PM SERVICES
Magazine
156
INSPIRAÇÃO LIDERANÇA IMPACTO OUTUBRO 2026



ELIZABETH CAPIÑGALA

Transformar Talentos em Oportunidades

PÁGINA 13

ELENICE BATISTA ALVES DA SILVA

Das origens no Brasil à construção de uma carreira na beleza em Paris



Aos 30 anos, Elenice Batista Alves da Silva, conhecida profissionalmente como Nice Alves, construiu um percurso marcado por mudanças, recomeços e pela coragem de procurar um caminho que correspondesse verdadeiramente às suas aspirações. Natural de Rondônia, no Brasil, e actualmente a trabalhar na área da estética em Paris, França, encontrou no universo das unhas uma oportunidade de transformar uma simples curiosidade numa carreira profissional. Hoje, como Nail Artist e educadora, procura não apenas aperfeiçoar técnicas, mas também formar mulheres capazes de conquistar autonomia, confiança e independência através da profissão.

A sua história, contudo, começou muito antes de descobrir a beleza. Criada numa fazenda, teve uma infância simples, marcada pelo contacto com a vida no campo, o trabalho e valores que continuam a acompanhar a sua identidade. Aos 17 anos, tomou uma decisão que representou um dos primeiros grandes passos da sua independência: deixou a cidade onde vivia para frequentar a universidade.

Formou-se em Tecnologia em Agroindústria, acreditando que aquela seria a base de uma carreira profissional. No entanto, depois de concluir os estudos, percebeu que a formação académica não tinha sido suficiente para encontrar a realização que procurava. Tinha um diploma, mas continuava à procura de uma actividade que despertasse verdadeiramente a sua paixão.

A oportunidade de mudar para a Europa surgiu nesse período. Portugal foi o primeiro destino, com a intenção inicial de prosseguir os estudos, obter a equivalência do diploma e avançar para um mestrado e, eventualmente, um doutoramento. Porém, a pandemia alterou os planos. Acabou por trabalhar na restauração durante quase três anos, antes de decidir mudar-se para França.

Em território francês, começou a trabalhar no sector da limpeza. Embora essa experiência fizesse parte do seu percurso de adaptação a uma nova realidade, começou a questionar se aquele seria realmente o futuro que desejava construir. Foi nesse momento de reflexão que decidiu procurar uma actividade que lhe permitisse desenvolver competências, expressar a sua criatividade e, sobretudo, construir algo próprio.

O universo das unhas surgiu inicialmente como uma curiosidade. Começou por aprender e experimentar, sem imaginar necessariamente que aquela actividade viria a transformar-se na sua principal ocupação. Com o tempo, a curiosidade deu lugar ao estudo, à prática e ao aperfeiçoamento. Os primeiros desafios foram acompanhados pela vontade de compreender melhor os procedimentos, dominar as técnicas e alcançar resultados cada vez mais consistentes.

Depois de três anos de actividade na área da estética em Paris, Nice Alves reconhece que encontrou uma profissão com a qual se identifica profundamente. Mais do que executar serviços de manicure, interessa-lhe compreender a estrutura da unha, desenvolver técnicas seguras e criar resultados personalizados, nos quais a elegância e a saúde caminham lado a lado.

A sua especialização inclui a técnica Molde F1 e a Manicure Premium com Efeito Photoshop, duas abordagens que exigem precisão, conhecimento e atenção aos detalhes. No caso do Molde F1, explica que o resultado não depende simplesmente da colocação de um molde, mas da capacidade de analisar a anatomia da unha natural, seleccionar o formato adequado e construir uma estrutura equilibrada, resistente e harmoniosa.

A Manicure Premium com Efeito Photoshop, por sua vez, concentra-se na preparação e no acabamento da região das cutículas, procurando uma aparência limpa, uniforme e sofisticada. O trabalho exige domínio dos instrumentos profissionais, controlo dos movimentos e respeito pela função protectora da cutícula, evitando intervenções excessivas que possam comprometer a saúde da pele.









Para Nice, a qualidade de um serviço premium não se mede apenas pelo impacto visual. Está na combinação entre técnica, durabilidade, segurança, estética e cuidado. São os pequenos detalhes, muitas vezes discretos para quem observa o resultado final, que distinguem um trabalho executado com rigor.

Essa preocupação com a qualidade também está presente na sua actividade como educadora. Na formação, acredita que ensinar uma técnica e entregar um certificado não são suficientes para preparar uma profissional para os desafios do mercado. É necessário desenvolver capacidade de análise, autonomia, responsabilidade e conhecimento para tomar decisões conscientes.

O seu objectivo é formar mulheres que compreendam o que fazem e por que razão o fazem. Mais do que reproduzir procedimentos, pretende que as alunas sejam capazes de identificar erros, reconhecer as necessidades de cada cliente, aperfeiçoar os seus resultados e continuar a aprender mesmo depois de concluírem a formação.

A insegurança, particularmente entre quem está a dar os primeiros passos, é uma das questões que procura trabalhar durante esse processo. Nice considera que sentir medo faz parte do início de qualquer carreira, mas não deve transformar-se num obstáculo permanente. Por isso, procura criar um ambiente de aprendizagem no qual as formandas possam perguntar, experimentar, errar e corrigir, sem a pressão de terem de alcançar a perfeição imediatamente.

Na sua perspectiva, a confiança profissional não nasce apenas de palavras de incentivo. Constrói-se através do conhecimento, da prática e da repetição consciente. Quanto mais uma profissional compreende os procedimentos e desenvolve as suas competências, maior é a segurança com que trabalha.

Entre os erros mais frequentes que identifica nas iniciantes está a vontade de alcançar rapidamente resultados visualmente complexos, sem dominar os fundamentos da profissão. A preparação da unha, a estrutura, a higiene, a segurança e a durabilidade acabam, por vezes, por receber menos atenção do que as decorações ou os alongamentos mais elaborados.

A comparação constante com profissionais que acumulam anos de experiência também pode comprometer a evolução de quem está a começar. Por isso, defende uma aprendizagem progressiva, baseada na consistência e não na pressa. Fazer correctamente deve vir antes de fazer rapidamente.

Num mercado em que as tendências circulam com rapidez e a presença digital influencia a visibilidade dos profissionais, Nice considera igualmente importante desenvolver uma identidade própria. Acompanhar o trabalho de outros especialistas pode contribuir para a aprendizagem, mas não deve conduzir à reprodução permanente de estilos alheios.

A identidade de uma Nail Artist constrói-se através da técnica, da comunicação, dos valores, do atendimento e da experiência que proporciona às clientes. A qualidade precisa de ser acompanhada por um posicionamento claro, capaz de comunicar o valor do trabalho e estabelecer relações de confiança.

Essa experiência começa muito antes de a cliente observar o resultado final. A higiene, a organização, a segurança e o profissionalismo são responsabilidades fundamentais. A forma como cada pessoa é recebida, ouvida e acompanhada também influencia a percepção da qualidade. Para Nice, excelência técnica e experiência humana devem caminhar juntas.



O percurso até alcançar essa visão profissional também exigiu mudanças na forma como se relaciona consigo própria e com o seu trabalho. Entre os desafios que enfrentou, destaca a dificuldade inicial em reconhecer o próprio valor, estabelecer limites e cobrar adequadamente pelos serviços prestados.

A exigência física da profissão trouxe-lhe igualmente a consciência de que o crescimento não pode acontecer à custa da saúde e do bem-estar. Aprendeu que ser uma boa profissional não significa estar permanentemente disponível para todas as solicitações, mas saber estabelecer limites, respeitar o próprio tempo e tomar decisões alinhadas com os seus objectivos.

Hoje, a sua ambição passa por continuar a desenvolver-se como Nail Artist, educadora e empresária, contribuindo para que mais mulheres reconheçam a manicure como uma actividade profissional séria, com possibilidades de crescimento e independência financeira. Pretende aprofundar a sua identidade, expandir os seus projectos e fortalecer a formação de profissionais capazes de construir carreiras sustentáveis.





A história de Nice Alves demonstra que nem sempre o percurso inicialmente planeado corresponde àquele que acaba por trazer maior realização. A formação em Agroindústria, a mudança para Portugal, a experiência profissional em diferentes sectores e a decisão de construir uma vida em França foram etapas que, embora distintas, contribuíram para a mulher e a profissional que é hoje.

A sua trajectória também deixa uma mensagem para quem pretende entrar no universo da beleza: começar com os recursos disponíveis não significa limitar o próprio futuro. O conhecimento, a disciplina, a prática e a coragem para continuar a evoluir podem transformar uma actividade numa profissão e uma profissão numa oportunidade de vida.

Para Nice Alves, uma técnica pode abrir a primeira porta, mas é a postura, a consistência e o compromisso com a aprendizagem que permitem construir uma carreira. A mulher que saiu de Rondônia em busca de um futuro diferente encontrou nas unhas muito mais do que uma profissão: encontrou uma forma de se reencontrar, conquistar o seu espaço e ajudar outras mulheres a construírem o seu próprio caminho.

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

DANIELA MONTEIRO

A beleza de cuidar de si, sem deixar de ser quem se é

A beleza tem uma dimensão que ultrapassa os cuidados com a aparência. Está relacionada com a autoestima, a confiança e a forma como cada mulher se reconhece perante o espelho. Para Daniela Monteiro, profissional de beleza de 35 anos, este entendimento tornou-se a base de uma actividade que procura conciliar conhecimento técnico, atenção individualizada e sensibilidade humana. Na sua perspectiva, cuidar da beleza não deve significar procurar corresponder a padrões, mas encontrar formas de valorizar aquilo que torna cada mulher única.

Natural de Lousada, Portugal, Daniela construiu uma parte significativa da sua história fora do país onde nasceu. Entre 2004 e 2012, viveu em Miranda de Ebro, Espanha, antes de se estabelecer em Zurique, na Suíça, em Agosto de 2012, cidade onde reside actualmente. A experiência de viver em diferentes países integra o seu percurso de adaptação e crescimento, marcado pela necessidade de construir uma vida longe das suas origens e encontrar o seu próprio caminho.

Por detrás da profissional está uma mulher sensível, determinada e profundamente ligada à família. A maternidade representa uma das experiências que mais influenciaram a sua identidade, alterando a forma como encara a vida e as suas prioridades. Daniela reconhece que ser mãe lhe ensinou a desenvolver mais paciência, amor e coragem, sobretudo perante os dias mais exigentes. Foi também através dessa experiência que começou a compreender melhor as transformações que podem ocorrer na autoestima feminina quando as responsabilidades familiares passam a ocupar grande parte do quotidiano.

A sua relação com o autocuidado ganhou, assim, um significado mais pessoal. Depois de se tornar mãe, sentiu mudanças na própria autoestima e





percebeu como, muitas vezes, as mulheres acabam por colocar as suas necessidades em segundo plano. Entre a família, o trabalho e as inúmeras responsabilidades, torna-se fácil deixar de reservar tempo para si ou até perder a ligação com a própria imagem. Essa percepção contribuiu para aprofundar o seu interesse pela área da beleza e para compreender que o seu trabalho poderia ter um impacto que vai além dos resultados estéticos.

A paixão pela estética foi crescendo à medida que identificava a importância dos cuidados pessoais no bem-estar e na confiança das mulheres. A pele despertou particularmente a sua atenção, por ser uma área que exige conhecimento, observação e uma abordagem individual. Daniela compreendeu que cada pessoa apresenta características próprias e que os cuidados não podem ser aplicados de forma generalizada. Foi nesse processo que começou a reconhecer na profissão uma missão: ajudar mulheres a recuperarem a confiança e a sentirem-se bem na sua própria pele.

Actualmente, dedica-se aos cuidados de pele, sobrancelhas e pestanas, áreas que permitem trabalhar diferentes aspectos da beleza feminina. Enquanto os tratamentos de pele exigem atenção às necessidades específicas de cada pessoa, os cuidados com as sobrancelhas e pestanas permitem realçar o olhar e preservar a expressão natural. A sua intenção é oferecer um acompanhamento completo, sem retirar a autenticidade de quem procura os seus serviços.

A especialização em dermocosmética reforça a dimensão técnica do seu trabalho e a importância que atribui à formação contínua. Num sector em permanente transformação, onde surgem frequentemente novos produtos, técnicas e tendências, Daniela procura manter-se actualizada, mas considera que acompanhar a evolução do mercado não significa adoptar todas as novidades. Antes de introduzir um procedimento, procura compreender se é adequado, se responde às necessidades da cliente e se pode ser realizado com segurança.

Esta preocupação está directamente relacionada com a forma como entende a responsabilidade profissional. Para Daniela, uma cliente não deve ser vista como mais um tratamento na agenda. Cada mulher chega com uma história, uma condição de pele, expectativas e preocupações particulares. Por isso, considera fundamental ouvir primeiro, compreender aquilo que a incomoda e explicar com transparência as possibilidades existentes.

Acredita que, em determinados momentos, o melhor cuidado não consiste em realizar mais procedimentos, mas em saber escolher aquilo que realmente faz sentido. Esta postura também significa reconhecer os limites de cada tratamento e evitar promessas de resultados que não podem ser garantidos. Num mercado onde a procura por soluções rápidas pode influenciar as decisões dos consumidores, Daniela defende que a honestidade e a informação são elementos indispensáveis para construir uma relação duradoura com as clientes.

A educação para os cuidados pessoais constitui outra dimensão importante da sua actividade. Ao observar os hábitos de algumas mulheres, identifica situações que podem comprometer a saúde da pele e os resultados dos tratamentos. Entre elas estão a utilização de rotinas demasiado complexas, a escolha de produtos apenas por influência das tendências e a expectativa de resolver problemas em pouco tempo.

Nas sobrancelhas, chama a atenção para a remoção excessiva de pelos em casa, uma prática que pode alterar o formato natural e dificultar o crescimento. Nos cuidados com as pestanas, considera igualmente importante evitar esfregar ou puxar os fios e respeitar as recomendações após cada serviço. Na sua abordagem, a qualidade não depende apenas do tratamento realizado, mas também da informação que a cliente recebe para dar continuidade aos cuidados.

A mensagem que orienta o seu trabalho — "Sente-te bem na tua própria pele" — resume uma filosofia que procura transmitir em cada atendimento. Daniela entende que a beleza não deve estar condicionada à necessidade de corresponder a um padrão ou à expectativa de outras pessoas. O autocuidado deve ser um momento de valorização individual, uma oportunidade para parar, respirar e dedicar atenção a si própria.



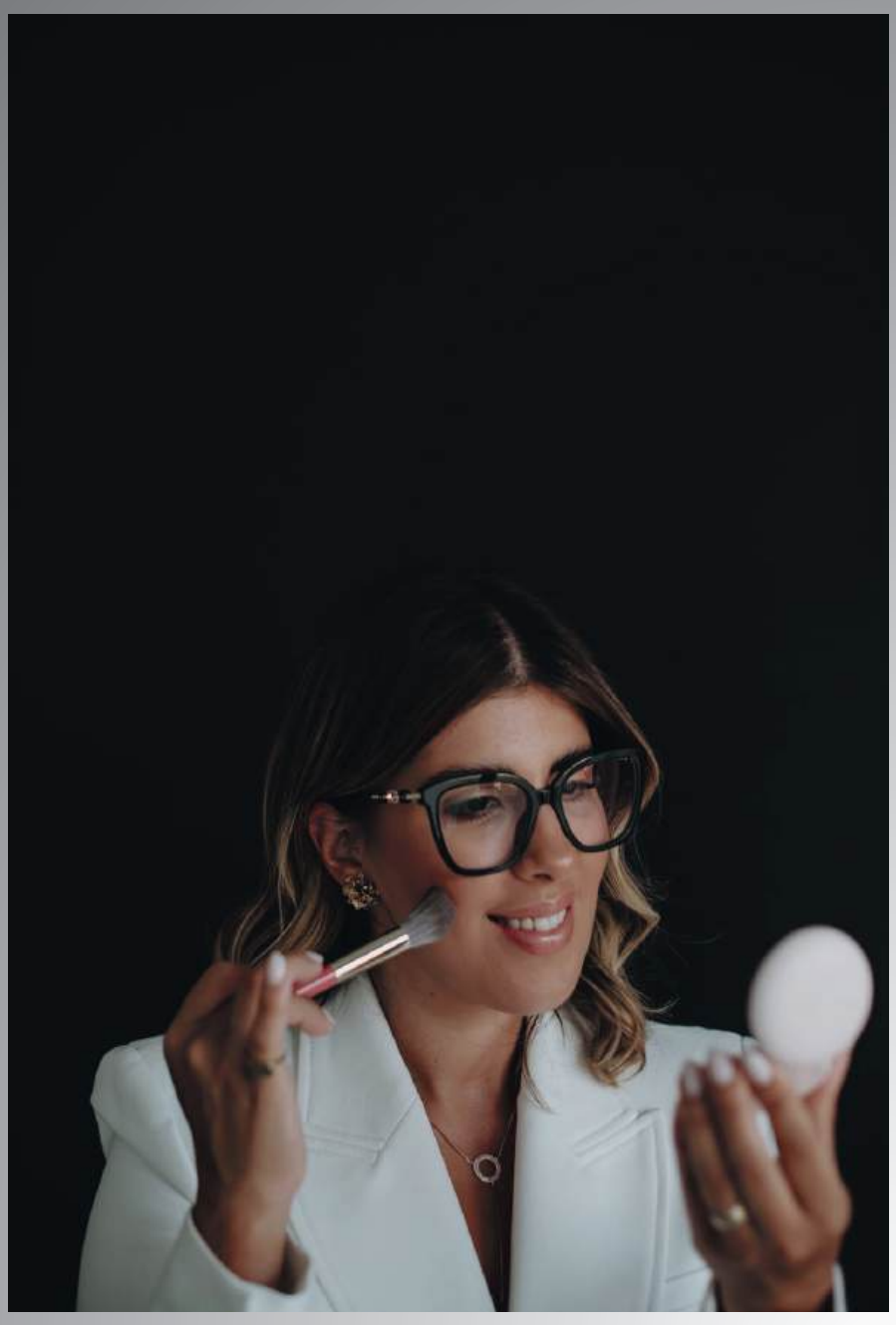
Esta visão também foi influenciada pelos desafios que enfrentou na sua vida pessoal. Um dos períodos mais exigentes da sua trajectória surgiu da necessidade de conciliar a maternidade com a actividade profissional, vivendo num país diferente daquele onde nasceu e sem uma rede de apoio familiar por perto. A ausência dessa proximidade tornou a gestão das responsabilidades particularmente desafiante, exigindo-lhe uma capacidade constante de adaptação.

