PM SERVICES
Magazine
160
INSPIRAÇÃO LIDERANÇA IMPACTO NOVEMBRO 2026

CARLA KALERA

Uma vida de histórias, coragem e novos caminhos

PÁGINA 13

«Não quero ser lembrada apenas pelas experiências difíceis que enfrentei, mas pelo legado de humanidade, respeito e possibilidades que desejo deixar.»

A importância da oratória no mundo dos negócios



Vivemos numa era em que a informação é a moeda de troca mais valiosa que a humanidade utiliza. No entanto, possuir conhecimento não basta, é preciso saber partilhá-lo. Como defende o Dr. Lair Ribeiro, nada vale o nosso conhecimento se não soubermos expressá-lo no mundo. A pergunta já não pode ser apenas "o que sei?", mas também "como partilharei aquilo que sei?". É neste ponto que a oratória se revela não como um luxo ou um talento reservado a poucos, mas como uma competência essencial para qualquer pessoa que aspire a prosperar no mundo dos negócios.

No universo empresarial, a capacidade de comunicar com clareza e segurança é uma das principais exigências para quem quer gerar resultados. Seja para conquistar um cliente, apresentar uma proposta a investidores, liderar uma equipa ou fechar uma negociação, a forma como nos expressamos determina, em grande medida, o desfecho de cada relação. Dale Carnegie alertava que "quando o homem se mostra incapaz de dizer claramente aquilo que deseja, seja por nervosismo, por timidez ou por um obscuro processo de raciocínio, a sua personalidade se anula, se ofusca ou se confunde", algo contraproducente para quem precisa de se destacar num mercado cada vez mais competitivo.

A oratória é, na



sua essência, a capacidade de falar bem em público, e esta distinção é fundamental. Não se trata apenas de ter coragem para subir a um palco ou tomar a palavra numa sala de reuniões. Trata-se de o fazer com qualidade: com uma mensagem clara, estruturada e adaptada ao interlocutor, proferida com confiança e coerência. Quando a intenção de quem comunica é equivalente à percepção de quem recebe, a comunicação torna-se verdadeiramente eficaz. E é essa eficácia que distingue o profissional que influencia do profissional que apenas informa.

No quotidiano das organizações, somos permanentemente chamados a comunicar: em reuniões, negociações, apresentações de resultados ou na coordenação de equipas. Quantos empresários e executivos competentes não ficaram pelo caminho por não terem conseguido apresentar as suas ideias de forma convincente num pitch a um investidor, numa negociação com um parceiro estratégico ou numa apresentação perante um conselho de administração?





Neste contexto, os profissionais que alcançam o sucesso fazem-no também pela mestria com que se comunicam; os que experimentam o fracasso, muitas vezes, devem-no à falta dessa mesma habilidade. Ser bom comunicador reflecte-se no sucesso dos negócios, na produtividade das equipas que lideramos e na nossa capacidade de influenciar positivamente as pessoas à nossa volta. A comunicação é, em última análise, o centro em torno do qual giram as relações humanas nos seus mais diversos e complexos níveis.

Investir na oratória é, por isso, investir no próprio crescimento nos negócios. Não se trata de se transformar num orador de palco, mas de desenvolver a capacidade de transmitir ideias com clareza, persuadir com integridade e inspirar confiança em cada interacção. Num mundo onde só é visto quem se faz ver e só se nota quem se esforça para ser notado, a forma como nos expressamos pode ser a diferença entre um negócio que se destaca e um que permanece na sombra do seu próprio potencial.

-Arafat Cossa

AZORES FIVE PROJECT

Best Advisors
Azorean Coaching, Consulting & Training

PM
Promotion Media Services

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

FLORINDA MIRANDA E SILVA

Cuidar, liderar e inspirar



A Medicina nem sempre começa por ser um sonho de infância. Por vezes, nasce de uma escolha consciente, amadurece através das experiências e transforma-se numa missão que ultrapassa os limites da profissão. Para Florinda Miranda e Silva, médica e especialista em Urologia, o percurso tem sido marcado pela fé, pelo compromisso com a saúde e pela vontade de aproximar o conhecimento científico das pessoas.



A sua relação com a Medicina começou a partir do reconhecimento da nobreza desta profissão e da possibilidade de servir o próximo. Embora não tenha sido a sua primeira opção, compreendeu que a área lhe permitiria contribuir directamente para a vida das pessoas. Ao longo da formação, foi descobrindo os diferentes caminhos que a Medicina poderia oferecer, até encontrar na Urologia uma área que despertou particular interesse.

A escolha pela especialidade também passou pela experiência na Cirurgia, etapa que lhe permitiu desenvolver competências e compreender melhor a complexidade do trabalho clínico e cirúrgico. Na Urologia, encontrou uma área abrangente, que acompanha problemas relacionados com o sistema urinário de mulheres e homens, bem como questões específicas da saúde masculina.

Por detrás da profissional está uma mulher cuja identidade é profundamente influenciada pela fé em Deus. O amor, a honestidade e o compromisso com a palavra dada são valores que considera fundamentais na forma como vive e trabalha. Para Florinda, a competência profissional deve caminhar lado a lado com a integridade e o respeito pela dignidade humana.

A sua preocupação com a educação para a saúde, contudo, não começou nos hospitais ou nas plataformas digitais. Desde jovem, já procurava partilhar informação sobre o corpo humano e a prevenção de comportamentos prejudiciais. No contexto da igreja, desenvolvia pequenas acções de sensibilização, abordando temas como anatomia e prevenção do consumo de drogas.

Com o tempo, essa vontade de informar ganhou novas dimensões. Florinda passou a envolver-se em iniciativas de educação para a saúde em escolas, cadeias, centros comunitários, rádios, televisões e campanhas de sensibilização. Acreditava que o conhecimento não deveria permanecer limitado aos profissionais de saúde, mas chegar às comunidades, numa linguagem que permitisse às pessoas compreender melhor o próprio corpo e tomar decisões mais conscientes.

Em 2015, começou também a produzir conteúdos digitais sobre Urologia. A iniciativa surgiu da percepção de que muitos homens ainda tinham dificuldade em falar sobre a sua saúde, sobretudo quando os assuntos envolviam questões íntimas, sexualidade ou problemas relacionados com o aparelho urinário. Através de uma comunicação mais descontraída e acessível, procurou aproximar a especialidade do público e combater preconceitos que, muitas vezes, afastam as pessoas dos serviços de saúde.





Uma das questões que procura esclarecer é a ideia de que a Urologia se destina exclusivamente aos homens. Na realidade, explica, a especialidade acompanha doenças do sistema urinário em ambos os sexos. Esta informação é importante para que mais mulheres reconheçam a necessidade de procurar acompanhamento urológico quando apresentam problemas dessa natureza.

No caso dos homens, considera particularmente importante ultrapassar a tendência de procurar assistência apenas quando surgem sintomas ou quando a situação já interfere significativamente com a qualidade de vida. Para Florinda, cuidar da saúde deve ser uma prática contínua, e não uma resposta tardia à doença.

A prevenção exige informação, autoconhecimento e acompanhamento adequado. Significa compreender os sinais do organismo, procurar orientação profissional e evitar decisões baseadas em experiências de terceiros ou informações sem fundamento científico. Também implica reconhecer que questões relacionadas com a saúde sexual podem envolver vulnerabilidade, receio e dificuldades emocionais, exigindo uma abordagem respeitosa e sem julgamentos.

Na sua perspectiva, o cuidado com a saúde não deve ser reduzido à dimensão física. O equilíbrio emocional, as relações interpessoais e a forma como cada pessoa se relaciona consigo própria também fazem parte de uma vida saudável. Por isso, defende uma abordagem que valorize a pessoa na sua totalidade, sem perder de vista os limites e as responsabilidades da prática médica.

A comunicação tornou-se, assim, uma extensão importante do seu trabalho. Ao partilhar conhecimento, Florinda procura não apenas esclarecer dúvidas, mas também construir uma relação de confiança com o público. Acredita que a informação científica, quando transmitida de forma clara, pode contribuir para mudanças de comportamento e incentivar uma maior participação das pessoas nas decisões relacionadas com a sua saúde.

«Um povo formado é um povo informado», é uma das ideias que traduz a importância que atribui à educação e à comunicação. Na sua visão, o profissional de saúde tem também uma responsabilidade social: ajudar a sociedade a compreender melhor os desafios da saúde e a reconhecer a importância da prevenção.

A experiência profissional levou-a igualmente a interessar-se pela gestão de unidades sanitárias. Ao conhecer de perto os desafios dos serviços de saúde, percebeu que a qualidade dos cuidados não depende apenas da competência clínica dos profissionais. É igualmente influenciada pela organização das instituições, pela disponibilidade de recursos, pela capacidade de decisão e pela existência de equipas preparadas para responder às necessidades da população.

A liderança, neste contexto, assume um papel determinante. Ter boas ideias é importante, mas é necessário reunir condições para as transformar em acções concretas. Isso implica compreender os recursos financeiros disponíveis, identificar as necessidades das equipas, estabelecer prioridades e criar mecanismos que permitam melhorar a prestação dos serviços.

Florinda entende que a gestão em saúde exige responsabilidade e capacidade de mobilização. As decisões tomadas nas instituições têm impacto directo na vida dos pacientes e nas condições de trabalho dos profissionais. Por isso, considera fundamental que quem lidera tenha visão, conhecimento e sensibilidade para compreender as diferentes dimensões do funcionamento de uma unidade sanitária.

A comunicação também ocupa um lugar central nesta dimensão da liderança. Para ela, não basta possuir conhecimento ou desenvolver um trabalho de qualidade se não houver capacidade para o transmitir. Comunicar permite construir autoridade, estabelecer confiança, partilhar experiências e contribuir para que determinados assuntos sejam considerados nas decisões institucionais e nas políticas de saúde.

«Quem não comunica, não existe», afirma, sublinhando que a comunicação deve ser entendida como uma ferramenta de influência e transformação, e não apenas como um meio de divulgação.

