

REGIANE GLORY:

Quando
ajudar
significa
transformar
futuros

ZENILDA AMARAL:

Crescer além-fronteiras para capacitar, criar oportunidades E Transformar Vidas



A ideia ganhou força quando Zenilda percebeu que as dificuldades do seu próprio processo de recomeço em Portugal não eram exclusivamente suas. Havia outras mulheres a enfrentar desafios semelhantes, embora cada história tivesse as suas particularidades. Muitas procuravam emprego, reconstruíam carreiras, conciliavam maternidade e vida profissional e tentavam estabelecer novas relações num contexto que lhes era desconhecido.

A própria Zenilda reconhece ter sentido, em determinados momentos, a falta de uma rede de apoio. Procurava ouvir

projecto: se ela própria tinha sentido essa ausência, quantas outras mulheres estariam a passar pelo mesmo?

O Crescer Além-Fronteiras nasceu, portanto, da transformação de uma experiência individual numa resposta colectiva. A iniciativa pretende criar um espaço de escuta, partilha, ligação e construção de oportunidades, onde mulheres possam encontrar outras histórias, trocar experiências e desenvolver redes de apoio.

Para Zenilda, capacitar uma mulher significa ir além da transmissão de conhecimento. “A formação dá conhecimento. Capacitar é ajudá-la a acreditar no seu valor, a reconhecer as suas capacidades e a agir.” É nesta perspectiva que estrutura o projecto em torno de um percurso que passa pela mentalidade, confiança, capacitação, oportunidade e acção.

Na sua visão, muitas mulheres possuem talento, vontade e experiência, mas continuam afastadas de oportunidades concretas por diferentes razões. Entre os principais obstáculos estão o medo de recomeçar, a falta de confiança, a ausência de orientação profissional, as dificuldades de integração num novo mercado de trabalho e a falta de uma rede de apoio.

No caso das mulheres imigrantes, esses desafios podem adquirir uma dimensão ainda maior. A mudança de país pode obrigar a reconstruir simultaneamente a vida pessoal, profissional e social. Uma experiência profissional consolidada pode deixar de ser imediatamente reconhecida, enquanto competências que anteriormente eram evidentes passam a ser questionadas



Entre Angola e Portugal, entre a experiência profissional e o compromisso social, Zenilda Amaral encontrou no recomeço uma oportunidade para transformar a própria experiência numa resposta colectiva. Licenciada em Gestão de Empresas e pós-graduada em Contratação Pública, construiu parte significativa do seu percurso profissional em Angola, no Ministério dos Transportes, onde trabalhou sobretudo no sector ferroviário, nas áreas de gestão financeira, contabilidade, auditoria e gestão de processos. Actualmente a viver em Portugal, trabalha como gestora de frota e desenvolve uma iniciativa de-

dicada à capacitação e valorização das mulheres: o Crescer Além-Fronteiras.

A mudança de país representou para Zenilda uma experiência de adaptação, integração e reconstrução da confiança. Longe de interpretar essa transição apenas como uma mudança geográfica ou profissional, passou a compreendê-la também como uma oportunidade para reconhecer desafios que são partilhados por muitas mulheres imigrantes.

Antes disso, a experiência de apoio ao Lar Nazaré, em Angola, já tinha despertado em si um compromisso com o trabalho social. O Crescer Além-Fronteiras surge, assim, da conjugação de duas dimensões da sua vida: a experiência profissional adquirida ao longo dos anos e a vontade de servir.

outras mulheres imigrantes, conhecer as suas experiências e encontrar referências que lhe permitissem compreender melhor determinadas situações. Foi dessa necessidade que nasceu uma pergunta que acabaria por dar origem ao

pela própria pessoa que as possui.

Foi precisamente esta realidade que Zenilda encontrou em algumas das histórias que acompanhou. Recorda o caso de uma mulher que tinha trabalhado numa seguradora no seu país de origem e possuía uma carreira profissional sólida. Depois de chegar a Portugal, porém, sentia-se tão insegura que nem sequer se permitia enviar o currículo para outra seguradora.

A situação levou Zenilda a perceber que, em determinados casos, a primeira oportunidade que uma mulher precisa não é necessariamente um emprego, mas a possibilidade de recuperar a confiança necessária para voltar a tentar.

Outra história que a marcou foi a de uma jovem com experiência na área da confeitaria que sonhava criar o seu próprio negócio. Ao chegar a Portugal, deixou o projecto parado por acreditar que a forte concorrência existente no mercado tornava praticamente impossível conquistar clientes.

A resposta surgiu através de uma pergunta simples: “No teu país de origem não havia concorrência?”

A questão permitiu-lhe olhar para a situação sob outra perspectiva e compreender que talvez o principal obstáculo não estivesse no mercado, mas na forma como ela própria tinha começado a desvalorizar as competências que trazia consigo.

É através destas experiências que Zenilda procura demonstrar que recomeçar não significa começar do zero.

Uma mulher que atravessa uma fronteira leva consigo conhecimentos, experiências, competências e histórias que continuam a ter valor.

Mas a responsabilidade pela integração não deve recair exclusivamente sobre quem chega.

Zenilda levanta também uma questão dirigida às próprias organizações: até que ponto as empresas e as suas equipas de Recursos Humanos estão preparadas para acompanhar devidamente

te os novos colaboradores, sobretudo os imigrantes recém-contratados?

Para a fundadora do Crescer Além-Fronteiras, a integração profissional não se resume à assinatura de um contrato. Envolve acolhimento, comunicação, respeito, relações humanas e sentido de pertença. Nem sempre a chegada de um novo elemento é recebida de forma positiva por todos os membros de uma equipa, razão pela qual considera essencial que as organizações criem mecanismos de acompanhamento desde o primeiro dia.

Uma pessoa pode possuir competências técnicas e experiência profissional, mas ainda assim sentir-se isolada ou deslocada num novo ambiente de trabalho. Por isso, defende que cabe às organizações e às lideranças criar condições para que os novos colaboradores sejam verdadeiramente acolhidos, orientados, valorizados e apoiados.

Essa integração, acrescenta, beneficia também as próprias empresas. Quando existe respeito, comunicação e sentido de pertença, os profissionais conseguem contribuir com maior confiança e colocar as suas competências ao serviço da organização.

