HR MAGAZINE

ISSN 2965-7105 DISTRIBUIÇÃO ON LINE E GRATUITA MAIO 2026

CLIQUE AQUI PARA LER NOS IDIOMAS RESPECTIVOS

EDIÇÃO 45
ANO 3



inglês



Espanhol



Francês



Italiano



DIVERSIDADES

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 **Mês de Maio: A Liberdade de Escolher o Próprio Tempo**

19 **Rede de Comunicação HR inova com o Lançamento da TV HR Magazine**

22 **O "Novo" Dia do Trabalho: A Revolução da Flexibilidade em 2026**

24 **A Solidão da Alma e a Força da Decisão Por Maristela Pozitano**

30 **Seção AMIGO PET**

32 **Amor Puro e Verdadeiro**

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

34 Maio Amarelo

36 Vida com um Cachorro

38 Amor de Cachorro

40 Jethro Internacional: A Diplomacia a Serviço da Humanidade

42 Sayder SDR - Diretor de Expansão Cultural Internacional da Jethro

46 Seção CULINÁRIA

48 Caldos e Fermentados na Gastronomia Ancestral

50 Receitas da Vovó - Pão de Batata Perfeito

52 Maçãs Assadas com Mel e Canela

54 Seção VIAGEM E TURISMO

56 O Luxo da Pausa: O Turismo de Silêncio no Interior do Brasil

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

Editorial

Maio chega com a suavidade característica do outono, tingindo nossas paisagens com tons terrosos e convidando-nos a um olhar mais atento para o que é essencial. Para nós, da HR Magazine, este é um mês de celebração profunda, pois honramos aquelas que são o alicerce de nossas histórias e o primeiro exemplo de cuidado: as mães.

Neste maio de 2026, nossa homenagem transborda o campo do afeto tradicional para abraçar a autonomia feminina. Vivemos um tempo em que os velhos tabus sobre a "idade ideal" para a maternidade finalmente se dissipam. Seja aos 20 ou aos 50 anos, celebramos a liberdade de cada mulher em escolher o seu próprio tempo, redesenhando destinos com coragem e maturidade.

Nesta edição, preparamos conteúdos que refletem essa diversidade. Desde o fenômeno da "Maternidade Prateada", que quebra estigmas e exalta a plenitude da vida em todas as fases, até dicas de destinos para o Turismo de Silêncio, ideais para quem busca uma pausa restauradora em meio à natureza.

Queremos parabenizar todas as mães — de sangue, de coração, de pet, e aquelas que exercem o papel de cuidar com dedicação incondicional. Que este mês seja um convite para reconhecermos não apenas o amor que elas doam, mas a força e a identidade individual que cada uma preserva em sua jornada única.

Às nossas leitoras, colaboradoras e amigas, o nosso mais sincero reconhecimento. Que a doçura de uma maçã assada com especiarias e o calor de um caldo preparado com tempo e afeto acompanhem seus momentos de celebração em família.
Feliz Mês das Mães!

Joyce Reis
Editora Chefe

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

Apresentação

Maio de 2026 chega à HR Magazine como um marco de expansão e reflexão profunda. Fundada em 2023 com a missão de educar e inspirar através da cultura digital, nossa publicação vive agora um momento histórico. É com imenso orgulho que anunciamos o lançamento oficial da TV HR Magazine, expandindo nossa voz para o audiovisual e trazendo uma experiência ainda mais imersiva para você, nosso leitor e agora telespectador.

Nesta edição especial, mergulhamos em temas que definem o espírito do nosso tempo:
Maternidade Prateada: Celebramos o fim do tabu sobre a "idade ideal" para ser mãe, destacando a autonomia feminina e as mulheres que escolhem a maternidade após os 45 anos.

O Novo Dia do Trabalho: Analisamos como a flexibilidade, a semana de 4 dias e a integração da Inteligência Artificial estão redefinindo a produtividade e a saúde mental em 2026.
A Solidão da Alma e a Força da Decisão: Recebemos a contribuição inspiradora de Maristela Pozitano, que nos convida a uma jornada de autoconhecimento e coragem interior.

Diplomacia Civil: Apresentamos o trabalho vital da Jethro International, uma organização dedicada à capelania diplomática e ao serviço humanitário global.
Turismo de Silêncio: Para quem busca refúgio, sugerimos destinos no interior do Brasil, como a Serra da Mantiqueira, focados na desconexão e na paz.
Gastronomia de Outono: Nossa seção culinária abraça a "Gastronomia Ancestral" com receitas de caldos e pães que aquecem a alma nesta estação.
Amigo PET: Uma seção dedicada aos nossos companheiros fiéis, agora enriquecida com vídeos emocionantes que celebram o vínculo incondicional entre humanos e animais.
Como diretor e editor-chefe, reitero nosso compromisso em honrar histórias de serviço e trajetórias de vida que inspiram a nossa sociedade. Que as páginas desta edição — e as telas da nossa nova Web TV — sejam fontes de inspiração para o seu mês de maio.
Boa leitura e uma excelente jornada audiovisual!

Comendador Dom Helio Reis Fundador,
Diretor e Editor-Chefe da Rede HR de Comunicações

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

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
Maio de 2026
Ano e Número da Publicação
Ano 3 e Número 45
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



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

Mães de Maio: A Liberdade de Escolher o Próprio Tempo

Maio sempre foi o mês das flores e das homenagens, mas em 2026, ele carrega um significado ainda mais profundo. O tradicional "Dia das Mães" transbordou o campo do afeto para se tornar um marco de celebração da autonomia feminina. O maior destaque desta temporada é, sem dúvida, a consolidação de um novo paradigma: o fim do tabu sobre a "idade ideal" para a maternidade.

O Relógio Biológico sob Nova Gestão

Se há poucas décadas a pressão social ditava que a maternidade deveria ocorrer entre os 20 e 30 anos, hoje o cenário é radicalmente diferente. Graças aos avanços na medicina reprodutiva, à estabilidade financeira e ao desejo de realização profissional prévia, a maternidade tardia deixou de ser uma exceção para se tornar uma escolha consciente e segura.

- Ciência a favor da vida: O congelamento de óvulos e a fertilização in vitro (FIV) com triagem genética avançada reduziram drasticamente os riscos associados à gravidez após os 40 anos.
- Maturidade emocional: Especialistas apontam que mães que optam pela gestação em fases mais maduras da vida tendem a lidar melhor com o estresse e a carga emocional da criação de um filho.