No início de 2025, atravessou um burnout que a obrigou a interromper o ritmo e a reconhecer que não podia continuar a ignorar os próprios limites. Foi uma fase difícil, mas que trouxe mudanças importantes na forma como passou a encarar o trabalho, a família e o autocuidado. Daniela reconhece que essa experiência lhe ensinou a escutar-se, a pedir apoio e a respeitar o seu próprio ritmo.

Mais do que uma dificuldade ultrapassada, este período tornou-se uma aprendizagem que também influencia a relação com as suas clientes. Ao compreender as exigências que tantas mulheres enfrentam diariamente, passou a olhar com maior sensibilidade para aquelas que procuram os seus serviços. Reconhece que, por detrás de uma necessidade estética, pode existir uma mulher que simplesmente precisa de reservar algum tempo para si, recuperar a confiança ou voltar a sentir-se confortável com a própria imagem.









No plano profissional, considera que a confiança não se conquista através de promessas ou de estratégias comerciais, mas pela consistência do trabalho e pela honestidade em cada recomendação. Num mercado competitivo, prefere construir relações verdadeiras, respeitar a individualidade das clientes e apresentar soluções adequadas às suas necessidades. Para Daniela, a proximidade e a responsabilidade são tão importantes como o domínio das técnicas utilizadas. qualidade dos cuidados e pela relação humana que estabelece com cada mulher. Gostaria que o seu nome fosse associado à capacidade de ajudar outras mulheres a sentirem-se mais confiantes, sem lhes transmitir a ideia de que precisam de mudar para serem bonitas.

Às mulheres que desejam investir em si próprias, deixa uma mensagem de liberdade e valorização pessoal. Considera que não é necessário esperar por uma ocasião especial, nem procurar a aprovação de terceiros para começar a

A trajectória de Daniela Monteiro demonstra que a experiência pessoal pode transformar a forma como se exerce uma profissão. Entre a maternidade, a vida longe de Portugal, os desafios da conciliação familiar e a experiência de burnout, construiu uma visão de beleza mais próxima da realidade das mulheres que acompanha. Uma visão em que a técnica encontra a empatia e em que cada tratamento representa também uma oportunidade de escuta e valorização.

Porque cuidar da beleza



O futuro que ambiciona está ligado à consolidação de uma identidade profissional reconhecida pelo conhecimento, pela cuidar de si. O mais importante é reconhecer as próprias necessidades, escolher aquilo que proporciona bem-estar e preservar a autenticidade. não deve significar mudar quem somos, mas encontrar novas razões para nos sentirmos bem com a pessoa que vemos ao espelho.

RICARDO FARINHA

O valor de investir com visão

Natural da Lapa, Lisboa, Ricardo Luís Fernandes Farinha, de 41 anos, construiu um percurso profissional marcado pela tecnologia, pela gestão estratégica e pela capacidade de identificar oportunidades. Com mais de 20 anos de experiência na área tecnológica e uma vivência internacional de cerca de sete anos na Irlanda, encontrou no investimento imobiliário um novo espaço para aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da carreira. Actualmente, lidera a habhous, empresa dedicada ao investimento, à reabilitação e ao desenvolvimento imobiliário, defendendo uma abordagem assente na análise, na transparência e na criação de valor sustentável.



Antes de se definir como investidor ou empresário, Ricardo apresenta-se como marido de Sandra e pai de dois filhos, Vicente e Leonor. Considera-se uma pessoa curiosa, pragmática e orientada para resultados, mas também apaixonada por pessoas, pela partilha de conhecimento e pelo desenvolvimento de soluções. A família ocupa um lugar central na sua vida, enquanto a capacidade de aprender com os erros constitui uma das características que procura preservar no exercício da liderança.

A experiência de viver durante aproximadamente sete anos na Irlanda representou uma etapa importante na sua formação pessoal e profissional. A adaptação a uma nova realidade permitiu-lhe desenvolver autonomia, flexibilidade e uma compreensão mais ampla dos desafios que surgem quando somos obrigados a sair da zona de conforto. Ao longo de mais de duas décadas, trabalhou na área tecnológica, com especial incidência na gestão de produto, estratégia e desenvolvimento de soluções, incluindo sistemas de gestão no sector da saúde.

Foi nesse ambiente que consolidou uma convicção que hoje aplica ao investimento imobiliário: uma boa ideia só ganha verdadeiro valor quando existe capacidade para a executar. A análise dos dados, o planeamento e o acompanhamento dos resultados são elementos fundamentais para transformar uma oportunidade numa operação bem-sucedida.



O seu interesse pelo imobiliário surgiu da combinação entre a possibilidade de criar valor, a componente estratégica e a importância da habitação na vida das pessoas. Em 2016, quando vendeu o seu primeiro apartamento, depois de uma remodelação simples e de três anos de valorização, percebeu que aquele mercado poderia representar uma oportunidade empresarial.

Começou por investir em apartamentos individuais, mas a experiência acumulada levou-o a desenvolver uma estratégia mais abrangente, concentrada em prédios e imóveis multifração. Ao longo dos seis anos seguintes, foi consolidando um modelo de negócio que permitia trabalhar projectos de maior dimensão, optimizar custos e identificar diferentes formas de valorização. Foi neste contexto que surgiu a habhous.

A empresa nasceu da vontade de desenvolver o investimento imobiliário de forma estruturada e profissional. O modelo passa pela identificação de oportunidades, aquisição, reabilitação e comercialização de imóveis, mas também pelo desenvolvimento de edifícios e, mais recentemente, pela preparação de projectos de construção de raiz.

Para Ricardo, cada imóvel deve ser analisado como um produto. É necessário conhecer o mercado, compreender as necessidades dos potenciais compradores, avaliar os custos, estabelecer prazos e definir uma estratégia comercial. A compra, por si só, não representa uma oportunidade; é preciso perceber que valor pode ser acrescentado e se a operação apresenta condições para gerar resultados.



operações que não alcançam a rentabilidade esperada.

Todas as quintas-feiras, partilha reflexões sobre números, decisões, erros, dificuldades e aprendizagens. Não pretende transmitir a ideia de que todos os investimentos terminam em sucesso, mas demonstrar que o imobiliário exige preparação, conhecimento e capacidade para lidar com situações inesperadas.

Acredita que a transparência não diminui a credibilidade de uma empresa. Pelo contrário, fortalece a confiança dos investidores, sobretudo quando existe disponibilidade para explicar os riscos e reconhecer decisões que poderiam ter sido melhores. Prefere que alguém desista de um projecto por compreender que não corresponde às suas expectativas do que avance com base numa promessa irrealista.

Outro aspecto que procura esclarecer é a ideia de que só pessoas com grandes fortunas podem participar no mercado imobiliário. Embora reconheça a importância do capital, considera que existem diferentes formas de entrar neste sector. Através de contratos de associação em participação, por exemplo, a habhous permite que vários investidores participem em determinadas operações, partilhando resultados e riscos de acordo com condições previamente estabelecidas.

Existem igualmente oportunidades de parceria entre pessoas que dispõem de capital e outras que contribuem com conhecimento, experiência ou capacidade de identificar negócios. Para Ricardo, o mais importante é compreender que começar com recursos limitados exige ainda mais preparação. O conhecimento permite avaliar oportunidades, evitar erros e perceber quando uma operação não apresenta condições para avançar.

A empresa tem vindo a desenvolver uma estrutura que integra diferentes competências. Para além da actividade de investimento, conta com apoio contabilístico e financeiro, acompanhamento jurídico e colaboração com profissionais de arquitectura, engenharia e construção. Esta organização foi reforçada com a criação da habhous Real Estate, vertente dedicada à mediação imobiliária, comercialização de imóveis e prestação de serviços a proprietários e compradores.

Esta filosofia começa pela análise das geografias onde a empresa pretende investir. Há cerca de dois anos, a habhous decidiu reforçar a presença fora dos grandes centros urbanos, apostando em localidades com bons acessos e potencial de crescimento da procura. Tomar, Castelo Branco, Ourém e Salvaterra de Magos são alguns dos exemplos dessa estratégia.

Antes de avançar com qualquer aquisição, a equipa procura compreender a dinâmica do mercado, identificar o público-alvo e avaliar as características do imóvel. A análise inclui ainda os aspectos legais e urbanísticos, desde os registos e áreas até às possibilidades efectivas de intervenção. Só depois são considerados os custos de aquisição, impostos, projectos, licenciamento, obras, financiamento e comercialização.

O tempo também é uma variável determinante. Um projecto que demora seis meses pode apresentar uma rentabilidade bastante diferente de outro que exige dezoito meses. Por isso, a empresa procura trabalhar com cenários conservadores, prever imprevistos e estabelecer uma margem mínima que justifique o risco. Em determinadas circunstâncias, a decisão mais acertada é simplesmente não avançar.

A gestão rigorosa dos custos acompanha todas as fases do processo. Na habhous, cada projecto dispõe de uma conta bancária dedicada, permitindo comparar o orçamento inicial com os valores efectivamente gastos. A integração entre a contabilidade, as equipas técnicas e a gestão financeira facilita a identificação de desvios e permite actuar antes que pequenos problemas comprometam a rentabilidade.

Esta preocupação com a transparência está também na origem do conceito «Imobiliário sem Tretas», através do qual Ricardo procura apresentar uma visão mais realista do sector. A iniciativa nasceu da percepção de que as redes sociais mostram frequentemente os resultados positivos dos investimentos, mas raramente abordam os atrasos, as derrapagens orçamentais e as





Actualmente, a habhous desenvolve projectos em diferentes geografias e dimensões, gerindo, em média, cerca de dez operações em simultâneo, com prazos que podem variar entre seis e dezasseis meses. À data da entrevista, a empresa tinha nove projectos em curso, dos quais cinco de maior dimensão, envolvendo vinte imóveis.

O crescimento da operação está associado à ambição de desenvolver projectos cada vez mais estruturados, reforçar as parcerias com investidores e instituições bancárias e consolidar a presença em diferentes regiões de Portugal. Entre os próximos passos está o reforço da actividade no Norte do país, através da criação de uma equipa focada no Porto e nas regiões a norte.

Mas a visão de Ricardo não se limita à expansão empresarial. No longo prazo, pretende aproximar a habhous de uma dimensão social mais expressiva, através do desenvolvimento de soluções de habitação acessível. Considera que, apesar de a empresa já procurar colocar alguns imóveis no mercado abaixo dos valores praticados, existe espaço para fazer mais e contribuir para que um maior número de famílias tenha acesso a uma habitação.

A partilha de conhecimento continuará igualmente a fazer parte dos seus objectivos. Através do «Imobiliário sem Tretas», de participações em eventos e da comunidade de investidores que procura construir, pretende incentivar uma cultura de investimento mais informada e responsável.

O seu propósito não é convencer as pessoas a participar em todos os projectos, mas ajudá-las a compreender as oportunidades e os riscos antes de tomarem uma decisão.

Quando aconselha quem deseja começar a construir património através do imobiliário, Ricardo coloca o conhecimento e a estratégia à frente do capital. Defende que o primeiro passo não deve ser necessariamente comprar um imóvel, mas estudar o mercado, visitar propriedades, analisar operações, conhecer os custos e aprender com profissionais que tenham experiência efectiva.

Acredita que o receio pode ser um mecanismo de protecção, desde que não impeça a aprendizagem e a tomada de decisões. O importante é perceber que o risco nunca desaparece, mas pode ser analisado, quantificado e gerido. Não é necessário começar com uma grande operação; um primeiro investimento pode servir simplesmente para adquirir experiência e validar um método de trabalho.

Fora do universo empresarial, o treino físico faz parte da sua rotina e representa outra forma de compreender a importância da disciplina. Tal como no exercício, acredita que os resultados no investimento não dependem de momentos isolados de inspiração, mas da consistência, da preparação e da capacidade de manter o compromisso ao longo do tempo.

Ao olhar para o seu percurso, Ricardo Farinha valoriza sobretudo a possibilidade de continuar a aprender, assumir responsabilidades e melhorar. Não acredita no empresário que acerta sempre, mas naquele que reconhece os erros, retira ensinamentos e utiliza a experiência para tomar decisões mais conscientes.

A sua visão para o futuro passa por construir uma empresa sólida, estabelecer relações duradouras com investidores e parceiros e contribuir para um mercado imobiliário mais transparente e profissional. Porque, para Ricardo, investir não significa apenas adquirir propriedades ou procurar rentabilidade: significa identificar oportunidades, compreender necessidades e criar valor com responsabilidade.

No imobiliário, como na vida empresarial, a visão permite identificar oportunidades, mas é a estratégia, o conhecimento e a consistência que transformam essas oportunidades em resultados.

Feijão do Amor

Água de Coco Natural Com Amor

Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

ELIZABETH CAPIÑGALA

Transformar Talentos em Oportunidades

Acreditar no potencial das pessoas é, para Elizabeth Capiñgala, muito mais do que uma convicção: é uma missão que orienta a sua vida pessoal e profissional. Mentora, educadora, empresária, escritora, esposa e mãe de quatro filhos, a angolana construiu um percurso marcado pela fé, pela educação e pela vontade de contribuir para uma sociedade em que mais pessoas tenham capacidade de transformar os seus conhecimentos e talentos em oportunidades concretas.

Natural de Benguela, onde nasceu e cresceu no bairro da Lixeira, Elizabeth apresenta-se como uma mulher extrovertida, sorridente e profundamente grata pela vida. É cristã e atribui à sua fé uma importância central na forma como enfrenta os desafios e toma decisões. Embora muitas pessoas, por a verem constantemente sorridente, possam imaginar que a sua vida decorre sem dificuldades, a própria reconhece que também enfrenta momentos exigentes. A diferença, segundo explica, está na forma como procura encará-los: em vez de permitir que as adversidades a paralisem, procura retirar delas aprendizagens e força para continuar.

A sua história começa numa família com dificuldades financeiras, mas onde a educação esteve sempre presente. Filha de professores, cresceu num ambiente em que o ensino fazia parte da realidade familiar. Apesar dessa proximidade, o seu primeiro sonho profissional não estava directamente ligado à Linguística Inglesa. Durante o ensino médio, frequentou a área de Ciências Físicas e Biológicas e imaginava-se a estudar Biologia ou Química no ensino superior, alimentando o desejo de se tornar médica ou engenheira. Também considerava a possibilidade de ser professora, embora se imaginasse a ensinar uma dessas disciplinas.

Quando terminou o ensino médio, aos 17 anos, tentou ingressar em diferentes cursos na universidade pública, mas não conseguiu. Depois de um ano sem estudar, decidiu candidatar-se aos cursos disponíveis, determinada a não permanecer parada. Foi assim que entrou em Ciências da Educação, na especialidade de Linguística Inglesa, uma escolha que, naquele momento, não correspondia exactamente aos seus planos iniciais.

Com o passar do tempo, porém, passou a compreender o alcance daquela decisão. Hoje, considera que a língua inglesa lhe abriu portas para experiências académicas, profissionais e internacionais que dificilmente teria imaginado naquela fase da vida. A formação também lhe permitiu aprofundar uma capacidade que reconhece como natural: ensinar. Para Elizabeth, a facilidade com que transmite conhecimentos não é apenas resultado da formação académica, mas também um talento e um dom que acredita ter recebido.

A educação tornou-se, assim, uma das principais bases da sua identidade profissional. Contudo, seria uma experiência internacional, em 2019, que mudaria significativamente a sua relação com o empreendedorismo.

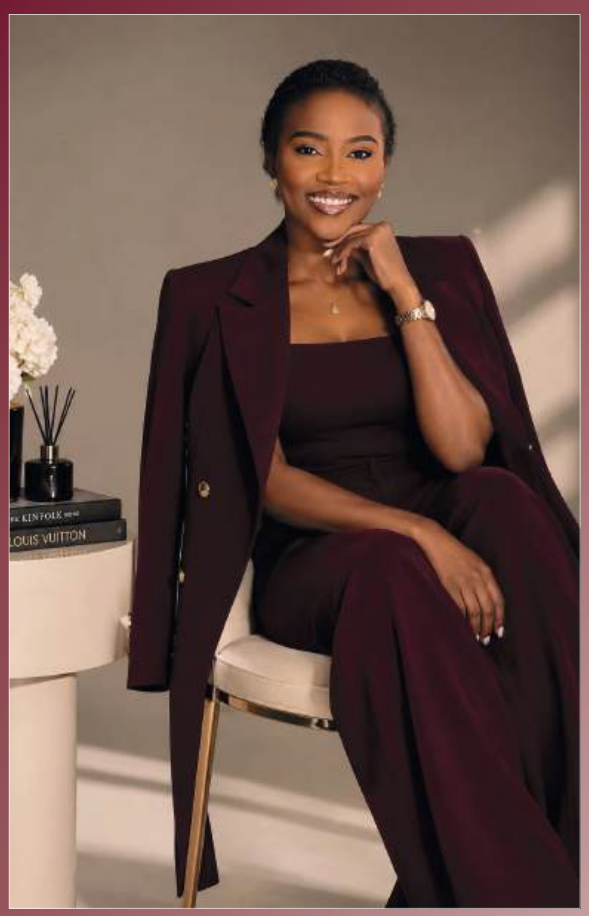
Nesse ano, foi admitida no Mandela Washington Fellowship, um programa que lhe proporcionou uma formação em empreendedorismo nos Estados Unidos da América. A experiência representou um momento decisivo, não apenas pelo conhecimento adquirido, mas também pela oportunidade de rever a própria história. Durante a formação, começou a reconhecer que já existiam comportamentos empreendedores no seu percurso, mesmo antes de compreender plenamente o significado do conceito.

