

EDIÇÃO

135

AGOSTO
2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO

LIDERANÇA

IMPACTO



AULINDA FURTADO

— Entre culturas, negócios e uma visão sem fronteiras

ROSÁRIA CELESTINO

— Entre a ciência, a maternidade e a coragem de transformar experiências em propósito

Há histórias que começam com uma profissão. Outras começam com uma inquietação. A de Rosária Celestino começou com perguntas perguntas que nasceram de experiências pessoais, cresceram através do estudo e acabaram por se transformar numa missão de vida: falar sobre fertilidade com mais conhecimento, humanidade e responsabilidade.

É essa mulher que a PM Services Magazine apresenta nesta edição: para além da especialista em fertilidade, da empreendedora, autora e criadora de conteúdo, existe uma mulher angolana, mãe, funcionária da Embaixada da República de Angola acreditada junto do Reino da Bélgica e do Grão-Ducado do Luxemburgo, que há vários anos vive entre as suas raízes africanas e uma realidade europeia que também contribuiu para moldar a sua visão do mundo.

Rosária não se define pelos títulos. Define-se pela experiência. É uma mulher que ama, sonha, chora, sente medo, cai e se levanta. Uma mulher que aprendeu que vulnerabilidade e força não são opostos e que não é necessário parecer invencível para continuar.

É também uma mulher movida pela curiosidade. Quando uma questão a toca, procura compreender. Estuda, questiona, investiga e procura respostas. Foi assim que a fertilidade entrou profundamente na sua vida e, mais tarde, a bioética passou também a fazer parte dessa procura por conhecimento.

O resultado dessa jornada é uma voz que hoje procura levar informação a mulheres e famílias que, muitas vezes, atravessam questões relacionadas com a fertilidade em silêncio.

DA EXPERIÊNCIA PESSOAL AO PROPÓSITO

Para Rosária, falar de fertilidade nunca foi apenas uma escolha profissional. Antes de se transformar em área de estudo e intervenção, foi uma experiência pessoal.





A necessidade de compreender determinadas situações levou-a a procurar respostas. Quanto mais estudava, mais percebia que a fertilidade não podia ser analisada apenas através da dimensão médica. Por detrás de cada diagnóstico existem emoções, relações, questões culturais, sociais, familiares e bioéticas que também precisam de ser consideradas.

Foi nesse processo que uma experiência individual começou a ganhar uma dimensão maior.

Rosária percebeu que muitas mulheres e famílias enfrentavam questões semelhantes sem informação suficiente e, muitas vezes, sem espaço para falar abertamente sobre aquilo que estavam a viver.

Dessa percepção nasceu uma missão: transformar aquilo que viveu e aprendeu em conhecimento que pudesse ser útil para

outras pessoas.

É também nesse percurso que surge o VidaFert, projecto criado com o propósito de contribuir para uma abordagem mais informada e humana da fertilidade. A iniciativa procura aproximar mulheres e famílias de informação responsável sobre saúde reprodutiva, ajudando-as a compreender possibilidades, fazer perguntas e participar de forma mais consciente nas decisões relacionadas com o seu percurso.

Rosária resume a própria caminhada de forma simples: primeiro viveu, depois procurou compreender e, quando compreendeu melhor, sentiu que precisava de partilhar.

FALAR DE FERTILIDADE ANTES DE FALAR DE INFERTILIDADE

Uma das principais mensagens defendidas por Rosária é a necessidade de mudar a forma como a sociedade olha para a fertilidade.

Para muitas pessoas, o tema só ganha importância quando surge uma dificuldade para engravidar. A especialista defende, porém, que o conhecimento sobre saúde reprodutiva deve começar muito antes de qualquer diagnóstico.

Para ela, fertilidade representa vida, mas não apenas no sentido de gerar uma criança. Representa desejo, tempo, corpo, esperança, escolhas e também a consciência de que nem tudo está sob o controlo humano.

É por isso que a sua comunicação procura incentivar mais conhecimento e autonomia.

Quanto mais uma pessoa conhece a sua saúde re-

produtiva, mais preparada está para fazer perguntas, procurar orientação adequada e tomar decisões conscientes.

A mensagem é particularmente relevante num contexto em que ainda existem muitos mitos e expectativas irreais em torno da reprodução.

Rosária faz questão de estabelecer uma diferença fundamental: falar de esperança não significa prometer resultados.

A esperança, para ela, está na possibilidade de continuar a escolher mesmo diante da incerteza.

ções, mas não retira a uma mulher a sua dignidade, feminilidade, inteligência, capacidade de amar ou valor.

Rosária chama a atenção precisamente para esse risco: o de uma mulher começar a olhar para si própria apenas através daquilo que o seu corpo ainda não conseguiu realizar.

Separar diagnóstico de identidade torna-se, por isso, uma forma de proteger a própria pessoa.

A infertilidade pode ser um capítulo doloroso de uma história. Não precisa de ser o livro inteiro.



“A INFERTILIDADE NÃO TE DEFINE”

Uma das mensagens mais fortes associadas ao seu trabalho é dirigida directamente às mulheres que enfrentam dificuldades reprodutivas: “Minha rosa, a infertilidade não te define.”

Por detrás desta frase existe uma preocupação profunda com a identidade feminina.

Um diagnóstico pode ocupar uma parte importante da vida de uma mulher, mas não deve transformar-se na definição completa da pessoa.

A infertilidade pode trazer sofrimento e alterar planos, expectativas e rela-

O QUE EXISTE POR DETRÁS DE UM DIAGNÓSTICO

Quando se fala em infertilidade, normalmente fala-se de consultas, exames, tratamentos e resultados. Mas existe uma dimensão emocional que nem sempre aparece.

Rosária chama a atenção para sentimentos como culpa, medo, comparação e frustração. Existem perguntas que muitas mulheres fazem em silêncio: porquê comigo? Será que fiz alguma coisa errada? E se nunca acontecer?

Existe também o impacto na relação com o próprio corpo, no casal, na intimidade e na vida profissional.

Até acontecimentos felizes podem tornar-se emocionalmente difíceis. Uma gravidez anunciada por alguém próximo pode provocar sentimentos contraditórios numa mulher que está a enfrentar dificuldades para engravidar.

Ao mesmo tempo, muitas continuam a trabalhar, cuidar da família e sorrir enquanto enfrentam internamente uma realidade extremamente exigente.

É por isso que Rosária defende uma abordagem mais humana da fertilidade. Um resultado laboratorial pode explicar uma parte de uma situação, mas nunca conta sozinho a história da pessoa que recebe aquele resultado.

“O MILAGRE DA FERTILIDADE”: QUANDO A EXPERIÊNCIA SE TRANSFORMA EM LIVRO

Foi também dessa experiência que nasceu “O Milagre da Fertilidade”, obra através da qual Rosária decidiu transformar a sua caminhada em conhecimento partilhado.

O livro nasceu primeiro como experiência e só depois como conteúdo organizado em páginas. As perguntas que um dia precisou de fazer tornaram-se parte de uma narrativa que pretende ajudar outras pessoas a compreender melhor a fertilidade.



E existe uma particularidade importante no próprio título.

O “milagre” não representa uma promessa de gravidez.

Pode ser uma resposta finalmente encontrada. Pode ser uma decisão tomada de forma consciente. Pode ser a recuperação da relação de uma mulher consigo própria. Pode ser simplesmente a descoberta de que não está sozinha.

A identidade angolana de Rosária ocupa um lugar importante na forma como encara a fertilidade.

A cultura africana atribui um enorme significado à família e à maternidade. Existe beleza nessa valorização, mas também existem contextos em que essa expectativa pode transformar-se em pressão sobre mulheres que não conseguem engravidar.

O silêncio, o julgamento e a

Europa permitiu-lhe conhecer outras abordagens, sistemas de saúde e debates relacionados com reprodução e bioética.

