# HR MAGAZINE

ISSN 2965-7105 DISTRIBUIÇÃO ON LINE E GRATUITA |MARÇO 2026

## *DIVERSIDADES*

EDIÇÃO 43
ANO 3

Dra. Claudete
Clique aqui versão em português

Clique aqui versão em inglês

Clique aqui versão em Espanhol

Capa *Claudete Morsch Pereira Soares*

WWW.EDITORAHR.COM

# HR Magazine, sempre ao seu lado!

Essa Revista Digital; é um portal de inspiração, conhecimento e cultura que desperta emoções e convida à reflexão a cada edição. Em nossas páginas, você encontrará um mosaico de conteúdos exclusivos que vão da literatura ao artesanato, da tecnologia à saúde, tudo cuidadosamente criado para enriquecer sua mente e tocar seu coração. Cada matéria é uma oportunidade de mergulhar em novas ideias e redescobrir a beleza e complexidade da vida e da humanidade. Convidamos você a embarcar nessa jornada conosco, onde cada página não é apenas uma leitura, mas uma experiência, uma porta para novas descobertas e emoções profundas. Explore o universo da HR Magazine e deixe-se surpreender pelo poder transformador da criatividade e da informação.

Site Oficial

**www.editorahr.com**

Nos Siga no Facebook e Instagram

**@editora.hr**

Whatsapp

**(19) 9 9822-4249**

E-Mail

contato.hreditora@gmail.com.br

**APOIADORES DA REVISTA HR MAGAZINE**



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD





Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# Índice


6 **Editorial**

8 **Apresentação**

10 **Expediente**

12 **A Alquimia das Palavras: O Universo Sensorial de Claudete Morsch Pereira Soares**

28 **Viver ou Sobreviver - Maristela Pozitano**

32 **Porque tantos Casos de Autismo no Século XXI - Dra. Claúdia Araújo**

34 **O Março que Floresce, mas que também Grita por Socorro**

36 **Radiografia do SOS GAMA - A Resposta de Campinas à Violência Doméstica**




Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

38 Seção CIÊNCIA E TECNOLOGIA

40 Brasil: O Gigante de Muitos Climas

42 Sirius: O Supermicroscópio Brasileiro que Ilumina o Futuro

44 Seção AMIGO PET

46 O que parecia estranho agora é normal

48 Festa de Aniversário da Luna com seus aumigos

50 Quem mais sente sua falta?

52 Cão Pedindo socorro ao seu Tutor

54 Músicas Inesquecíveis



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# Editorial

Nesta edição, convidamos vocês a mergulharem na atmosfera poética e inspiradora de Claudete Morsch Pereira Soares, uma figura que personifica a união entre a sabedoria acumulada pelo tempo e a curiosidade incansável.

Nossa capa, uma obra de arte em si mesma, captura a essência da "Alquimia da Palavra" proposta por Claudete: "Fazendo Amor com o Universo em Versos".

Em um mundo frequentemente fragmentado, Claudete nos oferece um refúgio de integridade. Ela nos mostra que olhar para dentro (o pessoal, o afetivo) é, na verdade, uma forma de olhar para fora (o cósmico, o universal).

Suas palavras são a ponte que permite esse trânsito, essa comunhão afetiva com a existência.

Desejamos que esta leitura seja para vocês o que o livro aberto é para Claudete: um ponto de partida para a descoberta, a conexão e a contemplação.

Boa leitura!

Joyce Reis
Editora Chefe



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# Março

## amarelo azul-marinho & lilás

Mês de conscientização e prevenção sobre o **Câncer de Colo de Útero**, **Endometriose** e **Câncer Colorretal**



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# Apresentação

Sejam bem-vindos a uma edição que se propõe a ser um espelho da complexidade humana. Navegar pelas páginas desta revista é aceitar o convite para uma jornada que transita entre a precisão do laboratório e a fluidez do verso, entre a urgência do grito social e o conforto de uma melodia inesquecível.

Abrimos nossas portas com a "Alquimia da Palavra". A poesia de Claudete Morsch Pereira Soares nos conduz por trilhas de tempo e pétalas de destino, lembrando-nos que, mesmo na pressa do mundo, os afetos íntimos são o que nos conecta ao cosmos. Essa sensibilidade é o contraponto perfeito para a reflexão necessária de Maristela Pozitano: afinal, estamos apenas vivendo ou apenas sobrevivendo?

A saúde e o bem-estar social também ganham voz em análises profundas. A Dra. Cláudia Araújo traz luz a uma das perguntas mais frequentes da atualidade: por que tantos casos de autismo? É uma investigação necessária sobre diagnóstico e compreensão. No campo do amparo, trazemos uma radiografia do SOS GAMA de Campinas, um braço forte de apoio à nossa comunidade.

Mas o mês de março não é apenas feito de flores. Ele floresce, mas também grita por socorro. Dedicamos um espaço vital à conscientização sobre a violência doméstica, reforçando que a proteção à mulher é uma pauta que não pode silenciar.

Para os amantes da nossa terra e da inovação, exploramos as faces de um Brasil gigante, com seus múltiplos climas e contrastes, e visitamos o Projeto Sirius, a joia da ciência brasileira que utiliza a luz para iluminar o futuro da nossa tecnologia.

E como ninguém é feito apenas de temas densos, reservamos momentos de puro deleite. Prepare-se para sorrir com nossa curadoria de vídeos de pets graciosos e se emocionar com uma seleção de músicas inesquecíveis que marcaram épocas.
Esta edição é um convite à reflexão, à ação e, acima de tudo, ao encantamento.

Boa leitura!



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# MARÇO MÊS DAS MULHERES



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# Expediente

Jornalista (DRT: 96124/SJ - SP)
**DIRETOR DE JORNALISMO E**
**DIRETOR RESPONSÁVEL**
**COMENDADOR DOM HELIO REIS**

Editora chefe, redatora e Jornalista (DRT 97508/SJ - SP)
**JOYCE REIS**

Matriz
Campinas - SP

CNPJ
51.712.559/0001-85
Distribuição
Gratuita
Mês e Ano da Publicação
Março de 2026
Ano e Número da Publicação
Ano 3 e Número 43
Tipo
Digital
ISSN
2968-7105
ISBN Nº
978-65-981435-6-5
Publicação Por
Editora HR
Instagram e Facebook
@editora.hr
Whatsapp
(19) 9 9822-4249
E-mail
contato.hreditora@gmail.com
site Oficial
www.editorahr.com

ISBN: 978-65-981435-6-5
CBL
9 786598 143565

## APOIADORES DA REVISTA HR MAGAZINE



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# A Alquimia das Palavras: O Universo Sensorial de Claudete Morsch Pereira Soares

De Brusque para o mundo, a escritora que une Direito, Psicologia e Poesia estampa nossa capa, revelando como a natureza e a alma humana se fundem em versos que transcendem fronteiras.

Por trás do olhar atento e da trajetória multifacetada de Claudete Morsch Pereira Soares, reside uma alma que aprendeu a ler o mundo antes mesmo de escrevê-lo. Nascida em Brusque (SC) e radicada em Porto Alegre desde 2012, Claudete traz consigo a precisão do Direito e a profundidade da Psicologia — formações que servem de alicerce para uma das vozes mais instigantes da literatura contemporânea sul-brasileira.

