

MONTWEB

EDIÇÃO ESPECIAL

MAGAZINE

“

*Mais do que
café... ela entrega
experiências que
transformam
vidas.*



**REINVENÇÃO
APÓS OS 50**

A coragem de
recomeçar e transformar
desafios em oportunidades.



**EMPREENDEDORISMO
COM PROPÓSITO**

Conectar pessoas,
fortalecer histórias e
impactar vidas — uma
xícara de cada vez.



CLÁUDIA MÓIA

A BARONESA DO CAFÉ

DO RECOMEÇO AO TOPO:
UMA MULHER QUE TRANSFORMOU
CORAGEM EM LEGADO.



**EMPREENDEDORA
DESTAQUE 2025**



**COMENDADORA
DO BRASIL
PELO ELO SOCIAL**



**HOMENAGEADA PELA
ACADEMIA BRASILEIRA
DE CIÊNCIAS E LETRAS
IMORTALIZADA**

**BARONESA DO CAFÉ
TÍTULO INTERNACIONAL**

MONTWEB MAGAZINE



EDIÇÃO ESPECIAL

NESTA EDIÇÃO

Histórias que inspiram. Conhecimentos que transformam.

Cláudia Moia

Uma mulher, um legado 12

Marcos Woelz

Navegar é Preciso 30

Kelly Ferreira

Ressignificando: curando as feridas emocionais 37

Adão Barros

A Força do Recomeço 41

Márcia Lima

Privacidade e Proteção de Dados 47

Dopamina e Dependência Digital

Saúde mental e tecnologia 57

Priscila Capri

A Revolução do Movimento 63

Eduardo Andreazzi

Reconstrução de Alta Performance 67

NOVO REFORÇO

JORNALISTA
**GABRIELA
LIMA**



DIRETO DE

PIRACICABA

MONTWEB

M A G A Z I N E

CHEGA PARA FORTALECER
A COBERTURA DE
EMPREENDEDORES E NOTÍCIAS LOCAIS
DE **PIRACICABA!**

DESTAQUE

GABRIELA LIMA:

A NOVA GERAÇÃO DO JORNALISMO QUE CONECTA PESSOAS, HISTÓRIAS E OPORTUNIDADES

Natural de Piracicaba, jornalista aposta na comunicação multiplataforma e reforça o compromisso da MontWeb Magazine com a informação de qualidade e o fortalecimento do empreendedorismo regional.

 POR REDAÇÃO MONTWEB MAGAZINE



A comunicação vive uma transformação constante, e profissionais capazes de unir técnica, criatividade e proximidade com o público fazem toda a diferença. É exatamente esse perfil que representa a jornalista Gabriela Moreira Lima, de 25 anos, a mais nova integrante do time da MontWeb Magazine em Piracicaba.

Formada em Jornalismo pela Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ), em Minas Gerais, Gabriela deixou sua cidade natal para viver uma experiência acadêmica que ampliou seus horizontes e fortaleceu sua paixão pela comunicação. Foram três anos de aprendizado, desafios e descobertas que moldaram uma profissional preparada para atuar em diferentes plataformas.

De volta a Piracicaba, iniciou uma nova etapa da carreira em um tradicional veículo da cidade. Mesmo diante das mudanças do mercado, transformou cada obstáculo em oportunidade, investindo em posicionamento profissional, networking e produção de conteúdo.

“ Não gosto da rotina. Cada dia apresenta uma nova pauta, uma nova história e uma oportunidade diferente de aprender. ”

Foi justamente essa postura que aproximou Gabriela da MontWeb. O primeiro contato aconteceu por meio do LinkedIn e resultou em uma participação no MontWebcast. A afinidade com o projeto e a visão de comunicação colaborativa rapidamente transformaram o convite em uma parceria permanente.

Hoje, além de atuar como repórter da TV Todo Dia, Gabriela passa a fortalecer a cobertura da MontWeb Magazine, levando ao público reportagens sobre empreendedorismo, inovação, negócios, cultura, desenvolvimento regional e histórias inspiradoras que movimentam Piracicaba e todo o interior paulista.

Sua trajetória também demonstra a versatilidade da formação jornalística. Muitos profissionais da sua geração atuam em áreas como marketing digital, produção audiovisual, mídias sociais, design, comunicação corporativa e criação de conteúdo, mostrando que informar é apenas uma das muitas possibilidades da profissão.

A chegada de Gabriela representa mais um passo da expansão da MontWeb Magazine no interior de São Paulo, reforçando o compromisso de conectar pessoas, valorizar iniciativas locais e dar voz a quem transforma a comunidade por meio do empreendedorismo, da cultura e da inovação.



PERFIL

GABRIELA MOREIRA LIMA



Piracicaba – SP



Jornalista formada pela UFSJ



Repórter da TV Todo Dia



Integrante do MontWebcast



Colunista e correspondente da MontWeb Magazine



NOSSA MISSÃO

Conectar pessoas, compartilhar histórias e impulsionar o que move Piracicaba e região.



Jornalista, apaixonada por boas histórias e por conectar pessoas através do que realmente importa: emoções reais.

O amor que atravessa quase 30 anos



UMA HISTÓRIA DE RESPEITO, CONFIANÇA E COMPANHEIRISMO QUE INSPIRA FAMÍLIAS EM PIRACICABA

Em tempos de relações rápidas e descartáveis, a história de Jussara Rosolen e Júlio Flávio Rosolen prova que o amor verdadeiro é construído diariamente. Juntos há quase 30 anos, eles compartilham uma trajetória marcada por escolhas, valores e muita parceria.

O COMEÇO DE TUDO

O destino uniu os dois no Corpo de Bombeiros de Piracicaba, onde Jussara dava aulas. A primeira impressão foi boa, mas ela acreditava que Júlio era casado e preferiu não criar expectativas. A amizade, porém, falou mais alto.

O primeiro beijo aconteceu em 20 de dezembro de 1998, durante um evento no Clube Monte Libano, em São Paulo. dali em diante, começou uma caminhada que já dura quase três décadas.

UMA FAMÍLIA, O MAIOR PRESENTE

Da união nasceram Arthur e Giovana, dois filhos que são, sem dúvida, a maior realização do casal.

Para Jussara e Júlio, a família é a base que sustenta todos os sonhos e o combustível que fortalece a relação.

Juntos, eles enfrentam desafios, comemoram conquistas e aprendem, todos os dias, a ser uma equipe em todos os momentos da vida.

COINCIDÊNCIAS QUE O DESTINO FEZ QUESTÃO DE CRIAR

Além da parceria dentro e fora de casa, há detalhes que tornam essa história ainda mais especial: os dois nasceram no mesmo dia, 7 de fevereiro, e já se tiraram como amigos secretos em mais de uma ocasião.

Coincidências? Talvez. Mas para eles, são apenas sinais de que foram feitos para caminhar juntos.



“

Confiança, honestidade e admiração são os pilares do nosso relacionamento. E existe uma regra que nunca quebramos: nunca fomos dormir brigados.

— JUSSARA ROSELEN



OS SEGREDOS DE UMA UNIÃO DURADOURA

- ☑ Confiança acima de tudo
- ☑ Honestidade em todas as conversas
- ☑ Admiração que se renova todos os dias
- ☑ Respeito às diferenças
- ☑ Jamais dormir brigados
- ☑ Celebrar cada conquista juntos

DIA DOS NAMORADOS EM FAMÍLIA



Neste ano, a comemoração do Dia dos Namorados foi ainda mais especial. Em vez de um jantar romântico, o casal escolheu celebrar junto da família na formatura da filha Giovana, transformando o amor que os une em orgulho e realização.

Histórias como a de Jussara e Júlio mostram que o amor verdadeiro não se resume a grandes declarações, mas à decisão diária de escolher, cuidar e caminhar lado a lado. ❤️

MONTWEB MÍDIA VAI TOMAR CONTA DA SUA REDE SOCIAL

Vamos criar conteúdo que gera resultado!



Contrate agora:
21 98636-9599



**MONTWEB
MÍDIA**

Nutri-R

em **HPM360°**

Nutrindo para regularizar
hormônios, peso, músculos e
mente. *Comece!*



Você já parou para pensar que o seu corpo pode estar apenas sobrevivendo, quando foi criado para funcionar em seu máximo potencial?



Cansaço constante, dificuldade para emagrecer, alterações hormonais, perda de massa muscular, ansiedade, baixa disposição e noites mal dormidas não fazem parte de um processo natural da vida. Na maioria das vezes, são sinais de que o organismo precisa de atenção.



A nutrição vai muito além de prescrever uma dieta. Ela é uma ferramenta capaz de restaurar o equilíbrio do corpo, devolver energia, melhorar a saúde mental, fortalecer os músculos, regular hormônios e promover um emagrecimento saudável e sustentável.



Foi com esse propósito que desenvolvi o **Nutri-R em HPM360°**, um acompanhamento que enxerga você por completo. Minha missão é identificar as causas que estão impedindo seu organismo de funcionar da forma correta e construir uma estratégia personalizada, respeitando sua rotina, seus objetivos e sua realidade.



Acredito que grandes transformações começam com pequenos ajustes. Quando alimentação, comportamento, sono, metabolismo e estilo de vida são alinhados, o resultado aparece não apenas na balança, mas na disposição para viver, trabalhar, cuidar da família e aproveitar cada fase da vida com mais saúde e qualidade.



Não importa se o seu objetivo é emagrecer, recuperar sua autoestima, melhorar seus exames, ganhar massa muscular ou simplesmente voltar a sentir prazer em viver com mais energia. Sempre existe um caminho quando existe a orientação certa.



Sua saúde é o seu maior patrimônio. Quanto antes você decidir cuidar dela, mais tempo terá para viver com plenitude.



Convido você a conhecer o **Nutri-R em HPM360°** e descobrir como uma abordagem personalizada pode transformar sua relação com a alimentação, seu corpo e sua vida.



@drafabianaromano

Dra. Fabiana Romano

NUTRICIONISTA



PODCAST DO PESADÃO

MONTWEBCAST

...

ON AIR



DIA

24/07

TEMA:

NUTRINDO COM PROPÓSITO

COM

FABIANA ROMANO

O FIM DO “MENOS É MAIS”? A MODA DE 2026 APOSTA NA PERSONALIDADE

Cores vibrantes, acessórios marcantes e combinações criativas mostram que a autenticidade é o novo luxo. A moda deixa regras rígidas para trás e celebra quem você realmente é.

Durante alguns anos, o conceito de quiet luxury dominou passarelas, editoriais e redes sociais. Roupas neutras, cortes minimalistas e acessórios discretos eram sinônimo de elegância e bom gosto. Mas 2026 trouxe uma mudança de comportamento: a moda voltou a celebrar a personalidade.

Agora, cores vibrantes, texturas marcantes, franjas, estampas e acessórios grandes dividem espaço com peças clássicas. A palavra de ordem é autenticidade.

“As pessoas querem se sentir únicas, não apenas fazer parte de um padrão”, explica a *stylist* e consultora de moda Livia Campos. “A moda deixou de ser sobre seguir regras e passou a ser uma forma de expressão.”

MAIS COR, MAIS VIDA

O colorido aparece com força total, do rosa chiclete ao verde lima, do laranja vibrante ao azul elétrico. As combinações inusitadas ganham as ruas e as passarelas, provando que ousar nunca esteve tão em alta.

Estampas florais, animal print, listras e pontos surgem misturadas, criando produções cheias de personalidade e atitude. Não existe mais “certo” ou “errado” — existe o que faz sentido para você.

Segundo especialistas, essa mudança reflete o momento que vivemos. Depois de anos de incertezas, o desejo é se reconectar consigo mesmo e mostrar ao mundo quem realmente somos. A roupa volta a ser uma ferramenta poderosa de comunicação.

CURIOSIDADE ✦

A FORÇA DO DOPAMINE DRESSING

A tendência conhecida como *dopamine dressing* (ou “vestir-se para gerar felicidade”) ganhou ainda mais força em 2026.

A ideia é simples: usar cores, peças e acessórios que tragam alegria e bem-estar, melhorando o humor e a confiança.

Mais do que uma tendência, é um estilo de vida.



DICA MONTWEB

Você não precisa trocar todo o guarda-roupa. Um blazer colorido, uma bolsa diferente ou um acessório marcante já transformam completamente um visual básico.



A moda não é sobre regras.
É sobre liberdade, autenticidade e atitude.”

AS CORES QUE ESTÃO DOMINANDO O MUNDO EM 2026

Do branco que transmite calma ao vermelho que desperta paixão, as cores deixaram de ser apenas uma escolha estética para se tornarem uma forma de comunicação, expressão e até estratégia de marca.

A cada ano, a indústria da moda e do design olha para o futuro e descobre quais tons irão traduzir os sentimentos coletivos, influenciar comportamentos e dar forma a novos estilos de vida.

Para 2026, a Pantone e os principais institutos de tendência apontam uma mistura poderosa: leveza e intensidade, equilíbrio e ousadia.

CLOUD DANCER: A COR DO ANO

Eleita pela Pantone como a Cor do Ano de 2026, Cloud Dancer (11-4201) é um branco suave, quase etéreo, que transmite calma, clareza e novos começos. A cor simboliza um respiro em meio à correria e ao excesso de informação, convidando à paz interior e à simplicidade sofisticada.

"Cloud Dancer reflete nosso desejo coletivo por bem-estar, equilíbrio e momentos de quietude. É um branco que acolhe e deixa espaço para novas possibilidades."

— Leatrice Eiseman, Executive Director do Pantone Color Institute.

VIBRANTES, SIM!

Se por um lado o branco domina, por outro os tons intensos chegam com tudo, trazendo energia e personalidade.

O vermelho vivo, o laranja energético, o rosa chicle e o azul-esverdeado aparecem nas passarelas, no street style e nas coleções de grandes marcas, reforçando uma mensagem: é hora de se destacar!

Essas cores vibrantes estimulam emoções, melhoram o humor e transmitem confiança. Não à toa, o conceito de dopamine dressing (vestir-se para gerar felicidade) ganha ainda mais força em 2026.

OURO: O CLÁSSICO QUE NUNCA SAI

O dourado segue como símbolo de luxo, prosperidade e sofisticação. Presente em acessórios, detalhes metálicos, estampas e até em peças inteiras, ele complementa tanto as produções minimalistas quanto as mais ousadas.

CURIOSIDADES ✦



O BRANCO NUNCA ESTEVE TÃO MODERNO

Das passarelas à decoração, o branco aparece repaginado em diferentes texturas e acabamentos, provando que minimalismo também é poder.



MARCAS DE LUXO APOSTAM EM CONTRASTES

Grifes internacionais voltaram a investir em combinações ousadas, como vermelho + pink, azul + verde e roxo + laranja.



OURO: SÍMBOLO DE SOFISTICAÇÃO

Mais do que tendência, o dourado carrega significados culturais e emocionais ligados à conquista e à realização.



TENDÊNCIA PARA EMPRESAS

Especialistas em branding afirmam que marcas que utilizam cores consistentes e alinhadas aos seus valores aumentam o reconhecimento e a lembrança pelo público. A paleta certa comunica propósito e gera conexão.

PALETA DE CORES EM ALTA PARA 2026



66

"As cores contam histórias, despertam sentimentos e criam conexões. Escolher bem é comunicar quem você é para o mundo."

MATÉRIA DE CAPA | EDIÇÃO #017
DO RECOMEÇO AO TOPO



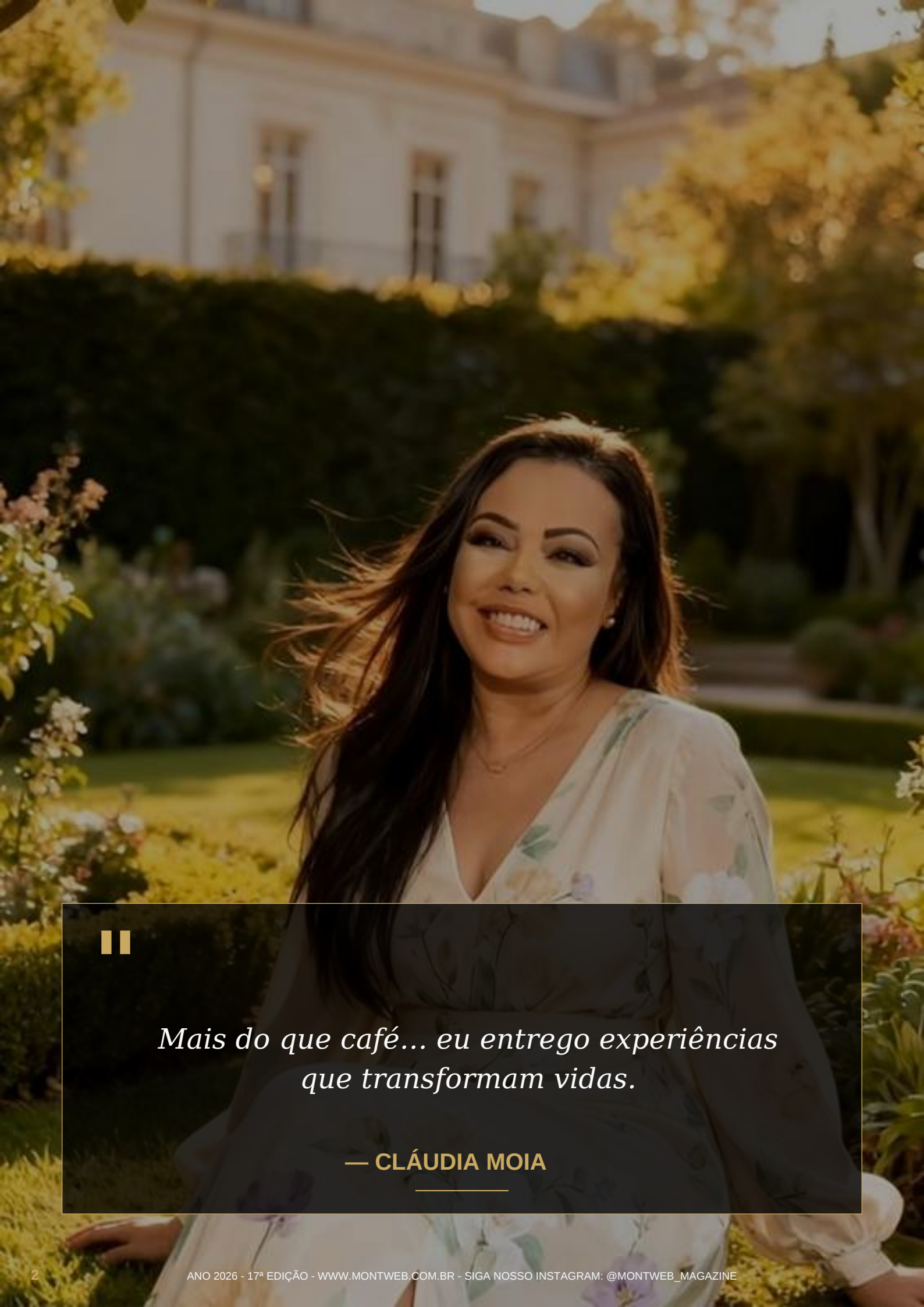
A BARONESA DO CAFÉ

*Uma mulher que transformou
coragem em legado.*



CLÁUDIA MOIA

EMPREENDEDORA | RAINHA DOS CAFÉS



||

*Mais do que café... eu entrego experiências
que transformam vidas.*

— CLÁUDIA MOIA

✦ A REPORTAGEM

Por trás de um olhar firme e de uma trajetória marcada por superação, está uma mulher que não apenas construiu uma marca — ela construiu um propósito.

