

JAN, 2026

DIGITAL MAGAZINE

EDIÇÃO 47/4



yuppie

**FERNANDA
MANTOVANINI**

Liberdade como propósito
A mentoria que conecta
identidade, dinheiro e futuro.

**YUPPIE
MAGAZINE
AMERICAS**

A REVISTA QUE CONECTA OS
BRASILEIROS NAS AMÉRICAS

WWW.YUPPIEMAGAZINE.COM



ÍNDICE

10

Motivação
Sem Fronteiras



13

Expat for Love



16

Nutrição



21

Fitness



24

Vida Verde



27

Passaporte
Yuppie



30

Eventos



42

BACC-SE



2026

Yuppie Magazine

Jordana Scurie

YUPPIEMAGAZINE.COM

Carta ao Leitor



Querido leitor,

Feliz Ano Novo. Bem-vindo a 2026, o quarto ano da Yuppie, uma revista criada para celebrar brasileiros ao redor do mundo e fortalecer a conexão que nos une, onde quer que estejamos.

A **Yuppie** nasceu com o propósito de contar histórias, valorizar talentos e fortalecer laços entre brasileiros que escolheram o mundo como casa. Ao longo dessa trajetória, consolidamos três edições — **Ásia, Europa e Américas** — que seguem levando inspiração, visibilidade e construindo pontes entre culturas e experiências.

Cada edição é resultado da dedicação das nossas colunistas, que compartilham suas vivências com generosidade e autenticidade, e do apoio dos empreendedores e parceiros que acreditam no poder da comunidade e caminham conosco neste movimento de representatividade, pertencimento e conexão.

A todos vocês, o nosso mais sincero agradecimento.

Seja muito bem-vindo à Yuppie, uma revista feita para celebrar quem somos, de onde viemos e tudo o que construímos, onde quer que estejamos. Que 2026 seja um ano próspero, abençoado e repleto de novas realizações para toda a nossa comunidade global.

Com carinho,

Jordana Scussel – Fundadora e CEO da Rede Yuppie de Conexões

yuppie

Fundadora e CEO

Jordana Scussel

Editora-Chefe

Daniela Mainardi

Colunistas

Ana Cunha – Miami

Gisele Gofman – Atlanta

Regina Guidi – Atlanta

Angélica Hendges – Miami

Thaís Conte – Atlanta

Ursula Domingues – Atlanta

Caroline Fontes – Atlanta

Yuppie Américas – a revista exclusiva para brasileiros nas Américas.

Conexão, visibilidade e voz para quem vive fora do Brasil.



A inovação que desperta o poder natural do seu corpo



A ciência da fototerapia chegou para transformar a forma como você cuida da sua saúde e bem-estar.

Os patches LifeWave® utilizam tecnologia de luz para ativar processos naturais de regeneração, equilíbrio e energia, tudo sem medicamentos, sem agulhas e sem efeitos colaterais.

✓ Aumenta a vitalidade e disposição

✓ Melhora a qualidade do sono

✓ Promove regeneração celular

✓ Acelera a recuperação muscular

✓ Favorece foco e clareza mental

✓ Promove rejuvenescimento celular

Experimente LifeWave®.
Sinta a diferença em você.



+1 678 887 5480

lifewave.com/tataclaudia



Fernanda Mantovanini



Fernanda Mantovanini acredita que uma vida financeira bem construída não começa nos números, e sim nas escolhas. Educadora financeira certificada e agente financeira licenciada nos Estados Unidos, ela reúne mais de 16 anos de experiência em finanças corporativas, seguros de vida, benefícios em vida, proteção patrimonial e planejamento estratégico.

Seu trabalho une técnica, acolhimento e propósito para ajudar brasileiras e brasileiros imigrantes e expatriados a retomarem autonomia, estruturarem suas finanças com clareza e protegerem suas famílias com soluções que incluem seguros modernos, estratégias de construção de patrimônio e planejamento de longo prazo.

À frente da mentoria Vida Financeira com Propósito e de sua atuação em proteção financeira, Fernanda mostra que organização é só o começo. O verdadeiro diferencial está em entender quem você é, o que deseja conquistar e como transformar decisões em liberdade e segurança.

YUPPIE: Fernanda, você sempre diz que planejamento financeiro começa com consciência, não com números. Qual foi o momento da sua vida em que essa visão nasceu?

Fernanda: Essa visão me acompanha desde cedo. Sempre fui organizada e consciente das minhas escolhas, o que me deu independência financeira muito jovem. Mas tudo mudou quando recomecei a vida nos Estados Unidos. Mesmo planejada e experiente, precisei entender um sistema novo, sem renda inicial e sem rede de apoio.

Foi aí que percebi que finanças vão além dos números. São sobre identidade, autonomia e voz ativa. Essa compreensão se tornou a base do meu trabalho hoje.

YUPPIE: O que mais impede brasileiros nos EUA de organizarem suas finanças e como você os ajuda a transformar medo em clareza?

Fernanda: O maior obstáculo é não entender como o sistema americano funciona. Moeda, crédito e impostos mudam, e isso tira qualquer pessoa da zona de conforto. Soma-se a facilidade de consumo e o fator emocional, como vergonha de pedir ajuda e o medo de admitir desorganização.

Meu trabalho começa trazendo clareza: explico o sistema, ajusto o orçamento, ensino sobre crédito, proteção financeira e seguros com benefícios em vida. Quando a pessoa entende, ela recupera direção. E com direção, prospera.

YUPPIE: Muitas pessoas pensam que planejamento financeiro é só para quem tem dinheiro sobrando. Por que isso é um mito tão perigoso?

Fernanda: Esse mito impede evolução porque cria a falsa ideia de que só vale a pena começar quando tudo estiver sob controle. Na verdade, o controle nasce do planejamento. Sem clareza, qualquer renda se perde. Com intenção, até pequenas quantias ganham significado.

O planejamento organiza prioridades, reduz desperdícios, aponta caminhos e mostra o que é possível agora e no futuro. Ele serve para qualquer pessoa. É uma ferramenta de consciência, não um privilégio para quem já está bem financeiramente.

YUPPIE: Como o conceito de propósito influencia suas decisões financeiras pessoais e o formato da sua mentoria?

Fernanda: Meu propósito é liberdade. Quando entendi isso, minhas escolhas passaram a refletir esse valor. Tudo ganhou coerência: minha forma de consumir, minhas decisões de carreira e a maneira como administro meu tempo. Isso moldou o formato da minha mentoria.

No **Vida Financeira com Propósito**, não falamos apenas de orçamento. Falamos de identidade, de futuro desejado e de como conectar dinheiro com sentido. Propósito é o que faz a pessoa entender por que poupar, por que se proteger, por que planejar. Ele transforma disciplina em significado.

YUPPIE: Para quem quer transformar 2026 no ano da virada financeira, qual é o primeiro passo e qual é a primeira pergunta que deve se fazer?

Fernanda: O primeiro passo é decidir que sua vida financeira merece atenção agora. Não quando sobrar tempo. Não quando as coisas acalmarem. A virada começa com intenção. A primeira pergunta é: o que eu realmente desejo construir nos próximos dois anos?