A Escrita como Destino

Hoje dedicada inteiramente ao ofício das letras, Claudete não apenas escreve; ela traduz o invisível. Com seis livros publicados, entre eles os recentes “Esqueceste em mim o teu cheiro” (2023) e o lúdico “O céu comeu melancia: Travessuras Poéticas” (2024), sua obra é um convite ao toque, ao aroma e à visão desarmada.

Colaboradora constante dos Cadernos de Literatura da AJURIS e membro de prestigiadas instituições — que vão da Academia Luso-Brasileira de Letras (ALBLRS) à London Writers Society —, sua presença no cenário literário é um marco de excelência e reconhecimento internacional.

Uma Poética de "Olhos Livres"

A poesia de Claudete Soares é, acima de tudo, sinestésica. Ela captura o que Landro Oviedo define como "unidade anímica com a natureza". Onde o transeunte apressado vê apenas um pássaro ou um pôr do sol, Claudete encontra uma epifania.

"Os poemas de Claudete entregam verdades que só se revelam na emoção. É o deus de Spinoza presente em cada verso, onde o transcendental move nossas esperanças."

Seus temas orbitam a complexidade das relações humanas — o amor, a amizade e a nostalgia — sempre em diálogo com os micro e macro fenômenos do entorno. É uma escrita que cura, que provoca catarse e que convida o leitor a desacelerar para perceber o viço de uma flor que nasce contra todas as previsões.

O Reconhecimento Além das Fronteiras

Com prêmios e honrarias que ultrapassam o Rio Grande do Sul e o Brasil, Claudete consolida-se como uma "Poeta por Excelência". Sua obra não se circunscreve ao que pode ser visto; ela habita o campo do sentir, onde o perfume de uma planta escondida ou o brilho de uma escama de peixe sob o sol tornam-se ferramentas de resiliência e fruição do tempo.

Nesta edição, mergulhamos no universo desta autora que faz do silêncio o adubo para o amor florir e do tempo, um anzol para pescar eternidades.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# NAS TRILHAS DO TEMPO

Há sempre amor espalhado pelas trilhas do tempo.
Deleito-me no genuíno encantamento de cada sensação.
São notas doces, enluaradas, resquícios de cometas
e um cheiro de flores agrestes reviradas pelo vento
gelado de inverno.
Tudo enternece meus olhos e deslumbra a minha pele
agasalhada pela saudade.

No alto das montanhas, o sol às vezes espreita, tímido,
provocando alegria no meu peito.
E uma canção apaixonada ressoa pelas janelas do céu.

Formigas ligeiras carregam pedaços do mundo
pelas bordas dos canteiros de sempre-vivas,
enquanto um caracol paciente tece o seu caminho
rumo ao destino.

Ontem, a chuva não caiu, serenando os beirais dos telhados.
Nuvens desfilavam apressadas no horizonte,
acompanhando o lavrador que saía cedo para o campo,
com os bolsos forrados de estrelas.

O amor persiste nas trilhas do tempo.
Olho para você, corado de sonhos e feliz.
E uma brisa amorosa colide com o meu coração.

-Claudete Morsch Pereira Soares –





Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD





Cópia ou reprodução, parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# PÉTALAS DO DESTINO

Deixa meus olhos fazerem serenata para os teus
nas noites enluaradas.
Desfolhar-te as curvas sagradas da beleza.

Ungir minha alma com os toques estrelados
do teu olor.
Flertar com a tua boca e desenhar-te os avessos.

Deixa-me sentir-te a pele com a avidez do oleiro.
Mata-me a agonia de querer-te sem freios,
recolhendo os sinais que mapeiam-te o corpo
invocando ardor.

Retira-me o medo de não mais te encontrar
nas minhas esperanças.
Empresta-me as pétalas do destino para juntá-las
ao meu em desalinho.



Diga-me que ardentes continuam as tuas vontades.
Toca-me, acorda-me, pois já não sei se estou em mim
ou perdi-me em ti,
nas profundezas úmidas da saudade.

- Claudete Morsch Pereira Soares -



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD





Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# The Alchemy of Words: The Sensory World of Claudete Morsch Pereira Soares

From Brusque to the world, the writer who blends Law, Psychology, and Poetry graces our cover, revealing how nature and the human soul merge into verses that know no borders.
Behind the keen eye and multifaceted career of Claudete Morsch Pereira Soares lies a soul that learned to read the world long before writing it down. Born in Brusque and based in Porto Alegre since 2012, Claudete carries with her the precision of Law and the depth of Psychology—backgrounds that serve as the foundation for one of the most compelling voices in contemporary literature from Southern Brazil.

Writing as Destiny

Now fully dedicated to her craft, Claudete doesn't just write; she translates the invisible. With six published books, including the recent "You Left Your Scent on Me" (2023) and the playful "The Sky Ate Watermelon: Poetic Pranks" (2024), her work is an invitation to touch, to smell, and to see the world with an open heart.
A constant contributor to prestigious literary journals and a member of renowned institutions—ranging from the Luso-Brazilian Academy of Letters to the London Writers Society—her presence in the literary scene is a mark of excellence and international recognition.

Poetry Through "Free Eyes"

Claudete's poetry is, above all, a sensory experience. She captures what many call a "soulful unity with nature." Where a hurried passerby sees only a bird or a sunset, Claudete finds an epiphany.
"Claudete's poems deliver truths that only reveal themselves through emotion. It's like Spinoza's God present in every verse, where the transcendental moves our hopes."
Her themes revolve around the complexity of human relationships—love, friendship, and nostalgia—always in dialogue with the world around her. It is writing that heals, sparks catharsis, and invites the reader to slow down and notice the vibrance of a flower blooming against all odds.

Recognition Beyond Borders

With awards and honors stretching far beyond her home region, Claudete has established herself as a "Poet of Excellence." Her work isn't limited to what can be seen; it lives in the realm of feeling, where the scent of a hidden plant or the shimmer of a fish scale under the sun become tools for resilience and enjoying the moment.
In this edition, we dive into the world of an author who turns silence into the soil where love blooms, and uses time as a hook to catch pieces of eternity.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

## ON THE TRAILS OF TIME

There is always love scattered along the trails of time.
I delight in the genuine enchantment of every sensation.
They are sweet, moonlit notes, remnants of comets
and the scent of wild flowers stirred by the freezing
winter wind.
Everything softens my eyes and dazzles my skin,
wrapped in longing.

High in the mountains, the sun sometimes peeks out, timidly,
sparking joy in my chest.
And a passionate song echoes through the windows of heaven.

Swift ants carry pieces of the world
along the edges of the everlasting-flower beds,
while a patient snail weaves its path
toward its destiny.

Yesterday, the rain didn't fall, calming the eaves of the roofs.
Clouds paraded hurriedly on the horizon,
following the farmer who left early for the field,
with his pockets lined with stars.

Love persists on the trails of time.
I look at you, blushing with dreams and happy.
And a loving breeze collides with my heart.

-Claudete Morsch Pereira Soares –



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# PETALS OF DESTINY

Let my eyes serenade yours
on moonlit nights.
Unleafing the sacred curves of beauty.

Anoint my soul with the starry touches
of your scent.
Flirt with your lips and draw your every hidden side.

