PM SERVICES Magazine

INSPIRAÇÃO LIDERANÇA IMPACTO EDIÇÃO 159 NOVEMBRO 2026



TIAMO VELOSO

Do Crochet Artesanal à elegância do luxo contemporâneo

PÁGINA 12

LAURA FERNANDES

O mundo é maior do que o lugar onde nascemos

Aos 38 anos, Laura Fernandes construiu um percurso profissional marcado pela criatividade, pela determinação e pela vontade de descobrir novas possibilidades. Natural de Lisboa, Portugal, é maquilhadora profissional e formadora, com mais de onze anos de experiência no sector da beleza, da moda e da produção editorial. Ao longo da sua carreira, trabalhou com marcas internacionais, participou em eventos de moda, televisão e grandes produções, tendo levado recentemente o seu talento à Paris Fashion Week. Por detrás dos pincéis e das criações artísticas está uma mulher que acredita que o lugar onde nascemos não deve determinar até onde podemos chegar.



Laura descreve-se como uma mulher independente, criativa e resiliente, que desde cedo sentiu que a vida poderia oferecer muito mais do que a realidade que conhecia. Cresceu num contexto com poucos recursos, mas nunca permitiu que as limitações do seu ambiente definissem os seus sonhos. A vontade de conhecer outras culturas, viajar e descobrir diferentes formas de viver levou-a a procurar oportunidades para além das fronteiras que inicialmente conhecia.

As viagens tiveram um papel importante na construção da sua identidade. Permitiram-lhe sair da zona de conforto, conhecer pessoas, contactar com novas realidades e compreender que existem inúmeras possibilidades para quem está disposto a aprender e a trabalhar pelos seus objectivos.

Mas existe uma dimensão da sua vida que ocupa um lugar central: a maternidade. Laura é mãe de um menino de 11 anos e assume com consciência os desafios de conciliar uma carreira exigente com a presença que deseja ter na vida do filho. Enquanto mãe solteira, precisa de organizar horários, compromissos profissionais, viagens e trabalhos que frequentemente decorrem aos fins de semana, sem perder de vista o acompanhamento do crescimento da criança.

Não esconde que esse equilíbrio exige esforço e capacidade de organização. O filho pratica desporto e necessita de acompanhamento, o que torna a gestão do tempo uma responsabilidade constante. Ainda assim, acredita que a maternidade e a ambição profissional não precisam de ser caminhos incompatíveis. É possível construir uma carreira, perseguir sonhos e continuar presente na vida daqueles que mais importam.

A sua ligação à maquilhagem começou muito antes de se transformar numa profissão. O interesse pelo universo da beleza, pela criatividade e pela possibilidade de transformar ideias em imagens acompanhou-a durante vários anos. Entre 2013 e 2015, decidiu investir na formação profissional, procurando adquirir conhecimentos técnicos que lhe permitissem construir uma carreira sólida.

Em 2015, surgiu uma oportunidade determinante: integrar a MAC Cosmetics, uma marca internacionalmente reconhecida no sector da beleza. Foi o início oficial de uma trajectória profissional que lhe proporcionou quatro anos de aprendizagem intensa, contacto com diferentes exigências do mercado e desenvolvimento de competências artísticas, comerciais e de liderança.

Durante esse período, participou no desenvolvimento de uma nova loja, representou a marca em eventos como o Portugal Fashion e teve acesso a formação internacional em Madrid. Em 2017, um dos seus trabalhos foi reconhecido internacionalmente e publicado no website global da MAC Cosmetics, um momento que reforçou a sua confiança e demonstrou que o seu trabalho poderia alcançar outros mercados.



A experiência na MAC tornou-se uma base importante para a sua evolução. Mais do que aprender técnicas e aperfeiçoar a utilização de produtos, Laura compreendeu a importância da disciplina, da postura profissional, da atenção ao cliente e da capacidade de trabalhar em ambientes exigentes.

Com o passar dos anos, surgiram novas oportunidades que contribuíram para ampliar o seu percurso. Entre elas, destaca o trabalho com a actriz brasileira Giovanna Antonelli, a participação em produções do Portugal Fashion e a integração em equipas de maquilhagem em diferentes contextos profissionais.

Em 2026, alcançou outro marco importante ao participar na Paris Fashion Week, integrando a equipa da NY Makeup Academy. Durante o evento, trabalhou em quatro apresentações de moda e realizou a maquilhagem de aproximadamente 30 modelos. Foi uma experiência que exigiu rapidez, criatividade, precisão e capacidade de adaptação, num ambiente internacional onde cada detalhe contribui para a construção da imagem apresentada na passerelle.

A experiência em Paris ganhou ainda maior significado através da participação numa produção editorial com a modelo Emilia Knudsen. O trabalho viria a ser publicado na Vogue Monaco, em Outubro de 2026. Nesta produção, Laura teve liberdade para desenvolver o conceito de maquilhagem, interpretando os diferentes coordenados e procurando criar uma imagem coerente com a direcção visual do projecto.

Para além dos trabalhos editoriais e das apresentações de moda, a sua carreira inclui experiências em eventos de grande dimensão. No Rock in Rio Lisboa, esteve responsável pelo Beauty Corner na área VIP, realizando aproximadamente 100 maquilhagens ao longo dos quatro dias do festival. Participou também em produções televisivas e outros projectos que exigiram diferentes abordagens técnicas e criativas.

Outro desafio relevante foi desenvolver o conceito de maquilhagem para a Marcha Popular de Lisboa, em representação da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa. Na ocasião, coordenou uma equipa de dez maquilhadores responsável pela preparação de aproximadamente 50 participantes. A experiência exigiu organização, capacidade de liderança e atenção à identidade visual do evento.

Para Laura, cada contexto profissional possui uma linguagem própria. Um desfile de moda, uma produção editorial, um evento ou um trabalho televisivo apresentam necessidades diferentes, exigindo que o maquilhador saiba interpretar conceitos, comunicar com outros profissionais e adaptar a sua técnica ao resultado pretendido.

É precisamente essa diversidade que considera uma das características mais enriquecedoras da profissão. O maquilhador não se limita a aplicar produtos no rosto: interpreta personalidades, compreende referências visuais, participa na construção de conceitos e transforma ideias em imagens.

A formação e a partilha de conhecimento representam outra dimensão importante do seu percurso. Em Setembro de 2022, iniciou actividade como formadora no Centro de Formação da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, na área de Técnico/a Especialista em Cuidados de Beleza, nível 5. Desde então, acompanhou e avaliou mais de 120 alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento técnico e profissional.

Ensinar tornou-se uma oportunidade de transmitir não apenas aquilo que aprendeu através das formações, mas também as lições adquiridas ao longo de mais de uma década de experiência. Procura mostrar aos alunos que o talento é importante, mas precisa de ser acompanhado por disciplina, responsabilidade, consistência e investimento contínuo no conhecimento.

A postura profissional, a capacidade de trabalhar em equipa, a relação com os clientes e a preparação para diferentes contextos são aspectos que considera fundamentais para quem pretende construir uma carreira sustentável no sector da beleza.

O convite para partilhar o seu percurso profissional em duas cerimónias de graduação da instituição representou também um reconhecimento especial. Para Laura, poder contar a sua história e demonstrar aos novos profissionais que é possível construir oportunidades através da persistência constitui uma das experiências mais gratificantes da sua actividade como formadora.

Ao reflectir sobre os desafios enfrentados pelas mulheres no mundo profissional, identifica a conciliação entre carreira e responsabilidades familiares como uma das questões mais exigentes. Muitas mulheres procuram alcançar independência financeira, desenvolver projectos e crescer profissionalmente, enquanto assumem uma parte significativa das responsabilidades familiares.

A sua própria experiência como mãe solteira permite-lhe compreender essa realidade. Na área da beleza, os horários podem ser irregulares, os eventos prolongam-se e as viagens fazem parte de determinadas oportunidades. Encontrar uma organização que permita responder às exigências profissionais sem comprometer a presença na vida familiar nem sempre é simples.

Por isso, considera importante que a sociedade reconheça melhor as diferentes realidades vividas pelas mulheres e promova condições para que possam desenvolver as suas capacidades sem sentirem que precisam de escolher permanentemente entre a carreira e a família.

A sua visão sobre beleza acompanha essa preocupação com a identidade e a valorização pessoal. Para Laura, a maquilhagem nunca deve ser uma obrigação ou uma forma de esconder quem somos. Deve ser entendida como uma ferramenta de expressão, criatividade e valorização individual.

Ao longo dos anos, trabalhou com mulheres de diferentes idades, histórias e características, percebendo que pequenos detalhes podem contribuir para reforçar a confiança pessoal. Contudo, acredita que a verdadeira segurança não depende de uma imagem perfeita nem da tentativa de corresponder a padrões impostos.

A beleza, na sua perspectiva, está também na forma como cada mulher se aceita, reconhece o próprio valor e se sente confortável com a sua identidade. Cuidar de si não deve ser confundido com superficialidade ou vaidade, mas entendido como uma expressão de autoestima e respeito pessoal.

Essa valorização da profissão passa igualmente por combater ideias erradas sobre o trabalho do maquilhador. Laura considera que ainda existe a percepção de que maquilhar consiste simplesmente em aplicar produtos no rosto ou de que basta ter jeito para construir uma carreira.

Na realidade, a maquilhagem profissional exige conhecimentos de pele, colorimetria, morfologia facial, técnicas de correcção, higiene, preparação de materiais e adaptação a diferentes pessoas e ambientes. Existe também um trabalho que muitas vezes não é visível: formação contínua, investimento em produtos, deslocações, preparação, organização e responsabilidade perante cada cliente ou produção.

Por isso, defende que a profissão deve ser cada vez mais reconhecida como uma actividade especializada, que combina competências técnicas, artísticas e humanas.

Depois de mais de onze anos a desenvolver a sua carreira em Portugal e a conquistar experiências internacionais, Laura encontra-se numa fase de expansão dos seus objectivos. Um dos seus grandes planos é levar o trabalho aos Estados Unidos, tendo Los Angeles como destino profissional previsto para 2027.

Pretende explorar novas oportunidades nas áreas da beleza, moda, fotografia, produções editoriais e criação de conteúdos digitais. A participação na Paris Fashion Week, a publicação na Vogue Monaco e os contactos profissionais desenvolvidos internacionalmente representam etapas importantes na construção dessa ambição.

Paralelamente, deseja continuar ligada à formação, contribuindo para o crescimento de novos profissionais e para a valorização do sector. Acredita que ainda tem muito para aprender, experimentar e construir, mantendo a disposição para aceitar desafios e conhecer novos mercados.

Às mulheres que adiam os seus sonhos por medo, falta de oportunidades ou pelas responsabilidades familiares, deixa uma mensagem de coragem. Defende que as circunstâncias de origem, os recursos disponíveis ou o lugar onde alguém nasceu não devem ser encarados como limites definitivos.

A sua própria história é uma demonstração dessa convicção. Cresceu num contexto com poucos recursos, mas nunca deixou de acreditar que existia um mundo maior à sua espera. Procurou conhecer outras realidades, investiu na formação e construiu, passo a passo, uma carreira que hoje atravessa diferentes áreas e mercados.

Reconhece, contudo, que o sucesso não significa abdicar daquilo que realmente importa. Quer continuar a crescer profissionalmente, mas também acompanhar o desenvolvimento do filho, estar presente nas suas conquistas e construir uma vida em que a realização profissional e os afectos possam coexistir.

A sua trajectória não é apresentada como um caminho sem dificuldades, mas como uma construção feita de escolhas, trabalho, persistência e capacidade de adaptação. Cada oportunidade aproveitada abriu espaço para novos desafios, e cada experiência contribuiu para ampliar a sua visão sobre a profissão e sobre o mundo.

Laura Fernandes acredita que o ponto de partida não precisa de determinar o ponto de chegada. A sua história demonstra que, com coragem, formação e persistência, é possível transformar sonhos em oportunidades e levar o próprio talento muito além das fronteiras onde tudo começou.



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.

ANA PAULA RODRIGUES | DO SONHO DE INFÂNCIA À MISSÃO DE CUIDAR DO CORPO E DA MENTE

«Mais do que CUIDAR do corpo, acredito na importância de ACOLHER a PESSOA por inteiro.»

Aos 53 anos, Ana Paula Rodrigues construiu um percurso marcado pela persistência, pela capacidade de recomeçar e por uma profunda sensibilidade ao cuidado humano. Natural de Ervedosa do Douro, em Portugal, e actualmente residente na Suíça, onde tem também nacionalidade, é terapeuta integrativa BodyMind, formadora certificada em técnicas Thai Spa Massage e fundadora da Signals Spa. Há mais de 14 anos dedica-se ao bem-estar de outras pessoas, transformando um sonho que nasceu na infância numa missão profissional. A sua abordagem parte de uma convicção: cuidar de alguém exige muito mais do que conhecer técnicas; exige saber acolher, escutar e respeitar a história de cada pessoa.

Antes de assumir a identidade profissional que hoje a caracteriza, Ana Paula define-se como mulher, mãe, esposa e filha. É alguém que nunca deixou de sonhar, mesmo quando as circunstâncias da vida a obrigaram a seguir caminhos diferentes daqueles que inicialmente imaginava. Emigrou ainda jovem para a Suíça, levando consigo os valores da sua origem portuguesa e a vontade de construir um futuro melhor. Pelo caminho, enfrentou desafios, perdas e momentos de incerteza que a levaram a descobrir forças que desconhecia possuir.

Essas experiências contribuíram para desenvolver uma visão mais humana da vida. Mulher de fé e sensível à dor dos outros, acredita que um gesto de carinho, uma palavra ou uma escuta verdadeira podem fazer diferença na experiência de alguém. Não procura ser lembrada apenas pelas técnicas que domina ou pelos serviços que presta, mas pela forma como as pessoas se sentem na sua presença. «Mais do que ser reconhecida pelo meu trabalho, quero ser lembrada como alguém que soube cuidar, acolher e ajudar outras pessoas a reencontrarem o seu sorriso», partilha.

A sua ligação às terapias começou muito antes da fundação da Signals Spa. Ainda menina, em Portugal, já imaginava trabalhar como massoterapeuta. Nos tempos de escola, sentia uma vontade particular de trabalhar com as mãos e proporcionar bem-estar às pessoas. Contudo, a emigração e as responsabilidades profissionais acabaram por afastá-la temporariamente daquele desejo.

Durante vários anos, desenvolveu a sua actividade na área do cuidado, especialmente junto de pessoas idosas. Essa experiência permitiu-lhe aprofundar a sensibilidade para compreender as necessidades humanas, reconhecer diferentes formas de vulnerabilidade e perceber que cuidar implica atenção, paciência e respeito pela individualidade de cada pessoa.

O momento decisivo surgiu através de um convite inesperado para estudar na Tailândia. A oportunidade de aprender técnicas tradicionais de Thai Spa Massage representou muito mais do que uma formação profissional: foi o reencontro com um sonho que permanecera guardado durante décadas. «Senti que aquele sonho de infância, que durante tantos anos tinha guardado dentro de mim, estava finalmente a ganhar vida», recorda.

A partir daí, decidiu investir continuamente na sua formação, aprofundando conhecimentos em diferentes técnicas de massagem e abordagens integrativas, entre as quais Reiki, Barras de Access e hipnoterapia. Cada aprendizagem acrescentou novas perspectivas à sua prática e reforçou a convicção de que o cuidado deve considerar a pessoa para além da queixa física que a leva a procurar atendimento.

Ao longo de mais de 14 anos de experiência, uma das principais aprendizagens foi compreender que cada pessoa transporta uma história que nem sempre consegue expressar por palavras. Algumas procuram aliviar desconfortos físicos, outras precisam de descansar e há também quem encontre no espaço terapêutico uma oportunidade para ser ouvido sem julgamentos.

Ana Paula aprendeu a observar, escutar e respeitar o tempo de cada cliente. Na sua perspectiva, ser terapeuta exige responsabilidade, sensibilidade, humanidade e consciência dos limites da própria actuação. O domínio técnico é indispensável, mas não substitui a capacidade de compreender que cada pessoa tem necessidades e experiências diferentes.

Esta visão torna-se particularmente relevante no trabalho que desenvolve com mulheres que vivem sob pressão e acumulam responsabilidades familiares, profissionais e sociais. Na sua ex-





periência, muitas mulheres dedicam grande parte do tempo a cuidar dos outros, mas acabam por deixar as próprias necessidades para segundo plano.

São mães, esposas, profissionais e empreendedoras que procuram corresponder às expectativas de diferentes ambientes, muitas vezes sem reconhecer o nível de cansaço que acumulam. Algumas chegam à Signals Spa com tensões musculares, dificuldade em relaxar e uma sensação persistente de sobrecarga.

O que mais a preocupa é a normalização desse estado. Há mulheres que se habituaram tanto a viver sob pressão que já não identificam a necessidade de parar. Por isso, Ana Paula considera fundamental criar espaços onde possam descansar, reconhecer as próprias emoções e dedicar algum tempo a si mesmas, sem culpa ou obrigação de desempenhar qualquer papel.

É precisamente neste contexto que desenvolveu a sua abordagem BodyMind. A ideia nasceu da forma como sempre compreendeu o ser humano: não como um conjunto de sintomas isolados, mas como uma pessoa cuja dimensão física, mental e emocional merece atenção.

Mesmo antes de atribuir um nome à metodologia, já procurava conhecer a história de quem a procurava. Para Ana Paula, o atendimento começa no momento em que a pessoa entra no espaço terapêutico, e não apenas quando se deita na marquesa. O acolhimento, a escuta activa e a preparação do ambiente fazem parte de uma experiência pensada para cada cliente.