Quando terminou o ensino médio e passou um ano sem estudar, por exemplo, começou a vender cosméticos para responder a algumas necessidades pessoais. Ao longo desse período, procurou igualmente investir em diferentes formações. Foi, contudo, nos Estados Unidos que conseguiu relacionar essas experiências com os princípios do empreendedorismo, percebendo que empreender exigia mais do que vender produtos: implicava identificar necessidades, criar soluções e estruturar actividades capazes de gerar valor.

A experiência despertou-lhe uma preocupação: como levar aquele conhecimento à sua comunidade? Sendo educadora, encontrou no ensino a forma mais adequada de partilhar aquilo que estava a aprender. Foi dessa intenção que nasceu a Elizabeth Entrepreneurship School, uma escola de empreendedorismo criada para ajudar pessoas, sobretudo jovens, a desenvolver competências e a transformar ideias em negócios estruturados.

A iniciativa surgiu da identificação de uma dificuldade recorrente na sociedade angolana. Muitas pessoas manifestavam vontade de empreender, mas não sabiam por onde começar, como organizar uma ideia, identificar clientes, estruturar um modelo de negócio ou desenvolver estratégias que garantissem a sustentabilidade de uma actividade. Elizabeth pretendia contribuir para mudar essa realidade, defendendo que não basta abrir um negócio por necessidade ou impulso; é fundamental compreender o mercado, conhecer o problema que se pretende resolver e preparar uma estratégia.





Na sua actividade de mentoria, procura levar os empreendedores a questionarem as próprias ideias antes de avançarem para o investimento. Considera que nem todas as ideias têm viabilidade comercial e que reconhecer isso antecipadamente pode evitar perdas financeiras e decisões precipitadas. Para apoiar esse processo, recorre a ferramentas como o Business Model Canvas, que permite organizar os diferentes elementos de um negócio, e à metodologia Human-Centered Design, também conhecida como Design Thinking, que coloca as necessidades das pessoas no centro da criação de soluções.

O acompanhamento não termina na construção de um modelo de negócio. Elizabeth trabalha igualmente com os seus alunos na definição de estratégias e planos de acção, procurando garantir que cada participante termine a formação com orientações práticas para começar a aplicar os conhecimentos adquiridos. A sua intenção é aproximar a aprendizagem da realidade dos negócios, transformando conceitos em decisões e acções concretas.

Um dos erros que mais identifica entre os empreendedores é a tendência para colocar o dinheiro no centro de todas as decisões, deixando em segundo plano o problema que o negócio pretende resolver. Na sua leitura, possuir capital não significa estar automaticamente preparado para construir uma empresa sustentável. O verdadeiro ponto de partida deve ser a capacidade de identificar uma necessidade e desenvolver uma solução pela qual as pessoas reconheçam valor.

Esta visão estende-se à forma como interpreta o desenvolvimento económico de Angola. Considera que o país dispõe de recursos naturais e de potencial para criar produtos e serviços próprios, mas entende que é necessário investir mais na preparação das pessoas para transformar esses recursos em oportunidades económicas. Defende, por isso, uma educação empreendedora mais prática, integrada no sistema de ensino e orientada para a identificação de problemas, a criatividade e a criação de soluções.



Para Elizabeth, as vendas devem ser consequência do valor que um produto ou serviço oferece. Quando um negócio se concentra exclusivamente em vender, sem compreender as necessidades do cliente, pode conseguir transacções ocasionais, mas terá maiores dificuldades em construir relações duradouras e garantir a sua continuidade. Empreender significa, antes de tudo, servir e resolver problemas reais.

Foi nesse contexto que decidiu abandonar aquela estabilidade e investir numa actividade empreendedora. A decisão exigiu-lhe uma mudança de mentalidade e a coragem de questionar crenças que durante muito tempo tinham orientado as suas escolhas. Começou a procurar respostas sobre a forma como algumas pessoas conseguiam construir realidades diferentes e sobre o papel que o autoconhecimento, a preparação e a iniciativa desempenhavam nesse processo.





Esta filosofia também está relacionada com a sua própria mudança de vida. Antes de se dedicar ao empreendedorismo, trabalhou durante cinco anos no Estado. Vinda de uma família que associava o emprego público à estabilidade financeira, seguiu inicialmente um caminho que correspondia às expectativas de segurança que conhecia desde a infância. Com o tempo, porém, começou a sentir que, apesar de trabalhar, a sua situação permanecia praticamente inalterada.

A passagem bíblica de Eclesiastes 11:6, que aconselha a semear de manhã e a não retirar a mão à tarde, ocupa um lugar especial na sua visão sobre o trabalho e a diversificação dos rendimentos. Elizabeth interpreta esta mensagem como um incentivo à criação de diferentes oportunidades, reconhecendo que nem sempre é possível prever de onde virão os melhores resultados. Acredita que os talentos, os conhecimentos e as capacidades individuais podem transformar-se em produtos e serviços capazes de gerar rendimento e responder às necessidades da sociedade.

Essa convicção está igualmente presente na Empreenda Mais Angola, iniciativa da qual é co-fundadora, juntamente com o marido e a família. O projecto nasceu da vontade de criar uma estrutura que funcione como incubadora de negócios, incentivando jovens e adultos a desenvolverem iniciativas de forma organizada, consciente e sustentável.

A Empreenda Mais Angola pretende ampliar o acesso à educação empreendedora, partilhar histórias reais e estimular uma atitude mais activa perante os desafios económicos e profissionais. A iniciativa dá particular atenção aos jovens e às mulheres, incluindo aquelas que enfrentam sozinhas a responsabilidade de criar os filhos e procuram conquistar maior independência financeira.

Na visão de Elizabeth, a actividade empresarial não deve ser motivada apenas pela ambição individual ou pela procura de reconhecimento. Os negócios precisam de responder às necessidades das pessoas e contribuir para o desenvolvimento das comunidades. É uma perspectiva que procura relacionar com os princípios cristãos, sobretudo com a ideia de que liderar também significa servir.

Costuma defender que o cliente é, na prática, o principal responsável por determinar o valor de um negócio. É através da satisfação das suas necessidades que uma empresa consegue justificar a sua existência e construir relações duradouras. Por isso, considera que o empreendedor deve abandonar a ideia de que ser proprietário significa não ter responsabilidades perante ninguém. Pelo contrário, exige disponibilidade para ouvir, compreender e responder às expectativas de quem utiliza os seus produtos ou serviços.

A sua experiência empreendedora também se manifesta num sector diferente da educação: os serviços de lavandaria. A Leva e Lava — Lavandaria Express nasceu de uma necessidade doméstica que acabou por revelar uma oportunidade de negócio.

Depois de viver em Benguela, numa casa com quintal e condições que facilitavam a organização da roupa familiar, Elizabeth mudou-se para Luanda em busca de novas oportunidades. A nova realidade habitacional, com menos espaço e condições diferentes, tornou mais difícil gerir uma tarefa quotidiana que já exigia bastante tempo. Mãe de quatro filhos menores, começou a sentir particularmente essa dificuldade na organização da roupa das crianças.

Foi numa conversa familiar que surgiu uma sugestão inesperada. Ao partilhar com as filhas a vontade de encontrar alguém que pudesse recolher a roupa, lavá-la e devolvê-la limpa, uma delas respondeu-lhe: «Mamã, tu não és empreendedora? Faz tu esse trabalho.»

A frase ficou-lhe na memória. Em vez de a encarar apenas como uma brincadeira, Elizabeth começou a analisar a necessidade e a possibilidade de outras famílias enfrentarem o mesmo problema. Conversou com várias pessoas para perceber se utilizariam um serviço de recolha e entrega de roupa e encontrou receptividade à ideia.

Mais tarde, ao observar um homem a transportar uma mala de roupa para uma lavandaria, voltou a pensar na oportunidade que tinha identificado. A partir daí, começou a desenvolver o conceito que viria a dar origem à Leva e Lava — Lavandaria Express.

O projecto funciona através de parcerias com lavandarias, facilitando o acesso ao serviço para pessoas que não dispõem de tempo para transportar pessoalmente a roupa. A empresa assegura a recolha e a entrega, procurando oferecer comodidade, rapidez e uma melhor gestão do tempo dos clientes. A sua proposta de valor está sintetizada no slogan «Roupa limpa sem sair de casa».





Actualmente, a iniciativa conta com quase 15 agentes e encontra-se numa fase de desenvolvimento e expansão. Elizabeth acredita que o modelo pode criar oportunidades para jovens interessados em prestar serviços nas suas próprias comunidades, mas reconhece que o crescimento exige uma rede de agentes mais estruturada e investimento que permita ampliar a capacidade operacional e transformar o projecto numa plataforma de maior dimensão.

A escrita constitui outra dimensão importante da sua trajectória. Desde cedo, Elizabeth desenvolveu o gosto por escrever, tendo começado com um livro de poemas que nunca chegou a ser publicado. A sua estreia editorial aconteceu com «Todos Podemos Vencer», obra na qual partilha a própria história e procura demonstrar que as circunstâncias de nascimento não precisam de determinar o destino de uma pessoa.

No livro, percorre simbolicamente o caminho entre o bairro da Lixeira, em Benguela, e os diferentes espaços onde hoje actua como palestrante, mentora, professora e empreendedora. A mensagem central é a de que a origem não deve limitar as possibilidades de realização pessoal. Para Elizabeth, a sua história representa também a graça de Deus e a importância de reconhecer que o percurso de cada pessoa pode ser transformado através da fé, da aprendizagem e da determinação.





O segundo livro aprofunda a relação entre empreendedorismo e prosperidade. Através dele, partilha ideias de negócio, possibilidades para começar a empreender e reflexões sobre as crenças limitantes que impedem muitas pessoas de reconhecer o seu potencial. Defende que aprender a vender e a criar valor é importante, mas que esse processo deve começar pelo conhecimento de si próprio e das capacidades que cada um pode colocar ao serviço dos outros.

É também co-autora de «As Sócias», obra idealizada por duas mulheres, uma angolana e outra moçambicana, na qual partilha a sua experiência sobre maternidade e negócios, incluindo uma fase particularmente difícil vivida durante a gravidez do quarto filho.

A quarta obra é «Imperfeitas», projecto de co-autoria que idealizou e que representa uma etapa de transformação pessoal. Através desta publicação, aborda a necessidade de reconhecer as próprias imperfeições, abandonar crenças que já não contribuem para o crescimento e desenvolver uma nova postura perante a vida e o trabalho. Elizabeth reconhece que também precisou de confrontar aspectos da sua personalidade, trabalhar o orgulho e reduzir o ego, compreendendo que o sucesso não pode ser medido apenas pelos resultados financeiros ou pela visibilidade alcançada.

Essa reflexão levou-a a aprofundar a diferença entre empreender por necessidade, por oportunidade e por propósito. Na sua perspectiva, quando o empreendedor encontra uma razão maior para aquilo que faz, a actividade deixa de estar centrada exclusivamente nos ganhos individuais e passa a orientar-se pela contribuição que pode oferecer à sociedade.





A gestão de tantas responsabilidades exige, naturalmente, uma organização constante. Entre a família, a fé, a educação, os livros, as mentorias e os diferentes projectos empresariais, Elizabeth reconhece que nem sempre consegue fazer tudo como gostaria. Há dias em que precisa de permanecer em casa com os filhos, outros em que as tarefas domésticas ficam por concluir e momentos em que é necessário reorganizar compromissos profissionais para responder às necessidades familiares.

Descreve a sua rotina como uma vida entre as fraldas e as reuniões, entre a maternidade e os negócios. A participação dos filhos na dinâmica familiar também faz parte desse processo.



A filha mais velha, por exemplo, já a ajuda na edição de alguns vídeos, demonstrando como a família acompanha, de diferentes formas, o desenvolvimento dos seus projectos.

A maternidade ensinou-lhe ainda que o crescimento não acontece apenas nos espaços profissionais ou nos palcos. Houve momentos em que precisou de se afastar de reuniões e actividades, sentindo inicialmente que estava a perder oportunidades. Com o tempo, passou a compreender essas pausas de outra maneira: não estava necessariamente a ficar para trás, mas a crescer numa dimensão diferente da sua vida.

Quando questionada sobre como consegue conciliar tantas áreas, atribui à fé a força que encontra para continuar. Reconhece que a sua capacidade individual não explica tudo o que tem conseguido realizar e que a presença de Deus constitui o principal fundamento da sua caminhada.

É também a partir dessa visão que define o legado que gostaria de deixar em Angola. Mais do que formar empreendedores capazes de criar empresas, pretende contribuir para uma geração de pessoas que compreenda a importância da responsabilidade, da integridade e do serviço. Defende que a liderança começa na formação do carácter e que não basta procurar ser um bom empresário ou profissional sem procurar, primeiro, ser uma boa pessoa.

A sua visão para o país passa igualmente pela valorização dos recursos nacionais, pela criação de produtos e serviços capazes de responder às necessidades internas e pelo fortalecimento da educação empreendedora. Considera que Angola tem potencial para desenvolver actividades económicas com maior capacidade de transformação, mas que esse processo exige investimento no conhecimento, na preparação dos jovens e na mudança de mentalidades.

Para as mulheres e os jovens que possuem talentos, ideias e vontade de empreender, mas ainda não encontraram coragem ou orientação para começar, Elizabeth deixa um apelo à acção. Defende que não é necessário esperar por condições perfeitas, mas começar pelo autoconhecimento, pela procura de conhecimento e pela identificação de problemas que possam ser resolvidos. O primeiro passo não precisa de ser grandioso; precisa de ser consciente e acompanhado de disposição para aprender.

A sua história reúne diferentes dimensões de uma mesma missão: ensinar, orientar, empreender e inspirar. Da experiência no ensino à formação internacional em empreendedorismo, da criação de uma escola à construção de novos negócios, dos livros às iniciativas de impacto comunitário, Elizabeth Capiñgala procura transformar conhecimento em oportunidades concretas.

Mais do que ensinar pessoas a criar negócios, Elizabeth Capiñgala quer ajudar a formar pessoas capazes de criar valor, servir as suas comunidades e transformar o futuro de Angola.

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.

MARTA VIRELLA BICKEL

Entre culturas, educação e pensamento livre

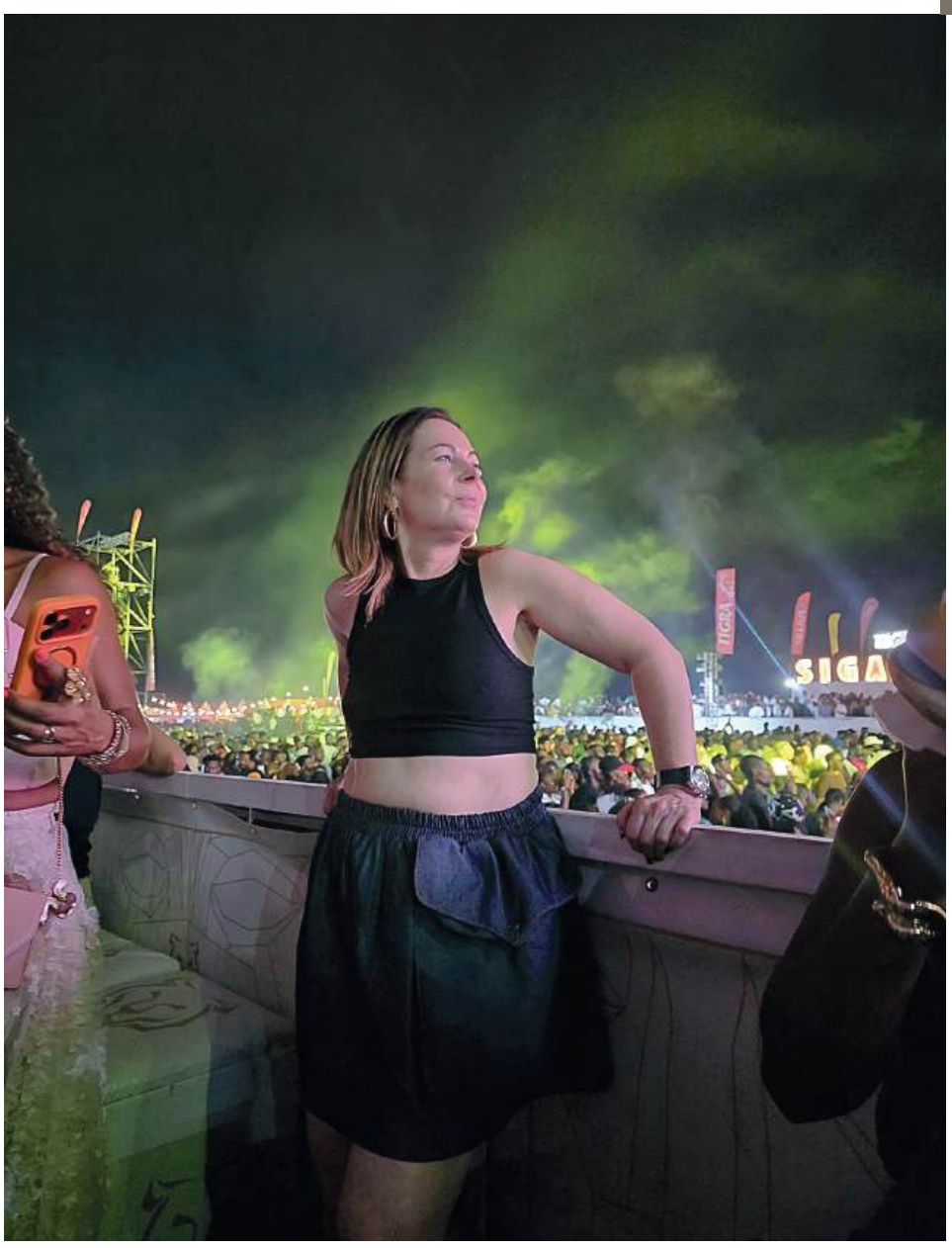
Professora, cronista, criadora de conteúdos digitais e poliglota, Marta Virella Bickel construiu uma identidade marcada pelo encontro de diferentes culturas, línguas e experiências. Com nacionalidades suíça, espanhola e portuguesa, e actualmente a viver em Angola, percorreu diferentes geografias sem perder a ligação às suas raízes. Entre a educação, o Direito, a Filosofia e a comunicação, encontrou na palavra uma ferramenta para questionar a sociedade, aproximar culturas e estimular o pensamento crítico. A sua história é também a de uma mulher que aprendeu a recomeçar e a transformar cada mudança numa oportunidade de crescimento.