Mães "Prateadas" e a Quebra de Estigmas

O termo "Maternidade Prateada" ganhou força nas redes sociais e editoriais de moda neste mês. Ele celebra as mulheres que, aos 45, 50 ou mais, estão vivenciando a primeira (ou uma nova) jornada materna.

A sociedade de 2026 começa a entender que "energia" para criar um filho não é exclusividade da juventude biológica, mas sim uma combinação de saúde, rede de apoio e disposição mental. O preconceito que rotulava essas mulheres como "avós de seus filhos" está sendo substituído por admiração pela coragem de redesenhar o próprio destino.

O Papel da Tecnologia e do Autocuidado

Neste Dia das Mães, o foco também recai sobre como o autocuidado e o monitoramento de saúde transformaram a experiência gestacional.

- Acompanhamento 360°: Gadgets vestíveis e telemedicina permitem que gestantes maduras tenham um controle em tempo real de biomarcadores, garantindo tranquilidade tanto para a mãe quanto para o bebê.
- Equilíbrio: A pauta de 2026 não é apenas sobre quando ser mãe, mas sobre como manter a identidade individual enquanto se exerce esse papel, independentemente da faixa etária.

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

Reflexão para o Mês de Maio

Celebrar o mês das mães agora significa honrar todas as formas de gerar e cuidar. Seja aos 20 ou aos 50, a "idade ideal" é aquela em que a mulher se sente plena, preparada e, acima de tudo, dona de sua própria história.

Neste maio, brindamos à diversidade dos lares e à coragem de quem desafiou o tempo cronológico em nome do amor. Maternidade é, antes de tudo, um estado de espírito.



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

Mothers of May: The Freedom to Choose Your Own Time

May has always been the month of flowers and tributes, but in 2026, it carries an even deeper meaning. The traditional "Mother's Day" has moved beyond the realm of simple affection to become a milestone celebrating female autonomy. The highlight of this season is, undoubtedly, the consolidation of a new paradigm: the end of the taboo regarding the "ideal age" for motherhood.

The Biological Clock Under New Management

If only a few decades ago social pressure dictated that motherhood should occur between the ages of 20 and 30, today the scenario is radically different. Thanks to advances in reproductive medicine, financial stability, and the desire for prior professional fulfillment, later-life motherhood has ceased to be an exception and has become a conscious and safe choice.

- Science in Favor of Life: Egg freezing and In Vitro Fertilization (IVF) with advanced genetic screening have drastically reduced the risks associated with pregnancy after 40.
- Emotional Maturity: Specialists point out that mothers who opt for pregnancy in more mature stages of life tend to better handle the stress and emotional load of raising a child.

"Silver" Mothers and Breaking Stigmas

The term "Silver Motherhood" has gained traction on social media and in fashion editorials this month. It celebrates women who, at 45, 50, or older, are experiencing their first (or a new) maternal journey.

The society of 2026 is beginning to understand that the "energy" to raise a child is not exclusive to biological youth, but rather a combination of health, a support network, and mental readiness. The prejudice that once labeled these women as "grandmothers to their children" is being replaced by admiration for the courage to redraw their own destinies.

The Role of Technology and Self-Care

This Mother's Day, focus also falls on how self-care and health monitoring have transformed the gestational experience.

- 360° Monitoring: Wearable gadgets and telemedicine allow mature expectant mothers to have real-time control over biomarkers, ensuring peace of mind for both mother and baby.
- Balance: The 2026 agenda is not just about when to be a mother, but about how to maintain individual identity while fulfilling that role, regardless of age.

A Reflection for the Month of May

Celebrating the month of mothers now means honoring all ways of conceiving and caring. Whether at 20 or 50, the "ideal age" is whenever a woman feels fulfilled, prepared, and, above all, the owner of her own story.

This May, we toast to the diversity of homes and the courage of those who challenged chronological time in the name of love. Motherhood is, above all, a state of mind.

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

Madres de Mayo: La libertad de elegir el propio tiempo

Mayo siempre ha sido el mes de las flores y los homenajes, pero en 2026, adquiere un significado aún más profundo. El tradicional "Día de la Madre" ha trascendido el campo del afecto para convertirse en un hito de celebración de la autonomía femenina. Lo más destacado de esta temporada es, sin duda, la consolidación de un nuevo paradigma: el fin del tabú sobre la "edad ideal" para la maternidad.

El reloj biológico bajo nueva gestión

Si hace pocas décadas la presión social dictaba que la maternidad debía ocurrir entre los 20 y los 30 años, hoy el escenario es radicalmente diferente. Gracias a los avances en la medicina reproductiva, la estabilidad financiera y el deseo de realización profesional previa, la maternidad tardía ha dejado de ser una excepción para convertirse en una elección consciente y segura.

- Ciencia a favor de la vida: La congelación de óvulos y la fertilización in vitro (FIV) con cribado genético avanzado han reducido drásticamente los riesgos asociados al embarazo después de los 40 años.
- Madurez emocional: Los especialistas señalan que las madres que optan por la gestación en etapas más maduras de la vida suelen lidiar mejor con el estrés y la carga emocional de la crianza.

Madres "Plateadas" y la ruptura de estigmas

El término "Maternidad Plateada" ha cobrado fuerza en las redes sociales y los editoriales de moda este mes. Celebra a las mujeres que, a los 45, 50 años o más, están viviendo su primera (o una nueva) jornada materna.

La sociedad de 2026 empieza a comprender que la "energía" para criar a un hijo no es exclusiva de la juventud biológica, sino una combinación de salud, red de apoyo y disposición mental. El prejuicio que etiquetaba a estas mujeres como "abuelas de sus hijos" está siendo sustituido por la admiración ante la valentía de rediseñar su propio destino.

El papel de la tecnología y el autocuidado

En este Día de la Madre, el enfoque también recae sobre cómo el autocuidado y el monitoreo de la salud han transformado la experiencia gestacional.

- Seguimiento 360°: Los dispositivos portátiles (gadgets) y la telemedicina permiten que las gestantes maduras tengan un control en tiempo real de sus biomarcadores, garantizando tranquilidad tanto para la madre como para el bebé.
- Equilibrio: La agenda de 2026 no trata solo de cuándo ser madre, sino de cómo mantener la identidad individual mientras se ejerce ese rol, independientemente de la edad.

