

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO

LIDERANÇA

IMPACTO



DRA. JULY ALCANTARA

— O que ninguém lhe conta sobre envelhecer bem

PRISCILA REGINA LOPES:

O sonho de construir e fazer crescer

Aos 40 anos, Priscila Regina Lopes, natural de Osasco, São Paulo, olha para a sua trajetória com a consciência de quem sabe que nenhuma conquista aconteceu por acaso. Mulher, mãe, farmacêutica e empreendedora, Pri, como é conhecida, construiu o seu caminho entre estudo, trabalho, renúncias, erros, acertos e, sobretudo, persistência.

A sua história começou muito antes da Clínica e do Instituto Glamour. Começou com o desejo de construir uma realidade diferente e com a capacidade de continuar mesmo quando os recursos eram limitados e os desafios pareciam maiores do que os sonhos. “A mulher que sou hoje foi moldada justamente por essas experiências”, afirma, reconhecendo nas dificuldades uma parte essencial da pessoa que se tornou.

O Glamour nasceu desse mesmo desejo de construir algo com identidade. Para Pri, a estética nunca foi apenas sobre procedimentos ou transformação da aparência. Por detrás de cada paciente existe uma história, uma insegurança, um desejo de mudança e, muitas vezes, a procura por recuperar a confiança em si próprio. Foi dessa percepção que surgiu a vontade de criar um espaço onde excelência técnica, segurança, acolhimento e naturalidade pudessem co-existir.

Com o tempo, a clínica deixou de ser apenas um projecto profissional e passou a representar um propósito. E desse percurso nasceu também o Instituto Glamour, criado para levar conhecimento a outros profissionais. Pri percebeu que, ao formar uma pessoa, poderia multiplicar o impacto do seu trabalho para além dos seus próprios pacientes.

“Eu não quero simplesmente entregar um certificado”, explica. O objectivo, segundo a empreendedora, é que cada aluno termine uma formação com conhecimento, segurança e capacidade para transformar aquilo que aprendeu numa profissão e, eventualmente, num negócio próprio.





Essa visão ganhou uma dimensão ainda mais importante no trabalho com mulheres. Para Pri, conquistar uma profissão e alcançar independência financeira pode representar uma mudança profunda na forma como uma mulher se vê e toma decisões. Por isso, ensinar uma técnica significa também transmitir responsabilidade, posicionamento, visão profissional e confiança.

O percurso, contudo, esteve longe de ser simples. Por detrás da imagem de uma empreendedora consolidada existem decisões difíceis, investimentos, períodos de incerteza, pressão e momentos de dúvida. Pri precisou de aprender sobre gestão, marketing, vendas, liderança e experiência do cliente, ao mesmo tempo que continuava a investir na sua formação.



Foi nesse processo que descobriu que coragem não significa ausência de medo. “Muitas das decisões que mudaram minha vida foram tomadas com medo mesmo. A diferença foi não permitir que o medo decidisse por mim”, conta.

A formação continua a permanecer, por isso, como um dos pilares da sua actuação. Como farmacêutica bioquímica e profissional da área da estética, defende que a evolução científica exige estudo permanente. No Instituto Glamour, procura transmitir aos alunos não apenas técnicas, mas também conhecimentos de anatomia, indicação, segurança e raciocínio clínico.

Para Pri, tendências podem mudar rapidamente, mas uma base científica sólida permanece. Da mesma forma,

trazem novos projectos e ambições. Pri quer ver o Instituto Glamour formar cada vez mais profissionais e consolidar-se pela qualidade e seriedade da sua formação, enquanto a Clínica Glamour continua a crescer e a afirmar-se na área da estética, harmonização e tratamentos que respeitam a individualidade de cada paciente.

Mas, acima do tamanho que as empresas poderão alcançar, existe um sonho maior: o legado. “Quero ter construído oportunidades”, afirma.

Ela imagina o futuro encontrando profissionais que passaram pelas suas salas de aula e hoje possuem as próprias clínicas, mulheres que conquistaram independência através de uma profissão e pessoas que encontraram no Glamour uma oportunidade para transformar as suas vidas.



acredita que uma profissional tecnicamente competente precisa também de compreender gestão, comunicação, vendas e posicionamento para transformar conhecimento numa carreira sustentável.

É nesta ligação entre estética, conhecimento e independência que encontra parte do seu propósito. A autoestima, acredita, não se resume à imagem diante do espelho; passa também pela capacidade de reconhecer o próprio valor e ocupar espaços com confiança. O empreendedorismo, nesse sentido, pode tornar-se uma ferramenta de liberdade e construção pessoal.

Os próximos anos

É também essa mensagem que deseja deixar ao próprio filho: a imagem de uma mãe que sonhou, trabalhou, caiu, levantou-se e continuou a construir.

No fundo, Priscila Regina Lopes não quer que a sua história seja vista apenas como uma sucessão de conquistas. Quer que ela desperte possibilidade. Que outra mulher, ao conhecer o seu percurso, não pense apenas no que Pri conseguiu, mas se pergunte se também pode construir a sua própria história.

Porque, para ela, empresas, marcas e estruturas podem mudar com o tempo. O que permanece é aquilo que conseguimos despertar nas pessoas.

SUSANA NOGUEIRA:

Entre a arte, a cura e o feminino

Aos 58 anos, Susana Maria Baptista

Nogueira olha para a sua trajectória como quem reconhece nela uma alma permanentemente inquieta. Natural de Lisboa, encontrou na arte, no design e, mais tarde, nas terapias holísticas, diferentes formas de compreender o ser humano e de se aproximar daquilo que verdadeiramente a move: cuidar, escutar e acompanhar pessoas, sobretudo mulheres.

A sua formação começou na Escola António Arroio, em Lisboa, onde estudou Design Têxtil e teve contacto directo com fábricas, ateliês e diferentes processos criativos. Mais tarde, prosseguiu os estudos na Escola Superior de Teatro e Cinema, na área de Realização Plástica de Espectáculo, experiência que a aproximou do Teatro Meridional e do universo dos figurinos. Seguiu-se o design gráfico, área em que trabalhou durante 15 anos.

