

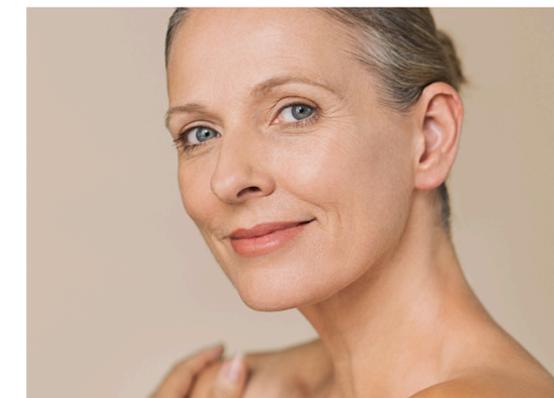
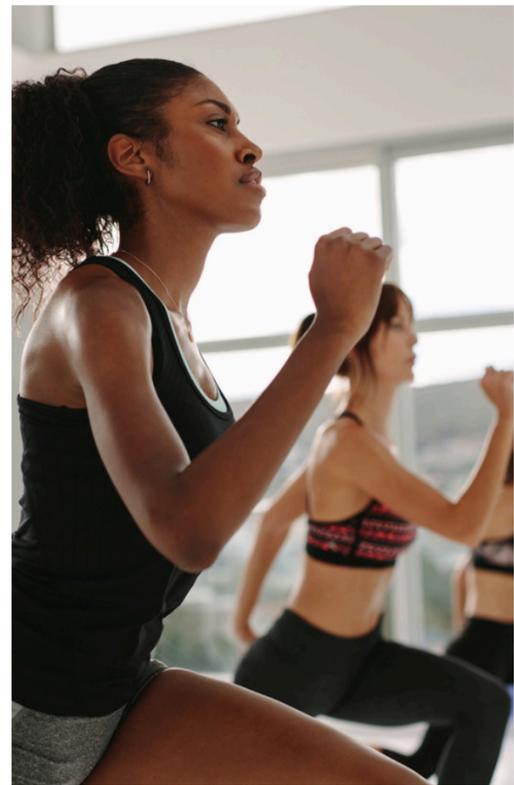
@meuritual é **bem-estar**

@meuritual é **beleza**

@meuritual é **movimento**

MEU ritual

MEDIA KIT



A photograph of four women of diverse ethnicities, all wearing white tank tops, looking towards the camera. The image is overlaid with a semi-transparent green filter. The text is centered over the image.

