

PM SERVICES MAGAZINE

INSPIRAÇÃO

LIDERANÇA

IMPACTO

EDIÇÃO

134

AGOSTO
2026

ANAVITORINO

A arte de recomeçar aos 61

PÁGINA 11

FÁTIMA BENITA MANDLATE

Entre sonhos, dor e coragem, a mulher que escolheu reconstruir-se

Empreendedora, criadora de conteúdo e modelo, Fátima Benita Mandlate transformou desafios pessoais em força para continuar. Aos 29 anos, fala sobre independência, autenticidade, empreendedorismo e sobre a coragem de transformar uma experiência dolorosa numa voz em defesa de outras mulheres.

Há histórias que não são construídas apenas por conquistas. São feitas também de quedas, silêncios, perdas e recomeços. A de Fátima Benita Mandlate é uma dessas histórias.

Aos 29 anos, natural de Maputo, Fátima constrói o seu percurso entre o empreendedorismo, a criação de conteúdo e a moda. Por detrás da imagem que o público conhece existe, porém, uma mulher que se define sobretudo pela resiliência.

“Sou uma mulher que aprendeu a acreditar nos seus sonhos mesmo quando nem sempre teve todas as respostas ou as condições perfeitas para realizá-los”, afirma.

O seu caminho não foi linear. Foi marcado por descobertas, erros, desafios e conquistas. E é precisamente nessa caminhada que encontrou uma das maiores aprendizagens: não é necessário ter tudo pronto para começar.





A CORAGEM DE COMEÇAR



O desejo de empreender nasceu da vontade de conquistar independência e construir algo que tivesse a sua identidade.

Fátima não esperou pelo cenário perfeito. Começou com aquilo que tinha e foi aprendendo ao longo do percurso.

“Esperar pelo momento ideal poderia fazer com que nunca começasse”, explica.

A frase traduz uma filosofia que hoje aplica não apenas aos negócios, mas também à própria vida. Para ela, começar é muitas vezes mais importante do que saber exactamente onde o caminho irá terminar.

O empreendedorismo tornou-se, assim, uma forma de construir. A criação de conteúdo, uma maneira de comunicar. E a moda, uma linguagem através da qual expressa a sua identidade.

São três universos diferentes, mas que Fátima procura conciliar sem perder aquilo que considera essencial: a sua essência.

UMA IMAGEM QUE VAI ALÉM DA APARÊNCIA

Desde criança, Fátima percebeu que tinha uma

relação diferente com a imagem e com a forma de se apresentar.

Na adolescência, essa característica tornou-se ainda mais evidente. Com o passar dos anos, aquilo que começou como uma característica pessoal transformou-se também numa área de expressão profissional.

Mas a relação com a própria imagem nem sempre foi apenas sobre aparência.

Hoje, Fátima procura olhar para si com mais carinho e liberdade, compreendendo que o seu valor não depende da capacidade de corresponder aos padrões impostos por outras pessoas.

A mensagem que procura transmitir através do seu trabalho é justamente essa: autenticidade.



Ela não quer mostrar apenas os momentos bonitos. Quer falar também sobre inseguranças, dificuldades, dias maus e recomeços.

“Não precisamos ser perfeitos para começar a correr atrás dos nossos sonhos”, defende.

QUANDO A DOR GANHA UMA VOZ

Existe, contudo, uma parte da sua história que ultrapassa o empreendedorismo, a moda e as redes sociais.

Fátima viveu uma experiência de violência obstétrica que culminou na perda do seu bebé.

É uma dor que, segundo ela, durante muito tempo foi difícil transformar em palavras.

O acontecimento deixou marcas profundas e mudou a forma como passou a olhar para a maternidade, para as mulheres e para a importância de serem ouvidas e respeitadas nos serviços de saúde.

nalmente já era uma conquistista.

Foi nesse processo que encontrou forças na fé, nos sonhos e no desejo de continuar a construir a própria vida.

“Seguir em frente não significa esquecer aquilo que vivemos. Significa aprender a carregar a nossa história sem permitir que ela defina todo o nosso futuro.”

É talvez uma das frases que melhor traduz a mulher que Fátima se tornou.

Ela não pretende apagar as cicatrizes. Pretende impedir que elas determinem tudo aquilo que ainda pode viver.



“É uma dor que não é simples de explicar”, confessa.

Fátima não apresenta essa experiência como algo que simplesmente ficou no passado. Carrega-a consigo, mas procura atribuir-lhe um novo significado.

Hoje, acredita que falar sobre violência obstétrica pode ajudar outras mulheres a reconhecer situações que não devem ser normalizadas.

A sua história pessoal transformou-se, assim, numa questão de consciência colectiva.

RECONSTRUIR-SE SEM ESQUECER

Depois de uma experiência tão dolorosa, continuar nem sempre foi fácil.

Houve momentos em que, como a própria descreve, sobreviver emocio-

ce ser ouvida, respeitada e cuidada, então a minha voz já terá servido para alguma coisa.”

É uma declaração que transforma uma experiência individual numa mensagem colectiva.

O FUTURO QUE AINDA ESTÁ POR ESCREVER

Apesar de tudo o que já viveu, Fátima não olha para o futuro com medo. Pelo contrário, continua a sonhar.

Quer crescer como empreendedora, criadora de conteúdo e modelo, desenvolver projectos maiores e alcançar lugares que hoje ainda parecem distantes.

Mas existe um desejo maior do que qualquer conquista material: deixar um legado.

Ela quer ser lembrada como uma mulher que acreditou em si, que não desistiu depois das dificuldades e que utilizou a própria voz para inspirar outras mulheres.

A sua história não é sobre uma mulher que nunca caiu. É sobre uma mulher que caiu, sentiu a dor, enfrentou o silêncio e decidiu levantar-se.

E talvez seja justamente aí que esteja a verdadeira força de Fátima Benita Mandlate: na capacidade de transformar aquilo que poderia ser apenas uma cicatriz numa razão para continuar, criar e inspirar.

Aos 29 anos, a sua história está longe de terminar. Há ainda sonhos



por conquistar, projectos por construir e muitas páginas por escrever.

E Fátima parece saber exactamente o que quer deixar escrito nelas: uma vida que, apesar das dores, tenha valido a pena — não apenas para si, mas também para outras mulheres que possam encontrar na sua história a coragem para se reconstruírem.

FREDY VINAGRE

O HOMEM QUE DECIDIU RASGAR O CAMINHO

Especialista em Biofeedback, naturopatia e bem-estar integrativo, Fredy Vinagre construiu o seu percurso a partir de uma inquietação simples: compreender melhor o ser humano. Entre ciência, experiência, curiosidade e espírito pioneiro, encontrou no Biofeedback uma forma de ajudar pessoas a reconectarem-se consigo próprias.

Nascido a 9 de Junho de 1975, no Lubango, Angola, Fredy Vinagre chegou aos 51 anos com uma certeza que atravessa toda a sua história: não nasceu para seguir caminhos já traçados.

“Sou, antes de mais, um sonhador. Mas atenção — não daqueles que ficam a olhar para o teto. Sou um sonhador que concretiza”, afirma.

A frase poderia ser apenas uma descrição pessoal, mas, no seu caso, tornou-se uma espécie de princípio de vida. Fredy construiu a sua trajetória movido pela curiosidade, pela vontade de compreender e pela recusa em aceitar respostas prontas.

Foi essa inquietação que o aproximou do Biofeedback e, posteriormente, da Naturopatia e de uma visão integrativa do bem-estar.

QUANDO O CORPO COMEÇA A FALAR

Para Fredy, o corpo nunca está em silêncio. O problema é que, muitas vezes, as pessoas deixam de o escutar.

É precisamente nessa relação entre o organismo e a consciência que encontra espaço para explicar o Biofeedback.

