# HR MAGAZINE
## Diversidades

Publicação mensal da Editora HR

4
NÚMERO

Volume 2
Fevereiro 2024

ISSN 2965-7105

ACESSO GRATUITO AO CONTEÚDO DIGITAL EM WWW.EDITORAHR.COM

**Carnaval**



**Esporte: Pelé**



**Amigo Pet's**



**Turismo**



**Recomendamos ler a revista no computador ou tablet**

@editora.hr @editora.hr reis123@hotmail.com (19) 99822-4249

# HR MAG

sempre ao seu lado.

Site:
**www.editorahr.com**

Nos siga no Instagram:
**@editora.hr**

Whatsapp:
**(19) 99822-4249**

Mais:
Todas as Edições

# GAZINE,

# Sumário


**Página 8**

Editorial

**Página 10**

Apresentação

**Página 12**

Expediente

**Página 14 a 19 (Artigo)**

Por Edilson Muniz

**Governança Tributária:**
Maximizando a eficiência e transparência.

**Página 20 a 25 (Cultura)**

Por Clilton Silva da Paz

**Carnaval energia que sustenta**

**Página 26 a 29 (Saúde)**

Por Nutricionista Vanessa Evangelista

**Nutrição Integrativa Quântica:**
A Nutrição Integrativa tem como base tratar a paciente de forma integral: Biológica, fisiológica, emocional, psicológico, social e até espiritual.

**Página 30 a 35 (Esporte)**

Por Bruno Willian Gonçalves Guedes Alivera

**Pelé:**
Uma jornada extraordinária pelo mundo do Futebol e além, uma estrela que brilha eternamente.

**Página 36 a 43 (Saúde)**

Por Tânia Sobral Benegas

**Meditação & Saúde:**
O caminho para o desenvolvimento humano próspero e sustentável.







## Página 44 a 63 (Amigo Pet)

1. Introdução ..... 46

2. Poema para Bebel ..... 48
Por Ana Trajano

3. Théo & Bob ..... 50
Por Joyce Petrini

4. Neguinho & Safira, amor incondicional .. 52
Por Rose e Sidnei

5. Meus pets norte americanos ..... 54
Por SDS

6. Pipoka: A Peluda que adotou meu coração .. 60
Por Leonardo Constancio

7. Sessão Fotos ..... 62

## Página 64 a 91 (Turismo)

1. Paris, a Cidade Luz ..... 66
Arquivo pessoa de Maristela Pozitano

4. Os segredos de uma viagem de cruzeiro ... 74
Fotos Arquivo pessoal de Joyce Petrini

2. Ubatuba, pedaço do paraiso ..... 80
Por Leonardo Constancio

3. Descubra o Encanto de Búzios ..... 90
Fotos do arquivo pessoal de Maria Fernanda Petrini dos Reis

## Página 92 a 98 (Literatura)

Por Maristela Pozitano

**Esquecidos**

Quem somos nós? De onde viemos? Para onde vamos?

## Página 100 a 109 (Culinária)

1. Pãozinho de queijo da Noca ..... 100

2. Bolo Nega Maluca - Sara Menezes ..... 101

3. Mousse de Leite em pó sem gelatina - ..... 102

Paulo Regses

4. Brigadeiro - Vovó Maria ..... 104

# Sumário


5. Pão salgado - Alberto Spina . . . . . 105

6. Pizza Frita - karin Costa . . . . . 106

10. Torta de Liquidificador - Rigina Moura . . . . 107

11. Bauru de Forno - Glaucia Neves . . . . . 108

12. Panquecas - Vovó Alice . . . . . 109

**Página 110 a 113 (Literatura)**

Por Anildes Regina Frazão Ribeiro

1. **Maranhão** (Poesia) . . . . . 110

2. **Mar em mim** (Poesia) . . . . . 111

3. **Indelével Mente** (Poesia) . . . . . 112

**Página 114 a 117 (Artesanato)**

Por Joyce Petrini

**Arte em Ponto Cruz**

Bordado é a arte de decorar com imagens e figuras, ultilizando [...]

**Página 118 a 125 (Literatura)**

Por Ana Mendes

1. Avó ... Conta-me aquela História . . . . . 118

2. Meu pequeno mundo . . . . . 124

Suiça - 2023

**Página 126 a 129 (Cultura)**

Por Centro Cultural Africano

**Centro Cultural Africano**

**Página 130 a 132 (Literatura)**

Por Milton Jorge da Silva

**Passado-Presente-Futuro**

(Poesia)







**Página 134 a 137 (Artigo)**

Por Maria Consuelo Pereira dos Santos

**Mulher Multidimensional**

**Página 138 a 139 (Literatura)**

Por Berenice Sousa Miranda Ribeiro

**A vida é um Desafio**

Desafio Poético

**Página 140 a 141 (Literatura)**

Por Julio Cesar

**Um moço cheio de moral**

(Poesia)

**Página 142 a 143 (Pensamentos)**

Por Nanci Oliveira

**Pensamentos de Nanci Oliveira**

De Nova Friburgo - RJ

# EDITORIAL

A Revista HR MAGAZINE tem o prazer de apresentar uma edição especial voltada para os principais temas que fazem parte do nosso cotidiano: carnaval, turismo, culinária, artesanato, saúde, pets, esporte, literatura e muito mais

Nosso objetivo é proporcionar aos leitores uma leitura rica em informações e conhecimentos, sempre respeitando os princípios da ética, da imparcialidade e do compromisso com a verdade.

Começando pelo carnaval, a festa mais esperada pelos brasileiros. No campo do turismo, destacamos lugares encantadores para descobrir, seja no Brasil ou no exterior. De praias paradisíacas a cidades históricas, mostrando opções para todos os gostos e bolsos.

A culinária é uma forma de arte que estimula dos sentidos e nos conecta com diferentes culturas. E que tal valorizarmos o artesanato, uma manifestação cultural que carrega consigo a história e os costumes de um povo? A saúde também é tema de destaque em nossa revista, com tratamentos inovadores e a importância de manter uma rotina de alimentação equilibrada. Para os amantes de animais, não poderíamos deixar de fora os pets, uma fonte inesgotável de amor e companheirismo.

E o esporte que une pessoas e promove inclusão social. A literatura ganha espaço na HR Magazine com o poder transformador da leitura. A missão da Revista HR Magazine é levar aos leitores informação de qualidade, entretenimento e reflexões relevantes sobre os mais diversos assuntos que fazem parte do nosso dia a dia. Esperamos que esta edição especial seja uma fonte de inspiração e conhecimento para todos os nossos leitores, tornando-se um verdadeiro guia para explorar e desfrutar de todas as maravilhas que a vida tem a oferecer.

Editor Chefe &
Jornalista (DRT: 0096124/SP)

**Comendador Helio Reis**

HR
MAGAZINE










# HR Magazine: Transformando palavras em viagens, conhecimento e inspiração.

## Apresentação

Bem-vindos, leitores em procura de conhecimento e apaixonados por descobertas! É com entusiasmo e dedicação que apresentamos a edição de Fevereiro da nossa HR Magazine, a revista digital que transcende páginas e transforma palavras em viagens, conhecimento e inspiração.

Em cada edição, a HR Magazine se propõe a ser mais do que uma simples revista; ela é a janela para um mundo vasto e fascinante. Neste mês, estamos repletos de conteúdos que exploram os limites do saber, proporcionando uma experiência única a cada leitor.

Embarque conosco nesta jornada cultural que transcende fronteiras. Abrimos as páginas desta edição com matérias que abraçam a diversidade cultural, levando você para além dos mapas e transportando-o para o coração de diferentes tradições. Mergulhe em narrativas envolventes, onde cada palavra é um elo que nos liga às riquezas do mundo.

O conhecimento é a chave para desbloquear portas e derrubar barreiras. Na HR Magazine, desafiamos o convencional, trazendo artigos que não apenas informam, mas transformam.

Viajar é mais do que explorar destinos; é uma

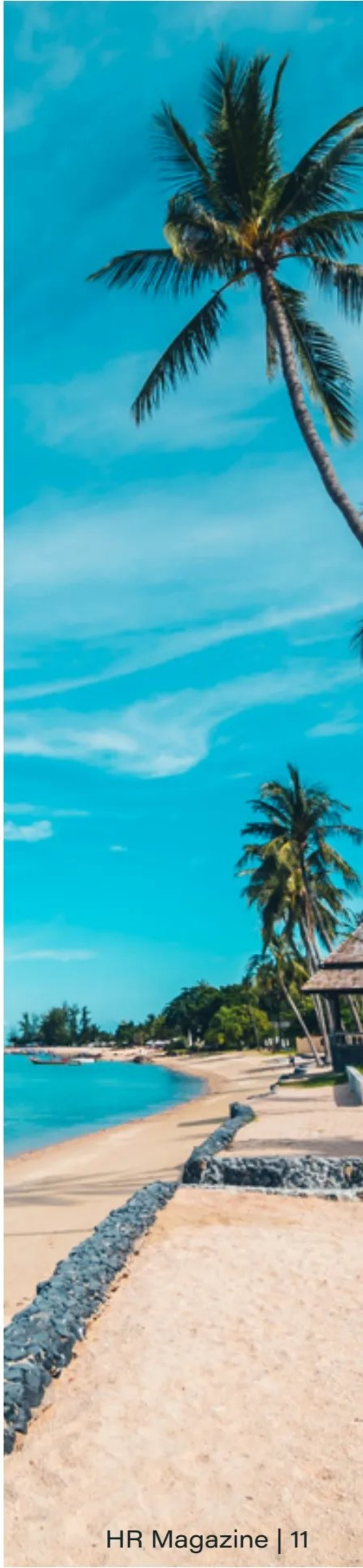
jornada que desperta os sentidos. Em Fevereiro, levamos você a destinos surpreendentes, onde cada rua, cada praia, cada cidade é uma história esperando para ser contada. Deixe-se levar pelos nossos relatos de viagem, repletos de dicas valiosas e experiências autênticas.