Foi numa fase de mudança pessoal, marcada por um divórcio, que surgiu o contacto com as terapias holísticas, a macrobiótica e o Shiatsu. A experiência abriu uma nova porta. Susana iniciou uma formação de três anos em Shiatsu Zen no Instituto Macrobiótico de Lisboa e, posteriormente, dedicou outros três anos ao estudo da macrobiótica.

Desde 2003, o seu percurso tem sido marcado por uma procura contínua de conhecimento. Passou pela cozinha natural, nacional e internacional, aprofundou diferentes áreas terapêuticas e, actualmente, frequenta o terceiro ano de formação em Chi Kung Terapêutico na Healing Project, em Lisboa.

A formação tornou-se também uma forma de partilha. Desde 2006, Susana dá formação em áreas como Shiatsu, terapia floral, bioempoderamento e Tenda Vermelha. Durante a pandemia, criou, em parceria com outros terapeutas, a Associação Círculo Humano, com o propósito de apoiar pessoas que se encontravam



isoladas em casa.

É, contudo, o trabalho com mulheres que ocupa um lugar particularmente especial no seu percurso. Entre os vários projectos que desenvolve, a Tenda Vermelha é aquele que, nas suas palavras, mais lhe toca o coração. Trata-se de um espaço de encontro e apoio entre mulheres, baseado na escuta e na ausência de julgamento. Durante a pandemia, o projecto passou também para o formato digital, mantendo encontros semanais onde as participantes podem simplesmente parar, ouvir e ser ouvidas.

Na sua visão, o cuidado integral

implica olhar para a pessoa para além do sintoma. Foi precisamente essa perspectiva que encontrou nas terapias holísticas, sem, contudo, colocar em causa o papel da medicina convencional. Para Susana, as duas áreas podem coexistir, cada uma com o seu lugar e responsabilidade.

“Nas minhas consultas, a pessoa é vista como um todo”, explica. Antes de definir qualquer abordagem, procura compreender o que levou aquela mulher à consulta, acolhendo-a sem julgamento. Quando entende que determinada questão ultrapassa a sua área de intervenção, prefere encaminhá-la para outro profissional.

Entre as abordagens que integram o seu percurso estão o Shiatsu, a terapia floral e o biomagnetismo. No Shiatsu, encontrou no toque terapêutico uma forma de trabalhar dimensões físicas e emocionais; na terapia floral, uma aproximação ao universo mais subtil da experiência humana; e no biomagnetismo, uma abordagem que, segundo a sua prática, procura trabalhar dimensões físicas e psicoemocionais.





A saúde da mulher permanece no centro dessa visão. Susana acredita que muitas mulheres vivem emoções que nem sempre conseguem expressar, acumulando responsabilidades, expectativas e pressões que podem afectar o seu bem-estar. Por vezes, afirma, o cuidado começa simplesmente pela presença.

O caminho, no entanto, nem sempre foi fácil. Susana recorda que, no início, as terapias holísticas eram recebidas com maior desconfiança e que até a palavra “massagem” era frequentemente associada a uma conotação sexual. A desconstrução desses preconceitos exigiu tempo, conhecimento e consistência.



“Estar presente na escuta, um abraço, um ‘estou aqui para ti’. Isso já é muito terapêutico.”

A sua ligação à arte também permanece viva. Para Susana, a criação artística constitui uma linguagem capaz de expressar aquilo que nem sempre encontra palavras. Pintar, esculpir, dançar ou escrever pode permitir um contacto mais espontâneo com dimensões interiores, num processo que descreve como meditativo e profundo.

O Chi Kung representa agora mais uma etapa desse percurso. A prática já fazia parte da sua formação em Shiatsu e permaneceu durante anos como uma curiosidade que aguardava o momento certo para ser aprofundada. Actualmente, a formação permite-lhe pensar também em exercícios específicos que possam ser recomendados às pessoas após as consultas, como forma de prolongar o acompanhamento.

Hoje, acredita que a experiência acumulada ao longo de mais de duas décadas lhe permite oferecer um trabalho mais consistente e diversificado. Mas, acima das técnicas, coloca a forma como recebe quem chega até si.

Quando pensa no futuro, a palavra que melhor define o legado que pretende deixar é “empoderamento”. Quer ajudar as mulheres a reconhecerem quem são, a expressarem o que sentem e a compreenderem que pedir ajuda não representa fraqueza.

Para Susana Nogueira, o verdadeiro legado não está apenas na quantidade de pessoas que acompanha ou forma, mas na capacidade de ensinar uma mulher a acolher outra mulher quando esta precisar de ajuda.

Sem julgamento. Com presença. Com escuta. Com apoio.

“Estou aqui para ti.”
É nessa simplicidade que Susana encontra uma das formas mais profundas de cuidar.

MARISA PAUSELLI

— 20 Anos a transformar dor em recomeços

Há pessoas que escolhem uma profissão. Outras encontram, na própria história, uma missão. Aos 50 anos, Marisa Pauselli, terapeuta do Luto e do Potencial Humano, olha para mais de duas décadas de acompanhamento de pessoas em momentos de perda como um caminho profundamente ligado às experiências que marcaram a sua própria vida.

Natural de Oeiras e com dupla nacionalidade portuguesa e italiana, Marisa apresenta-se, para além da terapeuta, como uma mulher de fortes convicções, sensível, altruísta e boa ouvinte. “Sou feliz nas minhas imperfeições e contradições”, afirma, reconhecendo na própria história a origem de uma escolha profissional que se transformou em propósito. Ao longo da vida, enfrentou quatro perdas por morte, duas na infância e duas na idade adulta, experiências que a levaram a reposicionar-se perante a dor e a dar voz a um tema que, durante muito tempo, foi cercado de silêncio e incompreensão.

