para Nelson, uma marca, uma música ou qualquer criação intelectual representa um património que deve ser defendido legalmente.

“Se não nos precavemos salvaguardando o nosso direito sobre um bem, ainda que seja intelectual, como poderemos defendê-lo em caso de usurpação?”





Num mundo onde as ideias circulam rapidamente, Nelson acredita que a proteção da propriedade intelectual tornou-se uma necessidade fundamental.

Na sua perspetiva, muitos artistas e empreendedores ainda não têm consciência do valor das suas próprias criações e acabam por deixar marcas, músicas, conceitos e projetos vulneráveis.

A proteção legal não serve apenas para evitar cópias, mas também para garantir reconhecimento, valorização económica e segurança para quem investe tempo e talento numa criação.

Para ilustrar esta importância, recorda casos internacionais em que artistas conseguiram defender os seus direitos porque tinham a sua propriedade intelectual protegida.

A mensagem que deixa é clara: criar é importante, mas proteger aquilo que foi criado é essencial.

O desafio de ser artista num mundo que procura rótulos

Conciliar a música e o Direito nunca foi simples.

Nelson reconhece que cada área exige dedicação, energia e compro-

misso. Quando está no tribunal, assume plenamente a identidade de advogado. Quando encontra espaço para a música, regressa ao



artista que sempre existiu dentro dele.

Mas o caminho foi acompanhado por julgamentos e preconceitos.

Durante a sua participação no Fama Show, algumas pessoas interpretaram a sua personalidade de forma negativa, considerando-o arrogante. Com o passar do tempo, porém, aqueles que tiveram oportunidade de conhecê-lo perceberam uma realidade diferente.

No mundo profissional, voltou a enfrentar desafios semelhantes. Por ser artista, muitas vezes precisou provar duas vezes a sua competência.

Houve quem questionasse se um músico poderia ser também um bom advogado.

Mas Nelson transformou essas dúvidas em combustível.

Com trabalho, preparação e resiliência, conquistou respeito dentro da advocacia e mostrou que talento e conhecimento podem coexistir.

Mais do que uma obra musical, o álbum representa uma parte da sua história e da sua capacidade de continuar mesmo quando o caminho parece difícil.

O futuro das indústrias criativas em Moçambique

Ao analisar o cenário criativo nacional, Nelson acredita que Moçambique possui enormes talentos, mas enfrenta desafios que precisam ser ultrapassados.

Na sua opinião, existe uma necessidade urgente de maior valorização dos artistas, criação de oportunidades e fortalecimento da indústria cultural.

Defende que o país já viveu momentos de maior dinamismo artístico, com mais produção musical, cinema, concertos e maior presença dos artistas nos meios de comunicação.

Para ele, o talento existe, mas é necessário criar condições para que esse talento consiga transformar-se numa verdadeira indústria.

Acredita também que os próprios moçambicanos precisam valorizar mais aquilo que é produzido no país.

Aos criadores moçambicanos, Nelson deixa um conselho essencial: nunca deixem de proteger as suas ideias.

Uma música, uma marca, um projeto ou uma criação podem representar anos de trabalho e dedicação.

Por isso, conhecer os seus direitos e procurar proteção legal é uma forma de garantir que o esforço realizado não seja perdido.

Para ele, a criatividade é um património e deve ser tratada como tal.

Ao olhar para o futuro, Nelson Nhachungue acredita que já deixou uma marca através da música, das obras criadas e da influência que exerceu sobre outros artistas.

Na advocacia, pretende construir um legado baseado na defesa da justiça, na qualidade profissional e na paixão pelo debate jurídico.

No campo da criatividade, quer continuar a contribuir enquanto tiver oportunidade.

Mais do que ser lembrado pelos títulos de artista ou advogado, deseja ser reconhecido como alguém que ajudou a abrir caminhos e incentivou outros a acreditarem no próprio potencial.

A sua trajetória prova que não existem fronteiras rígidas entre criatividade e conhecimento.

Entre o palco e o tribunal, entre a música e a lei, Nelson Nhachungue construiu uma identidade própria uma história de coragem, disciplina e resiliência.

Um homem que escolheu não limitar-se a uma única paixão e que transformou diferentes talentos numa única missão: deixar um legado.

“A resiliência característica de um Nhachungue sempre me acompanhou. Faço sempre o que tem que ser feito, ainda que custe.”

Entre os projetos que mais marcaram a sua trajetória está o seu álbum musical.

Por respeito ao sigilo profissional, prefere não revelar determinados casos jurídicos que considera importantes na carreira, mas reconhece que o álbum representa uma das suas maiores conquistas pessoais.

Foi um processo longo, marcado por obstáculos, dúvidas e momentos difíceis.

No entanto, com esforço, persistência e o apoio emocional das pessoas mais próximas especialmente da sua esposa, que na época era sua namorada conseguiu concretizar esse sonho.

FERNANDA VIBRALMMA:

A mulher que transforma conhecimento em consciência

Por trás da consultora educacional, autora e facilitadora de consciência está uma mulher que fez da curiosidade sobre o ser humano a missão da sua vida. Aos 63 anos, natural de Alvalade do Sado, no Alentejo, Fernanda Vibrallma dedica-se a transformar conhecimento profundo em ferramentas simples, ajudando milhares de pessoas a compreenderem-se melhor, a tomarem decisões mais conscientes e a viverem com maior autenticidade. A sua história demonstra que a verdadeira educação não se limita à transmissão de informação, mas desperta consciência, promove reflexão e inspira transformação.