Conciliar as diferentes responsabilidades profissionais com a vida familiar é outro desafio que faz parte do seu quotidiano. Florinda reconhece que nem sempre é simples responder às exigências da Medicina, da liderança, das iniciativas de educação para a saúde e dos compromissos pessoais. Contudo, encontra no apoio do esposo, das filhas adultas e de uma pequena equipa de colaboradores uma estrutura que lhe permite distribuir responsabilidades e organizar melhor as tarefas.

Essa rede de apoio











é importante para que consiga manter o compromisso com o trabalho sem perder de vista a dimensão familiar. A profissional reconhece o cansaço e as dificuldades que acompanham uma rotina exigente, mas entende que pedir e aceitar apoio também faz parte de uma gestão responsável da própria vida.

Ao reflectir sobre o legado que pretende deixar, Florinda não se concentra apenas nas conquistas profissionais ou nas posições que possa vir a ocupar. O seu desejo está relacionado com a capacidade de influenciar positivamente pessoas e instituições, contribuindo para uma liderança mais inclusiva, humana e comprometida com a vida.

Acredita que um líder deve saber acolher, orientar e corrigir, reconhecendo o valor de cada pessoa e criando condições para que os talentos possam desenvolver-se. A competência técnica é indispensável, mas não deve sobrepor-se à bondade, à ética e ao respeito pelo próximo.

Na saúde, essa convicção ganha um significado particular. Cada decisão, cada orientação e cada gesto de cuidado podem representar uma diferença importante na experiência de quem procura assistência. É por isso que defende uma sociedade mais informada, instituições comprometidas com a qualidade dos serviços e profissionais que compreendam a responsabilidade humana da sua missão.

Florinda Miranda e Silva continua a construir o seu percurso entre a Medicina, a educação para a saúde e a liderança, procurando transformar conhecimento em consciência e compromisso em acções concretas. A sua história mostra que cuidar não significa apenas tratar uma condição clínica: significa informar, escutar, orientar e reconhecer a dignidade de cada pessoa.

No final, aquilo que pretende deixar vai além de uma carreira. É a contribuição de uma mulher que acredita no poder do conhecimento, na importância da fé e na responsabilidade de servir. Porque cuidar é também informar, liderar é criar condições para transformar e inspirar é ajudar outras pessoas a reconhecerem o valor da própria vida.

MARILZA ABREU DOS SANTOS

O cuidado que acolhe e transforma

Aos 64 anos, Marilza Abreu dos Santos acredita que cuidar é uma das formas mais profundas de demonstrar amor. Natural do município de Seropédica, no estado do Rio de Janeiro, Brasil, construiu a sua identidade a partir dos laços familiares, da fé e de uma disposição permanente para acolher quem precisa. Mãe de três filhos, actualmente adultos, e avó de sete netos, cinco meninas e dois meninos, reconhece na maternidade e na experiência de ser avó as primeiras grandes escolas de amor incondicional.

A sua forma de olhar para a vida está profundamente ligada à espiritualidade. Serva de Deus, Marilza não se apresenta como alguém que detém todo o conhecimento, mas como uma pessoa que procura colocar as suas mãos e a sua disponibilidade ao serviço dos outros. Para ela, cada pessoa que chega ao seu caminho representa uma oportunidade de acolher, escutar e oferecer algum alívio.

Foi durante a pandemia que uma nova etapa começou a ganhar forma. Numa altura em que se encontrava desempregada e procurava uma oportunidade para reconstruir o seu percurso profissional, descobriu na massoterapia uma possibilidade de transformar a sua vocação para cuidar numa actividade concreta. Esse momento foi acompanhado pelo incentivo da Pastora Dulce, com quem vivia na comunidade evangélica e que teve um papel importante no início desta caminhada.

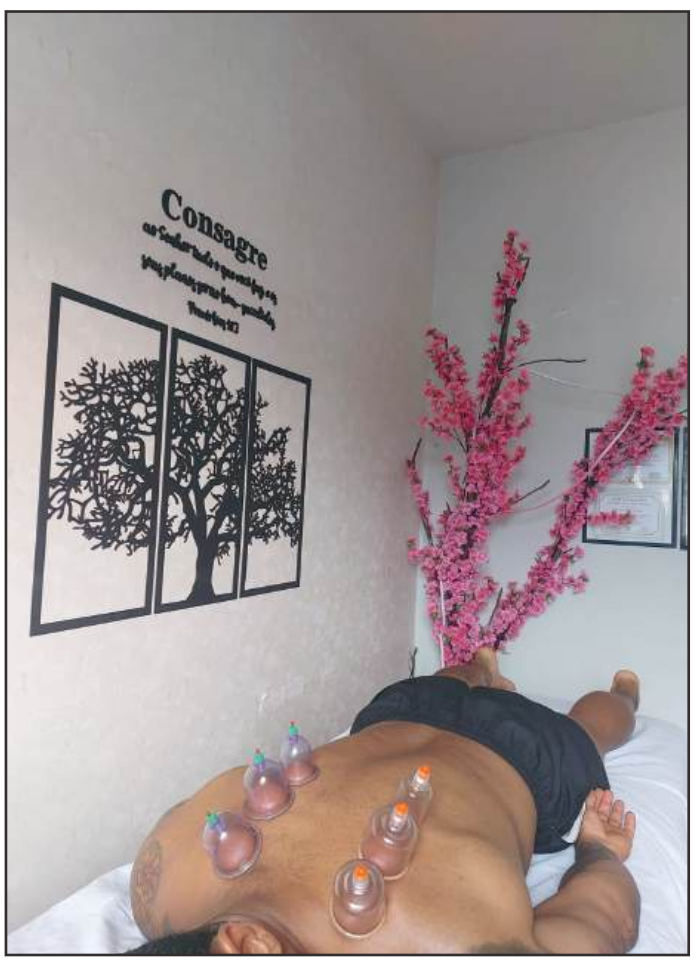
Marilza recorda esse apoio com gratidão. Acredita que, em momentos de incerteza, Deus coloca pessoas no nosso caminho para nos encorajar a avançar. A Pastora Dulce acreditou nas suas capacidades e ajudou-a a dar os primeiros passos, mesmo quando ainda existiam dúvidas sobre o futuro.

A massoterapia surgiu, assim, como uma oportunidade de continuar a fazer aquilo que sempre esteve presente na sua essência: cuidar de pessoas. Contudo, rapidamente percebeu que o seu interesse não se limitava ao alívio das tensões físicas. O contacto com cada cliente permitiu-lhe compreender a importância da atenção, do respeito e da dimensão humana do toque terapêutico.

«Quando você toca alguém com respeito e carinho, acolhe também a sua alma e o seu espírito», é a convicção que orienta a sua prática. A partir dessa compreensão, decidiu aprofundar os conhecimentos e ampliar as ferramentas disponíveis para responder às diferentes necessidades de quem procura os seus serviços.

A massagem foi o ponto de partida, mas a vontade de aprender levou-a a explorar outras técnicas, entre as quais a auriculoterapia, a ventosaterapia, a moxaterapia e a liberação miofascial. Cada uma representa, na sua perspectiva, uma abordagem específica, que deve ser considerada de acordo com as características e necessidades de cada pessoa.







A auriculoterapia, por exemplo, despertou-lhe interesse pela possibilidade de trabalhar através de pontos específicos da orelha. A ventosaterapia e a moxaterapia acrescentaram outras possibilidades à sua prática, enquanto a liberação miofascial lhe permitiu aprofundar os conhecimentos sobre as estruturas envolvidas na tensão muscular.

Mais do que acumular formações ou técnicas, Marilza procura ampliar a sua capacidade de compreender cada caso e reconhecer que não existe uma resposta única para todas as pessoas. Cada corpo tem uma história, cada cliente apresenta necessidades particulares e cada atendimento exige atenção e responsabilidade.

Essa visão está no centro do trabalho desenvolvido no Espaço Zen Viver, onde procura oferecer uma experiência que ultrapassa o atendimento convencional de massoterapia. O espaço foi pensado como um ambiente de tranquilidade e acolhimento, no qual cada pessoa possa encontrar tempo para si, afastar-se momentaneamente das pressões quotidianas e sentir-se respeitada.

Marilza acredita que o toque terapêutico comunica de uma forma que nem sempre depende das palavras. A atenção, a delicadeza e o respeito podem contribuir para que alguém se sinta acolhido, especialmente quando chega ao atendimento com preocupações, cansaço ou tensão acumulada.

Na sua experiência, algumas das transformações mais marcantes não estão apenas relacionadas com a melhoria de uma dor ou com o relaxamento muscular. Estão também nos relatos de pessoas que, depois de uma sessão, dizem sentir-se mais leves, tranquilas e disponíveis para retomar as actividades do quotidiano.

Há clientes que chegam com dificuldades de movimento e regressam satisfeitos por sentirem maior liberdade; outros partilham que conseguiram descansar melhor. Mas aquilo que mais a emociona é perceber que alguém recuperou uma sensação de bem-estar e saiu do espaço com uma disposição diferente.

«Marilza, sinto que voltei a respirar», recorda de uma das experiências que a marcaram. São testemunhos como este que reforçam o sentido que atribui à sua profissão e a motivação para continuar a aperfeiçoar o trabalho.

Uma das mensagens que procura transmitir aos clientes é a importância de não esperar pelo aparecimento de dores intensas para começar a cuidar do corpo. Na sua perspectiva, o bem-estar deve fazer parte dos hábitos quotidianos, tal como outras práticas de cuidado pessoal. A prevenção, a atenção aos sinais do organismo e a procura de orientação adequada são atitudes que podem contribuir para uma relação mais consciente com a própria saúde.

Por isso, compara o cuidado regular com a manutenção de uma casa: não é necessário esperar que surja um problema grave para começar a prestar atenção ao que precisa de ser preservado. Acredita que pequenas atitudes de autocuidado, quando integradas na rotina, podem ajudar as pessoas a reconhecer melhor os seus limites e necessidades.

No Espaço Zen Viver, essa filosofia traduz-se numa abordagem personalizada. Marilza procura escutar antes de iniciar cada atendimento, compreender as expectativas e respeitar o ritmo de cada pessoa. Não acredita em procedimentos aplicados de forma automática, porque considera que o cuidado deve ter em conta as particularidades de quem está diante de si.

