

RASSULA CALU:

Entre o silêncio e o propósito

SANDRA CARLA CRUZ FONTES:

Entre a ciência e o cuidado



Aos 48 anos, Sandra Carla Cruz Fontes carrega mais de duas décadas de experiência na estética e uma carreira construída entre a fisioterapia, a medicina estética, a cosmetologia e o estudo especializado da pele negra. Natural de Salvador, Bahia, tornou-se uma referência nacional na área da depilação a laser para peles negras e transformou a própria inquietação profissional numa missão de formação e representatividade.

A sua trajectória começou há 23 anos, na estética, mas rapidamente ganhou uma

dimensão académica e clínica. Bacharel em Fisioterapia pela Universidade Tiradentes, em Sergipe, desde 2003, Sandra especializou-se em diferentes áreas ao longo dos anos, procurando ampliar o conhecimento sobre o corpo, a pele e as tecnologias utilizadas nos tratamentos estéticos.

Em 2006, concluiu uma pós-graduação em Fisiologia do Exercício pela Universidade Gama Filho, no Rio de Janeiro. Quatro anos depois, aprofundou os conhecimentos em técnicas de electroterapia na Universidade de Buenos Aires, na Argentina. Em 2014, completou uma pós-graduação em MBA Dermato Funcional, Cosmetologia e Estética pela CEFAL, em São Paulo.

especializações da sua carreira. Sandra começou a observar uma lacuna no atendimento às pessoas de pele negra e uma insuficiência de profissionais preparados para compreender as suas particularidades.

O interesse surgiu,

A procura constante por conhecimento levou-a também a Portugal, onde, em 2015, realizou formação e capacitação em tecnologias avançadas pela WB Biotechnology, incluindo criolipólise, laser Nd:YAG para remoção de tatuagens, laser de diodo de baixa intensidade e tecnologias de slimming. Em 2023, concluiu o mestrado em Medicina Estética Internacional pela Universidade Esneca, em Portugal, e, em 2025, acrescentou à sua formação uma pós-graduação em Nutrição Estética Ortomolecular.

Mas foi a realidade encontrada no mercado que definiu uma das principais

segundo explica, precisamente “pela falta de dermatologistas que atendessem e acolhessem a pele negra”.

A partir dessa percepção, começou a aprofundar uma área que exigia mais do que domínio técnico das tecnologias. A pele negra apresenta características específicas que precisam de ser consideradas na avaliação e na escolha dos procedimentos, e Sandra passou a defender uma abordagem baseada no conhecimento, na segurança e na individualização dos tratamentos.

Na depilação a laser, por exemplo, os cuidados não começam nem terminam no momento da aplicação. A hidratação da pele, associada a activos calmantes e hidratantes, faz parte dos cuidados que considera fundamentais antes, durante e depois do procedimento.

Para Sandra, porém, uma das maiores questões continua a ser o conhecimento da melanina e da inflamação. A sua posição é clara: “Na pele negra, compreender melanina sem compreender inflamação é compreender apenas metade do problema.”

É também a falta de conhecimento que, na sua perspectiva, está por detrás de muitos dos erros cometidos no atendimento de pessoas negras. Parâmetros inadequados, técnicas incorrectas e insuficiente preparação profissional podem comprometer a segurança e a eficácia dos tratamentos.

Foi precisamente para responder a essa lacuna que decidiu levar o conhecimento para além do consultório. A ausência de literatura, artigos e práticas clínicas suficientemente direccionadas para a pele negra levou-a a investir na formação de outros profissionais.





Dessa necessidade nasceu a Academia Brasileira de Peles Negras, criada por Sandra com o propósito de contribuir para uma transformação na forma como profissionais da saúde e da estética compreendem e tratam a pele negra.

A proposta vai além do ensino de técnicas. A Academia procura preparar profissionais para reconhecer as particularidades dessa pele, seleccionar tecnologias com maior segurança e desenvolver tratamentos individualizados, apoiados em conhecimento científico e prática clínica.

A criação da Academia representa, assim, uma resposta a uma lacuna que Sandra identificou ao longo da própria carreira. Mais do que formar profissionais, pretende contribuir para que a pele negra deixe de ser tratada como uma realidade secundária nos espaços de saúde, estética e ensino.

A sua actuação enquanto speaker da Medical San reforça também essa posição no sector. Para Sandra, ocupar esse espaço significa representatividade, mas também conhecimento e competência, construídos ao longo de 23 anos de estudo e prática profissional.

A referência que alcançou não nasceu de um único momento. Foi sendo construída à medida que percebia que os problemas enfrentados pelas pessoas de pele negra continuavam, muitas vezes,

a ser recebidos com falta de empatia por parte da sociedade e de alguns profissionais da área dermatológica e estética.

Foi nesse momento que compreendeu que o seu trabalho poderia ultrapassar o atendimento individual. A experiência acumulada poderia servir para formar outros profissionais e contribuir para uma mudança mais ampla.

Hoje, além de especialista e fundadora da Academia Brasileira de Peles Negras, Sandra também actua como docente na instituição Santé, ligada à pós-graduação, mantendo uma relação próxima com a formação profissional.

O seu percurso traduz uma convicção: conhecimento especializado precisa de ser partilhado para produzir transformação.

Ao olhar para o futuro, Sandra não fala apenas de novas tecnologias ou de crescimento profissional. Fala de um legado. Pretende contribuir para uma estética mais preparada, científica e inclusiva, onde os profissionais compreendam as especificidades da pele negra e saibam trabalhar com segurança.

