

SRA. EXCELÊNCIA

# ELA É PODEROSA



DESPERTA O PODER ALÉM DOS SALTOS

**BARTUMU**  
**EDITORA**  
Da vida aos teus textos

SRA. EXCELÊNCIA

# ELA É PODEROSA

Desperta o poder além dos Saltos

E74e

Excelência, Sra – 1999

Ela é Poderosa / Sra. Excelência.

Luanda, AN : Bartumu Editora, 2023.

1. Conselhos 2. Desenvolvimento pessoal.

I. Título II. Excelência, Sra.

CDD – 869

Diagramação: Bênção Artur Munzenga

Revisão: Adolfo Pedro

Copyright © Sra. Excelência, 2023

Copyright © Bartumu Editora, 2023

## Agradecimento

Primeiramente, agradeço a Deus pela saúde e inspiração. Também agradeço ao meu grande amigo Bêncão que tem me acompanhado em toda minha trajetória como escritora, ao meu amigo Oliver Júnior pela motivação e por sempre mostrar o quanto acredita em mim. E a todos quanto têm me motivado de uma forma directa e indirecta.

## Prefácio

Das raridades que o mundo pode apresentar-nos como meros mortais, das intrigantes companhias que podemos partilhar, dos maiores prazeres que podemos do mundo desfrutar, da infinita sabedoria e criação de Deus, nos foi apresentado um complexo e ao mesmo tempo magnífico ser – **Mulher**.

Não me refiro de um mero ser formado e nascido com sexo oposto do homem, não digo de um mero ser que tem noção que existe para poder proporcionar prazeres desenfreados a quem convém. Refiro-me da adjuntora perspicaz, da consciente mulher que tem princípios e valores bem assentes em seus passos, pensamentos e em seu corpo. Refiro-me da mulher que possui mente, como dizemos aqui na “banda”<sup>1</sup>,

---

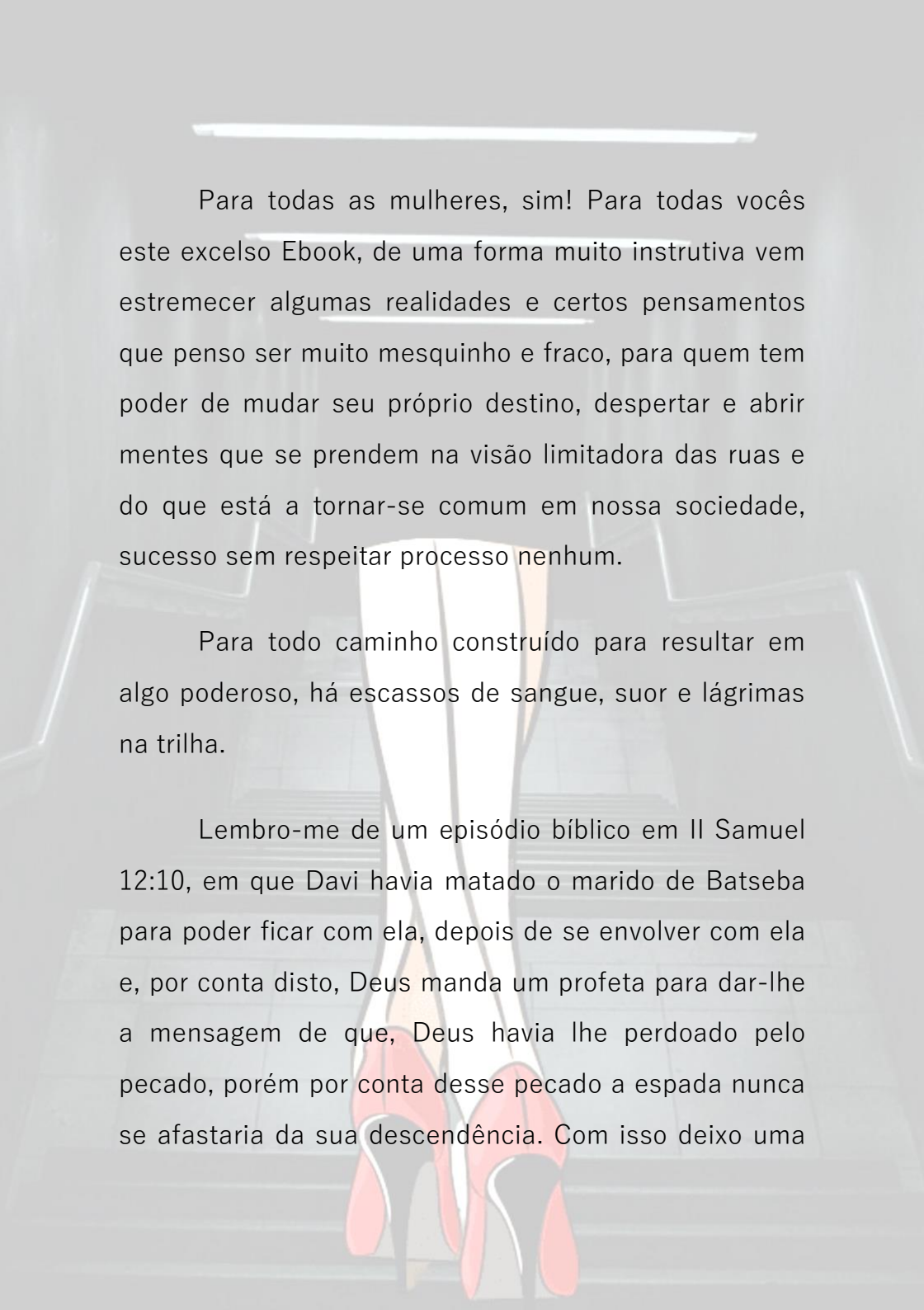
<sup>1</sup> Banda – Termo popular usado em angola que significa comunidade, bairro, cidade.

extremamente dura. Saber impor limites sem muita das vezes, usar a boca, aquela que produz muito sem ter de deixar ninguém abrir seu “livro”<sup>2</sup>.

Ao ter contacto com o conteúdo, a cada leitura feita, a cada parágrafo desse magnífico ebook que fui devorando, levou-me a reconhecer e a louvar as qualidades das imensas mulheres que venho conhecendo e com as quais convivo, principalmente, do incrível ser que o escreveu. Uma mulher que em todos os seus aspectos e forma de viver transmite uma aura de inteligência e criatividade incrível, que procura da melhor forma não ser vinculada aos esforços de ninguém para sentir-se respeitada e valorizada, ela que, apesar das dificuldades, consegue pela fé, que muito defende, demonstrar que nada interfere nos seus princípios, valores e carácter.

---

<sup>2</sup> Livro – termo popular usado também em angola, que no contexto significa recorrência a relações sexuais.



Para todas as mulheres, sim! Para todas vocês este excelso Ebook, de uma forma muito instrutiva vem estremecer algumas realidades e certos pensamentos que penso ser muito mesquinho e fraco, para quem tem poder de mudar seu próprio destino, despertar e abrir mentes que se prendem na visão limitadora das ruas e do que está a tornar-se comum em nossa sociedade, sucesso sem respeitar processo nenhum.

Para todo caminho construído para resultar em algo poderoso, há escassos de sangue, suor e lágrimas na trilha.

Lembro-me de um episódio bíblico em II Samuel 12:10, em que Davi havia matado o marido de Batseba para poder ficar com ela, depois de se envolver com ela e, por conta disto, Deus manda um profeta para dar-lhe a mensagem de que, Deus havia lhe perdoado pelo pecado, porém por conta desse pecado a espada nunca se afastaria da sua descendência. Com isso deixo uma

reflexão a todos os leitores, o perdão estará, geralmente, disponível, principalmente o de Deus, entretanto as consequências independem do perdão. Então saiba escolher o caminho a trilhar. Bom proveito!

