

**CURSO 1**

MGBE: Implementando bem-estar nas organizações com os 4Cs

[VER EMENTA](#)

**CURSO 2**

Por que precisamos de programas de inclusão nas organizações e qual é o impacto deles na saúde das pessoas?

[VER EMENTA](#)

**CURSO 3**

Como implementar programas de qualidade de vida no trabalho – passo a passo

[VER EMENTA](#)

**CURSO 4**

Redesenhando a Gestão: novas estratégias para uma cultura de saúde, bem-estar e propósito nas organizações

[VER EMENTA](#)

**CURSO 5**

O design de serviços como uma ferramenta para os programas de saúde nas empresas

[VER EMENTA](#)

**CURSO 6**

Governança em saúde corporativa na prática para o contratante

[VER EMENTA](#)

Duração: **4h**/curso

06 de outubro de 2025

**Presencial**



**CURSO 01**

**PRÉ-**



**CONGRESSO  
BRASILEIRO DE  
QUALIDADE  
DE VIDA**

# **MGBE: Implementando bem-estar nas organizações com os 4Cs**

**Ana Carolina Peuker** – Psicóloga, PhD, idealizadora do framework dos 4Cs, coordenadora executiva do MGBE e diretora de mercado e expansão da ABQV

**Israel Lemos** – Enfermeiro do Trabalho, membro do comitê curador do MGBE

**Rafael Piacenti** – Fisioterapeuta, membro do comitê curador do MGBE

**Luiza Cruz** – Psicóloga, diretora de mercado e expansão da ABQV



**Duração: 4h**

**06 de outubro de 2025**

**Presencial** ou  
**online** ao vivo





## CURSO 01

# MGBE: Implementando bem-estar nas organizações com os 4Cs

### FACILITADORES CONFIRMADOS

**Ana Carolina Peuker** – Psicóloga, PhD, idealizadora do framework dos 4Cs, coordenadora executiva do MGBE e diretora de mercado e expansão da ABQV / **Israel Lemos** – Enfermeiro do Trabalho, membro do comitê curador do MGBE / **Rafael Piacenti** – Fisioterapeuta, membro do comitê curador do MGBE / **Luiza Cruz** – Psicóloga, diretora de mercado e expansão da ABQV

### PÚBLICO-ALVO

Gestores de pessoas, profissionais de RH, lideranças, especialistas em saúde corporativa, qualidade de vida e consultores organizacionais.

### OBJETIVO GERAL

Capacitar os participantes na aplicação do framework dos 4Cs – Conscientizar, Conhecer, Conectar e Compartilhar, com base nas 8 dimensões do bem-estar, fornecendo fundamentos práticos para a estruturação de programas sustentáveis de promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações.



**MGBE: Implementando bem-estar nas organizações com os 4Cs****08:30 – 08:50**

Introdução ao curso e ao MGBE – Propósito, movimento e por onde começar  
*Facilitadora: Ana Carolina*

**08:50 – 09:40**

Bases e avaliação de programas de bem-estar – Como estruturar e medir iniciativas com impacto?  
*Facilitadora: Luiza Cruz*

**09:40 – 10:30**

Framework dos 4Cs – Crise de panorama no Brasil e mundo de programas de bem estar e qualidade de vida diretrizes para ação  
*Facilitadora: Ana Carolina Peuker*

**10:30 – 10:45**

Intervalo

**10:45 – 11:30**

Como implementar ações com base nos 4Cs – Casos reais, indicadores, ferramentas e plano de ação  
*Facilitador: Israel Lemos*

**11:30 – 12:00**

Dinâmica de co-criação + Plenária – Aplicação prática: desenho colaborativo de iniciativas de bem-estar  
*Facilitadores: Todos os nomes acima*





## CURSO 01

# MGBE: Implementando bem-estar nas organizações com os 4Cs

### RESULTADOS ESPERADOS

- Domínio conceitual e prático do framework dos 4Cs
- Aplicação das 8 dimensões do bem-estar como base estruturante
- Capacidade de desenhar, avaliar e implementar programas de forma sistêmica
- Acesso a boas práticas, ferramentas e integração à rede MGBE