Viver entre estas realidades ensinou-lhe que, embora a ciência possa atravessar fronteiras, a forma como cada sociedade vive a infertilidade é profundamente influenciada pela cultura.

É nesse cruzamento que encontra uma das suas maiores motivações: construir pontes entre África e Europa.

Rosária defende uma maior participação das mulheres africanas nas discussões sobre saúde reprodutiva e considera igualmente fundamental envolver os homens nesta conversa.

Mais do que isso, acredita que investigadores e profissionais africanos devem participar cada vez mais na produção de conhecimento e nos debates internacionais sobre reprodução e bioética.

África, defende, não deve ser apenas objecto de investigação. Deve também produzir conhecimento e participar na definição das perguntas que a ciência precisa de responder.

OS MITOS QUE AINDA PRECISAM DE SER DESCONSTRUÍDOS

Na sua comunicação, Rosária identifica vários conceitos que continuam a dificultar uma abordagem responsável da fertilidade.

Um dos principais é a ideia de que a infertilidade é essencialmente um problema feminino. Para ela, o factor masculino precisa de fazer parte desta conversa com a mesma naturalidade e responsabilidade.

Outro mito está relacionado com a ideia de que basta relaxar, não pensar no assunto ou simplesmente ter fé para resolver uma dificuldade reprodutiva.

A fé e o equilíbrio emocional podem ser importantes para muitas pessoas, mas não substituem uma avaliação médica adequada quando existe uma dificuldade.



A obra não procura falar apenas de tratamentos ou de como engravidar. Aborda também aquilo que acontece com a pessoa durante esse percurso: os medos, as escolhas, a ciência, a esperança, os limites, a fé, as relações e a dignidade.

A missão do livro cumpre-se, em parte, quando alguém termina a leitura mais informado, mais compreendido e menos sozinho.

tendência de atribuir exclusivamente à mulher a responsabilidade pela reprodução continuam a ser desafios que precisam de ser enfrentados.

A experiência de Rosária na

ENTRE ÁFRICA E EUROPA

Existe ainda uma expectativa perigosa em torno da reprodução medicamente assistida. Os avanços da medicina oferecem possibilidades extraordinárias, mas não significam garantia de um bebé. Existem probabilidades, limites e decisões complexas que precisam de ser comunicados com honestidade.

E há uma ideia que Rosária considera especialmente urgente combater: a de que uma mulher sem filhos é menos mulher ou menos realizada.

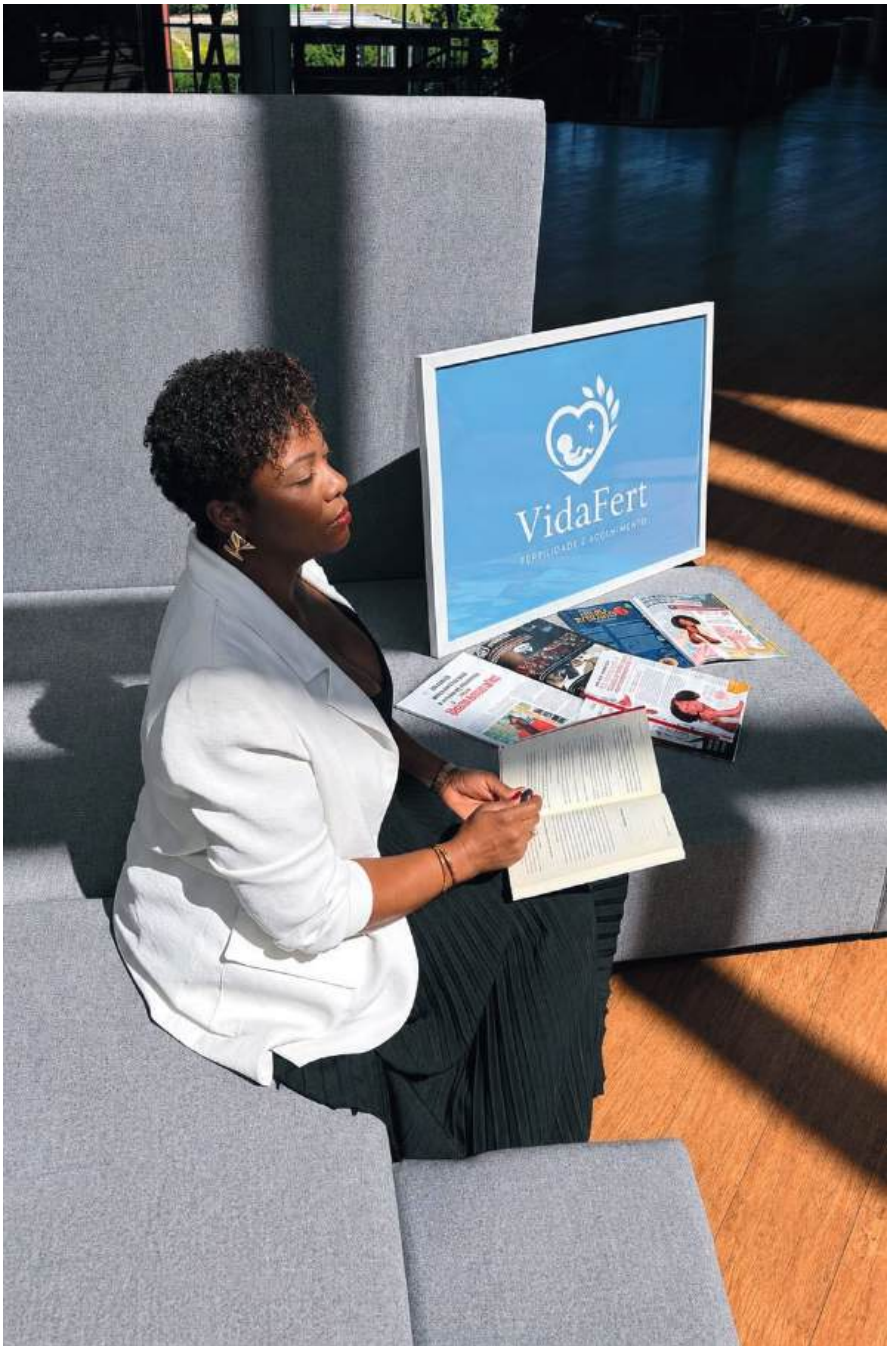
A maternidade pode ser um sonho profundo e legítimo. Nunca deve, porém, transformar-se numa medida do valor de uma mulher.

O MOMENTO EM QUE PERCEBEU QUE A SUA HISTÓRIA JÁ NÃO ERA APENAS SUA

Um dos momentos mais marcantes da caminhada de Rosária aconteceu durante o lançamento de “O Milagre da Fertilidade”, em Fevereiro, no Press Club Brussels Europe.

Durante a apresentação, enquanto partilhava algumas das experiências e reflexões que deram origem ao livro, começou a perceber a dimensão do impacto que aquela história estava a provocar.

No final, algumas mulheres aproximaram-se.



Identificaram-se com as suas palavras e pediram-lhe que não deixasse aquela mensagem confinada àquela sala. Disseram-lhe que havia muitas outras mulheres que precisavam de ouvir aquela conversa.

O momento marcou profundamente Rosária.

Ali percebeu que uma experiência que começou por ser pessoal já não lhe pertencia inteiramente.

Quando uma história ajuda outra pessoa a compreender a própria história, transforma-se em propósito.

Foi também uma confirmação de que precisava de continuar. Não porque tenha todas as respostas,

mas porque percebeu que ainda existem demasiadas mulheres e famílias a viver questões relacionadas com fertilidade em silêncio.

É dessa necessidade de continuidade que o VidaFert ganha ainda mais força: transformar a experiência e o conhecimento numa conversa permanente, responsável e acessível.

UMA VOZ QUE QUER CHEGAR MAIS LONGE

A trajectória de Rosária Celestino está, portanto, longe de ser apenas uma história individual.

