EDIÇÃO
116
JUNHO 2026

PM SERVICES
MAGAZINE
INSPIRAÇÃO ■ LIDERANÇA ■ IMPACTO



ESTRELA NAHOME

A **Influenciadora** que **está a redefinir** a beleza e **a moda em Moçambique**

PÁGINAS 11 A 13

NARA ALCÂNTARA:

A Neuroterapeuta que está a revolucionar a estética integrativa e o despertar feminino em Portugal

Num tempo em que a estética tradicional ainda domina grande parte do mercado da beleza, Nara Alcântara surge como uma das vozes mais inovadoras e transformadoras da atualidade no campo do cuidado feminino. Neuroterapeuta especializada em saúde e estética integrativa, fundadora da Naghini Clinic e criadora do Método Nara Alcântara, ela tem vindo a redefinir a forma como a beleza, a autoestima e o bem-estar são compreendidos.



Natural de Anápolis, no Brasil, Nara construiu uma trajetória marcada pela sensibilidade, ciência e propósito. Há mais de uma década dedicada ao cuidado da mulher de forma integral, percebeu ao longo do seu percurso que muitas mulheres chegavam aos tratamentos estéticos em busca de mudanças externas, mas carregavam dores muito mais profundas relacionadas com autoestima, identidade e conexão emocional consigo mesmas.

"Foi daí que nasceu a minha missão: ajudar mulheres a compreenderem que a verdadeira transformação não acontece apenas no corpo, mas também na mente, nas emoções e na forma como se percebem", explica.



A partir dessa percepção nasceu a Neuroestética Integrativa, uma abordagem que une neurociência, estética, ciência comportamental e desenvolvimento humano, criando uma visão mais completa e profunda da beleza e do bem-estar.

Mais do que tratar a aparência, o método propõe uma transformação interna, onde o equilíbrio emocional e a saúde mental passam a ser pilares fundamentais da autoestima e da imagem pessoal.

Entre os conceitos mais marcantes do seu trabalho está a chamada "Ativação do Poder da Rainha", uma filosofia que tem inspirado centenas de mulheres a reconectarem-se com a sua identidade e força interior.

Segundo Nara, despertar esse poder significa romper com padrões de dependência emocional e social, desenvolvendo amor-próprio, inteligência emocional e consciência do próprio valor.

"Ser rainha não tem a ver com superioridade, mas com responsabilidade sobre a própria vida e respeito pela própria essência", afirma.

Ao longo da sua experiência clínica, Nara tem acompanhado mulheres que chegam emocionalmente fragilizadas, muitas vezes invisíveis até para si mesmas, e que através do processo terapêutico recuperam não apenas a autoestima, mas também a vontade de viver, empreender e reconstruir as suas histórias.

As transformações emocionais são, para ela, o maior testemunho do impacto do seu trabalho.

Entre os principais desafios que identifica no universo feminino está o abandono de si mesma. Muitas mulheres, segundo ela, foram socialmente condicionadas a cuidar dos outros antes de si, acumulando papéis que acabam por gerar exaustão emocional, ansiedade e perda de identidade.

Quando essa desconexão acontece, o impacto vai muito além da estética: afeta relações, saúde mental e qualidade de vida.

A especialista defende que autoestima, imagem pessoal e emoções estão profundamente interligadas. Quando uma mulher desenvolve uma autoestima saudável, torna-se mais segura, resiliente e consciente das suas escolhas, refletindo isso em todas as áreas da vida.

Ao longo da sua trajetória, Nara destaca que os bloqueios emocionais mais comuns entre as mulheres incluem o medo da rejeição, a comparação constante, a culpa e a necessidade de aprovação externa. Para ela, reconhecer e trabalhar essas feridas emocionais é essencial para desbloquear o potencial feminino.

O autocuidado, dentro da sua abordagem, vai muito além da estética. É um ato de comunicação interna e reprogramação emocional, onde a mulher aprende a reconhecer o seu próprio valor e a priorizar a sua saúde mental e emocional.

Na sua jornada como empreendedora, o maior desafio foi manter-se fiel à sua visão num mercado que muitas vezes privilegia resultados rápidos em detrimento de processos profundos de transformação.

Ainda assim, Nara afirma que o verdadeiro crescimento acontece quando existe alinhamento com propósito.





Hoje, a Naghini Clinic posiciona-se como um espaço de referência em Neuroestética Integrativa em Portugal, atraindo mulheres que procuram não apenas mudanças externas, mas uma verdadeira reconexão consigo mesmas.

Para as mulheres que se sentem sobrecarregadas, invisíveis ou desconectadas da própria essência, Nara deixa uma mensagem central que resume toda a sua filosofia:

“Nunca é tarde para regressar a si mesma. Dentro de cada mulher existe uma rainha à espera de ser despertada.”

Com uma visão inovadora, sensibilidade humana e uma abordagem profundamente transformadora, Nara Alcântara representa uma nova geração de profissionais que estão a redefinir o conceito de beleza, mostrando que o verdadeiro brilho começa na mente, nas emoções e na forma como cada mulher escolhe olhar para si mesma.









FLORÊNCIA DIAS:

A Mentora que está a transformar vidas através da educação financeira



Entre números, emoções e comportamentos, Florência Dias mostra que a verdadeira liberdade financeira começa na forma como pensamos e nos relacionamos com o dinheiro.