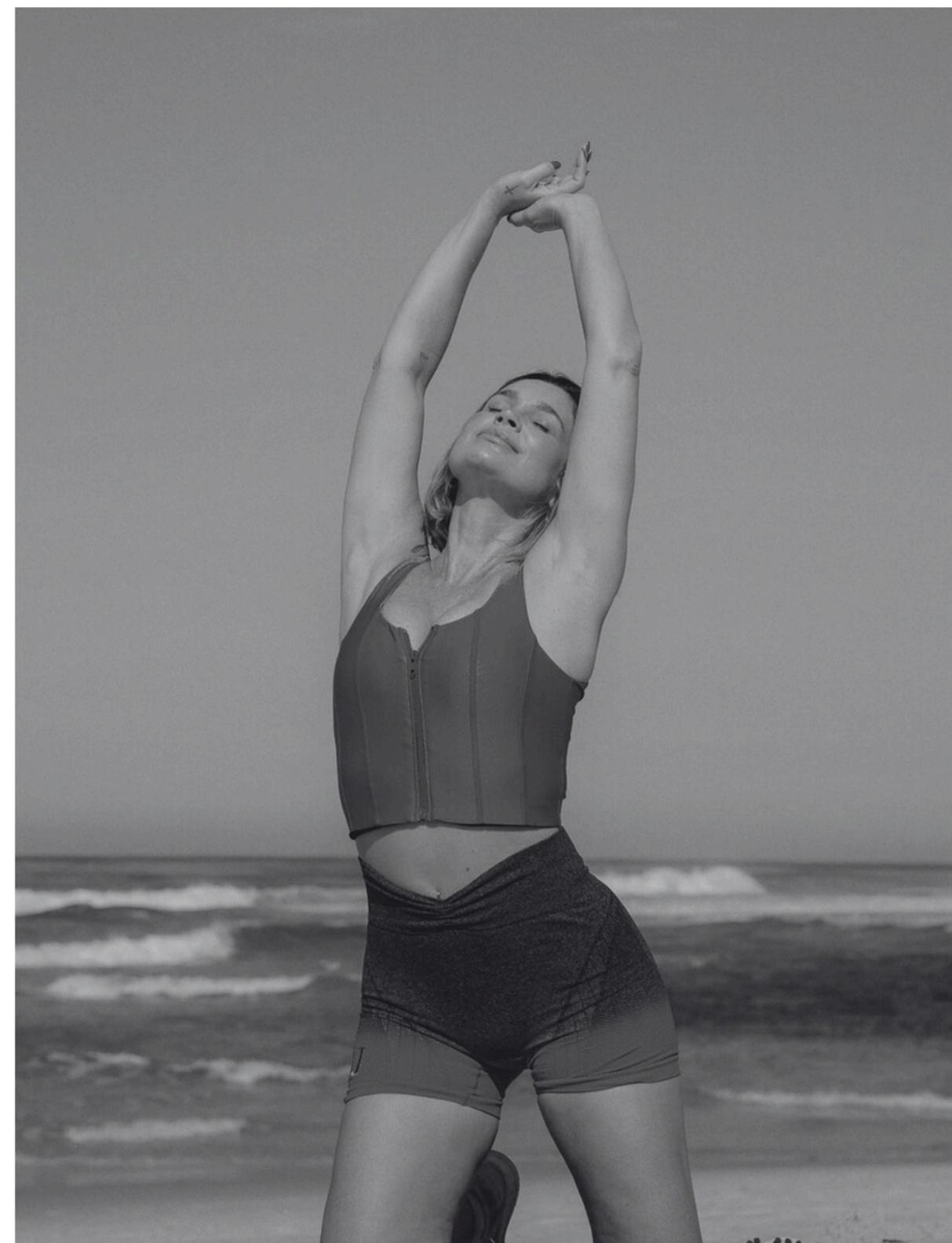
r meu ritual

RITMO E ROTINA **PRA VIDA!**

O projeto

Meu Ritual é um **espaço multiplataforma** que vai além do digital— promovendo conexão, troca e inspiração para quem busca bem-estar e qualidade de vida de forma integrada.

Com um olhar 360° sobre saúde, beleza, movimento e o universo feminino, o **portal reúne conteúdos exclusivos e um hub dinâmico**, onde você encontra treinos e videocasts com especialistas (Utalks), episódios do "Pé no Sofá Pod" e do "Só Se Fala Em Outra Coisa".



Objetivo

Proporcionar uma verdadeira jornada de conhecimento!

“Meu Ritual” trará uma série de vídeos, podcasts, newsletters, videocasts e textos atualizados regularmente, abordando temas relevantes como longevidade, saúde mental e física, e como manter o equilíbrio no dia a dia.

O projeto é liderado pela Agência Family, comandada por **Flávia Alessandra Otaviano Costa**, que estão à frente dessa iniciativa com um time especializado na criação e curadoria de conteúdo.

moda **hábitos** conhecimento
qualidade de vida maternidade

saúde bem-estar skincare

empreendedorismo autoestima

exercícios **família saúde mental**

movimento **beleza** carreira

Proposta de valor



A presença de **Flávia Alessandra e Otaviano Costa**, como fundadores, trazendo seus olhares com jornadas autênticas de bem-estar, inspirando os usuários a seguirem seus próprios rituais de **autocuidado**.



A colaboração de **especialistas e personalidades** reconhecidas fortalece a **credibilidade**, elevando a confiança no conteúdo e ampliando sua visibilidade, garantindo que os usuários recebam informações de alta qualidade.