Let me feel your skin with a potter's greed.
Kill the agony of wanting you without restraint,
gathering the signs that map your body,
invoking ardor.

Take from me the fear of never finding you again
within my hopes.
Lend me the petals of destiny to join them
with my own, in disarray.

Tell me that your desires remain burning.
Touch me, wake me, for I no longer know if I am in myself
or if I have lost myself in you,
in the damp depths of longing.

Claudete Morsch Pereira Soares



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

## La Alquimia de las Palabras: El Universo Sensorial de Claudete Morsch Pereira Soares

De Brusque para el mundo, la escritora que fusiona el Derecho, la Psicología y la Poesía protagoniza nuestra portada, revelando cómo la naturaleza y el alma humana se funden en versos que trascienden fronteras.

Detrás de la mirada atenta y la trayectoria polifacética de Claudete Morsch Pereira Soares, reside un alma que aprendió a leer el mundo mucho antes de empezar a escribirlo. Nacida en Brusque (SC) y radicada en Porto Alegre desde 2012, Claudete trae consigo la precisión del Derecho y la profundidad de la Psicología, dos pilares que sostienen a una de las voces más fascinantes de la literatura contemporánea del sur de Brasil.

La escritura como destino

Dedicada hoy por completo al oficio de las letras, Claudete no solo escribe; ella traduce lo invisible. Con seis libros publicados —entre ellos el reciente “Esqueceste em mim o teu cheiro” (2023) y el lúdico “O céu comeu melancia: Travessuras Poéticas” (2024)—, su obra es una invitación al tacto, al aroma y a mirar el mundo sin filtros.

Colaboradora constante de prestigiosas revistas literarias y miembro de instituciones de renombre —que van desde la Academia Luso-Brasileña de Letras hasta la London Writers Society—, su presencia en la escena literaria es un sello de excelencia y reconocimiento internacional.

Una poética de "ojos libres"

La poesía de Claudete Soares es, ante todo, una experiencia sensorial. Ella captura lo que muchos definen como una "unidad del alma con la naturaleza". Donde un transeúnte apurado solo ve un pájaro o un atardecer, Claudete encuentra una epifanía.

"Los poemas de Claudete entregan verdades que solo se revelan a través de la emoción. Es ese Dios de Spinoza presente en cada verso, donde lo trascendental mueve nuestras esperanzas".

Sus temas giran en torno a la complejidad de las relaciones humanas —el amor, la amistad y la nostalgia—, siempre en diálogo con los fenómenos que la rodean. Es una escritura que cura, que provoca una catarsis y que invita al lector a bajar el ritmo para notar el brillo de una flor que nace contra todo pronóstico.

Reconocimiento sin fronteras

Con premios y honores que superan los límites de su región, Claudete se consolida como una "Poeta por Excelencia". Su obra no se limita a lo que se ve a simple vista; habita en el terreno del sentir, donde el perfume de una planta escondida o el brillo de una escama de pez bajo el sol se convierten en herramientas de resiliencia y disfrute del tiempo.

En esta edición, nos sumergimos en el universo de una autora que hace del silencio el abono para que el amor florezca, y del tiempo, un anzuelo para pescar eternidades.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

## EN LAS SENDAS DEL TIEMPO

Siempre hay amor esparcido por las sendas del tiempo.
Me deleito en el genuino encanto de cada sensación.
Son notas dulces, alunaradas, resquicios de cometas
y un aroma de flores silvestres revueltas por el viento
helado de invierno.
Todo enternece mis ojos y deslumbra mi piel
abrigada por la nostalgia.

En lo alto de las montañas, el sol a veces acecha, tímido,
provocando alegría en mi pecho.
Y una canción apasionada resuena por las ventanas del cielo
.
Hormigas ligeras cargan pedazos del mundo
por los bordes de los canteros de siempre-vivas,
mientras un caracol paciente teje su camino
rumbo al destino.

Ayer, la lluvia no cayó, serenando los aleros de los tejados.
Nubes desfilaban apresuradas en el horizonte,
acompañando al labrador que salía temprano al campo,
con los bolsillos forrados de estrellas.

El amor persiste en las sendas del tiempo.
Te miro, sonrojado de sueños y feliz.
Y una brisa amorosa colisiona con mi corazón.

- Claudete Morsch Pereira Soares -



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# PÉTALOS DEL DESTINO

Deja que mis ojos le den una serenata a los tuyos
en las noches de luna.
Deshojar en ti las curvas sagradas de la belleza.

Ungir mi alma con los toques estrellados
de tu aroma.
Coquetear con tu boca y dibujarte los reversos.

Déjame sentir tu piel con la avidez del alfarero.
Mátame la agonía de quererte sin frenos,
recogiendo las señales que mapean tu cuerpo
invocando el ardor.

Quítame el miedo de no volver a encontrarte
en mis esperanzas.
Préstame los pétalos del destino para unirlos
al mío, en desalinho.

Dime que ardientes continúan tus deseos.
Tócame, despiértame, pues ya no sé si estoy en mí
o me perdí en ti,
en las profundidades húmedas de la nostalgia.

- Claudete Morsch Pereira Soares -



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

www.editorahr.com | HR Magazine



# O Código da Invisibilidade

**O que a Sociedade faz para Silenciar o Feminino**

**Comendador Prof. Dr. Dom Helio Reis**



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

O Código da Invisibilidade

O silêncio não é ausência de som; é uma construção social deliberada.
Em sua obra mais contundente, o Comendador Prof. Dr. Dom Helio Reis conduz o leitor por um exame anatômico das estruturas que sustentam o machismo e a misoginia no Brasil.

Partindo da premissa de que a violência de gênero não é um surto de irracionalidade, mas o ápice de um sistema histórico e jurídico que remonta ao ano de 1500, o autor disseca o que chama de "O Código da Invisibilidade" — o conjunto de normas não escritas, táticas de silenciamento e falhas institucionais que permitem que a tragédia doméstica se torne uma condição tolerável.

Este livro, que absorve e expande as reflexões iniciadas em A Violência na Vida de Uma Mulher, mergulha na interseccionalidade para revelar feridas ainda abertas: o sofrimento amplificado da mulher negra, a barreira intransponível do analfabetismo funcional no acesso à Justiça e a fraude cotidiana da desigualdade salarial.

Através de uma narrativa que equilibra o rigor acadêmico com uma profunda melancolia humanista, o Dr. Helio Reis analisa as decisões históricas do Supremo Tribunal Federal e a evolução da Lei Maria da Penha, demonstrando que o Direito, embora tenha avançado, ainda luta contra uma estrutura patriarcal que opera no automatismo do cotidiano.

"O Código da Invisibilidade" não é apenas um livro de Direito ou Sociologia; é uma convocação. É um mapa para que a população — e não apenas as vítimas — reconheça os sinais da escalada do ódio antes que eles se convertam em mandatos de morte.

Prepare-se para uma leitura que desfaz o conforto da ignorância e impõe, com a elegância de quem domina a letra e a alma da lei, um fardo inegociável: o dever de ver o que foi treinado para ser invisível.

"Ao fechar este volume, o leitor não será o mesmo. O conhecimento aqui exposto é um caminho sem volta para a consciência. Não há mais espaço para a neutralidade quando o código é revelado."