O ambiente também desempenha um papel importante. A tranquilidade, a privacidade e a ausência de julgamentos são elementos que procura preservar para que os clientes possam sentir-se seguros e acolhidos. Mais do que oferecer um serviço, pretende proporcionar um momento em que cada pessoa se sinta valorizada.

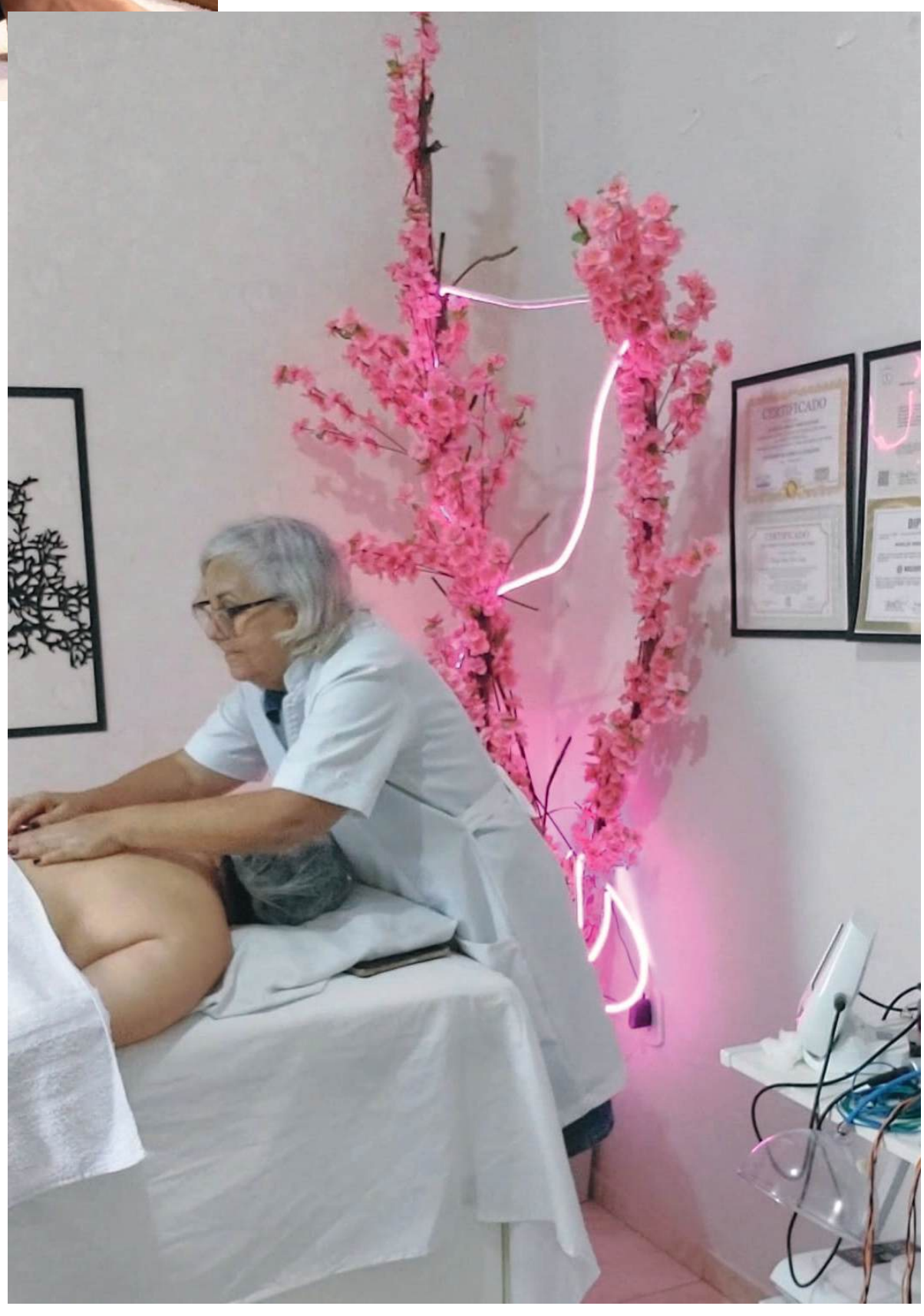
A sua actividade não se limita, contudo, ao atendimento. Com o passar do tempo, Marilza começou a reconhecer que os conhecimentos adquiridos poderiam chegar a mais pessoas através da formação. Acredita que um dom cresce quando é partilhado e que ensinar outras pessoas a cuidar pode multiplicar o impacto do trabalho que desenvolve.

A formação representa, para ela, uma oportunidade de abrir portas, sobretudo para mulheres que procuram uma profissão capaz de proporcionar autonomia, dignidade e uma fonte de rendimento. O seu objectivo não é apenas transmitir técnicas, mas também incentivar uma prática assente na ética, no respeito, na responsabilidade e no conhecimento.

Recorda a importância do apoio que recebeu quando começou e procura agora assumir um papel semelhante junto de quem está a dar os primeiros passos. Ver uma aluna ganhar confiança e perceber que pode desenvolver competências para cuidar de outras pessoas é uma das experiências que mais valoriza.

Ainda assim, o caminho até à consolidação do seu projecto esteve longe de ser simples. Um dos maiores desafios foi começar praticamente do zero, sem espaço próprio, equipamentos ou uma orientação clara sobre todos os aspectos necessários para estruturar a actividade.

Foi necessário aprender a organizar o ambiente de atendimento, gerir a parte administrativa, conciliar os clientes, as formações e as responsabilidades familiares. Em alguns momentos, surgiram dúvidas sobre a capacidade de continuar, mas cada dificuldade trouxe uma aprendizagem que contribuiu para a sua evolução.





Marilza compreendeu que não precisava de ter todas as condições reunidas para começar, mas precisava de agir com verdade, honestidade e disposição para aprender. Também reconheceu a importância de pedir ajuda, ouvir conselhos e aceitar que a construção de um negócio exige muito mais do que domínio técnico.

A fé continuou a ser uma referência ao longo desse processo. A frase «Deus não escolhe os mais capazes, Ele capacita os que Ele escolhe» traduz a forma como interpreta as dificuldades e as conquistas alcançadas. Quando olha para trás, reconhece que os obstáculos não foram apenas momentos de provação, mas etapas que fortaleceram a sua determinação e gratidão.

Hoje, o seu sonho é ver o Espaço Zen Viver crescer e tornar-se uma referência em cuidado e bem-estar, mantendo a proximidade humana que considera essencial. Pretende ampliar a capacidade de atendimento, formar mais pessoas e, futuramente, levar o projecto a outras comunidades que necessitam de acesso a serviços de cuidado.

A expansão, porém, não significa perder a essência. Marilza quer preservar um espaço onde cada cliente seja recebido como uma pessoa com uma história própria, e não apenas como alguém que procura um serviço. Da mesma forma, deseja que as futuras profissionais formadas por si compreendam que o trabalho exige conhecimento, mas também sensibilidade e respeito.

Aos 64 anos, continua a demonstrar que nunca é tarde para descobrir novas possibilidades, aprender uma profissão e construir um projecto com significado. A sua história não é apenas sobre a criação de um espaço de massoterapia, mas sobre a transformação de uma vocação antiga numa nova oportunidade de servir.

Através do Espaço Zen Viver, Marilza Abreu dos Santos procura fazer do cuidado uma experiência de acolhimento, partilha e valorização humana. A sua mensagem é dirigida a todos aqueles que, perante as exigências da vida, acabam por colocar o próprio bem-estar em segundo plano: cuidar de si não é egoísmo nem luxo, mas uma necessidade.

Porque, para Marilza, cuidar é reconhecer o valor da própria vida e da vida do outro. E quando o conhecimento se une à fé, ao respeito e ao amor, até um gesto simples pode tornar-se uma oportunidade de transformar caminhos.

Feijão do Amor

Água de Coco Natural Com Amor

. . .

Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

CARLA KALERA

Uma vida de histórias, coragem e novos caminhos

«Não quero ser lembrada apenas pelas experiências difíceis que enfrentei, mas pelo legado de humanidade, respeito e possibilidades que desejo deixar.»

Há pessoas que encontram na escrita uma forma de contar o mundo. Outras fazem dela um espaço para compreender a própria existência, preservar memórias e dar expressão a questões que nem sempre encontram lugar nas conversas do quotidiano. Para Carla Kalera, estas dimensões caminham juntas. Empresária, escritora, designer de moda, professora de yoga, terapeuta holística e estudante de Psicanálise, construiu uma trajectória marcada pela diversidade de interesses, pela criatividade e por uma vontade de permanente de desenvolver projectos com significado humano e social.

A sua história não segue uma linha simples, nem procura apresentar uma imagem de vida perfeita. É feita de conquistas, perdas, decisões difíceis, fragilidades e recomeços. Carla acredita que nenhuma pessoa deve ser reduzida a uma experiência, por mais marcante que esta tenha sido. Por isso, quando fala de si, não separa a mulher que cria, estuda e empreende daquela que também enfrenta desafios pessoais e emocionais.

«Sou uma mulher que nunca aceitou ser definida por uma única experiência ou por um único papel», afirma.

Essa visão está relacionada com a forma transparente como aborda algumas das etapas mais delicadas da sua vida. Carla partilha que enfrentou a dependência de crack, passou por uma recaída e está há três anos sem consumir essa substância. Revela igualmente que vive com um diagnóstico de depressão severa e continua em tratamento. Não apresenta estas experiências como capítulos encerrados, nem procura construir uma narrativa de superação definitiva.

Existem dias em que a depressão interfere com a sua energia e torna actividades simples particularmente difíceis. Noutros, encontra condições para escrever, estudar, desenvolver ideias e trabalhar nos seus projectos. Para ela, uma realidade não elimina a outra. É possível continuar a construir, mesmo quando existem dificuldades que ainda exigem atenção e cuidado.

Esta forma de olhar para a própria vida também influencia a mensagem que procura transmitir a outras pessoas: não é necessário estar completamente recuperado de todas as experiências para continuar a ter sonhos, talentos e vontade de realizar. A vida não acontece apenas nos períodos de maior força, e a dignidade de uma pessoa não deve depender da capacidade de demonstrar felicidade ou produtividade.

