

EDIÇÃO

133

AGOSTO
2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO

LIDERANÇA

IMPACTO

DÉBORA ÉVORA:

**A Mulher que escolheu
reencontrar-se para
ensinar outras mulheres
a voltarem para si**

PÁGINA 11

NATÁLIA BALMER

Entre a beleza, a moda e a liberdade de viver a própria história

Há pessoas que transformam aquilo que vivem em conteúdo. Natália Balmer transforma o conteúdo numa extensão daquilo que acredita. Jornalista, criadora de conteúdo e apaixonada por beleza, moda, lifestyle e viagens, construiu nas redes sociais um universo marcado pela feminilidade, autenticidade e curiosidade.

Natural de Goiás, Natália define-se como uma mulher curiosa, detalhista e apaixonada por novas experiências. Por detrás das imagens cuidadosamente produzidas existe alguém que procura viver e comunicar de forma verdadeira, encontrando na criação de conteúdo uma forma de reunir diferentes dimensões da sua personalidade.

A beleza, a moda e o lifestyle não chegaram à sua vida como conceitos previamente definidos. Foram surgindo naturalmente, acompanhando a sua própria descoberta pessoal. Desde cedo, gostava de cuidar de si, experimentar produtos, explorar diferentes estilos e observar como a forma de vestir e de se apresentar poderia comunicar aquilo que muitas vezes as palavras não conseguem dizer.

É precisamente nessa relação entre imagem e identidade que Natália encontra uma das principais forças do seu trabalho.

Para Natália, a moda ultrapassa a tendência. É linguagem.





Cada escolha pode revelar personalidade, feminilidade e confiança, mas sem que isso signifique abrir mão do conforto ou da naturalidade. Por essa razão, não procura simplesmente reproduzir aquilo que está em alta.

Acompanha as tendências, inspira-se nelas e, depois, selecciona aquilo que realmente conversa com a sua identidade. Mistura referências, experimenta possibilidades e constrói uma estética própria.

Essa relação consciente com a moda também está ligada à forma como encara a autenticidade. Num ambiente digital onde as tendências surgem e desaparecem rapidamente, Natália acredita que nem tudo precisa de ser incorporado.

Para ela, conhecer o próprio estilo é também saber escolher.

Mais do que perguntar “o que está

na moda?”, existe uma pergunta anterior: “isto combina comigo?”

Num universo frequentemente dominado pela aparência, Natália procura apresentar uma visão mais ampla da beleza.

Sentir-se bonita, na sua perspectiva, não depende exclusivamente do espelho. Está relacionado com a maneira como uma mulher se sente consigo própria, com a confiança, o autocuidado e a liberdade de viver cada fase sem a obrigação de parecer perfeita.

Essa visão torna-se particularmente relevante num cenário digital em que imagens cuidadosamente produzi-

mar a própria vida numa competição permanente.

Entre os diferentes elementos que compõem o universo de Natália, as viagens ocupam um lugar especial.

Mais do que coleccionar destinos, ela procura experiências capazes de permanecer na memória. Foi o que aconteceu em Bonito, no Mato Grosso do Sul, uma viagem que descreve como particularmente transformadora.

O contacto com as águas cristalinas, as paisagens e a riqueza natural do destino levou-a a desacelerar e observar com maior atenção aquilo que a rodeava.

A experiência refor-

experiências que prefere viver antes de pensar em fotografar ou publicar. Essa capacidade de preservar determinados espaços pessoais tornou-se fundamental para manter a sua essência num ambiente onde existe uma pressão constante para transformar tudo em conteúdo.

A escolha do que não mostrar também pode ser uma forma de autenticidade.

Ao falar sobre a construção da imagem feminina, Natália defende que cada mulher deve começar por si própria, e não pelas expectativas externas.

O medo do julgamento pode impedir muitas mulheres de experimentarem um determinado estilo, usarem uma peça de roupa, mudarem a aparência ou simplesmente assumirem aquilo de que gostam.

Para ela, a imagem deve ser, antes de tudo, uma representação de quem somos.

Essa mensagem está no centro do conteúdo que procura desenvolver: incentivar mulheres a cuidarem de si, descobrirem o próprio estilo, conhecerem novos lugares e, sobretudo, sentirem-se livres para experimentar.

Se existe uma ideia capaz de reunir o universo de Natália Balmer, é a defesa de uma vida bonita, mas não necessariamente perfeita.

O seu conceito de beautiful world não está associado a uma existência sem problemas ou a uma imagem permanentemente impecável. Está na possibilidade de cada pessoa construir a sua própria definição de uma vida bonita.

Para Natália, beleza não é perfeição. Moda não é seguir regras. Viagens não são apenas destinos. E lifestyle não precisa de representar uma vida sem falhas.

Tudo pode ser uma oportunidade para se conhecer melhor, experimentar, descobrir novos caminhos e celebrar aquilo que se é.

É essa perspectiva que procura deixar em quem acompanha o seu trabalho: a coragem de viver uma versão própria da felicidade, sem a necessidade de reproduzir a vida de outra pessoa.

No fim, talvez seja justamente aí que reside a verdadeira essência de Natália Balmer. Não em mostrar uma vida perfeita, mas em inspirar outras mulheres a descobrirem o que torna a sua própria vida verdadeiramente bonita.



das podem criar expectativas pouco realistas.

Natália reconhece o impacto que as redes sociais exercem actualmente sobre a percepção feminina da beleza, da moda e do próprio corpo. Se, por um lado, as plataformas digitais permitiram uma representação muito mais diversificada de mulheres e estilos, por outro, também intensificaram a comparação.

Uma fotografia pode envolver iluminação, maquilhagem, produção, enquadramento e edição. É, portanto, apenas um recorte da realidade.

A consciência dessa diferença permite-lhe utilizar as redes sociais sem transfor-

çou uma ideia que parece atravessar todo o seu trabalho: viver não deve ser apenas produzir registos para mostrar aos outros. Algumas experiências precisam primeiro de ser vividas.

É por isso que, apesar de trabalhar através das redes sociais, Natália estabelece limites claros entre aquilo que partilha e aquilo que prefere guardar.

A exposição faz parte da sua profissão, mas não significa que tudo precise de ser público.

Natália aprendeu que as redes sociais podem mostrar uma parte da vida sem precisarem de possuir a vida inteira.

Existem momentos, sentimentos, relações e



OBADIAS CHIVONDZA

Um percurso de força, consciência e inclusão

Há quem encontre no exercício físico uma profissão. Obadias Manuel Chivondza encontrou muito mais do que isso: encontrou uma linguagem através da qual consegue educar, cuidar, comunicar e aproximar pessoas. Aos 30 anos, natural de Maputo, o seu percurso reúne desporto, educação, saúde, dança, expressão corporal e intervenção social.

Educador físico, instrutor de Zumba e Pilates, profissional de massagem e antigo dirigente federativo, Obadias construiu uma trajetória marcada pela curiosidade e pela vontade de compreender o corpo humano em diferentes dimensões. Mas a sua história não se resume às profissões que exerce. Há também um homem ligado à arte, à leitura, à dança, aos animais, à aventura e às causas sociais que considera importantes.

“Sou alguém que encontrou no movimento uma forma de conhecer a si próprio e, posteriormente, uma forma de ajudar outras pessoas a conhecerem e cuidarem melhor dos seus próprios corpos”, explica.