Cláudia Moia, conhecida como Baronesa do Café, é hoje um dos nomes mais inspiradores do empreendedorismo com identidade no Brasil. Empresária, visionária e referência no setor, ela carrega uma história que vai além dos negócios: é uma jornada de resiliência, reinvenção e impacto real na vida das pessoas.

"Mais do que café... eu entrego experiências que transformam vidas."

— Cláudia Mória

Para Cláudia, café nunca foi apenas uma bebida. Sempre foi conexão, acolhimento e transformação. À frente da Coffee Art Cafeteria, ela desenvolveu um conceito que rompe o tradicional: cada xícara carrega uma experiência, cada detalhe do ambiente foi pensado para marcar momentos e criar memórias.

Essa filosofia se tornou o coração da marca — e também o diferencial que a posiciona como referência nacional.



Cláudia Moia — A mulher por trás do legado

Por trás de um olhar firme e de uma trajetória marcada por superação, está uma mulher que não apenas construiu uma marca — ela construiu um propósito. Cláudia Moia, conhecida como Baronesa do Café, é hoje um dos nomes mais inspiradores do empreendedorismo com identidade no Brasil.

Empresária, visionária e referência no setor, ela carrega uma história que vai além dos negócios: é uma jornada de resiliência, reinvenção e impacto real na vida das pessoas. Mais do que uma empreendedora, Cláudia se tornou um símbolo de transformação para inúmeras mulheres que veem em sua trajetória a confirmação de que recomeçar é possível em qualquer fase da vida.





Mais do que café: uma experiência que transforma vidas

Para Cláudia, café nunca foi apenas uma bebida. Sempre foi conexão, acolhimento e transformação. À frente da Coffee Art Cafeteria, ela desenvolveu um conceito que rompe o tradicional: cada xícara carrega uma experiência, cada detalhe do ambiente foi pensado para marcar momentos e criar memórias. Essa filosofia se tornou o coração da marca — e também o diferencial que a posiciona como referência. Não é por acaso que a Coffee Art se transformou em um ponto de encontro onde clientes se tornam amigos e momentos se tornam histórias. Cada visita é um convite ao acolhimento, e cada xícara é uma pequena celebração do cotidiano. Cláudia construiu mais que uma cafeteria: construiu um endereço afetivo, um espaço onde as pessoas se sentem vistas, ouvidas e valorizadas.



||

*A coragem não é a ausência do medo... é
decidir continuar apesar dele.*

— CLÁUDIA MOIA

Reinvenção após os 50: coragem para recomeçar

A trajetória de Cláudia não foi linear. Houve perdas, desafios financeiros, dores emocionais e momentos em que desistir parecia o caminho mais fácil. Mas foi justamente nesses momentos que nasceu sua maior força.

Recomeçar não foi uma escolha confortável — foi uma decisão corajosa. Ela transformou quedas em aprendizado, dificuldades em estratégia e medo em movimento. A coragem, em sua história, não nasceu da ausência do medo, mas da decisão de seguir apesar dele.





Quando o medo se transforma em movimento

Hoje, sua história inspira outras mulheres a entenderem que nunca é tarde para recomeçar — e que o verdadeiro sucesso nasce da persistência. Aos 50, em vez de se acomodar no que já havia construído, Cláudia escolheu reescrever sua própria narrativa.

Esse novo capítulo trouxe uma versão mais estratégica, mais consciente e mais conectada com seu propósito. Cada decisão passou a ser pautada não apenas no resultado, mas no impacto que ela queria gerar. Reinventar-se foi, antes de tudo, um ato de fidelidade consigo mesma.



*Nunca é tarde para recomeçar — o verdadeiro
sucesso nasce da persistência.*

— CLÁUDIA MOIA

Empreendedorismo com propósito

Cláudia não apenas fundou um negócio; ela criou um movimento. Seu trabalho transcende a cafeteria: abrange pessoas, histórias e transformação social. Ela é a idealizadora do projeto "Uma xícara de café, uma dose de conexão humana e impacto social".

Seu propósito é nítido: ****conectar pessoas,**** ****fortalecer histórias**** e ****gerar oportunidades****. Cada ação que ela coordena é fundamentada na crença de que pequenas atitudes têm o poder de transformar vidas — começando com um simples gesto de servir.



Sua trajetória já ultrapassou os limites do empreendedorismo e ganhou reconhecimento nacional. Cada distinção recebida é, na verdade, o reflexo de anos de dedicação, escolhas corajosas e um trabalho diário de impacto real.

PRINCIPAIS DISTINÇÕES

- **EMPREENDEDORA DESTAQUE 2025**

Reconhecida pela Assembleia Legislativa de São Paulo, por meio do Elo Social, em cerimônia que celebra mulheres referência no empreendedorismo brasileiro.

- **COMENDADORA DO BRASIL**

Condecorada pelo conjunto de sua contribuição ao desenvolvimento empresarial e social, com forte atuação em projetos de impacto.

- **ACADEMIA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS E LETRAS**

Homenageada e imortalizada pela instituição, reconhecimento de altíssimo prestígio cultural.

- **BARONESA DO CAFÉ**

Título internacional que celebra sua presença, sua visão estratégica e sua representatividade no universo dos cafés.

Reconhecimento e legado



Ver vidas sendo impactadas — isso não tem preço

Mas, para Cláudia, o maior reconhecimento ainda é outro: ver vidas sendo impactadas através do que ela construiu. Em suas próprias palavras, "isso não tem preço". É essa frase que sintetiza por que cada conquista é, antes de tudo, uma dedicação.

Ao longo dos anos, Cláudia consolidou parcerias estratégicas, mentorou empreendedoras, esteve em palcos importantes e foi voz em conversas relevantes sobre empreendedorismo feminino, reinvenção e propósito. Mas o que a move continua sendo a essência: gerar transformação por meio do que se faz com verdade.





*Não é sobre o que você constrói. É sobre o que
você se torna no processo.*

— CLÁUDIA MOIA

O futuro: um novo ciclo da Coffee Art

Após desafios que colocariam muitos no chão, Cláudia escolheu recomeçar — mais forte, mais estratégica e mais conectada ao seu propósito. O novo momento da Coffee Art não é apenas uma reabertura. É o início de um novo ciclo: mais maduro, mais sólido, mais intencional.

A nova fase amplia o conceito original, fortalece a marca e abre espaço para novas frentes — produtos, experiências, presença regional e impacto social ampliado. É a confirmação de que sua história não para — apenas se transforma a cada xícara servida com propósito.



♂FUTURO: UM NOVO CICLO

Após desafios que colocariam muitos no chão, Cláudia escolheu recomeçar — mais forte, mais estratégica e mais conectada ao seu propósito.

O novo momento da Coffee Art não é apenas uma reabertura. É o início de um novo ciclo.

***Mais maduro. Mais sólido.
Mais intencional.***

Uma visão clara de futuro com raízes firmes no passado. O legado que ela constrói vai além dos negócios e toca vidas.



Uma mulher, um legado.

A história de Cláudia Moia não é apenas sobre café. É sobre coragem. Sobre cair e levantar. Sobre perder e reconstruir. Sobre transformar dor em propósito. E, acima de tudo, sobre nunca esquecer quem você é — mesmo quando tudo ao redor tenta te fazer desistir. Porque no final... não é sobre o que você constrói. É sobre o que você se torna no processo.

MONTWEB AGAZINE

EDIÇÃO 017 | 2026



BATE-BOLA POLÍTICO

A COPA DO MUNDO TERMINOU,
MAS A DISPUTA PELO PODER
ESTÁ APENAS COMEÇANDO

O apito final da Copa do Mundo de 2026 encerrou a disputa dentro dos estádios, mas, no cenário político, o jogo está longe de acabar. Nos próximos dois meses, o Brasil entrará oficialmente no clima das eleições, enquanto as grandes potências mundiais continuarão disputando influência, mercados, alianças e protagonismo internacional.

Assim como no futebol, a política possui favoritos, surpresas, estratégias, mudanças de lado e decisões que podem alterar o resultado nos minutos finais.

Por isso, preparamos um verdadeiro raio-x do que você **PRECISA ACOMPANHAR** entre o final de julho e o mês de setembro.



NO RADAR:

- ☒ ELEIÇÕES 2026
- ☒ ECONOMIA
- ☒ RELAÇÕES INTERNACIONAIS
- ☒ CONFLITOS GLOBAIS
- ☒ G20 E ONU

BRASIL: COMEÇA O CAMPEONATO ELEITORAL

A partir de 20 de julho, os partidos políticos e as federações começaram suas convenções para escolher oficialmente os candidatos que disputarão as Eleições de 2026. Esse período vai até 5 de agosto e definirá candidaturas à Presidência da República, governos estaduais, Senado, Câmara dos Deputados e assembleias legislativas.

É nessa fase que alianças são fechadas, nomes são confirmados e algumas pré-candidaturas acabam retiradas. Até então, muitos políticos estavam apenas "aquecendo no banco de reservas". Agora começa a escalção oficial.

O QUE OBSERVAR?



Os acordos estaduais serão fundamentais para a disputa presidencial. Um candidato pode ser forte nacionalmente, mas precisa de palanques regionais, apoio de governadores, prefeitos, deputados e lideranças locais para conseguir chegar ao eleitor.



Também será importante acompanhar quem ocupará as vagas de vice. Na política, o vice pode ajudar a equilibrar diferenças regionais, ideológicas, religiosas, empresariais ou partidárias.



CALENDÁRIO ELEITORAL 2026

20/07 a 05/08

Convenções partidárias

15/08

Prazo final para registro de candidaturas

A partir de 16/08

Início da campanha eleitoral

04/10
1º turno
19/10

25/10
2º turno
(se houver)

BRASIL E ESTADOS UNIDOS: JOGO DURO NO COMÉRCIO

Tarifas, exportações e estratégias podem impactar o seu bolso.

As novas tarifas impostas pelos EUA sobre produtos brasileiros aumentaram a tensão comercial entre os dois países. O governo brasileiro já estuda medidas de reciprocidade e mantém aberto o caminho do diálogo.

EM JOGO ESTÃO:

-  **Agronegócio**
soja, carne, café e suco de laranja estão entre os mais afetados.
-  **Indústria**
aço, alumínio e autopeças podem perder espaço e empregos podem ser ameaçados.
-  **Câmbio e preços**
uma guerra tarifária pode pressionar o dólar e encarecer produtos aqui dentro.



“Comércio não é só importação e exportação. É emprego, renda, preços e desenvolvimento.”

O QUE OBSERVAR?

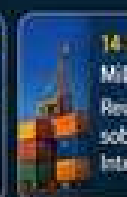
-  Negociações diplomáticas entre Brasil e EUA.
-  Reação de outros parceiros comerciais do Brasil.
-  Impactos diretos no mercado interno, em setores e no seu dia a dia.

O MUNDIAL DA POLÍTICA INTERNACIONAL

As grandes potências entram em campo para disputar influência, recursos e mercados.

Os Estados Unidos lideram encontros estratégicos do G20 antes da cúpula de líderes. Energia, comércio, tecnologia e cadeias de produção estão no centro das discussões.

AGENDA G20

-  **01 e 02 SETEMBRO**
Houston (EUA)
Reunião Ministerial sobre Energia
-  **14 e 15 SETEMBRO**
Milwaukee (EUA)
Reunião Ministerial sobre Comércio Internacional

 É a fase de grupos da diplomacia mundial. As decisões de hoje podem definir o placar final da economia global.

ONU: O MUNDO SE ENCONTRA EM NOVA YORK

A 81ª sessão da Assembleia Geral das Nações Unidas será aberta em 8 de setembro. O debate geral acontece entre 22 e 28 de setembro, com a presença de líderes de dezenas de países.



O Brasil terá espaço de destaque para defender o multilateralismo, a reforma do Conselho de Segurança da ONU e uma maior participação dos países do Sul Global nas decisões internacionais.

TEMAS QUE DEVEEM DOMINAR O DEBATE:

-  Guerras e conflitos internacionais
-  Segurança alimentar e fome
-  Mudanças climáticas e sustentabilidade
-  Comércio e cadeias globais
-  Inteligência artificial e tecnologia
-  Reforma das instituições multilaterais
-  Financiamento para países em desenvolvimento

OS CONFLITOS QUE PODEM MUDAR O PLACAR

O cenário internacional segue imprevisível. Qualquer crise pode afetar preços, mercados e a vida do brasileiro.

- RÚSSIA X UCRÂNIA**

A guerra continua sem perspectiva de fim e afeta a economia global.
- ORIENTE MÉDIO**

Tensões e conflitos podem alterar o preço do petróleo e do frete marítimo.
- CHINA X TAIWAN**

Qualquer escalada pode abalar o comércio global e a tecnologia.
- ROTAS ESTRATÉGICAS**

Disputas por rotas marítimas e recursos naturais ganham força.

NA POLÍTICA MUNDIAL, NÃO EXISTE PARTIDA ISOLADA.

Uma decisão tomada a milhares de quilômetros pode chegar rápido ao posto de combustível, ao supermercado e ao orçamento da família.



QUEM SÃO OS JOGADORES-CHAVE NO TABULEIRO GLOBAL?

Entenda os movimentos das principais potências e como eles impactam o Brasil.



ESTADOS UNIDOS

Mantém influência econômica, militar e tecnológica. Prioriza segurança energética, reindustrialização e alianças estratégicas para conter a expansão chinesa.



CHINA

Avança em tecnologia, comércio, infraestrutura e influência política na Ásia, África e América Latina. Quer ampliar sua participação nas cadeias globais de produção.



UNIÃO EUROPEIA

Focada em transição energética, regulação digital e defesa de valores democráticos. Busca reduzir dependência energética e fortalecer parcerias com países do Sul Global.



RÚSSIA

Mantém postura militar agressiva, aposta em recursos naturais e tenta driblar sanções econômicas com alianças regionais.



ÍNDIA

Cresce economicamente, busca autonomia estratégica e é peça importante no equilíbrio entre Oriente e Ocidente.



Esses movimentos influenciam preços de energia, alimentos, tecnologia, segurança e até o seu emprego.

OS FATORES QUE PODEM VIRAR O JOGO



Crisis militares e geopolíticas



Disputas comerciais e tarifas



Avanço da inteligência artificial



Mudanças climáticas



Corrida por recursos naturais



Instabilidade econômica global



Polarização política e ideológica

O CALENDÁRIO QUE VOCÊ PRECISA MARCAR



04 E 05/08

Reunião do COPOM (Banco Central)
Decisões sobre a taxa Selic impactam crédito, consumo e investimentos.



14 A 16/09

Reunião Ministerial do G20 sobre Comércio Internacional – Milwaukee (EUA)
Debates sobre tarifas, cadeias produtivas e regras do comércio global.



22 A 28/09

Debate Geral da 81ª Assembleia Geral da ONU – Nova York
Chefes de Estado discutem os principais desafios do planeta.



04/10

1º Turno das Eleições no Brasil
Você escolhe o futuro do país, do seu estado e da sua cidade.

RAIO-X DA CAMPANHA: O QUE ESTÁ EM JOGO NO BRASIL



Economia: inflação, juros, dólar e emprego serão pauta diária. Promessas terão que bater com a realidade.



Segurança pública: violência, tráfico, milícias e crime organizado continuam como dores da população.



Saúde e educação: filas, qualidade do ensino e atendimento serão cobrados pelos eleitores.



Reformas e investimentos: infraestrutura, habitação, tecnologia e sustentabilidade estarão no centro das propostas.



Redes sociais: palco de campanhas, debates e também de ataques e desinformação.



Desconfie de notícias sem fonte.
Cheque antes de compartilhar.
Informação correta também ganha eleição!

COMO O ELEITOR PODE SAIR NA FRENTE?