A escrita ocupa um lugar especial nesse percurso. Carla descreve-se como autora por ocasião, reconhecendo que algumas experiências despertaram a necessidade de transformar sentimentos em palavras. Escrever tornou-se uma forma de expressar aquilo que nem sempre conseguia comunicar verbalmente, preservar memórias e partilhar reflexões sobre a condição humana.

Entre os acontecimentos que mais profundamente marcaram a sua vida está a morte do filho, Lucas, em Maio de 2022, um dia antes do seu aniversário de 39 anos. A perda alterou a sua percepção sobre o tempo, as relações e a existência. A partir daí, a escrita ganhou uma dimensão ainda mais íntima, permitindo-lhe encontrar uma linguagem para sentimentos que não desaparecem simplesmente com a passagem dos dias.

Ainda assim, Carla não acredita que toda a dor tenha de ser transformada numa missão ou num propósito. «Existem sofrimentos que simplesmente precisam de ser reconhecidos, acolhidos e respeitados», observa. A sua posição afasta-se da ideia de que cada experiência difícil deve produzir imediatamente uma lição positiva. Há momentos em que o mais importante é permitir que a pessoa viva o que sente, sem pressões para apresentar uma recuperação que não corresponde à sua realidade.

Foi neste universo de reflexão que surgiu o livro Não Tenho Medo da Morte, e Sim da Covardia da Vida. O título tem uma origem profundamente pessoal: foi escolhido a partir de uma frase que Lucas deixou registada na descrição da sua biografia numa rede social. A expressão permaneceu na memória de Carla e tornou-se o ponto de partida para uma obra que aborda a existência humana, as perdas, as relações, a coragem e as contradições que fazem parte da vida.





Na sua interpretação, a covardia não está em sentir medo, reconhecer fragilidades ou admitir que existem limites. Está também nas situações em que as pessoas deixam de questionar injustiças, evitam assumir responsabilidades ou abandonam aquilo em que acreditam. O livro procura, assim, levar o leitor a reflectir sobre as próprias escolhas e sobre a forma como decide viver.

Embora a maternidade e a perda de Lucas atravessem a sua escrita, Carla não pretende que a obra seja compreendida exclusivamente como um relato de luto. O seu interesse é mais amplo: provocar pensamento, questionar comportamentos e abrir espaço para conversas sobre assuntos que muitas vezes são evitados.

A memória do filho também está presente no seu trabalho de intervenção social. A defesa dos direitos das crianças e a denúncia da alienação parental são causas às quais atribui particular importância. A experiência enquanto mãe aprofundou a sua percepção sobre a vulnerabilidade das crianças perante os conflitos familiares e sobre a responsabilidade dos adultos na construção de ambientes seguros.

Na sua perspectiva, um dos maiores problemas surge quando as disputas entre adultos passam a ocupar o lugar das necessidades emocionais dos filhos. Uma criança não deve ser colocada na posição de escolher entre pessoas que ama, nem ser utilizada como instrumento de vingança, pressão ou conflito.

Carla defende que a protecção infantil deve ultrapassar as necessidades materiais. É igualmente necessário preservar a segurança, a integridade emocional e o direito de cada criança a crescer num ambiente de respeito. Considera fundamental que as instituições responsáveis pela protecção dos menores estejam preparadas para ouvir as crianças de forma adequada, tendo em conta a idade, a condição emocional e as circunstâncias de cada situação.



Ao abordar a alienação parental e os conflitos familiares, sublinha também a importância de uma análise responsável, sem conclusões precipitadas e sem desconsiderar eventuais denúncias de violência. O interesse da criança, defende, deve estar acima das disputas pessoais dos adultos.

A história de Lucas representa, neste contexto, uma dimensão importante da sua luta. Carla não deseja que o filho seja recordado apenas pelas circunstâncias da sua morte ou pelos registos associados ao caso. Quer preservar a sua identidade, a sua história e a pessoa que existia para além dos acontecimentos que interromperam a sua vida.

É dessa vontade que nasce também o documentário Quem Foi Lucas? — Antes do Silêncio Ecoar. O projecto pretende apresentar Lucas para além dos registos policiais e das circunstâncias da sua morte, dando espaço à sua história e à sua identidade. Paralelamente, acompanha a busca de Carla por respostas e justiça.





A iniciativa representa uma forma de utilizar a comunicação para preservar a memória, questionar realidades e aproximar o público de uma história que não deve ser compreendida apenas pelos seus momentos finais.

A comunicação assume, aliás, um papel importante na sua intervenção pública. Através da escrita, de entrevistas, de podcasts e de projectos audiovisuais, procura criar espaços de diálogo sobre questões humanas e sociais. O podcast 2L nasceu precisamente dessa vontade de promover a escuta e a reflexão, reunindo pessoas com diferentes experiências e conhecimentos.

Acredita que as plataformas de comunicação podem contribuir para aproximar a sociedade de realidades que nem sempre são conhecidas ou compreendidas. Mais do que transmitir informações, devem permitir que diferentes perspectivas sejam ouvidas e que determinados assuntos deixem de ser tratados com silêncio ou indiferença.

Essa preocupação está igualmente presente na forma como partilha histórias de mulheres. Carla procura dar visibilidade a experiências de violência, abandono, preconceito e sofrimento emocional, mas considera essencial respeitar a dignidade e a intimidade de cada pessoa. Nem tudo o que alguém vive precisa de ser contado publicamente, e a vontade de quem partilha uma história deve estar acima da procura de audiência.

«Dar voz não significa falar no lugar de alguém. Significa criar condições para que cada pessoa possa contar sua própria história», explica.

Lucas, uma iniciativa pensada para criar oportunidades de acolhimento e reconstrução de caminhos para jovens em situação de vulnerabilidade. O projecto representa uma dimensão concreta do seu desejo de transformar preocupações sociais em possibilidades de apoio.

A Casa Lucas, o documentário, o livro e os trabalhos de comunicação têm linguagens diferentes, mas encontram um ponto de ligação na valorização da dignidade humana. São iniciativas que procuram abrir espaço para histórias, criar oportunidades e incentivar uma sociedade mais atenta às necessidades de quem enfrenta situações difíceis.

Naturalmente, desenvolver projectos desta natureza exige mais do que vontade. Carla reconhece que um dos seus maiores desafios é gerir o peso emocional das causas que acompanha, especialmente quando envolvem a morte do filho e outras experiências de sofrimento. A depressão também influencia o ritmo com que consegue realizar determinadas actividades.

Não esconde que existem períodos em que precisa de reconhecer os próprios limites. Ao longo do percurso, aprendeu que não precisa de responder a todas as críticas, justificar permanentemente as suas escolhas ou provar que está bem para continuar a trabalhar. A exposição pública traz opiniões diferentes, mas preservar a própria dignidade e respeitar o seu estado emocional são prioridades.





A sua mensagem sobre saúde mental é particularmente clara: a depressão não deve ser tratada como falta de vontade, nem reduzida a conselhos rápidos ou frases motivacionais. Não basta recomendar que alguém saia de casa, pratique exercício, esteja entre amigos ou pense positivo. O processo pode ser longo, doloroso e incluir recaídas, exigindo compreensão, acompanhamento e respeito pelos limites de cada pessoa.

Carla dirige-se também a quem acompanha pessoas em sofrimento, lembrando que a presença e o apoio podem fazer diferença. Pedir ajuda é importante, mas criar condições para que alguém se sinta ouvido e acolhido também é uma responsabilidade colectiva.

Quando olha para o futuro, não pretende deixar uma imagem de perfeição ou uma história em que todas as dificuldades foram vencidas. Deseja construir um legado de humanidade, respeito e possibilidades. Quer que os seus livros continuem a provocar reflexão, que as histórias partilhadas encontrem leitores capazes de escutar sem julgar e que os seus projectos sociais possam contribuir para a vida de pessoas que precisam de oportunidades.

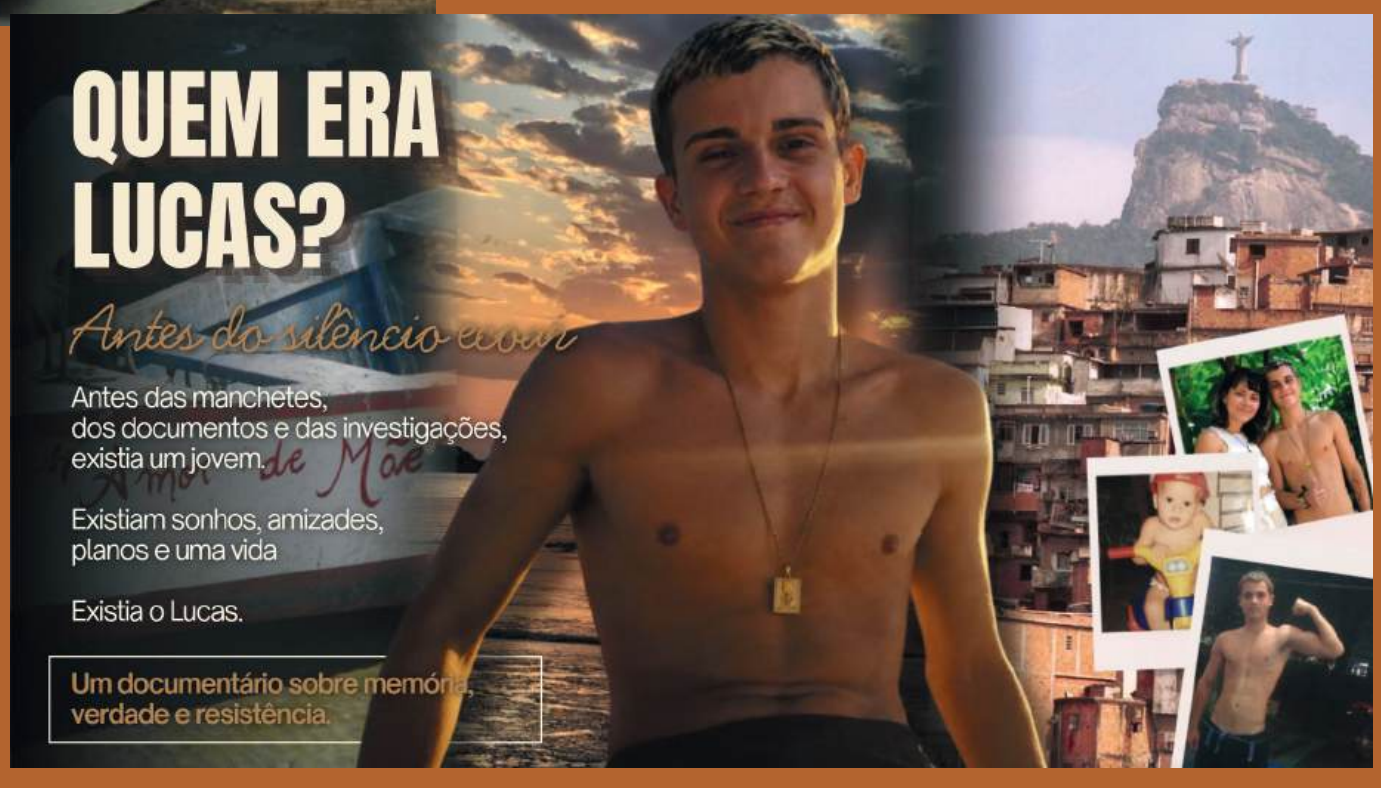
Aos que atravessam momentos difíceis, deixa uma mensagem que nasce da própria experiência: não existe uma única maneira de continuar, e ninguém precisa de esconder a dor para merecer respeito. O processo de recuperação não deve ser romantizado, nem transformado numa competição sobre quem consegue demonstrar mais força.

