

REVISTA INTERNACIONAL



CONECTA

NOVEMBRO/2025
13ª EDIÇÃO



MAYANNA LYRA

FÉ, PROPÓSITO E INOVAÇÃO: A MULHER QUE ESTÁ LAPIDANDO
O FUTURO DO EMPREENDEDORISMO FEMININO



LUGAR DE MULHER É

no palco

QUANDO A MULHER DOMINA A SUA VOZ ELA CONQUISTA O MUNDO!

@catarinacoelho.oficial

EDITORIAL



REDE CONEXÃO MULHER

CONECTAR PARA TRANSFORMAR. TRANSFORMAR PARA REALIZAR

13ª EDIÇÃO - 22 DE NOVEMBRO DE 2025

Nesta 13ª edição da Revista Conecta, podemos ver a garra e o desejo feminino liderar em várias vertentes do empreendedorismo, mostrando que com fé, determinação e passos certos, pode se transformar sonhos em lindas e gratificantes realidades.

Mayanna Lyra, seguiu esse lema, pois é uma mulher visionária, empreendedora, que desde a infância sempre muito determinada e observadora não desistia de seus sonhos, nem mesmo diante das limitações que se apresentavam, mesmo diante de negativas das pessoas ao seu redor, sua determinação nunca deixou que isso fosse uma definição e sim um impulso dar vida a sua história.

Aqui também encontramos histórias significativas de transformação e conquista de mulheres que não deixaram o medo tomar frente de suas expectativas e buscaram o melhor, elas estão aqui, Andreza Teixeira, Vivi Marques e Camila Guerra, que enfrentaram obstáculos e conquistaram seu espaço no empreendedorismo, temos a certeza que são histórias que vão inspirar você mulher.

Nesta edição, você também encontra muita informação sobre a Deza Tur Viagens, que tornou-se a agência oficial do Summit Conecta, que inclusive terá mais uma edição nesse mês de novembro com grandes nomes e palestras interessantes que vão ao encontro do que você está buscando para o seu desenvolvimento profissional. Acredite, confie, tenha fé e saiba que você pode.

A Conecta 13 é um convite para você acreditar em você para respirar fundo, escutar com o coração e construir um futuro mais consciente, humano, próspero e cheio de realizações. Propósito e ação juntos, podem transformar o simples em possível e maravilhoso.

por Valmir Forte.

CEO / PUBLISHER: Catarina Coelho
JORNALISTA: Valmir Forte - 49840/SP
DIAGRAMAÇÃO E DESIGN: Marília Amaro

POLITICA EDITORIAL

A Revista Conecta aborda temas do universo feminino como empreendedorismo, carreira, finanças, cultura, bem-estar e outros assuntos relevantes, de forma atraente e informativa, mantendo nossas leitoras atualizadas sobre o que acontece no mundo dos negócios.

Nossa principal missão é estimular a geração de negócios inovadores por meio de conteúdos objetivos, cases de sucesso e a divulgação de profissionais qualificadas, comprometidas com o bem-estar e a saúde emocional de mulheres empreendedoras.

Esta edição é pensada para dialogar tanto com quem já está consolidada no mercado, com negócios estáveis, quanto com mulheres que buscam inspiração para iniciar uma nova jornada empreendedora.

Com uma linguagem acessível, a Rede Conexão Mulher promove uma comunicação que transita com facilidade entre temas técnicos e um tom descontraído, acolhedor e curioso, garantindo que nosso público se sinta confortável e apoiado em sua trajetória para empreender e se destacar profissionalmente.



@redeconexaomulher



revistaconecta@redeconexaomulher.com



+351 927 584 400



www.redeconexaomulher.com

Os artigos assinados são de responsabilidade exclusiva dos autores e não refletem, necessariamente, a opinião da Rede Conexão Mulher e de seus editores.

SUMÁRIO



26
MAYANNA LYRA

ANDREZA TEIXEIRA De menina sonhadora a empreendedora que realiza sonhos, raízes simples, sonhos grandes.	06	CAROLINA SALES Do sabor artesanal ao império doce que conquistou Portugal	38
MUDANÇA CARREIRA Adriana Carneiro	09	BULLYING INTERIOR Elaine Maraschin	41
VIVI MARQUES Transformando mentalidades para abrir portas a novas realidades	10	HELLMARY A mulher por trás da alma da HellMary: coragem, propósito e um gin com atitude	42
CAMILA GUERRA Uma fonte de inspiração para mulheres em busca de independência financeira	14	VOCÊ QUER LIBERDADE OU QUER PERMISSÃO? Marília Amaro	46
A CALMA ANTES DA TEMPESTADE Sara Carvalho	17	MARA CRISTOVAM A elegância que transforma o luxo em propósito	47
RITA CADORE A força de uma mulher inteira	18	RECOMEÇOS DEPOIS DOS 50 Patrícia Garboni	50
ALDINA ALMEIDA A força visionária por trás de três marcas que unem excelência, hospitalidade e propósito	22	TARCILA SANTOS A voz que cura: quando ciência e energia se unem para transformar vidas	52
EMPRESA RICA PRIMEIRO EMPRESÁRIA RICA DEPOIS Juliana Lourenço	25	PRÉMIO INTERNACIONAL CONECTA 2025	55
QUANDO O CORAÇÃO PEDE MUDANÇA, PORTUGAL RESPONDE Max Coelho	32	QUANDO O MARKETING SE TORNA IRRELEVANTE Hugo Gonçalves	59
ANA BEATRIZ BARBOSA Referência internacional em saúde mental e comportamento humano	33	OEIRAS Um território que inspira inovação, liderança e transformação	60

V-COFFEE

Para mulheres que movem ideias, negócios e o mundo: um café à altura da sua energia.

O V-COFFEE ENERGY BOOST® da Vitafor Europe combina a intensidade do café com uma fórmula funcional de alta performance, desenvolvida para apoiar energia, foco e vitalidade ao longo do dia.

Um ritual inteligente para quem não desacelera: no trabalho, nos estudos ou nos treinos.



**Fórmula funcional,
prática e saborosa:**
perfeita para o dia a dia.



Descobre o seu café funcional.
Scaneia o QR Code e adquira o seu V-COFFEE ENERGY BOOST®

ANDREZA TEIXEIRA

De menina sonhadora a empreendedora que realiza sonhos
raízes simples, sonhos grandes.



A história de Andreza Cristina Batista Teixeira começou de forma simples, mas cheia de sonhos. Ela teve uma infância humilde, criada por sua mãe, uma mulher guerreira que criou sozinha os cinco filhos com pouca rede de apoio. Apesar das dificuldades, ela sempre foi seu maior exemplo de força e determinação.

Como uma renda limitada, ela começou a buscar formas de ter independência financeira desde muito nova. Aos 12 anos, já fazia pequenos serviços para as vizinhas, entregava marmitas, ia ao mercado, atendia telefonemas. Essas experiências que a ensinaram desde cedo o valor do trabalho e da responsabilidade. E para Andreza a educação sempre foi o seu passaporte para uma vida melhor.

Ela sempre foi muito curiosa e estudiosa, e aos 19 anos, começou a trabalhar formalmente como recepcionista em uma empresa de comunicação. Sonhava em cursar Psicologia, mas as limitações financeiras a fizeram buscar alternativas. Em 2012, conquistou uma bolsa integral pelo Prouni e encontrou no curso de Serviço Social sua verdadeira vocação. Formou-se em 2015 e iniciou sua carreira na área da saúde, onde aprendeu sobre empatia, gestão e o impacto do cuidado humano.

Entre perdas e recomeços

Em 2017, viveu o momento mais desafiador da sua vida: perdeu sua mãe para o câncer. A dor e o luto lhe fizeram repensar seus planos, mas também despertaram uma força ainda maior para seguir em frente. Após esse período, ela voltou a estudar, fez três pós-graduações e, em 2019, conquistou a tão sonhada vaga na empresa que sempre quis trabalhar. Para ela, o luto lhe ensinou que recomeçar também é uma forma de honrar quem acredita em você.

Com a pandemia, atuando na linha de frente da saúde pública, começou a refletir sobre o futuro e o que realmente lhe fazia feliz. Buscando uma renda extra, descobriu o universo do turismo, um mundo que unia sua paixão por viagens, aprendizado e o desejo de transformar vidas. Em 2021, nasceu a Deza Tur Viagens, uma agência especializada em turismo de experiência.



O início foi simples: apenas um notebook, um celular e um investimento de R\$997,00 em um curso online. Conciliando trabalho, estudos e o novo negócio, ela enfrentou inúmeros desafios, superando-os com planejamento, disciplina e fé.

Conexões que transformam

O ponto de virada veio quando compreendeu a importância de se movimentar e fazer networking. Participar de eventos e estar cercada por pessoas com os mesmos objetivos, trouxe aprendizado, inspiração e novas oportunidades. Foi assim que conheceu a Rede Conexão Mulher, através do convite da Juliana Lourenço, uma mulher ela admira profundamente. Foi feito um convite para Andreza palestrar em Londres e participar da Missão Empresarial da Rede Conexão em Lisboa, uma experiência transformadora que ampliou seus horizontes e marcou um divisor de águas na história da Deza Tur Viagens. Hoje, a Deza Tur é a agência oficial do Connect Summit, o maior evento de empreendedorismo feminino da Europa, um reconhecimento que enche seu coração de orgulho e gratidão.



Amor, propósito e expansão

Casada desde 2013 com o Pedro Silva, um companheiro incrível que sempre acreditou nela e apoiou todos os seus sonhos. Moram com o cachorro, o Torrada, e embora ainda não tenha planos de ter filhos, vivem intensamente cada fase da vida e celebram cada conquista com amor e leveza. Sua relação com o trabalho é pautada por propósito. A Deza Tur é mais do que uma empresa, é uma extensão da sua história, é um instrumento de realização para ela e para seus clientes. Concorrência sempre vai existir, mas Andreza acredita que o diferencial está em fazer com autenticidade, entrega e um olhar humano sobre cada detalhe.

Sonhos que seguem crescendo

Tornar-se empreendedora mudou profundamente sua vida. Através da Deza Tur, conquistou liberdade geográfica e segue construindo sua independência financeira, enquanto tem a oportunidade de inspirar outras mulheres a acreditarem em si mesmas e no seu potencial.

Ela busca agora é ampliar a notoriedade da marca, expandir internacionalmente e fortalecer cada vez mais o turismo de experiência como ferramenta de transformação e realização pessoal.

Participar da Revista Conecta para ela é uma honra e representa mais uma conquista importante na sua trajetória. É a oportunidade de mostrar que, independentemente de onde viemos, é possível chegar onde sonhamos, desde que não desistamos — mesmo quando o caminho parece difícil. A persistência, a fé e a determinação são as chaves para transformar sonhos em realidade.

“Não espere o momento perfeito. Comece com o que você tem, onde você está, permita-se aprender no caminho e siga, mesmo quando o medo quiser te paralisar. É caminhando com coragem e propósito que os sonhos deixam de ser planos e se tornam realidade.”

“Nosso Compromisso vai além de vender pacotes:
Realizamos Sonhos.”





MUDANÇA CARREIRA

Vivemos num mundo em constante transformação. As mudanças de carreira já não são apenas fruto de reestruturações ou da idade; são também decisões conscientes de quem percebe que o sucesso sem propósito é apenas sobrevivência disfarçada.

A minha própria jornada confirma isso. Aos 20 anos deixei o Direito para trabalhar no Millennium BCP, aos 45 assumi a empresa de marketing do meu marido, e aos 50 decidi reinventar-me criando a marca Faz a Tua Mudança. Descobri que mudar não é instabilidade, é lucidez e evolução.

O mercado também mudou.

Hoje, a estabilidade é uma ilusão. As oportunidades pertencem a quem se adapta, aprende e tem coragem de se reposicionar.

A mudança de carreira deixou de ser um luxo, é uma vantagem competitiva.

Três mentiras bloqueiam quem quer mudar.

A primeira: “Já é tarde demais.” Nunca é. O que existe é medo de perder o que foi conquistado.

A segunda: “Tenho responsabilidades a mais.” Mas a maior responsabilidade é connosco e com o exemplo que deixamos.

A terceira: “Não sei por onde começar.” Falta método, não vontade.

O maior risco não é mudar, é permanecer onde já não se pertence.

A falta de alinhamento profissional custa caro: desmotivação, perda de produtividade e o chamado “turnover silencioso” — estar presente, mas emocionalmente ausente.