Antes de qualquer outro título, Marta apresenta-se como professora. É na sala de aula, no contacto diário com os alunos e na partilha de conhecimento que encontra uma das principais referências da sua identidade. Ao longo dos anos, a experiência de ensinar influenciou a forma como escreve, comunica e observa o mundo. A maternidade, enquanto mãe de duas filhas, acrescentou-lhe igualmente aprendizagens que considera impossíveis de adquirir apenas através da formação académica.

A sua história pessoal é atravessada por diferentes referências culturais. Cresceu entre o espanhol e o português, as suas duas línguas maternas, formou-se em Portugal, passou por Londres, viveu durante 25 anos na Suíça e, posteriormente, estabeleceu-se em Luanda. Cada país deixou marcas distintas na sua maneira de pensar e de se relacionar com os outros.

A Península Ibérica trouxe-lhe a proximidade da palavra e o calor das relações humanas; a Suíça ensinou-lhe o rigor, a organização e o respeito pelas regras; Angola, por sua vez, proporcionou-lhe um reencontro com referências culturais e afectivas que fazem parte da sua história. Para Marta, a identidade não resulta de uma mistura em que as diferenças desaparecem, mas de um mosaico no qual cada elemento conserva a sua particularidade.



O percurso académico reflecte essa diversidade. Licenciou-se em Direito pela Universidade Católica, em Portugal, e realizou uma pós-graduação em Relações Internacionais, em Lisboa. Mais tarde, na Suíça, frequentou a formação de professora na Universidade Pedagógica de Zurique, habilitando-se para ensinar inglês e francês. A formação para leccionar espanhol surgiu posteriormente.

Um dos momentos mais exigentes dessa etapa foi estudar no sistema de ensino suíço numa língua que aprendeu já adulta: o alemão. A experiência colocou-a numa posição que hoje reconhece em muitos dos seus alunos — a de quem precisa de aprender, adaptar-se e encontrar o seu lugar num contexto cultural e linguístico diferente.

Essa vivência transformou a sua compreensão da educação. Ensinar deixou de representar apenas a transmissão de conteúdos e passou a significar também a construção de pontes entre culturas, experiências e formas distintas de interpretar a realidade. O contacto com pessoas de diferentes origens, religiões e hábitos desenvolveu nela uma visão mais ampla e tolerante, além da capacidade de ouvir, resolver problemas e valorizar perspectivas diferentes.

A multiculturalidade manifesta-se igualmente na forma descontraída como descreve a sua identidade. Brinca que pensa em português, conta em espanhol, chega a horas em suíço e dança em angolano. A frase traduz a naturalidade com que reconhece a influência de cada cultura na sua vida, sem sentir necessidade de escolher uma única referência.

Na sua perspectiva, viver entre culturas exige uma espécie de tradução permanente. É compreender que os hábitos e comportamentos não são universais e que uma prática considerada indispensável num país pode assumir outra expressão noutro contexto. A separação rigorosa dos resíduos na Suíça e os hábitos sustentáveis tradicionalmente praticados pelas avós em Angola são, para si, exemplos de conhecimentos que podem coexistir e enriquecer-se mutuamente.

Foi também entre diferentes geografias que nasceu a sua relação com a escrita. Muito antes de as redes sociais assumirem a dimensão que têm actualmente, Marta já utilizava a crónica como forma de expressão e de ligação à comunidade. Na Suíça, começou a escrever para o jornal Luso Helvético e, posteriormente, para o Boletim de Zurique, publicações ligadas à comunidade portuguesa.

Escrever permitia-lhe preservar a língua, manter a ligação às origens e dar visibilidade às experiências de quem vivia longe do seu país. Com a mudança para Angola, deu continuidade a esse percurso,





colaborando inicialmente com a revista Carreira e, actualmente, com o jornal Expansão, onde aborda, entre outros assuntos, as características e os desafios da geração Z.

A criação de conteúdos digitais surgiu como uma extensão natural desse trabalho. Através das plataformas digitais, encontrou uma forma de ampliar o alcance das suas reflexões e estabelecer conversas com pessoas de diferentes países. O seu interesse não está apenas em publicar opiniões, mas em lançar temas capazes de provocar reacções, suscitar discordâncias e acrescentar novas perspectivas ao debate público.

A proibição dos plásticos, os comportamentos sociais, a vida urbana e a relação das novas gerações com a sociedade estão entre os assuntos que alimentam os seus conteúdos. Para uma professora, acompanhar a forma como as pessoas interpretam e discutem essas questões representa uma continuação da aprendizagem que acontece diariamente na sala de aula.

A Filosofia ocupa um lugar central nesse exercício. Marta considera-a uma disciplina essencial para quem pretende compreender a sociedade, porque ensina a formular perguntas antes de procurar respostas. A sua formação em Direito proporcionou-lhe ferramentas de argumentação, enquanto o pensamento filosófico lhe ensinou a questionar também os próprios argumentos.

Essa postura reflecte-se na abordagem das suas crónicas. Em vez de aceitar os acontecimentos quotidianos apenas pela sua aparência imediata, procura compreender as razões, os interesses e as consequências que podem estar associados a cada situação. Uma nova lei, um comportamento colectivo ou uma transformação social podem tornar-se pontos de partida para uma reflexão mais profunda.

O percurso da Filosofia, desde a Antiguidade, continua a despertar o seu interesse. A condenação de Sócrates à morte é um dos acontecimentos históricos que considera particularmente marcantes, não apenas pela dimensão do episódio, mas também pela influência que exerceu sobre Platão e sobre o desenvolvimento do pensamento filosófico ocidental.

Para Marta, pensar criticamente implica manter uma atitude de questionamento, inclusive perante ideias que parecem indiscutíveis. É uma competência que procura desenvolver nos adolescentes com quem trabalha e que também considera indispensável para interpretar a informação que circula actualmente.

A exposição digital, naturalmente, coloca desafios. Ao abordar assuntos sociais e culturais, Marta sabe que as suas opiniões podem gerar concordância, discordância e críticas. Procura, por isso, manter uma postura serena, sustentada na informação, na consulta de dados e na preocupação de não idealizar nenhum país, incluindo a própria Suíça.

A crítica fundamentada é recebida como uma oportunidade de aprendizagem, enquanto o insulto não merece, na sua perspectiva, uma resposta. Os anos de experiência em sala de aula também contribuíram para desenvolver essa capacidade de lidar com opiniões diferentes sem transformar cada divergência numa questão pessoal.

A liberdade de expressão, defende, deve caminhar com a responsabilidade. Ter liberdade para comunicar não significa dispensar o rigor, a verificação dos factos ou o respeito por quem pensa de maneira diferente. Num ambiente digital marcado pela rapidez, essa consciência torna-se ainda mais importante.

A moda representa outra dimensão da sua personalidade e da sua relação com a identidade cultural. Para Marta, vestir é comunicar através de uma linguagem que, tal como as línguas faladas, possui diferentes sotaques. A sobriedade suíça, a elegância ibérica e a riqueza cromática dos tecidos africanos são referências que convivem no seu gosto pessoal.

Aprecia a elegância e a dimensão artística da moda, mas não a entende como uma obrigação de acompanhar todas as tendências. Valoriza a capacidade de reconhecer o próprio estilo, reutilizar peças, transformar combinações e encontrar novas possibilidades naquilo que já existe no guarda-roupa. A sustentabilidade, na sua perspectiva, não é incompatível com a beleza; pode, pelo contrário, estimular a criatividade e uma relação mais consciente com o consumo.

A música electrónica, especialmente os géneros Tech House e EDM, revela uma faceta mais descontraída, ligada à dança e à convivência. Quando partilha momentos em espaços de Luanda, como o Bessangana, fá-lo sobretudo como alguém que deseja convidar amigos a desfrutar da música, e não na qualidade de organizadora de eventos ou promotora de bilhetes.

A pista de dança representa um espaço de encontro entre pessoas de diferentes idades, origens e línguas, unidas pelo mesmo ritmo. Essa dimensão universal da música aproxima-se da própria experiência de vida de Marta: a possibilidade de criar ligações para além das diferenças culturais. É também um lugar onde consegue descansar a mente e simplesmente desfrutar do momento.

Ao reflectir sobre a comunicação digital, identifica a pressa como um dos maiores desafios da actualidade. A tendência para ler apenas títulos, partilhar informações sem verificar a sua origem e reagir antes de pensar contribui para a desinformação e para a polarização das conversas públicas.

Recorrendo a uma reflexão do filósofo contemporâneo Amador Savater, chama a atenção para a relação entre a falta de pensamento e a sensação permanente de não haver tempo. Num mundo em que a informação está disponível de forma quase imediata, considera fundamental recuperar o hábito de parar, ler, verificar e pensar antes de formar uma opinião.

Ao mesmo tempo, reconhece que o digital oferece oportunidades extraordinárias. Uma professora em Luanda pode hoje conversar com pessoas em Zurique, Lisboa ou Madrid, partilhando reflexões sobre educação, línguas, sociedade e cultura. É precisamente essa capacidade de aproximar geografias que pretende continuar a explorar, criando pontes entre experiências internacionais e os debates que marcam a realidade angolana.

Entre os caminhos que deseja desenvolver está uma maior aproximação entre educação e comunicação digital, com conteúdos dedicados às línguas, à Filosofia e ao pensamento crítico. Pretende contribuir para que o conhecimento ultrapasse os limites da sala de aula e chegue a públicos mais amplos, incentivando a curiosidade e a aprendizagem contínua.

No fundo, a sua mensagem está profundamente ligada à experiência de viver entre culturas e de aprender continuamente com as diferenças. Acredita que cada língua aprendida, cada livro lido, cada viagem e cada conversa com alguém de outra realidade contribuem para ampliar a liberdade individual.

Marta Virella Bickel não entende a identidade como algo definitivo, recebido à nascença e imutável. Considera-a uma construção permanente, feita de raízes que preservam a memória e de asas que permitem explorar novos horizontes. É nessa relação entre pertença e descoberta que encontra o sentido dos seus vários percursos.

A sua história demonstra que mudar de país, aprender uma nova língua ou abraçar diferentes actividades não significa perder a própria identidade. Pelo contrário, pode representar uma oportunidade de a aprofundar. Entre a professora, a cronista, a mãe, a amante da Filosofia e a mulher que encontra na dança uma linguagem universal, existe um fio condutor: a curiosidade de compreender o mundo e a vontade de partilhar conhecimento.

Num tempo em que tantas pessoas se sentem pressionadas a reagir rapidamente, Marta deixa uma reflexão que resume a sua visão: pensar livremente não é pensar contra todos, mas ter a coragem de pensar por si própria.

AYANA AMORIM

ARTE, ANCESTRALIDADE E IDENTIDADE

— Uma trajectória que atravessa fronteiras





Natural de Salvador, Bahia, Brasil, Ayana Amorim Carvalho, de 27 anos, constrói uma trajectória artística marcada pela multiplicidade, pela valorização da ancestralidade e pela vontade de contar histórias que nem sempre encontram espaço nas narrativas tradicionais. Actriz, cantora, modelo, storyteller e criadora audiovisual, transita entre diferentes linguagens sem perder de vista aquilo que considera essencial: a identidade, a memória e a liberdade de expressão. Com experiências no teatro, cinema, televisão e música, tem vindo a desenvolver um percurso que ultrapassa fronteiras e procura estabelecer pontes entre a cultura afro-brasileira, o continente africano e a diáspora.

Antes dos palcos, das câmaras e dos projectos musicais, Ayana define-se como uma mulher baiana, curiosa e inquieta, profundamente ligada às suas origens. Cresceu numa família onde a cultura, a produção artística e a militância faziam parte do quotidiano. A mãe, produtora cultural na Bahia, teve uma influência importante na sua aproximação ao universo das artes e na compreensão do papel que a cultura pode desempenhar na transformação da sociedade.

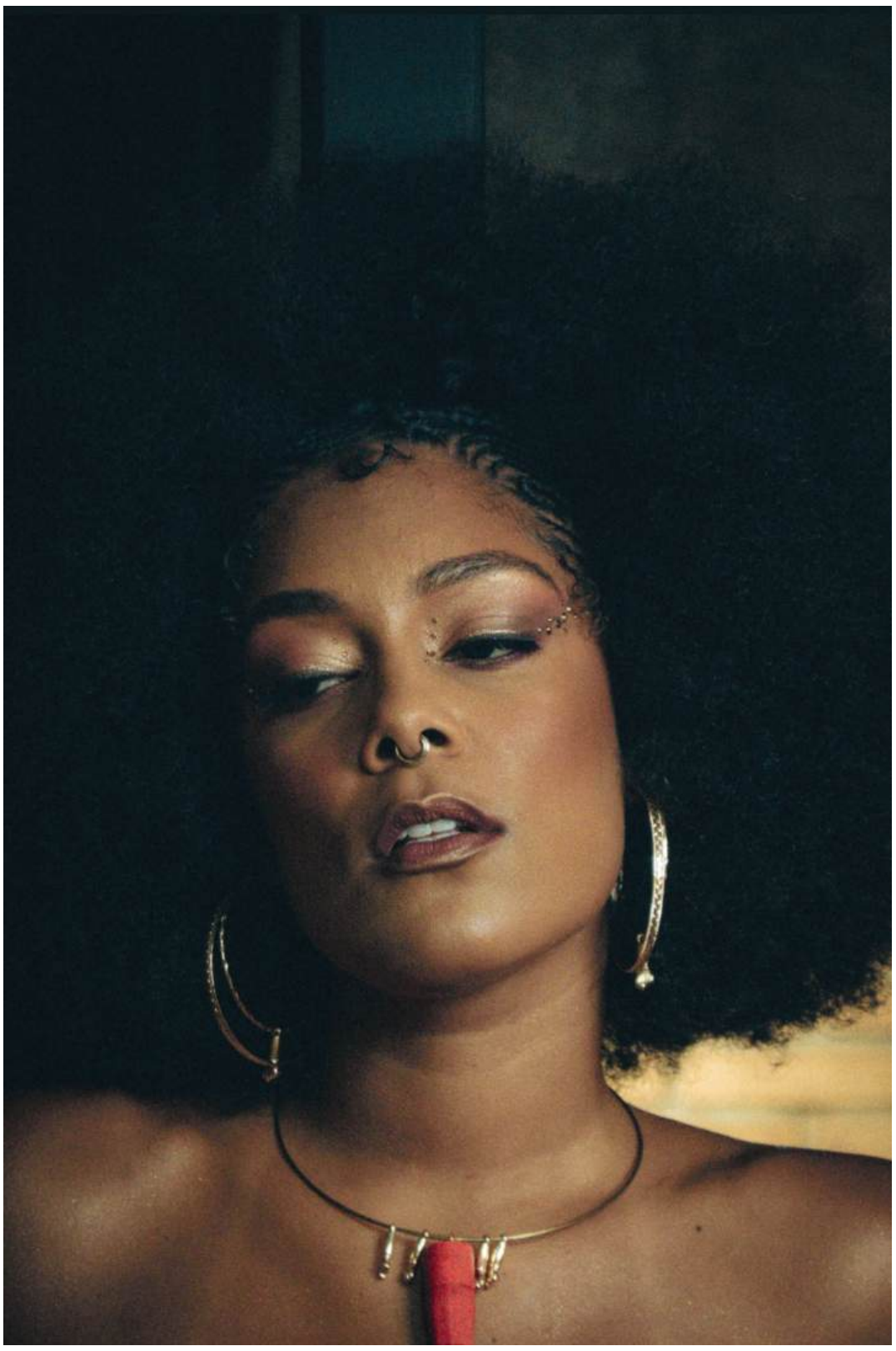
A consciência sobre memória, direitos e representatividade também foi construída no ambiente familiar. Desde cedo, compreendeu que as histórias de um povo precisam de ser preservadas e valorizadas, sobretudo quando envolvem experiências que nem sempre recebem o devido reconhecimento. Essa formação continua a influenciar a forma como se posiciona enquanto mulher e artista.

A sua identidade, contudo, não é estática. Ayana considera-se alguém em constante transformação, interessada em conhecer outras culturas, viajar e experimentar diferentes formas de expressão. Valoriza a ancestralidade, mas não pretende ficar limitada ao passado. Para si, reconhecer as origens é também encontrar ferramentas para imaginar novos caminhos.

A ligação profissional às artes começou pelo universo da moda. Depois de participar num reality show, teve a oportunidade de integrar a agência Mega Model, experiência que abriu portas para outros trabalhos e a aproximou do audiovisual. O contacto com diferentes profissionais e ambientes criativos despertou-lhe o interesse por outras possibilidades de interpretação e comunicação.

Mais tarde, viveu em São Paulo, onde estudou na ETEC de Artes e aprofundou a sua formação teatral. Paralelamente, aproximou-se da Comunicação Social, com foco em Jornalismo, desenvolvendo o interesse pela escrita, pela pesquisa e pela construção de narrativas. Essa combinação de experiências ajudou a consolidar uma visão artística que não se limita à interpretação ou à música, mas procura estabelecer relações entre diferentes formas de contar histórias.

Ao longo do percurso, participou em produções teatrais e audiovisuais como «Tom Jobim — O Musical», «Bertoleza» e «Preta é a Cor do Céu». Na televisão, integrou projectos como «Dois Tempos», da Disney/Star+, «Da Ponte Pra Lá», da HBO Max, e «Raul Seixas — Eu Sou», do Globoplay. Cada experiência ampliou o seu contacto com diferentes narrativas, personagens e processos de criação.





vas humanas; a dança estabelece uma relação com o corpo, o ritmo e a ancestralidade; enquanto a moda funciona como uma linguagem de identidade e afirmação.