A ligação de Obadias ao exercício físico começou muito antes de se tornar uma carreira. Ainda jovem, foi atleta federado de Atletismo e Ginástica, experiências que lhe deram os primeiros contactos com a disciplina, a persistência, o compromisso e a superação.

O desporto acabou por conduzi-lo à formação em Educação Física e Desporto pela Universidade Pedagógica de Moçambique, com especialização em treinamento desportivo. Mais tarde, ampliaria a sua formação com um mestrado em Saúde Pública, com especialização em planificação e gestão.

Para ele, a Educação Física nunca esteve limitada à prática de exercícios. A sua visão é mais abrangente: o movimento pode contribuir para a prevenção de doenças, para a auto-estima, para a educação e para uma melhor qualidade de vida.

Essa perspectiva ganhou uma dimensão ainda maior quando assumiu a presidência da Federação de Ginástica de Moçambique durante um ciclo olímpico. A experiência permitiu-lhe perceber que o desporto não deve ser pensado apenas a partir do indivíduo, mas também como ferramenta de desenvolvimento humano e transformação social.

A trajetória de Obadias não ficou confinada ao Atletismo e à Ginástica. A sua curiosidade levou-o a explorar diferentes formas de compreender e trabalhar o corpo.

Em Pretoria, na África do Sul, formou-se como instrutor de Zumba. No Brasil, em São Paulo, aprofundou



a sua formação em Pilates, incluindo trabalho com equipamentos como Reformer. A sua experiência profissional inclui ainda técnicas de massagem, entre elas Thai Massage e massagem de relaxamento.

São áreas diferentes, mas que, na sua visão, fazem parte de um mesmo universo.

A Zumba introduz movimento, música, energia e socialização. O Pilates trabalha controlo, estabilidade, mobilidade, força e consciência corporal. A massagem acrescenta uma dimensão ligada à recuperação e ao relaxamento.

“Uma pessoa que treina não precisa apenas de estímulo; também precisa de recuperação adequada”, defende.

É nessa combinação que Obadias procura construir o seu trabalho: compreender o corpo não apenas quando está em esforço, mas também quando precisa de recuperar, adaptar-se e ser cuidado.

Num tempo em que muitas pessoas associam actividade física quase exclusivamente à perda de peso, Obadias propõe uma mudança de perspectiva.

Para ele, o exercício deve responder a uma pergunta mais profunda: o que queremos conseguir fazer com o nosso corpo?

A prática regular pode contribuir para a aptidão cardiovascular e muscular, saúde óssea, controlo de factores de risco, qualidade do sono e bem-estar psicológico. Mas há ainda um benefício que considera fundamental: a autonomia.

Subir escadas, carregar compras, brincar com os filhos, movimentar-se sem dores ou simplesmente sentir-se confortável dentro do próprio corpo são, para Obadias, conquistas tão importantes quanto qualquer transformação estética.

Por isso, rejeita a ideia de que um bom treino é necessariamente aquele que deixa a pessoa exausta.

“O melhor treino não é necessariamente aquele que mais dói ou que mais cansa, mas aquele que é adequado para a pessoa e que ela consegue manter ao longo do tempo.”

É também por isso que Obadias defende uma abordagem individualizada. Antes de pensar no exercício, procura conhecer a pessoa.

Os seus objectivos, limitações, experiência anterior, mobilidade e condição física determinam a forma como o treino será estruturado. Intensidade, amplitude, velocidade, resistência, repetições e complexidade podem ser ajustadas.

No Pilates, recorre a diferentes equipamentos, entre eles o Reformer, o Cadillac, a Chair e o Ladder Barrel. Nas aulas de grupo, procura criar alternativas para que diferentes níveis de experiência possam coexistir.

A filosofia é simples: não é a pessoa que deve adaptar-se cegamente ao exercício; é o exercício que deve ser adaptado à pessoa.



“Um bom profissional não é aquele que dá exactamente o mesmo exercício a todos. É aquele que consegue fazer o exercício chegar a cada pessoa.”

Um dos principais erros que observa em quem começa a praticar actividade física é a expectativa de resultados imediatos.

Muitas pessoas iniciam com grande entusiasmo, aumentam excessivamente a carga de treino e, poucas semanas depois, abandonam por não conseguirem sustentar aquele ritmo.

Para Obadias, o problema está muitas vezes na procura pela perfeição em vez da consistência.

O corpo, explica, não se transforma por causa de um treino excepcional, mas através da repetição de bons hábitos ao longo do tempo. A motivação pode iniciar o processo, mas é a disciplina que permite mantê-lo.

É uma ideia que se tornou central na sua forma de trabalhar:



consistência antes da perfeição.

Quando a transformação ultrapassa o espelho

Apesar de trabalhar directamente com o corpo, Obadias acredita que os resultados mais impor-

tantes nem sempre são aqueles que podem ser vistos no espelho.

Há pessoas que chegam às suas aulas com pouca confiança, medo de determinados movimentos ou pouca consciência corporal. Com o tempo, começam a executar os exercícios com maior segurança, percebem que são capazes e passam a olhar para si mesmas de outra maneira.

É nesses momentos que encontra uma das maiores recompensas da profissão.

Para ele, quando uma pessoa começa a sentir-se mais capaz, disciplinada e confiante, a transformação deixa de ser apenas física. Torna-se pessoal.

O exercício passa então a funcionar como uma espécie de ponto de encontro entre corpo e identidade.

Um profissional também movido pela inclusão

A história de Obadias também passa pelo activismo. Homem assumidamente LGBT, procura participar na promoção de espaços mais seguros, inclusivos e respeitosos, sobretudo no que diz respeito às minorias sexuais.

Para ele, esta dimensão da

trou outra dimensão da sua missão: contribuir para uma sociedade mais saudável, mas também mais humana.

Fora das salas de treino, existe um Obadias ligado à dança, dramaturgia, leitura e expressão corporal. A arte ocupa um espaço importante na sua vida e ajudou a ampliar a forma como compreende emoções, comportamento e relações humanas.

A dança, em particular, acabou por se cruzar directamente com o seu percurso profissional através da Zumba.

Também se define como alguém aventureiro, curioso e disposto a sair da zona de conforto. Gosta de conhecer lugares, experimentar coisas novas e envolver-se em projectos.



Essa personalidade ajuda a explicar a diversidade do seu percurso. Em vez de seguir uma única linha, Obadias foi acumulando experiências que hoje procura integrar numa visão mais completa do ser humano.

Ao olhar para quem ainda leva uma vida sedentária, a sua mensagem não é de cobrança. É de possibilidade.

Não é necessário começar num ginásio caro, ter equipamentos sofisticados ou dedicar horas diárias ao exercício. Caminhar, subir escadas, dançar ou realizar movimentos simples em casa já pode representar um começo.

“Não pense apenas no corpo que quer ter daqui a alguns meses. Pense no corpo que precisa de ter daqui a 10, 20 ou 30 anos.”

Essa frase resume uma das ideias que atravessam o seu percurso: cuidar do corpo não deve ser encarado como castigo ou mera obrigação estética. É uma forma de cuidar da própria vida.

E, para quem ainda não começou, Obadias deixa uma orientação simples, quase como um princípio para qualquer transformação: começar pequeno, manter a consistência e não esperar pela motivação para continuar.

