

JOSIELI LEVA:

**Crescer
para Fazer
Crescer —
“Ninguém
se torna
grande
sozinha”**

ÁUREA DE CARVALHO:

Entre a medicina, a comunicação e o propósito



Aos 33 anos, Áurea Solange Sebastião Pereira Portalegre de Carvalho construiu uma trajetória que vai muito além da prática clínica. Natural de Luanda, é médica de família, mãe, esposa, empreendedora e comunicadora, encontrando na educação para a saúde uma das dimensões mais importantes da sua missão profissional.

Para Áurea, a Medicina nunca se resumiu aos livros, aos diagnósticos ou aos hospitais. A sua forma de exercer a profissão foi sendo construída também através das relações humanas, das histórias dos pacientes e das experiências que encon-

trou ao longo do caminho. A família, a fé, a responsabilidade e a disciplina são alguns dos valores que considera fundamentais na mulher e profissional que se tornou.

“A Áurea é, antes de tudo, uma mulher que acredita profundamente no poder de servir e de fazer a diferença na vida das pessoas”, afirma. É nessa vontade de servir que encontra a ligação entre as diferentes áreas da sua vida.

A escolha pela Medicina surgiu do fascínio pela possibilidade de unir conhecimento científico e contacto humano. Para Áurea, existe algo particularmente poderoso na capacidade de um profissional ouvir uma pessoa, compreender aquilo que está por detrás de uma queixa e utilizar o conhe-

cimento para ajudar a recuperar ou proteger a sua saúde.

Foi também essa visão integral que a aproximou da Medicina de Família. Ao contrário de uma abordagem limitada a uma doença ou a um órgão, esta especialidade permite acompanhar a pessoa ao longo de diferentes fases da vida, considerando o seu contexto familiar, os seus hábitos, os seus receios e os factores que influenciam o seu estado de saúde.

“A Medicina de Família permite olhar para a pessoa de forma integral”, explica. A prevenção ocupa, por isso, um lugar central na sua forma

ção de ter de provar competência mais do que uma vez. Mas identifica também um obstáculo que pode nascer dentro das próprias mulheres: o receio de não conseguir conciliar diferentes dimensões da vida.

Ao longo do percurso, aprendeu que não precisava de fazer tudo perfeitamente nem de ter todas as respostas. A consistência, o reconhecimento do próprio valor e a coragem para aceitar desafios tornaram-se ferramentas fundamentais para continuar a avançar.

Na Medicina de Família, essa mesma maturidade manifesta-se na relação com os pacientes. Para Áurea, a Medicina começa muito antes de uma receita ou de um pedido de exames. Começa na escuta.

A confiança permite que o paciente fale com maior liberdade sobre aquilo que realmente está a acontecer e, muitas vezes, são precisamente essas informações que ajudam o médico a compreender melhor a situação. A continuidade da relação, característica da Medicina de Família, torna esse vínculo ainda mais significativo.

“Ser médica de família é estar tecnicamente preparada, mas também saber estar presente, ouvir sem julgar e comunicar de uma forma que o paciente consiga compreender”, defende.

Foi justamente essa preocupação com a comunicação que a levou a aproximar a Medicina dos meios de comunicação. Como apresentadora do “Saúde em Sintonia”, na Rádio Correio da Kianda, encontrou uma plataforma para levar informação baseada na ciência para além do consultório e chegar directamente às famílias angolanas.



A decisão nasceu também de uma constatação prática. Muitas dúvidas que chegam aos consultórios surgem de conteúdos vistos nas redes sociais, conselhos de familiares ou crenças transmitidas ao longo de gerações. Se as pessoas procuram informação nesses espaços, considera Áurea, os profissionais de saúde também precisam de estar presentes neles.

Para ela, comunicar saúde não significa retirar complexidade à Medicina, mas encontrar formas de tornar o conhecimento compreensível e útil. “Não é simplificar a Medicina ao ponto de a tornar superficial. É tornar o conhecimento compreensível e útil.”

Num ambiente digital onde a informação sobre saúde cresce diariamente, essa missão torna-se particularmente relevante. Áurea alerta para a facilidade com que tendências sem fundamento científico podem transformar-se em recomendações perigosas.

Dietas extremamente restritivas, suplementos utilizados sem indicação, medicamentos recomendados por terceiros e tratamentos encontrados nas redes sociais são, na sua perspectiva, exemplos de comportamentos que exigem cautela. Saúde, lembra, envolve sono, alimentação equilibrada, actividade física, saúde mental, vacinação, rastreios adequados e acompanhamento médico.

Não existem soluções milagrosas.

A médica aconselha também espírito crítico perante os conteúdos digitais. Perguntar quem está a falar, qual é a sua formação, que fontes científicas apresenta e se promete resultados impossíveis são passos importantes para distinguir informação credível de tendências potencialmente prejudiciais.

Expressões como “cura”, “resultado garantido” ou promessas universais devem, segundo Áurea, despertar desconfiança. Uma experiência pessoal pode ser válida para quem a viveu, mas não constitui, por si só, evidência científica aplicável a todas as pessoas.

A comunicação é também uma extensão da sua participação em palestras e eventos. Nesses espaços, procura transformar

conceitos médicos em conhecimentos que possam ser aplicados no quotidiano.

“Cuidar da saúde não deve ser um acto de emergência, deve ser uma escolha diária”, defende. Mais do que transmitir informação, quer provocar reflexão e incentivar pequenas mudanças capazes de produzir resultados ao longo do tempo.

Essa perspectiva está profundamente ligada à sua concepção de Medicina: uma área que não deve limitar-se a tratar doenças, mas também prevenir, educar e dar às pessoas ferramentas para assumirem maior responsabilidade pela própria saúde.

