

Me Poupe 

# MANUAL DE REPROGRAMA- ÇÃO MP!

PRA QUEM QUER  
COMEÇAR A  
INVESTIR!





## O-lá, meninos e meninas!

Que alegria te ver por aqui e saber que você está no caminho para **quebrar todos os códigos que travam o seu crescimento financeiro** - e, quem sabe num futuro não tão distante, garantir a conquista da sua independência financeira.

Preparamos este material para você que está querendo começar a investir e quer entender melhor o que significa cada termo que estará presente no seu dia a dia enquanto você coloca seu dinheiro pra trabalhar pra você.

Então, aproveite muito bem este material. Imprima, leia, faça marcações, escreva, crie seus esquemas e não se esqueça de tirar suas dúvidas nas aulas que vão acontecer nos dias 18, 20 e 23 de outubro para não ficar sem entender alguma coisa e fazer alguma burrada lá na frente. Se você ainda não garantiu a sua vaga, **[clique aqui](#)**.

Beijos e abraços milionários,

Equipe Me Poupe!







## O QUE VOCÊ NÃO VAI ENCONTRAR POR AQUI

Antes de começarmos de fato, vamos falar o que você **não vai**, em hipótese alguma, encontrar aqui?

Tenha certeza de uma coisa: você não vai encontrar promessas falsas e cheias de facilidade. Pra enriquecer, é preciso trabalhar. E não falo só do trabalho pra ganhar dinheiro, mas do mental também. Você precisa **aprender** sobre a dinâmica do mercado de investimentos e também **sobre você mesmo**.

Sim, sobre você. Afinal, serão **as suas decisões** que vão guiar os seus investimentos e o para onde vai o seu dinheiro.

Com este Dicionário, esmiuçamos os termos mais comuns e que fazem parte do seu dia a dia enquanto investidora ou investidor – seja iniciante ou experiente. Então, já fecha esse e-book se você está esperando encontrar dicas prontas, sugestões do que comprar, sem precisar mexer um dedo.







Pra você aprofundar e dominar de fato todo o conteúdo, é preciso **se comprometer com a mudança**, fazer as atividades, assistir as aulas gratuitas do Algoritmo da Riqueza nos dias 18, 20 e 23 de outubro e colocar tudo em prática. Para garantir sua vaga, **faça a sua inscrição aqui**.

Bom, sabemos que hackear o sistema que vive nos sabotando não é fácil. Porém, garantimos que depois que você começar a agir pra revolucionar a sua vida financeira, o código já estará gravado no seu cérebro. A partir daí, é só trilhar o caminho da liberdade financeira!

**Chegou a hora de tomar controle do seu dinheiro! Bora fazer isso juntos?**

*P.S.: outra coisa que você não vai ver por aqui é Sidnelson feliz porque tá cheio de dicas pra você **PARAR** de perder dinheiro investindo na poupança e em títulos de capitalização. Eu hein?! Sai pra lá!*







# DICIONÁRIO DO ECONOMÊS

Clique no verbete para ser direcionado à página com o significado de cada palavra.

[Ação](#)

[Ação ordinária \(ON\)](#)

[Ação preferencial \(PN\)](#)

[Acionista](#)

[Acionista majoritário](#)

[Acionista minoritário](#)

[Alíquota](#)

[Aluguel de ações](#)

[Ativo e passivo](#)

[Banco Central](#)

[Benchmark](#)

[Carência](#)

[Carteira de ativos ou de investimentos](#)

[CDB](#)

[CDI](#)

[CETIP](#)

[Come-cotas](#)

[Corretora](#)

[Custódia](#)

[Day trade](#)

[Debênture](#)

[Fundo Garantidor de Crédito](#)

[Fundos de Investimentos \(FI\)](#)

[Fundos de pensão](#)

[Home broker](#)

[IGP-M](#)

[Inflação](#)

[Investimento](#)

[IPCA](#)

[Juros](#)

[Lastro](#)

[LCA/LCI](#)

[Liquidez](#)

[Mercado financeiro](#)

[Perfil de investidor](#)

[Poupança](#)

[Renda fixa](#)

[Renda variável](#)

[Rentabilidade](#)

[Resgate](#)

[Risco](#)

[Swing trade](#)

[Tesouro Direto](#)

[Títulos](#)