Acompanhe notícias de fontes confiáveis.



Compare propostas e o histórico dos candidatos.



Participe do debate de forma respeitosa e consciente.



Converse com sua família, amigos e comunidade.



No dia da eleição, seu voto é sua voz. Use-a!



RESUMO RÁPIDO

- ✓ Convenções partidárias: até 05/08
- ✓ Campanha oficial: agosto e setembro
- ✓ 1º turno: 04/10 | 2º turno: 25/10 (se houver)
- ✓ Cenário internacional: instável e decisivo

CADA ESCOLHA PODE MUDAR O PLACAR.

A POLÍTICA É UMA PARTIDA COLETIVA. O RESULTADO DEPENDE DE TODOS NÓS.

Fique informado. Participe. Decida.
O futuro não é sorte. É escolha.



NAVEGAR É PRECISO:

O Valor da Orientação no Espaço Urbano e o Papel do Design

Por JGM Comunicação Visual

Imagine atravessar milhares de quilômetros por territórios desconhecidos, de desertos a florestas densas e chegar exatamente ao destino planejado, no período adequado, sem mapas, sem placas, sem recursos que hoje consideramos indispensáveis. Para os povos originários do Brasil e de diversas partes do mundo, essa é uma habilidade naturalizada, transmitida por gerações e profundamente conectada a uma estratégia de sobrevivência. Eles sabiam não apenas **onde** estavam, mas **por que** estavam ali — cada deslocamento atendia a ciclos da natureza, à caça, à coleta, à busca por água ou à proteção do território.

Esse conhecimento tradicional, como apontam pesquisadores como Domingos Barros Nobre e seus colaboradores, está ancorado em uma relação visceral com o território, onde a orientação não depende de suportes externos, mas de uma memória coletiva e de uma leitura precisa dos elementos da paisagem. Para os Guarani Mbya, por exemplo, o caminhar é carregado de significado, e o espaço geográfico se constitui a partir de uma compreensão que vai muito além das coordenadas — envolve língua, cultura e cosmovisão. É uma forma de habitar o mundo que dispensa a mediação da sinalização artificial.



A Perda do Instinto de Orientação na Cultura Contemporânea

Em contraste radical, a cultura urbana em que fomos socializados não ensina essas habilidades às nossas crianças. Desde cedo, aprendemos a depender de mapas, aplicativos de navegação e placas indicativas para nos movermos mesmo dentro de bairros conhecidos. O que antes era um saber incorporado — a leitura do sol, das estrelas, do comportamento dos ventos e da vegetação — foi substituído por uma relação mediada, fragmentada e, muitas vezes, ansiosa com o espaço.

Essa transformação não é meramente técnica; ela altera nossa subjetividade e nossa relação com os lugares que habitamos. Em um mundo onde a orientação se tornou um problema a ser resolvido por sistemas externos, a confiança na própria capacidade de navegação se atrofia, e o espaço urbano passa a ser percebido como um labirinto, e não como um território familiar.



Centros urbanos saturados: a competição por atenção visual gera fadiga cognitiva.

Quando a Sinalização se Torna Poluição Visual

E é nesse contexto que surge um paradoxo: quanto mais nos tornamos dependentes de sinalização, mais suscetíveis estamos aos seus excessos. Quando aplicada sem projeto, sem critérios de design e sem um plano de comunicação visual integrado, a sinalização deixa de ser um recurso de orientação e se transforma no que podemos chamar de poluição visual.

O urbanista e teórico Kevin Lynch, autor do clássico *A Imagem da Cidade*, foi um dos primeiros a sistematizar como a legibilidade do ambiente urbano impacta diretamente a experiência de quem o percorre. Para Lynch, a capacidade de um ambiente de ser claro, organizado e facilmente compreendido por seus usuários é fundamental para o bem-estar psicológico.

A poluição visual não é apenas uma questão estética — é um problema de saúde mental coletiva.

Pesquisas contemporâneas em psicologia ambiental e design urbano corroboram essa visão. Estudos mostram que a desorientação espacial está frequentemente ligada a sentimentos de desconforto, insegurança e ansiedade. Quando um indivíduo não consegue compreender o ambiente ao seu redor — seja por falta de referências claras, seja por um excesso caótico de informações visuais — o cérebro é forçado a trabalhar em sobrecarga.

O problema se agrava em grandes centros urbanos como São Paulo, onde a competição por atenção visual se torna uma verdadeira guerra de placas, fachadas e painéis eletrônicos. A poluição visual, nesse sentido, não é apenas uma questão estética — é um problema de saúde mental coletiva.



Projeto JGM: antes e depois — quando o design redesenha a paisagem urbana.

O Design como Solução: Navegação Calma e Intuitiva

É diante desse cenário que empresas como a JGM Comunicação Visual assumem um papel fundamental. Mais do que fabricar placas, atuamos na construção de sistemas de wayfinding que devolvem às pessoas a capacidade de navegar com autonomia, conforto e segurança.

O termo wayfinding — ou "encontrar o caminho" — define exatamente esse conjunto de práticas e sistemas usados para guiar pessoas em ambientes físicos. Mas vai além da simples instalação de sinalizações: nasce de um processo integrado.

AS 4 ETAPAS DO WAYFINDING EFICAZ

01 ORIENTAÇÃO

Análise detalhada do ambiente, do fluxo de pessoas e dos pontos de decisão.

02 PLANEJAMENTO

Desenvolvimento de uma estratégia integrada, considerando a hierarquia da informação.

03 DESIGN E IMPLEMENTAÇÃO

Criação de elementos visuais claros, consistentes, acessíveis e harmonizados com a arquitetura local.

04 NAVEGAÇÃO E AJUSTES

Monitoramento contínuo para garantir que o sistema permaneça eficaz ao longo do tempo.

Quando bem executado, o wayfinding transforma a experiência do espaço. Em vez de gerar estresse, ele promove calma, previsibilidade e uma sensação de controle. Um sistema de sinalização bem projetado atua como um guia silencioso, permitindo que as pessoas se movam sem a necessidade de parar constantemente para decifrar para onde devem ir.

Conclusão: Por Cidades Mais Humanas

A necessidade de sinalização não é, por si só, um problema. Ela se torna um quando é tratada como elemento isolado, sem planejamento, sem design e sem consideração pelo impacto que causa na saúde mental. Nossa missão na JGM Comunicação Visual é exatamente o oposto: transformar a sinalização em um instrumento de clareza, orientação e bem-estar. Se os povos originários navegavam pela floresta com a memória ancestral gravada em seus corpos e tradições, a nós cabe reconstruir essa relação com o espaço por outros meios. O design é um desses — uma ponte entre a complexidade do ambiente urbano e a necessidade humana fundamental de saber onde estamos, para onde vamos e, acima de tudo, sentir que temos controle dos nossos caminhos.



SANDRA CORRÊA

DA ENGENHARIA ÀS ARTES,
uma trajetória marcada por reinvenção e conexões

Engenheira, empreendedora, palestrante, escritora, radialista, modelo e atriz. **Sandra Corrêa** transformou conhecimento técnico, coragem e networking em uma história inspiradora de sucesso e reinvenção.



“ Nunca é tarde para recomeçar, aprender e viver novos sonhos. Conexões abrem portas. Propósito abre caminhos. ”



UMA CARREIRA SÓLIDA NA TECNOLOGIA

Formada em Engenharia Eletrônica e Engenharia de Telecomunicações pela Universidade Gama Filho, Sandra iniciou sua formação técnica no CEPET, onde concluiu os cursos de Técnico em Eletrônica e Técnico em Telecomunicações.

Foram 30 anos dedicados ao setor de Telecomunicações, atuando em grandes empresas como Embratel, Intelig e Claro. Durante essa jornada, adquiriu profundo conhecimento sobre redes de voz, dados e transmissão.

Nos últimos 14 anos, esteve à frente do relacionamento técnico com operadoras fixas e móveis, atuando no planejamento, negociação e gestão da interconexão das redes — uma atuação estratégica que exige visão, liderança e capacidade de transformação.



O EMPREENDEDORISMO QUE ABRIU NOVOS CAMINHOS

Depois de três décadas na engenharia, Sandra decidiu seguir um sonho antigo: ter o seu próprio negócio na área da gastronomia. Foi nessa nova fase que descobriu o poder do networking.

As conexões construídas abriram portas para oportunidades que transformariam sua vida e sua carreira.



COMUNICAÇÃO, CONTEÚDO E INSPIRAÇÃO

Sandra tornou-se palestrante, escritora e radialista, levando sua experiência e aprendizados para diferentes públicos.

É coautora dos livros “O que Descobri Empreendendo” e “O que Descobri Empreendendo – Vol. 2: Networking”, publicados pela Livraria Insight, obras que compartilham vivências sobre empreendedorismo, relacionamentos profissionais e crescimento pessoal.



A ARTE COMO NOVO PROPÓSITO

A paixão pelas artes levou Sandra ao universo audiovisual. Atualmente, integra importantes projetos que serão lançados entre este ano e o próximo.

- Novela “Pessoas”, direção de Moisés Bittencourt
- Série vertical “Corredor 4”, da CIA (Companhia de Investigação Artística)
- Série “Cartão Vermelho”, direção de Maurício Damas

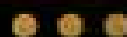
Seu primeiro trabalho como atriz foi na série “Beach Rio”, também dirigida por Maurício Damas, cujos episódios estão disponíveis no YouTube.

Além disso, participou do filme “Risco em Jogo”, escrito por Cris Dias e dirigido por Oscar Francisco, com lançamento previsto nas plataformas digitais ainda este ano.



GRAVAÇÃO DO
PODCAST
DO PESADÃO

 **MONTWEBCAST**



ON AIR



DIA

24/07

TEMA:

NETWORKING

COM

SANDRA CORRÊA

1 ANO DE *Conexões* QUE TRANSFORMAM

Uma jornada inesquecível na
Rádio Tropical Web Brasil!



No dia 14 de julho, Sandra completou um ano como apresentadora do programa Conexões que Transformam da Rádio Tropical Web Brasil! Este dia também foi seu último dia como apresentadora deste programa e teve o privilégio de entrevistar a sua amiga Ruth Vieira @eu.ruthvieira que foi a sua primeira convidada neste programa!

“Quero aproveitar para agradecer à minha amiga Adely @adelyozon por me apresentar a Rádio e ser minha grande incentivadora, à Luciana Lins e @lucianalinsio e ao Érico Póvoa @erico.povoa pela oportunidade de viver essa experiência, aos amigos Simone Aguiar @simonepy e Carlos Caetano @carloscartano por me acolherem na Rádio nos primeiros meses, aos apresentadores Michele Ramos @michelaramos.psicoterapeuta e Alexandre P @alexandre.tjk pelo apoio e por tornarem minhas terças feiras mais alegres ao encontrar Alexandre saindo do estúdio antes do meu programa e Michele entrando no estúdio depois do meu programa e à Tatiana @llymendes diretora do Marketing da Rádio pelo excelente trabalho!

“Um agradecimento especial aos meus queridos ouvintes pela audiência e pelas mensagens carinhosas enviadas para mim e para meus convidados!

“Minha imensa gratidão à todos os meus convidados! A pessoa mais transformada no Programa Conexões que Transformam foi eu mesma! Ouvir as histórias inspiradoras dos meus convidados contribuiu para eu me tornar uma pessoa melhor!

“Você pode assistir aos programas acessando a plataforma do YouTube da Rádio Tropical Web Brasil ou acessando o perfil pessoal do YouTube da Sandra Corrêa Oficial na playlist Programa Conexões que Transformam.

“Participar com a CNN Montweb, do Mentos Brilhantes juntamente com o meu amigo Everson Montanha, idealizador da Revista MONTWEB MAGAZINE que foi capa em edições anteriores e hoje fazer parte do casting de Palestrantes da Cia VOZES DE IMPACTO me acrescentou muita bagagem minha trajetória.



Gratidão que conecta e transforma!

VOCÊ ESTÁ DECIDINDO OU APENAS REPETINDO?

Como padrões invisíveis influenciam escolhas pessoais, profissionais e financeiras — e por que compreender a origem de uma decisão pode mudar seus resultados.



Por **Silvia Sanches**

Especialista em maturidade decisória, governança, pessoas e processos organizacionais.



Você já percebeu que algumas histórias mudam de cenário, mas parecem terminar sempre da mesma maneira?

Uma oportunidade profissional é adiada. Uma conversa importante é evitada. A equipe continua dependente de você. Os conflitos mudam de pessoas, mas repetem o mesmo roteiro. Uma decisão financeira nasce da urgência, embora a razão pedisse espera.

À primeira vista, esses episódios parecem independentes. Observados com atenção, porém, podem revelar a mesma estrutura: o presente está sendo conduzido por respostas aprendidas em outros momentos da vida.

Nem toda escolha nasce de uma análise plenamente consciente. Há decisões influenciadas por hábitos, crenças, experiências anteriores, expectativas, medos e formas automáticas de proteção.

O automatismo não é, por si, um problema: ele torna inúmeras ações possíveis. O risco começa quando uma resposta construída para proteger no passado continua comandando contextos em que já não é necessária.

“ *A decisão parece atual. Mas o lugar interno de onde ela nasce pode ser antigo.* ”

INFOGRÁFICO — O CICLO DA DECISÃO AUTOMÁTICA



O acontecimento é apenas o início. Antes de agir, cada pessoa interpreta o que está acontecendo. Essa interpretação pode ser influenciada por experiências anteriores, crenças, medos, expectativas e mecanismos de proteção.

Quando o processo não é percebido, a resposta se repete, produz consequências semelhantes e fortalece ainda mais o padrão.

Quando o padrão não é percebido, o cenário muda, mas a lógica da decisão permanece.

ONDE ESSES PADRÕES APARECEM



Liderança e carreira: controle, dificuldade de delegar, posicionamento e adiamento de decisões.



Negócios e finanças: urgência, aprovação, medo de perder, segurança e merecimento.



Relacionamentos e comunicação: papéis, expectativas, afastamento, submissão, controle ou confronto.



Saúde e autocuidado: sobrecarga, dificuldade de estabelecer limites e exaustão.



Bem-estar emocional: estado de alerta, irritabilidade e dificuldade de descansar.

FRASE DE DESTAQUE



Repetir não é falta de inteligência. É continuar respondendo sem perceber de onde a resposta vem.



QUEM CONDUZ ESSA LEITURA



Silvia Sanches atua em contextos empresariais, institucionais e organizacionais, integrando gestão, pessoas, governança e processos decisórios.

É criadora da metodologia **GMD — Gestão da Maturidade Decisória** e desenvolveu o **Rato-X Decisório** como instrumento de clareza para líderes que precisam definir novos caminhos.

O QUE ESTÁ DECIDINDO POR VOCÊ?

Você pode saber o que deseja e, ainda assim, repetir escolhas que o afastam desse resultado. Pode compreender racionalmente que precisa mudar e continuar respondendo da mesma forma. Isso acontece porque informação e consciência não são a mesma coisa.

O primeiro passo não é lutar contra o comportamento. É tornar visível a lógica que o sustenta.



O que é o Raio-X Decisório?

O Raio-X Decisório é um processo estruturado de investigação e leitura de padrões. Ele organiza informações relacionadas a escolhas, relações, respostas emocionais, conflitos, comportamentos recorrentes e contextos de decisão para evidenciar fatores que podem estar influenciando o presente.

O processo não decide pela pessoa nem entrega fórmulas prontas. Seu propósito é ampliar a clareza para que ela compreenda de onde suas decisões estão partindo, quais mecanismos se repetem, onde estão seus pontos cegos e que fatores precisam ser considerados antes do próximo passo.

AS QUATRO DIMENSÕES DE LEITURA

1



Maturidade decisória:

observa como a pessoa avalia riscos, lida com incertezas, sustenta escolhas e responde às consequências.

2



Pontos cegos relacionais:

investiga papéis, expectativas e formas de comunicação que podem se repetir sem serem percebidos.

3



Matrizes de autossabotagem:

observa mecanismos de proteção que afastam a pessoa do resultado que conscientemente declara desejar.

4



Padrões emocionais de decisão:

analisa como medo, urgência, necessidade de aprovação, insegurança e culpa interferem na percepção da realidade e na capacidade de decidir.

O RAIÓ-X DECISÓRIO NÃO É



Teste de personalidade:

não reduz a pessoa a um perfil fixo, uma letra, uma cor ou uma tipologia.



Terapia:

não realiza diagnóstico clínico nem substitui acompanhamento psicológico ou médico.



Sessão motivacional:

não trabalha com incentivo superficial nem promete transformação imediata.



Fórmula de decisão:

não determina o que a pessoa deve escolher.



Adivinhação:

as conclusões são construídas a partir das informações e recomendações observadas.

É uma leitura estruturada para ampliar consciência, responsabilidade e capacidade de decisão.



PARA QUEM É

- Pessoas que enfrentam uma decisão importante.
- Profissionais e lideranças que percebem ciclos recorrentes na carreira, nas relações ou nas finanças.
- Pessoas que sentem que trabalham muito, mas continuam voltando ao mesmo ponto.
- Quem precisa recuperar clareza, direção e capacidade de escolha antes de agir novamente.

COMO FUNCIONA

1



Contextualização: a pessoa apresenta a situação, a decisão ou a área em que percebe repetição ou falta de clareza.

2



Investigação estruturada: são organizadas informações sobre escolhas anteriores, conflitos, respostas emocionais e situações recorrentes.

3



Leitura dos padrões: os elementos são relacionados para identificar recorrências, pontos cegos e mecanismos de proteção.

4



Devolução: a pessoa recebe uma leitura organizada dos principais padrões e fatores que precisam ser considerados.