Bênção Artur Munzenga  
(BARTUMU)



## Sumário

|  |    |
|--|----|
| Introdução                               | 1  |
| Mentes vazias, bolsos cheios             | 4  |
| Os Saltos Mágicos                        | 8  |
| O Corpo Atrai, o carácter faz permanecer | 11 |
| Intelectualidade Feminina                | 14 |
| Uma Mulher Batalhadora                   | 19 |
| Dispa-se Para Ser Feliz                  | 23 |
| Autoria                                  | 28 |





## Introdução

Hoje para tornar-se uma mulher poderosa não é necessário ter um poder específico e realizar feitos extraordinários como se acreditava anteriormente. Actualmente, muitas mulheres conseguem alcançar feitos notáveis através do seu talento e inteligência. No entanto, algumas ainda acreditam que possuem uma espécie de “varinha mágica” entre as pernas.

A geração atual criou uma definição bastante superficial de mulher poderosa, onde muitas acreditam que é necessário usar saltos altos, perucas caras, ter unhas cumpridas, vestir roupas de marca e possuir um iPhone para alcançar tal estatuto. Aquelas que não possuem esses bens materiais acabam sentindo-se desvalorizadas perante a sociedade ou até mesmo na universidade, levando algumas das mais vulneráveis, a

levantar as saias e abrindo as pernas para se tornarem uma “poderosa” na sociedade ou na universidade.

Abrir as pernas não é um atalho para tornar-se poderosa ou alcançar o sucesso, mas sim um atalho para a prostituição e fracasso. Se abirmos os livros em vez das pernas, perceberemos que o verdadeiro poder da mulher vai além da aparência e dos adornos exteriores. Não é necessário habilidades para conseguir o cartão multicaixa alheio, para adquirir alguma coisa.

Pois, a verdadeira poderosa esforça-se e luta dignamente para alcançar aquilo que deseja. Não é suficiente ter apenas bens materiais de alta classe; é igualmente importante ser intelectual, sábia, ter o autocontrole e valores sólidos para se tornar verdadeiramente **PODEROSA**.

Portanto, é importante investir no desenvolvimento intelectual, pois o maior investimento que se pode fazer acontece na mente.



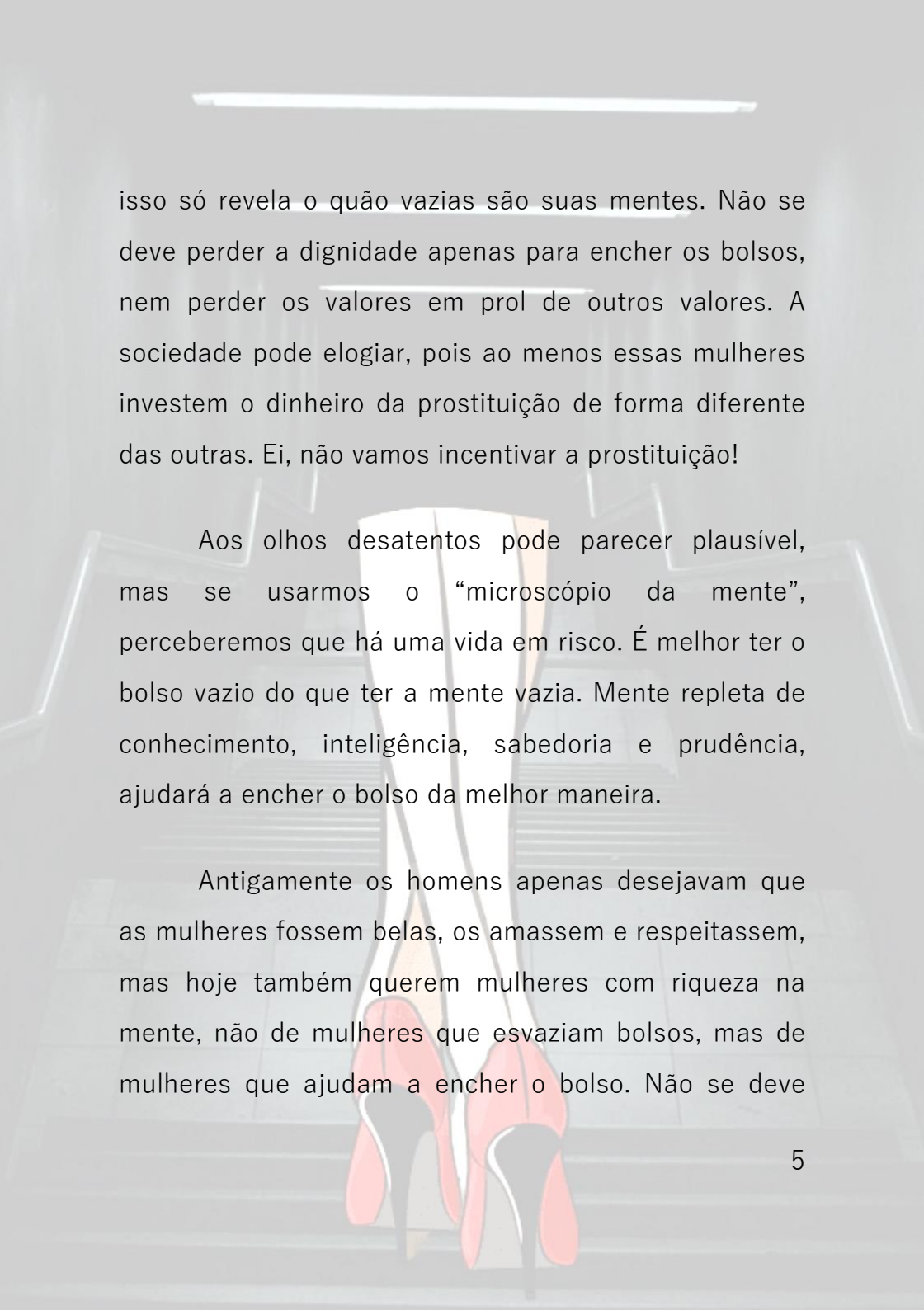
## **Mentes vazias, bolsos cheios**

*“Toda mulher gosta de dinheiro, a diferença é que algumas levantam cedo e trabalham”*

*Fábio Muniz de Sousa*

A sociedade precisa, sim, de mulheres com o bolso cheio ou com umas contas bancárias repletas, mas é muito lindo saber que elas não precisaram "partir braço" de nenhum homem para alcançar esse feito. Existem mulheres que se formam com o dinheiro da prostituição, outras criam empreendimentos com os recursos da prostituição. Elas podem não admitir que é prostituição, mas há mulheres que viajam para o exterior do país por terem dormido com senhores com idade do seu pai.

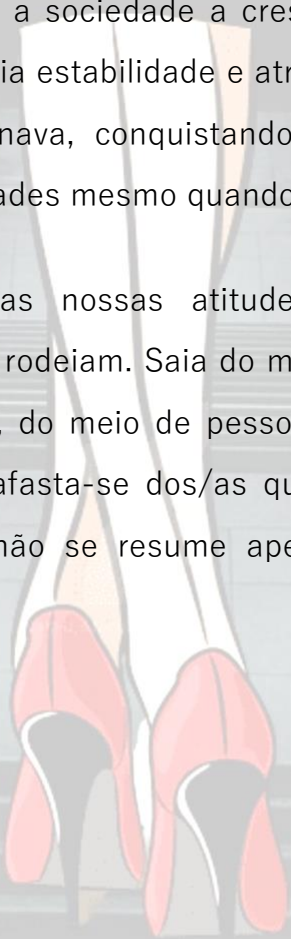
O bolso dessas mulheres está cheio, pois com dinheiro suficiente, elas adquirem o que desejam, mas



isso só revela o quão vazias são suas mentes. Não se deve perder a dignidade apenas para encher os bolsos, nem perder os valores em prol de outros valores. A sociedade pode elogiar, pois ao menos essas mulheres investem o dinheiro da prostituição de forma diferente das outras. Ei, não vamos incentivar a prostituição!