Essa multiplicidade também se manifesta nos trabalhos desenvolvidos no audiovisual. No videoclipe «Baiana», de Emicida, participou como modelo numa narrativa sobre o amor entre duas mulheres negras, que contou igualmente com a presença de Caetano Veloso. A experiência representou um contacto com uma produção cuja dimensão artística se cruza com questões de afecto, visibilidade e representatividade.

Noutra vertente, integrou o processo criativo do projecto «Cidade dos Anjos», de Filipe Ret, participando no roteiro, na direcção artística e na preparação do elenco. O videoclipe recebeu o reconhecimento de Melhor Narrativa Nacional, uma distinção associada à força da construção visual e narrativa do trabalho.

Entre as experiências que considera especialmente significativas está também «Balanceio», uma composição autoral cujo videoclipe nasceu de uma investigação ligada à ancestralidade e às referências afro-brasileiras. Filmada em Super 8, com película Kodak, a produção procurou estabelecer uma relação entre memória, estética e identidade, tendo sido distinguida com o prémio de Melhor Clipe no Festival Itabaiana.

A vontade de contar histórias atravessa estes diferentes projectos. Ayana interessa-se por narrativas sobre identidade, memória, afectos, liberdade, existência e pertencimento. Procura dar visibilidade a experiências que muitas vezes permanecem à margem das representações tradicionais, mas também abordar a beleza das vivências quotidianas, os sonhos e as contradições que fazem parte da experiência humana.

Esta dimensão encontra expressão no «Papo de Visão», conteúdo que desenvolve nas suas redes sociais e através do qual partilha reflexões, referências culturais e conversas sobre ancestralidade, representatividade e questões contemporâneas. O projecto funciona como um espaço de troca e construção de pensamento, aproximando o público de conhecimentos e perspectivas que considera importantes para compreender a sociedade.

Para a artista, o storytelling ultrapassa o entretenimento. Contar histórias é preservar memórias, criar identificação e abrir espaço para outras formas de olhar o mundo. Não procura necessariamente oferecer respostas definitivas, mas provocar emoções, despertar perguntas e permitir que diferentes pessoas se reconheçam nas narrativas apresentadas.

A dimensão política da sua arte também nasce dessa consciência. Ayana entende que a identidade, as escolhas e a própria existência de uma mulher negra estão relacionadas com contextos históricos, sociais e culturais. Por isso, procura utilizar os espaços que ocupa para ampliar narrativas negras, valorizar a cultura afro-brasileira e questionar estruturas que, ao longo do tempo, limitaram a presença e a representatividade de determinados grupos.

Essa posição manifesta-se nas personagens que interpreta, na música que cria, na imagem que constrói e nos projectos em que participa. Contudo, a sua ambição não se resume à conquista individual de reconhecimento. Defende a importância de criar redes, estabelecer conexões e contribuir para que outros artistas encontrem oportunidades de desenvolver os seus próprios percursos.

O caminho, naturalmente, não tem sido linear. A carreira artística envolve períodos de reconhecimento e realização, mas também incertezas, rejeições, dificuldades financeiras e momentos de reconstrução. Enquanto mulher negra e artista independente, Ayana reconhece os desafios relacionados com o acesso e a permanência em determinados espaços profissionais.

Ao longo da sua experiência, aprendeu que a rejeição não determina o valor ou a capacidade de um artista. Em vez de representar necessariamente um ponto final, pode obrigar a rever estratégias, procurar alternativas e descobrir novas possibilidades. Para si, persistir não significa permanecer sempre no mesmo lugar, mas ter coragem para reinventar o percurso sem abandonar os princípios que orientam a sua identidade.

A ancestralidade ocupa igualmente um lugar central na sua expressão estética e musical. A Bahia, com a sua diversidade cultural e as profundas influências africanas, constitui uma das principais fontes de inspiração. Ayana identifica referências nas manifestações populares, na musicalidade dos terreiros, no samba de roda, no samba de caboclo e no samba de terreiro.

Estas referências não são utilizadas apenas como elementos visuais ou sonoros. Representam conhecimentos, memórias e práticas culturais que influenciam a sua forma de compreender e construir a arte. Na música, procura estabelecer diálogos entre essas matrizes e sonoridades contemporâneas, como o afrobeat, o afropop, a MPB e a sambossa. Nas performances, o corpo transforma-se num território de expressão e memória.

Em 2025, deu mais um passo importante na afirmação da sua identidade musical com o lançamento de «AYA EP», projecto que reúne quatro faixas: «Do Meu Jeito», «Tô Bem», «Meu Mundo» e «A Vida É Boa», esta última com a participação de Nessa.

O trabalho apresenta diferentes dimensões da sua personalidade artística, combinando referências da MPB, da sambossa, do jazz e de sonoridades afro-contemporâneas. Mais do que apresentar uma identidade musical fechada, o EP procura revelar uma artista que gosta de experimentar, dançar, celebrar e explorar diferentes formas de expressão.

As canções abordam temas como liberdade, amor-próprio e afectos, mas também revelam uma dimensão mais leve e solar da sua personalidade. Ayana não pretende que a sua música seja associada exclusivamente à resistência ou à denúncia social. Acredita que a experiência das mulheres negras também deve ser representada através do prazer, da alegria, do amor e da liberdade.

A sua circulação internacional tem contribuído para ampliar essa visão. Actualmente, vive uma nova passagem por Portugal, a segunda no país, e uma terceira circulação pela Europa. Estas experiências têm sido importantes para estabelecer relações com criadores de diferentes territórios e, sobretudo,



estreitar laços com as comunidades da diáspora africana, particularmente com os países africanos de língua oficial portuguesa.

Ayana reconhece as ligações históricas e culturais que aproximam o Brasil, a Bahia e os países africanos de língua portuguesa. Considera que a arte pode fortalecer esses encontros, não apenas através da apresentação de trabalhos já desenvolvidos, mas também mediante intercâmbios, residências, festivais, coproduções e projectos construídos em colaboração.

O seu interesse está numa circulação cultural mais horizontal, em que artistas de diferentes países possam partilhar conhecimentos, desenvolver linguagens e criar oportunidades em conjunto. É neste contexto que pretende fortalecer as relações entre a Bahia, África e a diáspora, contribuindo para uma troca artística que reconheça a diversidade e a proximidade entre estas realidades.

Entre os próximos objectivos estão a expansão da carreira musical, novos lançamentos, produções audiovisuais e o desenvolvimento de projectos multidisciplinares que integrem música, teatro, corpo e investigação artística. A intenção é continuar a experimentar sem ficar presa a uma única definição profissional.

Ao pensar no legado que pretende deixar, Ayana fala de liberdade, representatividade e continuidade. Gostaria que a sua trajectória demonstrasse que é possível construir uma carreira artística através de diferentes linguagens, experimentar, errar e recomeçar sem perder a ligação às próprias raízes.

Às jovens mulheres africanas e afrodescendentes que desejam ocupar espaços na música, no cinema, na moda e noutras áreas criativas, deixa uma mensagem de afirmação: não precisam de diminuir a sua identidade para serem aceites. Os seus sotaques, corpos, histórias, referências culturais e formas de criar são parte daquilo que as torna únicas.

Defende a importância do estudo, da pesquisa das próprias histórias, da construção de redes e da valorização do trabalho artístico. Mais do que esperar pela validação de terceiros, considera essencial começar a construir, reivindicar oportunidades e reconhecer que não é necessário caber numa única definição para desenvolver uma carreira consistente.

Aos 27 anos, Ayana Amorim continua a desenhar um percurso em que a multiplicidade não representa dispersão, mas uma forma própria de expressão. Da Bahia aos palcos internacionais, da representação à música, da moda ao storytelling, procura transformar experiências e referências culturais em narrativas capazes de aproximar pessoas e territórios.

A sua arte nasce de uma ligação profunda às origens, mas não se limita a olhar para trás. É uma forma de preservar a memória, afirmar identidades e imaginar futuros. Porque, para Ayana, as histórias que contamos também determinam os espaços que podemos ocupar e as possibilidades que deixamos às gerações seguintes.

SANDRA ROCHA

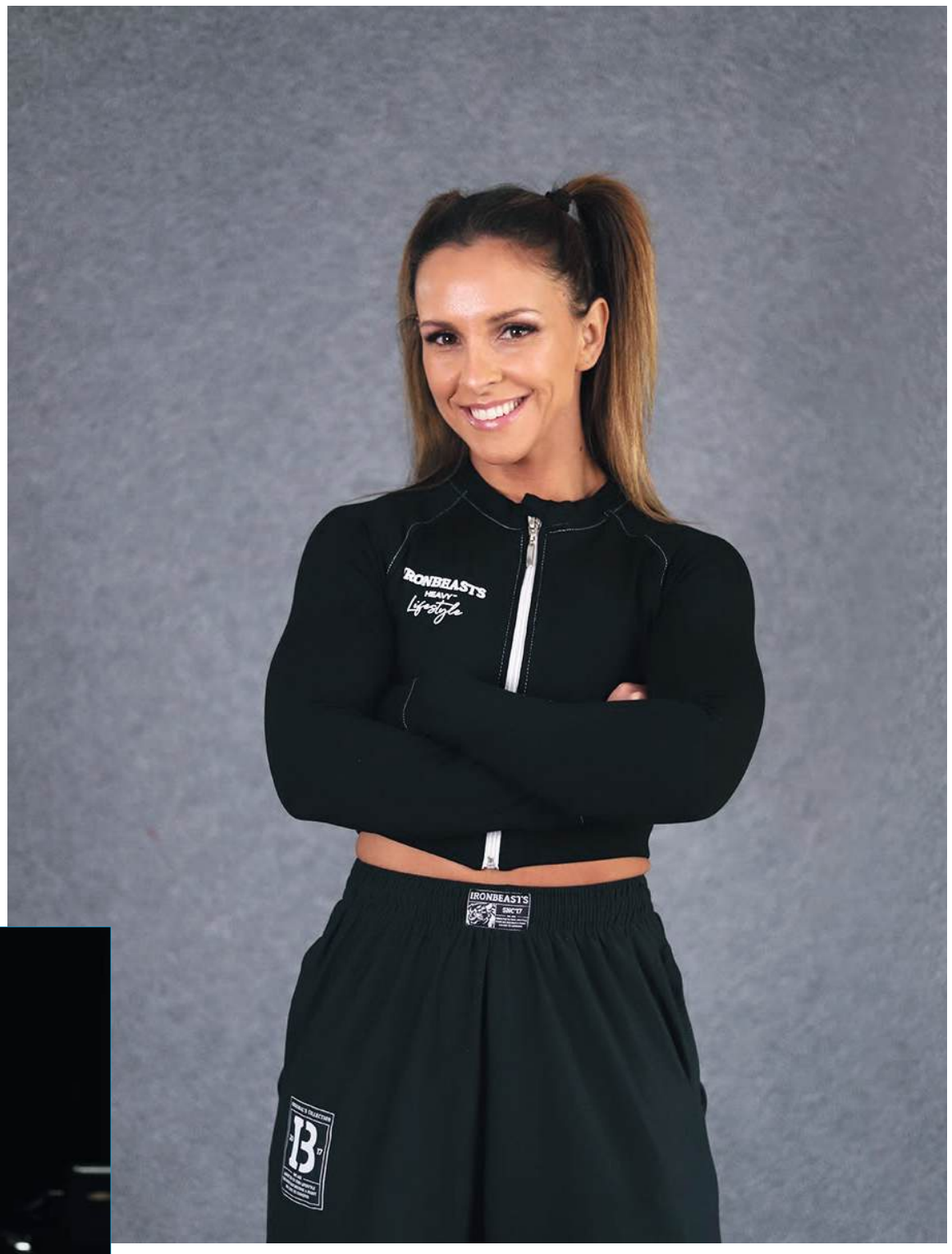
Entre a saúde, o desporto e a coragem de superar limites

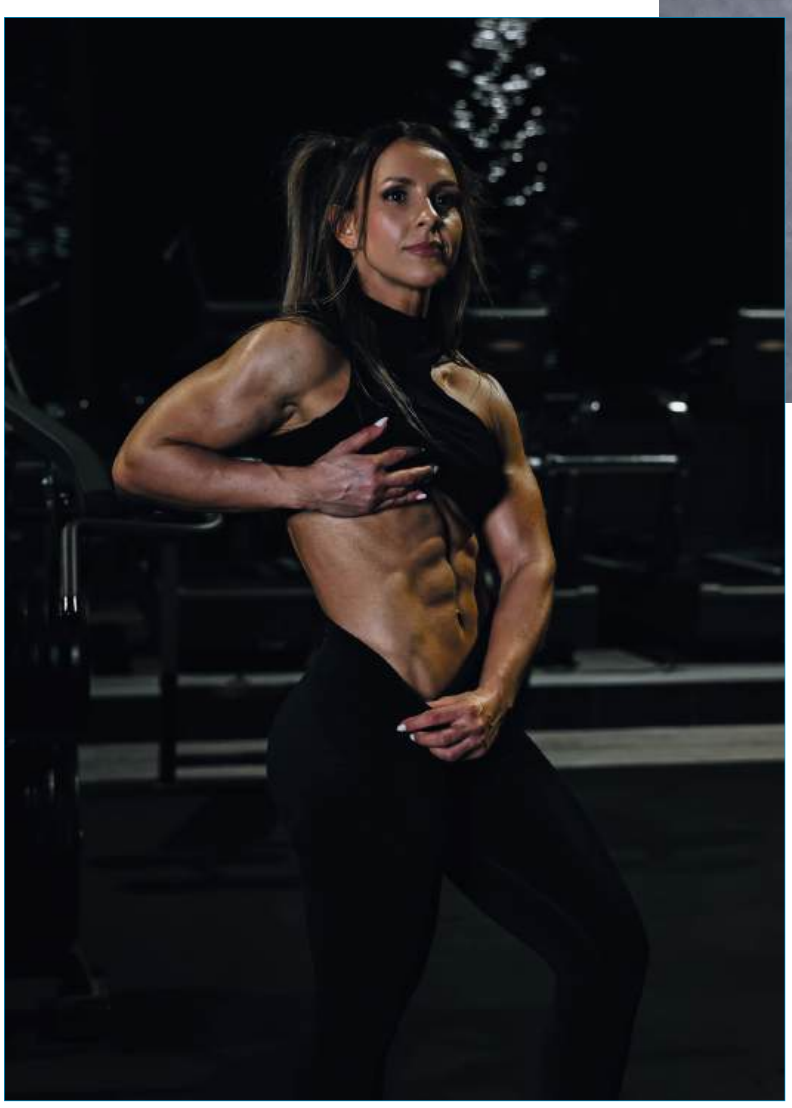
Natural de Santa Maria da Feira, Portugal, Sandra Catarina Sousa Rocha, de 35 anos, construiu um percurso profissional marcado pela diversidade de interesses, pela disciplina e pela vontade de contribuir para o bem-estar dos outros. Enfermeira, atleta, personal trainer e árbitra de kickboxing, Muaythai e boxe, encontrou em diferentes áreas uma forma de colocar em prática valores que considera fundamentais: responsabilidade, empatia, respeito e superação. Entre os cuidados de saúde e a exigência dos desportos de combate, a sua trajectória revela uma mulher que procura evoluir continuamente, sem abdicar das suas convicções.

Para além das funções que desempenha, Sandra define-se como uma mulher determinada, exigente consigo própria e apaixonada por aquilo que faz. Acredita no valor do trabalho, na persistência e na capacidade de transformação que cada experiência pode proporcionar. Para si, os títulos e as conquistas profissionais têm importância, mas não devem estar acima da pessoa que se constrói ao longo do caminho.

A enfermagem teve um papel determinante na formação da sua visão sobre o ser humano. A profissão ensinou-lhe a importância da empatia, da escuta e da compreensão das necessidades individuais. No contacto com os pacientes, aprendeu que cada pessoa transporta uma história e que cuidar exige muito mais do que conhecimento técnico: implica sensibilidade, respeito e humanidade.

O desporto trouxe-lhe outras aprendizagens. A disciplina, a resiliência, o controlo emocional e a capacidade de enfrentar dificuldades tornaram-se elementos fundamentais da sua personalidade. Já a arbitragem acrescentou uma dimensão diferente, reforçando o sentido de justiça, imparcialidade e responsabilidade. São experiências distintas, mas que se cruzam na forma como encara os desafios e toma decisões.





A ligação ao desporto começou por uma paixão pela actividade física, que gradualmente se transformou numa parte essencial da sua vida. Entre as diferentes modalidades, encontrou nos desportos de combate um desafio particularmente exigente, tanto física como mentalmente. O kickboxing e o boxe obrigam a conhecer os próprios limites, desenvolver estratégia e manter o equilíbrio mesmo em situações de grande pressão.

Com o tempo, percebeu que o maior combate nem sempre acontece dentro do ringue. Muitas vezes, está nas dúvidas, no cansaço, nos receios e nos momentos em que a vontade de continuar é colocada à prova. É precisamente nesses momentos que a disciplina e a força mental assumem maior importância.

A prática destas modalidades tornou-a mais confiante, resiliente e consciente de que a evolução exige tempo e consistência. Ensinou-lhe também que a verdadeira força não está em impor-se aos outros, mas em saber controlar-se, respeitar quem está à sua frente e reconhecer que existe sempre algo novo a aprender.

Estas aprendizagens acompanham-na nas diferentes áreas profissionais. Na enfermagem, ajudam-na a manter a serenidade perante situações exigentes; no treino personalizado, reforçam a importância da disciplina e da motivação; e na arbitragem, contribuem para a concentração e a capacidade de decidir com imparcialidade.