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

ADQUIRA O SEU
ÚLTIMOS EXEMPLARES
WhatsApp: (19) 99822-4249

# O CÓDIGO DA INVISIBILIDADE

Novo Livro
Do Comendador
Dom Helio Reis



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# VIVER OU SOBREVIVER?

*Por Maristela Pozitano*

Quando uma criança nasce, é a certeza de que o Criador ainda acredita na humanidade. A vida é uma experiência que só cada indivíduo sente em seu pulsar. A maneira como recebemos e os significados que damos aos acontecimentos regerão nossa caminhada. Pensando dessa forma, refleti, como terapeuta, o quanto é importante ter pessoas que já trilharam estradas semelhantes às nossas e observar como enfrentaram e venceram os desafios que se apresentaram.

## IMPORTÂNCIA DA PAUSA

Muitas vezes nos desesperamos diante de certas circunstâncias na vida, e o desespero carrega consigo uma sensação de desamparo e desânimo. Se o alimentarmos, poderemos desenvolver tristeza e causar um sofrimento tão profundo que pode nos paralisar. O que posso sugerir para pessoas que passam por essa angústia é que parem para reavaliar a situação. Tenho a convicção de que não podemos controlar o que está fora de nosso alcance, e isso tira de nossos ombros um peso que não é nosso. Podemos observar e desenvolver a confiança que temos em nós mesmos, em nossos valores, em nossas ações, em nossas crenças, naquilo que depende somente de nós.

## A FORÇA DE SE FAZER PRESENTE

Quando observamos e focamos o momento presente, tornamo-nos mais conscientes do que pode ser feito, ou não. Mas, para que isso ocorra, é necessária disciplina, que pode começar assim: “Feche os olhos e sinta o caminho do ar até os seus pulmões ao respirar, prestando atenção ao ar que entra e sai de suas narinas. Observe o óbvio: o ar que entra é alimento para a continuidade da sua vida. Ocorre uma troca, na qual o ar oxigena o sangue e, ao expirar, remove os resíduos do organismo.” Esse simples exercício, feito por um minuto a cada hora, vai acalmar sua mente. Vai oxigenar mais o cérebro e trará a sensação de calma e clareza mental para avaliar o que faz sentido para viver melhor.

## PEQUENOS GESTOS E A FÉ

Muitas vezes, o remédio de que precisamos está no nosso próprio corpo, em como cuidamos dele e utilizamos as ferramentas que ele produz quando prestamos atenção ao seu funcionamento. Depois, beba água saboreando-a como um néctar da vida — porque, na realidade, é — e agradeça por poder degustá-la. Faça o mesmo ao alimentar-se em suas refeições. Praticar a fé também é reconfortante, porque a fé é sinônimo de esperança de que tudo tem o seu lugar, e aquilo que não tem solução precisa ser aceito. A fé, nos momentos difíceis, ajuda-nos a encará-los como aprendizados. Pode doer, e a dor faz parte da jornada humana, mas permanecer nela é aumentar o sofrimento. Se nos tornarmos mais conscientes disso, podemos vencer esses desafios com coragem e inteligência emocional, por meio do autocuidado físico e mental.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

**CAMINHOS NOVOS EXIGEM CORAGEM**

Tudo o que já lhe aconteceu e que trouxe momentos de desespero precisa ser solto. É necessário ressignificar e deixar no passado. Fez parte da sua jornada, mas não é a jornada inteira. O tempo só segue em frente e nos ensina a seguir com ele. Para entender a natureza de nossas reações, basta observar a natureza e conectá-la aos nossos comportamentos. Ela é uma grande professora. Não deixe o que não foi bom no passado definir o seu futuro. Realinhe sua caminhada. Busque novas estradas, mesmo com medo do desconhecido. Vá em frente e leve consigo seus valores. A vida é tecida nas experiências que vivemos e também no investimento naquelas que ainda vamos viver.

**APRENDER COM O OUTRO**

Aceite, se alguém lhe apontar uma correção no caminho, pois somente as pessoas que nos querem bem se ocupam em nos ajudar a melhorar. Não gaste energia tentando resolver as coisas pela força, porque a força acaba. Observe e aja controlando as emoções negativas que podem se tornar gatilhos para desencadear tragédias. Manter equilíbrio diante das afrontas da vida é uma demonstração de maturidade emocional. Não rejeite a mão estendida daquele que já fez o caminho antes de você. Seja humilde no aprendizado e honre o que recebeu, repassando o ensinamento. Aprenda a se defender com segurança, mantendo a sua paz interior. Assim, você não precisará revidar. Troque o verbo agredir por agradar. Todos têm algo de bom que só pode ser acessado com respeito e reconhecimento.

**ESPERANÇAR – UM MOVIMENTO DA ALMA**

A esperança, no verbo esperançar, é um movimento de sabedoria que promove a confiança. É fonte de manutenção do otimismo e de força para jamais desistir de seus sonhos. Quando tudo parecer escuro, lembre-se de que você está de costas para o sol, e o que está vendo é apenas o reflexo da sua sombra. Vire-se, busque um novo olhar, acolha a sua sombra e assuma a sua luz. Transforme o desespero em aprendizado para seguir em paz. E não viver sobre a vida, mas mergulhar nela com toda a intensidade de quem quer ser feliz.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# Mini Bio



Comendadora da Paz Madre Tereza de Cálcutá,
Embaixadora Literária pelo Institut Cultive Suisse BrésiL/Genebra;
Notório Saber em Cultura de Paz Comunicação Não Violenta.
Mediadora de Conflitos e Educadora Social
Membro da Academia de Letras do Brasil – Pernambuco
Formação em radialismo e comunicação,
Escritora infanto juvenil desde 1999,
livros trabalhados pelas redes públicas de educação de Maceió, ESMAL - Escola Superior de
Magistratura de Alagoas através do “programa cidadania e justiça nas escolas”, Ong’s e escolas
particulares em outras cidades.
Livros lançados nas últimas 07 (sete)
edições da “Bienal Internacional do Livro em Alagoas” (desde 2009);
Livros lançados na Feira do Livro de Genebra (2024)
Artigos publicados mensalmente na revista virtual HR Magazine que corre o mundo.

“Idealizadora e apresentadora do “Programa Trilha Social” exibido na TV
Assembleia de Alagoas, há 16 anos.
Título de Mulher Evidência – Pernambuco
Título de Cidadã Maceioense
Compositora com músicas gravadas por Santana “o cantador”, Altemar Dutra Junior, Márcia Porto, saudoso Zé Mocó, chameguinho, Marlon Rossi.
Idealizadora e compositora das músicas
dos vídeos clipes “Desarme-se em busca de paz”
e “Esquecidos”
Formação em constelação familiar, pensamento sistêmico complexo, constelação estrutural e coaching sistémico, terapeuta integrativa, tanatóloga, mestra em Reiki, cromoterapêuta, reflexologista e coach em bem estar nos últimos 30 anos.
Fundadora e atual Diretora Executiva
da ONG Maceió Voluntário, que desenvolve trabalhos voltados ao fortalecimento e introdução do voluntariado, através de uma cultura pela paz e valores humanos há mais de 22 anos.

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# Porque tantos casos de Autismo no século XXI?