Aos olhos desatentos pode parecer plausível, mas se usarmos o “microscópio da mente”, perceberemos que há uma vida em risco. É melhor ter o bolso vazio do que ter a mente vazia. Mente repleta de conhecimento, inteligência, sabedoria e prudência, ajudará a encher o bolso da melhor maneira.

Antigamente os homens apenas desejavam que as mulheres fossem belas, os amassem e respeitassem, mas hoje também querem mulheres com riqueza na mente, não de mulheres que esvaziam bolsos, mas de mulheres que ajudam a encher o bolso. Não se deve



aceitar ter o bolso cheio, mas a mente vazia; é importante enriquecer o bolso e a mente na mesma proporção. As mulheres são mais poderosas quando têm o bolso e a mente enriquecidos. Mulher com o bolso cheio adquire qualquer coisa, compra quantas perucas quiser, mas uma mulher com a mente enriquecida ajuda a sociedade a crescer, edifica o lar, constrói sua própria estabilidade e atrai até o que a sua mente não imaginava, conquistando oportunidades e criando oportunidades mesmo quando não as tem.

Às vezes as nossas atitudes são o reflexo daqueles que nos rodeiam. Saia do meio dos/as que só falam de perucas, do meio de pessoas que não falam sobre formação, afasta-se dos/as que só falam sobre homens; a vida não se resume apenas a homens e dinheiro.

Conecta-se com mulheres que valorizam a formação, que têm uma visão para o futuro, conecta-se com mulheres intelectuais que ajudam a crescer em todos os aspectos.

Afasta-se de quem não ajuda a crescer. Riqueza é conquistada ao longo do tempo, não se obtém num estalar de dedos. Quem não a ajuda a crescer, não a levará a lugar algum.



## Os Saltos Mágicos

*“A vida é feita de altos e baixos: Em um dia salto alto. No outro, sapatilhas”*

*Anônimo*

Eu não sei o que têm os saltos, mas parece que eles contêm uma magia que consegue deixar toda mulher mais elegante. Às vezes não é apenas a beleza da mulher ou sua roupa, mas são os saltos nos seus pés que fazem a diferença. Uma mulher de saltos é mais elegante, consegue atrair homens e chamar atenção, mas se ela não conseguir prestar atenção aonde está caminhando, pode tropeçar, mesmo que os saltos sejam caros e lindos.

A magia dos saltos não poderá evitar que ela tropece se não estiver atenta ao caminhar. É isso aí, poderosa! você pode ser a mais bela e elegante, mas se



não prestar atenção onde pisa, pode tropeçar na vida. Cada atitude pode ser um elevador na vida ou pedra no nosso caminho.

Há lugares em que você precisa tirar os saltos para caminhar melhor. Não deixe que os saltos a façam saltar etapas. Isso mesmo! Que a tua beleza, os fatos e os saltos de marca não a façam se esquecer de se formar, trabalhar e formar uma família.

Os saltos podem ter a magia de a tornar mais elegante, mas não têm a magia de sustentar a vida e trazer a verdadeira felicidade.

Com os saltos, afinal de contas, você não é tão poderosa, pois eles podem fazê-la cair e passar vergonha, mas com o conhecimento bem adquirido e bem aplicado, você pode ser aplaudida e honrada. Os saltos podem ser mágicos, mas não a podem levar a

qualquer lugar. Você pode conhecer cinemas, restaurantes e hotéis usando saltos, mas existem lugares em que só se entra com conhecimento, formação ou diploma nas mãos.

Há portas que só o diploma abre. Vista o teu corpo da forma mais bela possível, mas também invista sua mente com formações. Seja uma mulher inteligente. Os seus saltos mágicos podem fazê-la cair, mas o conhecimento exaltá-la-á. Os melhores passos da vida não são marcados por saltos de qualidade, são marcados com sabedoria. Tenha pensamentos de qualidade, pensamentos que a diferenciam das demais.

## O Corpo Atrai, o carácter faz permanecer

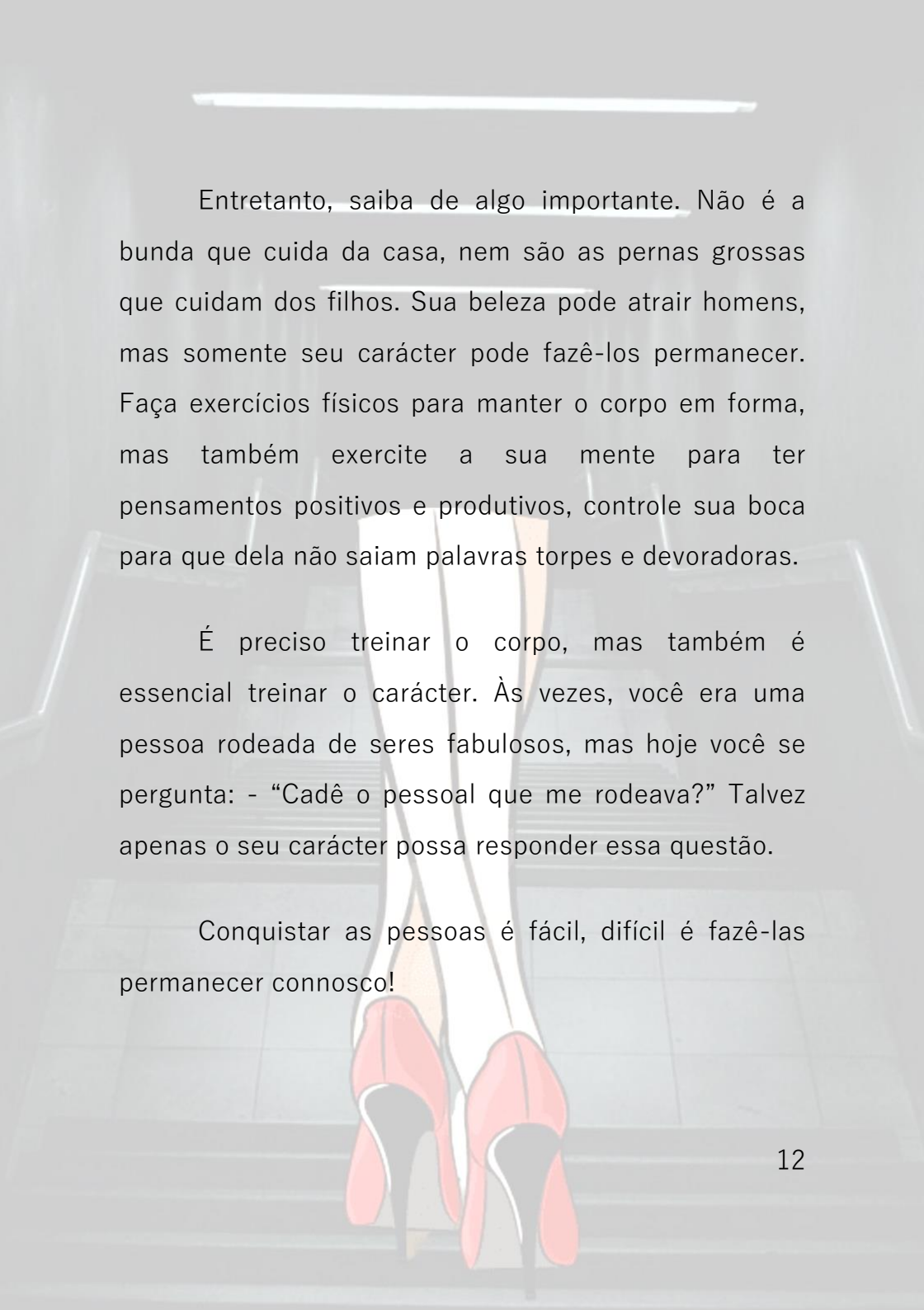
*“É Pelo que mostram que as mulheres se tornam atraentes, mas pelo que escondem é o que as fazem irresistíveis”*

*Edna frigato*

Os olhos não resistem ao verem uma mulher linda, com uma pele macia, com um rostinho angelical, curvas bem acentuadas, como a Cerra da Leba<sup>3</sup>, e um bumbum bem realçado na saia, no vestido ou numa calça. Realmente, os homens não querem saber apenas do interior. Como eles dizem, "não somos ministros do interior" (risos).