A formação e a experiência na área da saúde também influenciam a forma como encara a actividade física. Sandra defende que a saúde não deve ser entendida apenas como ausência de doença, mas como resultado de escolhas e hábitos construídos diariamente. A prevenção, o exercício físico e o equilíbrio entre as diferentes dimensões da vida são, na sua perspectiva, fundamentais para uma melhor qualidade de vida.

É neste cruzamento entre saúde e desporto que encontra sentido no trabalho como personal trainer. O acompanhamento individualizado permite-lhe conhecer as necessidades, limitações e objectivos de cada pessoa, criando planos de treino ajustados à sua condição física. Mais do que orientar exercícios, procura ajudar os seus clientes a desenvolver confiança, autonomia e uma relação mais consistente com a actividade física.

Entre as dificuldades que identifica em quem começa a treinar está a expectativa de alcançar resultados imediatos. Muitas pessoas iniciam um programa com entusiasmo, mas perdem a motivação quando os resultados demoram a surgir ou quando o exercício se torna difícil de integrar na rotina. A falta de confiança e a gestão do tempo também podem comprometer a continuidade.

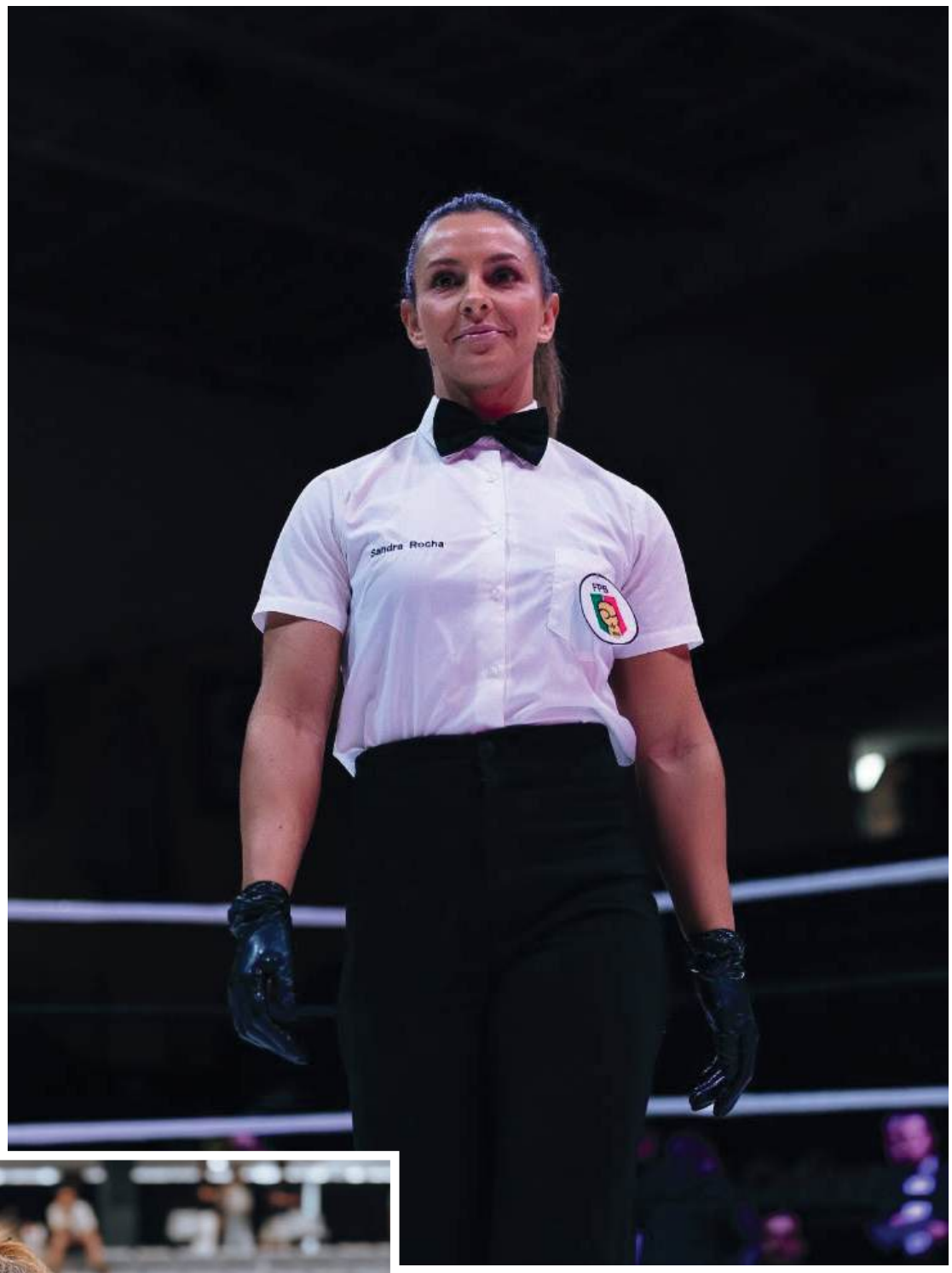
Perante estes desafios, Sandra aposta em metas realistas, acompanhamento próximo e valorização de cada progresso. Considera que os resultados não dependem apenas da intensidade com que alguém começa, mas sobretudo da consistência com que consegue continuar. O seu objectivo é que o treino deixe de ser uma obrigação temporária e passe a representar um compromisso duradouro com a saúde e o bem-estar.

A conciliação entre a enfermagem, a actividade desportiva, o treino personalizado e a arbitragem exige uma gestão rigorosa do tempo. Horários exigentes, preparação física, descanso e vida pessoal precisam de encontrar espaço numa rotina que nem sempre permite previsibilidade. Para lidar com essa realidade, procura planear as actividades, estabelecer prioridades e adaptar-se aos imprevistos.

Reconhece que existem momentos de sacrifício, mas sublinha que o descanso também faz parte do rendimento. A disciplina desenvolvida no desporto ajuda-a a manter o foco, enquanto a enfermagem reforça o compromisso com a qualidade e a responsabilidade em cada tarefa. É a paixão pelas diferentes áreas que a motiva a continuar, procurando um equilíbrio que lhe permita crescer pessoal e profissionalmente.

A arbitragem surgiu como uma forma de continuar ligada aos desportos de combate a partir de outra perspectiva. Depois de conhecer as exigências e emoções vividas pelos atletas, encontrou na função de árbitra uma oportunidade para contribuir directamente para o desenvolvimento das modalidades.

O papel exige preparação técnica, concentração, equilíbrio emocional e capacidade de tomar decisões em fracções de segundo. Cabe ao árbitro garantir o cumprimento das regras, a justiça da competição e, sobretudo, a segurança dos atletas. Para Sandra, a integridade física dos participantes deve estar sempre acima de qualquer resultado.





A arbitragem representa, assim, uma responsabilidade que vai além da aplicação das regras. Exige coragem para decidir sob pressão, imparcialidade perante os intervenientes e respeito pela modalidade. É uma função que lhe permite continuar a aprender e a compreender o desporto de combate para além da experiência de atleta.

Enquanto mulher num universo ainda associado, em determinados contextos, à predominância masculina, Sandra conhece os preconceitos que podem limitar a participação feminina. Considera que muitas mulheres continuam a sentir necessidade de demonstrar repetidamente as suas competências para conquistarem reconhecimento, tanto como atletas como em funções de arbitragem e liderança.

Acredita, porém, que a força, a coragem e a capacidade de superação não têm género. O kickboxing, o Muaythai e o boxe desenvolvem disciplina, respeito, autocontrolo e confiança, competências que podem contribuir para a vida muito para além do ringue.

Para promover uma participação feminina mais expressiva, considera fundamental criar oportunidades, dar visibilidade às mulheres que já fazem parte destas modalidades e incentivar outras a experimentar. Defende que o reconhecimento deve resultar das competências, do mérito e da dedicação, e não de expectativas construídas em função do género.

O seu percurso procura também transmitir essa mensagem. Ao assumir diferentes responsabilidades no universo desportivo, pretende demonstrar que as mulheres podem ocupar espaços diversos, desde a competição até à arbitragem e ao acompanhamento profissional. Mais do que conquistar um lugar individual, gostaria de contribuir para que outras mulheres encontrem condições para construir os seus próprios caminhos.

A ligação a marcas e comunidades desportivas, como a Prozis, a Born to Fight Academy e a Iron Beasts Lifestyle, integra igualmente a sua presença neste universo. Sandra considera que as parcerias representam oportunidades de crescimento, partilha e aproximação a projectos que valorizam princípios semelhantes aos seus.

Estas ligações permitem-lhe dar visibilidade ao percurso que tem vindo a construir e reforçar mensagens relacionadas com disciplina, saúde, compromisso e superação. Valoriza particularmente as parcerias que respeitam a sua identidade e acompanham a sua ambição de continuar a evoluir, sem transformar a sua presença numa simples associação comercial.

Para si, o verdadeiro impacto destas relações mede-se também pela capacidade de inspirar outras pessoas a cuidarem melhor de si, iniciarem uma actividade física ou acreditarem nas próprias capacidades. Acredita que o exemplo pode ser uma ferramenta importante de motivação, sobretudo quando demonstra que os resultados são construídos através de pequenas escolhas e de um compromisso mantido ao longo do tempo.

Olhando para o futuro, Sandra pretende continuar a desenvolver-se em todas as áreas que integram a sua vida. Enquanto atleta, deseja superar os próprios limites; na enfermagem e no treino personalizado, quer continuar a contribuir para a saúde e a qualidade de vida das pessoas; e, na arbitragem, ambiciona adquirir experiência e participar activamente no crescimento do kickboxing, Muaythai e boxe.







Às mulheres que desejam entrar no universo dos desportos de combate, mas ainda sentem receio, deixa uma mensagem de confiança: não é necessário esperar pelo momento em que o medo desaparece para começar. A confiança também se constrói através da experiência, da persistência e da coragem de dar o primeiro passo.

Defende que ninguém deve permitir que os preconceitos, o julgamento dos outros ou as expectativas sociais determinem aquilo que pode alcançar. Começar do zero, aprender, falhar e voltar a tentar fazem parte do processo. O importante é reconhecer que cada pessoa tem o direito de descobrir as suas capacidades e construir o seu próprio percurso.

Aos 35 anos, Sandra Catarina Sousa Rocha continua a demonstrar que diferentes vocações podem coexistir e complementar-se. A enfermagem ensinou-lhe a cuidar, o desporto mostrou-lhe como superar limites e a arbitragem reforçou a importância da justiça e da responsabilidade. Três dimensões que, embora distintas, se encontram numa mesma forma de estar: trabalhar com propósito, respeitar os outros e nunca deixar de aprender.

A sua história recorda que a força não se mede apenas pela capacidade física ou pelas conquistas alcançadas, mas também pela consistência com que enfrentamos os desafios e pela forma como utilizamos a nossa experiência para contribuir para a vida dos outros. Porque superar limites é também abrir caminhos e mostrar que a determinação pode transformar diferentes paixões numa missão com significado.

KENIANE FRAGOSO GARCIA

A medicina como missão de cuidar e transformar vidas

Natural de Ingombota, Luanda, Angola, Keniane de Fátima da Silva Fragoso Garcia é médica, palestrante, entusiasta da saúde da mulher e criadora de conteúdos digitais na área da saúde. Casada e profundamente ligada à família e à fé, construiu a sua identidade profissional a partir de uma convicção: a Medicina não se limita ao diagnóstico e ao tratamento de doenças, mas representa também uma oportunidade de servir, educar e transformar vidas. Actualmente, procura aproximar o conhecimento científico das mulheres, promovendo uma relação mais consciente com o próprio corpo, a prevenção e os cuidados de saúde.





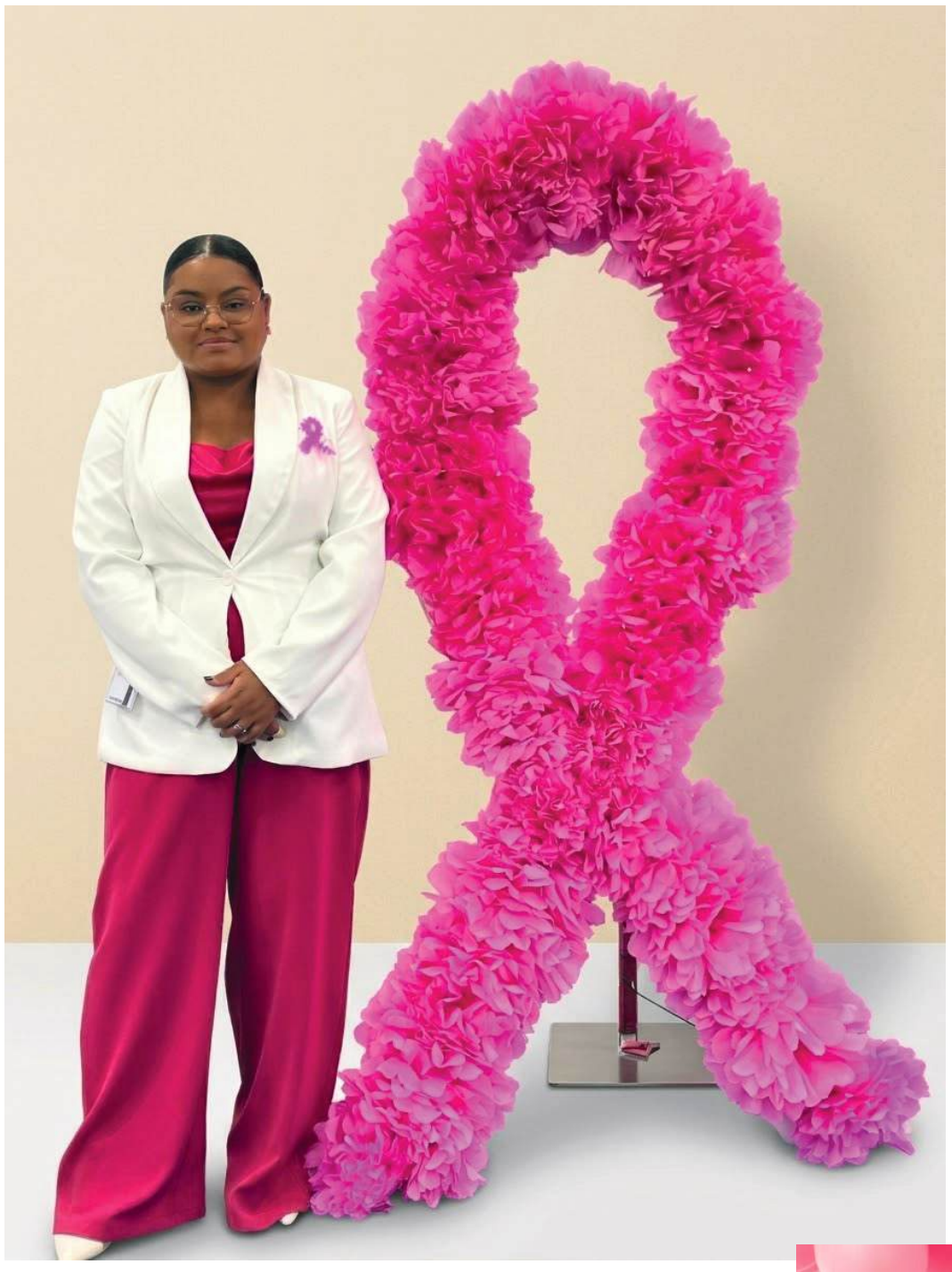
Para além da bata branca e do título de médica, Keniane define-se como uma mulher de princípios, que acredita no propósito, na educação e na capacidade de cada pessoa contribuir positivamente para a vida dos outros. Filha, irmã e esposa, considera que a sua formação pessoal e profissional resulta das experiências vividas, dos desafios ultrapassados e das pessoas que encontrou ao longo do caminho. A fé em Deus ocupa igualmente um lugar central na forma como interpreta a vida e orienta as suas decisões.

A Medicina ensinou-lhe que nenhum paciente pode ser reduzido a um diagnóstico. Por detrás de cada condição clínica existe uma pessoa, uma história, uma família e, muitas vezes, uma fragilidade que precisa de ser acolhida. Esta consciência tornou-se uma referência na sua prática, levando-a a valorizar não apenas a competência técnica, mas também a sensibilidade e a humanidade no exercício da profissão.

A escolha pela Medicina nasceu do desejo de cuidar, compreender o ser humano e contribuir para melhorar a qualidade de vida das pessoas. Com o desenvolvimento da sua formação e a experiência adquirida no contacto com diferentes realidades clínicas, começou a identificar uma área que despertava particularmente o seu interesse: a saúde da mulher.

Foi através dessa aproximação que percebeu a dimensão de um desafio que vai muito além dos serviços clínicos. Muitas mulheres desconhecem aspectos importantes do funcionamento do próprio organismo, convivem durante anos com sintomas que deveriam merecer avaliação ou sentem dificuldade em abordar determinados assuntos por vergonha, falta de informação ou receio de julgamento.

Essa realidade reforçou a sua vontade de trabalhar em prol de mulheres mais informadas e conscientes, capazes de participar activamente nas decisões relacionadas com a sua saúde. Para Keniane, cuidar da mulher significa acompanhá-la nas diferentes fases da vida, respeitando as suas necessidades e promovendo prevenção, autonomia e qualidade de vida.



Ao longo do percurso de formação e actividade clínica, o contacto com diferentes contextos hospitalares e com mulheres em situações de vulnerabilidade marcou profundamente a sua visão sobre a profissão. Percebeu que, em muitas circunstâncias, a intervenção médica não começa necessariamente com um medicamento ou procedimento, mas com a capacidade de ouvir, esclarecer e tratar cada paciente com dignidade.

Existem mulheres que adiam consultas porque não reconhecem determinados sinais como motivo de preocupação. Outras habituam-se a conviver com dores, sentem vergonha de falar sobre questões íntimas ou não encontram condições para procurar acompanhamento médico. São situações que demonstram a importância de uma abordagem que combine conhecimento científico, escuta activa e ausência de julgamentos.