Num mundo onde a ansiedade financeira afeta cada vez mais pessoas, há quem tenha decidido transformar a sua própria experiência numa missão de impacto. É o caso de Florência Manuel Dias, mentora financeira angolana de 34 anos, que tem dedicado a sua trajetória a ajudar indivíduos e famílias a construírem uma relação mais consciente, equilibrada e saudável com o dinheiro.

Cristã, mãe, empreendedora e apaixonada pela educação financeira, Florência acredita que os desafios financeiros raramente começam na falta de rendimento. Na sua perspetiva, o verdadeiro problema está muitas vezes na ausência de conhecimento, organização e clareza sobre a forma como o dinheiro é gerido.

A sua paixão pela literacia financeira nasceu da observação da realidade de muitas famílias, mas também da sua própria história. Apesar da sua formação em Gestão de Empresas, admite que, durante algum tempo, enfrentou dificuldades relacionadas com a gestão consciente dos recursos financeiros. Foi precisamente essa experiência que a levou a procurar conhecimento e a compreender que o dinheiro está profundamente ligado aos comportamentos, às emoções e às escolhas diárias.



Segundo explica, muitas pessoas vivem em permanente estado de preocupação financeira não porque ganham pouco, mas porque nunca aprenderam a gerir adequadamente aquilo que possuem. Essa descoberta tornou-se o ponto de partida para uma missão que hoje procura transformar vidas através da educação financeira.

Mais do que ensinar técnicas de poupança ou estratégias de orçamento, Florência procura ajudar as pessoas a compreenderem as emoções e crenças que influenciam as suas decisões financeiras. Atualmente, continua a aprofundar conhecimentos na área da psicologia financeira, defendendo que a verdadeira mudança acontece quando se trabalha não apenas os números, mas também a mentalidade.

Ao longo do seu percurso, tem observado que uma das principais causas do caos financeiro é a falta de consciência sobre a realidade económica pessoal. Muitas pessoas não sabem exatamente quanto ganham, quanto gastam ou para onde o dinheiro está a ser direcionado. Como consequência, acabam por viver num ciclo constante de ansiedade, insegurança e dificuldades.



Para a mentora, os impactos da desorganização financeira vão muito além da carteira. O stress causado pelas preocupações económicas afeta diretamente a saúde emocional, os relacionamentos familiares, a autoestima e até o bem-estar físico. Segundo relata, já acompanhou pessoas que perderam noites de sono devido ao peso das dívidas e da incerteza financeira.

Apesar dos desafios, Florência acredita que a mudança é possível para qualquer pessoa. Defende que o primeiro passo consiste em olhar para a realidade financeira sem medo nem julgamentos, realizando um diagnóstico honesto da situação atual. Só a partir desse conhecimento é possível construir um plano consistente de transformação.

Ao trabalhar com os seus mentorandos, percebe frequentemente que muitos procuram poupar sem terem objetivos claros. Outros acreditam que apenas conseguirão organizar as finanças quando aumentarem os rendimentos. Na sua visão, essa é uma das maiores armadilhas. A organização financeira deve começar com os recursos disponíveis no presente e não ser adiada para um futuro incerto.

Uma das maiores recompensas da sua carreira surge quando acompanha pessoas que chegam às mentorias convencidas de que nunca conseguirão mudar a sua situação financeira. Com orientação adequada, começam gradualmente a identificar padrões de comportamento, ajustam hábitos e recuperam a confiança na sua capacidade de construir uma vida mais equilibrada.

Florência defende igualmente que uma relação saudável com o dinheiro não deve ser baseada em restrições excessivas ou sentimentos de culpa. Pelo contrário, acredita que a liberdade financeira nasce da capacidade de fazer escolhas conscientes e alinhadas com os próprios valores e objetivos.



e de uma leitura clara dos números. Para ela, empreender exige não apenas coragem, mas também disciplina e visão estratégica.

O seu trabalho continua a expandir-se através de novos projetos. Entre eles destaca-se o Money Brunch, uma iniciativa que pretende criar espaços mais humanos e acessíveis para conversar sobre dinheiro, promovendo aprendizagem, partilha de experiências e networking entre pessoas interessadas em melhorar a sua vida financeira.

Ao refletir sobre a mensagem que gostaria de deixar aos leitores, Florência reforça que ninguém deve sentir vergonha por precisar de ajuda ou por ter cometido erros financeiros no passado. Para ela, a organização financeira é um processo gradual, construído através de pequenas mudanças consistentes.

A mentora acredita que, com conhecimento, disciplina e clareza, qualquer pessoa pode recuperar o controlo das suas finanças e construir uma vida mais tranquila, segura e alinhada com os seus sonhos.

“O dinheiro não deve ser uma fonte permanente de sofrimento. Com conhecimento, organização e consistência, é possível construir uma vida financeira mais equilibrada e com maior qualidade de vida.”

Florência Manuel Dias é hoje uma das vozes emergentes da educação financeira em Angola, demonstrando que a prosperidade começa muito antes da conta bancária: começa na forma como cada pessoa pensa, sente e se relaciona com o dinheiro.