*Por Dra. Claúdia Araújo*

O nosso maior patrimônio é a herança da sabedoria de nossos antepassados. O excesso de informações na palma das mãos leva a grande confusão de ideias, esgotamento físico e mental, transtornos de emoções e múltiplos adoecimentos. A identidade se constrói na infância. A consciência de "quem eu sou", da origem de nossos antepassados, seus valores e cultura se esvaiu na corrida da vida e quando não há tempo de ouvir e de ser ouvido, a vida se torna muito cruel. O desenvolvimento do cérebro necessita de movimento. A criança sentada em frente a tela de TV ou com o celular na mão, bloqueia o seu desenvolvimento. A criança é por natureza irrequieta, precisa descobrir o extraordinário mundo que a cerca. Para estimular o desenvolvimento do cérebro é necessário brincar de amassar e cortar papel, jogar "bola de gude", pintar, fazer roupas de papel, costurar, bordar, cozinhar, "amassar o pão". Quando o corpo está desorganizado, o comportamento e as emoções sofrem. A organização fisiológica e a rotina não são detalhes, são fundamento. O autismo é um transtorno desintegrativo do desenvolvimento neuropsicomotor caracterizado por prejuízos na comunicação e interação social. A tecnologia avança, mas o nosso corpo físico, a nossa máquina, a morada que habitamos na experiência terrena, continua a mesma. O combustível que precisamos para alimentar o nosso corpo físico é o mesmo que nossos ancestrais necessitavam: 2 refeições de frutas e 2 refeições com 5 grupos de alimentos: grãos integrais, tubérculos, leguminosas, verduras e proteína.

A humanidade se ilude nos desejos e prazeres imediatos. As caixinhas, latinhas, garrafinhas, pozinhos, fast-foods, cheios de conservantes, aromatizantes e corantes tomaram conta da alimentação. Promovendo obesidade, doenças cardiovasculares, câncer, alergias, transtornos neurodivergentes que assolam a humanidade. É possível afirmar que autismo está diretamente relacionado a alimentação desde o período gestacional. Estudos já falam da relação com a alimentação do pai, antes mesmo da concepção. O consumo progressivo de bebidas alcoólicas por mulheres em período reprodutivo causa aumento dos casos de Síndrome Alcoólica Fetal (SAF), que é a principal causa de transtornos neurológicos no mundo ocidental. Atenção! O termo "seletividade alimentar" dominou o inconsciente coletivo comprometendo de forma desastrosa a saúde. O mundo vai oferecer, estimular, apresentar o que faz mal à saúde. Cabe a família escolher os alimentos que vai colocar em sua mesa. Ainda que diante de casos severos de Autismo, com seletividade alimentar importante, os alimentos processados e ultra processados só estarão entre as escolhas do autista se ele tiver experimentado. Se não for oferecido, não será escolhido. Não espere a doença se apresentar para tratar. É preciso cuidar do combustível que alimentamos o nosso corpo. Alimentação é um ato de amor. Saiba mais no livro "Crie Saúde & Sabedoria" (loja.grupocrescersaude.com)





Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Para você que quer saber mais, visite https://loja.grupocrescersaude.com/



# Mini Bio

Mãe, avó, médica, homeopata, 35 anos de emergência em pediatria, mais de 500 mil pessoas atendidas, docente de cursos de pós-graduação, terapeuta holística, palestrante, escritora.

Membro do IHMdoBrasil- Instituto de Homeopatia e Mesmerismo do Brasil, Acadêmica da ABRAMES- Academia Brasileira de Médicos Escritores, Acadêmica da AILA- Academia Irajaense de Letras e Artes, Associada da AJEB/RJ- Associação de Jornalista e Escritoras do Brasil, Título de Comendador pela Confederação do Elo Social Brasil, Diretora de Inclusão do Portal Confraria Brasil.

Autora do livro “Crie Saúde & Sabedoria”. Coautora da Coletânea PES- Poesia, Educação & Saúde, com 11 livros paradidáticos para todo o ensino básico e em diversos outros livros.

Colunista de jornais e revistas. Apresentadora do Programa– “Manual Infantil” pela TVBahia3 e YouTube Papo de Artista.

CEO da CRESCER SAÚDE, empresa dedicada a ajudar escolas através de tele assistência médica e educação continuada em saúde.

Contatos:

www.crescersaude.com

Instagram claudiaaraujocrescersaude.com

claudiaaraujo@gmail.com

loja.grupocrescersaude.com

21 985301587

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# O Março que Floresce, mas que também Grita por Socorro

O Dia Internacional da Mulher é, por definição, uma data de celebração. Celebramos as conquistas históricas, o espaço ocupado nas lideranças mundiais e a força ancestral que move a sociedade. No entanto, em 2026, não podemos nos dar ao luxo de falar apenas de flores e homenagens. Precisamos falar sobre sobrevivência.

## A Face Oculta do Lar

Enquanto avançamos em representatividade, um inimigo silencioso e doméstico continua a fazer vítimas. A violência contra a mulher não escolhe classe social, cor ou CEP; ela se esconde atrás de portas fechadas e, muitas vezes, de sorrisos forçados em público.

Infelizmente, os dados não mentem e são alarmantes: os índices de feminicídio continuam em uma curva ascendente. O que começa com um controle excessivo, um insulto ou uma ameaça, frequentemente termina em tragédia.

## Por que os índices crescem?

O combate à violência doméstica não é apenas uma questão de segurança pública, mas de mudança cultural. O crescimento dos números nos mostra que:

- A denúncia ainda é cercada de medo e julgamento.
- A rede de proteção precisa ser mais ágil e eficaz.
- A educação para o respeito deve ser a base da nossa sociedade.

*"O feminicídio é o estágio final de um ciclo de violência que todos nós temos o dever de romper."*

## O Compromisso de Todos

Neste 8 de março, o melhor presente que uma mulher pode receber é o direito de viver sem medo. Combater a violência doméstica é uma tarefa coletiva: do vizinho que ouve o pedido de ajuda, da empresa que acolhe a funcionária agredida e do Estado que pune o agressor.

Que este mês sirva de reflexão. Que a nossa admiração pelas mulheres se transforme em atitude. Pelo fim do feminicídio, pelo fim do medo e por um futuro onde "ser mulher" não seja um fator de risco.

**Denuncie. Disque 180**. A sua voz pode salvar uma vida.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# RADIOGRAFIA DO SOS GAMA: A RESPOSTA DE CAMPINAS À VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

O que diferencia um projeto de segurança comum de uma iniciativa de elite como o SOS Gama? A resposta está nos detalhes da integração entre a Guarda Municipal, o Judiciário e a tecnologia de geoprocessamento.

**1. O Fluxo de Ativação: Do Judiciário ao Smartphone**

O SOS Gama não é um aplicativo aberto ao público geral; ele é uma ferramenta de precisão. O fluxo começa quando o Tribunal de Justiça expede uma Medida Protetiva de Urgência.

Triagem Especializada: A mulher é encaminhada ao programa GAMA (Guarda Amigo da Mulher), onde passa por uma entrevista técnica na Sala Lilás.

Instalação Segura: O aplicativo é instalado no dispositivo da vítima com protocolos de segurança que visam impedir que o agressor identifique a ferramenta facilmente.

Treinamento: A usuária recebe instruções de como acionar o botão em situações de risco iminente ou descumprimento da medida protetiva.