Essa resposta é o mapa. A partir dela, a pessoa consegue estruturar orçamento, criar reserva, revisar proteções, organizar hábitos e definir metas reais. A mudança não acontece de uma vez. Ela acontece quando existe direção. E quando existe direção, a vida muda.



Junte-se a nós no WTN 2026!

No Women Talk Network, celebramos as mulheres que ousam. As que arriscam, empreendem e atravessam fronteiras para viver com propósito.

MIAMI – 11 de ABRIL, 2026

ATLANTA – 09 de MAIO, 2026

womentalknetwork.com

ANA CUNHA

Sou Ana Cunha, consultora de marketing, moro nos EUA há 25 anos e trabalho com empresas espalhadas pelo mundo. Sou uma apaixonada pelo ser humano e pela vida. Compartilho mensagens motivadoras e inspiracionais pelo mundo afora, através de palestras, Instagram e YouTube. Meu objetivo é inspirar e motivar as pessoas a buscarem uma vida com mais propósito e realização.



@anacunha_miami
YouTube.com/anacunha

2026

O Desafio dos 365 Pequenos Milagres

Janeiro sempre chega com esse perfume de recomeço. É o mês que abre portas, janelas internas e rearruma intenções. É como receber um livro com 365 páginas limpas, te convidando a escrever uma história que ainda não existe. Mas, curiosamente, é justamente nessa imensidão de possibilidades que muita gente repete o velho ritual: metas enormes demais para a rotina, promessas que pesam antes mesmo de nascer.

E se, desta vez, você não começasse pelo gigante? Que tal começar com algo completamente diferente? Algo simples, possível e transformador?

Que tal viver 2026 guiado por 365 pequenos milagres?

Sim, pequenos. Porque são sempre as coisas miúdas que movem a nossa vida. Um encontro que chega na hora certa. Um café que resgata a nossa esperança. Uma mensagem inesperada que abre um novo caminho. A coragem de dizer “não”. Um passo fora do padrão e por aí afora.

O que muda não é o tamanho do gesto. É a intenção.

O desafio é simples: todos os dias, escolha **um pequeno milagre** para viver. Não precisa ser nada que renda aplausos ou reconhecimento dos outros. Pode ser algo que só você sabe, só você percebe, só você guarda. Um ritual seu, com você, por você e para você.

Pode ser caminhar por dez minutos em silêncio. Fazer uma oração com intenção. Abrir a janela para sentir o vento no rosto. Agradecer por algo que nunca agradeceu. Arrumar um canto da casa que você sempre postergou. Perdoar alguém ou simplesmente permitir-se descansar sem culpa.

A regra é única: **todos os dias, faça algo que lembre você de que está viva e de que a vida continua te escolhendo.**

E por que isso transforma um ano? Porque quando você cultiva pequenos milagres, educa a sua mente para enxergar o extraordinário escondido no cotidiano. Você acorda o olhar. Amacia o coração. Treina a presença. E, sem perceber, muda a forma como habita seus dias.

Um dia mais desperto altera uma semana inteira.

Uma semana mais leve muda um mês.

Um mês mais consciente cria um ano muito mais bonito.

Grandes transformações não acontecem de uma vez. Acontecem **de um em um.**

E se você está lendo isso no primeiro dia do ano, seu primeiro milagre já aconteceu: **você ganhou mais 365 chances.** Você tem vida pulsando dentro de você. Tem caminhos que ainda não caminhou, portas que ainda não abriu, histórias que ainda não viveu e sonhos que ainda não realizou.

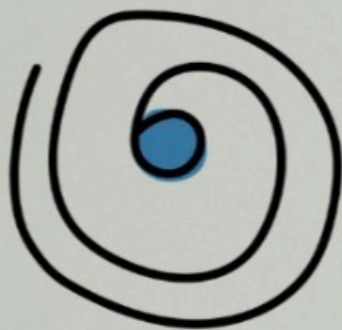
Amanhã, escolha outro pequeno milagre. Depois outro, e outro. E quando dezembro chegar, você não terá vivido apenas um ano. Você terá vivido **365 dias que te levaram para mais perto de quem você quer ser.**

A vida recompensa quem escolhe enxergar o que a maioria deixa passar.

Pequenas escolhas criam grandes destinos. Comprometa-se a viver um pequeno milagre por dia. Que seu 2026 seja um ano em que milagres virem rotina e em que o simples revele o extraordinário.

No fim, tudo depende apenas do seu olhar e de permitir que a luz encontre espaço para entrar. Porque, quando a luz entra, ela muda tudo: o ritmo, o olhar e até a forma como você habita a própria história.

Feliz 2026!



Pause and Feel

mindfulness

Acolhendo mulheres que vivem fora do Brasil.



Agende o
seu horário

Online e Presencial

Mentoria Pause and Feel

Um espaço seguro para quem busca desenvolver habilidades emocionais e lidar com estresse e ansiedade com mais presença e equilíbrio, baseado em:

Mindfulness, Breathwork e Terapia Sonora

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

 www.pauseandfeel.com

expat for love

Mônica Figueiredo



Mudar do Brasil para os Estados Unidos transformou não apenas minha vida, mas também a forma como me enxergo no mundo. Tornar-me expatriada significou atravessar fronteiras físicas e emocionais, navegando por expectativas, burocracias e descobertas que moldaram uma nova versão de mim mesma.

O processo começou muito antes da mudança em si. Éramos recém-casados e eu tinha três anos de formada em Psicologia e Psicoterapia Corporal. Não foi fácil fechar meu consultório e realocar pacientes; precisei revisar prioridades e entender por que essa transição fazia sentido para minha vida.

Em 1996 recebemos a proposta que mudaria nosso caminho. O trabalho do meu marido sempre teve base em Chicago e surgiu a oportunidade de integrar um projeto que exigiria nossa mudança para os Estados Unidos por um ano e meio, com início em 1º de janeiro de 1997. A notícia chegou como um misto de oportunidade e ruptura, abrindo a chance de viver algo novo, mas também exigindo coragem.

A chegada aos Estados Unidos trouxe entusiasmo e vulnerabilidade. Com o tempo, aprendi que expatriar-se não é abandonar um país, mas carregar dois dentro de si. Hoje sei que aquela decisão foi um divisor de águas, abrindo portas para um crescimento pessoal profundo e uma nova compreensão sobre pertencimento e resiliência.

Assim que cheguei a Chicago, matriculei-me na DePaul University para aprimorar meu inglês e mantive atendimentos online com alguns pacientes. Entre aulas, consultas e descobertas na cidade, vivi uma surpresa transformadora: engravidei do meu primeiro filho. Ele nasceu em Chicago, em fevereiro de 1998. Ser mãe longe da minha rede de apoio foi desafiador, mas também um marco de amadurecimento.

Voltamos ao Brasil quando ele tinha quatro meses e fomos morar no Rio de Janeiro. Depois mudamos para São Paulo, onde vivemos por seis anos. Nesse período, investi na minha formação, fazendo pós-graduação em Psicopedagogia na PUC-SP. Foi também quando engravidei da minha filha, que nasceu em 2002, em Niterói. Com duas crianças pequenas e após refletirmos sobre o futuro, decidimos solicitar nossa transferência definitiva para os Estados Unidos. Queríamos uma vida mais tranquila, com mais oportunidades para nossos filhos. Em 2005 embarcamos para Troy, em Michigan, com um filho de sete anos, uma filha de três e trinta malas.