No universo do empreendedorismo, alerta para um erro comum: a mistura entre finanças pessoais e empresariais. Segundo explica, muitos negócios enfrentam dificuldades não pela falta de faturação, mas pela ausência de organização financeira

MITZA ALFAMA:

A referência Cabo-verdiana que está a transformar o futuro dos cabelos com curvatura

Num país onde a diversidade capilar é uma das maiores expressões da identidade cultural, Mitza Alfama surge como uma das principais referências na valorização dos cabelos com curvatura em Cabo Verde. Modelo, educadora, formadora e empreendedora, ela tem vindo a construir uma trajectória marcada pela superação, autenticidade e compromisso com a identidade natural da mulher cabo-verdiana.

Natural da Cidade da Praia, onde nasceu e reside actualmente, Mitza Alfama, de 31 anos, descreve-se como uma mulher sonhadora, criativa e resiliente. Desde a infância, esteve ligada ao voluntariado através do escutismo católico cabo-verdiano, experiência que contribuiu para a formação dos seus valores de liderança, serviço e responsabilidade social.

Além da sua actuação no mundo da beleza, Mitza também se destaca como modelo e educadora para a inclusão e diversidade, trazendo consigo uma história de vida que inspira muitas mulheres. Convive com o vitiligo desde os 5 anos de idade e transformou essa característica numa plataforma de consciencialização sobre auto-estima, aceitação e valorização da beleza em todas as suas formas.



“Procuro mostrar que a beleza não tem um único padrão. Ela existe na diversidade, na autenticidade e na forma como cada pessoa se aceita”, destaca.

A relação de Mitza com os cabelos com curvatura começou de forma muito pessoal. Ainda na adolescência, sem orientação adequada e com pouca informação disponível, teve de aprender sozinha a cuidar do próprio cabelo, num contexto em que os produtos e técnicas para esse tipo de textura eram escassos em Cabo Verde.

Aos 16 anos, na tentativa de facilitar o cuidado diário, recorreu ao alisamento químico. O resultado inicial trouxe-lhe satisfação, por se aproximar dos padrões de beleza dominantes na época. No entanto, com o tempo, os danos no cabelo e a perda da sua textura natural trouxeram arrependimento e desilusão.

Essa fase marcou o início de um processo profundo de transição capilar, que mais tarde se tornaria também um reencontro com a sua identidade.

Com a mudança para Portugal durante os estudos universitários, Mitza teve acesso a mais conhecimento, produtos e técnicas especializadas. Foi nesse período que começou a estudar o cabelo crespo e cacheado de forma mais aprofundada, percebendo que cada caracol representava muito mais do que estética: era identidade, liberdade e reconexão consigo mesma.

“Cada caracol que voltava a surgir era um reencontro comigo mesma”, afirma.

Durante a sua transição capilar, a transformação não passou despercebida. O seu percurso começou a inspirar outras pessoas, que passaram a procurar orientação sobre cuidados capilares. Foi então que Mitza iniciou a produção de conteúdos no YouTube, em língua crioula, partilhando dicas e experiências reais sobre cabelos com curvatura.

Em 2019, com a chegada da pandemia da COVID-19 e o cancelamento do seu estágio na RTP África, viu-se obrigada a ficar em casa, onde aprofundou ainda mais a criação de conteúdos digitais. Nesse período, sentiu a necessidade de adquirir mais conhecimento técnico e inscreveu-se num curso especializado em cabelos com curvatura no Brasil.

A procura pelo seu trabalho cresceu rapidamente, levando-a a realizar atendimentos gratuitos em Portugal, que posteriormente evoluíram para serviços pagos.



Antes de regressar a Cabo Verde, Mitza trabalhou numa loja de cosmética na estação dos Restauradores, em Lisboa. O seu último salário foi investido na compra de produtos que permitiram dar início ao seu próprio negócio.

Em Agosto de 2020, já em Cabo Verde, foi oficialmente registada a empresa Kuale Miniz, marcando o início da sua jornada empreendedora no sector da beleza.

Ser hoje reconhecida como uma autoridade na área dos cabelos com curvatura representa, para Mitza, não apenas um orgulho, mas uma grande responsabilidade.





Ao longo dos últimos seis anos, dedicou-se ao estudo aprofundado da saúde capilar, com especial atenção ao couro cabeludo como base fundamental para qualquer tratamento.

Num mercado onde durante muito tempo houve pouca especialização neste tipo de cabelo, o seu trabalho representa uma mudança significativa, ao oferecer serviços mais técnicos, personalizados e alinhados com a realidade da população cabo-verdiana.



“Mais do que cuidar de cabelos, ajudo pessoas a valorizarem a sua identidade e a sua beleza natural”, afirma.

A trajectória da Kuale Miniz começou durante a pandemia, um período marcado por grandes dificuldades, sobretudo na aquisição de equipamentos e materiais essenciais para o funcionamento do salão.

No entanto, o maior desafio enfrentado até hoje continua a ser a escassez de recursos humanos qualificados. A empresa aposta na formação interna dos colaboradores, preparando profissionais de acordo com os seus próprios padrões de excelência.

A forte emigração de jovens em Cabo Verde também tem impactado directamente a disponibilidade de mão de obra, tornando o recrutamento mais difícil. Ainda assim, Mitza vê este desafio como uma oportunidade para investir na formação e criação de novas oportunidades profissionais.

O primeiro curso especializado em cabelos com curvatura em Cabo Verde

Um dos marcos mais importantes da sua carreira é a criação do primeiro curso em Cabo Verde totalmente dedicado aos cabelos ondulados, cacheados e crespos.