A sua saúde é a sua riqueza mais valiosa. Explore conosco abordagens completas para o bem-estar, descubra práticas de vida saudável e aprofunde-se em tópicos que promovem uma vida plena e equilibrada.

Na era da informação, é crucial discernir entre dados e sabedoria. Na HR Magazine, comprometemo-nos a fornecer não apenas informações, mas conhecimentos que impactam positivamente sua vida. Analisamos as notícias com um olhar crítico, oferecendo perspectivas que enriquecem seu entendimento do mundo ao seu redor.

Na HR Magazine de Fevereiro de 2024, convidamos você a embarcar nesta jornada conosco. Que cada página seja um convite à reflexão, uma inspiração para novas aventuras e um lembrete constante de que a busca pelo conhecimento é uma jornada infinita.

Apreciem cada palavra, cada imagem e deixem-se envolver pelo universo encantador que a HR Magazine tem o prazer de compartilhar. Sejam bem-vindos à revolução digital da informação e cultura. A HR Magazine está sempre ao seu lado, guiando-o através das maravilhas do conhecimento.



# Expediente


Editor Chefe &
Jornalista (DRT: 0096124/SP)
**Comendador Helio Reis**

Diretor de Arte & Redator
**Leonardo Constancio**

Revisora & Redatora
**Joyce Petrini**

Matriz
**Campinas-SP**

Escritório
**Rua Tamandré, 716**
**Liberdade-SP**
**(19) 99822-4249**

CNPJ
**51.712.559/0001-85**
Razão Social
**Editora HR Ltda**

Periodo da Publicação
**Publicação Mensal**



Diretos Autorais licenciado por
**Freepik, Pixabay & Pexels**



Ano
**Fevereiro de 2024**
Publicado por
**Editora HR**
Distribuição
**Gratuita**









## ESTAMOS EM TODOS OS DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS

A HR Magazine está ao alcance de um toque, acompanhando você em todos os dispositivos eletrônicos. Seja no smartphone durante a pausa para o café ou no conforto do laptop em casa, agora, a revista está sempre ao seu lado, oferecendo uma experiência envolvente e adaptada ao seu estilo de vida.

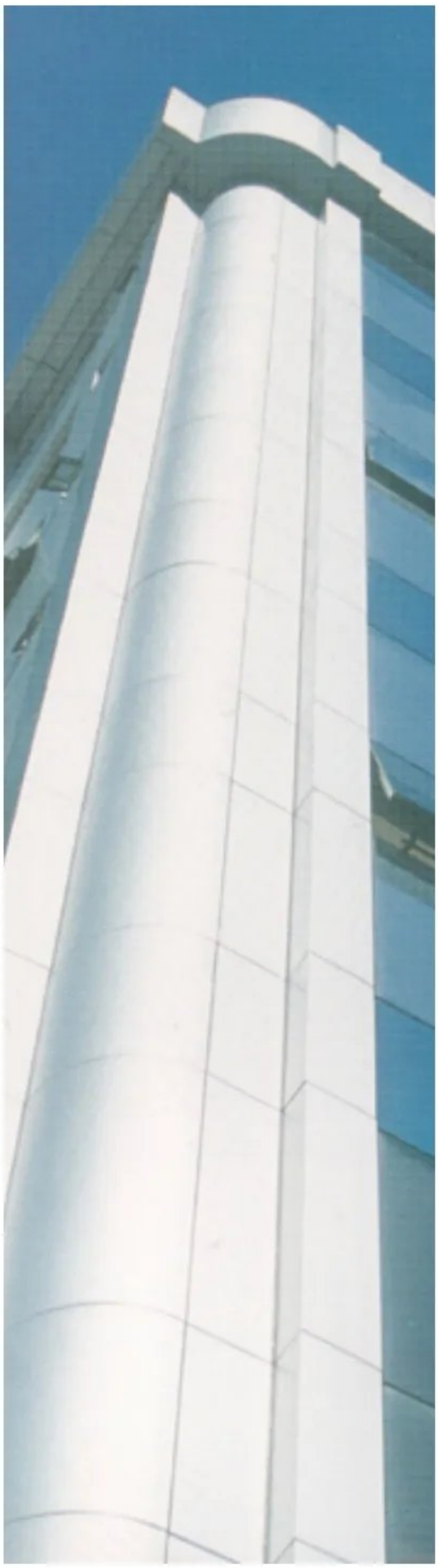
Explore artigos, descubra novos destinos e mergulhe no conhecimento com a HR Magazine, uma revolução literária na palma das suas mãos. Navegue entre seções, compartilhe seus artigos favoritos e desfrute de uma leitura prática e imersiva. Acesse www.editorahr.com e mergulhe em um mundo de cultura e inspiração. HR Magazine - Conhecimento Sem Fronteiras. Sempre ao Seu Lado!

BDO

DESTACADO NO MERCADO NACIONAL E INTERNACIONAL COMO A QUINTA MAIOR EMPRESA DE AUDITORIA E CONSULTORIA NO BRASIL, AUXILIAMOS NOSSOS CLIENTES COM SERVIÇOS DE AUDITORIA, TAX, ADVISORY E CONTROLADORIA.

*Saiba mais em:*
*https://www.bdo.com.br*

NOSSOS CLIENTES QUEREM MAIS QUE UMA EMPRESA GRANDE, EXIGEM UMA GRANDE EMPRESA.



# GOVERNANÇA TRIBUTÁRIA: MAXIMIZANDO A EFICIÊNCIA E TRANSPARÊNCIA




**Edilson Muniz**

A governança tributária desempenha um papel crucial no funcionamento de um sistema fiscal eficiente e transparente. Com o objetivo de garantir a conformidade e a transparência nas obrigações fiscais, diversas leis e padrões contábeis foram introduzidos no Brasil ao longo dos anos. Neste artigo, exploraremos a interseção entre a governança tributária e esses padrões

contábeis, bem como o impacto das tecnologias digitais no ambiente fiscal.

Nos últimos anos, houve uma mudança significativa na forma como as empresas encaram a área tributária. O desafio deixou de ser apenas o pagamento dos tributos e o cumprimento das obrigações fiscais para o Fisco. Agora, a área tributária passou a ser vista como estratégica, com impacto em todas as áreas da empresa.

Tal visão, tornou-se essencial para as empresas, pois envolve a consideração dos aspectos fiscais em todas as decisões estratégicas, operacionais e de investimento. Isso significa que todas as áreas da empresa devem considerar os aspectos tributários em suas atividades diárias. Ao incorporar este pensamento, as empresas podem identificar oportunidades para maximizar os benefícios fiscais, mitigar riscos e evitar contingências fiscais desnecessárias ou mesmo desconhecidas.

Além disso, uma abordagem estratégica para a área tributária pode contribuir para a redução de custos, aumento da eficiência operacional e o fortalecimento da posição competitiva no mercado. Desta forma, as empresas podem enfrentar os desafios fiscais de forma eficaz e aproveitar as oportunidades para impulsionar o crescimento e o sucesso empresarial.

De forma prática, a Lei Federal nº 11.638/2007 trouxe alterações significativas à Lei das S/As (Lei Federal nº 6.404/1976), alinhando a contabilidade brasileira aos Padrões Contábeis Internacionais (IFRS). Tais mudanças visavam aumentar a transparência e a comparabilidade das demonstrações financeiras, proporcionando uma base sólida para a governança tributária.

A interação entre a contabilidade e o direito desempenha um papel fundamental na governança tributária. Muitas vezes, a visão contábil e a visão jurídica de um mesmo fato podem ser diferentes, o que pode gerar desafios na aplicação das normas fiscais. Nesse contexto, é essencial que as empresas busquem uma abordagem integrada, considerando tanto as questões contábeis quanto as legais, para garantir uma governança tributária eficaz.

Os princípios contábeis, como a essência econômica sobre a forma jurídica, o fluxo de caixa, a neutralidade e o poder de julgamento do contador, desempenham um papel fundamental na governança tributária. Esses princípios orientam a correta mensuração e evidenciação dos eventos econômicos, garantindo que as informações fiscais sejam apresentadas de forma precisa e transparente com o devido "De Para" entre os aspectos contábeis ajustados para atendimento das normas internacionais e os ajustes necessários para o adequado cálculo e pagamento dos tributos.

O ambiente tecnológico em constante evolução tem impactado significativamente a governança tributária. O Sistema Público de Escrituração Digital (SPED), introduzido a partir de 2007, tem como objetivo promover a digitalização e a automação dos processos contábeis e fiscais, trazendo maior eficiência, transparência e controle para as obrigações tributárias das empresas.

A implementação do SPED trouxe diversas vantagens para a governança tributária, como a correção mais veloz de erros e retrabalho na elaboração e entrega de obrigações fiscais, a agilidade na obtenção de informações, o aumento da transparência nas relações entre contribuintes e o Fisco, e a facilitação na análise e cruzamento de dados pelas autoridades fiscais, e, principalmente, a possibilidade de criação de indicadores tributários.

No entanto, é importante ressaltar que a adoção do SPED também implica em desafios, como a necessidade de investimentos em tecnologia e capacitação de pessoal, a garantia da integridade e segurança das informações transmitidas, além da constante atualização e adaptação às mudanças nas legislações e nos sistemas.

O avanço da tecnologia trouxe consigo a fiscalização eletrônica e o cruzamento de dados como ferramentas importantes no contexto da governança tributária. Com o uso de sistemas digitais, as autoridades fiscais podem realizar análises detalhadas das informações financeiras e fiscais das empresas, identificando possíveis inconsistências, divergências ou

indícios de sonegação. O cruzamento de dados entre diferentes fontes, como a Escrituração Fiscal Digital (EFD-ICMS/IPI) e a EFD-Contribuições, permite uma visão abrangente das operações realizadas pelas empresas, aumentando a eficácia da fiscalização e reduzindo a possibilidade de erros ou omissões.