5



Direcionamento: são construídos critérios iniciais para os próximos passos, com mais clareza, presença e responsabilidade.

“ Qual decisão da sua vida precisa de mais clareza agora? ”

Talvez você já saiba qual é o problema. Talvez já tenha tentado mudar. Mas, quando chega o momento de agir, algo parece conduzi-lo de volta ao mesmo lugar.

O Raio-X Decisório foi desenvolvido para ajudar a identificar o que pode estar interferindo nesse movimento.



Ao acessar, você encontrará um formulário inicial para contextualizar a situação que deseja compreender.

FAÇA SEU RAIÓ-X DECISÓRIO



INICIAR MEU RAIÓ-X



Silvia Sanches

Especialista em maturidade decisória, governança, pessoas e processos organizacionais.
Criadora da metodologia GMD – Gestão da Maturidade Decisória.
Prática Desenvolvimento.

Acesso: www.raioxdecisorio.com.br

WhatsApp: (11) 98765-4321

Instagram: @silviasanches.official



AVISO ÉTICO

Processo individual e confidencial.
O Raio-X Decisório não substitui acompanhamento médico, psicológico, jurídico ou financeiro quando necessário.





Com Empreendedores

EMPREENDENDO COM PROPÓSITO

TEMOS O PRAZER DE APRESENTAR

ISAÍAS ATAÍDE

NOSSO PARCEIRO CONFIRMADO
E REPRESENTANTE DAS EMPRESAS



REPRESENTANDO AS EMPRESAS



Soluções criativas e produção
de conteúdo com excelência,
conectando marcas,
pessoas e ideias.



ENTRE NÓS E EM NÓS
Comunicação, cultura e música
que aproximam histórias,
valorizam talentos e inspiram
novas conexões.



DATA

08/08/2026 (SÁBADO)



HORÁRIO

14H00



LOCAL

PRAÇA SAMUEL SABATINI, 50
PLENARINHO



Parcerias que conectam, inspiram
e transformam realidades.

Juntos, empreendemos com propósito!



NETWORKING
ESTRATÉGICO



PALESTRAS
INSPIRADORAS



HOMENAGENS
ESPECIAIS



COFFEE
BREAK



AÇÃO SOLIDÁRIA
(TRAGA 1KG DE ALIMENTO
NÃO PERECÍVEL)

CAFÉ QUE CONECTA. CONVERSAS QUE TRANSFORMAM. PROPÓSITOS QUE INSPIRAM.



KELLY FERREIRA

RESSIGNIFICANDO



CURANDO AS FERIDAS EMOCIONAIS: O PRIMEIRO PASSO PARA TRANSFORMAR SUA VIDA

Muitas mulheres convivem diariamente com dores silenciosas sem sequer compreender a origem do que sentem. Aceitam migalhas afetivas, repetem ciclos que as adoecem, permanecem em relacionamentos tóxicos ou vivem uma solidão que não reflete sua verdadeira vontade. E, muitas vezes, acreditam que isso faz parte de quem são. Mas a verdade é que muitos desses comportamentos têm raízes mais profundas.

Ao longo da vida, carregamos marcas emocionais construídas ainda na infância, em momentos nos quais não tínhamos maturidade, recursos emocionais ou poder de decisão para lidar com determinadas situações. Experiências de abandono, rejeição, humilhação, traição ou injustiça podem deixar registros profundos em nossa forma de pensar, sentir e nos relacionar.

Essas feridas não desaparecem com o tempo. Pelo contrário: elas costumam se manifestar em nossas escolhas, em nossos relacionamentos e na forma como enxergamos a nós mesmas.

Quando começamos a compreender que muitas das nossas dificuldades atuais podem estar ligadas a essas dores antigas, algo poderoso acontece: deixamos de nos culpar e passamos a nos conhecer. A partir desse entendimento, nasce a possibilidade da cura.

Reconhecer uma ferida emocional não significa permanecer presa ao passado. Significa compreender a origem da dor para que ela deixe de controlar o presente.



Foi pensando em todas as mulheres que desejam se libertar desses padrões e construir uma relação mais saudável consigo mesmas que decidi realizar uma Imersão de Cura das Feridas Emocionais.

No dia 02 de julho de 2026, de forma gratuita e totalmente online, vamos falar sobre as cinco principais feridas emocionais — abandono, rejeição, humilhação, traição e injustiça — para que cada participante possa identificar suas marcas, compreender seus impactos e iniciar uma jornada de transformação emocional.

A cura começa quando temos coragem de olhar para dentro.

Talvez a sua dor não seja o seu destino. Talvez ela seja apenas o convite para uma nova história.

Nos encontraremos no dia 02/07/2026 para dar juntos esse primeiro passo.

MAS VOCÊ PARECE BEM



CURANDO A FERIDA EMOCIONAL



@KELLYFERREIRAPSICANALISTA

🌸 Curar não é apagar o passado. É impedir que ele continue ferindo o seu presente. Venha fazer parte do grupo "Curando a Ferida Emocional". ❤️

Terapia em grupo para Mulheres

BENEFÍCIOS

- ✓ Você percebe que não está sozinha
- ✓ Troca de experiências e aprendizado
- ✓ Desenvolvimento emocional e autoconhecimento
- ✓ Apoio, encorajamento e fortalecimento





EMPREENDEDORES EM EVIDÊNCIA

O MAIOR
ENCONTRO DE
EMPREENDEDORES
DA REGIÃO!

✓ PALESTRANTE
CONFIRMADO

**ADÃO
BARROS**

★

PALESTRANTE CONFIRMADO



26 DE
SETEMBRO



INÍCIO
ÀS 17H



ENTRADA:
1KG DE ALIMENTO
NÃO PERECÍVEL

SUA SOLIDARIEDADE
TRANSFORMA VIDAS!



HOMENAGENS



CICLO DE
PALESTRAS



COFFEE BREAK
ESTRATÉGICO



NETWORK



JUNDIAÍ - SP

A Força do Recomeço

As lições de resiliência de quem venceu a dor e os 'nãos' do mercado.

Com 53 anos de experiência na área comercial, o palestrante e escritor Adão Barros mostra como a fé, o foco e a paixão pelas conexões humanas o transformaram em um especialista em superar estatísticas.

O que define o sucesso de uma trajetória? Para o baiano Adão Barros, a resposta não está nos números de uma meta alcançada, mas na capacidade de se reerguer após os tombos da vida. Nascido no interior da Bahia em uma realidade marcada pela escassez, em uma família de dez irmãos, ele contrariou as estatísticas da época ao ser o único a deixar o lar para buscar o ensino superior. Hoje, com mais de meio século de atuação no setor de vendas, escritor e palestrante, Adão transformou suas cicatrizes pessoais em combustível para inspirar profissionais de todas as idades.

ADÃO BARROS

Palestrante · Escritor · 53 anos em vendas

POR REDAÇÃO MONTWEB MAGAZINE





Da escassez na Bahia ao redesenho da vida

Em entrevista concedida à 8ª Convenção em Prol de Angola, o autor relembrou que a palavra “superação” o acompanha desde a infância. Aos seis anos, enfrentou a precariedade da saúde pública de 1970 ao tratar uma grave infecção com medicina caseira; aos oito, um acidente escolar o deixou inconsciente por horas.

O verdadeiro teste de sua resiliência ocorreu décadas mais tarde, em 2009. Num intervalo de poucos meses, Adão perdeu o cunhado — a quem considerava um pai — e um irmão. Pouco depois, viu-se em uma mesa de cirurgia em São Paulo, enfrentando um procedimento complexo de oito horas que redefiniu sua percepção sobre a existência.

“

Todos os dias nós temos desafios para superar. No meu caso, que mexo com vendas há 53 anos, supero o 'não' do cliente.

— ADÃO BARROS

Venda envolve pessoas — e pessoas têm sonhos

“Todos os dias nós temos desafios para superar. No meu caso, que mexo com vendas há 53 anos, supero o 'não' do cliente”, pontua Adão. Para ele, a rotina comercial exige uma psicologia apurada. Ele recorda, com bom humor e orgulho, do dia em que visitou doze clientes sem fechar um único pedido. Em vez de ceder ao desânimo, mudou de rota e, no final da tarde, contabilizou mais de 15 mil em vendas. O segredo, segundo o palestrante, é entender que a venda é antes de tudo um exercício de presença emocional.

“

Se você chegar derrubado, o cliente já está derrubado. É preciso ter resiliência todos os dias.

ADÃO BARROS





Servir é o que nos torna inteiros.

Aos profissionais com mais de 50 anos, Adão deixa um forte recado sobre adaptabilidade. Incluso no universo digital, ele frequentemente ministra palestras em centros de inovação — como o Parque Tecnológico de São José do Rio Preto — incentivando a reciclagem profissional da maturidade.

“Quem não muda, quem não se recicla, fica para trás. A cada dez anos na minha vida, eu busco um desafio novo para ter mais vontade de viver e fazer pelo próximo”, revela. Essa busca pelo próximo se materializa em uma ação social silenciosa que Adão lidera há quatro décadas: todos os domingos, ele percorre bairros batendo de porta em porta para arrecadar alimentos e roupas, garantindo o sustento mensal de dezenas de famílias em situação de vulnerabilidade.

“Não diga que a vitória está perdida, pois é de batalha que se vive a vida.”

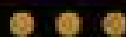
— RAUL SEIXAS, EVOCADO POR ADÃO BARROS

ACOMPANHE O TRABALHO

@adaobarrooficial

GRAVAÇÃO DO
PODCAST
DO PESADÃO

 **MONTWEBCAST**



ON AIR



DIA

24/07

TEMA:

LGPD

COM

MÁRCIA LIMA

Da Inquietação ao Propósito: A Visão que Transforma a Privacidade em Vantagem Estratégica

Em um cenário empresarial onde a proteção de dados e a conformidade legal se tornam pilares inegociáveis, a trajetória que culminou na fundação da PrivUS Tecnologia e Privacidade é um exemplo de como a experiência e a visão podem transformar desafios em oportunidades. Com uma carreira de mais de duas décadas dedicada à gestão empresarial e governança corporativa, a fundadora da PrivUS compreendeu que a sustentabilidade de um negócio transcende os resultados financeiros, ancorando-se na relação de confiança, em processos estruturados e, crucialmente, no respeito aos dados. Essa convicção a guiou ao universo da privacidade, dando origem a um hub de soluções que converte a complexidade regulatória em uma vantagem competitiva para pequenas e médias empresas (PMEs).



“Proteger dados é, acima de tudo, proteger pessoas.”

— Márcia Lima
Fundadora da PrivUS



A SEMENTE DA MISSÃO: DE UM ENCONTRO COM A LGPD A UM ALERTA PESSOAL

A imersão no tema da privacidade começou em 2019, durante um trabalho de consultoria, teve seu primeiro contato aprofundado com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD). O assunto despertou um interesse imediato, pois reunia elementos que sempre permearam sua atuação profissional: gestão, compliance, governança, segurança da informação, gestão de riscos, processos e desenvolvimento organizacional. A natureza multidisciplinar da LGPD alinhava-se perfeitamente com sua formação e com os cargos de gestão que assumiu ao longo de sua trajetória, liderando diversas áreas de empresas.

Essa compreensão teórica e prática ganhou uma nova dimensão em 2023. Naquele ano, uma experiência pessoal com um sistema de reconhecimento facial em seu próprio condomínio acendeu um alerta. A imagem foi coletada sem a transparência necessária sobre a finalidade, o tratamento ou os direitos envolvidos. Como alguém já conhecedora da legislação, a situação gerou um profundo incômodo. Não se tratava de um incidente de segurança, mas da naturalização de práticas que impactam diretamente direitos fundamentais, reforçando a convicção da necessidade de aproximar a privacidade da realidade das pessoas e das empresas.



PRIVUS: DESMISTIFICANDO A CONFORMIDADE PARA AS PMES

O que começou como um interesse pela LGPD rapidamente se tornou uma especialização. Começou a atuar em diversos projetos de adequação, governança de dados e segurança da informação, observando uma realidade preocupante: enquanto grandes corporações avançavam em maturidade, milhares de PMEs permaneciam sem orientação, sem estrutura e sem compreender a importância estratégica da proteção de dados. Na sua maioria, ainda enxergam a conformidade como uma burocracia distante, adiando decisões e expondo-se a riscos desnecessários.

Foi dessa percepção e da combinação de sua vasta experiência executiva com um propósito claro que nasceu a PrivUS. Em 2025, o projeto LGPD Connecta, idealizado para simplificar a linguagem da privacidade, evoluiu para a PrivUS Tecnologia. Hoje, a PrivUS atua como um hub de soluções em tecnologia e privacidade, apoiando empresas na construção de ambientes seguros e transparentes. Sua atuação abrange desde diagnósticos de maturidade e adequação à LGPD até a estruturação documental, treinamentos corporativos, DPO as a Service, consultoria em Segurança da Informação e certificações ISO.

“Conformidade não é um custo, é um investimento estratégico que gera confiança, reduz riscos e impulsiona resultados.”



ALÉM DA LGPD: UM OLHAR INTEGRADO PARA O FUTURO DOS NEGÓCIOS

A PrivUS vai além da LGPD, oferecendo suporte na implementação de requisitos relacionados à NR-1 (Norma Regulamentadora 1), que agora exige o gerenciamento de riscos psicossociais, e ao ECA Digital (Lei nº 15.211/2025), que protege crianças e adolescentes no ambiente online. Essas regulamentações, embora complexas, são vistas pela PrivUS como oportunidades para as PMEs fortalecerem sua reputação, reduzirem riscos e impulsionarem resultados.

A interseção entre a NR-1 e a LGPD, por exemplo, destaca a necessidade de uma governança integrada para lidar com dados sensíveis de saúde mental dos trabalhadores, evitando sanções e construindo um ambiente de trabalho mais saudável.

Da mesma forma, o ECA Digital impõe às empresas a responsabilidade de criar ambientes digitais seguros para menores, com mecanismos de verificação de idade e transparência no tratamento de dados.



NR-1 E LGPD

A nova NR-1 exige o gerenciamento de riscos psicossociais. Quando integrada à LGPD, protege dados sensíveis de saúde mental e promove um ambiente de trabalho mais seguro e saudável.



ECA DIGITAL

A Lei nº 15.211/2025 reforça a proteção de crianças e adolescentes no ambiente online, exigindo transparência, segurança e verificação de idade por parte das empresas.



Para a PrivUS, a conformidade não é um custo, mas um investimento estratégico.

É uma ferramenta poderosa para fortalecer reputações, aprimorar processos e impulsionar resultados em uma economia movida por dados.

“Proteger dados é, acima de tudo, proteger pessoas.”



Márcia Lima é especialista em Privacidade e Proteção de Dados, com mais de 20 anos de experiência em gestão empresarial, planejamento estratégico e governança corporativa.

Possui graduação em Ciências Contábeis e formação executiva em Finanças Corporativas, Gestão Empresarial, Governança e Compliance, além de especializações nacionais e internacionais relacionadas aos temas de privacidade e proteção de dados, gestão de riscos e segurança da informação.

Atua como Coordenadora no Estado do Rio de Janeiro pela govDados, Superintendente do Comitê de Relações Governamentais da AOPD – Associação de Oficiais de Proteção de Dados, além de ser Membro e DPO da ABCO – Associação Brasileira de Consultoria Organizacional.

É fundadora da PrivUS Tecnologia, palestrante, mentora e articuladora de iniciativas e políticas públicas que promovem a conscientização sobre privacidade, governança, inovação responsável e desenvolvimento sustentável dos negócios.



@privustecnologia



(21) 97062-4773



www.linkedin.com/in/marcialima-igpd



CAFÉ

Com Empreendedores

PALESTRANTES CONFIRMADOS



**MARLENE
AGUIAR**



**EDUARDO
ANDREAZZI**



**VÂNIA
JULIANO**



**EDILMA
RIBEIRO**



**EDNA
ABRANTES**



**IONE
PONCIANO**

O MAIOR CICLO DE PALESTRAS DE **EMPREENDEDORISMO** DO ABC PAULISTA

MARLENE AGUIAR • EDUARDO ANDREAZZI • VÂNIA JULIANO
EDILMA RIBEIRO • EDNA ABRANTES • IONE PONCIANO



08

DE AGOSTO
DE 2026



14H



PLENÁRIO LENILDO DE FREITAS
(PLENARINHO) – 1º ANDAR



PRAÇA SAMUEL SABATINI, 50 – CENTRO
SÃO BERNARDO DO CAMPO/SP

GESTÃO EMOCIONAL PARA LÍDERES

Governe as emoções para sustentar resultados

Por Edna Abrantes

Em um mundo cada vez mais acelerado, a capacidade de liderar vai muito além de competências técnicas. Os grandes resultados são sustentados por líderes que aprenderam a governar suas emoções, tomar decisões conscientes e agir com equilíbrio diante dos desafios.

Liderar não é apenas conduzir equipes ou administrar processos. É, acima de tudo, saber conduzir a si mesmo. Um líder emocionalmente preparado inspira confiança, fortalece relacionamentos, promove ambientes saudáveis e toma decisões mais conscientes, mesmo diante das adversidades.

Foi a partir dessa compreensão que nasceu a palestra "Gestão Emocional para Líderes: Governe as Emoções para Sustentar Resultados", baseada no Método REINAR, uma metodologia prática que auxilia pessoas a desenvolverem autoconsciência, equilíbrio e maturidade emocional.

“

O método parte de um princípio simples e transformador: não somos chamados a reprimir nossas emoções, mas a governá-las. Quando uma emoção é compreendida, ela deixa de controlar nossas ações e passa a ser uma ferramenta de crescimento, conexão e liderança.