É uma história sobre informação, representação e responsabi-

dade.

É sobre uma mulher que decidiu não guardar para si aquilo que aprendeu.

É sobre transformar vulnerabilidade em conhecimento e conhecimento em serviço.

É sobre criar espaço para conversas que durante muito tempo foram evitadas.

E é também sobre aproximar diferentes realidades culturais numa área que diz respeito à humanidade inteira.

Ao olhar para o futuro, Rosária pretende continuar a desenvolver esse trabalho, ampliar o alcance da sua mensagem e contribuir para

que mais mulheres e famílias tenham acesso a informação responsável sobre fertilidade.

Não promete respostas fáceis.

Não promete resultados.

Promete continuar a fazer perguntas, procurar conhecimento e abrir espaço para uma conversa mais consciente.

UMA MULHER EM PERMANENTE CONSTRUÇÃO

Aos 51 anos, informação que prefere manter longe do centro da sua exposição pública, Rosária continua a definir-se não pela idade nem pelos títulos, mas pelo processo de construção que considera permanente.

A sua história mostra que uma pessoa pode ocupar diferentes lugares e, ainda assim, continuar a descobrir-se.

Pode ser profissional, mãe, autora, empreendedora e criadora de conteúdo, sem deixar de ser simplesmente uma mulher que sente, questiona e aprende.

Talvez seja precisamente essa dimensão humana que torna a sua mensagem tão relevante.

Rosária Celestino não fala de fertilidade como quem observa um tema à distância.

Fala a partir da experiência, do estudo e da consciência de que, por detrás de cada questão reprodutiva, existe uma pessoa com sonhos, medos, relações, expectativas e uma história própria.

E é por isso que a sua mensagem ultrapassa a fertilidade.

É uma mensagem sobre dignidade.

Sobre conhecimento.

Sobre escolhas.

Sobre esperança sem falsas promessas.

E sobre a necessidade de lembrar, sobretudo nos momentos mais difíceis, que nenhum diagnóstico tem autoridade para definir uma pessoa inteira.

Porque, no percurso de Rosária Celestino, existe uma convicção que permanece acima de qualquer título: a mulher é sempre maior do que aquilo que lhe acontece.



GREICE MEIER

Entre a história que vivemos e a vida que escolhemos

Aos 38 anos, Greice Meier construiu a sua trajetória a partir de uma inquietação que, com o tempo, se transformou em propósito: compreender o ser humano para além daquilo que é visível. Natural de Blumenau, em Santa Catarina, Brasil, é treinadora, palestrante, escritora, empreendedora, pesquisadora da experiência humana e criadora do Método VIDA. Mas, antes de qualquer título, define-se como mulher, mãe de quatro filhos, esposa e alguém que continua a aprender com a própria existência.

Para Greice, a vida não é apenas uma sucessão de acontecimentos. É também uma professora. Uma experiência permanente de aprendizagem, reflexão e transformação. É nessa perspectiva que construiu uma visão muito própria sobre desenvolvimento pessoal: não basta querer mudar os resultados; é necessário compreender aquilo que está por detrás das escolhas, dos comportamentos e dos padrões que repetimos.

A sua jornada profissional, curiosamente, começou muito antes de existir uma profissão definida. Nasceu de uma necessidade pessoal de encontrar respostas para as próprias dores e compreender experiências que continuavam a produzir efeitos na sua vida.

Durante algum tempo, Greice acreditou que determinadas situações estavam simplesmente predestinadas e que pouco poderia fazer para alterá-las. Ao mesmo tempo, crescia dentro dela uma pergunta essencial: quando passaria a ser protagonista da própria vida?

Essa procura levou-a a mergulhar em diferentes estudos, formações, processos terapêuticos, retiros, experiências espirituais, livros, cursos e outras fontes de conhecimento. Mais do que acumular informação, procurava compreender como transformar aquilo que aprendia em algo aplicável à vida real.

Foi nesse encontro entre experiência, estudo e prática que encontrou o seu lugar.

Hoje, o seu trabalho procura ajudar pessoas a desenvolverem ferramentas para compreender a própria história, reconhecer padrões e fazer escolhas mais conscientes. A sua proposta não é oferecer uma fórmula pronta para mudar a vida de alguém, mas



criar condições para que cada pessoa volte a reconhecer a força que existe dentro da própria trajetória.

OLHAR PARA A ORIGEM ANTES DE MUDAR O RESULTADO



Uma das ideias centrais do trabalho de Greice está presente na frase que orienta a sua metodologia: “descobrir a origem dos desafios para criar novos resultados.”

Para ela, muitos dos comportamentos que desejamos mudar são apenas manifestações de algo mais profundo.

Uma pessoa pode, por exemplo, enfrentar dificuldades com procrastinação e procurar imediatamente técnicas de produtividade. Mas, por detrás desse comportamento, pode existir medo de errar, necessidade de aprovação, receio de exposição ou uma crença construída ao longo da vida.

Mudar apenas o comportamento pode produzir resultados temporários. Compreender a lógica que sustenta esse comportamento abre espaço para escolhas diferentes.

Greice defende ainda que muitos padrões que hoje parecem limitadores tiveram, em algum momento, uma função de



proteção. O problema surge quando uma estratégia que foi útil num determinado contexto deixa de servir para a realidade actual.

Por isso, romper com um padrão não significa simplesmente lutar contra si próprio. Significa compreender o que esse padrão protege, reconhecer o seu custo e construir uma nova possibilidade.

É justamente nessa perspectiva que surge o Método VIDA.

DO CAOS À CONSCIÊNCIA

O Método VIDA nasceu da necessidade de organizar conhecimentos e experiências que Greice foi reunindo ao longo dos anos.

A metodologia parte de uma compreensão que contraria uma ideia bastante comum: a de que uma vida boa seria uma vida sem problemas.

Para Greice, a existência movimenta-se entre ordem e caos, e ambos fazem parte do processo de desenvolvimento e amadurecimento.

No caos, existe uma lógica que precisa de ser compreendida. É representada por quatro dimensões:

- V — Vínculo
- I — Identidade
- D — Desordem
- A — Acontecimentos

São elementos que se relacionam e ajudam a compreender aquilo que acontece na vida de cada pessoa.

Depois da compreensão, vem o caminho de regresso à ordem:

- V — Ver
- I — Integrar
- D — Direcionar
- A — Agir

Primeiro, reconhecer. Depois, integrar o que foi percebido. Em seguida, definir uma direção. Finalmente, transformar consciência em movimento.

É esta ponte entre compreender e fazer que está no centro do Método VIDA.

MAIS DO QUE MUDAR, APRENDER A ESCOLHER

Para Greice, uma das maiores transformações acontece quando uma pessoa deixa de perguntar apenas “por que isto está a acontecer comigo?” e começa a ques-

tionar “o que posso compreender, escolher e fazer a partir disto?”

A mudança passa então a envolver responsabilidade e autoria.

Isso pode refletir-se

na maneira como alguém se relaciona, estabelece limites, comunica, trabalha, conduz projectos ou enfrenta períodos de transição.

Mas existe uma questão que acompanha qualquer transformação: toda

decisão implica uma renúncia.

Escolher um novo caminho significa, muitas vezes, abandonar velhos comportamentos, expectativas ou até determinadas formas de relacionamento.





E é precisamente aí que muitas pessoas encontram resistência.

Greice acredita que não basta desejar uma vida diferente. É necessário estar preparado para sustentar aquilo que essa nova vida exige.

O DESAFIO DE FAZER O CONHECIMENTO ACONTECER

No trabalho desenvolvido como treinadora, palestrante e formadora, Greice identifica um dos grandes obstáculos da actualidade: a distância entre saber e fazer.

As pessoas têm acesso a uma quantidade enorme de informação. As organizações também investem em formação, ferramentas e processos. Porém, conhecimento que não chega ao comportamento quotidiano dificilmente produz uma transformação consistente.