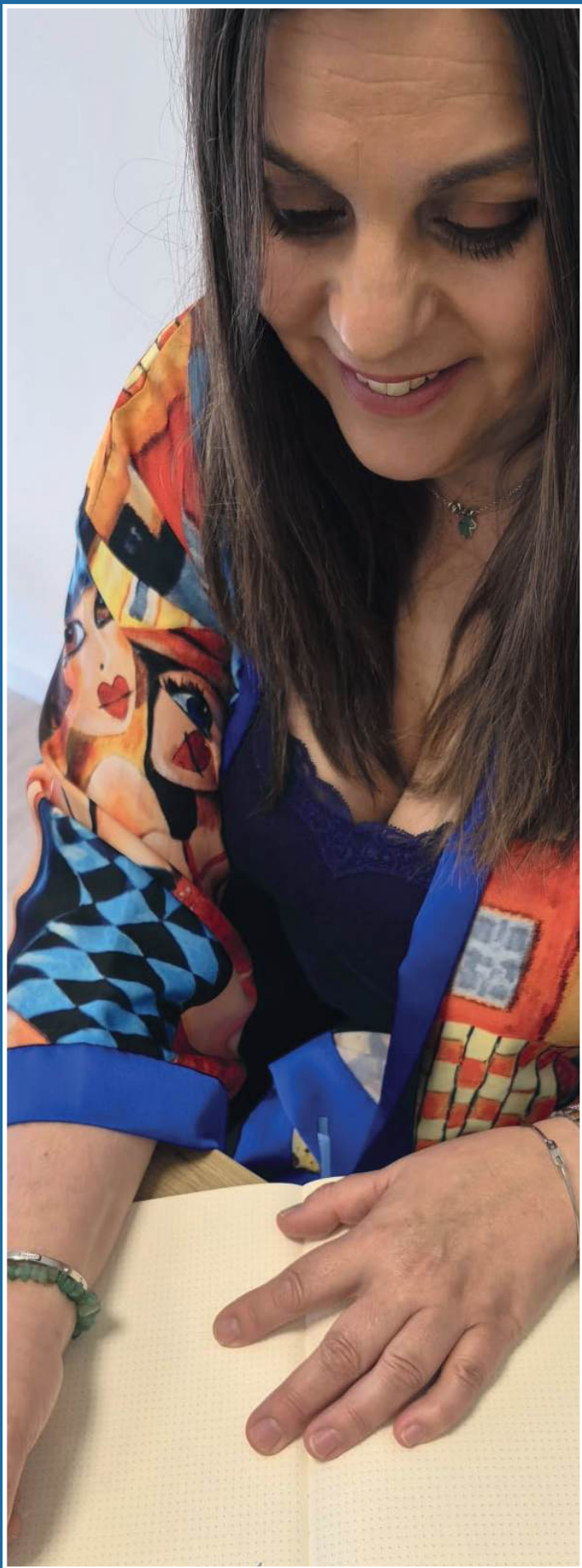
Antes de se dedicar ao acompanhamento do luto, Marisa desenvolveu o seu percurso profissional nas áreas social e de recursos humanos, onde já contactava frequentemente com diferentes formas de perda. Mais tarde, a morte do melhor amigo e da avó materna, ambos



vítimas de doença oncológica, e outras experiências pessoais fizeram-na questionar o significado da dor. Foi nesse processo que começou a compreender que as perdas não se resumem à morte e que o luto pode assumir diferentes formas ao longo da existência.

Para Marisa, acolher a dor não significa permanecer preso a ela. Significa reconhecer aquilo que aconteceu, compreender o impacto da experiência e permitir que, com o tempo, possa nascer uma nova forma de olhar para si próprio. “O teu maior mestre é o teu maior desafio”, diz, frase que sintetiza a forma como passou a interpretar algumas das experiências mais difíceis da sua vida.





A terapeuta defende que não existe uma fórmula universal para viver o luto. Cada perda é singular e está relacionada com a história da pessoa, o vínculo existente, as circunstâncias da perda e a relação construída ao longo da vida. A morte inesperada do pai e o luto antecipatório vivido perante a doença de Alzheimer da mãe mostraram-lhe, na primeira pessoa, que diferentes perdas exigem diferentes caminhos.

“Não existe um roteiro, um manual ou receita para o processo de luto”, sublinha. Por isso, recomenda paciência, gentileza e cuidado consigo próprio, sem excluir a possibilidade de procurar acompanhamento especializado quando necessário.

Na sua prática, Marisa também encontrou uma dimensão frequentemente

esquecida: quem acompanha a dor dos outros precisa igualmente de cuidar de si. Desporto, caminhadas, actividades ao ar livre, terapia, técnicas de respiração, escrita e convívio fazem parte das estratégias que utiliza para preservar o seu equilíbrio emocional. O journaling, em particular, permite-lhe transformar emoções e experiências em palavras, criando espaço para compreender e organizar aquilo que sente.

Outro dos seus alertas dirige-se às pessoas que tentam esconder o sofrimento. Isolamento, silêncio perante a perda, excesso de trabalho, irritabilidade, raiva, agressividade, apatia e dificuldades

de sono são alguns dos sinais que, segundo Marisa, merecem atenção. Muitas vezes, explica, a pessoa enlutada tenta continuar ao ritmo habitual da vida, quando interiormente ainda se encontra numa espécie de “névoa”, com dificuldades para decidir, comunicar ou retomar as rotinas.

Nesse percurso, a família, os amigos e a rede de apoio assumem um papel essencial. Nem sempre é necessário encontrar as palavras certas ou apresentar soluções. Para Marisa, estar presente, escutar e demonstrar disponibilidade pode representar uma forma profunda de cuidado. Quanto mais sólida for a rede de apoio, defende, maiores serão as condições para que a pessoa encontre gradualmente o seu caminho de regresso às rotinas.

Ao longo de mais de 20 anos de acompanhamento, Marisa aprofundou também a sua reflexão sobre as marcas que determinadas perdas

podem deixar nas famílias e nas gerações. A sua abordagem leva-a a olhar para histórias familiares, padrões e dores que, na sua perspectiva terapêutica, podem atravessar gerações sem serem plenamente reconhecidos. Mais do que procurar respostas imediatas, procura criar espaço para que determinadas experiências possam ser vistas, compreendidas e nomeadas.

É também por isso que insiste numa ideia que considera fundamental: o luto não deve ser vivido em silêncio. Para Marisa, não existe uma forma única ou obrigatória de atravessar uma perda, nem um prazo para deixar de sentir. Cada pessoa precisa de um lugar onde possa expressar a sua dor sem pressa e sem culpa.