É neste cruzamento entre capacitação, integração e criação de oportunidades que o Crescer Além-Fronteiras desenvolve a sua actuação. O projecto trabalha em quatro frentes principais: capacitação, através de mentorias, workshops e palestras; criação de oportunidades, por meio de networking e uma rede de parceiros; integração, através de orientação e apoio; e acção social, com campanhas, doações e iniciativas dirigidas a comunidades vulneráveis.

A ambição é que ne-



nhuma mulher termine uma formação apenas com conhecimento adquirido. Zenilda pretende que saia também com direcção, contactos e possibilidades concretas para aplicar aquilo que aprendeu.

Para garantir continuidade, reconhece que ainda existem desafios importantes. A obtenção de parcerias e patrocínios estáveis, a mobilização de mentores e formadores comprometidos e a criação de uma estrutura formal estão entre as prioridades. O objectivo passa por transformar o projecto numa associação ou fundação, garantindo maior capacidade de intervenção e sustentabilidade.

A sua formação em gestão, auditoria e processos contribui para essa visão. Zenilda entende que uma iniciativa social também precisa de rigor na gestão, planeamento e responsabilidade na utilização dos recursos. A missão filantrópica, na sua perspectiva, não está separada de uma gestão profissional.

O futuro que imagina para as mulheres que passam pelo projecto é de maior confiança, autonomia e

capacidade de decisão. Quer vê-las a empreender, liderar, desenvolver carreiras e, sobretudo, a tornarem-se parte de novas redes de apoio.

Ao mesmo tempo, pretende transformar o Crescer Além-Fronteiras numa ponte sólida entre Portugal e Angola, com possibilidade de chegar futuramente a outros países. A visão inclui programas de capacitação, parcerias estratégicas e iniciativas capazes de produzir impacto sustentável nas comunidades.

Zenilda acredita que essa transformação não pode ser construída por uma única organização. Empresas podem contribuir através de emprego, formação, patrocínio e networking. Profissionais podem oferecer mentoria e conhecimento. Instituições podem criar projectos conjuntos e mecanismos de encaminhamento. Organizações sociais podem apoiar campanhas e acções comunitárias. Aos governos e à sociedade cabe também criar ambientes onde as competências das mulheres, incluindo as imigrantes, sejam reconhecidas e tenham espaço nos processos de decisão.

“É preciso trabalho em rede”, defende.

No centro de tudo está uma convicção que atravessa a história pessoal e profissional de Zenilda Amaral: as circunstâncias podem explicar o ponto de partida, mas não precisam de determinar o destino.

A mensagem que deixa às mulheres que hoje se sentem limitadas pelas próprias circunstâncias é directa: “Reconheça o seu valor, dê o primeiro passo e procure quem caminhe consigo. Ninguém tem de recomeçar sozinha.”

É também essa a essência do Crescer Além-Fronteiras: criar condições para que mulheres que atravessaram fronteiras geográficas, profissionais ou pessoais possam reencontrar a confiança, reconhecer o valor que carregam consigo e transformar o recomeço numa nova oportunidade. Porque, para Zenilda, quando uma mulher encontra apoio para avançar, não muda apenas a sua própria história. Pode tornar-se também a razão pela qual outra mulher encontrará coragem para começar.



**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.

NALTA MIRACLE: Liderar para servir e criar oportunidades

Aos 41 anos, Nalta Ketilazi Boaventura Guambe, conhecida profissionalmente como Nalta Miracle, construiu uma trajectória que cruza banca, desenvolvimento social, inclusão financeira e liderança feminina. Natural de Maputo, Moçambique, é uma mulher cristã, mãe, socióloga e profissional do sector bancário, mas define a sua caminhada sobretudo pelo propósito de ajudar outras pessoas a reconhecerem o próprio valor e a encontrarem caminhos para transformar as suas vidas.

Antes de ingressar na banca, Nalta formou-se em Sociologia e Planeamento e concluiu um mestrado na área de Monitoria e Avaliação de Projectos Sociais. A sua formação profissional começou, porém, na área social, experiência que lhe permitiu percorrer diferentes distritos do país e conhecer de perto comunidades, famílias e pessoas que enfrentavam dificuldades, mas que também demonstravam capacidade de trabalho, criatividade e vontade de superar obstáculos.

Foi nesse contacto com o Moçambique real que começou a perceber

uma realidade que mais tarde influenciaria profundamente a sua carreira: muitas mulheres possuíam talento, sonhos e pequenos negócios, mas não tinham acesso à informação, ao financiamento ou às oportunidades necessárias para crescer.

A entrada no sector bancário, onde conta actualmente 17 anos de experiência, permitiu-lhe observar essa realidade a partir de outra perspectiva. A banca mostrou-lhe que o dinheiro pode ser mais do que um recurso financeiro. Quando utilizado de forma responsável, pode tornar-se instrumento de autonomia, dignidade e transformação social.

Foi precisamente na convergência entre a sua formação social, a experiência bancária e a paixão pelo desenvolvimento humano que nasceu a sua dedicação à inclusão financeira e à liderança feminina. Para Nalta, ocupar uma posição profissional não deve significar apenas cumprir metas, mas também utilizar o espaço conquistado para abrir caminhos para outras pessoas.

Uma das principais barreiras que identifica no



acesso das mulheres e dos jovens às oportunidades financeiras é a falta de conhecimento. Muitos possuem ideias e actividades económicas com potencial, mas desconhecem os produtos financeiros disponíveis, não sabem preparar-se para solicitar financiamento ou não compreendem os requisitos necessários para entrar no sistema formal.

A baixa lite-

racia financeira e a informalidade agravam esse cenário. Sem conhecimentos sobre orçamento, poupança, investimento, crédito responsável e gestão do fluxo de caixa, o acesso ao dinheiro pode transformar-se num risco. Da mesma forma, negócios sem registos financeiros ou documentação adequada podem tornar-se praticamente invisíveis para as instituições financeiras.

Na sua perspectiva, a inclusão financeira não pode resumir-se à abertura de uma conta ou à concessão de crédito. É necessário construir um ecossistema

que combine informação, capacitação, formalização, mentoria, produtos adequados e acompanhamento.

Nalta defende também uma banca mais próxima das comunidades, capaz de escutar e compreender as diferentes realidades dos seus clientes. Na sua função actual, procura aproximar as instituições financeiras das comunidades através de parcerias, sessões de educação financeira, universidades, associações de mulheres e iniciativas ligadas ao empreendedorismo.