Ao olhar para a sua experiência clínica, Áurea reconhece que algumas das maiores aprendizagens vieram precisamente dos pacientes. Cada diagnóstico representa uma história, uma família, preocupações, dificuldades, medos e expectativas.

Essa compreensão alterou a forma como olha para quem chega ao consultório. Antes de ser um caso clínico, aquela pessoa é alguém que depositou confiança num profissional num momento de vulnerabilidade.

“O conhecimento é indispensável, mas humanidade também é uma competência médica”, afirma.

É com essa visão que pretende continuar a construir o futuro. Entre os seus objectivos está o crescimento do “Saúde em Sintonia” e a expansão do trabalho de educação para a saúde em empresas, instituições, escolas e outros espaços onde a prevenção possa contribuir para transformar comportamentos.

Áurea pretende ainda desenvolver projectos que cruzem Medicina, comunicação e saúde em Angola e, futuramente, além das fronteiras do país.



Às mulheres que procuram construir uma carreira de impacto na área da saúde, deixa uma mensagem de coragem e preparação. Estudar, trabalhar com seriedade e ocupar os espaços conquistados são, para ela, passos fundamentais, mas não é necessário esperar pelo momento em que tudo parece perfeito para começar.

“Não sintam que precisam

de escolher entre competência e autenticidade”, aconselha. É possível construir uma carreira sólida, ter ambição, desenvolver uma marca pessoal e continuar fiel aos próprios valores.

A trajectória de Áurea de Carvalho mostra precisamente essa possibilidade. A médica, comunicadora, empreendedora, esposa e mãe não procura escolher

apenas uma identidade. Procura integrar todas elas numa vida orientada pelo mesmo princípio: servir, educar e fazer a diferença.

Porque, para Áurea, o verdadeiro impacto não nasce de um único momento. Constrói-se todos os dias, através do conhecimento, da humanidade, da comunicação e da consistência.



**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

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.

SHUD MAZUZE:

Vestir a própria identidade

Aos 37 anos, Shud Mazuze encontrou na moda uma linguagem para expressar muito mais do que estilo. Natural de Xai-Xai, esposa e mãe de três filhos, construiu na Be Authentic uma marca que traduz uma parte importante da sua própria história: a vontade de ser fiel à sua essência, conquistar independência e criar algo com significado.

“Sou, antes de tudo, uma mulher cheia de sonhos, que ama profundamente a vida e as pessoas”, conta. É nessa dimensão pessoal, entre a família, os sonhos e as experiências que marcaram o seu percurso, que Shud encontra grande parte da força que leva para o empreendedorismo.

A relação com a moda começou cedo. Desde menina, Shud interessava-se pela forma de vestir e pela maneira como a roupa podia comunicar personalidade. A sua principal inspiração vinha de casa. Recorda a mãe como

uma mulher muito elegante e fashion, cuja forma de usar botas e compor os seus visuais alimentou a sua paixão pela moda.

Aos 12 ou 13 anos, já usava botas de salto grosso para ir à escola. Para Shud, vestir nunca foi apenas uma questão de aparência. Sempre representou uma forma de expressão, uma maneira de comunicar ao mundo quem somos antes mesmo de dizer uma palavra.

O desejo de independência também surgiu cedo. Queria terminar o 12.º ano e começar a trabalhar para conquistar autonomia financeira. Durante algum tempo, esse sonho levou-a até à banca, uma área profissional que desejava conhecer e onde conseguiu construir uma carreira de que gostava. No entanto,



com o passar dos anos, sentiu necessidade de procurar novos desafios.

Enquanto trabalhava, começou também a vender roupa a colegas e amigas. O que inicialmente parecia apenas uma actividade parale-

la começou a revelar uma possibilidade maior. Shud percebeu que havia ali algo que lhe despertava entusiasmo e que poderia transformar-se numa marca.

Assim nasceu a Be Authentic.

A proposta nunca foi simplesmente vender roupa. Shud queria criar uma marca com identidade, capaz de transmitir confiança, elegância

e autenticidade. Para ela, uma mulher não deve vestir-se para cumprir padrões, mas para expressar aquilo que é.

“Ser autêntica é, acima de tudo, ter a coragem de ser fiel a mim mesma, aos meus valores e àquilo em que acredito”, explica. É esse princípio que procura transportar para cada peça e para a relação que esta-

belece com as suas clientes.

A caminhada, porém, exigiu coragem. Por duas vezes, Shud deixou empregos sólidos para se dedicar de forma mais activa à Be Authentic. Não foram decisões simples, sobretudo porque significavam abandonar uma zona de estabilidade para apostar num projecto cujo futuro ainda estava a ser construído.



Um dos momentos mais difíceis aconteceu logo depois da abertura da loja. Um dia após a inauguração, o espaço foi assaltado e Shud perdeu praticamente tudo. Foi obrigada a reconstruir o stock e a recomençar. Mais tarde, enfrentaria novamente uma situação semelhante.

Foram episódios que poderiam ter colocado em causa todo o projecto. Mas Shud escolheu continuar. Em vez de chamar fracasso ao que aconteceu, prefere olhar para essas experiências como capítulos que contribuíram para a sua formação.

“Nem tudo o que não acontece como planeámos pode ser considerado um fracasso”, defende. Na sua perspectiva, algumas dificuldades surgem precisamente para ampliar a nossa visão, fortalecer a fé e preparar-nos para desafios maiores.

Essa capacidade de recomençar tornou-se parte da identidade da própria empreendedora. Quanto maiores foram os obstáculos, mais forte se tornou a convicção de que estava a construir algo que valia a pena.