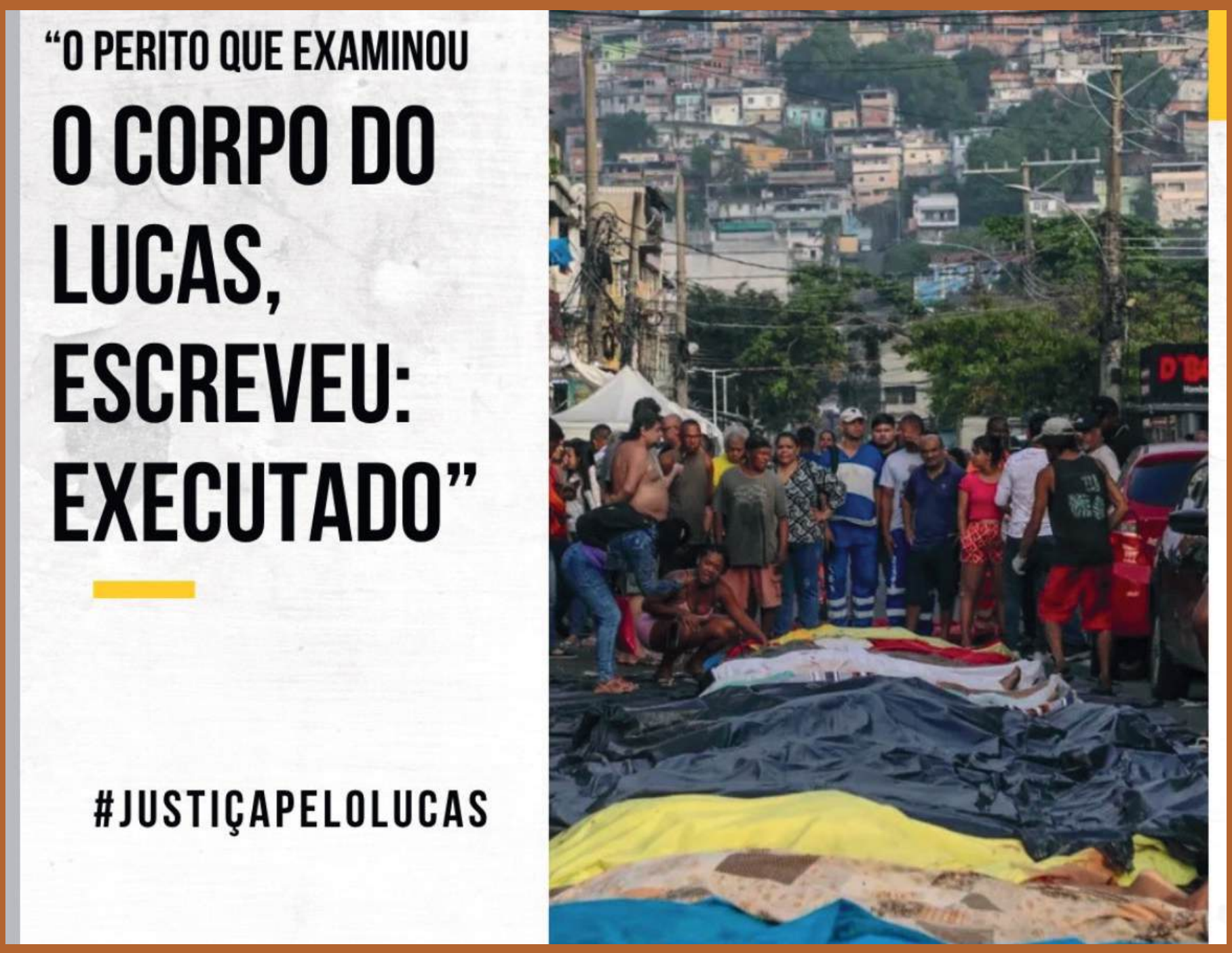
Aos três anos sem consumir crack, mantendo o acompanhamento da sua depressão e continuando a desenvolver projectos em diferentes áreas, Carla Kalera apresenta uma trajectória que não procura oferecer respostas simples para problemas complexos. A sua história é, antes, um convite a olhar para as pessoas para além dos rótulos, a reconhecer a importância da escuta e a compreender que a fragilidade também faz parte da experiência humana.

Esta posição exige responsabilidade, sobretudo quando se trabalha com experiências delicadas. Para Carla, é necessário compreender que a exposição pública pode ter consequências e que o sofrimento de alguém nunca deve ser transformado num instrumento de promoção. A história pertence à pessoa que a viveu, e é ela quem deve decidir o que pretende revelar.

O mesmo cuidado procura aplicar à própria vida. Falar sobre a dependência química, a depressão ou a perda do filho não significa estar obrigada a expor todos os seus sentimentos e acontecimentos pessoais. A vulnerabilidade pode ser partilhada sem que a intimidade deixe de ser respeitada.

Entre os projectos que traduzem a sua vontade de contribuir para a sociedade encontra-se também a Casa









Entre a escrita, a maternidade, a comunicação e a intervenção social, continua a construir caminhos que reflectem aquilo em que acredita. Não pretende que a sua vida seja resumida à dor que enfrentou, mas também não sente necessidade de esconder as marcas que essa dor deixou.

Porque uma vida não se define apenas pelo que perdeu ou pelo que conseguiu superar, mas também pelas ideias que continua a desenvolver, pelas pessoas que procura alcançar e pelas possibilidades que ainda escolhe construir.

SOLUÇÕES EM COMUNICAÇÃO E DESIGN

GENERUS LDA

Criatividade, Estratégia e Palavra
para comunicar **o que importa.**

DESIGN WEB

Sites modernos, responsivos e estratégicos
que destacam a qua impora 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 LINGUÍSTICA EDITORIAL
Textos mais claros, corretos e profissionais.

COPYWRITER PUBLICITÁRIO
Palavras que persuadem, conectam e vendem.

REVISÃO LINGUÍSTICA LITERÁRIA
Para Livros, Documentos Institucionais e muito mais.

REVISÃO LINGUÍSTICA 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.

MARCELLE QUEIROZ

A coragem de se reinventar

Aos 44 anos, Marcelle Tarcitano Queiroz, profissionalmente conhecida como Marcelle Queiroz, acredita que a vida não precisa de seguir um único caminho para ter significado. Natural do Rio de Janeiro, Brasil, é empreendedora, fundadora e CEO do Mulheres On The Move, criadora de conteúdos digitais, profissional da área fitness e estudante de Educação Física. A sua trajectória reúne diferentes experiências profissionais, mas é sobretudo marcada pela capacidade de reconhecer novas possibilidades e pela coragem de começar de novo.



Antes dos títulos e das responsabilidades, Marcelle define-se como uma mulher de fé, movida por desafios, sonhos e pela convicção de que cada pessoa nasce com um propósito. Considera-se uma mulher real, cuja história foi construída entre conquistas, recomeços, aprendizagens e decisões que exigiram determinação. Mais do que aquilo que alcançou profissionalmente, valoriza os princípios que orientam as suas escolhas e o impacto que deseja deixar na vida de outras pessoas.

A passagem bíblica de Josué 1:9 — «Seja forte e corajosa» — representa uma das principais referências da sua vida. Para Marcelle, não se trata apenas de uma frase de inspiração, mas de uma orientação que procura aplicar nos momentos em que precisa de tomar decisões, enfrentar incertezas ou iniciar uma nova etapa. Acredita que a coragem não significa ausência de medo, mas a capacidade de continuar apesar dele.

A sua primeira formação foi em Design Gráfico, área na qual construiu uma trajectória profissional de aproximadamente 17 anos. Durante esse período, desenvolveu competências e acumulou experiências em áreas como administração, gestão de pessoas, marketing e empreendedorismo. Foi um percurso que lhe proporcionou conhecimentos importantes sobre criatividade, organização e gestão, mas que também lhe permitiu compreender que os interesses e as ambições podem evoluir ao longo da vida.



Com o passar dos anos, começou a sentir que poderia unir a experiência profissional acumulada à paixão pelo desporto e pelo desenvolvimento humano. Essa reflexão levou-a a procurar uma nova direcção e a iniciar uma graduação em Educação Física. A decisão representou uma mudança significativa, mas não um abandono da sua história. Pelo contrário, Marcelle encontrou na nova formação uma oportunidade de aproveitar tudo aquilo que tinha aprendido e aplicá-lo num campo que lhe proporcionava um sentido diferente de realização.