Com o tempo, integrou diferentes elementos na sua forma de atendimento, procurando envolver os cinco sentidos através do Protocolo SAWADEE. A escolha dos aromas, a preparação do espaço, as bebidas de boas-vindas, os pequenos detalhes e as técnicas terapêuticas contribuem para criar uma experiência personalizada.

Mais recentemente, durante um processo de mentoria, teve oportunidade de aprofundar e estruturar essa abordagem, dando-lhe uma identidade mais clara: o Método BodyMind Therapeutin. A metodologia procura reunir a experiência acumulada, a formação adquirida e a atenção individualizada que caracteriza o seu trabalho.

O que a distingue, segundo explica, é a preocupação em não reduzir o atendimento à execução de uma técnica. Pretende que cada pessoa se sinta vista, respeitada e acolhida, num ambiente em que possa dedicar atenção ao próprio bem-estar.

A ligação entre corpo e mente ocupa também um lugar importante na sua perspectiva profissional. Ana Paula observa que períodos de preocupação e stress podem acompanhar-se de alterações no sono, tensão muscular e cansaço. Ao longo da sua experiência, encontrou clientes que procuravam apoio para relaxar em fases emocionalmente exigentes.



Ainda assim, faz questão de reconhecer que nem todas as dores ou manifestações físicas têm origem emocional. Considera essencial respeitar os limites da intervenção terapêutica e procurar acompanhamento médico sempre que necessário. O seu trabalho procura proporcionar momentos de pausa, relaxamento e maior consciência corporal, sem substituir os cuidados de saúde especializados.



A própria experiência enquanto mulher, mãe e profissional permite-lhe compreender algumas das dificuldades enfrentadas pelas clientes. Ao longo da vida, também sentiu o peso das responsabilidades e a tendência para colocar as necessidades dos outros em primeiro lugar. Por isso, procura transmitir uma mensagem simples: reservar tempo para cuidar de si não representa egoísmo nem abandono das responsabilidades familiares.

«Quem cuida da mulher que está sempre a cuidar de todos?», questiona.

A pergunta resume uma preocupação que atravessa a sua intervenção. Para Ana Paula, as mulheres precisam de reconhecer os próprios limites, compreender que também merecem atenção e perceber que não devem esperar por uma situação de esgotamento para começar a cuidar de si.

A importância dessa dimensão humana tornou-se ainda mais evidente através das experiências que viveu com clientes. Recorda, em particular, uma mulher que chegou à Signals Spa numa fase em que se sentia sem energia e acumulava cansaço. Durante o atendimento, procurou proporcionar-lhe um momento de relaxamento, acolhimento e atenção às suas necessidades.

Mais tarde, a cliente partilhou que se tinha sentido melhor e destacou a forma como fora recebida e cuidada. Para Ana Paula, o significado daquela experiência foi além do resultado relatado. Reforçou a importância de oferecer um atendimento em que a pessoa não seja tratada apenas como alguém que procura um serviço, mas como alguém cuja história merece respeito.



Construir esse projecto na Suíça também exigiu capacidade de adaptação. Como mulher emigrante e empreendedora, teve de conciliar a vida familiar, o trabalho na área do cuidado, as formações e o desenvolvimento do próprio negócio. A adaptação a uma nova cultura, a uma nova língua e a uma realidade diferente da que conhecia representou uma etapa importante do seu percurso.



Outro desafio consistiu em comunicar o verdadeiro valor da sua proposta. Para muitas pessoas, uma sessão de massagem está associada apenas ao relaxamento físico. Na Signals Spa, contudo, procura oferecer uma experiência personalizada, na qual o acolhimento, o ambiente, a escuta e as técnicas utilizadas fazem parte de uma mesma abordagem.

A afirmação de uma marca exige tempo, consistência e confiança. Ana Paula reconhece que o reconhecimento nem sempre chega no momento esperado e que empreender implica rever estratégias, tomar decisões e continuar a investir no projecto, mesmo perante dificuldades. Ainda assim, sente orgulho por ter conseguido transformar uma vontade antiga numa realidade profissional.

A sua mensagem às mulheres que vivem constantemente sob pressão é um convite à reflexão e à mudança de prioridades. Defende que ninguém precisa de carregar o mundo inteiro nos ombros, ter todas as respostas ou demonstrar força em todos os momentos. Descansar, pedir ajuda e reconhecer as próprias fragilidades também fazem parte de uma vida consciente.

«Cuidar de nós próprias não significa abandonar ninguém. Significa reconhecer que também somos importantes», afirma.

Olhando para a sua trajectória, Ana Paula Rodrigues reconhece que a vida não a afastou do sonho de infância. Pelo contrário, as diferentes experiências profissionais e pessoais prepararam-na para o concretizar com maior maturidade e compreensão das necessidades humanas. O que começou como uma vontade de trabalhar com as mãos tornou-se uma missão construída através da formação, da experiência e do contacto com pessoas de diferentes histórias.

Hoje, através da Signals Spa e do Método BodyMind Therapeutin, continua a desenvolver uma abordagem que procura colocar a pessoa no centro do cuidado. O seu percurso demonstra que os sonhos podem permanecer adormecidos durante algum tempo, mas não precisam de desaparecer. Por vezes, a vida conduz-nos por caminhos inesperados até nos devolver àquilo que sempre desejámos fazer.

Ao reflectir sobre a marca que gostaria de deixar, Ana Paula expressa um desejo que ultrapassa o reconhecimento profissional: «Quero ser lembrada não apenas pelo que fiz, mas pelo amor e pela humanidade que coloquei em tudo o que fiz.»

Para Ana Paula Rodrigues, cuidar é mais do que aplicar uma técnica: é acolher histórias, respeitar pessoas e criar momentos em que cada um possa voltar a reconhecer a importância de cuidar de si.



LUCIANE SARTORI

A liderança começa na escolha de transformar





«Liderança começa quando percebemos que as nossas escolhas não terminam em nós mesmos. Elas alcançam outras pessoas.»

Aos 57 anos, Luciane Aparecida Aggio Sartori, conhecida profissionalmente como Luciane Sartori, natural de São José do Rio Pardo, no Estado de São Paulo, Brasil, construiu um percurso de quatro décadas dedicado à educação, à comunicação e ao desenvolvimento humano. Professora, formadora, autora e especialista em liderança e inteligência emocional, atravessou diferentes gerações, acompanhou profundas transformações no ensino e no mercado de trabalho e encontrou, na compreensão do comportamento humano, uma das principais linhas orientadoras da sua missão profissional.

A sua história não se resume às salas de aula, aos livros publicados, às formações ministradas ou aos profissionais que acompanhou. É também uma trajectória marcada por diferentes papéis pessoais, desafios, recomeços e pela vontade permanente de aprender. Mãe de três filhos, filha, irmã, tia e amiga, Luciane apresenta-se, antes de qualquer título, como uma mulher que viveu diferentes ciclos e procurou transformar cada experiência numa oportunidade de crescimento.

Ao recordar os 40 anos de carreira, identifica as pessoas como uma das maiores fontes de aprendizagem. A sala de aula foi uma das suas primeiras escolas de vida profissional. Ensinar exigiu-lhe aprender a ouvir, observar, adaptar a comunicação e reconhecer que cada pessoa possui características e necessidades próprias. Com o tempo, essa experiência ultrapassou o contexto escolar e passou a orientar a sua actuação em diferentes áreas.



A preparação para concursos, a formação de professores e gestores, a comunicação empresarial, o rádio, as palestras, os treinamentos e a escrita foram ampliando o seu campo de intervenção. É autora de seis livros e coautora de outras obras, tendo também participado na fundação da Academia Hispano-Americana de Letras e Artes (AHLA), uma experiência que reforçou a sua ligação à produção intelectual, à cultura e ao intercâmbio entre diferentes realidades.

Mais recentemente, o seu percurso ganhou uma dimensão internacional. Participou numa palestra e num podcast em Portugal e, posteriormente, num podcast em Madrid. Em Portugal, integrou ainda o lançamento de um livro sobre negócios e carreira, no qual participa como coautora. Estas experiências reforçaram a percepção de que questões relacionadas com liderança, emoções, comunicação, identidade e desenvolvimento humano encontram espaço de reflexão em diferentes países e culturas.

Ao longo dos anos, uma convicção tornou-se cada vez mais clara: conhecimento técnico e capacidade intelectual são fundamentais, mas não garantem, por si só, uma actuação profissional consciente e eficaz. Uma pessoa pode dominar uma área de conhecimento e, ainda assim, encontrar dificuldades para tomar decisões, comunicar, estabelecer limites, gerir conflitos ou conduzir equipas.

É neste espaço que a inteligência emocional assume particular importância no pensamento de Luciane. Para ela, compreender o comportamento humano é essencial para perceber não apenas aquilo que as pessoas sabem, mas também a forma como interpretam as situações, reagem às dificuldades e transformam conhecimento em atitudes.

A sua própria curiosidade sobre o comportamento humano nasceu e cresceu no contacto com os alunos. A necessidade de compreender como aprendiam e como poderia ajudá-los a desenvolver competências de forma mais eficiente levou-a a aprofundar os estudos sobre os processos de aprendizagem, as emoções e as escolhas individuais.

Essa inquietação acompanha também a sua vida pessoal. Luciane não esconde que os diferentes papéis que desempenhou e os recomeços que enfrentou contribuíram para a mulher que é hoje. Um amigo descreve-a como resiliente, enquanto as amigas reconhecem a sua coragem para tomar decisões difíceis e procurar cumprir aquilo que assume.

Com espontaneidade, brinca que gostaria de envelhecer como Hebe Camargo, preservando a dignidade, a independência, a lealdade, a empatia e, sobretudo, a lucidez. A referência traduz uma forma de estar assente na autenticidade e na liberdade de viver cada etapa com consciência.

Entre os valores que orientam as suas decisões estão a responsabilidade, a coerência, o respeito pelas pessoas, a ética, a aprendizagem contínua e a liberdade de escolha. Não acredita que seja possível controlar tudo o que acontece na vida, mas considera que cada pessoa pode desenvolver maior consciência sobre a forma como responde às circunstâncias.



Essa visão também se reflecte na leitura que faz das mudanças ocorridas na educação e no mercado de trabalho ao longo das últimas quatro décadas. A sua experiência acompanhou a passagem do giz para o canetão, da lousa tradicional para os recursos digitais, dos modelos presenciais para as aulas transmitidas por satélite e, posteriormente, para os formatos online e híbridos.

Contudo, para Luciane, uma das transformações mais significativas não está apenas na tecnologia, mas na relação das pessoas com a autoridade. Durante muito tempo, o cargo, a idade e a posição hierárquica eram suficientes para legitimar a liderança. Actualmente, essa realidade é diferente. Os profissionais querem compreender as decisões, participar, ser ouvidos e reconhecer coerência entre aquilo que os líderes exigem e aquilo que efectivamente praticam.

Na educação, o professor deixou de ser a única fonte de informação. Com o conhecimento disponível em diferentes plataformas e a uma velocidade crescente, o papel do educador passou a envolver também a capacidade de orientar os alunos na interpretação, selecção, questionamento e aplicação da informação.

No mercado de trabalho, a estabilidade continua a ter importância, mas passou a coexistir com outras expectativas, como autonomia, desenvolvimento, propósito, qualidade das relações e oportunidades de crescimento. Estas mudanças tornam a liderança mais exigente e colocam os comportamentos no centro da dinâmica das organizações.



É neste contexto que Luciane defende a autoliderança como uma condição essencial para quem pretende conduzir outras pessoas. Antes de orientar uma equipa, considera necessário desenvolver a capacidade de observar a própria conduta, reconhecer padrões e compreender as reacções perante situações de pressão, contrariedade ou insegurança.

Esta perspectiva está na origem de um dos princípios centrais da metodologia Escolha Líder, que desenvolveu: «Observe. Perceba. Decida.»

A proposta começa por uma orientação simples, mas que exige prática. Observar o que está a acontecer antes de reagir; perceber o que a situação desperta, quais as interpretações que estão a ser construídas e que padrões de comportamento podem estar a ser activados; e, finalmente, decidir de forma consciente.

Para Luciane, a pausa entre o estímulo e a resposta pode transformar a qualidade das decisões. Autoliderança não significa controlar todas as emoções, evitar erros ou alcançar um estado permanente de equilíbrio. Significa aumentar a consciência sobre si próprio e assumir responsabilidade pelas escolhas.

A inteligência emocional completa esse processo. Uma liderança que não reconhece o próprio estado emocional pode transformar irritação em agressividade, insegurança em controlo excessivo, medo em omissão ou ansiedade em decisões precipitadas. Por isso, Luciane considera fundamental que os líderes aprendam a reconhecer as emoções e a compreender aquilo que comunicam, sem permitir que determinem automaticamente as suas acções.

Ser emocionalmente consciente não significa evitar conversas difíceis ou fugir dos conflitos. Significa criar condições para escutar antes de concluir, compreender antes de decidir e comunicar com maior clareza. Esta capacidade influencia directamente a qualidade dos feedbacks, das relações profissionais e da forma como os desafios são enfrentados em equipa.

A mesma preocupação está presente no trabalho que desenvolve na preparação para concursos e na formação de profissionais. Embora sejam áreas distintas, identifica uma dificuldade comum: a distância entre saber e fazer.

Ao longo dos anos, acompanhou candidatos com conhecimentos técnicos e capacidade intelectual, mas que enfrentavam dificuldades em organizar os estudos, manter a consistência, gerir a ansiedade e lidar com frustrações. No desenvolvimento de líderes, observa situações semelhantes. Profissionais que reconhecem a importância de

delegar, mas continuam a centralizar tarefas; gestores que sabem que precisam de dar feedback, mas adiam conversas necessárias; e pessoas que compreendem a importância de estabelecer prioridades, mas permanecem presas às urgências diárias.

É por isso que não considera suficiente a transmissão de conhecimento. O desenvolvimento exige consciência, prática, repetição, revisão e disponibilidade para alterar comportamentos. A transformação acontece quando aquilo que uma pessoa compreende começa a reflectir-se nas suas decisões e atitudes quotidianas.

A partir dessa experiência nasceu a Escolha Líder, iniciativa que reúne diferentes projectos orientados para o desenvolvimento humano e a formação de lideranças. A sua origem está numa pergunta que Luciane passou a considerar indispensável: quem é a pessoa que está a tomar as decisões?

A metodologia parte da convicção de que a liderança é uma escolha e procura transformar a consciência em comportamento, criando condições para que as pessoas assumam maior responsabilidade pela forma como trabalham, comunicam e se relacionam.

Uma das suas frentes é o Direção Consciente — Desenvolvimento de Líderes, projecto orientado para o contexto corporativo. A abordagem contempla autoconhecimento, inteligência emocional, comunicação, gestão de prioridades, delegação, feedback, estabelecimento de limites e desenvolvimento de pessoas, procurando aproximar os conteúdos da realidade diária das organizações.

Na área educacional, o Professor Líder foi concebido para fortalecer a liderança dos educadores e ampliar a compreensão sobre o impacto das suas escolhas e da sua comunicação no ambiente escolar. Já a Liderança Preventiva e NR-1 leva esta perspectiva ao contexto da prevenção, dos riscos psicossociais e da responsabilidade das organizações na construção de ambientes de trabalho mais saudáveis.

Entretanto, a Escolha Líder passou a integrar uma dimensão que tem um significado particularmente pessoal para a sua fundadora: o desenvolvimento feminino.

Depois de viver um relacionamento que considera não ter sido saudável, Luciane começou a reflectir mais profundamente sobre identidade, autonomia, escolhas e recomeços. A experiência levou-a a questionar de que forma poderia apoiar outras mulheres sem transformar a sua própria história numa fórmula a seguir.

Dessa reflexão nasceu o MULHER VIVA, uma mentoria individual de desenvolvimento feminino que já se encontra em funcionamento. O projecto procura acompanhar cada mulher



no processo de ampliar a consciência sobre si própria, identificar aquilo que deseja preservar ou transformar e construir um plano de acção possível, de acordo com a sua realidade.

A proposta não pretende ensinar uma mulher a viver como outra, mas ajudá-la a reconhecer os seus recursos, desejos, limites e possibilidades. O objectivo é que cada participante desenvolva maior clareza sobre as próprias escolhas e reencontre a alegria de viver.

O nascimento desta frente de trabalho coincidiu com um período de profundas mudanças na vida de Luciane. No segundo semestre de 2026, tomou decisões que alteraram significativamente a estrutura que havia construído até então. Vendeu a casa onde vivia, em Santo André, por já não se identificar com a dimensão do imóvel nem com a permanência naquele lugar. Passou a desejar uma vida mais leve, num espaço menor e com maior liberdade para escolher onde estar.

Também acompanhou o início de uma nova etapa do filho que ainda vivia consigo, que passou a residir com o pai. No plano profissional, reduziu significativamente as actividades como professora para concentrar a sua energia no desenvolvimento de lideranças nos contextos corporativo, educacional e feminino.

Não encara esta mudança como uma ruptura com a educação. Pelo contrário, considera que tudo o que construiu durante décadas como professora permanece presente no trabalho que desenvolve actualmente. O que mudou foi a direcção para a qual decidiu canalizar a experiência acumulada.

Em Novembro de 2026, uma mensagem recebida de uma mulher de 46 anos acrescentou outro significado a esse processo. Depois de se identificar com uma publicação em que Luciane partilhava aspectos do seu recomeço, a mulher entrou em contacto e revelou que aquela experiência a tinha levado a reflectir sobre a própria vida e sobre as mudanças que também desejava realizar.