Antes de ser reconhecida pelo trabalho que desenvolve na área da educação e do desenvolvimento da consciência, Fernanda Vibrallma define-se como uma mulher profundamente curiosa. Desde muito jovem procurou compreender porque as pessoas pensam, sentem e agem de determinadas formas, acreditando que a resposta para muitos desafios da vida está na capacidade de nos conhecermos verdadeiramente.

Essa curiosidade tornou-se o fio condutor da sua trajetória pessoal e profissional. Ao longo



Fernanda concluiu que muitas pessoas vivem afastadas da sua verdadeira identidade. Crescem rodeadas de expectativas, comparações e crenças que acabam por moldar as suas escolhas, esquecendo-se de escutar a própria voz.

Na sua visão, o potencial humano não precisa de ser criado, porque já existe dentro de cada pessoa. O verdadeiro trabalho consiste em remover os medos, os condicionamentos e as limitações que impedem esse potencial de se manifestar plenamente.

É precisamente esse reencontro consigo próprio que procura despertar em cada formação, em cada livro e em cada encontro com os seus leitores.

Fernanda acredita que o autoconhecimento não serve para dizer às pessoas qual caminho devem seguir. Pelo contrário, considera que as ferramentas de desenvolvimento pessoal funcionam como mapas que ajudam cada indivíduo a compreender melhor os seus valores, talentos, desafios e objectivos.

Segundo explica, quando existe clareza sobre quem somos, torna-se muito mais fácil tomar decisões alinhadas com aquilo que realmente faz sentido para a nossa vida. As escolhas deixam de ser motivadas pelo medo, pela pressão social ou pela necessidade de agradar aos outros e passam a reflectir autenticidade e coerência.

É essa autonomia que procura desenvolver em cada pessoa que acompanha.

Os bloqueios invisíveis que limitam milhares de pessoas

Na sua experiência, os maiores obstáculos ao crescimento pessoal raramente estão relacionados com falta de capacidade.

Fernanda considera que vivemos numa sociedade marcada pelo excesso de informação, de comparações e de estímulos permanentes, criando um ruído constante que impede as pessoas de escutarem a sua própria consciência.

dos anos, encontrou na observação, na leitura, na natureza e nas experiências humanas uma fonte permanente de aprendizagem, transformando cada descoberta numa oportunidade para ajudar outras pessoas.

Segundo explica, o conhecimento só ganha verdadeiro significado quando deixa de ser apenas teoria e passa a produzir mudanças concretas na forma como vivemos. É precisamente essa visão que orienta os seus livros, formações e projectos.

O percurso de Fernanda não nasceu apenas da vontade de ensinar. Nasceu da convicção de que a educação deve ajudar cada pessoa a compreender-se melhor e não

apenas a acumular informação.

Durante décadas estudou diferentes áreas do desenvolvimento humano e percebeu que, apesar das várias metodologias existentes, todas procuravam responder à mesma questão: como viver de forma mais consciente, mais livre e mais alinhada com aquilo que realmente somos.

Essa descoberta levou-a a desenvolver uma abordagem própria, baseada na simplicidade. Para Fernanda, um conhecimento demasiado complexo perde a capacidade de transformar vidas. Por isso, faz questão de traduzir conceitos profundos numa linguagem acessível, permitindo que qualquer pessoa consiga compreender e aplicar aquilo que aprende.

Na sua perspectiva, ensinar não é fornecer respostas prontas, mas criar condições para que cada indivíduo descubra as suas próprias respostas e desenvolva autonomia para tomar decisões mais conscientes.

Ao longo da sua experiência,





Outro bloqueio que identifica frequentemente é o medo. Medo de falhar, de mudar, de decepcionar os outros ou simplesmente de abandonar aquilo que parece seguro.

Na sua opinião, muitas pessoas permanecem durante anos em situações que já não lhes trazem felicidade porque receiam dar o primeiro passo rumo à mudança.

"O Salto Invisível": quando a transformação começa dentro

O livro O Salto Invisível tornou-se uma das obras que melhor representa a visão de Fernanda sobre o desenvolvimento humano.

Embora a obra fale de escolhas e de percursos individuais, a autora explica que a sua verdadeira mensagem vai muito além disso. Defende que nenhuma transformação exterior acontece sem uma mudança profunda na identidade da pessoa.

Segundo Fernanda, muitas pessoas acreditam que precisam de trabalhar mais, controlar



mais ou esforçar-se mais para mudarem a sua realidade. No entanto, considera que a verdadeira mudança acontece quando escolhemos tornar-nos uma versão diferente de nós próprios.

É precisamente esse "salto invisível" silencioso, quase imperceptível para quem observa de fora que transforma a forma como pensamos, sentimos, escolhemos e vivemos.

Para Fernanda Vi-bralmmma, ensinar nunca significou transmitir conteúdos.





Acredita que a verdadeira educação acontece quando desperta reflexão, promove experiências e ajuda cada pessoa a desenvolver pensamento crítico.

Por isso, faz questão de transformar temas complexos em experiências simples e práticas, aproximando o conhecimento da realidade quotidiana de quem a acompanha.

Na sua visão, a aprendizagem torna-se verdadeiramente significativa quando deixa de permanecer apenas na mente e passa a reflectir-se nas atitudes e nas escolhas diárias.

Congresso da Almma: uma experiência construída para tocar pessoas

Essa mesma filosofia ganha expressão no Congresso da Almma, um dos projectos mais importantes da sua missão.