De forma simples, descreve-o como uma ferramenta que permite “devolver a conversa” entre a pessoa e o próprio corpo. Através de tecnologia, são recolhidas informações relacionadas com respostas fisiológicas e padrões associados ao stress, permitindo que a pessoa tenha maior percepção sobre aquilo que acontece consigo.

O método, segundo explica, é não invasivo e orientado para processos de bem-estar e autorregulação.

Mas Fredy faz questão de estabelecer uma fronteira clara: o Biofeedback não deve ser apresentado como substituto de acompanhamento médico ou de tratamentos convencionais.

“Não vendo milagres. Vendo caminho, e caminho faz-se caminhando.”



É nesta postura de equilíbrio que procura construir a sua credibilidade.

UMA VISÃO PARA ALÉM DAS “GAVETAS”

O interesse pela Naturopatia nasceu da mesma inquietação.

Fredy nunca se sentiu confortável com a ideia de olhar para uma pessoa como um conjunto de partes independentes.



“Não são gavetas separadas”, defende, referindo-se à relação entre o físico, o emocional e o estilo de vida.

A abordagem integrativa surgiu, assim, como uma consequência natural da sua procura por uma compreensão mais ampla do ser humano.

Mais do que seguir uma tendência, considera-a uma forma de respeitar a complexidade de cada pessoa.

O STRESS DE UMA SOCIEDADE ACELERADA

Entre as questões que mais observa no seu trabalho está o stress.

Num mundo em que tudo parece acontecer cada vez mais depressa, Fredy considera que o corpo acaba por suportar consequências de um ritmo de vida que nem sempre permite pausas.

Alterações no sono, tensão, cansaço e dificuldades de concentração são algumas das queixas que encontra no quotidiano das pessoas que procuram o seu trabalho.



DO

Num campo onde ainda existem dúvidas e diferentes opiniões, Fredy não rejeita o cepticismo. Pelo contrário.

Considera-se, ele próprio, um homem questionador.

“A quem duvida, não peço fé, peço curiosidade.”

É uma posição pouco comum num universo em que, por vezes, a convicção pode substituir a reflexão.

Para Fredy, fazer perguntas difíceis é saudável. Experimentar, procurar informação, manter o espírito crítico e não abandonar o acompanhamento médico quando este é necessário fazem parte de uma postura responsável.

A sua preocupação está precisamente nos extremos: de um lado, quem promete soluções para tudo; do outro, quem rejeita determinada abordagem sem sequer procurar compreendê-la.

Entre ambos, procura construir um terceiro caminho: o da responsabilidade.

Foi necessário explicar, demonstrar, insistir e conquistar confiança.

Hoje, olha para esse percurso com a consciência de que ser pioneiro exige persistência.

“Ser pioneiro cansa, mas é o preço de quem sonha e concretiza.”

200 MIL PESSOAS E UMA RESPONSABILIDADE

A presença de Fredy nas redes sociais ampliou significativamente o alcance da sua mensagem. Com uma comunidade de quase 200 mil seguidores, o desafio deixou de ser apenas falar para quem está à sua frente numa sessão.

Agora, existe uma audiência enorme do outro lado do ecrã.

E ele sabe que isso implica responsabilidade.

Utiliza as plataformas digitais para explicar conceitos, desconstruir mitos, mostrar o seu trabalho e, sobretudo, estimular o pensamento crítico.

“Não quero seguidores que me sigam cegamente; quero pessoas que questionem.”

É talvez uma das características mais marcantes da sua comunicação: a intenção de educar sem transformar a audiência numa plateia passiva.

Para Fredy, uma publicação que provoque uma boa pergunta pode ser mais valiosa do que uma publicação que simplesmente consiga muitos aplausos.

O HOMEM QUE NÃO ESPERA PELO MAPA

Aos 51 anos, Fredy Vinagre continua a olhar para a vida como um território por descobrir.

A sua história começou no Lubango e atravessou diferentes experiências até chegar ao trabalho que hoje desenvolve. Pelo caminho, manteve a mesma característica: a vontade de compreender, experimentar e avançar.

Quando lhe perguntam o que diria a alguém que deseja mudar de vida mas não sabe por onde começar, a resposta é coerente com tudo aquilo que construiu.

Não é preciso ter todas as respostas. É preciso começar.

“Não espere ter o mapa todo para dar o primeiro passo.”

E talvez seja justamente essa a essência de Fredy Vinagre: um homem que não esperou que alguém desenhasse o caminho por ele.

Quando não encontrou uma estrada pronta, decidiu construí-la.

Quando encontrou dúvidas, escolheu fazer perguntas.

E quando percebeu que sonhar não era suficiente, decidiu transformar o sonho em movimento.

Fredy Vinagre não fala apenas sobre encontrar equilíbrio. A sua própria história é a prova de que, muitas vezes, para chegar a um novo destino, é preciso ter coragem para sair da estrada conhecida e rasgar o próprio caminho.

UM PIONEIRO NUM TERRENO AINDA EM CONSTRUÇÃO

A formação e certificação internacional tiveram um papel importante na consolidação do seu percurso em Portugal.

Mais do que acrescentar conhecimento técnico, essa experiência obrigou-o a elevar os padrões do próprio trabalho e deu-lhe confiança para apresentar uma área ainda pouco conhecida.

“Quando comecei, não havia estrada feita, havia mato.”

A metáfora resume os desafios de quem decide introduzir algo novo num mercado onde a compreensão ainda é limitada.

Para ele, contudo, a transformação não se resume àquilo que pode ser observado numa sessão.

As mudanças que mais o marcam são aquelas que acontecem na relação da pessoa consigo própria.

“Quando a pessoa deixa de ser espectadora da própria vida e passa a ser protagonista”, explica, é aí que encontra um dos resultados mais significativos do seu trabalho.

São pessoas que começam a cuidar-se, a estabelecer limites, a fazer escolhas diferentes e a recuperar uma ligação consigo mesmas.