### MATERIAIS E SUPORTE

- Apostila digital com conteúdos e ferramentas aplicadas
- Certificado de participação emitido pela ABQV
- Acesso à comunidade do MGBE para trocas contínuas



**CURSO 02**

**PRÉ-**



**CONGRESSO  
BRASILEIRO DE  
QUALIDADE  
DE VIDA**

# Por que precisamos de programas de inclusão nas organizações e qual é o impacto deles na saúde das pessoas?

**Daniela Bortman** – A 1ª mulher tetraplégica a se formar em Medicina, especialista em Medicina do Trabalho, Head de Medicina Ocupacional & Saúde na Bayer, consultora de Diversidade, Equidade e Inclusão no mercado de trabalho e palestrante, conselheira deliberativa da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV)

**Karla Kurtz** – Médica do Trabalho com 30 anos de experiência em Saúde Corporativa, diretora de Educação e Conhecimento da ABQV e especialista em gestão e promoção de saúde nas organizações.



**Duração: 4h**

**06 de outubro de 2025**

**Presencial** ou  
**online** ao vivo





## CURSO 02

# Por que precisamos de programas de inclusão nas organizações e qual é o impacto deles na saúde das pessoas?

### FACILITADORES CONFIRMADOS

**Daniela Bortman** – A 1ª mulher tetraplégica a se formar em Medicina, especialista em Medicina do Trabalho, Head de Medicina Ocupacional & Saúde na Bayer, consultora de Diversidade, Equidade e Inclusão no mercado de trabalho e palestrante, conselheira deliberativa da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV) e **Karla Kurtz** – Médica do Trabalho com 30 anos de experiência em Saúde Corporativa, diretora de Educação e Conhecimento da ABQV e especialista em gestão e promoção de saúde nas organizações.

### PÚBLICO-ALVO

Este curso foi desenvolvido para gestores de pessoas, profissionais de Saúde e de Recursos Humanos, lideranças, especialistas em saúde corporativa, qualidade de vida e consultores organizacionais, que desejam compreender os desafios e as melhores práticas para promover uma cultura inclusiva e sustentável.

### OBJETIVO GERAL

Gerar valor humano, social e corporativo. Sensibilizar sobre o valor da diversidade e da inclusão nas organizações. Apresentar conceitos fundamentais sobre Acessibilidade, adaptações razoáveis e legislação. Desenvolver competências para gestão de equipes diversas. Fornecer ferramentas práticas para implementar programas de inclusão de pessoas com deficiência.



## Por que precisamos de programas de inclusão nas organizações e qual é o impacto deles na saúde das pessoas?

**13:00 – 14:00**

Introdução ao curso: conceitos chave.

**14:00 – 15:00**

Panorama legal e de saúde da inclusão de pessoas com deficiência no Brasil.

**15:00 – 15:20**

Intervalo

**15:20 – 16:10**

Recomendações estruturadas para a implementação de um programa de inclusão.

**16:10 – 17:00**

Indicadores, resultados e discussão.





## CURSO 02

# Por que precisamos de programas de inclusão nas organizações e qual é o impacto deles na saúde das pessoas?

### RESULTADOS ESPERADOS

- Gerar maior conscientização sobre a importância da inclusão e do papel de cada indivíduo nesse processo.
- Promover atualização do conhecimento sobre legislação, conceitos de acessibilidade e boas práticas inclusivas.
- Aprimorar as habilidades de comunicação e relacionamento com pessoas com deficiência.
- Promover maior segurança na tomada de decisão em processos relacionados ao tema.



**CURSO 03**

PRÉ-



CONGRESSO  
BRASILEIRO DE  
**QUALIDADE  
DE VIDA**

# Como implementar programas de qualidade de vida no trabalho – passo a passo

**Sâmia Simurro** – Psicóloga. Mestre em Neurociências e Comportamento. Especialista em Psicossomática, Estresse, Psicologia da Saúde e Hospitalar. Coordenadora e Professora do Curso de MBA Gestão Estratégica em Saúde e Qualidade de Vida Integrada ao Negócio; Wellness e Health Coach & Trainer; Diretora de Certificação da ABQV; Consultora em Programas de Saúde, Stress e Saúde Mental nas Empresas; Autora e coautora de vários livros e artigos sobre os temas: Saúde Mental, Stress e Implementação de Programas de Promoção de Saúde e Qualidade de Vida.