A mensagem despertou uma nova possibilidade. Luciane percebeu que poderiam existir muitas mulheres que ainda não procurariam uma mentoria individual, mas que gostariam de encontrar um espaço para conversar, ouvir outras histórias, reflectir sobre as próprias escolhas e estabelecer ligações com pessoas que atravessam diferentes fases da vida.

Foi assim que surgiu a ideia da Comunidade Feminina Escolha Líder, cuja abertura oficial está prevista para Janeiro de 2027. A iniciativa será gratuita e pretende criar um espaço de diálogo, escuta, partilha de experiências e construção de vínculos entre mulheres.

A intenção é aproximar mulheres com diferentes histórias e realidades, permitindo que partilhem inquietações, identifiquem possibilidades e percebam que não estão sozinhas nos seus processos de mudança. Para Luciane, a comunidade deverá preservar um princípio essencial: cada mulher continua a ser autora das próprias escolhas.

A sua história poderá despertar uma reflexão, assim como a experiência de outra mulher poderá abrir novos caminhos. No entanto, nenhuma deverá ser apresentada como modelo obrigatório para a vida das restantes. O que pretende construir é um espaço em que a partilha seja uma oportunidade de consciência, e não uma imposição de comportamentos.

A dimensão internacional que tem vindo a conquistar também reforça esta visão. A participação em iniciativas em Portugal e Madrid, o trabalho intelectual desenvolvido através da AHLA e a entrevista concedida à PM Services Magazine, em Moçambique, representam oportunidades de levar a diferentes públicos reflexões sobre identidade, escolhas, liderança e desenvolvimento humano.

Ao abordar as competências necessárias para enfrentar um mercado de trabalho em constante transformação, Luciane estabelece uma distinção entre um bom profissional e um verdadeiro líder. O primeiro pode possuir elevada competência técnica e apresentar bons resultados individuais. O segundo, além de entregar resultados, deve ser capaz de ampliar a capacidade das pessoas que o rodeiam.

Autoconhecimento, comunicação, escuta, inteligência emocional, gestão de conflitos, capacidade de decisão, delegação e desenvolvimento de pessoas estão entre as competências que considera fundamentais. Acrescenta ainda a importância de estabelecer limites claros, porque uma liderança humanizada não deve ser confundida com ausência de exigência ou responsabilidade.



Defende que é possível construir relações próximas e respeitosas sem abdicar de critérios, expectativas e compromissos. A aprendizagem contínua, ou lifelong learning, também ocupa um lugar central nesta visão. Num mundo em permanente transformação, considera que o líder precisa de manter a humildade para rever decisões, reconhecer erros e continuar a aprender.

«Liderança não é ter todas as respostas. Muitas vezes, é saber fazer perguntas melhores», afirma.

As transformações que testemunhou ao longo da carreira também se revelam nas histórias de quem passou pelas suas salas de aula, formações e processos de desenvolvimento. Entre as recordações que mais valoriza estão as mensagens de antigos alunos e profissionais que reconhecem o impacto do seu trabalho.

«Professora, você mudou minha visão sobre Língua Portuguesa»; «Professora, eu alcancei minha aprovação e você faz parte disso»; «Luciane, eu nunca mais serei o líder que fui um dia»; e «Luciane, você revolucionou minha vida» são algumas das palavras que guarda com especial significado.

Mais do que acompanhar aprovações, promoções ou conquistas profissionais, emociona-a perceber quando alguém começa a olhar para si de maneira diferente. Quando uma pessoa deixa de afirmar que não consegue e passa a perguntar como pode fazer, considera que ocorreu uma transformação importante.

Hoje, reconhece esse impacto também fora dos espaços tradicionais de ensino. Conversas, livros, palestras, podcasts, entrevistas e publicações podem tornar-se instrumentos de aprendizagem quando permitem que alguém encontre uma nova pergunta sobre a própria vida.

Às novas gerações que desejam construir carreiras sólidas e assumir posições de liderança, deixa uma orientação: não ter pressa em parecer líder, mas investir primeiro em tornar-se alguém capaz de liderar. Recomenda a construção de uma base sólida de conhecimento, mas também o desenvolvimento da capacidade de ouvir, observar, cumprir compromissos, reconhecer erros e assumir responsabilidade pelas próprias escolhas.

Num tempo em que a visibilidade pode ser conquistada rapidamente, considera que a credibilidade continua a exigir consistência. Os resultados são importantes, mas a forma como são alcançados também deve ser motivo de reflexão.

Depois de 40 anos a ensinar, formar e acompanhar pessoas, Luciane Sartori encontra na Escolha Líder uma nova forma de dar continuidade à sua missão. A professora permanece presente na formadora, na autora, na mentora e na mulher que decidiu redireccionar a própria experiência para novos desafios.

O seu percurso demonstra que a liderança não começa necessariamente com um cargo, uma equipa ou uma posição de autoridade. Começa na capacidade de olhar para dentro, compreender as próprias reacções e escolher conscientemente a forma de agir. E é essa consciência que procura levar às organizações, aos educadores e às mulheres que acompanha.

Mais do que formar líderes, Luciane Sartori procura ajudar pessoas a reconhecerem o poder das próprias escolhas e a compreenderem que cada decisão pode transformar não apenas a sua trajectória, mas também a vida e os ambientes daqueles que as rodeiam.

Contactos e plataformas:
Instagram: @lu_sartori
LinkedIn: Luciane Sartori — Educação, Inteligência Emocional e Liderança
YouTube: @lucianesartori

TIAMO VELOSO

Do Crochet Artesanal à elegância do luxo contemporâneo



Aos 47 anos, Tiamo Bizz da Cruz Braz Veloso, natural de São Tomé e Príncipe e actualmente ligada ao Alentejo, em Portugal, tem vindo a construir um percurso onde a tradição artesanal encontra a criatividade, a sofisticação e a visão contemporânea da moda. À frente da Tiamo Veloso Trend, transformou uma técnica que aprendeu ainda na infância numa expressão de identidade, exclusividade e empreendedorismo. Através do crochet, procura demonstrar que o trabalho feito à mão pode ocupar um lugar de destaque no universo da moda de luxo.

Para além da artesã, estilista e empreendedora, Tiamo define-se como uma mulher discreta, mãe presente e amiga transparente. Metódica, disciplinada e exigente consigo própria, é também uma mulher de sonhos, sensível às suas origens e profundamente ligada às experiências que moldaram a sua identidade. Acredita que a vida exige coragem para sair da zona de conforto e, sobretudo, capacidade para recomeçar. «O recomeço pode ser o começo de algo extraordinário que tanto ansiamos», afirma.

A sua ligação ao crochet começou muito cedo, quando tinha aproximadamente sete ou oito anos, na cidade de São Tomé. Foram as Irmãs, a quem também chama Madres, que lhe transmitiram os primeiros conhecimentos desta técnica artesanal. Na altura, dificilmente imaginaria que aquele aprendizado da infância viria a transformar-se, décadas depois, numa actividade profissional e numa oportunidade de independência financeira.





A mudança surgiu num período de instabilidade económica que afectou muitas famílias. Perante novas dificuldades e a necessidade de encontrar soluções, Tiamo decidiu transformar aquilo que sabia fazer numa fonte de rendimento. O que começou como um passatempo passou gradualmente a assumir uma dimensão empresarial. Contudo, o processo exigiu mais do que competência técnica: foi necessário enfrentar o medo, experimentar, arriscar e, sobretudo, acreditar no valor do próprio trabalho.

A decisão de profissionalizar a sua paixão marcou o início de uma nova etapa. Tiamo percebeu que o crochet poderia oferecer muito mais do que peças tradicionais. Na sua visão, existia uma riqueza criativa ainda pouco explorada, capaz de unir história, ancestralidade e identidade cultural a novas linguagens de design e sofisticação.

Foi nesse contexto que decidiu reinventar a técnica, procurando romper com os estereótipos frequentemente associados ao artesanato. Nunca quis ser apenas mais uma a reproduzir modelos existentes. A sua personalidade criativa, a curiosidade e a procura constante por conhecimento levaram-na a explorar novas possibilidades, experimentar combinações e desenvolver uma estética própria.

«O verdadeiro luxo está na singularidade, nos detalhes e na valorização do tempo dedicado por detrás de cada criação», defende.

Esta convicção está no centro da identidade da Tiamo Veloso Trend. Cada peça representa uma interpretação pessoal do crochet, na qual o trabalho manual se encontra com referências da moda contemporânea. A tradição não é abandonada, mas reinterpretada através de novas formas, cores, texturas e conceitos. O objectivo não consiste simplesmente em acompanhar tendências, mas em criar peças com personalidade, elegância e intemporalidade.

Para Tiamo, a exclusividade nasce precisamente dessa capacidade de respeitar a essência de uma técnica tradicional sem limitar a criatividade. O crochet transporta memória, cultura e conhecimento transmitido entre gerações, mas também oferece espaço para experimentar e inovar. É nessa ligação entre passado e presente que encontra a inspiração para construir uma proposta diferenciadora.

A sustentabilidade constitui igualmente uma dimensão importante da sua visão. Trabalhar com materiais e processos mais responsáveis significa, para si, assumir um compromisso com o futuro e respeitar o valor dos recursos utilizados na criação. Defende uma moda mais consciente, que privilegie a qualidade em detrimento da quantidade e que valorize peças duradouras, capazes de permanecer relevantes ao longo do tempo.

A sustentabilidade, na sua perspectiva, não se limita à escolha dos materiais. Também passa por criar produtos que não sejam descartáveis, mas que possam acompanhar diferentes momentos da vida de uma mulher e até atravessar gerações. Tiamo acredita que determinadas criações artesanais podem transformar-se em verdadeiras heranças afectivas, preservando histórias e memórias familiares.

Num mercado fortemente influenciado pela produção em massa e pelo crescimento do fast fashion, afirmar uma marca assente no trabalho manual representa um desafio constante. Um dos principais obstáculos consiste em demonstrar que o valor de uma peça artesanal não está apenas no produto final, mas também no conhecimento, no tempo, na concentração e na dedicação necessários para a sua concretização.

Ao contrário da produção industrial, cada criação exige muitas horas de trabalho, atenção aos detalhes e, por vezes, a necessidade de desfazer e recomeçar até alcançar o resultado pretendido. Por isso, considera fundamental sensibilizar os consumidores para a importância de valorizar o handmade e compreender que cada peça possui uma identidade própria.

A gestão de um negócio criativo acrescenta outras exigências. É necessário conciliar a liberdade artística com a organização empresarial, manter padrões de qualidade e garantir que a procura por crescimento não compromete a exclusividade que caracteriza a marca. Tiamo reconhece que não é um caminho simples, mas acredita que existe espaço para propostas autênticas, com personalidade e propósito.

A Tiamo Veloso Trend procura transmitir precisamente essa identidade. Mais do que apresentar acessórios ou peças de moda, a marca pretende proporcionar às mulheres uma experiência de confiança, individualidade e valorização pessoal. A fundadora deseja que cada cliente se sinta especial ao usar uma das suas criações, reconhecendo nela não apenas o trabalho artesanal, mas também a história, a intenção e a dedicação que lhe deram origem.







«Gostaria que cada mulher, ao usar uma das minhas peças, se sentisse uma mulher empoderada», afirma.

A sua relação com o Alentejo acrescenta outra dimensão ao percurso. Embora as suas raízes estejam em São Tomé e Príncipe, encontrou na região portuguesa elementos que dialogam com a sua própria identidade. A paisagem, as cores, a luz, a tranquilidade, as tradições e a autenticidade das pessoas despertam-lhe uma familiaridade que associa à vivência das ilhas e ao seu conhecido «Leve Leve».



A expressão alentejana «temos vagar» também encontra significado na sua forma de compreender a criação. Num mundo marcado pela velocidade e pela produção acelerada, o trabalho artesanal exige tempo, paciência e respeito por cada etapa. Essa relação com o tempo aproxima-se da filosofia que procura preservar nas suas peças: criar com intenção, sem perder a essência.

Para Tiamo, viver e trabalhar em diferentes contextos culturais permite ampliar perspectivas e fortalecer a criatividade. As experiências de São Tomé e Príncipe e de Portugal não se anulam; complementam-se e oferecem novas referências para a sua visão empreendedora. Acredita que o talento pode nascer em qualquer lugar e alcançar diferentes mercados quando é acompanhado por identidade, dedicação e capacidade de inovação.







No entanto, um dos maiores desafios da sua caminhada não esteve apenas relacionado com o mercado ou com a gestão do negócio. Foi, sobretudo, aprender a acreditar em si própria. A dúvida e o medo acompanharam parte do processo, obrigando-a a desenvolver confiança no seu talento e a distinguir as opiniões construtivas do ruído de quem não conhece verdadeiramente o esforço necessário para construir um projecto.

Empreender, reconhece, exige coragem, resiliência, sacrifícios e decisões difíceis. Há momentos em que é necessário dizer não, rever estratégias e continuar mesmo quando os resultados ainda não correspondem às expectativas. Ao longo desse processo, compreendeu que não precisava de seguir os caminhos de outras marcas para encontrar o seu próprio espaço.

Hoje, cada dificuldade ultrapassada representa também uma razão para continuar. A sua visão está orientada para o desenvolvimento de novas colecções, a exploração de materiais e técnicas, o reforço da presença da marca em Portugal e a expansão para mercados internacionais. Pretende igualmente contribuir para uma maior valorização do artesanato, demonstrando que o trabalho manual pode integrar propostas de design, inovação e luxo.

Mas a ambição de Tiamo Veloso ultrapassa o crescimento comercial da sua marca. Deseja deixar uma referência de inspiração para outras mulheres e homens que procuram transformar os seus talentos em projectos de vida. Acredita que a valorização do artesanato depende também da capacidade de reconhecer o conhecimento, a criatividade e a cultura que existem por detrás de cada criação.

A sua história demonstra que uma aprendizagem iniciada na infância pode ganhar novos significados ao longo da vida. Aquilo que começou como uma técnica artesanal tornou-se uma oportunidade de reinvenção, independência e afirmação pessoal. Entre as raízes são-tomenses, a inspiração alentejana e a vontade de inovar, Tiamo continua a construir uma marca que procura dar ao crochet uma nova dimensão.

No horizonte, permanece o desejo de inspirar outras pessoas a reconhecerem o valor dos seus talentos e a terem coragem para os transformar em realidade. Como a própria afirma, «se conseguir inspirar outras mulheres a acreditarem nos seus sonhos e a terem coragem de os concretizar, sentirei que deixei algo verdadeiramente especial».

Para Tiamo Veloso, o verdadeiro luxo não está apenas na peça que se veste, mas na história, no tempo, na identidade e na dedicação de quem a cria.



Feijão do Amor

Água de Coco Natural Com Amor

Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

MARIA CLÁUDIA KIALA TITO

Uma jovem líder a abrir caminhos no universo Jurídico

«Não quero ser vista só como uma excepção, quero que a minha presença inspire outras meninas a acreditarem que também conseguem.»

Aos 27 anos, Maria Cláudia Kiala Tito representa uma geração de jovens angolanos que procura transformar o conhecimento académico em oportunidades concretas de desenvolvimento. Natural de Luanda, estudante pré-finalista de Direito, Assistente Administrativa, Presidente do Círculo Jurídico e investigadora científica em formação, tem construído um percurso marcado pela disciplina, iniciativa e vontade de contribuir para o crescimento da comunidade académica e profissional.

A sua trajectória reúne diferentes responsabilidades, mas existe uma ideia que atravessa todas elas: a convicção de que a formação não deve limitar-se à aquisição de conhecimentos teóricos. É necessário criar oportunidades para experimentar, questionar, desenvolver competências e compreender as exigências da realidade profissional.

Para Maria Cláudia, conciliar os estudos, a actividade profissional e a liderança de uma organização exige uma gestão permanente do tempo e das prioridades. Reconhece que existem dias em que as responsabilidades parecem ultrapassar as horas disponíveis, mas aprendeu a organizar tarefas, delegar e reconhecer que não precisa de assumir tudo sozinha.

O equilíbrio entre as diferentes áreas continua a ser um desafio, sobretudo quando procura preservar a qualidade do trabalho e não negligenciar a vida pessoal. Ainda assim, considera que a organização e a disciplina são fundamentais para sustentar os compromissos que assumiu.





A sua aproximação a uma participação mais activa no universo jurídico nasceu de uma dificuldade que identificou durante a própria formação. Ao observar a distância entre os conteúdos leccionados nas instituições de ensino e as exigências práticas do mercado, percebeu que muitos estudantes terminavam etapas importantes da formação com conhecimentos teóricos, mas sem contacto suficiente com o exercício real da profissão.

Em vez de encarar essa realidade apenas como uma limitação, decidiu procurar uma alternativa. Quis criar oportunidades para si e para outros jovens interessados em desenvolver competências e conhecer melhor o funcionamento do sector jurídico.

Foi nesse contexto que assumiu a liderança do Círculo Jurídico, iniciativa que procura aproximar estudantes e profissionais, promovendo espaços de aprendizagem, partilha e contacto com diferentes experiências da área do Direito.

Presidir o Círculo Jurídico representa, para Maria Cláudia, muito mais do que ocupar uma posição institucional. Significa representar, servir e abrir portas. A sua preocupação é garantir que a organização não exista apenas enquanto nome, mas que funcione como um espaço efectivo de aprendizagem, crescimento e oportunidades.

Essa responsabilidade envolve cuidar da organização, acompanhar as pessoas, preservar a credibilidade do projecto e assegurar que as actividades realizadas tenham utilidade para os seus participantes.