Pouco tempo depois, meu marido foi transferido para Ohio. Após um ano em Michigan e já grávida do meu terceiro filho, mudamos para North Canton, onde compramos nossa primeira casa nos Estados Unidos. Foi lá que nosso terceiro filho nasceu, e vivemos por seis anos dedicados à criação das crianças.



Por causa do trabalho do meu marido, as mudanças continuaram e moramos por um ano em Saint Louis. Depois dessa fase, decidimos que era hora de estabilizar nossas raízes. Mudamos para Atlanta com a decisão consciente de que, dali em diante, meu marido viajaria sozinho para o trabalho. Nossa família precisava de estabilidade, e Atlanta se tornou nossa base definitiva desde 2011.

Ao longo desse tempo, mesmo sem abandonar completamente meu trabalho, sentia que era hora de investir em uma nova etapa profissional. Fiz o curso de Health Coach na Emory University, que ampliou minha compreensão sobre saúde integral e despertou meu desejo de atuar de forma mais abrangente no bem-estar das pessoas.

Dessa formação nasceu uma nova visão de propósito. Junto com duas sócias, abrimos o espaço de saúde Renew You, integrando Nutrição, Terapia e Pilates. Em 2025 concluí minha formação em Arteterapia, fortalecendo ainda mais meu compromisso de ampliar o olhar sobre o outro.

Hoje, olhando para trás, vejo que cada mudança, cada país e cada reinício foram fundamentais para construir quem me tornei. Minha jornada de expatriada é um equilíbrio entre adaptação e identidade. Aprendi a ocupar espaços desconhecidos, a me reinventar e a escrever continuamente um capítulo cheio de aprendizados e possibilidades.

Fertilidade e Reprodução Humana Assistida:

Informação para quem está construindo uma família

Apoio e direcionamento para pacientes na jornada da fertilidade e da construção familiar.

Luly Correia Vuyk

Fundadora do Laços da Fertilidade

Primeira ex-tentante a escrever uma **trilogia infantil**, em português, sobre doação de óvulos, sêmen e embriões.

Da vivência pessoal ao apoio consciente na jornada da fertilidade.



@lacosdafertilidade

Agende seu atendimento



Laços da
Fertilidade
Direcionamento Certo Para Você



Angélica Hendges

Nutricionista especializada em saúde intestinal e equilíbrio metabólico.

CEO da Gut Revitalize, programa focado em restaurar a saúde digestiva de forma natural e personalizada.

[@angelicahendges2](#)

[@gutrevitalize](#)



O melhor momento para iniciar sua desinflamação intestinal

O **começo do ano** é um convite à renovação. Depois dos excessos típicos das festas, como o consumo elevado de alimentos inflamatórios, bebidas alcoólicas, noites mal dormidas e muita oscilação na rotina, o corpo começa a dar sinais de que precisa de atenção. É comum sentir inchaço abdominal, gases, dificuldade para evacuar e até cansaço mental. Esses sintomas indicam que o organismo está inflamado, e o intestino, base da nossa saúde, costuma ser o mais afetado. Por isso, **janeiro** é o momento ideal para iniciar um plano de desinflamação consciente, focado em metas realistas e em hábitos que priorizem o bem-estar intestinal.



O primeiro passo é estabelecer objetivos claros. Em vez de apenas pensar “quero emagrecer”, é importante definir quantos quilos deseja perder e em quanto tempo pretende alcançar essa meta. Pesquisadores da Harvard T.H. Chan School of Public Health afirmam que pessoas que estabelecem metas específicas, mensuráveis e com prazo definido têm muito mais chances de manter hábitos saudáveis ao longo do ano (Harvard Health Publishing, 2020). Além disso, saber que tipo de exercício irá praticar e qual plano alimentar irá seguir é fundamental para manter a disciplina. A organização, nesse processo, é o primeiro pilar do sucesso.

Com o foco direcionado, é hora de voltar a atenção ao intestino. De acordo com o Johns Hopkins Medicine, um intestino inflamado interfere na absorção de nutrientes, na regulação do sistema imunológico e até no equilíbrio hormonal. Durante as festas, o consumo de álcool, açúcar refinado e alimentos ultraprocessados favorece o desequilíbrio da microbiota intestinal, o que pode levar à chamada permeabilidade intestinal aumentada, conhecida como leaky gut, que contribui para inflamações silenciosas em todo o corpo.

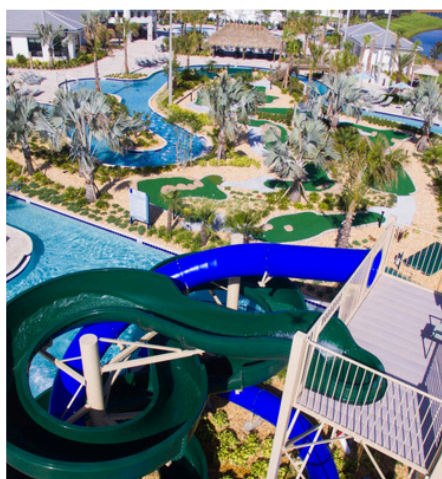
Para reequilibrar o organismo, algumas práticas simples e eficazes podem ser iniciadas já nas primeiras semanas do ano. Começar o dia com água morna e limão estimula o fígado e ativa o trato digestivo. Aumentar o consumo de fibras, presentes em vegetais crus, frutas, aveia e sementes como chia e linhaça, ajuda a regular o trânsito intestinal e a nutrir as bactérias benéficas, segundo o portal Healthline, em artigo publicado em 2023 sobre os melhores alimentos para a saúde intestinal. Reduzir o consumo de açúcar, embutidos e alimentos industrializados é outro passo essencial, pois esses alimentos favorecem bactérias inflamatórias e aumentam a produção de gases.

Outros fatores-chave incluem o sono e o controle do estresse. Dormir bem regula os hormônios do apetite, melhora a digestão e reduz a inflamação intestinal. Um estudo publicado pelo New York Times Health (2022) mostrou que uma rotina de sono adequada melhora o funcionamento do sistema digestivo e reduz marcadores inflamatórios no sangue. Já a prática regular de exercícios físicos, como caminhada, pilates ou musculação leve, acelera o metabolismo, melhora a evacuação e reduz os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, segundo a Mayo Clinic.

Em resumo, iniciar o ano desinflamando o corpo não é sobre dietas extremas, mas sobre **reconectar-se com hábitos simples, sustentáveis e conscientes**, com foco na saúde intestinal. Quando o intestino funciona bem, o corpo inteiro responde com mais leveza, energia e clareza.

Aluguéis de Temporada em Orlando

**VIVA O LUXO E O
CONFORTO DA DISNEY
EM GRANDE ESTILO!**



Resort – Experiência Premium

Casa com ambiente espaçoso e design contemporâneo, área de lazer completa, academia e fácil acesso aos outlets e parques.

(15 minutos da Disney) **Reserve AQUI**



Apartment – Vista Privilegiada

Apartamento moderno com varanda, cozinha equipada, piscina e vista encantadora. Perfeito para famílias que desejam tranquilidade e praticidade.