Ao mesmo tempo, reconhece que a banca não consegue resolver sozinha

todos os obstáculos. Para ela, é necessária uma articulação entre instituições financeiras, Governo, universidades, associações empresariais e outras entidades, sobretudo para facilitar a formalização, reduzir burocracias e criar mecanismos que permitam ampliar o acesso responsável ao financiamento.

A mesma lógica aplica-se aos jovens empreendedores. Nalta acredita que os bancos devem assumir um papel de parceiros de crescimento, sem deixar de respeitar a sua responsabilidade de gerir recursos e avaliar riscos. Programas

de incubação, educação financeira, parcerias com universidades, mentoria e linhas de financiamento adequadas podem contribuir para transformar ideias em negócios sustentáveis.

Ela própria faz questão de sublinhar que o financiamento não substitui a preparação. Um empreendedor precisa de compreender o mercado, estruturar o negócio, organizar a documentação e demonstrar capacidade de gestão. Para Nalta, bancos não são instituições de caridade: trabalham com recursos que lhes são confiados e, por isso, devem avaliar a capacidade de reembolso e a sustentabilidade de cada projecto.

A sua visão sobre liderança feminina parte da mesma necessidade de criar condições para que mais mulheres ocupem espaços de decisão. Considera que ainda existem barreiras relacionadas

cerem a sua capacidade.

Por isso, defende organizações que promovam mulheres pelo mérito, criem programas de mentoria e preparem talentos femininos para posições de liderança. Mas acredita também na responsabilidade das próprias mulheres em apoiar outras mulheres.

“Liderança não é apenas ocupar um cargo; é ter voz, influência e coragem para abrir caminhos para aquelas que vêm depois de nós”, defende.

A sua compreensão sobre liderança está profundamente ligada à fé cristã. Nalta identifica-se como uma mulher de fé e considera-se uma embaixadora de Jesus Cristo. Para ela, essa dimensão espiritual não está separada da vida profissional; influencia di-



a crescer, evoluir e descobrir o seu propósito.

Pela graça de Deus, Nalta também serve como Evangelista na Igreja Ministério Água e Cura, experiência que, segundo explica, tem contribuído para o seu desenvolvimento em áreas como propósito, liderança pelo exemplo, gestão de pessoas, transformação, impacto e carácter.

A maternidade ocupa igualmente um lugar central na sua identidade. Ser mãe ensinou-lhe sobre amor incondicional, responsabilidade e resiliência, mas também reforçou a preocupação com o legado que pretende deixar. Para Nalta, o sucesso profissional ganha significado quando pode produzir efeitos que ultrapassem a própria carreira.

Ao longo dos 17

anos na banca, enfrentou momentos de pressão, mudanças e desafios profissionais que testaram a sua capacidade de adaptação. Entre as experiências que mais a marcaram estão situações em que alcançou posições de destaque em vendas e, posteriormente, perdeu clientes para ofertas mais competitivas, terminando em posições menos favoráveis.

Também enfrentou processos complexos, decisões de grande responsabilidade e a liderança de equipas constituídas por pessoas desmotivadas ou atravessando dificuldades pessoais, mas que continuavam a ter de cumprir objectivos.

Essas experiências ensinaram-lhe que resiliência não significa ausência de medo ou cansaço. Significa continuar a avançar, aprender com cada fase e não permitir que uma dificuldade determine o destino.

Fora do universo bancário, a sua identidade também é marcada por outras paixões. Antes da carreira académica e profissional, concluiu o ensino médio profissional em Música Clássica, com formação em flauta. Continua apaixonada pela música, viagens, conhecimento e desenvolvimento humano, interesses que ajudam a compor uma personalidade que não se limita ao ambiente corporativo.

Quando fala com jovens e mulheres que possuem uma ideia, mas ainda não acreditam na própria capacidade, Nalta procura transmitir uma mensagem de coragem e movimento. Não acredita que seja necessário esperar pela preparação perfeita para começar.



com oportunidades, redes de apoio, acesso à informação e, em alguns casos, com a própria dificuldade das mulheres em reconhe-

rectamente a forma como trabalha, toma decisões e se relaciona com as pessoas.

“A fé em Jesus Cris-

to ensinou-me que liderar é servir aos outros e devemos liderar pelo exemplo”, afirma. Essa compreensão mudou a sua visão sobre liderança

e levou-a a encarar a autoridade não apenas como uma posição, mas como uma responsabilidade de ajudar pessoas



“Você não precisa de conhecer todo o percurso; precisa apenas de ter coragem para dar o primeiro passo”, aconselha.

Para ela, a construção de uma trajetória exige também redes de apoio, mentores, networking, disciplina e disponibilidade para aprender. Muitas oportunidades, acredita, surgem das relações construídas ao longo do caminho e da capacidade de estar aberta a pessoas que podem contribuir para o crescimento.

No futuro, pretende continuar a utilizar a sua experiência para ampliar oportunidades de inclusão financeira, apoiar mulheres e jovens e contribuir para uma sociedade onde mais