Longe de ser apenas um conjunto de palestras, o Congresso foi concebido como uma experiência transformadora onde música, arte, movimento, reflexão e partilha se unem para criar um ambiente de crescimento humano.

Fernanda explica que pretende que cada participante regresse a casa não apenas com novos conhecimentos, mas com uma experiência capaz de permanecer viva muito depois do evento terminar.

Na sua visão, a verdadeira transformação acontece quando deixamos de assistir passivamente e nos tornamos participantes activos da nossa própria evolução.

Ao falar sobre o futuro, Fernanda Vibrallma evita centrar-se em conquistas pessoais. O seu maior desejo é contribuir para que mais pessoas descubram que possuem muito mais potencial, consciência e recursos do que imaginam.



Através dos seus livros, formações e projectos, pretende continuar a aproximar o conhecimento da vida real, tornando-o simples, humano e acessível.

Mais do que criar seguidores, quer formar pessoas capazes de pensar por si próprias, de viver com autenticidade e

de construir uma vida alinhada com os seus valores.

No fundo, acredita que o mundo muda sempre que alguém encontra coragem para olhar para dentro de si. E é precisamente por essa razão que continua a dedicar a sua vida a despertar consciência, um coração de cada vez.



DA ESSÊNCIA À PRESENÇA:

Ana Paula Correia — A mulher que transforma imagem em identidade, confiança e posicionamento

Nascida em Porto Alegre, Brasil, Ana Paula Correia construiu uma trajetória marcada pela superação, pelo autoconhecimento e pelo propósito de ajudar mulheres a reconhecerem o seu próprio valor. Consultora de imagem, empreendedora e criadora do Método ADV – Essência & Presença, acredita que uma imagem poderosa não nasce apenas das roupas que vestimos, mas da conexão profunda entre quem somos, aquilo que comunicamos e o impacto que desejamos deixar no mundo.

Muito antes de trabalhar com imagem e posicionamento, Ana Paula precisou enfrentar os seus próprios processos de transformação. As perdas, os desafios pessoais e os momentos de reconstrução ensinaram-lhe que nenhuma mudança verdadeira acontece apenas no exterior.

Para ela, a transformação começa dentro de cada pessoa, no momento em que existe coragem para olhar para a própria história, reconhecer as próprias dores e resgatar a força que muitas vezes fica escondida.

“Antes de ser consultora de imagem, sou mulher, esposa, mãe e empreendedora. Sou alguém que aprendeu através das próprias experiências que toda mulher carrega uma força que, muitas vezes, esquece que possui”, afirma.

A perda da sua mãe e os recomeços que marcaram a sua vida tornaram-se fontes de inspiração para uma missão maior: ajudar outras mulheres a compreenderem que a imagem não deve ser uma máscara criada para agradar aos outros, mas uma expressão autêntica da identidade de cada uma.

A consultoria de imagem surgiu num momento de reconstrução pessoal. Ao longo da sua caminhada, Ana Paula percebeu que muitas mulheres extremamente competentes permaneciam invisíveis porque a forma como se apresentavam ao mundo não refletia todo o potencial que carregavam.

Foi nesse encontro entre imagem, identidade e propósito que encontrou a sua missão.

Na sua visão, muitas mulheres não precisam tornar-se outra pessoa; precisam apenas alinhar a sua presença exterior com aquilo que já existe dentro delas.



“A imagem é a primeira mensagem que enviamos ao mundo. Antes mesmo de falarmos, já estamos a comunicar algo”, explica.



Para Ana Paula, quando existe alinhamento entre essência e imagem, a mulher passa a transmitir mais segurança, credibilidade e confiança, tanto na vida pessoal como profissional.

Ela defende que a roupa, por si só, não transforma ninguém. O verdadeiro poder está na forma como cada mulher passa a enxergar-se e a ocupar os espaços que antes talvez acreditasse não merecer.

Foi com essa visão que criou o Método ADV – Essência & Presença, uma abordagem que ultrapassa os conceitos tradicionais da consultoria de imagem.

Mais do que ensinar combinações de roupas, cores ou

tendências, Ana Paula conduz as suas clientes por uma jornada de autoconhecimento, identidade e posicionamento.

Antes de pensar no guarda-roupa, procura compreender a história daquela mulher, os seus valores, objetivos, personalidade e a mensagem que deseja transmitir.

Segundo a consultora, uma imagem estratégica só faz sentido quando existe verdade por trás dela.

“O meu trabalho não é transformar mulheres em personagens. É ajudá-las a revelar quem elas realmente são através da imagem”, destaca.

Essa filosofia tornou-se a base do seu método: fortalecer a essência para construir uma presença mais segura, coerente e autêntica.

Ao longo do seu trabalho, Ana Paula identifica alguns padrões que impedem muitas mulheres de desenvolverem uma imagem marcante.

Um dos principais erros, segundo ela, é tentar copiar outras pessoas.

Muitas mulheres seguem tendências sem perceber se aquelas escolhas representam realmente a sua personalidade ou os seus objetivos.

Outro desafio está na ideia de que apenas a competência é suficiente para alcançar reconhecimento.

Para Ana Paula, talento e conhecimento são fundamentais, mas precisam estar acompanhados de posicionamento.

“Competência sem comunicação passa despercebida”, afirma.

Na sua visão, uma mulher precisa aprender a reconhecer o

próprio valor antes de esperar que o mundo reconheça.

