



MAURA FERRO

Uma mulher de raízes profundas, com coragem para sonhar com o mundo

Muitas vezes, segundo a própria, é necessário avançar mesmo quando ainda não existem garantias de resultados. Foi também nesse processo que aprendeu a lidar com a pressão, a tomar decisões difíceis e a continuar mesmo quando os resultados demoravam a aparecer.

SÍLVIA TOMO & LEONEL:

O casal que está a transformar bilene num destino de referência

Na edição especial que assinala os dois anos de existência da PM Services Magazine, Sílvia Tomo surge como uma das figuras de destaque, numa reportagem que procura revelar não apenas a empresária por detrás do Koko Beach, mas também a mulher, mãe e empreendedora que tem transformado desafios em oportunidades. A sua história representa uma combinação de visão, trabalho, família e uma forte convicção

disciplina e, sobretudo, a capacidade de reconhecer que nenhum projecto cresce verdadeiramente quando uma pessoa tenta carregar tudo sozinha.

“Conciliar tudo não é fácil, e acho importante ser honesta sobre isso”, reconhece. A gestão dos negócios obriga o casal a dividir responsabilidades, confiar nas equipas e aprender a delegar. Para Sílvia, esta capacidade não representa uma perda de controlo, mas uma evolução necessária para quem pretende construir projectos sustentáveis e com capacidade de crescimento.

A maternidade ocupa, naturalmente, um espaço especial nesta

abdicar de uma dessas identidades.

É nesse contexto que o Koko Beach assume uma importância que ultrapassa a de um simples espaço de lazer e restauração. Localizado em Bilene, o projecto nasceu de uma visão sobre o potencial turístico de uma região que reúne características naturais únicas e uma identidade própria.

Bilene possui a lagoa, o mar, as praias e uma tranquilidade que continuam a atrair visitantes. Mas, para Sílvia, o verdadeiro potencial do destino vai muito além do turismo balnear. A agricultura, a pecuária, a pesca, a cultura e a vida das comunidades

periências diferentes para públicos diferentes. Uma família pode encontrar um ambiente para passar o dia; um casal pode procurar privacidade e momentos especiais; grupos de amigos podem encontrar música, gastronomia e entretenimento; e turistas internacionais podem descobrir, através do espaço, uma parte da identidade moçambicana.

Essa diversidade é, na visão de Sílvia, uma das maiores forças de Bilene. O destino tem condições para combinar praia, lagoa, natureza, vida rural e cultura local, criando uma oferta turística capaz de responder a diferentes perfis de visitantes.

Apesar do crescimento do turismo internacional, existe também uma preocupação em aproximar cada vez mais o Koko Beach do mercado nacional. Sílvia reconhece que uma parte significativa dos clientes é estrangeira, mas acredita que os próprios moçambicanos ainda têm muito por descobrir dentro do seu país.

A estratégia passa, por isso, pela criação de propostas capazes de incentivar os nacionais a conhecer e valorizar destinos como Bilene. Mas passa também pela valorização daquilo que é produzido localmente.

No Koko Beach, a matéria-prima nacional ocupa um lugar importante. Produtos locais, pratos típicos reinventados através de uma abordagem contemporânea e frutas moçambicanas utilizadas em cocktails são algumas das formas encontradas para inovar sem perder a identidade.

Existe ainda uma preocupação em fortalecer a ligação com as comunidades locais, particularmente com os pescadores. A integração destes profissionais na cadeia de valor do projecto e o apoio, dentro das possibilidades, à formalização das suas actividades fazem parte de uma visão de turismo que procura distribuir oportunidades.

Para Sílvia, o desenvolvimento turístico não pode beneficiar apenas quem possui um negócio dentro do destino. As comunidades também precisam de participar desse crescimento.

Mas a empresária reconhece que o sector privado não pode fazer tudo sozinho. O desenvolvimento turístico de Moçambique exige uma responsabilidade partilhada entre empresas e Estado, sobretudo na criação de condições fundamentais como estradas, segurança, saneamento, energia, água, conectividade e promoção turística.



de que é possível construir negócios relevantes fora dos grandes centros urbanos.

Por detrás do Koko Beach existe uma mulher que aprendeu a conciliar diferentes papéis e responsabilidades. Sílvia é mãe, dona de casa, empresária e, juntamente com Leonel, está envolvida em diferentes negócios em Moçambique e fora do país. Uma realidade que exige organização,

equação. Ser mãe influencia a forma como olha para o empreendedorismo e para o futuro. Mais do que construir um negócio rentável, Sílvia quer criar algo que possa permanecer e que os seus filhos possam, um dia, olhar com orgulho. Existe, portanto, uma dimensão de legado naquilo que está a construir: mostrar, através do exemplo, que é possível ser mulher, mãe e empreendedora sem que seja necessário

locais fazem parte de uma riqueza que pode ser transformada em experiências turísticas mais completas.

Foi precisamente essa visão que esteve na origem do Koko Beach: criar um espaço onde as pessoas não fossem apenas comer ou passar algumas horas, mas onde pudessem realmente viver e sentir Bilene.

A proposta passa por criar ex-

Não basta existir uma praia extraordinária se o visitante encontra dificuldades para chegar até ela. Não basta existir um destino com potencial se não houver condições para receber turistas com qualidade e segurança. Na visão de Sílvia, o futuro do turismo moçambicano depende precisamente da capacidade de transformar recursos naturais em destinos acessíveis, estruturados e competitivos.

E é com essa perspectiva que o Koko Beach prepara os próximos capítulos.

Para este verão, a aposta está no reforço do entretenimento diurno e na criação de novas experiências que permitam aos visitantes aproveitar Bilene durante todo o dia. Actividades aquáticas e terrestres estão entre as propostas em desenvolvimento, aproveitando as características únicas da região.

Uma das experiências que promete marcar a temporada é a visita às dunas ao pôr do sol, permitindo aos visitantes conhecer uma outra dimensão da paisagem de Bilene.

A gastronomia também terá novidades. Está previsto o lançamento de

um novo menu, com novos pratos e cocktails, mantendo a aposta em produtos e sabores locais, mas explorados através de uma linguagem mais moderna e criativa.

Para os casais, as novas Honeymoon Suites representam outra das grandes novidades. Pensadas para proporcionar maior privacidade e uma experiência diferenciada, reforçam a aposta do Koko Beach no turismo romântico.

Os brunches também deverão ganhar maior protagonismo, juntamente com melhorias nas comodidades e no conforto oferecido aos visitantes.

A intenção é clara: transformar o Koko Beach numa experiência que vai além de eventos pontuais. “Mais actividades, mais conforto, mais qualidade e mais razões



mais do que troféus.

São sinais de que existe identidade no projecto e de que o trabalho desenvolvido começa a produzir impacto. Mas também aumentam a responsabilidade de continuar a melhorar.

O sonho, por isso, não termina no crescimento do espaço. Sílvia e Leonel querem construir um projecto sólido, capaz de se afirmar como referência no turismo moçambicano, gerar emprego, desenvolver pessoas e criar relações sustentáveis com fornecedores e produtores locais.

Existe uma mensagem importante por detrás dessa visão: é possível construir negócios de qualidade e impacto em destinos que estão fora dos grandes centros urbanos.

Bilene pode ser mais do que um lugar para passar férias. Pode ser um território de oportunidades, empreendedorismo, emprego, inovação e desenvolvimento económico.

É precisamente essa convicção que orienta a visão de Sílvia para o futuro.

Daqui a alguns anos, gostaria de olhar para o Koko Beach e perceber que não construiu apenas um negócio. Quer ter ajudado a criar uma marca, gerar oportunidades e colocar Bilene ainda mais em evidência no mapa turístico de Moçambique.

E existe uma dimensão ainda mais íntima nesse sonho.

Sílvia quer que os seus filhos cresçam a perceber que sonhos podem transformar-se em realidade quando existe trabalho, persistência e coragem para começar. Quer que possam olhar para aquilo que os pais construíram e sentir orgulho.

A história do Koko Beach é, assim, também a história de uma família que decidiu acreditar no potencial de um lugar e transformar essa crença num projecto.

É uma história sobre turismo, mas também sobre identidade. Sobre empreendedorismo, mas também sobre comunidade. Sobre crescimento, mas também sobre responsabilidade.

Sílvia Tomo não procura apenas gerir um espaço à beira-mar. Procura construir uma experiência que represente Bilene, valorize Moçambique e deixe uma marca para além das paredes do próprio negócio.

para as pessoas escolherem passar o dia connosco” resume a visão para a nova temporada.