Outro desafio está na comunicação emocional.

Saber dizer o que se precisa, estabelecer limites,

nas pessoas.

Por isso, o desenvolvimento humano não pode estar separado da responsabilidade individual.

UMA HISTÓRIA QUE NÃO PRECISA DETERMINAR O FUTURO

A própria história de Greice tornou-se parte importante daquilo que ensina.

Experiências difíceis vividas durante a infância fizeram-na procurar respostas durante muitos anos. Mas, em determinado momento, percebeu que compreender a própria história não significava ficar prisioneira dela.

Era possível olhar para aquilo que aconteceu e decidir o que fazer com essa experiência.

Essa percepção tornou-se uma das bases da sua filosofia.

“Eu não sou apenas o que me aconteceu. Sou também aquilo que escolho construir a partir do que me aconteceu.”



enfrentar conversas difíceis e lidar com conflitos exige mais do que conhecimento técnico. Exige consciência sobre o impacto que cada pessoa produz nos ambientes onde está inserida. As organizações, essa realidade manifesta-se particularmente na liderança.

Para Greice, um líder não influencia apenas através dos discursos que faz. Influencia também pelo ambiente que cria, pelos comportamentos que tolera e pelaquilo que desperta

A frase sintetiza uma ideia que atravessa o seu trabalho: o passado pode explicar muitos dos nossos padrões, mas não precisa necessariamente determinar todas as nossas escolhas futuras.

A transformação começa quando deixamos de ser apenas espectadores da nossa própria história.

A ESCRITA COMO FORMA DE PARTILHAR

EXPERIÊNCIAS

A escrita surgiu naturalmente nesse percurso.

Para Greice, escrever sempre foi uma maneira de organizar aquilo que procurava compreender. Com o tempo, tornou-se também uma ferramenta para partilhar perguntas, experiências e perspectivas com um público mais amplo.

Participou e coorde-

pletamente isolada.

Quando uma pessoa estabelece limites, muda a forma como se relaciona. Quando começa a prosperar, algumas dinâmicas podem ser alteradas. Quando passa a posicionar-se de maneira diferente, pode deixar de ocupar o lugar que os outros esperavam dela.

Por isso, determinados padrões podem permanecer não porque sejam necessariamente bons,

olhar para a própria vida com honestidade e reconhecer aquilo que já não faz sentido.

UMA VIDA COM MAIS AUTORIA

Aos 38 anos, Greice Meier continua a ver a vida como a sua maior professora. A maternidade, os relacionamentos, as experiências profissionais, os erros, os recomeços e os desafios continuam a alimentar a sua aprendizagem.

A sua proposta não é ensinar alguém a viver uma vida perfeita — até porque acredita que uma vida sem desafios não corresponde à realidade.

O que procura é ajudar cada pessoa a desenvolver repertório suficiente para compreender o que a própria vida está a apresentar e, a partir daí, escolher com maior consciência.

Entre a história que



nou projectos de livros colaborativos e desenvolveu conteúdos ligados à sua metodologia e à sua visão sobre a experiência humana.

A mensagem que procura transmitir pode ser resumida numa ideia poderosa: a história que nos trouxe até aqui pode não ser suficiente para nos levar até onde queremos chegar.

É preciso aprender a reescrevê-la.

Mas essa reescrita não significa apagar o passado. Significa atribuir-lhe um novo significado e transformar experiência em conhecimento capaz de orientar novas escolhas.

A PERGUNTA QUE PODE MUDAR TUDO

Se tivesse de deixar apenas uma pergunta para alguém que sente estar preso aos mesmos problemas e resultados, Greice escolheria:

“Se você começasse a construir a vida dos seus sonhos, quais relações seriam impactadas?”

A pergunta revela uma dimensão muitas vezes esquecida do desenvolvimento pessoal: nenhuma mudança acontece com-

mas porque proporcionam pertencimento, reconhecimento ou uma sensação conhecida de segurança.

Mudar, nesse sentido, exige coragem.

Não necessariamente a coragem de abandonar tudo, mas a coragem de

recebemos e a vida que desejamos construir existe um espaço fundamental: a escolha.

É nesse espaço que Greice Meier encontrou o seu propósito.

E é também aí que deixa uma das mensagens mais importantes do seu trabalho: não podemos escolher tudo aquilo que nos acontece, mas podemos aprender a escolher o que fazemos com aquilo que nos acontece.

Porque transformar a própria vida não significa negar a história que nos trouxe até aqui.

Significa compreender essa história, integrar o que ela nos ensinou e encontrar coragem para escrever os próximos capítulos.



LILIANA SOUSA

— Da dor de mãe nasceu uma missão de cuidar com amor



em novas possibilidades.

Natural da Guarda, em Portugal, Liliana Patrícia Fernandes de Sousa construiu o seu percurso entre a enfermagem, a maternidade e o empreendedorismo. Aos 44 anos, apresenta-se antes de tudo como uma mulher movida pelo amor, pelo cuidado e pela vontade de fazer a diferença na vida das pessoas. Por detrás da profissional que diariamente lida com histórias de doença e superação existe uma mulher sonhadora, sensível e determinada, que também conheceu o medo, a dúvida e momentos em que não tinha todas as respostas.

A enfermagem surgiu como uma profissão profundamente ligada à sua forma de estar na vida. Liliana é alguém que gosta de cuidar, ouvir e estar presente, e foi precisamente na relação com o outro que encontrou uma das dimensões mais importantes da sua identidade profissional. Trabalhar em oncologia, porém, levou essa experiência para uma dimensão ainda mais profunda.

O contacto diário com pessoas diagnosticadas com cancro e com famílias que atravessam períodos de grande fragilidade ensinou-lhe a olhar para o ser humano para além da doença. Por detrás de cada diagnóstico existe uma pessoa com uma história, uma família, sonhos, medos e esperança. Essa realidade transformou também a forma como Liliana passou a compreender o cuidado.

A oncologia mostrou-lhe, todos os dias, como a vida é preciosa. Mostrou-lhe a dor, mas também a capacidade humana de resistir, acreditar e encontrar esperança nos pequenos momentos. E foi nesse contexto que a alimentação começou a ocupar um lugar ainda mais importante na sua visão sobre o cuidado.

Para Liliana, cuidar não significa apenas tratar quando alguém adoece. Significa também prevenir, educar, ouvir e ajudar as pessoas a fazer escolhas mais conscientes. A alimentação passou, assim, a ser entendida não apenas como uma necessidade, mas como uma dimensão do cuidado que deve ser abordada com informação, equilíbrio e humanidade.

Mas a origem da sua relação mais profunda com a alimentação está numa história muito mais pessoal: a história de uma mãe perante a doença e as necessidades do próprio filho.

Na edição especial que assinala os dois anos de existência da PM Services Magazine, Liliana Sousa surge como uma das figuras em destaque, numa

homenagem que procura valorizar não apenas o seu percurso enquanto enfermeira de oncologia e empreendedora, mas sobretudo a mulher, mãe e profissional que transformou uma experiência profundamente pessoal numa

missão de cuidado. A escolha acontece num momento simbólico para a revista, que celebra dois anos de histórias, pessoas e projectos que, através das suas trajetórias, demonstram que é possível transformar desafios



numa paixão. Ao estudar e experimentar, percebeu que era possível criar alimentos sem glúten, sem lactose e sem açúcares refinados que não sacrificassem o sabor, a apresentação ou o prazer de comer.

Foi assim que nasceu a Pitadacomamoor.

A frase que acompanha o projecto — “Da dor de mãe nasceu a Pitada com Amor” — não é apenas uma assinatura. É a síntese de uma história. A marca não nasceu de uma tendência, nem de uma estratégia empresarial previamente desenhada. Nasceu de uma mãe que procurava respostas para o filho e que decidiu transformar a sua dor em acção.