O CEPTICISMO COMO ALIA-

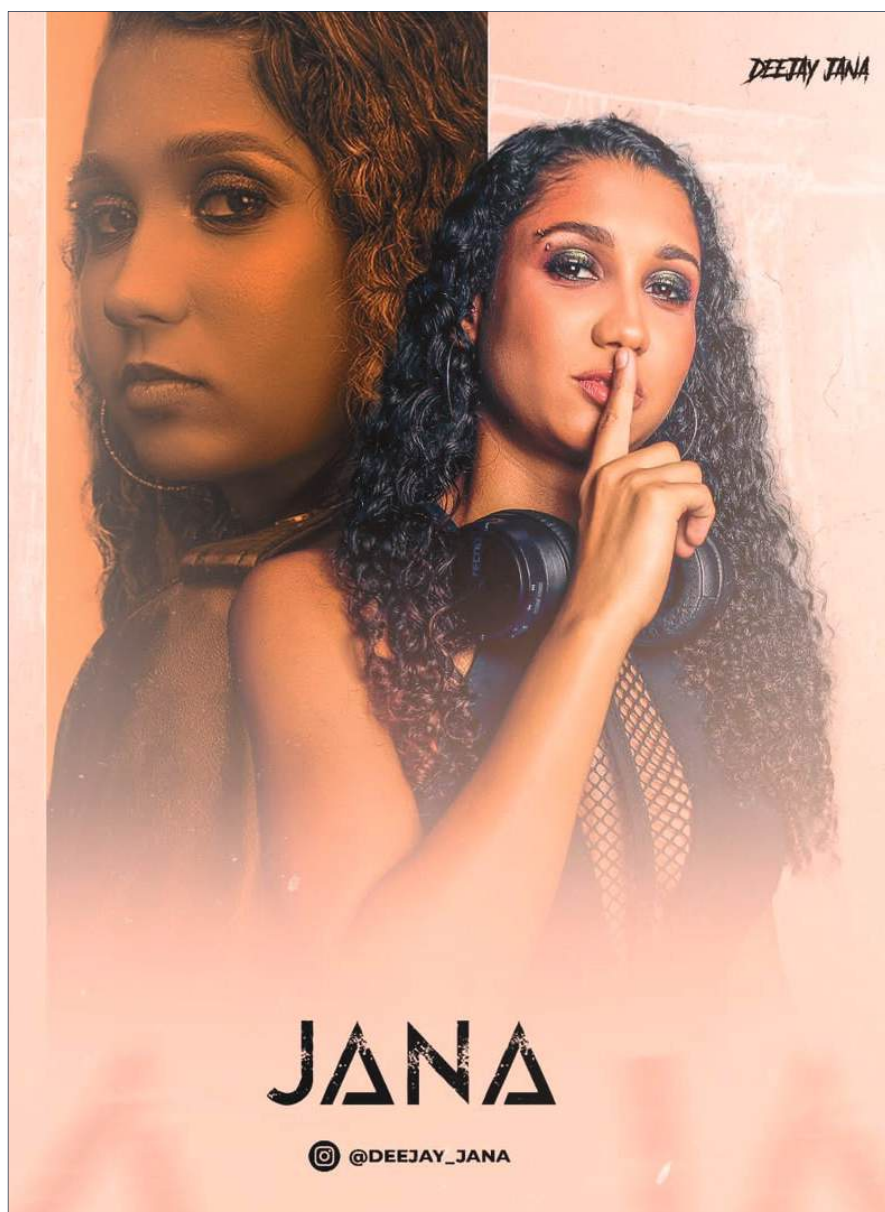
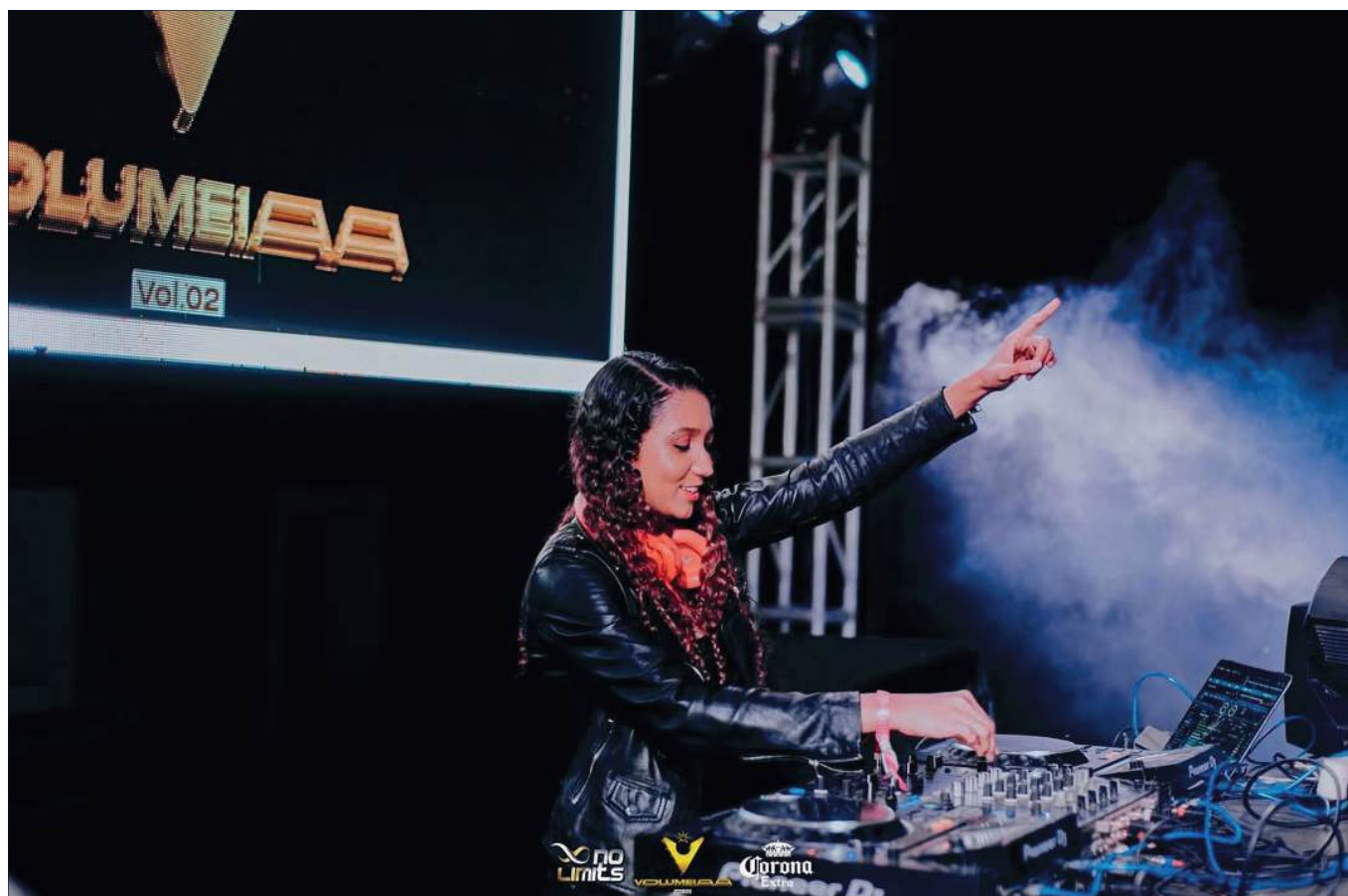
DJ JANA

ENTRE RITMOS LATINOS E AFRICANOS, UMA MOÇAMBICANA QUE LEVOU A SUA MÚSICA PARA O MUNDO

Aos 26 anos, Janaina Loureiro, conhecida artisticamente como DJ Jana, construiu uma trajetória marcada pela música, pelo esporte e pela coragem de transformar um sonho adiado numa carreira internacional.

Nascida em Maputo, filha de mãe brasileira e pai moçambicano, cresceu entre duas culturas que hoje se encontram naturalmente na sua identidade artística. A música acompanha-a desde cedo. Antes das mesas de mistura, experimentou instrumentos como violão, teclado, flauta, saxofone e instrumentos de percussão de samba.

O sonho de ser **DJ**, porém, ficou durante algum tempo em espera. A rotina escolar não lhe permitia dedicar-se à aprendizagem. Foi a pandemia



que acabou por criar o momento decisivo. Em casa, comprou o equipamento básico e começou a estudar de forma autodidata, através de tutoriais no YouTube.

Entre erros, tentativas e muitas horas de prática, nasceu oficialmente a **DJ Jana**.

Quando a vida voltou ao normal, começaram os primeiros eventos familiares, seguidos de oportunidades cada vez maiores. O que começou em casa rapidamente ganhou outras pistas e outros países.

Hoje, Jana já passou por Moçambique, Brasil, China e Vietname, preparando-se também para actuar na Tailândia. Cada destino trouxe-lhe um novo público, uma nova cultura e uma nova aprendizagem.

A experiência internacional ensinou-a a adaptar-se sem perder a própria identidade. Os seus sets podem atravessar diferentes géneros e públicos, mas existe uma assinatura que permanece: a fusão entre as suas raízes latinas e africanas.

Essa ligação tornou-

-se particularmente forte durante os quatro anos em que foi DJ residente num clube africano na China. Foi ali que consolidou uma reputação associada à música africana e aprendeu a transformar diferentes referências culturais numa experiência única para a pista.

Para Jana, ser **DJ** não significa simplesmente escolher músicas. Significa sentir o ambiente, compreender o público e criar momentos que permaneçam na memória.