Hoje, a Be Authentic já possui uma comunidade de clientes que acompanha a marca desde os primeiros passos. Algumas dessas mulheres, segundo Shud, ultrapassaram a relação tradicional entre cliente e negócio e passaram a fazer parte da história da marca.

É também pensando nessa comunidade que novos projectos começam a ganhar forma. Entre eles está a Authentic Home, uma proposta dedicada à decoração de interiores, com uma selecção de peças vintage e artigos que reflectem o gosto de Shud pela arte, pela história e pela autenticidade.

O novo projecto representa uma extensão natural daquilo que a Be Authentic procura transmitir: não apenas produtos, mas experiências, espaços e objectos com identidade e personalidade.



Longe da loja, das redes sociais e das responsabilidades empresariais, Shud encontra equilíbrio na família. Gosta de cozinhar, ler e apreciar as artes, encontrando nesses momentos simples uma forma de desligar do ritmo dos negócios e estar verdadeiramente presente com aqueles que ama.

É essa mulher, entre a empresária e a mãe, entre os sonhos e a realidade, que continua a conduzir a Be Authentic. Uma mulher que aprendeu que construir algo próprio exige mais do que visão: exige fé, resiliência e

disposição para começar novamente sempre que necessário.

Se pudesse voltar ao início da sua caminhada e conversar com aquela Shud que ainda estava a descobrir o tamanho do seu sonho, teria apenas uma mensagem: “Continua. Acredita em ti, acredita no teu propósito e não desistas.”

Hoje, depois de tudo o que viveu, não mudaria o caminho. Cada escolha, cada desafio e cada recomeço contribuíram para formar a mulher e a empreendedora que é.

A Be Authentic nas-

ceu de um desejo de independência e de uma paixão pela moda, mas encontrou uma dimensão maior quando passou a representar uma ideia: a de que cada mulher tem o direito de vestir a sua identidade, ocupar o seu espaço e sentir-se confiante naquilo que é.

Para Shud Mazuze, a verdadeira elegância começa exactamente aí: quando deixamos de vestir aquilo que esperam de nós e começamos a vestir quem somos.



DO SILÊNCIO AO PODER:

o retorno de Alice Lourent a si mesma

Aos 35 anos, Alice Lourent vive uma fase que descreve como um regresso a si mesma. Modelo, psicanalista e influenciadora digital, atravessa hoje um momento de reconstrução pessoal e profissional, depois de uma vida marcada por diferentes experiências, entre elas a maternidade precoce, os relacionamentos, a pausa de alguns sonhos e a necessidade de reencontrar uma identidade que, durante algum tempo, ficou em silêncio.

Antes da mulher que hoje se apresenta ao público, existia uma menina que sonhava com a moda desde os cinco anos. Entre os 18 e os 24, 25 anos, viveu intensamente esse universo, passando por cidades como Paris, Amesterdão, Espanha e Portugal, num movimento entre a Europa e o Brasil que lhe proporcionou independência, descobertas e experiências que permaneceriam consigo.

Mais tarde, a vida conduziu-a por outros caminhos. Vieram o casamento, os filhos e as responsabilidades familiares. Mãe de dois filhos e mãe jovem, Alice precisou de amadurecer enquanto ainda procurava compreender quem era e o que queria para a própria vida. Os filhos tornaram-se prioridade e, durante anos, alguns dos seus sonhos ficaram em segundo plano.

A maternidade, contudo, não é vista por ela como uma perda da própria identidade. Pelo contrário, considera que os filhos lhe deram uma força que talvez ainda não soubesse possuir. Hoje, vê-los crescer, formar-se e encaminhar-se representa uma das maiores realizações da sua vida.

Mas houve também relações que a fizeram questionar quem estava a tornar-se. Depois de um primeiro casamento de sete anos, Alice viveu uma segunda relação marcada por ciúme, controlo e possessividade. Aos poucos, aquilo que inicialmente poderia parecer preocupação foi ocupando espaços cada vez maiores da sua vida.

“Por dez anos, vivi em um relacionamento em que o controle se disfarçava de amor e o ciúme ocupava todos os espaços da minha vida”, recorda.

As limitações começaram a atingir aspectos que, para Alice, faziam parte da sua identidade. Palavras, gestos, roupas, maquilhagem, amizades e até a forma de conversar ou sorrir podiam tornar-se motivo de conflito. O controlo alcançava também as relações com amigos, familiares e até os próprios filhos.

Aos poucos, a modelo e a profissional foram desaparecen-



do para dar lugar à mulher que precisava de evitar conflitos. Não aconteceu de um dia para o outro. Foi um processo silencioso, feito de pequenas cedências, até ao momento em que Alice percebeu que estava a viver muito mais a vida de outra pessoa do que a sua própria.

Foi então que surgiu uma pergunta que mudaria a sua trajectória: onde estava ela dentro daquela vida?

A resposta não veio imediatamente. Recuperar a autonomia exigiu tempo, coragem e consciência. Alice precisou de compreender

que cuidar dos filhos não significava deixar de cuidar de si e que preservar uma estrutura familiar não deveria significar abdicar completamente da própria identidade.

A decisão de recomeçar foi gradual. Hoje vive sozinha, trabalha e dedica-se aos seus projectos. Não descreve esse momento como uma derrota, mas como uma oportunidade de recuperar partes de si que haviam ficado adormecidas.

“Descobri que recomeçar não é sinal de fracasso. Às vezes, é a forma mais bonita de voltar para si.”