O exercício da liderança, contudo, não começou sem dificuldades. Um dos primeiros obstáculos foi conquistar credibilidade num contexto em que a juventude e a condição de estudante nem sempre eram vistas como factores compatíveis com responsabilidades de direcção.

Maria Cláudia reconhece que precisou de demonstrar, através do trabalho, que estava preparada para assumir o compromisso. A consistência, a transparência, a construção de uma equipa de confiança e a capacidade de aprender com os próprios erros tornaram-se elementos importantes para ultrapassar essa barreira.

A experiência reforçou-lhe a compreensão de que liderar exige mais do que apresentar ideias ou assumir compromissos públicos. É necessário transformar intenções em trabalho concreto, construir relações de confiança e reconhecer que os resultados dependem também da capacidade de mobilizar outras pessoas.

A sua visão sobre os desafios enfrentados pelos estudantes de Direito em Angola está directamente ligada à experiência que motivou a criação do Círculo Jurídico. Considera que uma das principais dificuldades continua a ser a distância entre a teoria e a prática. Muitos estudantes adquirem conhecimentos jurídicos durante a formação, mas encontram dificuldades quando precisam de os aplicar em situações reais.

A falta de orientação, de redes de contacto e de oportunidades de estágio que proporcionem aprendizagem efectiva também condiciona a transição para o mercado de trabalho. Na sua perspectiva, é necessário fortalecer as ligações entre as instituições de ensino, os profissionais e os estudantes, criando condições para que os futuros juristas conheçam melhor as exigências da profissão.

É precisamente nessa aproximação que o Círculo Jurídico procura concentrar a sua intervenção. Através de palestras, debates, formações e parcerias com profissionais, pretende proporcionar aos estudantes experiências que complementem a aprendizagem académica.

A iniciativa procura igualmente desenvolver competências que ultrapassam o domínio dos conteúdos jurídicos, como a oratória, a escrita, a ética profissional e o trabalho em equipa. São capacidades que Maria Cláudia considera indispensáveis para quem pretende construir uma carreira sólida e responder às exigências do sector.

A intenção é que cada actividade represente uma oportunidade concreta de crescimento. Mais do que participar num encontro ou assistir a uma palestra, o estudante deve sair com novos conhecimentos, contactos, experiências e maior confiança para enfrentar os desafios da profissão.

A visão para os próximos meses acompanha essa preocupação. O Círculo Jurídico pretende ampliar a realização de formações práticas, debates e visitas a instituições, reforçando o contacto dos estudantes com o mercado de trabalho. A prioridade é continuar a criar experiências que permitam compreender como o Direito funciona fora da sala de aula.





Mas a liderança de Maria Cláudia também possui uma dimensão que ultrapassa a formação jurídica: a afirmação feminina nos espaços de decisão. Ser uma jovem mulher angolana à frente de uma iniciativa ligada ao Direito representa, para si, uma responsabilidade e uma honra.

Reconhece a importância de demonstrar que as mulheres jovens podem liderar, tomar decisões e desenvolver projectos com seriedade. No entanto, não pretende que a sua presença seja interpretada apenas como uma excepção. Deseja que outras jovens encontrem no seu percurso uma referência de possibilidade e percebam que também podem ocupar posições de responsabilidade.

A sua formação inclui competências em Redacção Académica, Competências Digitais, Empreendedorismo e Literacia Financeira, através de programas desenvolvidos pela União Africana, pelo CIEFFA e pela ImpactHER. Estas experiências complementam o seu percurso académico e reforçam o interesse pelo conhecimento, pela investigação e pelo desenvolvimento de competências transversais.

Enquanto investigadora científica em formação, mantém também a preocupação de aprofundar a compreensão dos fenómenos jurídicos e das questões que influenciam a sociedade. Para Maria Cláudia, o conhecimento deve ser continuamente desenvolvido e colocado ao serviço de soluções que contribuam para a transformação das realidades.

Ao projectar o futuro do Círculo Jurídico, imagina uma organização cada vez mais consolidada e reconhecida entre os estudantes de Direito. Pretende que seja um espaço ao qual os jovens possam recorrer quando procuram orientação, oportunidades e uma direcção para o seu crescimento académico e profissional.

O legado que deseja construir está relacionado com a continuidade. Não pretende que o futuro da organização dependa exclusivamente da pessoa que actualmente a preside, mas que seja sustentado por uma missão partilhada e por uma estrutura capaz de continuar a servir os estudantes ao longo do tempo.

«O legado que eu quero deixar é simples, que o Círculo continue mesmo depois de mim, com a mesma essência, ajudar pessoas, formar pessoas e abrir portas», afirma.

Esta preocupação revela uma compreensão da liderança que não se limita à conquista de uma posição. Para Maria Cláudia, liderar também significa preparar o caminho para que outras pessoas possam dar continuidade ao trabalho iniciado, desenvolver novas ideias e assumir responsabilidades.

Aos jovens estudantes de Direito que desejam seguir um percurso semelhante, deixa uma mensagem de iniciativa e perseverança. Defende que não devem esperar pelas condições perfeitas para começar, pois o medo, as críticas e as dificuldades fazem parte do processo de crescimento.

Recomenda disciplina, humildade para aprender e a escolha cuidadosa das pessoas com quem constroem o seu percurso. Acredita que o sector jurídico precisa de jovens com coragem, capacidade de iniciativa e vontade de contribuir para novas formas de fazer e pensar.

Aos 27 anos, Maria Cláudia Kiala Tito encontra-se ainda numa fase de construção académica e profissional, mas já assumiu o compromisso de transformar uma dificuldade identificada durante a sua formação numa oportunidade colectiva. Através do Círculo Jurídico, procura aproximar estudantes da realidade profissional, fortalecer competências e criar espaços onde o conhecimento possa produzir resultados concretos.







O seu percurso recorda que a liderança juvenil não precisa de esperar pela conclusão de uma carreira ou pela conquista de um determinado estatuto. Pode começar quando alguém identifica uma necessidade, decide agir e assume a responsabilidade de criar possibilidades para os outros.

Mais do que ocupar uma posição de liderança, Maria Cláudia Kiala Tito procura construir um caminho que permaneça aberto para as próximas gerações, demonstrando que o conhecimento ganha maior significado quando se transforma em oportunidade, serviço e desenvolvimento colectivo.

CÍRCULO jurídico

Direito não é só lei - É diálogo. É projecto.

Feijão do Amor

Água de Coco Natural Com Amor

Nacional, Puro,
Fresco e Saudável

RENATA LOPES

Mais de 25 anos a transformar beleza em arte, identidade e confiança

«Beleza pensada para você!» é mais do que uma assinatura profissional para Renata Lopes. É uma filosofia de trabalho que traduz a sua forma de compreender a maquilhagem, os penteados e a relação com cada cliente. Maquiadora profissional, caracterizadora audiovisual, penteadista e educadora, construiu, ao longo de mais de 25 anos, uma carreira marcada pela dedicação, pelo aperfeiçoamento técnico e pela convicção de que a beleza deve respeitar a identidade de cada mulher.



Por detrás da profissional existe uma mulher que também se define pelos papéis de esposa, mãe e avó. São experiências que influenciam a sua maneira de olhar para a vida, estabelecer relações e compreender os diferentes momentos que acompanham a trajectória de uma pessoa. Acredita no trabalho, na responsabilidade e na capacidade de reinvenção, valores que a ajudaram a atravessar diferentes etapas profissionais sem perder a vontade de aprender e conquistar novos espaços.

A sua ligação à beleza começou muito antes de imaginar que faria dela uma profissão. Ainda criança, por volta dos cinco ou seis anos, já demonstrava fascínio pelas cores dos batons que encontrava nas revistas da Avon, que uma tia costumava levar para casa. Uma das recordações mais vivas dessa época está relacionada com uma colecção de pequenos batons que se empilhavam, formando uma espécie de torre colorida.

A mãe comprou todas as cores e Renata ficou encantada. Quando teve oportunidade de experimentar, escolheu o vermelho. Tinha apenas seis anos, mas aquela primeira experiência tornou-se uma memória especial e deu origem a uma preferência que a acompanha até hoje. O batom vermelho tornou-se uma das suas marcas pessoais, reconhecida também por quem convive com ela.

Apesar dessa paixão precoce, o percurso profissional não seguiu imediatamente o caminho da beleza. Renata é graduada em Letras e dedicou dez anos à docência. A educação conquistou um lugar importante na sua vida, sobretudo porque descobriu o prazer de ensinar durante a formação e os estágios profissionais.

Entretanto, a maquilhagem continuava presente. Durante muitos anos, conciliou as aulas com os atendimentos realizados aos fins-de-semana. Na escola, aproveitava os momentos disponíveis para experimentar penteados nas alunas, reproduzindo referências que encontrava na internet. O incentivo dessas mesmas alunas levou-a a começar a gravar tutoriais para o YouTube, onde percebeu que possuía também uma aptidão para transmitir conhecimentos sobre maquilhagem e penteados.

Essa descoberta trouxe-lhe uma nova responsabilidade. Renata reconhecia que tinha talento, mas era também exigente consigo própria e entendia que ensinar exigia preparação. Decidiu, por isso, procurar formação especializada para aprofundar os conhecimentos técnicos e construir uma base sólida antes de assumir plenamente a função de educadora na área da beleza.

Inscreveu-se numa instituição de ensino e, seis meses depois, recebeu um convite da proprietária para leccionar numa nova turma de formação. Aceitou o desafio e, dois meses mais tarde, foi novamente convidada, desta vez para assumir a coordenação da instituição.

A experiência representou um momento importante na sua carreira. Ao longo de dois anos, leccionou em duas instituições e contribuiu para a formação de mais de 20 turmas de maquilhadores profissionais e penteadistas. O contacto directo com os alunos permitiu-lhe compreender melhor as necessidades de quem procurava entrar no sector e aprofundar a sua própria visão sobre o ensino da beleza.

Depois dessa etapa, decidiu desenvolver uma didáctica e metodologia próprias, passando a ministrar cursos VIP de aperfeiçoamento. O novo caminho exigiu ainda mais investimento em formação, pesquisa e prática. Foram vários cursos e horas de estudo, num processo de aperfeiçoamento que continua a considerar indispensável para quem deseja construir uma carreira consistente.

Em 2021, deu mais um passo no desenvolvimento da sua identidade profissional ao lançar a própria linha de pincéis de maquilhagem, inicialmente disponibilizada aos seus alunos e clientes. A iniciativa representou uma extensão do trabalho que vinha desenvolvendo e reforçou a vontade de criar soluções alinhadas com as necessidades de quem acompanha a sua actividade.

Paralelamente, a experiência no audiovisual contribuiu para ampliar a sua preparação. Os trabalhos ligados à Globo e à Record permitiram-lhe conhecer ambientes profissionais com exigências particulares, nos quais a técnica, a agilidade, a atenção aos detalhes e a capacidade de adaptação são fundamentais.

Nesse contexto, compreendeu que a maquilhagem para o audiovisual exige uma leitura diferente de outros serviços. A imagem precisa de responder às características da produção, às condições de iluminação, à câmara e às necessidades específicas de cada trabalho. Essa experiência ajudou-a a desenvolver maior rigor técnico e a lidar com diferentes contextos profissionais.

A vontade de compreender melhor os processos que acontecem diante e por detrás das câmaras levou-a também a investir em formação em fotografia beauty e edição de vídeo. A intenção era conhecer melhor todas as etapas que influenciam a construção de uma imagem, ampliando a sua capacidade de trabalhar com diferentes linguagens visuais.

Com o tempo, aprofundou igualmente os conhecimentos em visagismo e colorimetria aplicados à maquilhagem. Essas áreas passaram a desempenhar um papel importante na forma como analisa cada rosto, interpreta as preferências das clientes e constrói propostas personalizadas.



de quem está diante dela.

Essa abordagem também orienta a forma como acompanha as tendências. Renata reconhece que a indústria da beleza está em constante transformação, impulsionada pelo aparecimento de novos produtos, técnicas e referências difundidas pelas redes sociais. Considera importante acompanhar essa evolução, pesquisar e manter-se actualizada, mas sem abandonar os fundamentos da profissão.

Uma tendência pode inspirar, mas não deve determinar todas as escolhas. Para ela, a verdadeira competência está em perceber o que funciona para cada rosto, estilo e ocasião. A técnica deve estar ao serviço da pessoa, e não o contrário.

Essa preocupação torna-se ainda mais relevante no trabalho com noivas, debutantes e clientes que se preparam para eventos sociais. São ocasiões acompanhadas de expectativas e emoções particulares, nas quais a imagem assume um significado que ultrapassa a dimensão estética.

Uma noiva prepara-se para um dos dias mais marcantes da sua vida. Uma debutante vive uma celebração que assinala uma etapa importante do seu crescimento. Já uma cliente de um evento social pode procurar uma imagem que traduza elegância, modernidade ou uma determinada expressão da sua personalidade.

Em cada situação, Renata procura compreender o contexto, o horário, o local, o vestuário, as referências visuais e, sobretudo, aquilo que a cliente deseja sentir quando se olhar ao espelho. O objectivo não é reproduzir uma fotografia encontrada nas redes sociais, mas construir uma imagem adequada à pessoa e ao momento que está prestes a viver.

A responsabilidade é particularmente elevada quando se trata de casamentos e festas de debutantes. O resultado ficará registado em fotografias, vídeos e memórias que poderão acompanhar a cliente durante muitos anos. Por isso, a preparação envolve pontualidade, organização, higiene, domínio técnico, atenção aos detalhes e capacidade de lidar com imprevistos.

Renata considera que a confiança não nasce apenas de uma maquilhagem bem executada. Também depende da forma como a profissional comunica, escuta e acompanha a cliente durante todo o processo. Quando existe planeamento e diálogo, a mulher consegue viver a preparação com maior tranquilidade, sem transformar a própria imagem numa preocupação adicional.

Ao longo de mais de 25 anos de actividade, acumulou experiências que reforçaram a dimensão humana da profissão. Uma delas permanece particularmente viva na sua memória: a de uma cliente que, ao ver o resultado final, se emocionou e começou a chorar.



foto atual outubro 2026



Em 2021 , lançamento da minha marca de pincéis Renata Lopes

É nesse entendimento que assenta a sua assinatura: «Beleza pensada para você!». Para Renata, nenhuma mulher deve ser enquadrada numa fórmula universal. Cada pessoa possui características, gostos, referências, histórias e expectativas próprias, que precisam de ser consideradas antes de qualquer intervenção.

Por isso, o atendimento começa com uma conversa. Procura compreender aquilo que a cliente deseja transmitir, como se sente mais bonita, quais são as suas referências e o que espera daquele momento. Analisa também o formato do rosto, a textura da pele, a colorimetria, o cabelo, o vestuário e a ocasião.

O visagismo ajuda-a a interpretar esses elementos e a encontrar uma proposta que respeite a identidade individual. Uma fotografia apresentada como inspiração pode servir de ponto de partida, mas não deve ser reproduzida automaticamente. O trabalho da profissional consiste em adaptar a referência à realidade

A mulher disse que se sentia como uma actriz de novela. Para Renata, aquele momento representou muito mais do que a satisfação com um serviço estético. Foi a demonstração de que o trabalho pode proporcionar uma experiência emocional significativa, permitindo que alguém se veja de uma forma que desejava experimentar.



Workshop de colorimetria na maquiagem para a M.A.C. Cosmetics em 2025

É por isso que não entende a maquilhagem como uma necessidade para que uma mulher seja bonita. Considera-a uma ferramenta de expressão, cuidado e valorização pessoal, capaz de destacar características e reforçar a confiança, sem retirar à pessoa o direito de se reconhecer na própria imagem.

A mesma filosofia está presente na sua relação com o empreendedorismo. Renata aprendeu que construir uma carreira na beleza exige competências que vão muito além de saber maquilhar ou executar um penteado. Existe uma estrutura de trabalho que nem sempre é visível para o cliente: investimento em produtos e equipamentos, formação, gestão da agenda, controlo financeiro, comunicação, divulgação e relacionamento com o público.

Uma das aprendizagens mais importantes foi perceber que ser uma boa profissional técnica e ser empreendedora são capacidades diferentes, embora precisem de funcionar em conjunto. É necessário conhecer os custos, definir preços coerentes, valorizar o próprio trabalho e compreender aquilo que o público procura.

A carreira também não se desenvolve sempre de forma linear. Existem períodos de crescimento, mudanças no mercado, novas oportunidades e momentos que exigem adaptação. A experiência ensinou-lhe a rever estratégias, procurar novos caminhos e continuar a investir na qualidade.

Às profissionais que desejam empreender no sector, aconselha a investir na formação, desenvolver uma identidade própria e tratar a actividade com seriedade.

O talento é importante, mas não substitui o planeamento, a consistência e a capacidade de compreender o valor do serviço prestado.

Costuma transmitir às suas alunas uma ideia exigente sobre o exercício da profissão: «Ser bom é o mínimo que um profissional pode ser para o cliente. E isso é ser mediano, e ser uma profissional mediana não é o suficiente. A meta é ser excelente!»

A frase traduz a exigência que coloca no próprio trabalho e a importância que atribui à evolução contínua. Para Renata, o cliente não paga apenas pelo tempo utilizado na execução de um serviço. Paga pelo conhecimento, pela experiência, pelos materiais, pela segurança e pelo cuidado envolvidos em cada atendimento.

É também por essa razão que a educação permanece no centro dos seus planos. Depois de ter formado profissionais em instituições e desenvolvido cursos de aperfeiçoamento, pretende ampliar a sua actuação como educadora através de formatos online.