(5 minutos da Disney) **Reserve AQUI**

**Viva dias inesquecíveis, em lugares que combinam
sophisticacão, conveniência e hospitalidade.**

MK
ATELIER

Jewelry • Shoes • Bags • Style



Na MK Atelier, cada peça é escolhida com intenção.

Joias, sapatos, bolsas e acessórios que acompanham mulheres que sabem o que querem.



ONDE O ESTILO É



Essa

@SHOPMKATELIER

1275 POWERS FERRY RD -
SUITE 150 MARIETTA, GA 30067

O QUE VOCÊ QUER ALCANÇAR EM 2026?

Você já ouviu falar em Vision Board?
É uma ferramenta excelente para colocar seus sonhos
e planos em ação

BUY
NOW

Ebook

Marketing Pessoal Inteligente.
Comunidade Yuppie tem benefício:
15% off com cupom YUPPIE15

Como consultora de Marketing Pessoal, com experiência de mais de 20 anos, ajudo
você a visualizar o que você quer para sua marca pessoal em 2026 com:

- Um guia prático para você fazer seu Vision Board
- Workshops para grupos de amigas que queiram um momento de construção
de metas individuais, mas com muita troca

Você pode ter o melhor ano! E quando você visualiza fica mais perto de realizar!



+1 (989) 430 1149



in/cinthiaalmeida



@cinthiaalmeida.mktpessoal



www.cinthiaalmeida.com.br

CINTHIA ALMEIDA
personal marketing



ÚRSULA DOMINGUES

Sou formada em Educação Física pela UFMG e em Psicologia pela PUC. Sou especialista em Ativação Glútea e em PNL, além de estudante de Nutrição na Georgia State University. Minha missão é transformar vidas através do movimento, da mente e da nutrição.

[@ursula_domingues](#)

O papel das pernas fortes na prevenção do Alzheimer

Durante muito tempo, falar em prevenção do Alzheimer esteve restrito ao cérebro. Memória, estímulos cognitivos e genética sempre dominaram a conversa. Hoje, a ciência amplia esse olhar e revela algo surpreendente: a força das pernas pode estar diretamente ligada à saúde cerebral e à redução do risco de doenças neurodegenerativas.

As pernas concentram alguns dos maiores e mais metabolicamente ativos músculos do corpo humano. Quando treinadas com regularidade, especialmente por meio de exercícios de força, elas atuam como verdadeiras usinas bioquímicas. A contração muscular estimula a liberação de miocinas, substâncias produzidas pelo músculo com ação anti-inflamatória, neuroprotetora e reguladora do metabolismo cerebral.

Estudos mostram que indivíduos com maior força nos membros inferiores apresentam menor declínio cognitivo ao longo dos anos. Em idosos, a força das pernas foi associada a melhor memória, maior velocidade de processamento mental e menor atrofia cerebral. Isso ocorre porque o músculo ativo envia sinais ao cérebro que favorecem a neurogênese, melhoram o fluxo sanguíneo cerebral e reduzem inflamações crônicas, um dos pilares do desenvolvimento do Alzheimer.

Outro ponto fundamental é a relação entre pernas fortes e sensibilidade à insulina. A resistência à insulina cerebral é hoje considerada um dos mecanismos centrais da doença, sendo o Alzheimer muitas vezes chamado de “diabetes do cérebro”. Músculos grandes e ativos melhoram o controle glicêmico sistêmico, reduzindo picos de glicose e protegendo o tecido neural.



Além disso, o treinamento de força dos membros inferiores impacta diretamente o equilíbrio, a mobilidade e a autonomia funcional. Isso reduz quedas, hospitalizações e períodos de imobilidade, fatores que aceleram o envelhecimento cerebral. Quanto mais tempo uma pessoa se mantém ativa, forte e independente, maior tende a ser sua reserva cognitiva.

Não se trata apenas de viver mais, mas de viver com qualidade mental. Caminhar é importante, mas não suficiente.

Agachamentos, leg press, avanços e exercícios de resistência progressiva estimulam fibras musculares profundas que o exercício aeróbico isolado não alcança. É nesse estímulo que ocorre a maior liberação de fatores protetores para o cérebro.

Fortalecer as pernas é uma estratégia simples, acessível e poderosa de prevenção. Cuidar do cérebro passa também por cuidar do corpo. E, nesse caminho, as pernas deixam de ser apenas suporte para se tornarem aliadas diretas da longevidade mental.

Se liga, se cuida!

VIVA 2026



FELIZ

Ano Novo

JANEIRO É RECOMEÇO.

**ACENDA A SUA MELHOR VERSÃO!
QUE O PRIMEIRO MÊS DO ANO SEJA
CALMO, LEVE E CHEIO DE LUZ!**

COM CARINHO,

**GIOVANNA FONTENELLE,
CRIADORA DA FONTENELLE CANDLES**

REGINA Guidi

Olá, sou **Regina Guidi**, dedico-me há mais de 12 anos a projetos com plantas, explorando a natureza como linguagem de expressão. No comando da Little Garden, desenvolvo terrários, mini-jardins e arranjos que traduzem minha criatividade e paixão pelo verde. Também ofereço assessoria personalizada para pessoas e empresas que desejam trazer mais vida e autenticidade aos seus espaços. [@littlegarden4you](https://www.instagram.com/littlegarden4you)



O Poder dos Começos: Como as Plantas Renovam a Energia do Ano Novo



Janeiro sempre chega com aquela sensação doce de recomeço. É como se o ar ficasse mais leve, as ideias se ajeitassem em silêncio e a casa pedisse novas delicadezas.

Nesse movimento de renovar o ambiente e o próprio coração, as plantas surgem como pequenas companheiras que acolhem, inspiram e lembram que a vida floresce um pouco de cada vez.

Há algo profundamente simbólico em começar o ano com um toque de verde. Terrários, arranjos frescos ou vasos singelos parecem sussurrar que a beleza nasce do cuidado diário. Eles não ocupam apenas um espaço na casa; ocupam uma intenção. Ao observar uma folhinha nova despontando, o dia ganha outro ritmo, e a esperança encontra um lugar para repousar.

Os terrários, especialmente, trazem uma magia silenciosa. Dentro daquele pequeno universo protegido, a natureza se organiza, respira e cria harmonia. É como ter um fragmento de floresta sobre a mesa, um lembrete constante de que a vida pode ser simples, vibrante e serena ao mesmo tempo. No início de cada ano, eles se tornam convites para desacelerar, cuidar com carinho e celebrar o que já está florescendo.

Trazer plantas para dentro de casa também desperta um desejo natural de reorganizar pensamentos. O cheiro de terra molhada, o frescor das folhas e a vibração das cores ajudam a limpar a mente e abrir espaço para sonhos novos. É uma forma afetuosa de marcar o início de um ciclo, sem pressa e com propósito.

Que este janeiro inspire encontros mais leves, ambientes mais vivos e uma rotina que se permita florescer. Porque, no fundo, cada planta lembra que todo começo é uma semente, e que cada semente carrega, silenciosamente, um futuro inteiro.