IMAGEM, MODA E AUTENTICIDADE

Apesar de acompanhar tendências, Ana Paula acredita que a moda deve estar sempre ao serviço da identidade pessoal.

Para ela, uma tendência só tem valor quando fortalece aquilo que a pessoa já é.

O primeiro passo do seu trabalho é compreender quem está diante dela: a sua rotina, profissão, personalidade, objetivos e sonhos.

Só depois disso entram elementos como cores, cortes, peças e estilos.

A verdadeira elegância, segundo Ana Paula, não está em seguir tudo aquilo que está na moda, mas em escolher aquilo que comunica a melhor versão de cada pessoa.

TRANSFORMAÇÕES QUE VÃO ALÉM DO ESPELHO

Entre as experiências mais marcantes da sua carreira, Ana Paula destaca momentos em que clientes deixaram de procurar apenas elogios pela roupa escolhida e passaram a reencontrar a própria identidade.

O maior impacto acontece quando uma mulher volta a olhar para o espelho e sente orgulho de quem vê.

Ao longo da sua trajetória, acompanhou mulheres que recuperaram autoestima após a maternidade, que tiveram coragem para empreender, aparecer nas redes sociais, subir a palcos, procurar novas oportunidades profissionais e assumir posições que antes pareciam distantes.

Para ela, esses momentos comprovam que a verdadeira transformação acontece de dentro para fora.

A força da marca pessoal na era digital

Com o crescimento das redes sociais, Ana Paula acredita que a imagem ganhou uma dimensão ainda mais estratégica.

Hoje, muitas pessoas conhecem primeiro uma marca ou profissional através de um perfil digital antes de existir qualquer contacto presencial.

Por isso, a imagem deixou de ser apenas uma questão estética e passou a representar posicionamento, comunicação e autoridade.



No entanto, defende que o futuro pertence às pessoas que conseguem unir profissionalismo e autenticidade.

“A sociedade está cansada da perfeição. As pessoas procuram verdade, conexão e propósito”, afirma.

Um legado de transformação feminina

Para os próximos anos, Ana Paula pretende expandir o Método ADV – Essência & Presença, levando a sua abordagem para mais mulheres através de mentorias, palestras, empresas e comunidades de desenvolvimento.

O seu objetivo não é apenas ensinar mulheres a vestirem-se melhor, mas ajudá-las a reconhecerem a sua própria força e a comunicarem o seu valor com confiança.

O legado que deseja deixar é uma mensagem simples, mas poderosa: cada mulher possui uma história única e uma luz própria.

“Acredito que Deus colocou uma luz dentro de cada mulher. Quando ela decide assumir quem realmente é, essa luz ilumina não apenas a sua vida, mas também todos aqueles que estão à sua volta.”

A história de Ana Paula Correia demonstra que a imagem mais poderosa não é aquela que criamos para impressionar o mundo, mas aquela que nasce quando temos coragem de mostrar quem realmente somos. Mais do que consultora de imagem, tornou-se uma facilitadora de transformação, ajudando mulheres a passarem da insegurança para a presença, da dúvida para a confiança e do anonimato para o reconhecimento.



DAS PRÓPRIAS FERIDAS AO ALÍVIO DO PRÓXIMO:

NICE MÜHLBERGER — A Terapeuta que transformou a dor numa missão de cuidar de pessoas

Nascida em Cuiabá, Mato Grosso, Brasil, Nice Mühlberger, de 53 anos, encontrou na dor o ponto de partida para descobrir o seu verdadeiro propósito de vida. Proprietária da Nice Wellness & Massage Praxis, dedica-se diariamente a aliviar dores físicas e emocionais através da massoterapia, acreditando que o verdadeiro toque vai muito além da técnica: nasce da intenção, da empatia e do amor pelo próximo.

A sua história começou muito antes de iniciar a carreira profissional. Desde a infância enfrentou momentos marcados por sofrimento emocional, convivendo com sentimentos de tristeza, depressão, carência afectiva e outras dificuldades que deixaram marcas profundas na sua vida.

Em vez de permitir que essas experiências a definissem, escolheu transformá-las em força. Foi precisamente por conhecer a dor na primeira pessoa que desenvolveu uma enorme sensibilidade para compreender o sofrimento dos outros.





Em 2011 decidiu dar um novo rumo à sua vida ao iniciar formação em diversas áreas da massoterapia. Descobriu que possuía uma capacidade natural para cuidar das pessoas e percebeu que as suas mãos poderiam tornar-se instrumentos de conforto, esperança e transformação.

Para Nice, uma massagem nunca se resume à aplicação de óleos ou à execução de movimentos técnicos. Cada atendimento representa um encontro humano.

Acredita que muitas pessoas procuram mais do que

alívio físico. Precisam de ser ouvidas, acolhidas e compreendidas. Por isso, faz questão de colocar todo o seu coração em cada sessão, oferecendo aquilo que muitos clientes descrevem como "mãos de ouro", capazes de transmitir paz, conforto e renovação.

O seu objectivo vai muito além de aliviar dores musculares. Procura ajudar pessoas que enfrentam ansiedade, tristeza, baixa auto-estima, esgotamento emocional e outras dificuldades que afectam profundamente a qualidade de vida.

Ao longo da sua carreira especializou-se em diferentes técnicas terapêuticas, sempre adaptando cada tratamento às necessidades individuais de cada cliente.

A massagem clássica proporciona relaxamento profundo, reduz tensões musculares e devolve leveza ao corpo. A aromaterapia associa os benefícios da massagem aos efeitos terapêuticos dos óleos essenciais, promovendo equilíbrio emocional, serenidade e bem-estar.