Bastidores Rede Globo Quadro Lip Sync programa Domingão com Huck

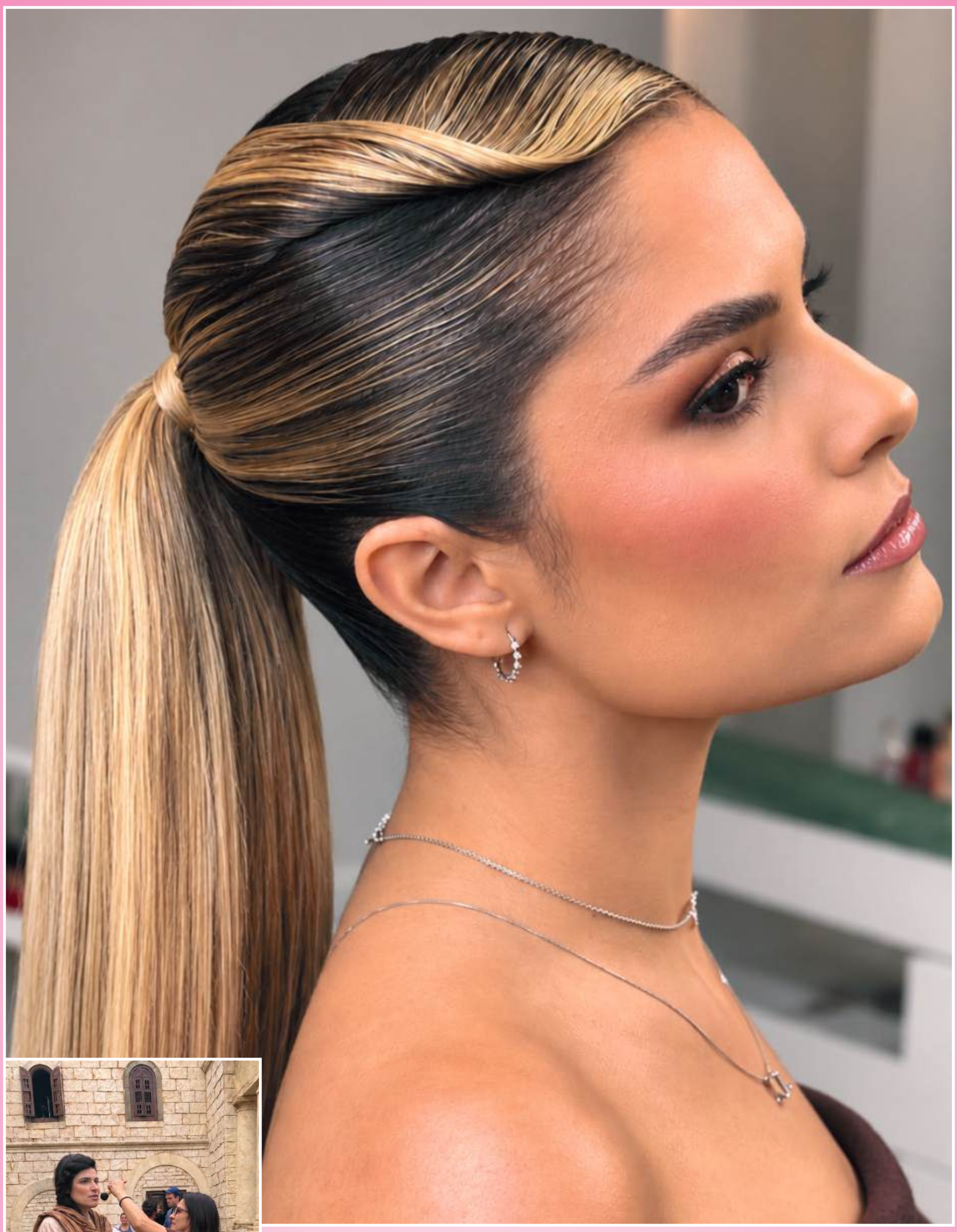


Debutante

Bastidores Melhores do Ano Rede Globo

Actualmente, disponibiliza uma mentoria VIP de colorimetria na maquilhagem nesse formato e deseja desenvolver novas possibilidades de formação que permitam levar a sua experiência a profissionais de diferentes lugares. Acredita que os conhecimentos acumulados ao longo de mais de duas décadas podem contribuir para preparar profissionais mais seguros, tecnicamente competentes e conscientes do valor do próprio trabalho.

Outro objectivo passa pelo fortalecimento do Estúdio Renata Lopes, que pretende consolidar como um espaço de atendimento personalizado e exclusivo, orientado para a qualidade e para a valorização de cada cliente. A intenção é que o estúdio seja reconhecido não apenas pelos serviços disponibilizados, mas também pela experiência proporcionada e pela atenção dedicada a cada mulher.





Bastidores : set Record Tv

O audiovisual continua igualmente presente nos seus horizontes. É uma área que considera parte da sua identidade profissional e na qual deseja manter abertas as oportunidades para novos trabalhos, aproveitando a experiência adquirida em diferentes ambientes de produção.

Quando pensa no legado que pretende deixar, Renata não se concentra apenas no reconhecimento ou nos resultados estéticos. Pensa nas profissionais que poderá ajudar a desenvolver, no conhecimento que continuará a partilhar e nas mulheres que passarão pelo seu trabalho e se sentirão valorizadas.

O futuro que projecta combina experiência, empreendedorismo, educação e criatividade. Quer continuar a exercer a profissão, mas também construir uma actividade que ultrapasse o atendimento individual e contribua para gerar oportunidades e crescimento para outras pessoas.

A sua história demonstra que uma paixão pode transformar-se numa carreira quando é acompanhada por dedicação, formação e capacidade de adaptação. Da criança que se encantava com uma colecção de batons e escolheu o vermelho à profissional que hoje trabalha com maquilhagem, penteados, caracterização audiovisual e formação, existe um percurso construído com persistência e vontade de evoluir.

Renata Lopes acredita que a beleza ganha verdadeiro significado quando respeita a identidade de cada mulher. E o seu maior legado poderá estar precisamente na capacidade de transformar mais de 25 anos de experiência em confiança para as clientes, conhecimento para outras profissionais e novas oportunidades para o sector da beleza.

ELICA ZEUSA GOMES

Transformar sonhos em histórias que ficam para sempre

«Mais do que organizar casamentos, quero proporcionar experiências em que os noivos possam viver plenamente o seu dia, com tranquilidade, confiança e felicidade.»



Aos 28 anos, Elica Zeusa Gomes, residente em Lisboa, constrói o seu percurso entre o empreendedorismo, a maternidade e a paixão pela organização de eventos. Profissional de Gestão de Empresas e fundadora da Obianuju Wedding's, encontrou no universo dos casamentos uma oportunidade de transformar a sua sensibilidade para os detalhes, a capacidade de organização e o gosto por momentos especiais numa actividade profissional com identidade própria.

Por detrás da marca está uma mulher que acredita na força dos sonhos, na importância da família e na possibilidade de construir algo significativo sem perder a própria essência. Mãe e empreendedora, Elica encara o sucesso como algo que ultrapassa os resultados financeiros ou o reconhecimento profissional. Para si, também importa o impacto positivo que se consegue deixar na vida das pessoas.

A sua relação com os eventos começou muito antes de existir a Obianuju Wedding's. Desde mais nova, gostava de planear festas de aniversário e teve a oportunidade de organizar duas celebrações de réveillon. Nessas experiências, começou a perceber que os eventos representavam muito mais do que encontros ou momentos de confraternização. Eram oportunidades para contar histórias, aproximar pessoas e criar memórias capazes de permanecer ao longo dos anos.

Foi essa percepção que despertou o desejo de aprofundar os conhecimentos na área. A formação em Gestão de Empresas já lhe proporcionava uma base para compreender a organização e administração de um negócio, mas sentiu necessidade de desenvolver competências específicas no sector dos eventos. Decidiu, por isso, frequentar cursos de wedding planner e organização de eventos, conjugando a preparação técnica com uma paixão que já fazia parte da sua personalidade.

O universo dos casamentos conquistou-a particularmente pela intensidade emocional que envolve cada celebração. Trata-se de um momento em que duas pessoas, acompanhadas pelas suas famílias e amigos, assinalam uma decisão importante nas suas vidas. Para Elica, participar na construção desse momento significa assumir a responsabilidade de transformar expectativas e sonhos numa experiência real.

A Obianuju Wedding's nasceu, segundo a própria fundadora, de uma oração de fé e da vontade de transformar um amor único numa marca com identidade, propósito e visão de futuro. A decisão de avançar também resultou da observação do mercado e da compreensão de que organizar um casamento exige muito mais do que seleccionar fornecedores, escolher um espaço ou definir uma decoração.

Por detrás de cada celebração existe um processo complexo, que envolve planeamento estratégico, negociação, gestão de tempo, coordenação de equipas, controlo de orçamento e acompanhamento permanente. Mas existe igualmente uma dimensão humana que não pode ser ignorada: compreender o que aquele dia representa para os noivos e respeitar as suas expectativas, culturas, tradições e possibilidades.



Foi nesse espaço que Elica identificou a oportunidade de construir uma proposta diferenciada. Quis criar uma marca que colocasse as pessoas, especialmente as noivas, no centro de todo o processo, proporcionando-lhes acompanhamento personalizado e um ambiente de confiança, no qual pudessem expressar os seus desejos e sentir-se verdadeiramente escutadas.

A sua filosofia de trabalho assenta numa palavra: personalização. Acredita que não existem dois casais iguais e, consequentemente, não deveriam existir dois casamentos iguais. Cada celebração deve reflectir a história, os valores e a essência de quem decide partilhar a vida.

Por essa razão, o trabalho começa muito antes da escolha das flores, da decoração ou do espaço. O primeiro passo é ouvir. Elica procura conhecer os noivos, compreender os seus gostos, perceber aquilo que os emociona e identificar os elementos que consideram indispensáveis para o seu grande dia.

«O meu trabalho começa muito antes da escolha das flores, do espaço ou da decoração. Começa por ouvir, compreender e conhecer os noivos», explica.

Depois dessa primeira aproximação, entra a componente técnica. O planeamento, a definição do orçamento, a gestão dos fornecedores, a elaboração de cronogramas e a coordenação dos diferentes elementos passam a integrar um processo que exige organização, comunicação transparente e capacidade de antecipar possíveis imprevistos.

O objectivo é permitir que os noivos desfrutem da celebração sem terem de assumir directamente todas as preocupações relacionadas com a execução. Para isso, a confiança entre a equipa e os clientes torna-se fundamental. Elica considera que um casamento memorável não depende necessariamente do luxo ou da dimensão da festa, mas da capacidade de emocionar e deixar boas recordações nos protagonistas e em todos os presentes.

Esta atenção à dimensão humana torna-se ainda mais importante quando os casais possuem origens culturais diferentes ou pretendem integrar tradições familiares específicas. A wedding planner entende que cada escolha pode transportar um significado particular e que a organização deve respeitar esses elementos sem comprometer a identidade do casal.

O desafio consiste em encontrar o equilíbrio entre os desejos dos noivos, as referências culturais e as expectativas das famílias. Mais do que apresentar soluções esteticamente atractivas, procura desenvolver conceitos coerentes, capazes de traduzir a história de cada casal numa celebração com personalidade.





A experiência de trabalhar entre Portugal e a Guiné-Bissau tem contribuído para ampliar essa visão. Os dois mercados apresentam características próprias, diferentes tradições, protocolos, dimensões de celebração e formas de envolver as famílias na organização dos casamentos.

Na Guiné-Bissau, observa, a componente cultural e familiar pode assumir uma presença muito significativa nas celebrações. Em Portugal, encontra diferentes hábitos, estilos e dinâmicas de organização, que exigem igualmente capacidade de adaptação.



Para Elica, compreender essas diferenças é uma parte essencial do trabalho. Cada mercado exige sensibilidade para interpretar as necessidades dos clientes e ajustar os serviços sem perder a identidade da marca.

Apesar dos desafios, considera que esta diversidade representa uma oportunidade de crescimento. O contacto com diferentes culturas permite adquirir conhecimentos, estabelecer novas relações profissionais, conhecer fornecedores e trabalhar com casais de nacionalidades e origens distintas.

É também por isso que a internacionalização ocupa um lugar importante nos seus planos. A fundadora pretende consolidar a presença da Obianuju Wedding's em Portugal, Inglaterra e Guiné-Bissau, alargando progressivamente a actividade a outros mercados e desenvolvendo parcerias estratégicas.

Mas o percurso no sector dos eventos também lhe tem ensinado que nem tudo acontece exactamente como foi planeado. Alterações de última hora, condições meteorológicas, atrasos de fornecedores e mudanças nas expectativas dos clientes fazem parte de uma actividade em que a capacidade de resposta é tão importante como a preparação inicial.

Um dos maiores desafios, na sua perspectiva, é manter a serenidade perante situações inesperadas, encontrar soluções rápidas e evitar transmitir ansiedade aos noivos e às famílias. A isso junta-se a necessidade de lidar com diferentes personalidades, compreender sensibilidades e gerir expectativas.





A experiência reforçou-lhe a convicção de que uma boa wedding planner não é apenas aquela que consegue organizar uma celebração de acordo com o plano inicial, mas também aquela que sabe reagir quando surgem dificuldades.

A preparação, a existência de alternativas, a comunicação e o trabalho em equipa são, por isso, elementos indispensáveis. Cada desafio representa uma oportunidade de aprendizagem e contribui para desenvolver a maturidade profissional necessária para assumir eventos de maior complexidade.

Fora das responsabilidades empresariais, existe uma dimensão da sua vida que ocupa um lugar central: a maternidade. Conciliar o papel de mãe com a gestão de um negócio representa um dos maiores desafios de Elica, mas também uma das suas principais fontes de motivação.

Ser mãe ensinou-lhe a desenvolver competências que aplica diariamente na actividade profissional, entre elas a paciência, a capacidade de adaptação, a organização, a responsabilidade e a gestão de prioridades. Se a formação em Gestão de Empresas lhe oferece ferramentas para compreender o negócio de forma estratégica, a maternidade proporciona-lhe uma sensibilidade humana que considera fundamental na relação com os clientes.

Reconhece, contudo, que existem períodos particularmente exigentes, sobretudo quando o trabalho envolve viagens, compromissos profissionais e a necessidade de reorganizar horários. Nem sempre é simples conciliar todas as responsabilidades, mas tem procurado encontrar formas de estabelecer prioridades e



continuar a trabalhar pelos seus objectivos.

A maternidade não reduziu a sua ambição profissional. Pelo contrário, deu-lhe uma razão adicional para crescer. Quer que os filhos compreendam, através do seu exemplo, que os sonhos exigem trabalho, coragem e persistência, e que as responsabilidades familiares não precisam de representar o abandono das próprias aspirações.

Essa mesma determinação reflecte-se na forma como acompanha as tendências do sector. Elica considera importante conhecer as novidades, os novos conceitos de decoração, as experiências personalizadas e as possibilidades oferecidas pela tecnologia. No entanto, entende que a inovação não deve ser confundida com a reprodução automática daquilo que está na moda.

Uma tendência só tem valor quando faz sentido para a história que se pretende contar. Por isso, prefere seleccionar referências que possam ser adaptadas à identidade de cada casal, criando propostas originais e coerentes.

A sua ambição é que a Obianuju Wedding's seja reconhecida não apenas pela beleza dos eventos que organiza, mas também pelo profissionalismo, pela dedicação e pela tranquilidade proporcionada aos clientes. Pretende construir uma marca consistente, com capacidade para actuar em diferentes mercados e manter a mesma atenção à qualidade e à experiência de cada casal.

O legado que deseja deixar ultrapassa, contudo, o universo dos casamentos. Elica pretende tornar-se uma referência no sector pela excelência, criatividade e capacidade de transformar sonhos em experiências memoráveis. Ao mesmo tempo, gostaria que a sua história pudesse encorajar outras mulheres, sobretudo mães, a reconhecerem as suas capacidades e a compreenderem que é possível construir um projecto próprio mesmo quando existem responsabilidades familiares, dificuldades e obstáculos pelo caminho.

Às mulheres que desejam empreender, deixa uma mensagem de incentivo à acção e à preparação. Defende que não devem esperar por condições perfeitas para começar, mas aproveitar os conhecimentos e os recursos disponíveis, investir em formação, aprender com os erros e manter a persistência.



«Ser mãe não significa deixar de ser mulher, profissional ou empreendedora. Podemos ter vários sonhos e trabalhar para concretizá-los, mesmo que o percurso seja diferente daquele que inicialmente imaginámos», afirma.

Aos 28 anos, Elica Zeusa Gomes continua a construir uma trajectória na qual a gestão, a criatividade e a sensibilidade humana se encontram. A Obianuju Wedding's representa uma parte dessa história, mas também a expressão de uma visão que pretende levar mais longe: criar celebrações que respeitem identidades, aproximem culturas e permaneçam na memória de quem as vive.

Porque, no universo dos casamentos, o verdadeiro valor de uma celebração não está apenas naquilo que os convidados vêem, mas sobretudo naquilo que sentem e levam consigo depois de o último momento terminar.

MARIAMO DA SILVA LOBO

A Arquitectura de uma voz criativa que não tem fronteiras

Aos 26 anos, Mariamo Da Silva Lobo, natural de Maputo, Moçambique, representa uma geração de jovens criativos que procura estabelecer novas relações entre a arquitectura, a arte, o design e a identidade cultural. Arquitecta, designer e artista, construiu um percurso marcado pela imaginação, pela observação e pela vontade de compreender o mundo para além das fronteiras geográficas e disciplinares. A sua história começou muito antes da universidade, numa infância em que os desenhos e as histórias imaginadas se tornaram os primeiros instrumentos de expressão de uma mente naturalmente criativa.