A mudança requer estrutura e ação. O meu método resume-se em quatro etapas práticas: Clareza (saber o que queres e porquê), Identidade (reconhecer o teu valor), Comunicação (posicionar-te com autenticidade) e Ação (transformar intenção em movimento).

As empresas precisam de repensar a forma como olham para quem se reinventa.

Continuam a confundir idade com desatualização, quando o que se ganha com a experiência é visão e maturidade.

Profissionais de 40 ou 50 anos trazem bagagem emocional e resiliência — competências que não se aprendem em cursos.

O futuro pertence às organizações que valorizam a reinvenção e às pessoas que têm coragem de decidir, clareza para escolher e disciplina para agir.

A mudança é o ponto de viragem onde a vida decide crescer contigo. Porque não é ela que te desafia, és tu que escolhes desafiar a própria vida e liderar o teu caminho, antes que ele te lidere a ti.

Adriana Carneiro

Mentora, Speaker, Formadora,

Master PNL Practitioner e Executive Coach

VIVI MARQUES

Transformando mentalidades para abrir portas a novas realidades





Vivi Marques, idealizadora e co-fundadora do Business Coffee. É empresária, mentora e escritora, responsável por liderar o maior movimento que acelera a expansão da mentalidade, visando a obtenção de abundância pessoal e profissional.

Hoje, já uma mulher empreendedora, que teve uma infância simples, cheia de aprendizados e valores familiares e profissionais, que já na adolescência sonhava em ter uma vida cheia de significado, unir realização pessoal e profissional trazendo um grande impacto na vida, pois sempre sentiu que seu caminho seria liderar projetos e transformar vidas.

Ela acredita que sua missão é transformar vidas por meio da mentalidade expansiva e focada na abundância, como também inspirar e capacitar pessoas a expandirem sua mentalidade para viverem com propósito, prosperidade e abundância em todas as áreas da vida .

O início de uma linda trajetória

Vivi começou cedo sua trajetória sempre movida pela curiosidade e pela vontade de empreender, o que a fez dar o primeiro passo, o de mergulhar no desenvolvimento pessoal, e em seguida no mundo dos negócios.

Sempre enfrentou diversos desafios, desde a falta de recursos até momentos de incerteza, mas sempre buscando superar tudo com muita resiliência, fé, disciplina e acreditando que cada uma daquelas dificuldades era uma oportunidade para seu crescimento.

Em 2021 foi quando se deu o início do processo que envolveu muitas pesquisas qualitativas, imersão em grupos de networking e análise das principais necessidades de empreendedores e líderes, e que muitos buscavam não só conhecimento técnico mas também um espaço para acolhimento e transformação. Tudo isso fez surgir a estratégia de unir conteúdo transformador, networking qualificado e experiências exclusivas.





Além da Vivi esse projeto conta com uma equipe multidisciplinar de mentores, parceiros estratégicos e líderes de negócios, que estão aptos para poder transformar mentalidades. Todas as pessoas podem ter acesso ao lindo trabalho que Vivi e sua equipe desenvolvem por meio de eventos presenciais, mentorias exclusivas, conteúdo digital e networking, sendo acessados através do site oficial, redes sociais e convites direcionados.

Estamos falando do Business Coffee que começou com encontros intimistas entre empreendedores e rapidamente se transformou em uma rede estruturada. Esse modelo de negócio é baseado na experiência e pertencimento, aliado a uma estratégia sustentável de eventos, mentorias e programas de expansão.

Empreendedorismo feminino, um crescimento transformando vidas

O mercado de desenvolvimento humano e empreendedorismo feminino, está em forte crescimento com cada vez mais demanda por experiências transformadoras que possam unir negócios, propósito e bem-estar.

Para Vivi a família é sua base primordial, é seu alicerce para poder sempre dar passos seguros e sempre equilibrando sua presença em momentos importantes, porque a harmonia entre profissional e vida pessoal é essencial.

Já em relação à concorrentes ela prefere olhar como parceiros indiretos, cada um com seu potencial e diferencial, pois ela ainda busca ampliar a notoriedade do Business Coffee e a Vida Memorável, como referência em transformação de mentalidades e expansão de negócios.

Vivi ainda enxerga seus negócios como um grande legado e seria especial ver sua família dando continuidade e com expansão nacional e internacional, com o objetivo de cada vez mais alcançar pessoas que buscam crescimento e transformação.

Ela acredita que sua participação na Revista Conecta com certeza será uma oportunidade incrível de dar mais visibilidade aos negócios, pois quanto mais pessoas puderem conhecer sua proposta, mais vidas poderão ser transformadas, afinal nunca se deve deixar de acreditar em você mesma, mesmo quando as circunstâncias parecerem desfavoráveis.

Vivi deixa também um conselho:

“A abundância é uma escolha diária. Transformar mentalidades é abrir portas para novas realidades.”

KARINA NADAF

Criadora do método KN,
Oil Sensi e formadora internacional

ESPECIALISTA EM EQUILÍBRIO
E BEM-ESTAR.

Uma líder que
não apenas
atende
pessoas, mas
forma futuros
especialistas.



Onde o **TOQUE** cura.
A **TÉCNICA** transforma e o
conhecimento se **MULTIPLICA**.



CAMILA GUERRA

Uma fonte de inspiração para mulheres em busca de independência financeira



Camila Guerra, é mãe, empresária, adora trabalhar com vendas, é também escritora e palestrante internacional, mentora de mulheres que buscam organização e autonomia financeira.

Desde muito jovem, foi ensinada sobre a importância de ter uma base financeira sólida. Quando seu pai perdeu o emprego, isso a fez perceber que depender financeiramente de outras pessoas não era uma opção viável. Desde então, seu maior sonho foi alcançar independência e segurança financeira, o que levou ela a começar economizar dinheiro desde a adolescência. Ela sempre buscou entrar em uma faculdade de renome e trabalhar em grandes empresas, acreditando que isso lhe proporcionaria mais oportunidades de crescimento e melhores remunerações.

Sua jornada começou com o hábito de guardar cada centavo que ganhava, além de uma forte determinação em se matricular em uma instituição de ensino respeitada. Em 2018, descobriu o mundo dos investimentos e, a partir desse momento, passou a direcionar seus esforços para ajudar outras mulheres a administrarem suas finanças de maneira eficaz. Isso se transformou em um propósito de vida, que lhe impulsiona até hoje.



Certamente, Camila enfrentou desafios, especialmente no que diz respeito ao equilíbrio entre trabalho e vida familiar. Após o nascimento do seu filho em 2017, percebeu que precisava ajustar sua rotina e priorizar o que realmente era importante. O planejamento e a organização tornaram-se essenciais para que ela pudesse manter uma produtividade satisfatória em ambas as áreas, permitindo que fosse uma mãe presente e uma profissional bem-sucedida.

Para ela a relação entre sua vida profissional e familiar é bastante delicada, pois sempre procurou encontrar um equilíbrio que lhe permitisse ser uma mãe ativa e, ao mesmo tempo, uma profissional de destaque. Para isso, estabeleceu um planejamento cuidadoso que lhe ajudou a dedicar tempo tanto ao seu filho quanto aos seus cuidados pessoais e à sua carreira, sempre priorizando aquilo que realmente é significativo para ela.

Essa mulher de sucesso diz existem muitas pessoas que falam sobre finanças, mas o seu foco é específico: mulheres que aspiram por liberdade e prosperidade em suas vidas, acreditando que seu atendimento personalizado e a criação de uma rede de apoio entre suas clientes são os principais diferenciais que se destacam nesse mercado.



Ela busca aumentar sua notoriedade e, ao mesmo tempo, encontrar um diferencial que lhe separe dos demais profissionais da área. Seu objetivo é expandir seu alcance e impactar mais mulheres, demonstrando que elas podem assumir o controle de suas vidas e finanças.

Tornar-me empreendedora proporcionou à Camila uma flexibilidade de moldar sua própria rotina e a oportunidade de mostrar a outras mulheres que é possível alcançar resultados significativos. Essa nova fase da sua vida lhe permitiu crescer continuamente e aprender com cada experiência.

Ela ainda tem vários projetos em andamento, e diz estar focada em criar uma presença mais forte no YouTube para compartilhar conteúdo gratuito e ampliar sua atuação na Europa, uma região que acolheu seu trabalho de maneira muito positiva.

Estar na revista Conecta representa um marco significativo na sua trajetória profissional, sendo um reconhecimento do esforço e dedicação que colocou em seu trabalho ao longo dos anos. Essa oportunidade permitirá que Camila alcance um público maior, impactando mais mulheres e compartilhando resultados reais que inspirem outras a buscarem sua independência financeira.

Ela deixa um conselho para todas, sonhem grande e, em seguida, planejem cuidadosamente cada passo necessário para transformar esses sonhos em realidade. "Você é plenamente capaz de criar a vida que sempre imaginou para si mesma."





A CALMA ANTES DA TEMPESTADE COMO AS OPERAÇÕES LIBERTAM O MOMENTO NO PALÇO E NO DIGITAL

Quando tudo está calmo, a sala vazia, as pessoas ainda por chegar e as luzes ainda a aquecer, encontro o meu minuto preferido. A calma antes da tempestade. Respiro, arrumo o pensamento, abro os braços ao que vem, com o plano traçado e os sentidos atentos de quem já caminhou no caos muitas vezes. No fundo, é aqui que habito, sou operações.

Planeio antes para poder estar durante. Não planeio para controlar, planeio para abrir espaço. Quando a informação está no sítio certo e o procedimento está escrito, as decisões tomam-se em segundos. Chamo a isso ter SOP, Procedimento Operacional Standard, um guião mínimo que toda a gente entende e que devolve calma. Se surgir um imprevisto, tenho trunfos na manga, alternativas preparadas que entram sem barulho.

No ecrã, o meu mapa vive no Notion. Não é gaveta, é caderno vivo. Ali guardo o essencial, um calendário que respira, estados simples e visíveis, um formulário leve para pedidos, uma página onde cada pessoa vê onde está e para onde vai. Não sou pessoa de tarefas por tarefas, sou do fio à meada. Gosto de passar os olhos e sentir que a casa está arrumada por dentro.

No auditório, chegam os primeiros. Um técnico pergunta pelo teste, um voluntário precisa de instruções, um orador quer rever a ordem. Dizemos sim, está verificado, sim, segue em cinco, sim, ajustamos já. Se um micro falha no ensaio, entra a alternativa prevista, se alguém adianta dois minutos, acertamos o relógio nos bastidores e a plateia nem repara. Leveza não é acaso, é cuidado repetido.

Isto começou cedo. Em miúda pediam-me para pôr a sala a mexer. Mais tarde aprendi a ligar pontas e a traduzir linguagens. No trabalho fui ficando no lugar do meio, onde as peças se tocam. Nunca fui a especialista de uma só coisa, e isso virou força, ouvir melhor, falar com todos, antecipar fricções, construir pontes. Em eventos e no digital, essa tradução vale ouro.

Muita gente talentosa perde-se no ruído do online. Dez janelas abertas, nenhum norte. A solução não é trabalhar mais, é desenhar melhor. Escrever o que se repete, simplificar passos, remover o que confunde, repetir o que funciona. Um SOP não mata a surpresa, protege-a. Um checklist não prende, dá chão. Pastas organizadas não são mania, são descanso para amanhã.

Gosto de sentir o momento, por isso preparo o caminho. Gosto de decidir depressa, por isso escrevo antes. Gosto do imprevisível, por isso desenho alternativas. O meu trabalho não aperta, liberta, não controla, ampara. No palco, nos bastidores, no calendário, a missão é a mesma, dar forma ao fluxo para que a alma do projecto possa respirar.

No fim, quando as palmas se dissolvem e as luzes arrefecem, alguém diz que correu leve. Sorrio por dentro. Leve não é fácil, leve é clareza em movimento. Quando tudo o que precisas está no sítio, decides com calma, crias com coragem, desfrutas sem medo. E, se o caos aparecer, não faz mal, conheço-o bem, caminho por ele com mapa na mão e luz suficiente para nos levar até casa.

Let's Shine together! ✨

RITA CADORE

A força de uma mulher inteira





Há mulheres que não apenas contam histórias, elas despertam outras mulheres para escreverem as suas. Rita Cadore, mentora, numeróloga sistêmica, escritora e palestrante internacional, é uma dessas mulheres. À frente do projeto Mulher Inteira, Rita tem transformado vidas através da escrita terapêutica, do autoconhecimento e da energia do feminino, unindo ciência e alma num mesmo propósito: despertar a força interior que já habita em cada mulher.