---

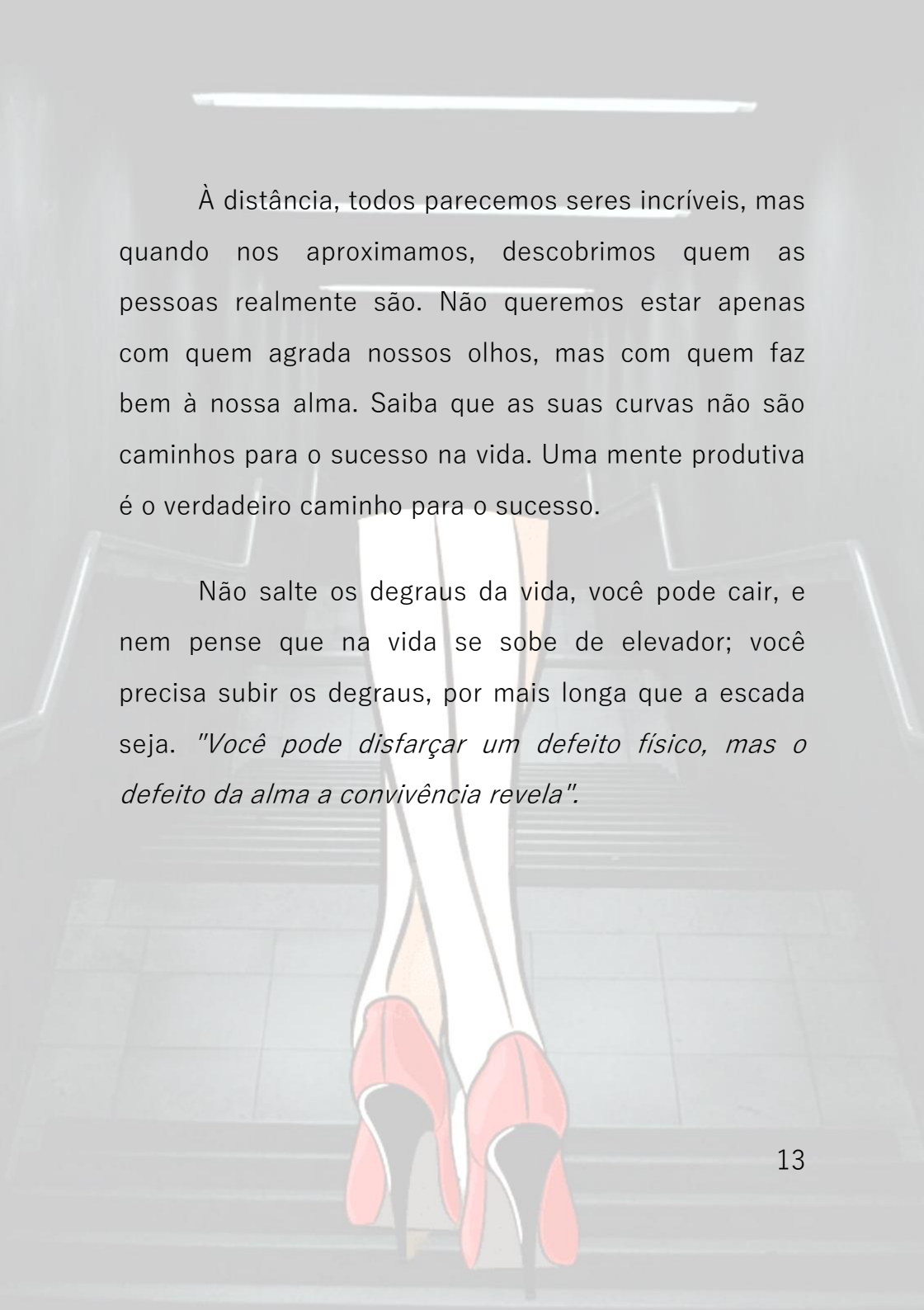
<sup>3</sup> Referência cultural e turístico Angolano.



Entretanto, saiba de algo importante. Não é a bunda que cuida da casa, nem são as pernas grossas que cuidam dos filhos. Sua beleza pode atrair homens, mas somente seu carácter pode fazê-los permanecer. Faça exercícios físicos para manter o corpo em forma, mas também exercite a sua mente para ter pensamentos positivos e produtivos, controle sua boca para que dela não saiam palavras torpes e devoradoras.

É preciso treinar o corpo, mas também é essencial treinar o carácter. Às vezes, você era uma pessoa rodeada de seres fabulosos, mas hoje você se pergunta: - “Cadê o pessoal que me rodeava?” Talvez apenas o seu carácter possa responder essa questão.

Conquistar as pessoas é fácil, difícil é fazê-las permanecer connosco!



À distância, todos parecemos seres incríveis, mas quando nos aproximamos, descobrimos quem as pessoas realmente são. Não queremos estar apenas com quem agrada nossos olhos, mas com quem faz bem à nossa alma. Saiba que as suas curvas não são caminhos para o sucesso na vida. Uma mente produtiva é o verdadeiro caminho para o sucesso.