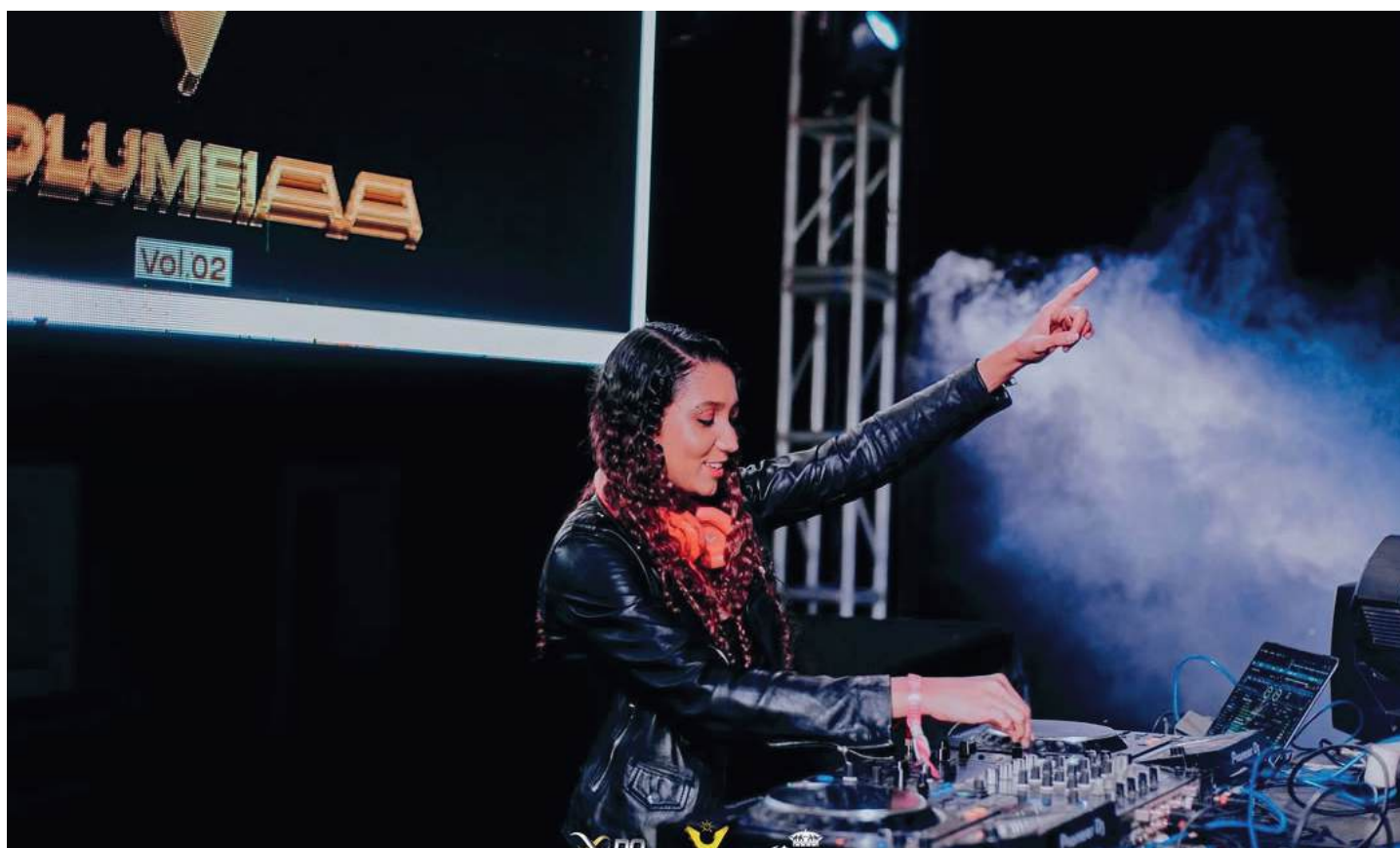


Entre as experiências que mais marcaram o seu percurso estão o primeiro evento, o primeiro casamento que realizou na China e o convite para ser DJ residente no Le Soir, em Shanghai, clube reconhecido como Best New Club da cidade.

Mas a história de Jana não se resume à música.

Antes e durante a sua carreira como DJ, construiu também um percurso notável no desporto. Praticou karatê durante vários anos, representou a selecção nacional, foi campeã africana e campeã da Commonwealth. Jogou futebol federado pelo Costa do Sol e representou Maputo em campeonatos de xadrez.





quer abrir caminhos.

Especialmente para outras mulheres que olham para a indústria musical e ainda sentem que determinados espaços não lhes pertencem.

A sua mensagem é directa: acreditar em si própria, estudar, trabalhar, sair da zona de conforto e nunca tentar ser uma cópia de outra pessoa.

Porque foi precisamente a sua mistura de culturas, experiências e influências que se tornou a sua maior assinatura.

Da menina de Maputo que sonhava ser DJ à artista que hoje atravessa fronteiras, DJ Jana representa uma geração que já não aceita que a sua origem determine até onde pode chegar.

Actualmente, na China, continua ligada ao futebol e é capitã da sua equipa.

O desporto ensinou-lhe disciplina, liderança e trabalho em equipa — características que hoje leva também para a cabine.

A construção de uma carreira internacional não aconteceu sem dificuldades. Aprender sozinha foi um dos primeiros grandes desafios. Mais tarde, chegar à China significou enfrentar uma realidade musical completamente diferente da que conhecia em Moçambique.

Foi necessário estudar novos ritmos, reconstruir playlists e aperfeiçoar constantemente a técnica para competir num mercado altamente exigente.

Em vez de encarar a concorrência como uma disputa com outros profissionais, Jana escolheu transformá-la numa competição consigo própria.

Ser melhor do que ontem tornou-se a sua principal referência.

Agora, os sonhos ganharam uma dimensão ainda maior. Em Moçambique, deseja actuar no Sabor do Verão e regressar ao país levando consigo toda a experiência adquirida internacionalmente.

Fora de África, sonha com o Tomorrowland, num palco onde a sua fusão latino-africana possa encontrar espaço. E existe ainda outro objectivo: começar a produzir as próprias músicas e transformar a sua história em sons originais.

Mais do que construir uma carreira, Jana



LISETE SOUSA

O OLHAR QUE TRANSFORMA ESPAÇOS EM LARES

Durante duas décadas, Lisete Sofia Monteiro Sousa construiu o seu percurso profissional no universo das tecnologias. Era uma área que conhecia, que lhe trouxe experiência e aprendizagem, mas havia outra dimensão que permanecia silenciosamente presente: a capacidade de olhar para um espaço e imaginar como poderia ser mais bonito, funcional e, sobretudo, mais próximo de quem o habita.

Aos 43 anos, natural do Porto e criada em Castelo de Paiva até aos 17 anos, Lisete decidiu escutar essa segunda voz. Hoje, à frente da Sweet Design Interiores, transforma casas, mas também histórias, rotinas e necessidades em espaços pensados para serem vividos.

“Antes de ser fundadora, sou mulher e mãe de dois amorosos filhos”, afirma. É precisamente nessa dimensão humana que parece encontrar a essência do seu trabalho. Para Lisete, um projecto de interiores não começa numa loja, num catálogo ou numa tendência. Começa numa conversa.

A mudança de carreira surgiu num momento em que percebeu que o gosto pela transformação de espaços não era apenas uma paixão ocasional. Havia ali uma possibilidade de construir algo novo. E foi assim que nasceu a Sweet Design Interiores, com uma filosofia que ultrapassa a simples procura pela estética.

O próprio nome traduz essa intenção. “Sweet” representa o acompanhamento próximo e cuidado que Lisete procura oferecer aos seus clientes, desde o primeiro esboço até ao momento em que a última peça encontra o seu lugar.

É uma abordagem que também explica uma das frases que define o seu posicionamento: “O olhar que te poupa obras a mais e dinheiro a menos.”

Por detrás da expressão existe uma preocupação muito concreta: evitar que decisões mal pensadas transformem uma obra num processo mais caro, demorado e desgastante do que deveria ser.