É também por reconhecer estas dificuldades que Keniane atribui à educação em saúde um papel fundamental na sua missão. Considera que a informação é uma forma de cuidado, uma vez que permite às mulheres compreenderem melhor o próprio corpo, reconhecerem factores de risco e tomarem decisões mais conscientes.

O conhecimento científico, na sua perspectiva, não deve permanecer restrito aos hospitais, consultórios e universidades. Precisa de chegar às comunidades, às famílias e aos espaços onde as pessoas vivem e trabalham. Foi com essa intenção que passou a investir na comunicação em saúde através das redes sociais, palestras, entrevistas e participação em diferentes eventos.

O desafio consiste em transformar conteúdos médicos, muitas vezes complexos, numa linguagem acessível, sem comprometer o rigor científico. Cada publicação, conversa ou palestra deve deixar uma informação útil, que possa ser compreendida e aplicada no quotidiano. Mais do que acumular visualizações ou transmitir conceitos, procura despertar consciência e incentivar comportamentos responsáveis.

Esta preocupação ganha particular importância quando observa os obstáculos que continuam a condicionar o acesso das mulheres à informação e aos cuidados de saúde em Angola. As desigualdades económicas, as barreiras geográficas e as limitações no acesso a consultas, exames e acompanhamento médico fazem com que muitas mulheres não tenham as mesmas oportunidades de prevenção e diagnóstico precoce.

A estes factores juntam-se os tabus culturais e sociais que ainda envolvem determinados temas da saúde feminina. Questões relacionadas com saúde sexual e reprodutiva, infertilidade, alterações menstruais, menopausa e infecções ginecológicas continuam, em muitos contextos, a ser tratadas com silêncio ou preconceito.

Keniane considera necessário fortalecer a educação em saúde nas comunidades, melhorar o acesso aos cuidados primários e ampliar as oportunidades de rastreio e diagnóstico precoce. Defende igualmente uma maior aproximação entre os profissionais de saúde e a população, para que a prevenção não aconteça apenas quando uma mulher chega ao hospital, mas comece também nas escolas, nas famílias e nos espaços comunitários.

Conhecer o próprio corpo é, para a médica, um dos primeiros passos para uma relação mais responsável com a saúde. Compreender o ciclo menstrual, reconhecer alterações nas secreções vaginais, estar atenta a mudanças nas mamas e não normalizar dores persistentes ou sangramentos anormais são exemplos de atitudes que podem ajudar a identificar situações que necessitam de avaliação clínica.

Mas a mudança não depende apenas do acesso à informação. Também exige desconstruir comportamentos e ideias que levam muitas mulheres a colocar sistematicamente as necessidades dos outros acima das suas. Mães, esposas, filhas e profissionais acumulam responsabilidades e, por vezes, habituam-se a suportar desconfortos físicos e emocionais sem procurar ajuda.

Na sua perspectiva, as mulheres precisam de encontrar ambientes seguros para fazer perguntas, falar abertamente sobre os sintomas e procurar acompanhamento sem receio de serem julgadas. Essa responsabilidade também pertence aos profissionais de saúde, que devem promover relações de confiança e garantir que cada paciente se sente respeitada.

A comunicação assume, neste processo, uma dimensão estratégica. Uma palestra sobre cancro da mama pode incentivar uma mulher a procurar avaliação perante uma alteração suspeita; uma conversa sobre cancro do colo do útero pode despertar o interesse pela vacinação contra o HPV e pelo rastreio; uma publicação sobre saúde ginecológica pode ajudar alguém a reconhecer que determinado sintoma merece atenção.

São exemplos de como a informação, quando transmitida de forma clara e responsável, pode influenciar decisões e contribuir para a prevenção. Para Keniane, comunicar em saúde não significa simplesmente transmitir conhecimento, mas transformar conhecimento em consciência e consciência em atitudes.

Entre os assuntos que considera prioritário esclarecer estão os mitos relacionados com a menstruação, a higiene íntima, as infecções ginecológicas, a contracepção e a infertilidade. Um dos equívocos que procura combater é a ideia de que dores menstruais muito intensas são sempre normais. Embora algum desconforto possa ocorrer durante o período menstrual, dores incapacitantes devem ser avaliadas, uma vez que podem estar associadas a condições como a endometriose.

Outro tema importante é a utilização de produtos íntimos e a realização de duches vaginais como supostas práticas de higiene. A médica procura explicar que a vagina possui mecanismos naturais de autolimpeza e que determinadas práticas podem alterar o seu equilíbrio. Também considera necessário combater a desinformação sobre candidíase, vaginose bacteriana e outras condições ginecológicas.







Na prevenção oncológica, preocupa-a a persistência de ideias incorrectas, como a crença de que o cancro da mama afecta exclusivamente mulheres mais velhas ou de que a ausência de sintomas significa necessariamente ausência de doença. A educação e o acompanhamento médico são, por isso, fundamentais para que as mulheres compreendam a importância da prevenção e dos rastreios recomendados.

A sua presença nas plataformas digitais e em espaços de comunicação pública representa uma extensão do compromisso que assume na actividade clínica. Acredita que diferentes canais permitem alcançar públicos com necessidades e níveis de informação distintos. Por essa razão, procura adaptar a linguagem e a abordagem, mantendo sempre a responsabilidade que a comunicação de assuntos médicos exige.

Olhando para os próximos anos, pretende aprofundar os seus conhecimentos na área da saúde da mulher e consolidar o percurso clínico. Em paralelo, ambiciona ampliar o trabalho de educação em saúde, participar em mais projectos comunitários, desenvolver campanhas de sensibilização e estabelecer colaborações com instituições e organizações que partilhem os mesmos objectivos.

A carreira como palestrante também integra os seus planos. Quer alcançar mais públicos, levar informação médica a mulheres com menos oportunidades de acesso ao conhecimento e utilizar as plataformas digitais como instrumentos de consciencialização. O crescimento profissional, na sua visão, ganha maior significado quando se traduz em benefícios concretos para outras pessoas.

A mensagem que deixa às mulheres que, por falta de tempo, recursos ou informação, acabam por negligenciar a própria saúde é um convite à mudança de prioridades. Muitas assumem responsabilidades familiares e profissionais, cuidam dos filhos, acompanham os pais e procuram responder às necessidades de todos, mas acabam por adiar indefinidamente o próprio bem-estar.

Keniane defende que cuidar de si não é egoísmo, mas uma responsabilidade e uma expressão de amor-próprio. Não é necessário esperar por uma dor intensa ou por uma situação de urgência para procurar ajuda. A prevenção começa em pequenas atitudes, como procurar fontes de informação credíveis, realizar consultas de rotina, cumprir os rastreios recomendados e não ignorar alterações no organismo.

A sua trajectória reflecte uma compreensão da Medicina em que a competência científica e a dimensão humana devem caminhar lado a lado. Ao assumir a educação em saúde como parte do seu trabalho, procura contribuir para que mais mulheres tenham acesso à informação, compreendam os seus direitos e participem activamente nas decisões sobre o próprio corpo.

Mais do que tratar doenças, Keniane Fragoso Garcia pretende ajudar a construir uma cultura de prevenção, conhecimento e respeito pela saúde feminina. A sua missão parte de uma convicção simples, mas essencial: uma mulher informada tem mais ferramentas para cuidar de si, reconhecer as suas necessidades e tomar decisões conscientes. E quando o conhecimento chega a uma mulher, pode também transformar a realidade da sua família e da comunidade em que está inserida.



CARLOS JORGE TAMBUE

Para além da carreira, uma missão de transformar vidas

Durante mais de duas décadas, Carlos Jorge Tambue construiu uma carreira no sector bancário, assumindo responsabilidades na gestão de pessoas e na liderança de equipas. Ao longo desse percurso, desenvolveu competências, acompanhou profissionais e trabalhou em ambientes marcados pela exigência dos resultados. Contudo, a determinada altura, compreendeu que a sua identidade e o seu potencial não se esgotavam na profissão que exercia. Filho de Deus, esposo, pai, líder bancário, escritor, palestrante, mentor de líderes e Coach Integral Sistémico, encontrou no desenvolvimento humano uma nova dimensão da sua missão: ajudar outras pessoas a reconhecerem as suas capacidades e a construírem caminhos para além das limitações que aprenderam a aceitar.





A sua história é marcada por uma convicção que atravessa as diferentes dimensões da sua vida: cada pessoa possui um potencial que pode ser desenvolvido, independentemente das circunstâncias em que nasceu ou da função que actualmente desempenha. Esta perspectiva é sustentada pela fé cristã, pelos valores familiares e por uma atitude de aprendizagem contínua. Para Carlos, o sucesso não deve ser medido apenas pelas conquistas profissionais, mas também pela qualidade das relações, pelo crescimento pessoal e pelo impacto positivo que se deixa na vida dos outros.

A sua formação académica reflecte o interesse por diferentes áreas do conhecimento. É licenciado em Gestão de Empresas, bacharel em Ciências da Educação, na especialidade de Línguas, e encontra-se a frequentar um mestrado em Consultoria e Desenvolvimento Organizacional. Esta combinação entre gestão, educação e desenvolvimento organizacional acompanha uma trajectória profissional de mais de vinte anos no sector bancário, onde teve oportunidade de gerir pessoas, orientar equipas e trabalhar com objectivos exigentes.

Foi nesse ambiente corporativo que consolidou uma das aprendizagens mais importantes da sua carreira: a competência técnica, embora indispensável, não determina isoladamente o desempenho de um profissional. Ao acompanhar pessoas com formações e experiências semelhantes, observou diferenças significativas na forma como cada uma respondia aos desafios e aproveitava as oportunidades.

Para Carlos, essas diferenças estão frequentemente relacionadas com a mentalidade, a maturidade emocional, a capacidade de comunicação e a percepção que cada pessoa desenvolve sobre si própria. Um profissional pode possuir conhecimentos, experiência e condições para assumir novas responsabilidades, mas continuar limitado por crenças que o fazem duvidar das suas capacidades.

Esta constatação influenciou profundamente a sua forma de compreender a liderança. Na sua perspectiva, liderar não significa apenas distribuir tarefas, acompanhar indicadores ou assegurar o cumprimento de metas. Significa desenvolver pessoas, criar condições para que possam alcançar melhores resultados e reconhecer capacidades que, por vezes, permanecem invisíveis até para quem as possui.

A experiência de gestão de equipas ensinou-lhe também que não é possível exigir resultados extraordinários sem proporcionar orientação, acompanhamento, feedback e oportunidades de crescimento. A liderança começa na forma como cada responsável gere as próprias emoções, comunica, reage à pressão e trata aqueles que o rodeiam. O comportamento do líder acaba por influenciar a cultura da equipa e a qualidade das relações profissionais.

A passagem para a mentoria e o Coaching Integral Sistémico nasceu precisamente desta compreensão, mas teve origem num processo anterior: a transformação da sua própria mentalidade. Durante muito tempo, Carlos foi reconhecido essencialmente pela actividade profissional que exercia. Tinha construído uma carreira sólida, desenvolvido competências e alcançado resultados, mas começou a questionar se a sua profissão representava tudo aquilo que era e poderia vir a ser.

Ao olhar para os próprios dons e talentos, identificou capacidades que não estavam a receber a atenção necessária. A escrita foi uma dessas descobertas. Começou igualmente a investir na mentoria, no coaching e na actividade de palestrante, encontrando novas formas de partilhar conhecimentos e contribuir para o crescimento de outras pessoas.

Essa mudança não representou uma ruptura com o sector bancário, mas uma ampliação da sua identidade profissional. Carlos passou a compreender que uma carreira pode ser uma parte importante da vida sem se transformar no limite das possibilidades de alguém. A experiência pessoal reforçou-lhe a percepção de que muitas pessoas não estão necessariamente condicionadas pela falta de capacidade, mas pela forma como aprenderam a pensar sobre si próprias.

Foi neste contexto que aprofundou os seus conhecimentos em Coaching Integral Sistémico, através da FEBRACIS. A abordagem despertou-lhe particular interesse por propor uma leitura abrangente do ser humano, considerando a relação entre pensamentos, emoções, comportamentos, crenças, relações e diferentes contextos de vida.

Na prática, o trabalho não se limita à definição de objectivos ou à identificação daquilo que alguém deseja alcançar. Procura compreender também os factores que podem estar a impedir essa pessoa de avançar. Entre as dimensões trabalhadas estão a identidade, o merecimento e o pertencimento, elementos que influenciam a forma como cada indivíduo se percebe, interpreta as circunstâncias e toma decisões.

Um profissional pode ter experiência e reconhecimento dentro de uma organização, mas não se considerar preparado para uma promoção. Um empreendedor pode possuir uma ideia com potencial, mas acreditar que não tem capacidade para construir um negócio. Outros podem condicionar as suas escolhas ao receio de perder a aceitação de determinados grupos ou ambientes.



A dimensão sistémica permite compreender que ninguém se desenvolve isoladamente. A família, a cultura, as relações e as experiências acumuladas influenciam a maneira como cada pessoa constrói a sua visão do mundo. Da mesma forma, as decisões individuais produzem consequências nas diferentes áreas da vida.

Entre os desafios que Carlos identifica nas pessoas que acompanha estão a falta de clareza sobre a própria identidade, as crenças limitadoras, a dificuldade em reconhecer o merecimento, a gestão emocional e a incapacidade de transformar conhecimento em acção. Considera particularmente relevante esta última questão, sobretudo numa época em que a informação está cada vez mais acessível, mas a sua aplicação prática nem sempre acompanha o volume de conteúdos consumidos e de formações frequentadas.

Na sua perspectiva, acumular conhecimento não significa necessariamente transformar a realidade. É preciso desenvolver consciência sobre aquilo que se pretende alcançar, reconhecer os obstáculos e assumir responsabilidade pelas decisões que conduzem à mudança. Por isso, o seu trabalho procura ajudar os profissionais a compreenderem não apenas o que desejam, mas também a mentalidade e os comportamentos que precisam de desenvolver para chegar aos resultados pretendidos.

Esta visão estende-se à formação de líderes. Com base na experiência acumulada no sector bancário, Carlos identifica cinco características essenciais para uma liderança preparada para os desafios actuais: autoconsciência, inteligência emocional, comunicação, capacidade de desenvolver pessoas e integridade.

O líder precisa de conhecer a própria identidade, reconhecer limitações e compreender as emoções que influenciam as suas decisões. Deve saber comunicar uma visão, ouvir, alinhar expectativas, dar feedback e gerir conflitos. Mas, acima de tudo, precisa de preparar outras pessoas para assumirem responsabilidades crescentes, em vez de procurar tornar-se indispensável dentro da equipa.

A integridade completa este conjunto de características. A confiança, defende, não se constrói apenas através de discursos inspiradores, mas pela coerência entre aquilo que se transmite e aquilo que efectivamente se pratica. A isso acrescenta a aprendizagem contínua, considerando as transformações do mercado de trabalho, a evolução tecnológica e a crescente influência da inteligência artificial nas profissões.

Outro tema que ocupa um lugar importante na sua abordagem é o equilíbrio entre a ambição profissional e a vida pessoal. Para Carlos, equilíbrio não significa dedicar exactamente o mesmo tempo a todas as áreas, mas reconhecer as prioridades e atribuir a cada dimensão a atenção necessária. A sua própria realidade reúne



diferentes responsabilidades: é profissional bancário, esposo, pai, escritor, coach, mentor e palestrante.

Esta diversidade exige organização, disciplina e capacidade de estabelecer limites. Defende que nem todas as oportunidades devem ser aceites, que o descanso precisa de fazer parte da agenda e que pedir ajuda não representa incapacidade. O sucesso, na sua perspectiva, não pode ser avaliado apenas pelo que alguém conquista, mas também pela capacidade de sustentar essas conquistas sem comprometer a saúde, a família, os relacionamentos e a paz interior.



A sua experiência pessoal também lhe permite falar sobre os bloqueios que impedem muitos profissionais de explorar novas possibilidades. Durante anos, identificou-se sobretudo com a carreira bancária, até compreender que a sua identidade era mais abrangente. Essa mudança abriu espaço para a escrita, a mentoria, o coaching e a intervenção como palestrante.

A fé cristã ocupa um lugar determinante neste processo. Carlos considera que a identidade precisa de estar assente em princípios e valores sólidos, não podendo depender exclusivamente dos cargos, dos resultados ou do reconhecimento externo. Esta convicção influencia a forma como encara o merecimento, as relações e a responsabilidade de utilizar os próprios talentos em benefício de outras pessoas.

No campo literário, procura transformar experiências, princípios e aprendizagens em conteúdos que possam chegar a diferentes públicos. É autor de duas obras, sendo que a segunda se encontra em preparação para publicação. Entre os seus projectos está também o livro «5 Pilares do Empreendimento de Cristo», através do qual pretende explorar a relação entre princípios bíblicos, liderança, comunicação, redes de contacto e construção de projectos duradouros.

O futuro passa igualmente pela consolidação de uma Academia de Desenvolvimento Pessoal, concebida como uma plataforma de formação, masterclasses, mentorias, consultoria e assessoria. A iniciativa deverá estar orientada para líderes, gestores, empresários e profissionais interessados em desenvolver competências, melhorar o desempenho e tomar decisões mais alinhadas com os seus objectivos.

Neste projecto, o Método ALINHAR assume particular importância. A proposta é trabalhar a clareza, o alinhamento e a intencionalidade na execução, ajudando pessoas e organizações a compreenderem que muitos desafios não resultam apenas da falta de conhecimento, mas também da dificuldade em transformar esse conhecimento em decisões e resultados consistentes.

Carlos pretende ainda ampliar a sua presença como palestrante, abordando temas como liderança, inteligência emocional, mudança de mentalidade, desenvolvimento pessoal e futuro do trabalho. Mas a sua visão de impacto ultrapassa o universo corporativo. Natural da Lunda-Norte, deseja contribuir para o desenvolvimento da sua terra, com especial atenção ao Dundo e às novas gerações.

Acredita que a transformação das comunidades começa também pela formação, pela elevação da consciência e pela criação de referências capazes de inspirar os jovens a reconhecerem as suas possibilidades. Neste sentido, pretende colocar a experiência e os conhecimentos acumulados ao serviço de iniciativas que promovam o crescimento individual e colectivo.