A vasta quantidade de emendas constitucionais, leis complementares, leis ordinárias, medidas provisórias, decretos legislativos e normas complementares no Brasil evidencia a complexidade do sistema tributário do país. Essa extensa legislação tem um impacto significativo na governança tributária das empresas, exigindo um alto nível de conformidade e compreensão das obrigações fiscais.

A multiplicidade de normas tributárias pode gerar desafios para as empresas, pois elas precisam acompanhar constantemente as mudanças na legislação para garantir o cumprimento de suas obrigações fiscais. Além disso, a interpretação e aplicação dessas normas podem ser complexas e sujeitas a diferentes entendimentos, o que pode levar a incertezas e disputas entre contribuintes e autoridades fiscais.

Para lidar com a complexidade do sistema tributário e o volume de normas existentes, as empresas devem adotar uma abordagem estratégica para a governança tributária. Isso inclui:

Mapeamento e entendimento das obrigações fiscais: É essencial que as empresas tenham conhecimento detalhado das normas tributárias que afetam suas atividades. Isso envolve a identificação e compreensão das emendas constitucionais, leis, medidas provisórias, decretos legislativos e normas complementares relevantes para sua área de atuação.

Monitoramento e atualização constante: Devido à constante evolução da legislação tributária, as empresas devem manter um monitoramento contínuo das mudanças e atualizar seus processos internos e sistemas de informações para garantir a conformidade.

Planejamento tributário estratégico: Com base no conhecimento das normas tributárias, as empresas podem desenvolver

estratégias legítimas para otimizar sua carga tributária. Isso envolve a identificação de incentivos fiscais, oportunidades de dedução e outros mecanismos previstos na legislação.

Controles internos e documentação adequada: A governança tributária requer a implementação de controles internos eficazes para garantir a precisão e a integridade das informações fiscais. Além disso, é fundamental manter uma documentação adequada de todas as transações e operações relevantes do ponto de vista fiscal.

É importante ressaltar que a governança tributária vai além do cumprimento das obrigações fiscais. Ela também se relaciona com a ética e a responsabilidade social das empresas, uma vez que envolve a adoção de práticas transparentes e o respeito aos princípios éticos na gestão dos tributos.

No contexto da governança tributária, é importante destacar as oportunidades de créditos tributários que podem beneficiar as empresas. Por meio de uma análise criteriosa das operações e da legislação vigente, é possível identificar incentivos fiscais, benefícios regionais, regimes especiais ou deduções permitidas que possam gerar economia tributária legítima. Essas oportunidades podem estar relacionadas a áreas como pesquisa e desenvolvimento, exportações, investimentos em determinados setores, entre outras. É fundamental que as empresas estejam atentas a essas oportunidades e as incorporem em sua governança tributária, aproveitando os benefícios fiscais disponíveis dentro do marco legal.

Nesse cenário, é essencial que as empresas estejam preparadas para enfrentar as exigências e desafios, ao mesmo tempo em que buscam identificar oportunidades legítimas de reduções tributárias. Com uma governança tributária eficaz, as empresas podem cumprir suas obrigações fiscais de forma adequada, reduzir riscos, aumentar a transparência e otimizar sua carga tributária, contribuindo para um ambiente empresarial mais saudável e sustentável.

Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e sugestões para **reis123@hotmail.com**.
Será muito bem vindo!

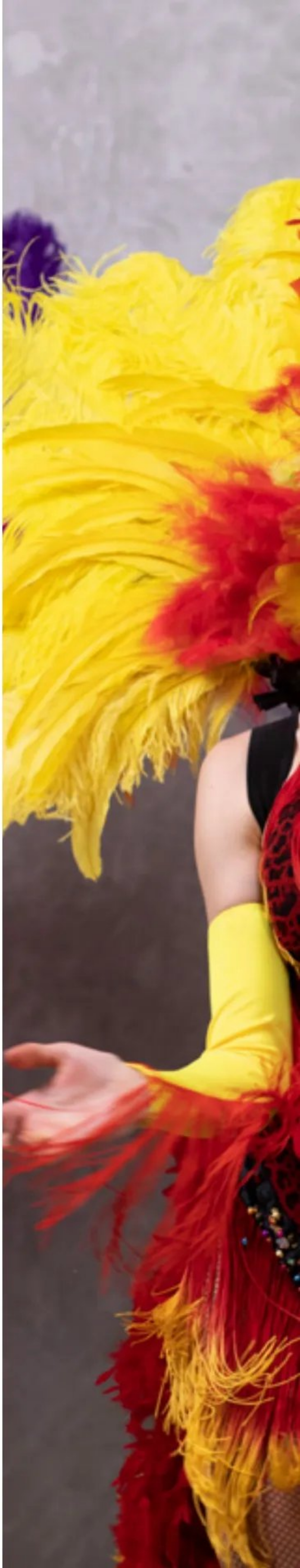


Edilson Muniz é sócio líder da BDO
da área de Tributos Indireto

# Carnaval energia que sustenta

**O Carnaval enquanto elemento que traduz a cultura, a identidade e a energia que sustenta o povo brasileiro.**

*Texto: Clilton Paz – Mestre em História pela UFRJ e jornalista.*



É munido de muita vibração e traduz a nossa cultura, a nossa herança ancestral, a nossa identidade de pertencimento e de brasilidade. Energia que nos sustenta, é um conjunto de cores, contos e olhares de nós. É reflexo da realidade que expressa as particularidades de nossa herança cultural, enquanto povo e nação.

Ora, é no Carnaval que transbordamos nossas angústias, nossas tristezas e desamores. Personagem central que movimento uma economia criativa, conseguimos perceber nesta expressão de cultura um mosaico. Ali, estão rostos de índios, escravos, brancos, caboclos, homens, mulheres, crianças, gente de toda a sorte oriunda de uma belíssima mistura que nos deu este tom de brasilidade e da alegria.

Carnaval, enquanto manifestação de um povo, é a própria celebração da cultura, festa que nos acrescenta visibilidade e que se torna combustível de sustentabilidade. Diante de tantas mazelas, doenças e flagelos, observamos que um povo sem o hábito de celebrar sua cultura, perde sua identidade, a sua

Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e sugestões para **reis123@hotmail.com**.
Será muito bem vindo!

sustentabilidade. Daí, a necessidade de sons, confetes e serpentinas, que nos fazem pulsar e ter a certeza da existência da vida.

Somos uma sociedade, um povo que procura, a todo custo, fabricar motivos para alcançar novos lucros, sejam eles monetários, sentimentais, de autoafirmação, capazes de nos educar para um sóbrio exercício de nossa alegria. Assim é o Carnaval, um elemento essencial de sustentação de um povo que brinca, que ri, que trabalha e que encontra em alguns poucos dias o sentido de viver.

"Carnaval te amo, na vida és tudo pra mim", expressão de festividade e alegria, vida e morte, choro e riso, a antítese de um povo que olha pra dentro de si e se encontra, e se reconhece diante do que há de mais alegre. Carnaval, festa da carne, mas que faz parte de um calendário litúrgico, sua função é tornar a vida menos caótica, num palco no qual a vida apresente belíssimos espetáculos de arte, sensibilidade e sustentabilidade.




HR Magazin

# Clilton Silva da Paz



Clilton Silva da Paz, 50 anos, Historiador (Bacharel, Licenciado e Mestre em História Social pelo Programa de Pós-Graduação em História Social – UFRJ), Professor, Pesquisador, Cientista Político, Assessor de Imprensa e Comunicação, Relações Públicas e Jornalista, com registro (DRT: 36598/RJ).

**Contatos:**

*Instagram:*

**@cliltonpaz**

*E-mails :*

**csilvadapaz@gmail.com**

**cliltonpaz@bol.com.br**

# Nutrição Integrativa & Quântica

Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e sugestões para **reis123@hotmail.com**. Será muito bem vindo!

*Nutricionista Vanessa Evangelista*
*Site: www.vanessaevangelista.com.br*
*CRN: 62181/P*

NUTRICIONISTA INTEGRATIVA & QUÂNTICA

*Meu nome é* ***Vanessa Evangelista****, estou com 41 anos, sou casada há 17 anos, nascida na cidade de Taubaté-SP e resido há 15 anos na cidade de Pindamonhangaba-SP.*

*Atuo como Nutricionista Integrativa e Quântica com atendimentos presenciais e online, Protocolos exclusivos de Saúde Integrativa, além dos Protocolos digitais exclusivos elaborados por mim.*

*Sou uma apaixonada por impactar de forma positiva na vida das mulheres, acredito que todos temos um propósito neste mundo e este se tornou o meu, por isso, me especializei em Emagrecimento feminino e já transformei a vida de mais de 1000 mulheres.*

*Não satisfeita, me tornei palestrante sobre Saúde e Autoconhecimento e assim nasceu em sociedade um projeto de Eventos sobre Autoconhecimento para mulheres, o Ágape Imersão, sempre trazendo novos temas e palestrantes e tem sido gratificante acompanhar o poder de divisor de águas que ele tem sido na vida das mulheres que se permitem.*

*Enfim, o estilo de vida saudável, o bem estar e a longevidade com qualidade são o que me movem e me impulsionam, oque eu quero para mim e para todos que me procuram.*

## A Nutrição Integrativa tem como base tratar a paciente de forma integral: biológico, fisiológico, emocional, psicológico, social e até espiritual.



Um dos papéis da Nutrição Integrativa é investigar as causas, sejam elas fisiológicas ou comportamentais, que levaram a paciente a desenvolver os sintomas.

Somos um todo e quando passamos olhar para o todo o tratamento para de ser um tratamento de sintomas e passa a ser um tratamento eficaz que trata as causas.

Por exemplo, tenho diversas pacientes com compulsão alimentar e essa compulsão em alguns casos tem como gatilho algo de fundo emocional, seria impossível ajudar essa paciente somente com um plano alimentar. Ou pacientes que têm sintomas como enxaquecas recorrentes e fazem uso de medicação constante (tratando sintomas) e quando investigamos a causa é, por exemplo, um intestino com permeabilidade e inflamado (passamos a tratar a causa).