**Eduardo Bahia** – Médico. Consultor em Saúde Ocupacional e Qualidade de Vida. Médico com especialização em Cardiologia e Medicina do Trabalho. Especialização em Gestão de Serviços Públicos de Saúde pela ENSP - FIOCRUZ MBA em Saúde e em Marketing pela COPPEAD - UFRJ. Médico com experiência em serviços médicos de emergência e com atuação ocupacional em várias organizações do comércio, serviços e indústria, da linha de frente à gestão corporativa de saúde. Conselheiro da ABQV. Professor convidado do Curso de Especialização em Medicina do Trabalho da FUNORTE e do MBA ABQV IESAPM Gestão Estratégica em Saúde e Qualidade de Vida Integrada ao Negócio.

**Duração: 4h**

**06 de outubro de 2025**

**Presencial** ou  
**online** ao vivo





## CURSO 03

# Como implementar programas de qualidade de vida no trabalho – passo a passo

### IMPORTÂNCIA DO TEMA

A Organização Mundial da Saúde (OMS) há muito tem alertado para a importância da promoção de saúde no ambiente de trabalho por meio de programas. Essa estratégia é fundamental para prevenir doenças crônicas não transmissíveis, melhorar a qualidade de vida da força de trabalho e promover o desenvolvimento sustentável.

As organizações, através de seus gestores, estão cada vez mais conscientes de que investir em programas de qualidade de vida estruturados e gerenciados agrega valor e aumentam a competitividade, as chances de resultados mais positivos, além de promover um ambiente de trabalho mais saudável.

Para embasar cientificamente essas iniciativas, é essencial a implementação de metodologias baseadas em evidências e bem planejadas, com ações integradas e adaptadas ao contexto específico de cada organização. Esse treinamento oferece ferramentas para implementação e avanço de Programas de Promoção de Saúde e Qualidade de Vida de forma estruturada, alinhados às práticas ESG fundamentais para a atuação responsável e sustentável.

O curso oferece, de forma prática e objetiva, conceitos básicos dos principais modelos e metodologias que fundamentam a implementação e gestão de programas de promoção de saúde e qualidade de vida bem-sucedidos.

A análise do cenário atual do mundo do trabalho, em especial ao processo de precarização dos vínculos empregatícios, é relevante nas escolhas em serviços em qualidade de vida.





## CURSO 03

# Como implementar programas de qualidade de vida no trabalho – passo a passo

### PÚBLICO-ALVO

Este curso é destinado a profissionais que buscam aprimorar suas competências para atuação estratégica na gestão da saúde e qualidade de vida. O programa visa capacitar os participantes atuar em um cenário dinâmico, integrando as novas demandas das iniciativas em promoção da saúde, alinhando-as aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e às práticas ESG (Ambiental, Social e Governança). É igualmente relevante para aqueles que desejam empreender, desenvolver produtos ou implementar soluções inovadoras e eficazes no campo da promoção da saúde. É importante destacar que será construído um passo a passo que contemple, do início ao fim, a adequada estruturação lógica de uma intervenção em qualidade de vida no trabalho, destinada aos trabalhadores e às organizações.

### OBJETIVO GERAL

Oferecer aos profissionais, atuais e futuros, envolvidos com programas de saúde e qualidade de vida corporativos conhecimentos práticos e diferenciados, fundamentados em metodologias baseadas em evidências que permitam uma implementação segura, gestão eficaz e em sintonia com as melhores práticas.



**Como implementar programas de qualidade de vida no trabalho – passo a passo****08:00 – 12:00**

- Bases para implementação
- Modelos conceituais
- Prioridades estratégicas
- Etapas para a implementação – passo a passo metodológico
- Modelo de Avaliação e indicadores relevantes
- Integração com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e ESG
- Estudo de caso



**CURSO 04**

**PRÉ-**



**CONGRESSO  
BRASILEIRO DE  
QUALIDADE  
DE VIDA**

# **Redesenhando a Gestão: novas estratégias para uma cultura de saúde, bem-estar e propósito nas organizações**

**Sâmia Simurro** – Psicóloga. Mestre em Neurociências e Comportamento. Especialista em Psicossomática, Estresse, Psicologia da Saúde e Hospitalar. Coordenadora e Professora do Curso de MBA Gestão Estratégica em Saúde e Qualidade de Vida Integrada ao Negócio; Wellness e Health Coach & Trainer; Diretora de Certificação da ABQV; Consultora em Programas de Saúde, Stress e Saúde Mental nas Empresas; Autora e coautora de vários livros e artigos sobre os temas: Saúde Mental, Stress e Implementação de Programas de Promoção de Saúde e Qualidade de Vida.