Acredita que recomeçar não significa perder o caminho percorrido, mas reconhecer que ainda existem capítulos por escrever. Foi também através dessa experiência que aprofundou a sua compreensão sobre o bem-estar, percebendo que cuidar de si própria vai muito além da aparência física.

O movimento passou a ocupar um lugar central na sua visão de vida. Na perspectiva de Marcelle, a actividade física pode contribuir para transformar a relação que uma pessoa estabelece com o próprio corpo, mas também a maneira como pensa, sente e enfrenta os desafios quotidianos. A disciplina, a constância e o autoconhecimento tornaram-se elementos fundamentais da filosofia que procura transmitir.

É neste contexto que desenvolve o conceito de Wellness com Propósito. Para ela, o verdadeiro bem-estar acontece quando corpo, mente e espírito encontram uma relação de harmonia. Num contexto em que muitas mulheres são pressionadas a corresponder a padrões de beleza, produtividade e perfeição, considera essencial recuperar uma visão mais humana e abrangente do autocuidado.

Uma mulher pode alcançar determinados resultados físicos e, ainda assim, sentir-se emocionalmente desconectada de si própria. Por isso, Marcelle defende que o cuidado com o corpo deve caminhar lado a lado com a saúde emocional, a espiritualidade, o autoconhecimento e as relações humanas. O objectivo não é alcançar um padrão imposto pela sociedade, mas construir uma vida na qual cada mulher se reconheça, respeite a sua identidade e tenha liberdade para ser quem deseja.



Ao observar a realidade de muitas mulheres, Marcelle identificou uma necessidade que ultrapassava a prática desportiva. Muitas dedicam grande parte do seu tempo ao trabalho, à família e às responsabilidades quotidianas, deixando os próprios sonhos e necessidades em segundo plano. Sentiu, por isso, que era importante criar uma comunidade onde pudessem encontrar acolhimento, incentivo e oportunidades para voltar a olhar para si próprias.

Assim surgiu o Mulheres On The Move, também conhecido como MOTM, uma iniciativa que integra saúde, movimento, desenvolvimento pessoal, espiritualidade e conexões humanas. O projecto procura proporcionar experiências que incentivem as participantes a sair do automático e assumir um papel mais activo nas próprias histórias.

A mensagem «Juntas somos mais fortes» traduz uma das convicções que orientam a iniciativa. Marcelle acredita que o fortalecimento feminino não precisa de acontecer de forma isolada. Quando uma mulher reconhece o seu valor, desenvolve confiança e encontra espaço para crescer, pode também inspirar outras a fazerem o mesmo.

Entre os obstáculos que identifica no universo feminino está o medo de fracassar, de ser julgada, de recomeçar ou de não corresponder às expectativas dos outros. A comparação constante e a necessidade de aprovação também podem limitar a capacidade de reconhecer o próprio potencial. A isso junta-se a dificuldade de muitas mulheres em colocarem-se como prioridade sem sentirem culpa.

Na sua perspectiva, muitas foram ensinadas a cuidar de todos, mas nem sempre tiveram oportunidade de aprender a cuidar de si mesmas. Por isso, considera fundamental trabalhar a autoestima, a identidade e o autoconhecimento. Quando uma mulher compreende o seu valor, torna-se menos dependente da validação externa e mais consciente das suas capacidades.

Esta mensagem ganha expressão nas experiências promovidas pelo Mulheres On The Move. Cada actividade é pensada para proporcionar mais do que um treino ou um momento de lazer. O propósito é criar ambientes onde as participantes possam cuidar de si, conhecer outras mulheres, estabelecer relações e descobrir novas possibilidades.

Um dos exemplos é o MOTM Experience, programado para 22 de Novembro de 2026, na Casa Da Vinci, na Barra da Tijuca, no Rio de Janeiro. A proposta é reunir 30 mulheres numa experiência premium que integra actividade física, autocuidado, beleza, networking e activações de marcas parceiras, valorizando o protagonismo feminino.

Para Marcelle, contudo, o verdadeiro resultado de uma experiência não se mede apenas pelo número de participantes ou pela dimensão da organização. O mais importante é aquilo que cada mulher leva consigo depois do encontro. Uma conversa, uma palavra de incentivo ou uma nova ligação podem representar o início de uma transformação significativa.

Se uma participante regressar a casa com mais confiança para tomar uma decisão, iniciar um projecto, cuidar da própria saúde ou simplesmente voltar a colocar os seus sonhos entre as prioridades, a iniciativa terá cumprido a sua missão.

Para além da liderança do MOTM, Marcelle desenvolve conteúdos digitais, actua na área fitness, trabalha com consultoria de treinos e continua a investir na sua formação académica e profissional. Conciliar estas responsabilidades exige organização, disciplina e capacidade de definir prioridades.

Empreender, reconhece, implica muito mais do que criatividade e boas ideias. Exige capacidade de execução, resiliência, visão estratégica e disponibilidade para resolver desafios que nem sempre são visíveis para quem acompanha o trabalho através das redes sociais. Ao longo da sua experiência, aprendeu que não precisa de fazer tudo ao mesmo tempo, mas deve compreender o que realmente importa em cada etapa.

Um dos seus maiores desafios continua a ser encontrar formas de responder às exigências profissionais sem comprometer a saúde física, emocional e espiritual. Essa consciência também influencia

A disciplina e a alta performance também fazem parte desta abordagem. Marcelle considera que a disciplina é a ligação entre os objectivos que desejamos alcançar e as decisões que tomamos diariamente para os concretizar. A motivação pode ajudar a iniciar uma mudança, mas é a constância que permite manter o compromisso ao longo do tempo.

Contudo, faz questão de distinguir alta performance de uma rotina permanentemente acelerada. Para ela, apresentar bons resultados não significa trabalhar sem descanso ou ultrapassar continuamente os próprios limites. Uma vida produtiva exige planeamento, organização, responsabilidade e inteligência emocional, mas também capacidade para reconhecer quando é necessário parar.

«Devagar e sempre, retroceder jamais» é uma das expressões que utiliza para reforçar a importância da consistência. Acredita que os grandes resultados são construídos através de pequenas decisões, repetidas com compromisso, mesmo nos dias em que a motivação não está presente.

Foi desta visão que nasceu o Mulheres On The Move, projecto que fundou com o desejo de criar um espaço onde as mulheres pudessem movimentar o corpo, fortalecer a autoestima, estabelecer conexões e descobrir novas possibilidades para as suas vidas.



a maneira como procura inspirar outras mulheres. Não pretende apresentar uma imagem de vida perfeita, mas mostrar o percurso de alguém que continua a aprender, a trabalhar e a construir os seus sonhos.

Ao recordar os momentos mais difíceis, identifica sobretudo as situações em que precisou de sair da zona de conforto e tomar decisões sem ter todas as respostas. A mudança de área profissional, o investimento numa segunda graduação e a transformação de ideias em projectos concretos exigiram coragem, dedicação e capacidade de adaptação.

Também teve de aprender a lidar com frustrações, limitações financeiras e expectativas que nem sempre se concretizaram como imaginava. Essas experiências ensinaram-lhe que nem todas as portas fechadas representam uma derrota e que nem todos os atrasos significam que estamos no caminho errado.

A fé tem sido fundamental na forma como interpreta esses processos. Marcelle acredita que Deus também trabalha durante as etapas que nem sempre conseguimos compreender imediatamente. Por isso, procura não permitir que os resultados profissionais, as circunstâncias ou a opinião de outras pessoas determinem o seu valor e a sua identidade.

Para os próximos anos, pretende consolidar o Mulheres On The Move como uma marca de referência no universo do wellness feminino, ampliando a sua presença para além dos eventos presenciais. Entre os projectos que deseja desenvolver está o MOTM Club, uma iniciativa pensada para fortalecer a comunidade através de uma plataforma digital.

A ambição passa igualmente por estabelecer novas parcerias estratégicas, desenvolver experiências, expandir a comunidade e criar soluções que aproximem mais mulheres de uma vida saudável e com propósito. Paralelamente, pretende continuar a investir na formação, sobretudo em áreas relacionadas com o comportamento humano, a mente e o desenvolvimento pessoal.



O seu objectivo é construir um ecossistema no qual as mulheres encontrem ferramentas, oportunidades e apoio para evoluírem em diferentes dimensões da vida. Uma visão que reúne a experiência acumulada no Design Gráfico, na gestão, no marketing e no empreendedorismo com a nova etapa que está a construir no universo fitness.

Aos 44 anos, Marcelle Queiroz representa uma trajectória de reinvenção e descoberta. A sua história demonstra que uma carreira não precisa de seguir uma linha única e que a experiência adquirida numa área pode tornar-se uma base importante para construir novos caminhos. A decisão de iniciar uma nova formação e criar o Mulheres On The Move traduz a vontade de transformar interesses pessoais numa iniciativa com impacto colectivo.

Às mulheres que desejam recomeçar, mas ainda não encontraram coragem para avançar, deixa uma mensagem de confiança: não é necessário ter todas as respostas, reunir todas as condições ou esperar pela ausência do medo. É possível mudar de direcção, reconstruir sonhos e começar uma nova etapa com aquilo que já se aprendeu.

Através do Mulheres On The Move, Marcelle procura transformar essa mensagem numa experiência partilhada. O movimento que defende não se limita ao exercício físico. Representa também a capacidade de tomar decisões, fortalecer a identidade, criar novas conexões e assumir o protagonismo da própria vida.

A sua história recorda que reinventar-se não é apagar o passado, mas encontrar novas formas de dar sentido àquilo que somos. E que, por vezes, a maior coragem está simplesmente em decidir continuar em movimento.

TUBELA IÚFA

Um espaço onde a mulher africana se sente em casa

A beleza pode ser muito mais do que uma questão de aparência. Pode representar identidade, cultura, autoestima e, sobretudo, uma forma de reconhecer o próprio valor. Foi a partir desta visão que Tubela Iúfa, de 33 anos, natural de Bissau, na Guiné-Bissau, construiu a Tubella Concept, um projecto dedicado à beleza, ao bem-estar e ao acolhimento feminino, em Queluz-Belas, Portugal. Apresentado como o primeiro HeadSpa da Linha de Sintra, o espaço nasceu com uma missão particular: proporcionar às mulheres, especialmente às mulheres negras, uma experiência de cuidado na qual se sintam representadas, compreendidas e valorizadas.