A formação surge para responder a uma lacuna histórica no sector da beleza, onde a maior parte dos cursos se concentra em técnicas generalistas ou voltadas para alisamento capilar.

O objectivo é capacitar profissionais com conhecimento técnico especializado, promovendo serviços mais adequados à diversidade capilar cabo-verdiana e incentivando a valorização da beleza natural.

“Quando o profissional entende o cabelo com curvatura, ele transforma não apenas o cabelo, mas a auto-estima do cliente”, explica.

O curso desenvolvido por Mitza destaca-se pelo acompanhamento próximo dos alunos, com turmas reduzidas e um modelo de ensino que combina teoria e prática.

Mais do que ensinar técnicas, o foco está em compreender a estrutura do cabelo, a saúde do couro cabeludo, a porosidade, elasticidade e necessidades individuais de cada cliente.

As formações incluem ainda acompanhamento pós-curso, garantindo suporte aos alunos no início da sua trajectória profissional.

O objectivo não é apenas formar cabeleireiros, mas criar especialistas preparados para actuar com excelência no mercado.

Para Mitza Alfama, o impacto do seu trabalho vai muito além da estética. Ele reflecte-se directamente na auto-estima, na identidade e na valorização cultural.



A formação de profissionais especializados contribui para que mais pessoas possam assumir os seus cabelos naturais com orgulho, sem necessidade de alterar a sua textura para se encaixar em padrões externos.

“O meu objectivo é formar uma nova geração de profissionais que valorizem a identidade capilar e elevem o nível da beleza em Cabo Verde”, afirma.

A educadora deixa ainda um conselho claro para quem deseja ingressar na área da beleza: investir continuamente na formação, desenvolver especialização e trabalhar com paixão e ética.

“A aprendizagem nunca termina. Os profissionais que mais se destacam são aqueles que estão sempre em evolução.”

Com uma trajectória construída entre superação pessoal, inovação e empreendedorismo, Mitza Alfama representa uma nova geração de profissionais cabo-verdianos que estão a redefinir o conceito de beleza, valorizando a identidade natural e promovendo conhecimento como ferramenta de transformação social.

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.

LÚCIA GOMES:

A Embaixadora da Moda Lusófona que transforma cultura, identidade e luxo em legado

Num setor marcado pela constante renovação de tendências, pela rapidez do consumo e pela crescente globalização dos mercados, existem profissionais que escolhem seguir um caminho diferente. Um percurso onde a autenticidade, a identidade cultural e o respeito pelas origens ocupam um lugar central. É precisamente nesse universo que se destaca Lúcia Gomes, uma profissional que tem dedicado grande parte da sua vida à valorização da moda enquanto expressão cultural, artística e humana.

Com uma carreira construída entre o Brasil, Portugal e vários países africanos, Lúcia tornou-se uma referência na área da consultoria internacional de moda, defendendo uma visão onde o luxo não se mede apenas pelo valor monetário de uma peça, mas sobretudo pela sua história, autenticidade e impacto social.

A ligação de Lúcia Gomes ao universo da moda nasceu muito antes da sua entrada oficial no mercado profissional. Cresceu num ambiente onde a criatividade fazia parte do quotidiano. A mãe e a avó dedicavam-se à costura, e foi nesse contexto que começou a desenvolver uma sensibilidade especial para as roupas, os tecidos e a expressão pessoal através da imagem.

Ainda em jovem, já procurava diferenciar-se das restantes colegas, adaptando peças de vestuário e explorando novas formas de expressão estética. O interesse natural transformou-se rapidamente numa vocação.

Aos 16 anos iniciou a sua atividade profissional, colaborando com agências de modelos e com instituições ligadas ao setor artístico no estado de Goiás, no Brasil. Posteriormente, integrou projetos editoriais e produções de moda que lhe proporcionaram visibilidade e experiência num mercado altamente competitivo.

A formação em Publicidade, complementada por especializações em consultoria de moda, personal shopping e moda sustentável, permitiu-lhe desenvolver uma visão abrangente da indústria, conciliando comunicação, estratégia e imagem.

Mais tarde, uma oportunidade académica levou-a até Portugal, através do programa Erasmus. O que inicialmente seria uma experiência temporária transformou-se numa etapa decisiva da sua carreira.

Foi em território português que consolidou a sua presença internacional, assumindo funções como correspondente para diversos meios de comunicação brasileiros e desenvolvendo um trabalho consistente de promoção da moda portuguesa.

Ao longo dos anos, a consultora teve a oportunidade de trabalhar em contextos culturais profundamente distintos. Essa vivência permitiu-lhe compreender que a moda é muito mais do que uma manifestação estética.

Na sua perspetiva, cada país comunica a sua história através dos tecidos, das cores, das técnicas artesanais e das escolhas criativas dos seus criadores.

Enquanto Portugal se destaca pela excelência da indústria têxtil e por uma elegância mais discreta e sofisticada, o Brasil apresenta uma riqueza resultante da diversidade cultural e da miscigenação das suas influências regionais.

Já África ocupa um lugar particularmente especial na sua visão profissional.



Segundo a consultora, o continente africano possui uma força criativa única, caracterizada pela riqueza cromática, pelas texturas diferenciadas e pela forte ligação às tradições ancestrais. Essa combinação transforma a moda africana numa das mais autênticas expressões culturais da atualidade.