**Rosicler Dennanni Rodriguez** – Nutricionista com 40 anos de experiência, presidente do IBNF (Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional), especialista em sustentabilidade e qualidade de vida, e membro do conselho da ABQV. Mestre em Ciências (Ambiente, Saúde e Sustentabilidade)

**Duração: 4h**

**06 de outubro de 2025**

**Presencial** ou  
**online** ao vivo





## CURSO 04

# Redesenhando a Gestão: novas estratégias para uma cultura de saúde, bem-estar e propósito nas organizações

### IMPORTÂNCIA DO TEMA

A promoção da saúde no ambiente de trabalho enfrenta desafios que vão muito além das campanhas e dos benefícios ofertados. Muitos programas falham por não considerar a cultura organizacional e por não envolver, de fato, os trabalhadores na definição das estratégias. Segundo a OMS (2010), para alcançar resultados sustentáveis, é essencial engajar os colaboradores desde o diagnóstico até a implementação e avaliação, garantindo não só adesão, mas corresponsabilidade.

Este curso traz uma abordagem inovadora que integra propósito, escuta ativa, cultura e sustentabilidade (ESG e ODS). Apresentaremos um modelo prático e participativo para transformar boas intenções em políticas reais, conectadas com a identidade da organização e com as necessidades reais das pessoas.

### FACILITADORES CONFIRMADOS

**Sâmia Simurro** – Psicóloga. Coordenadora e Professora do Curso de MBA Gestão Estratégica em Saúde e Qualidade de Vida Integrada ao Negócio, Diretora de Certificação da ABQV / **Rosicler Dennanni Rodriguez** – Nutricionista com 40 anos de experiência, presidente do IBNF (Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional), especialista em sustentabilidade e qualidade de vida, e membro do conselho da ABQV. Mestre em Ciências (Ambiente, Saúde e Sustentabilidade)





## CURSO 04

# Redesenhando a Gestão: novas estratégias para uma cultura de saúde, bem-estar e propósito nas organizações

## PÚBLICO-ALVO

Gestores de Programas de Promoção da Saúde e Qualidade de Vida, profissionais de RH, SST, sustentabilidade, consultores e lideranças interessadas em implementar programas com base em cultura e participação efetiva.

## OBJETIVO GERAL

- Capacitar gestores e equipes de programas de saúde e qualidade de vida a:
- Identificar, com escuta qualificada, as reais necessidades dos trabalhadores.
- Implantar programas com base em cultura organizacional, saúde mental e ESG.
- Utilizar ferramentas participativas para promover engajamento e corresponsabilidade.
- Redesenhar a visão de sucesso nas organizações com foco em bem-estar sustentável.



## **Redesenhando a Gestão: novas estratégias para uma cultura de saúde, bem-estar e propósito nas organizações**

**14:00 - 18:00**

O curso apresenta uma metodologia participativa e baseada em evidências, que coloca o trabalhador no centro do processo de transformação organizacional, com foco em:

- Como alinhar programas de saúde e QV à cultura organizacional;
- Modelos de gestão participativa e escuta ativa;
- Etapas para implantar uma cultura de cuidado e pertencimento;
- NR 1, NR 17, ESG e ODS como pilares legais e estratégicos;
- Ferramentas práticas de transformação cultural;
- Como sustentar os avanços com ciclos de melhoria contínua
- Exemplos e práticas



**CURSO 05**

PRÉ-



CONGRESSO  
BRASILEIRO DE  
**QUALIDADE  
DE VIDA**

# O design de serviços como uma ferramenta para os programas de saúde nas empresas

**Virginia Cornelsen** – Médica do Trabalho e designer de serviços em saúde, fundadora da VAIBBS, especializada em inovação corporativa em saúde