Já a técnica com pedras quentes (Hot Stone) actua nas camadas musculares mais profundas, proporcionando um intenso relaxamento, enquanto a massagem podal oferece alívio imediato ao cansaço acumulado nos pés, melhorando a circulação e promovendo uma agradável sensação de descanso em todo o organismo.

Na sua visão, a massagem terapêutica desempenha um papel essencial na prevenção do stress e de diversos problemas de saúde.

Defende que o relaxamento físico e mental, aliado à melhoria da circulação sanguínea, à redução da ansiedade e ao aumento da qualidade do sono, contribui significativamente para uma vida mais saudável e equilibrada.

No entanto, faz questão de destacar que os melhores resultados surgem quando as terapias são acompanhadas por hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, prática regular de exercício físico e cuidados permanentes com a saúde emocional.

Uma das características que distingue o seu trabalho é a personalização de cada atendimento.

Antes de iniciar qualquer tratamento, realiza uma avaliação detalhada das necessidades, objectivos e histórico de cada cliente, permitindo desenvolver protocolos específicos e seguros.

Ao longo do acompanhamento, monitoriza continuamente a evolução dos resultados e adapta as técnicas sempre que necessário, garantindo um cuidado verdadeiramente individualizado.

Embora reconheça que a área do bem-estar apresenta inúmeros desafios, como conquistar a confiança dos clientes, acompanhar a evolução constante das técnicas terapêuticas e responder às diferentes necessidades de cada pessoa, considera que as recompensas superam qualquer dificuldade.

Nada lhe proporciona maior satisfação do que assistir à transformação dos seus clientes, vendo-



-os recuperar qualidade de vida, aliviar dores persistentes, reduzir os níveis de stress e reencontrar o equilíbrio físico e emocional.

Segundo a terapeuta, muitas pessoas que realizam massagens de forma regular relatam mudanças profundas na sua rotina.

Entre os benefícios mais frequentes encontram-se a diminuição das dores musculares, melhoria da postura, redução da ansiedade, maior qualidade do sono, aumento da energia diária, recuperação física mais rápida e um desenvolvimento progressivo da consciência corporal.



Para aqueles que pretendem iniciar um percurso nas terapias naturais, deixa uma recomendação clara: procurar sempre profissionais qualificados e recorrer a informação credível.

Salienta que as terapias complementares representam um importante apoio à saúde física e emocional, mas não substituem os tratamentos médicos quando estes são necessários.

to, workshops, palestras e formação especializada.

Acompanha permanentemente novas abordagens na área da massoterapia e do bem-estar, procurando integrar apenas técnicas comprovadamente eficazes e seguras para oferecer aos seus clientes um serviço cada vez mais completo.

O futuro da Nice Wellness & Massage Praxis passa por continuar a inovar sem



Defende igualmente que a verdadeira qualidade de vida resulta da combinação entre terapias, alimentação saudável, actividade física, descanso adequado e equilíbrio emocional.

Consciente da importância da aprendizagem contínua, investe regularmente na sua actualização profissional através de cursos de aperfeiçoamen-

perder aquilo que considera a essência do seu trabalho: o cuidado personalizado.

Pretende expandir os serviços terapêuticos, investir continuamente na sua formação e desenvolver novas experiências que integrem o bem-estar físico, emocional e mental, sempre colocando a pessoa no centro de todo o processo.



Mais do que crescer como empresa, deseja aumentar o impacto positivo que gera na vida daqueles que procuram o seu apoio.

Acredita que cuidar das pessoas é muito mais do que prestar um serviço. É criar momentos de tranquilidade, aliviar o sofrimento, restaurar o equilíbrio e ajudar cada cliente a reencontrar qualidade de vida.

A história de Nice Mühlberger demonstra que as maiores dores podem tornar-se as mais belas missões. A mulher que um dia conheceu profundamente o sofrimento transformou a própria experiência numa fonte de empatia, cuidado e esperança para centenas de pessoas. Hoje, através das suas mãos e da sua dedicação, continua a provar que o verdadeiro poder da massoterapia está na capacidade de tocar não apenas o corpo, mas também a alma de quem procura conforto e bem-estar.