Reflexión para el mes de mayo

Celebrar el mes de las madres ahora significa honrar todas las formas de gestar y cuidar. Ya sea a los 20 o a los 50, la "edad ideal" es aquella en la que la mujer se siente plena, preparada y, por encima de todo, dueña de su propia historia.

Este mayo, brindamos por la diversidad de los hogares y por la valentía de quienes desafiaron el tiempo cronológico en nombre del amor. La maternidad es, ante todo, un estado de ánimo.

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

Mères de Mai : La liberté de choisir son propre temps

Mai a toujours été le mois des fleurs et des hommages, mais en 2026, il revêt une signification encore plus profonde. La traditionnelle « Fête des Mères » a dépassé le domaine de l'affection pour devenir un jalon de la célébration de l'autonomie féminine. Le point fort de cette saison est, sans aucun doute, la consolidation d'un nouveau paradigme : la fin du tabou sur l'« âge idéal » pour la maternité.

L'horloge biologique sous une nouvelle gestion

Si, il y a quelques décennies, la pression sociale dictait que la maternité devait survenir entre 20 et 30 ans, le scénario est radicalement différent aujourd'hui. Grâce aux progrès de la médecine reproductive, à la stabilité financière et au désir d'accomplissement professionnel préalable, la maternité tardive a cessé d'être une exception pour devenir un choix conscient et sûr.

- La science au service de la vie : La congélation d'ovocytes et la fécondation in vitro (FIV) avec dépistage génétique avancé ont considérablement réduit les risques associés à la grossesse après 40 ans.
- Maturité émotionnelle : Les experts soulignent que les mères qui optent pour une grossesse à un stade plus mature de leur vie ont tendance à mieux gérer le stress et la charge émotionnelle liés à l'éducation d'un enfant.

Les mères « Argent » et la rupture des stigmates

Le terme « Maternité Argent » (Silver Motherhood) a pris de l'ampleur sur les réseaux sociaux et dans les éditoriaux de mode ce mois-ci. Il célèbre les femmes qui, à 45, 50 ans ou plus, vivent leur première (ou une nouvelle) aventure maternelle.

La société de 2026 commence à comprendre que l'« énergie » pour élever un enfant n'est pas l'exclusivité de la jeunesse biologique, mais plutôt une combinaison de santé, de réseau de soutien et de disposition mentale. Le préjugé qui qualifiait ces femmes de « grands-mères de leurs enfants » est remplacé par l'admiration pour le courage de redessiner leur propre destin.

Le rôle de la technologie et de l'autonomie

En cette Fête des Mères, l'accent est également mis sur la manière dont l'auto-surveillance et le suivi de la santé ont transformé l'expérience gestationnelle.

- Suivi à 360° : Les objets connectés (wearables) et la télémédecine permettent aux futures mamans matures d'avoir un contrôle en temps réel sur leurs biomarqueurs, garantissant ainsi la tranquillité d'esprit pour la mère et le bébé.
- Équilibre : L'ordre du jour de 2026 ne porte pas seulement sur le moment de devenir mère, mais sur la manière de maintenir son identité individuelle tout en exerçant ce rôle, quel que soit l'âge.

Réflexion pour le mois de mai

Célébrer le mois des mères signifie désormais honorer toutes les façons de porter la vie et de prendre soin. Que ce soit à 20 ou à 50 ans, l'« âge idéal » est celui où la femme se sent épanouie, prête et, par-dessus tout, maîtresse de sa propre histoire.

En ce mois de mai, nous portons un toast à la diversité des foyers et au courage de celles qui ont défié le temps chronologique au nom de l'amour. La maternité est, avant tout, un état d'esprit.

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

Madri di Maggio: La libertà di scegliere il proprio tempo

Maggio è sempre stato il mese dei fiori e degli omaggi, ma nel 2026 assume un significato ancora più profondo. La tradizionale "Festa della Mamma" ha superato i confini dell'affetto per diventare un traguardo nella celebrazione dell'autonomia femminile. Il punto saliente di questa stagione è, senza dubbio, il consolidamento di un nuovo paradigma: la fine del tabù sull' "età ideale" per la maternità.

L'orologio biologico sotto una nuova gestione

Se solo pochi decenni fa la pressione sociale imponeva che la maternità dovesse avvenire tra i 20 e i 30 anni, oggi lo scenario è radicalmente diverso. Grazie ai progressi della medicina riproduttiva, alla stabilità finanziaria e al desiderio di realizzazione professionale previa, la maternità tardiva ha smesso di essere un'eccezione per diventare una scelta consapevole e sicura.

- Scienza a favore della vita: Il congelamento degli ovociti e la fecondazione in vitro (FIV) con screening genetico avanzato hanno ridotto drasticamente i rischi associati alla gravidanza dopo i 40 anni.
- Maturità emotiva: Gli esperti sottolineano che le madri che scelgono la gestazione in fasi più mature della vita tendono a gestire meglio lo stress e il carico emotivo della crescita di un figlio.

Madri "Argento" e la rottura degli stigmi

Il termine "Maternità Argento" ha guadagnato forza sui social network e negli editoriali di moda in questo mese. Celebra le donne che, a 45, 50 anni o più, stanno vivendo il loro primo (o un nuovo) percorso materno.

La società del 2026 inizia a capire che l' "energia" per crescere un figlio non è un'esclusiva della giovinezza biologica, ma una combinazione di salute, rete di supporto e predisposizione mentale. Il pregiudizio che etichettava queste donne come "nonne dei propri figli" viene sostituito dall'ammirazione per il coraggio di ridisegnare il proprio destino.

Il ruolo della tecnologia e dell'autocura

In questa Festa della Mamma, l'attenzione ricade anche su come l'autocura e il monitoraggio della salute abbiano trasformato l'esperienza gestazionale.

- Monitoraggio a 360°: Gadget indossabili e telemedicina permettono alle gestanti mature di avere un controllo in tempo reale dei biomarcatori, garantendo tranquillità sia alla madre che al bambino.
- Equilibrio: L'agenda del 2026 non riguarda solo il quando essere madre, ma come mantenere la propria identità individuale mentre si esercita questo ruolo, indipendentemente dalla fascia d'età.

Riflessione per il mese di maggio

Celebrare il mese delle madri ora significa onorare tutte le forme di generare e accudire. Che sia a 20 o a 50 anni, l' "età ideale" è quella in cui la donna si sente piena, preparata e, soprattutto, padrona della propria storia.