“Ninguém segura a potência de uma mulher inteira”, afirma, com a serenidade de quem fala a partir da própria experiência.

Uma trajetória de propósito e renascimento

Depois de uma longa jornada de buscas, estudos e transformações pessoais, Rita compreendeu que sua história era também o seu método.

“O meu trabalho nasceu do meu próprio processo de cura e crescimento. Sempre estive entre mulheres, aprendendo e ensinando, até perceber que o que emergia de mim precisava ser estruturado e partilhado.”

O resultado foi a criação da Mentoria Mulher Inteira, um programa que une numerologia sistêmica, escrita terapêutica e autoconhecimento para guiar mulheres na jornada de reconexão com sua essência. A proposta é simples, mas profunda: transformar de dentro para fora, com amor, leveza e verdade.

A mulher como protagonista da própria história

A mentoria parte da convicção de que cada mulher já possui dentro de si a força e o talento necessários para realizar o seu propósito. A metodologia ensina a identificar e curar bloqueios emocionais, ressignificar experiências e transformar a dor em poder criativo.



“Quando uma mulher desperta para quem ela é, não volta a adormecer. O processo é sustentável porque nasce da autenticidade e do amor por si mesma.”

O diferencial do método está em aliar a energia individual de cada participante à prática da escrita intuitiva. Através das palavras, muitas descobrem dons adormecidos e libertam-se de antigas crenças limitantes. Rita acredita que escrever é um ato de coragem e um caminho para a cura.

“A escrita permite olhar para dentro com ternura. É um espelho da alma e um portal de libertação.”

Da experiência à expansão

Em 2025, o projeto ganhou força internacional, com projetos realizados em parceria com editoras do Brasil e da Alemanha. Rita coordenou a escrita colaborativa de mulheres de vários países, unindo-as em coletâneas que se tornaram verdadeiros testemunhos de transformação.

Agora, prepara o lançamento oficial da Mentoria Mulher Inteira, previsto para 2026, e sonha em levar o método também a instituições governamentais, alcançando mulheres em situação de vulnerabilidade.

“O meu desejo é que todas as mulheres possam ter acesso a este processo de cura, mesmo aquelas que não podem pagar. Quero que elas se vejam e sejam vistas, que despertem a força que já têm para viver com dignidade, coragem e amor.”

Um movimento que transforma

A missão de Rita é clara: levar o máximo de mulheres possível a viverem com liberdade, autenticidade e sucesso sem abrir mão da leveza, da feminilidade e da fé.

“O feminino é a expressão do amor. Só o amor liberta e cura. Quando uma mulher encontra o equilíbrio entre o coração e a ação, ela se torna uma força que transforma o mundo.” O impacto da mentoria vai além do crescimento pessoal. Muitas das alunas tornam-se autoras, empreendedoras e mentoras, criando projetos e negócios inspirados no seu processo de despertar.



Para Rita, essa é a prova de que compartilhar não é dividir, é multiplicar.

A mulher inteira é uma força de amor

Com base na numerologia sistêmica e nas leis universais, Rita Cadore criou uma metodologia que combina espiritualidade, escrita e estratégia, um convite para cada mulher voltar a acreditar em si e viver o seu propósito com verdade.

“A força do feminino vem do coração, que precisa estar em paz. Quando uma mulher cura o seu coração, ela cura também o mundo à sua volta.”

A Mentoria Mulher Inteira nasce como um movimento de amor, fé e consciência. Uma ponte entre quem fomos, quem somos e quem ainda podemos ser.

aquaservice

Gostaria de ter água de qualidade entregue em sua casa ou na sua empresa, de forma **cómoda e sustentável?**

**Serviço
grátis**
para toda a vida

Ligue já

800 205 205



ALDINA ALMEIDA

A força visionária por trás de três marcas que unem excelência, hospitalidade e propósito



Há histórias empresariais que nascem de um plano e outras que florescem de uma visão. A trajetória de Aldina Almeida, fundadora das marcas Alsama, InsideTropical e InsideParadise, pertence à segunda categoria, a de quem transformou sensibilidade e estratégia em três empreendimentos sólidos que hoje refletem o melhor da sofisticação portuguesa com um toque internacional.

Com mais de 17 anos de experiência, Aldina começou no segmento de luxo, onde fundou a primeira empresa dedicada a jóias e relógios de alto padrão. O sucesso desse negócio abriu portas para uma nova etapa: o universo da restauração, com o lançamento de dois restaurantes que rapidamente se tornaram referência pelo atendimento personalizado, design contemporâneo e serviço de excelência. Há sete anos, ampliou o portfólio com o setor imobiliário, criando uma empresa voltada para um público que valoriza o conforto, o bom gosto e a exclusividade.

“Cada cliente é único, cada colaborador é essencial e cada experiência deve refletir a nossa essência: servir com qualidade, integridade e inspiração”, afirma Aldina.



Um grupo, três marcas, um mesmo propósito

O grupo construído por Aldina é fruto de uma visão estratégica e global. No setor de luxo, atua com discrição e atendimento privado, focado num público exigente, habituado ao serviço sob medida. Na restauração, aposta na experiência sensorial e emocional, transformando cada refeição num momento de prazer e partilha. Já no imobiliário, oferece soluções acessíveis e de qualidade, equilibrando estética, conforto e funcionalidade.

Essa diversidade é sustentada por uma filosofia clara: o serviço é a essência e o detalhe é o que faz a diferença. A missão das empresas é inspirar e capacitar as equipas, oferecendo ao cliente um serviço totalmente personalizado, feito à medida e com atenção ao pormenor.

“Atuamos num mercado emergente, mas com foco no segmento médio-alto, onde a qualidade é o fator de diferenciação”, explica Aldina.



Construir com excelência

O crescimento do grupo foi orgânico, resultado de um trabalho consistente e visionário. Aldina acredita que o boca a boca continua a ser a forma mais poderosa de consolidar uma marca. “A nossa motivação vem da paixão por servir com excelência. Cada cliente é tratado como único, e é essa experiência exclusiva que gera confiança e fidelização”, conta.

Essa abordagem fez das suas empresas referências nos setores em que atuam. A fundadora acompanha de perto cada etapa, da criação do conceito ao atendimento final — e acredita que liderar é também inspirar e desenvolver pessoas.

“Valorizo as equipas e partilho o sucesso, porque acredito que o verdadeiro crescimento acontece quando todos crescem juntos.”

Fontes de inspiração e visão de futuro

Inspirada em marcas que aliam estética, inovação e sustentabilidade, como a Nespresso, Aldina construiu um modelo de gestão que valoriza o ser humano e o impacto positivo. Para ela, o sucesso nasce da dedicação e da valorização das pessoas.

A empresária vê cada negócio como uma oportunidade de inspirar através da experiência. “Mais do que vender um produto ou um serviço, queremos criar memórias e relações duradouras”, explica. Essa mentalidade transformou o grupo numa marca de confiança, reconhecida pela excelência e pelo atendimento humano.

O futuro, segundo Aldina, passa por consolidar a expansão das três marcas em novos mercados e fortalecer o posicionamento internacional, mantendo sempre o equilíbrio entre inovação e autenticidade.

A elegância do servir

Aldina Almeida representa a nova geração de líderes femininas portuguesas que unem rigor, emoção e visão. À frente de três marcas distintas, construiu um grupo que reflete os seus valores pessoais: dedicação, integridade e paixão pelo que faz.

“O verdadeiro luxo está na forma como tratamos as pessoas. Cada detalhe, cada gesto e cada palavra refletem o nosso compromisso com a excelência.”

Mais do que empresária, Aldina é uma visionária que transformou a hospitalidade em arte. Um nome que brilha no mercado nacional e inspira quem acredita que servir com propósito é o caminho mais nobre para o sucesso.



EMPRESA RICA PRIMEIRO. EMPRESÁRIA RICA DEPOIS

Falar de finanças é falar de poder. E poder, para uma mulher empreendedora, não é dominar pessoas, é dominar números.

Empresa rica primeiro. Empresária rica depois. Porque é impossível construir prosperidade sobre uma estrutura frágil. A empresa é o terreno. A empresária, a semente. Se o solo não for fértil, a semente não vingará. Antes de gerir uma empresa, precisamos aprender a gerir a nós mesmas. As finanças pessoais revelam, em silêncio, a nossa relação com o merecimento.

“Tu não podes gerir milhões na empresa se ainda estás a gerir centavos na tua vida.” A forma como tratas o teu dinheiro define o padrão energético com que recibes a abundância. Não há prosperidade onde há confusão: mistura de contas, ausência de reservas, ou o famoso “depois eu vejo”.

Inteligência financeira começa no micro, no dia em que decides olhar o teu extrato com amor e responsabilidade. “Não é o volume de vendas que torna uma empresa rica. É a estrutura financeira que sustenta cada venda.”

Muitas empreendedoras confundem faturamento com lucro. Mas é possível vender muito e continuar exausta, sem caixa e sem margem.

A verdadeira riqueza nasce da inteligência financeira, saber quanto entra, quanto sai e quanto realmente fica. Ter inteligência financeira é compreender margem líquida, ciclo de caixa, ROI, custos e ponto de equilíbrio. “Uma empresa rica abre portas. Uma empresária rica escolhe por quais delas vai entrar.”

Falo de Open Doors porque finanças organizadas são chaves, não fechaduras. Elas abrem caminhos para crédito, parcerias e expansão. “As portas não se abrem para quem bate. Abrem para quem tem chaves.” A realidade das mulheres empreendedoras na Europa. As mulheres representam 34% dos trabalhadores independentes e apenas 30% das fundadoras de start-ups na União Europeia, recebendo cerca de 12% do capital de risco.

Somos muitas, mas ainda sub-financiadas, não por falta de competência, mas de acesso, estrutura e redes de apoio. Principais dores:

- Acesso limitado a crédito e investimento.
- Mistura de finanças pessoais e empresariais.
- Gestão de caixa frágil.
- Falta de cultura de reinvestimento.
- Ausência de mentoria financeira.

“Facturar milhões não basta se não sabes quantos euros te ficam no bolso.” A empresária que prospera integra as duas dimensões financeiras. Sabe que o dinheiro que circula na empresa sustenta sonhos e impacto social, mas que ela também precisa estar protegida. Faz o mapa financeiro mensal do teu negócio, reinveste antes de te pagar e cria um fundo de open doors, capital para oportunidades. Aprende a negociar e educa-te financeiramente todos os meses. “Inteligência financeira não é privilégio. É posicionamento.”

Juliana Lourenço é estrategista de negócios femininos e mentora. Fundadora da Conta Delas – a boutique da riqueza para mulheres – e do Instituto Sankofa, onde capacita empresárias a transformar mentalidade em rentabilidade.



MAYANNA LYRA



Ela fala com a serenidade de quem aprendeu a transformar a dor em força e com a convicção de quem acredita que negócios com propósito podem mudar o mundo.

Mayanna Lyra, CEO do Grupo ICA, é hoje uma das vozes mais inspiradoras do novo empreendedorismo feminino, uma mulher que uniu fé, tecnologia e impacto social para construir um legado com alma e coração.

Mas o caminho até aqui não foi fácil. Aos 16 anos, Mayanna viveu um dos maiores desafios da sua vida: a maternidade precoce. Julgada e desacreditada, ouviu que não conseguiria seguir adiante. Só que, o que muitos chamaram de fim, ela escolheu como começo.

Desde então, cada obstáculo se tornou um degrau, e cada dor, uma lição. A jovem mãe que sonhava com um futuro melhor tornou-se uma empresária reconhecida internacionalmente, movida pelo desejo de provar que o amor e a fé são também estratégias de liderança.

Raízes de um legado familiar

O Grupo ICA nasceu em 2016, idealizado por seu pai, Jorge Miguel, um visionário apaixonado pela tecnologia da informação, que acreditava no poder da inovação como ferramenta de transformação social.

O que começou como uma empresa de soluções tecnológicas e financeiras evoluiu para um ecossistema digital integrado, com foco em facilitar a vida das pessoas e gerar impacto positivo.

Hoje, o grupo reúne projetos como o ICA Card, o ICA Mais Saúde e o ICA Select, que oferecem soluções acessíveis, digitais e humanizadas.