E se o verão promete novidades, o fim de ano deverá trazer uma experiência ainda mais especial.

Bilene transforma-se num destino particularmente procurado nesta época, e o Koko Beach prepara uma programação que deverá combinar música, gastronomia, entretenimento, cocktails e experiências pensadas para quem escolher celebrar a passagem de ano naquele cenário.

A ambição não é apenas organizar mais uma festa. Sílvia quer criar uma experiência capaz de se transformar numa tradição para quem visita Bilene, algo que as pessoas desejem repetir todos os anos e associar às suas melhores memórias no destino.

Sobre os detalhes, prefere manter algum mistério. “O resto é surpresa...”, diz, entre risos.

A trajectória do Koko Beach já começou a receber reconhecimento. Entre as distinções alcançadas estão o prémio de Melhor Restaurante da Província de Gaza e o Prémio Nacional de Inovação. Para Sílvia, estes reconhecimentos representam





E talvez seja precisamente aí que esteja a verdadeira força da sua visão: compreender que um negócio pode ser muito mais do que aquilo que vende. Pode ser uma forma de criar oportunidades, valorizar um território e inspirar uma nova geração a acreditar que grandes projectos também podem nascer longe dos grandes centros.

Entre a maternida-

de, a família, os negócios e os sonhos que ainda estão por concretizar, Sílvia continua a construir.

E, ao lado de Leonel, mantém uma ambição que vai muito além do presente: fazer do Koko Beach uma referência, contribuir para o crescimento de Bilene e provar que quando existe visão, trabalho e coragem para investir, um destino pode transformar-se numa verdadeira histó-

ria de sucesso.

Porque, para Sílvia Tomo, o futuro do Koko Beach não é apenas sobre onde o projecto pode chegar. É sobre tudo aquilo que poderá ajudar Bilene e Moçambique a alcançar.





Feijão do Amor



Água de Coco Natural Com Amor

• • •
Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

EGIMÉLIA PECHIÇO:

DA MULHER GUERREIRA À PRINCESA - Como a terapia despertou em mim uma nova mulher?

Na edição especial que assinala os dois anos de existência da PM Services Magazine, Egimélia Pechiço surge como uma das figuras de destaque, numa abordagem que procura ir além da imagem profissional e revelar uma história profundamente ligada ao autoconhecimento, à transformação emocional e à reconstrução da identidade feminina. A sua trajectória representa uma viagem da sobrevivência à consciência, da necessidade de lutar constantemente à capacidade de confiar, receber e permitir-se viver com maior leveza.

A história de Egimélia é marcada por uma compreensão particular sobre aquilo que muitas mulheres chamam de força. Para ela, a mulher não nasce necessariamente guerreira. A guerreira pode ser uma versão construída como resposta às circunstâncias da infância, sobretudo quando existe insegurança emocional, negligência, ausência de referências, necessidade de

amadurecer demasiado cedo ou exposição ao sofrimento dentro da própria família. Foi nesse contexto que também construiu a sua própria armadura.

Durante muito tempo, Egimélia acreditou que aquela mulher forte, independente e preparada para enfrentar qualquer dificuldade representava simplesmente quem ela era. Aprendeu a engolir o choro, a resolver problemas e a seguir em frente. A capacidade de suportar tornou-se uma característica aparentemente natural, até ao momento em que começou a questionar o que existia por detrás daquela



força.

A terapia tornou-se um dos pontos de viragem dessa história. O processo de auto-

conhecimento permitiu-lhe perceber que, por detrás da mulher adulta que enfrentava tudo, existia uma criança assustada, insegura e emocionalmente negligenciada. Uma criança que, em algum momento da vida, aprendeu que precisava de ser forte para se proteger.

Essa descoberta não significou rejeitar a mulher que havia sido. Pelo contrário, significou começar a compreendê-la. Egimélia percebeu que

muitos dos comportamentos que considerava parte da sua personalidade tinham sido desenvolvidos como mecanismos de sobrevivência e protecção.

Foi também através desse processo que começou a olhar para as próprias feridas de outra forma. Em vez de fugir daquilo que doía, passou a acolher, compreender e ressignificar experiências que durante muito tempo tinham influenciado a sua forma de

pensar, sentir e relacionar-se.

Uma das grandes descobertas foi perceber a influência dos padrões familiares nas escolhas individuais. Segundo Egimélia, muitas vezes permanecemos inconscientemente leais aos nossos pais e repetimos formas de relacionamento, comportamentos e crenças que aprendemos dentro da família. Essa lealdade pode ser tão profunda que até a felicidade pode gerar culpa.

Há pessoas que sentem dificuldade em viver de maneira diferente da família porque, no seu inconsciente, prosperar, ser feliz ou escolher outro caminho pode parecer uma forma de deixar de pertencer. É como se a diferença representasse uma espécie de afastamento daqueles que vieram antes.

A terapia ensinou-lhe, porém, que é possível honrar a própria história sem precisar repeti-la. É possível pertencer sem permanecer presa aos mesmos padrões. E é possível amar a família sem carregar dores que não nos pertencem.

Essa compreensão provocou mudanças concretas na sua vida. Ao transformar a relação consigo própria, Egiménia começou também a transformar as suas relações com os outros. Mudaram os padrões de parceiros, a forma de se posicionar, de comunicar, de expressar sentimentos e até de compreender aquilo que realmente desejava para a sua vida.

A mudança interior alterou, conseqüentemente, as suas escolhas exteriores.

Para Egiménia, quando uma pessoa

cura as suas feridas, deixa gradualmente de escolher apenas aquilo que lhe é familiar e começa a escolher aquilo que conscientemente considera saudável e adequado para si. O processo não consiste em apagar o passado, mas em impedir que ele continue a decidir automaticamente o futuro.

É nesse ponto que surge a metáfora que dá nome à sua transformação: a passagem da mulher guerreira para a princesa.

A princesa, neste contexto, não representa fragilidade, dependência ou falta de capacidade. Representa uma mulher que descobriu que não precisa viver permanentemente em estado de alerta. Uma mulher que continua forte, mas já não sente necessidade de provar a sua força em todas as circunstâncias.

Durante uma vida inteira, a guerreira aprendeu a matar os próprios leões. Aprendeu a resolver, proteger, resistir e continuar. Mas existe uma aprendizagem ainda mais desafiante para quem



A guerreira continua dentro de Egiménia. Mas agora sabe descansar.

Essa jornada pessoal também se transformou numa missão profissional. O processo de autoconhecimento, amor e cura esteve na origem da sua actuação enquanto terapeuta integrativa e da criação da TAAC – Terapia de Autoconhecimento, Amor e Cura.

A proposta nasce da compreensão de que muitas pessoas carregam histórias, crenças e padrões que continuam a influenciar as suas escolhas sem que tenham consciência da sua origem. Olhar para essas experiências pode permitir uma relação diferente com o passado e, conseqüentemente, novas possibilidades no presente.

Para Egiménia, acolher quem fomos é uma condição importante para escolher conscientemente quem queremos ser.

Essa visão também se reflecte na forma como compreende a cura. Não se trata de apagar aquilo que aconteceu, fingir que determinadas dores não existiram ou transformar o passado numa história perfeita. Trata-se de reconhecer o que aconteceu, compreender os seus efeitos e recuperar gradualmente a capacidade de escolher.

O trauma pode fazer parte da história, mas não precisa conduzir para sempre as decisões, os relacionamentos e a identidade de uma pessoa.

A mulher que Egiménia encontrou depois desse processo é diferente daquela que iniciou a caminhada. Não porque tenha perdido a força, mas porque deixou de precisar utilizar a força como armadura permanente.

Hoje, algumas das suas maiores aprendizagens podem ser resumidas em princípios simples, mas profundos: é possível pertencer mesmo sendo diferente; amar sem repetir; honrar sem carregar; escolher-se sem culpa.

É nessa transformação que reside a essência da sua história.

A passagem da guerreira para a princesa não é uma fuga à realidade nem uma rejeição da força que a acompanhou durante tantos anos. É uma evolução. É compreender que sobreviver foi necessário em determinado momento, mas que sobreviver não precisa ser o único modo de viver.

viveu dessa maneira: aprender a receber.

Receber amor. Receber cuidado. Receber protecção. Receber colo. Pedir ajuda. Permitir que alguém esteja presente sem sentir que isso representa uma dívida ou uma perda de autonomia.