[Pra fixar na sua cabeça!](#)







- **AÇÃO** – Ação é uma pequena fração do valor de uma empresa disponível para compra como investimento. Na Bolsa de Valores, ela é representada por siglas, por exemplo, PETR3 e PETR4.  
O titular de uma ação tem direito sobre seus lucros e ativos. Quanto maior seu número de ações, maior sua participação na propriedade da empresa. Trata-se de um título de renda variável, ou seja, seus valores não são fixos e estão sob constante oscilação.
- **AÇÃO ORDINÁRIA (ON)** – Esse tipo de ação dá direito à participação em direitos essenciais ao titular, como voto em assembleias da empresa e ganhos nos resultados do negócio. Em assembleias, cada ação ordinária equivale a um voto. Na sigla da ação, a ON é representada pelo número 3, como em PETR3.
- **AÇÃO PREFERENCIAL (PN)** – Tipo de ação que confere ao titular prioridade no pagamento de lucros e reembolso de capital. Funciona como uma forma de compensação, uma vez que esses acionistas não têm direito a voto. Na sigla da ação, a PN é representada pelo número 4, como em PETR4.
- **ACIONISTA** – É a pessoa titular das ações de uma sociedade anônima, ou seja, é a dona ou o dono de uma fração da empresa. O acionista pode ser majoritário ou minoritário.
- **ACIONISTA MAJORITÁRIO** – É a pessoa que detém uma quantidade de ações que dá o controle acionário de uma sociedade. Isso significa que essa pessoa possui mais da metade das ações que têm direito a voto. Por esse motivo, ela tem maior controle administrativo da empresa, já que seu voto sempre representará a maior parte dos votos de uma assembleia.







- **ACIONISTA MINORITÁRIO** – É a pessoa que, apesar de ter direito ao voto em assembleias da empresa, não possui um número suficiente de ações que lhe permita decidir sozinha.
- **ALÍQUOTA** – É um percentual ou valor fixo utilizado para calcular algum tipo de imposto. Sobre os investimentos incide uma alíquota do Imposto de Renda (IR), que pode variar entre 22,5% e 15%, conforme o tempo em que o recurso será aplicado.
- **ALUGUEL DE AÇÕES** – Recurso intermediado pela Bolsa de Valores que consiste no empréstimo de ações para outros investidores em troca de taxas. Na prática, o aluguel de ações funciona assim: os investidores que tomam as ações usam esses ativos dentro do mercado financeiro em diferentes estratégias, como vender no mercado à vista como garantia em operações de mercado de liquidação futura.
- **ATIVO E PASSIVO** – O ativo refere-se a todos os bens e valores de uma pessoa física ou jurídica que pode ser convertido em dinheiro. Já os passivos referem-se às despesas de uma empresa ou a bens que não geram lucro, por exemplo, um imóvel, aluguel, energia...
- **BANCO CENTRAL** – Também conhecido pelas siglas BACEN ou BC, essa instituição tem como responsabilidade garantir a estabilidade da economia no país por regular o Sistema Financeiro Nacional (SFN), controlando a inflação. Esse controle ocorre pela quantidade de dinheiro circulando no Brasil que o BC injeta no mercado.

O Banco Central também é responsável por autorizar e fiscalizar as operações das instituições financeiras e controlar o mercado de crédito.







- **BENCHMARK** – Tipo de referencial usado para avaliar a performance de uma aplicação financeira. Cada tipo de investimento é comparado a um benchmark apropriado, conforme o nível de risco. Assim, ele funciona como parâmetro. Os principais benchmarks utilizados aqui no Brasil são:
  - CDI;
  - taxa Selic;
  - indicadores de inflação;
  - índice Bovespa;
  - taxas de câmbio.
- **CARÊNCIA** – Período em que o dinheiro vai ficar “preso” na instituição financeira em que foi aplicado. Alguns tipos de investimentos exigem que os recursos permaneçam no banco para ter tempo de gerar rendimentos. Nesse prazo de carência, não será possível fazer o resgate dos valores.
- **CARTEIRA DE ATIVOS OU DE INVESTIMENTOS** – Grupo de investimentos que pertence a um investidor. Recomenda-se diversificar a carteira com ativos de diferentes níveis de risco e de rentabilidade a fim de, ao todo, garantir um bom equilíbrio entre risco, rentabilidade e segurança.
- **CDB** – Os Certificados de Depósito Bancário (CDB) são títulos emitidos pelos bancos para tomar emprestado dinheiro das pessoas. Ele devolve o montante com juros. Os CDBs podem ser prefixados ou pós-fixados, atrelados à rentabilidade de um indexador.