Com presença em todo o Brasil, o ICA conecta milhares de pessoas a crédito responsável, serviços de saúde, benefícios e oportunidades de desenvolvimento.

Mayanna lidera com empatia e estratégia. Essa visão guiou o crescimento da marca e consolidou o grupo como referência em inovação com propósito.





Um modelo de negócios com alma

A filosofia de gestão de Mayanna baseia-se em quatro pilares: fé, inovação, excelência e escuta ativa.

São esses princípios que sustentam o que ela chama de liderança com propósito, uma forma de empreender que coloca as pessoas no centro das decisões.

No Grupo ICA, propósito e rentabilidade andam lado a lado. “A tecnologia é apenas uma ferramenta. O diferencial é o olhar humano por trás dela”, explica.

O resultado é um ecossistema sólido, moderno e transparente, que já impactou mais de 100 mil clientes e segue em expansão nacional e internacional.

O plano de investimento para o próximo ano ultrapassa quase 1 bilhão de movimentações, direcionado para estrutura, tecnologia e ações sociais.

Do interior do Brasil para o mundo

A expansão para Portugal marca o início da internacionalização do propósito. O objetivo é levar o modelo do Grupo ICA a outros países de língua portuguesa, conectando soluções tecnológicas e sociais a realidades diferentes, mas igualmente carentes de acesso e empatia.

Inspirada por empresas como Natura e TOMS Shoes, e guiada pela Bíblia, Mayanna acredita que o sucesso é consequência de um trabalho feito com amor.

A força feminina e o olhar social

Além de empresária, Mayanna é fundadora do Instituto Esmeraldas da Esperança e criadora do Projeto Mães Esmeraldas, voltado ao acolhimento de mães de crianças atípicas. O projeto é o reflexo do que ela mais acredita: o amor transforma e cura. O Instituto promove ações sociais, capacitação e programas de apoio emocional. Já o Mães Esmeraldas cria uma rede de partilha e fortalecimento. Sua missão vai além dos números. O que a move é o desejo de inspirar outras mulheres a acreditarem em si mesmas.

Comunicar para transformar

Além da atuação empresarial, Mayanna também é comunicadora. Apresenta o programa de televisão “Lapidando Esmeraldas”, onde partilha histórias de mulheres que superaram desafios e transformaram suas dores em propósito.

A produção, exibida em TV e plataformas digitais, é uma extensão de tudo o que ela representa: empatia, fé e liderança. Mayanna acredita que comunicar é uma forma de educar e multiplicar o impacto.

Reconhecimento e legado

Em 2025, Mayanna foi escolhida como Empresária do Ano pela Revista Conecta Internacional, no Prêmio Internacional Conecta, que reconhece lideranças femininas e projetos com impacto social.

A empresária também é coautora do livro “Geração de Riqueza com Propósito”, com curadoria de Priscila Sá e prefácio de Jamil Albuquerque, presidente da Napoleon Hill Foundation Brasil.

No seu capítulo, intitulado “O Legado da Esmeralda”, Mayanna fala sobre fé, eternidade e o poder de transformar dor em propósito.

Projeto Esmeraldas: o que não se vê, mas transforma

Há histórias que se contam e histórias que se revelam apenas quando observadas com atenção. O Projeto Esmeraldas, criado por Mayanna Lyra, pertence à segunda categoria. Muito se fala do acolhimento às mães, da fé que sustenta o Instituto e do impacto emocional que o movimento tem gerado. Mas existe um elemento mais profundo, quase invisível, que poucas pessoas percebem: o mecanismo silencioso de transformação que acontece dentro de cada mulher antes mesmo de ela conseguir falar de si.

O Projeto Esmeraldas não nasceu apenas de um gesto de compaixão. Nasceu de uma consciência sistêmica rara, que Mayanna desenvolveu a partir da sua própria história. Ela percebeu que, por trás de cada mãe que chega fragmentada, existe uma linhagem inteira de mulheres que carregaram dores, silêncios e expectativas. Muitas não tiveram espaço para existir para além da função de cuidar. Outras nunca foram vistas. “Quando acolhemos uma mãe, acolhemos gerações”, diz Mayanna, sempre com a voz baixa, como quem sabe o peso da frase.

Essa visão que integra espiritualidade, psicologia e observação social é o que torna o Projeto Esmeraldas diferente de qualquer iniciativa tradicional de apoio emocional.



Ali, não se trabalha apenas o sofrimento imediato.

Trabalha-se a memória emocional, os gestos repetidos, as culpas herdadas, as feridas que passam de mãe para filha como um código silencioso.

Há mães que chegam ao Instituto sem conseguir nomear o que sentem. Outras chegam exaustas, sobrevivendo mais do que vivendo. É nesses casos que o “trabalho invisível” do projeto mostra a sua força:

Mayanna sabe identificar a dor mesmo quando ela ainda não foi dita. Talvez porque já viveu essa dor na pele, talvez porque aprendeu a ler aquilo que a maioria das pessoas não vê: o cansaço emocional, a solidão silenciosa, a força quebrada, mas ainda presente.

Esse olhar tornou o Projeto Esmeraldas um movimento que vai muito além do apoio psicológico. O que acontece ali é um processo de devolução de identidade. Mulheres que passaram anos a viver para cuidar de outros encontram, pela primeira vez, permissão para existir por si mesmas. É por isso que tantas mães relatam mudanças profundas: não porque receberam uma palestra, mas porque receberam espaço. Não porque foram instruídas, mas porque foram vistas. E ser vista, para muitas delas, é o primeiro ato de cura.

Mayanna costuma dizer que a esmeralda é a pedra que melhor representa o ser humano. Não nasce pronta, não nasce brilhante. É imperfeita, densa, exige lapidação. Mas tem uma característica singular: mesmo antes de ser polida, já carrega o valor dentro de si. É isso que o projeto faz: lapida, não transforma a pedra em outra coisa. Ajusta. Recupera. Devolve sentido.

O impacto é visível. Mães que não conseguiam olhar para si reencontram autoestima. Mulheres que se julgavam incapazes voltam a sonhar. Famílias inteiras são influenciadas pela mudança de apenas uma pessoa.

Agora, o próximo passo é levar o Projeto Esmeraldas para Portugal, onde Mayanna acredita que encontrará novas histórias, novas dores e novas esmeraldas por lapidar.

Não como expansão comercial, mas como continuidade de um propósito que não conhece fronteiras.

No fundo, o que Mayanna criou não é apenas um projeto é um movimento de cura intergeracional, sustentado pela fé, pela escuta e pela coragem de olhar para onde dói.

E talvez seja isso que ninguém tenha dito até agora: O Projeto Esmeraldas não muda apenas mulheres. Muda linhagens inteiras.

Muda histórias que ainda nem nasceram.

Muda tudo aquilo que só o amor firme, consciente e lapidado é capaz de transformar.



STEAK FRITES



L'Entrecôte de Paris

Viva uma experiência única
COM NOSSO MOLHO SECRETO!



UNIDADE LISBOA

Lisboa Av 5 de outubro, 170b

Cascais coming soon...



QUANDO O CORAÇÃO PEDE MUDANÇA, PORTUGAL RESPONDE

Há decisões que não nascem da razão. Nascem de um incômodo silencioso. De um desejo profundo de respirar melhor, viver melhor, cuidar melhor de quem se ama.

É exatamente aqui que começa a história de tantos brasileiros que imigram para Portugal com um brilho nos olhos — não apenas para investir, mas para encontrar um lugar onde possam finalmente sentir paz, estabilidade e futuro.

Andar pelas cidades e vilas de Portugal, ouvir o silêncio elegante das manhãs, ver as cores suaves do entardecer... tudo isso desperta algo difícil de explicar. Portugal tem uma forma única de abraçar quem chega, de fazer o coração respirar devagar e a vida ganhar um novo ritmo. E quando essa emoção se junta à segurança de um investimento sólido, o movimento torna-se inevitável.

O mercado de imóveis de alto padrão em Portugal cresce ano após ano, sustentado pela procura internacional e pela escassez de oferta. Mesmo em momentos em que o mundo parece inclinar, o segmento de luxo permanece firme. Dados oficiais confirmam essa estabilidade.

Fonte: <https://www.confidencialimobiliario.com>

Mas a verdadeira razão pela qual tantos brasileiros escolhem Portugal não está apenas nos números. Está no que esse investimento representa. Representa um recomeço. Representa liberdade. Representa a chance real de construir uma vida na Europa com segurança jurídica, saúde pública de qualidade, mobilidade no Espaço Schengen e oportunidades para toda a família.

Para muitos, a compra de um imóvel premium é apenas o primeiro passo. O segundo é o que transforma tudo: a residência. Seja pelo D7, pelo D8 ou pelo D2, Portugal tem caminhos claros para quem deseja viver legalmente no país.

Fontes: <https://vistos.mne.gov.pt> e <https://aima.gov.pt>

E quando alguém une essas duas forças — património em euro e residência europeia — cria algo raro: um futuro mais leve, seguro e expansivo.

Portugal é um país onde o tempo desacelera, mas as possibilidades aceleram.

É o lugar onde pais sorriem ao ver os filhos estudarem com qualidade.

Onde empreendedores encontram portas abertas.

Onde investidores se sentem protegidos.

Onde famílias constroem raízes num solo seguro.

No fundo, investir em Portugal não é apenas comprar um imóvel de luxo. É comprar tempo de qualidade, tranquilidade, pertença, futuro.

É permitir que a vida tenha mais espaço.

Mais silêncio.

Mais luz.

Mais horizonte.

Porque quando o coração pede mudança... é hora de você investir nisso.

ANA BEATRIZ BARBOSA

Referência internacional em saúde mental e comportamento humano





Reconhecida como uma das maiores especialistas em comportamento humano do espaço lusófono, Dra. Ana Beatriz Barbosa é médica, psiquiatra, escritora e comunicadora. Com mais de duas décadas de carreira, destaca-se pelo contributo científico e social na área da saúde mental e pela capacidade de traduzir conhecimento técnico em informação acessível ao público.

A sua participação no Conecta Summit 2025 e no Prémio Internacional Conecta, em Oeiras, representa um marco na programação do evento e reforça o compromisso do encontro com a promoção da saúde emocional, da consciência social e da liderança equilibrada.

Formação e percurso profissional

Natural do Rio de Janeiro, Ana Beatriz Barbosa formou-se em Medicina pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e concluiu a especialização em Psiquiatria pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

A sua trajetória profissional é marcada pela atuação clínica, pela investigação científica e pela divulgação de temas relacionados à mente humana, à psicopatologia e ao comportamento social.

Autora de obras de grande impacto editorial, como *Mentes Perigosas*, *Mentes Depressivas*, *Mentes Ansiosas* e *Mentes Inquietas*, a psiquiatra contribuiu significativamente para o debate público sobre distúrbios mentais, ajudando a desmistificar o estigma em torno da doença mental.

Os seus livros tornaram-se referências tanto para o público em geral quanto para profissionais de saúde, somando milhões de exemplares vendidos no Brasil e no exterior.

Ao longo da carreira, participou como conferencista em universidades, congressos e meios de comunicação, consolidando-se como uma das principais divulgadoras de temas ligados à psiquiatria e à neurociência.





Contribuição para a divulgação científica

Com uma linguagem acessível e rigor acadêmico, Ana Beatriz tornou-se uma ponte entre a ciência e a sociedade. A sua presença constante em programas de televisão, rádio e eventos corporativos ampliou a discussão sobre transtornos como ansiedade, depressão, TDAH, personalidade antissocial e burnout, destacando a importância do diagnóstico precoce e do tratamento adequado.

“Falar sobre saúde mental é uma forma de salvar vidas. A informação é um dos instrumentos mais poderosos de prevenção.”

A médica é também referência na defesa de políticas públicas que valorizem o cuidado psicológico e emocional como parte integrante da saúde global.

Em várias ocasiões, tem alertado para os efeitos do stress crônico, da sobrecarga profissional e da ausência de diálogo sobre emoções no ambiente de trabalho, temas cada vez mais centrais no mundo corporativo e educacional.

Presença no Conecta Summit 2025

No Conecta Summit 2025, a Dra. Ana Beatriz Barbosa integrará o palco principal, com uma palestra dedicada ao tema “Saúde emocional como ferramenta de liderança e transformação”. O conteúdo abordará os desafios contemporâneos ligados ao autocuidado, à inteligência emocional e à gestão de pessoas em ambientes de elevada pressão e mudança constante.