Para se definir, Mariamo recorre a uma expressão particular: «Sou um lobo solitário.» Não se trata de uma declaração de afastamento das pessoas, mas de uma forma de explicar a relação que mantém consigo própria e com o processo de descoberta. Desde pequena, sempre apreciou os momentos de solidão, nos quais podia viajar pelos universos paralelos que construía na imaginação. Hoje, entende esses momentos como parte de uma jornada pessoal, necessária para reflectir, encontrar respostas e ouvir a própria voz.

Cresceu numa família afectuosa, onde o amor, a disciplina e o apoio mútuo desempenharam um papel determinante na construção da sua personalidade. Era a mais nova de casa e teve a oportunidade de observar diferentes exemplos de dedicação e responsabilidade. A mãe, que trabalhava enquanto cuidava da família, a irmã, que desde cedo procurou conquistar o próprio sustento, o irmão, reconhecido pela dedicação e inteligência, e o pai, cuja integridade e disciplina se manifestavam mais nos actos do que nas palavras, foram referências que contribuíram para a mulher que se tornou.

A sua relação com o desenho começou ainda na infância, inicialmente como uma actividade recreativa. Enquanto os restantes membros da família assistiam televisão, Mariamo sentava-se num canto do sofá com os lápis e os cadernos, deixando a imaginação ganhar forma. O talento começou a chamar a atenção quando o irmão passou a observar os seus trabalhos e sugeriu que deveria levar aquela capacidade mais a sério. O pai ouviu a conversa e, no dia seguinte, inscreveu-a numa escola de artes, proporcionando-lhe o primeiro contacto com o ensino artístico.

Contudo, uma das recordações mais marcantes da sua infância está relacionada com o momento em que começou a desenhar. A própria Mariamo conta, com alguma ironia, que a primeira vez que pegou num lápis foi depois de deixar cair uma Barbie.

Era apaixonada pelas bonecas. Gostava de lhes fazer o cabelo, atribuir-lhes nomes e inventar histórias que lhe permitiam criar mundos para além da realidade que conhecia. Mas, aos onze anos, sentiu a pressão de acompanhar uma mudança de comportamento entre os colegas, que começavam a considerar-se pré-adolescentes e a tratar a infância como algo de que deveriam afastar-se. Na tentativa de se encaixar, decidiu abandonar as bonecas.

A decisão deixou um vazio. Sem saber onde colocar as histórias e imagens que continuavam a surgir na sua imaginação, procurou outra forma de expressão. Sem conhecimentos específicos de desenho, abriu um caderno escolar, encontrou espaço na última página e começou a experimentar com um lápis. A partir daquele momento, dificilmente voltaria a afastar-se do desenho.

O que começou como desenho livre evoluiu gradualmente. Experimentou diferentes modelos, aperfeiçoou a técnica, aumentou a dimensão dos trabalhos e desenvolveu competências que lhe permitiram tornar-se desenhadora profissional e começar a comercializar as suas obras. Antes de se imaginar arquitecta, já existia uma artista a procurar formas de traduzir aquilo que observava e imaginava.

Quando chegou o momento de escolher um curso universitário, a sua primeira intenção era estudar desenho e trabalhar na área da animação. Comunicou essa vontade aos familiares e professores, mas encontrou alguma resistência. A preocupação estava relacionada com a viabilidade profissional de uma carreira artística e com as oportunidades que poderia oferecer no futuro.

Apesar das reservas, continuou à procura de bolsas de estudo para cursos ligados às artes e ao desenho. Ao mesmo tempo, procurou alternativas que pudessem tranquilizar a família e encontrou na arquitectura uma área próxima dos seus interesses. Inicialmente, a escolha foi acompanhada por alguma hesitação, mas a entrada na Universidade





Eduardo Mondlane acabaria por transformar a forma como compreendia a profissão.

A mudança aconteceu durante a primeira aula da disciplina de Projecto. O professor começou por perguntar quantos estudantes estavam naquela sala simplesmente porque acreditavam saber desenhar. Metade levantou a mão. A resposta provocou-lhe uma reacção que Mariamo recorda até hoje: o docente explicou que a arquitectura tinha muito menos a ver com o desenho do que muitos imaginavam.

Em seguida, começou a falar sobre a forma como os seres humanos vivem, ocupam e experienciam os espaços. A explicação revelou-lhe uma dimensão que até então não tinha considerado e permitiu-lhe compreender que a arquitectura não se limita à representação visual de edifícios. Envolve pessoas, comportamentos, necessidades, contextos e relações com o ambiente.

Foi naquele momento que percebeu que estava no lugar certo. «Entrei na arquitectura porque sabia desenhar. Apaixonei-me por ela quando descobri que era muito mais do que isso», recorda.

Essa descoberta tornou-se uma das bases da sua visão profissional. Para Mariamo, arquitectura, arte e design não são disciplinas isoladas, mas diferentes formas de interpretar e transformar a realidade. A forma comunica visualmente, o espaço provoca sensações e a experiência atribui significado àquilo que é criado. Por isso, não consegue pensar numa dessas dimensões sem considerar as restantes.

A sua experiência académica e profissional em geografias culturalmente distintas contribuiu para aprofundar essa perspectiva. Ao estudar e trabalhar em diferentes partes do mundo, começou a identificar pontos de encontro entre realidades que inicialmente lhe pareciam inconciliáveis. As diferenças culturais, as referências visuais e as distintas formas de pensar deixaram de ser elementos de separação e passaram a representar possibilidades de diálogo e criação.

É precisamente nessa capacidade de estabelecer relações que identifica uma das características da sua abordagem criativa. Antes de procurar uma determinada linguagem estética, interessa-lhe compreender o contexto, a história, as pessoas e a razão pela qual determinado projecto deve existir.

Essa preocupação é particularmente evidente na forma como encara o exercício da arquitectura. O contexto constitui a principal fonte de inspiração dos seus trabalhos. Antes de desenhar, procura perceber porque é que um lugar existe, como surgiu, a quem serve, que necessidades responde e quais os motivos que justificam uma eventual transformação.

Na sua perspectiva, o arquitecto deve assumir o papel de intérprete. Cabe-lhe compreender uma realidade e transformá-la numa resposta concreta, seja através de uma forma, de um espaço ou de uma experiência. Isso exige investigação, observação e diálogo com as pessoas que irão utilizar o resultado da intervenção.

Mariamo defende que as emoções e preferências pessoais do arquitecto não devem sobrepor-se às necessidades daqueles que vão habitar o espaço. Naturalmente, reconhece que nenhuma obra consegue separar-se completamente da identidade de quem a concebe, mas considera essencial que essa identidade não se transforme num obstáculo à compreensão das pessoas e do contexto.

«Porque, no final de contas, a arquitectura é feita por pessoas, para pessoas», sublinha.

A relação entre estética e funcionalidade também ocupa um lugar importante na sua reflexão. Mariamo identifica-se algures entre o funcionalismo e o formalismo, duas abordagens que influenciam a maneira como os arquitectos pensam a relação entre a utilização e a expressão visual de um espaço.



Não acredita numa fórmula única que possa ser aplicada a todos os projectos. Existem situações em que as dimensões reduzidas ou as exigências funcionais obrigam a começar pela organização e pelo aproveitamento do espaço, deixando que essas decisões orientem a solução estética.

Noutros casos, a inspiração visual pode surgir primeiro, cabendo depois ao processo de projecto encontrar uma forma de integrar a função nessa visão. Recorda exemplos como um aeroporto cuja forma nasce da inspiração numa turbina de avião ou o corrimão de uma casa africana inspirado na silhueta de um embondeiro.

Para si, não existe uma abordagem necessariamente superior à outra. Cada projecto apresenta particularidades que exigem uma resposta própria. O essencial é garantir que a solução final consiga conciliar a beleza visual, a funcionalidade e as necessidades humanas.

A sua identidade criativa também não depende da repetição de uma determinada linguagem estética. Mariamo acredita que aquilo que a distingue está sobretudo na forma como observa, questiona e interpreta a realidade. A experiência como desenhadora retratista ensinou-lhe a prestar atenção aos pequenos detalhes, compreendendo que uma imagem é construída pela relação entre elementos que, isoladamente, podem parecer insignificantes.

Essa capacidade de observação influencia a maneira como acompanha as tendências. Considera interessante perceber como os movimentos estéticos surgem, se transformam e, muitas vezes, recuperam referências que anteriormente foram rejeitadas. Na sua leitura, algumas tendências representam reacções às que as antecederam, revelando que a procura constante pela novidade pode levar ao abandono de elementos que continuam a ter valor.

Por isso, interessa-lhe menos seguir aquilo que está na moda e mais compreender as razões que levam determinada linguagem a ganhar expressão. Uma criação contextualizada pode ter uma relevância que ultrapassa a duração de uma tendência, embora isso não signifique que seja automaticamente intemporal.

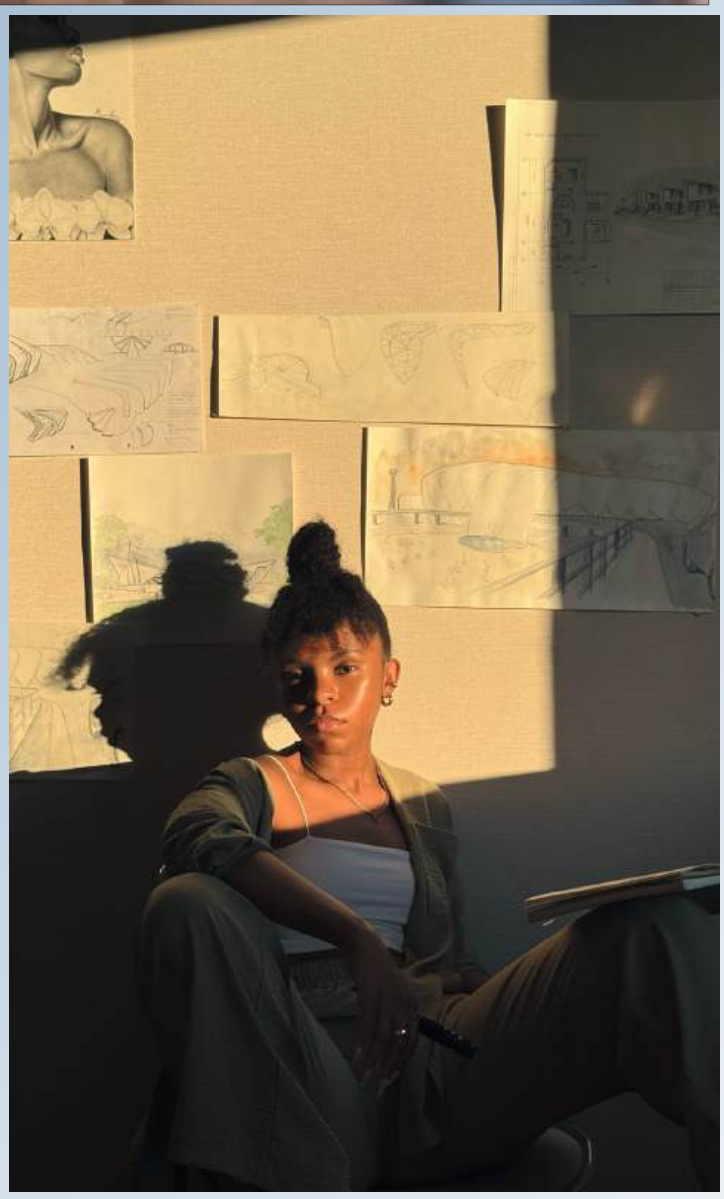
Um dos capítulos mais importantes da sua formação pessoal e profissional foi a experiência na Rússia, particularmente em São Petersburgo. Trabalhar num ambiente cultural e arquitectónico muito diferente daquele em que cresceu obrigou-a a questionar a sua própria identidade criativa.

São Petersburgo é uma cidade predominantemente cinzenta, enquanto Mariamo cresceu num ambiente em que a cor tinha uma presença muito forte. A própria casa de infância, recorda, era amarela e laranja. Estava habituada a imaginar espaços com paletas vivas, mas, ao desenvolver os primeiros projectos académicos e profissionais na Rússia, começou a adaptar as suas propostas à linguagem arquitectónica que observava à sua volta.

Passava horas a estudar as práticas locais, procurava compreender as referências dominantes e introduzia tons mais escuros, afastando-se progressivamente das imagens que inicialmente tinha concebido.

O resultado foi uma experiência de rejeição que a levou a questionar o seu processo criativo. Curiosamente, sempre que tentava reproduzir uma visão que não era verdadeiramente sua, recebia respostas semelhantes: o trabalho apresentado não a representava.

Recorda particularmente a influência de um professor de Projecto que lhe perguntava frequentemente sobre Moçambique e a incentivava a contar histórias não apenas através das



palavras, mas também da arquitectura. Esse estímulo ajudou-a a desenvolver um portefólio mais coerente, no qual a sua perspectiva começava a ganhar espaço.

Mais tarde, no ambiente profissional, voltou a enfrentar uma situação semelhante. Depois de apresentar uma proposta que julgava corresponder às expectativas da prática arquitectónica russa, recebeu uma resposta que alterou a sua compreensão sobre o valor da diferença: «Não foi para isso que te contratámos.»

A frase levou-a a perceber que estava a limitar a sua criatividade na tentativa de se adaptar. Aquilo que esperavam dela não era uma reprodução da linguagem que já conheciam, mas uma contribuição diferente, capaz de acrescentar



uma nova perspectiva ao projecto.

Foi então que começou a compreender que respeitar uma cultura não significa necessariamente reproduzir todas as suas formas de expressão. É possível estudar, observar e aprender com um contexto sem abdicar da própria identidade. A diferença, quando sustentada pelo conhecimento e pela compreensão, pode representar um contributo valioso.

Essa aprendizagem acompanha-a até hoje. Procura compreender primeiro, questionar e só depois propor soluções, sem receio de apresentar uma perspectiva diferente quando o projecto o justifica.

A valorização da identidade cultural moçambicana constitui outra dimensão central da sua visão. Mariamo acredita que a arte e o design desempenham um papel fundamental na preservação da memória colectiva e na afirmação dos povos. Reconhece essa capacidade em expressões culturais como os nós tradicionais chineses, as pinturas Ndebele da África do Sul, as esculturas Makonde e o mussiro utilizado pelas mulheres moçambicanas.

São manifestações que transportam histórias, tradições e formas particulares de compreender o mundo. Mesmo sem palavras, comunicam elementos da identidade de quem as criou e preservou.

Ao olhar para Moçambique, considera que existe uma riqueza cultural extraordinária, mas entende que algumas manifestações artísticas foram esquecidas, perderam continuidade ou deixaram de ser transmitidas entre gerações. Parte desse património não foi devidamente documentada e algumas referências acabaram por ser desvalorizadas.

Ainda assim, acredita que a identidade cultural permanece viva nas pessoas, nos hábitos, nas tradições e nas práticas quotidianas, mesmo quando nem sempre se conhece a origem de determinados elementos.

A sua proposta passa por regressar às referências nacionais, estudá-las, recuperá-las e criar novas possibilidades a partir delas. Não se trata apenas de reproduzir aquilo que os antepassados fizeram, mas de dar continuidade à sua capacidade de inventar e transformar.

Mariamo gostaria de ver a identidade artística moçambicana presente não apenas nos museus ou nos objectos tradicionais, mas também nas casas, no mobiliário, nos espaços públicos e na arquitectura contemporânea. Defende que a cultura deve participar activamente na construção do presente e não permanecer limitada à recordação do passado.

Essa visão está directamente relacionada com os seus objectivos profissionais. Na área do design, pretende explorar a criação de mobiliário e objectos que expressem referências culturais moçambicanas, trabalhando com artesãos nacionais e procurando novas formas de contar histórias através daquilo que é produzido.

A experiência num projecto de renovação de uma biblioteca ajudou-a a compreender ainda melhor a relação entre as diferentes escalas da arquitectura e do design. As limitações do espaço e as exigências de utilização obrigaram-na a desenvolver soluções ergonómicas e a desenhar mobiliário específico, incluindo mesas e cadeiras adaptadas ao local.



Mas o trabalho não se limitava à dimensão de cada objecto. Era igualmente necessário pensar em questões mais amplas: como atrair pessoas para a biblioteca, como relacionar o equipamento com o bairro, que papel poderia desempenhar na cidade e de que maneira contribuiria para a sociedade.

É nessa ligação entre o pequeno detalhe e a grande escala que encontra parte da riqueza destas disciplinas. Um objecto pode responder a uma necessidade imediata, mas também integrar uma visão mais ampla sobre a forma como as pessoas vivem e se relacionam com os espaços.

Por isso, Mariamo pretende alargar progressivamente o seu campo de actuação e compreender melhor os processos de desenvolvimento urbano, as decisões que orientam a construção das cidades e as possibilidades de transformar ideias em projectos concretos e viáveis. Considera que Moçambique enfrenta questões fundamentais à escala urbana e que os profissionais da arquitectura devem participar nas reflexões sobre o futuro dos espaços onde as comunidades vivem.

Não pretende abandonar o desenho de objectos para se dedicar exclusivamente às cidades. Quer desenvolver a capacidade de compreender ambas as escalas e reconhecer como se influenciam mutuamente.