Lisete acredita que não se trata simplesmente de gastar menos, mas de gastar melhor.





“Uma obra mal planeada custa sempre mais — em dinheiro, em tempo e em desgaste emocional”, explica.

Essa preocupação leva-a a olhar para cada escolha com uma perspectiva mais ampla. Um sofá, uma cama ou outra peça utilizada diariamente deve privilegiar conforto e durabilidade. Já um elemento decorativo, mais fácil de substituir, pode permitir maior flexibilidade no orçamento.

É nesta diferença entre comprar e decidir que Lisete encontra grande parte do valor do design de interiores.

Para ela, decorar não é o mesmo que criar um projecto. Decorar pode significar escolher peças bonitas e adequadas. O design, porém, exige uma compreensão mais profunda de quem vive naquele espaço.

“Um espaço bonito não chega, se não funcionar para quem o habita”, defende.



Por isso, antes de pensar em cores, móveis ou materiais, procura perceber como aquela família vive. Quais são as suas rotinas? O que funciona? O que incomoda? O que precisa de ser melhorado? Quais são as prioridades?

A resposta surge depois, através de um projecto pensado para aquela realidade específica.

Um dos trabalhos que mais marcou o percurso da Sweet Design foi a transformação de uma moradia recuperada, onde as limitações de espaço obrigaram a que cada decisão tivesse um propósito.

O open space, que reunia cozinha, sala de estar, jantar e uma zona de escritório, foi

concebido para manter o carácter rústico da arquitectura existente, ao mesmo tempo que recebia elementos de mobiliário contemporâneo e moderno.

Nada foi pensado para apagar a história da casa. Pelo contrário: peças existentes, memórias e hábitos da família foram integrados na nova proposta.

No quarto da criança, o desafio foi criar um ambiente feminino, funcional e suficientemente flexível para acompanhar o crescimento. Na suite, a prioridade foi outra: construir um espaço tranquilo, fluido e convidativo ao descanso, equilibrando conforto, luz e privacidade.

Mais do que uma transformação visual, aquele projecto tornou-se um exercício



e ao futuro das famílias.

Sustentabilidade, durabilidade e multifuncionalidade são preocupações que ganham espaço nos seus projectos. Afinal, uma casa deve continuar a fazer sentido não apenas no momento em que é fotografada, mas também daqui a cinco ou dez anos.

E talvez seja essa uma das maiores diferenças no olhar de Lisete: não procura criar cenários perfeitos para serem admirados, mas espaços que façam sentido para serem vividos.

Aos que pretendem construir ou renovar uma casa, deixa um conselho simples, mas decisivo: planejar antes de comprar.

“Muitos arrependimentos vêm de decisões tomadas isoladamente, sem visão de conjunto”, alerta.

Antes da primeira compra, é preciso existir uma intenção. Antes de escolher

uma peça, importa perguntar se será realmente utilizada ou se poderá ser facilmente substituída. E, quando não existe uma resposta clara, procurar orientação antes de avançar pode significar poupar dinheiro, tempo e frustração.



A história de Lisete Sousa é, no fundo, a história de uma mulher que decidiu transformar uma paixão silenciosa numa nova profissão e, através dela, ajudar outras pessoas a encontrarem nos seus próprios espaços uma extensão das suas vidas.

Na Sweet Design Interiores, o design não começa na decoração.

Começa nas pessoas.

E termina quando uma casa deixa de parecer apenas bonita e passa, finalmente, a sentir-se como casa.



ANA VITORINO

A arte de recomeçar aos 61

Da alta-costura à criação de zafus e artigos de bem-estar, Ana Maria da Conceição Vitorino Revez transformou uma mudança pessoal num projecto com identidade própria. Aos 61 anos, continua a reinventar-se, a criar e a acreditar que o caminho só termina quando damos o último passo.

Aos 61 anos, Ana Maria da Conceição Vitorino Revez, natural da freguesia de São João de Negrilhos, em Aljustrel, poderia olhar para a sua história como uma trajetória já concluída. Mas escolhe fazer exactamente o contrário: continuar a começar.

A sua história mais recente nasceu de uma mudança familiar e profissional. Em 2019, enquanto trabalhava a tempo inteiro, viu-se obrigada a reorganizar a sua vida para prestar apoio em casa e passou a trabalhar apenas a meio tempo. Com experiência anterior como modista de alta-costura, chegou a considerar voltar à costura. No entanto, não queria transformar novamente a sua casa num espaço de circulação constante de clientes.

Foi então que uma professora de yoga lhe lançou uma sugestão aparentemente simples: criar zafus, as tradicionais almofadas utilizadas na meditação.

Ana aceitou o desafio. Em Dezembro de 2019, nasceu no Instagram a página AnaVitorinoZafus. O que começou como uma experiência rapidamente encontraria um momento histórico que mudaria o mundo.

Poucos meses depois, em Março de 2020, a pandemia obrigou milhões de pessoas a permanecerem em casa. Ao mesmo tempo, cresceu o interesse pela meditação, pelo yoga e por práticas ligadas ao equilíbrio interior. Para Ana, aquele período teve também uma dimensão profundamente pessoal.





“Eu própria senti a necessidade de olhar mais para dentro, buscar em mim uma forma de acompanhar a minha vida sem desmoronar”, recorda.

Com a família em casa e sendo ela a única pessoa que continuava a sair para trabalhar, o período de confinamento tornou-se um grande desafio emocional. A meditação acabou por ser uma ferramenta importante para encontrar serenidade e atravessar aquele momento.

MAIS DO QUE UMA ALMOFADA, UMA IDENTIDADE

Criar zafus poderia parecer, à partida, apenas uma actividade artesanal. Para Ana, nunca foi.

Desde o início, existiu uma preocupação em não produzir simplesmente mais um produto igual a tantos outros. O zafu já existia há muito tempo; o desafio seria criar algo que carregasse a sua assinatura.

“Eu tenho que colocar algo meu em cada um, para

que, quando alguém vê, consiga identificar como da Ana Vitorino”, explica.

Essa identidade começa na escolha dos tecidos, passa pelas cores e padrões e termina na funcionalidade da peça. Há tecidos que permanecem guardados durante meses até que Ana encontre a combinação certa.

É uma escolha deliberada. Para ela, a beleza, por si só, não basta.

Um tecido pode ser maravilhoso e, ainda assim, não funcionar no produto final. Por isso, antes mesmo de comprar determinado padrão, Ana já imagina como ele ficará no zafu terminado.

É neste equilíbrio entre estética e utilidade que encontra a essência do seu trabalho.

QUANDO O BEM-ESTAR GANHA FORMA

Com o crescimento do projecto, AnaVitorinoZafus deixou de ser apenas uma marca de almofadas para meditação e yoga. A linha foi crescendo e passou a integrar diferentes artigos direccionados para o bem-estar.

Entre eles estão japamalas e pulseiras, cujas pedras são escolhidas através de fornecedores de confiança. Os tecidos continuam a ser seleccionados pessoalmente por Ana, enquanto o enchimento dos zafus é pensado

para garantir conforto e, ao mesmo tempo, favorecer uma posição adequada durante a prática.

“Tenho que juntar a beleza e a funcionalidade”, afirma.

A preocupação com o detalhe não termina no aspecto visual. A altura do zafu, o conforto e a forma como o corpo se posiciona fazem parte da experiência.

moniosamente no ambiente, acrescenta valor.

É exactamente essa experiência que procura criar nas suas peças: objectos funcionais, bonitos e capazes de ocupar aquele pequeno espaço da casa onde cada pessoa pode refugiar-se e sentir-se bem.

O VALOR DO BOCA A BOCA



Ana acredita que um objecto de bem-estar também pode transformar um espaço.