O seu desejo é construir “um legado sólido de conhecimento científico, atendimento clínico e capacitação



de profissionais da saúde e estética”, num cenário onde a pele negra não seja excluída dos consultórios nem das instituições de ensino superior.

Aos 48 anos, Sandra Carla Cruz Fontes representa, assim, uma trajectória em que a especialização nasceu da necessidade, mas ganhou força através do conhecimento. Da

estética à fisioterapia, da formação internacional à docência, da prática clínica à criação de uma academia, o seu percurso tem sido marcado pela procura de respostas para uma realidade que durante muito tempo recebeu pouca atenção.

Mais do que trabalhar com tecnologias, Sandra procura formar pessoas capazes de compreender quando, como e porquê utilizá-

las. E é nessa combinação entre ciência, experiência e representatividade que encontra o verdadeiro sentido da sua missão.

A pele negra, defende, não deve ser uma excepção a ser considerada. Deve fazer parte, desde o princípio, do conhecimento, da investigação, da formação e da prática clínica.

MICHELLE CRISTINA:

Uma mulher em constante evolução

Para Michelle Cristina, o fisiculturismo nunca foi apenas uma questão de estética. Por detrás da atleta Bikini NPC, bicampeã Overall, existe uma mulher, esposa, mãe e profissional que aprendeu a transformar sonhos em metas e metas em realidade. Uma trajetória construída com disciplina, paciência, sacrifícios e, sobretudo, a capacidade de continuar mesmo nos dias em que desistir parece ser a opção mais fácil.

A sua relação com o fitness começou com uma procura pessoal por uma versão melhor de si mesma. Aos poucos, o treino deixou de ser apenas uma actividade física e passou a ocupar um espaço importante na sua vida. Quando descobriu o fisiculturismo, percebeu que estava diante de um universo que exigia muito mais do que um corpo trabalhado. Estratégia, dedicação, disciplina e entrega passaram a fazer parte da sua rotina.



e receber um troféu”, explica. Para a atleta, essas vitórias representam evolução, amadurecimento e a certeza de que as escolhas feitas ao longo do caminho tiveram sentido. São



também uma lembrança de todos os momentos em que poderia ter desistido, mas decidiu continuar.

Manter um físico competitivo exige uma rotina rigorosa. Treino, alimentação, descanso, cardio e preparação precisam de estar alinhados. Há viagens que ficam para depois, eventos a que se falta e alimentos de que se abdica. Existe ainda uma dimensão emocional menos visível: a constante avaliação do próprio corpo e a pressão de procurar, preparação após preparação, uma versão melhor de si mesma.



limites e perceber até onde poderia chegar.

As duas conquistas como campeã Overall representam, por isso, muito mais do que troféus. Michelle fala delas como uma confirmação de todo o trabalho que acontece longe dos holofotes.

São os dias de treino, as refeições planeadas, o cardio, os horários controlados, o descanso e as inúmeras renúncias que acabam por construir, silenciosamente, o físico apresentado no palco.

“Ser bicampeã Overall significa muito mais do que subir no palco

Foi em 2023 que Michelle subiu pela primeira vez ao palco para competir. A experiência abriu uma nova etapa na sua vida e aprofundou a paixão pelo desporto. Desde então, cada preparação tornou-se também uma oportunidade de conhecer melhor os próprios





É nesse contexto que a disciplina assume um papel central. Michelle não acredita em depender da motivação, porque sabe que ela é instável. “Motivação vem e vai. Disciplina é fazer porque você decidiu que aquilo é importante para você”, afirma. A consistência, para ela, nasce da capacidade de cumprir aquilo que foi decidido mesmo quando a vontade desaparece.

Nem sempre, contudo, o per-

curso é linear. Houve momentos de cansaço físico e mental em que questionou se todo o esforço valia a pena. Nessas fases, aprendeu a respeitar os dias difíceis sem permitir que eles determinassem o seu futuro. Olhar para tudo o que já construiu e lembrar onde pretende chegar tornou-se uma forma de recuperar a perspectiva.

Também a relação com o



próprio corpo e com a comparação foi sendo transformada. No início, era fácil olhar para outras atletas e questionar o próprio progresso, sobretudo num ambiente marcado pelas redes sociais e pela exposição constante de diferentes físicos. Com o tempo, Michelle percebeu que cada corpo possui uma história, uma genética e um ritmo próprios.

Hoje, prefere medir a sua evolução em relação à mulher que era ontem. A competição continua a fazer parte da sua realidade, mas já não permite que a avaliação do palco defina o seu valor enquanto pessoa.

É essa experiência que também procura transmitir a outras mulheres. Para quem deseja transformar o corpo, mas acredita não ter disciplina ou confiança suficientes, a mensagem de Michelle é simples: começar antes de se sentir pronta. A confiança, defende, não surge necessariamente antes da mudança; é construída ao longo do processo.

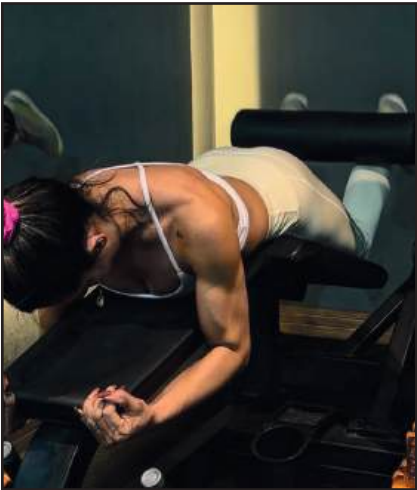
“Você não precisa mudar tudo de uma vez. Precisa apenas tomar uma decisão e continuar”, afirma.