In questo maggio, brindiamo alla diversità delle case e al coraggio di chi ha sfidato il tempo cronologico in nome dell'amore. La maternità è, prima di tutto, uno stato d'animo.

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

Rede de Comunicação HR Inova com o Lançamento da TV HR Magazine

A Rede de Comunicação HR atinge um novo patamar de excelência com o lançamento oficial da TV HR Magazine. O canal surge não apenas como uma extensão da marca editorial, mas como uma plataforma de vanguarda que utiliza o audiovisual para promover a educação e a cultura em sua forma mais ampla e integradora.

No coração desta nova jornada está o programa "A PAUTA DE HOJE É...", apresentado pelo experiente Dom Helio Reis. A proposta é ambiciosa e necessária: reunir as mentes mais brilhantes e as trajetórias mais inspiradoras de diversos setores para oferecer ao público informação com profundidade e propósito.

Um Ponto de Encontro para Múltiplos Saberes

A grade de entrevistas do programa é um verdadeiro mosaico da inteligência humana. Dom Helio Reis conduz conversas que transitam com fluidez entre o pragmatismo e a sensibilidade:

- **Ciência e Saúde**: Médicos e especialistas em neurociência trazem o que há de mais avançado em tratamentos e no entendimento do comportamento humano.

- **Estratégia e Segurança**: A disciplina de militares, a experiência de delegadas e a visão de parlamentares oferecem uma análise profunda sobre gestão, ordem e políticas públicas.

- **Economia e Inovação**: Empresários e empreendedores de sucesso compartilham as dores e as glórias de gerar valor e transformar o mercado.

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

- **Educação e Pensamento**: Professores e acadêmicos debatem o futuro do ensino e os caminhos para uma base educacional sólida.

- **Arte e Emoção**: A sensibilidade das poetisas, o talento dos músicos e a visão de escritores trazem o respiro cultural indispensável para a alma.

- **Bem-estar e Humanidade**: O olhar atento de psicólogos, terapeutas e a presença confortante de capelania oferecem o suporte necessário para os desafios emocionais e espirituais da atualidade.

Educação: A Base para o Futuro

A filosofia por trás da TV HR Magazine é clara: a cultura e a educação são os únicos caminhos possíveis para a construção de uma sociedade mais justa e equilibrada. Ao dar voz a segmentos tão distintos, o programa rompe bolhas e permite que o telespectador tenha acesso a uma visão 360 graus do mundo contemporâneo.

"*Nosso compromisso é com o legado. Queremos que cada entrevista seja uma semente de conhecimento plantada na mente de quem nos assiste*", pontua a direção da Rede HR.



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

Conectividade e Propósito

A TV HR Magazine utiliza o que há de mais moderno em transmissão digital para garantir que essa riqueza de conteúdo chegue a todos os cantos. Com uma estética elegante e um ritmo que privilegia a qualidade do debate, o canal já nasce como um marco na comunicação regional e nacional.

O convite está feito. Prepare-se para ser surpreendido por diálogos que educam, emocionam e provocam a reflexão.

Tecnologia e Acesso

Operando com tecnologia de ponta, o canal está disponível em plataformas digitais, permitindo que o público acesse o conteúdo de alta qualidade em qualquer lugar, a qualquer hora. A integração entre a revista e a TV permite uma experiência multimídia única, onde o leitor e o espectador caminham juntos na busca pela verdade.

Com o lançamento da TV HR Magazine, a Rede de Comunicação HR reafirma seu papel como protagonista na disseminação da cultura e da cidadania no Brasil, provando que, para uma comunicação ser relevante, ela precisa ter propósito.

Assista à TV HR Magazine e acompanhe "A PAUTA DE HOJE É..." com Dom Helio Reis. A sua dose diária de inteligência e atualidade.



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

O "Novo" Dia do Trabalho: A Revolução da Flexibilidade em 2026

O mês de maio sempre nos convidou a refletir sobre as conquistas históricas da classe trabalhadora. No entanto, ao chegarmos em 2026, a celebração do Dia do Trabalho ganhou contornos que seriam inimagináveis há apenas uma década. Não estamos mais discutindo apenas o direito ao descanso, mas a própria natureza da "presença" e do "valor" no ambiente corporativo.

A Consolidação da Semana de 4 Dias

Após anos de projetos-piloto e debates acalorados, a Semana de 4 Dias (4DW) deixou de ser um benefício de nicho para se tornar o padrão ouro das empresas mais desejadas do mercado. O modelo 100-80-100 — 100% do salário, trabalhando 80% do tempo, mantendo 100% da produtividade — provou que o foco no resultado supera, com folga, o foco no relógio.

Em 2026, as empresas aprenderam que o tempo livre não é um "prêmio" pelo trabalho bem feito, mas o combustível essencial para a inovação. Profissionais que descansam mais, produzem com mais qualidade e erram menos.

IA: De Ferramenta a Colega de Equipe

O grande motor dessa flexibilidade foi a integração total dos Assistentes de IA Gerativa no fluxo diário. Se antes gastávamos horas em planilhas, triagem de e-mails e atas de reuniões, hoje essas tarefas são executadas por agentes inteligentes que funcionam como uma extensão do nosso intelecto.

A IA não substituiu o trabalhador; ela o libertou da carga burocrática. Isso permitiu que a carga horária fosse reduzida sem perdas econômicas, focando o humano no que a máquina ainda não replica: a empatia, a estratégia complexa e a criatividade disruptiva.

O Desafio: Saúde Mental e a Fronteira Invisível

Apesar dos avanços, 2026 nos impõe um novo desafio ético e psicológico. Com a IA trabalhando 24/7 e a flexibilidade de horários, a fronteira entre estar "disponível" e ser "produtivo" tornou-se quase invisível.



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

A saúde mental passou a ser o KPI (Indicador Chave de Desempenho) mais importante das diretorias de RH. As empresas líderes agora implementam o "Direito ao Desligamento Digital", com sistemas que bloqueiam notificações fora do horário acordado, combatendo a ansiedade de estar sempre "on-line".

- Disponibilidade vs. Produtividade: Estar conectado não significa estar gerando valor. O foco agora é na "Deep Work" (Trabalho Profundo), onde o silêncio e a desconexão são protegidos.
- Gestão por Confiança: Em um mundo híbrido e reduzido, o microgerenciamento morreu. A liderança de 2026 baseia-se em confiança e entregas objetivas.