CUPOM ESPECIAL YUPPIE15

ACESSE AGORA >>



FERNANDA
MANTOVANINI
Financial Strategist

Transforme sua relação com o dinheiro

Planejamento financeiro com propósito, clareza e proteção.

Com mais de 16 anos de experiência em finanças, ajudo quem vive fora do país a organizar as finanças, proteger o que já foi construído e planejar os próximos passos com estratégia.



PROTEÇÃO FINANCEIRA COM SEGURO DE VIDA*

Soluções com benefício em vida e estratégias como o IUL — que combinam proteção familiar, acúmulo de valor e visão de longo prazo.

Ideal para quem busca segurança, autonomia e tranquilidade nos Estados Unidos.



JORNADA FINANCEIRA PESSOAL (100% ONLINE)

Programa exclusivo para quem deseja ter mais clareza e controle financeiro. Como educadora financeira certificada (CFEI®), conduzo um processo individual para:

- Organizar as finanças
- Quebrar crenças limitantes sobre dinheiro
- Tomar decisões conscientes
- Construir autonomia com leveza

Atendimento em português | Abordagem estratégica e educativa
Foco em quem busca um futuro mais seguro e equilibrado.

  @fernanda_mantovanini | www.mantovaninicapital.com

*Agente licenciada em seguros de vida. Conteúdo informativo.

Soluções sujeitas à elegibilidade e análise das seguradoras.



CAROL FONTES

Sou Carol Marsillac Fontes, Travel Advisor na Cruise Planners, e minha missão é transformar viagens em experiências únicas para famílias, criando memórias para a vida toda. Apaixonada por cultura, gastronomia e descobertas pelo mundo, acredito que viajar é a melhor forma de celebrar a vida. [@clmfontes](#)

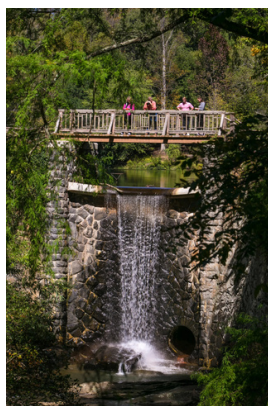
ASHEVILLE: ONDE AS MONTANHAS RESPIRAM ARTE, HISTÓRIA E LIBERDADE

Entre as curvas das **Blue Ridge Mountains**, está Asheville, no oeste da Carolina do Norte. Um refúgio que combina natureza exuberante, história americana e um estilo de vida criativo difícil de encontrar em outras cidades do país. A vista já vale a viagem, mas Asheville entrega muito mais do que belas paisagens.

A cidade surgiu no século XVIII como ponto de passagem entre trilhas indígenas e rotas coloniais. No fim do século XIX, com a chegada da ferrovia, tornou-se destino da elite americana em busca de clima ameno, ar puro e tranquilidade. Esse período marcou definitivamente sua identidade e deixou como maior legado o impressionante **Biltmore Estate**.

Inaugurado no Natal de 1895, o Biltmore foi idealizado por **George Washington Vanderbilt II**, herdeiro de uma das famílias mais influentes dos Estados Unidos. Encantado pelas Blue Ridge Mountains, ele decidiu criar ali seu refúgio dos sonhos. Para isso, reuniu dois gigantes da história americana: o arquiteto **Richard Morris Hunt**, responsável pelo Metropolitan Museum de Nova York, e o paisagista **Frederick Law Olmsted**, criador do Central Park.

O resultado é o maior casarão privado dos Estados Unidos, um verdadeiro castelo americano, inspirado nos châteaux franceses do Vale do Loire e, sem exagero, mais bonito do que muitos castelos europeus. São cerca de **250 cômodos, 35 quartos, 43 banheiros e 65 lareiras**, além de **piscina interna original do século XIX**, academia, pista de boliche e uma biblioteca com mais de **22 mil livros**. Tudo isso cercado por jardins que se transformam a cada estação, trilhas tranquilas e uma vinícola premiada com degustações deliciosas.



Além da imponência, o Biltmore também guarda curiosidades. Durante a Segunda Guerra Mundial, abrigou obras de arte do Smithsonian para protegê-las de possíveis ataques. A visita ao Biltmore ocupa facilmente **um dia inteiro**. Começa pela casa principal, segue pelos jardins e estufas, passa pelo vilarejo histórico de **Antler Hill**, inclui degustação de vinhos e permite explorar boa parte da propriedade.

Fora dos portões do Biltmore, Asheville revela seu lado mais vibrante. O **centrinho** é charmoso e animado, com lojinhas independentes, cafés, música ao vivo e algumas das melhores cervejarias artesanais do país. O **River Arts District**, instalado em antigos galpões industriais, concentra ateliês, galerias e murais que traduzem o espírito livre e criativo da cidade.

A natureza segue como protagonista. A **Blue Ridge Parkway**, considerada uma das estradas cênicas mais bonitas dos Estados Unidos, conecta Asheville a mirantes, trilhas e cachoeiras que se transformam a cada estação, especialmente na primavera e no outono, quando a paisagem fica simplesmente mágica.

A gastronomia acompanha esse espírito. Asheville é referência no movimento farm-to-table, com restaurantes como **Cúrate, Rhubarb, Tupelo Honey e The Market Place**, que valorizam ingredientes locais e receitas autorais. Para quem aprecia cervejas artesanais, a cidade é considerada um dos principais polos do país, com dezenas de cervejarias premiadas.

Na hospedagem, opções que combinam charme e conforto não faltam. Destaque para o **The Omni Grove Park Inn**, icônico e com vista para as montanhas; o sofisticado **The Foundry Hotel**, instalado em uma antiga fundição; e, dentro do próprio complexo Biltmore, o **The Inn on Biltmore Estate**, que oferece uma experiência imersiva na propriedade.

Asheville é esse equilíbrio raro entre passado e presente, sofisticação e simplicidade, natureza e arte. Um destino que não se visita apenas. Se sente, se absorve e permanece na memória.

Dica de amiga: Asheville é linda o ano todo, mas na primavera e no outono o Biltmore e as montanhas ficam ainda mais especiais.





T-SHIRT AT CLOSET



A t-shirt essencial que conecta todas as peças do seu closet.

- Use com jeans, alfaiataria ou saias. Ela é a base perfeita para infinitas combinações.
- Do look casual ao elegante, ela acompanha você em todas as versões do dia.

Nossa t-shirt é a peça que faltava para unir todo o seu closet: a base perfeita de todas as combinações que você já ama aqui na loja.



@atcloset.at
www.closet.at

THAÍS CONTE

Sou brasileira e cidadã do mundo — já vivi em mais de cinco países e dez cidades. Idealizei o Women Talk Network e a Brazilian Expo and Fair em Atlanta. Além de mãe e coautora de três livros, atuo como CEO da Even-T, unindo experiência, resiliência e paixão em tudo o que faço.

[@iamthaisconte](#)



Da celebração à intenção: como começar o novo ano com propósito

No dia **31 de dezembro**, milhões de pessoas se reúnem para celebrar a chegada do novo ano. Casas, restaurantes, bares e grandes eventos públicos se enchem de música, brindes e expectativa. O maior símbolo dessa noite acontece em Times Square, em Nova York, com a famosa Ball Drop, quando uma bola iluminada desce à meia-noite, marcando oficialmente o início do novo ano diante de milhões de espectadores ao redor do mundo.