A experiência pessoal também ajudou a aproximá-la da Psicanálise. O estudo da mente humana tornou-se mais do que uma escolha profissional: passou a ser uma forma de compreender as próprias experiências, os vínculos, os medos, os padrões e as escolhas que atravessam a vida de uma pessoa.

Para Alice, estudar a mente não apagou aquilo que viveu. Ensinou-a a escutar a própria história com mais compreensão e menos julgamento. E foi precisamente essa experiência que aprofundou a sua sensibilidade perante

o sofrimento de outras pessoas.

Hoje, transita entre dois universos aparentemente distintos: a imagem e aquilo que existe por detrás dela. A moda trabalha com aparência, expressão e presença; a Psicanálise procura compreender aquilo que nem sempre é visível.

Alice considera essa combinação particularmente interessante porque uma mulher pode estar impecavelmente produzida, sorrir para uma fotografia e, ainda assim, atravessar uma profunda batalha interior.

A sua mensagem às mu-



outras mulheres que possam reconhecer-se nesse percurso: nenhuma relação deve exigir o desaparecimento da pessoa que somos. Amar não deveria significar perder a liberdade, a profissão, os sonhos ou a própria voz.

Algumas pausas podem durar anos. Algumas feridas precisam de tempo

para ser compreendidas. Mas uma identidade que ficou em silêncio não deixa necessariamente de existir.

Às vezes, ela permanece à espera do momento em que a mulher finalmente decide voltar para si mesma.

E Alice Lourent decidiu voltar.

Iheres parte justamente dessa compreensão. Não é necessário abandonar a própria identidade para fazer um relacionamento funcionar. A profissão, a beleza, os sonhos, as amizades e a liberdade também pertencem à mulher e não devem ser tratados como ameaças dentro de uma relação.

“Você não precisa desaparecer para fazer um relacionamento existir”, afirma.

Aos poucos, Alice voltou a olhar para a mulher que havia ficado em silêncio. Retomou a Psicanálise, regressou ao universo da moda e passou também a explorar o espaço digital como modelo e influenciadora. Existe ainda o desejo de regressar à Europa, aos lugares onde começou a construir os seus primeiros sonhos.

Mas o regresso não significa tentar recuperar a jovem que um dia partiu. A Alice que hoje olha para esses lugares carrega consigo uma história muito maior: a experiência de uma mãe de dois filhos, de uma mulher

que amou, sofreu, fez escolhas, enfrentou dificuldades e aprendeu a reconstruir-se.

Aos 35 anos, não se apresenta como alguém que está a começar do zero. Está a começar a partir de tudo aquilo que viveu.

E talvez seja essa a parte mais poderosa da sua história. Depois de anos a adaptar-se às expectativas e limitações impostas por outros, Alice voltou a olhar para si e percebeu que os sonhos não tinham desaparecido. Apenas tinham esperado.

A sua história deixa uma mensagem particularmente importante para



JOSIELI LEVA:

CRESCER PARA FAZER CRESCER — “Ninguém se torna grande sozinha”



se reflecte na forma como encara o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Mãe e empreendedora, actua em diferentes frentes, incluindo o sector alimentar em Portugal, além de participar em cursos, palestras e projectos ligados à sua área de formação. A organização do tempo e a definição de prioridades tornaram-se, por isso, ferramentas indispensáveis para manter diferentes respon-

sabilidades em movimento.

A formação continua a ocupar um lugar central na sua trajectória. O mestrado em Harmonização Orofacial representa mais uma etapa de uma carreira marcada pela procura constante de conhecimento. Paralelamente, Josieli assume funções de coordenação num mestrado internacional de Harmonização Orofacial promovido pelos Institutos Europeu e Ícon, na Europa, aproximando profis-

sionais, conhecimento e novas possibilidades de formação.

Na sua perspectiva, a evolução da estética deve caminhar lado a lado com a saúde, o bem-estar e a autoestima. Embora reconheça o crescimento da procura por procedimentos estéticos, defende que a naturalidade deve continuar a ser a base de qualquer intervenção. “A naturalidade é a nossa base”, afirma, sublinhando a importância de respeitar



Aos 44 anos, Josieli Leva construiu uma trajectória que ultrapassa os limites da Medicina Dentária. Natural de Paraíso do Norte, no Paraná, Brasil, é cirurgiã-dentista, especialista em Implantodontia, Periodontia, Ortodontia e Prótese, e actualmente frequenta um mestrado em Harmonização Orofacial. Mas, para além da profissional de saúde, existe uma mulher, mãe e empreendedora movida pela aprendizagem, pela determinação e pelo desejo de ver outras pessoas crescerem.

Foi precisamente essa vontade de crescer que a levou a tomar uma das decisões mais importantes da sua carreira: deixar progressivamente a cadeira odontológica para se dedicar à gestão. Josieli considera essa mudança o seu “pulo do gato”, uma escolha que

lhe permitiu olhar para o sector da saúde de uma perspectiva mais ampla e transformar o conhecimento clínico em capacidade de gestão e liderança.

A partir daí, passou a envolver-se na implementação e gestão de clínicas e em diferentes projectos empresariais, dentro e fora do Brasil. É fundadora da Odonto Gold, com unidades no Paraná e em Santa Catarina, uma estrutura que reflecte a sua visão de uma gestão orientada para resultados sólidos, sustentabilidade e crescimento contínuo.

“Uma boa gestão permite que o trabalho aconteça em diferentes áreas e até em diferentes países”, explica. Para Josieli, crescer profissionalmente não significa apenas acumular funções, mas criar estruturas capazes de funcionar, evoluir e gerar resultados consistentes.

Essa visão também



a identidade de cada pessoa.