A Nutrição Integrativa tem uma conduta mais ampla e ao mesmo tempo mais individualizada, personalizando o tratamento ideal para cada paciente e aumentando assim a adesão ao plano sugerido e resultando em resultados sólidos e duradouros.




## A Nutrição Integrativa tem como base 4 pilares:

**1 - Escuta ativa:** muitas informações essenciais para o tratamento adequado e adesão da paciente não estão em exames ou na bioimpedância, mas sim, no falar da paciente, às vezes, em uma história contada é possível identificar um gatilho emocional, por exemplo, e ajudar aquela paciente de forma mais acertiva e humanizada.

**2 - Raciocínio clínico:** No momento da anamnese montar uma linha de raciocínio onde sintomas, queixas e exames se conectam.

**3 - Leitura de exames:** A leitura de exames com base em referência laboratorial é uma leitura com base em referência de doenças, estando no



mínimo ou no máximo dos valores sugeridos você já tem um problema instalado. A leitura de exames da Nutrição Integrativa tem como base a Nutrição preventiva, valores de referência de saúde, onde buscamos sempre a excelência de cada item analisado.

**4 - Conduta individualizada e personalizada:** Todas as individualidades da paciente, que vão desde sintomas, objetivos a respeitar seus gostos, suas dificuldades e a sua rotina são levadas em consideração na elaboração do plano ideal para cada pessoa, além de manipulados personalizados em acordo com as necessidades da paciente em questão, aumentando sua adesão e otimizando os resultados.

A Nutrição Quântica veio para revolucionar os métodos de análise de sintomas e tratamentos destes. Através de aparelhos modernos de Frequência Quântica, é possível analisar de forma profunda o estado celular de cada paciente e ser acertiva no tratamento adequado para os melhores resultados.

A Biorressonância Quântica é um dos aparelhos quânticos que utilizo em minhas consultas, ele faz uma



*Nutricionista Vanessa Evangelista*

leitura da frequência celular do paciente, ou seja, ele capta problemas que ainda não apareceriam em exames bioquímicos, mas que já estão se desenvolvendo, isso é possível através da captação da desarmonia frequencial daquelas células. Este aparelho entrega um relatório completo com mais de 100 itens analisados, entre eles, vitaminas, minerais, aminoácidos, hormônios, estado de saúde de órgãos e até mesmo uma possível intoxicação por metais pesados.

Outro aparelho é o Hidrovitalis, ele é um aparelho de emissão frequencial em acordo com o protocolo sugerido para o tratamento da causa dos sintomas, por exemplo, um paciente com disbiose intestinal, eu consigo otimizar os resultados abrangendo todas as vertentes envolvidas, plano alimentar individualizado, manipulados personalizados e tratamento frequencial para disbiose.

A análise e tratamento quânticos, por enquanto, só são possíveis em atendimentos presenciais, porém, tenho ajudado muitas mulheres através de consultas online aplicando a Nutrição Integrativa com resultados surpreendentes e duradouros.

**Além disso, todas as minhas consultas contemplam:**

- Bioimpedância ou análise da composição por método online.
- Retorno.
- Rastreamento metabólico.




**CONHEÇA MAIS DO MEU TRABALHO**

*Instagram:*
**@vanessa_evangelista_nutri**

*Para dúvidas ou agendamento entrar em contato pelo WhatsApp:*
**(12) 97406-7693**

*Você também encontrará outros métodos exclusivos criados por mim no site:*
**www.vanessaevangelista.com.br**

**Vanessa Evangelista**
**CRN: 62181/P**

*Por uma vida com mais saúde e vitalidade!*

# Pelé:

## Uma Jornada Extraordinária Pelo Mundo do Futebol e Além,Uma Estrela Que Brilha Eternamente



A história de Pelé é uma jornada notável que transcende os gramados e se entrelaça com a própria essência do futebol. Nascido como Edson Arantes do Nascimento em 23 de outubro de 1940, em Três Corações, Minas Gerais, Brasil.

Pelé descobriu sua paixão pelo futebol nas ruas, onde começou a moldar um destino que influenciaria gerações.

Pelé iniciou sua carreira profissional aos 15 anos no Santos Futebol Clube, rapidamente se destacando e se tornando um fenômeno internacional. Sua habilidade técnica, agilidade e habilidade de marcar gols o elevaram ao estrelato, colocando o Brasil no mapa do futebol mundial.

## Estreia Copa Do Mundo 1958:

A estreia de Pelé em Copas do Mundo ocorreu em 1958, na Suécia, quando o Brasil conquistou seu primeiro título mundial. Com apenas 17 anos, Pelé marcou um hat-trick nas quartas de final contra Gales, tornando-se o jogador mais jovem a fazer isso em uma Copa do Mundo. Ele continuou brilhando, contribuindo para a vitória na final contra a Suécia, marcando dois gols e deixando uma marca indelével em sua estreia.

## Copa do Mundo de 1962:

Apesar de sofrer uma lesão na segunda partida, Pelé fez parte do elenco que conquistou o bicampeonato na Copa do Mundo de 1962, no Chile. Embora não tenha jogado as fases finais devido à lesão, sua presença inicial e dois gols marcados na competição demonstraram a importância de sua contribuição para a equipe.



## Copa do Mundo de 1966:

Em 1966, na Inglaterra, Pelé enfrentou desafios e contusões, o que impactou o desempenho da seleção brasileira. A equipe foi eliminada nas quartas de final, mas Pelé terminou o torneio como artilheiro, destacando sua habilidade única ao marcar seis gols.

## Copa do Mundo de 1970:

A Copa do Mundo de 1970, no México, foi o ápice da relação de Pelé com a seleção brasileira. Ele deslumbrou o mundo com sua maestria, liderando a equipe na conquista do tricampeonato. Marcou quatro gols no torneio, incluindo um memorável na final contra a Itália. Pelé tornou-se o primeiro e único jogador a vencer três Copas do Mundo, consolidando seu status como artilheiro e ícone.



3 Copas Libertadores e 2 Copas Intercontinentais. Sua habilidade única e liderança destacada contribuíram para a formação de uma equipe memorável que dominou o cenário do futebol.

## Títulos e Conquistas com o Santos:

Pelé, ao longo de sua brilhante carreira no Santos Futebol Clube, acumulou uma impressionante lista de títulos, incluindo 10 Campeonatos Paulistas, 6 Taças Rio-São Paulo,

## Transferência para o New York Cosmos:

A decisão de Pelé de se juntar ao New York Cosmos em 1975 não apenas marcou uma nova fase em sua carreira, mas também desempenhou um papel crucial na popularização

do futebol nos Estados Unidos. Sua presença carismática e impacto no campo ajudaram a catalisar o crescente interesse pelo esporte no país.

## Recorde de Gols:

Pelé estabeleceu um recorde notável ao longo de sua carreira, marcando mais de 1.280 gols em jogos oficiais. Cada gol era uma expressão de sua genialidade, habilidade e instinto aguçado para encontrar o caminho para as redes.

## Serviço nas Forças Armadas:

Paralelamente à sua carreira no futebol, Pelé serviu nas Forças Armadas brasileiras. Uma demonstração de seu patriotismo, seu serviço acrescentou outra camada à sua jornada, mostrando seu comprometimento não apenas com o esporte, mas com seu país.

Legado Filantrópico e Humanitário:

Além de suas realizações no campo, Pelé dedicou-se incansavelmente a causas filantrópicas. Seu papel como embaixador global do futebol transcendeu as fronteiras do esporte, inspirando mudanças positivas e impactando comunidades em todo o mundo.

## Desafios de Saúde e Resiliência:

Pelé enfrentou desafios significativos de saúde ao longo dos anos, incluindo cirurgias no quadril e problemas renais. Sua resiliência diante dessas adversidades é um testemunho de sua força interior e determinação.

## Controvérsias e Humanidade:

A vida de Pelé não foi isenta de controvérsias e desentendimentos públicos. Esses episódios, porém, apenas ressaltam sua humanidade, lembrando-nos de que até os maiores ícones têm suas complexidades.

## Reconhecimentos e Prêmios:

Pelé recebeu inúmeros prêmios e reconhecimentos ao longo de sua carreira, sendo honrado como Atleta do Século pelo Comitê Olímpico Internacional. Seu impacto

no esporte transcendeu gerações, solidificando seu lugar na história do futebol.

## Influência Global:

A transferência de Pelé para o New York Cosmos não apenas transformou o cenário do futebol nos EUA, mas também contribuiu para sua influência global. Sua popularidade atingiu novas alturas, tornando-o um embaixador não apenas do futebol, mas da cultura brasileira.

## Impacto Cultural:

Pelé não apenas dominou o futebol, mas também se tornou uma figura cultural. Seu estilo de jogo único, carisma e presença marcante contribuíram para a fusão do esporte com a cultura global.

## O Legado de Pelé:

O legado de Pelé não é apenas um capítulo na história do futebol, mas uma epopeia que transcende o esporte. Sua jornada extraordinária, marcada por vitórias, desafios, controvérsias e triunfos humanos, continua a inspirar e ecoar como um testemunho duradouro da grandeza que o esporte pode alcançar. Pelé não é apenas uma lenda; ele é um símbolo imortal que continuará a inspirar as gerações vindouras, dentro e fora dos campos de jogo.

## A Eterna Imortalidade no Mundo do Futebol:

Com o falecimento de Pelé em 29 de dezembro de 2022, o mundo perdeu não apenas um jogador lendário, mas uma inspiração que transcendeu o futebol. Sua habilidade única nos campos de jogo e sua luta corajosa contra a adversidade são testemunhos de sua grandeza. Pelé permanecerá eternamente vivo em nossos corações, uma luz que continua a brilhar, recordando-nos que sua jornada não foi apenas sobre conquistas esportivas, mas sobre resiliência, paixão e a capacidade de inspirar gerações. Descanse em paz, Rei do Futebol. Seu legado é imortal.