“A liderança começa no autoconhecimento. A estabilidade emocional é o alicerce de qualquer processo de transformação duradoura.”

A presença da psiquiatra no evento simboliza a união entre conhecimento técnico, experiência clínica e responsabilidade social, três pilares que sustentam a sua carreira.

O Conecta Summit, promovido pela Rede Conexão Mulher, destaca-se como o maior evento europeu de transformação feminina e empreendedorismo, reunindo especialistas de diferentes áreas para debater temas ligados à inovação, propósito e bem-estar. A inclusão da Dra. Ana Beatriz Barbosa na programação reforça o papel da saúde mental como um eixo central no desenvolvimento humano e empresarial.

Prémio Internacional Conecta – Reconhecimento e chancela

Durante a Noite de Gala da Revista Conecta Internacional, a médica será homenageada na categoria “Comunicadora em Saúde”, distinção que reconhece personalidades com contributos relevantes na promoção da saúde mental e emocional na sociedade.

“Falar de saúde mental é um ato de coragem e também de compromisso social”, destacou a comissão organizadora do prémio. Além da distinção, Ana Beatriz Barbosa receberá a Chancela Internacional da Academia Conecta, um selo de validação atribuído a líderes e profissionais que se destacam pela integridade, impacto e excelência nas suas áreas de atuação.

Impacto e legado

Com mais de 25 anos de experiência, a psiquiatra mantém um compromisso contínuo com a educação, a ciência e o desenvolvimento humano.

A sua trajetória combina prática clínica, produção científica e intervenção social, tendo como foco o fortalecimento da consciência emocional e o combate ao estigma associado à doença mental.

O impacto do seu trabalho ultrapassa fronteiras, influenciando políticas institucionais, programas de saúde e iniciativas de prevenção. Ao abordar temas complexos de forma clara, Ana Beatriz Barbosa contribui para a construção de uma cultura de empatia e de responsabilidade emocional nas organizações e na sociedade. “Não há saúde completa sem saúde mental. É fundamental que o cuidado com a mente seja visto como prioridade coletiva.”



Uma referência da psiquiatria contemporânea

Com uma carreira sólida, um percurso ético e uma presença consistente na esfera pública, Dra. Ana Beatriz Barbosa consolidou-se como uma das principais vozes da psiquiatria contemporânea no mundo lusófono.

A sua atuação representa a convergência entre o saber científico e a prática humanista, reafirmando a importância de uma abordagem multidisciplinar e acessível no tratamento e prevenção de doenças mentais.

A sua participação no Conecta Summit 2025 e o reconhecimento através do Prémio Internacional Conecta sublinham a relevância da saúde mental como tema central da atualidade e consolidam a médica como uma referência incontornável no campo da medicina, da comunicação e da educação emocional.



MEDEIROS

ALENTEJO - PORTUGAL



CAROLINA SALES

Do sabor artesanal ao império doce que conquistou Portugal



Há histórias que se contam com palavras e outras que se provam à primeira dentada. A trajetória de Carolina Sales, fundadora do Carolina Sales Café®, é das que combinam ambos os sabores: o da superação e o da doçura empreendedora.

Conhecida por transformar receitas em experiências e bolos em símbolos de afeto, Carolina tornou-se um nome de referência no universo da confeitaria de alto padrão. Após conquistar o Brasil, a empresária expandiu o seu talento para a Europa e, hoje, lidera um projeto que é já um caso de sucesso em Oeiras e no Estoril (Tamariz Beach).

Com uma estética acolhedora e contemporânea, o Carolina Sales Café rapidamente se tornou um ponto de encontro entre culturas, reunindo portugueses e brasileiros em torno de um mesmo prazer: o de saborear momentos especiais.

Do forno brasileiro ao coração de Portugal

Natural do Brasil, Carolina iniciou a sua trajetória no setor da confeitaria artesanal com um objetivo simples: criar doces que unissem sofisticação, sabor e emoção. O que começou como uma pequena produção artesanal transformou-se, ao longo dos anos, numa marca sólida, sinónimo de qualidade e autenticidade.

A empresária sempre acreditou que o verdadeiro luxo está nos detalhes. Desde a escolha dos ingredientes até à apresentação final, cada criação reflete o compromisso com a excelência. “O segredo está em manter a alma artesanal, mesmo quando o negócio cresce”, afirma Carolina.

Com a chegada a Portugal, em plena fase de expansão internacional, a empresária consolidou o seu propósito: levar um pedaço da doçura brasileira ao paladar europeu, mantendo a essência que a tornou conhecida: o cuidado, o sabor e a estética impecável.

Um conceito que une tradição, afeto e lifestyle

Mais do que uma pastelaria, o Carolina Sales Café® é



uma experiência sensorial. O espaço combina a elegância de uma boutique com a descontração de um café de bairro, oferecendo brunches, cocktails, bolos e sobremesas artesanais preparados diariamente

O design dos espaços reflete a personalidade da fundadora: feminino, alegre e acolhedor. As lojas tornaram-se verdadeiros refúgios urbanos onde o cheiro a bolo recém saído do forno se mistura com conversas, risadas e o som de xícaras a brindar à vida.

“Queremos que cada cliente se sinta em casa. Que entre para um café e saia com uma memória boa”, explica Carolina, que acompanha de perto todas as etapas da operação, da cozinha ao atendimento.

Uma marca com propósito e identidade feminina

Por trás da marca há também uma mensagem poderosa sobre o empreendedorismo feminino. Carolina representa a nova geração de mulheres que transformam paixão em negócio e estética em estratégia.



A sua história inspira não apenas pelo sucesso, mas pela autenticidade com que conduz a marca, sempre fiel ao seu propósito e à essência que a fez chegar até aqui.

O impacto do Carolina Sales Café vai além do sabor: a marca gera empregos, forma equipas multiculturais e valoriza a presença feminina em cargos de liderança. “Empreender é mais do que vender um produto. É criar um espaço onde outras pessoas também possam crescer”, afirma.

Oeiras e Estoril: as vitrinas de um sonho em expansão

A escolha de Oeiras e do Estoril não foi por acaso. As duas regiões, conhecidas pela qualidade de vida e espírito cosmopolita, refletem a identidade da marca: proximidade com o mar, energia criativa e um público que valoriza o equilíbrio entre bem-estar e sofisticação.

Com mais de 74 mil seguidores nas redes sociais, o Carolina Sales Café® tornou-se uma marca global com alma local uma prova de que é possível crescer sem perder o sabor de casa. Os planos de expansão incluem novas lojas em território português e parcerias estratégicas com marcas do segmento lifestyle, reforçando o posicionamento da empresa no mercado europeu.

Doçura com legado

O sucesso de Carolina Sales é, acima de tudo, uma história de consistência, coragem e visão. Num mercado competitivo, ela provou que é possível unir estética, autenticidade e afeto.

“O que me move é ver as pessoas felizes. Um café, um bolo, uma conversa são nesses pequenos momentos que a vida acontece”, partilha. No final, cada loja Carolina Sales é mais do que um ponto de venda: é um símbolo de sonho realizado, de uma mulher que fez do açúcar uma forma de arte e de cada receita, um gesto de amor.





BULLYING INTERIOR: O INIMIGO SILENCIOSO QUE HABITA EM NÓS

Ele não grita no recreio, não empurra nem espalha boatos. Mas está lá, dentro de cada um de nós, repetindo palavras que ferem: “você não é bom o bastante”, “vai dar errado de novo”, “melhor nem tentar”.

O bullying interior é essa voz crítica e impiedosa que nos persegue, muitas vezes disfarçada de prudência ou perfeccionismo, mas que, na verdade, mina nossa autoconfiança e sabota nossos passos.

Vivemos tempos de comparação constante. As redes sociais criaram vitrines de sucesso onde poucos mostram os bastidores. Nesse cenário, o bullying interior encontra terreno fértil para se fortalecer. Ele se alimenta da pressa, da autocrítica exagerada e da crença de que precisamos ser impecáveis o tempo todo. O resultado é um ciclo de culpa, ansiedade e insatisfação.

Mas esse inimigo pode ser reconhecido e transformado. O primeiro passo é tomar consciência. Perceber o tom das nossas conversas internas é essencial. Pergunte-se: “Eu falaria assim com alguém que amo?” Se a resposta for não, é sinal de que algo precisa mudar.

O segundo passo é criar pausas conscientes. Em momentos de tensão, pare por alguns segundos e respire. Essa pausa interrompe o automatismo da autocrítica e abre espaço para uma resposta mais gentil.

Outra prática poderosa é revisar o vocabulário emocional. Palavras têm energia. Substituir “fracassei” por “tentei e aprendi” muda completamente a forma como o cérebro interpreta a experiência.

Essa mudança simples, repetida com intenção, reprograma nossa maneira de pensar e reagir. E há ainda um terceiro caminho: buscar ajuda e ampliar o olhar. Conversar com mentores, terapeutas ou pessoas de confiança nos ajuda a enxergar o que, sozinhos, não conseguimos ver. Quando damos voz à dor, ela perde força. Quando transformamos a autocrítica em autoconhecimento, o que antes era ferida passa a ser força.

O bullying interior não desaparece de um dia para o outro, mas pode ser educado. A mente que um dia julgou com dureza pode aprender a apoiar. A mesma voz que dizia “não é suficiente” pode, com prática e consciência, começar a dizer “eu posso tentar de novo”.

Viver em paz consigo mesmo não significa eliminar todas as falhas, e sim fazer as pazes com elas. Significa escolher, todos os dias, um diálogo interno mais compassivo, honesto e humano.

Talvez esse seja o maior ato de coragem dos nossos tempos: silenciar o crítico interno para escutar a própria essência. Porque, no fim, é quando paramos de nos agredir por dentro que começamos, de fato, a florescer por fora.

Elaine Maraschin - Mentora de Comunicação e Excelência de Atendimento.

Autora do livro *Bullying Interior*.

HELLMARY

A mulher por trás da alma da HellMary: coragem, propósito e um gin com atitude



Há histórias que nascem de ideias e outras que nascem de paixão. A da HelllMary Spirits é uma fusão das duas. Criada em 2022 por Mary Roque de Aguiar e o marido Hélder Gavaia, a marca surgiu durante o confinamento, quando um simples pedido doméstico se transformou numa das destilarias artesanais mais promissoras de Portugal.

“O Hélder começou a destilar gin numa panela de pressão, só para me agradar”, recorda Mary, rindo. “Mas o resultado foi tão surpreendente que percebi ali que tínhamos algo único nas mãos.”

A partir dessa experiência nasceu a HelllMary, um nome provocante e simbólico — mistura de ousadia, fé e rebeldia criativa. O gin que começou como um experimento familiar virou um produto de excelência, orgânico, gluten free, com baixo teor de metanol e ingredientes biológicos.

“Queríamos criar algo que fosse puro, saudável e, ao mesmo tempo, sofisticado. Uma bebida com alma”, explica Mary.



De Ponta Delgada ao mundo

Nascida em Ponta Delgada, Açores, em 1980, Mary cresceu na Madeira, onde se considera de coração e identidade. Desde jovem, sempre foi curiosa e sonhadora. Aos 17 anos, foi descoberta por um fotógrafo no Funchal e chegou a trabalhar no mundo da moda. Mas o desejo de explorar o mundo falou mais alto. Tornou-se assistente de bordo, profissão que a levou a viajar pelos quatro cantos do planeta.

Em 2007, mudou-se definitivamente para Lisboa. Passou por áreas de marketing e vendas, atuou em Portugal e Moçambique, e ali ganhou uma visão internacional de negócios.

“Viajei muito e aprendi que o luxo não está apenas no que é caro, mas no que é autêntico”, reflete.



Adriana Lino PHOTOGRAPHY

Hoje, Mary é CEO e responsável pelo marketing da HellMary Spirits, empresa que criou com Hélder, engenheiro agrário, químico e master distiller da marca. Ele trouxe o conhecimento técnico e científico; ela, o olhar estético, a sensibilidade e o branding.

A força da família

Mary faz questão de lembrar as suas origens e a importância dos seus pais na sua trajetória. “O meu pai, que já partiu, foi uma das pessoas que mais me ensinou sobre coragem. E a minha mãe, que hoje tem 83 anos e vive na Madeira, é uma mulher extraordinária — independente, forte e com uma energia que me inspira todos os dias.”