O Futuro é Humano

Neste novo Dia do Trabalho, a mensagem é clara: a tecnologia deve servir ao bem-estar. A flexibilidade conquistada em 2026 não é um luxo, mas uma necessidade de adaptação a um mundo onde o talento humano é o recurso mais valioso — e o mais sensível.

Ao olharmos para nossas telas e escritórios, o objetivo não é mais apenas produzir mais, mas viver melhor enquanto produzimos o extraordinário.



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

A SOLIDÃO DA ALMA E A FORÇA DA DECISÃO

Por Matistela Pozitano

Embora estejamos todos no mesmo planeta, conectados por desejos, ímpetos e sonhos, embora estejamos juntos, nossa jornada de alma é solitária — desesperadamente solitária. Mesmo havendo solidariedade e influências, nossa alma e nosso destino são exclusivamente nossos. Cada um carrega suas forças, fraquezas, desistências e crenças. Cada passo é dado a partir de nossas escolhas, de nossas decisões. E tudo fica sob nossa responsabilidade: o plantio e a colheita. A realidade sempre nos coloca de volta à nossa solitária busca pela centelha divina que nos impulsiona à ascensão.

Vivemos em um mundo onde tudo é ilusão e passageiro; onde presente, passado e futuro são frutos de outros presentes, passados e futuros. Tudo o que veio antes nos influencia. Em minha jornada individual e como terapeuta, há mais de 30 anos percebi que o fruto de nossa busca é encontrar o nosso santo grau incessantemente.

Acordados ou em sonhos — até mesmo em pesadelos — estaremos sempre de mãos dadas apenas com nossa própria alma, em meio a esse caldeirão de sentimentos: medos, orgulhos, culpas, tristezas, raivas, vergonhas, surpresas, alegrias, esperanças e gratidão. Sempre fazendo escolhas e colhendo resultados, como se estivéssemos em uma verdadeira montanha-russa de emoções e acontecimentos. E, uma vez nascidos e vivendo, estamos todos na montanha-russa do tempo.

Há instantes fugazes de alegria, nos quais imaginamos ter encontrado a luz. E, assim, conduzimos, com essa mesma luz, outros cegos na esperança de chegar ao fim, onde poderemos nos fundir, acabar com a solidão e sermos um só. Quando uma tentativa dá errada, podemos compreender o que ainda não deu certo — e tomar isso como aprendizado. Manter o pensamento firme no que desejamos alcançar e não transformar cada desafio em tragédia. Sem julgamentos, sem filtros, sem sermos guiados pelas frustrações. Apenas decididos, atentos, dispostos e disponíveis para o verdadeiro despertar. Se mesmo assim ainda não despertarmos, a decisão nos fará continuar. E será essa decisão a fé que você precisa continuar alimentando até chegar ao seu objetivo maior.

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 FRUSTRAÇÃO COMO CAMINHO DE APRENDIZADO

A frustração é um sentimento de insatisfação e descontentamento que surge quando expectativas ou desejos não são atendidos. É uma emoção natural, que todos experimentam em algum momento da vida.

O que causa a frustração?

A frustração pode ser causada por:

• Expectativas não atendidas
• Obstáculos ou barreiras que impedem o alcance de objetivos
• Perdas ou decepções
• Falta de controle ou poder sobre determinada situação

Efeitos da frustração em nossas vidas

A frustração pode afetar negativamente a vida de uma pessoa, causando:

• Estresse e ansiedade
• Desmotivação e falta de interesse
• Dificuldade para tomar decisões
• Problemas de relacionamento • Baixa autoestima

Como superar a frustração?

1. Reconheça e aceite: admita que está se sentindo frustrado e acolha esse sentimento.
2. Identifique a causa: compreenda o que está gerando a frustração.
3. Reavalie as expectativas: ajuste-as para que se tornem mais realistas.
4. Desenvolva estratégias: busque alternativas e novas formas de lidar com a situação.
5. Cuide de si: pratique atividades que promovam equilíbrio e bem-estar.

A frustração também pode ser vista como ferramenta: preparando, treinando e abrindo novos caminhos. A vida nos ensina que frustração é um sentimento; desistir é uma decisão. Aprender a decidir diante dos desafios é não desistir do propósito. Quando ainda não alcançou seu objetivo, não diga que acabou. Foque no que pode aprender para chegar lá. Não importa em que área da vida a frustração ocorreu — ela pode ser ressignificada. Observe como pode se transformar em força para a próxima ação.

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

Se alguém tentou te diminuir, lembre-se: você jamais será vítima se escolher ser protagonista da sua própria história.
Ninguém tem o poder de definir quem você é ou o quanto é capaz — a não ser você mesmo. Decida sempre seguir em frente.
Não se perca nos emaranhados do passado — ele já não lhe pertence.

A vida é um eterno movimento de continuidade. A vida lhe dará muitos "nãos". O poder do "não" dependerá do significado e do valor que você atribuir a ele.
Talvez você tenha sido rejeitado em algum momento, mas isso não significa fraqueza. Pode ser apenas um convite a tornar-se mais resistente e firme na decisão de ir ao encontro do seu propósito.

Ninguém pode trilhar seu destino por você. Você não precisa mendigar amor, afeto, respeito, acolhimento ou colaboração. Onde esses valores não são respeitados, não é o seu lugar. Quando receber um "não", entenda: pode ser apenas uma porta que se fecha para que um melhor caminho se abra. Pode ser um "não" momentâneo — talvez você ainda não esteja preparado para o próximo passo, ou não seja da forma que imaginou.

As vezes é a vida lhe convidando a enxergar de uma maneira diferente. Esteja aberto às possibilidades. Jamais se recuse a ser quem dirige a própria vida respeitando as outras vidas também.
Tenha fé em si mesmo.
Preserve os valores humanos essenciais.
Tenha fé no Criador, que lhe concedeu o livre-arbítrio. Escolher faz parte da sua capacidade de se responsabilizar e aprender com cada decisão — sem negar sua sombra, nem tampouco sua imensa luz. Aceite sua origem divina e aprenda a viver plenamente aqui na Terra.

Somos filhos de um Criador potente, perfeito e amoroso, que nos concedeu a liberdade — inclusive a de aprender com Ele tudo o que nos deixou como legado.
Deus o criou para alcançar grandes sonhos.