**Bruno Willians Gonçalves Guedes Olivera,29 Anos, Casado, Paulistano,**

Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e sugestões para **reis123@hotmail.com**. Será muito bem vindo!

# Meditação & Saúde

*Tânia Sobral Benegas*
*Site: www.taniasobral.com.br*

SAÚDE MENTAL

## O caminho para desenvolvimento humano próspero e sustentável



Será que os desafios da vida são sempre provocações externas tentando nos derrubar?

Atualmente em nossa sociedade, vivemos uma realidade onde milhões de pessoas estão excluídas do mercado de trabalho, sem autonomia financeira, pessoas que não realizam, não possuem, nem mesmo ousam criar seus projetos de vida, são milhões de pessoas que vivem relacionamentos abusivos e desrespeitosos, sem prazer e com a

**Tânia Sobral Benegas** *é Palestrante internacional e escritora, atua como Mentora, Treinadora, Consteladora Sistêmica, Master Coach e Empreendedora Social. Profissional na área de Desenvolvimento Humano, Gestora de projetos, Arte Educadora, pós-graduada em ensino superior. Rotariana atuando na Comissão de Imagem Pública 21/22, comissão de Projetos Humanitários 22/23 e Presidente 23/24 do Rotary Club de São Paulo Aclimação, Distrito 4563. Como voluntária social é vice-presidente da Associação Aprender e Sonhar que leva cultura e educação empreendedora para crianças da periferia de São Paulo. Membro do Comitê Vozes do Grupo Mulheres do Brasil. Embaixadora da Rede Plena Empreendedoras de Impacto Social, CoAutora dos livros, Speaker Talent Conexões para sua carreira decolar na era digital, Speaker Talent Trabalho, amor e propósito, Você é Possível e Navegar. Em 2023 ministrou palestras em Portugal no Summit 2030 Conectando Mentes e Criando o Futuro, com certificação e selo ODS de compromisso com a Agenda 2030 e com a implementação dos 17 Objetivos de desenvolvimento sustentável ODS, em consonância com a ONU, promovido pela palestrante Leila Navarro, referência no mercado de palestras.*

dor de se sentirem fracassadas, com medo, desmotivadas e paralisadas diante da vida.

Estudos comprovam que através do autoconhecimento, inteligência emocional e até o desenvolvimento de habilidades simples como respiração, contemplação e meditação podem gerar mudanças muito potentes nas ações e resultados que conquistamos em nossas vidas.

Você já pensou em investir em autoconhecimento?

Falar e refletir sobre as emoções é crucial para a saúde e sucesso na educação, relacionamentos e trabalho, pois as emoções estão intimamente ligadas ao nosso comportamento e à nossa percepção do mundo. Quando compreendemos nossas emoções, somos capazes de gerenciá-las de maneira mais eficaz, o que pode nos ajudar a evitar situações de estresse, melhorar nossa comunicação com os outros e tornar-nos mais resilientes diante de desafios.

Talvez? ..... Em algum momento de sua vida, você já se deparou com a falta de oportunidade no mercado de trabalho, com o desemprego, uma demissão ou falência, com o



medo de não ter suas necessidades básicas atendidas, de não ser capaz de suprir a sí e as pessoas que você ama.

Momentos desafiadores muitas vezes nos paralisam, nos tiram da zona de conforto, nosso cérebro não está preparado lidar com o desconhecido.

Isso acontece pois nosso cérebro esta programado para nos proteger, poupar energia, não adentrar em zona ou nas áreas desconhecidas.

A humanidade permanece com vida na terra em consequência à ações de proteção e sobrevivência que instintivamente foram experienciadas do início da história até aqui.

Sobreviver é preciso, porém podemos ir mais além com consciência de nossas emoções. É possível Viver a vida.

Através do autoconhecimento e mudanças em nosso comportamento podemos despertar conexões muito mais produtivas e prazeirosas em nossas vidas.

Um dos caminhos possíveis



para esse despertar é a meditação.

Frequentemente estamos vivendo buscando sobreviver, cuidar, proteger e nutrir o "outro", negligenciando nosso olhar pra nós mesmos, Ao nos oportunizarmos alguns momentos de redução da aceleração do ritmo frenético do dia dia, iniciamos uma caminhada para a conexão com campos cerebrais que potencializam nossa criatividade, capacidade de percepção de oportunidades e ações com mais assertividade.

Após experiências com práticas meditativas, mesmo por breves momentos, onde levamos nossa atenção á respiração, reduzindo a aceleração de nossas ondas celebrais, oxigenando mais nossas células, é possível promovemos um movimento muito potente de transformação em nossa consciência, reconhecendo e atuando com nossas habilidades, gerando mais clareza em nossos pensamentos, aumentando nossos níveis percepção das possibilidades reais presentes no agora, melhorando a saúde e um bem estar cientificamente comprovado.



Em setembro de 2023 o Ministério Público da União publicou um artigo sobre os Benefícios da meditação para saúde mental promovendo uma campanha com ações para cuidar da saúde mental em todas as fases da vida. https://saude.mpu.mp.br/noticias/beneficios-dameditacao-para-a-saude-mental

A meditação tem sido associada a uma série de benefícios para a saúde mental, incluindo: gestão e redução do estresse e da ansiedade, melhor qualidade do sono, aumento na concentração, redução de dores crônicas, aumento da concentração, da empatia e compaixão entre outros benefícios.

"É difícil encontrar argumentos contra a meditação uma vez que os seus benefícios para a saúde mental têm sido repetidamente demonstrados por estudos científicos em diferentes contextos. Além disso, a meditação pode ser praticada por qualquer pessoa, de qualquer idade ou condição física. Inicialmente pode parecer difícil "parar" e meditar, mas apenas alguns minutos de meditação podem trazer benefícios."

Podemos perceber que a pratica da meditação nos possibilita um encontro com um ponto de paz interior, como um porto seguro, que nos permite encarar o novo e desconhecido livre de preconceitos, medos e julgamentos, diminuindo nossos anseios por controle e possessividade.

Os estados de mente serena e consciente nós ajudam a aceitar que nem tudo na vida pode ser controlado e que a mudança é uma parte



natural da existência. É a partir desse ponto de paz interior que podemos lidar com as adversidades e mudanças da vida de uma forma mais serena e equilibrada.

E quando falamos de viver conscientemente, estamos falando justamente sobre essa habilidade de estar presentes no momento, de se conectar com nosso interior, de aceitar a nós mesmos e aos outros como são, sem julgamentos. Viver conscientemente nos permite observar nossas emoções e pensamentos sem sermos controlados por eles, nos tornando mais resilientes e abertos às novas experiências e aprendizados que a vida nos oferece.

Portanto, ao estimular a educação emocional, estamos promovendo um caminho para a aceitação do novo, para o desenvolvimento da nossa capacidade de nos adaptar às mudanças e para a vivência consciente e plena das nossas vidas.

É difícil meditar?

Essa é uma pergunta muito comum. Meditar pode parecer difícil no início, especialmente se você tentar fazê-lo sem qualquer orientação. No entanto, com prática e orientação adequada, qualquer pessoa pode aprender a meditar. E os benefícios, tanto para a saúde física quanto mental, são inestimáveis.

Em 2020 eu tive a oportunidade de conhecer pela primeira vez a Escola Internacional de Filosofia e Meditação EKAM que fica na Índia. Após esse encontro iniciei uma jornada de autoconhecimento



e transformação da consciência propósito, prosperidade e amor. Nessa através da meditação. Descobri que jornada interior, trilhei caminhos estar em paz com quem somos, como com amorosidade, sem julgamento, somos, honrando nossas verdades, em um estado de presença, calma e nossas origens, nos liberta, cura coragem, sem expectativas. Voltei a feridas, empodera nosso ser. Senti sonhar!

prazer e gratidão ao olhar o dia Sonhar algo de bom pra mim, amanhecer, o sol surgir, respirar experimentar a verdade de estar lentamente sentindo meu coração comigo mesma, e a partir dessa pulsar com vida. verdade, usufruir do prazer de

Tudo isso está disponível para compartilhar e estar presente em todos nós, olhar e sentir essa minha plenitude, na vida das pessoas. energia É POSSÍVEL, basta nos Amar, sentir prazer, contemplar reconhecermos, nos conectarmos o universo nessa caminhada de com a força e luz que habita dentro transformação fortalece o ser. A de nós, que expande e oportuniza a resposta está disponível dentro de criação de uma vida com mais saúde, nós, se inicia com breves momentos



# Tânia Sobral Benegas


**CONTATOS**

*Instagram:*

**@taniasobraloficial**

*Facebook:*

**taniasobralpalestrante**

*LinkedIn:*

**taniasobral**

*E-mail:*

**contato@taniasobral.com.br**

*site:*

**www.taniasobral.com.br**


de conexão, respiração, meditação e sentimentos de gratidão, para que possamos dentro do casulo em nós, tecermos asas e lentamente experimentarmos o poder de ser, criar e viver, voando nas asas do nosso propósito, a realização que ousarmos sonhar. O primeiro passo é Sonhar, em seguida Acreditar que o sonho é possível, então Criar esse sonho, desenhando a realização em um pedaço de papel, o universo assim se abre a infinitas novas possibilidades de você Agir e assim Realizar. Hoje aos 59 anos de idade, sou palestrante, escritora, empresária, educadora, presidente do Rotary Club de São Paulo Aclimação com o lema "Crie Esperança no mundo", sou facilitadora de processos promovidos pela Escola Internacional de Filosofia e Meditação Ekam no Brasil contribuindo com pessoas para que encontrem e realizem seu propósito de ser.

**Sonhe, Acredite, Crie, Aja, Realize,**

**SEJA FELIZ!**

# Amigo Pet

Se você gostou envie um e-mail com seu comentário
e sugestões para **reis123@hotmail.com**.
Será muito bem vindo!