Essa base familiar, conta, é o que lhe dá força para continuar a criar e empreender com propósito. “Tudo o que sou nasceu dessa herança emocional do amor, da fé e da coragem que vi em casa.”

O nascimento de uma marca com propósito

A HellMary nasceu oficialmente em 5 de janeiro de 2022, com o objetivo de criar um gin diferente de todos os outros. O público? Homens e mulheres sofisticados, de espírito livre, que apreciam o prazer do requinte.

“Queremos falar com quem valoriza o bom gosto e o equilíbrio, pessoas que sabem viver e gostam de se divertir com elegância.” A garrafa, inspirada num frasco de perfume, traduz o DNA da marca: sensualidade, design e luxo contemporâneo. “A imagem é tudo. Queríamos algo que provocasse curiosidade, que fosse visualmente irresistível. A HellMary é um convite ao prazer e à autenticidade.”

De um sonho à internacionalização

A expansão da HellMary tem sido rápida e orgânica. A empresa já conta com o HellMary Group nos Estados Unidos, exporta produtos para o exterior e prepara-se para entrar no mercado francês e no Médio Oriente. Além do gin, a marca possui a vodka M68 Gold, a HellTonic uma água tônica com baixo teor de açúcar — e, em breve, lançará vinhos premium do Douro: um tinto reserva, um branco reserva e um rosé.

“Queremos que a experiência HellMary vá além da bebida. Vendemos emoção, atitude e pertencimento. Cada produto é uma extensão da nossa personalidade e do nosso estilo de vida.”

A sustentabilidade também é um pilar importante. A marca incentiva a devolução das garrafas, oferecendo descontos em novas compras, e aposta em processos ecológicos de produção. “Queremos crescer de forma consciente. A beleza da garrafa é o primeiro convite, mas o conteúdo é o que conquista.”

HELLMARY

SPIRITS



Mulher de atitude num mundo masculino

Estar à frente de uma destilaria num setor tradicionalmente masculino não é fácil. Mary admite que ainda enfrenta preconceitos.

“Muitas vezes as pessoas dirigem-se primeiro ao Hélder, como se ele fosse o único responsável. Mas eu faço questão de mostrar que, por trás de uma grande marca, há também uma mulher com visão e coragem.”

Sem filhos, mas muito ligada à família, Mary dedica o tempo livre aos sobrinhos e aos amigos que considera parte do seu círculo mais íntimo.

“Eles me inspiram e me mantêm equilibrada.”

Para lidar com a pressão, faz terapia e cultiva uma rotina de autocuidado e gratidão. “Nem todos os dias são fáceis, mas acredito que o segredo é manter o foco e ser sempre positiva.”

O legado HelllMary

A HelllMary não é apenas uma marca de bebidas; é uma história de amor e reinvenção. Um projeto que nasceu do lar, cresceu com o apoio de amigos e familiares — especialmente da prima Olga, que incentivou o casal a lançar o gin — e hoje representa uma nova geração de destilados portugueses com alma e propósito.

“Não vendemos apenas gin. Vendemos uma experiência sensorial e emocional. Cada gole é uma celebração da liberdade e da autenticidade.”

Com os olhos no futuro, Mary sonha alto.

“Um dia, a Kris Jenner vai ter uma garrafa de HelllMary em casa”, brinca. Mas o brilho nos olhos revela que o sonho é sério.

“A HelllMary vai ser lendária. É o nosso legado. Daqui a 100 anos, quero que ainda falem de nós — da coragem de dois sonhadores que criaram algo com alma.”



VOCÊ QUER LIBERDADE OU QUER PERMISSÃO?

Todo mundo fala sobre liberdade, mas pouca gente entende o peso disso. É fácil desejar ser livre quando parece leve e bonito nas redes, difícil é ser livre de verdade, quando não há aplauso, roteiro ou aprovação.

A maioria das pessoas não quer liberdade, quer permissão. Quer alguém dizendo “vai, eu deixo” para se sentir corajosa sem precisar bancar o preço da escolha. Quer ser autêntica, mas ainda depende da validação dos outros para existir em paz.

Desde cedo, aprendemos a pedir autorização para tudo. Posso ir? Posso falar? Posso ser assim? E crescemos achando que a vida adulta é só uma versão mais sofisticada disso. Só mudam as frases: “posso mudar de ideia?”, “posso parar?”, “posso querer outra coisa agora?”.

Chamamos de responsabilidade, mas, na verdade, é medo. Medo de decepcionar, de ser rejeitada, de perder o amor e o reconhecimento dos outros.

A liberdade não é romântica. É crua, solitária e às vezes dolorida. Ser livre é enfrentar o vazio das próprias decisões e continuar. É olhar no espelho e aceitar que a vida que você quer talvez não agrade ninguém e tudo bem, sério! É seguir sem manual, sem certeza, sem precisar provar nada para ninguém.

O problema é que confundimos liberdade com aceitação. Queremos ser livres, mas também entendidas. Queremos viver do nosso jeito, mas sem incomodar. Só que isso não existe. A liberdade de verdade implica ruptura, desconforto e coragem para decepcionar.

É abrir mão da aprovação para manter a própria integridade. Liberdade não é fazer o que quiser, é não precisar se justificar o tempo todo. É descansar sem culpa, dizer “não sei” sem sentir vergonha. É perceber que o seu jeito de viver só precisa fazer sentido para você.

Mesmo assim, continuamos buscando permissão para existir. Permissão para sentir, para mudar, para se afastar, para não estar bem.

Chamamos de autocuidado, mas, no fundo, ainda esperamos que alguém diga “tá tudo bem ser assim”. Só que ninguém vai te dar essa resposta. Liberdade não se ganha, se toma.

Ser livre é bancar o que ninguém entende. É escolher o próprio caminho, mesmo que pareça errado para os outros. É parar de pedir licença e finalmente respirar do seu jeito.

Às vezes, o preço da liberdade é parecer errada por um tempo, mas é o único jeito de viver uma vida que realmente é sua.

Então pensa: você quer liberdade ou quer permissão? Uma exige coragem, presença e verdade. A outra te mantém segura, mas pequena.

A liberdade pode até não ser leve, mas é real. E a paz que vem depois dela vale o risco de ser mal interpretada.

Ser livre é dizer não quando o mundo espera um sim.

MARA CRISTOVAM

A elegância que transforma o luxo em propósito





Há nomes que se tornam sinônimo de elegância, e Mara Cristovam é um deles. À frente da tradicional Cristovam Joalheria, consolidou-se como uma das maiores referências do mercado de luxo no Brasil. Com sensibilidade apurada e olhar refinado, construiu uma marca que ultrapassa o conceito de comércio e se tornou uma verdadeira experiência de encantamento e exclusividade.

Em São José do Rio Preto, a Cristovam Joalheria é muito mais que uma vitrine de peças deslumbrantes: é um espaço de conexões, histórias e emoções. “Uma joia é muito mais do que um acessório. Ela representa a identidade e a trajetória de quem a usa”, afirma Mara, que acredita que o luxo verdadeiro está nos detalhes e na relação criada com cada cliente.

Seu atendimento é artesanal, humano e personalizado. Cada peça é escolhida com cuidado e cada encontro é tratado como um momento único.

“Gosto de celebrar as conquistas das pessoas através das joias. Elas eternizam momentos importantes da vida”, diz. Essa filosofia transformou a joalheria num ponto de encontro para apreciadores da beleza e do design atemporal, além de nomes conhecidos do cenário nacional.

O olhar que traduz histórias em brilho

Com mais de duas décadas dedicadas ao universo da alta joalheria, Mara é reconhecida pelo bom gosto e pela habilidade de unir tradição e contemporaneidade. O que começou como um negócio familiar evoluiu para uma das marcas mais respeitadas do segmento.

Seu faro apurado para tendências e sua capacidade de interpretar desejos tornaram-na uma presença constante nos principais eventos internacionais de luxo. Mara já foi convidada por grandes nomes da moda, como Dior e Dolce & Gabbana, para conhecer bastidores e desfiles exclusivos. Esteve presente em Paris, acompanhando o desfile de John Galiano para a Maison Dior, e também nas principais feiras mundiais de joias e relógios, a convite de marcas como Cartier, Bvlgari, Montblanc e Breitling.

Essas experiências reforçaram o olhar global da empresária, que sempre volta dessas viagens com novas inspirações e ideias para inovar o mercado brasileiro sem perder o toque artesanal que define sua assinatura. “O luxo precisa emocionar. Ele só é verdadeiro quando é capaz de criar memórias.”





Uma mulher que brilha dentro e fora das vitrines

Reconhecida pela elegância e pela postura discreta, Mara construiu uma clientela fiel, formada não apenas por clientes, mas por amigos. “O mais bonito é ver que muitos que entraram na loja pela primeira vez como clientes hoje fazem parte da minha história. O luxo está na relação que criamos com as pessoas”, afirma.

Fora do universo das joias, Mara é também uma mulher comprometida com causas sociais. Ao longo dos anos, organizou grandes eventos beneficentes e destinou parte das verbas de suas ações para instituições como a Creche de Livia, o Lar Esperança, a Santa Casa de Misericórdia, a AMICC e o Hospital da Criança e Maternidade (HCM), entre outras. Também colaborou com a Childhood Brasil, organização que atua na defesa dos direitos das crianças e adolescentes contra o abuso e a exploração sexual.

Essas iniciativas mostram que, por trás da sofisticação, existe uma mulher profundamente sensível e comprometida com o bem comum. “A beleza de uma joia deve refletir também a beleza de um gesto”, diz Mara, com o brilho sereno de quem enxerga o luxo de forma mais humana.

Reconhecimento e legado

Ao longo de sua trajetória, Mara recebeu diversas homenagens, entre elas o título de Empresária do Ano pela ACIRP (Associação Comercial e Industrial de Rio Preto), onde hoje integra o conselho consultivo. Essa conquista, segundo ela, é uma das mais significativas. “Ser reconhecida pela cidade onde tudo começou é um presente. É aqui que estão minhas raízes e o meu coração.” Com presença marcante, Mara tornou-se uma figura admirada não apenas pelo seu sucesso empresarial, mas pela elegância com que conduz a vida. Em cada evento, transmite uma aura de serenidade e confiança que encanta quem a conhece.

Mais do que construir uma marca de luxo, Mara Cristovam construiu uma marca de afeto. Sua trajetória é um exemplo de como o sucesso pode caminhar de mãos dadas com a empatia. “O tempo me ensinou que o verdadeiro luxo é poder retribuir. Não existe brilho maior do que o de poder transformar vidas”, resume. Hoje, a Cristovam Joalheria é um ícone que carrega o nome da sua criadora e reflete o seu modo de ver o mundo: com elegância, propósito e generosidade. “Uma joia é uma história contada em ouro e emoção. E cada mulher é a sua própria joia.”



RECOMEÇOS DEPOIS DOS 50: O MEU NÓVO VERÃO INTERNO

O fim do ano sempre me faz pensar em ciclos. Já vivi fases em que o “fim” do calendário trazia uma certa melancolia. Como se o tempo estivesse correndo mais depressa do que eu. Mas hoje, com mais de 50, aprendi que os finais não são encerramentos. São convites para recomeçar com mais leveza e verdade. É como folhear as páginas de um livro, sabendo que estamos prestes a começar um novo capítulo repleto de possibilidades, aventuras e realizações. Planejar o novo ano, tem um sabor especial.

É um momento de traçar metas que reflitam nossos anseios mais profundos, sonhos que queremos realizar e mudanças que desejamos ver em nossas vidas.

Nossos anos nos presentearam com uma sabedoria incomparável, e é com essa sabedoria que abraçamos a chegada de um novo ciclo. Podemos olhar para trás, celebrar nossos triunfos e enfrentar nossos desafios com confiança, pois casa experiência nos fortaleceu para os dias que virão.

A menopausa chegou para mim como um marco, desses que a vida desenha com coragem. No início, achei que era o começo de uma despedida: do corpo que conhecia, da energia de antes, até da versão de mim que eu achava ser “a verdadeira”. Mas o que veio foi outra coisa: um renascimento silencioso, uma força que não depende de hormônios, e sim de consciência.

Aprendi a olhar o espelho com outros olhos. Já não busco o que perdi, busco o que ganhei. Ganhei liberdade. Ganhei calma. Ganhei o direito de dizer “não” sem culpa e de escolher o que realmente me nutre. No prato, na alma, e nas relações.