Antes de ser empreendedora, Tubela apresenta-se como cristã, esposa de Victor e mãe de Maria e Elias. A sua identidade está profundamente ligada à fé, à família e ao amor pelas mulheres. Fala da mulher africana com admiração e orgulho, reconhecendo na sua beleza uma expressão de identidade que merece ser celebrada. «Acho que a mulher africana é algo de outro planeta!», afirma, revelando a paixão que está na origem de grande parte da sua visão profissional.

O contacto com o universo da beleza começou ainda na infância. Cresceu rodeada de mulheres que valorizavam o cuidado pessoal e aprendeu, desde cedo, que a apresentação e a atenção à imagem também faziam parte da forma como muitas mulheres africanas expressavam a sua identidade. Recorda os penteados, os pentes de madeira, as fibras, os desfrisos, as tissagens e as perucas como elementos presentes no seu quotidiano.

Uma das memórias que guarda desse período está relacionada com uma prima que defendia que uma mulher devia estar bem cuidada até para sair de casa por breves instantes. Essa ideia acompanhou-a e ajudou a construir a sua percepção sobre a importância da beleza na vida feminina.

O primeiro contacto mais directo com o ambiente profissional aconteceu através de uma tia que tinha um cabeleireiro em Odivelas. Ainda criança, Tubela costumava levar-lhe comida e, durante vários anos, essa tarefa permitiu-lhe observar de perto o funcionamento de um espaço dedicado ao cabelo das mulheres africanas. Mais tarde, na adolescência e juventude, começou a trabalhar com a madrinha, no salão que esta tinha no Centro Comercial Babilónia. Foi ali que recebeu ensinamentos importantes e desenvolveu grande parte dos conhecimentos que viriam a sustentar o seu percurso na área.





A experiência prática, o contacto com as clientes e a aprendizagem junto de outras profissionais foram construindo uma base que, anos depois, se transformaria numa oportunidade de empreendedorismo. Em 2014, com o nascimento da filha, Maria, Tubela começou a enfrentar uma dificuldade comum a muitas mães: encontrar trabalho e, simultaneamente, assegurar os cuidados necessários à criança.

A necessidade de conciliar a maternidade com a vida profissional levou-a a procurar uma alternativa. Em 2015, decidiu abrir o seu próprio espaço, criando uma solução que lhe permitisse cuidar da filha enquanto continuava a trabalhar e a prestar serviços a outras mulheres. O empreendedorismo surgiu, assim, não apenas como uma ambição profissional, mas também como uma resposta concreta às circunstâncias da sua vida.

Essa primeira experiência ajudou-a a compreender que construir um negócio próprio exigia muito mais do que saber executar um serviço. Era necessário desenvolver capacidade de organização, gerir responsabilidades e aprender a lidar com os desafios de manter





uma actividade independente. Ao mesmo tempo, reforçou a sua ligação ao universo feminino e à vontade de criar espaços onde as mulheres pudessem sentir-se bem.

Com a experiência acumulada, Tubella começou a olhar para o sector da beleza com uma perspectiva mais abrangente. Embora reconheça a existência de profissionais e empreendedoras negras com diferentes serviços, considera que ainda existem limitações na diversidade de experiências disponibilizadas às mulheres africanas e negras, sobretudo quando se trata de conceitos que não foram tradicionalmente associados aos espaços que frequentam.

Foi dessa percepção que nasceu a ideia da Tubella Concept.

A fundadora observava que determinados serviços de beleza e bem-estar já estavam disponíveis no mercado, mas nem sempre eram pensados para responder às características, necessidades e expectativas das mulheres negras. Em alguns casos, a dificuldade não estava na inexistência do serviço, mas na falta de preparação para acolher diferentes tons de pele, tipos de cabelo e particularidades estéticas.

Recorda, por exemplo, uma experiência pessoal num casamento em que a maquilhadora não dispunha de uma base adequada ao seu tom de pele. Perante essa situação, acabou por optar por uma maquilhagem muito simples, limitando-se ao gloss, às pestanas e às sobrancelhas. O episódio reforçou uma preocupação que já existia: a necessidade de as mulheres negras encontrarem profissionais e espaços preparados para as receber.

Na sua perspectiva, a representatividade também influencia a decisão de procurar determinados serviços. Uma mulher pode conhecer um tratamento, ter condições para o experimentar e, ainda assim, sentir que aquele ambiente não foi pensado para ela. Por isso, acredita que é importante criar espaços nos quais a mulher negra se reconheça e perceba que também tem direito a experiências de beleza, descanso e cuidado sem precisar de questionar se será compreendida.

O HeadSpa surgiu precisamente nesse contexto. Embora o conceito já exista noutros espaços, Tubela identificou a oportunidade de o aproximar de mulheres que, por diferentes razões, não se sentiam representadas nos locais onde era disponibilizado. A proposta da Tubella Concept é oferecer uma experiência que una o cuidado do cabelo ao relaxamento e à atenção individual, num ambiente pensado para acolher as suas clientes.

A escolha de Queluz-Belas também foi resultado de uma reflexão sobre o público que pretendia alcançar. Inicialmente, imaginou instalar o projecto numa zona mais central de Lisboa ou em locais que associava a espaços comerciais de maior prestígio. Contudo, percebeu que a localização deveria estar alinhada com a missão do negócio.

Queria estar próxima das mulheres para quem estava a construir o projecto, num ambiente menos agitado e mais acessível à comunidade que pretendia servir. Queluz surgiu como uma escolha coerente com essa intenção. Para Tubela, não faria sentido criar um espaço com o objectivo de aproximar a mulher negra do bem-estar e, ao mesmo tempo, instalá-lo num contexto que pudesse afastá-la da experiência.

A expressão «Um refúgio de beleza criado para mulheres» traduz essa filosofia. Tubela reconhece que muitas mulheres vivem entre as exigências do trabalho, as responsabilidades familiares e os cuidados da casa, deixando pouco espaço para o descanso. Na Tubella Concept, pretende proporcionar precisamente esse momento: uma pausa na rotina, em que cada mulher possa ser cuidada sem pressa e sem ter de assumir, durante algum tempo, todas as responsabilidades que habitualmente carrega.

«Quem cuida dos que cuidam?», questiona, resumindo uma das necessidades que procura responder através do projecto. A sua intenção é que cada cliente encontre um ambiente onde possa relaxar, sentir-se valorizada e dedicar atenção a si própria.

Para além do HeadSpa, a Tubella Concept reúne serviços de cabelo, tranças, aplicações e estética. A escolha resulta da combinação entre as formações que Tubela já possui, os conhecimentos adquiridos ao longo da sua experiência e a colaboração com outras profissionais da área. Entre as parceiras que convidou para integrar o projecto está a NeymaBeauty, numa lógica de colaboração e complementaridade de competências.

Esta organização permite-lhe reunir diferentes serviços num mesmo espaço, mantendo uma identidade centrada na experiência da cliente. A Tubella Concept não pretende ser apenas um local onde se realizam procedimentos de beleza, mas um ambiente em que o atendimento, a atenção aos detalhes e a forma como cada mulher é recebida fazem parte do próprio serviço.

É também por isso que Tubela considera que o seu maior diferencial não está exclusivamente no HeadSpa. Está na paz, no descanso e no acompanhamento que deseja proporcionar às clientes, mesmo para além do momento em que estas permanecem no espaço. A experiência começa no atendimento, mas deve prolongar-se na relação de confiança que pretende construir com cada mulher.

A sua visão sobre beleza está igualmente ligada ao bem-estar interior. Acredita que cuidar da aparência não deve significar ignorar aquilo que acontece emocionalmente. Uma pessoa pode dedicar tempo à imagem exterior, mas, se estiver a atravessar um período de grande desgaste interior, poderá não sentir plenamente os benefícios desse cuidado.



Por isso, procura aproximar o relaxamento proporcionado pelo HeadSpa dos restantes serviços de beleza, construindo uma experiência que considera mais completa. O objectivo é lembrar às mulheres que o autocuidado não se limita àquilo que os outros conseguem ver. Envolve também reconhecer as próprias necessidades, respeitar os limites e encontrar momentos para recuperar o equilíbrio.

A fé cristã é uma referência central na forma como Tubela conduz o negócio. Os princípios que orientam o seu trabalho estão relacionados com a maneira como acredita que Deus cuida de cada pessoa: de forma singular, atenta e intencional. Essa convicção influencia a importância que atribui à personalização do atendimento e à valorização de cada cliente.

Não pretende que as mulheres sejam tratadas como mais um número numa agenda de marcações. Quer que cada uma seja recebida de acordo com as suas características, preferências e necessidades. Na sua perspectiva, os detalhes fazem parte da experiência e demonstram o respeito que deve existir na relação entre quem presta o serviço e quem o recebe.

A construção da Tubella Concept, contudo, não aconteceu sem dificuldades. O principal obstáculo continua a ser financeiro. Tubela reconhece que, enquanto mulher negra empreendedora, sente limitações no acesso a determinadas oportunidades e fontes de financiamento. Em vez de esperar que todas as condições aparecessem, decidiu criar as possibilidades com os recursos de que dispunha.

O projecto levou três anos até conseguir abrir as portas. Durante esse período, foi adquirindo materiais e equipamentos gradualmente, de acordo com as possibilidades financeiras. Não contou com empréstimos nem com financiamento externo. A construção foi sustentada pelo seu próprio esforço, pelo apoio do marido e pela fé em Deus.

Enquanto trabalhava à noite, dedicava os dias à construção do espaço, numa rotina exigente que exigiu persistência e capacidade de sacrifício. Cada aquisição representava mais uma etapa na concretização de um sonho que ainda não tinha forma definitiva, mas que continuava presente.

A participação de Victor foi importante nesse processo, assim como a determinação de Tubela em não abandonar a ideia perante as dificuldades. Hoje, ao olhar para aquilo que conseguiu construir, manifesta orgulho pelo caminho percorrido e gratidão por cada conquista.