**2. A Engenharia do Socorro: O "Botão de Pânico" Digital**

Diferente de uma ligação para o 153 ou 190, o acionamento via app SOS Gama elimina o tempo de triagem verbal inicial.

Alerta Prioritário: No momento do clique, um sinal sonoro e visual diferenciado surge nos monitores da Central de Comando e Controle (Cecom).

Dossiê Instantâneo: O sistema abre automaticamente o prontuário da vítima, exibindo fotos do agressor, histórico de ocorrências anteriores e o nível de periculosidade do caso.

Geofencing (Cerca Eletrônica): O sistema utiliza o GPS do celular para rastrear o deslocamento da vítima em tempo real. Se ela estiver em um ônibus ou fugindo a pé, a viatura recebe as coordenadas atualizadas a cada poucos segundos.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

### 3. A Sala Lilás: Humanização no Pós-Crise

A tecnologia resolve a urgência, mas o acolhimento resolve o trauma. Localizada na Base Centro da GM, a Sala Lilás é o ambiente onde:

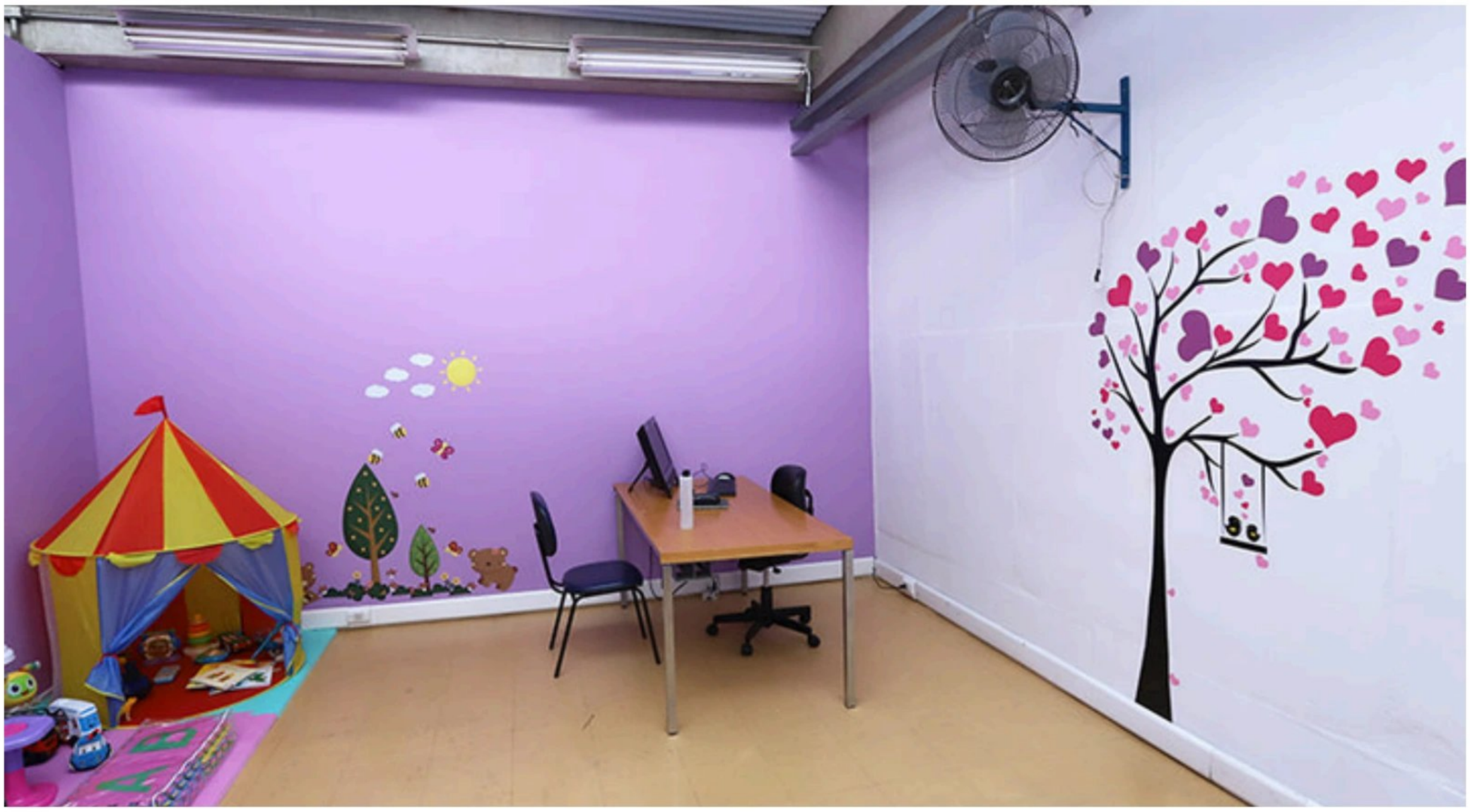
Atendimento Multidisciplinar: Guardas municipais capacitados em direitos humanos e questões de gênero realizam o acompanhamento.

Monitoramento de Medidas: A equipe do GAMA realiza visitas periódicas à residência da vítima para verificar se o agressor tem mantido distância, criando uma sensação real de presença estatal.

### 4. Dados que Salvam: O Impacto em Campinas

Desde a implementação do botão SOS Gama, os índices de reincidência de agressões graves entre as mulheres cadastradas caíram drasticamente.

Efeito Inibidor: O conhecimento de que a GM possui a localização da vítima inibe muitos agressores, que agora enfrentam uma força policial que chega ao local em minutos, muitas vezes antes mesmo da agressão física se consumar.



A Sala Lilás do GAMA (Guarda Amigo da Mulher) em Campinas, localizada na Avenida Moraes Salles (Base Centro), oferece acolhimento especializado e orientação a mulheres vítimas de violência doméstica. O serviço integra a rede de proteção, funcionando de segunda a sexta, das 8h às 17h, para mulheres com medida protetiva.

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

seção **CIÊNCIA E TECNOLOGIA**

Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e sugestões para:
contato.hreditora@gmail.com.
Será muito bem vindo!

# Brasil:O Gigante de Muitos Climas

Do calor saariano do Sertão às geadas do Sul, entenda como a dinâmica atmosférica molda a vida no maior país da América Latina.

O Brasil é frequentemente resumido em uma única frase: "mora num país tropical, abençoado por Deus e bonito por natureza". Mas, para quem vive aqui, a realidade é bem mais complexa. Com dimensões continentais, o país abriga uma diversidade climática que desafia generalizações e exige um olhar atento às transformações globais.

Diferente de países europeus, onde as estações são rigidamente definidas, o Brasil funciona sob a batuta da umidade e da latitude.

Equatorial (Norte): Onde o "verão" dura o ano todo e a chuva é o relógio da população. A Floresta Amazônica atua como uma usina de umidade, alimentando os famosos "rios voadores".

Tropical (Central): O coração do Brasil, marcado por duas estações bem definidas: um verão chuvoso e um inverno seco que testa a nossa hidratação (e a resistência do Cerrado).

Semiárido (Nordeste): Altas temperaturas e chuvas escassas, onde a flora e a fauna desenvolveram resiliência extrema.