A cena é vibrante, coletiva e emocionante. Mas, quando os fogos se apagam e o calendário vira, surge um momento mais silencioso e igualmente poderoso. O início de um novo ano é também um convite à reflexão: **o que fazer com o tempo que se abre à frente?** Mais do que celebrar a virada, janeiro representa a oportunidade de pausar, reorganizar pensamentos e escolher caminhos com mais consciência. Pequenas ações feitas com intenção podem gerar grandes transformações ao longo dos meses.

A seguir, algumas práticas simples e eficazes para começar o ano com mais clareza, foco e propósito.

Dicas práticas para começar o ano com o pé direito

1. Crie um mapa dos sonhos (Vision Board)

O mapa dos sonhos ajuda a transformar desejos em imagens concretas, fortalecendo a conexão emocional com aquilo que você quer alcançar. Inclua objetivos profissionais, sonhos pessoais, saúde, bem-estar, viagens e conquistas. Mantenha-o em um local visível para reforçar o foco e a motivação ao longo do ano.

2. Planeje antes de agir

Antes de preencher a agenda, reflita sobre o que funcionou, o que precisa ser deixado para trás e o que merece mais espaço na sua vida. Planejamento não é rigidez, é direção. Ferramentas como planners ou agendas digitais ajudam a organizar prioridades com flexibilidade.

3. Defina objetivos claros e realistas

Transformar grandes sonhos em metas menores e alcançáveis reduz a ansiedade e amplia a sensação de progresso. Em vez de metas genéricas, defina ações concretas, como fazer um curso, atualizar o currículo ou fortalecer o networking.



4. Crie hábitos, não apenas metas

Pequenos hábitos diários sustentam grandes conquistas. Leituras rápidas, caminhadas, momentos de silêncio ou organização semanal fazem mais diferença do que tentativas perfeitas e pontuais. Constância vale mais do que perfeição.

5. Cuide da mente e das emoções

Cuidar da saúde emocional é parte essencial de um ano produtivo. Terapia, pausas conscientes, conversas honestas e limites saudáveis fortalecem o equilíbrio interno.

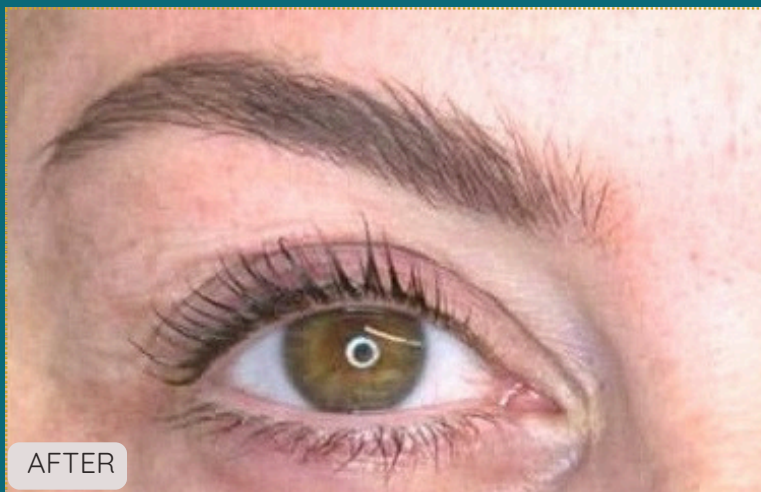
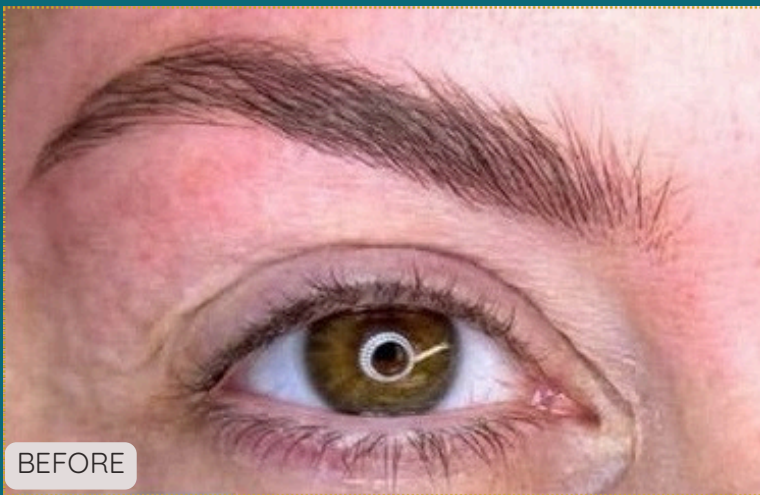
6. Celebre cada avanço

Nem toda conquista é grandiosa, e tudo bem. Reconhecer pequenos progressos fortalece a autoconfiança e mantém o entusiasmo ao longo da jornada.

Começar bem é escolher com intenção

O início do ano não precisa ser perfeito, apenas intencional. Quando sonhos ganham forma, planos ganham estrutura e objetivos ganham significado, o novo ano deixa de ser apenas uma data no calendário e se torna uma verdadeira oportunidade de crescimento.

CÍLIOS VIBRANTES E NATURAIS? SOMENTE COM O NOSSO LASH LIFT AND TINTING! \$45



Lash Lift and Tinting é a nossa transformação para deixar seu olhar ainda mais poderoso, e o melhor: com a naturalidade dos cílios.
Vamos agendar agora o seu atendimento?



Licenciada na Geórgia e com 8 anos de experiência, Suzy Yelich é uma Esteticista e Artista de Maquiagem Permanente altamente qualificada. Seu trabalho reúne arte, cuidado e tratamentos exclusivos que realçam a beleza e a confiança de cada cliente.



FACE & BROWS
BRAZILIAN BEAUTY



+1 404 992 5217 f @ [facenbrows](#) @ [@sinkorswim_studio](#)

1289 Roswell Rd Unit 400 Marietta, GA 30062

[brazilianfaceandbrows.com](#) [sinkorswinstudio.com](#)



Sua pele.
Sua essência.
Seu brilho.

Skincare desenvolvido por Vanessa Franco



COMPRA AQUI

**Agende sua
consulta e
descubra o melhor
para sua pele.**

**+1 (786) 280 2167
@vannigskincare
www.vannigskincare.com**

BRAZILIAN FAIR



Yuppie Magazine

Cobertura Oficial

The Venue, Marietta

Dezembro 2025

A segunda edição da **Brazilian Fair Atlanta** aconteceu no dia 4 de dezembro e consolidou-se como uma iniciativa responsável e consciente, criada para fortalecer a união da comunidade brasileira, latina e americana na Geórgia. O evento reuniu mais de **35 marcas** apresentando seus produtos e serviços, promovendo visibilidade, integração e apoio mútuo entre empreendedores imigrantes.

Cerca de 250 pessoas passaram pelo evento ao longo do dia, demonstrando o interesse e a necessidade de espaços seguros, organizados e acolhedores, onde a comunidade possa se conectar, aprender e desenvolver novas oportunidades.