A experiência também lhe ensinou que empreender exige paciência e uma compreensão realista dos recursos disponíveis. Nem sempre é possível avançar ao ritmo desejado, mas cada etapa pode aproximar o projecto dos seus objectivos. A Tubella Concept é, nesse sentido, resultado de uma construção gradual, feita com trabalho, colaboração familiar e convicção.

Para os próximos passos, Tubela pretende continuar a desenvolver a marca, alcançar os objectivos definidos e fortalecer as ligações com as mulheres que fazem parte da sua comunidade. Resume a visão do projecto em quatro ideias: conectar, crescer, impactar e transformar. Não quer apenas aumentar a actividade comercial, mas construir uma relação duradoura com as suas clientes e contribuir para uma experiência de beleza mais representativa e acolhedora.

Aos 33 anos, a sua história reúne maternidade, aprendizagem, fé e empreendedorismo. Desde as primeiras experiências nos salões de familiares até à criação de um espaço próprio em Queluz-Belas, Tubela foi construindo uma visão que procura responder a uma necessidade que reconhece na realidade de muitas mulheres negras: encontrar lugares onde possam cuidar de si e sentir que pertencem.

A Tubella Concept representa, assim, mais do que a concretização de um negócio na área da beleza. É a expressão de uma convicção sobre identidade, representatividade e dignidade. Um espaço onde o cabelo, a estética e o bem-estar se encontram com uma intenção maior: permitir que cada mulher seja recebida com respeito e reconheça que merece ser cuidada.

A mensagem que deixa às suas «Bellas» nasce dessa mesma visão. Quer que cada mulher compreenda que o seu valor não depende de padrões exteriores nem da aprovação de terceiros. Acredita que cada uma é única, especial e digna de cuidado.

Porque, para Tubela Iúfa, a beleza não está apenas naquilo que se vê ao espelho. Está também na forma como uma mulher se reconhece, se valoriza e encontra um lugar onde pode simplesmente ser ela própria.

EDNA MUCUANA:

De Bolama ao mundo, com as raízes sempre presentes

Há histórias que começam muito antes de se transformarem em projectos, negócios ou oportunidades. A de Edna Marise Tavares Lobo Mucuana começa em Bolama, na Guiné-Bissau, debaixo de uma árvore chamada Mambodi. Uma origem singular que, com o passar dos anos, deixou de ser apenas uma memória familiar para ganhar um significado especial na sua identidade e até no seu percurso empresarial. Entre a Guiné-Bissau, Portugal e Moçambique, Edna construiu uma trajectória marcada pelo empreendedorismo, pela família e pela vontade de aproximar pessoas, culturas e talentos africanos.

Nascida a 17 de Junho de 1978, em Bolama, é filha de João de Deus Batista Lobo e de Maria Luísa Mendes Tavares Lobo. Cresceu com uma ligação profunda à sua terra natal, uma relação que continua a acompanhar as suas escolhas e a forma como olha para o mundo. A árvore Mambodi, debaixo da qual nasceu, tornou-se um símbolo dessa ligação às origens e viria a inspirar o nome de um dos seus projectos empresariais.

Em 2001, decidiu deixar a Guiné-Bissau e partir para Lisboa. A mudança representou o início de uma nova etapa, com desafios, aprendizagens e oportunidades, mas não significou uma ruptura com a sua identidade. Pelo contrário, a ligação ao país onde nasceu permaneceu presente, alimentando o interesse pela valorização da cultura guineense e pela criação de oportunidades que pudessem aproximar a sua comunidade de outros espaços.

A família ocupa um lugar central na sua vida. Casada com Paíto Mucuana, ex-futebolista moçambicano, e mãe de três filhos, Edna procurou conciliar, ao longo dos anos, as responsabilidades familiares com os seus projectos pessoais e empresariais. Durante uma parte significativa desse percurso, dedicou-se ao acompanhamento e à educação dos filhos, sem deixar de alimentar a vontade de construir iniciativas próprias.





A sua experiência entre Lisboa e Maputo permitiu-lhe estabelecer contacto com diferentes realidades e comunidades. Essa vivência multicultural tornou-se uma dimensão importante da sua identidade, influenciando a forma como desenvolve relações profissionais e identifica possibilidades de colaboração.

No empreendedorismo, Edna encontrou uma forma de transformar ideias em iniciativas concretas. Entre os projectos associados ao seu percurso estão a Mãe Deles e a Mambodi, duas iniciativas que reflectem a sua ligação à actividade empresarial e a capacidade de identificar oportunidades.

A Mambodi tem, em particular, um significado que ultrapassa a dimensão comercial. Ligado ao transporte de produtos de primeira necessidade para a Guiné-Bissau, o projecto recupera o nome da árvore que marcou o seu nascimento. É uma forma de levar uma memória de Bolama para o universo dos negócios, mantendo as raízes presentes numa actividade que estabelece ligações entre diferentes geografias.

Mais do que desenvolver iniciativas empresariais, Edna tem procurado criar pontes entre pessoas e espaços. Essa capacidade de articulação tornou-se especialmente visível no seu envolvimento com a moda, os eventos, o entretenimento e a promoção da cultura guineense.

Ao longo dos anos, colaborou com estilistas, marcas e profissionais ligados à criatividade africana, participando em iniciativas de divulgação da identidade cultural da Guiné-Bissau. Entre essas colaborações destaca-se a ligação à QUEEN TITÍNE, marca fundada pela designer e estilista guineense Cristina Martins Grant.

A colaboração com a QUEEN TITÍNE tem sido desenvolvida ao longo de vários anos, em iniciativas relacionadas com a moda africana, a valorização dos tecidos tradicionais e a divulgação da cultura guineense. O trabalho com a marca representa uma dimensão importante do seu envolvimento com a criatividade nacional, ao mesmo tempo que lhe permite estabelecer relações com outros profissionais e contribuir para a visibilidade dos seus projectos.

A sua participação na promoção cultural não se limita a uma única marca. Edna tem igualmente colaborado com outros criadores e profissionais guineenses, procurando favorecer encontros, oportunidades de divulgação e espaços de reconhecimento para a moda e a cultura do seu país.

Em 2025, esse compromisso ganhou expressão na sua participação no Fancy África, em Moçambique, onde assumiu funções de manager e acompanhamento dos estilistas guineenses. A sua responsabilidade esteve ligada à gestão e articulação de uma delegação composta por cinco criadores da Guiné-Bissau.

Entre os profissionais acompanhados estiveram Cristina Martins Grant, através da QUEEN TITÍNE, e o designer Patrício Correia de Sá. A participação permitiu reunir diferentes talentos guineenses num evento de dimensão africana, apoiando a sua presença e contribuindo para o fortalecimento das relações profissionais e culturais.

A experiência evidenciou uma dimensão do trabalho de Edna que vai além da actividade empresarial: a capacidade de acompanhar pessoas, articular interesses e criar condições para que o talento encontre novos espaços de expressão. Num sector em que a visibilidade e as oportunidades de contacto podem ser determinantes, a ligação entre criadores, marcas e eventos assume particular importância.

A moda, neste contexto, representa mais do que tendências ou apresentação estética. É também uma forma de comunicar identidade, preservar referências culturais e levar a criatividade de um país ao encontro de novos públicos. Ao envolver-se em iniciativas desta natureza, Edna procura contribuir para que os estilistas guineenses tenham oportunidades de mostrar o seu trabalho em diferentes contextos.

A sua trajectória entre a Guiné-Bissau, Portugal e Moçambique reforçou essa perspectiva. O contacto com diferentes culturas ensinou-





-lhe a importância de estabelecer relações, reconhecer pontos de ligação e compreender que a colaboração pode abrir caminhos que dificilmente seriam construídos de forma isolada.

Para Edna, a valorização da cultura africana passa também pela capacidade de criar redes entre os países do continente, a diáspora e os espaços internacionais onde a criatividade africana encontra oportunidades de afirmação. Os eventos, a moda e o entretenimento tornam-se, assim, instrumentos de aproximação, partilha e divulgação.

Por detrás da empresária e promotora cultural está uma mulher cuja identidade permanece profundamente ligada à família. Ser esposa e mãe de três filhos faz parte da forma como compreende a vida e organiza as suas prioridades. A dedicação à educação e ao acompanhamento dos filhos acompanhou o desenvolvimento dos seus projectos, num percurso em que as responsabilidades familiares e a vontade de empreender coexistem.

A sua história demonstra também que manter uma ligação às origens não significa permanecer limitado a um único lugar. Edna saiu de Bolama, construiu uma etapa importante da sua vida em Lisboa e encontrou em Maputo outro espaço de relações e participação. Em cada uma dessas geografias, preservou uma parte da sua identidade e desenvolveu novas formas de contribuir.

A ligação à Mambodi, à Mãe Deles, à QUEEN TITÍNE e a participação no Fancy África 2025 revelam diferentes dimensões de um percurso que cruza iniciativa empresarial, colaboração profissional e valorização cultural. São experiências distintas, mas ligadas por uma mesma disposição para criar relações e aproximar oportunidades.

Edna Marise Tavares Lobo Mucuana representa uma mulher africana cuja trajectória se constrói entre raízes e novos horizontes. A sua história não se resume à mudança de país ou à criação de projectos: revela a importância de preservar a identidade enquanto se descobrem novos caminhos e de transformar as ligações pessoais e culturais em oportunidades de encontro.

Da árvore Mambodi, em Bolama, aos encontros entre Lisboa e Maputo, Edna continua a levar consigo a memória das suas origens, construindo pontes entre culturas e contribuindo para que o talento e a identidade guineenses encontrem novos espaços de reconhecimento.

PM SERVICES
Magazine
160
INSPIRAÇÃO LIDERANÇA IMPACTO NOVEMBRO 2026



FLORINDA MIRANDA E SILVA

CUIDAR, LIDERAR E INSPIRAR

"...a gestão em saúde exige responsabilidade e capacidade de mobilização. As decisões tomadas nas instituições têm impacto directo na vida dos pacientes e nas condições de trabalho dos profissionais..."

PÁGINA 06