Por detrás de cada receita existe uma aprendizagem. Por detrás de cada ingrediente existe uma descoberta. E por detrás de cada proposta existe a intenção de mostrar que

mais comum: a falta de tempo.

Muitas pessoas querem alimentar-se melhor, mas chegam ao final do dia cansadas e sem disponibilidade para cozinhar. É precisamente aí que Liliana procura intervir, tornando escolhas alimentares mais conscientes numa possibilidade real para diferentes famílias.

A sua proposta, contudo, não passa pela procura de uma alimentação perfeita. Liliana acredita numa alimentação possível, que possa caber na vida real, na rotina profissional, na família e nos dias em que o tempo parece nunca ser suficiente.

Defende mudanças simples e sustentáveis, como cozinhar mais vezes em casa, aumentar o consumo de legumes e fruta, optar por alimentos menos processados, beber mais água e aprender a interpretar os rótulos. Mas acima de tudo, defende equilíbrio.

Não acredita em extremos nem em soluções milagrosas. Também não quer que as pessoas desenvolvam uma relação de culpa com aquilo que comem. Para Liliana, cuidar da alimentação deve ser uma forma de amor-próprio e não um castigo.

Essa visão torna-se ainda mais relevante quando associada à sua experiência na oncologia. A profissional sabe que a alimentação pode assumir diferentes papéis no contexto da saúde, mas também reconhece a importância de não substituir acompanhamento médico ou nutricional por promessas simplistas.

É por isso que procura transmitir uma mensagem baseada em informação, equilíbrio, individualização e prazer.

A conciliação entre

a enfermagem e o empreendedorismo representa, naturalmente, outro dos grandes desafios da sua trajectória. Há dias em que é enfermeira; noutros, empreendedora, mãe, mulher, cozinheira e criadora de conteúdos. Muitas vezes, todas essas versões precisam de existir no mesmo dia.

Liliana reconhece que nem sempre consegue equilibrar tudo perfeitamente. E talvez seja precisamente essa honestidade que torne a sua história tão próxima.

Para ela, equilíbrio não significa fazer tudo. Significa perceber o que é realmente importante em cada momento e aceitar que ninguém consegue estar a cem por cento em todos os lugares ao mesmo tempo.

A enfermagem ensinou-lhe disciplina, responsabilidade e humanidade. O empreendedorismo ensinou-lhe coragem, criatividade e a capacidade de acreditar numa ideia mesmo quando os outros ainda não conseguem vê-la.

Duas áreas aparentemente diferentes acabaram por revelar uma mesma essência: a vontade de cuidar.

O seu filho atravessou uma fase particularmente difícil, marcada por várias intolerâncias alimentares, problemas respiratórios e gastrointestinais, manifestações na pele, alterações da tiroide e questões cardíacas. Foram muitas idas ao hospital, muitas preocupações e inúmeras perguntas de uma mãe que procurava apenas uma coisa: ver o filho bem.

A alimentação tornou-se extremamente restrita e situações aparentemente simples passaram a exigir pesquisa, atenção e criatividade. Liliana precisou de se reinventar. Começou a estudar, investigar ingredientes, adaptar receitas e procurar alternativas que permitissem ao filho alimentar-se de forma adequada sem sentir que era diferente dos outros.

A realidade financeira também trouxe desafios. Muitos dos produtos adequados à alimentação do filho eram caros, obrigando-a a trabalhar ainda mais e a conciliar a profissão de enfermeira



com uma necessidade familiar que exigia tempo, dedicação e sacrifício.

cuidar também pode ser uma experiência de prazer.

Foi uma fase marcada pelo cansaço, mas também por uma enorme aprendizagem. Liliana descobriu, como muitas mães descobrem perante situações difíceis, que existe dentro de nós uma força que nem sempre sabemos que possuímos.

Aquilo que começou como uma necessidade familiar acabou por transformar-se

Com o tempo, a Pitadacomamoor deixou de responder apenas a uma necessidade familiar e passou a procurar responder também às necessidades de outras pessoas. Através de workshops, catering e marmitas, Liliana desenvolveu diferentes formas de levar a sua filosofia para mais perto do público.

Nos workshops, procura ensinar de forma prática e acessível, para que os participantes percebam que também conseguem reproduzir as propostas em casa. No catering, procura mostrar que uma alimentação mais equilibrada pode fazer parte de momentos especiais sem perder sabor, beleza ou criatividade. Já as marmitas respondem a uma dificuldade cada vez





Ao longo da construção da Pitadacomamoor, um dos maiores desafios foi acreditar que aquilo que começou dentro da sua cozinha poderia tornar-se algo maior. Como acontece com muitos projectos que nascem de experiências pessoais, existiam dúvidas sobre se outras pessoas se identificariam com aquela história e se seria possível transformar a ideia numa realidade.

Liliana decidiu avançar.

E os momentos que mais orgulho lhe dão não são necessariamente aque-

les associados à maior visibilidade. São as mensagens de pessoas que experimentam as suas receitas, que descobrem novas possibilidades, que conseguem fazer mudanças na alimentação ou que simplesmente agradecem pela inspiração.

É nesses momentos que percebe que a Pitadacomamoor deixou de ser apenas sua.

Passou a pertencer também às pessoas que encontram nela uma resposta, uma inspiração ou simplesmente uma nova forma de olhar para a alimentação.

A sua presença em eventos ligados à oncologia reforça essa dimensão. Em algumas ocasiões, através do catering da Pitadacomamoor, Liliana leva a sua proposta directamente para espaços onde estão pessoas que atravessam momentos particularmente delicados.

Para ela, preparar uma mesa e proporcionar uma experiência alimentar cuidada também pode ser uma forma de dizer “estou aqui”.

Não se trata apenas de comida. Trata-se de presença.

Trata-se de cuidado.

Trata-se da possibilidade de, mesmo num momento difícil, existir espaço para uma experiência agradável à mesa.

A história de Liliana Sousa é, por isso, marcada por uma transformação que aconteceu de dentro para fora. Uma dificuldade familiar levou-a a procurar respostas. As respostas conduziram-na ao conhecimento. O conhecimento despertou uma paixão. E essa paixão transformou-se num projecto que hoje procura chegar a outras pessoas.

A Pitadacomamoor tornou-se a expressão dessa transformação.

Mais do que uma proposta gastronómica, representa uma ex-

tinha todas as respostas.

E escolheu transformar aquilo que começou como uma necessidade do seu filho numa missão de cuidar de outras pessoas.

Na edição especial que celebra os dois anos da PM Services Magazine, a sua história ganha espaço precisamente por representar uma das ideias que estão no centro desta celebração: as grandes transformações nem sempre começam com grandes certezas. Muitas vezes começam com uma pessoa que decide dar o próximo passo.



periência de maternidade, uma aprendizagem profissional e uma visão de cuidado que Liliana decidiu partilhar.

A sua história também revela que o empreendedorismo nem sempre nasce de uma oportunidade identificada num plano de negócios. Às vezes nasce de uma necessidade urgente, de uma preocupação familiar ou de uma pergunta para a qual ainda não existe resposta.

E quando essa necessidade encontra coragem, trabalho e amor, pode transformar-se em algo muito maior.

É essa mensagem que Liliana procura transmitir a quem atravessa momentos difíceis: não desistir de si.

A vida pode obrigar-nos a parar, recomeçar e questionar aquilo em que acreditávamos. Pode colocar-nos perante situações que nunca escolhemos. Mas, mesmo nesses momentos, continuamos a ter a possibilidade de decidir o que fazemos com aquilo que nos aconteceu.

Liliana escolheu transformar a dor em movimento.

Escolheu procurar quando poderia simplesmente desistir.

Escolheu aprender quando não

Ao longo destes dois anos, a PM Services Magazine tem procurado contar histórias de pessoas que fazem da sua trajectória uma fonte de inspiração, mostrando que por detrás de cada profissão, projecto ou marca existe uma história humana que merece ser conhecida.

