

Flávia Alessandra fala sobre a gênese de seu portal multiplataforma *Meu ritual*, as parcerias com a filha e o marido na apresentação, respectivamente, de um podcast e de um reality show, o retorno às novelas e como a maturidade se tornou sua maior fonte de força e inspiração

POR PATRICK SELVATTI

Bem diferente da vilã que vive na tevê atualmente, há uma energia palpável de quietude e propósito ao redor de Flávia Alessandra, uma curadora de serenidade. Essa é a essência que a atriz decidiu compartilhar com o mundo por meio do *Meu ritual*, seu mais ambicioso e pessoal projeto. O lançamento, realizado nos Estúdios Family, foi uma imersão sensorial na filosofia de vida que uma família vêm construindo.

Idealizado por Flávia e desenvolvido pela Agência Family — que comanda em parceria com o marido, Otaviano Costa —, o portal (<https://meuritual.com.br/>) nasce como um oásis digital e físico para quem anseia por conexões genuínas e informações que nutrem corpo, mente e alma. “Nosso objetivo é proporcionar uma verdadeira jornada de conhecimento. Queremos levar ao público conteúdos acessíveis e consistentes sobre saúde mental e física, longevidade e pequenas atitudes que transformam a rotina”, explica, com a clareza de quem encontrou uma missão. “O ‘Meu ritual’ é sobre isso: equilíbrio com leveza, propósito e informação de qualidade”.

Plataforma que é uma casa

Navegar pelo *Meu ritual* é como ser recebido em uma casa aconchegante em que cada cômodo oferece um tipo diferente de cuidado. Lá, encontra-se desde videocasts profundos com especialistas (os UTalks) e newsletters curadas até treinos completos (UTreino) e os tão amados episódios dos programas *Pé no sofá pod* — que apresenta ao lado da filha, Giulia Costa — e *Só se fala em outra coisa*.

O coração do projeto bate, no entanto, graças a uma curadoria afetiva de colunistas que Flávia selecionou pessoalmente.

São vozes que ecoam seus valores: de Esther Bruno, com suas práticas de ioga que integram corpo e espírito; passando por Tui Lemes, que descomplica a ciência por trás do movimento e do sono; até Gabriel Ramos, que traduz a beleza em algo acessível e empoderador. Otaviano e Giulia completam o time com colunas sobre comunicação e o olhar singular da Geração Z, respectivamente.

“Tem sido uma delícia acompanhar a recepção ao *Meu ritual*, que se tornou um ecossistema de conteúdo e negócios”, comemora Flávia, sobre o feedback do primeiro mês. “A troca com o público está sendo muito calorosa, cheia de carinho e identificação. A ideia sempre foi criar um espaço acolhedor, e fico feliz em ver que as pessoas têm se sentido parte disso. Muita gente comenta como os conteúdos têm ajudado a repensar hábitos.”

Parceria doméstica

Mas é no seio do lar, no podcast *Pé no sofá*, ao lado de Giulia, que Flávia encontra uma de suas maiores alegrias. “A Giulia é muito espontânea. Várias vezes, fugimos do script e nos perdemos no assunto. Quando isso acontece, é porque a conversa está com essa sensação de conversa na sala de casa”, revela, entre risos. A mãe acrescenta que, nos bastidores, troca muito com a filha e relata uma curiosidade das gravações. “Nossos pontos de vista são muito condicionados à geração de cada uma, então, é muito enriquecedora essa troca. Nem sempre nós concordamos, e está tudo bem. Tiveram vários momentos em que eu, ela ou o convidado faz alguma bobeira e fica tão bom, mas tão bom, que a gente mantém na edição. É aquela espontaneidade que dá o toque especial”, pontua a também mãe de Olívia.

Bela,
conectada e
familiar

Felipe Censi