“Pedir ajuda é um acto de coragem e não de fraqueza”, afirma. A frase resume uma das mensagens que mais procura transmitir através do seu trabalho: cuidar da saúde mental é, antes de tudo, cuidar da própria vida.

Depois de tantos anos

a acompanhar pessoas em momentos de profunda vulnerabilidade, Marisa continua a olhar para o luto como uma experiência que, embora dolorosa, pode abrir portas para o autoconhecimento. Para ela, o amor não desaparece necessariamente com a perda; pode transformar-se em memória, ensinamento e legado.

Não é preciso sorrir permanentemente, estar disponível para todas as ocasiões ou fingir leveza quando o coração ainda pesa. Há, também, dignidade em reconhecer os próprios limites e comunicar com gentileza aquilo que se consegue ou não fazer.

A sua mensagem final é, por isso, menos sobre esquecer e mais sobre aprender a continuar. Porque algumas perdas mudam para sempre a nossa história, mas não precisam de apagar aquilo que ainda podemos construir. E, no caminho de reconstrução, pedir ajuda, acolher a própria vulnerabilidade e dar espaço à dor pode ser precisamente o primeiro passo para um novo recomeço.



MARISA PAUSELLI
TERAPEUTA DO LUTO E POTENCIAL HUMANO

O luto não é propriedade exclusiva da morte.

Morte | Luto Animal | Perda Gestacional
Luto Profissional | Separação | Doença

- ACOMPANHAMENTO TERAPÊUTICO
- SESSÕES EM GRUPO E WORKSHOPS
- DESENVOLVIMENTO PESSOAL
- PALESTRAS E FORMAÇÕES
- CONSULTAS ONLINE
- CONSULTAS PRESENCIAIS EM OIRAS

Um espaço seguro para começares a cuidar do que pesa.

FALA COMIGO
+351 966 373 292
(WhatsApp)

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.

LORENA KELLY BASTOS DE BURGOS:

Alta performance sem quebrar pessoas



bientes organizacionais que a levou a compreender que performance e desenvolvimento humano não precisam de seguir caminhos opostos. Ao longo da sua carreira, liderou equipas, acompanhou resultados e viveu os desafios próprios das organizações, percebendo que os melhores desempenhos surgem quando existe equilíbrio entre aquilo que uma empresa pretende alcançar e as condições oferecidas às pessoas responsáveis por essa conquista.

É dessa visão que nasce uma das ideias que melhor traduzem o seu trabalho: “alta performance sem quebrar pessoas”. Para Lorena, exigir resultados faz parte da gestão, assim como estabelecer metas, acompanhar indicadores, corrigir falhas e responsabilizar profissionais. O problema surge quando a pressão permanente passa a ser confundida com produtividade e o medo se transforma numa ferramenta de liderança.

“Uma empresa pode até alcançar resultados pelo medo durante algum tempo, mas dificilmente construirá resultados sustentáveis dessa maneira”, afirma. Na sua perspectiva, uma organização precisa de uma performance consciente, baseada em clareza, acompanhamento, feedback, responsabilidade e respeito.

Essa preocupação também se reflete na forma como olha para os erros de liderança. Lorena considera que aumentar a pressão nem sempre aumenta a produtividade. Em muitos casos, pode produzir apenas medo, silêncio e desgaste. A microgestão, a falta de clareza sobre as expectativas e a tendência para tratar profissionais diferentes da mesma maneira são, para si, outros obstáculos a uma liderança eficaz.

Antes de questionar por que razão alguém não entregou determinado resultado, defende que o líder deve analisar se a pessoa sabia exactamente o que tinha de fazer, se possuía os recursos necessários, se recebeu orientação e se houve acompanhamento. Só depois, entende, deve entrar a responsabilização.

Para Lorena, existe ainda uma diferença fundamental entre ocupar um cargo de liderança e conquistar verdadeira autoridade. “O cargo concede poder. A autoridade, porém, é construída pela liderança”, explica. A posição hierárquica pode determinar responsabilidades, mas não garante confiança, respeito ou influência.

Aos 38 anos, Lorena Kelly Bastos de Burgos, natural de Salvador, Bahia, construiu uma

trajectória profissional marcada pela liderança, pelo desenvolvimento humano e pela procura de resultados sustentáveis. Na sua visão, empresas fortes não são feitas apenas de estraté-

gias, processos e metas, mas, sobretudo, de pessoas preparadas para transformar esses elementos em resultados.

Foi a experiência prática em am-



humilhação, comunicação agressiva, metas impossíveis, medo ou falta de clareza.

“Saúde mental precisa sair do discurso e entrar na gestão”, defende. A partir dessa perspectiva, considera fundamental diagnosticar o ambiente de trabalho, identificar riscos psicossociais, ouvir os colaboradores e analisar a forma como a liderança está a ser exercida.

Outro conceito central no seu trabalho é a segurança psicológica. Lorena acredita que as pessoas precisam de sentir que podem fazer perguntas, admitir erros, discordar respeitosamente e apresentar novas ideias sem receio de humilhação ou retaliação.

Para ela, não basta um líder afirmar que mantém a porta aberta. O comportamento quotidiano é que determina

em falhas de comunicação. Expectativas pouco claras, orientações vagas, ausência de feedback e cobranças mal conduzidas podem criar problemas que poderiam ser evitados.

“Comunicar bem não significa falar bonito. Significa garantir entendimento”, afirma. Para uma liderança madura, explica, não basta perguntar “eu falei?”. É necessário perguntar também: “eu fui compreendida?”.

Como escritora, mentora e palestrante, Lorena procura levar essa reflexão para além da transmissão de conhecimento. O seu objectivo, diz, é provocar consciência e estimular mudanças concretas de comportamento.

Se, depois de uma palestra, alguém decidir finalmente ter uma conversa que vinha adiando, mudar a forma como lidera ou perceber que é possível cobrar resultados sem ferir as pessoas, então, para Lorena, o conteúdo cumpriu a sua função.