Porque, na sua visão, o movimento de hoje não serve apenas para mudar o corpo de amanhã. Serve para garantir que, no futuro, ainda teremos liberdade para viver plenamente dentro dele.

FELÍCIA RABECA

A mulher que transformou disciplina em legado no Bodybuilding

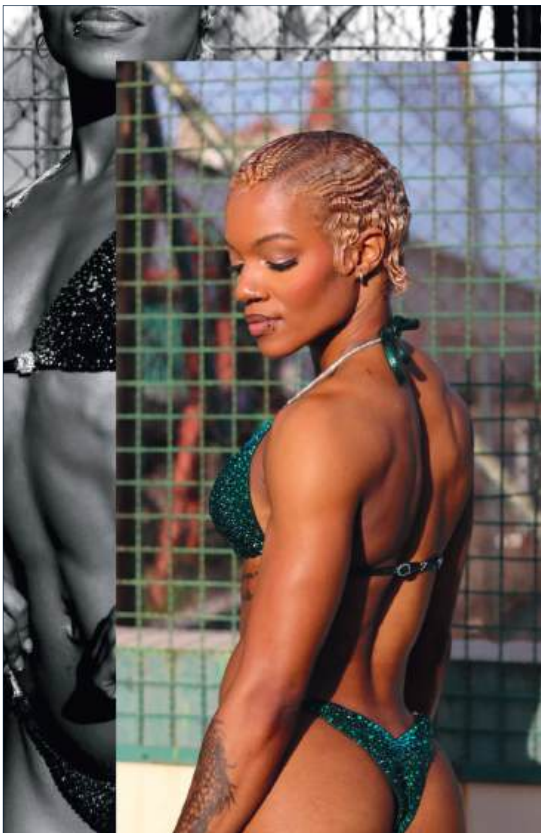
Há mulheres que entram no desporto para mudar o corpo. Felícia Rabeca entrou para descobrir até onde poderia levar a própria força. Entre a disciplina dos treinos, os sacrifícios da preparação e a coragem de ocupar um espaço ainda pouco representado por mulheres moçambicanas, construiu uma trajetória que ultrapassa a competição. O bodybuilding tornou-se, para ela, uma escola de disciplina, confiança e superação.

Antes de encontrar no bodybuilding o seu grande propósito, Felícia já tinha uma relação próxima com o desporto. Praticou futebol, ginástica e até powerlifting, mas sentia que ainda faltava um desafio capaz de reunir a disciplina, a intensidade e o propósito que procurava.

A descoberta aconteceu ao acompanhar grandes competições internacionais, particularmente o Olympia. Fascinada pela presença, confiança e elegância das atletas, começou a perceber que a força também poderia ser uma expressão de beleza e feminilidade.

Foi nesse momento que o bodybuilding deixou de ser apenas uma modalidade que admirava e passou a representar um caminho que queria percorrer.

“Quería descobrir até onde sou capaz de chegar”, é, em essência, a ideia que passou a orientar a sua jornada.



MAIS DE UMA DÉCADA A CONSTRUIR UM FÍSICO E UMA NOVA MULHER

A relação de Felícia com a musculação começou há mais de dez anos. No início, o objectivo era relativamente simples: ganhar massa muscular e sentir-se mais confiante com o próprio corpo.

Sempre foi muito magra e procurava construir uma versão de si mesma na qual se sentisse mais feminina e saudável. Com o tempo, porém, percebeu que transformar o corpo exigia muito mais do que vontade.

Foram anos de treino, aprendizagem, ajustes e paciência. A experiência ensinou-lhe que os grandes resultados não surgem rapidamente e que construir um físico competitivo é um processo que exige consistência.

Nesse percurso, o acompanhamento do seu treinador, Mo-

tivador José, tornou-se uma componente importante. O trabalho envolve treino, alimentação e preparação mental, permitindo que Felícia tenha uma estrutura definida para continuar a evoluir.

A atleta reconhece que ter um plano e confiar no processo fizeram toda a diferença.

O PALCO QUE TRANSFORMOU UM SONHO EM REALIDADE

A preparação para o Muscle Contest 2026 representou um dos capítulos mais importantes da sua trajetória.

Foram meses marcados por uma rotina rigorosa, em que cada detalhe passou a ter importância. O dia começa cedo, os treinos seguem uma programação específica e a alimentação é tratada com precisão, porque cada refeição tem uma função dentro do processo.

A preparação competitiva também exige atenção ao descanso e à recuperação. Depois da sua primeira competição, Felícia entrou directamente numa fase de reverse diet, com o objectivo de recuperar, construir mais massa muscular e continuar a aperfeiçoar o físico.

Enquanto muitas pessoas as-

sociam o bodybuilding apenas à aparência, para Felícia a modalidade representa um estilo de vida que exige disciplina diariamente.

A competição, por isso, não se resume aos minutos passados no palco. É o resultado de meses de escolhas, renúncias e trabalho silencioso.

Quando finalmente subiu ao palco do Muscle Contest 2026, o momento teve um significado que ultrapassava a classificação. Representava a concretização de um sonho que durante muito tempo existiu apenas na sua imaginação.

Foi também a confirmação de que estava pronta para levar aquela paixão ainda mais longe.

A MENTE TAMBÉM PRECISA DE TREINO

Se o corpo é preparado no ginásio, a mente é trabalhada muito antes de Felícia entrar no palco.

A atleta procura manter o foco no próprio percurso e evitar comparações excessivas com outras competidoras. Sabe que cada atleta chega à competição com uma história, uma preparação e um processo diferentes.

Antes de competir, lembra-se de todo o trabalho realizado para chegar àquele momento. Essa consciência permite-lhe entrar em palco com confiança, sabendo que fez o melhor que estava ao seu alcance.

Para Felícia, competir significa mostrar o trabalho construído ao longo dos meses, aproveitar o momento e confiar no processo.

Essa mentalidade tornou-se uma das maiores aprendizagens que o bodybuilding lhe proporcionou.

A competição ensinou-lhe que disciplina é fazer aquilo que precisa de ser feito mesmo quando ninguém está a observar. Ensinou-a também a confiar mais em si própria e a transformar dificuldades em combustível para ultrapassar os próprios limites.

UMA MULHER MOÇAMBICANA A OCUPAR O SEU LUGAR

Para Felícia, existe ainda uma dimensão maior na sua presença no bodybuilding: representar as mulheres moçambicanas num espaço que continua a exigir coragem, visibilidade e determinação.



Na sua visão, um dos maiores desafios consiste precisamente em quebrar barreiras e demonstrar que as mulheres moçambicanas também pertencem aos grandes palcos do desporto.

Ainda faltam apoio e oportunidades, reconhece, mas existe também uma mudança que precisa de acontecer dentro de cada atleta: acreditar no próprio potencial e não ter medo de ocupar o seu espaço.

É essa mensagem que Felícia procura transmitir sobretudo às jovens.

Para ela, ser forte não

diminui a feminilidade. Pelo contrário, a força pode ser uma expressão de identidade, confiança e liberdade.

“NUNCA PENSO EM PARAR”

Apesar das exigências do bodybuilding, Felícia não encara a possibilidade de abandonar a modalidade.

A sua resposta é directa: nunca pensa em parar e só o faria quando o próprio corpo a obrigasse.