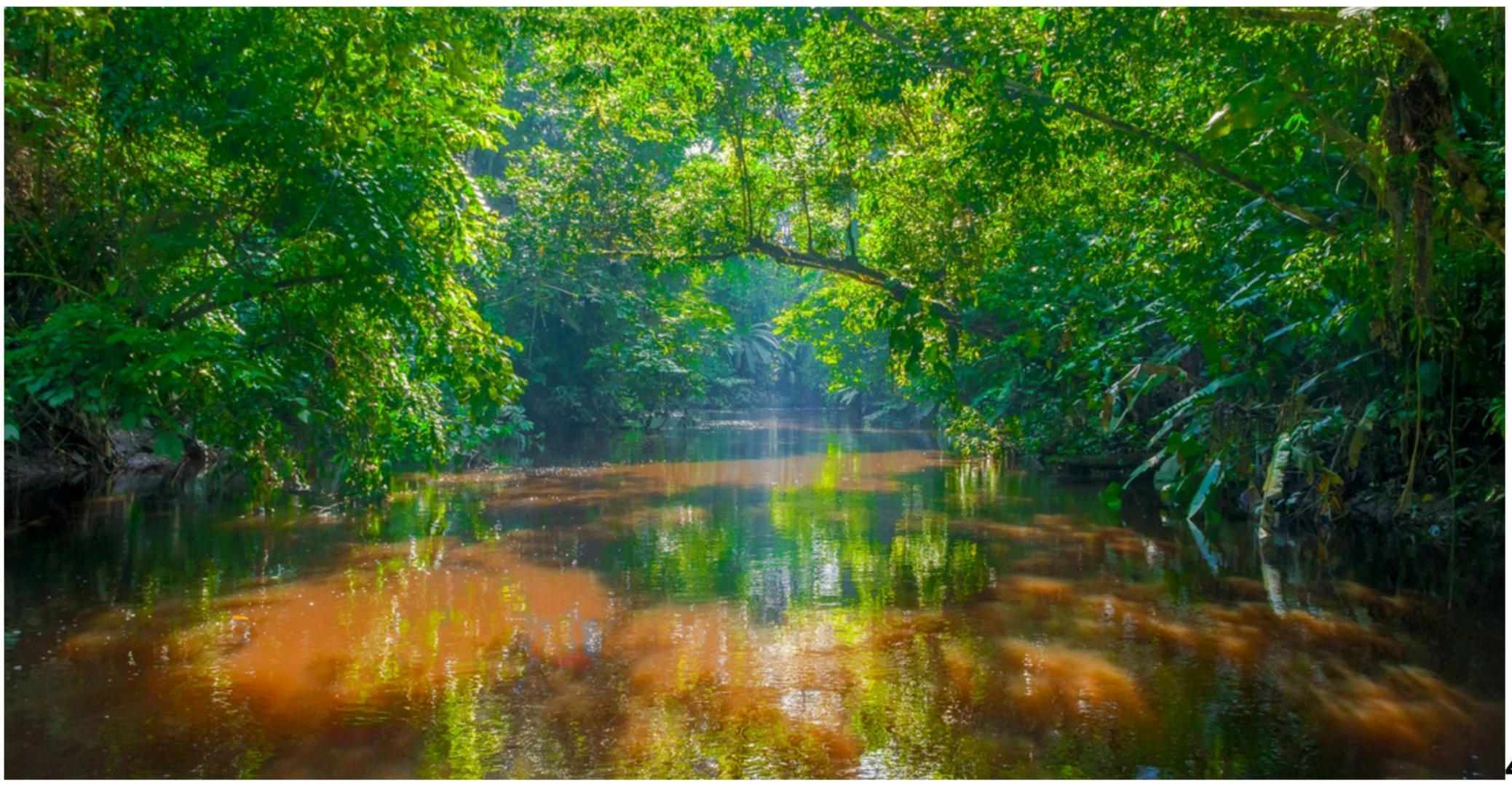
Subtropical (Sul): A exceção à regra tropical. Aqui, as frentes frias vindas da Antártida trazem geadas e, ocasionalmente, a neve que vira manchete nacional.

Não se pode falar de clima no Brasil sem citar a dupla dinâmica: El Niño e La Niña. Esses fenômenos de aquecimento ou resfriamento das águas do Oceano Pacífico têm o poder de bagunçar o coreto nacional.

Curiosidade: Em anos de El Niño forte, o Sul costuma enfrentar enchentes severas, enquanto o Norte e o Nordeste sofrem com secas prolongadas. É o equilíbrio delicado de um sistema interconectado.

## O Novo Normal: Eventos Extremos

Nos últimos anos, a pauta climática deixou de ser apenas sobre "previsão do tempo" para se tornar uma questão de segurança nacional. Ondas de calor que ultrapassam os 40°C em regiões antes amenas e tempestades de areia no interior paulista são sinais de que o clima está mudando. A preservação da Amazônia e do Pantanal não é apenas uma questão ecológica, mas uma necessidade econômica, já que o agronegócio — motor do PIB — depende diretamente da regularidade das chuvas.





Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

**Proteger o Futuro: Urgência da Ação Humana e Governamental**

Antecipar o futuro do clima no Brasil significa, antes de tudo, compreender a interdependência entre a natureza e a nossa própria sobrevivência. A Floresta Amazônica, com sua capacidade de regular chuvas e temperaturas, e outros biomas vitais como o Cerrado, a Mata Atlântica, o Pantanal, a Caatinga e os Pampas, são verdadeiros escudos climáticos. Eles não apenas abrigam uma biodiversidade incomparável, mas desempenham um papel insubstituível na manutenção do equilíbrio hidrológico e térmico de todo o continente.

A displicência com a proteção desses ecossistemas, manifestada pela falta de fiscalização eficaz, incentivo ao desmatamento e retrocessos na legislação ambiental por parte de algumas esferas governamentais, é um tiro no próprio pé. Ignorar os alertas da ciência e a voz da sociedade civil é negligenciar um futuro seguro para as próximas gerações. O homem, em seu papel individual e coletivo, tem a responsabilidade de exigir e atuar por políticas públicas que valorizem a sustentabilidade e o manejo consciente dos recursos naturais. A passividade diante da destruição é uma cumplicidade que pagaremos caro.

O **Que Esperar do Futuro?**

Especialistas apontam que a tendência é a acentuação dos extremos. O planejamento urbano e a infraestrutura das cidades brasileiras precisam ser repensados para lidar com um volume de chuva que, muitas vezes, cai em poucas horas o que era esperado para um mês inteiro.

Viver no Brasil é estar em constante adaptação. Seja carregando o guarda-chuva por precaução ou celebrando a chegada da frente fria, o clima é a força invisível que dita o ritmo das nossas safras, da nossa energia e do nosso humor. A proteção de nossos biomas não é apenas uma escolha, mas uma imposição para garantir que o Brasil continue sendo, de fato, abençoado e bonito por natureza, e não um cenário de extremos cada vez mais inóspitos.



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# Sirius: O Supermicroscópio Brasileiro que Ilumina o Futuro

Se você passasse pelo Polo II de Alta Tecnologia em Campinas, veria um edifício imponente, do tamanho de um estádio de futebol. Mas não se engane: ali dentro não há gramado nem torcida, mas sim uma corrida frenética de partículas a quase 300 mil quilômetros por segundo. Este é o Sirius, o acelerador de partículas de quarta geração que é, hoje, um dos mais brilhantes do planeta.