Essa proposta é direcionada a líderes corporativos, empreendedores, gestores, profissionais da saúde, educadores e a todas as pessoas que desejam desenvolver uma liderança mais humana e estratégica.



O MÉTODO REINAR

O nome REINAR representa seis pilares fundamentais:

- R** Reconhecer as emoções e identificar seus gatilhos;
- E** Entender como sentimentos influenciam pensamentos e comportamentos;
- I** Integrar razão e emoção na tomada de decisões;
- N** Nomear corretamente aquilo que se sente, desenvolvendo clareza emocional;
- A** Alinhar atitudes, valores e propósito de vida;
- R** Reagir com propósito, substituindo impulsos por escolhas conscientes.



Em tempos de ansiedade, excesso de informação e cobranças constantes, cuidar da saúde emocional é investir na sustentabilidade dos resultados e na qualidade das relações.



Afinal, quem aprende a liderar as próprias emoções também aprende a construir equipes mais engajadas, relacionamentos mais saudáveis e resultados mais consistentes.

Edna Abrantes

MISSIONÁRIA • TERAPEUTA • MENTORA • PALESTRANTE

Como missionária, terapeuta, mentora e palestrante, acredito que transformar vidas começa pela transformação da mente, das emoções e dos comportamentos.

Minha missão é despertar consciência emocional para que cada pessoa reconheça seu valor, fortaleça sua identidade e viva seu propósito de forma plena e significativa.



MARLENE
Aguiar

TERAPEUTA COMPORTAMENTAL | PALESTRANTE



TERAPEUTA COM SENSIBILIDADE

SAÚDE MENTAL IMPORTA. PARA TODOS. SEMPRE.

Mais de 35 anos impactando vidas e transformando ambientes corporativos.
Mais de 20.000 pessoas já foram alcançadas pelo meu trabalho.



19 98151-9756



@marleneaguiarofci

Desenvolvimento
humano que gera
resultados reais.

TEMAS DAS PALESTRAS



SAÚDE MENTAL NO TRABALHO



COLABORADORES FORTES,
EMPRESAS FORTES



DESENVOLVIMENTO E INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL SOB PRESSÃO



O NOVO PROFISSIONAL DO FUTURO



GESTÃO DE CONFLITOS



+20.000
PESSOAS IMPACTADAS



+35 ANOS
DE EXPERIÊNCIA



RESULTADOS
QUE TRANSFORMAM

QUEBRA DE PADRÕES MENTAIS

“A mente que se abre a novas ideias, jamais voltará ao seu tamanho original.”

Muitas vezes, não são as circunstâncias que nos limitam, mas os padrões mentais que construímos ao longo da vida. São crenças, medos e pensamentos repetitivos que nos fazem acreditar que não somos capazes, que não merecemos ou que é tarde demais para recomeçar.



MARLENE AGUIAR
@MARLENEAGUIAROPS

Empreendedora, escritora e motivadora de pessoas. Acredita no poder da mente e da ação para transformar vidas e construir histórias de sucesso com propósito.



O QUE SÃO PADRÕES MENTAIS?

São formas automáticas de pensar e reagir que criamos a partir de experiências passadas, educação, crenças limitantes e influências externas.

Eles funcionam como “programas” que repetem comportamentos, muitas vezes, sem que percebamos.

O problema é que muitos desses padrões nos mantêm presos em ciclos de medo, insatisfação e estagnação.



POR QUE É IMPORTANTE QUEBRAR ESSES PADRÕES?

- ✓ Para sair da zona de conforto e crescer.
- ✓ Para romper crenças que nos sabotam.
- ✓ Para abrir espaço para novas oportunidades.
- ✓ Para construir relacionamentos mais saudáveis.
- ✓ Para viver com mais leveza, confiança e propósito.



COMO COMEÇAR A QUEBRAR PADRÕES MENTAIS?

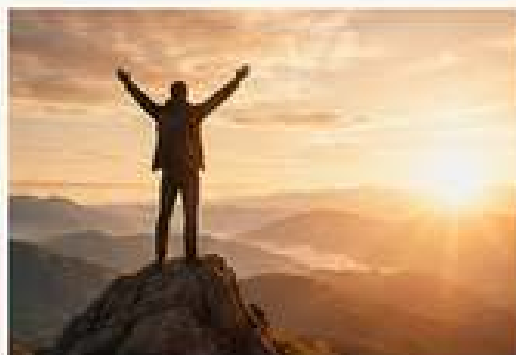
- ✓ Observe seus pensamentos diários e identifique crenças limitantes.
- ✓ Questione: “Isso é realmente verdade?”
- ✓ Substitua pensamentos negativos por afirmações positivas e realistas.
- ✓ Cerque-se de pessoas que te inspirem e te impulsionam.
- ✓ Invista em conhecimento e autodesenvolvimento constantemente.

“Quando mudamos a forma de pensar, mudamos a forma de agir. E quando mudamos nossas ações, abrimos espaço para novas oportunidades, novos resultados e uma nova versão de nós mesmos.”

LEMBRE-SE:

Você não precisa ser refém da sua história. Você pode reescrever seus capítulos, vencer seus medos e construir uma realidade alinhada com os seus sonhos.

O primeiro passo para mudar sua vida é mudar a maneira como você enxerga a si mesmo.



PALAVRAS QUE TRANSFORMAM

- ♥ EU SOU CAPAZ
- ♥ EU MEREÇO O MELHOR
- ♥ EU ESCOLHO EVOLUIR TODOS OS DIAS
- ♥ EU CONFIJO NO PROCESSO DA VIDA
- ♥ EU CRIO A MINHA REALIDADE

PALESTRANTE

EDUARDO ANDREAZZI

ESTRATÉGIA • COMPORTAMENTO • RESULTADOS

A Estrutura da **Alta Performance Humana** mostra por que pessoas talentosas continuam presas ao modo sobrevivência e como reconstruir a estrutura interna necessária para transformar potencial em resultado.

Com o **método CAFÉ**, Eduardo Andreazzi conecta comportamento, saúde, propósito e execução para desenvolver profissionais mais conscientes, estratégicos e preparados para os desafios do mundo atual.



O MÉTODO CAFÉ



COMPORTAMENTO

Entenda seus padrões, decisões e resultados.



SAÚDE

Corpo e mente em equilíbrio geram performance.



PROPÓSITO

Clareza de missão para escolhas e ações com significado.



EXECUÇÃO

Planejamento, foco e disciplina para resultados consistentes.

NOSSOS PARCEIROS

**saberes
no pano**

ASSOCIAÇÃO MOVIMENTO DE
MULHERES DO JARDIM COMERCIAL



NUCLEU
Produções



**SUA
MARCA
AQUI**

**LENILEY
SALES**
Escritório e Palestras

flex company.



ANUNCIE **SUA MARCA** E FAÇA PARTE DESTE MOVIMENTO!



**08 DE AGOSTO
DE 2026
SÁBADO**



**14H
INÍCIO**



**PLENÁRIO LENILDO DE FREITAS
(PLENARINHO) - 1º ANDAR**
PRAÇA SAMUEL SABATINI, 50 - CENTRO
SÃO BERNARDO DO CAMPO/SP



Eduardo Andreazzi é especialista em identidade e reconstrução de alta performance. Com uma metodologia prática, ele ajuda líderes e equipes a transformarem suas histórias de vida em estratégias de sucesso sustentável.

DE SOBREVIVENTE A ESTRATEGISTA:

O QUE NINGUÉM TE CONTA
SOBRE **ALTA PERFORMANCE**

“ O sucesso não é um destino para quem busca perfeição, mas o resultado inevitável de quem **reconstrói suas próprias bases**.



A maioria das pessoas vive como se estivesse com o freio de mão puxado. Você entrega o seu melhor, trabalha horas a fio, cumpre metas, mas, ao chegar em casa, sente que falta algo. Uma sensação de “zumbi funcional”: você opera, executa, mas perdeu o brilho, a direção e o propósito. Eu entendo essa sensação porque **já vivi nela**.



Minha trajetória não foi desenhada em salas de aula ou mentorias de luxo. Foi forjada no caos. Enfrentei o abandono emocional na infância, escassez, falência e a dor de ver planos de uma vida desmoronarem. Durante muito tempo, minha única missão era “apagar incêndios”. **Eu não vivia; eu sobrevivia**.



Foi nesse ponto de ruptura que a chave virou: entendi que a alta performance não é sobre trabalhar mais, é sobre **ser mais**.



Percebi que não é a falta de capacidade que trava o crescimento de um profissional ou de uma empresa; são os bloqueios emocionais e a desorganização da nossa estrutura interna. O mercado está cheio de gente técnica, mas vazio de **gente estruturada**.



Hoje, minha missão não é apenas palestrar. É ajudar você a se libertar do que limita o seu potencial. Quando você para de tentar parecer perfeito e começa a **ser estratégico**, o jogo muda. A dor que você carrega hoje não é um peso; é o combustível que, quando canalizado por uma estrutura, gera os **resultados que ninguém mais consegue alcançar**.



VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA
PARAR DE SOBREVIVER E
COMEÇAR A PERFORMAR?

A reconstrução da sua história começa agora,
na decisão de **organizar a sua casa interna**.



Eduardo Andreazzi

PALESTRANTE • MENTOR • ESTRATEGISTA



MENTE
Estratégica



GESTÃO
Inteligente



RESULTADOS
Consistentes



VAMOS
CONTINUAR
ESSA CONVERSA.

Aponte a câmera do seu celular
para o QR Code e me siga
no Instagram:



@EDUANDANDREAZZI

COMO ME TORNEI PALESTRANTE

DA FARDA AO PALCO:
UMA MISSÃO QUE CONTINUA
TRANSFORMANDO VIDAS

A história da Major Vania Juliano é sobre coragem, propósito e a decisão de transformar experiências reais em inspiração para milhares de pessoas.

Muito antes dos aplausos e dos grandes auditórios, havia uma mulher determinada a servir. A carreira militar ensinou à Major Vania Juliano valores que se tornaram a base de tudo o que ela é hoje: disciplina, responsabilidade, liderança, estratégia e, principalmente, a missão de fazer a diferença.

Durante anos, vestiu uma farda e viveu desafios que exigiram decisões sob pressão, superações e resiliência. Aprendeu que coragem não é ausência de medo, mas a capacidade de seguir em frente apesar dele.

Ao passar para a reserva, uma nova etapa começou. Em vez de diminuir o ritmo, ela escolheu ampliar o propósito: compartilhar tudo o que aprendeu para ajudar outras pessoas a alcançarem sua melhor versão.

Foi assim que nasceu a palestrante.

EXPERIÊNCIAS QUE ENSINAM, ATITUDES QUE TRANSFORMAM

Cada palestra que realiza carrega histórias reais. Vitórias, erros, inseguranças e aprendizados que moldaram sua jornada. Para ela, histórias inspiram, mas atitudes transformam.

Por isso, seus temas principais são: liderança, responsabilidade, alta performance e mudança de comportamento. Porque, na prática, viu que não são as circunstâncias que mudam destinos. São as decisões tomadas diante delas.

O SÍMBOLO DA CORAGEM

O escudo do Capitão América, presente em suas apresentações, simboliza o compromisso de assumir responsabilidades maiores do que os próprios medos, proteger valores e permanecer firme diante dos desafios.

Mais do que um herói perfeito, representa a escolha diária de fazer o certo e inspirar pelo exemplo.

“

Experiências só fazem sentido quando são compartilhadas.

POR QUE EU PALESTRO



Acredito que conhecimento sem compartilhamento não transforma.



Meu propósito é despertar líderes e fortalecer pessoas para que alcancem resultados extraordinários.



Quero mostrar que toda experiência, por mais difícil que seja, pode se tornar um instrumento de evolução.



Minha missão é inspirar atitudes que geram mudanças reais e duradouras.

“

Você não precisa ser extraordinário para começar. Mas precisa começar para descobrir o quanto pode se tornar extraordinário.

”



CADA PALESTRA, UMA MISSÃO

Mais do que transmitir conteúdo, cada apresentação é um convite à reflexão e à ação.

É sobre mostrar que atitudes mudam resultados, resultados mudam histórias e histórias transformam vidas.

MAJOR VANIA JULIANO
ESCRITORA, ADVOGADA,
JORNALISTA, COACH
E PALESTRANTE

Multidisciplinar, comunicadora nato e apaixonada por desenvolvimento humano. Utiliza sua bagagem profissional e pessoal para conectar, inspirar e transformar pessoas e organizações.



ESCRITORA

Transforma ideias e experiências em conteúdos que informam e inspiram.



ADVOGADA

Atua com ética, estratégia e foco em soluções que geram resultados.



JORNALISTA

Comunica com clareza, credibilidade e o compromisso com a verdade.



COACH

Desenvolve pessoas, fortalece líderes e impulsiona potencialidades.



PALESTRANTE

Inspira, motiva e propõe mudanças que permanecem.

“

Não são as circunstâncias que mudam destinos. São as decisões tomadas diante delas.

ME ACOMPANHE:



@majorvaniajuliano

A woman with dark, curly hair is smiling and looking towards the camera. She is wearing a bright orange blazer over a dark top. She is holding a black smartphone in her right hand. The background is a plain, light gray.

PARA PALESTRAS E
EVENTOS
21 96464-1433

MAJOR
VÂNIA
Juliano

GESTÃO DO TEMPO:

O HÁBITO QUE TRANSFORMA RESULTADOS



Organizar o tempo é organizar a vida. Pequenas escolhas diárias constroem grandes conquistas.

Por *Dra. Edilma Ribeiro*

Vivemos em uma sociedade onde a sensação de falta de tempo se tornou uma das maiores queixas das pessoas. A rotina acelerada, os inúmeros compromissos e as constantes distrações fazem com que muitos terminem o dia com a impressão de que trabalharam muito, mas produziram pouco.

No entanto, a gestão do tempo não significa preencher cada minuto com tarefas. Pelo contrário, trata-se da capacidade de organizar prioridades, estabelecer objetivos claros e direcionar energia para aquilo que realmente gera resultados.

Uma agenda bem planejada reduz a ansiedade, melhora a produtividade e proporciona mais equilíbrio entre vida profissional, pessoal e familiar. Quando aprendemos a administrar o tempo, também aprendemos a cuidar da nossa saúde mental e da nossa qualidade de vida.

Especialistas afirmam que pessoas produtivas não necessariamente trabalham mais horas, mas utilizam melhor cada oportunidade disponível. Elas definem prioridades, eliminam distrações e mantêm constância em suas ações, transformando pequenos hábitos em grandes conquistas.

“*Mais do que controlar relógios, gerir o tempo é administrar escolhas. Cada decisão tomada hoje influencia diretamente os resultados do amanhã.*”



LEMBRE-SE:

Cada minuto investido com propósito aproxima você dos seus objetivos. O futuro é construído pelas decisões que você toma agora.



TRÊS PILARES PARA UMA ROTINA EFICIENTE



1. PLANEJAMENTO

Reserve alguns minutos do dia para definir suas prioridades. Saber exatamente o que precisa ser feito evita desperdício de energia e aumenta a clareza nas decisões.



2. FOCO

Em um mundo repleto de notificações e interrupções, manter a atenção em uma única tarefa é uma habilidade valiosa. Concluir uma atividade por vez gera mais qualidade e melhores resultados.



3. EXECUÇÃO

Ideias só produzem mudanças quando são colocadas em prática. A disciplina diária é o que transforma metas em realidade.

A grande pergunta não é “quanto tempo eu tenho?”, mas sim: “como estou utilizando o tempo que recebi?”

Quem aprende a valorizar cada minuto descobre que o verdadeiro patrimônio não está apenas no dinheiro acumulado, mas na capacidade de construir uma vida com propósito, equilíbrio e realização.



Dra. Edilma Ribeiro

ESPECIALISTA EM GESTÃO DO TEMPO,
PRODUTIVIDADE E DESENVOLVIMENTO HUMANO.

D E N I S E M U N I Z

GOTAS

ESTIMULANTES

Mergulhe nas palavras
de Denise Muniz.

Garanta sua versão em
ebook (PDF ou EPUB).
Praticidade para ler
no celular, tablet ou
e-reader.

R\$13

o ebook PDF ou
Epub



Disponível na loja virtual da **Editora Comunicação**
ou no **Google Play Livros**

ABOA INAUGURA NOVA SEDE E CELEBRA O INÍCIO DE UMA NOVA ERA



Arte, cultura, inclusão e solidariedade marcaram a abertura oficial do novo espaço da Associação Benéfica Ombro Amigo, que amplia sua missão de acolher e transformar vidas.



Diretoria e equipe da ABOA celebram a inauguração do novo espaço na Vila Indiana.



★ **Projeto Estrela**
Abertura emocionante marcou o início das apresentações.



🎭 **Teatro**
Espetáculo "Nick e 1+1" (A Noiva Cadáver) encantou o público.



💃 **Dança e Movimento**
Apresentações de ballet e o ritmo contagiante do Mova-se.



🎵 **Muita Música**
O som do Cavaquinho, Violão e Banjo agitou o evento.



🥋 **Cultura e Tradição**
Roda de Capoeira e muita energia que trouxe ainda mais alegria.

A Associação Benéfica Ombro Amigo (ABOA) viveu um domingo histórico com a inauguração de sua nova sede, localizada na Vila Indiana, em Taboão da Serra (SP).

O novo espaço representa muito mais do que uma mudança de endereço: simboliza o fortalecimento de um projeto social construído sobre acolhimento, respeito e compromisso com a comunidade.

Em um ambiente repleto de emoção, colaboradores, voluntários, artistas e convidados celebraram juntos o início de uma fase marcada por novas oportunidades, projetos sociais e integração entre diferentes expressões culturais.

