

outdoorregional.com.br

P&M  
editora

**CORES**

Tendências da moda  
para o inverno 2024

## REDES SOCIAIS

É hora de refletir como você está  
construindo sua marca pessoal

## JALAPÃO

Como é viajar solo  
para esse lugar incrível

Ano 15 | Nº 158  
Distribuição gratuita  
Proibida comercialização



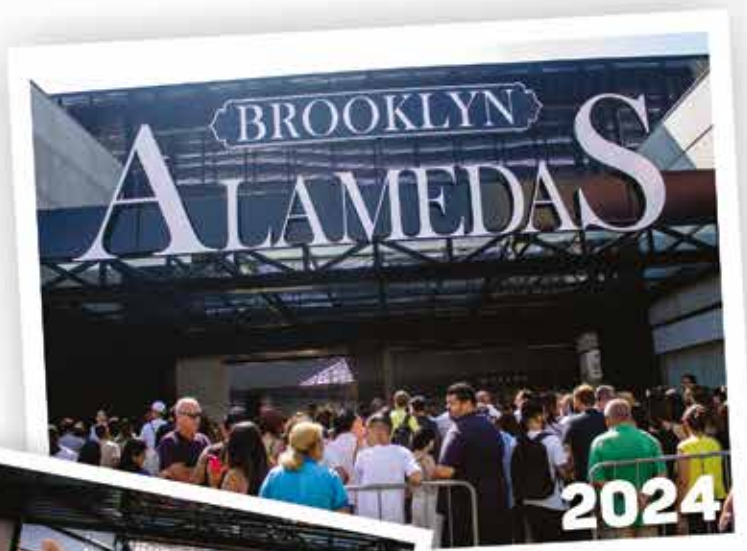
Para quem busca conteúdo

# BOATE AZUL

União das duplas Edson & Hudson e Gian & Giovani  
celebra a música sertaneja e relembra clássicos memoráveis



**A HISTÓRIA  
GANHA UM  
NOVO CAPÍTULO:  
O SONHO  
SE TORNA  
REALIDADE!**



**E ESSA  
HISTÓRIA  
ESTÁ APENAS  
COMEÇANDO!**



**CENTRAL DE ATENDIMENTO:**

📞 15 97401-7474

📍 AV. PEREIRA IGNÁCIO, 855, CENTRO, BOITUVA/SP

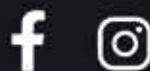
# ESPERAMOS POR VOCÊ!

		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		
		E MUITO MAIS!



DE SEGUNDA A SÁBADO - 10H ÀS 22H

DOMINGOS E FERIADOS  
PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO: 12H ÀS 20H  
LOJAS E SERVIÇOS: 14H ÀS 20H



BROOKLYNALAMEDAS.COM.BR



DA NOSSA ESCOLA



PARA O MUNDO.

# APRO- VADOS

PARABÊNS GALERA!

CONFIRA OS  
RESULTADOS  
DOS NOSSOS  
ALUNOS NOS  
**PRINCIPAIS  
VESTIBULARES  
DO PAÍS!**

DEPOIS DO  
ESTUDO  
REALIZADO,  
**O RESULTADO.**

DEPOIS DA  
PREPARAÇÃO,  
**A EMOÇÃO.**







**USP:** GESTÃO AMBIENTAL  
**UNICAMP:** TEC. SAN. AMBIENTAL  
**UNESP:** ENG. AMBIENTAL



**UNICAMP:** QUÍMICA  
**USP:** REL. INTERNACIONAIS  
**UFSC:** SIS. DE INFORMAÇÃO  
**UNESP:** ENG. QUÍMICA



**UNESP:** CIÊNCIAS BIOLÓGICAS  
**UNESPAR:** ENG. DE PRODUÇÃO AGROINDUSTRIAL



**UNESP:** BIBLIOTECONOMIA



**UNESP:** ZOOTECNIA



**UNESP:** BIBLIOTECONOMIA



**USP - SAN FRAN:** DIREITO  
**UNICAMP:** LETRAS (1º LUGAR)  
**UNESP:** PSICOLOGIA



**FEI:** ENG. MECÂNICA AUTOMOBILÍSTICA  
**UTFPR:** ENG. DE CONTROLE E AUTOMAÇÃO



**MAUÁ:** ENG. DA COMPUTAÇÃO  
**FEI:** CIÊNCIAS DA COMPUTAÇÃO  
**FURG:** ENG. DA COMPUTAÇÃO



**UNISO:** PSICOLOGIA  
**UNASP:** BIOLOGIA  
**FACENS:** BIOMEDICINA



**FADI:** DIREITO  
**FGV:** DIREITO



**UNISO:** DIREITO



**PUC - SP:** PSICOLOGIA



**UFSCAR:** MATEMÁTICA



**UNIDADE I**  
**(15) 3263-2136**  
 TRAVESSA NÜSSLI, 20

**UNIDADE II**  
**(15) 3264-1457**  
 ESTR. ROQUE ANTUNES FRAGOSO, 75

[WWW.ANGLODEBOITUVA.COM.BR](http://WWW.ANGLODEBOITUVA.COM.BR) | [CONTATO@ANGLODEBOITUVA.COM.BR](mailto:CONTATO@ANGLODEBOITUVA.COM.BR)



## Expediente

*Coordenador Geral*  
Rafael Jorge Pereira

*Coordenador de Criação*  
André Mafféis

*Jornalista Responsável*  
Juliana Moreno - MTB: 0056878/SP

*Colaboradores*  
Gabriela Barreto / Vanessa Vichi  
Maria Sílvia M. Pompeu  
Dra. Ana Paula Sanches Correia  
Fernanda Muffato / Val Dantas

*Foto Capa*  
Texto + Ideias

*Fotografia*  
Vincenzo Daldoss  
Ana Eliza Frazão

*Filmagem*  
Matheus Bonates

*Revisão*  
Juliana Moreno / Rafael J. Pereira

*Diagramação / Projeto Gráfico*  
Thiago Nehring

*Departamento Jurídico*  
Mariele de Oliveira Rosa - OAB/SP 377.408

*Agradecimento*  
Cibele Carla | Texto + Ideias

*Tiragem/Impressão*  
5.000 exemplares  
Gráfica Santa Edwíges

*Distribuição*  
Boituva, Iperó e Tatuí

*Empresa*  
Pereira e Mafféis Editora LTDA  
CNPJ: 13.970.830/0001-93

### Anúncios e Publicidade:

Avenida Pereira Ignácio, 378  
1º andar - sala 07

(15) 99114-2136

(15) 99744-9382

contato@outdoorregional.com.br

 Revista Outdoor Regional

 @outdoorregional

 @outdoorregional

www.outdoorregional.com.br

A revista não se responsabiliza por conceitos e opiniões emitidos por entrevistados e colaboradores, assim como não se responsabiliza pelo conteúdo de informes e anúncios publicitários

# Carta ao leitor

A edição deste mês celebra a música sertaneja com Boate Azul, projeto das duplas Edson & Hudson e Gian & Giovani que relembra clássicos memoráveis. Eles conversaram conosco sobre a escolha do repertório, tempo juntos e também os planos que envolvem esse bonito trabalho.

Você também confere a estreia de uma nova editoria: Viagem. Fique por dentro de dicas de viagens dadas por quem entende do assunto: Fernanda Muffato viaja sozinha há mais de 20 anos e agora compartilha com a gente suas experiências.

Em Nutrição você aprende a como escolher bem o seu iogurte e, até mesmo, como fazer o seu em casa! Já em Moda apresentamos as cores que serão tendência neste inverno. Fique por dentro e já está preparando suas opções para passar a estação mais fria em grande estilo.

Confira esses e outros assuntos a seguir, preparados com carinho para você. Boa leitura!