Aos profissionais que sentem necessidade de mudar, crescer ou redefinir o próprio percurso, deixa uma mensagem assente no autoconhecimento e na coragem de agir. Considera que não é necessário ter todas as respostas para começar, mas é fundamental fazer as perguntas certas: que crenças condicionam as nossas escolhas? A nossa identidade está limitada à profissão que exercemos? Estamos a construir uma vida alinhada com aquilo que realmente valorizamos ou apenas a corresponder às expectativas dos outros?

A sua própria trajectória demonstra que uma carreira consolidada não impede a descoberta de novas capacidades. Pelo contrário, a experiência adquirida pode tornar-se uma base para explorar outros caminhos e ampliar a contribuição que cada pessoa oferece à sociedade.

Para Carlos Jorge Tambue, o potencial representa uma possibilidade, mas é a mudança de mentalidade que permite reconhecer caminhos antes invisíveis. A transformação começa na consciência, ganha forma nas decisões e concretiza-se através dos hábitos e das acções. É nesse processo que encontra o sentido do seu trabalho: ajudar pessoas a perceberem que são mais do que aquilo que fazem e que o seu futuro não precisa de ficar limitado pelas definições que construíram sobre si próprias.

ODETH DJAMILA

Fé, liderança e a coragem de transformar desafios em oportunidades



Aos 34 anos, Odeth Djamila de Morais Dyala de Matos construiu um percurso que atravessa o sector bancário, o associativismo e o empreendedorismo, sem perder de vista os valores que orientam a sua vida. Natural de Luanda, Angola, é profissional da banca, líder associativa, empresária e mãe de quatro meninas. A sua história é marcada pela fé, pela capacidade de adaptação e pela determinação de continuar a construir, mesmo quando as circunstâncias exigem recomeços. Entre as responsabilidades profissionais, os projectos empresariais e a vida familiar, procura afirmar uma identidade própria, sustentada pela integridade, pela lealdade e pela convicção de que as dificuldades também podem abrir novos caminhos.



Para Odeth, antes dos títulos e das funções que desempenha, está a mulher que acredita em Deus, valoriza a família e procura evoluir sem abdicar dos seus princípios. A honestidade, a palavra dada e o sentido de responsabilidade são referências fundamentais na forma como estabelece relações e assume compromissos. Também atribui grande importância à comunicação e ao feedback, incluindo aquele que nem sempre é fácil de receber. Na sua perspectiva, uma verdade que permite corrigir e melhorar tem mais valor do que um silêncio que impede o crescimento.

A sua trajectória profissional começou antes da entrada no sector bancário. Como formadora de empreendedorismo no Instituto Nacional de Apoio às Pequenas e Médias Empresas (INAPEM), teve a oportunidade de percorrer diferentes províncias de Angola e trabalhar directamente com pequenos comerciantes e empreendedores. O contacto com realidades económicas distintas permitiu-lhe conhecer de perto os desafios de quem procura criar o próprio rendimento, estruturar um negócio e melhorar as condições de vida da família.

Essa experiência despertou o seu interesse pelo mundo empresarial, mas também lhe proporcionou uma compreensão prática das dificuldades enfrentadas pelos pequenos negócios. Aprendeu a reconhecer oportunidades, compreender necessidades e valorizar a iniciativa de pessoas que, mesmo dispondo de recursos limitados, encontram formas de desenvolver as suas actividades.

Em 2015, iniciou uma nova etapa no Banco Caixa Angola, onde entrou como atendente de caixa. O primeiro contacto com a actividade bancária exigiu rigor, atenção ao detalhe e responsabilidade, sobretudo numa função em que a confiança e a precisão são indispensáveis. Com o passar dos anos, foi assumindo outras responsabilidades, passando por funções de assistente, gestora de clientes e técnica de apoio à rede e de crédito nos serviços centrais.

Cada etapa acrescentou uma perspectiva diferente sobre o funcionamento de uma instituição financeira. O atendimento permitiu-lhe desenvolver competências de relacionamento com clientes; a gestão de carteira aprofundou a capacidade de comunicação e escuta; e o apoio à rede e ao crédito proporcionou-lhe maior contacto com os processos técnicos e operacionais.

Um dos momentos marcantes aconteceu quando foi convidada pelo director da área a integrar a Direcção de Banca de Retalho. A oportunidade representou uma mudança significativa na sua compreensão da actividade bancária, permitindo-lhe acompanhar de forma mais abrangente a articulação entre departamentos, os procedimentos administrativos e as operações que sustentam o funcionamento da instituição.

O percurso ensinou-lhe que a evolução profissional não acontece apenas através de promoções ou mudanças de cargo. Resulta também da disponibilidade para aprender, assumir responsabilidades e adaptar-se a contextos diferentes. Foi essa combinação de experiências que contribuiu para a construção da sua capacidade de liderança.

Odeth acredita numa liderança que começa pelo exemplo e se desenvolve através da coerência, da transparência e da capacidade de ouvir. Para si, liderar não significa ter todas as respostas, mas estar disponível para aprender, reconhecer o contributo dos outros e criar condições para que as pessoas também possam crescer.

Esta visão encontra continuidade na sua participação associativa. Actualmente, integra a ANJE Angola Portugal — Associação Nacional de Jovens Empresários, onde desempenha as funções de Secretária-Geral Internacional. A responsabilidade aproxima-a de uma dimensão diferente da actividade profissional, centrada na cooperação institucional, na criação de redes de contacto e na promoção de oportunidades empresariais, particularmente entre Angola e Portugal.

A sua ligação ao associativismo nasce da convicção de que os desafios colectivos exigem respostas construídas em conjunto. Através da partilha de experiências, da aproximação entre empreendedores e da articulação de competências, considera possível criar oportunidades que dificilmente seriam alcançadas apenas pelo esforço individual.

Acredita que estas redes assumem especial importância para jovens e mulheres empreendedoras, muitos dos quais possuem formação, talento e ideias com potencial, mas enfrentam dificuldades no acesso a contactos estratégicos, visibilidade e apoio. Por isso, entende o associativismo como uma forma de serviço, cujo verdadeiro valor deve ser medido pelos resultados concretos que deixa nas comunidades e nos sectores que representa.

A afirmação feminina nos espaços profissionais e empresariais é outra questão que acompanha a sua reflexão. Ao longo do percurso, reconheceu que, em determinados contextos, as mulheres continuam a sentir necessidade de demonstrar repetidamente o seu valor para conquistarem reconhecimento. A pressão de corresponder simultaneamente às expectativas profissionais, familiares e sociais pode tornar esse processo ainda mais exigente.

A sua resposta tem passado pelo investimento na aprendizagem, pelo cumprimento dos compromissos e pela defesa das próprias ideias com segurança. Para Odeth, afirmar a voz não significa falar mais alto, mas conhecer o trabalho que se desenvolve e ter confiança para apresentar posições, fazer perguntas e participar nas decisões.

Também considera importante que as mulheres que conquistam posições de responsabilidade contribuam para abrir espaço a outras. A liderança, na sua perspectiva, não deve limitar-se à progressão individual, mas incluir a capacidade de criar condições para que mais mulheres sejam ouvidas, reconhecidas e envolvidas em processos de decisão.

O empreendedorismo representa outra dimensão fundamental da sua trajectória. O interesse nasceu durante a experiência no INAPEM e foi-se consolidando à medida que conheceu melhor o funcionamento dos pequenos negócios e as necessidades do mercado. Mais tarde, decidiu transformar esse conhecimento em projectos próprios.

Actualmente, está ligada a uma empresa de prestação de serviços que fornece bens consumíveis a diferentes organizações e intervenientes do mercado angolano. A actividade exige capacidade de negociação, organização, compromisso com os clientes e atenção permanente às necessidades dos parceiros comerciais.

Paralelamente, criou a IMANI ACTIVE, uma marca desportiva que representa uma dimensão particularmente pessoal da sua história. O projecto nasceu no final de 2025, num período delicado da sua vida, quando sentiu necessidade de reencontrar forças e descobrir novas possibilidades de construção.

O nome IMANI significa fé e, para a fundadora, traduz também força e esperança. A marca surgiu, assim, não apenas como uma iniciativa empresarial, mas como expressão de uma experiência de transformação pessoal. O seu slogan, «Move-se com propósito», resume a filosofia que Odeth pretende transmitir: cada passo deve ter significado, mesmo quando ainda não é possível conhecer todo o caminho.

A visão passa por aproximar o desporto, o bem-estar e a confiança, convidando as pessoas a movimentarem-se não apenas fisicamente, mas também em direcção aos seus objectivos. A fundadora pretende construir uma marca com identidade, consistência e potencial de crescimento, assente em valores nos quais acredita.





Com lançamento previsto para Janeiro de 2027, em Portugal e Angola, a IMANI ACTIVE representa um novo desafio empresarial e a possibilidade de levar a dois mercados uma ideia que nasceu num momento de reconstrução pessoal. Mais do que desenvolver uma marca desportiva, Odeth pretende transformar uma experiência de vida numa proposta com significado para outras pessoas.

A sua perspectiva sobre o empreendedorismo feminino está igualmente ligada à independência financeira. Considera que uma das maiores dificuldades enfrentadas pelas mulheres é a acumulação de responsabilidades profissionais, empresariais, familiares e domésticas, que frequentemente reduz o tempo disponível para investir na formação, desenvolver negócios e construir redes de contacto.

A estas exigências juntam-se os obstáculos no acesso a financiamento, mentoria e oportunidades comerciais. Ter uma ideia não é suficiente para garantir a sustentabilidade de um negócio: é necessário conhecer o mercado, planear, gerir recursos e tomar decisões informadas. Por isso, defende que a autonomia financeira pode começar com uma melhor organização dos rendimentos, a valorização do próprio trabalho, a formação contínua e a diversificação das fontes de rendimento.

Para Odeth, não é obrigatório abandonar um emprego para empreender. A construção de um projecto próprio pode acontecer gradualmente, desde que exista visão, preparação e capacidade para assumir riscos calculados. O essencial é que cada mulher reconheça o valor do seu trabalho, aprenda a negociar e compreenda que o seu tempo também representa um recurso.

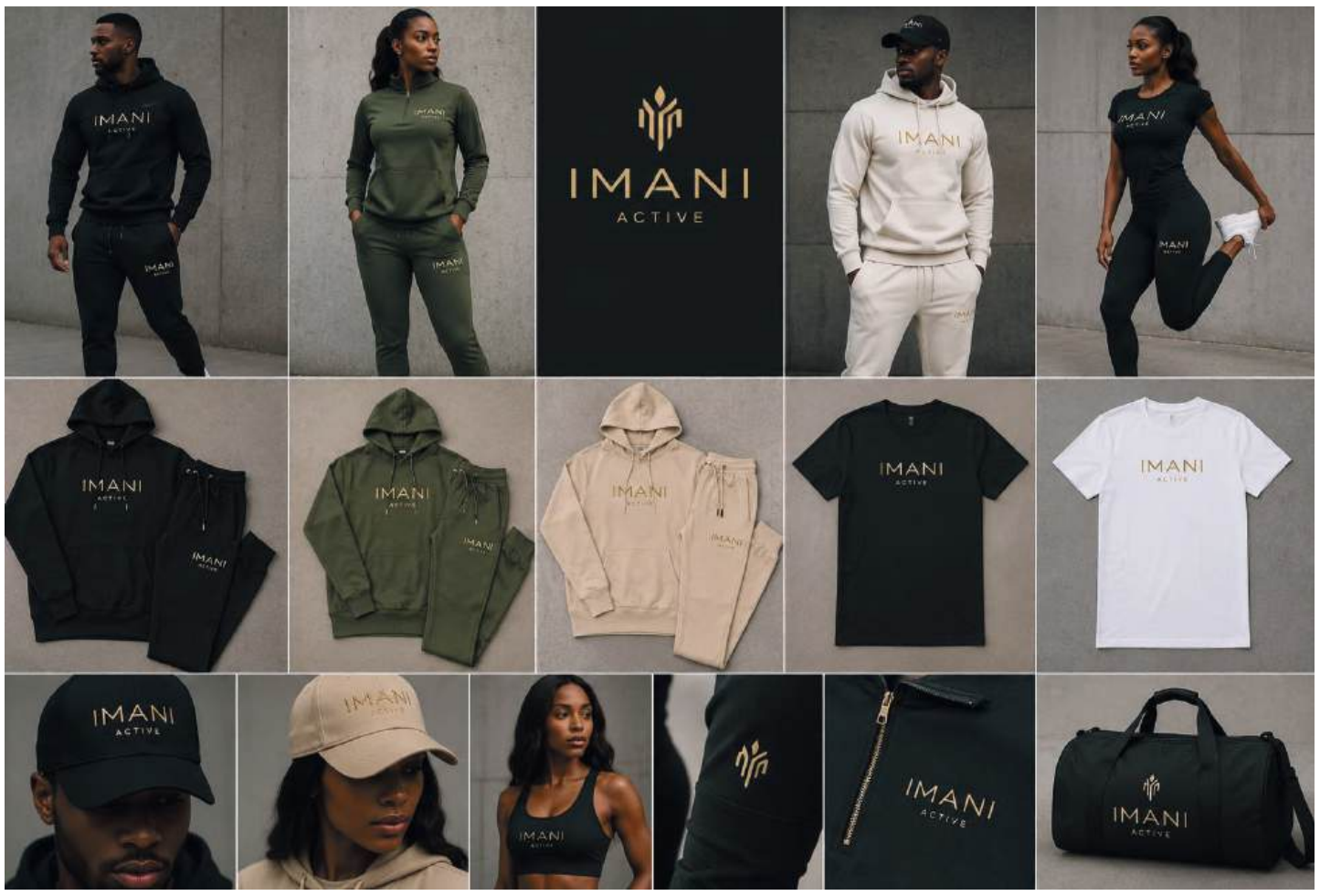
Mas é na maternidade que encontra uma das dimensões mais profundas da sua identidade. Mãe de quatro meninas, reconhece que a experiência transformou a sua percepção sobre o tempo, as prioridades e o significado do sucesso. As conquistas profissionais continuam a ser importantes, mas passaram a ser acompanhadas por uma consciência mais forte sobre aquilo que se constrói no ambiente familiar e os valores que se transmitem às novas gerações.

A maternidade ensinou-lhe a importância de estar presente, ouvir e reconhecer que o crescimento também acontece fora dos espaços profissionais. Nas filhas, encontra uma motivação para continuar a desenvolver os seus projectos, mas também um compromisso: demonstrar, através do exemplo, que uma mulher pode enfrentar dificuldades, recomeçar e continuar a perseguir os seus objectivos sem deixar de cuidar da família.

Vive em Portugal há quatro anos, juntamente com as filhas e a mãe. Esta experiência trouxe novas responsabilidades e exigiu adaptação a diferentes realidades, sobretudo por manter projectos empresariais ligados a Angola. A distância obriga a uma gestão cuidadosa de contactos, decisões e compromissos, mas também reforçou a importância da união familiar e da capacidade de construir pontes entre os dois países.

Às filhas procura transmitir valores como autonomia, responsabilidade, coragem e determinação. Quer que compreendam que ser autónomo não significa fazer tudo sozinho, mas saber tomar decisões conscientes e reconhecer quando é necessário pedir ajuda. A coragem, por sua vez, não representa ausência de medo, mas a capacidade de avançar apesar das dificuldades.

Também deseja que cresçam conscientes do seu valor e livres para construir os próprios caminhos, sem diminuírem as suas ambições para corresponder às expectativas dos outros. Mais do que lhes dizer que podem conquistar o mundo, pretende que saibam que merecem respeito e têm capacidade para decidir o futuro que desejam construir.







Conciliar as diferentes responsabilidades, admite, não é simples. Exige organização, disciplina e capacidade de distinguir o urgente do importante. Por detrás das conquistas existem horas de trabalho, preocupações, decisões difíceis e renúncias que nem sempre são visíveis. Há momentos de cansaço, oportunidades que exigem escolhas e responsabilidades que precisam de ser assumidas mesmo quando não existem todas as respostas.

A fé cristã ocupa um lugar central na forma como enfrenta esses períodos. É em Deus que encontra orientação e serenidade para continuar, sobretudo quando os resultados não surgem ao ritmo esperado. Esta relação com a fé também influencia a sua visão do sucesso: as conquistas profissionais e empresariais ganham significado quando permanecem acompanhadas pela humildade, pela integridade e pelo respeito pelos outros.

Ao olhar para o futuro, Odeth pretende consolidar os seus projectos empresariais, fortalecer a IMANI ACTIVE e continuar a contribuir para a criação de oportunidades através da actividade associativa. Deseja que a sua história seja reconhecida não apenas pelas funções que desempenhou ou pelos negócios que desenvolveu, mas também pelas relações que construiu, pelas oportunidades que ajudou a criar e pelos princípios que procurou preservar.

Às mulheres que desejam empreender, crescer profissionalmente ou assumir posições de liderança, deixa uma mensagem de confiança e perseverança: não é necessário ter todas as respostas para começar. É fundamental investir no conhecimento, trabalhar com consistência, aceitar a possibilidade de mudar de direcção e não permitir que os momentos difíceis determinem os limites do futuro.

Aos 34 anos, a sua trajectória continua em construção, entre Angola e Portugal, a banca e o empreendedorismo, a liderança associativa e a maternidade. A IMANI ACTIVE sintetiza parte dessa caminhada: fé, força e esperança transformadas numa iniciativa com propósito.

No fundo, é essa a mensagem que Odeth Djamila procura transmitir através da sua história: não é preciso abdicar da própria identidade para alcançar o sucesso. É possível crescer, liderar, empreender e cuidar da família sem perder os valores que dão sentido ao caminho.

PM SERVICES
Magazine
156
INSPIRAÇÃO LIDERANÇA IMPACTO
NOVEMBRO 2026



DANIELA MONTEIRO

A beleza de cuidar de si, sem deixar de ser quem se é

PÁGINA 06