A programação foi diversificada e encantou o público presente. A abertura contou com a participação do Projeto Estrela, seguida pela apresentação teatral "Nick e 1+1" (A Noiva Cadáver), que emocionou os espectadores. O evento ainda reuniu apresentações de ballet, atividades do projeto Mova-se, música ao vivo com cavaquinho, violão e banjo, além de uma vibrante roda de capoeira, demonstrando a riqueza cultural promovida pela instituição.

A nova sede foi pensada para ampliar o alcance das ações sociais da ABOA, oferecendo um ambiente ainda mais preparado para receber famílias, crianças, jovens e adultos em busca de acolhimento, desenvolvimento e oportunidades.

UMA CELEBRAÇÃO INESQUECÍVEL!

- ★ Abertura Emocionante com o Projeto Estrela
- 🎭 Teatro: Espetáculo "Nick e 1+1 (A Noiva Cadáver)"
- 💃 Dança e Movimento: Apresentações de Ballet e o ritmo do Mova-se
- 🎵 Muita Música: O som contagiante do Cavaquinho, Violão e Banjo
- 🥋 Cultura e Tradição: Roda de Capoeira e muito mais!

“ A ABOA mudou para melhor, e o nosso maior objetivo continua sendo estender a mão e ser o “Ombro Amigo” que você e sua família precisam. Venha caminhar junto com a gente nessa nova fase! 🚀



VENHA CONHECER A NOSSA NOVA SEDE!

Se você não pôde comparecer no domingo, não se preocupe! As portas estão abertas e a casa também é sua. Venha nos visitar, conhecer nossos novos projetos e fazer parte dessa grande família.



ENDEREÇO:

Rua Paulo Augusto de Andrade,
Nº 134 – Vila Indiana,
Taboão da Serra/SP.



APOIO:

Vereador
Sandro Ayres.



Mais do que uma inauguração, a celebração marcou o começo de uma nova era, onde solidariedade, cultura e transformação social caminham lado a lado em favor da comunidade.



Dopamina, recompensa e dependência *digital.*

*Quando a tecnologia deixa de ser ferramenta
e passa a comandar nossa atenção.*

Vivemos conectados. O celular desperta conosco, acompanha nossas refeições, invade nossos momentos de descanso e, muitas vezes, é a última coisa que vemos antes de dormir. Nunca tivemos tanto acesso à informação, entretenimento e interação social. No entanto, também nunca estivemos tão expostos a estímulos capazes de capturar nossa atenção de forma contínua.

Nesse contexto, uma palavra ganhou destaque nas conversas sobre comportamento humano e saúde mental: dopamina. Popularmente conhecida como o “hormônio do prazer”, a dopamina é, na verdade, um neurotransmissor fundamental para os mecanismos de motivação, aprendizado e recompensa do cérebro. Ela não está relacionada apenas ao prazer em si, mas principalmente à expectativa de receber algo que consideramos valioso.

POR LUCIANA RIBEIRO

Terapeuta · Saúde mental e comportamento

MONTWEB MAGAZINE · EDIÇÃO 017





Expectativa, recompensa e repetição.

É justamente esse sistema que as plataformas digitais aprenderam a explorar com enorme eficiência. Cada curtida recebida, cada notificação que surge na tela, cada vídeo que aparece em sequência nas redes sociais funciona como uma pequena possibilidade de recompensa. O cérebro aprende rapidamente essa associação e passa a buscar novas experiências semelhantes. O resultado é um ciclo constante de expectativa, recompensa e repetição.

A rolagem infinita das redes sociais é um exemplo claro desse mecanismo. O usuário nunca sabe exatamente qual será o próximo conteúdo exibido. Pode ser algo irrelevante ou extremamente interessante. Essa imprevisibilidade aumenta o engajamento porque mantém o cérebro em estado constante de busca por uma nova recompensa.

Com o tempo, muitas pessoas passam a consultar o celular sem perceber. Abrem aplicativos automaticamente, verificam mensagens repetidas vezes e sentem desconforto quando ficam desconectadas — não porque precisam de algo específico, mas porque o cérebro se acostumou a receber estímulos frequentes.

“

Talvez a pergunta mais importante não seja quanto tempo passamos conectados, mas quanto controle ainda exercemos sobre nossas escolhas nesse ambiente.

LUCIANA, TERAPEUTA

Não é sobre abandonar a tecnologia. *É sobre escolher o uso.*

Conseguimos utilizar a tecnologia de maneira consciente — ou estamos reagindo automaticamente a estímulos planejados para manter nossa atenção?

Os impactos desse padrão podem aparecer de diversas formas: dificuldade de concentração, aumento da ansiedade, sensação de inquietação, redução da tolerância ao tédio e comprometimento da qualidade do sono. Além disso, o excesso de estímulos digitais pode diminuir nossa capacidade de permanecer presentes em atividades que exigem atenção prolongada e reflexão mais profunda.

Isso não significa que a tecnologia seja uma vilã. As ferramentas digitais transformaram positivamente a maneira como trabalhamos, estudamos, nos comunicamos e acessamos conhecimento. O desafio não está na tecnologia em si, mas na forma como nos relacionamos com ela.

Essa reflexão é especialmente relevante no contexto terapêutico. Muitos pacientes chegam aos consultórios relatando sintomas de ansiedade, exaustão mental e dificuldade de concentração sem perceber que parte desse sofrimento pode estar relacionada ao consumo excessivo de estímulos digitais. Promover consciência sobre esses mecanismos não significa defender o afastamento completo das telas, mas incentivar uma relação mais equilibrada e intencional com elas.

“

Em um mundo que disputa nossa atenção a cada segundo, preservar espaços de silêncio, presença e conexão genuína tornou-se uma importante forma de cuidado com a saúde mental. Talvez a verdadeira liberdade digital não esteja em abandonar a tecnologia, mas em recuperar a capacidade de escolher quando e como queremos utilizá-la.

ACOMPANHE O TRABALHO DE

LUCIANA RIBEIRO · TERAPEUTA



EMPREENDEDORES EM EVIDÊNCIA

O MAIOR ENCONTRO DE
EMPREENDEDORES DA REGIÃO!

1



**EVANDRO
FARIAS LUZ**

PALESTRANTE
CONFIRMADO

2



**SUELI
REZENDE**

PALESTRANTE
CONFIRMADA

3



**VÂNIA
JULIANO**

PALESTRANTE
CONFIRMADA

4



**SELMA
NALI**

ANFITRIÃ,
IDEALIZADORA E
PALESTRANTE

5



**THAÍS
RODRIGUES**

APRESENTADORA
DO EVENTO

6



**ADÃO
BARROS**

PALESTRANTE
CONFIRMADO



26 DE
SETEMBRO



**INÍCIO
ÀS 17H**



ENTRADA:
1KG DE ALIMENTO
NÃO PERECÍVEL

SUA SOLIDARIEDADE
TRANSFORMA VIDAS!



HOMENAGENS



CICLO DE
PALESTRAS



COFFEE BREAK
ESTRATÉGICO



NETWORK



JUNDIAÍ - SP

A Casa que Virou Igreja, a Igreja que Virou Lar

A história da Igreja
Caverna de Adulão, em Madureira

30 de maio de 2026 | Rua Buriti, 79 —
Madureira, Rio de Janeiro

Tem histórias que a gente ouve e sente que precisam ser contadas. A história da Igreja Caverna de Adulão é uma delas. Não é uma história de grandes templos, de projetos milionários ou de inaugurações pomposas — é a história de um casal que abriu a própria casa, acreditou num sonho e viu aquilo crescer de um jeito que só a fé explica.

No dia 30 de maio de 2026, na Rua Buriti, 79, em Madureira, zona norte do Rio de Janeiro, as portas da Caverna de Adulão foram abertas oficialmente. Mas o começo dessa história é bem antes disso — e começa, como toda boa história, dentro de casa.

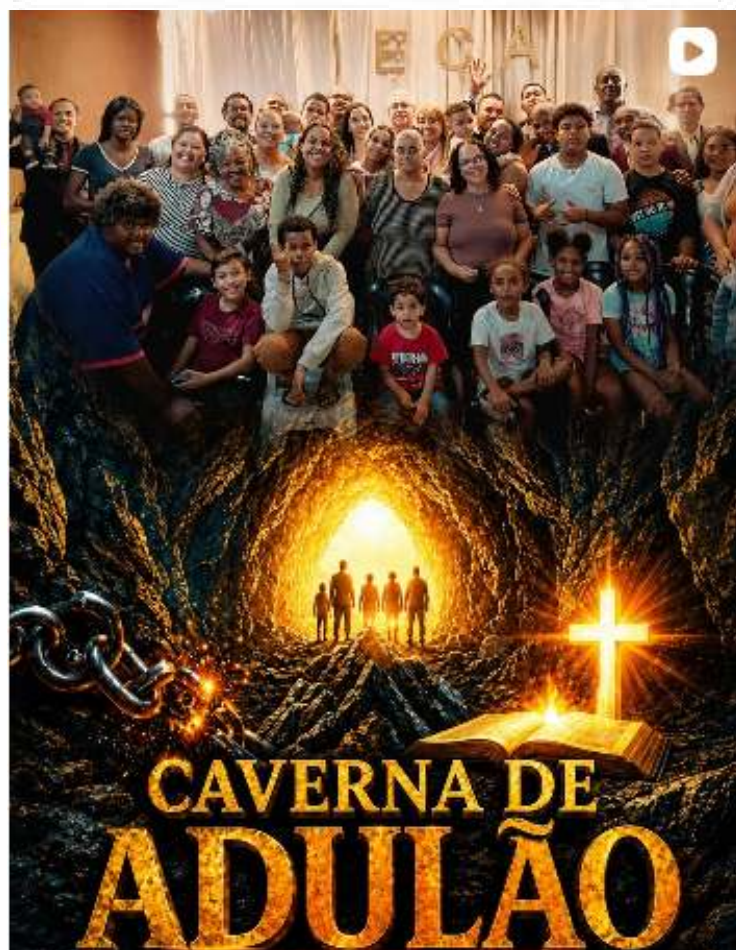
TUDO COMEÇOU NA SALA DE CASA

O Presbítero Adriano dos Santos e sua esposa Inalda Lucia não planejaram fundar uma igreja da noite para o dia. O que eles tinham era algo mais simples e, ao mesmo tempo, muito mais profundo: um chamado que foi crescendo devagar, como raiz que vai fundo antes de aparecer na superfície. Por um bom tempo, esse chamado queimava em seu íntimo.



Até que essa caminhada o Pastor Adalberto e da Pastora Luciana os ajudaram com a cobertura espiritual que foi essencial para o início de tudo. Auxiliando com orientação, encorajamento para que o sonho não pare de crescer. Essa parceria foi fundamental: ter quem olhe, quem ore junto, quem diga "pode ir" faz toda a diferença quando se está começando algo do zero.

Além deles Adriano pode contar com o casal Bruna Alarcão e Flávio Alarcão, e o casal Eversom e Liana que acompanham a cada reunião as pessoas chegando e até nosso online foi ganhando visibilidade.



“

A Caverna de Adulão é para aqueles que se encontram feridos, desanimados, até mesmo abandonados, que já não criam mais expectativa em nada — assim como estava Davi.”

Presbítero Adriano dos Santos

POR QUE "CAVERNA DE ADULÃO"?

Quem ouve o nome pela primeira vez pode estranhar. Uma caverna? Mas é exatamente nessa imagem que mora toda a beleza da proposta. Na Bíblia, a Caverna de Adulão foi o lugar para onde o rei Davi correu quando estava ferido, perseguido e sem chão. E para aquela caverna foram também outros — endividados, magoados, sem perspectiva. Era um grupo de gente que o mundo havia deixado de lado.

"A Caverna de Adulão é para aqueles que se encontram feridos, desanimados, até mesmo abandonados, que já não criam mais expectativa em nada — assim como estava Davi", explica o Presbítero Adriano.

Não podia ser mais claro: essa igreja foi pensada, desde o primeiro dia, para as pessoas que muitas vezes a própria religião não consegue alcançar. Aquelas que já se afastaram. Aquelas que estão em casa, com a porta fechada, achando que não têm mais lugar em nenhuma congregação.

Adriano ainda faz questão de reforçar uma outra imagem bíblica que define muito bem quem eles querem servir: a das ovelhas perdidas. "Aquele que ninguém queria, aquela que era desprezada, aquela que não tinha valor nenhum." Essa é a ovelha que a Caverna de Adulão quer cuidar — não para tirar algo dela, mas para que ela entenda o valor que tem.



UM LUGAR DIFERENTE — E DIFERENCIADO

Se você perguntar ao Presbítero Adriano o que faz a Caverna de Adulão diferente de outras igrejas, ele vai responder sem hesitar: "Nós não olhamos a aparência, nós olhamos o coração." Parece simples, mas na prática isso muda tudo. Não há pressão para se encaixar, não há cobrança logo na entrada, não há olhar que julgue a roupa ou o passado de quem chega.

Adriano é honesto até sobre o papel que desempenha: "Eu não estou aqui para convencer, porque quem convence é o Espírito Santo — mas para abraçar essas pessoas que se encontram querendo ficar dentro das suas casas, não querendo mais cultivar." Essa fala diz muito sobre o tom que ele quer dar à liderança. Não é o pastor que grita no microfone tentando te impressionar. É o amigo que sabe que você está mal e vai até você.

E há um cuidado explícito — e corajoso — em não transformar as pessoas em recurso. Num cenário onde tanto se fala sobre igrejas que parecem mais empresas do que comunidades, a Caverna de Adulão deixa claro sua posição: "Não querendo arrancar lã de ovelha, mas sim valorizar a cada ovelha." O objetivo não é o que a ovelha pode dar. É que ela compreenda o quanto ela vale.



NÃO OLHAMOS A APARÊNCIA, OLHAMOS O CORAÇÃO.

Essa é a essência do nosso chamado e do nosso cuidado com cada pessoa que chega à Caverna de Adulão.



ADRIANO, INALDA E UM SONHO QUE NASCEU DE DOIS

Por trás de toda essa visão, tem um casal que decidiu dizer sim junto. O Presbítero Adriano dos Santos e Inalda Lucia são a espinha dorsal da Caverna de Adulão — não apenas como fundadores, mas como exemplo vivo do que pregam.

Adriano fala com a naturalidade de quem não precisa enfeitar o que viveu: "Isso cresceu no meu coração." E quando um chamado cresce no coração de um casal, quando os dois concordam, oram juntos e dão o passo juntos — aí a coisa fica difícil de segurar. Inalda Lucia é parceira de fé e de missão em cada detalhe, desde as primeiras reuniões na sala de casa até a inauguração que finalmente chegou.

E com a bênção e o suporte dessas pessoas juntos nessa jornada, o casal nunca caminhou sozinho. Há uma rede de afeto e fé sustentando esse projeto desde antes de ele ter nome ou endereço.

“

Isso cresceu no meu coração. E quando um casal caminha junto em um chamado, é Deus quem abre o caminho.

Presbítero
Adriano dos Santos

A CAVERNA ESTÁ ABERTA

No dia 30 de maio de 2026, quando as portas da Rua Buriú, 79 foram abertas oficialmente, não era só um endereço que estava sendo inaugurado. Era um convite. Um convite para quem está cansado de se sentir invisível, para quem acha que não se encaixa em lugar nenhum, para quem carrega feridas que ainda não tiveram espaço para sarar.

Em Madureira — bairro que vibra, que pulsa, que nunca para — a Caverna de Adulão escolheu ser um lugar de pausa. Um lugar onde você pode chegar do jeito que está. Onde ninguém vai te perguntar de onde você veio, mas todos vão querer caminhar com você para onde Deus quer te levar.

A casa virou igreja. A igreja virou lar. E o lar está com as portas de coração aberto para acolher você.

“

AQUI, VOCÊ NÃO PRECISA TER RESPOSTAS. SÓ PRECISA DAR O PRIMEIRO PASSO. DEUS CUIDA DO RESTO.



IGREJA EVANGÉLICA
CAVERNA DE ADULÃO



Rua Buriú, 79
Madureira, Rio de Janeiro



30 de maio de 2026
Data da inauguração oficial



Nossa missão: acolher, cuidar e conduzir cada vida para o propósito de Deus.



Aqui, ninguém fica para trás. Aqui, vidas são restauradas.



WORK BRIDGE
— DUBAI —

Dubai está aberta.
Você está
preparado(a)?

Chame agora no
WhatsApp
e fale diretamente conosco.



+55 27 99642-0331



COPA DO MUNDO FIFA 2026

ESPAÑA CONQUISTA O MUNDO E UMA COPA MARCADA POR NOVAS HISTÓRIAS

A Copa do Mundo de 2026 entrou para a história. Pela primeira vez disputada com 48 seleções, o torneio reuniu diferentes culturas, grandes craques e histórias que emocionaram milhões de torcedores ao redor do planeta.

A FINAL

Na grande decisão, a Espanha venceu a Argentina por 1 a 0, na prorrogação, e conquistou seu segundo título mundial. O gol decisivo foi marcado por Ferran Torres, coroando uma campanha marcada pelo equilíbrio, pela força defensiva e pelo futebol coletivo.

Mais do que levantar a taça, a Espanha mostrou que talento, organização e renovação podem caminhar juntos. Parabéns à nova campeã do mundo!

OS PERSONAGENS DA COPA



KYLIAN MBAPPÉ

Escreveu mais um capítulo histórico. Mesmo sem conquistar o título, terminou como artilheiro da competição e tornou-se o maior goleador da história das Copas do Mundo, consolidando seu nome entre as maiores lendas do futebol.