- **CDI** – Os Certificados de Depósito Interbancários (CDI) funcionam como indexadores dos ativos no mercado. Nada mais são do que empréstimos de curtíssimo prazo feitos entre os bancos.

Isso é necessário porque, segundo o Banco Central, os bancos precisam fechar o dia com caixa positivo. Assim, quando encerram negativos, eles fazem empréstimos com outras entidades bancárias.

Vale reforçar que o CDI não é um tipo de investimento, mas uma referência para investimentos de renda fixa, como os já citados CDBs, bem como os LCIs e LCAs, que citaremos mais adiante.

O valor dos CDIs normalmente acompanha a taxa Selic. É comum ver, por exemplo, ativos que pagam 102% do CDI. Então, se o CDI estiver a 6,82% ao ano, o investimento terá um retorno de 6,95%.

- **CETIP** – A Central de Custódia e Liquidação Financeira de Títulos é uma empresa privada que mantém uma infraestrutura e ferramentas tecnológicas para o mercado funcionar. Em março de 2017, juntou-se à BM&FBovespa, dando vida à B3. Com isso, tornou-se a 5ª maior Bolsa de Valores do mundo.

A empresa fornece serviços como:

- custódia, registro e liquidação de títulos e de valores mobiliários, como LCI/LCA, debêntures e CDBs;
- processamento de TEDs;
- liquidação de DOCs e de boletos bancários.







- **COME-COTAS** – Trata-se da antecipação da cobrança e do recolhimento do Imposto de Renda de alguns tipos de fundos de investimento. Acontece a cada 6 meses, com alíquotas entre 15% e 20%, dependendo do tempo em que os recursos estão aplicados.
- **CORRETORA** – É a instituição financeira que faz a intermediação das operações de venda, de compra e de aluguel de valores mobiliários, títulos e ações. Para fazer qualquer tipo de transação na Bolsa de Valores, é necessário abrir uma conta em uma corretora. Ela será responsável por administrar carteiras de fundos mútuos, ações e clubes de investimentos.
- **CUSTÓDIA** – Serviço de guarda, manutenção, registro e liquidação de ativos nas mãos de terceiros em nome do titular. Ao investir um dinheiro na corretora, seu dinheiro não fica com ela, mas sim com uma custodiante.

As três principais no Brasil são:

- Companhia Brasileira de Liquidação e Custódia (CBLC);
  - Sistema Especial de Liquidação e Custódia (Selic);
  - Central de Custódia e Liquidação Financeira de Títulos (CETIP).
- **DAY TRADE** – Operação de compra e venda de uma mesma ação que acontece no mesmo dia e pregão. Por meio dela, o investidor tenta tirar proveito da oscilação de preços para gerar lucros em curtíssimo prazo.







- **DEBÊNTURE** – Título de dívida de médio a longo prazo de empresas que não sejam instituições financeiras ou de crédito imobiliário. Assim, ao investir em debêntures, você se torna credor de uma empresa, concedendo um empréstimo que ela poderá utilizar para financiar projetos, capital de giro etc. No fim do prazo contratado, o investidor retoma seu investimento acrescido de juros fixos ou variáveis.
- **FUNDO GARANTIDOR DE CRÉDITO** – O Fundo Garantidor de Crédito (FGC) é uma entidade privada que protege os investimentos de até R\$ 250 mil por CPF e por instituição. Isso gera uma garantia de que, em caso do banco ou corretora falir, o investidor terá o seu dinheiro assegurado. Importante: verifique sempre quais investimentos contam com o FGC, bele?!
- **FUNDOS DE INVESTIMENTOS (FI)** – Fundo que reúne recursos financeiros aplicados por diversos participantes. O fundo é administrado por uma entidade financeira, que pode ser um banco ou uma gestora de fundos, por exemplo.