A construção de uma marca reconhecida, contudo, não aconteceu de forma imediata. Josieli atribui parte significativa dos resultados à determinação, à consistência e a uma gestão estratégica, mas também à capacidade de trabalhar em equipa. Para ela, nenhum projecto sustentável é construído por uma única pessoa.

É nesse ponto que surge uma das frases que melhor traduz a sua filosofia profissional e pessoal: “Ninguém se torna grande sozinha.” Mais do que uma afirmação sobre liderança, a frase revela a importância que atribui à partilha, à colaboração e ao crescimento colectivo. Josieli não procura apenas alcançar resultados para si; encontra também realização em impulsionar outras pessoas a

encontrarem o seu espaço e a destacarem-se no mercado.

Por detrás da empresária existe ainda uma mulher ligada à família, à fé, à leitura e às viagens. É extrovertida, apaixonada pela vida e pelas pessoas, e vê no conhecimento uma ferramenta essencial para continuar a evoluir. A sua história mostra que uma carreira pode ganhar novas dimensões quando existe coragem para mudar de posição, aprender novas competências e assumir novos desafios.



Hoje, Josieli Leva olha para o futuro com a mesma disposição que marcou as diferentes fases da sua trajetória: continuar a crescer, partilhar conhecimento e contribuir para que outras pessoas também avancem. Entre a Medicina Dentária, a gestão, a formação e o empreendedorismo, construiu uma identidade profissional que não se limita a uma profissão.



O seu maior legado, acredita, não estará apenas nos negócios ou nos títulos conquistados, mas nas pessoas que conseguiu inspirar e ajudar a crescer. Porque, para Josieli Leva, o verdadeiro sucesso não está apenas em chegar mais longe, mas em ter a capacidade de levar outras pessoas consigo.





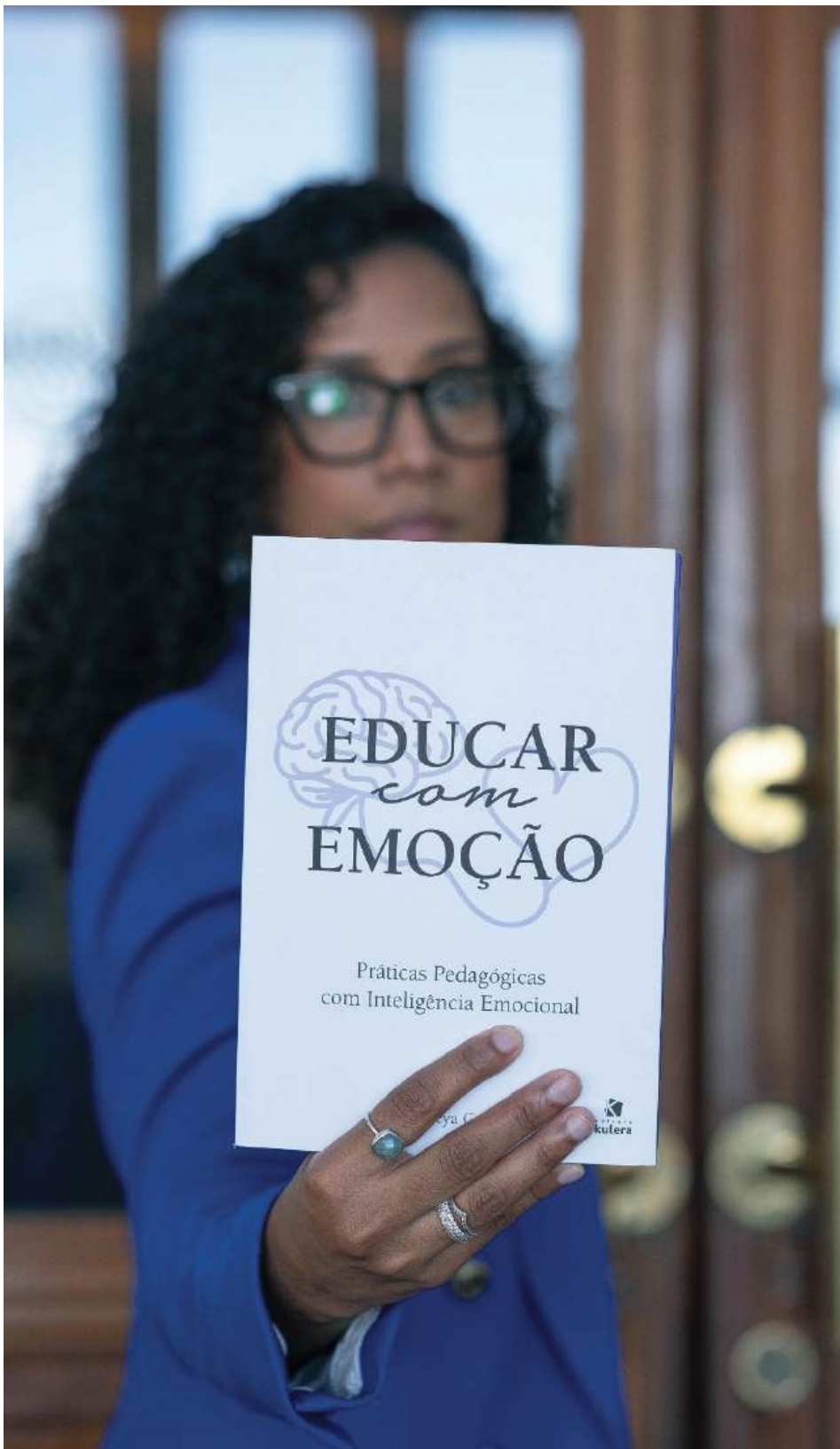
Feijão do Amor



*Água de
Coco Natural
Com Amor*

Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

Summeya Gafur lança obra que coloca a inteligência emocional no centro da educação