Aos 26 anos, olha para o percurso realizado com a consciência de que ainda está no início de uma jornada de exploração. Alguns dos sonhos que alimentava na infância já se concretizaram: conseguiu uma bolsa para estudar no estrangeiro, viajou, concluiu a formação e teve oportunidades de adquirir experiência profissional. Mas a concretização de cada objectivo não encerrou a sua vontade de descobrir novas possibilidades.

Continua a identificar-se com aquela criança que queria fazer um pouco de tudo. A diferença é que hoje procura encontrar um propósito comum para os diferentes interesses que a acompanham.

O legado que deseja construir passa por uma arquitectura, uma arte e um design que tenham significado, contem histórias e estejam ao serviço das pessoas. Quer contribuir para que a criatividade moçambicana seja reconhecida pela capacidade de produzir ideias enraizadas na própria realidade, sem receio de dialogar com o conhecimento e as experiências do mundo.

Aos jovens que possuem talento, mas ainda procuram coragem ou oportunidades para transformar a criatividade numa profissão, deixa um conselho que resume a sua própria experiência: «Desenha feio, desenha mal, mas desenha!»

A frase traduz uma aprendizagem que nasceu dos momentos em que o medo de não conseguir reproduzir aquilo que imaginava a impedia de avançar. A comparação com artistas mais experientes e a procura constante por referências externas chegaram a afastá-la da própria voz. Hoje, entende que a experimentação, os erros e as primeiras tentativas imperfeitas fazem parte do processo de crescimento.

Defende que ninguém deve esperar por estar completamente preparado para começar. É necessário trabalhar com os recursos disponíveis, reconhecer as limitações sem permitir que elas determinem o futuro e procurar caminhos mesmo quando as condições não são ideais.

A sua experiência entre Moçambique e o estrangeiro também lhe ensinou que a procura de oportunidades noutros países não elimina as dificuldades, assim como regressar à terra natal não resolve automaticamente todos os desafios. O importante é continuar a aprender, experimentar e reinventar-se.

Mariamo não se apresenta como alguém que encontrou todas as respostas. Pelo contrário, reconhece-se como uma jovem profissional que continua a procurar novas formas de transformar a criatividade em algo tangível. Acredita que é possível aprender com os outros, admirar grandes referências e absorver diferentes culturas sem perder aquilo que torna cada pessoa única.

No fundo, a sua história é a de uma criança que encontrou no desenho uma forma de dar espaço à imaginação e que, anos depois, descobriu na arquitectura uma possibilidade de transformar essa imaginação em respostas para o mundo real.

Porque criar não significa apenas dar forma às ideias. Significa compreender as histórias que nos antecedem, reconhecer as necessidades do presente e construir possibilidades para o futuro, sem permitir que a voz dos outros silencie aquilo que temos de próprio para oferecer.

LARISSA MARIANA TEMBO

A medicina como missão de cuidar, informar e transformar vidas

«Antes de sermos excelentes profissionais, precisamos de ser bons seres humanos.»

Aos 26 anos, Larissa Mariana Tembo, natural de Chimoio, província de Manica, constrói um percurso na Medicina marcado pela dedicação ao conhecimento, pela empatia e pelo compromisso com a saúde das comunidades. Médica formada pela Universidade Católica de Moçambique (UCM), com sete anos de formação académica, encontrou na Clínica Geral uma oportunidade de acompanhar pessoas de diferentes idades e realidades, contribuindo para a prevenção, identificação e orientação de problemas de saúde. Paralelamente à actividade clínica, utiliza as plataformas digitais para aproximar a informação médica da população e participa em iniciativas de apoio a crianças que vivem com HIV.

Para além da profissão que o público acompanha nas redes sociais, Larissa define-se como uma mulher em constante aprendizagem, que acredita na capacidade de cada pessoa de produzir mudanças positivas na vida dos outros. Valoriza a responsabilidade, o crescimento pessoal, a humanidade e a necessidade de compreender que o exercício de qualquer profissão deve estar acompanhado por princípios éticos e sensibilidade humana.





Uma das experiências que mais tem contribuído para essa visão é o seu envolvimento com a Champions for Life, iniciativa através da qual participa na defesa e no apoio às crianças que vivem com HIV. Esse contacto permitiu-lhe compreender que cuidar de alguém não significa apenas tratar uma doença. Significa também acolher, escutar, respeitar a dignidade de cada pessoa e contribuir para que ninguém perca a esperança perante as dificuldades.

A experiência reforçou a sua percepção sobre a responsabilidade social dos profissionais de saúde e sobre a importância de olhar para cada paciente para além do diagnóstico. A pessoa que procura assistência médica traz consigo uma história, uma família, expectativas, receios e circunstâncias que podem influenciar a forma como enfrenta a doença e responde aos cuidados.

A sua vocação pela Medicina nasceu precisamente da vontade de cuidar do outro e fazer mais pelas pessoas da sua comunidade. A escolha da Clínica Geral surgiu da convicção de que a saúde exige uma abordagem abrangente, capaz de considerar o indivíduo na sua totalidade e não apenas os sintomas que apresenta.

Na sua perspectiva, o médico de Clínica Geral ocupa uma posição importante no primeiro contacto entre o paciente e os serviços de saúde. É frequentemente nesse momento que se identificam problemas, se prestam orientações, se promovem medidas preventivas e se estabelecem relações de confiança. Quando necessário, cabe igualmente ao profissional reconhecer situações que exigem acompanhamento especializado e encaminhar o paciente de forma adequada.

Ao longo da formação e dos primeiros contactos com os pacientes, várias experiências confirmaram-lhe que tinha escolhido o caminho certo. Perceber que uma orientação correcta, uma escuta atenta ou uma intervenção realizada no momento oportuno podem fazer diferença na vida de alguém tornou-se uma das suas maiores motivações.



O percurso até alcançar o título de médica exigiu, contudo, uma dedicação constante. Foram sete anos de formação na Universidade Católica de Moçambique, marcados por estudo, disciplina, estágios clínicos e contacto progressivo com a complexidade da prática médica.

A formação em Medicina exige muito mais do que capacidade intelectual. Implica resistência emocional, organização, responsabilidade e disponibilidade para aprender continuamente. Durante esses anos, Larissa precisou de enfrentar a pressão académica, dominar conteúdos complexos e compreender gradualmente o peso das decisões que, no futuro, seriam colocadas nas suas mãos.

Os momentos de cansaço, as dificuldades e os sacrifícios fizeram parte da caminhada. No entanto, a perseverança permitiu-lhe continuar a trabalhar em direcção ao objectivo. Concluir o curso representou uma conquista pessoal e familiar, não apenas pelo diploma, mas também por tudo aquilo que precisou de superar e aprender.

Hoje, olha para a formação médica como um processo que não termina com a graduação. A evolução científica, as novas abordagens terapêuticas e a diversidade de situações clínicas exigem actualização permanente. Na Medicina, considera, o profissional precisa de manter a humildade de reconhecer que nunca deixa de ser estudante.

Os primeiros contactos com a realidade dos serviços de saúde também tiveram um papel importante na construção da sua identidade profissional. Uma das aprendizagens mais marcantes foi perceber que, por detrás de cada paciente, existe uma realidade que nem sempre é visível durante uma consulta.

Há pessoas que chegam às unidades sanitárias acompanhadas por medos, dificuldades económicas, expectativas e problemas familiares. Outras enfrentam limitações no acesso aos cuidados ou encontram serviços que nem sempre dispõem das condições ideais de funcionamento.

Perante esses desafios, Larissa considera que cada paciente merece respeito, atenção e o melhor cuidado possível dentro das condições disponíveis. A competência técnica é indispensável, mas precisa de ser acompanhada pela capacidade de comunicar, escutar e reconhecer os limites da própria intervenção.

«Não basta conhecer doenças, interpretar exames ou prescrever medicamentos. É necessário saber escutar, comunicar de forma clara, reconhecer os nossos limites e tomar decisões responsáveis», defende.

Essa compreensão também influencia a forma como estabelece relações com os pacientes. Para Larissa, a confiança começa quando a pessoa encontra um ambiente onde pode falar livremente sobre as suas preocupações, apresentar dúvidas e partilhar informações sem receio de julgamento.

A escuta activa ocupa, por isso, um lugar central na sua prática. Procura ouvir sem interromper, explicar diagnósticos e orientações numa linguagem acessível, respeitar a privacidade e manter a confidencialidade. Considera igualmente importante ser transparente sobre aquilo que já é conhecido e sobre os aspectos que ainda precisam de investigação.

A participação do paciente nas decisões relacionadas com a própria saúde é outra dimensão que valoriza. Quando uma pessoa compreende o que está a acontecer com o seu corpo e conhece as razões de determinada orientação, pode assumir um papel mais consciente no acompanhamento da sua condição.

A sua preocupação com a comunicação levou-a também a explorar as possibilidades oferecidas pelas redes sociais. A presença digital nasceu da percepção de que existe uma necessidade significativa de informação médica acessível, clara e fundamentada em evidências científicas.

Muitas pessoas têm dúvidas sobre saúde, mas nem sempre encontram espaços onde possam esclarecê-las. Algumas sentem vergonha de fazer determinadas perguntas, enquanto outras recorrem à internet e acabam expostas a conteúdos incorrectos, interpretações sem fundamento ou recomendações que podem

comprometer o seu bem-estar.

Larissa identificou nas plataformas digitais uma oportunidade de aproximar o conhecimento médico da comunidade. Através dos conteúdos que partilha, procura abordar questões do quotidiano, incluindo saúde feminina e reprodutiva, prevenção de doenças, saúde sexual, saúde infantil e cuidados gerais.

A intenção é tornar a informação mais compreensível e contribuir para que as pessoas tomem decisões conscientes sobre a própria saúde. Mas reconhece que comunicar sobre Medicina no ambiente digital exige um elevado sentido de responsabilidade.





Uma informação mal transmitida pode gerar medo, incentivar a automedicação ou levar alguém a adiar uma consulta necessária. Por essa razão, procura fundamentar os conteúdos, evitar simplificações que possam induzir em erro e recordar que a informação disponibilizada nas redes sociais não substitui uma avaliação médica individualizada.

Para Larissa, o conhecimento só alcança o seu verdadeiro valor quando consegue chegar às pessoas e contribuir para melhorar as suas decisões.

Entre os assuntos que considera prioritários está a saúde feminina e reprodutiva. Defende que é necessário criar mais espaços de diálogo sobre menstruação, contracepção, infertilidade, infecções sexualmente transmissíveis, HPV, cancro do colo do útero e cancro da mama.

Apesar dos avanços na divulgação de informação, continuam a existir mitos e preconceitos que condicionam a forma como muitas mulheres compreendem o próprio corpo. Algumas acreditam que a dor menstrual intensa é sempre normal; outras receiam determinados métodos contraceptivos por associarem a sua utilização à infertilidade. Persistem também interpretações equivocadas sobre infecções vaginais, frequentemente acompanhadas de julgamentos relacionados com higiene ou fidelidade.

A estas questões junta-se o estigma associado ao HIV, à infertilidade e a determinadas doenças ginecológicas. Para a médica, combater essas percepções exige educação, comunicação responsável e acesso a informação que respeite a realidade das comunidades.

Considera igualmente importante incentivar as mulheres a conhecerem o próprio corpo, reconhecerem sinais de alerta e procurarem assistência médica atempadamente. A saúde feminina não deve ser abordada apenas quando existe uma gravidez ou uma doença. Deve integrar os cuidados contínuos ao longo das diferentes fases da vida.

A reflexão estende-se aos desafios que jovens e mulheres enfrentam no acesso aos serviços de saúde em Moçambique. Entre os principais obstáculos, Larissa identifica a disponibilidade dos

serviços, as condições económicas, a distância das unidades sanitárias e as desigualdades existentes entre as zonas urbanas e rurais.

No caso dos jovens, a ausência de espaços seguros e acolhedores para conversar sobre sexualidade, contracepção, infecções sexualmente transmissíveis e saúde mental pode dificultar a procura de ajuda. O medo de ser julgado, a vergonha e as preocupações com a confidencialidade são factores que continuam a afastar muitos jovens dos serviços de saúde.



As mulheres enfrentam, por sua vez, desafios relacionados com a saúde materna, o planeamento familiar, a violência baseada no género, os casamentos prematuros e o acesso ao diagnóstico e tratamento de determinadas doenças.

pessoas com diferentes níveis de escolaridade e condições socioeconómicas.

É precisamente nessa ligação entre conhecimento médico e realidade comunitária que Larissa pretende continuar a desenvolver a sua intervenção. Acredita que o médico pode desempenhar um papel que ultrapassa os limites do consultório, participando activamente na prevenção, na educação para a saúde e na aproximação entre os serviços e as populações.

Os seus planos profissionais reflectem essa ambição. Pretende continuar a investir na formação e aprofundar os conhecimentos numa especialidade que lhe permita ampliar o contributo para a saúde da população, tendo identificado a Ginecologia e Obstetrícia como uma das áreas do seu interesse futuro.

e projectos comunitários. O objectivo é alcançar diferentes públicos e criar oportunidades para que mais pessoas tenham acesso a informação que lhes permita cuidar melhor de si.

O envolvimento com crianças que vivem com HIV também reforça a sua vontade de participar em iniciativas de transformação social. Essa experiência recorda-lhe que os cuidados de saúde devem considerar não apenas a dimensão clínica, mas igualmente as necessidades emocionais, familiares e sociais de cada pessoa.

Aos jovens que sonham seguir Medicina, Larissa deixa uma mensagem de incentivo, mas também de responsabilidade. Defende que a escolha desta profissão deve estar acompanhada de consciência o compromisso de cuidar de pessoas deve permanecer no centro da vocação.



Àqueles que adiam os cuidados com a própria saúde por falta de informação, receio ou outras dificuldades, deixa um apelo à prevenção e à procura atempada de assistência. Não é necessário esperar que uma situação se agrave para procurar orientação. Fazer perguntas, esclarecer dúvidas e reconhecer a necessidade de ajuda são atitudes importantes para a protecção da saúde.

Aos 26 anos, Larissa Mariana Tembo continua a construir uma carreira na qual a Medicina, a educação e a responsabilidade social se complementam. A sua presença nas redes sociais representa uma extensão do compromisso com a comunidade, enquanto a actividade clínica e o envolvimento em iniciativas de apoio reforçam a dimensão humana da sua missão.

A sua mensagem final resume a filosofia que procura levar para a profissão e para a vida: «Antes de ser um excelente profissional, seja um bom ser humano. Se não for por amor, então não faça.»

Porque cuidar de vidas exige conhecimento e competência, mas também empatia, respeito e a consciência de que, antes de cada diagnóstico, existe sempre uma pessoa que merece ser ouvida e acolhida.



Na sua perspectiva, disponibilizar informação não é suficiente. É necessário garantir que ela seja compreensível, culturalmente adequada e acessível a

Ao mesmo tempo, deseja alargar as iniciativas de educação para a saúde, combinando a comunicação digital com actividades presenciais, palestras, workshops

sobre os desafios que representa. A dedicação, a disciplina, a humildade e a capacidade de aprender são indispensáveis, mas



LÚCIA MARGARIDA MIRANDA DIAS

Da limpeza à construção de um negócio com identidade e confiança

> ***«Não quero ser a empresa mais barata. Quero ser aquela em que o cliente confia.»***



A história de Lúcia Margarida Miranda Dias é marcada pela coragem de recomeçar, pela dedicação ao trabalho e pela capacidade de transformar a experiência adquirida ao longo dos anos numa oportunidade de empreendedorismo. Portuguesa, residente na Suíça desde 2012, chegou ao país com o propósito de construir uma vida e encontrou no sector dos serviços de limpeza o caminho que viria a dar origem ao seu próprio negócio: a Lúcia Reinigung GmbH.

Actualmente fundadora e gerente da empresa, Lúcia construiu o seu percurso a partir da experiência prática, começando por trabalhar para outras empresas de limpeza. Foram anos de aprendizagem, durante os quais desenvolveu competências técnicas e compreendeu as exigências de um mercado conhecido pelos seus elevados padrões de qualidade, pontualidade e organização.

Mais do que aprender a executar tarefas, precisou de compreender a responsabilidade inerente a um serviço que acontece dentro dos espaços privados das pessoas. A confiança, a discrição, o respeito pelos objectos e pela intimidade dos clientes tornaram-se princípios fundamentais da sua forma de trabalhar.

Com o passar do tempo, percebeu que existia uma satisfação particular em observar a transformação de um espaço. Ver uma casa ou um escritório limpo, organizado e acolhedor passou a representar mais do que o resultado de uma tarefa: tornou-se uma realização profissional. A limpeza deixou de ser apenas uma actividade laboral e passou a ser uma profissão que exerce com orgulho.

Depois de adquirir experiência e conquistar a confiança de clientes, decidiu abandonar o trabalho por conta de outras empresas e iniciar uma nova etapa, trabalhando de forma independente. A relação próxima com os clientes começou a gerar recomendações e novos pedidos. Muitas pessoas passaram a procurá-la directamente, confiando-lhe a limpeza das suas habitações e dos seus espaços profissionais.

O crescimento dessa carteira de clientes revelou-lhe que havia condições para construir algo maior. Em 2022, na cidade de Bülach, avançou com a abertura da sua Einzelfirma, dando o primeiro passo formal na construção de um negócio próprio.

A decisão, contudo, não aconteceu sem receios. Lúcia tinha clientes e experiência, mas sabia que assumir um negócio significava também enfrentar responsabilidades que iam muito além da execução dos serviços. Foi nesse momento que o apoio do seu companheiro teve um papel determinante. Uma frase simples acabou por lhe dar a coragem necessária para avançar: «Arrisca, sem medo. Seja o que Deus quiser.»