Ao longo da entrevista, tornou-se evidente que Lúcia considera a preservação da identidade cultural um dos maiores patrimónios de qualquer sociedade e acredita que a moda desempenha um papel fundamental nesse processo.

Num momento em que a indústria da moda procura redefinir o conceito de luxo, Lúcia Gomes apresenta uma visão particularmente relevante.

Para a consultora, o verdadeiro luxo contemporâneo encontra-se na valorização do trabalho artesanal, na transparência dos processos produtivos e na preservação das técnicas tradicionais.

A profissional defende que o consumidor moderno procura muito mais do que produtos exclusivos. Existe uma crescente necessidade de compreender a origem das peças, conhecer os seus criadores e perceber o impacto social e ambiental associado à sua produção.



Nesse contexto, destaca a importância daquilo que designa por “alta textura” um conceito associado à valorização do feito à mão, dos materiais naturais e da produção consciente.

Ao observar as transformações do mercado internacional, considera que o futuro da moda passará inevitavelmente pela sustentabilidade, pela responsabilidade social e pela recuperação de saberes ancestrais.

África: o futuro da criatividade global

Quando questionada sobre o crescimento da moda africana, Lúcia Gomes demonstra um entusiasmo particular.

A consultora acredita que os designers africanos estão a viver um dos momentos mais promissores da história da moda contemporânea. Para ela, o continente deixou de ser apenas uma fonte de inspiração para se afirmar como um verdadeiro protagonista criativo no panorama internacional.

Segundo a especialista, a crescente visibilidade das semanas de moda africanas, particularmente em países como a Nigéria, demonstra o potencial de um mercado que valoriza simultaneamente inovação e tradição.

Lúcia observa ainda que existem atualmente diversas organizações internacionais empenhadas em apoiar o desenvolvimento dos criadores africanos, contribuindo para ampliar a sua presença nos principais mercados mundiais.

Na sua opinião, o crescimento da moda africana não representa uma tendência passageira, mas sim uma transformação estrutural da indústria global.

Apesar de reconhecer a importância da criatividade, Lúcia Gomes considera que o talento, por si só, não é suficiente para garantir uma carreira internacional sólida.

Ao longo da entrevista, salientou que muitos profissionais possuem qualidade técnica e criatividade, mas enfrentam dificuldades na construção de uma estratégia de posicionamento eficaz.

Na sua visão, participar em desfiles internacionais ou conquistar visibilidade momentânea não garante o sucesso a longo prazo.

A construção de uma marca forte exige consistência, planeamento, capacidade de adaptação e uma compreensão clara do mercado onde se pretende atuar.

Segundo a consultora, o desafio passa por transformar a criatividade em valor



da persistência, da coragem e da fidelidade aos próprios valores.





sustentável, capaz de gerar reconhecimento, oportunidades e crescimento contínuo.

Depois de décadas dedicadas à moda, Lúcia Gomes continua a olhar para o futuro com entusiasmo.

Mais do que colecionar conquistas profissionais, demonstra uma preocupação genuína com a construção de um legado que possa inspirar novas gerações de criadores, consultores e empreendedores.

Ao dirigir-se aos jovens profissionais da moda lusófona, reforça a importância

Na sua perspetiva, os maiores resultados surgem quando talento, disciplina e propósito caminham lado a lado.

A sua trajetória internacional demonstra precisamente isso: que é possível alcançar reconhecimento global sem abdicar da identidade cultural, das raízes e da autenticidade.

Num mundo cada vez mais padronizado, Lúcia Gomes continua a defender uma moda com alma, significado e propósito.

E talvez seja precisamente essa visão que a transforma numa das vozes mais relevantes da moda lusófona contemporânea.

ESTRELA NAHOME

A **Influenciadora** que **está a redefinir** a beleza e **a moda em Moçambique**

Num país onde a moda e a beleza ainda enfrentam desafios de reconhecimento como sectores estratégicos para o desenvolvimento económico, Estrela Nahome surge como uma das jovens vozes que está a transformar essa realidade. Modelo, influenciadora digital, empreendedora e defensora do empoderamento feminino, ela tem construído uma trajectória marcada pela autenticidade, elegância e propósito.

Naturalmente apaixonada pelas artes visuais, criatividade e expressão artística, Estrela acredita que a imagem vai muito além da aparência. Para ela, a imagem é uma poderosa ferramenta de comunicação, confiança e transformação pessoal.

A sua entrada no universo da moda aconteceu em 2020, de forma inesperada. Foi descoberta por um profissional ligado a uma agência de publicidade que reconheceu o seu potencial enquanto caminhava na rua. Após participar em castings, começou a ganhar destaque rapidamente, tornando-se presença constante em campanhas publicitárias, produções televisivas e projectos digitais de grande visibilidade.

“Desde o primeiro momento apaixonei-me completamente por este universo e nunca mais parei”, revela.

O crescimento nas passarelas e campanhas abriu também as portas para o mundo da influência digital. Através da sua forte presença nas redes sociais, passou a colaborar com marcas de referência nos sectores da moda, beleza e lifestyle, fortalecendo simultaneamente o sonho de construir a sua própria marca de cosméticos e produtos de beleza.

Entre as suas maiores inspirações encontra-se a supermodelo africana, considerada por Estrela como uma das maiores referências da história da moda mundial. A influência da mãe também teve um papel determinante na sua escolha profissional, uma vez que sempre sonhou seguir carreira como modelo.