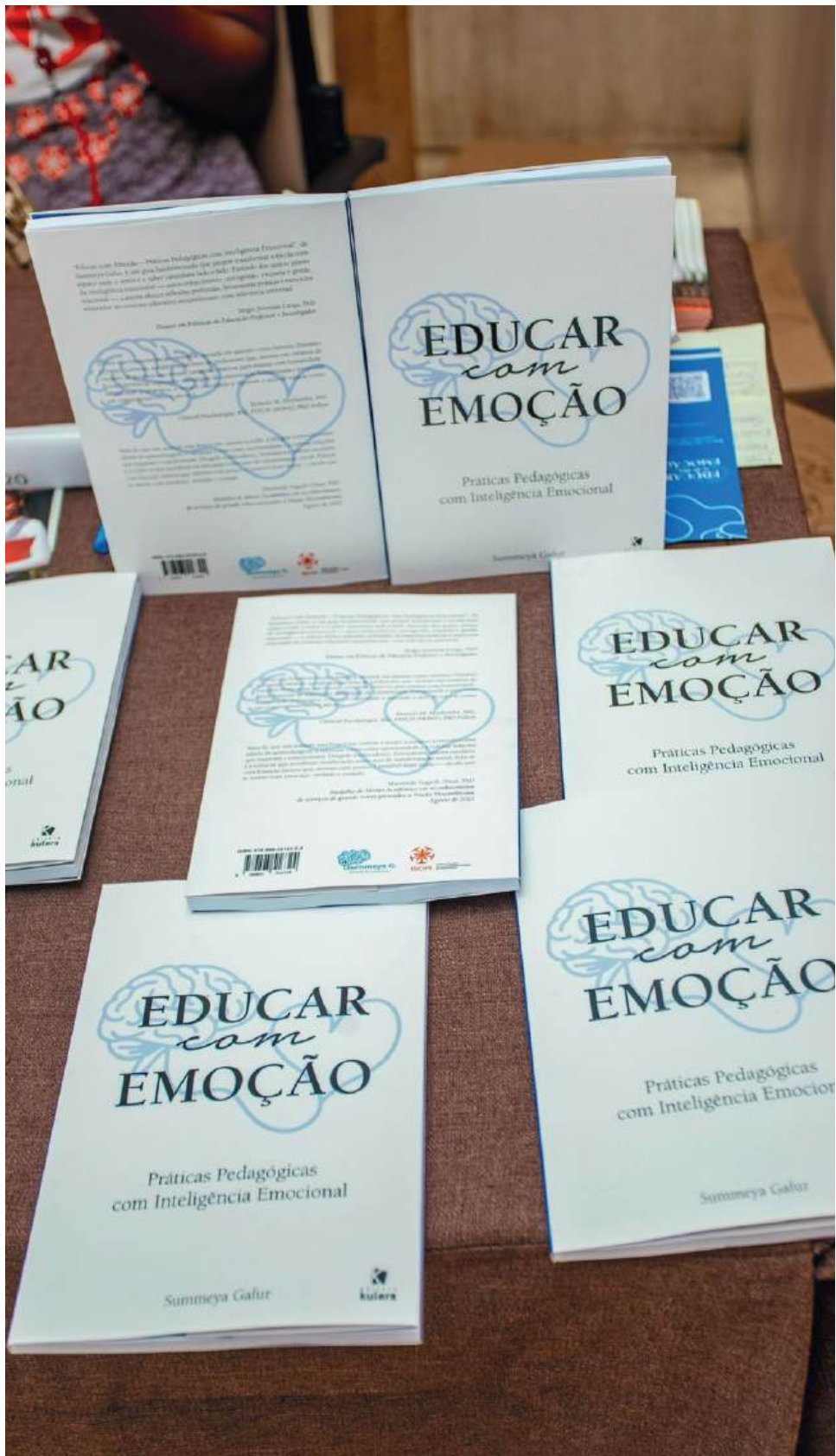
gadores como António Damásio e Daniel Goleman, o livro procura aproximar a ciência da realidade das salas de aula, particularmente do contexto moçambicano, onde professores e instituições frequentemente precisam de encontrar soluções criativas perante a escassez de recursos.

Para Summeya Gafur, a inteligência emocional não deve

ser entendida como um complemento à educação, mas como uma dimensão essencial do processo de aprendizagem. A forma como um estudante sente, interpreta uma situação, reage ao erro ou estabelece relações pode influenciar directamente a sua capacidade de aprender e de se desenvolver.

É neste ponto que “Educar com Emoção” ganha uma dimensão

particularmente humana. A autora chama a atenção para uma educação que, muitas vezes pressionada pelo cumprimento de programas e resultados, corre o risco de deixar pouco espaço para escutar quem está diante do professor. Ensinar com emoção, na sua perspectiva, significa reconhecer que por detrás de cada comportamento existe uma pessoa com experiências, necessidades, expectativas e desafios próprios.



Summeya Gafur apresenta “Educar com Emoção – Práticas Pedagógicas com Inteligência Emocional”, uma obra que propõe repensar a educação a partir de uma perspectiva em que conhecimento e emoção deixam de ser dimensões separadas. O livro nasce da convicção de que ensinar não consiste apenas em transmitir conteúdos, mas também em

compreender pessoas, criar relações e construir ambientes onde aprender seja possível.