**Juliana  
Moreno**

Jornalista Responsável pela  
Revista Outdoor Regional

juliana@outdoorregional.com.br

## Índice

<b>8</b> Música	<b>14</b> Moda	<b>20</b> Social	<b>36</b> Bem-estar
<b>10</b> Literatura	<b>16</b> Estilo	<b>30</b> Capa	<b>38</b> Direito
<b>12</b> Séries	<b>18</b> Nutrição	<b>34</b> Viagem	<b>42</b> Imagem e Comportamento





**ITA-LEVE E  
REFRESCANTE.**

**ITA-PERFEITA  
PRA VOCÊ.**

**BEBA COM SABEDORIA.**



**ITAIPAVA**







## > Dua Lipa

A cantora Dua Lipa anunciou recentemente o nome e a tracklist do seu terceiro álbum, o aguardado sucessor de "Future Nostalgia". O novo trabalho, que se chamará "Radical Optimism", está com estreia programada para o dia 3 de maio. Em entrevista divulgada, a cantora revelou que compôs 97 músicas nos três anos que antecederam a estreia, das quais apenas 11 foram selecionadas e submetidas à produção de Kevin Parker. Desse novo álbum, as faixas "Houdini" e "Training Season" já foram lançadas.



## > Shawn Mendes

O cantor Shawn Mendes foi anunciado pela organização do Rock In Rio como headliner do Palco Mundo no dia 22 de setembro. Será uma ocasião especial, visto que o artista escolheu o Brasil para realizar seu retorno aos palcos após retirar-se de cena para cuidar de sua saúde mental. O artista já havia se apresentado anteriormente no evento, em 2017, três anos antes de seu mais recente trabalho, o álbum "Wonder". O Rock In Rio, que em 2024 celebra 40 anos, tem a expectativa de reunir 700 mil pessoas nos sete dias de evento.



## > Maria Bethânia e Caetano Veloso

Maria Bethânia e Caetano Veloso anunciaram que sairão em turnê juntos ainda em 2024! Com o nome de "Caetano & Bethânia", o espetáculo é uma parceria dos irmãos de Santo Amaro com a produtora Live Nation. Já foram anunciadas oito apresentações em arenas e estádios, com abertura no Rio de Janeiro, dia 3 de agosto, e encerramento em São Paulo, em 14 de dezembro. A turnê passará ainda por Belo Horizonte, Belém, Porto Alegre, Brasília e Salvador.





# CTRL +PLAY CHEGOU!



### De 7 a 9 anos

Por meio de ferramentas lúdicas e interativas, os pequenos aprendem a criar jogos, aplicativos e até robôs. Programação em Microbit, Kodu, Roblox e mais!



### De 10 a 13 anos

Uma introdução completa à lógica de programação, criação de jogos e modelagem 3D, com projetos práticos e estimulantes! Aprenda Arduino, Construct, Unity, Blender e mais!



### De 14 a 17 anos

O curso estimula o desenvolvimento de um expert em várias linguagens tecnológicas, preparando-os para o futuro digital! Programe sites e aplicativos usando Python, HTML, CSS, PHP, entre outras.

## ESCOLA DE PROGRAMAÇÃO, CRIAÇÃO DE GAMES DIGITAIS E ROBÓTICA

VALOR DO CURSO COM  
MATERIAL INCLUSO

12x  
R\$ 299,90

Consulte condições e período promocional no local.

As aulas podem ser ministradas  
em **INGLÊS** ou **PORTUGUÊS!**

MATRÍCULAS ABERTAS!  
**MATRÍCULAS ABERTAS!**  
MATRÍCULAS ABERTAS!



(15) 3263.2027



(15) 15 99148.5715



@CTRLPLAYBOITUVA



WWW.CTRLPLAY.COM.BR



EXP. SOUZA FILHO, 197, BOITUVA/SP  
(MESMO ENDEREÇO DA ESCOLA CNA INGLÊS DEFINITIVO)





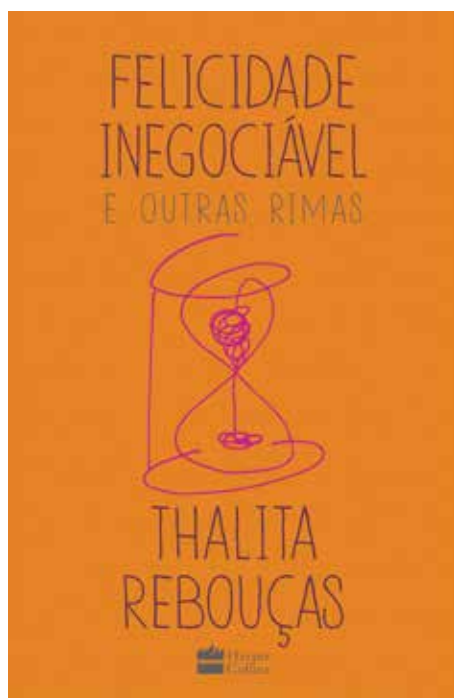
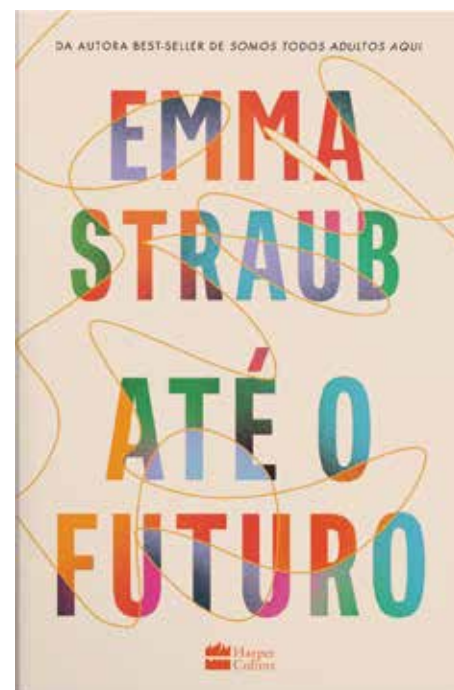


## > Até o futuro

Da autora do best-seller do New York Times “Somos todos adultos aqui”, “Até o futuro” é um romance sensível, nostálgico e divertido que desconstrói os enredos clássicos de viagem no tempo, ao mesmo tempo que explora o amor entre um pai e sua única filha. Na história, Alice tem 40 anos e encontra-se na seguinte

situação: um relacionamento tedioso, uma melhor amiga distante, um emprego suportável e seu pai em coma no hospital. Entretanto, tudo muda no dia seguinte, quando ela acorda no dia do seu aniversário de 16 anos. De volta ao seu corpo de adolescente, ela fará de tudo para aproveitar essa nova chance e transformar o rumo da sua vida.

**Autora: Emma Straub | Editora: HarperCollins | Páginas: 304**



## > Felicidade inegociável e outras rimas

Em seu novo livro, Thalita Rebouças mostra um outro lado, escrevendo para mulheres que, assim como ela, se encontram já em uma fase mais madura da vida e encaram desafios diferentes

e desconhecidos. A obra reúne mais de 60 textos, que intercalam prosa e poesia, e que abordam questões como menopausa, separação, a decisão de não ter filhos e a paz com a pessoa que se tornou.