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

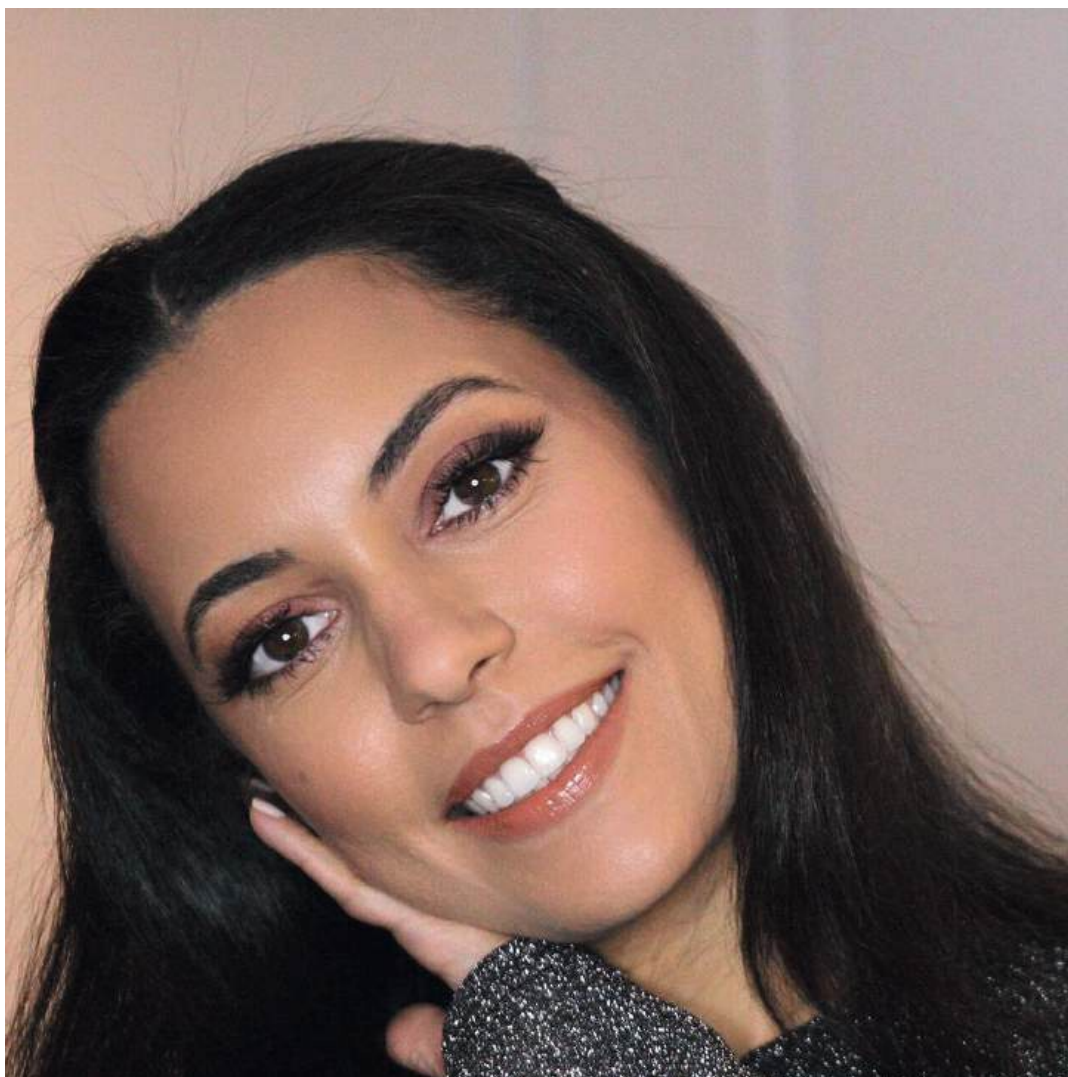
♥ Profissionalismo. Criatividade. Compromisso com a excelência.

DA ARTE À TRANSFORMAÇÃO:

Raquel Reis — A Makeup & Hair Artist que leva beleza, criatividade e emoção ao cinema, moda e audiovisual

Nascida no Rio de Janeiro, Brasil, Raquel Reis, de 37 anos, construiu uma trajetória marcada pela criatividade, disciplina e paixão pela arte da beleza. Reconhecida como Award-Winning Beauty Artist, conquistou espaço no universo da maquiagem, cabelos, cinema, televisão, editoriais e produções de luxo, transformando rostos e histórias através de uma abordagem que vai muito além da estética.

Para Raquel, a maquiagem não é apenas uma ferramenta de embelezamento, mas uma forma de expressão, identidade e valorização pessoal. Cada pincelada representa uma oportunidade de revelar a melhor versão de uma pessoa, respeitando sempre a sua essência.



Muito antes dos grandes palcos, câmaras e produções internacionais, a sua ligação com a beleza nasceu ainda na infância.

Aos cinco anos, durante as aulas de balé, Raquel teve o primeiro contato com o universo da maquiagem e dos cabelos. Nas apresentações, era necessário preparar os visuais dos bailarinos, e aquele processo de transformação despertava nela uma verdadeira curiosidade.

O que para muitos era apenas uma preparação para o espetáculo, para Raquel representava uma forma de arte.

“Eu ficava fascinada com a transformação de cada pessoa. Desde então, esse universo passou a fazer parte da minha vida”, recorda.

Anos mais tarde, durante o período em que viveu em Hollywood, teve a oportunidade de realizar o seu primeiro curso de maquiagem e caracterização. Logo após concluir a formação, recebeu convites para trabalhar em três filmes, uma experiência que confirmou aquilo que já sentia: a maquiagem não era apenas uma paixão, mas o caminho profissional que queria seguir.

Desde então, nunca mais deixou de criar.

Entre cinema, beleza e grandes produções

A carreira de Raquel desenvolveu-se em diferentes áreas, desde o cinema e televisão até campanhas internacionais, editoriais de moda e trabalhos de beleza de luxo.

Cada segmento trouxe desafios específicos e novas oportunidades de crescimento.

No audiovisual, aprendeu que a excelência depende não apenas da criatividade, mas também da disciplina,

organização e capacidade de trabalhar em equipa.

Os filmes de terror realizados em Hollywood tiveram um papel especial na sua trajetória, pois permitiram desenvolver técnicas avançadas de caracterização e efeitos especiais, exigindo precisão, criatividade e atenção aos mínimos detalhes.

Mais recentemente, a sua participação nos Estúdios Globo representa mais um marco importante numa carreira construída com dedicação e evolução constante.

Ser reconhecida como uma profissional premiada representa, para Raquel, a confirmação de uma caminhada feita de esforço, estudo e amor pela profissão.