Com uma abordagem fundamentada nos quatro pilares da inteligência emocional: autoconhecimento, autogestão, empatia e gestão relacional, a autora procura oferecer aos profissionais da educação ferramentas que possam ser aplicadas no quotidiano. A proposta parte de uma questão essencial: como

pode a escola preparar os alunos para as exigências académicas sem deixar de os preparar para lidar com as emoções, os erros, os conflitos, a frustração e os desafios da vida?

A resposta desenvolve-se ao longo de uma obra que combina fundamentação científica, experiências concretas e propostas práticas. Sustentado por contributos de investi-

A obra também valoriza o erro como parte do processo de aprendizagem. Em vez de ser encarado apenas como sinal de insucesso, o erro pode tornar-se uma oportunidade para desenvolver reflexão, autonomia, resiliência e capacidade de adaptação. Esta mudança de perspectiva exige igualmente uma transformação na forma como professores, gestores e instituições lidam com os seus próprios erros e desafios.

Ao reunir histórias de professores que trabalham em diferentes condições e encontram formas de continuar a ensinar com criatividade e humanidade, Summeya procura mostrar que a inovação pedagógica nem sempre depende de grandes recursos. Muitas vezes, começa numa mudança de atitude, numa comunicação mais consciente ou na capacidade de estabelecer uma relação de

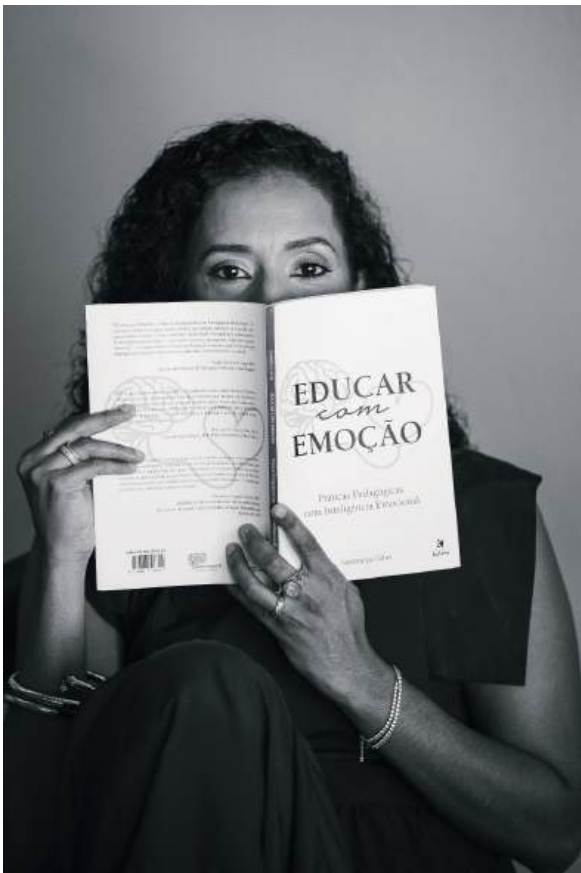


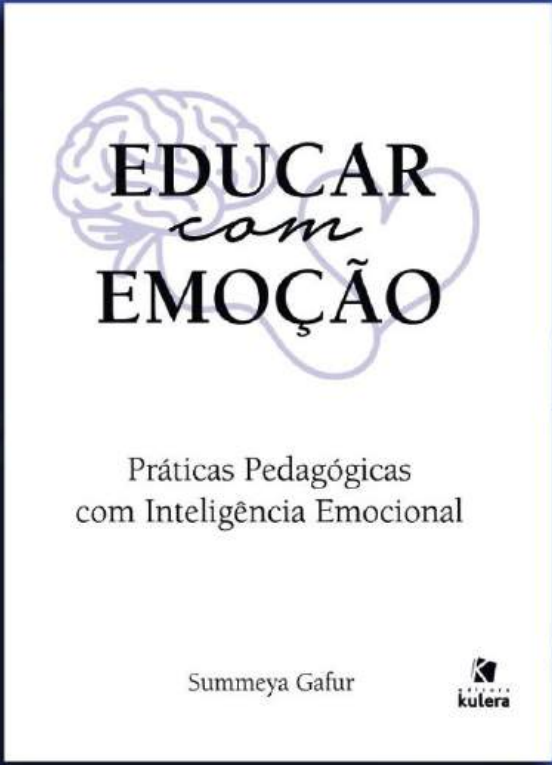
confiança com o aluno.

A comunicação ocupa, por isso, um lugar importante na proposta apresentada. Uma palavra pode aproximar ou afastar, motivar ou desencorajar. Para a autora, comunicar de forma humanizada não significa diminuir a exi-

resolver os desafios da educação. Em vez disso, oferece perguntas, ferramentas e possibilidades para que cada profissional possa adaptar os princípios da inteligência emocional à sua realidade.

Mais do que defender uma mudança de métodos, o livro propõe uma





PREÇO:
1500MTs



PAGAMENTOS:
+258 86 662 7320
+258 84 439 4400

gência da educação, mas encontrar formas mais conscientes de orientar, corrigir e acompanhar o estudante.

A experiência profissional de Summeya Gafur ajuda a compreender a origem desta visão. Gestora, consultora e formadora, com formação em Educação, Sistemas Integrados de Gestão e Design de Interiores, construiu uma trajetória ligada ao desenvolvimento de pessoas, à liderança e à criação de metodologias de aprendizagem. O seu percurso levou-a a observar que muitas das dificuldades encontradas nos ambientes educativos não estão apenas relacionadas com conteúdos, mas também com a forma como as pessoas se relacionam e lidam com as suas emoções.