Para Egiménia, essa vulnerabilidade exige uma coragem diferente. É preciso muita força para baixar a guarda depois de uma vida inteira a acreditar que só podemos contar connosco próprios.

“A nova mulher não é frágil. Vulnerabilidade não é ausência de força.”

Esta compreensão tornou-se central na sua visão sobre o feminino. Uma mulher pode ser determinada e vulnerável. Pode ser independente e permitir-se ser cuidada. Pode saber lutar e, simultaneamente, escolher não lutar todas as batalhas.

A verdadeira transformação, neste sentido, não aconteceu quando a guerreira desapareceu. Aconteceu quando ela deixou de precisar estar permanentemente no comando.





A história de Egiménia Pechiço é, por isso, uma história sobre identidade, consciência e liberdade emocional. É o testemunho de uma mulher que decidiu olhar para as suas próprias feridas e descobrir que, por detrás da armadura, existia alguém que também merecia descanso, amor, cuidado e segurança.

Na edição especial dos dois anos da PM Services Magazine, esta história ganha particular significado porque celebra precisamente aquilo que está no centro da missão da revista: pessoas que transformam experiências em aprendizagem e utilizam as suas histórias para inspirar outras pessoas.

Egiménia representa uma mulher que não ficou prisioneira daquilo que viveu. Transformou a própria experiência numa oportunidade de compreender, reconstruir e ajudar outras pessoas a fazerem o mesmo.

O seu percurso deixa uma mensagem poderosa para mulheres que passaram grande parte da vida a serem fortes por necessidade: não é preciso abandonar a força para encontrar a suavidade. Não é preciso deixar de ser guerreira para tornar-se princesa.

Talvez seja necessário apenas compreender que a mulher que aprendeu a lutar também merece aprender a descansar.

E que, depois de uma vida inteira a matar os próprios leões, uma das maiores demonstrações de coragem pode ser simplesmente dizer: “Eu não preciso lutar esta batalha sozinha.”

É nessa consciência que nasce uma nova mulher. Uma mulher que continua forte, mas que já não vive em guerra. Uma mulher que aprendeu a escolher-se sem culpa e que descobriu que a verdadeira liberdade começa quando deixamos de ser apenas aquilo que tivemos de ser para sobreviver.

CATARINA CAPINHA

— A mulher que está a ajudar a educação a entrar no futuro da inteligência artificial

Num momento em que a Inteligência Artificial está a transformar a forma como trabalhamos, comunicamos e aprendemos, a Educação encontra-se perante um dos maiores desafios da sua história recente: compreender como utilizar esta tecnologia sem perder aquilo que torna o ensino verdadeiramente humano. É precisamente neste cruzamento entre tecnologia, pedagogia e inovação que surge Catarina Capinha, professora de Informática, engenheira informática, investigadora em formação e fundadora de uma das maiores comunidades portuguesas dedicadas à Inteligência Artificial na Educação.

O seu percurso começou na Engenharia Informática, mas foi na Educação que encontrou o espaço onde as suas diferentes competências poderiam ganhar maior significado. Actualmente, é professora, mestranda em Ensino de Informática e lidera uma comunidade que reúne mais de uma centena de professores interessados em compreender e aplicar a Inteligência Artificial de forma consciente no contexto educativo. Ao longo da sua trajectória, passou também por áreas como gestão de projectos, liderança de equipas, desenvolvimento tecnológico e formação.

Mas Catarina Capinha prefere não ser definida apenas pelos cargos que ocupa. Por detrás da profissional ligada à tecnologia existe alguém profundamente orientada para a resolução de problemas e para a transformação do conhecimento em algo que possa ser útil aos outros. É essa preocupação que está na base do trabalho que desenvolve actualmente: aproximar a tecnologia dos professores, mas fazê-lo com clareza, rigor e responsabilidade.

A sua relação com a Inteligência Artificial na Educação nasceu, em grande medida, da observação de uma necessidade concreta. Ao contactar com professores, percebeu que existia uma enorme curiosidade em tor-



no das novas tecnologias, mas também insegurança, excesso de informação e dificuldade em compreender por onde começar. As ferramentas multiplicavam-se rapidamente, mas nem sempre existia orientação suficiente para perceber quais eram realmente relevantes.

Foi então que Catarina percebeu que produzir conteúdos não seria suficiente. Era necessário criar espaços de

aprendizagem onde os professores pudessem experimentar, questionar, adaptar e descobrir formas de utilizar a IA de acordo com os seus próprios contextos.

Dessa necessidade nasceu uma parte importante da sua missão enquanto formadora. O objectivo não é simplesmente ensinar professores a utilizar ferramentas de Inteligência Artificial. É ajudá-los a desenvolver critérios para pensar a tecnologia.

Uma das ideias centrais do seu trabalho é a importância de “planificar aulas com intenção”. Para Catarina, esta abordagem implica inverter uma lógica que muitas vezes coloca a ferramenta no centro da decisão. Em vez de começar por perguntar qual é a tecnologia que pode ser utilizada, o professor deve começar por definir aquilo que pretende que os seus alunos aprendam.

Só depois entram as estratégias, os recursos e, eventualmente, a Inteligência Artificial.

A mudança parece simples, mas representa uma transformação importante

na relação entre tecnologia e pedagogia. Quando existe clareza sobre o objectivo de aprendizagem, a IA pode tornar-se uma ferramenta poderosa para gerar ideias, estruturar uma aula, adaptar materiais, criar exemplos ou antecipar dificuldades. Mas a decisão pedagógica continua a pertencer ao professor.

É precisamente aqui que Catarina rejeita uma das ideias que mais receio provoca entre os profissionais da Educação: a possibilidade de a Inteligência Artificial substituir os professores.

Na sua perspectiva, é necessário distinguir tarefas de profissão. A IA pode substituir ou automatizar determinadas tarefas, mas isso não significa substituir o professor. Ensinar vai muito além da produção de materiais ou da transmissão de informação. Envolve conhecer os alunos, interpretar contextos, compreender dificuldades, tomar decisões, estabelecer relações e adaptar a intervenção em tempo real.

Existe uma dimensão humana na Educação que não pode ser reduzida a um sistema tecnológico.

Para Catarina, a Inteligência Artificial deve funcionar como um parceiro de preparação e não como substituto do educador. Pode ajudar a libertar tempo de tarefas repetitivas e permitir que o professor concentre mais energia naquilo que exige criatividade, pensamento pedagógico e relação humana.

No contacto diário com professores, identifica três grandes desafios: saber por onde começar, perceber em que ferramentas confiar e garantir que a utilização da tecnologia é realmente adequada do ponto de vista pedagógico.

A isto junta-se um sentimento que considera legítimo: o receio de errar.

A velocidade com que surgem novas ferramentas pode criar a sensação de que os professores precisam de acompanhar constantemente todas as novidades. Catarina defende precisamente o contrário. O professor não precisa de conhecer todas as ferramentas disponíveis. Precisa de conhecer aquelas que podem responder às suas necessidades e, sobretudo,

desenvolver capacidade crítica para avaliar aquilo que utiliza.

Essa perspectiva também está presente na forma como aborda os riscos da Inteligência Artificial.

A tecnologia pode ser extremamente útil, mas não deve ser utilizada de forma cega. A informação produzida pelos sistemas precisa de ser validada. Os dados pessoais dos alunos devem ser protegidos. Os direitos de autor precisam de ser respeitados e os enviesamentos dos sistemas devem ser considerados.



Existe ainda um princípio fundamental: a tecnologia deve ter um propósito.

Utilizar Inteligência Artificial apenas porque ela existe não significa inovação. Uma ferramenta só acrescenta valor quando resolve um problema, melhora um processo ou permite alcançar um resultado que, de outra forma, seria mais difícil.

Para Catarina, antes de utilizar uma ferramenta de IA em Educação, existem três perguntas essenciais: Para quê? Para quem? E com que consequências?

Essas perguntas traduzem uma visão de tecnologia que procura equilibrar inovação e responsabilidade. Privacidade, transparência, equidade, pensamento crítico e impacto pedagógico não podem ser colocados em segundo plano perante o entusiasmo pelas novas possibilidades.

É neste contexto que surge o seu novo workshop, criado precisamente a partir das perguntas e necessidades que foi encontrando junto dos professores.



A formação pretende ir além da demonstração de ferramentas. O propósito é criar um espaço onde os participantes possam compreender como pensar a utilização da Inteligência Artificial, experimentar soluções e perceber como integrar esta tecnologia em situações concretas do trabalho docente.