Enquanto tiver forças para continuar, pretende continuar a evoluir. Existe nela uma vontade permanente de descobrir os próprios limites e perceber até onde pode chegar.

Essa ambição já aponta para os próximos capítulos da sua carreira.

Depois da experiência no Muscle Contest 2026, o foco está na próxima competição, prevista para Dezembro, mantendo o trabalho de construção física e aperfeiçoamento iniciado após a sua estreia competitiva.





O objectivo para os próximos anos é ainda maior: competir internacionalmente, continuar a evoluir e conquistar o tão desejado cartão profissional.

MAIS DO QUE TROFÉUS, UM LEGADO

Felícia Rabeca não quer que a sua história seja resumida aos resultados obtidos em competições.

O verdadeiro legado que pretende construir está relacionado com aquilo que a sua trajetória pode representar para outras mulheres.

Quer mostrar que é possível começar com um sonho, enfrentar dificuldades, trabalhar silenciosamente e, passo a passo, aproximar-se de um objectivo que um dia parecia distante.

A sua mensagem para as jovens moçambicanas nasce precisamente dessa experiência: acreditar no próprio potencial, trabalhar pelos seus sonhos e não permitir que outras pessoas de-

cidam onde elas podem ou não chegar.

Hoje, Felícia ainda está a escrever a sua história no bodybuilding. O cartão profissional continua a ser um objetivo, os grandes palcos internacionais permanecem no horizonte e novos desafios aguardam.

Mas uma coisa já parece estar definida: a atleta que um dia assistia ao

Olympia e imaginava estar naquele palco deixou de ser apenas uma espectadora.

Agora, ela própria está a construir o caminho para chegar lá.

E, no processo, procura deixar uma mensagem que ultrapassa o bodybuilding: a força de uma mulher também está na coragem de acreditar que pertence ao lugar que decidiu conquistar.



DHEMIS SCHUPPE

Quando a vida obrigou a recomeçar e a confeitaria revelou um talento

A história de Dhemis Schuppe, 42 anos, natural de Minas Gerais, Brasil, não começou numa cozinha profissional nem com um sonho antigo de trabalhar com confeitaria. Durante anos, trabalhou como auxiliar de enfermagem, até que a vida lhe apresentou uma mudança que exigiria dela uma nova dedicação: o diagnóstico de autismo dos seus filhos gêmeos.

Foi nesse período que precisou interromper a actividade profissional para acompanhar de perto os filhos. Sem imaginar que estava prestes a descobrir uma nova vocação, Dhemis recebeu de uma amiga e da sua pastora uma sugestão aparentemente simples: fazer bolos.

O desafio era enorme. Ela nunca tinha feito um bolo.

“Ela achava que eu seria capaz de fazer”, recorda Dhemis. Acreditou na possibilidade e decidiu começar. Testou receitas, preparou os primeiros bolos para amigos próximos e, pouco a pouco, começou a perceber que havia algo naquela actividade que despertava a sua curiosidade.

Quanto mais fazia, melhor ficava. Os elogios começaram a surgir e deram-lhe confiança para procurar novas receitas, experimentar doces e sobremesas diferentes e aprofundar os conhecimentos. Foi nesse processo que percebeu que não estava apenas a aprender a fazer bolos: estava a descobrir um talento.

Dhemis conta que começou a notar a sua facilidade em executar receitas de forma rápida e criativa, mas houve algo ainda mais importante: a satisfação de ver a alegria das pessoas diante das suas criações. A confeitaria começou, assim, a deixar de ser uma actividade circunstancial para se transformar numa paixão.

Hoje, Dhemis gosta de trabalhar com diferentes tipos de bolos e encontra em cada encomenda uma oportunidade para criar. Os bolos de aniversário, principalmente os infantis, exigem uma atenção especial à personalização, enquanto os bolos de casamento costumam permitir estruturas maiores, elementos florais e maior liberdade artística.





Ainda assim, cada cliente pode apresentar um novo desafio. Ideias inesperadas obrigam-na a pensar, adaptar e encontrar soluções. É precisamente essa imprevisibilidade que torna o trabalho estimulante.

A inspiração vem, em grande parte, da confeitaria brasileira. Dhemis admira a forma como os brasileiros trabalham cores, detalhes e elementos decorativos. “Temos uma confeitaria mais exagerada e colorida. Gostamos de ousadia e riqueza de detalhes”, explica.

Mas, por trás de toda essa criatividade, existe uma componente técnica que não pode ser ignorada. Para Dhemis, fazer confeitaria exige muito mais do que saber seguir uma receita. É necessário planejar cada etapa e garantir que o bolo permaneça estável até ao momento em que será servido.

Um bolo precisa resistir ao transporte, permanecer estruturado durante horas, apresentar harmonia de sabores e, ao mesmo tempo, ser

visualmente elegante. Até a matemática entra no processo, principalmente quando se trata de medidas e proporções.



“Na confeitaria precisamos de muita criatividade. Mas, com certeza, a técnica é a base”, afirma.

A aprendizagem, entretanto, também foi feita de erros. Um dos episódios que mais guarda na memória aconteceu quando preparou o seu primeiro bolo de andares para uma festa de pré-casamento da amiga Amanda.

Dhemis ainda não dominava as técnicas de acabamento e estrutura. O bolo estava delicioso, mas havia um problema: não conseguia manter-se de pé.

A situação acabou por provocar muitas risadas. Cada pessoa apresentava uma sugestão para tentar salvar o bolo,

mas ninguém conseguia resolver completamente o problema. Hoje, a história é lembrada com humor, mas também representa uma etapa importante da sua evolução.

Com o tempo, os erros deram lugar a mais conhecimento, segurança e experiência. Ainda assim, Dhemis admite que continua a sentir ansiedade diante de cada nova encomenda. Afinal, cada bolo representa a expectativa de alguém.

O seu trabalho também lhe proporcionou contacto com pessoas de diferentes nacionalidades e culturas, algo que considera especialmente gratificante. Aprender a compreender diferentes gostos e conseguir transformar pedidos em criações concretas tornou-se parte da sua experiência como confeitaria.

“Eu amo o que faço”, diz, sem hesitação.

Essa paixão também explica o cuidado que dedica a cada encomenda. Para Dhemis, é fundamental respeitar aquilo que o cliente pede, tanto em relação ao sabor como ao design. Um bolo pode fazer parte de um casamento, de um aniversário ou de qualquer outra celebração importante e, por isso, não deve ser tratado como um simples produto.

Ela acredita que existe uma dimensão emocional naquilo que faz. O bolo participa da celebração e, de certa forma, torna-se parte da memória daquele dia. É por isso que o sorriso de uma noiva ou de uma aniversariante, depois de ver a sua encomenda, representa tanto para ela.

“Um bolo eterniza um momento”, afirma.

Hoje, aquele talento que nasceu de uma necessidade começa a transformar-se num projecto de futuro. Dhemis sonha em abrir o seu próprio negócio e proporcionar a mais pessoas uma experiência de confeitaria personalizada.

O caminho até aqui não foi planeado. Começou quando precisou interromper uma carreira, descobriu uma nova realidade familiar e aceitou experimentar algo que nunca tinha feito. A partir daí, vieram os testes, os erros, os elogios, a aprendizagem e, finalmente, a descoberta de uma paixão.