Um dos momentos mais marcantes aconteceu quando recebeu o seu primeiro prémio de Melhor Maquiagem com menos de um ano de carreira.

Mais do que uma conquista profissional, aquele reconhecimento trouxe a certeza de que estava no caminho certo.

No entanto, para Raquel, existe outro reconhecimento igualmente importante: a confiança dos clientes que recomendam o seu trabalho e reconhecem o cuidado colocado em cada atendimento.

Para ela, cada pessoa que entrega a sua imagem às suas mãos representa uma responsabilidade e uma oportunidade de criar algo único.

Quando cria uma maquiagem, Raquel acredita que o objetivo principal não é transformar uma pessoa noutra, mas destacar aquilo que ela já possui.

O segredo, segundo ela, não está apenas nos produtos utilizados, mas na técnica, no conhecimento da pele, na escolha dos materiais adequados e, principalmente, na capacidade de ouvir cada cliente.

“Entender o que a pessoa espera e como ela quer sentir-se é fundamental para criar uma maquiagem elegante, duradoura e que preserve a sua identidade”, explica.

Na sua visão, a verdadeira beleza nasce quando existe equilíbrio entre técnica e sensibilidade.

Inspiração em tudo o que a rodeia

A criatividade de Raquel não surge apenas das tendências do mercado.

A inspiração encontra-se nas pessoas, na natureza, nos filmes, nos livros, na arte e nos pequenos detalhes do cotidiano.

Para ela, um artista precisa desenvolver um olhar atento sobre o mundo, porque é dessa observação que nascem novas ideias.

Apesar de acompanhar tendências internacionais da beleza e da moda, acredita que elas devem servir como inspiração, nunca como uma regra.

O seu objetivo é adaptar referências ao seu estilo artístico e à personalidade de cada cliente.

A importância da técnica e da evolução constante

Para quem deseja



de autoestima

Mais do que mudar uma aparência, Raquel acredita que a maquiagem tem o poder de fortalecer a autoestima.

Quando uma pessoa se olha ao espelho e reconhece uma versão sua mais confiante, essa transformação reflete-se na postura, na expressão e na forma como enfrenta o mundo.

Para ela, maquilhar-se também pode ser um momento de autocuidado e carinho pessoal.



construir uma carreira sólida na maquiagem profissional, Raquel destaca que talento precisa estar acompanhado de preparação.

A técnica é essencial, mas não é suficiente.

Uma profissional de excelência precisa ter organização, higiene rigorosa, atenção aos detalhes, com-

promisso, capacidade de comunicação e disposição permanente para aprender.

Num mercado em constante evolução, acredita que os profissionais que continuam a estudar e a adaptar-se são aqueles que conseguem construir carreiras duradouras.

Maquiagem como ferramenta

“A maquiagem vai muito além da estética. É uma forma de lembrar às pessoas que elas merecem dedicar tempo a si próprias”, afirma.

**Um futuro
marcado pela
expansão e pelo
conhecimento**

Para os próximos anos, Raquel Reis pretende continuar a expandir a sua presença em produções internacionais, cinema, televisão e no mercado de beleza de luxo.

Além de continuar a criar, deseja também partilhar conhecimento e inspirar novos profissionais da área.

O legado que pretende deixar é o de uma artista que valorizou a beleza autêntica, respeitou histórias individuais e mostrou que a maquilhagem pode ser uma poderosa ferramenta de transformação.

Na sua visão, assim como a psicologia trabalha a transformação interior, a maquilhagem pode contribuir para uma transformação exterior, fortalecendo a confiança e a forma como cada pessoa se enxerga.

A história de Raquel Reis revela que a beleza verdadeira não está apenas no resultado final, mas no processo de revelar aquilo que cada pessoa tem de mais único.



Entre pincéis, câmaras e grandes produções, construiu uma carreira onde técnica, emoção e criatividade encontram-se para transformar vidas através da arte da beleza.





Feijão do Amor



*Água de
Coco Natural
Com Amor*

Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

DA ESTÉTICA AO PROPÓSITO:

Geisica Zorzi — A mulher que transformou o cuidado em uma experiência de cura, equilíbrio e alma

Movida pelo amor ao próximo e pela crença de que toda transformação verdadeira começa no interior, Geisica Zorzi construiu uma trajetória marcada pelo cuidado, pela inovação e pelo desejo de devolver às pessoas não apenas beleza, mas também autoestima, equilíbrio e bem-estar.

Terapeuta integrativa, empresária, palestrante e formadora, Geisica acredita que cuidar do corpo é também cuidar da história, das emoções e da essência de cada pessoa. Foi dessa visão que nasceu o conceito “Estética com Alma”, uma abordagem que rompe com a ideia tradicional de estética e propõe uma experiência mais profunda, humana e personalizada.

Muito antes de criar técnicas e liderar uma marca de bem-estar, Geisica já carregava dentro de si uma forte ligação com o cuidado humano.

Para ela, cada pessoa é única e traz consigo experiências,

desafios e necessidades diferentes. É essa percepção que orienta a sua missão de vida: ajudar cada indivíduo a reencontrar a própria identidade, fortalecer a autoestima e compreender que merece viver com mais saúde, equilíbrio e propósito.

Na sua visão, a verdadeira transformação não acontece apenas através da aparência, mas através de uma reconexão interior.

A busca por oferecer um atendimento diferente levou Geisica a desenvolver o Método Kingdom, uma técnica exclusiva criada para trabalhar o corpo de forma integrada.