Essa visão também orienta a forma como escolhe as marcas com as quais trabalha. Antes de aceitar qualquer parceria, avalia cuidadosamente a missão, reputação e os valores da empresa, garantindo que estejam alinhados com o impacto positivo que deseja gerar na sua comunidade.

Ao falar para as jovens que sonham ingressar no universo da moda e da influência digital, Estrela deixa uma mensagem clara: começar com os recursos disponíveis, investir continuamente no conhecimento, cultivar a autenticidade e manter a consistência.



Hoje, Estrela define o seu estilo como elegante, feminino, moderno e autêntico. Através dos conteúdos que produz, procura transmitir mensagens ligadas à auto-estima, desenvolvimento pessoal, confiança e valorização da identidade feminina.

Para a influenciadora, as redes sociais representam uma das ferramentas mais importantes na construção de uma marca pessoal sólida. Mais do que exibir produtos ou tendências, acredita que é essencial criar conexões genuínas, transmitir valores e inspirar através de histórias reais.

Ao longo da sua jornada, enfrentou diversos desafios, sobretudo relacionados com o preconceito ainda existente em torno da indústria da moda e da beleza em Moçambique. Segundo ela, muitas pessoas continuam a encarar o sector como algo superficial, ignorando o seu potencial económico, cultural e social.

Apesar das dificuldades, encontrou na fé, na perseverança e na clareza do seu propósito a força necessária para continuar.





“Não tentem copiar outras pessoas. Descubram aquilo que as torna únicas”, aconselha.

Para lidar com a pressão das redes sociais e dos padrões de beleza frequentemente impostos pela sociedade, Estrela procura manter uma visão equilibrada da realidade. Defende que a verdadeira beleza nasce da confiança, do autocuidado e da autenticidade, incentivando as mulheres a valorizarem a sua individualidade.

Entre os seus próximos objectivos estão a consolidação da carreira como consultora de imagem, a expansão de projectos ligados à moda e beleza, a criação de formações voltadas





para o desenvolvimento feminino e a construção de marcas que promovam auto-estima, elegância e crescimento pessoal.

O legado que pretende deixar é igualmente inspirador: ser lembrada como uma mulher que ajudou outras mulheres a acreditarem em si mesmas, a reconhecerem o seu valor e a ocuparem qualquer espaço com confiança e excelência.







Com visão estratégica, paixão pelo que faz e um forte compromisso com o desenvolvimento feminino, Estrela Nahome representa uma nova geração de mulheres moçambicanas que está a redefinir os conceitos de beleza, elegância e sucesso, mostrando que é possível brilhar sem perder a essência, os valores e o propósito.

ESMERALDA XIRIMBIMBI:

A Empresária que transforma beleza em poder feminino

Num mundo onde a beleza é muitas vezes vista apenas como uma questão estética, Esmeralda Xirimbimbi decidiu dar-lhe um significado mais profundo. Empresária, maquilhadora, CEO, esposa e mãe de três filhos, construiu uma trajetória marcada pela persistência, pela aprendizagem contínua e pelo desejo de transformar vidas através da autoestima e do empoderamento feminino.

Formada em Gestão de Recursos Humanos e em Engenharia Informática e Gestão, Esmeralda é hoje uma das figuras de destaque no setor da beleza e do empreendedorismo feminino em Moçambique. Contudo, a sua história começou muito antes do reconhecimento público.

Foi durante a sua juventude que percebeu que a beleza podia ser uma poderosa ferramenta de transformação. O momento surgiu após a participação num concurso de Miss no seu distrito. Ao compreender que não alcançaria a vitória, decidiu mudar a perspetiva. Em vez de ser a mulher transformada, quis tornar-se a profissional capaz de transformar outras mulheres.

Dessa paixão nasceu a GLU Beleza, uma marca criada com a missão de realçar a beleza de cada mulher, independentemente do seu biotipo, idade ou tom de pele. Segundo a empresária, todas as mulheres possuem uma beleza interior que merece ser refletida também no exterior.

Ao longo dos anos, o brilho nos olhos das suas clientes tornou-se uma das suas maiores fontes de motivação. É precisamente esse impacto humano que a incentiva a continuar, mesmo perante os desafios inerentes ao mundo empresarial.



Mais recentemente, Esmeralda lançou a GLU Sport, um projeto que nasceu da sua própria experiência de transformação pessoal. Depois de atravessar um período em que descuidou o seu bem-estar físico e emocional, decidiu assumir uma postura diferente perante a vida.

A empresária conta que começou a cuidar mais de si própria e percebeu que muitas mulheres se identificavam com essa mudança. Assim surgiu a ideia de criar uma linha de roupas de treino destinada a incentivar outras mulheres a valorizarem-se, independentemente da idade, promovendo uma vida mais saudável e equilibrada.

Conciliar os papéis de esposa, mãe e empresária nem sempre foi fácil. Houve momentos em que precisou de dedicar mais tempo aos negócios do que à família. No entanto, destaca que o apoio incondicional do marido, Emanuel Xirimbimbi, foi fundamental para superar os desafios e encontrar o equilíbrio.

Hoje, afirma sentir-se mais realizada, conseguindo dedicar tempo tanto à família como aos seus projetos profissionais.