**Autora: Thalita Rebouças | Editora: HarperCollins | Páginas: 160**

## > A noite em que ela desapareceu

Numa noite de verão, Tallulah e Zach decidem ir para um pub pela primeira vez desde o nascimento de seu filho, Noah. Eles, que foram pais aos 19 anos, estão ansiosos para uma noite de descanso. Ao chegar lá, eles encontram Scarlett, uma amiga da faculdade de Tallulah, que os convida para uma festa em sua mansão. Entretanto, algo acontece e o casal não volta para casa. Desde então, a mãe de Tallulah luta para juntar as peças

e descobrir o que aconteceu, embora a polícia não tenha nenhuma pista. Um ano após o desaparecimento, Sophie, uma escritora de romances policiais, se muda para uma cabana próxima ao local onde o casal desapareceu. Um dia, ao sair de casa, ela encontra uma placa numa cerca de madeira com as palavras “Cave aqui” e uma seta apontando para o chão. Seria uma pista do desaparecimento? A partir daí, segredos serão revelados e nada é o que parece.

**Autora: Lisa Jewell | Editora: Intrínseca | Páginas: 416**







# O Ensino Médio do Colégio Objetivo Boituva

é  **geekieone**

## O que é a Geekie?

A **Geekie** é uma plataforma de educação baseada em dados que une o melhor das nossas práticas pedagógicas através de uma ferramenta **super completa!**

## ALGUNS DESTAQUES NO ENSINO MÉDIO



**900**

**ENDRICK GABRIEL DA SILVA ALVES**

conquistou **900** em sua nota na redação do **ENEM!**



endrick\_alves



obrigado!! devo mto dos meus resultados ao colégio como um todo, à equipe e aos professores, vcs foram demais!! 🙏💙💛



**USP**  
**UNESP**

**LUNA OLIVEIRA LEONEL**

**USP** treineira - 1ª fase  
**UNESP** - 1ª fase em  
Arquitetura e Urbanismo!



**940**

**BIANCA VILELA MIRANDA**

conquistou **940** em sua nota na redação do **ENEM!**

## Como tem sido a experiência da Geekie no Ensino Médio do Colégio Objetivo Boituva?

**E**m um mundo em **constante transformação**, a educação desempenha um papel crucial na **preparação dos alunos** para os desafios modernos!

Estamos **desbravando juntos** esse fascinante caminho educacional, onde a **tecnologia e o caderno** se entrelaçam em uma **aprendizagem híbrida** para impulsionar a **evolução do aprendizado**.



**FAÇA-NOS UMA VISITA!**

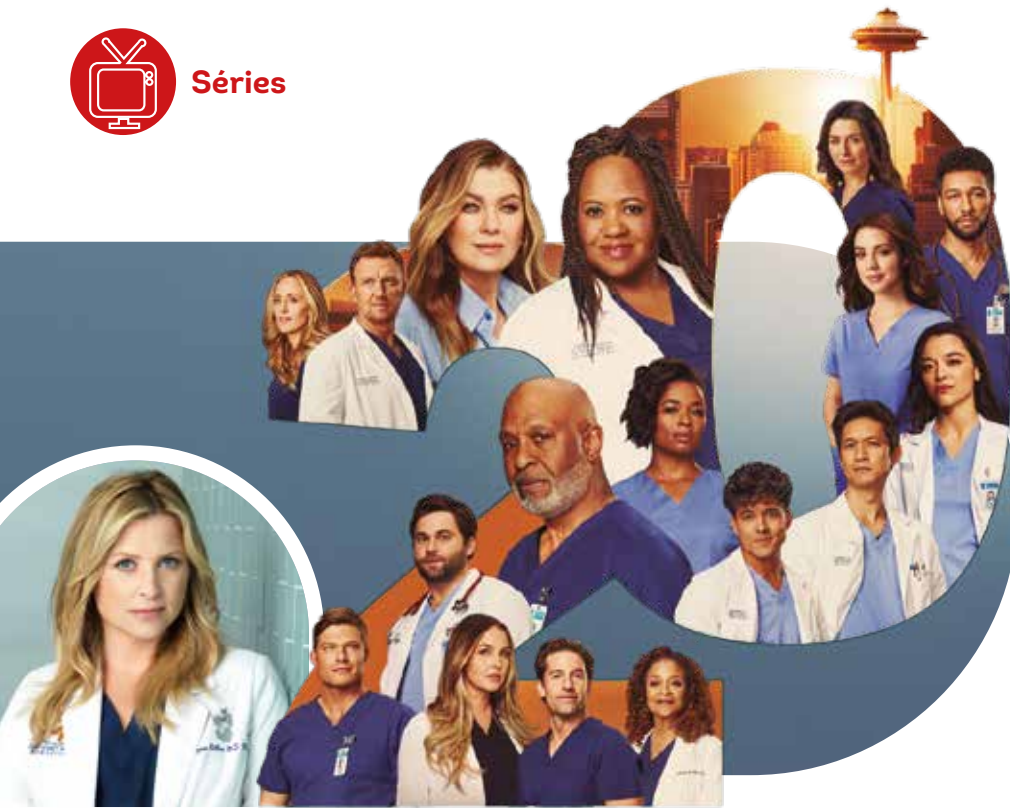
Rua Augusta Moretti Pico, 70 - Jd. Vicente Laureano - Boituva/SP  
[www.objetivoboituva.com.br](http://www.objetivoboituva.com.br) - (15) 3263-3971

   @objetivoboituva





Séries



Juliana Moreno

Jornalista

MTB 0056878/SP

[juliana@outdoorregional.com.br](mailto:juliana@outdoorregional.com.br)



## > You

Recentemente a Netflix confirmou um novo nome para o elenco da quinta e última temporada de "You". Trata-se da atriz Madeline Brewer, conhecida por "The Handmaid's Tale" e "Orange Is The New Black". Na história ela será uma dramaturga que passa a trabalhar na livraria de Joe Goldberg, personagem de Penn Badgley, que o faz questionar toda sua existência. A derradeira temporada de "You" deve chegar ao catálogo do streaming este ano, porém a data do lançamento ainda não foi divulgada.

## > Grey's Anatomy

A personagem Arizona Robbins, vivida pela atriz Jessica Capshaw, estará de volta na 20ª temporada de Grey's Anatomy. No trailer liberado pela emissora americana ABC, a médica está no Grey Sloan Memorial Hospital,

aparentemente dando uma palestra ao grupo mais recente de internos. A personagem Arizona estava fora da trama desde a 14ª temporada, quando deixou Seattle e se mudou para New York com Sofia, sua filha com Callie Torres (Sara Ramirez).

## > House of The Dragon

Está confirmado: a segunda temporada de "House of The Dragon" chegará em junho às telas da HBO e da Max. A notícia

chegou meses depois de um teaser ter sido liberado, o que aumentou ainda mais a ansiedade dos fãs. A série se passa exatos 172 anos antes dos

acontecimentos do sucesso "Game of Thrones" e mostra a dinâmica da Casa Targaryen e a disputa pelo Trono de Ferro em Westeros.





# BR CONECTA



# Internet mais rápida e de qualidade




Nossa conexão é com você!  
Assine já e garanta o melhor preço.


## 400 MEGA

Por apenas  
**R\$79,90**  
mensais

Nos três primeiros meses.  
Após este período, o valor será de R\$ 89,90/mês.

 15 GB no Disco Virtual

 Wi-Fi Grátis


 + de 90 Canais no BRTV Play


## 600 MEGA

Por apenas  
**R\$99,90**  
mensais

Nos três primeiros meses.  
Após este período, o valor será de R\$ 109,90/mês.

 35 GB no Disco Virtual

 Wi-Fi Grátis

 + de 90 Canais no BRTV Play


## 1 GIGA

Por apenas  
**R\$129,90**  
mensais

Nos três primeiros meses.  
Após este período, o valor será de R\$ 169,90/mês.

 100 GB no Disco Virtual

 Wi-Fi Grátis

 + de 90 Canais no BRTV Play

EU QUERO



Assine com a BR Conecta e tenha:

 Instalação Gratuita

 Assistência Técnica 24h

 0800 000 2949  brconecta.com.br







# Inverno 2024

*Cores tendências para a estação*

As tendências de cores para o inverno de 2024 podem variar de acordo com as influências da moda e design da época. No entanto, algumas cores que frequentemente emergem como populares durante os meses mais frios incluem as referências vistas nos últimos desfiles de moda com as grandes marcas.