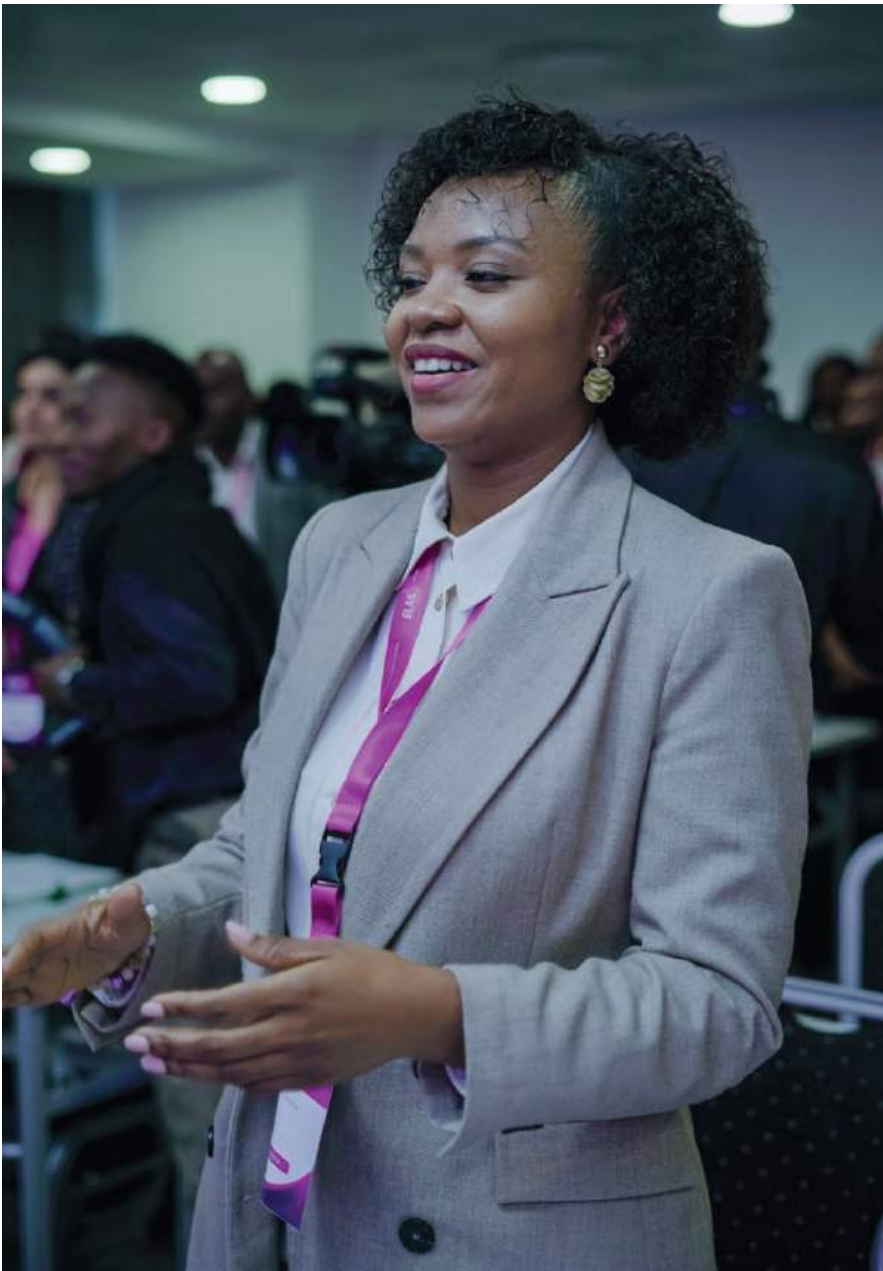
pessoas tenham conhecimento e ferramentas para construir o próprio futuro.

Nalta Miracle não quer ser lembrada apenas pelos cargos que ocupou ou pelos resultados al-

cançados. O seu maior desejo é que a sua passagem pela vida das pessoas deixe uma marca de esperança, amor e transformação.

Porque, na sua visão, quando Deus permite que

alguém chegue a determinado lugar, esse lugar não existe apenas para benefício individual. Existe também para que se possa estender a mão, abrir portas e ajudar outros a chegar mais longe.



CLEUSIA:

Entre a engenharia, o risco e a força de uma mulher que escolheu servir

Por detrás do crachá, dos diplomas e das responsabilidades profissionais, Cleusia enfrenta a sua identidade em lugares muito mais íntimos: na família, na fé, na maternidade e na vontade de deixar um impacto positivo nas pessoas que cruzam o seu caminho. Filha, mãe e noiva, descreve-se como uma mulher curiosa, apaixonada pela vida e em permanente construção, guiada pelo amor a Deus e pelo desejo de aprender continuamente.

A família ocupa um lugar central nessa história. Entre todas as referências que contribuíram para a mulher que se tornou, destaca a mãe, Anabela Domingos, cuja trajectória como mãe solteira marcou profundamente a sua forma de encarar a vida. Foi observando a sua resiliência e a capacidade de “se dobrar em mil” para garantir o bem-estar das filhas que Cleusia aprendeu que as dificuldades não devem determinar o destino.

A mãe ensinou-lhe a importância da coragem, da reinvenção e da persistência. Esses ensinamentos acabariam por atravessar também a sua forma de liderar. Cleusia não entende a liderança apenas como gestão de projectos ou equipas, mas como uma responsabilidade que envolve cuidar, proteger, orientar e impulsionar pessoas.

O gosto pela criação, entretanto, nasceu ainda mais cedo. Influenciada pelo pai, um desenhista que descreve como excepcional, desenvolveu desde criança uma ligação às artes estruturais e sonhou seguir Arquitectura. Na altura, porém, as opções universitárias disponíveis em Maputo eram limitadas e a não admissão na Universidade Eduardo Mondlane obrigou-a a procurar uma alternativa que mantivesse viva a paixão pelo desenho, pelo projecto e pela construção.

Foi assim que a Engenharia Civil entrou na sua vida.

A formação acabaria por conduzi-la para um dos ambientes mais exigentes da sua carreira: o sector da construção. Aos 21 anos, recém-formada, entrou num universo profissional predominantemente masculino, onde a sua idade e o facto de ser mulher eram frequentemente utilizados como motivos para questionar a sua capacidade.

A experiência foi um verdadeiro baptismo de fogo. Cleusia conta ter enfrentado dúvidas sobre a sua competência técnica e até situações de assédio. Em vez de permitir que essas experiências definissem a sua trajectória, de-



cidou responder com aquilo que tinha ao seu alcance: conhecimento, firmeza e profissionalismo.

“Transformei a dor em armadura e o preconceito em combustível”, afirma.

Essa fase ensinou-lhe a importância de se posicionar sem perder a elegância. A jovem engenheira percebeu que, em determinados ambientes, a competência feminina ainda precisa de ultrapassar barreiras adicionais antes de conquistar o mesmo reconhecimento.

Foi também nesse contexto que desenvolveu uma postura que permanece consigo: responder à dúvida com rigor técnico e à arro-

gância com educação. Para Cleusia, competência não deve depender da aprovação de quem questiona o valor de uma mulher. Deve ser demonstrada através do trabalho.

A sua carreira, entretanto, tomaria uma direcção inesperada. Um convite do seu antigo docente de Medição e Orçamentação levou-a a concorrer a uma vaga de gestora de sinistros numa seguradora, na altura a antiga Ímpar. O conhecimento adquirido na Engenharia permitia-lhe lidar naturalmente com a avaliação de orçamentos, mas seria outra área a despertar verdadeiramente a sua paixão profissional.

Com o tempo, passou a

trabalhar na avaliação de risco patrimonial e encontrou nessa actividade uma combinação entre conhecimento técnico, análise e contacto com a realidade.