Faz a comparação com uma cadeira: quando é confortável, cumpre a sua função; quando, além disso, tem um bom design e se integra har-

O crescimento do projecto também aconteceu de forma orgânica. Ana participa regularmente em eventos e feiras, onde apresenta as suas criações e conversa directamente com quem procura os seus produtos.



Mas existe outro elemento fundamental nessa trajetória: o testemunho de quem experimenta.

O feedback que mais recebe é simples, mas significativo: pessoas que dizem que meditar se tornou mais confortável e fácil com os seus zafus.

Muitos novos clientes chegam através de recomendações.

“Foi assim que o meu projecto cresceu”, conta.

Uma das histórias que guarda com carinho aconteceu num evento, quando uma senhora se aproximou do seu expositor e revelou que tinha realizado toda a sua formação utilizando um zafu igual aos que estavam ali expostos.

Depois de conversarem e compararem fotografias, chegaram a uma conclusão surpreendente: provavelmente, aquele zafu tinha sido produzido pela própria Ana.

A cliente acabou por voltar a comprar com ela.

Noutra ocasião, uma cliente explicou que não conseguia meditar confortavelmente em zafus baixos. Ana não viu a limitação como um problema, mas como uma oportunidade para criar uma solução personalizada. Produziu um modelo mais alto, adaptado às necessidades daquela mulher.

É nesta capacidade de

ouvir que Ana encontra uma parte importante da sua relação com os clientes.

NUM MUNDO QUE CORRE, ANA CONVIDA A PARAR

A sua visão sobre o bem-estar ultrapassa os produtos que cria.

Para Ana, vivemos num mundo cada vez mais acelerado, onde as pessoas têm pouco tempo para olhar umas pelas outras e, sobretudo, para olhar para si próprias.

Nas grandes cidades, afirma, “o tempo corre voando”. Os ciclos da natureza deixam de ser percebidos, os dias confundem-se e a ligação com as próprias emoções e raízes pode perder-se.

É nesse contexto que a meditação, o silêncio e pequenos rituais de presença ganham importância.

Ana não propõe necessariamente grandes mudanças. Propõe parar.

Olhar à volta e encontrar um espaço um canto da casa, um jardim, uma floresta ou um campo. E, quando chegar lá, estar verdadeiramente presente.

Sentir o vento. Perceber os cheiros. Escutar os sons. Observar o silêncio.



“Estar, só estar”, resume.

E, nesse pequeno universo de tranquilidade, pode estar um zafu, um japamala e a oportunidade de cada pessoa voltar a encontrar-se consigo própria.

AOS 61 ANOS, AINDA HÁ MUITO PARA COMEÇAR

Talvez a parte mais inspiradora da história de Ana esteja precisamente na sua capacidade de não ter medo das mudanças.

O projecto nasceu de uma mudança. A pandemia trouxe outra. Em 2021, deixou o emprego, mudou de casa e de cidade. Este ano, voltou a mudar de casa.

Aos 61 anos, continua a fazer planos.

Não fala da idade como uma limitação, mas como uma etapa

de uma história que continua a ser escrita.

A sua mensagem para quem pensa em mudar é directa: não tenha medo.

Porque a vida, para Ana Vitorino, não parece ser uma linha recta. É feita de reinvenções, escolhas, perdas, descobertas e novos começos.

E talvez seja precisamente por isso que as suas peças carregam tanto significado. Cada zafu nasce de uma escolha, de uma combinação, de uma intenção. Assim como a própria vida.

Ana olha para o futuro com projectos ainda por realizar e mantém uma convicção que resume a sua forma de estar no mundo:

“Estou com 61 anos e muitos projectos para realizar. O caminho só termina quando dermos o último passo.”

Entre tecidos, cores, meditação e mudanças, Ana Vitorino construiu mais do que uma marca. Construiu uma expressão da sua própria essência um convite para desacelerar, respirar e recordar que, mesmo num mundo que insiste em correr, ainda podemos escolher parar.

E talvez seja esse o verdadeiro luxo dos nossos tempos: ter um espaço para simplesmente estar.

SOLUÇÕES EM COMUNICAÇÃO E DESIGN



Criatividade, Estratégia e Palavra
para comunicar o que importa.



DESIGN WEB

Sites modernos, responsivos e estratégicos
que destacam a sua empresa e geram resultados.

- ✓ Sites Institucionais
- ✓ Landing Pages
- ✓ Lojas Online
- ✓ Manutenção e Atualização



DESIGN GRÁFICO EDITORIAL

Projetos gráficos que comunicam com clareza,
elegância e propósito.

- ✓ Revistas e Catálogos
- ✓ Livros e E-books
- ✓ Relatórios e Brochuras
- ✓ Identidade Visual



CONSULTORIA EM COMUNICAÇÃO

Estratégias personalizadas para fortalecer
a imagem, reputação e posicionamento da sua marca.

- ✓ Planeamento de Comunicação
- ✓ Comunicação Interna
- ✓ Gestão de Imagem e Reputação
- ✓ Assessoria de Comunicação

SERVIÇOS DE CONTEÚDO E REVISÃO



REVISÃO LINGÜÍSTICA EDITORIAL

Textos mais claros, corretos
e profissionais.



COPYWRITER PUBLICITÁRIO

Palavras que persuadem,
conectam e vendem.



REVISÃO LINGÜÍSTICA LITERÁRIA

Para Livros, Documentos
Institucionais e muito mais.



REVISÃO LINGÜÍSTICA LITERÁRIA

Para Livros, Documentos
Institucionais e muito mais.

Da ideia à mensagem, nós cuidamos de tudo.



CONTACTE A
SOCIEDADE **GENERUS LDA**



+258 87 040 3759
+258 84 734 2668

♥ Profissionalismo. Criatividade. Compromisso com a excelência.

NUNO MOURINHO

DO CAMPO À MUSCULAÇÃO, UM ATLETA MOVIDO PELA DISCIPLINA E PELO SONHO DE REPRESENTAR MOÇAMBIQUE

Aos 30 anos, José Bernardo Mourinho Lobo, conhecido por Nuno Mourinho, já aprendeu que o corpo pode ser muito mais do que uma ferramenta de competição. Pode ser escola, desafio, profissão e, sobretudo, um reflexo da disciplina que se constrói diariamente.

Nascido em Nampula, Nuno entrou no universo desportivo ainda aos seis anos. Primeiro vieram as artes marciais e o futebol, modalidades que ajudaram a formar o seu carácter competitivo e determinado. Durante anos, foi no campo e nos treinos que encontrou o seu espaço. Até que as próprias lesões acabaram por abrir uma nova porta.

Foi durante sessões de fisioterapia, realizadas na



cumprir uma promessa pessoal e provar a si próprio que aquilo que parecia distante podia tornar-se realidade.

“Foi algo que prometi a mim e cumpri.”

A conquista tornou-se combustível para novos objectivos. Representar Moçambique através do fisiculturismo é, para Nuno, uma honra e também uma responsabilidade.

“Estou a viver um sonho e amo viver disto”, afirma.

Mas quem observa apenas o palco talvez não consiga perceber o preço de chegar até lá.

No fisiculturismo competitivo, a transformação física é acompanhada por uma transformação profunda dos hábitos. Para Nuno, a parte mais difícil não está necessariamente no treino, mas na batalha mental que acompanha a mudança de rotina.

É preciso abdicar de hábitos, reorganizar horários, controlar escolhas e fazer com que praticamente toda a rotina esteja orientada para um objectivo competitivo.

A dieta assume, nesse processo, um papel central. Nuno considera que a alimentação representa uma parcela muito significativa dos resultados físicos, desde que seja correctamente estruturada e adequada aos objectivos do atleta.

Mais do que uma restrição, vê a dieta como uma ciência de equilíbrio entre estética, desempenho e saúde.