Depois de duas conquistas Overall, Michelle Cristina olha

para o futuro com ambição. Dentro do desporto, o grande objectivo é conquistar o Pro Card e continuar a evoluir enquanto atleta, procurando mais qualidade muscular, maturidade e uma apresentação que represente todo o trabalho desenvolvido. E existe ainda um sonho maior: chegar ao Olympia.

Fora dos palcos, os planos também passam pelo crescimento profissional, pela criação de conteúdos e pela vontade de utilizar a própria história para inspirar outras mulheres. Michelle acredita que não existe uma idade ou um momento perfeito para começar a construir algo novo.

A sua história ainda está longe de terminar. Entre treinos, renúncias, conquistas e novos objectivos, a atleta continua a construir uma trajectória em que o verdadeiro resultado não se mede apenas pelos troféus conquistados, mas pela mulher que se tornou no processo.



SAIMA HANIF MAHOMED — ENTRE NEGÓCIOS, ESTRATÉGIA E LIDERANÇA

A mulher, a executiva e a empresária por detrás dos números

Por detrás dos números, dos relatórios financeiros e das decisões estratégicas existe uma mulher que aprendeu a transformar ambição em disciplina e sonhos em projectos concretos. Saima Hanif Mahomed construiu, ao longo de mais de uma década, um percurso que cruza o mundo empresarial, a liderança financeira e o empreendedorismo, sem deixar para trás os papéis de mãe, esposa e mulher.

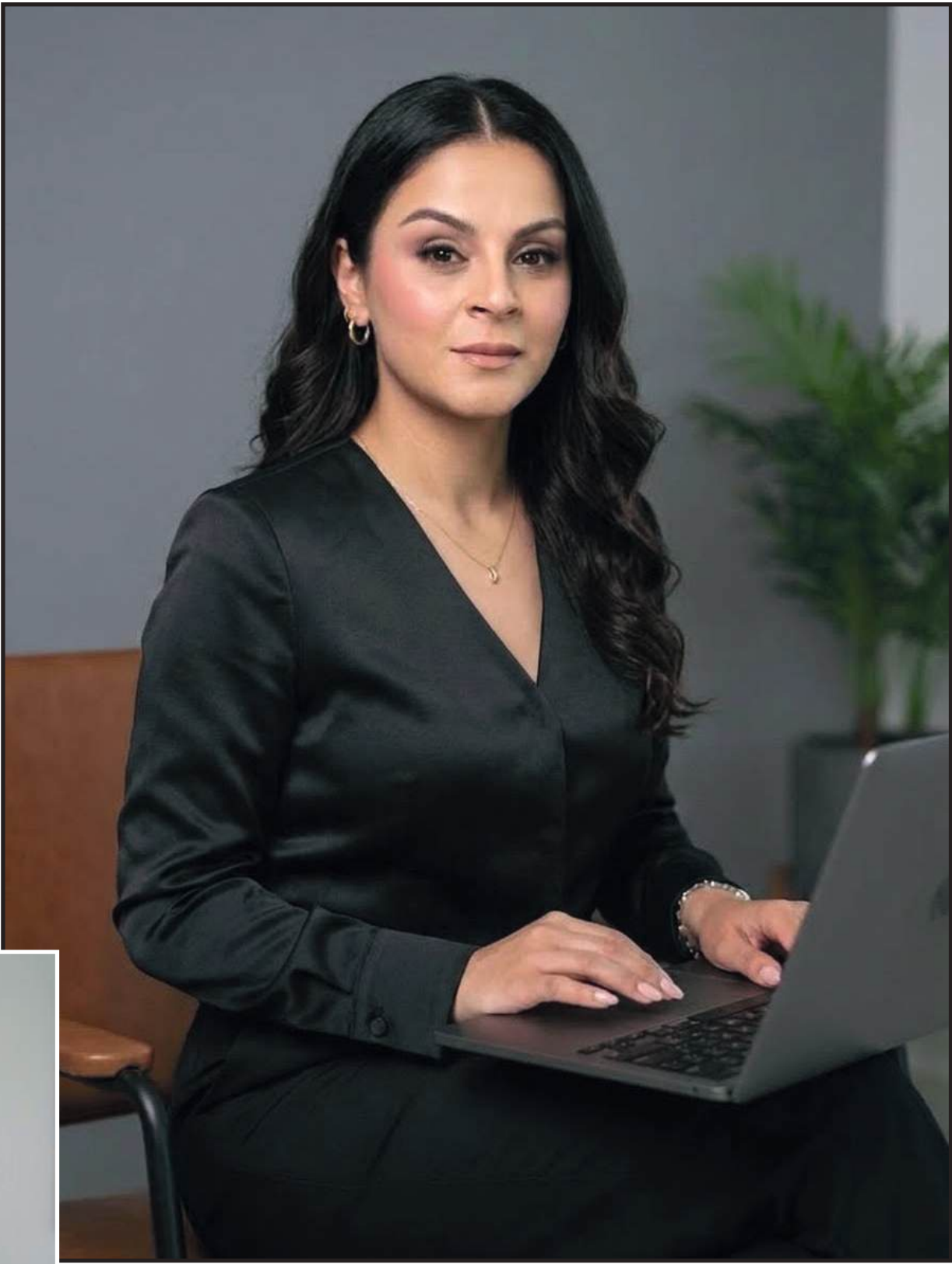
Formada em 2012, iniciou a carreira como auditora interna no sector bancário, experiência que lhe deu uma base sólida de disciplina, análise e atenção ao detalhe. Foi, posteriormente, direccionando o seu percurso para as finanças e a contabilidade, áreas pelas quais desenvolveu uma paixão que viria a definir grande parte da sua carreira.