A mulher que sou hoje entende que o corpo muda, sim, mas o brilho interno só aumenta quando deixamos de lutar contra o tempo e passamos a dançar com ele. A menopausa foi o meu grande portal de autoconhecimento. O início de uma fase em que o cuidado comigo deixou de ser vaidade e passou a ser amor próprio.

E é isso que quero celebrar neste fim de ano: a longevidade com alma, essa escolha diária de viver com curiosidade, afeto e movimento. De olhar o amanhã não com medo, mas com a serenidade de quem já atravessou muitas marés e aprendeu que o sol sempre volta.

O meu “ano novo” já começou por dentro. Ele começa cada vez que escolho cuidar do meu corpo com carinho, alimentar a minha mente com leveza e me cercar de pessoas e experiências que me fazem bem. Porque viver bem depois dos 50 não é uma questão de tempo, é uma questão de presença.

Hoje, desejo que cada mulher 50+, que encontre o seu próprio verão interno. Que descubra que a maturidade não é o fim de nada. É o auge de tudo o que fomos construindo ao longo da vida. Que sejamos luzes umas para as outras, inspirando o mundo com a nossa força, a nossa graça e a nossa história.

O tempo passa, é verdade. Mas a mulher que desperta para si mesma, essa... nunca envelhece. Que no próximo ano, possamos nos comprometer a sermos mais gentis com a gente, a buscarmos a felicidade em cada pequeno momento, a nos desafiarmos a crescer continuamente e a abraçarmos a vida com uma paixão renovada. Feliz Ano Novo!

Beijo no seu coração, Patrícia Garboni.

Cuidar é amar!

Na Anjos Terapias, acreditamos que cada fase da vida merece atenção, carinho e escuta.

Temos terapias para famílias, crianças e adultos, ajudando a encontrar equilíbrio, clareza e bem-estar.

Serviços

- Psicologia e Neuropsicologia
- Terapia da Fala
- Coaching Familiar
- Terapias Holísticas

Onde estamos

Rua Beatriz Costa, 2A, Alfragide
+351 938 537 985

MARQUE UMA SESSÃO

+351 938 537 985

geral@anjosterapias.pt
www.anjosterapias.pt



TARCILA SANTOS

A voz que cura: quando ciência e energia se unem
para transformar vidas





Há projetos que nascem de uma ideia, e outros que nascem de uma missão. A Anjos Terapias pertence a esta segunda categoria: uma marca que une ciência e espiritualidade para promover o equilíbrio entre corpo, mente e energia. Fundada em 2023 por Tarcila Santos, terapeuta da fala, e pela irmã Taiana Santos, terapeuta holística, a empresa nasceu do desejo de criar um espaço verdadeiramente humano, onde a reabilitação física e emocional acontecem em sintonia.

“Curar é também reconectar-se consigo. A verdadeira terapia começa quando a pessoa se sente vista, ouvida e acolhida em todas as dimensões”, afirma Tarcila.

Um espaço onde a voz encontra a alma

O público da Anjos é diverso — crianças, adultos e seniores que procuram reabilitação integral. O diferencial está na fusão entre Terapia da Fala, Neuropsicologia

Psicologia, Coaching e Terapias Holísticas Bioenergéticas, abordagens que tratam não apenas o sintoma, mas a causa emocional e energética por detrás dele.

“Muitos chegam com dores físicas e saem com clareza emocional. Não trabalhamos apenas com a fala, mas com o que está por trás dela — a energia que bloqueia, o medo que impede, a história que precisa ser ouvida.”

Com uma equipa multidisciplinar, o espaço tornou-se referência em reabilitação integral, reunindo profissionais de Terapia Ocupacional, Psicomotricidade, Hipnoterapia, Constelação Familiar, Innerdance e Reiki.

Da ciência ao sagrado O percurso de Tarcila é marcado por 19 anos de experiência clínica e por uma profunda jornada de autoconhecimento. Desde a infância, viveu uma condição craniofacial que lhe ensinou a importância da empatia e da comunicação. “A minha infância mostrou-me que cada dificuldade é um convite à expansão. A dor despertou em mim o desejo de compreender a energia vital. A voz é, afinal, uma ponte entre o corpo e a alma.” Essa visão moldou uma prática terapêutica que vai além da técnica, reconhecendo que o equilíbrio energético é essencial em qualquer processo de reabilitação.



Empreender com propósito

A criação da Anjos foi um passo natural para quem sempre viu a saúde como integração. “A vontade de unir ciência e consciência levou-me a criar um espaço onde as pessoas pudessem reabilitar-se e reencontrar-se.”

Com práticas sustentáveis, materiais ecológicos e energia limpa, o crescimento da empresa foi rápido. Em menos de dois anos, conquistou reconhecimento pela sua abordagem inovadora e pela capacidade de transformar vidas. Hoje, a Anjos prepara-se para um novo ciclo: expansão digital, formação de terapeutas e criação de kits energéticos sustentáveis com óleos e essências naturais, pensados para uso terapêutico e doméstico.

O equilíbrio entre cuidar e crescer Conciliar a vida profissional com o lado humano foi um dos maiores desafios de Tarcila. “Aprendi que o verdadeiro equilíbrio começa dentro de nós. Cuidar da minha energia é a base para cuidar dos outros.” Entre consultas, workshops e programas de formação, mantém o compromisso com o autocuidado e o tempo em família, refletindo na prática o que ensina.



O futuro é integrativo

O setor das terapias complementares vive um momento de expansão, e a Anjos posiciona-se na vanguarda dessa transformação. O objetivo é internacionalizar o método Anjos, levando a abordagem integrativa a comunidades lusófonas pelo mundo. “Queremos que mais pessoas descubram que a cura é possível quando corpo, mente e energia estão alinhados.”

Uma missão com alma

Mais do que uma empresa, a Anjos Terapias é um movimento de consciência e pertença. A sua missão é inspirar cada pessoa a expressar a sua voz autêntica e reencontrar o seu equilíbrio interior.

“Empreender é um ato de fé em si. Cuide da sua energia, confie na sua voz interior e não tema os desafios — eles são mestres disfarçados. O sucesso nasce quando o propósito se encontra com a ação.”

PRÊMIO INTERNACIONAL CONECTA 2025



REDE CONEXÃO
MULHER

REVISTA
CONECTA

Na noite de 22 de novembro de 2025, o Taguspark, em Oeiras, será o cenário da Gala do Prémio Internacional Conecta, uma das distinções mais relevantes do universo feminino e empresarial lusófono. Promovido pela Revista Conecta Internacional, o evento celebra personalidades que se destacaram ao longo do ano pela sua contribuição para o avanço social, económico e cultural da mulher no mundo dos negócios, da ciência, da arte e da comunicação.

Mais do que uma cerimónia de entrega de troféus, o Prémio Conecta é o reflexo de uma comunidade global que acredita no poder do conhecimento, da colaboração e da inspiração como motores de transformação. A gala integra a programação do Conecta Summit 2025, considerado o maior evento de empreendedorismo feminino e transformação pessoal da Europa, organizado pela Rede Conexão Mulher com o apoio institucional do Município de Oeiras.

Revista Conecta Internacional: cinco anos de histórias que inspiram

Criada em 2020, a Revista Conecta Internacional chega à sua 14.^a edição consolidada como uma das principais plataformas de visibilidade e reconhecimento do talento feminino no espaço lusófono. Com presença em mais de 20 países e edições lançadas em Lisboa, Paris e Madrid, a publicação destaca mulheres que lideram negócios, criam projetos sociais, constroem marcas de impacto e, acima de tudo, inspiram outras mulheres a fazer o mesmo.

Segundo Catarina Coelho, fundadora da Rede Conexão Mulher e diretora da revista, o propósito da publicação é dar voz às mulheres que estão a transformar realidades com coragem e autenticidade. “O Prémio Conecta nasceu da própria revista. A cada edição, percebíamos o poder das histórias que contávamos e quisemos transformar esse reconhecimento em algo tangível, um troféu que simboliza o impacto real dessas trajetórias”, explica.

A gala tornou-se, assim, a extensão natural da missão editorial da revista: dar palco ao talento e à liderança feminina.



Oeiras: um concelho que acredita na inovação e na liderança feminina

Com o apoio institucional do Município de Oeiras, o Conecta Summit e o Prémio Internacional Conecta reforçam a vocação do concelho para acolher projetos de impacto global. Sob a liderança do presidente Isaltino Moraes, Oeiras tem sido um dos motores do empreendedorismo e da inovação em Portugal, atraindo empresas, universidades e talentos de diferentes áreas.

Neste contexto, a empresária Aldina Almeida, fundadora da Alsama, InsideTropical e Inside Paradise, foi convidada a representar os empresários e empresárias de Oeiras durante o evento. Reconhecida pela sua visão no setor do luxo e da restauração, Aldina simboliza o espírito empreendedor e colaborativo que define o ecossistema económico oeirense.



Os destaques do Prémio Conecta 2025

A Gala Conecta 2025 reúne líderes, mentores, escritores, comunicadores e empresários que marcaram o ano com os seus projetos e propósitos. Cada categoria homenageia profissionais que, através da sua atuação, elevam o padrão de excelência e de impacto social nas suas áreas.

Na categoria Comunicadora em Saúde, o destaque é a Dra. Ana Beatriz Barbosa, psiquiatra e escritora amplamente reconhecida no Brasil e em Portugal. A sua atuação incansável na promoção da saúde mental e na desmistificação dos transtornos emocionais faz dela uma referência no campo da comunicação científica e humana.

O título de Empresária do Ano vai para Mayanna Lyra, CEO do Grupo ICA, pela sua liderança à frente de uma das empresas mais inovadoras do país.

A sua visão estratégica e o compromisso com o desenvolvimento sustentável consolidaram o grupo como referência em tecnologia, educação e impacto social.

Na categoria Palestrante Internacional, a premiada é Vivi Marques, mentora de inteligência emocional e oradora internacional. O seu trabalho entre Brasil e Europa tem ajudado centenas de mulheres a libertarem-se do medo e a desenvolverem a confiança necessária para liderar e comunicar com autenticidade.

O prémio de Personalidade do Ano no Setor de Joias e Luxo é atribuído à empresária Mara Cristovam, fundadora da Cristovam Joias. Reconhecida pelo seu rigor e elegância, Mara consolidou a marca como símbolo de sofisticação e excelência artesanal, projetando o design português para além das fronteiras.

Na categoria Mentora Internacional, a vencedora é Maia Santos, CEO da The Wonder Company e criadora da maior comunidade de posicionamento feminino do mundo, com mais de 20 mil mulheres em 33 países. A sua metodologia, que alia storytelling, mentalidade e estratégia, tem revolucionado a forma como as mulheres se posicionam e comunicam no mercado global.



Na vertente Empresarial, o reconhecimento vai para João Adibe, CEO do grupo farmacêutico Cimed, cuja visão inovadora e atuação social o tornaram uma referência no cenário empresarial lusófono.

O prémio Autora do Ano foi para Karina Nadar, escritora que alia sensibilidade e propósito em suas obras voltadas ao desenvolvimento humano e espiritual.

A categoria Videomaker distingue Letícia Rocha, criadora de conteúdos audiovisuais e produtora de histórias inspiradoras que unem arte e mensagem.

Como Escritora Internacional, o prémio foi para Deolinda Caniça Sena, pela sua contribuição à literatura africana e lusófona e pela promoção da representatividade feminina.

Entre as novas vozes, o título de Jovem Empreendedora do Ano vai para Carolina Teixeira Rosa, símbolo da nova geração de mulheres criativas que unem digital, propósito e inovação.

O prémio de Criadora de Conteúdo foi para Ana Luiza Soares, referência em autenticidade e comunicação digital.



Na categoria Mentora do Ano, a homenageada é Cida Eliz, reconhecida pela sua dedicação em formar líderes e construir negócios sustentáveis, com base em propósito, consciência e performance.

Já na categoria Psicóloga e Mentora de Mulheres, a premiada é Gabrielle Pereira, profissional cuja atuação na área da psicologia e da autoestima feminina tem impactado e transformado a vida de centenas de mulheres, promovendo autoconhecimento, fortalecimento emocional e reposicionamento pessoal como caminhos de cura e evolução.

Na categoria Referência em Viagens e Milhas, o destaque vai para Thamyres Pinheiro, conhecida como Thamilhas, que tem inspirado mulheres a conquistarem independência, liberdade e novas possibilidades através de uma forma inteligente de viajar e empreender.