Liliana Sousa representa essa essência.

Uma enfermeira que aprendeu a cuidar também através da alimentação. Uma mãe que transformou uma preocupação numa oportunidade. Uma empreendedora que decidiu acreditar numa ideia nascida dentro da própria cozinha. E uma mulher que continua a construir o seu caminho sem procurar a perfeição, mas valorizando o propósito.

A sua história pode ser resumida numa frase que se tornou também a identidade do seu projecto: “Da dor de mãe nasceu a Pitada com Amor.”

Mas talvez exista uma mensagem ainda maior por detrás dela: aquilo que nos magoa não precisa de ser o lugar onde terminamos. Pode ser exactamente o lugar onde começa uma nova versão de nós.

E Liliana Sousa escolheu começar. Com uma pitada de coragem, uma dose de resiliência e, acima de tudo, muito amor.



AULINDA FURTADO

— Entre culturas, negócios e uma visão sem fronteiras

Há pessoas que aprendem a empreender porque decidiram abrir um negócio. E há aquelas cuja relação com o empreendedorismo começa muito antes de existir uma empresa, um cargo ou uma estratégia. Aulinda da Silva Furtado pertence a este segundo grupo.

Aos 39 anos, a angolana construiu uma trajetória marcada pela gestão, consultoria, formação, criação de conteúdo e desenvolvimento de negócios, mas a sua visão sobre liderança e empreendedorismo nasceu muito antes da vida profissional. Nasceu em casa, a observar os pais transformarem criatividade em soluções e recursos limitados em oportunidades.

Hoje, depois de experiências que a levaram a viver em diferentes contextos culturais e em quatro continentes, Aulinda olha para os negócios com uma perspectiva que ultrapassa fronteiras geográficas. Para ela, uma empresa não é apenas uma estrutura que vende produtos ou serviços. É uma organização feita de pessoas, decisões, valores e responsabilidades que podem influenciar famílias, comunidades e gerações.

É também por isso que a sua história não pode ser contada apenas através dos cargos que ocupa ou dos projectos que desenvolve. Existe, por detrás da profissional, uma mulher profundamente ligada à fé, à família, à aprendizagem e à ideia de que ninguém cresce verdadeiramente quando deixa de estar disponível para aprender.

Uma escola chamada família

Aulinda recorda a infância como o primeiro grande laboratório de empreendedorismo.

O pai era, nas suas palavras, praticamente um “faz-tudo”. A mãe

era a sua grande coadjuvante. Juntos, encontravam formas de criar produtos, resolver problemas e garantir o sustento da família. Em casa, chegaram a ter uma pequena loja onde comercializavam aquilo que produziam.

Naquele momento, Aulinda não estava a estudar gestão nem a pensar em construir empresas. Estava sim-

plesmente a observar.

Anos mais tarde, percebeu que aquela vivência lhe tinha deixado competências que continuaria a utilizar ao longo da vida: criatividade, capacidade de adaptação, iniciativa e, sobretudo, a compreensão de que empreender é muitas vezes encontrar uma resposta possível com aquilo que temos à

nossa disposição.

“O empreendedorismo, para mim, não começou na universidade nem quando abri a primeira empresa. Começou dentro de casa.”





É uma frase que resume uma parte importante da sua filosofia. Antes dos livros, vieram os exemplos. Antes das teorias, veio a experiência.

O preço das escolhas

O caminho até à mulher que é hoje também foi construído através de renúncias.

Durante a juventude, Aulinda precisou de tomar decisões que significavam abrir mão de determinadas experiências para investir num futuro que ainda não conseguia ver completamente.

Com o tempo, compreendeu que o crescimento raramente acontece sem escolhas difíceis.

Nem sempre é possível ter tudo ao mesmo tempo. Algumas conquistas exigem disciplina, paciência e a capacidade de dizer “não” ao imediato para proteger aquilo que se pretende construir a longo prazo.

Essa aprendizagem tornou-se uma das bases da sua forma de pensar.

Para Aulinda, as escolhas de hoje não determinam apenas o presente. Podem influenciar profundamente o futuro pessoal, profissional e familiar.

Quatro continentes, uma nova forma de olhar o mundo

Se a família lhe ensinou as primeiras lições sobre iniciativa e empreendedorismo, a experiência internacional ampliou a sua visão.

Viver nos Estados Unidos e passar por diferentes realidades culturais, em quatro continentes, obrigou-a a sair da sua própria perspectiva.

Aprendeu que comportamentos, mercados e pessoas não podem ser interpretados exclusivamente através da realidade de quem observa.

Cada cultura possui códigos, experiências, necessidades e formas diferentes de compreender o mundo.

Essa experiência teve impacto directo na sua maneira de gerir empresas.

Hoje, quando olha para uma organização, Aulinda procura compreender primeiro as pessoas.

Os processos são importantes. As estratégias são indispensáveis. Os indicadores financeiros são fundamentais. Mas, para ela, são as pessoas que fazem uma organização funcionar.

São elas que executam processos, interpretam estratégias, encontram soluções, identificam problemas e produzem resultados.

Por isso, antes de perguntar apenas “qual é o processo?”, Aulinda procura compreender “quem são as pessoas que estão por detrás dele?”.

O que as motiva? Como pensam? Que competências possuem? O que podem melhorar? Como podem contribuir para os objectivos da organização?

Esta mudança de perspectiva é uma das marcas da sua liderança.

Crescer não é apenas movimentar-se

Existe uma diferença entre estar ocupado e estar a crescer.

Aulinda observa que muitos empreendedores investem grande energia em vendas, redes sociais, eventos, novos produtos, visibilidade e expansão, mas esquecem uma questão fundamental: a empresa está preparada internamente para sustentar aquilo que pretende conquistar externamente?

Para ela, este é um dos grandes desafios do empreendedorismo contemporâneo.

Uma empresa pode parecer extremamente activa e, ainda assim, não estar a crescer de forma saudável.

Lançar constantemente novos produtos, aumentar a presença digital ou participar em inúmeros eventos não significa necessariamente evolução.

O crescimento sustentável exige estrutura, pessoas preparadas, estratégia, posicionamento e controlo financeiro.

Existe ainda uma mudança que o próprio empreendedor precisa de aceitar: aquilo que funcionou ontem pode não funcionar amanhã.

É aqui que surge um dos conceitos que Aulinda mais valoriza: humildade intelectual.

Crescer também significa reconhecer que algumas respostas precisam de ser revistas.

Significa desaprender.

Reajustar.

Mudar de estratégia.

E ter maturidade para

admitir que uma solução que funcionou numa determinada fase pode tornar-se insuficiente quando a empresa entra noutra etapa.

O posicionamento começa antes do marketing

Aulinda tem uma visão particularmente interessante

A consistência entre aquilo que promete e aquilo que realmente faz.

Tudo isso constrói percepção.

Por isso, Aulinda resume a sua visão através de uma fórmula:

Performance = Valores + Conduta + Consistência

A partir daí, surge o posi-



sobre posicionamento.

Para ela, posicionamento não começa no logótipo, nas redes sociais ou numa campanha publicitária.

Começa na conduta.

Antes de apresentar uma empresa ao mercado, o empreendedor apresenta a si próprio.

A forma como fala. A maneira como cumpre compromissos. A relação que estabelece com clientes e parceiros. Os valores que defende. A qualidade daquilo que entrega.

cionamento: a percepção que o mercado constrói com base na performance.

E, finalmente, o resultado: o valor que o mercado reconhece.

É uma abordagem que coloca a autenticidade e a coerência no centro da construção de uma marca.

Porque, no seu entendimento, não adianta comunicar excelência se a experiência entregue ao cliente conta uma história completamente diferente.

A mulher por detrás da profissional

Existe, contudo, uma dimensão da vida de Aulinda que não aceita ser sacrificada em nome da carreira: a família.