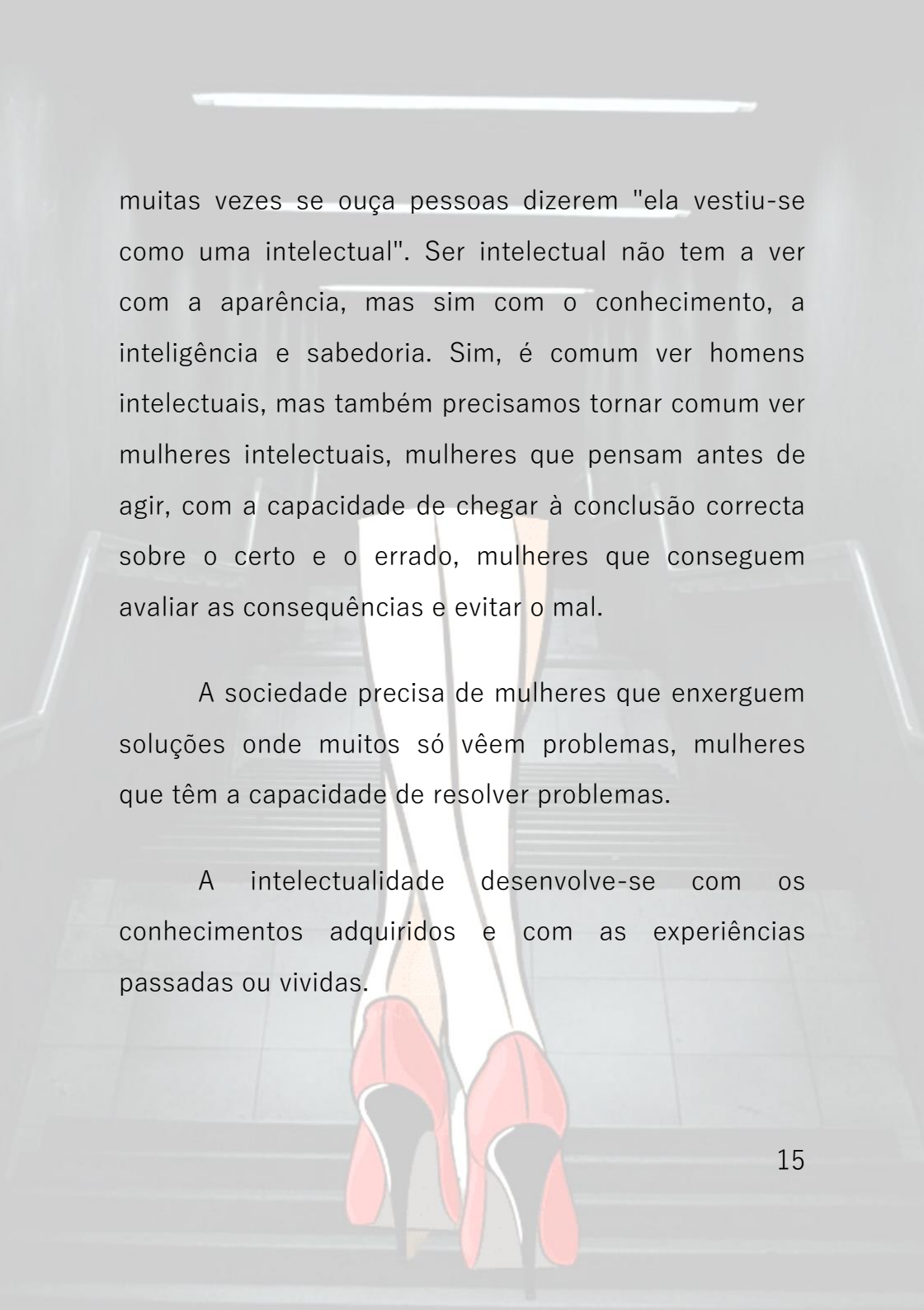
Não salte os degraus da vida, você pode cair, e nem pense que na vida se sobe de elevador; você precisa subir os degraus, por mais longa que a escada seja. *"Você pode disfarçar um defeito físico, mas o defeito da alma a convivência revela".*

## Intelectualidade Feminina

Neste capítulo gostaria de falar sobre o intelecto de uma mulher. É comum ver homens intelectuais que mudaram a história da humanidade e continuam a contribuir para o avanço da sociedade. Também temos mulheres intelectuais, de fato, mas as escalas das mulheres intelectuais precisam subir de grau.

A palavra “**intelecto**” vem do latim **INTELLECTUS**, que significa "discernimento, compreensão". No estudo da mente humana, o intelecto refere-se a capacidade da mente humana de chegar a conclusões correctas sobre o que é verdadeiro e o que é falso na realidade, bem como resolver problemas.

Com esses conceitos sobre o **intelecto**, percebe-se que, na verdade, o ser intelectual não está relacionado a se vestir como uma executiva, embora



muitas vezes se ouça pessoas dizerem "ela vestiu-se como uma intelectual". Ser intelectual não tem a ver com a aparência, mas sim com o conhecimento, a inteligência e sabedoria. Sim, é comum ver homens intelectuais, mas também precisamos tornar comum ver mulheres intelectuais, mulheres que pensam antes de agir, com a capacidade de chegar à conclusão correcta sobre o certo e o errado, mulheres que conseguem avaliar as consequências e evitar o mal.

A sociedade precisa de mulheres que enxerguem soluções onde muitos só vêem problemas, mulheres que têm a capacidade de resolver problemas.

A intelectualidade desenvolve-se com os conhecimentos adquiridos e com as experiências passadas ou vividas.

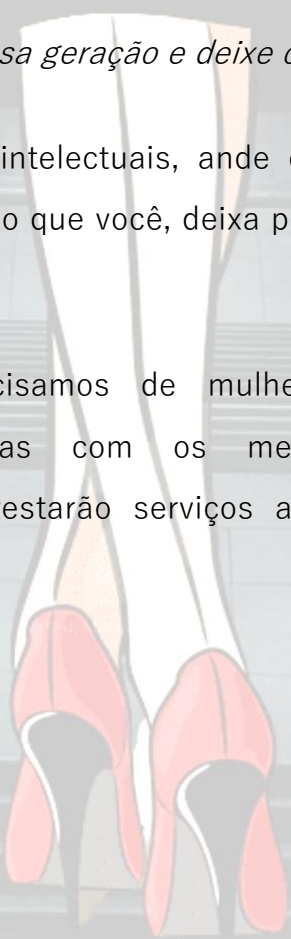
Como angolanas e africanas que somos, conhecemos em nossas famílias quais são as tias que sempre cozinham nas grandes panelas em momentos de óbito, festas ou algum problema, e qual é o tio que sempre resolve os problemas da família.

Então, não seja apenas mais uma daquelas tias que só cozinham nos óbitos e festas, lute para se tornar naquela tia que o problema não se resolve sem a sua presença, não apenas porque você tem dinheiro, mas devido à sua sabedoria e a forma de resolvê-los.

Seja intelectual em todos os lugares e momentos, fale como intelectual, apresenta-se como intelectual. A intelectualidade abrirá portas que nenhuma outra chave pode abrir, ela livra-te de homem de qualquer tipo.

*"A intelectualidade é uma chave que poucas mulheres usam para abrir grandes portas".*





A intelectualidade é uma chave que toda mulher devia almejar antes de pensar em possuir uma casa ou carro. Precisamos marcar a nossa geração, hoje fala-se muito de Newton, Pitágoras, Pauling, mas amanhã devem falar de uma Ana, uma Joana ou uma Delfina que marcaram vidas.

*"Marque essa geração e deixe o seu legado".*

Ande com intelectuais, ande com pessoas que têm a mesma visão que você, deixa para trás quem não a leva para frente.

Ainda precisamos de mulheres que criarão grandes empresas com os melhores sistemas, empresas que prestarão serviços ao mundo, sem a

necessidade de dormir com um ministro, um deputado, ou os tais ditos "papoite do arraso"<sup>4</sup>.

Precisamos de mulheres que construam suas vidas com base no suor, no sacrifício, que não precisem “transpirar” com nenhum homem na cama para alcançarem seus objetivos.

Seja intelectual, tenha visão, seja firme e forte, não desista, persista, amanhã a vida será melhor.