E é precisamente nessa área que procura também educar os seus alunos. Um dos erros que mais encontra entre iniciantes é a pressa.

Há quem procure suplementos antes de construir uma boa base, quem recorra a estimulantes ou substâncias farmacológicas sem compreender os riscos e quem aumente as cargas sem dominar correctamente a técnica.

Nuno prefere outro caminho: respeitar o processo.

“Tudo é um processo seguido por etapas que devemos respeitar”, defende.

sequência de várias lesões provocadas pelo futebol e pelas artes marciais, que começou a perceber algo diferente no seu corpo. Os músculos respondiam rapidamente aos estímulos e aquela descoberta despertou-lhe a curiosidade pela musculação.

O que começou como uma necessidade de recuperação transformou-se numa paixão. “Percebi que era a minha verdadeira paixão”, recorda.

A partir daí, Nuno deixou de olhar para a musculação apenas como uma forma de melhorar a condição física. Começou a estudá-la, a vivê-la e, posteriormente, a transformá-la numa carreira.

Hoje, além de atleta, trabalha como treinador pessoal e procura aplicar no acompanhamento

dos seus alunos uma visão cada vez mais completa. A experiência ensinou-lhe que treinar bem é apenas uma parte da equação.

Ao perceber que alguns alunos não alcançavam os resultados esperados simplesmente porque desconheciam a importância da alimentação, decidiu aprofundar os seus conhecimentos e avançar para uma pós-graduação na área.

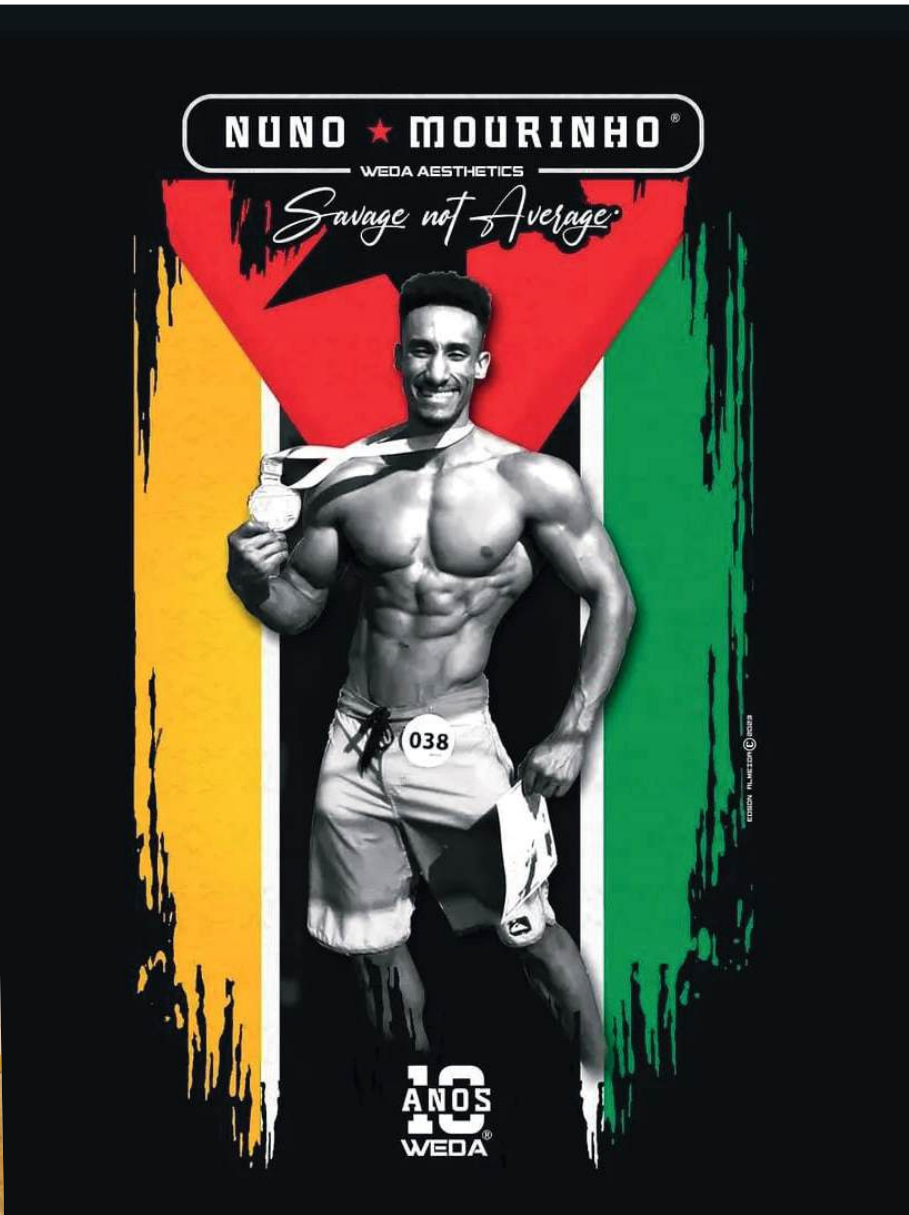
Para Nuno, o objectivo passou a ser oferecer mais do que exercícios: proporcionar uma orientação que considere o corpo, a alimentação e a saúde mental.

“Decidi fazer a pós-graduação para dar um pacote completo e resultados mais notáveis, valorizando a saúde física e mental”, explica.

Essa procura por conhecimento acompanha também a sua própria carreira enquanto atleta. Entre as conquistas que guarda com maior orgulho está o título de campeão nacional de fisiculturismo.

Ser campeão representou muito mais do que subir ao lugar mais alto do pódio. Foi





Para ele, a musculação não deve ser encarada como uma corrida para alcançar resultados imediatos, mas como uma construção. Cada fase tem uma função e cada conquista deve ser sustentada por hábitos consistentes.

estima, elegância e confiança.

A presença diante das câmaras surge, assim, como uma extensão natural do seu percurso fitness. A preocupação estética não está separada da preocupação com a saúde; ambas fazem parte da imagem que pretende construir.

Mas existe uma mensagem maior por detrás do conteúdo que partilha.

Nuno acredita que o desporto pode ser uma ferramenta para afastar os jovens de caminhos destrutivos e aproximá-los de hábitos mais saudáveis. Num contexto em que muitos enfrentam problemas relacionados com consumo de drogas, alcoolismo, doenças mentais, abandono escolar e outros desafios sociais, o bodybuilding pode representar uma alternativa baseada em disciplina e propósito.

É por isso que, quando aconselha alguém que pretende entrar neste universo, não começa por falar de músculos ou troféus.

Começa pelo propósito.

É preciso saber onde se quer chegar e compreender que este é um desporto feito, acima de tudo, por paixão. Os resultados financeiros, quando surgem,



Nas suas redes sociais, essa filosofia mistura-se com outra dimensão da sua identidade: a imagem.

Atleta, treinador e modelo, Nuno procura mostrar que cuidar do corpo também pode estar associado à auto-



não são imediatos e não devem ser a única motivação.

O futuro que Nuno imagina, porém, é ambicioso.

Quer competir nos maiores palcos mundiais e alcançar classificações que lhe permitam representar Moçambique da melhor forma possível. Paralelamente, pretende expandir a sua marca pessoal, construir uma equipa capaz de prestar acompanhamento em ginásios e ao domicílio, abrir os seus próprios espaços de treino e, um dia, criar uma marca de suplementos.

São sonhos grandes, mas a sua história começou precisamente assim: com um menino de seis anos que descobriu no desporto uma forma de se desafiar.

Décadas depois, o campo de futebol, as artes marciais, as lesões, a fisioterapia, a musculação e os palcos do fisiculturismo parecem fazer parte de uma mesma linha.

A linha de um atleta que não escolheu apenas transformar o próprio corpo.

Escolheu transformar a disciplina numa forma de vida.