Para Dhemis, talento é uma dádiva, mas não basta por si só. “A



repetição traz a perfeição”, defende, reconhecendo que foi precisamente a prática que lhe permitiu transformar uma tentativa numa capacidade.

Acredita também que devemos valorizar quem nos incentiva. Se hoje trabalha com confeitaria, é porque duas pessoas acreditaram nela antes mesmo de ela própria saber do que era capaz.

E, na sua visão, existe ainda uma razão maior por trás de tudo o que conquistou. Dhemis atribui o talen-

to que descobriu a Deus e afirma que tudo aquilo que é hoje só foi possível por causa da sua fé em Jesus.

A sua história é, portanto, muito mais do que uma história sobre bolos. É sobre uma mulher que, diante de uma mudança inesperada,



teve coragem de começar do zero. Uma mulher que descobriu que um momento de pausa podia esconder uma nova oportunidade e que uma simples sugestão podia abrir caminho para uma vocação.

Hoje, quando entra na cozinha para preparar mais uma criação, Dhemis já não é a mulher que nunca tinha feito um bolo. É uma confeitaria que encontrou na arte de criar sabores e formas uma maneira de celebrar pessoas, eternizar momentos e, sobretudo, escrever um novo capítulo da própria história.



DÉBORA ÉVORA:

A mulher que escolheu reencontrar-se para ensinar outras mulheres a voltarem para si

Nascida na Ilha Terceira, nos Açores, e atualmente residente no Canadá, Débora Évora, aos 38 anos, construiu a sua trajetória a partir de uma experiência que hoje se tornou parte central da sua missão: o reencontro consigo mesma. Hipnoterapeuta Sistémica e dedicada ao desenvolvimento pessoal feminino, encontrou no próprio percurso de quedas, recomeços e descobertas as ferramentas que hoje utiliza para acompanhar outras mulheres.

Muito antes de transformar o desenvolvimento pessoal em profissão, Débora já desempenhava, de forma espontânea, um papel de escuta na vida de quem a rodeava. Desde os tempos do liceu, era procurada pelas amigas para pedir conselhos, desabafar ou simplesmente encontrar algum conforto. Havia nela uma capacidade natural de ouvir e acolher, ainda que naquela época não soubesse que esse traço viria a ganhar uma dimensão profissional.





A sua própria história, porém, esteve longe de ser linear. Débora reconhece que também viveu períodos em que se perdeu de si mesma, tanto no âmbito pessoal como profissional. Foram precisamente esses momentos que despertaram uma inquietação interior e uma vontade de compreender melhor quem era, o que queria e para onde pretendia conduzir a sua vida.

Foi nesse processo de procura e reconstrução que começou a aproximar-se do desenvolvimento pessoal. A vontade de não se deixar vencer pelas circunstâncias levou-a a

procurar respostas, aprofundar o autoconhecimento e descobrir novas possibilidades. Mais tarde, surgiu a oportunidade de se tornar Hipnoterapeuta Sistêmica, caminho que abraçou por reconhecer nele uma possibilidade concreta de unir conhecimento, método e o desejo genuíno de transformar vidas.

Da própria reconstrução ao propósito de ajudar outras



mulheres

O trabalho com mulheres surgiu naturalmente. Ao acompanhar outras histórias, Débora começou a reconhecer padrões que também fizeram parte da sua própria caminhada: mulheres que cuidam de todos e acabam por se esquecer de si, que vivem condicionadas pelo medo do julgamento, que têm dificuldade em estabelecer limites e que passam anos a tentar corresponder às expectativas dos outros.

Para ela, a missão não nasceu apenas de uma formação profissional, mas da própria experiência de aprender a deixar de se abandonar. Débora explica que precisou de começar a dar espaço às suas próprias opiniões, vontades e desejos dentro da sua vida para compreender que outras mulheres também poderiam reconstruir-se.

É essa experiência que hoje procura transformar em ferramenta de trabalho. A sua mensagem é clara: reencontrar o amor-próprio não significa viver permanentemente bem, forte ou motivada. Pelo contrário, o verdadeiro autocuidado revela-se sobretudo nos dias difíceis, quando é necessário escolher permanecer do próprio lado mesmo diante da dor, da insegurança ou do cansaço.

Quando dizer “não” também é uma forma de amor-próprio

Na sua prática, Débora identifica alguns padrões recorrentes entre as mulheres que acompanha. Muitas permanecem emocionalmente presas ao passado, temem o julgamento alheio ou vivem quase exclusivamente em função da família, dos amigos e do trabalho.

A dificuldade em dizer “não” aparece, segundo ela, como uma das manifestações mais comuns desse processo. Aos poucos, algumas mulheres deixam de ouvir as próprias necessidades e passam a organizar a vida em torno daquilo que os outros esperam delas.

Débora relaciona muitos desses comportamentos às mensagens recebidas ao longo da educação e às ideias construídas socialmente sobre o que significa ser mulher, cuidar dos outros e corresponder às expectativas. No entanto, a sua abordagem não procura culpar o passado. O objetivo é compreender aquilo que foi aprendido para, a partir daí, questionar e transformar.

Na sua visão, aquilo que uma mulher aprendeu



ao longo da vida não precisa necessariamente de determinar aquilo que levará consigo para o futuro.

Recuperar o amor-próprio, portanto, começa muitas vezes por atitudes aparentemente simples: aprender a dizer “não”, estabelecer pequenos limites,

tratar-se com a mesma compreensão que ofereceria a alguém que ama e permitir-se escolher sem culpa.

Para Débora, cuidar de si não é egoísmo. É respeito próprio.



A “Sessão Essência” e o encontro antes da transformação

É dentro dessa filosofia que surge a Sessão Essência, apresentada como um primeiro encontro entre Débora e a mulher que procura o seu trabalho. Mais do que uma simples consulta inicial, o momento permite conhecer a história da pessoa, compreender as suas necessidades e perceber se existe uma verdadeira conexão para iniciar um processo terapêutico.

A confiança, na sua perspetiva, não pode ser construída à força. É necessário existir segurança, respeito e verdade para que a mulher se sinta confortável em olhar para questões que, muitas vezes, permaneceu anos a evitar.

Por isso, a sua prática é orientada por princípios como ética, confidencialidade, empatia, escuta sem julgamento e responsabilidade. Débora reforça que o papel do terapeuta não é decidir pela pessoa nem dizer-lhe como deve viver. O propósito é ajudá-la a desenvolver consciência, compreender padrões e descobrir novos recursos internos.

A transformação, defende, acontece quando existe participação ativa de ambas as partes.

Uma

transformação que começou no espelho interior

Entre as histórias que marcaram a sua trajetória, Débora recorda particularmente uma mulher que chegou ao processo sem conseguir reconhecer o próprio valor. Era alguém que vivia cercada de medos, inseguranças e condicionamentos e que, segundo Débora, ainda não conseguia enxergar a capacidade que ela própria via desde o início.

O processo exigiu compromisso. A mulher participou nas sessões, realizou os exercícios e entregou-se também ao trabalho de hipnose. Gradualmente, começou a olhar para si de outra maneira.

Hoje, segundo Débora, essa mulher permite-se viver mais, fazer escolhas e reconhecer o próprio valor. A transformação não aconteceu de forma imediata, mas através de pequenos avanços construídos ao seu ritmo.

