

PÁGINA VIP®

(INSCRIÇÕES
ABERTAS
PARA 2026!)

Deslize para conferir
a edição completa!

Conteúdos
inspiradores sobre
representatividade
e **empoderamento**
feminino

Eleita como a
representante do
projeto de 2025, a
atual Miss Alto Tietê
40+ estampa a capa
da edição com todos
os detalhes sobre o
projeto deste ano

ELAINE BEZERRA



ELAINE BEZERRA

40+: Celebrando as mulheres maduras e mostrando que nunca é tarde para buscar autoconhecimento, viver novas experiências e, principalmente, correr atrás dos seus sonhos, o projeto é destinado à mulheres residentes no Alto Tietê, de 40 a 60 anos e de todos os perfis.

Não possui nenhuma restrição estética ou de perfil e nem é necessário ter experiência. Com o formato inovador da Página VIP, é uma experiência transformadora que possui uma metodologia 100% focada em fortalecer a importância do autoconhecimento, do empoderamento feminino e da representatividade.

EVOLUÇÃO: "O que mais me marcou na Academia de Miss foi o olhar para a mulher como um todo. Ela valoriza a essência, a autoestima, a presença e a história de cada participante. Como nutricionista, isso conversa muito com o que acredito, porque saúde, autoestima e bem-estar caminham juntos quando a mulher aprende a se acolher e a se cuidar em cada fase. O 40+ me mostrou que sempre é tempo de se redescobrir e brilhar no palco da própria vida", destacou a atual representante **Elaine Bezerra** sobre sua experiência na Academia de Miss em 2025.

CONSELHOS: "Realmente foi transformador. Mais do que subir em um palco, foi um reencontro comigo mesma, com a mulher que continuo me tornando e com partes da minha história que hoje consigo acolher com leveza. Foi também um processo de entender que certas dores já não me atingem da mesma forma, porque me levaram a descobrir a força que existe em mim. Meu propósito de inspirar outras mulheres a cuidarem de si se fortaleceu e essa sensibilidade se reflete no meu trabalho como nutricionista."

CONSELHOS: "Meu conselho para as próximas participantes é: vivam essa experiência com o coração aberto. Aproveitem cada encontro, cada desafio e cada descoberta. Depois dos 40, a gente passa a valorizar ainda

mais a própria história e se permite viver novas possibilidades com mais verdade. O projeto é uma oportunidade de se olhar com carinho, fortalecer a confiança e celebrar a mulher que você é hoje. Entrem leves, inteiras e abertas para tudo o que essa vivência pode despertar", finaliza Elaine.

FORMATO: Os projetos da Página VIP são totalmente diferentes de qualquer outro concurso. Com metodologia inovadora e humanizada, foi pensada para fortalecer ou descobrir o potencial de cada participante. Com rodas de bate-papo para trocas de experiências, mais atividades e desafios que incentivam a sua melhor versão, sem se comparar a outras pessoas.

Desperte seu autoconhecimento e empodere-se! Confira as instruções abaixo.



INSCRIÇÕES: Mulheres residentes no Alto Tietê, com ou sem experiência, de 40 a 60 anos e de todos os diversos tipos de beleza podem participar. Toda mulher é linda do seu jeito e por isso não incentivamos nenhum requisito estético que reforce padrões limitantes impostos pela sociedade. Nossa metodologia humanizada é 100% focada em fortalecer mulheres, através do autoconhecimento e do empoderamento feminino.

É necessário ter disponibilidade total para os encontros, dias 12/07, 19/07, 26/07 e 02/08 no Centro de Dança Poliana Ferreira em Mogi, e para a cerimônia de celebração do projeto no dia 08/08, no Cineteatro Wilma Bentivegna em Suzano.

INTERESSADAS: envie mensagem direct para o Instagram da @AcademiaDeMiss!



DEPOIS DOS 30, SE MOVIMENTAR MUDA TUDO!

Depois dos 30, é comum perceber mudanças no corpo: menos disposição, recuperação mais lenta e o surgimento de desconfortos que antes passavam despercebidos. A boa notícia é que a atividade física continua sendo uma das principais aliadas para manter saúde, energia e qualidade de vida ao longo dos anos.

Estudos indicam que, a partir dessa fase, ocorre uma redução gradual da massa muscular, impactando força, metabolismo e mobilidade. A prática regular de exercícios ajuda a preservar essas capacidades, além de contribuir na saúde cardiovascular, no controle do peso, na redução do estresse e na prevenção de doenças crônicas.

No Instituto Acqua Fitt, o limite e o

ritmo de cada aluno são respeitados e, por isso, oferecem modalidades para diferentes objetivos e perfis, com acompanhamento profissional e foco no bem-estar, seja na musculação, natação, hidroginástica, pilates, funcional ou outras atividades. Mais do que treinar, possuem o objetivo de ajudar você a viver melhor hoje e construir mais saúde para o futuro.

Visite uma das unidades do Instituto **@AcquaFittOficial** e descubra que começar pode ser mais simples do que parece. Para conhecer a estrutura e sua metodologia humanizada e individualizada, entre em contato através do WhatsApp da unidade Suzano (98785-6263) ou Mogi das Cruzes (94168-2791).



A Secretaria de Cultura de Suzano segue com o cadastro para o **Mapeamento Cultural** da cidade. Artistas, produtores, coletivos e agentes culturais podem participar. Para se inscrever, acesse o perfil da **@PrefeituraDeSuzano** no Instagram e confira as orientações.

O "Fun Card" garante um ano inteiro de diversão, além de benefícios exclusivos para toda a família. Quer conhecer todas as vantagens? Acesse o perfil do **@MagicCityBr** no Insta e descubra como aproveitar ao máximo essa experiência.