Feijão do Amor



*Água de
Coco Natural
Com Amor*

Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

RITA SHUKLA

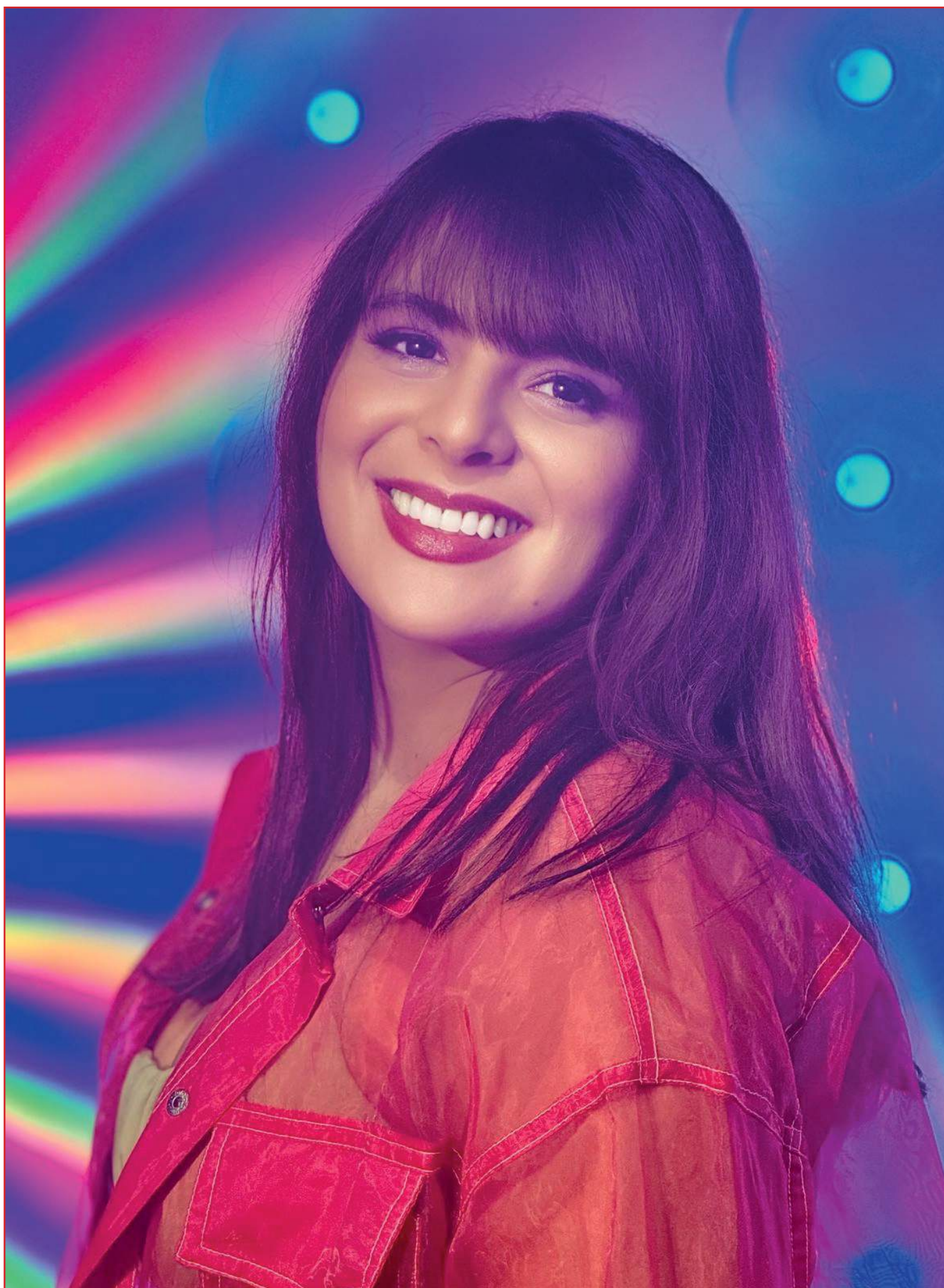
ENTRE ESTRELAS, MEMÓRIAS E CANÇÕES, UMA ARTISTA QUE TRANSFORMA EMOÇÃO EM MÚSICA

Rita Shukla é uma artista que encontrou na música uma ponte entre culturas, emoções e sonhos. Nascida em Campinas, no Brasil, com raízes brasileiras e indianas, construiu o seu percurso artístico entre diferentes lugares e experiências, chegando aos Estados Unidos determinada a transformar a sua paixão pelas artes numa carreira.

Para além de cantora e compositora, Rita é também atriz, uma experiência que influencia profundamente a forma como interpreta cada canção. Formada em Comunicação e Artes do Corpo, com habilitação em Teatro, pela PUC-SP, estudou posteriormente Teatro Musical no AMDA, em Los Angeles. Desde muito pequena, a música e o palco já faziam parte da sua vida.

A sua identidade artística ganhou uma dimensão especial através do conceito “Starchild”, expressão que representa a mulher que continua a sonhar, a acreditar e a olhar para as estrelas mesmo diante das dificuldades. “Starchild” tornou-se mais do que uma estética: é uma extensão da sua personalidade e da forma como encara a vida.

O seu universo musical mistura rock, pop, nostalgia e uma atmosfera cinematográfica. Influenciada pelas grandes vozes de Celine Dion, Whitney Houston e Mariah Carey, mas também por bandas como The Cure, Guns N’ Roses, Heart e No Doubt, Rita procura criar canções intensas, emo-



cionais e atemporais.

“Quero que sintam alguma coisa”, afirma ao falar sobre aquilo que deseja provocar em quem ouve a sua música. Para ela, uma

canção pode acompanhar momentos importantes, despertar memórias, oferecer conforto ou simplesmente tornar-se parte da história de alguém. A música também representa um processo pessoal de cura.

Essa dimensão emocional está particularmente presente em “Get Up and Go”, composição criada em parceria com o produtor Ted Perlman. A canção nasceu durante o período de luto pela perda do seu pai. Nos

dias mais difíceis, Rita repetia para si mesma: “Só levanta e vai.” O que começou como uma frase para conseguir enfrentar cada manhã transformou-se numa música alegre, inspirada na sonoridade dos anos 80 e 90.



A história da canção traduz uma das características mais fortes da artista: transformar dor em movimento. “Get Up and Go” tornou-se uma mensagem de esperança para outras pessoas, mas também uma forma de Rita encontrar forças para continuar.

A expressão “Creating music under purple skies” traduz igualmente o seu processo criativo. O púrpura, a sua cor preferida, representa para Rita o encontro entre magia, romantismo, mistério e espiritualidade. É nesse espaço entre realidade e imaginação que encontra inspiração para transformar experiências e sentimentos em música.

Construir uma identi-



dade própria também exigiu aprender a não se limitar a uma única categoria. Rita reconhece as suas diversas influências, mas acredita que a sua autenticidade está precisamente na combinação delas. “Não preciso tentar



parecer-me com nenhum outro artista”, defende.

Hoje, os seus sonhos passam por continuar a lançar música autoral, crescer como cantora e compositora, colaborar com grandes profissionais, conquistar novos palcos e levar a sua arte a diferentes partes do mundo.



Mais do que números ou reconhecimento, deseja construir uma carreira com significado. Se as suas canções conseguirem fazer alguém sonhar, encontrar força num momento difícil ou sentir-se menos sozinho, Rita acredita que terá cumprido uma parte importante da sua missão.

E talvez seja justamente essa a essência da sua “Starchild”: continuar a olhar para as estrelas, mesmo nos momentos mais escuros, acreditando que existe sempre alguma luz à frente.

EDIÇÃO

134

AGOSTO
2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO

IMPACTO

DJ JANA

**Entre ritmos latinos
e africanos, uma
moçambicana que levou a
sua música para o mundo**

PÁGINA 06