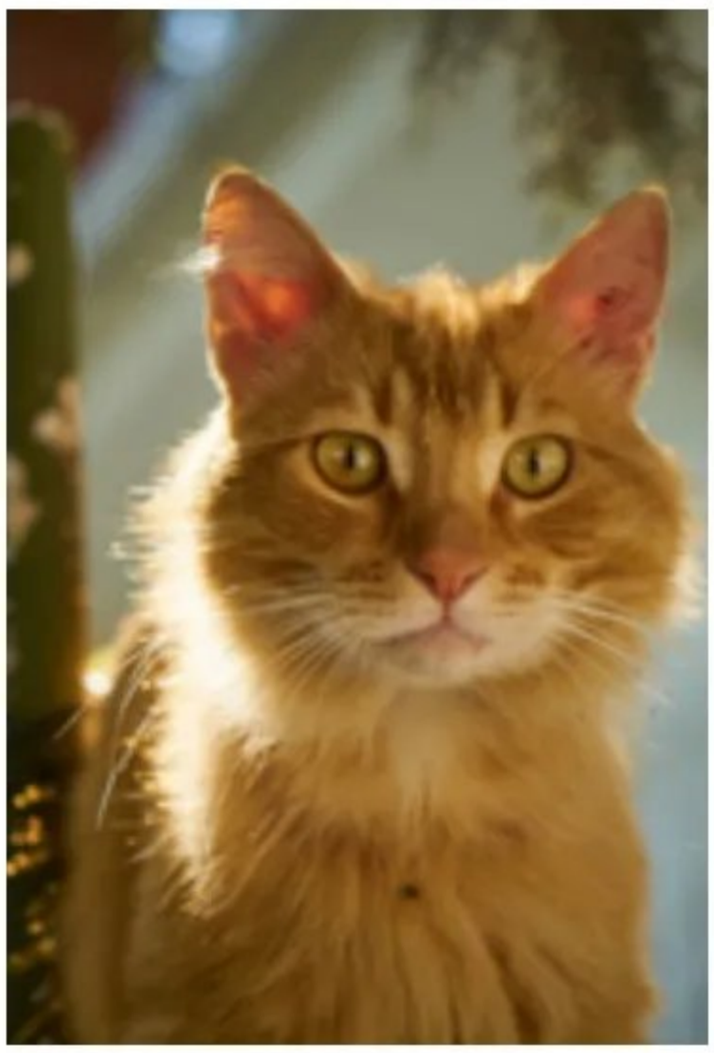
Fica aqui o nosso agradecimento às empresas que cuidam dos nosso pets.

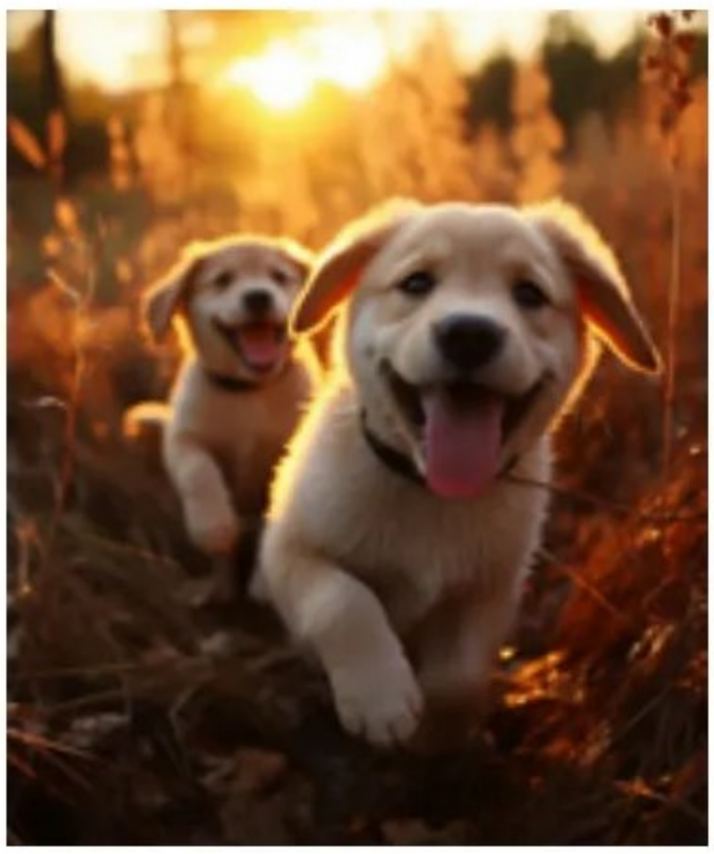
# Amor sem Limites

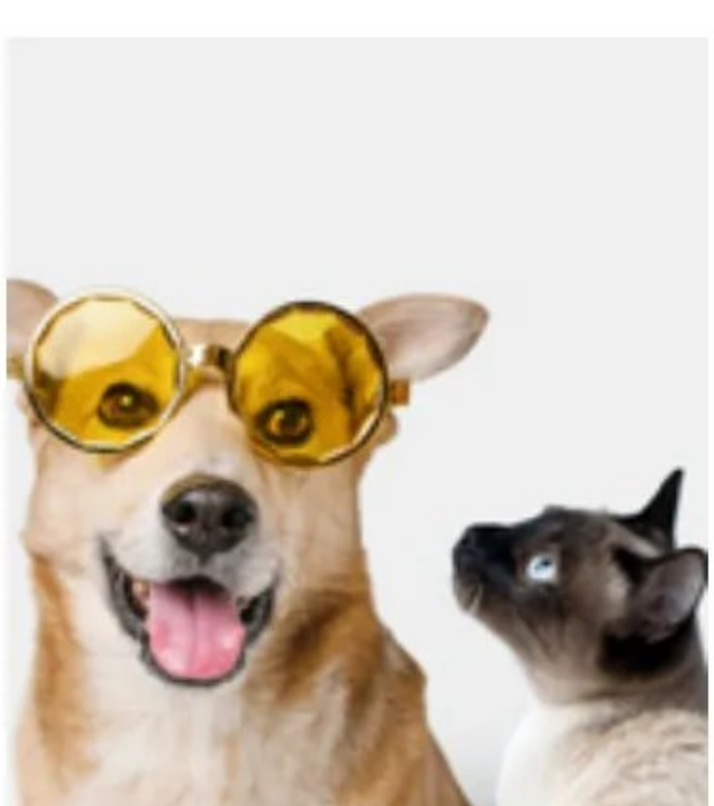


*Introdução*

PET







## A Importância dos Animais na Nossa Família



Nossos amigos pets são muito mais do que simples animais de estimação, eles são parte da nossa família. Com seus olhares carinhosos e leais, eles nos trazem alegria nos momentos difíceis e nos acompanham nas melhores fases da vida. Seus latidos, miados e grunhidos são como música para os nossos ouvidos, nos acalmando e nos alegrando mesmo nos dias mais sombrios.

Eles nos ensinam a importância do amor

incondicional, da lealdade e da gratidão. Nos momentos de solidão, eles estão sempre presentes, prontos para nos consolar e nos fazer companhia. Eles nos ensinam a viver o presente, aproveitando cada momento ao seu lado e desfrutando da sua companhia

Nossos amigos pets nos ensinam a responsabilidade, nos mostrando que cuidar de outro ser vivo exige comprometimento, dedicação e amor. Eles nos ensinam a ser pacientes, compreensivos e atentos às necessidades dos outros.

Eles são verdadeiros presentes em nossas vidas, trazendo sorrisos, lambidas e brincadeiras que nos enchem de felicidade. Nossos amigos pets são anjos de quatro patas que tornam as nossas vidas mais completas e significativas. Eles são mais do que animais de estimação, são verdadeiros amigos que sempre estarão ao nosso lado.





Fica aqui o nosso agradecimento às empresas que cuidam dos nosso pets.

# POEMA PARA BEBEL

## Por Ana Trajano

Tu me olhas como se meus olhos
executassem a nona sinfonia,
ou guardassem das ovelhas o balir




E assim é todo dia:
em mim tu acaricias
o que não podes ouvir

Tu me segues como se meus passos
fossem o teu caminho,
ou te bastasse como destino
qualquer lugar,
contanto que de mim estejas juntinho