E lembre-se: um "não" pode ser exatamente o impulso que o levará a um patamar mais alto — pois é a própria vida convidando você a crescer e trilhar novas estradas para alcançar o seu propósito com mais clareza e leveza, enxergando a vida como um milagre e um eterno aprendizado.

A solidão da alma assusta, mas é ela que vai afiando a força da decisão, transformando a dor em direção. E a decisão vira coragem, e a coragem vira destino. É onde a alma fica para nos lembrar que a única força que não te abandonará é a da sua decisão.

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



seção **AMIGO PET**



AMOR PURO E VERDADEIRO



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



Cópia não autorizada. Reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

MAIO AMARELO



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

VIDA COM UM CACHORRO



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

AMOR DE CACHORRO



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

Jethro International: A Diplomacia a Serviço da Humanidade

Por Comendador Dom Helio Reis

A Jethro International consolidou-se como uma das organizações de diplomacia civil e capelania mais respeitadas do mundo, atuando como uma ponte vital entre as necessidades da sociedade e as esferas de governança. Em 2026, sua relevância é ainda maior, servindo como um farol de ética e serviço humanitário em um mundo em constante transformação.

Em um cenário global onde as fronteiras entre o público e o privado se tornam cada vez mais fluidas, a Jethro International se destaca como uma força motriz na promoção da paz, da ética e da assistência social. Mas o que define, de fato, essa organização que atravessa oceanos para transformar realidades?

Mais que Capelania, uma Missão Diplomática

A Jethro não é apenas uma instituição de formação; ela é uma rede global de Capelania Civil e Diplomática. Seu propósito central é capacitar líderes e cidadãos comuns para atuarem como agentes de pacificação e conselheiros em momentos de crise.

Diferente da capelania tradicional, restrita a ambientes religiosos ou militares, a Jethro expande esse conceito para a Diplomacia Civil. Seus membros são preparados para intervir em questões humanitárias, direitos humanos e apoio psicossocial, atuando com as devidas credenciais internacionais em hospitais, presídios, órgãos governamentais e zonas de desastre.



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

Os Pilares da Organização

A atuação da Jethro International fundamenta-se em princípios sólidos que garantem sua credibilidade em dezenas de países:

- Formação de Líderes: A instituição oferece um rigoroso processo de qualificação, garantindo que seus capelães possuam o conhecimento técnico e ético necessário para representar a organização perante autoridades mundiais.
- Diplomacia Civil: Atua como um elo entre a sociedade civil e os governos, facilitando diálogos e promovendo soluções para conflitos sociais.
- Ação Humanitária: Em tempos de crise — sejam elas naturais ou políticas —, a Jethro mobiliza sua rede para oferecer suporte emocional, logístico e espiritual aos afetados.

Presença Global e Impacto Local

Com sede e representações que alcançam diversos continentes, a Jethro Internacional detém reconhecimento que permite aos seus membros circular em ambientes de alta relevância diplomática. Esse selo de confiança é o que permite que um Capelão da Jethro seja ouvido em prefeituras, embaixadas e fóruns internacionais.

No Brasil e no mundo, a organização tem sido peça-chave na mediação de conflitos comunitários e no apoio a instituições de segurança pública, sempre prezando pela valorização do ser humano acima de tudo.

Por que a Jethro é Essencial em 2026?

Em um mundo acelerado pela tecnologia e muitas vezes polarizado, a figura do "Conselheiro" ou do "Diplomata Civil" torna-se indispensável. A Jethro International entende que a tecnologia pode conectar pessoas, mas apenas a empatia e a presença humana treinada podem curar feridas sociais.

Ser parte da Jethro ou apoiar sua missão é acreditar que a paz não é apenas a ausência de guerra, mas a presença ativa da justiça e do acolhimento.



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

Sayder SDR -
Diretor de Expansão Cultural Internacional da JETHRO Diplomacia Civil Humanitária

Sayder SDR (nome artístico de Carlos Sousa) é um cantor, compositor e produtor brasileiro que se destaca como um dos principais expoentes do pop latino e da bossa nova contemporânea no cenário internacional.

Com uma trajetória que une música e ativismo, ele é frequentemente descrito como um "artista humanista", utilizando sua arte como ferramenta para a promoção da paz e do fortalecimento social.

Perfil Artístico e Estilo

O som de Sayder SDR é uma fusão sofisticada:

* Gêneros: Mescla a energia do pop latino com a suavidade e o balanço da bossa nova.
* Temáticas: Suas letras geralmente abordam o amor, a alegria, a esperança e a união entre os povos.
* Colaborações: Já trabalhou com artistas de diversos países, como Da Ghama (fundador do Cidade Negra), Dom Carter (EUA), Jaen Rios (Venezuela) e Sebastian e Metis Kuka (Angola).

Atuação Humanitária e Diplomática

Diferente de muitos artistas pop, a carreira de Sayder é indissociável de seu trabalho social. Ele é reconhecido por órgãos internacionais devido ao seu compromisso com causas humanitárias:

* Embaixador da Paz: É conhecido na Colômbia e no México como "Membro Honorário da Paz".
* Diplomata Civil: Atua como Diplomata Civil pela Jethro International na área de expansão cultural do Brasil.



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

* Projetos Sociais: Realizou trabalhos em prol de comunidades quilombolas e povos originários no Brasil, além de missões na África do Sul, Namíbia, Angola, Uruguai e Argentina.
Prêmios e Reconhecimentos
Sua trajetória é marcada por uma série de premiações internacionais de prestígio:
* Prêmio El Nevado Solidário de Oro: Vencedor por seis anos consecutivos (2018 a 2024) na Argentina, prêmio que celebra artistas com impacto social.
* Coroa Rubí (Uruguai): Recebido em 2020 por sua relevância na cultura latina.
* Prêmio Jackson do Pandeiro e Prêmio Elyte: Reconhecimentos recebidos no Brasil por sua contribuição à música.
* Reconhecimento no Grammy Awards México: Onde foi destaque por sua atuação internacional.
Residência e Presença Digital
Atualmente, o artista reside em São Paulo, de onde gerencia sua carreira e seus projetos como diretor cultural e gestor social. Sua música pode ser encontrada em plataformas de streaming como Spotify e Deezer, e ele mantém uma presença ativa no Instagram (@sdr3oficial) compartilhando seus lançamentos e viagens diplomáticas.