A Brazilian Fair recebeu patrocinadores de grande relevância, além do apoio institucional do Consulado-Geral do Brasil em Atlanta e da Câmara de Comércio Brasil-Estados Unidos do Sudeste (BACC-SE). Tivemos ainda a honra de contar com a presença do **Sr. Sebastian Barron, assessor do governador Brian Kemp**, reforçando o reconhecimento do impacto positivo que iniciativas comunitárias podem gerar no estado.

O evento foi organizado por **Jordana Scussel, da Rede Yuppie de Conexões, e Thaís Conte, da empresa Even-T**, que uniram experiência, comprometimento e propósito para oferecer uma feira construída com responsabilidade, ética, acolhimento e foco real na integração entre culturas.



BRAZILIAN FAIR #2

Um agradecimento especial vai para as **voluntárias** que atuaram durante todo o evento, garantindo conforto, orientação e acolhimento aos expositores e visitantes. Sua dedicação foi essencial para proporcionar uma experiência harmoniosa e bem organizada a todos os presentes.

Com diversidade de expositores, gastronomia, serviços e um ambiente de troca genuína, a Brazilian Fair – edição 2 – se destacou pela sua missão central: **fortalecer a comunidade imigrante de forma consciente, colaborativa e sustentável.**

O resultado refletiu exatamente essa proposta: um **sucesso absoluto**, marcado por união, apoio mútuo e o fortalecimento de vínculos que seguem além do evento.

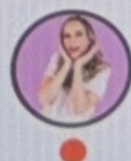




@yuppiemag



Liked by @brazilianfair and 10,432 others
#ConectandoBrasileirosPeloMundo



Gisele Gofman, Diretora da BACC-SE, com o Assessor do Governador da Geórgia, Sr. Sebastian Barron.





EVENTO EM ATLANTA

YUPPIE MAGAZINE









Gisele Gofman

Sou **Gisele Gofman**, Diretora Executiva da Brazilian-American Chamber of Commerce – Southeast (BACC-SE) e professora na Underwood University. Com + 20 anos de experiência, atuo em marketing, eventos e relacionamento comercial nos EUA e Brasil.

Apaixonada por conectar pessoas e gerar valor através de relacionamentos duradouros.

@gigofman

Recomeços e Estratégia: Planejando 2026 com Visão Global

Janeiro é aquele momento simbólico em que tudo parece possível. Para o empreendedor, porém, o início do ano vai muito além de novas resoluções. É hora de recomeçar com estratégia, clareza e visão de futuro.

O começo de 2026 convida a uma pausa consciente. Um olhar mais atento para o negócio, com menos improviso e decisões alinhadas ao crescimento que se deseja construir.

Recomeçar é alinhar, não deixar tudo para trás

Recomeçar não significa abandonar tudo o que foi construído. Significa reconhecer aprendizados, ajustar rotas e seguir com mais consciência.

Um novo ano é a oportunidade de alinhar expectativas, prioridades e decisões ao momento atual do negócio. Sem culpa pelo que passou, mas com responsabilidade pelo que vem pela frente. Esse alinhamento traz clareza, reduz desgaste e torna o crescimento mais sustentável.

Desejo com direção

Todo empreendedor começa pela visão. O desejo de crescer, de mudar de patamar, de fazer diferente. Esse desejo é o motor.

Mas é a direção, o preparo e o ambiente certo que sustentam o avanço ao longo do tempo.

Planejar é transformar visão em ação. Ferramentas simples, como a metodologia SMART, ajudam a estruturar metas e tornar os objetivos mais claros, possíveis e mensuráveis. Visão global se constrói com preparo. Mesmo negócios locais hoje atuam em um mercado cada vez mais conectado. Ter visão global não é apenas pensar grande, mas se preparar melhor, investir em conhecimento e caminhar ao lado de quem entende de estratégia e crescimento sustentável.

É nesse contexto que a **Câmara de Comércio Brasil-EUA do Sudeste (BACC-SE)** se posiciona. Conectar-se à Câmara vai além do networking. É fazer parte de uma comunidade que estimula desenvolvimento, troca de experiências e decisões mais eficientes.

Em 2026, a BACC-SE amplia esse compromisso com o BACC Academy, uma iniciativa voltada ao aperfeiçoamento da gestão de pequenos e médios empreendedores, oferecendo aprendizado prático, aplicável e alinhado à realidade dos negócios. Crescer com visão também é saber com quem caminhar.

“Visão sem direção é só intenção. Estratégia transforma. E ninguém cresce sozinho.”

O que é a metodologia SMART?

A metodologia SMART ajuda a transformar desejos em metas claras e executáveis.

S – Específica: objetivo claro, sem generalizações.

M – Mensurável: possível de acompanhar com números ou indicadores.

A – Atingível: desafiadora, mas realista.

R – Relevante: alinhada ao momento do negócio.

T – Com prazo definido: toda meta precisa de uma data.

Exemplo:

Aumentar o faturamento em 15% até dezembro de 2026, ajustando preços e fortalecendo parcerias.

Checklist essencial para traçar metas em 2026

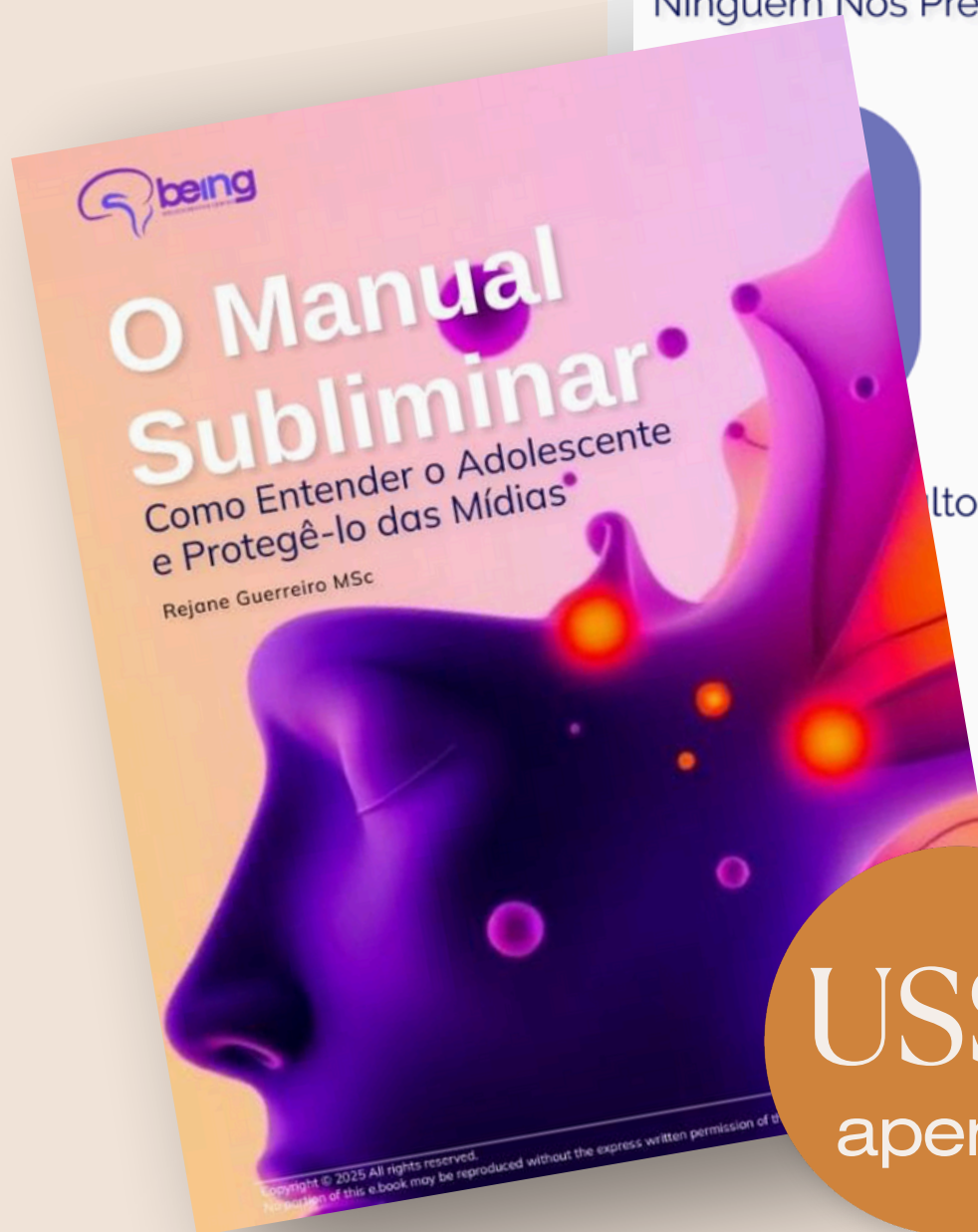
- Sei quanto quero faturar em 2026
- Conheço meus custos e margens reais
- Tenho clareza de quem é meu cliente hoje
- Sei onde meu negócio é mais eficiente
- Minhas metas cabem na minha rotina
- Tenho prazos e indicadores definidos
- Estou investindo em conhecimento e preparo