## Outras tonalidades

E o neutro dos neutros, sim, o cinza desde o tom mais claro até o carvão, é uma escolha clássica para o inverno, sendo versátil e fácil de combinar. Para as amantes do branco, ele volta no gelo, um branco frio e brilhante que pode ser usado para adicionar contraste e luminosidade aos conjuntos de inverno.

Para incorporar as cores tendências do inverno de 2024 em seu guarda-roupa e estilo, comece experimentando peças em tons neutros como cinza, preto ou branco como base e adicione camadas em cores tendência, como um suéter de tricô em verde musgo ou um cachecol em borgonha.

## Tons terrosos

Preparada para trocar o preto pelo marrom? Os tons terrosos, como marrom, terracota e tons de argila, evocando uma sensação de aconchego e naturalidade, prometem ser o grande must have no inverno. Assim como o azul profundo que seria um azul escuro e rico, que pode variar de tons de azul-marinho e azul-petróleo. Para trazer leveza à temporada, as tonalidades de verde, como verde-musgo, verde-militar ou verde-esmeralda, prometem trazer uma sensação de frescor e vitalidade. Já para um tom profundo e luxuoso, o begonha ganhou as passarelas, adicionando uma dose de elegância e sofisticação aos looks de inverno.



## Dicas

- Escolha uma peça de destaque em uma das cores tendências e construa o resto do seu look em torno dela. Por exemplo: uma jaqueta azul-petróleo combinada com calças pretas e uma camiseta branca pode criar um visual moderno e elegante
- Brinque com contrastes entre cores tendências e tons neutros. Por exemplo: combine um casaco borgonha com uma saia em tom terroso e botas pretas para criar um visual equilibrado e interessante
- Se você não é muito adepta às cores tendências do inverno, tente começar pelos acessórios dentro dessas cores, adicionando assim um toque de cor aos seus looks de inverno ainda dentro do seu estilo. Bolsas, lenços, luvas e chapéus em tons de azul profundo, verde ou borgonha podem dar vida a um conjunto básico e trazer muita modernidade à composição



FAÇA PARTE DA  
**UNIP**  
UNIVERSIDADE PAULISTA  
**POLO BOITUVA**



Universidade Privada em 1º lugar no quesito “Mercado de Trabalho”  
segundo o Ranking Universitário Folha



**+de 99 CURSOS**

- Graduação
- Pós - Graduação
- Cursos MBA

**R\$99,00 a 1ª mensalidade &**

**demais mensalidades pela METADE  
do valor do curso!**

**\*Reajuste anual sempre no mês de janeiro**



**INSCREVA-SE:**

<https://inscricoes.unip.br/inscricao/unidade/boituva>

Rua Augusta Moretti Pico, 70 - Centro de Boituva  
(junto com o colégio Objetivo boituva)

(15) 9.9163-0808 @unipboituva





# Guarda-roupa cápsula

*Saiba como montar o seu*

**M**ontar um guarda-roupa versátil e cápsula envolve selecionar peças que possam ser facilmente combinadas entre si para criar composições diferentes. Ou seja, escolher peças versáteis e atemporais que podem ser facilmente multiplicadas e assim criar uma variedade de looks para diversas ocasiões.

## Escolha bem

Uma dica super importante para a montagem desse guarda-roupa cápsula é priorizar a qualidade e durabilidade das peças ao montá-lo. Opte por materiais de alta qualidade que resistam ao desgaste e lavagens frequentes para que você não sinta a necessidade de repor a mesma peça em poucos meses. Peças de melhor qualidade tendem a durar mais tempo e oferecer um melhor ajuste e aparência.

Para escolher as melhores peças pense sempre como irá usá-las em diferentes estações e ocasiões. Certifique-se de incluir peças adequadas para variadas estações do ano, fazendo ajustes sazonais conforme necessário. Por exemplo: um blazer que será versátil para o verão, com tecido natural e também será ótimo com uma gola alta no inverno.



## Faça ajustes pontuais

Por fim, faça ajustes conforme necessário. À medida que você usa seu guarda-roupa cápsula, faça ajustes pontuais, substituindo peças desgastadas ou adicionando novas peças para atender às suas necessidades e preferências em evolução. Montar um guarda-roupa cápsula pode ajudar a simplificar sua vida e facilitar o processo de se vestir diariamente, oferecendo uma coleção coesa e versátil de peças que se adaptam ao seu estilo de vida.



## Como começar

Comece avaliando seu estilo e necessidades, pense nas atividades que você realiza regularmente e no seu estilo de vida. Isso ajudará a determinar quais tipos de peças são essenciais para o seu guarda-roupa cápsula. Inicie a seleção com peças básicas e atemporais, como camisetas brancas, camisas de botão, calças jeans e blazers neutros. O ideal é que você siga uma mesma paleta de cores coerente para o seu guarda-roupa cápsula, pois isso garantirá que suas peças combinem entre si harmoniosamente, como tons terrosos, tons mais frios ou quentes e mantenha essa sequência. Cores neutras como preto, branco, cinza e azul-marinho são boas opções, pois são fáceis de combinar.



## DICAS

- Entenda o seu dia a dia e busque por peças que te atendem dentro da sua rotina.
- Selecione uma paleta de cores, por exemplo: tons terrosos, tons quentes ou frios, tons suaves ou vibrantes.
- Invista em qualidade, um guarda-roupa cápsula precisa ter um básico bem feito, isso tornará as suas peças ainda mais versáteis e você não precisa comprar a mesma peça em poucos meses novamente.



# Compromisso em Cuidar do Seu Sorriso!

Especialidades:

- Prótese Dentária
- Lente de Contato
- Implantes
- Restauração
- Prevenção
- Tratamento de Canal
- Extração de Sisos
- Ortodontia (aparelho)
- Clareamento
- Reabilitação Oral



 **biss**  
ODONTOLOGIA  
CROSP 5769

A clínica Biss Odontologia chegou em Boituva com o propósito de oferecer o melhor da odontologia.

Fizemos uma parceria com um dos dentistas mais conceituado da região, Prof. Dr. Sandro Luís Biscaro que nos apoiará com todo seu know-how, na clínica mais bem equipada e tecnológica da região.



Siga nossos  
redes sociais

**Isabela  
Baladelli**  
Cirurgiã Dentista  
CROSP 148.084



Microscopia



Sedação Consciente com Óxido Nítrico



Laboratório de Prótese



Raio-X digital



Scanner



Teleradiografia e Panorâmica



Aparelho de LPR-F



Laser

**Venha sorrir  
conosco!**



TELEFONE   
**15 97401-9961**





# logurte

*Você sabe como escolher o melhor?*



**L**eia a lista de ingredientes e escolha sempre o que tem menos ingredientes na sua composição. O ideal seria com apenas dois ingredientes, como leite e fermento lácteo. Opções adoçadas não são as melhores escolhas! Elas têm a adição de açúcares, corantes, saborizantes e conservantes, além de ter uma lista de ingredientes extensa, se tornando um alimento ultraprocessado. Isso vale inclusive para aquela versão com mel e cenoura. Evite ao máximo!

## Saborize em casa

Compre o iogurte natural ou faça o iogurte natural caseiro e adicione granola sem açúcar e um fio de mel, geleia de frutas caseira sem açúcar, frutas picadas ou bata com as frutas da sua preferência, pasta de amendoim integral sem açúcar, mel e cenoura ralada, frutas secas, castanhas picadas, lascas de coco, chia, canela em pó e nibs de cacau.