A partir daí, começou a construir uma estrutura empresarial assente naquilo que já tinha conquistado: experiência, relações de confiança e compromisso com a qualidade. Em 2024, mudou-se para Embrach e, no ano seguinte, deu outro passo importante ao transformar a actividade na Lúcia Reinigung GmbH.

A passagem de uma empresa em nome individual para uma sociedade de responsabilidade limitada representou uma nova fase de organização e crescimento. Mais do que uma alteração jurídica, foi a consolidação de um projecto que tinha começado com o trabalho individual de uma mulher que decidiu acreditar na sua capacidade de construir o próprio caminho.

O processo, porém, exigiu persistência. Empreender num país estrangeiro significou aprender a lidar com um sistema diferente daquele que conhecia em Portugal, compreender procedimentos administrativos, contratos, seguros, obrigações fiscais e regras laborais, muitas vezes numa língua que também representava uma barreira.

A comunicação em alemão e a burocracia suíça estiveram entre os obstáculos mais exigentes. A isto juntava-se a necessidade de assumir praticamente todas as funções do negócio: limpar, atender chamadas, preparar orçamentos, organizar horários, responder aos clientes e garantir que cada serviço correspondia ao que tinha sido acordado.

A credibilidade também precisou de ser conquistada. No início, ninguém conhecia a Lúcia Reinigung GmbH como empresa. Cada novo cliente representava uma oportunidade para demonstrar profissionalismo e construir uma reputação. A pontualidade, a consistência e a capacidade de cumprir aquilo que prometia foram os instrumentos utilizados para transformar os primeiros contactos em relações duradouras.

Outro desafio surgiu com o crescimento da actividade: encontrar pessoas de confiança. Lúcia compreendeu que uma empresa de serviços não pode depender exclusivamente da dedicação da sua fundadora. Para crescer, precisa de uma equipa que compreenda e respeite os mesmos padrões de qualidade.

«Uma empresa de limpeza só cresce se a equipa for tão exigente quanto a fundadora», considera.

A distância da família e da rede de apoio existente no país de origem também fez parte dessa experiência. Para quem emigra e decide empreender, muitas vezes as responsabilidades precisam de ser enfrentadas sem a proximidade das pessoas que poderiam ajudar nos momentos mais difíceis. Ainda assim, Lúcia encontrou na persistência e no compromisso com o trabalho a força para continuar.

Hoje, a Lúcia Reinigung GmbH disponibiliza serviços de limpeza de habitações, escritórios, escadas, janelas, limpezas finais e limpezas após obras de construção. A diversidade de serviços procura responder às diferentes necessidades de clientes particulares e empresariais, mantendo uma filosofia comum: trabalhar com rigor, responsabilidade e atenção aos detalhes.

Num mercado com várias empresas a operar no mesmo sector, Lúcia não pretende construir a sua posição através da oferta do preço mais baixo. A sua prioridade é conquistar a confiança dos clientes e demonstrar que a qualidade de um serviço deve ser avaliada pela experiência completa que proporciona.

«Não quero ser a empresa mais barata. Quero ser aquela em que o cliente confia», afirma.

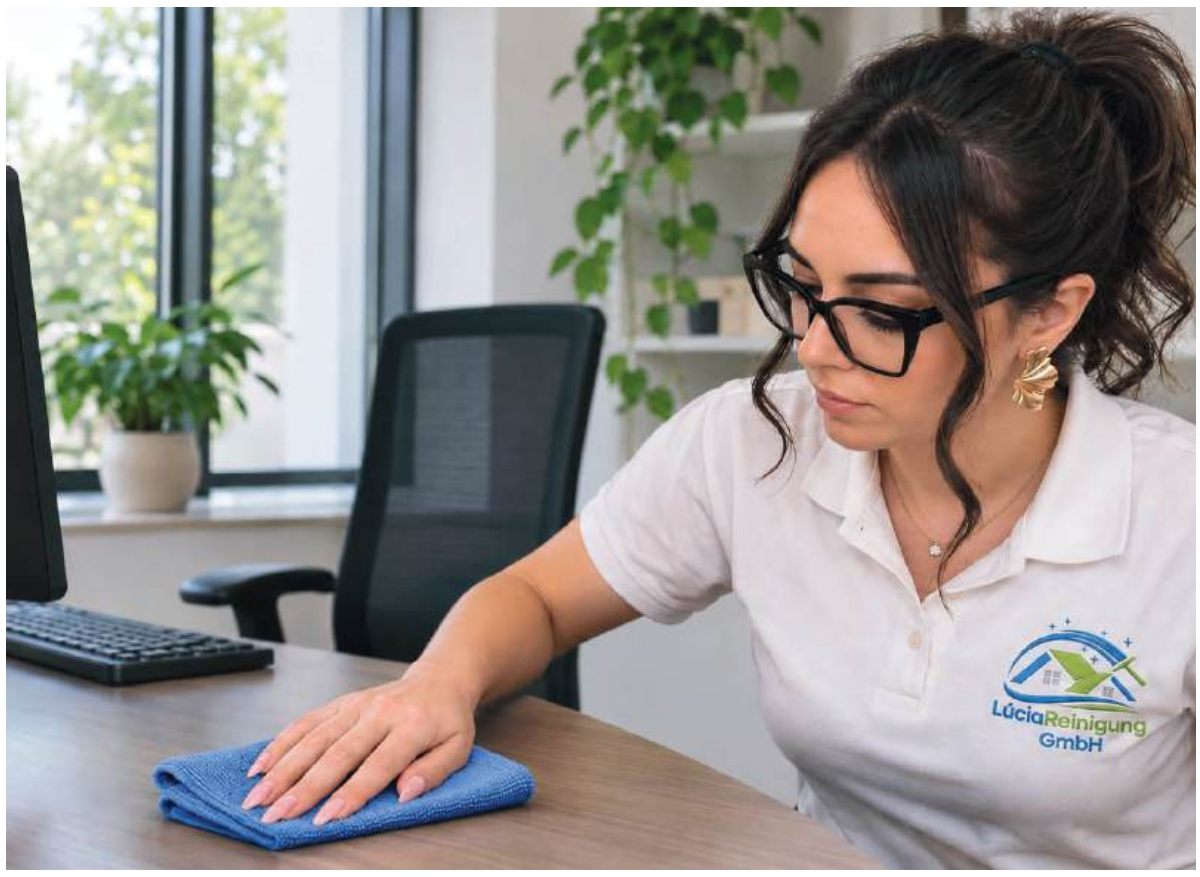
Essa visão começa antes da realização de qualquer trabalho. A empresa procura compreender as necessidades de cada cliente, identificar prioridades e esclarecer o que está incluído no serviço. Durante a execução, a utilização de produtos adequados às diferentes superfícies e o cumprimento de métodos de trabalho definidos são fundamentais para assegurar um resultado cuidado.

Depois de concluída a limpeza, existe também uma preocupação com a verificação do trabalho e a recolha de opiniões. O feedback permite identificar aspectos a melhorar e, quando necessário, corrigir aquilo que não correspondeu às expectativas.

Para Lúcia, a qualidade não depende apenas do resultado visível. Está igualmente presente na forma como a empresa se relaciona com as pessoas: chegar à hora combinada, comunicar atempadamente perante um imprevisto, respeitar os objectos e a privacidade dos clientes e manter um padrão consistente ao longo do tempo.

A confiança, neste sector, é construída dentro de espaços que fazem parte da intimidade e da rotina de cada pessoa. Por isso, a discrição não é apenas uma característica desejável, mas uma responsabilidade que acompanha todos os serviços prestados.

A atenção personalizada constitui outro elemento importante. Uma habitação não tem as mesmas necessidades de um escritório, assim como dois clientes podem ter prioridades diferentes, mesmo quando procuram o mesmo tipo de serviço. Compreender essas diferenças permite adaptar o trabalho e evitar soluções padronizadas que nem sempre respondem às expectativas.





A empresa procura igualmente colocar a satisfação do cliente no centro da actividade. Para Lúcia, esse compromisso não deve permanecer numa promessa publicitária. Precisa de ser demonstrado através de atitudes concretas, desde a clareza dos preços e horários até à disponibilidade para ouvir reclamações e resolver situações que possam surgir.

A possibilidade de manter relações regulares com clientes que solicitam serviços quinzenais ou com outra periodicidade é, na sua perspectiva, um sinal de confiança conquistada. Os testemunhos de pessoas que destacam a pontualidade, a simpatia e o cuidado na execução dos trabalhos representam um reconhecimento particularmente importante para quem construiu o negócio a partir do contacto directo com o público.

O mercado suíço, reconhece, apresenta exigências elevadas. A qualidade precisa de ser constante, a comunicação deve ser clara e a concorrência obriga as empresas a demonstrar aquilo que as distingue. Um serviço bem executado numa ocasião não é suficiente para garantir uma relação duradoura. É necessário manter o mesmo nível de profissionalismo em cada visita.





É neste contexto que a organização assume um papel central. A gestão dos horários, o acompanhamento dos clientes e o planeamento dos serviços são elementos indispensáveis para evitar falhas e assegurar que cada compromisso é cumprido. A responsabilidade, por sua vez, implica assumir as consequências do trabalho realizado e estar disponível para corrigir eventuais problemas.

A atenção aos detalhes completa essa filosofia. Um vidro sem marcas, uma escada bem cuidada, uma cozinha organizada ou uma casa de banho devidamente limpa podem parecer pequenos aspectos, mas são precisamente esses pormenores que influenciam a percepção do cliente sobre a qualidade do serviço.

Lúcia acredita que a reputação de uma empresa não se constrói apenas através da publicidade. É o resultado de muitos gestos correctos, repetidos diariamente, que acabam por transformar a experiência de cada cliente numa recomendação.

Para além da dimensão comercial, a fundadora da Lúcia Reinigung GmbH pretende que a empresa desempenhe um papel positivo na comunidade onde está inserida. Um dos seus objectivos é criar oportunidades de trabalho dignas, sobretudo para mulheres imigrantes que chegam à Suíça e procuram uma oportunidade para reconstruir a vida profissional.

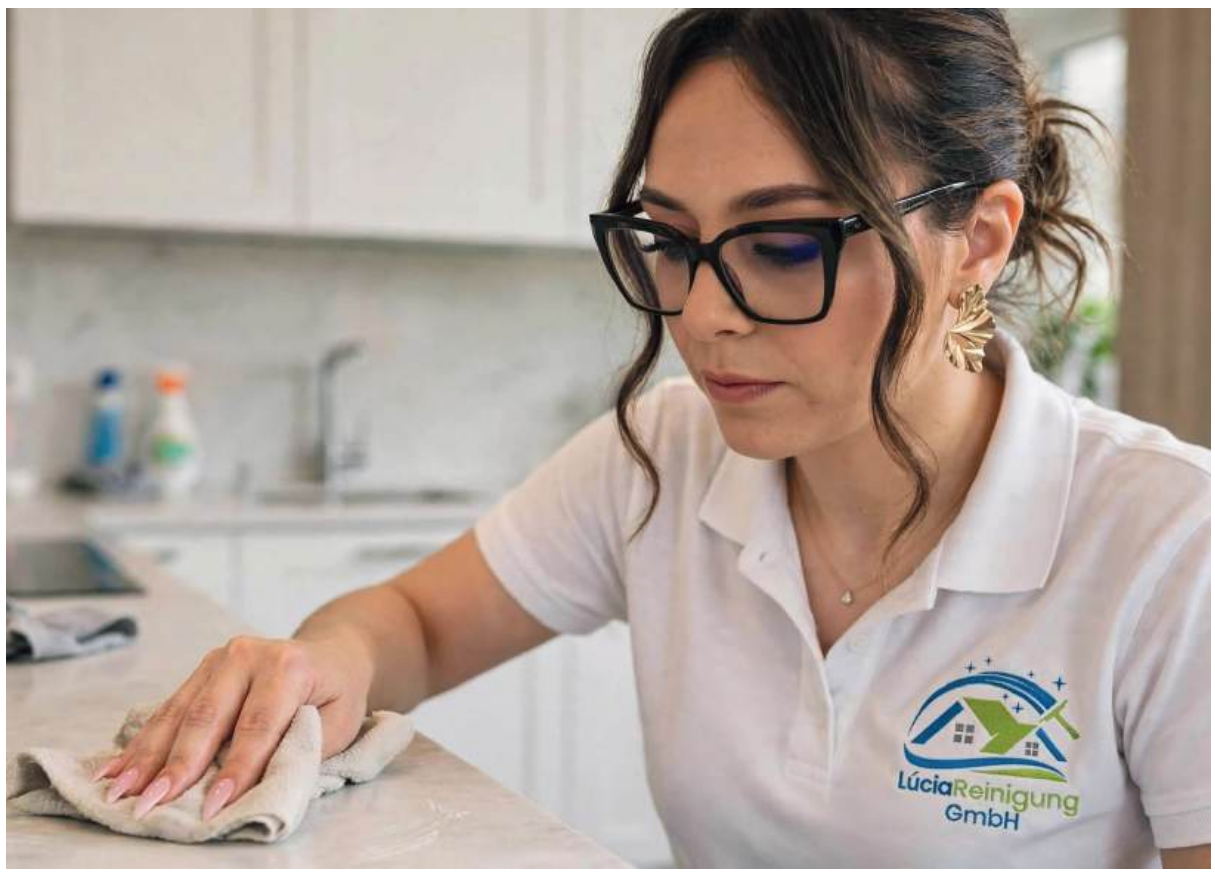
A sua própria experiência permite-lhe compreender as dificuldades que podem acompanhar esse processo. A adaptação a uma nova língua, a compreensão das regras do país, a distância da família e a necessidade de conquistar independência financeira são desafios que muitas mulheres enfrentam quando deixam o seu país de origem.

Por isso, deseja construir uma empresa onde o trabalho seja acompanhado por formação, respeito, horários claros e remuneração correcta. Pretende que a Lúcia Reinigung GmbH seja também um espaço onde outras pessoas possam aprender uma profissão, desenvolver competências e encontrar condições para crescer.

A sua visão ultrapassa, assim, o crescimento financeiro. Embora reconheça que a sustentabilidade económica é indispensável para a continuidade do negócio, considera igualmente importante saber que o trabalho desenvolvido proporciona tranquilidade aos clientes e cria oportunidades para outras pessoas.

«Gostaria que fosse uma porta de entrada digna para o trabalho na Suíça, sobretudo para mulheres imigrantes que, como eu, chegaram a um país novo e precisam de uma oportunidade justa», explica.

O desejo de inspirar outras mulheres também está presente na forma como interpreta a sua própria trajectória. Não pretende apresentar o empreendedorismo como um caminho simples, nem esconder os receios que acompanharam as suas decisões. Pelo contrário, acredita que partilhar as dificuldades e as conquistas pode ajudar outras mulheres a reconhecerem que também são capazes de construir um projecto próprio.



A passagem de trabalhadora por conta de outras empresas a profissional independente e, posteriormente, fundadora de uma GmbH demonstra uma evolução construída por etapas. Cada fase exigiu novas competências, maior capacidade de organização e disponibilidade para assumir responsabilidades diferentes.

O futuro da empresa passa agora pela consolidação da estrutura criada, pelo reforço da equipa e pela melhoria contínua dos processos internos. Lúcia pretende investir em pessoas que estejam alinhadas com os valores da organização, aperfeiçoar a comunicação e fortalecer a presença digital, sem perder a proximidade que considera uma das principais características da marca.

A partir de Rorbas, onde se encontra nesta nova fase da sua vida, mantém o objectivo de continuar a conquistar a confiança dos clientes e desenvolver a empresa com prudência, sem sacrificar a qualidade em nome de um crescimento acelerado.

A sua mensagem às mulheres que desejam empreender fora do país de origem nasce precisamente dessa experiência. Não é necessário esperar que todas as condições estejam reunidas para começar. É possível iniciar com os recursos disponíveis, aprender durante o percurso, procurar apoio e melhorar gradualmente.

«Não esperem pelo momento perfeito. Ele não existe», aconselha.

Lúcia defende que o trabalho deve ser realizado com seriedade, que pedir ajuda não representa fraqueza e que nenhuma profissão deve ser motivo de vergonha quando é exercida com dignidade e compromisso. A língua, a cultura e a história de cada mulher não precisam de ser vistas como obstáculos, mas como parte da identidade que leva consigo para construir novas oportunidades.

Desde a chegada à Suíça, em 2012, até à consolidação da Lúcia Reinigung GmbH, o seu percurso demonstra como a experiência profissional, a confiança dos clientes e a coragem de assumir riscos podem dar origem a um projecto empresarial com identidade própria.

Mais do que uma empresa dedicada à limpeza, Lúcia procura construir uma organização reconhecida pela responsabilidade, pela discrição e pelo respeito pelas pessoas. Um negócio onde a qualidade não se limita ao espaço que fica limpo, mas também à relação de confiança que permanece depois de cada serviço.

A sua história deixa uma mensagem que ultrapassa as fronteiras do sector em que trabalha: empreender é transformar aquilo que aprendemos com o trabalho numa oportunidade de crescimento, sem perder os valores que nos fizeram começar.

EDIÇÃO 159 NOVEMBRO 2026

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO LIDERANÇA IMPACTO

ANA PAULA RODRIGUES | DO SONHO DE INFÂNCIA À MISSÃO DE CUIDAR DO CORPO E DA MENTE

«Mais do que cuidar do corpo, acredito na importância de acolher a pessoa por inteiro.»

PÁGINA 06