“Educar com Emoção” surge, assim, como uma extensão desse percurso e como uma proposta de reflexão para professores, formadores, líderes escolares e todos aqueles que participam na construção de ambientes de aprendizagem. A autora não procura apresentar uma fórmula única para

mudança de olhar. Olhar para o aluno para além das notas, para o professor para além da função e para a escola para além dos conteúdos. É nesse espaço de compreensão que a educação pode tornar-se mais próxima, consciente e transformadora.

A mensagem central da obra é clara: educar é também estabelecer relações, desenvolver pessoas e criar condições para que cada indivíduo reconheça o seu próprio potencial. E quando a emoção passa a ser compreendida como aliada da aprendizagem, a escola pode deixar de ser apenas um lugar onde se aprende para se tornar também um espaço onde se aprende a ser.

Com “Educar com Emoção – Práticas Pedagógicas com Inteligência Emocional”, Summeya Gafur coloca no centro da discussão uma dimensão que durante muito tempo foi tratada como secundária: a humanidade de quem ensina e de quem aprende. Num mundo educativo cada vez mais exigente, a autora recorda que conhecimento e competência são fundamentais, mas que nenhuma verdadeira transformação acontece sem presença, consciência e emoção.

Métodos de pagamento



CONTA: 12874111710001
 NIB: 00080000287411171019



+258 86 672 7320
 Summeya Gafur



+258 84 439 4400
 Summeya Gafur





SETEMBRO DA LUZ | CTP Experience 2026 dá início a uma jornada de cura, consciência e transformação

No passado sábado, 12 de Setembro, teve início o Setembro da Luz | CTP Experience 2026, uma iniciativa do CTP — Cura, Transformação e Protecção, fundada por Luís Paulo, e realizada em parceria com o Kosmoz Holistik Center, parceiro oficial e espaço que acolhe esta experiência. A iniciativa conta ainda com Ivandra Jofane como madrinha.

Sob o pilar CURAR, o primeiro encontro reuniu participantes, convidados, equipa do CTP e as Guias Ivandra Jofane e Jessie Khan, num ambiente dedicado à escuta, reflexão, partilha e expressão emocional.

Idealizado por Luís Paulo, o Setembro da Luz nasce com o propósito de criar uma experiência prática de desenvolvimento humano, assente em três pilares fundamentais: CURAR · TRANSFORMAR · PROTEGER. Ao longo de três sábados, a iniciativa propõe diferentes momentos de reflexão, aprendizagem e contacto



situações e experiências que tem carregado ou reprimido. Posteriormente, cada participante escreveu o seu nome no balão e, num momento colectivo, deixou-o ir.

Mais do que um gesto simbólico, a dinâmica procurou criar um primeiro momento de consciência sobre aquilo que muitas vezes permanece guardado em silêncio, reforçando a importância de reconhecer, expressar

e encontrar formas mais saudáveis de lidar com aquilo que estamos a viver.

A primeira experiência da manhã foi conduzida por Ivandra Jofane, sob o tema “Saúde Mental e Cura Emocional”. O momento proporcionou aos participantes uma reflexão sobre a sua realidade emocional, a importância do autocuidado e a necessidade de criar espaços onde seja possível falar, ouvir e ser ouvido sem julgamento.



com dimensões importantes do desenvolvimento pessoal.

A presença de Ivandra Jofane como madrinha reforça igualmente a di-

mensão humana e social da iniciativa. Ligada à primeira experiência do programa, sob o tema “Saúde Mental e Cura Emocional”, Ivandra participou activamente na criação de um espaço de

diálogo e consciência sobre a importância de cuidar da saúde emocional.

Como parte da abertura, os participantes foram convidados a participar

numa dinâmica simbólica inspirada no contexto do Setembro Amarelo. Através de um exercício com balões, cada pessoa foi desafiada a reconhecer e a mentalizar emoções,



encontro entre diferentes pessoas, experiências e perspectivas.

O primeiro sábado marcou, assim, o início de uma jornada que pretende ir além da sensibilização. Sob a visão de Luís Paulo e com o apoio da madrinha Ivandra Jofane, o Setembro da Luz procura criar experiências de consciência, estimular o auto-conhecimento e incentivar cada participante a assumir um papel mais activo na relação consigo próprio e com a sua vida.

Depois de CURAR, a jornada continua no próximo sábado, 19 de Setembro,

Na segunda parte da jornada, Jessie Khan conduziu a experiência “Auto-conhecimento e Expressão Emocional”, criando um espaço de reflexão sobre a relação de cada participante consigo próprio, as suas emoções e a forma como estas se manifestam na sua história e nas suas relações.

Ao longo da manhã, o foco esteve menos em ouvir discursos e mais em viver a experiência. Os participantes foram convidados a parar, olhar para dentro, reconhecer o que sentem e dar espaço à expressão emocional.



Esta abordagem reforça uma das premissas do Setembro da Luz: falar sobre saúde mental é importante, mas criar espaços onde as pessoas possam efectiva-

mente sentir, expressar, escutar e reflectir sobre aquilo que vivem é igualmente necessário. A realização desta experiência só foi possível através da colaboração entre o CTP, liderado pelo seu fundador Luís Paulo, e o Kosmoz Holistik Center, parceiro oficial da iniciativa. A parceria permitiu criar um espaço de acolhimento e segurança para o desenvolvimento das actividades e para o



com o segundo pilar:

TRANSFORMAR

Uma nova experiência dedicada à Identidade e Propósito, Movimento e Expressão, Corpo e Memória.

O Setembro da Luz começou.

CURAR • TRANSFORMAR • PROTEGER

A Luz que Guia a Vida.

PM SERVICES Magazine

142

INSPIRAÇÃO

LIDERANÇA

IMPACTO

SETEMBRO 2026

SHUD MAZUZE:

Vestir a própria identidade