Mas Saima não quis limitar-se a construir uma carreira profissional. Em 2013, fundou a sua primeira empresa de comércio, a SFAG, El. Quatro anos depois,

avançou para um novo desafio com a criação da Freezing Cube, uma distribuidora de gelo de larga escala. Ambos os projectos continuam em funcionamento, testemunhando uma trajectória empresarial construída com consistência e capacidade de adaptação.

Enquanto os seus negócios cresciam, Saima também consolidava a carreira corporativa. Actualmente, exerce funções de Financial Manager numa multinacional ligada à área da saúde, posição que lhe permite trabalhar diariamente com números, estratégia e decisões que influenciam o futuro de uma organização.

A sua experiência empresarial ganhou recentemente uma nova dimensão com a criação da Lumora Advisory, uma empresa de consultoria que nasce da vontade de colocar o conhecimento acumulado ao longo dos anos ao serviço de outras empresas. A proposta passa por ajudar orga-



nizações a encontrar maior clareza financeira, estruturar decisões e crescer de forma orientada para resultados.

“Quando olho para o meu percurso, vejo muito mais do que cargos e empresas. Vejo uma mulher que começou com um sonho, que foi apren-

dendo ao longo do caminho e que continua a construir, com muito orgulho, a sua própria história”, afirma.

Para Saima, empreender nunca foi apenas uma questão de ter uma ideia. O interesse pelo mundo dos negócios surgiu da própria relação com a contabilidade e da curiosidade em compreender como funcionam as organizações, como as decisões financeiras in-

fluenciam os resultados e como uma boa gestão pode transformar um negócio.

Foi também a vontade de construir algo seu que a levou a empreender. Ao longo dos anos, descobriu que permanecer no mundo empresarial exige muito mais do que entusiasmo. É necessário saber gerir, decidir, enfrentar dificuldades e continuar a acreditar mesmo quando os resultados não surgem

como inicialmente esperado.

Num percurso que combina a gestão de empresas com uma posição de liderança numa multinacional, a organização tornou-se uma ferramenta indispensável. Saima reconhece que não é possível fazer tudo ao mesmo tempo e que o equilíbrio depende da capacidade de distinguir o urgente do importante, estabelecer prioridades e confiar nas pessoas.

Nesse processo, destaca o papel do marido, que considera a sua maior fonte de equilíbrio e um parceiro fundamental na gestão dos seus negócios. É ele quem assume grande parte da componente operacional, permitindo que Saima se concentre também nas áreas estratégicas e financeiras. A sua crescente participação na gestão financeira dos projectos tornou-se, segundo a empresária, uma ajuda particularmente importante.

A experiência ensinou-lhe ainda que liderança não significa centralizar todas as tarefas. Delegar, criar processos e confiar numa equipa são competências tão importantes quanto saber tomar decisões.

Um dos momentos mais exigentes da sua carreira surgiu quando recebeu o convite para assumir a posição de Financial Manager numa multinacional, passando a reportar directamente a

uma estrutura fora de Moçambique. A oportunidade representou um salto profissional, mas também trouxe consigo novas exigências.

Trabalhar diariamente num ambiente internacional, com diferentes formas de comunicação e expectativas, obrigou-a a elevar ainda mais os seus padrões. Embora seja fluente em inglês, a experiência profissional num contexto internacional exigiu adaptação, rigor e capacidade de comunicação.

Mais do que garantir que os números estavam correctos, precisava de assegurar que a informação financeira era fidedigna e suficientemente sólida para apoiar decisões importantes.

Foi nesse contexto que compreendeu que liderar a área financeira não significa apenas dominar números. “É criar condições para que a organização tome melho-

res decisões”, explica.

Essa visão também define a forma como encara a liderança feminina. Para Saima, uma profissional competente pode dominar tecnicamente a sua área, mas tornar-se líder exige outras dimensões: visão, coragem, inteligência emocional e capacidade de influenciar positivamente quem está à sua volta.

Uma verdadeira líder, defende, não precisa de ter todas as respostas. Precisa de saber fazer as perguntas certas, ouvir a equipa e criar espaço para que outras pessoas cresçam.

E, sobretudo, não acredita que uma mulher precise de abdicar da sua identidade para ocupar posições de liderança. Pelo contrário, entende



que a força está precisamente em desenvolver competências sem perder aquilo que a torna única.

A experiência também lhe permitiu compreender alguns dos obstáculos particulares que as mulheres ainda enfrentam no mundo profissional. Saima reconhece que muitas mulheres sentem a necessidade de provar mais, demonstrar mais competência ou trabalhar mais para conquistar reconhecimento.

Na sua perspectiva, esses desafios podem assumir uma dimensão ainda maior para mulheres muçulmanas, devido a tabus e expectativas sociais que, por vezes, tornam o percurso profissional mais exigente.

A resposta que encontrou foi investir na preparação, na consistência e na qualidade do trabalho. Para ela, o respeito profissional constrói-se através do conhecimento, da integridade, dos resultados e da forma como tratamos os outros.

Mas existe também uma dimensão de inspiração nessa caminhada. Saima deseja que outras mulheres muçulmanas e jovens recém-formadas possam olhar para a sua história e compreender que também têm espaço para liderar, empreender e perseguir grandes objectivos profissionais.