---

<sup>4</sup> Termo popular usado para pagantes mais velhos

## Uma Mulher Batalhadora

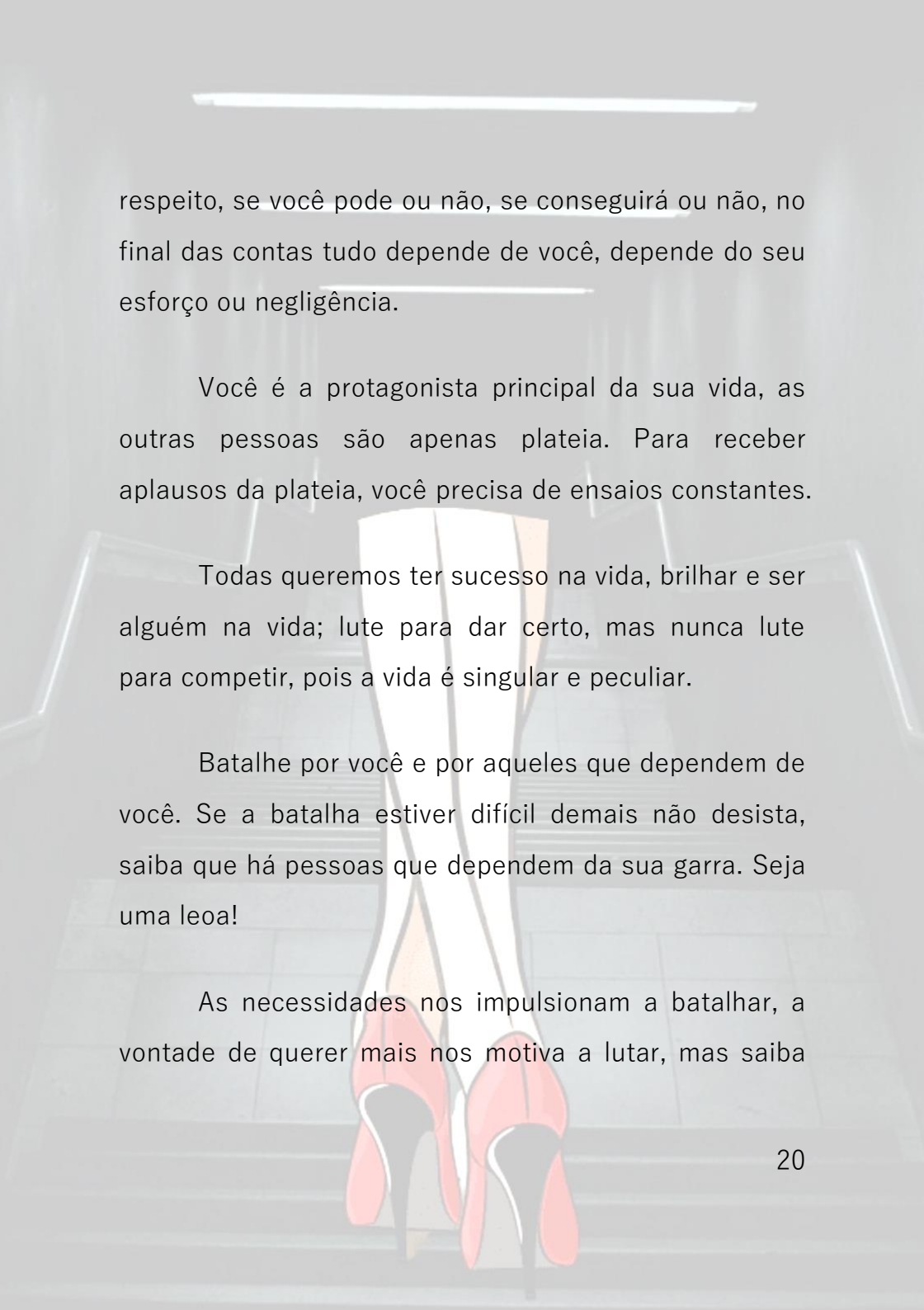
*“É necessário reconhecer que o melhor conforto  
é fugir do comodismo para lutar pelo que te  
fazer feliz”*

*Anônimo*

Todas queremos ser vencedoras, as merecedoras das medalhas, mas nem todas estão dispostas a batalhar. Na vida, só vence quem luta, e se for para vencer, que seja da forma mais justa possível, sem ter que ferir ninguém.

*“Não precisamos pisar ninguém para subirmos na vida”.*

A vida não favorece apenas alguns, ela está ao lado de todos aqueles que se esforçam e batalham. A vida não se trata do que as pessoas dizem a seu



respeito, se você pode ou não, se conseguirá ou não, no final das contas tudo depende de você, depende do seu esforço ou negligência.

Você é a protagonista principal da sua vida, as outras pessoas são apenas plateia. Para receber aplausos da plateia, você precisa de ensaios constantes.

Todas queremos ter sucesso na vida, brilhar e ser alguém na vida; lute para dar certo, mas nunca lute para competir, pois a vida é singular e peculiar.

Batalhe por você e por aqueles que dependem de você. Se a batalha estiver difícil demais não desista, saiba que há pessoas que dependem da sua garra. Seja uma leoa!

As necessidades nos impulsionam a batalhar, a vontade de querer mais nos motiva a lutar, mas saiba

que a vida é feita de processo, suporte o processo para chegar ao topo.

*"Sucesso sem processo apressa o fracasso"*

Sucesso sem processo só é comum nos contos de fadas. Não permita que o imediatismo a leve a procurar atalhos para o sucesso, não existe sucesso sem sacrifício, prostituir-se não é o caminho mais curto para o sucesso.

Não sei como você vai batalhar ou em que área, mas lute de forma digna, batalhe para ter o que é seu.

Homens batalhadores e vencedores também querem mulheres batalhadoras. Não viva para depender de ninguém, nem emocionalmente, nem financeiramente, se for para depender, que seja apenas do **PAI, GOD, O NGANA NZAMBI.**

Se não estiver satisfeita com a vida que tens, batalhe para mudá-la.

*"Não inveje quem já chegou onde você ainda não chegou, lute também para chegar lá".*

*"O brilho do sol não pode intimidar a lua, pois cada um tem o seu tempo de brilhar. Um brilha durante o dia, e o outro brilha à noite".*

Você pode brilhar sem apagar a luz do outro.

*"Toda mulher grávida tem o seu dia para dar a luz, nem todas darão a luz no mesmo dia, tudo depende do tempo de gestação".*

A mulher é poderosa quando batalha, mulher poderosa é batalhadora. A mulher é mais atraente quando é inteligente.

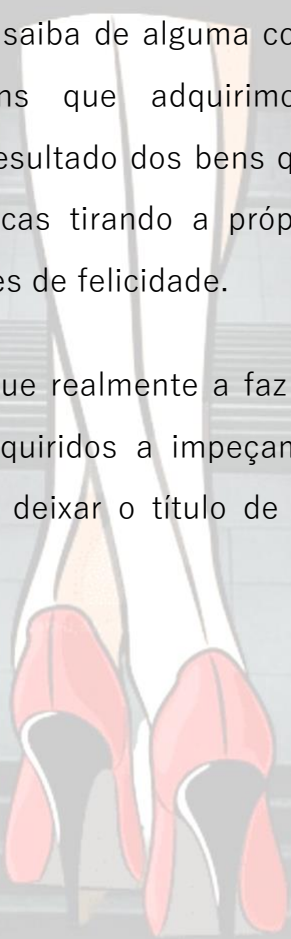
## Dispa-se Para Ser Feliz

*“É preciso coragem para despir-se de tudo que nos dá poder, para servir os outros”*

Quando saímos do trabalho, da escola ou de algum lugar, a primeira coisa que queremos fazer é tirar o calçado, a peruca, o sutiã, pois de alguma forma isso traz um alívio para nós.

Seria tão bom se não precisássemos de roupa. (risos).