## Integral ou desnatado?

O integral é a forma natural do iogurte, possui mais gordura quando comparado com a versão desnatada. Isso não significa que ambos terão apenas dois ingredientes (leite + fermento lácteo) na sua composição. Então olhe o rótulo e a lista de ingredientes.

## Light

Um alimento light é aquele que tem redução de pelo menos 25% de algum componente, que pode ser açúcar, gordura, sódio ou outros. Nesse caso, é importante

comparar com o produto tradicional para verificar se realmente houve essa redução. Os produtos lights são recomendados em dietas de emagrecimento, mas sem consumir exageradamente.

## Zero

Os produtos zero podem ser “zero açúcar”, “zero lactose” ou “zero” qualquer outro ingrediente. Quer dizer que esse alimento não tem tal ingrediente ou tem em uma quantidade muito insignificante, como no caso dos “zero açúcar” com 0,5g a cada 100g do produto, no máximo.

## Diet

Os alimentos diet têm redução de componentes como açúcar, gordura, proteína e sódio. Esses alimentos são indicados para pessoas com restrições alimentares ou que não querem consumir algum desses ingredientes. Dessa forma, não basta o rótulo dizer que determinado alimento é diet. É preciso que o rótulo especifique qual nutriente foi retirado ou substituído no produto. Compare os rótulos.

## logurte proteico

Essa opção serve para momentos específicos pela praticidade, quando não temos tempo para preparar algo. Eles são cheios de ingredientes e não são tão saudáveis, assim como vocês pensam. A melhor opção é acrescentar Whey Protein ao seu iogurte natural.

## logurte Natural Caseiro

### Ingredientes:

- 1 litro de leite;
- 1 pote de iogurte natural c/ 2 ingredientes na sua composição (leite e fermento lácteo).

### Modo de Preparo:

- 1- Aqueça o leite e deixe na temperatura morno;
- 2- Coloque o leite morno em um recipiente com tampa, de preferência de vidro;
- 3- Acrescente o iogurte natural e mexa bem;
- 4- Tampe, envolva o recipiente tampado com uma toalha de mesa ou um pano de prato grande limpo e deixe dentro do forno desligado, de 8 a 12 horas;
- 5- Após o período, colocar o iogurte em um recipiente de vidro com tampa e manter na geladeira;
- 6- Se quiser fazer novamente o iogurte, não há necessidade de comprar um novo iogurte. É só separar 170g do seu iogurte (mesma quantidade do comprado) e seguir novamente a receita acima.



**CIAO,  
MUCHACCIO!**

**Muchaccio**  
by VinSanto



FOTOS: ALEX MOUTINHO



**SIGA @MUCHACCIO.BY.VINSANTO**

**A QUALIDADE VINSANTO,  
QUE VOCÊ JÁ CONHECE,  
AGORA NA  
COZINHA MEXICANA!**



**NACHOS, BURRITOS,  
TACOS E MUITO MAIS!**

**FAÇA JÁ O  
SEU PEDIDO!**



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR



**VILLA SKY BEACH - AV. DO TRABALHADOR, 1321, BOITUVA/SP**





# Conexão Mulheres Empreendedoras

No dia 20 de março, aconteceu a 6ª edição do Conexão Mulheres Empreendedoras Boituva e Região. Foi uma noite repleta de troca de experiências e networking, além de momentos de conexão e crescimento.

Fotos: Ana Eliza Frazão









# Lugano Boituva

A Lugano Gramado inaugurou no dia 21 de março sua primeira unidade em Boituva. A cafeteria e chocolateria leva os encantos da Serra Gaúcha através do chocolate exclusivo artesanal, com sabor irresistível. Na loja, que fica no Shopping Brooklyn Alamedas, ainda é possível encontrar cafés, salgados, vinhos, chás, espumantes, sucos naturais e muito mais.

📍 Shopping Brooklyn Alamedas, loja 23-26

📷 @chocolatelugano.boituva

Fotos: Vincenzo Daldoss





O melhor chocolate de Gramado agora em Boituva



LUGANO

GRAMADO

CAFETERIA E CHOCOLATARIA




**EM BREVE**  
O VERDADEIRO  
**CHOCOLATE**  
ARTESANAL DE  
**GRAMADO**

**CHOCOLATES**  
50% MAIS  
**CACAU**

**CHOCOLATES**  
LIVRES DE  
**GORDURAS**  
TRANS

**GRANDE INAUGURAÇÃO**  
**21 DE MARÇO 2024 AS 10:00H**

 [@chocolatelugano.boituva](https://www.instagram.com/chocolatelugano.boituva)

**SHOPPING BROOKLYN ALAMEDAS - LOJA 23 - BOITUVA/SP**





Social

# Brooklyn Alamedas

O dia 21 de março marcou a inauguração do Brooklyn Alamedas, um momento histórico para Boituva e toda a região. O evento contou com uma cerimônia de abertura, além de uma programação repleta de atrações, como música ao vivo e atividades para as crianças.

Avenida Pereira Ignácio, 855, Centro, Boituva/SP

@brooklynalamedas

Fotos: Vincenzo Daldoss







CONTEÚDO PARA  
CURTIR E  
SE INSCREVER!



DE UN TUDO  
PODCAST



/DE UN TUDO PODCAST

INSCREVA-SE!



/SEM VERGONHA CAST

INSCREVA-SE!













Social

# Inauguração Opt Óculos

A Opt Óculos inaugurou sua nova unidade no Shopping Brooklyn Alamedas. O coquetel de inauguração, no dia 21 de março, reuniu amigos e clientes para apresentar o novo espaço e as coleções de óculos.

📍 Shopping Brooklyn Alamedas, Loja 107

☎️ (15) 99192-2973

Fotos: Vincenzo Daldoss





# MEGA INAUGURAÇÃO OPT ÓCULOS SHOPPING BROOKLYN ALAMEDAS!

de 21/03 a 30/03

TODAS AS LENTES COM  
**50%**  
DE DESCONTO\*

opt  
óculos

TENHA AS MELHORES LENTES PELA METADE DO PREÇO!

ZEISS

VARILUX

Sirius

Transitions  
lentes inteligentes para o controle de luz

opt  
óculos

VISITE NOVA LOJA

SHOPPING BROOKLYN ALAMEDAS

Av. Pereira Ignacio, 855 Loja 107 - Centro, Boituva/SP

☎ 15 99192-2973

\*Promoção válida de 21/03/2024 a 30/03/2024 somente para a unidade Opt Óculos Shopping Brooklyn Alamedas Boituva/SP. Não cumulativa com outras promoções.





Capa

**Juliana Moreno**

Jornalista

MTB 0056878/SP

[juliana@outdoorregional.com.br](mailto:juliana@outdoorregional.com.br)



# Boate AZ

*União das duplas  
Edson & Hudson  
e Gian & Giovani  
celebra a música  
sertaneja e relembra  
clássicos memoráveis*





# A gente faz o que gosta, com pessoas que amamos de coração, que são praticamente nossos irmãos

Iniciado em 2022, com a gravação de um DVD, Boate Azul é um projeto potente e emocionante, comandado por ninguém menos que Edson & Hudson e Gian & Giovani. Juntas, as duplas de peso do cenário sertanejo trazem emoção, nostalgia e enchem os ouvidos do público com clássicos inesquecíveis.

O show, com três horas de duração e um repertório com 50 músicas, tem percorrido o Brasil. Em entrevista para a Outdoor, os

artistas falam um pouco sobre o projeto, que é uma verdadeira celebração da música sertaneja. “Um problema gostoso de se enfrentar”, iniciaram Edson & Hudson ao comentarem sobre o processo para elencar as músicas que fariam parte do repertório. “A gente vai mais ou menos pelo que cada dupla acha que gostaria de ouvir do seu próprio repertório e do outro também, contando com os clássicos também. Vamos pela intuição”, afirmam.