O "Meu Ritual" não é apenas sobre transformar a rotina, mas adaptar-se à ela, oferecendo conteúdos que podem ser facilmente incorporados ao dia a dia. De dicas rápidas a vídeos curtos e treinos, a plataforma é pensada para quem tem uma agenda corrida, mas ainda assim deseja melhorar sua qualidade de vida.



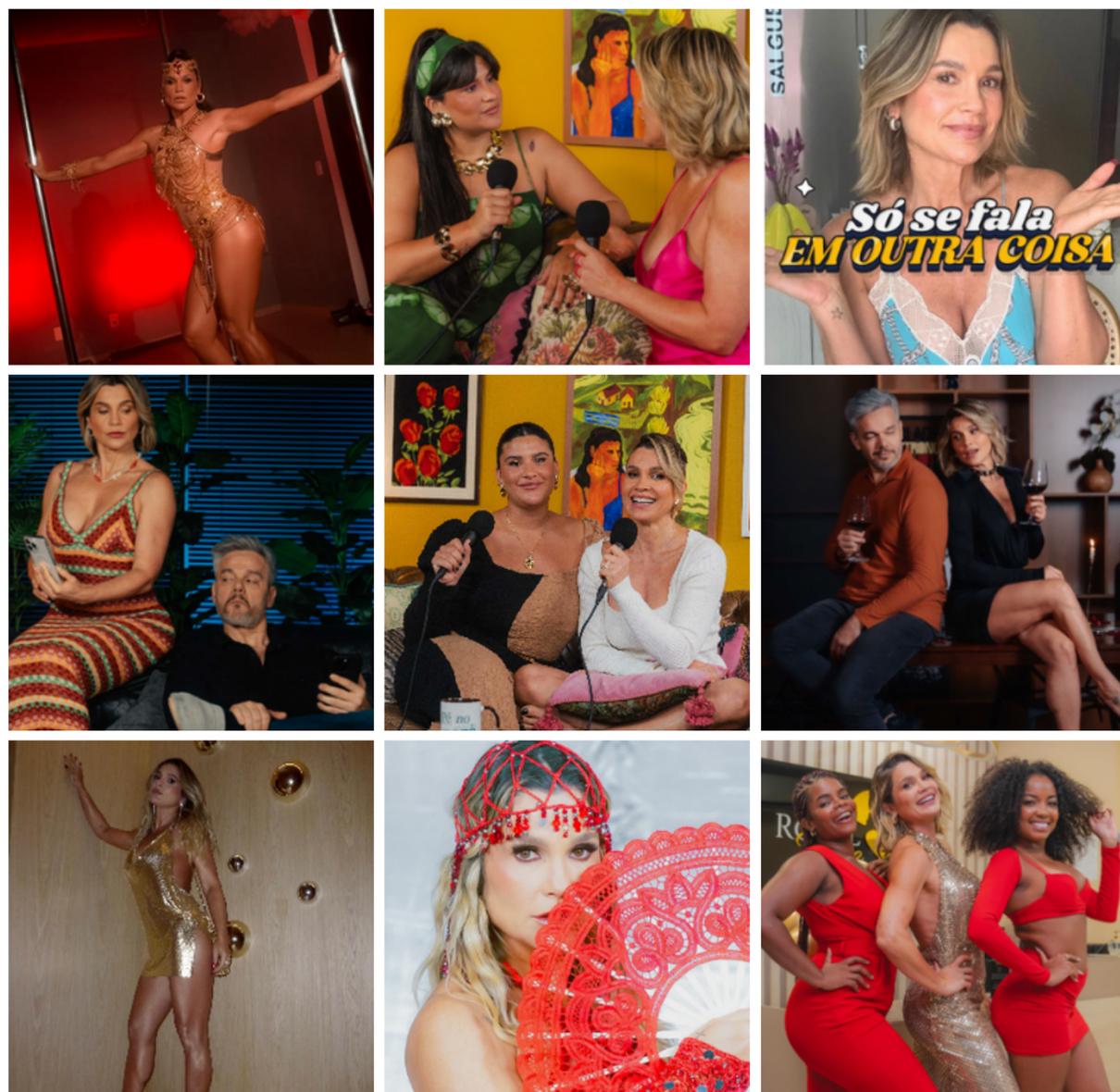
Flávia Alessandra

Flávia Alessandra é uma atriz renomada, apresentadora, empreendedora e palestrante, reconhecida como referência em beleza e bem-estar. Com uma carreira sólida na televisão, ela se destaca também pelo **estilo de vida inspirador**, compartilhando com seus seguidores dicas valiosas de autocuidado e qualidade de vida.

Sua conexão genuína com o público a levou a criar o **Meu Ritual**, um espaço dedicado ao autocuidado e à importância dos pequenos rituais diários que podem transformar a rotina e promover um bem-estar duradouro. Com uma abordagem holística, Flávia compartilha sua própria jornada, sempre com leveza, autenticidade e um toque de inspiração.



@flaviaalessandra



Seguidores
11,7M

Otaviano Costa

Otaviano Costa é **apresentador, ator e radialista**, reconhecido por seu carisma e versatilidade na TV. Com passagens marcantes por diversas emissoras e à frente de programas como "Vídeo Show" e "Tá Brincando", conquistou o público com seu jeito único. Além de sua trajetória na comunicação, Otaviano é cofundador do **Meu Ritual**.

Recentemente, Otaviano compartilhou com o público uma experiência pessoal ao submeter-se a uma cirurgia cardíaca. Esse episódio o motivou a focar ainda mais na prática de exercícios físicos, um componente essencial para o cuidado com o coração e o equilíbrio geral do corpo.