Hoje, a sua rotina profissional pode levá-la de uma residência familiar a um complexo industrial de elevada complexidade. Cada activo apresenta características próprias e exige uma análise rigorosa. Para Cleusia, trabalhar com risco significa compreender que uma decisão aparentemente pequena pode ter consequências financeiras e humanas significativas.

“Lidar com risco é viver diariamente na corda bamba

da responsabilidade”, explica.

A exigência da profissão obrigou-a a desenvolver uma capacidade analítica profunda, mas também serenidade, ética e disciplina. Num sector em que uma avaliação inadequada pode expor uma seguradora a perdas significativas ou deixar um cliente vulnerável perante um eventual sinistro, a responsabilidade ultrapassa os números.

É também nesse universo que Cleusia continua a lidar com uma realidade que conhece desde os primeiros anos da carreira: a presença feminina em ambientes predominantemente masculinos.



Reconhece que muitas mulheres ainda sentem necessidade de provar repetidamente a sua competência antes de receberem o mesmo nível de confiança. No entanto, recusa assumir uma posição de vítima. Prefere transformar a própria condição feminina numa fonte de força.

Para ela, a capacidade de conciliar diferentes responsabilidades, a inteligência emocional e a sensibilidade podem constituir ferramentas importantes na gestão de pessoas e conflitos. A resposta aos desafios, contudo, deve permanecer assente no profissionalismo.



“A competência não pede licença; ela impõe-se pelo trabalho”, defende.

A procura por conhecimento acompanhou essa evolução. O MBA surgiu como uma oportunidade para dar estrutura científica a conhecimentos que já aplicava diariamente. A formação permitiu-lhe compreender melhor os processos por detrás das grandes decisões organizacionais e aprofundar a sua visão estratégica.

A experiência académica também modificou a forma como lidera. Tornou-se, segun-

do descreve, mais analítica, orientada para soluções e consciente do impacto humano das decisões corporativas.

Mas gerir, para Cleusia, não se resume ao ambiente profissional. A liderança também se manifesta na forma como administra o tempo, a família, a maternidade e os próprios desafios pessoais.

Foi precisamente a maternidade que lhe ensinou uma das maiores lições sobre equilíbrio. Durante algum tempo, procurou encontrar uma divisão perfeita entre carreira e família, até compreender que esse equilíbrio absoluto simplesmente não existe.

Há períodos em que a carreira exige mais, enquanto noutros a filha ocupa naturalmente o centro das atenções. Aceitar essa realidade permitiu-lhe afastar parte da culpa que muitas mulheres carregam quando tentam conciliar diferentes dimensões da vida.

A fé cristã ocupa um papel fundamental nesse processo. Cleusia considera a sua relação com Deus a bússola das suas decisões e o seu principal ponto de equilíbrio. A fé ensinou-a a reconhecer que não pode controlar tudo, a entregar as suas ansiedades a Deus e a agir com integridade, compaixão e espírito de serviço.

Os seus valores cristãos, explica, não são um elemento decorativo da sua identidade profissional. São a lente através da qual procura compreender as pessoas, o trabalho e o seu próprio propósito.

Essa visão de ser-

viço também está presente na sua relação com outras mulheres. Nos últimos anos, tornou-se frequente ser abordada por jovens profissionais

alguém que lhe dissesse que, apesar das dificuldades, era possível chegar onde desejasse.

É por isso que a participação em painéis e even-



que procuram orientação, referências e encorajamento para os primeiros passos das suas carreiras.

Nessas jovens, Cleusia reconhece a mulher que um dia também foi. Recorda a necessidade de encontrar

tos profissionais ganhou um significado especial na sua trajectória. Como moderadora, não procura apenas ocupar um palco. Vê esses momentos como oportunidades para gerar valor, provocar reflexão e criar pontes entre pessoas e ideias.

Actualmente, enquanto Vice-Presidente da Associação de Jovens Profissionais de Seguros em Moçambique, procura transformar essa visão em acção. A sua missão passa por incentivar os jovens a acreditarem no mérito, na excelência e na importância de uma preparação contínua.

Entre as suas maiores conquistas, porém, existe uma que nenhuma posição profissional consegue superar: a maternidade.

Ser mãe, diz, humanizou-a profundamente. Colocou-a diante de uma vulnerabilidade que desconhecia, mas revelou também uma força que compara à de uma leoa.

Um dos períodos mais exigentes aconteceu durante o mestrado. A sua filha tinha apenas um ano e Cleusia precisava de conciliar a maternidade com o trabalho e os estudos. Saía de casa de manhã, quando a filha ainda dormia, seguia para o trabalho, frequentava as aulas à noite e regressava quando a criança já tinha voltado a adormecer.

Foi um período marcado pela culpa e pelo sa-

crifício, mas também pela convicção de que estava a construir algo maior. Cada dia difícil representava, para si, uma forma de preparar um futuro com mais possibilidades para a filha.

Hoje, essa mesma perspectiva orienta a forma como olha para a carreira e para o papel que pretende desempenhar na sociedade.

Cleusia não quer apenas chegar mais longe. Quer levar outras mulheres consigo. Quer que jovens profissionais encontrem referências, desenvolvam confiança e percebam que os obstáculos não precisam de determinar até onde podem chegar.

O seu percurso, entre a Engenharia Civil, a avaliação de riscos, a liderança, a maternidade e a participação associativa, revela uma mulher que aprendeu a transformar desafios em aprendizagem e responsabilidade em serviço.

E talvez seja precisamente aí que reside o sentido da sua trajectória: construir, avaliar riscos, liderar e cuidar são actividades diferentes, mas, para Cleusia, todas podem convergir numa mesma missão — abrir portas para que outras mulheres tenham a oportunidade de construir o próprio caminho.

Hoje, ao olhar para as jovens que procuram nela uma referência, vê aquilo a que chama de “minis Cleusias”. Mulheres que estão apenas a começar e que precisam de ouvir que o caminho pode ser difícil, mas não é impossível.

É para elas que continua a construir a próxima versão de si mesma: mais forte, mais preparada e profundamente ancorada na fé, com a convicção de que uma carreira só ganha verdadeiro significado quando o sucesso individual também se transforma em inspiração e oportunidade para os outros.



Feijão do Amor



*Água de
Coco Natural
Com Amor*

• • •
Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

REGIANE GLORY:

Quando ajudar significa transformar futuros



Movida pelo propósito e pela vontade de fazer a diferença na vida de outras pessoas, Regiane Glory encontrou no trabalho social uma forma de transformar solidariedade em acção. À frente da Total Help Foundation, projecto que nasceu a partir da experiência da Total Help Group, dedica parte da sua trajectória à criação de oportunidades para crianças e famílias que enfrentam diferentes formas de vulnerabilidade.