A sua visão resume-se numa mudança cultural que

considera essencial para as empresas actuais: substituir a cultura do medo por uma cultura de clareza e responsabilidade. Na sua leitura, profissionais amedrontados podem obedecer mais, mas tendem também a esconder erros, evitar perguntas e deixar de contribuir com ideias.

O desafio, portanto, não está em escolher entre pessoas e resultados. Está em aprender a construir resultados de uma forma sustentável para o negócio e para quem o faz acontecer. É nessa intersecção entre exigência e humanidade que Lorena Kelly Bastos de Burgos encontra o propósito da sua actuação.

Porque, na sua perspectiva, alta performance não deve ser medida apenas pelo que uma empresa consegue alcançar, mas também pela forma como escolhe chegar lá. E é precisamente nessa visão que se encontra a sua principal mensagem: é possível exigir mais, desenvolver melhor e alcançar resultados sem transformar o trabalho num espaço de desgaste humano.

A verdadeira autoridade, segundo a especialista, nasce da coerência entre discurso e prática, da capacidade de desenvolver pessoas, tomar decisões e assumir responsabilidades. Um líder consciente não é necessariamente permissivo: estabelece limites, cobra, corrige e pode tomar decisões difíceis. A diferença está na forma como exerce esse poder, com clareza, coerência, responsabilidade e respeito.

A saúde mental ocupa igualmente um lugar importante na sua abordagem. Lorena entende que o tema não pode permanecer restrito a palestras ou campanhas internas. Para ela, não faz sentido uma empresa promover uma iniciativa sobre bem-estar psicológico e, simultaneamente, manter uma cultura marcada por



se essa abertura é realmente segura. Quando os profissionais deixam de esconder problemas por medo das consequências, a organização passa a ter acesso a informações que podem ajudar a resolver dificuldades antes que estas se tornem maiores.

Neste processo, a comunicação assume um papel decisivo. Lorena considera-a uma das principais ferramentas de gestão e observa que muitos conflitos aparentemente relacionados com comportamento começam, na realidade,





**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

DRA. JULY ALCANTARA

— O que ninguém lhe conta sobre envelhecer bem

Para a Dra. July Alcantara, envelhecer bem não significa lutar contra o tempo.

Significa compreender as transformações que acontecem ao longo da vida e aprender a cuidar delas sem perder aquilo que torna cada rosto único.

Médica Dentista, mulher, mãe, esposa e empreendedora, July construiu uma trajetória marcada pela procura constante de conhecimento. Formada em Medicina Dentária no Brasil, em 2006, encontrou em Portugal não apenas uma nova casa, mas também o espaço onde aprofundaria grande parte do seu percurso pessoal e profissional.

Ao longo dos anos, especializou a sua formação em Medicina Estética e Envelhecimento Fisiológico, com formação pela Universidade de Barcelona, complementando-a com diferentes experiências, congressos e formações internacionais. No entanto, considera que uma parte essencial da aprendizagem acontece fora das salas de aula.

“A prática clínica ensina-nos muito. Os pacientes ensinam-nos muito”, afirma. Cada rosto, explica, apresenta características, histórias e expectativas próprias, o que exige muito mais do que domínio técnico. Exige capacidade de observar, ouvir e compreender.

Foi precisamente essa visão global que a aproximou cada vez mais da Medicina Estética. O interesse começou ainda na Medicina Dentária, particularmente através da Ortodontia, área em que percebeu que dentes, músculos, estruturas ósseas, tecidos moles, sorriso e perfil estão profundamente relacionados.

Ao acompanhar os resultados dos tratamentos ortodônticos, começou a questionar aquilo que acontecia para além da cavidade oral. Queria compreender melhor as alterações provocadas pelo envelhecimento, a forma como os tecidos perdem volume, como a pele se modifica e qual o papel das estruturas profundas na aparência facial.



A Medicina Estética surgiu, assim, não como uma ruptura com a sua formação anterior, mas como uma extensão desse olhar. A Medicina Dentária e a Ortodontia deram-lhe uma sólida base anatómica e uma

perspectiva integrada da face; a Medicina Estética permitiu-lhe ampliar essa compreensão.

Hoje, essa visão global orienta a sua prática. July não procura tratar

uma ruga, um lábio ou uma região do rosto de forma isolada. Procura compreender a relação entre as diferentes estruturas e perceber o que realmente pode beneficiar cada paciente.



Essa filosofia está directamente ligada à forma como encara a beleza.

Para a médica, estética, saúde e identidade devem caminhar juntas. O objectivo não é parar o tempo nem apagar todas as marcas deixadas pelo envelhecimento, mas ajudar a pessoa a continuar a reconhecer-se diante do espelho.

“Não quero ficar diferente. Quero continuar a parecer eu”, é uma frase que, segundo July, ouve frequentemente em consulta.

É também por isso que se identifica com o conceito de quiet beauty, uma beleza mais discreta, em que o resultado não precisa de denunciar a existência de um procedimento. Um rosto descansado, uma pele cuidada e uma aparência equilibrada podem dizer muito sem revelar exactamente o que foi feito.

Para July, preservar a expressão e a identidade é uma das características de um resultado verdadeiramente elegante.

A sua visão do envelhecimento segue a mesma linha. Em vez de encarar a passagem do tempo como uma doença, prefere compreendê-la como um processo fisiológico e inevitável, que acontece de forma diferente em cada pessoa.

“Em vez de pensarmos ‘como posso evitar envelhecer?’, talvez devêssemos perguntar ‘como quero envelhecer?’”, propõe.

É neste contexto que conceitos como pro-aging e slow aging ganham espaço na sua abordagem. O rosto, explica, não envelhece apenas através do aparecimento de rugas. Pele, gordura, músculos, ligamentos e estruturas ósseas sofrem alterações ao longo do tempo, nem sempre à mesma velocidade.

A Medicina Estética pode acompanhar algumas dessas transformações, mas não substitui os fundamentos de uma vida saudável. Alimentação equilibrada, actividade física, qualidade do sono, protecção solar, acompanhamento médico e equilíbrio emocional continuam, na sua perspectiva, a desempenhar um papel fundamental.