*Que **2026** seja menos sobre correr e mais sobre escolher bem o caminho. Com visão, direção e preparo, todo recomeço pode levar mais longe.*

EBOOK



Como Proteger o Adolescente

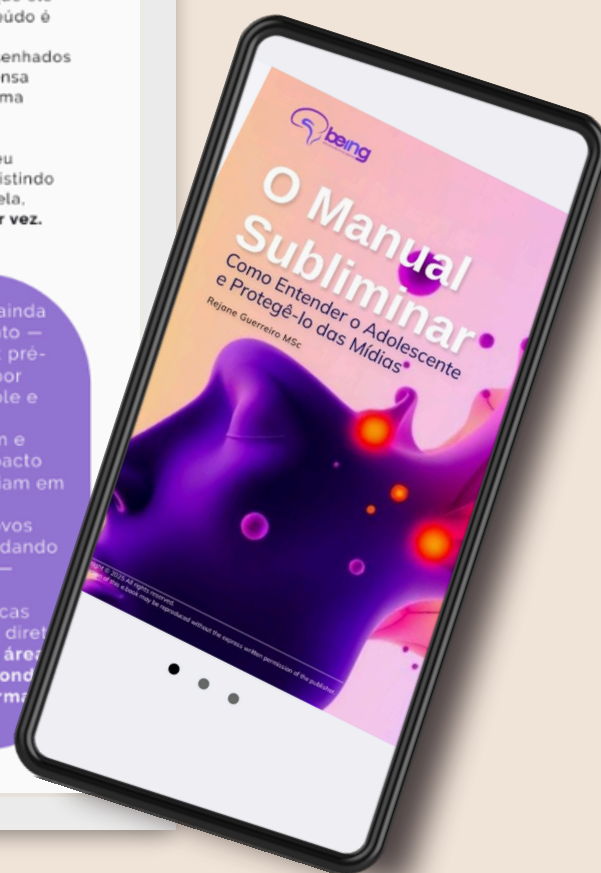


O Problema Para o Qual
Ninguém Nos Preparou

04

Vivemos uma era em que o cérebro adolescente está sendo reprogramado diariamente — não apenas pelo que ele assiste, mas por como esse conteúdo é projetado para influenciá-lo. Cada som, cor e "curtida" são desenhados para ativar o sistema de recompensa do cérebro — a **dopamina**, a mesma substância que impulsiona **motivação e hábito**. Isso significa que o cérebro do seu adolescente não está apenas assistindo à mídia — está aprendendo com ela, **uma microdose de dopamina por vez**.

O cérebro adolescente ainda está em desenvolvimento — especialmente o córtex pré-frontal, responsável por julgamento, autocontrole e consciência. Por isso, cada imagem e mensagem têm um impacto mais profundo do que teriam em um adulto. Cada repetição cria novos padrões emocionais, moldando não apenas hábitos — mas identidade. As mensagens midiáticas contornam a lógica e vão direto ao **sistema límbico** — a área emocional do cérebro, onde sentimentos se transformam em crenças.



US\$9
apenas



+1 (516) 509 3177



@rejaneguerreirosmsc



contact@beingneurocreative.com

ADQUIRA AQUI



About Us

Seja bem-vindo ao universo Yuppie, onde o espírito jovem, pioneiro e inovador nos impulsiona a explorar as últimas tendências do lifestyle e a fortalecer a conexão entre brasileiros ao redor do mundo.

A **Yuppie Magazine** nasceu em Singapura e, de forma natural e orgânica, se expandiu, tornando-se parte da **Rede Yuppie de Conexões** — um ecossistema que reúne revista, eventos, convenções online, podcast e vitrine digital. Nosso DNA é a **conexão**: unir brasileiros, dar visibilidade às suas histórias, talentos e trajetórias de reinvenção.

Estamos vivendo a nova era **Yuppie 4.0**, marcada pelo lançamento de três edições mensais da revista: **Yuppie Américas**, **Yuppie Europa** e **Yuppie Ásia**. Cada publicação traz conteúdos exclusivos, produzidos com carinho por nossas colunistas voluntárias e colaboradores convidados, que compartilham experiências, inspirações e conhecimento com generosidade.

A **transição de carreira**, o autoconhecimento, a coragem e a leveza fazem parte da nossa narrativa. Mais do que uma revista, somos um suporte, uma rede de **pertencimento** e um espaço de acolhimento para quem decidiu viver fora do país e reinventar sua própria história.

Além disso, convidamos você a se conectar ainda mais conosco por meio das **Convenções Online da Rede Yuppie**, realizadas mensalmente, que reúnem brasileiros do mundo inteiro em uma troca rica de experiências, networking e oportunidades.

No mundo Yuppie, espalhamos bom humor, empatia e inspiração diariamente no nosso Instagram **@yuppiemag**.

🌍 Venha ser **Yuppie** você também e faça parte dessa comunidade global que celebra diversidade, inovação e conexão entre brasileiros.



contato@yuppiemagazine.com

YUPPIE MAGAZINE

YUPPIE MAGAZINE

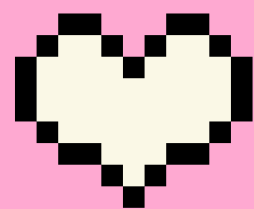
Ásia, Europa & Américas

2026



leia aqui
yuppiemagazine.com

**thank
you!**



**Até a próxima
edição!**

YUPPIE MAGAZINE