A sua relação com a causa social foi sendo construída através do contacto com diferentes realidades. Ao longo do percurso profissional, Regiane teve a oportunidade de conhecer pessoas e famílias com necessidades diversas e percebeu que aquilo que, para alguns, pode parecer pequeno, para outros pode representar uma mudança significativa.

É dessa convicção que nasce a sua visão sobre ajudar o próximo. Para Regiane, solidariedade não deve ser apenas uma atitude pontual, mas uma forma de estar na vida. Quando estão em causa crianças, essa responsabilidade ganha uma dimensão ainda maior, porque é durante a infância que se constroem referências, autoestima, sonhos e perspectivas sobre o futuro.

A Total Help Foundation nasceu precisamente dessa necessidade de passar da observação à acção. A iniciativa surgiu a partir da Total Help Group, empresa que apoia imigrantes na navegação pelo sistema jurídico em diferentes países. O contacto próximo com pessoas e famílias permitiu identificar realidades que despertaram o desejo de fazer mais.

“O nosso desejo era não apenas enxergar, mas fazer alguma coisa”, explica

Regiane. A Fundação surgiu, assim, com a intenção de unir pessoas, empresas e comunidades em torno de um propósito comum, transformando solidariedade em iniciativas concretas.

O início, contudo, trouxe uma aprendizagem importante: querer ajudar não é suficiente. Um projecto social precisa de organização, planeamento, recursos, pessoas comprometidas, parceiros e

continuidade. Também exige compreender cada situação antes de decidir qual é a melhor forma de intervenção.

Ao longo desse processo, Regiane percebeu que o apoio social não pode ser reduzido à entrega de bens. Entre as necessidades encontradas estão alimentação, roupas, materiais escolares e outros itens básicos, mas existem também carências menos visíveis, relacionadas com atenção, acolhimento,

autoestima, oportunidades e a necessidade de uma criança sentir que alguém acredita nela.

É por isso que a Total Help Foundation procura adoptar uma abordagem mais ampla. O objectivo é contribuir para melhores condições de vida e criar oportunidades para que as crianças possam desenvolver os seus sonhos e potencial, em vez de simplesmente responder a uma necessidade imediata e seguir em frente.





procura conhecer cada situação antes de definir de que forma poderá contribuir. A intenção é garantir que os recursos e as doações sejam encaminhados para necessidades reais.

Esse cuidado tornou-se particularmente importante porque, segundo Regiane, trabalhar com famílias que depositam confiança numa organização social exige seriedade, transparência e acompanhamento. O impacto não deve ser me-



dido apenas pela quantidade de bens entregues, mas pela capacidade de responder às necessidades de forma responsável.

Entre as experiências que mais a marcaram estão histórias de crianças que, apesar das dificuldades, continuam capazes de sorrir, sonhar e acreditar. São momentos que, segundo conta, também transformaram a própria forma como olha para a realidade.

“Muitas vezes pensamos que estamos indo para ajudar alguém, mas acabamos sendo nós os transformados pela experiência”, reconhece.

Manter uma iniciativa social activa exige, entretanto, persistência. Regiane reconhece que o Total Help não pode depender exclusivamente de uma pessoa. A continuidade do projecto resulta da participação de parceiros, voluntários, empresas e pessoas que contribuem com tempo, recursos ou conhecimento.

A procura por novas parcerias é, por isso, uma parte importante da expansão da Fundação. Quanto maior for a rede de pessoas e organizações envolvidas, maior será também a capacidade de alcançar comunidades e responder a diferentes necessidades.

A Regiane deixa ainda uma mensagem para quem gostaria de participar em causas sociais, mas acredita não possuir recursos suficientes para começar: é possível contribuir a partir daquilo que cada pessoa já tem.

“Comece com aquilo que você tem”, defende.

Tempo, conhecimento, contactos, serviços, alimentos, roupas ou simplesmente a capacidade de divulgar uma causa podem tornar-se instrumentos de transformação. Para Regiane, a ideia de que é preciso esperar pelas condições perfeitas pode impedir muitas pessoas de fazerem aquilo que já poderiam começar hoje.

Para Regiane, uma criança precisa de se sentir amada, protegida, respeitada e valorizada. Alimentação, educação, saúde e segurança são fundamentais, mas existe também uma dimensão emocional que não pode ser ignorada.

“Precisa de alguém que diga: ‘Eu acredito em você’”, afirma.

Na sua perspectiva, dignidade também significa permitir que uma criança sonhe. A esperança surge quando existem condições para acreditar que esses sonhos podem, efectivamente, transformar-se em realidade.

A identificação das famílias apoiadas procura ser feita com responsabilidade. A Fundação recebe indicações através de pessoas, instituições e parceiros e



Quando pessoas e empresas se unem, aquilo que parece pequeno individualmente pode adquirir uma dimensão muito maior.

O grande sonho de Regiane para o futuro da Total Help

Foundation é alcançar cada vez mais crianças, mas, sobretudo, contribuir para transformar as suas perspectivas de vida. Quer ver crianças que receberam apoio crescerem conscientes do próprio valor, com acesso à educação,

oportunidades e condições para construir as suas próprias histórias.

Ambiciona também uma Fundação maior, com mais parceiros, empresas e voluntários, capaz de chegar a diferentes co-

munidades e multiplicar o impacto.

Porque, para Regiane Glory, o verdadeiro legado de uma iniciativa como a Total Help não está apenas naquilo que se entrega a uma criança num determinado momento. Está na

mensagem que permanece depois da ajuda: a de que cada criança importa, cada vida tem valor e, quando existe união em torno de um propósito, é possível mudar histórias e transformar futuros.

FRANCIS GARGAMEL:

A vida real de um imigrante que aprendeu a recomeçar



Aos 32 anos, Francis Rodrigues, conhecido nas redes sociais como Francis Gargamel, construiu uma comunidade de mais de 150 mil seguidores a partir de uma experiência que conhece por dentro: a imigração. Natural de Governador Valadares, em Minas Gerais, e criado em Belo Horizonte, Francis deixou o Brasil em busca de uma nova vida na Europa e encontrou, no caminho, uma realidade muito diferente daquela que imaginava. Hoje, utiliza as redes sociais para mostrar aquilo que muitas vezes fica escondido por detrás das imagens de uma Europa

organizada, desenvolvida e aparentemente sem grandes dificuldades.