**O Começo de Tudo e os Rostos por Trás da Luz**

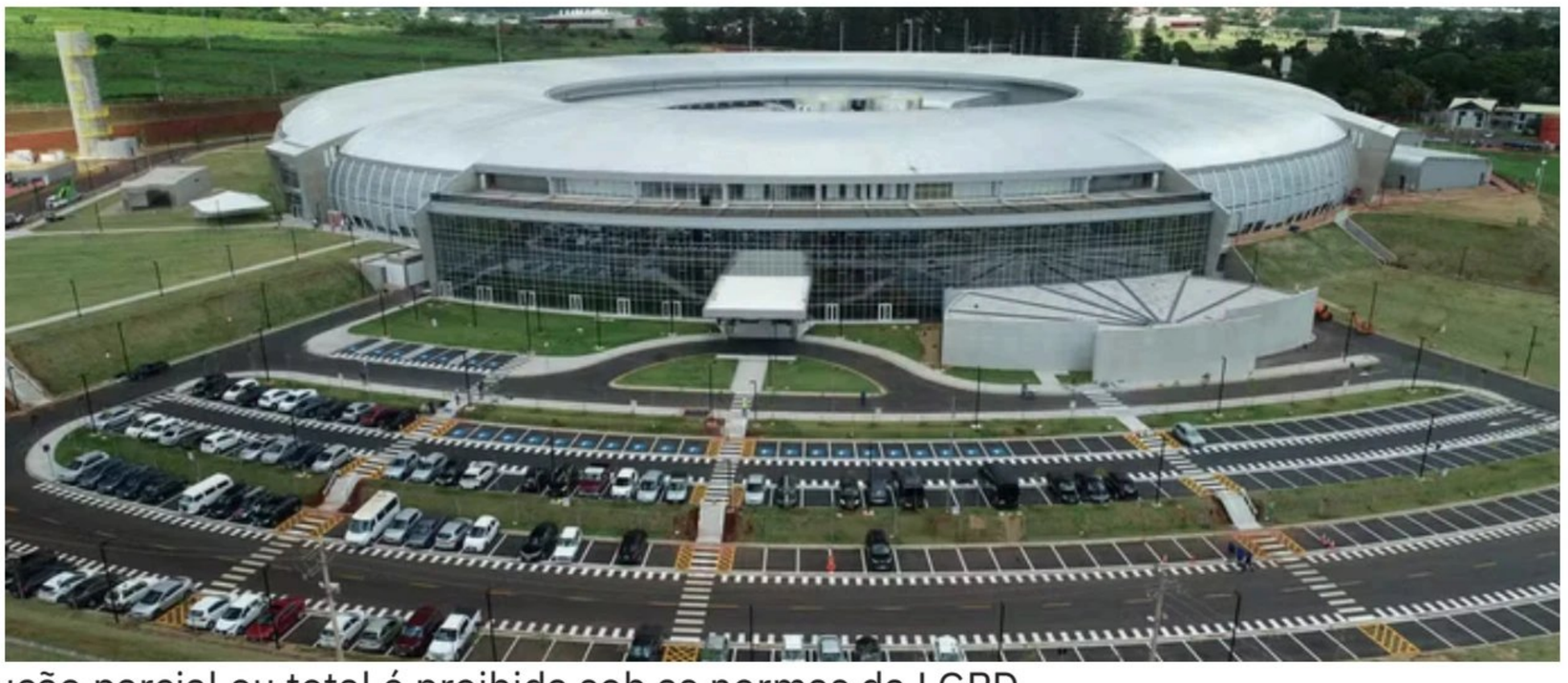
A jornada não foi curta. O Sirius nasceu como um sonho de substituir o antigo acelerador UVX. Idealizado por mentes brilhantes como o físico Ricardo Rodrigues — carinhosamente chamado de "pai" dos aceleradores no Brasil e que, infelizmente, nos deixou em 2020 — e impulsionado pelo atual diretor-geral do Centro Nacional de Pesquisas em Energia e Materiais (CNPEM), Antonio José Roque da Silva, o projeto tomou forma em 2014.

Diferente de outros projetos que compram tecnologia pronta, o Sirius foi "feito em casa". Cerca de 85% de seus componentes foram desenvolvidos por empresas brasileiras em parceria com cientistas, provando que o talento nacional pode competir de igual para igual com gigantes da Europa e dos Estados Unidos.

**Como Funciona essa "Máquina de Luz"?**

Imagine um canhão que dispara elétrons. Essas minúsculas partículas entram em um túnel circular de 518 metros de circunferência. Lá dentro, imãs superpotentes forçam os elétrons a fazer curvas. Sabe quando você faz uma curva fechada no carro e sente aquela força te jogando para o lado? Com os elétrons, esse "esforço" faz com que eles emitam uma radiação especial: a Luz Síncrotron.

Essa luz é tão intensa que funciona como um super lanterna capaz de atravessar materiais e revelar átomos e moléculas como se fossem peças de LEGO. Em 2026, o Sirius já opera com diversas "linhas de luz" (laboratórios acoplados ao anel), como a Manacá e a Carnaúba, cada uma focada em um tipo de "visão" microscópica.





Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

A **Revolução na Medicina e no Dia a Dia**

O Sirius não serve apenas para "ver" coisas pequenas; ele serve para salvar vidas e melhorar o mundo:

Medicina e Farmácia: Foi fundamental no estudo das proteínas do vírus da COVID-19 para criar novos remédios. Hoje, ajuda a entender doenças como o Alzheimer e a desenvolver terapias contra o câncer que atacam apenas as células doentes.

Energia: Pesquisadores o utilizam para criar baterias de celulares que duram dias e painéis solares muito mais eficientes.

Agricultura: Ajuda a desenvolver fertilizantes que não poluem o solo e plantas mais resistentes a pragas.

**Curiosidades de Outro Mundo**

Piso de Diamante? Quase isso. O solo onde o Sirius está sentado é tão estável que, se uma pessoa caminhar perto do anel, o chão não vibra nem um micrômetro. Qualquer tremor tiraria o feixe de luz do foco.

Vácuo Absoluto: O interior dos tubos onde os elétrons correm é mais vazio que o espaço sideral. Se houvesse uma única molécula de ar no caminho, o elétron bateria nela como um carro em um muro.

Precisão de Fio de Cabelo: O feixe de luz é 30 vezes mais fino que um fio de cabelo humano, mas brilha mais que um bilhão de sóis concentrados.

Mensura Global e o Horizonte 2026

Em 2026, o Brasil não é apenas um espectador, mas um líder. O Sirius atrai pesquisadores do mundo inteiro, da Argentina à Alemanha, que vêm a Campinas para realizar experimentos impossíveis em outros lugares. Ele é a prova de que, quando investimos em inteligência e tecnologia, o Brasil não apenas alcança o futuro — ele o ilumina.

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# seção **AMIGO PET**



# O que parecia estranho é agora é normal





Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# Festa de aniversário da Luna com seus aumigos



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# QUEM MAIS SENTE SUA FALTA?





Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# Cão pedindo socorro ao seu Tutor



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# Músicas Inesquecíveis

## O Caderno - de Toquinho

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

# Águas de Março de Elis Regina

Cópia ou reproduçao parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

REVISTA HR

*Sempre a Seu Lado*