Para entender melhor como os fundos funcionam, pense num condomínio, onde existem vários membros e cada um recebe um pedaço dos rendimentos conforme o tamanho de sua porção. Para gerar rentabilidade, os recursos do fundo são aplicados em diferentes tipos de investimentos, conforme a política de cada fundo. Os fundos mais comuns são:

- fundos de renda fixa;
- fundos de ações;
- fundos imobiliários;
- fundos multimercado;
- fundos referenciados.







- **FUNDOS DE PENSÃO** – Reservas feitas por empresas para seus empregados e que têm como objetivo tornar-se uma renda complementar para a aposentadoria de todos os participantes do fundo. O funcionamento é bem parecido com os dos outros fundos: os recursos são aplicados em diversos tipos de investimentos, garantindo rendimentos aos participantes e também à entidade vinculada que administra o fundo. Nesse caso, os fundos são compostos por uma carteira bem diversificada, tanto de ações como de outros títulos mobiliários e de imóveis.
- **HOME BROKER** – Plataforma ou sistema que dá ao investidor as ferramentas necessárias para comprar, vender e gerenciar suas ações pela internet. Assim, ela conecta você à Bolsa de Valores.
- **IGP-M** – O Índice Geral de Preços do Mercado (IGP-M) é um índice divulgado pela Fundação Getulio Vargas (FGV) para mensurar a inflação de preços de bens e serviços ou de matérias-primas no agronegócio.
- **INFLAÇÃO** – Inflação é o nome dado ao aumento dos preços de produtos e serviços. Ela é calculada pelos índices de preços, comumente chamados de índices de inflação. O IBGE produz dois dos mais importantes índices de preços: o IPCA, considerado o oficial pelo governo federal, e o INPC.

A lógica do funcionamento da inflação é simples: quando existe muito dinheiro circulando, as pessoas consomem mais e isso tende a aumentar os preços já que existe mais dinheiro para comprar do que produtos para serem comprados. Mas, se há pouco dinheiro, existem poucas pessoas dispostas a comprar. Logo, os preços caem.







- **INVESTIMENTO** – Aplicação de recursos que vão gerar ganhos a médio e/ou longo prazo. No mundo das finanças, a ideia básica é aplicar dinheiro ou outros tipos de recursos para gerar mais dinheiro.
- **IPCA** – O Índice de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA) é um indicador que mede a variação de preços do comércio para o consumidor final. Ele é calculado todos os meses pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e é usado como índice oficial de inflação em nosso país.
- **JUROS** – É a remuneração gerada ou cobrada em cima de uma quantia. Quem detém o dinheiro concede um empréstimo, e o juro é tido como o preço do dinheiro. O percentual praticado é baseado no princípio de oferta e de procura, como qualquer outro bem negociado. Existem dois principais tipos de juros:
  - Juros simples: os juros são calculados em cima do valor principal da aplicação ou do empréstimo;
  - Juros compostos: neste caso, os juros calculados em um período são somados, e esse montante será usado como base para o próximo cálculo de juros, potencializando os resultados.
- **LASTRO** – Tipo de garantia dado ao credor como forma de reduzir as taxas de juros ou garantir uma linha maior de crédito.







- **LCA/LCI** – Essas são as siglas para Letras de Crédito Imobiliário (LCI) e Letras de Crédito do Agronegócio (LCA). Esses títulos são emitidos pelos bancos, muito semelhantes aos CDBs, mas com a diferença de que são isentos de Imposto de Renda.

Como o nome sugere, o dinheiro captado pelo banco com esses títulos deve ser direcionado aos fins para os quais foram propostos, que é o caso dos setores de agro e imobiliário.

- **LIQUIDEZ** – Conceito financeiro que se relaciona com a possibilidade de transformar um ativo em dinheiro. Em investimentos, refere-se à pronta disponibilidade de resgate de um valor investido.

Quanto mais rápido for possível sacar o dinheiro, maior a liquidez. Quando você pode sacar o dinheiro em qualquer momento, falamos de liquidez diária. Se for necessário esperar um prazo (chamado de carência) para o saque, temos liquidez no vencimento.

- **MERCADO FINANCEIRO** – Ambiente em que se negociam mercadorias, valores mobiliários e câmbio. Nesse contexto, incluem-se ações, títulos, produtos agrícolas, ouro e moedas estrangeiras, por exemplo. Nessas transações, diversas instituições estão envolvidas, intermediando e regulando as operações.