Empresária, consultora, formadora e criadora de conteúdo, ela lida diariamente com múltiplas responsabilidades. A organização tornou-se, por isso, uma ferramenta indispensável.

Agenda, prioridades e gestão do tempo fazem parte da sua rotina.

Mas há uma diferença.

A família não entra na agenda como mais uma tarefa.

É o pilar.

É aquilo que sustenta as restantes áreas.



Aulinda rejeita a ideia de que o sucesso profissional deve necessariamente ser construído à custa da vida pessoal e familiar.

Para ela, não existe verdadeiro crescimento quando, para conquistar uma área da vida, destruímos outra.

Essa visão também está presente no seu livro, “O Código Secreto do Posicionamento no Mercado — SPM”, onde aborda o posicionamento para além da simples estratégia empresarial.

Porque, na sua perspectiva, antes de governar uma empresa, é necessário aprender a governar a própria vida.

Os valores que orientam a liderança profissional começam muitas vezes dentro de casa.

Aprender para continuar relevante

Num mundo em que a tecnologia, os hábitos dos consumidores e os modelos de negócio mudam constantemente, Aulinda acredita que uma das maiores competências de um empreendedor é saber actualizar-se.

Mas faz uma distinção importante: actualizar-se não significa acumular certificados.

A formação deve responder a necessidades concretas.

É aquilo que chama de capacitação consciente.

O profissional precisa de identificar aquilo que realmente necessita de aprender para melhorar a sua performance, optimizar o tempo e tomar melhores decisões.

A isso junta uma segunda competência: a adaptabilidade.

O empreendedor precisa de conseguir interpretar as mudanças do mercado e ajustar-se sem perder aquilo que torna o negócio único.

Na sua visão, três pilares tornam-se essenciais:

actualização contínua, capacitação consciente e adaptabilidade.

Porque num mercado em constante transformação, deixar de aprender pode significar deixar de ser relevante.

Empreender também é assumir responsabilidade

Para Aulinda, o empreendedorismo não termina na criação de uma empresa ou na geração de lucro.

Existe uma dimensão social.

Uma empresa faz parte de um ecossistema. As suas decisões afectam trabalhadores, clientes, famílias, comunidades e,



indirectamente, as gerações seguintes.

É por isso que o impacto que pretende deixar através das suas empresas, consultorias e formações não se resume aos resultados financeiros.

A sua ambição é contribuir para formar empreendedores e líderes mais conscientes.

Pessoas capazes de pensar para além do resultado imediato.

Líderes que compreendam que cada decisão empresarial pode produzir consequências muito maiores do que aquilo que aparece num relatório financeiro.

O seu propósito está ligado à construção de negócios sustentáveis, mas também à formação de pessoas capazes de os conduzir com responsabilidade.

Uma mensagem para quem ainda está a esperar

Talvez uma das maiores barreiras ao empreendedorismo não seja a falta de ideias.

Seja o medo de começar.

Aulinda acredita que muitas ideias nunca chegam ao mercado porque os seus criadores passam demasiado tempo à espera do momento perfeito.

Mas o momento perfeito raramente chega.

É preciso começar, aprender, corrigir e continuar.

Ela aconselha também os novos empreendedores a escolherem cuidadosamente as suas referências.

Não para copiar o caminho de alguém, mas para aprender com quem já enfrentou desafios semelhantes.

Uma boa referência pode ajudar a compreender possibilidades, evitar erros e perceber que determinados sonhos são possíveis.

Mas cada pessoa precisa, no final, de construir a sua própria trajetória.

Uma visão que atravessa fronteiras

A história de Aulinda Furtado é, acima de tudo, uma história sobre construção.

Construção de negócios.



Construção de conhecimento.

Construção de liderança.

Construção de uma vida em que família, fé, carreira e propósito não precisam necessariamente de competir entre si.

A menina que observava os pais a transformar recursos em oportunidades tornou-se uma profissional com uma visão que atravessa



está simplesmente em chegar mais longe.

Está em chegar mais longe sem perder os valores que deram sentido ao caminho — e, sobretudo, em conseguir abrir espaço para que outros também possam avançar.

Entre Angola, os Estados Unidos e diferentes experiências culturais, Aulinda Furtado construiu uma visão que não cabe numa única geografia. A sua fronteira, hoje, não é o lugar onde nasceu ou onde viveu. É o limite que decide não colocar naquilo que ainda pode construir.



sa culturas e geografias.

As experiências internacionais ensinaram-lhe a olhar para o mundo com menos julgamento e maior inteligência contextual. A gestão ensinou-lhe a importância da estrutura. O empreendedorismo ensinou-lhe a coragem de agir. A família ensinou-lhe aquilo que considera essencial preservar.

E a humildade intelectual mantém-lhe os olhos abertos para aquilo que ainda pode aprender.

Aulinda não fala apenas sobre crescer.

Fala sobre crescer de forma consciente.

Porque, para ela, o verdadeiro sucesso não



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.

PROOF FINGA

— Do quintal ao palco internacional, o homem que transformou músculo em propósito

A história de Proof Finga não começa num grande ginásio, num palco internacional ou sob as luzes de uma competição. Começa numa garagem no fundo de um quintal, onde um jovem magro encontrou na musculação uma forma de transformar o próprio corpo e, sem saber, começou também a construir uma carreira que o levaria a conquistar títulos em África e na Europa e a tornar-se atleta profissional da IFBB Elite Pro.

Hoje, aos 34 anos e com mais de uma década dedicada ao bodybuilding, Proof Finga é atleta profissional, Personal Trainer, influenciador, embaixador de marcas ligadas ao fitness e à nutrição, gestor de projectos fitness e promotor de competições. É também jurista de formação. Mas reduzir a sua trajectória aos títulos seria ignorar a parte mais importante da história: a capacidade de transformar limitações em combustível e conquistas individuais em oportunidades para outros atletas.

A relação com a musculação começou ainda na juventude. Sempre foi um adolescente muito magro e, numa fase em que a aparência tinha grande peso na sua auto-estima, encontrou no treino uma forma de construir um físico que o fizesse sentir-se mais confiante e atraente. O que começou por



ram, Proof Finga tomou uma decisão pouco comum. Em vez de simplesmente procurar activar o estatuto que já tinha conquistado, decidiu voltar a competir como amador para conquistar um segundo Pro Card.

A motivação era mais profunda do que simplesmente voltar a ser profissional. Queria provar a si próprio que a primeira conquista não tinha sido fruto da sorte.

Queria provar que estava realmente noutro patamar.

Essa decisão levou-o à Europa, para competir no Diamond Cup, uma competição de elevada exigência. O resultado foi uma vitória overall e um novo estatuto profissional. A conquista ganhou ainda um significado especial por ter acontecido no dia do seu aniversário, 21 de Novembro, durante a sua primeira viagem à Europa e numa competição internacional de grande competitividade.

Duas conquistas profissionais, dois momentos diferentes, mas uma mesma mensagem: era possível.

A carreira também foi marcada por episódios em que a preparação ultrapassou os limites do conforto. Um dos exemplos aconteceu numa viagem à Eastern Cape, na África do Sul, para uma competição. Sem conhecer bem a distância e o tempo necessário para chegar ao destino, Proof Finga enfrentou quase 24 horas de viagem terrestre durante o inverno.

Chegou na manhã da competição.

Sem tempo para descansar, teve de seguir directamente para o local do espectáculo. Com o apoio do seu coach sul-africano, George Herwill, conseguiu preparar-se para subir ao palco e apresentar o físico que lhe permitiu conquistar o primeiro lugar e tornar-se campeão overall.

É uma história que traduz uma das características mais exigentes do bodybuilding: a competição não começa quando o atleta sobe ao palco. Começa muito antes, na preparação, nas escolhas diárias e na capacidade de suportar desconfortos que muitas pessoas não chegam sequer a conhecer.