ARGENTINA E MESSI

Aos 39 anos, Lionel Messi protagonizou uma campanha memorável. O craque mostrou mais uma vez sua genialidade, conduzindo a equipe até a final e reforçando um legado que atravessa gerações.



CURAÇÃO

Em sua primeira participação em Copas, Curação representou com orgulho o futebol caribenho. A equipe encantou o mundo com coragem, organização e espírito competitivo, mostrando que o futebol vai muito além das fronteiras tradicionais.



CABO VERDE

Confirmando o crescimento do futebol africano no cenário internacional, Cabo Verde fez uma campanha histórica e chegou longe, orgulhando todo um continente.



Parabéns, Espanha! Uma conquista construída com talento, disciplina e futebol de alto nível, encerrando uma Copa que ficará marcada pelas grandes histórias dentro e fora das quatro linhas.



CURIOSIDADES



Foi a primeira Copa do Mundo com 48 seleções.



A Espanha conquistou seu segundo título mundial, o primeiro desde 2010.



Mbappé terminou como artilheiro da competição e ampliou seu recorde histórico em Copas.



Rodri foi eleito o melhor jogador do Mundial após liderar a campanha espanhola.

PODCAST DO PESADÃO

MONTWEBCAST

...

ON AIR



DIA

24/07

TEMA:

A REVOLUÇÃO DO MOVIMENTO

COM

PRISCILA CAPRI

A Revolução do Movimento:

Como Recuperar a Autoestima e o Corpo Sem Sofrer na Academia

Descubra o método inovador que transforma a relação de mulheres com o exercício, reabilita a diástase e une saúde mental e física em um atendimento único.

Cuidar do corpo e da mente não precisa ser um sinônimo de obrigação ou sofrimento, mesmo para quem detesta o ambiente tradicional das academias. Se você faz parte do grupo de mulheres que foge da musculação convencional, mas deseja recuperar a autoestima, a postura e a saúde, existe um caminho desenhado sob medida para a sua rotina.

À frente dessa transformação está Priscila Capri, educadora física, personal trainer e fundadora do Prycapry Studio. Com uma trajetória de 22 anos dedicados ao ensino e ao cuidado com o próximo — incluindo seus primeiros passos como professora primária —, Priscila consolidou uma metodologia única que une alta performance técnica e profunda empatia. Graduada em Educação Física há 17 anos e especialista com experiência em Pilates, Neopilates, mobilidade e flexibilidade, ela atua também no salão de musculação com um atendimento diferenciado, focado exclusivamente nas reais necessidades do público feminino.

Como CEO do Prycapry Studio, Priscila desenvolveu um conceito de atendimento coletivo personalizado. Trata-se de um misto de atividades que promove saúde e bem-estar respeitando a individualidade de cada aluna. O grande diferencial do seu trabalho está em acolher aquelas mulheres que não gostam de atividade física: sob



a sua orientação, o exercício deixa de ser um fardo e passa a ser o momento mais esperado do dia.

O Segredo da Reabilitação da Diástase e o Resgate da Autoestima

Um dos principais pilares do trabalho de Priscila Capri é a especialidade em resolução de diástase pós-gravidez. Muitas mulheres sofrem em silêncio com o afastamento dos músculos abdominais após a gestação, o que afeta tanto a estética quanto a funcionalidade do corpo, gerando dores e impactando o lado psicológico.

A dica de ouro da especialista: "A chave para tratar a diástase e reconectar-se com o próprio corpo não está em fazer centenas de abdominais tradicionais — que podem até piorar a condição —, mas sim em ativar a musculatura profunda do core associada à respiração correta e ao ganho de mobilidade. O foco deve ser o equilíbrio entre mente e corpo."



O trabalho de Priscila vai além do físico; é um suporte psicológico para mulheres que se sentem incomodadas com as mudanças corporais, trazendo um alívio real para a mente e devolvendo a segurança de se olhar no espelho.

Transforme a Sua Rotina Hoje Mesmo

Se você quer vivenciar essa mudança, reabilitar seu corpo e finalmente encontrar um exercício que te dê prazer e resultados reais, o momento é agora. Venha conhecer um atendimento feito de mulher para mulher.

Entre em contato e agende sua consultoria:

Instagram: @prof.priscilacapri (Siga para acompanhar dicas diárias de treinos, bastidores e resultados reais!)

WhatsApp / Telefone: (21) 97560-7353

Conheça Prycapry Studio no @prycaprystudio

Quer dar o primeiro passo para transformar o seu corpo e a sua mente? Envie uma mensagem no WhatsApp agora mesmo para garantir uma avaliação personalizada. As vagas para o atendimento diferenciado são limitadas para garantir a exclusividade que você merece!



PENSÃO ALIMENTÍCIA APÓS OS 18 ANOS: AINDA SOU OBRIGADO A PAGAR?

POSSO SER PRESO SE PARAR?

Muitas pessoas acreditam que a pensão alimentícia se encerra automaticamente quando o filho completa 18 anos. No entanto, essa é uma das dúvidas mais comuns — é também um dos erros mais recorrentes no direito de família.

A verdade é que a pensão não acaba automaticamente com a maioridade. Ao completar 18 anos, o filho atinge a maioridade civil, mas isso, por si só, não extingue a obrigação alimentar. Em diversas situações, o pagamento pode continuar sendo devido, especialmente quando o filho ainda está estudando ou não possui condições de se sustentar de forma independente.

Na prática da advocacia, é comum observar que muitos pais interrompem o pagamento da pensão de forma equivocada ao atingirem a maioridade do filho, acreditando que a obrigação se encerra automaticamente.

Por outro lado, também é frequente o cenário inverso: pais que continuam pagando pensão mesmo após os 18 anos, ainda que o filho já possua independência financeira, esteja trabalhando, não esteja mais estudando e, em alguns casos, já tenha constituído sua própria família.

Essas situações demonstram que cada caso deve ser analisado de forma individual.

Para que a pensão seja encerrada de maneira correta, é necessário ingressar com uma ação de exoneração de alimentos, na qual o Poder Judiciário irá avaliar se ainda persiste a necessidade do pagamento.



Outro ponto importante é que interromper o pagamento por conta própria pode trazer sérias consequências. Mesmo após os 18 anos, se houver decisão judicial fixando a pensão, o não pagamento pode gerar acúmulo de dívida e, em determinadas situações, levar à prisão civil do devedor, especialmente em relação às parcelas mais recentes.



Ou seja, o fato de o filho ter atingido a maioridade não autoriza o cancelamento automático da pensão, tampouco afasta os riscos decorrentes do inadimplemento.



Por fim, é importante destacar que a obrigação alimentar não é permanente. Uma vez comprovada a independência financeira do filho, é plenamente possível buscar judicialmente a exoneração da pensão alimentícia.

Diante disso, a orientação é clara: **nunca interrompa o pagamento da pensão sem uma decisão judicial.**

Buscar a via legal é a forma mais segura de evitar prejuízos e garantir uma solução justa para todas as partes envolvidas.



DR. GILMAR SOUZA

Advogado atuante nas áreas de
Direito do Trabalho, Direito de Família
Civil e Previdenciário!

@dr.gilmarsouza





**DIA DA
AMIZADE**

CELEBRE CONEXÕES
QUE TRANSFORMAM!

WORKSHOP

A Voz da
TRANSFORMAÇÃO

DA DOR AO PROPÓSITO

SUA VOZ TEM PODER.
SUA HISTÓRIA TEM VALOR.
SUA TRANSFORMAÇÃO
COMEÇA AGORA.



Marlene
AGUIAR

Fermino
NETO



31/07
SEXTA-FEIRA



19H00



LOCAL:
RUA DOM PEDRO I,
1.640
PIRACICABA

INVESTIMENTO:

R\$ 50,00

CINQUENTA
REAIS

AO PARTICIPAR DESTES WORKSHOPS, VOCÊ TERÁ:



COMPREENSÃO
SOBRE A RELAÇÃO ENTRE
EMOÇÕES E HISTÓRIA FAMILIAR.



REFLEXÕES
SOBRE PADRÕES QUE
INFLUENCIAM SUA FORMA
DE VIVER E SE EXPRESSAR.



UM PRIMEIRO PASSO
PARA FORTALECER A SUA VOZ
E AMPLIAR O
AUTOCONHECIMENTO.



FALE EM PÚBLICO SEM MEDO

Fermino Neto

Nem parece que lá se vão 26 anos que lancei um livro com este título na editora Gryphus do grupo editorial Forense no Rio de Janeiro.

E dei conta de realizar mais 3 edições revistas e ampliadas totalizando mais de 200 livros vendidos nas livrarias de aeroportos.

Por que você deve aprender oratória? Oras...

A oratória é uma habilidade essencial nos dias de hoje, que vai além de falar em público. Destaco pelo menos 10 pontos que justificam por que todos devem investir no desenvolvimento dessa competência:

- 1. Comunicação Eficaz:** A oratória ensina a expressar ideias de forma clara e concisa. Isso facilita a compreensão e engajamento do público, seja em uma reunião de trabalho ou em um evento social.
- 2. Confiança Pessoal:** Praticar a oratória ajuda a construir a autoconfiança. Falar em público pode ser intimidador, mas quanto mais você pratica, mais confortável se torna. Essa confiança se reflete em outras áreas da vida.
- 3. Persuasão:** Ser capaz de persuadir e influenciar os outros é uma habilidade valiosa. A oratória fornece as ferramentas para argumentar de forma eficaz, seja em vendas, debates ou na defesa de ideias.
- 4. Networking:** Uma boa comunicação abre portas. Ao se expressar bem, você cria conexões mais fortes e significativas com outras pessoas, seja em eventos de networking ou em interações cotidianas.
- 5. Liderança:** Líderes eficazes são comunicadores eficazes. A oratória é fundamental para inspirar equipes, compartilhar visões e motivar pessoas a alcançar objetivos comuns.
- 6. Resolução de Conflitos:** Habilidades de oratória ajudam na mediação de conflitos. A capacidade de se comunicar de forma clara e empática é essencial para resolver desavenças e promover a compreensão mútua.
- 7. Capacidade de Escuta:** Aprender oratória não é apenas sobre falar, mas também sobre ouvir. Um bom orador é um bom ouvinte, o que melhora as interações e a colaboração.
- 8. Expressão Emocional:** A oratória permite que você compartilhe sua paixão e emoção ao falar. Isso não apenas capta a atenção do público, mas também cria uma conexão emocional.
- 9. Superação do Medo:** A prática constante da oratória ajuda a superar o medo de falar em público. Com o tempo, você aprende a gerenciar a ansiedade e a transformar essa energia em entusiasmo.
- 10. Desenvolvimento Pessoal e Profissional:** A oratória é uma habilidade que se aplica a muitas áreas da vida, desde entrevistas de emprego até apresentações em conferências. O domínio dessa habilidade pode abrir novas oportunidades e caminhos em sua carreira.

Em resumo, aprender oratória é um investimento valioso que traz benefícios em várias esferas da vida. Ao dominar essa habilidade, você não apenas se torna um comunicador mais eficaz, mas também um profissional e indivíduo mais completo.



FERMINO NETO, criador da Confraria da Oratória e presidente do Lions Clube Piracicaba Comunicação e Oratória, autor de diversos livros e cursos online.

"A palavra é sua maior ferramenta de transformação. Use-a para inspirar, influenciar e transformar vidas."



ORATÓRIA E LIDERANÇA NO LIONS

A voz que fortalece o servir



“

*Você não pode ir muito longe
até que comece a fazer algo
pelo próximo.*

Melvin Jones

Fundador do Lions Clube Internacional
Chicago, 1917

Melvin Jones, fundador do Lions Clube Internacional, era um orador talentoso cuja habilidade de comunicação foi fundamental para promover seus ideais de serviço comunitário.

Em seu discurso para os membros fundadores, ele destacou a importância de se unir para ajudar a sociedade, estabelecendo a missão do Lions Clube: **“NÓS SERVIMOS”**.

Sua paixão e convicção inspiraram muitos a continuarem a tradição de falar sobre causas sociais e a importância do voluntariado, moldando a cultura de serviço da organização.



“

A Comunicação e a Oratória contribuíram muito para que o Lions se tornasse o que é: **o maior clube de voluntariado do mundo.**

Marcelo Dozena

Governador do Distrito LC3
(2025-2026)

A ORATÓRIA PROPORCIONA:



Desenvolvimento
de líderes mais
preparados



Segurança e confiança
para falar em
público



Reuniões mais
produtivas, dinâmicas
e agradáveis



Maior integração
entre os
associados



Comunicação
assertiva e resolução
de conflitos



Engajamento de
voluntários, parceiros
e doadores



Fortalecimento da
imagem e das ações
do Lions na sociedade



Mais impacto
e transformação
na comunidade

QUANDO UM LEÃO ENCONTRA SUA VOZ, TODA A COMUNIDADE É BENEFICIADA.

APOIO:



ALPHA
BIOHACKING

CIÊNCIA | PERFORMANCE | PROPÓSITO



ORATÓRIA E LIDERANÇA NO LIONS

*Comunicar é servir.
Inspirar é liderar.*

A boa comunicação e o domínio da oratória fortalecem os laços entre os associados, elevam a qualidade das reuniões e potencializam o impacto das ações do Lions na comunidade.

A ORATÓRIA POSSIBILITA:

- Reuniões mais produtivas, dinâmicas e agradáveis
- Comunicação clara, segura e confiável
- Maior integração entre os associados
- Engajamento de voluntários, parceiros e doadores
- Fortalecimento da imagem e das ações do Lions
- Mais impacto e transformação na comunidade
- Resolução de conflitos e clima organizacional positivo

“ Às vezes, as pessoas se inspiram na nossa história para construir a delas.

Fermino Neto



★ UMA PROPOSTA PARA O SEU CLUBE ★



Nosso propósito é desenvolver comunicadores que inspirem, líderes que mobilizem e associados preparados para representar o Lions com excelência.

Por meio da oratória e da comunicação estratégica, capacitamos mais associados a falar em público com segurança, vencer a timidez, fortalecer seu potencial de liderança e ampliar sua participação nas ações leonísticas.

Assim, contribuimos para clubes mais unidos, reuniões mais produtivas, projetos mais relevantes e uma presença ainda mais forte do Lions na comunidade.



Uma proposta personalizada para a realidade do seu Clube

Estamos prontos para apresentar um programa exclusivo, alinhado às prioridades e aos desafios do seu Lions Clube, promovendo o desenvolvimento de seus associados e fortalecendo, juntos, a missão de “Nós Servimos”.

Comunicar é servir. Inspirar é liderar. Transformar é a nossa missão.

Aguardamos o seu contato!

Leonidamente,

Fermino Neto

Lions Clube Piracicaba
Comunicação e Oratória



Rua Dom Pedro, 1640
Piracicaba/SP



www.confrariadaoratoria.com.br



WhatsApp 19 99176-8480



confrariadaoratoria@confrariadaoratoria.com.br



SERVIÇO
é nossa missão



COMUNICAR
é nossa ferramenta



LIDERAR
é a nossa compromissão

Sopro: o único movimento que ainda é nosso.

Por Damares de Andrade

No dicionário português, sopro é, entre outros sentidos, ar carregado de vapores e odores; é também o movimento do ar de dentro para fora do corpo, um ato simples, ancestral, involuntário que nos acompanha desde o nascimento até a morte.

Exatamente por isso, o sopro é o último reduto de liberdade que nos resta.

A vida está em um momento tão frenético em que tudo é tão grandioso: sentimentos à flor da pele que extrapolam na felicidade e adversidade; reduzida a um sopro contínuo entre inspiração, expiração e suspiro.

Inspiramos conteúdos, tendências, opiniões, crises; expiramos reações, comentários, stories, engajamento. O ritmo natural da respiração (inspirar, pausar, expirar) foi substituído por um ciclo acelerado e ansioso: consumir, reagir, consumir novamente.

Quando não estamos consumindo ou produzindo, o que resta? O silêncio. E o silêncio assusta porque nele habitam as perguntas que evitamos: estou onde quero estar? O que realmente importa? Quem sou eu quando ninguém está olhando?

Por isso rolamos o feed sem parar porque parar significa enfrentar o intervalo entre a inspiração e a expiração, significa ficar frente a frente com a própria existência sem filtro.

Não existe mais espaço entre um movimento e outro. O vazio, esse momento sagrado em que o pensamento pode nascer de verdade, foi abolido.

O processo tomou-se refém dos mais velhos, que ainda sabem controlar o sopro. Por outro lado, a imediatidade do progresso, dispersa-se e desaparece como um sopro.

O sopro é o único ato que ainda escapa, por um instante, ao controle externo, é o último território não colonizado.

Suspiramos quando o mundo exige demais. Suspiramos quando o celular vibra pela décima vez. Suspiramos quando percebemos que estamos vivendo, mas não estamos presentes. O suspiro é o corpo dizendo: "por enquanto, ainda sou eu quem decide quando soltar o ar".



Hoje não damos mais sopros.

Os mais velhos ainda sabem o valor de um sopro longo pois, eles falam devagar, escutam, guardam o ritmo ancestral da vida e valorizam cada sopro.



A juventude, ao contrário, quer inspirar o mundo inteiro de uma vez só e expirar em tempo real, transformando cada experiência em conteúdo antes mesmo de vivê-la por completo.

Talvez a maior revolução possível hoje não seja mudar o sistema, mas mudar o ritmo do sopro.



- E se, por um dia, decidíssemos não apressar o próximo sopro?
- Se deixássemos um pensamento nascer completamente antes de matá-lo?
- Se permitíssemos que o silêncio entre uma expiração e outra existisse sem culpa?