E assim é todo dia:
com os teus passos tu acaricias
o meu ir e voltar



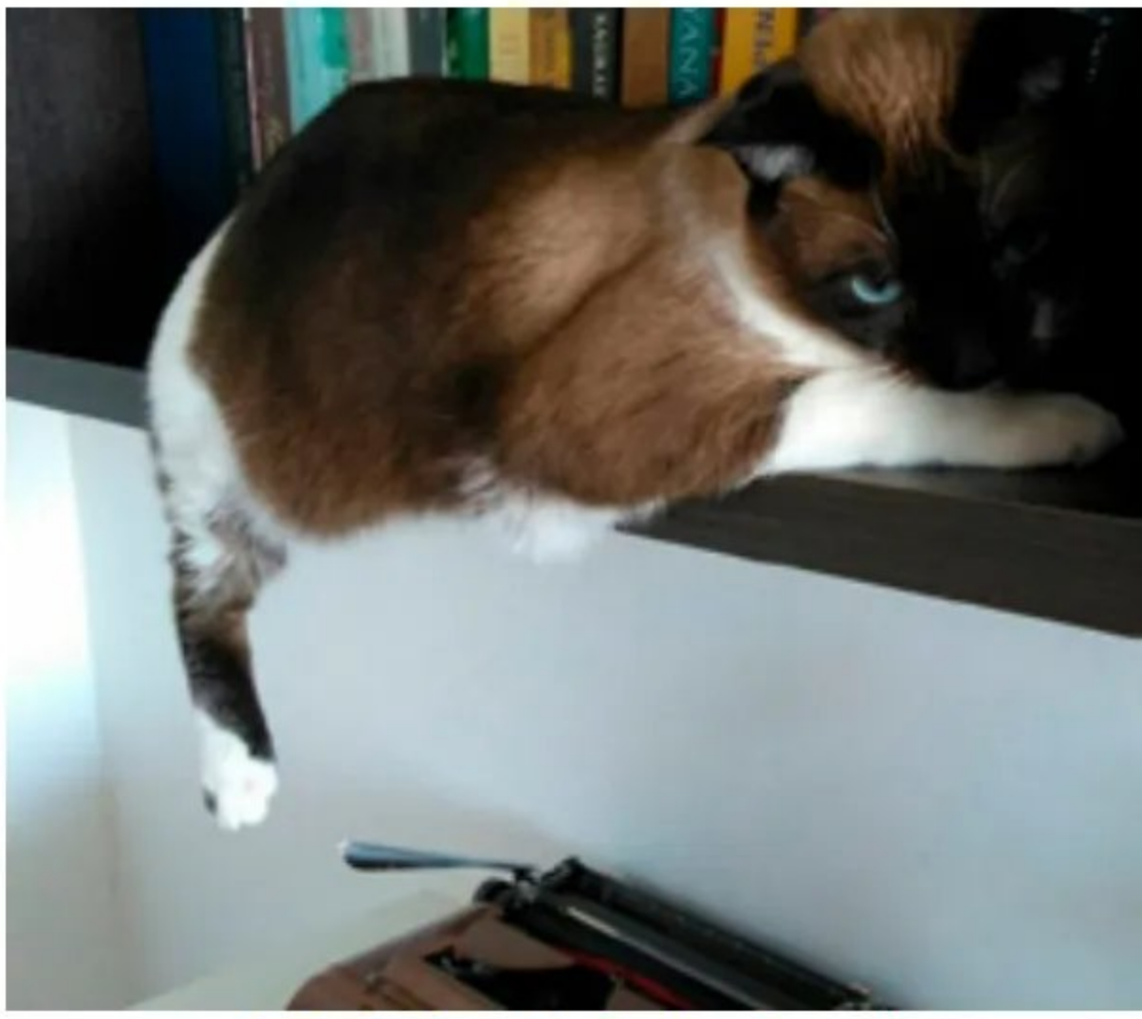
P.S: Bebel é surda de nascimento



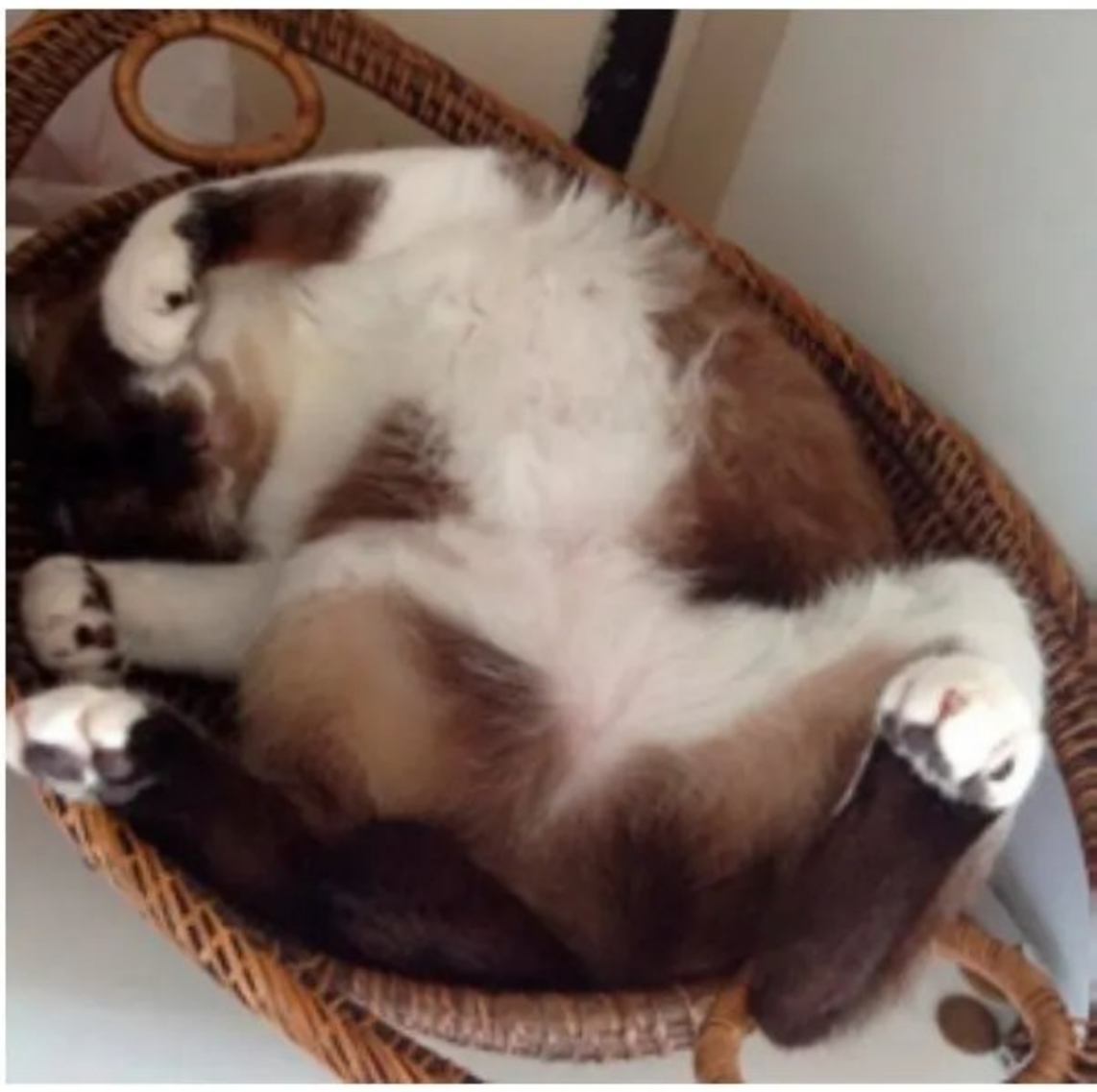


Fica aqui o nosso agradecimento às empresas que cuidam dos nosso pets.





Tininha intelectual



Tininha achando que é uma fruta



Tininha posando para Playboy



Fica aqui o nosso agradecimento às empresas que cuidam dos nosso pets.