Catarina quer que os participantes terminem a formação

continuar a desenvolver o projecto. Em vez de construir uma iniciativa baseada apenas naquilo que acredita que os educadores precisam, quer ouvir directamente quem está no terreno.

Que tarefas consomem mais tempo? Quais são as maiores dificuldades? Que situações surgem diariamente nas salas de aula? Que ferra-



não apenas com mais informação, mas com maior capacidade de aplicação. Estratégias, ferramentas, exemplos práticos e diferentes formas de integrar IA no trabalho educativo fazem parte da proposta.

Mas existe uma expectativa ainda mais importante: que cada professor termine a experiência sabendo por onde começar e, sobretudo, sabendo decidir quando uma ferramenta faz sentido e quando não faz.



preparado para tomar decisões conscientes sobre essa utilização.

É justamente aí que Catarina Capinha pretende deixar a sua marca.

A sua visão não passa por transformar professores em especialistas tecnológicos, mas por ajudá-los a desenvolver literacia suficiente para compreender as possibilidades, reconhecer os limites e utilizar a tecnologia com intenção.

Para os professores que ainda sentem receio de dar o primeiro passo, a sua mensagem é simples: não é necessário aprender tudo.

O ponto de partida pode ser um problema concreto. Identificar uma dificuldade, escolher uma ferramenta, experimentar, questionar o resultado e reflectir sobre aquilo que realmente acrescentou pode ser suficiente para começar.

Porque, no fundo, a Inteligência Artificial não exige que o professor saiba tudo. Exige que saiba pensar criticamente sobre aquilo que utiliza.

Essa preocupação com as necessidades reais dos professores também determina a forma como Catarina pretende

mentas já foram experimentadas e não funcionaram?

São essas respostas que podem ajudar a construir uma Inteligência Artificial mais próxima da realidade educativa.

A comunidade que criou representa, neste sentido, mais do que um espaço de partilha de ferramentas. É também um espaço de aprendizagem colectiva num momento em que a Educação está a ser obrigada a repensar práticas que permaneceram durante décadas.

A grande questão já não é se a Inteligência Artificial vai entrar nas escolas. Ela já entrou. A verdadeira questão é como será utilizada e quem estará



E talvez seja essa uma das maiores responsabilidades de Catarina Capinha: ajudar a garantir que, numa época em que as máquinas aprendem cada vez mais, os professores continuem a ocupar o lugar que nenhuma tecnologia consegue substituir — o de pensar, decidir, compreender e cuidar de pessoas.

Num mundo em rápida transformação, Catarina não está simplesmente a ensinar professores a utilizar Inteligência Artificial. Está a defender uma ideia maior: a tecnologia pode transformar a Educação, mas o futuro da Educação continuará a depender das pessoas que souberem utilizá-la com propósito, consciência e humanidade.

MAURA FERRO

— Uma mulher de raízes profundas, com coragem para sonhar com o mundo



sempre é possível iniciar um projecto com todas as respostas. Muitas vezes, segundo a própria, é necessário avançar mesmo quando ainda não existem garantias de resultados. Foi também nesse processo que aprendeu a lidar com a pressão, a tomar decisões difíceis e a continuar mesmo quando os resultados demoravam a aparecer.

A trajectória, contudo, não foi construída apenas através de conquistas. Como acontece com muitos empreendedores, houve momentos de sacrifício e renúncia que não são visíveis para quem acompanha apenas os resultados. Maura recorda períodos em que precisou de priorizar o trabalho em detrimento do descanso, assumir responsabilidades quando gostaria de parar e abdicar de parte do seu tempo pessoal para desenvolver projectos nos quais acreditava.

Outro desafio foi aprender a lidar com a incompreensão de algumas pessoas perante as suas escolhas. Para Maura, empreender e liderar significa assumir responsabilidades que nem sempre podem ser explicadas a quem está de fora. Ainda assim, considera que qualquer sacrifício deve estar associado a um propósito e defende uma visão de sucesso que não implique perder a própria vida no processo.

“Não quero sacrificar a minha vida pelo sucesso; quero construir um sucesso que faça sentido dentro da minha vida”, afirma.

Essa perspectiva também se reflecte na forma como avalia as suas conquistas. Apesar dos prémios, reconhecimentos e projectos construídos, Maura considera que a sua maior vitória é continuar a reconhecer-se na mulher que se tornou. Para ela, o verdadeiro sucesso passa também pela possibilidade de os seus filhos testemunharem uma

trajectória marcada por trabalho, determinação, quedas e recomeços.

A família assume, por isso, um lugar central na sua definição de sucesso. Mais do que acumular títulos ou distinções, Maura valoriza a possibilidade de influenciar positivamente aqueles que estão à sua volta e de mostrar, através do exemplo, que é possível enfrentar dificuldades sem desistir dos próprios objectivos.

A autenticidade é outro dos pilares da sua identidade. Maura defende que uma mulher não deve sentir-se obrigada a diminuir a própria luz para corresponder às expectativas dos outros. Ao longo da sua vida, também sentiu a pressão de corresponder a determinados padrões, mas acabou por compreender que não poderia construir uma vida verdadeiramente sua se estivesse constantemente preocupada com a opinião alheia.



Na edição especial que assinala os dois anos de existência da PM Services Magazine, Maura Ferro foi escolhida como figura principal da capa, numa homenagem que procura destacar não apenas o seu percurso enquanto empresária e líder, mas também a mulher, os valores e a visão que sustentam a sua trajectória. A escolha surge num momento em que a revista celebra dois anos dedicados à comunicação, à valorização de histórias e à promoção de pessoas e projectos que têm contribuído para transformar diferentes realidades.

A história de Maura

Ferro é marcada por empreendedorismo, família, fé, resiliência e uma forte ligação às suas raízes. Por detrás da imagem pública de uma mulher determinada e segura, existe uma personalidade mais reservada e sensível, que reconhece ter enfrentado medos, dúvidas e momentos de incerteza ao longo do caminho. É precisamente essa dimensão humana que ajuda a compreender como se construiu a mulher que hoje ocupa diferentes espaços no mundo empresarial e social.

Antes da empresária, Maura apresenta-se como uma mulher de sonhos, de família e de afectos. A sua personalidade foi sendo moldada por experiências pessoais e profissionais, mas também pelas pessoas que tiveram influência directa na sua vida. Entre elas, destaca o marido,

a quem atribui um papel importante na construção dos seus valores, sobretudo no que diz respeito à força, à resiliência e ao sentido de responsabilidade.

O empreendedorismo surgiu como uma das principais escolas da sua vida. Maura iniciou a sua actividade empreendedora durante a pandemia, num período particularmente marcado por incertezas económicas e sociais. Longe de encarar aquele contexto apenas como uma barreira, encontrou nele uma oportunidade para começar uma nova etapa e descobrir capacidades que ainda não tinha explorado.

A experiência ensinou-lhe que nem

Hoje, procura conciliar diferentes dimensões da sua vida sem sentir que precisa de escolher entre elas. Ser mãe, mulher e empresária faz parte da sua identidade e, para Maura, ser autêntica significa aceitar essas diferentes dimensões sem pedir desculpa por nenhuma delas.

A sua participação na obra colectiva “Mulher Autêntica: Descubra a Rainha que Está em Si” representa outro momento relevante da sua trajetória. Como única moçambicana entre as coautoras, Maura considera que a experiência ultrapassa a dimensão de uma conquista pessoal. Para ela, trata-se também de uma oportunidade de representar mulheres moçambicanas e mostrar que as suas histórias podem alcançar espaços internacionais.

Ao participar na obra, afirma levar consigo a força, a resiliência, a cultura e os valores das mulheres moçambicanas. A sua visão está particularmente ligada às mulheres que trabalham, cuidam das suas famílias, empreendem e procuram criar oportunidades mesmo perante limitações de recursos.

No plano profissional, Maura mantém uma visão de crescimento ligada ao agronegócio. Entre os seus objectivos está continuar a contribuir para a valorização de produtos moçambicanos dentro e fora do país. A empresária pretende também criar oportunidades para mulheres, especialmente para aquelas que vivem nas províncias e que possuem talento, capacidade e produtos, mas enfrentam dificuldades no acesso a mercados e oportunidades.

Mais do que desenvolver projectos de curta duração, Maura pretende construir iniciativas com capacidade de permanecer e gerar impacto a longo prazo. Essa preocupação com a continuidade revela uma visão de empreendedorismo que ultrapassa os resultados imediatos e se aproxima de uma perspectiva de legado.