**Debora Yumi Fukino** – Médica do Trabalho, Professora convidada do curso de Pós-graduação em Medicina do Trabalho e Enfermagem do Trabalho da Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein e USP, Professora convidada MBA ABQV, Membro da Comunicação APMT, Membro da PNQV e Médica Científica da Novo Nordisk

Duração: **4h**

06 de outubro de 2025

**Presencial** ou  
**online** ao vivo





## CURSO 05

# O design de serviços como uma ferramenta para os programas de saúde nas empresas

O objetivo deste Workshop é apresentar e construir, em conjunto com os participantes, um roteiro prático para desenhar ou repensar serviços de saúde corporativa, aplicando os princípios do Service Design aliados à inovação e às novas tecnologias.

As organizações enfrentam grandes desafios na gestão estratégica da saúde: integrar saúde ocupacional e assistencial, conciliar fornecedores e sistemas, atender exigências técnicas e legais, equilibrar custos e processos administrativos, alinhados à cultura, estratégia de saúde e benefícios e ao negócio. Essa complexidade exige novas formas de pensar e organizar os serviços.

Nesse contexto, o design de serviços oferece ferramentas para tornar o processo mais claro e efetivo, ao promover:

- Diagnóstico estruturado por meio do mapeamento de jornadas, fluxos, sistemas e responsabilidades.
- Organização e integração de tarefas, canais, indicadores e processos.
- Cocriação e colaboração, reunindo diferentes stakeholders em torno de soluções centradas no usuário.
- Ganho de eficiência e experiência, fortalecendo a qualidade dos serviços prestados e a vivência do trabalhador dentro da empresa.





## CURSO 05

# O design de serviços como uma ferramenta para os programas de saúde nas empresas

A proposta é que cada participante saia do Workshop com uma visão prática e inspiradora de como aplicar o design de serviços e as tecnologias emergentes para estruturar programas de saúde corporativa mais integrados, inovadores e centrados nas pessoas.

### Módulo 1 – Fundamentos do Design de Serviços

- Introdução aos conceitos-chave: arquitetura de serviços, jornada do usuário, pontos de contato, ecossistema e service blueprint.
- Aplicação desses conceitos à jornada de saúde do trabalhador no contexto corporativo.
- Reflexão: como fundamentar serviços de saúde corporativos em uma cadeia de valor e transformar a realidade do setor.

### Módulo 2 – Diagnóstico e Mapeamento de Jornadas

- Ferramentas para mapear fluxos, tarefas, sistemas e responsabilidades.
- Conexões entre processos de saúde e processos clínicos, redes, fornecedores, governança e coleta de dados.
- Importância da pesquisa qualitativa e quantitativa na construção de serviços de saúde.



## CURSO 05

# O design de serviços como uma ferramenta para os programas de saúde nas empresas

### Módulo 3 – Cocriação e Estruturação de Soluções

- Importância da cocriação como princípio central do Design de Serviços: integrar diferentes perspectivas (trabalhadores, gestores, RH, fornecedores e especialistas de saúde) para gerar soluções relevantes e sustentáveis.
- Métodos e dinâmicas colaborativas: técnicas de facilitação, uso de ferramentas visuais e construção de consenso
- Exercício prático: a partir de um job to be done, realizar coleta de dados, geração de insights, ideação em grupo e prototipação de serviços.
- Como transformar ideias cocriadas em soluções testáveis e alinhadas à estratégia organizacional.

### Módulo 4 – Inovação e Tendências em Saúde Corporativa

- Tecnologias emergentes aplicadas à gestão de saúde.
- Inovação na saúde corporativa: em que momento incorporar tecnologia na jornada de saúde do colaborador.
- Experiência phygital: combinação entre o digital e o presencial.
- Apresentação de um case real de aplicação de design de serviços em saúde corporativa.

**CURSO 06**

**PRÉ-**



**CONGRESSO  
BRASILEIRO DE  
QUALIDADE  
DE VIDA**

## **Governança em saúde corporativa na prática para o contratante**

**Alexandre Toscano** – Experiência como executivo em empresas multinacionais e nacionais com foco em estratégia organizacional e gestão da saúde. Conhecimento aplicado há mais de 20 anos na gestão de equipes multisetoriais nos segmentos automobilístico, industrial, varejo, comercial, hospitalar, serviços e consultorias. Carreira desenvolvida com passagens pelas áreas de recursos humanos, produção industrial, operações médicas, relações trabalhistas e estratégia em saúde. Médico, especialista em saúde ocupacional com MBA executivo pela Fundação Dom Cabral, formação em Lean6Sigma (GreenBelt) com capacitação em economia e gestão em saúde pela Unifesp.