@otaviano

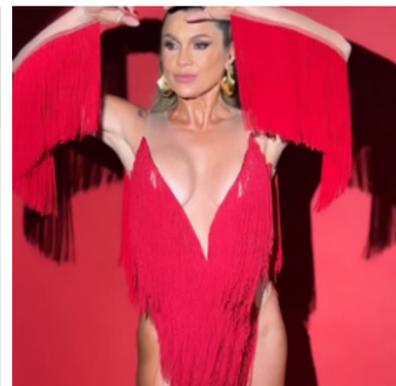


@otaviano



@otaviano

@otaviano



Seguidores
8.7MI

A woman with dark hair, wearing a white top and a lanyard, is smiling and speaking into a microphone. She is holding a blue marker in her right hand. The background is a blurred conference setting with a banner that partially reads "Speaker". The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter.

r posicionamento

Público-alvo

Pessoas 20 a 50+ anos

Público interessado em saúde, beleza, moda, autocuidado e outros temas que abrangem a rotina feminina moderna, como empreendedorismo, maternidade e bem-estar.



BRAND PERSONA

Nome: Luna Amaral
Idade: 34 anos
Profissão: Empreendedora
Personalidade: Inspiradora,
acolhedora e autêntica
Tom de Voz: Calmo,
encorajador e próximo



SOBRE

Luna é aquela amiga que sempre tem uma dica certa para equilibrar a rotina sem pressão. Ela acredita que bem-estar não é sobre perfeição, mas sobre pequenos hábitos diários que fazem sentido para cada pessoa. Seu jeito é leve, sem imposições, e ela valoriza a troca genuína de experiências.

PROPÓSITO

Servir de inspiração para outras mulheres que buscam equilíbrio na vida, incentivando conexões reais e um estilo de vida mais consciente.

VALORES

Autenticidade
Comunidade
Inspiração
Bem-estar

COMUNICAÇÃO

Empática e motivadora, sem ser prescritiva
Próxima e amigável, como uma conversa entre amigas
Leve, mas informativa, sempre com embasamento

FRASES QUE LUNA DIRIA

"O seu ritual de bem-estar começa onde faz sentido para você!"
"Cuidar de si não precisa ser complicado, pode ser um momento de leveza."
"Cada pequeno hábito importa. O que faz sentido para você hoje?"