Também os tratamentos procurados pelos pacientes têm vindo a mudar. July observa um interesse crescente por procedimentos que procuram melhorar a qualidade da pele, estimular colagénio, trabalhar firmeza e promover a regeneração dos tecidos.

Bioestimuladores de colagénio, ultrassons microfocados, radiofrequência microagulhada, determinadas tecnologias laser, polinucleótidos e tratamentos de hidratação profunda estão entre as opções que têm despertado interesse. A toxina botulínica e o ácido hialurónico continuam

igualmente presentes, desde que correctamente indicados.

Mas a médica rejeita a ideia de existir um tratamento universalmente melhor.

“Duas pessoas podem apresentar exactamente a mesma queixa e precisar de abordagens completamente





téticos são frequentemente apresentados através de resultados rápidos e imagens perfeitas, a médica defende uma postura mais crítica. Desconfia de promessas absolutas, resulta-

dos garantidos e mensagens que apresentam determinado tratamento como adequado para todas as pessoas.

Também alerta para a necessidade de interpretar cuidadosamente as fotografias



diferentes", explica.

Por isso, a avaliação clínica ocupa um lugar central no seu trabalho. História clínica, medicação, tratamentos anteriores, qualidade da pele, anatomia, expectativas e possíveis contraindicações são alguns dos elementos que precisam de ser considerados antes de qualquer intervenção.

A mesma preocupação estende-se às novas tecnologias, como o laser subdérmico e os bioestimuladores. Para July, estes recursos representam uma evolução interessante porque permitem pensar o envelhecimento para além da simples reposição de volume.

Mas deixa um princípio claro: tecnologia não substitui conhecimento.

“Podemos ter o equipamento mais moderno do mercado, mas se não houver uma boa avaliação, conhecimento anatómico e uma indicação correcta, isso não garante um bom resultado.”

Nas redes sociais, onde procedimentos es-



de “antes e depois”, uma vez que iluminação, ângulo, posição da cabeça e expressão podem alterar significativamente a percepção do resultado.

Para July, informação médica responsável deve apresentar não apenas benefícios, mas também limitações e possíveis riscos. Uma tendência nas redes sociais, sublinha, não constitui necessariamente uma indicação clínica.

E se a técnica é importante, a relação entre médico e paciente não é menos relevante. Uma das preocupações que mais encontra nas consultas é o medo de perder a naturalidade.

“Tenho medo de ficar exagerada”, é outra frase que escuta com frequência.

Esse receio, considera, é compreensível perante os padrões estéticos que durante algum tempo dominaram as redes sociais. Por isso, a consulta deve começar muito antes de qualquer procedimento: começa na conversa.



tória.

É essa procura constante que continua a orientar os seus próximos passos. July pretende aprofundar conhecimentos, acompanhar a evolução da Medicina Estética, participar em congressos, trocar experiências com outros profissionais e distinguir aquilo que representa verdadeira inovação daquilo que é apenas uma tendência passageira.

A formação e a partilha de conhecimento também ocupam um lugar crescente nos seus planos. Para ela, ensinar e trocar experiências são igualmente formas de continuar a aprender, porque obrigam o profissional a questionar as próprias escolhas e a procurar respostas mais sólidas.

O futuro, portanto, não é apresentado como uma corrida

para transformar mais rostos, mas como uma oportunidade para aperfeiçoar ainda mais o olhar.

“Não tenho como objectivo transformar pessoas. Quero tornar-me cada vez melhor a cuidar daquilo que cada pessoa já tem de único.”

Talvez seja precisamente aí que reside a essência do trabalho da Dra. July Alcantara. Num tempo em que a beleza é frequentemente associada à juventude e à transformação, ela propõe uma perspectiva diferente: envelhecer não precisa de significar desaparecer.

Pode significar cuidar, preservar, acompanhar e continuar a reconhecer-se.

Porque envelhecer bem, na sua visão, não é parecer outra pessoa.

É continuar a parecer nós próprios — apenas com uma história maior para contar.

July procura perceber o que incomoda o paciente, por que razão incomoda, quais são as expectativas e se estas correspondem a uma possibilidade clínica real. Nem sempre aquilo que alguém pensa precisar é aquilo que efectivamente necessita.

Em algumas situações, a melhor decisão pode até ser não realizar qualquer procedimento.

“Não considero que uma boa consulta seja aquela em que conseguimos fazer muitos tratamentos. É aquela em que conseguimos tomar boas decisões”, afirma.

É também nas pequenas transformações que encontra alguns dos momentos mais marcantes da sua carreira. Uma paciente que volta a prender o cabelo, alguém que recupera a vontade de se fotografar

ou uma pessoa que decide voltar a cuidar de si depois de atravessar uma fase difícil podem representar, para ela, mudanças tão importantes quanto aquelas que visualmente parecem maiores.

Essas experiências reforçam uma convicção: trabalhar com estética significa lidar também com a forma como as pessoas se percebem.

Por isso, a responsabilidade vai além da execução de uma técnica. Exige conhecimento científico, domínio anatómico, precisão, capacidade de decisão e sensibilidade para compreender que cada intervenção acontece sobre uma pessoa com uma his-



ELAINE RIBEIRO CORDEIRO:

Da Dor ao Resgate da Identidade

Aos 49 anos, Elaine Ribeiro Cordeiro, natural do Rio de Janeiro, olha para a própria trajetória como uma história de reconstrução. Antes dos títulos de palestrante, psicanalista, hipnoterapeuta, Practitioner em PNL, especialista em Neuropsicanálise, professora e escritora, existe uma mulher que precisou aprender a recomeçar quando aquilo que julgava sólido deixou de existir.

Aos 22 anos, formou-se em Direito. Um ano depois, conquistou um concurso público e, aos 25, já ocupava uma posição de gestão numa empresa pública. Tinha construído uma carreira que representava estabilidade e realização para muitas pessoas. Mas, como a própria Elaine reconhece, “a vida não se resume às conquistas que conseguimos colocar no currículo”.

Aos 34 anos, casou-se acreditando estar diante de uma nova etapa. Poucos meses depois, viveu uma ruptura que abalou profundamente as estruturas que tinha construído. Durante anos, tentou preservar o casamento, até compreender que algumas batalhas não podem ser vencidas quando apenas uma pessoa está a lutar.