Um prémio que inspira gerações

Ao longo das suas seis edições, o Prémio Internacional Conecta consolidou-se como uma plataforma de reconhecimento e visibilidade que ultrapassa fronteiras. O seu caráter inclusivo, multicultural e inovador reflete a própria essência da Revista Conecta Internacional, que há cinco anos narra histórias de mulheres e homens que constroem, inspiram e transformam.

“O Conecta é um reflexo do tempo em que vivemos — um tempo em que o sucesso precisa de alma, propósito e consciência coletiva”, afirma Catarina Coelho.

Com o apoio de Oeiras Valley, Grupo ICA, Deza Tur e de uma ampla rede de parceiros, o Prémio Conecta 2025 reforça o protagonismo feminino e coloca Portugal no mapa dos grandes eventos internacionais dedicados à liderança e à inovação humana.



QUANDO O MARKETING SE TORNA IRRELEVANTE

O que significa, afinal, “marketing”? A palavra vem de market, mercado. E mercado, no sentido mais simples, é o lugar onde as pessoas trocam valor. O marketing nasceu para compreender essa troca — não para criar barulho, não para gerar “conteúdo”, mas para perceber o que faz alguém escolher. No fundo, marketing é isto: analisar o mercado, compreender o cliente ideal e a concorrência; trabalhar a oferta, ajustando produto, serviço ou solução em função dessa análise e das características únicas de cada empresa ou marca — o que faz diferente, o que faz melhor, o que faz sentido para quem o procura.

Depois, construir um sistema que permita fazer chegar essa solução ao cliente certo, do modo mais adequado à estratégia e ao posicionamento definidos — seja conveniência, preço, exclusividade ou outro caminho escolhido de forma consciente.

Nos últimos anos, porém, o marketing foi-se afastando dessa essência. Transformou-se num palco de fórmulas e repetições. Multiplicaram-se os modelos prontos, os “planos em 5 passos” e os eternos vendedores de soluções instantâneas. O problema é que, quando tudo soa igual, nada se distingue. E o marketing, por definição, deixa de cumprir o seu papel: o de diferenciar.

Quando o marketing se torna uma mera tarefa de cópia, abdica da sua missão fundamental. Deixa de ser estratégia e passa a ser decoração. Mede-se em likes, mas não em resultados. Confunde atividade com eficácia, presença com influência, automação com inteligência. E é justamente aqui que se revela o paradoxo: quanto mais o marketing se tenta afirmar através de atalhos, mais irrelevante se torna.

A verdade é que o marketing, enquanto fim em si mesmo, só interessa aos seus apaixonados. Aos clientes dos profissionais de marketing, o que interessa são resultados. A grande ironia é que é impossível entregar resultados sem “atenção”. E aqui, “atenção” não é (só) tempo. É respeito. Respeito pela individualidade de cada negócio, pela forma como uma empresa cresce, decide e comunica.

Trabalhar cada projeto como sendo único não é um luxo; é uma necessidade. Porque o que se copia deixa de comunicar. O que não se distingue esfuma-se e torna-se irrelevante. É por essa razão que, no terreno do B2B onde me movo há anos, sei que publicar um e-book genérico sobre “tendências” não é marketing. Marketing é decidir sobre o que não publicar e focar o conteúdo na intersecção única entre o que a empresa realmente sabe e aquilo que o cliente ideal precisa de resolver. O pensamento estratégico é o farol da diferença; a uniformização é o ruído que o apaga.

O marketing amadurece quando volta ao essencial: compreender antes de criar, analisar antes de publicar, pensar antes de automatizar. A análise é o filtro da inteligência — é o que separa ação de impulso. É ela que impede que confundamos movimento com progresso. Por isso, quando vejo alguns retóricos do resultado instantâneo a prometer resultados para amanhã, lembro-me de que, em marketing, nada é mais urgente do que compreender o presente.

O verdadeiro progresso não está na velocidade da execução, mas na profundidade da intenção. E a estratégia continua a ser, como sempre foi, a arte de escolher o que não fazer.

OEIRAS

Um território que inspira inovação, liderança e transformação



No dia 22 de novembro, o concelho de Oeiras será palco do maior evento de transformação feminina e empreendedorismo da Europa — o Conecta Summit 2025. Realizado no TagusPark, o encontro reunirá mulheres de vários países num ambiente de conhecimento, inovação e inspiração, promovendo o diálogo sobre liderança, propósito, saúde emocional e negócios com impacto.

O evento é uma realização da Rede Conexão Mulher, a maior rede internacional de empreendedorismo feminino, com o apoio institucional do Município de Oeiras, que reconhece na iniciativa um contributo relevante para o desenvolvimento económico, social e cultural da região.

Durante o Conecta Summit, centenas de mulheres participarão em palestras, experiências e painéis que abordam os desafios e conquistas da mulher contemporânea — desde a gestão emocional até à criação e expansão de empresas de sucesso.

Empreendedorismo e inovação com identidade oeirense

Com uma economia sólida e um dos PIB per capita mais elevados de Portugal, Oeiras tem consolidado a sua imagem como um território de inovação, ciência e tecnologia.

O concelho destaca-se pela qualidade de vida, pela forte presença de empresas multinacionais e pelo apoio consistente ao empreendedorismo.

Nesse contexto, o apoio da Câmara Municipal de Oeiras ao Conecta Summit 2025 reforça o posicionamento do município como um ecossistema de oportunidades, que aposta no desenvolvimento sustentável e na promoção da liderança feminina.

“Oeiras é um território de futuro, aberto ao mundo e comprometido com o progresso. O apoio ao Conecta é o reflexo da nossa aposta em iniciativas que unem conhecimento, impacto e inclusão”, afirmou Isaltino Moraes, Presidente da Câmara Municipal de Oeiras.



Empresários e empresárias de Oeiras em destaque

Entre as personalidades que representarão o município no evento, destaca-se Aldina Almeida, empresária no setor de luxo e restauração, fundadora do grupo Alsama, que integra as marcas InsideTropical, InsideParadise e Charcoal.

Com mais de 17 anos de experiência, Aldina simboliza o espírito empreendedor de Oeiras: uma liderança que alia inovação, excelência e compromisso com o desenvolvimento local.

“É uma honra representar os empresários e empresárias de Oeiras num evento que celebra o poder da conexão, da colaboração e da transformação”, afirmou a empresária.

A presença de Aldina reforça a relevância do tecido empresarial oeirense e o papel estratégico dos empreendedores locais na dinamização económica e social do concelho.



Um palco de vozes internacionais

Entre as palestrantes confirmadas estão Dra. Ana Beatriz Barbosa, médica psiquiatra e autora de best-sellers sobre saúde mental e comportamento humano; Maria Klien, psicóloga e palestrante internacional reconhecida pelo seu trabalho sobre ansiedade e trauma; Noor Palma, CEO da Palma Consulting e referência em impacto social; Andreia Viegas, criadora da série À Bruta e uma das vozes mais autênticas da nova geração de comunicadores portugueses; Vivi Marques, mentora de inteligência emocional e palestrante entre Brasil e Europa; e Paula Ponce, psicoterapeuta e formadora com mais de 25 anos de experiência em terapias integrativas.

O evento contará ainda com a presença de empresárias, mentoras e líderes de diversos países, que se reúnem para partilhar experiências e estratégias para um futuro mais humano e colaborativo.

Segundo Catarina Coelho, CEO da Rede Conexão Mulher e idealizadora do projeto:

“O apoio do Município de Oeiras reforça a importância de políticas e iniciativas que estimulam o protagonismo feminino. O Conecta Summit é uma ponte entre mulheres de diferentes áreas e países que acreditam na força da união e da colaboração.”

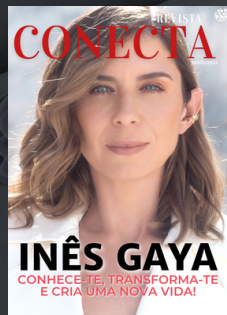
O evento conta ainda com o apoio de Oeiras Valley, Grupo ICA e Deza Tur, reforçando o alinhamento entre o setor público e privado na criação de oportunidades para mulheres empreendedoras.

O Conecta Summit 2025 será, assim, mais do que um evento, será um ponto de encontro entre inovação, impacto e humanidade, com Oeiras no centro de uma transformação que inspira o mundo.

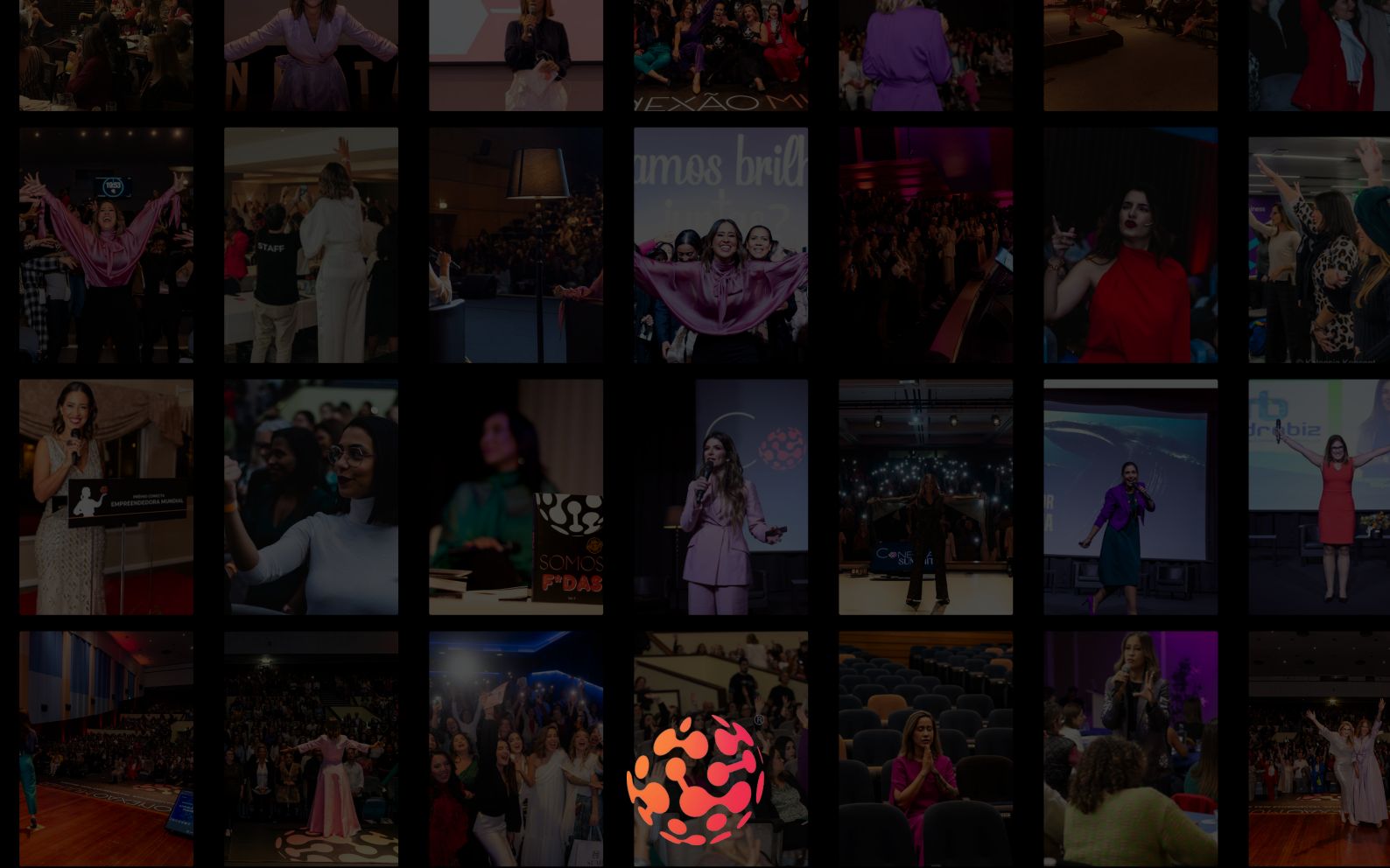
REVISTA CONECTA

Você deseja ter a sua marca em
uma revista de alcance MUNDIAL?

- Matéria
- Artigo
- Anuncio



www.redeconexaomulher.com



REDE CONEXÃO MULHER

CONECTAR PARA TRANSFORMAR. TRANSFORMAR PARA REALIZAR