“Não precisam de

limitar os seus sonhos”, defende.

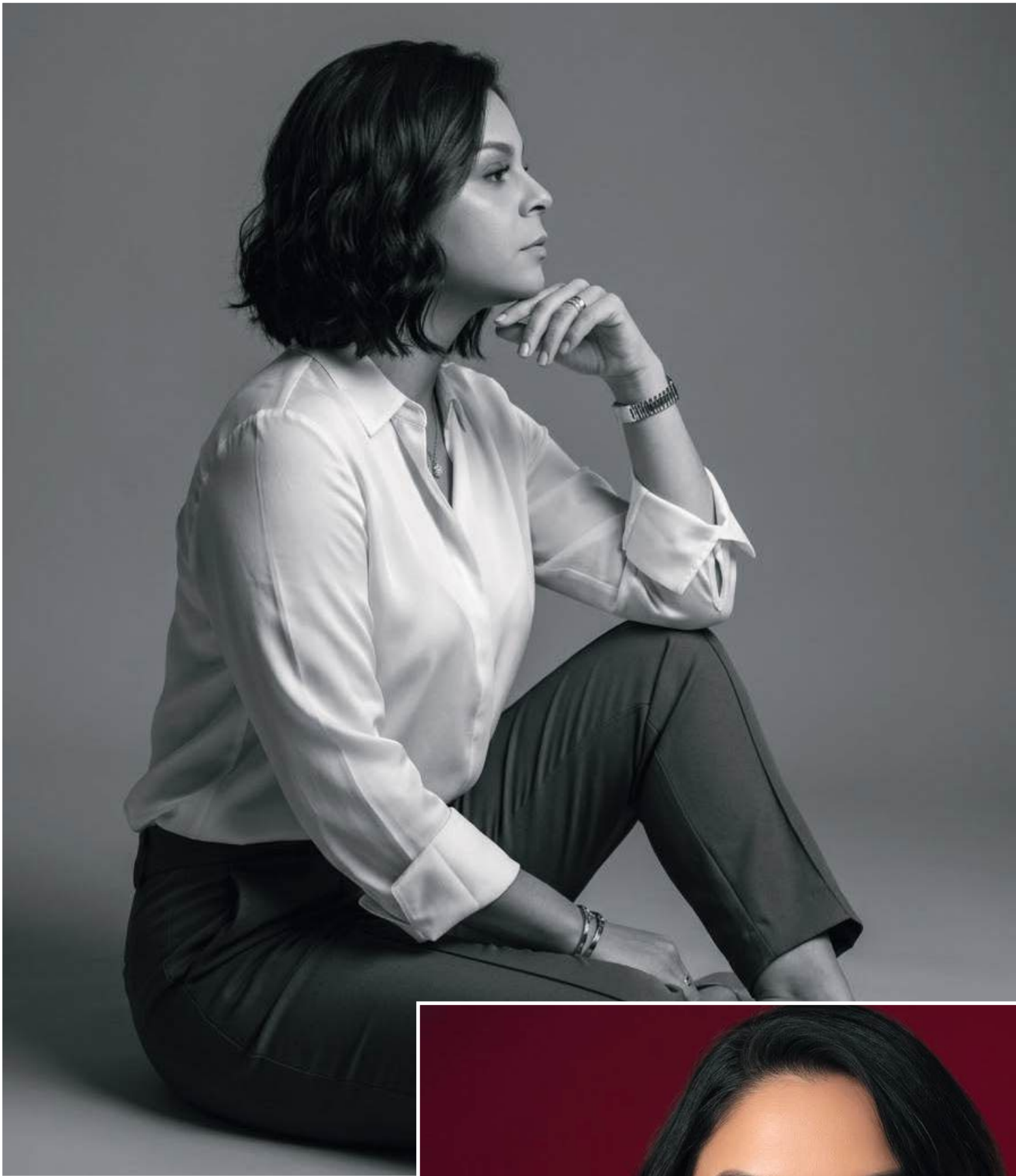
Na área financeira, onde diariamente lida com decisões que podem determinar o futuro de uma organização, existem princípios dos quais não abdica. A integridade surge em primeiro lugar, porque decisões importantes dependem da qualidade e da fiabilidade dos números.

A responsabilidade e a transparência completam essa visão. Uma decisão financeira não deve ser avaliada apenas pelo resultado imediato, mas também pelo impacto que poderá produzir a médio e longo prazo.

É por isso que Saima entende a figura do Director Financeiro como algo que ultrapassa a apresentação de relatórios. Para ela, o profissional de finanças deve ser um verdadeiro parceiro estratégico, capaz de transformar informação em decisões e decisões em resultados.

Depois de mais de dez anos de experiência, também mudou a forma como encara conceitos como dinheiro, risco, fracasso e sucesso.

Hoje, vê o dinheiro com maior responsabilidade e entende o risco como uma componente inevitável do crescimento, desde que seja acompanhado por análise e preparação. A liderança, por sua vez, deixou de estar associada à necessidade de controlar tudo e passou a significar também saber ouvir, decidir, assumir responsabilidades e ajudar os outros a crescer.



organizações com valores, estrutura e capacidade de criar oportunidades.

Como mulher, empresária e líder, o legado que deseja deixar assenta em três pilares: integridade, coragem e crescimento. Quer que aqueles que trabalham consigo encontrem espaço para aprender, desenvolver competências e acreditar no próprio potencial.