Nos momentos mais difíceis, são a fé, a família e o propósito que continuam a funcionar como fontes de motivação. Maura procura recordar aquilo que já conseguiu ultrapassar e não concentrar-se exclusivamente no que ainda falta conquistar. Para ela, a disciplina manifesta-se sobretudo nos períodos em que não existem aplausos nem resultados imediatos.

A empresária reconhece que ainda existem muitos sonhos por concretizar. O crescimento no agronegócio, a valorização dos produtos nacionais e a criação de oportunidades para mulheres fazem parte dessa visão. Mas existe também um objectivo mais amplo: construir projectos que possam continuar a gerar impacto mesmo quando o seu nome deixar de estar directamente associado a eles.





É nessa perspectiva que Maura define o legado que gostaria de deixar. Mais do que ser lembrada pelas empresas, pelos prémios ou pelos espaços que ocupou, deseja que a sua história possa dar coragem a outras pessoas. Gostaria que uma mulher pudesse conhecer a sua trajectória e pensar que, se ela conseguiu, também é possível tentar.

A escolha de Maura Ferro para protagonizar a capa principal da edição comemorativa dos dois anos da PM Services Magazine está, por isso, directamente ligada a essa mensagem. A revista assinala dois anos de existência olhando para as histórias que representam coragem, crescimento e transformação, e encontra na trajectória de Maura elementos que dialogam com essa própria caminhada.

Ao longo destes dois anos, a PM Services Magazine tem procurado criar espaço para pessoas e projectos que merecem visibilidade e contribuir para aproximar diferentes realidades



através da comunicação. A edição especial de aniversário torna-se, assim, também uma oportunidade para reconhecer mulheres como Maura, que continuam a construir os seus caminhos e a abrir possibilidades para outras pessoas.

A história de Maura Ferro não se resume ao que já conquistou. É também uma história sobre aquilo que ainda pretende construir. Com raízes profundamente ligadas à família, à fé, aos valores e a Moçambique, mantém uma visão voltada para novos mercados, novos projectos e novas oportunidades.

É essa combinação entre identidade e ambição que define o título escolhido para a sua capa: uma mulher de raízes profundas, mas com coragem suficiente para sonhar com o mundo.

CATARINA ANDRADE

— Dos Açores para o mundo, com ciência e identidade

A fundadora da Sazorea transformou as raízes açorianas, a ciência e a paixão pela cosmética numa marca premium com ambição internacional. Entre a pequena ilha do Corvo e os grandes mercados globais, Catarina Nascimento Andrade acredita que a origem pode ser uma força e não uma limitação.

Na edição especial da PM Services Magazine, Catarina Nascimento Andrade surge como uma mulher que decidiu transformar as suas raízes numa visão global. Aos 38 anos, nascida na Ilha do Faial e criada no Corvo, onde actualmente reside, é a fundadora e CEO da Sazorea, uma marca de skincare premium que procura levar para o mundo a riqueza natural, científica e sensorial dos Açores.

A história de Catarina começa muito antes da Sazorea. Começa numa

das mais pequenas e remotas ilhas do arquipélago, onde aprendeu desde cedo a olhar para a natureza com proximidade. Crescer no Corvo ensinou-lhe que um território pode ser pequeno em dimensão e, simultaneamente, enorme em possibilidades.

“Cresci no Corvo, a ilha mais pequena e remota dos Açores. Foi ali que aprendi que a natureza pode ser imensa mesmo quando o território é pequeno”, afirma.

Essa ligação às origens permaneceu mesmo quando Catarina decidiu sair. Viveu na Irlanda e trabalhou na área da saúde, experiência que lhe permitiu conhecer outras realidades e desenvolver-se profissionalmente, mas que também despertou uma sensação de distanciamento em relação a uma parte essencial da sua identidade.

Foi nesse período que começou



a prestar maior atenção à sua própria pele, aos efeitos do stress e aos produtos que utilizava. A curiosidade transformou-se em investigação e, posteriormente, numa verdadeira paixão pela ciência cosmética.

Catarina estudou cosmetologia, concluiu uma pós-graduação em Cosmetologia Avançada e um mestrado em Ciências Cosméticas e Dermofarmácia. Quanto mais aprofundava os seus conhecimentos, mais evidente se tornava a possibilidade de unir duas dimensões que sempre estiveram presentes na sua vida: a ciência e a natureza.

E foi nesse momento que os Açores regressaram à sua história com uma nova perspectiva.

Aquilo que durante anos tinha sido simplesmente “casa” passou a ser observado como uma fonte de possibilidades. A floresta, os solos vulcânicos, a biodiversidade e as espécies endémicas começaram a ser vistos não apenas pela sua beleza, mas pelo seu potencial científico

e cosmético.

Foi assim que nasceu a Sazorea.

Mas Catarina não queria criar apenas mais uma marca de cosmética natural associada a uma região bonita. A ambição era muito maior: demonstrar que um projecto nascido num território periférico poderia competir pela atenção de consumidores internacionais sem perder a sua identidade.

“A Sazorea nasceu desse encontro: entre a menina que cresceu no Corvo, a mulher que saiu para descobrir o mundo, a cientista que quis compreender a natureza e a empreendedora que decidiu transformar tudo isso numa visão”, explica.

A filosofia da marca assenta precisamente nessa combinação. A natureza fornece os ingredientes; a ciência procura compreender o seu potencial; e a inovação transforma esse conhecimento em produtos desenvolvidos para necessidades concretas da pele.





Entre os ingredientes açorianos utilizados pela Sazorea encontram-se espécies como *Laurus azorica* e *Cryptomeria japonica*, integradas em fórmulas desenvolvidas com uma equipa de cosmetologistas portuguesas.

Para Catarina, contudo, utilizar ingredientes provenientes dos Açores não significa simplesmente colocar uma origem exótica num rótulo. Existe uma preocupação em compreender cientificamente aquilo que o território oferece e transformar essa matéria-prima numa proposta de valor capaz de competir internacionalmente.

“A minha visão sempre foi: não escolher entre natureza e ciência, mas fazer com que uma potencie a outra”, afirma.

É esta filosofia que sustenta o conceito “Science supported by Nature”, associado à marca e a uma abordagem que procura combinar ingredientes de origem natural, investigação, minimalismo e sustentabilidade.

Num mercado global de skincare

cada vez mais competitivo, Catarina reconhece que é possível copiar embalagens, tendências, texturas e estratégias de comunicação. Aquilo que não pode ser copiado, porém, é a origem.

A Sazorea não nasceu de uma campanha de marketing. Nasceu da história pessoal da sua fundadora, da relação com os Açores e de uma vontade concreta de transformar essa identidade num projecto internacional.

“Aquilo que não conseguimos copiar é a nossa origem”, defende.

Essa autenticidade tem sido acompanhada por reconhecimento externo. A Sazorea já conquistou sete prémios internacionais, além de uma nomeação em Portugal e outra que Catarina anuncia estar prestes a ser revelada. Entre os momentos de maior significado esteve o reconhecimento do The Dream Glow nos European Natural Beauty Awards.



Para uma marca criada a partir de uma região pequena e ultraperiférica, cada reconhecimento representa mais do que um prémio. É também uma validação de que uma visão que durante muito tempo existiu apenas na mente da fundadora pode competir fora das fronteiras dos Açores.

“Não precisamos de estar num grande centro para criar algo com dimensão global”, afirma Catarina.

Ainda assim, o caminho até aqui esteve longe de ser simples. Foram aproximadamente quatro anos de estudo, pesquisa, desenvolvimento e testes até a primeira gama da Sazorea chegar ao mercado.



Transformar uma matéria-prima regional num produto premium exige muito mais do que uma boa história. É necessário trabalhar formulação, investigação, testes, regulamentação, produção, embalagem, posicionamento e comunicação.

Para Catarina, um dos grandes desafios foi precisamente garantir que “produto açoriano” não fosse entendido como sinónimo de produto exclusivamente artesanal ou regional.

A origem deveria ser uma vantagem competitiva.

“A Sazorea tinha de nascer nos Açores, mas pensar globalmente”, explica.

Construir uma empresa a partir de uma ilha também trouxe desafios particulares. Logística, produção, parceiros, timings e acesso a determinados recursos exigiram capacidade de adaptação e persistência.

Foi nesse processo que Catarina aprendeu que empreender não significa ter todas as respostas antes de começar.

“Empreender também é isso: ter uma visão suficientemente grande para nos fazer avançar e coragem suficiente para descobrir o caminho enquanto caminhamos”, afirma.

