



noticias de  
**Cascais**

**Leia a minha  
entrevista em  
homenagem ao  
Dia da Mulher!**



**CX**

## **Quando e como começou o seu negócio?**

O meu negócio de terapias complementares teve início em 2018, após um período de introspeção e reavaliação pessoal. Desde a adolescência, investi em terapias complementares à medicina convencional como uma forma de encontrar equilíbrio e bem-estar em minha própria vida. No entanto, a minha carreira profissional foi dedicada às tecnologias de informação. Após a maternidade e um esgotamento, percebi que precisava alinhar a minha vida profissional com o meu propósito de vida, de ajudar as pessoas na sua jornada de cura e transformação. Foi então que dei o passo corajoso de abraçar o meu projeto de terapias complementares para famílias, em especial os bebés e crianças.



## **Quando e como começou o seu negócio?**

(Continuação)

Desde então, tenho dedicado cada dia ao aprimoramento das minhas competências terapêuticas, ao estabelecimento de conexões genuínas com os meus pacientes e à construção de um espaço de cura e acolhimento. É uma jornada emocionante e gratificante, e estou profundamente feliz por poder seguir o meu coração e fazer a diferença na vida das famílias, a encontrarem equilíbrio e harmonia nas suas vidas, através das terapias complementares



## **Porque é que enveredou por esta área?**

Decidi enveredar pelo caminho das terapias complementares porque desde jovem senti uma profunda conexão com abordagens holísticas para o bem-estar físico, emocional e espiritual. O interesse começou na adolescência, quando me dediquei a terapias que ajudam a cultivar equilíbrio e harmonia em minha própria vida. A maternidade, o esgotamento e o mergulho no autoconhecimento, levaram-me a refletir e despertaram em mim o desejo genuíno de compartilhar esses benefícios com os outros. A oportunidade de ajudar as pessoas na sua jornada de cura e transformação é verdadeiramente gratificante e inspiradora.



## **Quais foram os maiores desafios que enfrentou ao longo da sua carreira profissional?**

Ao longo da minha carreira profissional, enfrentei diversos desafios. Um dos maiores foi a transição de uma carreira estável em tecnologias da informação para um novo projeto de vida em terapias complementares. Foi um processo desafiador, que exigiu coragem, determinação e adaptação a uma nova realidade. Além disso, como empreendedora, enfrentei desafios como a gestão do negócio, a divulgação de terapias ainda pouco conhecidas no mercado, o crescimento da base de pacientes e a construção de um reconhecimento sólido no mercado.



## **Quais são os seus planos e objetivos para o futuro?**

Os meus planos para o futuro incluem continuar a aperfeiçoar as minhas habilidades terapêuticas, expandir a minha base de pacientes e oferecer um ambiente acolhedor e terapêutico para aqueles que procuram o equilíbrio e o bem-estar geral. Pretendo investir em formação contínua, explorar novas modalidades terapêuticas e construir parcerias colaborativas com outros profissionais da área de saúde e bem-estar. O meu objetivo é criar um espaço onde as pessoas se sintam apoiadas, nutridas e alcancem um estado de equilíbrio, harmonia e cura do corpo, mente e espírito.



**Pedimos ainda que nos deixasse uma pequena mensagem alusiva ao dia da mulher.**

"No Dia da Mulher, celebre o seu poder interior, lembrando-se da importância do autocuidado e do amor próprio. Cuide de si mesma com amor e dedicação, priorize a sua saúde e bem-estar. Merece sentir-se plena e feliz!"