No fundo, a sua história não é apenas sobre finanças, negócios ou liderança. É sobre a possibilidade de ocupar diferentes lugares sem deixar de ser fiel à própria identidade.

Saima Hanif Mahomed representa uma geração de mulheres que já não escolhe entre carreira, empreendedorismo e família como se fossem caminhos incompatíveis. Procura, antes, construir uma vida onde diferentes dimensões possam coexistir, com disciplina, estratégia e propósito.

Entre os números que domina, as empresas que constrói e as pessoas que pretende inspirar, existe uma convicção que permanece: grandes sonhos não precisam de abandonar os nossos valores para se tornarem realidade.

O fracasso deixou de representar apenas uma derrota. Pode ser, acredita, uma oportunidade para compreender o que precisa de ser melhorado.

E o sucesso ganhou uma definição mais profunda. Já não se resume a uma posição profissional ou a um resultado financeiro. Está relacionado com construir algo sustentável, gerar impacto e continuar a evoluir enquanto profissional e enquanto pessoa.

Se pudesse conversar com a jovem Saima que começou a construir o seu caminho, o primeiro conselho seria simples: confiar mais em si própria e não ter medo de começar pequeno.

Dir-lhe-ia para aproveitar cada oportunidade de aprendizagem, mesmo quando o trabalho parece difícil ou quando ainda não é possível perceber para onde

aquele esforço irá conduzir.

Hoje, sabe que os percursos profissionais não devem ser comparados. Cada pessoa tem o seu próprio tempo, os seus desafios e a sua história. E, muitas vezes, o crescimento acontece precisamente quando se aceita um desafio para o qual ainda não nos sentimos completamente preparados.

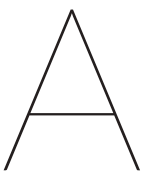
O próximo capítulo de Saima passa por continuar a desenvolver a carreira financeira e, simultaneamente, consolidar os negócios que criou. A Lumora Advisory representa uma parte importante dessa visão, procurando levar para outras empresas o conhecimento e a experiência acumulados ao longo dos anos.

Mais do que construir empresas, pretende construir



VRIERLLY DIAS FREITAS:

A beleza de ser quem somos



os 28 anos, Vrierlly Dias Freitas construiu nas redes sociais um espaço onde beleza, humor, autocuidado e vida real convivem de forma espontânea. Natural de Mauriti, no Ceará, é mãe, profissional da beleza e criadora de conteúdo, mas faz questão de não se apresentar como alguém que tem todas as respostas. Por detrás das fotografias, dos vídeos e dos momentos de descontração existe uma mulher que também enfrenta inseguranças, dias difíceis, erros e recomeços.

A relação de Vrierlly com a comunicação começou muito antes de se assumir como criadora de conteúdo. Desde os tempos do Facebook, gostava de fotografar e partilhar momentos da sua vida. Quando criou o Instagram, em 2017, a plataforma era essencialmente pessoal, funcionando quase como um álbum digital. O cabelo longo, que sempre fez parte da sua identidade, acabou por chamar a atenção e tornou-se naturalmente um dos temas presentes nas suas publicações.

Vieram depois os primeiros convites de lojas da sua região para fotografar roupas e calçados. Na altura, ainda não encarava essas experiências como parte de uma carreira. Foi em 2023, ao ser convidada para trabalhar com a Gold Spell, marca que já acompanhava e utilizava, que começou a perceber que aquele gosto pela comunicação poderia transformar-se numa actividade profissional.

A partir daí, passou a investir mais na produção de vídeos e na partilha da sua rotina de cuidados. Em 2025, decidiu estudar criação de conteúdo e, no ano seguinte, assumiu esse caminho com maior intenção. Hoje, existe uma estratégia por detrás do que publica, mas sem abrir mão da espontaneidade que considera essencial para a sua identidade.

Vrierlly acredita que não conseguiria sustentar uma personagem nas redes sociais durante muito tempo. Prefere mostrar uma versão verdadeira de si mesma, com os dias bons e os dias menos bons, usando o humor como uma forma de aproximação e reflexão. Para ela, nem todo conteúdo precisa ensinar directamente alguma coisa. Às vezes, fazer alguém rir e sentir que não está sozinha já é uma forma de criar impacto.

Essa percepção ganhou força à medida que começaram a chegar mensagens de mulheres que diziam ter passado a cuidar mais de si depois de acompanharem o seu trabalho. Algumas contavam que voltaram



a cuidar do cabelo, experimentaram produtos recomendados ou simplesmente começaram a olhar para si mesmas com mais carinho.

Foi nesse contacto com o público que Vrierlly começou a compreender que a sua presença digital poderia ter um propósito maior. Se um vídeo conseguia despertar numa mulher o desejo de voltar a cuidar de si, então existia ali algo que ultrapassava a simples publicação de conteúdo.

A autoestima é, aliás, um dos temas que mais profundamente

atravessam a sua história. Durante anos, Vrierlly também teve dificuldades em reconhecer a própria beleza. As críticas e o bullying vividos na escola fizeram com que passasse a observar-se através do olhar dos outros, encontrando defeitos onde muitas vezes eles não existiam.

Hoje, ao rever fotografias antigas, questiona como não conseguia perceber a beleza que já estava ali. Essa experiência tornou-se uma das razões pelas quais procura falar com outras mulheres sobre aceitação e autocuidado.

Para Vrierlly, a beleza não deve ser uma competição. "A beleza de outra mulher não diminui a minha, e a minha não diminui a dela", defende. A mensagem que procura transmitir é a de que nenhuma mulher deveria entregar a terceiros o poder de decidir como deve sentir-se em relação a si própria.