Para Proof Finga, existe uma diferença profunda entre alguém que simplesmente treina e alguém que pretende competir.

A diferença está, segundo ele, no desconforto e no desequilíbrio.

Quem treina por saúde, estética ou bem-estar procura normalmente manter equilíbrio entre o ginásio, a família, o trabalho e a vida social. O atleta que procura o palco, por outro lado, muitas vezes coloca treino e dieta no centro de praticamente tudo.

É uma realidade pouco discutida, mas que faz parte da exigência competitiva.

uma motivação estética acabou, com o passar dos anos, por ganhar outra dimensão.

Depois de alguns anos de dedicação, o seu físico começou a chamar atenção, primeiro no universo da moda e posteriormente no bodybuilding. Foi através da influência do amigo Manasse Jafete que decidiu aventurar-se numa competição em 2015. A estreia no Hardbody terminou com o primeiro lugar e colocou o seu nome em evidência no meio.

A partir daí, surgiram novas oportunidades.

Vieram convites para competir na África do Sul, novas competições em Moçambique e uma percepção cada vez mais clara de que aquilo que começou como uma busca pessoal poderia transformar-se numa carreira.

O caminho até ao profissionalismo, contudo, exigiu muito mais do que um bom físico.

Em 2019, no Campeonato Africano realizado em Angola, Proof Finga conquistou pela primeira vez o estatuto profissional. Para ele, aquele momento representou a realização de um sonho que, até então, parecia distante.

Mais do que conquistar um título, tornou-se uma prova pessoal de que era possível.

O estatuto profissional trouxe-lhe maior reconhecimento e autoridade dentro do mercado fitness, mas a história não terminou ali. A pandemia de COVID-19 interrompeu as competições em todo o mundo e impediu-o de activar o cartão profissional naquele período.

Quando as competições regressa-





A experiência de viver esse processo também transformou a forma como Proof Finga trabalha enquanto Personal Trainer.

Para ele, existe uma diferença entre conhecer um processo e passar por ele. Como atleta profissional e treinador, não se limita a conhecer teoricamente aquilo que os seus alunos enfrentam. Já viveu a preparação, o desconforto, a disciplina e a procura por resultados.

No seu método, o ego não deve comandar o treino.

Mais importante do que levantar cargas cada vez maiores é executar correctamente, dominar a técnica e desenvolver a ligação entre mente e corpo. Uma carga elevada que comprometa a integridade física não representa necessariamente um treino melhor.

Essa visão tornou-se também parte da sua missão fora dos palcos.

pudesse oferecer aos atletas aquilo que ele próprio não teve no início: a oportunidade de competir no seu próprio país num evento estruturado.

Na terceira edição, mais de 25 atletas estiveram lado a lado no palco, perante juizes da IFBB, iluminação, efeitos de palco e público. Para Proof Finga, aquele espectáculo representou muito mais do que uma competição.

Representou infraestrutura.

Representou oportunidade.

Representou a possibilidade de um atleta moçambicano olhar para um palco e perceber que existe um caminho dentro do próprio país.

A motivação por detrás do projecto não é, segundo o próprio, colocar o seu nome num banner. É devolver ao desporto aquilo que sentiu que lhe faltou.



Depois de conquistar títulos e reconhecimento internacional, Proof Finga começou a perceber que poderia contribuir para o desenvolvimento do bodybuilding moçambicano não apenas como atleta, mas também como promotor.

Foi dessa vontade que nasceu o Proof Finga Classic, actualmente apresentado como Proof Finga Sports Festival.

A ideia nasceu de uma memória muito concreta: a garagem no fundo do quintal onde começou a treinar.

Proof Finga conhece a realidade de quem precisa de treinar sem grandes estruturas, juntar dinheiro para competir fora do país e explicar à família por que razão pesa o arroz, come tantos ovos ou mantém uma rotina de treino mesmo quando as condições não são favoráveis.

Foi precisamente essa realidade que o levou a criar uma competição que



Quando vê um jovem subir pela primeira vez ao palco, nervoso, enquanto a família o apoia na plateia, recorda-se das razões pelas quais começou.

Para ele, promover competições é uma questão de desenvolvimento desportivo.

África sempre produziu talento físico e atlético. O desafio, na sua visão, está em criar estruturas capazes de desenvolver esse talento dentro do próprio continente.

Sem campeonatos, árbitros, treinadores, promotores e estruturas locais, os atletas africanos continuam dependentes de oportunidades externas.

A criação de palcos africanos significa, por isso, muito mais do que organizar eventos. Significa construir uma indústria, criar referências e permitir que atletas possam desenvolver as suas carreiras sem precisar de abandonar o continente para encontrar reconhecimento.



Proof Finga acredita que o bodybuilding africano possui talento suficiente para competir internacionalmente. O que falta, em muitos casos, é uma estrutura sólida e políticas que favoreçam o desenvolvimento do desporto.

A questão, para ele, não está na falta de atletas.

Está na falta de oportunidades.

Essa visão também influencia a sua relação com as marcas que representa.

Actualmente embaixador da Evolve Nutrition, marca sul-africana, Proof Finga assume que carregar o nome de uma empresa é uma responsabilidade diferente daquela que existe quando compete apenas em nome próprio.

Quando recomenda um produto, sabe que existem milhares de pessoas que podem confiar na sua palavra sem o conhecerem pessoalmente.

Por isso, procura testar os produtos antes de os recomendar e afirma manter uma relação de honestidade com o público. Se um produto não corresponde às expectativas, não hesita em dizer.

Para ele, ser embaixador não significa simplesmente aparecer com um suplemento na mão.

Significa colocar o próprio nome por detrás de uma recomendação.

A mesma responsabilidade aplica ao trabalho desenvolvido com o grupo IR FITNESS, onde actua como embaixador das lojas de suplementos e do ginásio, além de estar ligado ao IR Podcast.

Nestes espaços, procura utilizar a sua influência não apenas para promover, mas também para educar.

É uma mudança importante na sua trajectória. O atleta que começou a treinar para transformar o próprio corpo tornou-se alguém que hoje utiliza a própria experiência para influenciar comportamentos, formar pessoas e criar oportunidades.

E talvez seja precisamente por isso que o futuro de Proof Finga já não esteja exclusivamente ligado aos palcos.

Depois de três anos afastado das competições, o próprio admite não saber ainda se irá voltar a competir.

O “bichinho” competitivo continua presente, mas existe hoje uma percepção diferente sobre o lugar que ocupa no universo fitness.

Se antes o palco era

o principal objectivo, actualmente acredita que consegue

gerar um impacto ainda maior fora dele.

É o embaixador que entende o peso de colocar o próprio nome por detrás de uma marca.

E é o profissional que começa a olhar para o fitness como uma indústria onde pode construir impacto muito para além dos troféus.

A sua história demonstra que o bodybuilding pode começar como uma busca estética e transformar-se numa profissão, numa identidade e, posteriormente, numa missão.

Da garagem ao palco internacional, a trajectória de Proof Finga foi construída com disciplina, sacrifício e uma vontade constante de provar que era possível.

Mas talvez a sua maior conquista não esteja nos títulos que já conquistou.

Está naquilo que decidiu fazer com eles.

Porque depois de descobrir como chegar ao palco, Proof Finga passou a trabalhar para que outros também tivessem a oportunidade de subir. E, num continente onde o talento muitas vezes existe antes das estruturas, essa pode ser a sua contribuição mais importante: transformar a experiência de um atleta numa plataforma para construir oportunidades para uma nova geração.





Feijão do Amor



Água de Coco Natural Com Amor

• • •
Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

PM SERVICES MAGAZINE

INSPIRAÇÃO

LIDERANÇA

IMPACTO

EDIÇÃO

135

AGOSTO
2026

GREICE MEIER

— Entre a história
que vivemos e a vida
que escolhemos

PÁGINA 06