Nas redes sociais, Esmeralda tornou-se conhecida pela sua autenticidade. Ao contrário de muitas figuras públicas que procuram apresentar uma imagem perfeita, prefere mostrar a realidade tal como ela é. Considera que as pessoas depositam confiança no seu trabalho e acredita ter a responsabilidade de ser verdadeira com quem a acompanha.

O percurso profissional também foi marcado por dificuldades significativas. Um dos maiores desafios aconteceu quando decidiu especializar-se na área da maquilhagem. Na altura, a escassez de centros de formação obrigou-a a procurar capacitação fora do país.

Longe da família e inserida num ambiente onde a língua predominante era o inglês, enfrentou momentos de grande ansiedade e até episódios de síndrome de pânico. Apesar das dificuldades, recusou desistir. Com coragem e persistência, concluiu a formação e regressou mais preparada para construir o seu sonho.

A empresária acredita que foi precisamente essa experiência que lhe ensinou uma das maiores lições da sua vida: quando o caminho parece mais difícil, muitas vezes é porque se está mais próximo do objetivo.

Hoje, Esmeralda Xirimbimbi é vista por muitas mulheres como um exemplo de elegância, liderança e determinação. Contudo, para si, a verdadeira relevância não está na notoriedade, mas no impacto positivo que consegue gerar na vida das pessoas.







Defende que autoestima, imagem pessoal e sucesso profissional caminham lado a lado. Na sua perspetiva, a forma como uma pessoa se vê influencia diretamente a forma como é percecionada pelos outros e, consequentemente, os resultados que alcança.

Embora admita que já tenha pensado em desistir em vários momentos da sua trajetória, afirma que a responsabilidade para com as pessoas que dependem dos seus negócios lhe deu forças para continuar. Mais uma vez, destaca o papel do marido como o seu maior suporte emocional ao longo desta caminhada.

Olhando para o futuro, Esmeralda deseja deixar um legado de inspiração para as mulheres africanas. Pretende mostrar que é possível construir algo grandioso independentemente das circunstâncias de origem.

A sua mensagem é clara: ninguém escolhe onde nasce, mas todos podem escolher quem desejam tornar-se. Para a empresária, o sucesso começa quando existe uma visão clara dos objetivos e a coragem de trabalhar diariamente para os alcançar.

Com uma história construída através da resiliência, da fé e da dedicação, Esmeralda Xirimbimbi continua a provar que a verdadeira beleza não está apenas na aparência, mas na capacidade de inspirar, transformar e elevar outras pessoas.



PORTAL
EUROPA LEGAL

SILVIA KROT
FLORISTIK

ALEXANDRA TOMÉ:

A Voz que ajuda mulheres a reencontrarem o seu valor



Subtítulo: Depois de superar desafios emocionais e reconstruir a própria autoestima, Alexandra Tomé transformou a sua história de superação numa missão de vida: ajudar mulheres a libertarem-se de relações dolorosas e a recuperarem a confiança em si mesmas.

Durante anos, Alexandra Tomé viveu experiências que colocaram à prova a sua autoestima, confiança e capacidade de acreditar em si própria. Hoje, a sua história tornou-se uma poderosa fonte de inspiração para centenas de mulheres que procuram reconstruir a sua vida emocional e reencontrar o amor-próprio.

Nascida em Lisboa, Sofia Alexandra Tomé Pires Nunes descobriu que as maiores transformações começam quando uma mulher decide olhar para si mesma com coragem e honestidade. A especialista dedica atualmente o seu trabalho ao desenvolvimento pessoal feminino, ajudando mulheres a libertarem-se de relações emocionalmente desgastantes e a recuperarem a sua identidade.

Segundo Alexandra, muitas mulheres vivem presas em relacionamentos que geram sofrimento porque, ao longo do tempo, acabam por perder a ligação consigo próprias. Explica que a tristeza constante, a insegurança, o medo de expressar opiniões e a necessidade permanente de aprovação são alguns dos sinais mais comuns de uma relação emocionalmente prejudicial.

Na sua visão, uma relação saudável deve ser um espaço de crescimento, respeito e segurança emocional. Quando predominam sentimentos de culpa, rejeição, solidão ou desvalorização, torna-se essencial analisar a situação com sinceridade e reconhecer que o amor não deve exigir a perda da identidade nem da paz interior.

Ao longo do seu percurso, Alexandra compreendeu que muitas mulheres permanecem em relações dolorosas não por falta de força, mas devido ao medo da solidão, da mudança, do julgamento social ou da incapacidade de imaginar uma vida diferente. Para ela, a verdadeira questão não é perguntar porque uma mulher



permanece numa relação tóxica, mas compreender o que a impede de sair.

Defensora da importância da autoestima, considera que esta está diretamente ligada à capacidade de estabelecer limites saudáveis. Acredita que uma mulher que reconhece o seu valor sente-se mais preparada para dizer “não” ao que a magoa, proteger o seu bem-estar e construir relações equilibradas.