O cabelo ocupa um capítulo especial nessa história. Desde criança, aprendeu com a mãe a cuidar dos fios, utilizando produtos simples e ingredientes naturais. O cabelo comprido, cheio e saudável tornou-se parte da sua identidade

e, com o passar dos anos, vieram também experiências como progressivas, colorações e descolorações.

Durante algum tempo, conseguiu manter o cabelo em boas condições, até perceber que estava a perder densidade. A decisão de escurecê-lo no final de 2025 marcou um novo ciclo. Meses depois, cortou cerca de 12 centímetros, procurando recuperar a saúde e a densidade dos fios.

Hoje, a prioridade já não é simplesmente ter um cabelo longo. É ter um cabelo longo e saudável.



No fundo, Vrierlly Dias Freitas fala de beleza, mas a sua mensagem vai muito além da aparência. Fala de autoestima, coragem, recomeços e da necessidade de não adiar a própria vida à espera da aprovação dos outros.

“Cuide de você, se permita, tire suas fotos, use o que gosta, cuide do

seu cabelo, comemore quem você é e não adie a sua vida.” É nesta ideia que se resume uma mulher que descobriu nas redes sociais não apenas uma profissão, mas também uma forma de transformar as suas próprias inseguranças numa mensagem de força para outras mulheres.

E esse processo também se transformou em conteúdo, permitindo que a sua comunidade acompanhe uma mudança que é, simultaneamente, estética e emocional.

A exposição nas redes trouxe naturalmente críticas e opiniões. Vrierlly admite que já permitiu que comentários negativos afectassem a sua confiança, mas aprendeu a distinguir uma crítica construtiva de uma tentativa gratuita de ferir. A experiência ensinou-lhe que procurar agradar a todos pode significar deixar de ser fiel a si própria.

Entre os momentos mais marcantes da sua trajectória está o convite para trabalhar com marcas com as quais já se identificava e, mais recentemente, um vídeo publicado em 2026 sobre autocuidado, amor-próprio e a importância de viver enquanto há tempo. O conteúdo ultrapassou 200 mil visualizações e tornou-se o primeiro grande momento de viralização da sua carreira.

Mais do que o número, porém, foram as partilhas e a identificação do público que lhe deram a verdadeira dimensão daquele momento. Pela primeira vez, percebeu de forma mais clara que as pessoas não estavam apenas

a assistir aos seus vídeos: estavam a ouvir aquilo que tinha para dizer.

Agora, o grande objectivo é conseguir viver integralmente da criação de conteúdo. Vrierlly continua a trabalhar como profissional da beleza e mantém o seu salão, actividade que ama, mas deseja conquistar maior liberdade profissional, trabalhar com grandes marcas, crescer dentro do seu nicho e construir uma comunidade que se identifique genuinamente com o seu trabalho.

Entre os sonhos está também chegar aos 100 mil seguidores, mas sem transformar o número no único indicador de sucesso. Para ela, o mais importante é que o crescimento seja consequência de uma relação verdadeira com quem a acompanha.





**AZORES
FIVE
PROJECT**



Best Advisors
Azorean Coaching, Consulting & Training



A PM SERVICES MAGAZINE

é uma montra comercial
e corporativa de confiança.



Divulgação
de Empresas



Publicidade
Estratégica



Fortalecimento
da Marca



Conexões
que Geram
Oportunidades



Entre em contacto connosco
pelo **WhatsApp:**

+258 86 120 7151

RASSULA CALU:

Entre o silêncio e o propósito



Durante cerca de duas décadas, Rassula Calu construiu a sua carreira na Engenharia Informática. Era um percurso estável, marcado pela disciplina, pela análise e pela procura de soluções. No entanto, por detrás da profissional ligada à tecnologia existia uma mulher que começava a descobrir que o conceito de sucesso que conhecera até então já não correspondia àquilo que procurava para a sua vida.

Hoje, Rassula apresen-

ta-se como uma mulher em constante transformação. Coach, terapeuta e facilitadora, acompanha pessoas em processos de autoconhecimento e mudança, defendendo uma visão integrada do ser humano, onde corpo, mente, emoções e dimensão espiritual se encontram.

A mudança começou por uma experiência profundamente pessoal. Mãe de uma criança com uma condição cardíaca complexa, percebeu que, para conseguir acompanhar a filha, precisava também de se preparar emocionalmente. Durante a pandemia, começou a procurar respostas e ferramentas através de formações onli-

ne em Coaching Integral Sistémico, ThetaHealing, Yoga e Meditação.

O que começou como uma necessidade pessoal transformou-se progressivamente numa nova forma de olhar para a vida. Em Portugal, aprofundou a sua formação em áreas como Coaching, Master Coach, Análise de Perfil Comportamental, Oradores e Palestrantes e Liberdade Financeira, entre outras.

Antes de começar a trabalhar com outras pessoas, decidiu experimentar em si própria aquilo que aprendia. E foi precisamente ao ob-

servar as mudanças que essas ferramentas produziam na sua vida que começou a perceber o potencial de as partilhar.

As primeiras sessões aconteceram em casa. Mais tarde, a procura e a vontade de fazer mais levaram-na a criar o seu próprio espaço terapêutico. A antiga profissional da Engenharia Informática começava, assim, a construir uma nova identidade profissional.