A sustentabilidade surge igual-

mente como parte essencial dessa visão. Para Catarina, não faria sentido construir uma marca inspirada na natureza e, simultaneamente, desenvolver um negócio que não respeitasse o território que lhe deu origem.

A Sazorea procura trabalhar com ingredientes de origem natural e utiliza materiais certificados FSC, vidro em algumas embalagens e materiais reciclados e recicláveis sempre que possível.

Mas a sustentabilidade, na visão da fundadora, vai além das embalagens. Significa também pensar na criação de valor para o próprio território e na possibilidade de os recursos açorianos serem estudados, valorizados e transformados em produtos de elevado valor acrescentado.

Existe, portanto, uma dimensão económica e territorial no projecto.

Catarina não quer apenas vender cosméticos. Quer contribuir para demonstrar que os Açores podem ser uma fonte de conhecimento, inovação, investigação e empreendedorismo.

Essa ambição está directamente ligada à forma como gostaria que os consumidores percebessem a marca.

Quando alguém utiliza um produto Sazorea, Catarina deseja que essa pessoa não veja apenas um cosmético, mas experimente uma espécie de

viagem sensorial pelas ilhas.

“Quero que exista uma sensação de descoberta — como se pudesse levar consigo um pequeno fragmento dos Açores”, diz.

É a essência do conceito “Açores in a bottle”: transportar para além do arquipélago os aromas, a natureza, a força vulcânica, o verde, o

que nos trouxe até aqui”, afirma.

É talvez esta frase que melhor resume a mulher e a empreendedora por detrás da Sazorea. Catarina Nascimento Andrade não procura esconder a dimensão insular da sua história para construir uma marca global. Escolheu fazer exactamente o contrário: transformar essa origem numa assinatura.



mar e a floresta, sem transformar os Açores numa imagem artificial ou estereotipada.

A ambição é representar um lugar real.

E essa visão também define os próximos capítulos da Sazorea. Catarina sonha com uma marca cada vez mais presente em mercados internacionais relevantes e reconhecida no universo da cosmética natural premium não apenas como uma marca portuguesa, mas como uma marca de origem açoriana com ambição global.

Mas o sonho vai além da própria empresa.

Gostaria de ver mais ingredientes açorianos estudados, valorizados e transformados em produtos de elevado valor acrescentado. Quer criar pontes entre os Açores, a investigação científica e o mercado internacional.

E existe ainda uma mensagem maior por detrás de tudo isso: os territórios periféricos também podem criar empresas relevantes, conhecimento e inovação.

A história da Sazorea demonstra precisamente essa possibilidade. Uma marca pode nascer numa ilha pequena, distante dos grandes centros de decisão e, ainda assim, desenvolver produtos capazes de conquistar reconhecimento internacional.

Para Catarina, chegar longe nunca significou abandonar as raízes. Pelo contrário.

A força do projecto está precisamente na capacidade de avançar sem perder a ligação ao lugar que lhe deu identidade.

“Quero levar os Açores para o mundo sem nunca perder a âncora

Dos caminhos do Corvo aos mercados internacionais, da ciência à natureza, da cosmética à identidade territorial, a sua trajectória mostra que inovação também pode nascer longe dos grandes centros.

E que, por vezes, aquilo que parece ser distância pode tornar-se precisamente a maior fonte de diferenciação.

A Sazorea é, nesse sentido, mais do que uma marca de skincare premium.

É uma história sobre origem, ciência, identidade e ambição.

É um pedaço dos Açores transformado em visão.

E uma mulher que decidiu provar que não é preciso sair das raízes para chegar ao mundo.



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.

JOANA PEIXOTO SANTELLI

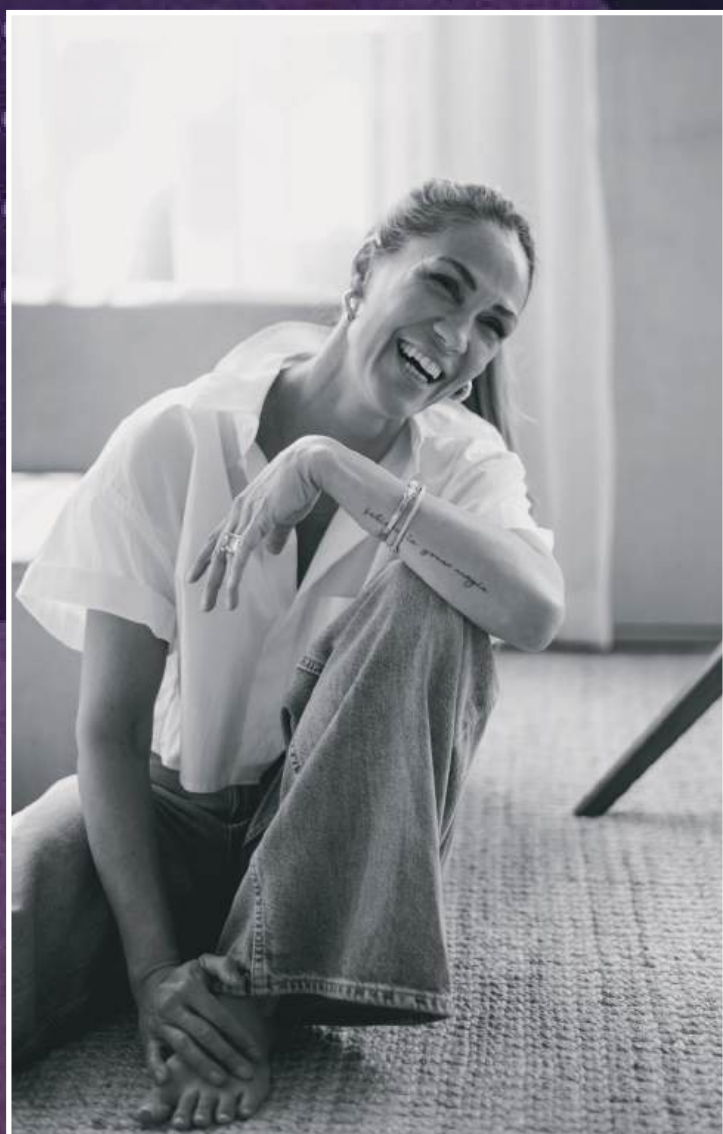
— Quando o corpo se torna casa

Aos 43 anos, em Coimbra, Portugal, Joana Peixoto Santelli construiu um percurso profissional profundamente ligado a uma questão que também atravessou a sua própria história: o que significa sentir-se verdadeiramente em casa? Ter-se tornado imigrante ainda jovem fez com que, durante muitos anos, carregasse consigo uma sensação persistente de não pertencer completamente a lugar algum. A procura por esse sentimento de pertença acabaria por conduzi-la a um lugar inesperado: o próprio corpo.

A yoga foi a porta de entrada para essa descoberta. Joana fez a sua primeira aula

em 2006 e, quatro anos depois, começou a ensinar. Ao longo de mais de 16 anos de prática e ensino, a sua curiosidade levou-a a aprofundar conhecimentos sobre fásia, movimento, práticas somáticas e terapia do movimento. O que começou como uma prática transformou-se numa forma de compreender a relação entre corpo, mente, emoções e identidade.

Hoje, para além de terapeuta e professora de yoga, Joana é fundadora do The LIFT Method, uma abordagem que procura aproximar o rejuvenescimento facial da libertação fascial, da regulação do sistema nervoso e da integração somática. Mas, por detrás da profissional, existe sobretudo uma mulher profundamente dedicada a compreender o corpo e a traduzir a sua inteligência interna em consciência.



Joana define-se como uma “estudante do corpo”. A sua missão passa por criar pontes entre sensação e significado, movimento e emoção, corpo e mente. Para ela, muitas experiências que parecem difíceis de explicar através das palavras encontram no corpo uma linguagem própria.

Essa visão nasceu também de uma mudança profunda na forma como passou a relacionar-se consigo mesma. Durante muito tempo, acreditou que era necessário controlar o corpo para alcançar determinados resultados. Com o aprofundamento da sua prática, começou a compreender que talvez

a transformação aconteça de outra forma: não impondo mudanças ao corpo, mas aprendendo a trabalhar com ele.

“Em vez de tentar forçar a mudança, comecei a interessar-me por permitir que ela emergisse”, explica.