Antes de se tornar criador de conteúdo, Francis tinha uma realidade profissional bastante diferente. No Brasil, trabalhava com criação de cães da raça American Bully e era proprietário de um pet shop. Foi também nesse universo que começou, de certa forma, a construir a sua relação com as redes sociais.

A estratégia era simples, mas acabou por gerar resultados. Francis marcava os clientes nas publicações relacionadas com o pet shop e essas pessoas partilhavam novamente os conteúdos nas suas próprias páginas. A dinâmica fez com que o negócio

ganhasse visibilidade e, ao longo do tempo, contribuiu para a construção de uma audiência que viria a acompanhá-lo muito depois de deixar o Brasil.

A vontade de emigrar, entretanto, não nasceu de um impulso isolado. Francis cresceu numa família com uma forte experiência migratória. Possui familiares nos Estados Unidos e em Portugal e, desde cedo, alimentou a ideia de conhecer outras realidades e construir a própria vida fora do Brasil.

Foi assim que Portugal entrou no seu horizonte.

Antes da partida,

tinha expectativas sobre aquilo que encontraria. Conversou com uma mulher em Braga que possuía um pet shop e acreditou que poderia dar continuidade à sua experiência profissional naquele país. Mas a realidade esperava-o de uma forma completamente diferente.

Quando chegou a Portugal e procurou a mulher com quem tinha falado, descobriu que ela se tinha separado do marido e vendido o estabelecimento. O plano que tinha levado consigo desapareceu praticamente no momento em que chegou.

“Quando eu cheguei aqui em Portugal fui até ela no pet shop e ela tinha separado do marido e vendido o pet shop. Eu fiquei sem reacção”, recorda.

Sem a oportunidade profissional que imaginava encontrar, regressou ao Porto e viu-se obrigado a procurar trabalho noutra área. Foi o primeiro grande confronto com uma realidade que mais tarde passaria a fazer parte

da mensagem que transmite diariamente aos seus seguidores: emigrar significa estar preparado para recomeçar.

O momento mais difícil aconteceu precisamente no início da sua experiência em Braga. Sem a estrutura que imaginava ter à chegada, Francis conta que chegou a ter apenas uma semana para encontrar uma solução e três dias para deixar a casa onde estava.

“Meu chão caiu”, descreve.

pressão, a incerteza e a sensação de estar sozinho fizeram daquele período um dos momentos mais difíceis da sua vida em Portugal. Mesmo tendo familiares no país, decidiu não recorrer imediatamente a eles. Precisava de encontrar o próprio caminho e descobrir como iria reconstruir a sua vida.

Foi nessa fase que percebeu que a imigração exigiria muito mais do que vontade. Ser imigrante significaria aprender, adaptar-se, procurar oportunidades e, sobretudo, aceitar que nem sempre as coisas aconteceriam de acordo com o plano inicial.

É precisamente essa experiência que hoje procura transmitir através do seu conteúdo. Francis não pretende apresentar aos seus seguidores uma Europa idealizada. Pelo contrário, uma das principais razões que o levaram a falar sobre imigração foi a percepção de que as informações que encontrou antes de viajar não correspondiam totalmente à realidade que encontrou quando chegou.

Por isso, insiste na importância da transparência.

Para ele, quem decide emigrar precisa de conhecer tanto as oportunidades como as dificuldades. Há organização, possibilidades e acesso a determinadas estruturas, mas também existem solidão, dificuldades financeiras, burocracia, diferenças culturais, preconceito e a saudade de tudo aquilo que ficou no país de origem.

“A escola da vida é mais importante”, afirma, defendendo que a experiência de viver noutro país ensina competências que não se encontram necessariamente nos livros.

A chamada “mentalidade de imigrante forte” nasce, na sua visão, dessa capacidade de compreender que a mudança exige uma nova postura. Francis acredita que quem chega a outro país precisa de aceitar que está a entrar numa realidade diferente.

“Você tem que tirar o espírito de brasileiro e deixar no Brasil”, diz, numa expressão que utiliza para defender a necessidade de adaptação. Para ele, isso significa compreender a cultura local, respeitar as regras, aprender a comunicar, saber relacionar-se e reconhecer que é o imigrante quem chega ao país de outra pessoa.

Não se trata, na sua perspectiva, de abandonar a própria identidade, mas de compreender que a integração exige abertu-



tura para aprender.

Documentação, cultura, trabalho e relações sociais passam a fazer parte de uma nova aprendizagem. O imigrante precisa de levantar a cabeça e procurar soluções em vez de esperar que alguém as coloque à sua frente.

É uma filosofia que Francis resume numa frase directa: “Levanta a tua bunda do sofá e corre atrás de tudo aquilo que és merecedor.”

A sua mensagem também é dirigida a quem pensa emigrar sem preparação. Francis acredita que é fundamental chegar com humildade, reconhecer que haverá muito a aprender e estar disposto a adaptar-se. O maior erro, na sua perspectiva, é acreditar que aquilo que funcionava no país de origem funcionará automaticamente no novo país.

A experiência dos primeiros anos ensinou-lhe precisamente isso.

Hoje, com mais de 150 mil seguidores, Francis deixou de falar apenas da própria história. A sua experiência transformou-se numa referência para pessoas que pesquisam sobre Portugal e consideram

a possibilidade de emigrar.

Essa posição traz consigo uma responsabilidade que

encara com tranquilidade. Não se considera alguém que possui todas as respostas, mas alguém que pode partilhar

erros, aprendizagens e experiências para que outras pessoas estejam mais preparadas.

“Estou aqui para fazer a minha parte”, afirma.

Também reconhece que a sua caminhada foi marcada por pessoas que encontrou em Portugal e que tiveram importância no processo de adaptação. Algumas ajudaram-no em momentos difíceis e deixaram marcas que diz não esquecer.

Essas relações contribuíram para a pessoa que se tornou e reforçaram a vontade de utilizar a própria experiência para ajudar outros imigrantes a evitar alguns dos erros que cometeu nos primeiros tempos.

Ao mostrar as dificuldades da imigração, Francis procura também combater a ideia de que uma mudança de país resolve automaticamente todos os problemas. Para ele, qualquer país terá desafios. A diferença está na forma como cada pessoa decide enfrentá-los.