Categorias

UTREINO/UTALKS

Uma das frentes do Meu Ritual, UTreino é dedicado a exercícios físicos e movimento, promovendo bem-estar e desempenho. Dentro dele, o UTalks traz especialistas para discutir temas diversos, ampliando o conhecimento e a motivação.

PÉ NO SOFÁ POD

Pé no Sofá Pod é um podcast feito por Flávia Alessandra e sua filha, Giulia Costa. Ele traz conversas autênticas sobre diversos temas com convidados especiais e um tom leve, cada episódio em um bate-papo envolvente e cheio de insights.

SÓ SE FALA EM OUTRA COISA

"Só Se Fala Em Outra Coisa" é uma vertente de conteúdo criada por Flávia Alessandra com conteúdos leves e descontraídos, focados em discussões mais amplas, autênticas e relevantes sobre diversos aspectos da vida cotidiana.

RITUAL DE CARNAVAL

O Ritual de Carnaval é uma websérie que acompanha os bastidores da preparação de Flávia Alessandra para o Carnaval, explorando sua rotina intensa, desafios, treinos, compromissos até a apoteose da musa na Sapucaí.

r portal





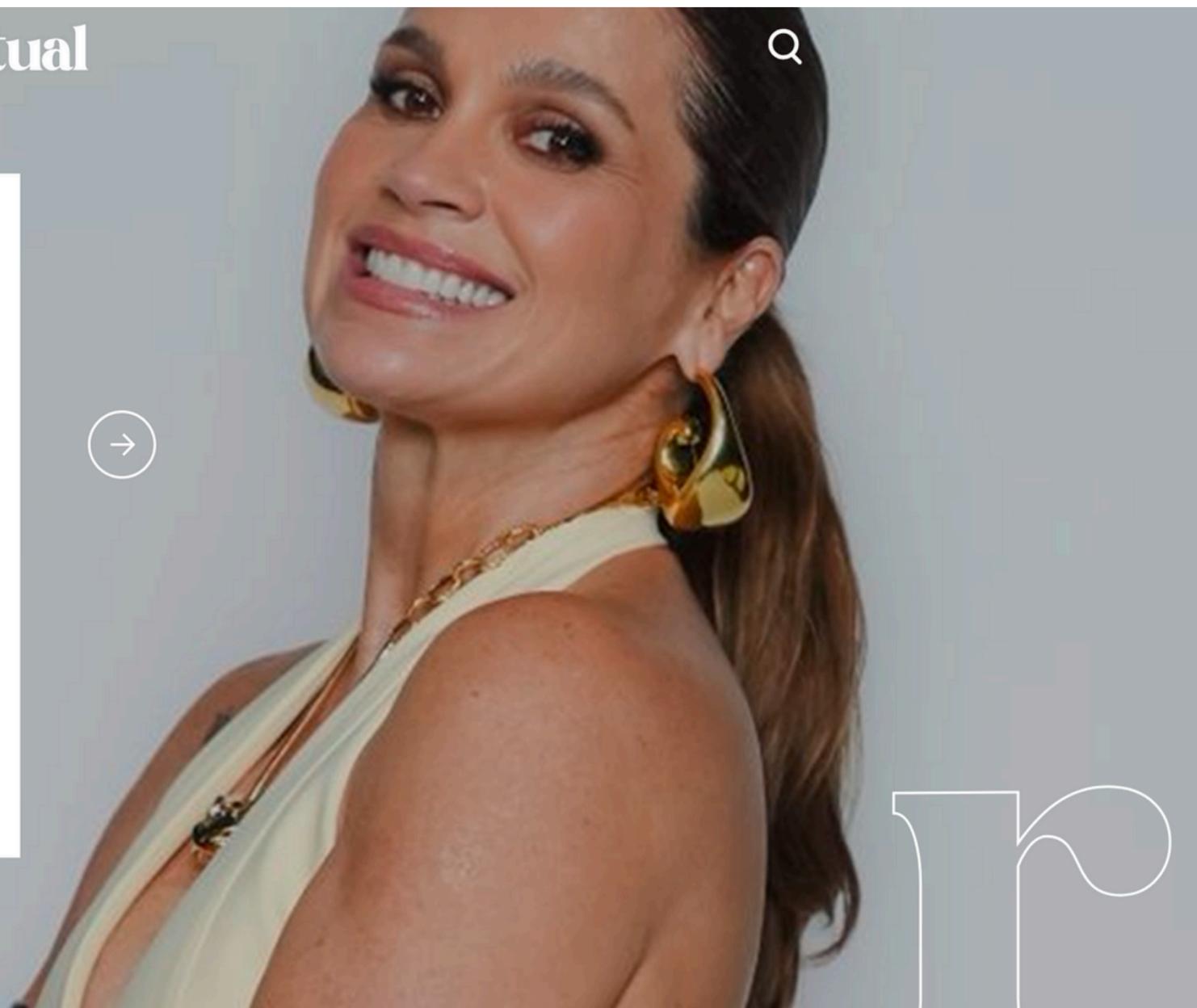
MEU
ritual



Eu, empreendedora de mim mesma