Visita do Diplomata Civil pela JETHRO - SAYDER à Fundação Casa
Sayder esteve visitando a fundação Casa palestrando para 150 jovens Adolescentes com o tema É *POSSÍVEL SONHAR.*





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

A Fundação Centro de Atendimento Socioeducativo ao Adolescente, amplamente conhecida como Fundação CASA, é uma instituição vinculada à Secretaria de Justiça e Cidadania do Estado de São Paulo.

Sua principal função é a execução de medidas socioeducativas aplicadas pelo Poder Judiciário a adolescentes de 12 a 21 anos incompletos que cometeram atos infracionais.

Objetivos e Atuação

A Fundação busca oferecer suporte para que o jovem possa construir um novo projeto de vida. Isso é feito por meio de:

Educação: Escolarização formal (em parceria com a Secretaria da Educação).

Capacitação: Cursos de iniciação profissional e oficinas de artes e cultura.

Saúde e Apoio Psicossocial: Atendimento médico, odontológico e acompanhamento com psicólogos e assistentes sociais.

Esporte e Lazer: Atividades físicas como parte do processo de socialização.

Tipos de Medidas Socioeducativas

A instituição atua principalmente em três regimes:

Internação: O adolescente permanece na unidade por tempo determinado (reavaliado periodicamente), com restrição de liberdade.

Semiliberdade: O jovem pode realizar atividades externas (estudo ou trabalho) durante o dia, mas retorna à unidade para dormir.

Internação Provisória: Período de até 45 dias enquanto o adolescente aguarda a sentença judicial definitiva.

Estrutura e Governança

A Fundação CASA substituiu a antiga FEBEM (Fundação Estadual do Bem-Estar do Menor) em 2006. Essa mudança não foi apenas no nome, mas focada em uma reestruturação pedagógica para descentralizar o atendimento, criando unidades menores e mais próximas da família do jovem, visando uma reintegração social mais eficaz.

Importante: O funcionamento da Fundação é estritamente regido pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e pelo Sistema Nacional de Atendimento Socioeducativo (SINASE).



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

Projeto Ajude-nos à Ajudar
Cel. 11-96207-5405
Instagram @sdr3oficial



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



seção **CULINÁRIA**



O Retorno do Conforto: Caldos e Fermentados na Gastronomia Ancestral

Com a chegada de maio e o declínio suave das temperaturas, o paladar brasileiro em 2026 parece buscar algo que vai além do simples sabor: busca-se o acolhimento. O outono deste ano marca a consolidação de um movimento que especialistas chamam de Gastronomia Ancestral, onde técnicas milenares de conservação e cozimento lento retomam o protagonismo nas cozinhas mais sofisticadas e, principalmente, nas mesas familiares.

A Alquimia dos Caldos: O Fenômeno Jjigae

A grande estrela deste outono é o Jjigae, o tradicional caldo coreano que conquistou o Brasil. Diferente das sopas ralas, o Jjigae é um ensopado robusto, servido ainda borbulhando em potes de cerâmica que preservam o calor e a alma do prato.

- O Enfoque de 2026: A tendência deste ano é o uso de ingredientes locais adaptados à técnica oriental. Caldos à base de pasta de soja fermentada (Doenjang) ou o picante Kimchi são enriquecidos com vegetais de época da nossa região, criando uma fusão que aquece o corpo e fortalece a imunidade.
- Por que agora? Em um mundo hiperconectado, o tempo de cozimento do Jjigae — que exige paciência para que os sabores se entrelacem — tornou-se um ritual de desaceleração.



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



O Renascimento dos Grãos Antigos

Se o prato fundo traz o caldo, a cesta de pães traz a história. Em 2026, assistimos ao retorno triunfal de grãos que haviam sido esquecidos pelo mercado industrial e que agora, graças a cultivos regenerativos, estão novamente disponíveis.

Estamos falando do Trigo Einkorn, do Khorasan e do Painço, que se tornaram os favoritos dos padeiros artesanais.

- Fermentação Natural (Sourdough): O uso do levain (fermento natural) nunca foi tão essencial. A ciência de 2026 comprovou o que nossos antepassados já sabiam: a fermentação longa quebra proteínas complexas e antinutrientes, tornando o pão um alimento de fácil digestão e alto valor biológico.
- O Resultado: Crostas rústicas e caramelizadas com miolos aerados e um leve toque ácido, que servem de "esponja" perfeita para os caldos intensos do outono.

Por que a Ancestralidade é o Futuro?

A gastronomia deste maio não é sobre olhar para trás por nostalgia, mas por inteligência. O retorno aos fermentados (como o kefir, o kombucha e o próprio pão) e aos caldos nutritivos reflete uma consciência maior sobre a saúde da microbiota intestinal e a sustentabilidade no consumo.

Ao escolher um grão antigo ou esperar o tempo de fermentação de um Kimchi, o consumidor de 2026 está fazendo uma escolha política e sensorial: o conforto real não vem do que é instantâneo, mas do que é autêntico.

Para uma experiência completa de "Conforto em 2026", experimente um Kimchi Jjigae de tofu e porco acompanhado de fatias generosas de pão de fermentação natural de Trigo Khorasan. O contraste entre a picância do caldo e a doçura amendoada do grão antigo é a definição de um abraço em forma de refeição.

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

Receitas da Vovó

Pão de Batata Perfeito



Por que o pão de batata é tão amado? A resposta está na ciência da culinária: o amido da batata retém mais água durante o cozimento, resultando em uma massa que derrete na boca. Nesta receita, ensinamos como atingir aquela textura de "nuvem" com um passo a passo simples.