**Luiza Cruz** – 30 anos de experiência abrangendo toda a cadeia de saúde. Atua em projetos desafiadores e estratégicos em empresas renomadas liderando iniciativas de mapeamento populacional, criação de processos, gestão e integração de dados. Possui forte relacionamento com os RHs e os profissionais de saúde. Alia ciência, tecnologia, gestão e abordagem humanizada para promover resultados eficazes. Em sua carreira executiva atuou na Hydro, United Health/OPTUM, ePharma, Grupo Bem, Tempo Saúde, Care Plus, Natura, Johnson & Johnson, entre outras. Nos últimos anos trabalhou numa das maiores empresas de Saúde Ocupacional, foi responsável por 90 ambulatórios de 34 empresas. Psicóloga, educadora física, MBA em Gestão de Saúde pelo Insper e pós-graduação em Promoção da Saúde pela USP. Está Diretora de Expansão e Mercado da ABQV, e membro do Comitê de Saúde do Insper.

**Duração: 4h**

**06 de outubro de 2025**

**Presencial** ou  
**online** ao vivo





## CURSO 06

# Governança em saúde corporativa na prática para o contratante

### PÚBLICO-ALVO

Gestores de RH, gestores de benefícios e bem-estar e Profissionais de saúde ocupacional (médicos, enfermeiros, assistentes sociais)

### OBJETIVO GERAL

Capacitar gestores de RH e Saúde Corporativa para tomar decisões estratégicas sobre saúde suplementar, saúde ocupacional e programas de saúde e bem-estar, entendendo como demandar, avaliar e gerenciar fornecedores para melhorar a qualidade dos serviços e gerar resultados concretos.

### DIFERENCIAIS DO CURSO

- Prático e Aplicável: O participante sai com um planejamento estruturado
- Foco no que é essencial: Demandar, medir e comprovar a efetividade das ações
- Networking Qualificado: Interação entre profissionais de RH, de saúde e criação de grupo de benchmarking



## CURSO 06

# Governança em saúde corporativa na prática para o contratante

### Módulo 1 – Saúde Suplementar e Saúde Ocupacional

- O que os médicos do trabalho precisam saber sobre saúde suplementar
- Como otimizar a saúde ocupacional funcional e qual pode ser o seu real papel nas empresas
- O que não se conta sobre saúde ocupacional
- Como integrar e coordenar a saúde suplementar e ocupacional para gerar valor

### Módulo 2 – Cuidado Coordenado, Bem-estar e Indicadores

- Como criar programas eficientes e alinhados às necessidades da empresa
- Como evitar programas de bem-estar “de prateleira” que não geram resultado
- Principais indicadores de sucesso em programas de saúde e bem-estar
- Como integrar saúde ocupacional e qualidade de vida no ambiente corporativo
- Exemplos reais de impacto positivo (custo evitado, diminuição do absenteísmo, etc)



## CURSO 06

# Governança em saúde corporativa na prática para o contratante

### Módulo 3 – Planejamento e Estratégias para Reduzir Custos e Melhorar a Gestão

- O papel do RH na construção e governança de um modelo eficiente de gestão de saúde
- Como avaliar e negociar com operadoras de saúde
- Entendendo sinistralidade, modelos de remuneração (Fee-for-Service, Capitation)
- Redução de custos sem comprometer a qualidade do atendimento
- Indicadores que importam: Como acompanhar e avaliar o investimento
- Estudos de caso: boas práticas e aprendizados de grandes empresas

### Módulo 4 – Aplicação Prática: Construindo Seu Planejamento

- Mão na massa: cada participante fará o seu planejamento estruturado para os próximos 6 meses
- Como definir metas, indicadores e ações práticas para o seu contexto
- Escolhas de critérios para selecionar bons fornecedores de: Saúde ocupacional, Saúde suplementar,
- prestadores de programas de bem-estar