**Clínica 09 de Julho**  
Dra. Daniele Campos //  
Ortodontia, Implantodontia, Harmonização Facial,  
Lentes e Facetas Dentais // CRD - 47.652

R. 09 de Julho, 414, Centro, Boituva/SP - (15) 3263.3087





## Tempo juntos

Sobre a turnê e o tempo que as duplas têm passado juntas na estrada e também em cima do palco, Gian & Giovani afirmam que são horas de muita diversão. “A gente faz o que gosta, com pessoas que amamos de coração, que são praticamente nossos irmãos”, afirmam. Edson & Hudson reforçam e dizem que conciliar as carreiras individuais da dupla com esse projeto é algo que tem dado certo, já que possuem uma relação excelente e uma amizade de longa data. “O Boate Azul celebra o tempo de carreira, o repertório, mas mostra cada vez mais que nascemos para cantar juntos, tanto as duplas, como os quatro juntos. Temos histórias de vida bem parecidas, tanto de lutas, como de vitória”, dizem.

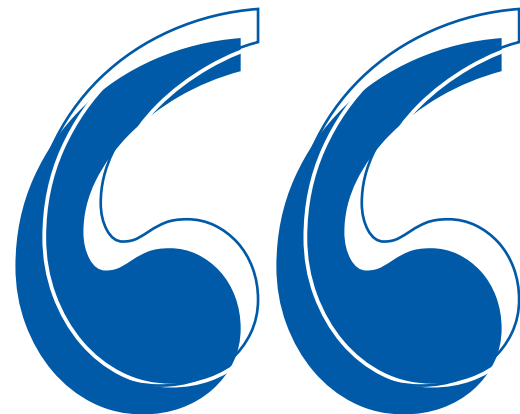
## Repertório

O projeto, inspirado no clima de boate, traz ao todo 50 faixas, nas quais as duplas se revezam nos vocais e por vezes cantam juntas. Fazem parte do repertório canções como “Nem Dormindo Consigo Te Esquecer”, “Tá no Meu Coração”, “Porta Retrato”, “Caçador de Corações”, “Ainda Ontem Chorei de Saudades”, “Você Virou Saudade”, “Amargurado”, “Tentei Te Esquecer”, “Olha Amor”, “Azul” e aquela que inspira o título do álbum e do show. Tem ainda ao menos uma faixa inédita, “Ana Maria”, que segundo as duplas “tem a essência das músicas tocadas em espaços como as tradicionais boates”.

## Planos

Sobre os planos, Gian & Giovani afirmam que a intenção é seguir com o projeto e definir um próximo DVD, com novo repertório. “Temos o primeiro DVD que gravamos, muita música boa de nós quatro, então queremos seguir na mesma linha do que já foi feito. Defendemos a música sertaneja raiz e queremos conservar o que a gente acha que é importante no estilo, que é o romance, a letra, não só falar de coisas que vivemos no dia a dia. Queremos gravar coisas que tenham bastante conteúdo, valor de poesia mesmo”, finalizam.

**Defendemos a música sertaneja raiz e queremos conservar o que a gente acha que é importante no estilo, que é o romance, a letra, não só falar de coisas que vivemos no dia a dia**





@f/villavinsanto

vinsanto.com.br



VILLA  
*Vin Santo*

TRATTORIA | PIZZERIA | GRIGLIA | PANETTERIA

VENHA AO VILLA VINSANTO  
E TENHA UMA INESQUECÍVEL  
E MARAVILHOSA EXPERIÊNCIA

Imagens Ilustrativas. Fotos: Raphael Chaspkassoff, Vão e Alex Moutinho.



#Io♥VinSanto!

Angelo Ribeiro, 228 e 234, Centro, Boituva/SP

(15) 3263.5821

(11) 98457.0870

ifood goomerGO





# Os encantos do Jalapão

Meu nome é Fernanda, mas pode me chamar de Fê, Nanda ou de Fefoca. Tenho 41 anos e um propósito de vida: viajar! Viajo solo há mais de 20 anos pelo Brasil e pelo mundo. E se você pensa que minha vida é triste por viajar sozinha, saiba que ela é incrível e que foi esta a vida que eu escolhi ter. Viajar é minha mais poderosa ferramenta de autoconhecimento. Ao me conectar com os outros, conecto-me comigo mesma. Ao me conectar com a natureza, conecto-me com minha espiritualidade. Ao me conectar com histórias e culturas, conecto-me com minha ancestralidade. Mesmo

com minha jornada de trabalho CLT, já trabalhei viajando pelo país por três anos. Longe de ser uma vida de glamour, passei por inúmeros desafios, mas que só reforçaram o quanto eu amo viver assim! Sempre opto por lugares quentes: calor, sol, céu azul, alegria, cores, história, cultura, gastronomia. Essa é minha vibe! E a partir de agora vou estar por aqui, compartilhando com você o que já vivi por aí. Compartilharei roteiros, dicas de viagens, reflexões e muitas histórias! E aí, foca nas viagens comigo?

 @fefocanasviagens

- Como você vai precisar explorar a região com guia, você estará em grupo
- Você passará horas no carro com este grupo
- Os horários e programações são pré-definidos, mas costuma haver uma certa flexibilidade se necessário
- Nas atrações, você pode fazer sua "carreira solo", mas geralmente os grupos acabam curtindo juntos
- É pouco provável, mas também é possível ter contato com pessoas que viajam em outros grupos durante a visita a alguma atração ou na hora das refeições
- É um tipo de passeio para aproveitar o dia, então a night é sem agito (mas, acredite, após o jantar você já estará morrendo de sono/cansaço)
- Muitas pessoas viajam sozinhas para lá
- O pacote só não inclui o que você irá beber durante as refeições, então não é um rolê que precise ficar mexendo com dinheiro, cartão, app o tempo todo
- O sinal de Internet é bem ruim e você pode ficar longos períodos sem contato. Considere isso caso seja algo importante para você viajar

Quando soube da existência do Jalapão, a primeira coisa que chamou minha atenção foram as dunas, com aquelas areias douradas e a sensação de infinito. Lembro que, na época, os fervedouros ainda não eram falados, e passou um tempo até que descobrissem os encantos destes lugares. Desde aquele momento, sabia que um dia estaria lá, por mais distante que este sonho pudesse parecer ser. E foram décadas até que eu concretizasse aquilo que há muito tempo já estava em minha cabeça. Muito mais que as dunas tão desejadas por mim e os famosos fervedouros, o Jalapão tem cachoeira, cânion, rochas, morros, lagoa. Tem uma riqueza natural incrível! Porém, confesso que a logística de uma viagem para lá era o que me desanimava e me fez postergar minha ida por tantos anos. Eu, que amo viajar solo, sabia que lá não era um lugar onde eu poderia estar sozinha. E eu não sabia se eu estava preparada para passar tantas horas compartilhando uma viagem com pessoas aleatórias. No fim, o saldo foi mais que positivo! Então trouxe algumas informações sobre como é uma viagem solo para o Jalapão:

É, portanto, uma forma segura de fazer sua viagem solo, conhecer pessoas, ter companhia e também poder curtir sua solidão. Se você ainda não conhece o Jalapão, considere visitá-lo em sua próxima viagem e, como dizem por lá, "bora arrochar o buriti"!





# JÁ SE INSCREVEU NO CANAL DA REVISTA OUTDOOR REGIONAL?

SPOTIFY



YOUTUBE



## QUER GRAVAR O SEU PRÓPRIO PODCAST?

FAÇA O SEU PODCAST COM A GENTE!  
A DEUNTUDO PRODUÇÕES POSSUI TODA  
ESTRUTURA E ASSESSORIA NECESSÁRIA  
PARA DAR VIDA AO SEU PROJETO.