O divórcio trouxe consigo uma realidade inesperada. Sem o traba-



processos de transformação pessoal.

“Sou uma mulher que transformou o próprio recomeço em propósito”, afirma.

É precisamente dessa experiência que nasce a expressão “da dor ao resgate da identidade e do propósito”, hoje presente no seu trabalho. Para Elaine, uma experiência dolorosa pode fazer parte da história de alguém sem precisar transformar-se na sua identidade. O passado não pode ser alterado, mas a relação que se estabelece com aquilo que aconteceu pode ser revista.

“Resgatar a identidade não significa voltar a ser quem éramos antes da dor. Significa descobrir quem podemos nos tornar depois dela”, explica.

Ao acompanhar outras pessoas, identifica padrões que considera frequentes: a necessidade de aprovação, o medo de decepcionar, a comparação e a tendência para transformar acontecimentos dolorosos em definições permanentes de quem somos. Há mulheres que se tornam excelentes profissionais, mães, esposas ou cuidadoras, observa, mas que acabam por perder a percepção de quem são quando deixam de responder às expectativas dos outros.

Para Elaine, a perda da identidade raramente acontece de forma repentina. Pode surgir através de pequenas concessões: dizer “sim” quando se queria dizer “não”, permanecer num lugar por medo, abandonar sonhos ou escolher caminhos apenas para corresponder ao que os outros esperam.

Nesse processo, uma pergunta pode abrir espaço para novas possibilidades: **“Se eu não tivesse medo da opinião de ninguém, o que eu escolheria para a minha vida?”**

A sua abordagem profissional reúne diferentes formações e ferramentas. A psicanálise ocupa-se da escuta e da investigação da história do sujeito; a PNL trabalha aspectos relacionados com linguagem, percepção e padrões de pensamento e comportamento; e a hipnoterapia é utilizada, segundo a sua abordagem, como recurso terapêutico em determinados processos. A Neuropsicanálise acrescenta uma perspectiva de diálogo entre processos psíquicos e conhecimentos contemporâneos sobre o funcionamento cerebral.

Mas, para Elaine, nenhuma técnica substitui aquilo que considera essencial: a escuta humana.

lho, sem a estrutura que possuía e sem a imagem de mulher segura que construíra ao longo dos anos, Elaine regressou à casa dos pais e precisou começar praticamente do zero.

Foi nesse período de fragilidade que começou, também, um processo de reencontro consigo mesma. Criou um pequeno armário e bazar na garagem, iniciou terapia e passou a procurar respostas para compreender melhor a própria história. Foi então que a psicanálise entrou na sua vida e abriu uma nova perspectiva sobre a forma como experiências, pensamentos, padrões e escolhas podem influenciar a existência.

Mais tarde, vieram a Neuropsicanálise, a Programação Neurolinguística, a hipnoterapia, a docência, as palestras e a escrita. O percurso académico e profissional ganhou uma nova direcção, agora ligada à compreensão do ser humano e aos





“Antes de qualquer método, existe uma pessoa com uma história”, afirma. Por isso, o seu trabalho não se resume a ensinar alguém a pensar de outra maneira, mas procura

não significa permanecer preso a elas. É possível reconhecer a dor, compreender os seus impactos e procurar novos significados sem romantizar o sofrimento.

“O passado pode ex-

como uma profissão ou como uma grande missão que surge pronta. Para ela, propósito pode ser construído a partir do encontro entre aquilo que somos, aquilo que vivemos, o

que aprendemos e aquilo que podemos oferecer aos outros.

A própria história tornou-se exemplo dessa visão. Uma experiência que um dia

representou perda e ruptura acabou por contribuir para a construção de uma carreira dedicada ao desenvolvimento humano, à reflexão e à transformação.



compreender por que determinadas formas de pensar, sentir e agir se repetem.

Essa perspectiva também está presente na sua compreensão do passado. Confrontar experiências dolorosas, defende,

plicar muitas coisas sobre nós. Mas ele não precisa continuar decidindo por nós”, resume.

A mesma lógica aplica-se ao propósito. Elaine não o entende necessariamente





Como palestrante, procura levar essa mensagem a públicos diferentes. Mais do que provocar emoção momentânea, deseja despertar perguntas capazes de continuar a trabalhar depois do fim de uma palestra. Quem somos quando deixamos de tentar corresponder às expectativas? Que escolhas são realmente nossas? Que versão de nós próprios ainda está por nascer?

É também através da escrita que Elaine prolonga essa reflexão. Em “Minha Vida, Suas Escolhas”, aborda a relação

entre circunstâncias e responsabilidade pessoal, partindo da compreensão de que nem sempre escolhemos aquilo que nos acontece, mas podemos escolher o que fazemos a partir disso.

A sua trajetória literária inclui ainda “Da Antifragilidade da Lagarta ao Pleno Voo da Borboleta”, obra que recorre à metáfora da transformação para falar sobre processos de reconstrução. A presença dos seus livros



na Bienal de São Paulo representa, para a autora, a materialização de um percurso que começou num período em que dificilmente imaginaria o caminho que viria a percorrer.

Hoje, Elaine

fala com alguém que se sente perdido, procura transmitir uma mensagem simples: “Você não é o pior capítulo da sua história.”

Aos 49 anos, a sua própria experiência tornou-se parte daquilo que ensina. Elaine não apresenta o recomeço como ausência de dor,



olha para o passado não como um lugar onde pretende permanecer, mas como parte da história que explica a mulher que se tornou. E, quando

mas como possibilidade de reconstrução. Porque, para ela, voltar a si mesma não significa recuperar exactamente quem era antes das rupturas.

Significa descobrir, finalmente, quem pode ser depois delas.



Feijão do Amor



Água de Coco Natural Com Amor

• • •
Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

DENISE JACINTO SAMUEL:

A coragem de escolher um caminho diferente

Aos 25 anos, Denise Jacinto Samuel já sabe que construir uma carreira nem sempre significa seguir o caminho mais previsível. Natural da província de Inhambane, a jovem licenciada em Manutenção Industrial, com formação e especialização na área de Electricidade, trabalha actualmente como Técnica Electricista, numa actividade de campo ligada ao sector da energia.