É precisamente esse tipo de experiência que reforça a convicção de Débora de que nenhuma transformação verdadeira acontece de um dia para o outro. É necessá-



rio coragem para olhar para dentro e compromisso para continuar o caminho.

Os padrões que herdamos e a coragem de questioná-los

Um dos pilares da sua abordagem está na compreensão de que somos influenciados por tudo aquilo que vivemos. As experiências familiares, as relações, as crenças, a educação e até determinados padrões que atravessam gerações podem influenciar a forma como uma pessoa se vê e se relaciona com o mundo.

Muitas vezes, explica Débora, seguimos determinados comportamentos sem sequer questionar se eles realmente correspondem àquilo que somos. Apenas porque aprendemos que aquela era a

maneira correta de viver.

Mas existe um momento em que a pergunta precisa ser feita: estamos realmente a viver de acordo com quem somos ou apenas de acordo com aquilo que nos ensinaram?

Para Débora, essa pergunta pode representar o início de uma grande mudança. Não se trata de rejeitar o passado, mas de compreender que aquilo que funcionou numa determinada fase da vida pode deixar de fazer sentido noutra.

“E eu?” a pergunta que pode mudar uma vida

Para uma mulher que sente que se perdeu de si própria, Débora não recomenda mudanças radicais ou imediatas. O reencontro pode começar com pequenos gestos: voltar a fazer algo de que gostava, caminhar, observar os próprios pensamentos, aprender a dizer “não” ou simplesmente reservar algum tempo para estar consigo.

Ela também chama atenção para a influência das relações e dos ambientes. Existem vínculos que, sem que a pessoa perceba, podem fazê-la duvidar constantemente de si mesma, diminuir a própria voz ou afastá-la da sua identidade.

Por isso, uma das perguntas que considera fundamentais é simples: “E eu? O que quero? O que sinto? O que preciso?”

É a partir desse questionamento que, na sua visão, começa o verdadeiro reencontro.

Através das suas plataformas digitais,

Débora procura também disponibilizar conteúdos, dicas e materiais gratuitos para mulheres que ainda não sabem por onde começar. A intenção é mostrar que o primeiro passo não precisa de ser grande. Precisa apenas de ser dado.



Uma missão que vai além da terapia

O que continua a impulsionar Débora é a possibilidade de testemunhar o momento em que uma mulher deixa de apenas sobreviver e começa verdadeiramente a viver.

Para ela, tornar-se a própria melhor amiga, reconhecer o próprio valor e deixar de usar permanentemente “capas de sobrevivência” são sinais de uma transformação profunda.

Débora não promete uma vida sem tristeza ou dificuldades. Pelo contrário, reconhece que os dias difíceis continuarão a existir. A diferença está na forma como cada mulher aprende a cuidar de si nesses momentos.

É justamente aí

que coloca o verdadeiro significado do autocuidado: não apenas nos dias leves, mas sobretudo quando a vida pesa.

Com uma trajetória marcada pela própria capacidade de se reinventar, Débora Évora pretende continuar a acompanhar mulheres no processo de reencontro com a sua essência, olhando para o ser humano de forma integral corpo, mente, emoções e sentimentos.

O seu maior legado, mais do que números ou reconhecimento, será conseguir deixar em cada mulher uma certeza: é possível escolher-se sem culpa, respeitar-se sem medo e construir uma nova vida sem precisar de se abandonar para caber nas expectativas dos outros.

Porque, para Débora, a essência nunca desaparece. Por vezes, apenas fica escondida sob anos de medo, feridas, expectativas e autoabandono. E reencontrá-la é, no fundo, voltar para casa dentro de si mesma.

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.

JESSICA MARQUES

A mulher que fez o sonho de infância num movimento de transformação para outras mulheres

Desde criança, Jessica Marques, 34

anos, natural de Vila Velha, no Espírito Santo, Brasil, tinha uma relação espontânea com o desporto. Futebol, andebol, corrida e outras actividades faziam parte da sua rotina e alimentavam uma paixão que, muitos anos depois, se transformaria em profissão.

Mas havia uma motivação ainda mais pessoal por trás dessa escolha.

A mãe de Jessica sempre enfrentou problemas relacionados com o excesso de peso e, ainda jovem, ela observava aquela realidade com o desejo de um dia poder ajudá-la. “Um dia vou ser professora de academia para poder ajudar a minha mãe”, pensava.



A cada indicação, surgiam novas alunas. O pequeno projecto foi crescendo até transformar-se na Ellasfit que existe hoje.

Jessica olha para esse percurso com gratidão e atribui parte importante da sua caminhada à sua fé. Para ela, cada etapa foi uma oportunidade de perceber que era possível começar com pouco e construir algo maior através da persistência.

Mais do que criar uma academia para mulheres, Jessica queria construir um espaço onde elas pudessem transformar a relação que tinham consigo mesmas. Na sua visão, mudar o corpo pode ser apenas o começo.

A verdadeira transformação acontece quando uma mulher começa a sentir-se mais forte, saudável, confiante e segura.

Essa mesma filosofia orienta o seu trabalho como personal trainer. Jessica defende que não existe um treino universal que possa ser aplicado da mesma maneira a todas as pessoas. Antes de definir um plano, procura conhecer a pessoa, os seus objectivos, a rotina, o nível de condicionamento físico, as limitações e as dificuldades.

Para ela, o exercício precisa de ser individualizado e seguro. O treino também deve acompanhar a evolução de cada pessoa, porque um plano que funciona numa determinada fase pode precisar de ser adaptado mais tarde.

Essa preocupação torna-se ainda mais importante quando trabalha com idosos através de atendimento ao domicílio.

Nesse contexto, Jessica acredita que o conhecimento técnico precisa estar acompanhado de paciência e sensibilidade. Nem sempre o objectivo é realizar um exercício complexo. Às vezes, uma grande conquista pode ser conseguir levantar-se de uma cadeira com mais segurança, caminhar melhor, subir alguns degraus ou realizar sozinho uma tarefa quotidiana.

A actividade física, explica, pode ajudar a preservar a autonomia e proporcionar ao idoso não apenas benefícios físicos, mas também mais confiança e independência.

A frase, aparentemente simples, acabou por acompanhar a sua trajetória. Jessica formou-se em Educação Física e descobriu que o seu trabalho poderia ir muito além da transformação estética. Para ela, o exercício tornou-se uma ferramenta de saúde, autoestima, autonomia e qualidade de vida.

Foi com essa visão que nasceu uma das etapas mais importantes da sua história: a Ellasfit.