AO VIVO | PODCAST | EVENTOS EXTERNOS | VÍDEOS

 (15) 99859-0513

 @DEUNTUDOPRODUcoes



DE UN TUDO  
PRODUÇÕES (••)





# Ataques **energéticos**

*Você escolhe resgatar seu equilíbrio?*

**N**ossos sentidos físicos são enriquecidos por nossas percepções sutis. Além do corpo físico, somos cercados por sete camadas energéticas que compõem nossa aura e que estão diretamente conectadas aos nossos centros etéricos de energia: os chakras.

## Por que somos atacados?

99% das vezes, não ocorre um ataque. Somos antenas ambulantes e, dependendo da qualidade dos nossos pensamentos, sentimentos e emoções, telepaticamente nos sintonizamos com energias de mesma frequência ou faixa vibracional. O nosso poder de magnetização atrairá mais do mesmo e a energia de resistência irá baixar a imunidade energética.

## Como evitar?

Somos seres criadores e transformativos, por natureza. A todo o momento podemos nos flagrar permeando pensamentos ou emoções mais densas. A atenção plena e observação no aqui e no agora nos permite perceber, acessar nosso saber interior, ser a energia da ação que se requer para transmutar e elevar tais frequências.

## Imediatismo

Alguns cenários de baixa frequência podem ter se tornado um padrão, sem que o indivíduo o perceba. Aqui, é importante ressaltar que o nosso natural é a saúde e a leveza. Não é sobre lutar contra algo, é sobre resgatar a presença, o amor incondicional e o equilíbrio. A tônica é a persistência com amorosidade.

## Reeducação vibracional

A persistência cadenciada em imprimir uma nova frequência vibracional no seu sistema de energia é fundamental para gerar mudanças. As técnicas integrativas e vibracionais permitem a você assumir o protagonismo, a escolha e a consistência nesse processo. Permita-se o apoio das técnicas integrativas para esse processo de transformação, com total amorosidade e leveza.





# Main.

(15) 99656-7338

@mainmercearia

De segunda a sábado,  
das 7h às 19h.

**Empório de produtos importados, nacionais e regionais.**

**Inauguração da cafeteria.**

**Padaria com pães fresquinhos todos os dias.**

**Massas, sobremesas, vinhos e muito mais!**



Av. Zelia de Lima Rosa, 205 | Boituva/SP



Que tal reservar um tempo para cuidar de você?



### BENEFÍCIOS

- AUTO ESTIMA
- CALMA E EQUILÍBRIO
- REDUÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE
- ELEVA A QUALIDADE DO SONO
- PROMOVE CLAREZA DE PENSAMENTOS

SESSÃO\* PRESENCIAL OU A DISTÂNCIA  
PESSOAS E/OU PETS

CURSOS PROCESSOS ENERGÉTICOS, COM CRISTAIS DE QUARTZO

\*Consulte condições

**MARIA SILVIA MARTOS POMPEU**

TÉCNICAS INTEGRATIVAS E SISTÊMICAS  
BMARTOS DESENVOL. INFORM. E PROFISSIONAL LTDA.

15 99607-0088



ACESSE COM O QR CODE PARA MAIS INFORMAÇÕES!

/SILVIAMARTOS.GESTAOEMOCAO /SILVIAMARTOS OFICINAGESTAOEMOCAO





# Meus bens, seus bens?

*Entenda a recente decisão do STF sobre casamentos de pessoas acima de 70 anos*

## Como funcionará na prática?

A legislação brasileira estabelece quatro regimes de bens, entre eles, o regime de separação obrigatória de bens. Esse regime determina que, nos casamentos de pessoas com mais de 70 anos, deve haver a separação total de bens. Isso significa que o patrimônio dos cônjuges não se mistura, teoricamente, proporcionando proteção aos bens desses idosos, considerados vulneráveis perante a lei. Anteriormente, essa escolha de regime independia da vontade das partes. Ou seja, se um casal buscasse o cartório para oficializar sua união, o regime automaticamente seria o de separação obrigatória, independentemente de sua vontade. Entretanto, em fevereiro, o STF deu um passo importante ao decidir que o regime de separação obrigatória, previsto no Código Civil, pode ser alterado por vontade das partes. Os Ministros basearam sua decisão no respeito à autonomia, liberdade de escolha e autodeterminação das pessoas idosas. Permitir a esses idosos a possibilidade de escolher é, de fato, um grande avanço. Mas este assunto ainda gera muito debate. Alguns acreditam que essa alteração facilitará oportunismos, enquanto outros defendem o merecido reconhecimento dos parceiros já na terceira idade e a livre escolha de decisão.

Caso uma pessoa com mais de 70 anos queira se casar ou formalizar uma união estável em outro regime que não seja o da separação obrigatória, basta manifestar sua

união estável). Nessas circunstâncias, definiu-se que a modificação do regime produzirá efeitos patrimoniais apenas para o futuro.



## Principais fundamentos da decisão do STF (ARE 1.309.642):

- Que a exigência anterior impedia que pessoas conscientes de suas escolhas decidissem o destino de seus bens;
- Que desvalorizava os idosos, tratando-os como instrumentos para garantir os interesses dos herdeiros sobre o patrimônio.

vontade por meio de escritura pública, no cartório. Nesse caso, as partes poderão escolher livremente o regime que considerarem mais adequado para sua situação. Em resumo, a separação de bens será apenas mais uma opção e não uma obrigatoriedade.

## E para aqueles que já são casados no regime de separação obrigatória?

Ficou estabelecido que pessoas acima dessa idade, já casadas ou em união estável, podem alterar o regime de bens, contanto que obtenham autorização judicial (no caso do casamento) ou manifestação por meio de escritura pública (no caso da

## Conclusão

Com a decisão do STF em permitir a flexibilização do regime de separação obrigatória de bens, surgem novas reflexões sobre a proteção patrimonial e a autonomia dos idosos no Brasil. Essa medida representa não apenas uma mudança legal, mas também um reconhecimento da capacidade de escolha e da dignidade desses cidadãos em decidir sobre seus próprios destinos financeiros. No entanto, é importante observar como essa flexibilização será aplicada na prática e quais serão os impactos sociais e jurídicos dessa alteração ao longo do tempo. É um momento de acompanhar de perto as transformações no cenário legal e social relacionadas aos direitos dos idosos e às relações familiares e patrimoniais em nosso país.





Desde 1989  
**servtec**  
Ar Condicionado & Refrigeração

f /servtecboituva

Conforto e qualidade de vida,  
na casa e no trabalho.

Vendas • Instalação • Manutenção

contato@servtecboituva.com.br  
vendas@servtecboituva.com.br

Manoel dos Santos Freire,  
478, Centro, Boituva/SP

(15) 3263-1659  
(15) 3363-5855  
(15) 98137-4377



Imagens meramente ilustrativas.

Trabalhamos com as  
Melhores Marcas!



**Proteção Total**

Protege sua parede por até 8 anos

- Menos demãos
- Lavável
- Antirrespingo
- Sem cheiro



**Fosco Completo**

Completa muito além do nome

- Cobertura máxima
- Resistência à água
- Sem cheiro



**Toque de Seda**

Sofisticação em cada detalhe

- Fácil de limpar
- Acabamento acetinado
- Sem cheiro



Aponte o celular e veja o endereço para o código e alocar nosso site.

**Boituva**

Novo Endereço:  
R. Guilherme Primo, 374

Tel.: 15 3363-1826



# SESSÃO DE FOTOS PARA DELIVERY COM

# 15% OFF 15%

Sabe por que as grandes marcas faturam milhões? Porque elas investem nas imagens dos seus produtos.