Há lugares em que você precisa tirar os saltos para se sentir confortável, momentos em que você precisará tirar a gravata para se sentir mais à vontade. É muito importante, como mulheres, sonharmos e almejarmos ocupar grandes lugares na sociedade. Talvez ser dona de uma grande empresa, ter carros na



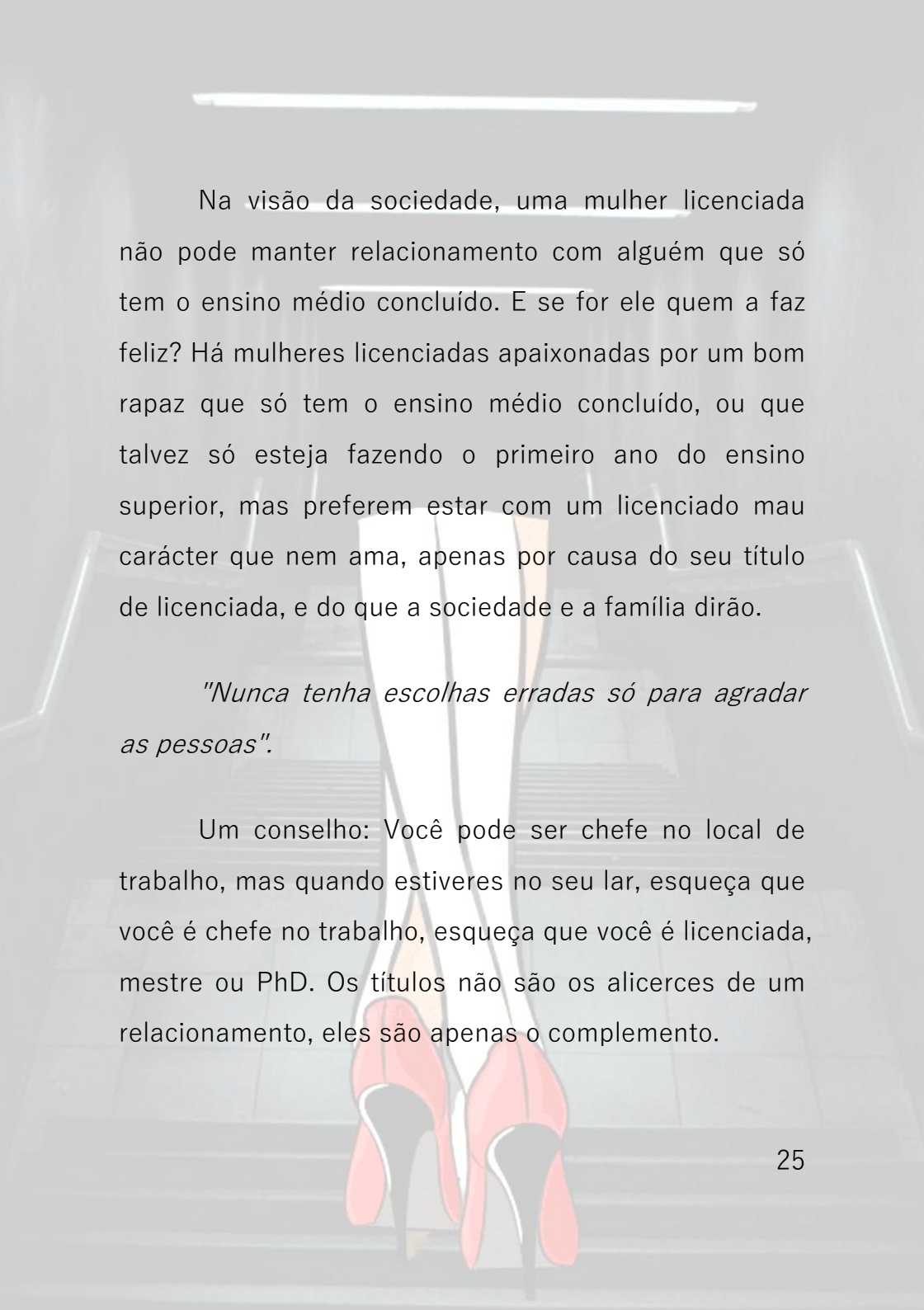
garagem, ser uma mulher licenciada, com o mestrado ou mesmo PhD.

É bonito termos na sociedade mulheres que são admiradas e impõem respeito. Você precisa sonhar alto e lutar arduamente para alcançar o que almeja na vida.

Entretanto, saiba de alguma coisa, a vida não se resume nos bens que adquirimos, a verdadeira felicidade não é resultado dos bens que possuímos. Há tantas pessoas ricas tirando a própria vida, ricas de bens, porém pobres de felicidade.

Lute pelo que realmente a faz feliz, não permita que os títulos adquiridos a impeçam de ser feliz. Às vezes precisamos deixar o título de lado para sermos felizes.

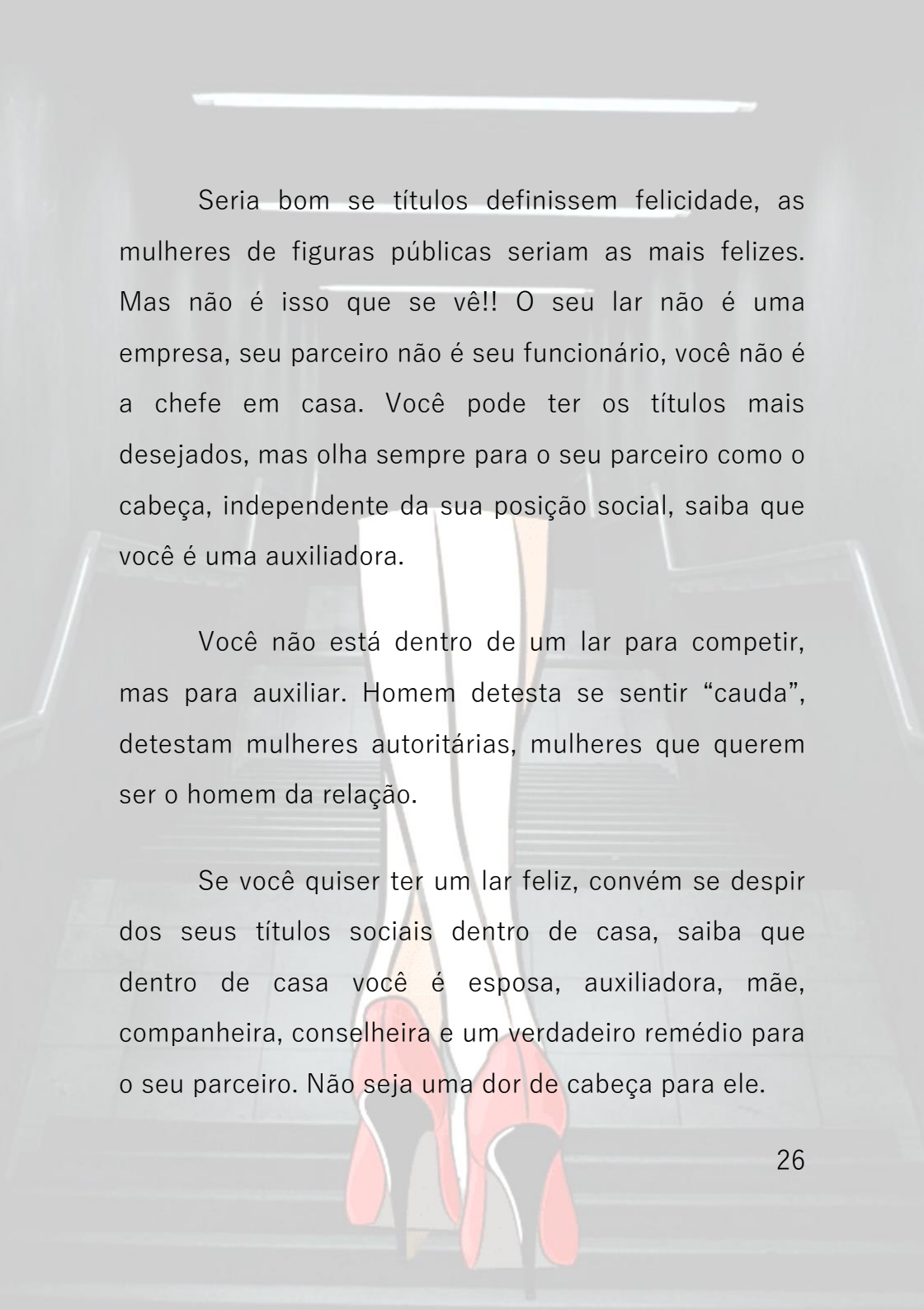




Na visão da sociedade, uma mulher licenciada não pode manter relacionamento com alguém que só tem o ensino médio concluído. E se for ele quem a faz feliz? Há mulheres licenciadas apaixonadas por um bom rapaz que só tem o ensino médio concluído, ou que talvez só esteja fazendo o primeiro ano do ensino superior, mas preferem estar com um licenciado mau carácter que nem ama, apenas por causa do seu título de licenciada, e do que a sociedade e a família dirão.