Ingredientes

- 500g de farinha de trigo (aproximadamente)
- 250g de batatas cozidas e espremidas (ainda mornas)
- 2 ovos inteiros
- 1/2 xícara de leite morno
- 2 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 10g de fermento biológico seco (1 sachê)

Modo de Preparo

- A Base de Batata: Em uma tigela grande, misture as batatas já espremidas (como um purê bem liso) com o leite morno, o açúcar, a manteiga e o fermento. Deixe descansar por 5 minutos para ativar o fermento.
- A Massa: Adicione os ovos levemente batidos. Vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos, misturando com as mãos até que a massa comece a desgrudar levemente (ela deve continuar macia e um pouco úmida). Por último, adicione o sal.
- A Sova Rápida: Transfira para uma superfície enfarinhada e sove por cerca de 5 a 8 minutos, até a massa ficar lisa e elástica.
- Primeira Fermentação: Coloque a massa de volta na tigela, cubra com um pano e deixe descansar em local abafado por cerca de 1 hora ou até dobrar de tamanho.
- Modelagem: Divida a massa em pequenas bolinhas (cerca de 50g cada para pãezinhos de lanche). Coloque em uma assadeira untada, deixando espaço entre eles.
- Segunda Fermentação: Deixe os pãezinhos crescerem na assadeira por mais 30 minutos.
- Finalização e Forno: Pincele uma gema de ovo por cima de cada pão. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 a 30 minutos, ou até que fiquem bem dourados.

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

Dica do Editor

Sugestão de Recheio: O pão de batata harmoniza perfeitamente com requeijão culinário (tipo Catupiry). Para rechear, abra um disco de massa na palma da mão, coloque uma colher do queijo e feche bem a bolinha antes da segunda fermentação.

Estética Visual: Para a foto da revista, sugira polvilhar um pouco de parmesão ralado fino ou sementes de papoila sobre os pães antes de assar para dar textura.

Variação Vegana: É possível substituir a manteiga por óleo de coco e o leite por leite de aveia ou a própria água do cozimento das batatas.

Dica do Chef: O segredo para um pão mais leve é espremer as batatas ainda quentes e deixá-las esfriar até ficarem mornas antes de misturar ao fermento. Batatas frias demais deixam a massa pesada.



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

Maçãs Assadas com Mel e Canela

O outono convida ao recolhimento e a sabores que aquecem a alma. Esta receita é ideal para aproveitar o frescor da estação, entregando uma sobremesa leve, mas profundamente aromática.

Ingredientes

- 4 maçãs grandes (tipo Fuji ou Gala)
- 4 colheres (sopa) de mel (ou melaço de cana para um toque mais rústico)
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Canela em pau e em pó a gosto
- Nozes ou amêndoas picadas para decorar
- Opcional: Ramos de alecrim para aromatizar

Modo de Preparo

- Preparação: Lave bem as maçãs e remova o miolo (sementes) com uma faca pequena ou extrator, cuidando para não furar o fundo da fruta.
- O Recheio: No buraco de cada maçã, coloque uma pequena porção de manteiga e uma colher de mel. Insira um pau de canela em cada uma.
- O Forno: Disponha as maçãs em uma assadeira. Polvilhe canela em pó por cima. Se desejar, adicione um dedo de água ou vinho branco no fundo da assadeira para criar um vapor que manterá as frutas suculentas.
- Tempo de Cozimento: Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 a 30 minutos. As maçãs devem estar macias, mas sem desmanchar.
- Finalização: Retire do forno e regue as maçãs com a calda que se formou no fundo da assadeira. Finalize com as nozes picadas para dar crocância.

Dica do Editor para 2026

Harmonização Sensorial: O outono de 2026 valoriza o "Turismo de Silêncio" e a introspecção. Sirva esta sobremesa ainda morna, acompanhada de um chá de ervas ou um café de fermentação natural, reforçando a experiência de desconexão e prazer consciente.

Tempo de preparo: 10 min | Forno: 30 min

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



seção **VIAGEM E TURISMO**

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



Vale dos Vinhedos

O Luxo da Pausa: O Turismo de Silêncio no Interior do Brasil

Maio chegou, e com ele, uma das janelas mais preciosas do calendário brasileiro. Enquanto o litoral ainda respira o agito das altas temporadas passadas e as metrópoles aceleram, o interior do país se veste de tons terrosos e temperaturas amenas. Em 2026, a grande tendência de viagem não é o destino mais badalado, mas sim o mais silencioso.

O Turismo de Silêncio consolidou-se como o refúgio definitivo para quem busca restaurar a saúde mental e se desconectar do ruído digital.

Serra da Mantiqueira: O Abraço das Nuvens
A região, que abrange cidades como Santo Antônio do Pinhal, São Bento do Sapucaí e a face mineira em Gonçalves, é o epicentro do sossego em maio. Com o ar mais seco e o céu de um azul profundo, a Mantiqueira oferece o cenário ideal para o "Deep Travel" (viagem profunda).

- A Experiência: Pousadas que baniram televisores e incentivam a leitura à beira da lareira. O som aqui é o do vento nas araucárias e o estalar da madeira no fogo.
- Destaque: As trilhas de contemplação, onde o objetivo não é o cume, mas a percepção dos sons da floresta preservada.



Serra da Mantiqueira

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

Vale dos Vinhedos: O Som do Terroir

No Rio Grande do Sul, o mês de maio marca o início da calmaria pós-colheita. O Vale dos Vinhedos, entre Bento Gonçalves e Garibaldi, transforma-se em um santuário de contemplação.

- A Experiência: Visitas a vinícolas boutique que oferecem degustações sensoriais em silêncio, permitindo que o olfato e o paladar sejam os protagonistas absolutos. É o momento de entender a terra sem as multidões de turistas do verão.
- Destaque: Piqueniques ao pôr do sol entre as videiras latentes, onde o único ruído é o brinde suave das taças de cristal.

Por que viajar para o silêncio em maio? Estudos recentes de 2026 mostram que apenas 48 horas de imersão em ambientes com baixo ruído antropogênico (produzido pelo homem) são capazes de reduzir os níveis de cortisol em até 30%.

Maio oferece a logística perfeita:

1. Baixa Temporada: Preços mais atrativos e serviços mais personalizados.
2. Clima de Outono: O frescor convida ao recolhimento e à introspecção.
3. Luz Fotográfica: A "hora dourada" de maio é reconhecida por fotógrafos como uma das mais belas do ano no interior.

Para aproveitar ao máximo a sua fuga neste mês, considere adotar o protocolo de Desconexão Programada:

- Aviso de Ausência: Configure suas mensagens e esqueça o e-mail.
- Som Analógico: Troque os fones de ouvido pelo som ambiente da natureza.
- Presença: Pratique a caminhada consciente, sentindo cada passo no solo irregular do interior.

Neste maio, o maior privilégio não é ser visto em algum lugar, mas sim encontrar um lugar onde você possa, finalmente, ouvir a si mesmo.



Vale dos Vinhedos - Rio Grande do Sul

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



Sempre a Seu Lado