A fotografia de alimentos é uma **ferramenta poderosa** que pode ajudar você a aumentar as vendas do seu negócio.



## QUEM SERÁ O SEU FOTOGRAFO?

Com formação em Design Digital e certificado em Fotografia Gastronômica pela Escola Panamericana de Arte, Alex Moutinho é **especialista em Fotografia de Alimentos** e comunicação de excelência.

**Agende sua Sessão!**



Escaneie o QR  
Code e saiba mais

Siga-nos

@allexmoutinho

Saiba Mais: (15) 9 9738-3012



*Dr. Helio Primo Sebastiani*  
 CIRURGIÃO DENTISTA  
 CRO-SP 80.132

Estética | Próteses | Ortodontia | Implantodontia | Clínica Geral

(15) 3263-1435 - helio.primo@hotmail.com | Cel. Eugênio Motta, 97, Boituva/SP

RESTAURANTE  
**MICAXÚ**

(15) 97401.7775

R. José Moschioni, 440, De Lorenzi, Boituva/SP

BEBA COM MODERAÇÃO.

Contabilidade em boas mãos  
 para sua empresa crescer

**ESCRITÓRIO SÃO LUIZ**  
 Rua José Ferriello, 88, Centro - Boituva/SP  
 (15) 3263-1217 | 3263-5761 - bxsauluz@terra.com.br

**Neko Kar**

SOM • ALARMES • ACESSÓRIOS • AR CONDICIONADO • INSUFILMS • MÁQUINAS DE VIDRO • FECHADURAS

**NOVO ENDEREÇO!** Guilherme Primo, 338, Centro, Boituva/SP - nekocar@nekocar.com.br - (15) 3263-5000





# Quem é você nas **redes sociais?**

*Se você está empreendendo no digital é hora de refletir sobre como está construindo a sua marca pessoal*

**V**ocê já parou pra pensar em como as pessoas estão enxergando nas redes sociais? O posicionamento (ou o reposicionamento) estratégico nas redes sociais é extremamente importante para mulheres empreendedoras tanto de pequenos, quanto de grandes negócios. Esse assunto também é crucial para as executivas que trabalham em todas as esferas corporativas. Mas como falar de posicionamento no digital sem falar de autoimagem e autoestima?

## Autoconhecimento

Eu sempre oriento minhas clientes que tudo começa e termina com o autoconhecimento, é a partir dessa base que podemos subir os próximos degraus. Do contrário, é fácil cair! Melhorar a sua imagem pessoal pode ter um impacto significativo em sua autoestima e na forma como os outros a percebem, porém eu preciso dizer que as coisas não acontecem de forma aleatória, é um processo com várias etapas específicas que vamos precisar desenvolver para que o seu posicionamento nas redes sociais cause uma ótima impressão. Faço exatamente esse passo a passo em minhas mentorias de Autoestima Feminina.

## Passo a passo

O primeiro passo é evitar a comparação com outras mulheres no digital. As redes sociais podem te levar a comparações prejudiciais. Lembre-se de que cada pessoa tem sua própria jornada e desafios. Não seja contra você mesma. Compare-se com uma versão anterior de si mesma e veja os avanços que já fez. Aprenda a se concentrar em seu próprio crescimento e progresso, em vez de se medir em relação às outras mulheres. É importante também desenvolver suas forças para identificar as suas habilidades e interesses. Investir tempo em

áreas que você valoriza aumentará a sua autoconfiança! Lembre-se de que a sua imagem pessoal não é fixa, ela pode mudar ao longo da vida. Aceite-se, ame-se e trabalhe para construir uma imagem positiva que reflita sua verdadeira essência. Você é única e precisa explorar seu potencial para mostrar ao mundo o seu valor!

## Primeira impressão e credibilidade

Eu gosto de lembrar as minhas clientes de que o comportamento e as atitudes de uma mulher são itens preciosos na composição de sua imagem pessoal. Seja assertiva, confiante e respeitosa. A maneira como você se comunica e interage com a sua audiência reflete sua autoestima!

É fundamental que façamos uma reflexão profunda sobre a primeira impressão e a credibilidade, pois a forma como você se apresenta em um canal digital tem um impacto significativo na primeira impressão que você causa nas pessoas. Uma imagem pessoal bem cuidada e alinhada com o ambiente profissional aumenta sua credibilidade e confiança. Então: se você for fazer uma live, por favor, preste atenção em seu ambiente, como está a sua mesa, o cenário, o cabelo, a maquiagem ou o filtro (caso você resolva usar), o seu vocabulário e o seu conteúdo. Em um mundo competitivo, destacar-se é essencial e o reposicionamento da sua imagem permite que você se diferencie das demais profissionais, tornando-se ainda mais memorável e reconhecida em seu campo.

## Empreendendo no digital

Você sabia que, no mundo dos negócios, 65% das mulheres empreendem sozinhas no online?

Sim, as mulheres estão trabalhando muito no digital. Os números mostram que 66% lideram pequenas e médias empresas no Brasil. De acordo com o levantamento inédito para traçar o perfil da empreendedora brasileira da Nuvemshop, plataforma de e-commerce líder na América Latina, as mulheres são maioria no digital. Já quando se trata de presença no online, os dados revelam que as mulheres são mais ativas que os homens nas redes sociais. O levantamento concluiu que elas utilizam mais o WhatsApp como canal de vendas do que eles, em um comparativo de 76,3% x 67,5%. Confira a presença delas nas plataformas que focam em fotos e vídeos:

- 98,2% das mulheres utilizam o Instagram (contra 90,4% dos homens empreendedores)
- 30,4% delas usa o TikTok (contra 18,3% dos homens)
- 24,5% delas usa o Pinterest (contra 9,2% dos homens)

Esses dados são incríveis, não é mesmo? Mas precisamos nos posicionar da melhor maneira no mercado digital.

Para construir uma marca pessoal forte é preciso ter consciência da importância do seu posicionamento nas redes sociais, pois isso impacta o campo geral das suas relações e afeta muito a sua área profissional. Uma imagem pessoal construída com responsabilidade vai afetar como você é percebida, ou seja, o seu valor percebido tanto no mundo físico, quanto no digital. Isso sem falar que vai aumentar sensivelmente a fluidez na sua carreira. Já uma imagem pessoal descuidada pode desequilibrar contratos, prejudicar negociações ou desgastar a sua marca pessoal ou da sua empresa. Se quiser saber mais sobre autoimagem e autoestima feminina, estou aberta para conversar com você.



Acesse o QR Code e fique por dentro de nossas novidades

CONTATO@VALDANTAS.COM.BR

val ∞ dantas

Especialista em Autoestima Feminina.





# APAIXONADA POR VOCÊ

A MAIOR RÁDIO DO SUDOESTE PAULISTA.

UMA EMISSORA DO GRUPO



**CENTRAL DE RÁDIO**

NOTÍCIAS AM . TERNURA FM . FM VALE VERDE . 107FM

PROMOÇÕES EXCLUSIVAS

[WWW.FMVALEVERDE.COM.BR](http://WWW.FMVALEVERDE.COM.BR)

 /FMVALEVERDE

 @FMVALEVERDE





# MERAK

M O D A

TENDÊNCIA QUE RESPEITA  
A AUTENTICIDADE  
DE MULHERES LIVRES!

ROUPAS E ACESSÓRIOS

COMPRA TAMBÉM PELO SITE!

ENVIAMOS PARA TODO O BRASIL

Acesse com o QR Code  
e fique por dentro  
de nossas novidades!



.....  
☎ (15) 99652.0131  
📱 @merakmoda  
.....

[www.merakonline.com.br](http://www.merakonline.com.br)  
.....

Av. Zélia de Lima Rosa, 592,  
Portal Ville Primavera, Boituva/SP