“Hoje, percebo o

sucesso de uma forma muito diferente”, afirma. Para Rassula, ser bem-sucedida deixou de significar apenas estabilidade ou carreira. Passou a significar viver de forma alinhada com aquilo em que acredita e com o seu propósito.

A sua abordagem parte de uma convicção simples: não existe uma fórmula universal para a transformação. Cada pessoa tem uma história, uma personalidade, experiências e formas diferentes de interpretar aquilo que lhe acontece.

É nesse contexto que

diferentes ferramentas entram no seu trabalho. Coaching, Reiki, Barras Access, massagens terapêuticas, meditação e análise comportamental são utilizados de forma complementar, procurando responder às necessidades específicas de cada pessoa.

A Análise de Perfil Comportamental assume, neste processo, um papel importante. Permite-lhe compreender melhor quem está à sua frente, perceber padrões de comportamento e identificar formas de comunicação, reacção e tomada de decisão.





Para além do autoconhecimento individual, Rassula acredita que compreender o próprio perfil pode melhorar também a relação com os outros. Perceber que as pessoas não pensam nem reagem todas da mesma maneira pode ajudar a reduzir julgamentos e interpretações pessoais, abrindo espaço para uma maior empatia.

Ao longo do acompanhamento, encontra frequentemente

pessoas confrontadas com ansiedade, tristeza, falta de motivação, sensação de vazio ou dúvidas relacionadas com o propósito. Há também quem chegue depois de experiências particularmente difíceis, como doenças graves, separações, mudanças profundas ou perdas.

É perante essas situações que Rassula procura olhar para além do comportamento visível. Para ela, aquilo que parece

procrastinação, falta de motivação ou bloqueio pode esconder emoções, medos e histórias que ainda não foram compreendidos.

“Antes de perguntarmos ‘Porque é que eu não consigo?’, devemos começar a perguntar ‘O que está por detrás daquilo que estou a sentir?’”, defende.

A própria vida ensinou-lhe a importância dessa pergunta. Rassula passou por uma separação, deixou uma carreira corporativa, mudou de país e viveu a experiência da perda de uma filha. São acontecimentos que não desapareceram da sua história, mas que contribuíram para transformar a forma como compreende a dor humana.

Hoje, diz conseguir olhar para determinadas situações com uma

maturidade e uma empatia diferentes. Não porque tenha todas as respostas, mas porque aprendeu que, muitas vezes, antes de qualquer solução, uma pessoa precisa de ser ouvida, acolhida e compreendida.

Essa dimensão humana está também presente na sua relação com o silêncio. Rassula transformou a pausa numa prática diária e fala de uma verdadeira “limpeza mental”, que começa logo pela manhã.



Antes de pegar no telefone, reserva cerca de uma hora para meditação, gratidão e manifestação. Ao longo do dia, procura também seleccionar aquilo que permite entrar na sua mente. À noite, recorre ao journaling e volta a praticar a gratidão.

Para ela, silenciar não significa afastar-se da realidade. Significa criar espaço interior para perceber melhor aquilo que está a acontecer.

A missão, contudo, não se limita ao acompanhamento individual. Rassula acredita que o conhecimento ganha verdadeiro valor quando é partilhado e tem procurado levar as suas ferramentas a outros espaços através de livros,

palestras, meditações e retiros.

Entre os seus projectos autorais encontram-se “A Magia por Detrás do Silêncio”, dedicado à importância de silenciar a mente, e “Entre Batimentos”, onde revisita parte da sua própria jornada e as experiências que contribuíram para transformar a mulher que era.

Participou também no livro “Mulheres”, em Co-Share, e desenvolve actividades presenciais e online. Entre os seus projectos está ainda o retiro feminino Wakandianas, cuja sétima edição realiza em Portugal, criando um espaço dedicado ao autocui-

dados, bem-estar e reconexão.

As meditações ocupam igualmente um lugar especial no seu trabalho. Criadas e partilhadas presencialmente e online, procuram abordar temas como ansiedade, tristeza, gratidão e manifestação, levando estas práticas a pessoas que talvez nunca tenham passado por uma sessão individual.

No centro de tudo está a mesma intenção: oferecer ferramentas para que cada pessoa possa conhecer-se melhor e assumir um papel mais consciente na construção da própria vida.

É também essa a mensagem que Rassula deixa a quem se sente preso num ciclo de medo, procrastinação ou falta de propósito. O primeiro passo, diz, começa por reconhecer que alguma coisa já não está a funcionar.

Pedir ajuda, nesse contexto, não deve ser visto como fraqueza. Para Rassula, é um acto de coragem e amor-próprio. Reconhecer que precisamos de apoio pode ser precisamente o início de uma mudança que, durante muito tempo, parecia impossível. A própria trajetória é uma demonstração disso. A mulher que passou anos a resolver problemas através da tecnologia encontrou, noutra fase da vida, uma nova forma de ajudar pessoas a compreenderem os seus próprios desafios.

E talvez seja essa a ideia que melhor resume o seu percurso: a transformação não exige que nos tornemos alguém diferente. Exige, muitas vezes, coragem para retirar o ruído, olhar para dentro e regressar àquilo que sempre fomos.

“A transformação começa quando temos coragem de silenciar o mundo, escutar o coração e dar o primeiro passo em direcção a quem realmente somos.”





Feijão do Amor



*Água de
Coco Natural
Com Amor*

Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

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.

SAIMA HANIF MAHOMED

— ENTRE NEGÓCIOS,
ESTRATÉGIA E LIDERANÇA

**A mulher,
a executiva
e a empresária
por detrás
dos números**