A ideia não surgiu de um grande investimento ou de uma estrutura pronta. Pelo contrário, nasceu quando Jessica trabalhava numa academia e criou uma relação próxima com as suas alunas. Quando, por razões profissionais e financeiras, precisou deixar o es-

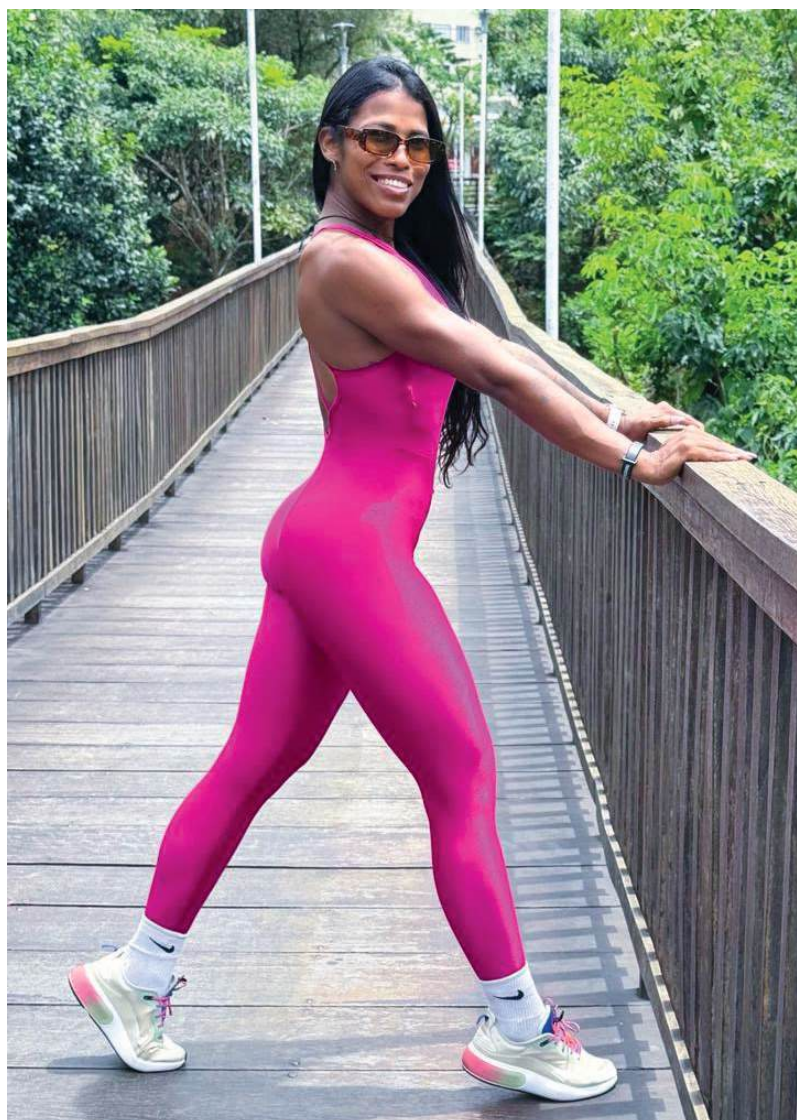
paço, algumas delas fizeram uma afirmação que mudaria os seus planos: “Se você sair, eu também vou. Para onde você for, eu vou junto.”

Aquelas palavras mostraram-lhe que havia algo maior a acontecer. As alunas não estavam ligadas apenas aos exercícios; tinham criado uma relação de confiança com a profissional.

Jessica ainda não tinha dinheiro para abrir uma academia, equipamentos ou sequer um espaço definido. Foi então que uma das alunas sugeriu que começasse a dar aulas por conta própria.

Sem máquinas, começou com aulas de dança e exercícios utilizando o peso corporal. O primeiro espaço era pequeno e, quando deixou de comportar todas as participantes, chegou a utilizar um campo de futebol na rua.

Os equipamentos também foram improvisados. Garrafas descartáveis preenchidas com cimento transformaram-se em pesos. O investimento era reduzido, mas a vontade de trabalhar era grande.





É uma perspectiva que se distancia da ideia de que exercício serve apenas para emagrecer ou construir um determinado corpo.

Jessica procura transmitir essa mensagem também através das redes sociais. Para ela, cuidar do corpo não deve ser uma punição nem uma obrigação para alcançar um padrão estético. O exercício pode ser uma forma de cuidar da saúde, da mente, da autoestima e da própria vida.

Às mulheres que têm dificuldade em manter uma rotina, costuma deixar um conselho simples: não esperar pela motivação.

Na sua experiência, muitas vezes a motivação surge depois da criação do hábito. Por isso, prefere que uma mulher faça o que consegue dentro da sua realidade em vez de desistir por acreditar que precisa de ser perfeita.

“Constância é muito mais importante do que perfeição”, defende.

Essa filosofia também se aplica à própria vida profissional. Actualmente, Jessica divide-se entre a gestão da Ellasfit, o trabalho como personal trainer, os atendimentos ao domicílio e a continuidade da sua formação.

Aos estudos em Educação Física juntou agora a formação em Fisioterapia, uma decisão motivada pela vontade de aprofundar conhecimentos rela-

cionados com prevenção, recuperação e funcionalidade.

Para Jessica, continuar a estudar é também uma forma de reconhecer que nunca se

sabe tudo. Acredita que um bom profissional deve permanecer disponível para aprender, evoluir e encontrar novas formas de servir melhor as pessoas.

A sua rotina, naturalmente, é exigente. Gerir uma academia, acompanhar clientes, realizar atendimentos e estudar exige organização e capacidade de estabelecer prioridades. Ain-

da assim, o facto de trabalhar numa área pela qual é apaixonada faz com que os desafios ganhem outro significado.

Ao olhar para o futuro, Jessica não pensa apenas em crescimento empresarial. Sonha em ver a Ellasfit tornar-se cada vez mais uma referência para mulheres que desejam cuidar da saúde e transformar as suas vidas.

Mas existe uma ambição que considera ainda maior: o impacto humano.

Quer continuar a ajudar mulheres a acreditarem mais em si mesmas, idosos a conquistarem maior autonomia e diferentes pessoas a compreenderem que cuidar da saúde pode transformar a maneira como vivem.

A história de Jessica Marques começou com uma menina apaixonada pelo movimento e com o desejo de ajudar a própria mãe. Décadas depois, aquele sonho de infância ganhou uma dimensão muito maior.

Hoje, através da Ellasfit, do trabalho como personal trainer, dos atendimentos a idosos e da sua formação em Fisioterapia, Jessica continua a fazer aquilo que talvez tenha começado a fazer sem perceber: usar o movimento para ajudar pessoas a recuperar não apenas a força do corpo, mas também a confiança para viver melhor.





Feijão do Amor



*Água de
Coco Natural
Com Amor*

Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

CAROL NAETE

Entre o céu e o palco, uma mulher que transformou o próprio corpo em arte

Há artistas que encontram no palco um lugar para se apresentar. Carol Naete encontrou nele uma forma de se descobrir.

Aos 32 anos, nascida na Suazilândia, Carolina construiu um percurso artístico marcado pelo movimento, pela disciplina e pela capacidade de transformar desafios em força. Bailarina, acrobata, atleta, modelo e performer, encontrou na arte uma linguagem através da qual consegue expressar aquilo que muitas vezes as palavras não conseguem dizer.

Por trás da artista existe uma mulher determinada, resiliente e persistente. Uma mulher que aprendeu a levantar-se depois das quedas e a continuar mesmo quando as circunstâncias pareciam dizer o contrário.

A relação de Carol com a dança começou a ganhar novas dimensões quando recebeu uma bolsa de estudos para estudar na Noruega. Entre aulas de ballet, hip hop, jazz e outras linguagens, descobriu uma modalidade que mudaria a sua trajetória: a Lyra, uma disciplina de performance aérea realizada num aparelho circular suspenso.

Foi ao observar uma colega a treinar que surgiu a primeira faísca.

“Uau, eu quero fazer isso!”, pensou.