- **PERFIL DE INVESTIDOR** – Conjunto de características pessoais do usuário que determina seu grau de tolerância a riscos. Esse perfil pode ser conservador, moderado ou agressivo. Para descobrir em qual grupo você se encaixa, é necessário avaliar os seguintes aspectos:
  - Idade;
  - Objetivos com a aplicação;
  - Situação financeira (volume de renda e patrimônio, por exemplo);
  - Tolerância a riscos;
  - Conhecimento e experiência com o mercado financeiro.
  - Crédito.
- **POUPANÇA** – A caderneta de poupança é o investimento mais popular entre os brasileiros. Trata-se de uma aplicação de renda fixa isenta de quaisquer custos, tanto na abertura quanto na manutenção.

Ela apresenta alta liquidez, ou seja, o resgate pode ser feito a qualquer momento. A rentabilização, porém, é creditada apenas na data de aniversário da aplicação, isto é, demora 30 dias.

65% dos recursos alocados na poupança são obrigatoriamente utilizados pelos bancos no mercado imobiliário. Por exemplo, se alguém quiser financiar a casa própria, o banco utilizará o dinheiro que você deposita na poupança para fazer o pagamento, cobrando juros muito mais altos ao tomador do que pagará a você, como credor do banco.







- **RENDA FIXA** – Investimentos do tipo renda fixa indicam, no momento da sua compra ou contratação, quanto será a sua rentabilidade num determinado período de tempo. Isso acontece porque eles não estão tão sujeitos às oscilações do mercado e, conseqüentemente, possuem baixo risco. Os principais tipos de investimento de renda fixa são:
  - poupança;
  - títulos públicos;
  - CDBs.
- **RENDA VARIÁVEL** – Já nos investimentos de renda variável, o investidor não sabe quanto vai render a aplicação. As variações dos preços dos ativos ocorrem o tempo todo. Isso gera maior risco, mas também pode trazer rendimentos bem maiores. Entre eles, destacam-se as ações da Bolsa de Valores e os fundos imobiliários.
- **RENTABILIDADE** – Indica o índice percentual de valorização ou desvalorização de um investimento.
- **RESGATE** – Ato de sacar total ou parcialmente os valores investidos em uma aplicação financeira. Lembre-se: para alguns tipos de investimentos, existem prazos de carência, período em que não é possível fazer o resgate.
- **RISCO** – O grau de risco de um investimento determina as chances de um tipo de aplicação trazer retornos positivos ou não. Quanto mais incerta for a rentabilidade, maior será o risco.

Essa probabilidade de ganhos ou de perdas pode definir em grande parte o nível de rentabilidade de um ativo, uma vez que se paga mais por investimentos de maior risco.







- **SWING TRADE** – Ao invés de realizar toda a negociação em um único dia, como no day trade, o swing trade é uma forma de negociação de ações na Bolsa de Valores em um prazo de alguns dias ou semanas.

Para isso, o investidor precisa perceber uma tendência de valorização em uma determinada empresa. Daí, compra sua ação por um valor mais baixo e espera alguns dias ou semanas para que ela valorize. Ao chegar no patamar de valorização desejado, ele faz a venda, obtendo lucro com a operação.

- **TESOURO DIRETO** – Programa do Tesouro Nacional desenvolvido em parceria com a B3 e lançado em 2002 para a venda de títulos públicos federais para pessoas físicas, de forma 100% online. Trata-se de uma ótima opção de investimento pois oferece títulos com diferentes tipos de rentabilidade (prefixada, ligada à variação da inflação ou à variação da taxa de juros básica da economia – Selic), diferentes prazos de vencimento e também diferentes fluxos de remuneração.