Sempre apostei em mim e transformei experiências em empreendimentos alinhados aos meus rituais. Da carreira artística à palestra "Vida em Movimento", sigo inovando.

Saiba mais →



Editorias

Sobre o que falamos

Beleza

Autocuidado

Body care

Hair care

Make

Skincare

Lifestyle

Moda

Relacionamentos

Viagens

Assuntos diversos

Empreendedorismo

Só se fala em...

Saúde e bem-estar

Longevidade

Saúde da mulher

Saúde do homem

Saúde mental

Saúde sexual

Sono

Utreino

Meditação

U assoalho pélvico

U movimento

U que inspira

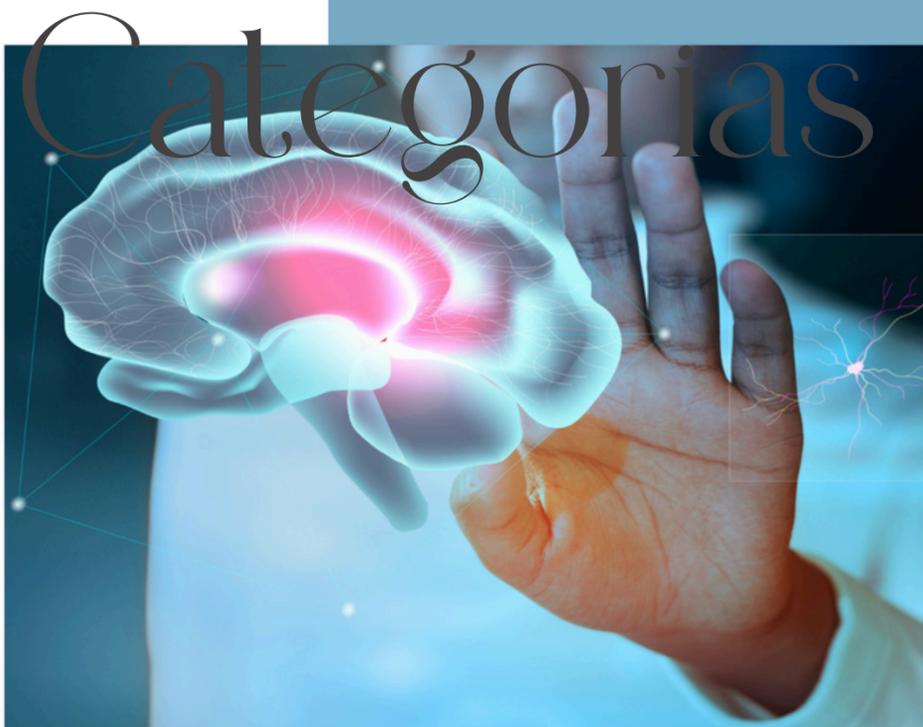
U que nutre

Utalks





r



Categories

A era da dopamina e a busca por prazeres artificiais

✔ Lifestyle 📅 29/04/25 👤 Laís Siqueira

Conheça o fenômeno que prende nossos cérebros em um ciclo vicioso de recompensas instantâneas

Saiba mais →



MEU ritual



Desafios de criar filhos sem telas no mundo de hoje

Criar filhos sem telas é desafiador no mundo conectado. Regras, limites e rituais fortalecem vínculos, protegem contra cyberbullying e incentivam conexões reais e criativas. Leia este post e saiba mais!