No início, era apenas curiosidade. Queria experimentar algo diferente, uma modalidade que ainda era pouco conhecida em Moçambique. Mas, à medida que começou a treinar, percebeu que havia uma ligação profunda entre a Lyra e a sua própria personalidade.

A força, a concentração, a flexibilidade, o equilíbrio, a coragem e a resiliência exigidos pela modalidade eram características que Carol reconhecia em si mesma. Suspensa no ar, descobriu também uma nova maneira de explorar o espaço e utilizar o próprio corpo para criar movimentos e emoções.



O que começou como experiência transformou-se em compromisso. Vieram os treinos, as repetições, o desenvolvimento da força e da técnica e, com eles, a percepção de que aquela modalidade poderia tornar-se uma carreira.

Num país onde a Lyra ainda era pouco explorada, Carol percebeu também que havia espaço para construir algo novo.

A artista, entretanto, nunca se limitou a uma única linguagem. Para ela, ser bailarina, acrobata, modelo ou performer não significa escolher uma identidade em detrimento de outra. São diferentes dimensões de uma mesma artista.

A dança ensinou-lhe a expressar emoções através do movimento. A acrobacia trouxe força, técnica e superação. A

Lyra apresentou-lhe uma nova relação com o espaço e com o corpo. A modelagem desenvolveu a sua presença diante das câmaras e a performance permitiu-lhe reunir essas experiências para contar histórias.

Mas existe uma personagem que ocupa um lugar particularmente especial no seu percurso: a Princesa Cenoura.

A personagem nasceu durante a pandemia da COVID-19, num período em que as crianças estavam privadas de muitas das experiências que faziam parte da sua rotina.

Carol precisava de criar uma performance para o “Sábado das Crianças”, mas aquele seria um sábado diferente. As famílias estavam em casa e os espetáculos presenciais

estavam suspensos. Era preciso encontrar uma forma de levar imaginação e alegria às crianças mesmo à distância.

Naquele período, Carol tinha cultivado muitas cenouras em casa. Entre conversas e brincadeiras com um amigo, surgiu a ideia de criar uma personagem ligada àquele universo. A ideia foi crescendo até que a cenoura ganhou personalidade, nome e história.

Assim nasceu a Princesa Cenoura.

O que começou como uma solução criativa para um momento difícil acabou por revelar uma dimensão muito mais profunda do trabalho de Carol. A personagem representa também a sua ligação às crianças e, de certa forma, à própria infância.

A ausência dos pais e algumas experiências pessoais fizeram com que Carolina sentisse que não teve a infância que gostaria de ter vivido. Por isso, através da Princesa Cenoura, encontrou uma maneira de oferecer às crianças aquilo que gostaria que todas pudessem experimentar: alegria, imaginação, brincadeira e contacto com a arte.

O seu sonho é levar a personagem principalmente às crianças que têm menos oportunidades de assistir a espectáculos ou conhecer modalidades como dança e acrobacia.

A Princesa Cenoura tornou-se, assim, mais do que uma personagem infantil. Tornou-se uma extensão do desejo de Carol de aproximar a arte das crianças e mostrar-lhes que também podem sonhar e criar novos mundos.

No entanto, por trás da leveza das performances existe um trabalho físico exigente.

Uma apresentação de Lyra pode durar apenas alguns minutos, mas esses minutos são sustentados por horas de preparação. Ensaios, repetições, desenvolvimento de força, flexibilidade, controlo corporal e concentração fazem parte da rotina.

O risco inerente às performances aéreas torna a preparação ainda mais importante. Para Carol, quanto maior for a preparação, maior será a segurança e a qualidade da apresentação.

O corpo é o seu principal instrumento de trabalho. Por isso, cuidar dele significa também cuidar da própria carreira.

Alimentação equilibrada, treino, preparação física e equilíbrio mental fazem parte das exigências de uma profissão que não permite negligenciar o próprio corpo.

E se o corpo precisa de preparação, a mente precisa de ainda mais.

Quando está suspensa na Lyra, Carol precisa

confiar no que treinou. A concentração não pode falhar. O medo precisa ser reconhecido e controlado, e a ansiedade não pode dominar o momento.

“Quanto mais treino, mais confiança tenho em mim e no meu corpo”, explica.

Foi também através das experiências profissionais que descobriu diferentes versões de si mesma. Um dos momentos mais marcantes aconteceu quando participou pela primeira vez no Festival Kinani, a convite de Panaibra Canda, numa criação de dança contemporânea, substituindo uma bailarina.

A experiência permitiu-lhe perceber que não era apenas bailarina ou dançarina. Era também intérprete e artista.



Essa descoberta ampliou a sua forma de olhar para a própria carreira e abriu novas possibilidades dentro da performance.

Ao longo do percurso, Carol também passou a ensinar dança e acrobacia a crianças. Para ela, transmitir conhecimento é uma forma de devolver aquilo que recebeu.

“Eu também fui ensinada”, afirma, reconhecendo a importância das pessoas que acreditaram no seu potencial e compartilharam conhecimentos ao longo da sua caminhada.

Ensinar tornou-se, assim, uma forma de manter vivo um ciclo. O conhecimento que recebeu passa agora para outras pessoas, que poderão levá-lo ainda mais longe.

Mas construir uma carreira numa área tão específica não é simples. Um dos desafios é conquistar a confiança de um público que muitas vezes nunca teve contacto com a Lyra.

Por ser uma arte aérea, algumas pessoas olham inicialmente para a modalidade com receio. Cabe à artista demonstrar que, por trás da beleza de cada movimento, existe técnica, preparação e responsabilidade.

É uma realidade que exige disciplina constante.

Carol sabe que não basta querer subir ao palco. É preciso estar prepara-



da para permanecer nele.

E é precisamente essa preparação que sustenta os seus sonhos para o futuro.

Ela imagina uma grande escola ou companhia de circo onde crianças possam aprender, desenvolver os seus talentos e ter acesso à arte independentemente das suas condições financeiras.

Mais do que construir uma carreira para si, quer construir oportunidades para outros.

É esse talvez o elemento mais forte da sua visão de futuro: chegar a um lugar onde possa abrir portas para pessoas que ainda não tiveram a oportunidade de descobrir aquilo que são capazes de fazer.

Carol Naete quer ser lembrada como uma mulher forte, corajosa, batalhadora e resiliente. Mas também como alguém que, depois de lutar para conquistar os próprios sonhos, decidiu criar espaço para que outros também pudessem sonhar.



A sua história mostra que a arte pode nascer da curiosidade, crescer através da disciplina e transformar-se em propósito.

Entre a dança e a acrobacia, entre o chão e o céu, Carol encontrou no próprio corpo uma ferramenta de expressão. E, ao elevar-se numa Lyra, não procura apenas desafiar a gravidade.

Procura mostrar que também é possível desafiar os limites que a vida coloca diante de nós.

E talvez seja esse o verdadeiro significado da sua trajetória: não importa apenas de onde viemos, mas aquilo que escolhemos construir a partir daquilo que a vida nos deu.



PM SERVICES MAGAZINE

INSPIRAÇÃO

LIDERANÇA

IMPACTO

EDIÇÃO

133

AGOSTO
2026

FELÍCIA RABECA

**A MULHER QUE TRANSFORMOU
DISCIPLINA EM LEGADO
NO BODYBUILDING**

PÁGINA 06