A vida na Europa trouxe-lhe, contudo, aprendizagens que considera profundas. Quando deixou o Brasil, estava disposto a fazer praticamente qualquer trabalho para sobreviver.

Chegou a imaginar que, se nada desse certo, poderia recolher latas para vender num ferro-velho.

A realidade que encontrou acabou por surpreendê-lo.

Francis encontrou um país organizado e teve acesso a estruturas e possibilidades que, segundo a

Se pudesse voltar ao momento em que estava prestes a deixar o Brasil, Francis diz que não tentaria impedir a própria partida. Pelo contrário, aconselharia o homem que era a avançar e a não olhar para trás.

Começou a trabalhar muito cedo e conhece, por experiência própria, as dificuldades de quem procura



sua própria experiência, seriam mais difíceis de alcançar no Brasil sem uma capacidade financeira elevada. O contacto com uma cultura diferente obrigou-o a rever conceitos e a reconhecer que ainda tinha muito para aprender.

“Eu nasci de novo”, afirma.

Essa expressão resume a transformação que atribui à experiência migratória. Francis acredita que chegou à Europa convencido de que conhecia o mundo, mas rapidamente percebeu que havia muito mais para descobrir. A imigração alterou a sua forma de pensar, de observar as pessoas e de compreender o próprio futuro.

A relação com o Brasil também passou a ser observada a partir de uma nova perspectiva. A distância permitiu-lhe comparar realidades, reconhecer dificuldades que antes talvez fossem encaradas de outra forma e valorizar aprendizagens que só surgiram depois da mudança.

Hoje, o criador de conteúdo procura transformar essas experiências em informação para quem está a pensar seguir o mesmo caminho. A sua intenção não é vender uma imagem perfeita da Europa, mas mostrar que qualquer projecto migratório exige preparação, trabalho, adaptação e disposição para começar novamente.

construir uma vida com poucos recursos. Por isso, acredita que sair da zona conhecida pode ser necessário para descobrir novas possibilidades.

“Esse mundo é pequeno demais para você. Vai viver o seu sonho, sem olhar para trás”, seria a mensagem que deixaria ao Francis de então.

Hoje, a sua história já não pertence apenas ao homem que saiu de Belo Horizonte em busca de uma nova oportunidade. Tornou-se também parte da história de milhares de pessoas que o acompanham diariamente para conhecer a realidade de quem escolheu construir uma vida longe do país onde nasceu.

Entre o pet shop, a criação de American Bully, os primeiros trabalhos em Portugal, os momentos de incerteza e a actual vida como criador de conteúdo, Francis Gargamel construiu uma narrativa marcada por uma ideia simples: emigrar não significa encontrar uma vida pronta. Significa aceitar o desafio de construí-la novamente.

E é precisamente nesse processo de reconstrução que Francis encontrou a sua voz — não para mostrar uma Europa perfeita, mas para contar, sem filtros, o que significa chegar, cair, aprender, levantar-se e continuar a caminhar.

PROAZUL participa no 14.º Congresso Internacional da Conxemar, em Espanha

O **Fundo de Desenvolvimento da Economia Azul (PROAZUL) participa, desde esta segunda-feira até quinta-feira, no 14.º Congresso Internacional Conxemar e na 27.ª Feira Internacional de Produtos do Mar, dois importantes fóruns internacionais dedicados à reflexão e ao debate sobre o futuro da indústria do pescado, da economia azul e da sustentabilidade dos recursos aquáticos.**

Os encontros decorrem em Vigo, Espanha, reunindo dirigentes, empresários, especialistas e representantes de instituições públicas e privadas de vários países. O evento constitui uma importante plataforma para o intercâmbio de experiências, conhecimento, inovação e oportunidades de cooperação.

O congresso é organizado pela Conxemar, pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) e pelo Ministério da Agricultura, Pesca e Alimentação de Espanha (MAPA), com o financiamento do ABANCA. Participam representantes de países como Espanha, Argentina, Venezuela, Reino Unido, Portugal, Angola, Namíbia, África do Sul, Senegal e França, entre outros.

Sob o lema “Smart Blue Leadership: Eficiência, inteligência e padrões globais para uma indústria comprometida”, o congresso aborda alguns dos principais desafios que actualmente moldam o sector dos produtos de origem aquática, com destaque para o comércio internacional, inteligência artificial, rastreamento digital, inovação, novas tendências de consumo e competitividade da indústria pesqueira.

A participação do PROAZUL assume particular



relevância para Moçambique, ao proporcionar uma oportunidade para projectar o potencial do país no domínio da economia azul, divulgar iniciativas nacionais e estabelecer contactos com actores estratégicos da cadeia de valor dos produtos do mar.

O PROAZUL está representado no encontro pelo Presidente do Conselho de Administração (PCA), Oswaldo Petersburgo.

A presença moçambicana permite igualmente acompanhar de perto as transformações que estão a ocorrer na indústria global do pescado, sobretudo nos domínios da digitalização, sustentabilidade, inovação tecnológica e criação de cadeias de valor mais eficientes e competitivas.

Para o PROAZUL, o encontro representa ainda uma oportunidade para fortalecer relações de cooperação, identificar potenciais parceiros e investidores e captar conhecimentos e experiências internacionais

que possam contribuir para o desenvolvimento sustentável da economia azul em Moçambique.

que o sector mundial dos produtos do mar enfrenta novos desafios relacionados com

padrões de consumo, exigências de rastreamento e necessidade de maior eficiência e competitividade.

de 6 a 8 de Outubro, a 27.ª Feira Internacional de Produtos do Mar Congelados Conxemar, reunindo empresas e profissionais de diversos mercados e constituindo uma das principais plataformas internacionais de negócios e relacionamento para a indústria dos produtos do mar.

A participação do PROAZUL neste importante encontro internacional reforça o compromisso de Moçambique com uma economia azul sustentável, inovadora e geradora de oportunidades, apostando na valorização dos recursos marinhos, no fortalecimento das cadeias de valor e na promoção de benefícios económicos e sociais para as comunidades.

Ao marcar presença em Vigo, Moçambique junta-se ao diálogo internacional sobre os caminhos para uma indústria do pescado mais inteligente, sustentável, inclusiva e competitiva.



A participação acontece num momento em

a sustentabilidade dos recursos, alterações nos

Paralelamente ao congresso, Vigo acolhe,

NALTA MIRACLE:

Liderar para Servir e Criar Oportunidades