Essa perspectiva está no centro do seu trabalho. Para Joana, o corpo está constantemente a comunicar, embora não utilize palavras. A tensão, a rigidez e o desconforto podem ser manifestações de diferentes experiências físicas, emocionais ou neurológicas. Em vez de olhar imediatamente para esses sinais como algo que precisa de ser eliminado, propõe uma atitude de escuta.

“O corpo está sem-

pre a comunicar, simplesmente não usa palavras.”

O movimento torna-se, assim, uma das principais formas de diálogo. E não precisa de ser intenso para ser transformador. Pequenos movimentos realizados com consciência podem revelar padrões profundos e ajudar a criar novas experiências corporais.

É precisamente aqui que Joana estabelece uma diferença entre exercício físico e prática somática. Enquanto o exercício tende a estar orientado para objectivos e resultados físicos, o trabalho somático coloca a atenção na experiência interna. A pergunta deixa de ser apenas “o que estou a fazer?” e passa a ser “o que estou a sentir?”.



Onde existe resistência? Onde existe facilidade? Como estou a respirar? O que o meu corpo está a tentar expressar?

Na sua perspectiva, o movimento somático dá prioridade ao sentir em vez do fazer. Um movimento pequeno, lento e consciente pode revelar mais sobre uma pessoa do que um treino intenso realizado de forma automática.

“O corpo é algo que escutamos, com o qual nos relacionamos e do qual aprendemos.”

Essa filosofia também explica o nascimento do The LIFT Method. A abordagem surgiu a partir da percepção

de que muitos tratamentos de rejuvenescimento facial se concentram essencialmente na superfície, tratando o rosto como se estivesse separado do resto do corpo.

Joana propõe uma visão diferente.

O rosto é parte de um sistema integrado. A postura, a respiração, a estrutura corporal, os padrões de tensão e a forma como uma pessoa habita o próprio corpo podem influenciar a sua expressão exterior. Por isso, o The LIFT Method trabalha para além dos músculos faciais, procurando integrar o corpo inteiro no processo.

A intenção não é apenas criar uma mudança estética, mas devolver à beleza uma dimensão de vitalidade, equilíbrio, presença e coerência.

Essa visão está igualmente ligada à forma como Joana compreende a relação entre corpo e emoções. Para ela, movimento, sistema nervoso e emoções não são realidades separadas.

Influenciam-se constantemente.

A maneira como nos sentimos pode alterar a forma como respiramos e nos movimentamos. Da mesma forma, a forma como ocupamos



o espaço pode influenciar a maneira como nos sentimos.

Por isso, no seu trabalho, Joana procura identificar padrões existentes e criar novas experiências corporais. Uma pessoa que se sente insegura, por exemplo, pode apresentar uma postura fechada. Em vez de simplesmente lhe dizer para ser mais confiante, o pro-

cesso passa por descobrir como a confiança se manifesta no seu próprio corpo.

Como seria sentir-se forte? Como seria ocupar espaço? Como seria respirar quando se sente segura?

A partir daí, um novo movimento ou postura pode ser praticado e integrado progressivamente na vida quotidiana. A mudança deixa, assim, de ser apenas uma ideia compreendida racionalmente e passa a ser uma experiência vivida.

A própria história de Joana ajudou a construir esta perspectiva. A imigração para o Canadá marcou profundamente a sua relação com a ideia de pertença.

começar a habitar o próprio corpo de maneira diferente.

Respirar melhor. Movimentar-se com mais presença. Sentir-se mais confiante. Recuperar leveza. Reconectar-se consigo.

Para Joana, é nesse momento que acontece uma transformação verdadeiramente significativa.

A sociedade moderna, acredita, precisa precisamente dessa reconexão. Se o corpo pudesse falar directamente connosco, provavelmente pediria para abrandarmos, respirarmos profundamente, escutarmos os seus sinais e voltarmos a estabelecer ligação com a natureza.

Vivemos demasiado

VEDA

WELLNESS

Mais tarde, a perda de um namorado num acidente de carro trouxe outra experiência de ruptura e obrigou-a a confrontar novamente a questão de onde encontrar segurança e sentido.

A yoga acompanhou-a ao longo desses processos, mas foi durante a primeira gravidez que uma das maiores compreensões da sua vida se tornou verdadeiramente concreta.

“Durante a minha primeira gravidez, aprendi que o meu corpo era um lar. Foi o primeiro lar do meu bebé e sempre tinha sido um lar para mim também... mas eu nunca o tinha visto dessa forma.”

Essa percepção transformou a sua relação com o corpo. Deixou de o ver como algo que precisava de controlar e começou a compreendê-lo como um espaço de experiência, inteligência e pertença.

É também a partir desta visão integrada que Joana trabalha com a Somato-Energetics, uma abordagem que combina libertação fascial, terapia somática e movimento, procurando considerar a pessoa nas suas dimensões física, emocional e energética.

No acompanhamento de pessoas, as transformações que mais a impressionam nem sempre são aquelas que podem ser vistas num espelho. O que verdadeiramente a toca é observar alguém

orientados para a produtividade, para a perfeição e para a velocidade. No meio desse ritmo, muitas vezes esquecemo-nos de algo tão básico quanto respirar e sentir.

Joana lembra que cada inspiração é uma oportunidade de estar presente. Que o corpo foi concebido para se mover. Que precisamos de recuperar a curiosidade e o respeito pelo movimento, em vez de tratar o corpo apenas como uma ferramenta de desempenho.

“A verdadeira saúde, beleza e vitalidade não surgem da força, mas da presença, do alinhamento e do respeito pelos seus ritmos naturais.”

A história de Joana Peixoto Santelli é, por isso, também uma história de regresso. Depois de tantos anos à procura de um lugar para chamar de casa, encontrou no próprio corpo uma resposta que viria a transformar não apenas a sua vida, mas também a sua profissão.

Hoje, através do The LIFT Method e do seu trabalho com práticas somáticas, procura ajudar outras pessoas a fazer esse mesmo caminho: parar, sentir, escutar e compreender.

Porque talvez a casa que procuramos durante grande parte da vida não esteja num país, numa cidade ou num lugar específico.

Talvez esteja dentro de nós.

E talvez a verdadeira transformação comece quando deixamos de tentar controlar o corpo e aprendemos, finalmente, a habitá-lo.



DENISE CLARA

— A mulher que transforma casas e devolve leveza à vida

Há profissões que transformam espaços. E há pessoas que, através delas, conseguem transformar também a forma como alguém vive, respira e se relaciona com o próprio lar. Aos 42 anos, nascida em Luanda, no município das Ingombotas, Denise Clara Chaves Aragão encontrou na organização muito mais do que uma profissão: encontrou uma missão.

Personal Organizer, Denise construiu o seu percurso a partir de uma convicção simples, mas poderosa: a casa influencia profundamente a forma como vivemos. O modo como os objectos estão distribuídos, a funcionalidade dos espaços e até aquilo que escolhemos manter podem determinar quanto tempo perdemos, quanto stress acumulamos e quanta tranquilidade conseguimos encontrar no nosso dia a dia.



Antes de transformar esta visão numa actividade profissional, Denise já possuía um olhar atento para os espaços. Reparava nos detalhes, na forma como pequenas mudanças podiam facilitar uma rotina e na diferença que um ambiente funcional poderia fazer na vida de uma pessoa.

“A organização entrou na minha vida quase de forma natural. Sempre tive um olhar muito atento para os espaços, para os detalhes e para a forma como pequenas mudanças podiam tornar o dia a dia mais leve”, conta.

Com o tempo, percebeu que aquilo que para si parecia intuitivo



representava uma dificuldade concreta para muitas famílias. E foi nesse encontro entre paixão, necessidade e propósito que nasceu a sua profissão.

Mas entrar em casas para as organizar revelou-lhe algo ainda mais profundo: por detrás da desorganização, quase nunca existem apenas objectos fora do lugar. Existem pessoas.

Mães sobrecarregadas, famílias sem tempo, pessoas cansadas, rotinas que deixaram de funcionar e indivíduos que simplesmente já não sabem por onde começar. Foi ao testemunhar essas realidades que Denise começou a compreender que o seu trabalho não poderia limitar-se à estética.

“Não organizo apenas objectos. Organizo rotinas, devolvo tempo e, de alguma forma, ajudo a devolver leveza às pessoas.”

Essa percepção tornou-se o centro da sua filosofia profissional. Para Denise, uma casa organizada não é necessariamente uma casa perfeita. É uma casa que funciona.