Saiba mais →



Colunistas



FLÁVIA ALESSANDRA
@FLAVIAALESSANDRA

ATRIZ, APRESENTADORA,
EMPREENDEDORA E
PALESTRANTE, RECONHECIDA
COMO REFERÊNCIA EM
BELEZA E BEM-ESTAR



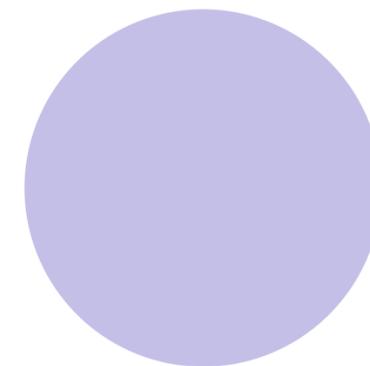
OTAVIANO COSTA
@OTAVIANO

APRESENTADOR,
COMUNICADOR, ATOR E
RADIALISTA, RECONHECIDO
POR SEU CARISMA E
VERSATILIDADE NA ÁREA DA
COMUNICAÇÃO



GIULIA COSTA
@GIULIACOSTA

ATRIZ E INFLUENCIADORA,
FICOU CONHECIDA CEDO POR
TRABALHOS NA TV E TEATRO,
ALÉM DE FALAR SOBRE
AUTOESTIMA, CORPO E
ROTINA NAS REDES



Colunistas



TUI LEMES

@TUILEMES

ECONOMISTA E EDUCADOR FÍSICO, ATUA HÁ QUASE 10 ANOS NA ÁREA DE BEM-ESTAR E SAÚDE. HOJE LIDERA UMA DAS MAIORES BOXES DE CROSSFIT DO RIO DE JANEIRO.



ESTHER BRUNO

@YOGACOMESTHER

PROFESSORA DE YOGA E CRIADORA DA COMUNIDADE "YOGA COM ESTHER", TAMBÉM É FORMADA EM BALÉ CLÁSSICO PELA COMPANHIA THE ROYAL BALLET



SUZANA COHEN

@SUCOHEN

CONSULTORA, ANALISTA DE TENDÊNCIAS, PROFESSORA E PESQUISADORA SÊNIOR DA AGÊNCIA HOLANDESA WANDERING THE FUTURE E INVESTIGADORA DO TRENDS AND CULTURE MANAGEMENT LAB (UNIVERSIDADE DE LISBOA).



GABRIEL RAMOS

@GABRIELRAMOS6

MAQUIADOR COM 16 ANOS DE CARREIRA EM MODA, PUBLICIDADE E TV. ASSINA CAMPANHAS COM A FAMILY E A BELEZA DO PÉ NO SOFÁ POD. INDICADO AO PRÊMIO BELEZA NA WEB EM 2023.



**MARCOS
PROENÇA**

SALÃO MARCOS PROENÇA

@MARCOSPROENCACABELEIREIROS

COMANDADO POR MARCOS PROENÇA, O SALÃO CONTA COM DUAS UNIDADES MODERNAS E UM TIME CONECTADO ÀS PRINCIPAIS TENDÊNCIAS, REUNINDO UM CARDÁPIO COMPLETO DE SERVIÇOS DE BELEZA E BEM-ESTAR.

A woman with dark hair, wearing a white top and a lanyard, is smiling and speaking into a microphone. She is holding a blue marker in her right hand. The background is a blurred conference setting with a whiteboard and other people. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter.

r redes sociais

NOSSAS REDES SOCIAIS:



@meuritual



@meuritual

MEU
ritual