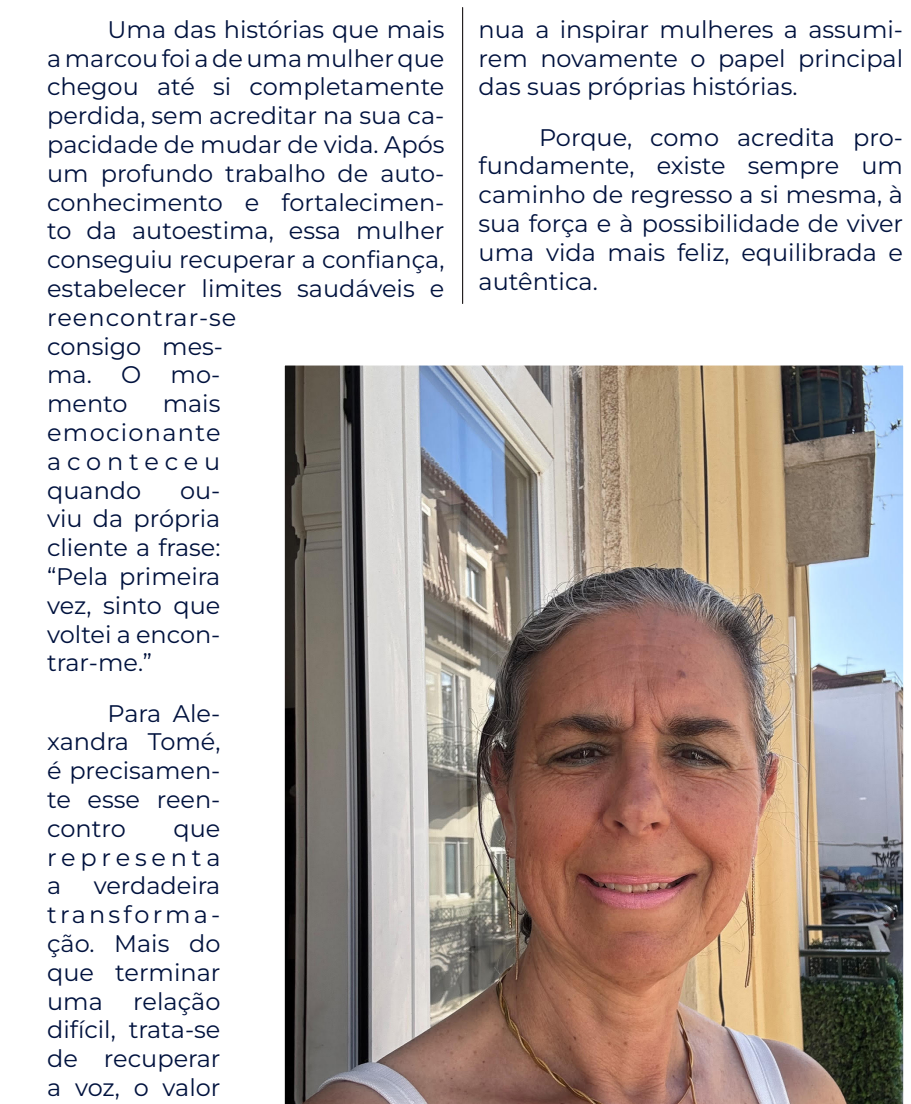
No seu trabalho, procura mostrar que a recuperação emocional começa quando a mulher deixa de minimizar a sua dor e decide voltar a olhar para si própria. Reconectar-se com os próprios sonhos, necessidades e valores é, segundo Alexandra, um dos passos mais importantes para iniciar um processo de transformação.

A especialista destaca ainda que a reconstrução emocional não acontece de forma imediata. O processo exige tempo, paciência e autocompaixão. Muitas mulheres enfrentam dúvidas, receios e inseguranças durante essa caminhada, mas é precisamente nesse percurso que descobrem uma força interior que desconheciam possuir.

construir uma vida alinhada com aquilo que realmente faz sentido.

Ao dirigir-se às mulheres que atravessam momentos difíceis, deixa uma mensagem de esperança e coragem. Recorda que a força nem sempre surge antes da mudança; muitas vezes, nasce depois do primeiro passo. Defende que pequenas decisões podem dar origem a grandes transformações e que nenhuma mulher deve acreditar que está condenada ao sofrimento.

Com uma abordagem baseada na empatia, na reconstrução emocional e no fortalecimento da autoestima, Alexandra Tomé continua a inspirar mulheres a assumirem novamente o papel principal das suas próprias histórias.





Uma das histórias que mais a marcou foi a de uma mulher que chegou até si completamente perdida, sem acreditar na sua capacidade de mudar de vida. Após um profundo trabalho de autoconhecimento e fortalecimento da autoestima, essa mulher conseguiu recuperar a confiança, estabelecer limites saudáveis e reencontrar-se consigo mesma. O momento mais emocionante aconteceu quando ouviu da própria cliente a frase: “Pela primeira vez, sinto que voltei a encontrar-me.”

Para Alexandra Tomé, é precisamente esse reencontro que representa a verdadeira transformação. Mais do que terminar uma relação difícil, trata-se de recuperar a voz, o valor pessoal e a capacidade de

Porque, como acredita profundamente, existe sempre um caminho de regresso a si mesma, à sua força e à possibilidade de viver uma vida mais feliz, equilibrada e autêntica.

PM SERVICES

MAGAZINE

INSPIRAÇÃO ▪ LIDERANÇA ▪ IMPACTO

EDIÇÃO

116

JUNHO 2026



MITZA ALFAMA:

A referência Cabo-verdiana que está a transformar o futuro dos cabelos com curvatura

PÁGINAS 6 A 8