Os títulos públicos que mais recebem investimentos são:

- **Tesouro Prefixado ou LTN (Letra do Tesouro Nacional):** a remuneração é prefixada, ou seja, você já sabe quanto vai render assim que compra o título. Os recursos aqui são utilizados para cobrir déficits no orçamento ou em operações de crédito por antecipação de receita. Por isso, é conhecido como título da dívida pública;
- **Tesouro Selic ou LFT (Letra Financeira do Tesouro Nacional):** sua rentabilidade está atrelada à Selic, que é a taxa básica de juros. A rentabilidade é diária, e os rendimentos são pós-fixados, ou seja, até a data do vencimento, os juros variam;







- **Tesouro IPCA — As Notas do Tesouro Nacional série B (NTN-B):** a rentabilidade está atrelada à variação do IPCA, que funciona como um indicador oficial da inflação, e é acrescida de juros predefinidos. Essa soma constituirá um retorno pós-fixado, pois o IPCA poderá oscilar até a data de vencimento. O recebimento do montante principal é feito em única parcela, mas os juros são recebidos a cada semestre;
- **Tesouro Prefixado — NTN-F (Nota do Tesouro Nacional Série F):** é um título prefixado, cujo pagamento é feito em única parcela, mas os juros são recebidos semestralmente em forma de cupons.
- **TÍTULOS** – Papéis emitidos e vendidos por entidades públicas ou empresas privadas e disponibilizados no mercado financeiro como forma de levantar recursos. Cada título funciona como um contrato de empréstimo, e a entidade tomadora do dinheiro compromete-se a devolver o valor acrescido de juros.

Os títulos privados são emitidos por bancos ou empresas. Alguns exemplos são COE (Certificado de Operações Estruturadas), além de outros que já apareceram por aqui, como CDBs, debêntures, LCI, LCA e LC.







## PRA FIXAR NA SUA CABEÇA!

Agora que você já aprendeu tudo sobre investimentos – e como mudar sua mentalidade para desenhar metas bem definidas –, que tal colocar em prática esses conceitos e detalhar nas linhas abaixo 3 tipos de investimentos e 3 produtos ofertados pelos bancos que não podem ser considerados como investimentos?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Resposta:  
Três tipos de investimentos são CDB, Tesouro Direto e LCA/LCI. Três produtos ofertados pelos bancos que não podem ser considerados como investimento são títulos de capitalização, consórcio e poupança – que na verdade, até investimento, mas por render MUITO POUCO, nem vale, viu? É cilada!



[Voltar ao sumário](#)





# COMO SERÁ O MAPA PARA A SUA INDEPENDÊNCIA FINANCEIRA?

Tá querendo entender melhor o que você vai aprender na **Jornada da Desfudência** e que vai revolucionar sua vida financeira?

O **Método Original N.A.** é para qualquer pessoa que sente que a vida financeira não evolui e que quer mudar essa realidade.

Se você sente na pele que os desafios da vida financeira ficaram mais difíceis e que a vida tem sido só pagar boletos, está na hora de quebrar o código desse sistema e reprogramar a mente para revolucionar suas finanças.

Sim, uma mudança profunda, que vai instalar um novo algoritmo na sua cabeça para só tomar decisões favoráveis para o seu dinheiro. Um método financeiro comprovado com estratégias e ferramentas pra você começar a mandar no seu dinheiro, investir e criar **AGORA** o futuro que você sonha pra você e sua família.







A **EDIÇÃO ESPECIAL COMEMORATIVA DA JORNADA** tem **duração de 3 meses** e é dividida em **6 módulos**, cuidadosamente estruturados para que você chegue ao final com a sua MENTE REPROGRAMADA, seu PLANEJAMENTO FINANCEIRO feito sob medida pra você, seu PASSO A PASSO pra realizar cada um dos seus sonhos e uma CARTEIRA DE INVESTIMENTOS pra chamar de sua.

E antes que você pergunte, sim, dá pra fazer isso em três meses!

## VEJA O QUE VOCÊ VAI APRENDER NO ALGORITMO DA RIQUEZA

Durante as três aulas do **Algoritmo da Riqueza**, você vai aprender:

- Como fazer um diagnóstico financeiro eficaz para controlar suas contas;
- Como hackear sua mente contra preceitos financeiros limitantes;
- O método infalível para programar metas e alcançá-las;
- As oportunidades do cenário atual pra investir pro seu futuro;
- O código secreto para alcançar a independência financeira.

Já viu que tá imperdível, né? Para garantir a sua vaga e assistir às aulas nos dias 18, 20 e 23 de outubro para descobrir o **Algoritmo da Riqueza**, [clique aqui](#).

 [youtube.com/mepoupenaweb](https://youtube.com/mepoupenaweb)

 PoupeCast

 [mepoupenaweb.com](https://mepoupenaweb.com)

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

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

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

 Telegram Nath

 Telegram Professor Mira