Quando cada coisa tem o seu lugar, quando os espaços correspondem às necessidades de quem os utiliza e quando a rotina deixa de

ser constantemente interrompida pela procura de objectos, existe algo precioso que regressa: tempo.

E, numa sociedade em que o tempo parece cada vez mais escasso, essa transformação pode ter um impacto muito maior do que aquele que se vê à primeira vista.

“Uma casa organizada não faz milagres, mas elimina muitos pequenos obstáculos que nos roubam energia todos os dias”, explica.

Muito além de caixas e gavetas

Existe, contudo, um equívoco frequente quando se fala em organização: imaginar que o processo começa pela compra de caixas, cestos ou outros acessórios.

Para Denise, é precisamente o contrário.

A verdadeira organização começa antes da arrumação. Começa pela capacidade de questionar aquilo que temos.

Quantas vezes guardamos algo simplesmente porque sempre esteve ali? Quantas coisas acumulamos sem utilizar? Quantos objectos permanecem em casa porque sentimos dificuldade em deixá-los partir?

“O erro que mais encontro é acumular sem questionar”, afirma.

Para ela, antes de organizar é necessário fazer uma triagem e perguntar: “Eu uso isto? Preciso disto? Isto ainda faz sentido para a minha vida actual?”

São perguntas aparentemente simples, mas capazes de provocar uma mudança profunda na relação que mantemos com os nossos bens.

Porque, muitas vezes, o excesso não nasce apenas do consumo. Nasce também do apego.

Há roupas associadas a determinadas fases da vida, presentes que carregam histórias, objectos herdados, fotografias, brinquedos e lembranças que parecem impossíveis de abandonar. Denise aprendeu a lidar com essa dimensão emocional com sensibilidade.

“Não podemos simplesmente entrar numa casa e dizer a alguém: ‘Isto não serve, deite fora.’ Cada objecto tem uma história e,



para algumas pessoas, o processo de desapego precisa de tempo.”

A sua abordagem não procura forçar o desapego, mas ajudar a pessoa a compreender o significado que atribui àquilo que guarda.

Porque preservar uma memória não significa necessariamente preservar todos os objectos ligados a ela.

“Desapegar não é perder. Muitas vezes, é abrir espaço para aquilo que somos hoje e para aquilo que queremos viver amanhã.”

Cada casa conta uma história

Ao longo do seu percurso, Denise já transformou mais de 500 casas. Esse número representa centenas de espaços reorganizados, mas, para ela, representa sobretudo centenas de histórias conhecidas de perto.

Cada casa trouxe uma realidade

sobre o trabalho de Personal Organizer. Não se trata de impor uma determinada estética ou de criar uma casa que pareça perfeita numa fotografia. Trata-se de construir sistemas que façam sentido para quem realmente vive naquele espaço.

A sua fórmula é simples: menos excesso, mais funcionalidade e sistemas simples que possam ser mantidos.

Porque uma organização que dura apenas alguns dias não resolve verdadeiramente o problema.

“Uma casa só está verdadeiramente organizada quando a organização consegue sobreviver à rotina.”

Quando a organização se torna

“Já vi pessoas emocionarem-se simplesmente porque, depois de uma organização, conseguiram voltar a utilizar um espaço da casa que estava praticamente perdido.”

Há momentos em que o resultado mais importante não é ouvir “está bonito”.

É ouvir: “Agora sinto que consigo viver aqui.”

É nessa frase que Denise encontra uma das maiores confirmações do propósito que escolheu.

Mais do que organizar, devolver tempo

A sociedade contemporânea tornou o tempo num dos bens mais disputados. Trabalho, família, filhos, responsabilidades domésticas, compromissos e vida pessoal competem diariamente pela mesma quantidade limitada de horas.

Nesse contexto, uma casa que funciona pode representar uma diferença significativa.

Saber onde estão as chaves. Encontrar rapidamente uma peça de roupa. Ter uma cozinha funcional. Conseguir preparar uma refeição sem enfrentar uma bancada sobrecarregada. Saber exactamente onde guardar cada objecto.

São pequenas mudanças que, somadas, reduzem fricções diárias.

Para Denise, a organização pode tornar-se uma ferramenta de



produtividade, mas também de bem-estar.

“Uma casa organizada poupa tempo, reduz o stress, facilita a rotina e, muitas vezes, devolve à pessoa uma sensação de controlo sobre a própria vida.”

É por isso que a sua missão ultrapassa a ideia tradicional de “arrumar a casa”. O objectivo é criar ambientes que acompanhem as pessoas em vez de dificultarem as suas vidas.

Uma casa que cuida de quem nela vive



diferente.

E foi precisamente essa experiência que lhe ensinou que não existe uma fórmula universal para organizar.

Uma família com crianças pequenas possui necessidades diferentes de um casal sem filhos. Quem trabalha a partir de casa vive uma realidade distinta de quem passa grande parte do dia fora. E mesmo duas famílias com casas semelhantes podem possuir rotinas completamente diferentes.

Por isso, antes de mexer nos espaços, Denise procura conhecer as pessoas que vivem neles.

“Não existem duas famílias iguais. A organização tem de servir a vida da pessoa — e não o contrário.”

É uma filosofia que muda completamente a perspectiva

transformação

Talvez seja por isso que algumas das experiências que mais marcaram Denise não estejam relacionadas com os espaços mais bonitos ou com as maiores transformações visuais.

O que permanece na sua memória são as reacções das pessoas.

Mulheres completamente sobrecarregadas. Famílias que já não conseguiam utilizar determinadas áreas da própria casa. Pessoas que sentiam que tinham perdido o controlo da rotina.

E, depois do processo, algo muda.

Não apenas a disposição dos objectos, mas a forma como a pessoa olha para aquele espaço.





a relação que cada pessoa estabelece com a própria casa.

O seu desejo é que alguém consiga entrar no próprio lar e sentir que aquele espaço representa a vida que deseja viver.

“Quero que cada pessoa consiga olhar para o seu lar e sentir: ‘Este espaço cuida de mim e representa a vida que quero viver.’”

E, para quem olha para a própria casa sem saber por onde começar, Denise não aconselha grandes revoluções.

Aconselha começar pequeno.

Uma gaveta. Uma bancada. Uma divisão.

Retirar aquilo que já não é utilizado. Manter o que realmente faz sentido. Criar um sistema simples. E, sobretudo, não transformar a organização numa nova fonte de pressão.

Porque talvez a maior lição do percurso de Denise Clara seja precisamente esta: organizar não é procurar uma vida perfeita. É criar espaço para viver melhor a vida que temos.

Aos 42 anos, depois de transformar mais de 500 casas, Denise continua a entrar em cada novo espaço com a mesma atenção aos detalhes, mas com uma compreensão muito maior daquilo que realmente está em causa.

Entre gavetas, armários, objectos e memórias, encontrou uma profissão que lhe permite tocar na vida das pessoas de uma forma silenciosa, prática e profundamente humana.

No final, a casa pode até estar mais bonita.

Mas, para Denise, a verdadeira transformação acontece quando quem vive nela consegue respirar fundo, recuperar tempo, reencontrar tranquilidade e dizer, finalmente:

“Agora sinto que consigo viver aqui.”

Depois de centenas de casas e inúmeras histórias, Denise chegou a uma conclusão que hoje orienta profundamente o seu trabalho: não existem casas perfeitas porque não existem vidas perfeitas.

Existem fases. Mudanças. Cansaço. Crianças que crescem. Famílias que aumentam. Pessoas que mudam de emprego, de cidade ou de estilo de vida. Há objectos que deixam de fazer sentido e novas necessidades que surgem.

A organização, portanto, precisa de acompanhar a vida.

“Hoje, quando entro numa casa, não vejo apenas armários, gavetas ou objectos. Vejo pessoas.”

Essa talvez seja a maior diferença na forma como Denise encara a sua profissão.

Ela não procura simplesmente colocar cada coisa no lugar. Procura compreender quem vive naquele espaço e criar condições para que essa pessoa viva melhor.

E é dessa perspectiva



que surge o seu lema: “Viver bem em casa.”

O próximo espaço é a própria vida

O futuro, para Denise, não passa apenas por continuar a organizar casas. Passa por ampliar a transformação que acredita ser possível através da organização.

Quer continuar a ajudar pessoas a compreender que o lar pode ser uma fonte de paz, equilíbrio e qualidade de vida. Quer transformar não apenas os espaços, mas





EGIMÉLIA PECHIÇO:

DA MULHER
GUERREIRA
À PRINCESA
- Como a
terapia
despertou
em mim uma
nova mulher?