Mais do que um procedimento estético, o método atua através de uma abordagem que envolve todo o sistema circulatório, proporcionando drenagem, relaxamento profundo e uma sensação de renovação.

Segundo Geisica, os resultados ultrapassam o físico. O objetivo é proporcionar uma experiência capaz de melhorar a circulação, aliviar desconfortos, promover



bem-estar e fazer com que cada pessoa saia do atendimento mais leve, confiante e conectada consigo mesma.

Para ela, o corpo guarda histórias, emoções e tensões, e merece ser cuidado com atenção e respeito.

“Estética com Alma”: quando o cuidado vai além da aparência

O conceito que define

o seu trabalho nasceu da certeza de que nenhuma pessoa deve ser vista apenas pela sua aparência.

“Estética com Alma” representa olhar para além do exterior e compreender que cada cliente chega com uma história diferente.

Muitas vezes, antes mesmo de uma pessoa explicar o que sente, o profissional atento consegue perceber sinais de cansaço, dor, insegurança ou necessidade de acolhimento.



É essa sensibilidade que permite transformar um simples procedimento numa experiência de cuidado profundo.

Para Geisica, a técnica é importante, mas é a conexão humana que cria uma verdadeira transformação.

em equilíbrio consigo mesma naturalmente transmite essa harmonia através da sua expressão, postura e forma de cuidar de si.

A verdadeira beleza, na sua perspectiva, não nasce apenas de tratamentos externos, mas de uma vida



Kingdom SPA: um espaço criado para cuidar por inteiro

O sonho de criar um ambiente onde as pessoas fossem cuidadas de forma completa deu origem ao Kingdom SPA.

A construção da marca trouxe desafios importantes, principalmente na criação de uma cultura baseada não apenas na excelência técnica, mas também no acolhimento e na atenção aos detalhes.

Um dos maiores desafios foi formar uma equipa alinhada com os mesmos valores e garantir que cada contacto com o cliente transmitisse a essência da marca.

Hoje, esse diferencial tornou-se uma das maiores forças do Kingdom SPA: oferecer não apenas serviços, mas momentos de conexão, tranquilidade e transformação.

A ligação entre beleza, emoções e espiritualidade

Para Geisica Zorzi, saúde emocional, espiritualidade e beleza exterior estão profundamente ligadas.

Acredita que uma pessoa

alinhada com propósito, amor-próprio e consciência.

O cuidado integral é, para ela, a chave para uma beleza mais autêntica.

Ao longo da sua caminhada profissional, Geisica acumulou histórias de clientes que marcaram profundamente a sua trajetória.

Entre tantas experiências, destaca aquelas em que o impacto do atendimento ultrapassa o resultado físico.

Recorda clientes que chegaram fechadas, emocionalmente cansadas ou fragilizadas e que, após uma sessão, sentiram-se verdadeiramente acolhidas.

Para ela, os momentos mais especiais são aqueles em que uma pessoa percebe que merece cuidado, atenção e amor.

“Quando uma cliente chora durante um atendimento porque finalmente se sente segura para falar, percebemos que estamos a oferecer muito mais do que um procedimento”, afirma.

Essas experiências reforçam diariamente o propósito que guia o seu trabalho.

Conciliar diferentes papéis: terapeuta, empresária, palestrante e formadora exige disciplina e organização, mas Geisica acredita que existe um elemento que mantém tudo alinhado: propósito.



Antes de qualquer título profissional, continua a ver-se como alguém que ama servir pessoas.

Essa clareza permite que todas as áreas da sua atuação tenham a mesma direção: transformar vidas através do cuidado.

Os valores de um empreendedor na área do bem-estar

Para quem deseja empreender no universo da saúde integrativa e estética, Geisica destaca que o conhecimento técnico é fundamental, mas não suficiente.

Segundo ela, é necessário desenvolver empatia, ética, responsabilidade e, principalmente, amor genuíno pelas pessoas.

Cada cliente possui uma história diferente, por isso acredita que não existem protocolos totalmente prontos quando o cuidado é verdadeiro.

A personalização é, para ela, uma das maiores tendências e necessidades do futuro.

Na visão de Geisica, o mercado está a caminhar para uma nova era, onde as pessoas procuram muito mais do que resultados estéticos.

Hoje existe uma procura crescente por experiências que unam beleza, saúde, equilíbrio emocional e propósito.

O futuro pertence às marcas e profissionais capazes de oferecer um cuidado mais humano,



atento e personalizado.

Ao lado da sua sócia, Scheila Martenexen, Geisica pretende continuar a expandir o Kingdom SPA e levar o conceito de “Estética com Alma” a mais pessoas e profissionais.

Mais do que ensinar técnicas, o objetivo é formar profissionais capazes de compreender que cada atendimento pode representar um momento transformador na vida de alguém.

O legado que deseja construir vai muito além da estética.

É inspirar uma nova forma de cuidar: mais humana, mais consciente e mais próxima da verdadeira essência das pessoas.

A história de Geisica Zorzi mostra que a beleza mais poderosa nasce quando o cuidado exterior encontra a transformação interior. Mais do que uma terapeuta ou empresária, tornou-se uma facilitadora de experiências que ajudam pessoas a reencontrarem a sua melhor versão — de dentro para fora.

PM SERVICES MAGAZINE

INSPIRAÇÃO

LIDERANÇA

IMPACTO

EDIÇÃO

131

AGOSTO
2026



FERNANDA VIBRALMMA:

A mulher que transforma conhecimento em consciência

PÁGINA 06