O sopro é a prova de que ainda estamos vivos de forma primitiva, animal, incontrolável, enquanto conseguirmos sentir o ar entrando e saindo, ainda há esperança, não de vencer a correria, mas de não nos deixarmos engolir por ela por completo.



O mundo é frenético.
A informação é viciante.



A pressão é real.
As demandas são infinitas.
O tempo é curto.



Mas o sopro ainda é nosso.
Ele não precisa de Wi-Fi, nem de bateria.
Ele é natural, gratuito e acessível.



E enquanto ele for, ainda somos livres.
Livres para escolher o que respirar.



Respire. Pausa. Sinta.
O único movimento que ainda é nosso pode nos reconectar com o que é essencial.

“Entre um sopro e outro, a vida acontece. Que possamos voltar a habitá-la.”
Fim.

ANUNCIE AQUI NA MONTWEB ✨ MAGAZINE!

Quem não é visto, não é lembrado!



- ✓ Páginas exclusivas para matérias e anúncios
- ✓ Alcance um público engajado e atento a novidades
- ✓ Potencialize sua visibilidade e transforme conexões em resultados concretos

Fale conosco e garanta seu espaço agora mesmo:

☎ (21) 98636-9599

**MontWeb Magazine – Onde historias, marcas
e oportunidades se encontram!**



PROF_SERGIOROCHA

Do Medo à **Maestria**: Como a Oratória Transforma Vidas e Carreiras

De um curso online em 2020 ao papel de destaque na maior escola de oratória da América Latina, conheça a jornada do Professor Sérgio Rocha na evolução das soft skills.

A verdadeira virada de chave na vida profissional costuma vir de onde menos esperamos. Em 2020, em meio a um cenário incerto, o universo da inteligência emocional — até então um terreno pouco explorado no ambiente digital — abriu as portas para um novo mundo de possibilidades na carreira do Professor Sérgio Rocha. Foi o ponto de partida para compreender que competências técnicas importam, mas são as chamadas soft skills que moldam os grandes líderes.

Formado em pedagogia e com uma sólida bagagem na docência desde 2014, Sérgio Rocha já acumulava passagens como professor, mentor e palestrante por diversas instituições de ensino no Rio de Janeiro e na região do Grande Rio. No entanto, faltava um elemento que potencializasse ainda mais o seu impacto em sala de aula e nos palcos. Esse elo foi descoberto em 2021: a oratória. Mais do que a arte de falar em público, a comunicação assertiva e a retórica revelaram-se como o seu verdadeiro propósito de vida.

Como um educador que sempre exigiu de si a excelência, Sérgio mergulhou de cabeça na área, tornando-se um autêntico especialista no assunto. Essa imersão resultou na criação de cursos autorais, como o **Oratória Direto ao Ponto**, além de mentorias personalizadas e e-books de sucesso.

“

*Competências técnicas
abrem portas,
mas são as **soft skills**
que transformam caminhos
e constroem legados.*

”

VOX2YOU
ESCOLA DE ORATÓRIA
E COMUNICAÇÃO

Nancy Alvarez

De Venezuela para Portugal:
uma história de fé, coragem
e propósito

*"Nenhum sofrimento é em vão
quando nos permite crescer
e transformar vidas."*

Nancy Alvarez é uma mulher venezuelana que, há 30 anos, deixou a sua terra natal para recomeçar a vida em Portugal, acompanhando o marido e os seus três filhos.

Chegou a um país com um novo idioma, uma nova cultura e a difícil realidade de ver a sua formação académica deixar de ser reconhecida.

O recomeço não foi fácil. Enfrentou preconceito, bullying e muitos momentos de solidão. Chorou muitas vezes em silêncio para que os filhos nunca vissem a sua dor e para que a família, que permanecia na Venezuela, não sofresse ainda mais por estar tão longe.

Mas Nancy nunca desistiu. Com fé em Deus, coragem e muita determinação, transformou cada dificuldade numa oportunidade de crescimento.

Hoje é uma mulher segura, realizada e apaixonada pela sua profissão. Encontrou o seu propósito ao ajudar outras pessoas a recuperarem a autoestima, o bem-estar e a qualidade de vida através da estética integrativa e do cuidado da fásia.

RAÍZES QUE NUNCA SE APAGAM

É profundamente grata a Portugal por lhe ter dado oportunidades para reconstruir a sua vida, sem nunca deixar de amar a Venezuela, a terra onde nasceram as suas raízes. Acredita que Deus escreve a história de cada pessoa e que nenhum sofrimento é em vão quando nos permite crescer e transformar vidas.



Um novo país, uma nova vida

Há 30 anos, Nancy Alvarez deixou a Venezuela para recomeçar em Portugal com o marido e os seus três filhos.

Chegar a um país com um novo idioma, costumes diferentes e a incerteza do futuro não foi fácil. A sua formação académica não era reconhecida e as oportunidades pareciam distantes. Mas, com fé e determinação, Nancy decidiu não se deixar vencer pelas dificuldades.

Enfrentou preconceito, bullying e momentos de solidão. Chorou muitas vezes em silêncio para que os filhos nunca vissem a sua dor e para que a família, que permanecia na Venezuela, não sofresse ainda mais por estar tão longe.

Aos poucos, foi construindo uma nova rotina, estudando, trabalhando e lutando todos os dias por um futuro melhor para a sua família.



A ADAPTAÇÃO DA FAMÍLIA

Os filhos de Nancy também sentiram profundamente a saudade da terra natal. Deixaram amigos, familiares e tudo o que conheciam para recomeçar.

Com o tempo, adaptaram-se, estudaram e construíram as suas próprias histórias em Portugal.

Hoje, são profissionais formados, têm as suas famílias e enchem Nancy de orgulho.

"Ver os meus filhos realizados é a maior recompensa de todas as lutas que enfrentámos."



“

Deus escreve a história de cada pessoa e nenhum sofrimento é em vão quando nos permite crescer e transformar vidas.”

A SUA VISÃO SOBRE PORTUGAL

Portugal é, para Nancy, um país que lhe deu estabilidade, segurança e oportunidades para crescer.

Encontrei aqui respeito, organização e condições para construir uma vida digna e feliz.

Mas há algo que nunca conseguiu substituir: o calor humano do povo venezuelano.

A alegria, os abraços espontâneos e a forma calorosa de viver fazem parte da minha essência.



Hoje compreendo que cada povo tem a sua identidade. Aprendi a amar Portugal sem deixar de amar a Venezuela. No meu coração há espaço para os dois países.



A VENEZUELA: RAÍZES QUE NUNCA SE APAGAM

A Venezuela é a terra que a viu nascer e que carrega no coração com profundo amor.

É um país de belezas naturais incomparáveis, de um povo generoso, alegre e cheio de esperança.

No entanto, também é uma terra que enfrenta grandes desafios sociais e económicos.

Apesar da distância, Nancy mantém vivas as suas raízes, visitando a família sempre que possível e acompanhando à distância tudo aquilo que acontece no seu país.

“

"Visito a minha terra sempre que posso, para abraçar a minha família, matar as saudades e recarregar a alma no lugar onde estão as minhas raízes."

”



DUAS TERRAS, UM SÓ CORAÇÃO

A Venezuela é a minha raiz. Portugal é o lugar onde reconstruí a minha vida. Ambos me completam. Ambos me fazem ser quem sou.



Quando a dor se transforma em propósito

Encontrar na estética integrativa e no estudo da fásia a missão de transformar vidas e devolver autoestima.

Durante muito tempo, Nancy acreditou que a sua história seria apenas a de uma imigrante que teve de recomeçar do zero. Mas Deus tinha outros planos.

Houve dias em que duvidou de si, em que sentiu ter perdido a profissão, a identidade e até a confiança. No entanto, nunca deixou de estudar, aprender e procurar um novo caminho.

Foi assim que descobriu a estética integrativa e o estudo da fásia. Uma área que lhe revelou um novo olhar sobre o corpo humano e, principalmente, sobre as emoções, as dores e as histórias que cada pessoa carrega consigo.

Percebeu que podia fazer muito mais do que tratar a beleza exterior. Podia ajudar pessoas a reencontrarem o equilíbrio, a autoestima e o bem-estar de dentro para fora.

Hoje, cada atendimento é uma oportunidade de cuidar além da pele. É tocar vidas, escutar histórias e devolver confiança a quem já não acreditava em si.

As dificuldades ensinaram-me a compreender melhor a dor do outro, e é essa experiência que levo para cada pessoa que entra no meu espaço.

A ESTÉTICA QUE TRANSFORMA

A abordagem de Nancy une ciência, técnica e sensibilidade. Através da estética integrativa e do estudo da fásia, ela promove resultados que vão muito além da aparência.



AUTOESTIMA

Ajuda cada pessoa a reconhecer o seu valor e a sentir-se bem na própria pele.



EQUILÍBRIO

Trabalha o corpo e as emoções para devolver leveza, bem-estar e confiança.



CUIDADO INTEGRAL

Considera o ser humano como um todo: corpo, mente e alma.



FÁSCIA

Entende a fásia como a chave para aliviar dores, tensões e bloqueios.



UM PROPÓSITO QUE NASCEU DA VIDA

Cada cicatriz, cada lágrima e cada luta fizeram de Nancy a profissional e a mulher que é hoje. O seu propósito é claro: servir, inspirar e transformar vidas com amor, conhecimento e fé em Deus.

Porque quando a dor encontra propósito, a vida ganha um novo sentido.

“A minha história prova que nunca é tarde para recomeçar. Quando caminhamos com fé, trabalho e perseverança, até os maiores desafios podem transformar-se em oportunidades de cura e de crescimento.”



Duas terras, um só coração

Grata à Venezuela por lhe ter dado as raízes
e a Portugal por lhe ter dado oportunidades
para reconstruir a vida.



A VENEZUELA É A MINHA RAIZ

A Venezuela é a terra que me viu nascer e que será sempre parte da minha identidade. É um país de paisagens deslumbrantes, praias de águas cristalinas, montanhas majestosas e uma natureza rica e exuberante.

Mas, acima de tudo, é um povo alegre, solidário e cheio de esperança. Infelizmente, também é uma terra marcada por muitos desafios e, recentemente, voltou a viver dias de profunda tristeza com o terremoto de 24 de junho de 2026, que deixou famílias destruídas, perdas humanas e comunidades inteiras a tentar recomeçar.

*“ Visito a minha terra sempre que posso,
para abraçar a minha família, matar as saudades
e recarregar a alma no lugar onde estão
as minhas raízes. ”*

Voltar definitivamente à Venezuela foi um sonho que sempre esteve presente no meu coração. No entanto, hoje os meus filhos e as minhas netas vivem em Portugal, e o meu maior desejo é acompanhar o crescimento deles.

Por isso, continuo a visitar o meu país sempre que posso, levando comigo o amor que nunca se apaga.



A PORTUGAL, O MEU RECONHECIMENTO

Portugal acolheu-me, deu-me estabilidade, segurança e oportunidades para crescer e realizar o meu propósito.

Aqui encontrei condições para estudar, trabalhar e criar os meus filhos com dignidade.

Portugal tornou-se a nossa segunda casa e será sempre parte da nossa história.



A MINHA MENSAGEM PARA SI

Se está longe da sua terra ou a atravessar momentos difíceis, nunca desista dos seus sonhos.

A vida pode mudar-nos o caminho, mas nunca deve roubar-nos a esperança.

Caminhe com fé, trabalhe com amor e acredite que nenhum sofrimento é em vão quando nos permite crescer e transformar vidas.

*A sua história ainda está a ser escrita. Confie.
Deus escreve certo por linhas tortas.*



VAMOS LIGAR-NOS!



@nancyalvarez.estetica

Acompanhe o meu trabalho, conteúdos e dicas sobre estética integrativa, fisio e bem-estar.

*Gratidão é o que me move.
Servir é o que me realiza.
Amar é o que me completa.*





DESTRAVE **SUA VOZ,** TRANSFORME *sua história.*



Marlene
AGUIAR

PALESTRA:
CONFLITO E
RELACIONAMENTO



Firmino
NETO

PALESTRA:
COMUNICAÇÃO
E LIDERANÇA



Silvio
PACHECO

PALESTRA:
ORATÓRIA E
POSICIONAMENTO



Ione
PONCIANO

PALESTRA:
SAÚDE MENTAL E
ALTA PERFORMANCE

UMA JORNADA TRANSFORMADORA DE TERAPIA,
COMUNICAÇÃO, INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E
DESENVOLVIMENTO HUMANO

PARA RESTAURAR QUEM VOCÊ É E FORTALECER SUA VOZ PARA O MUNDO.



COMUNICAÇÃO
EXPRESSE COM
CLAREZA.



UNIDADE
CONECTE E
SOMOS MAIS
FORTES.



RESTAURAÇÃO
CURE FERIDAS,
RECONSTRUA
SONHOS.



AMOR
O MOTOR QUE
TRANSFORMA.



DATA
10/10/2026
SÁBADO



INÍCIO
08h00



ENCERRAMENTO
15h00



COFFEE BREAK
INCLUSO



INVESTIMENTO:
R\$ 197,00



VAGAS LIMITADAS!
GARANTA SUA VAGA AGORA!

Catarina Fontana: da consciência à transformação

Neuropsicopedagoga transforma sua experiência com a inclusão em uma proposta de liderança mais humana, segura e orientada a resultados.

Ao longo de sua trajetória na educação, Catarina Fontana aprendeu que transformar pessoas exige mais do que transmitir conhecimento. É necessário compreender histórias, respeitar diferenças e construir ambientes nos quais cada indivíduo se sinta seguro para participar, contribuir e desenvolver seu potencial.

UMA HISTÓRIA QUE NASCE DA VIVÊNCIA

Neuropsicopedagoga, especialista em inclusão e desenvolvimento humano, Catarina direciona sua atuação à formação de líderes e ao fortalecimento de equipes. É sócia-fundadora da Associação TEAmor, de Ijuí/RS, e coautora do livro *Histórias que se Cruzam*, publicado em 2021.

Sua compreensão sobre a inclusão, porém, não nasceu apenas dos estudos. Ganhou novos significados a partir da vivência como mãe de um filho com deficiência - uma experiência que aprofundou seu olhar sobre acolhimento, escuta e oportunidades verdadeiramente inclusivas.



INCLUSÃO QUE GERA PERTENCIMENTO

“Incluir é garantir que cada pessoa seja respeitada, ouvida e reconhecida como parte importante daquele espaço.”



O NOVO PAPEL DA LIDERANÇA

Para Catarina, ambientes psicologicamente inseguros produzem profissionais desconectados, relações fragilizadas e resultados inconsistentes. Quando as pessoas têm medo de falar, sugerir ou admitir dificuldades, toda a organização perde oportunidades de crescimento e inovação.

MÉTODO CIAP

- CONSCIÊNCIA
- INCLUSÃO
- ATITUDE
- PROPÓSITO

Consciência que se transforma em ação

O trabalho desenvolvido por Catarina parte da compreensão de que resultados sustentáveis começam antes das metas. Eles nascem das mentalidades, crenças, atitudes e decisões que orientam o comportamento dos líderes e influenciam diretamente suas equipes.

DA CONSCIÊNCIA À PERFORMANCE

Por meio do Método CIAP, Catarina conecta inteligência emocional, segurança psicológica, cultura organizacional e desenvolvimento humano. A proposta conduz líderes e equipes da reflexão para a prática, transformando consciência em atitudes concretas.

O PODER DO PROPÓSITO COMPARTILHADO

Uma equipe se fortalece quando cada profissional compreende seu papel e percebe como sua contribuição está conectada aos objetivos da organização. O propósito precisa ser vivido nas relações, nas decisões e na forma como os desafios são enfrentados diariamente.

Antes de transformar resultados, é preciso transformar mentes, atitudes e ambientes.

Catarina Bastos Fontana

@catarinabastosfontana • (55) 9 9129-1193

catarinafontana.palestras@gmail.com

SEJA COLUNISTA DAS REVISTAS DA MONTWEB!

DESTAQUE SUA HISTÓRIA. COMPARTILHE

SEU CONHECIMENTO. TRANSFORME VIDAS.

TERAPEUTAS S.A.



NOSSO NICHOS



PSICÓLOGOS



TERAPEUTAS



PSICANALISTAS

CAPA

DE 6 A 15 PÁGINAS

R\$ **399,99**

MATÉRIA ESPECIAL

SEM CAPA (MENÇÃO NO ÍNDICE)
ATÉ 10 PÁGINAS

R\$ **200**

ANÚNCIOS (AMBAS)

1/4 DE PÁGINA R\$ **15**

1/2 PÁGINA R\$ **20**

PÁGINA INTEIRA R\$ **45**

MONTWEB — MAGAZINE —

NOSSO NICHOS

TODOS OS NICHOS



CAPA

DE 10 A 20 PÁGINAS

R\$ **549,99**

MATÉRIA ESPECIAL

SEM CAPA (MENÇÃO NO ÍNDICE)
ATÉ 10 PÁGINAS

R\$ **300**

ANÚNCIOS (AMBAS)

1/4 DE PÁGINA R\$ **15**

1/2 PÁGINA R\$ **20**

PÁGINA INTEIRA R\$ **45**

R\$ **39,99**
CADA PÁGINA

Julie
MULLINS

ATÉ

30%

DE DESCONTO

PARA QUEM JÁ SEGUE
NOSSAS REDES OU JÁ
FEZ PARTE DE ALGUM
PROJETO MONTWEB!



VÁLIDO PARA CAPA E MATÉRIA ESPECIAL
LIVES • EVENTOS • COLUNISTAS



FALE CONOSCO AGORA!

21 98636-9959



**MONTWEB
GROUP**

VISIBILIDADE, AUTORIDADE E POSICIONAMENTO EM NÍVEL NACIONAL.