O seu percurso começou cedo. Depois da 7.ª classe, em vez de seguir o percurso tradicional do ensino geral, decidiu ingressar num Instituto Industrial. A escolha, feita ainda muito jovem, nem sempre foi compreendida por todos, mas correspondia à sua curiosidade e ao interesse pelas áreas práticas e técnicas.

“A Electricidade despertou em mim essa vontade de compreender como as coisas funcionam e como podemos resolver problemas”, conta Denise. O caminho conduziu-a posteriormente à Manutenção Industrial e, mais tarde, à licenciatura, consolidando uma escolha que começou numa idade em que muitos ainda não sabem que profissão pretendem seguir.

Por detrás da profissional está uma jovem determinada, curiosa e profundamente ligada à família e à fé. Denise cresceu num ambiente em que aprendeu a valorizar o trabalho, a responsabilidade e a educação. A mãe, em particular, tornou-se uma referência



de força e dedicação, contribuindo para a formação dos princípios que hoje orientam a sua vida.

A sua identidade profissional também está ligada ao orgulho pelas suas raízes. Como jovem moçambicana, considera

importante poder construir o seu percurso num país com potencial de desenvolvimento, procurando contribuir através do conhecimento e da área técnica que escolheu.

A entrada no mercado de trabalho, contudo, re-

velou-se um dos primeiros grandes obstáculos da sua trajectória. Depois de vários anos dedicados à formação, Denise descobriu que possuir um diploma não garantia automaticamente uma oportunidade profissional.

Encontrar um estágio directamente relacionado com a sua área exigiu procura, candidaturas e persistência. Depois dessa primeira experiência, surgiu outro desafio: conseguir uma colocação profissional e começar a

construir a experiência que o próprio mercado exigia.

“Como jovem profissional, muitas vezes somos confrontados com a exigência de experiência, mas precisamos primeiro de uma oportunidade para poder adquiri-la”, observa.



Essa fase ensinou-lhe a olhar para as portas fechadas de outra maneira. Em vez de as interpretar como um ponto final, aprendeu a vê-las como parte de um processo que exige paciência e insistência. A primeira oportunidade, por isso, ganhou um significado especial: foi a porta de entrada para transformar formação em experiência.

Actualmente, Denise integra uma equipa de cerca de 15 profissionais, maioritariamente homens. Trabalhar num ambiente tradicionalmente marcado pela presença masculina tornou-se uma experiência importante na sua afirmação profissional.

Mas Denise não procurou conquistar espaço apenas por ser mulher. A sua estratégia foi outra: ser reconhecida pelo conhecimento, pela responsabilidade, pela comunicação e pela capacidade de trabalhar em equipa.

“Estar diariamente no campo, enfrentar os mesmos desafios e assumir responsabilidades ajudou-me a conquistar



o meu espaço”, explica.

Essa experiência também transformou a sua compreensão sobre liderança. Para Denise, liderar não significa simplesmente impor-se. Significa saber comunicar, ouvir, aprender com os outros e assumir responsabilidades.

O percurso, naturalmente, também teve momentos de dúvida. Durante a formação, houve fases em que os resultados não correspondiam ao esforço que esperava. Internamente, precisou enfrentar o receio de não ser suficientemente boa e a tendência para questionar as próprias capacidades.

Externamente, teve de aprender a comunicar e trabalhar num ambiente onde a maioria dos colegas são homens. Com o tempo, percebeu que não precisava de mudar quem era para conquistar respeito.

“Precisava apenas de continuar a desenvolver as minhas competências, manter a minha postura e

Denise defende que mais mulheres devem ser incentivadas desde cedo a conhecer áreas técnicas e profissionais, sem que o género determine os caminhos que podem seguir.

Considera igualmente importante ampliar as oportunidades de formação prática, estágios e primeiros empregos para os jovens. Na sua perspectiva, existem muitas mulheres com capacidade e vontade de crescer, mas que precisam de acesso às oportunidades e de ambientes onde possam aprender, demonstrar competências e desenvolver-se.

Quando olha para o percurso já realizado, Denise sente orgulho da decisão que tomou ainda adolescente. Recorda a menina que saiu da província de Inhambane para ingressar num instituto industrial e vê nela alguém que, apesar de não saber exactamente onde aquele caminho a levaria, teve coragem de começar.

Hoje, licenciada em Manutenção Industrial e profissional da área de Electricidade, continua a aprender diariamente e a construir uma carreira



deixar que o meu trabalho falasse por mim”, afirma.

É no terreno que essa aprendizagem ganha outra dimensão. Para Denise, a teoria representa apenas uma parte da profissão. O trabalho de campo obriga a tomar decisões, resolver problemas, lidar com imprevistos e assumir as consequências das escolhas.

Foi também nesse ambiente que descobriu uma capacidade de resiliência que não sabia possuir. A coragem, percebeu, não corresponde à ausência de medo, mas à capacidade de continuar mesmo quando surgem dificuldades.

A experiência que está a construir leva-a também a olhar para o futuro para além da sua própria carreira.

que pretende levar a novas responsabilidades e, futuramente, a posições de liderança.

A sua história ainda está no início, mas já carrega uma mensagem importante para outras jovens moçambicanas: não é necessário ter todas as respostas para começar. Por vezes, basta ter coragem para escolher um caminho diferente, persistir quando as oportunidades tardam e permitir que o trabalho demonstre aquilo que somos capazes de fazer.

Denise Jacinto Samuel escolheu um caminho técnico quando ainda era muito jovem. Hoje, procura transformá-lo numa carreira, numa oportunidade de crescimento e, sobretudo, num exemplo de que também há lugar para mulheres onde durante muito tempo se acreditou que elas não pertenciam.

PM SERVICES MAGAZINE

INSPIRAÇÃO

LIDERANÇA

IMPACTO

EDIÇÃO

143

SETEMBRO
2026

MARISA PAUSELLI

— 20 ANOS A
TRANSFORMAR DOR
EM RECOMEÇOS

PÁGINA 06