*"Nunca tenha escolhas erradas só para agradar as pessoas".*

Um conselho: Você pode ser chefe no local de trabalho, mas quando estiveres no seu lar, esqueça que você é chefe no trabalho, esqueça que você é licenciada, mestre ou PhD. Os títulos não são os alicerces de um relacionamento, eles são apenas o complemento.



Seria bom se títulos definissem felicidade, as mulheres de figuras públicas seriam as mais felizes. Mas não é isso que se vê!! O seu lar não é uma empresa, seu parceiro não é seu funcionário, você não é a chefe em casa. Você pode ter os títulos mais desejados, mas olha sempre para o seu parceiro como o cabeça, independente da sua posição social, saiba que você é uma auxiliadora.

Você não está dentro de um lar para competir, mas para auxiliar. Homem detesta se sentir “cauda”, detestam mulheres autoritárias, mulheres que querem ser o homem da relação.


Se você quiser ter um lar feliz, convém se despir dos seus títulos sociais dentro de casa, saiba que dentro de casa você é esposa, auxiliadora, mãe, companheira, conselheira e um verdadeiro remédio para o seu parceiro. Não seja uma dor de cabeça para ele.


No trabalho as pessoas submetem-se a você, mas dentro de casa você precisa submeter-se ao seu parceiro; seja uma mulher submissa, dentro do verdadeiro contexto de submissão. Também é preciso despir-se da arrogância, e revestir-se de humildade.





## Autoria

: Makuntima Delfina Nambanza Miguel

: 934 470 977

: 934 470 977

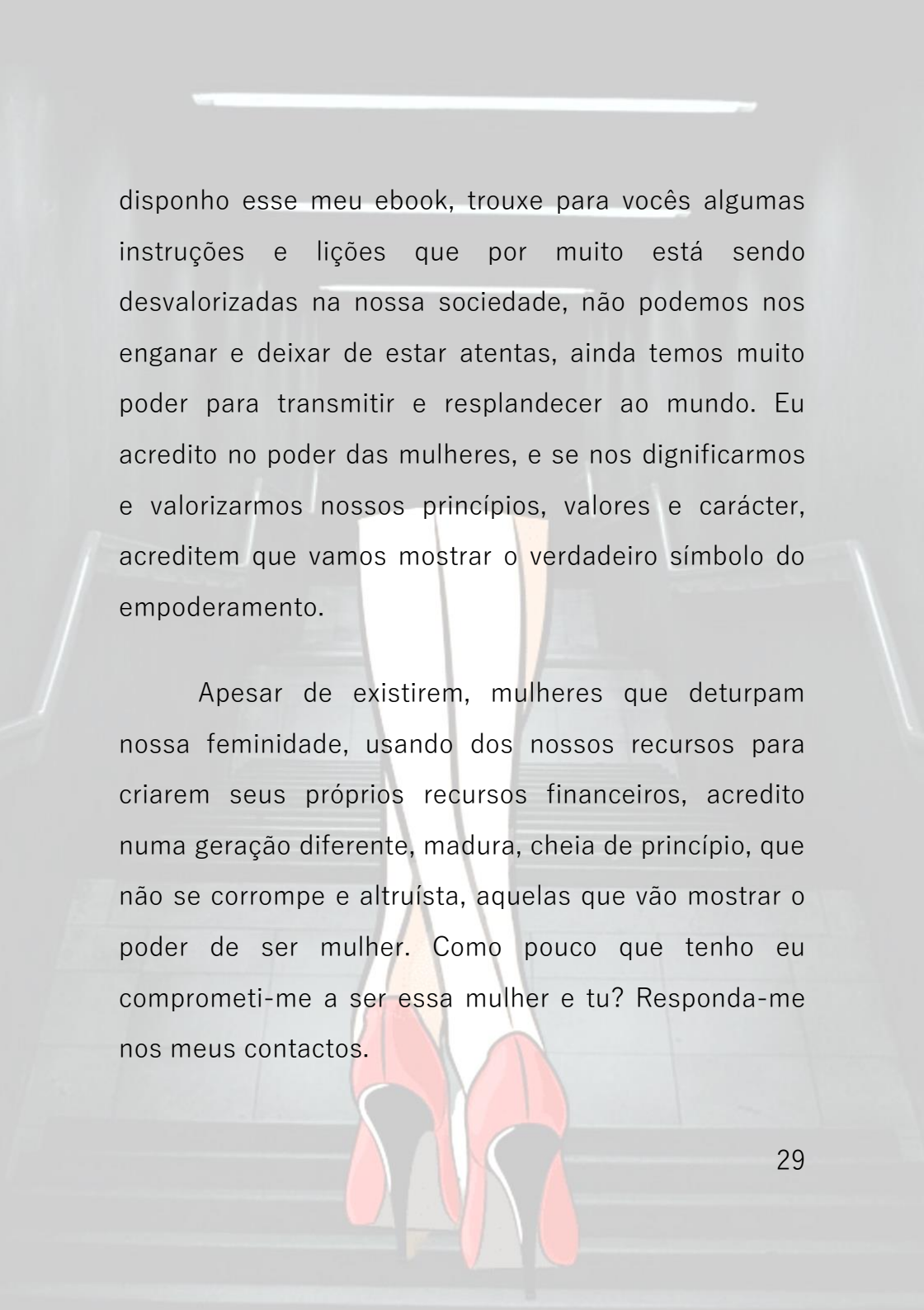
: Delfina Nambanza Miguel

: delfinanambanzamiguel@gmail.com



**M**akuntima Delfina Nambanza Miguel, mais conhecida por senhora excelência, nasceu aos 29/01 na província de Luanda, estudante de engenharia civil, na Universidade Metodista de Angola, amante da literatura desde a sua adolescência. Uma jovem cristã da Igreja Evangélica Baptista em Angola.

Dedico-me a escrever por ser apaixonada pela arte. Ler e escrever é uma terapia. Para si, mulher,



disponho esse meu ebook, trouxe para vocês algumas instruções e lições que por muito está sendo desvalorizadas na nossa sociedade, não podemos nos enganar e deixar de estar atentas, ainda temos muito poder para transmitir e resplandecer ao mundo. Eu acredito no poder das mulheres, e se nos dignificarmos e valorizarmos nossos princípios, valores e carácter, acreditem que vamos mostrar o verdadeiro símbolo do empoderamento.

Apesar de existirem, mulheres que deturpam nossa feminidade, usando dos nossos recursos para criarem seus próprios recursos financeiros, acredito numa geração diferente, madura, cheia de princípio, que não se corrompe e altruísta, aquelas que vão mostrar o poder de ser mulher. Como pouco que tenho eu comprometi-me a ser essa mulher e tu? Responda-me nos meus contactos.

Obrigada por chegares até aqui, espero pelo seu feedback.

Para quem quiser ter acesso ao meu primeiro ebook, eis os links:

- [É ASSIM A VIDA 1](#)
- [É ASSIM A VIDA 2](#)
- [É ASSIM A VIDA 3](#)