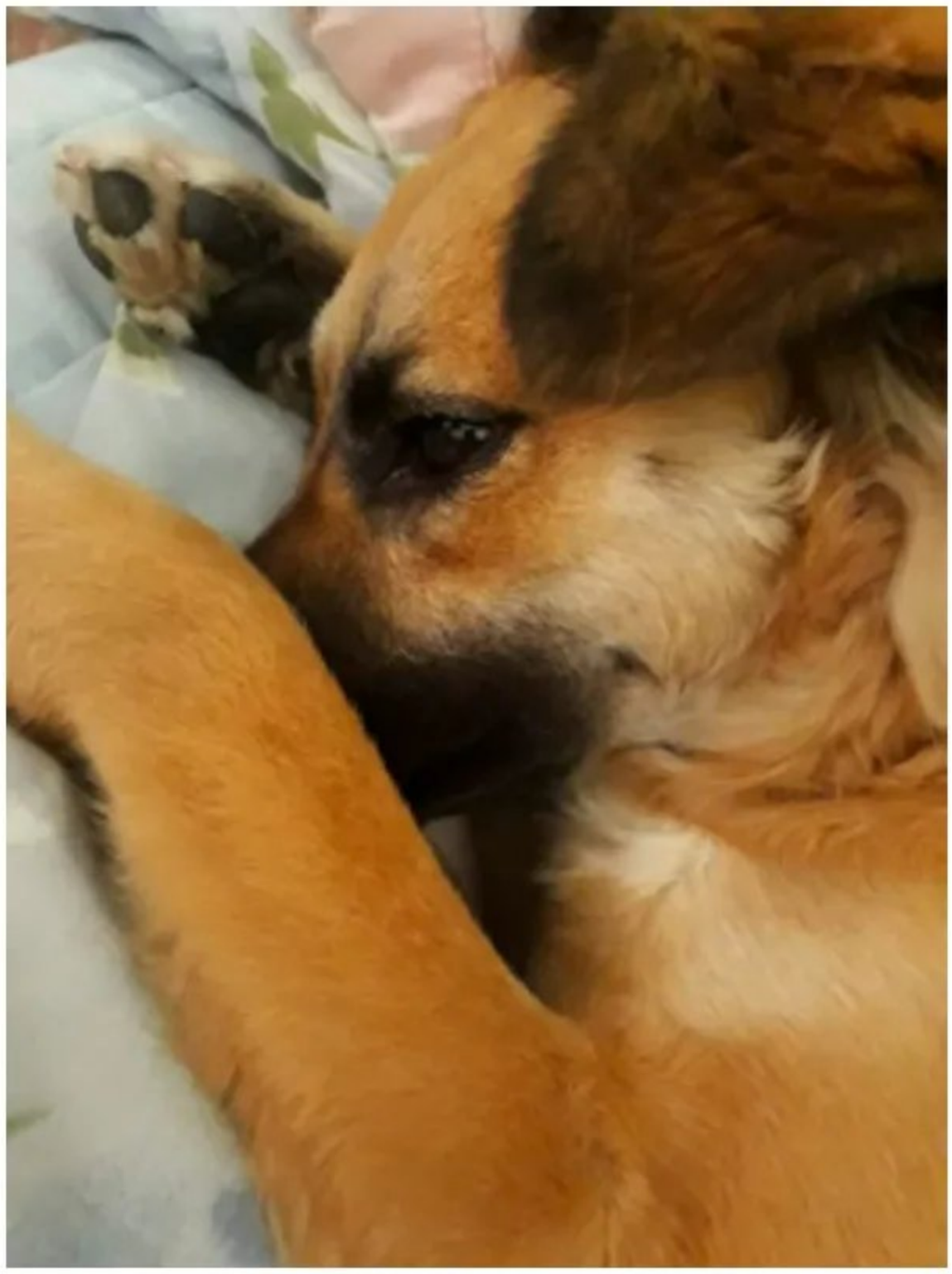
# Théo & Bob

Por **Joyce Petrini**

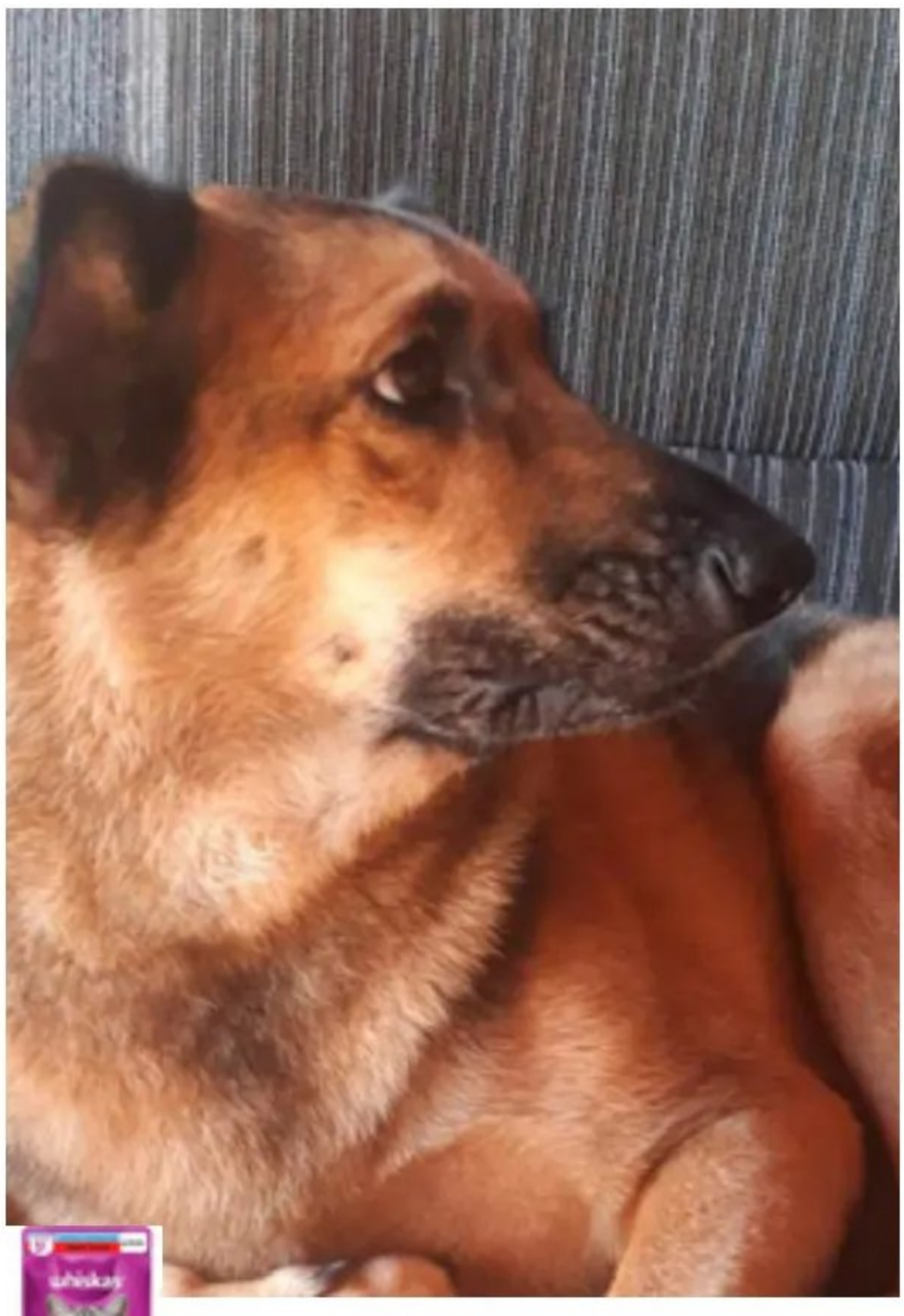
*Redatora, Revisora e copywriter da Editora HR*



Resgatamos o Théo, ninguém queria adotar, havia passado por várias casas provisórias, mas não havia encontrado a família que o acolheria, ele tinha um problema de saúde que ninguém queria assumir, megaesôfago, e regurgitava involuntariamente, mas quando fomos buscá-lo nos foi dito que havia um cão mais velho que estava sempre a seu lado, o protegendo o Bob... Então não tivemos coragem de separá-los e trouxemos os dois amigos para nossa casa. O Bob foi o anjo da guarda do Théo, educadíssimo um cão maravilhoso, acreditávamos que se perdeu de sua família humana, mas já tinha idade e provavelmente sofrido muito, então esteve conosco por três anos, e cumpriu sua missão virou uma estrelinha .... e o Théo com muito amor, o ensinamos a comer em pé, e conseguiu ganhar peso e ter qualidade de vida...ele é agora o dono da casa e nós, seus humanos, os hóspedes... Nossos amigos de luz, puros e leais... Eles nos dão tanto amor que são presentes de Deus em nossas vidas.



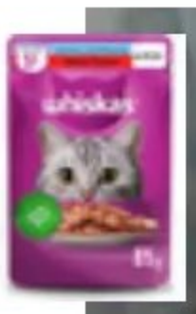
THÉO





BOB

Fica aqui o nosso agradecimento às empresas que cuidam dos nosso pets.



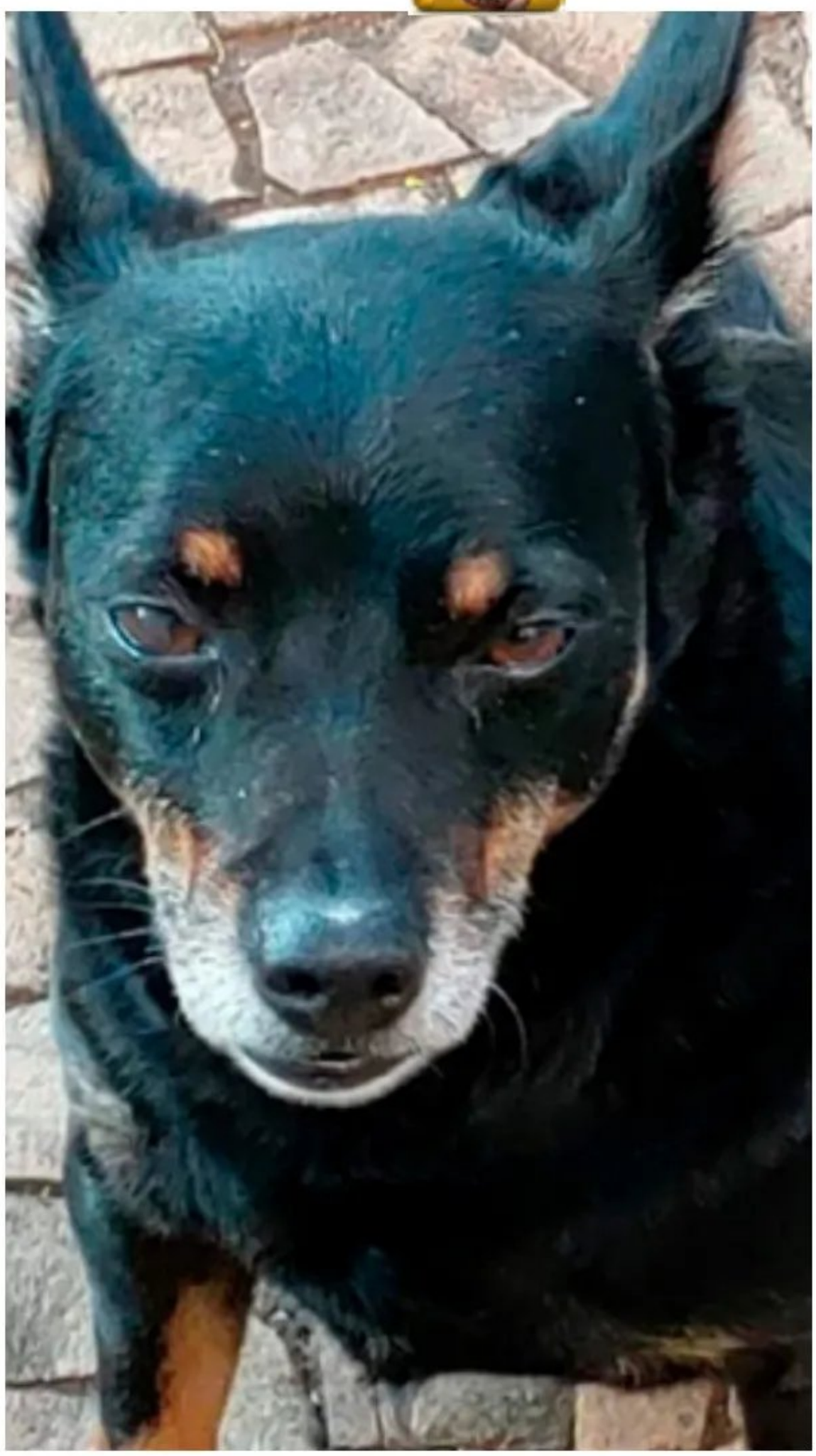
Fica aqui o nosso agradecimento às empresas que cuidam dos nosso pets.

# Neguinho e Safira, amor Incondicional

## Tutores - Rose e Sidnei











Fica aqui o nosso agradecimento às empresas que cuidam dos nosso pets.




VIDEO



Fica aqui o nosso agradecimento às empresas que cuidam dos nosso pets.

# Meus pets norte americanos



## por SDS

Já contei para vocês as histórias dos meus pets que moram aqui comigo no Brasil e como havia escrito anteriormente três já viraram estrelinhas e estão com São Francisco de Assis, a Julie, o Pingo e o Bogar.

Resta agora a gordAisha, uma lhasa apso super carinhosa e muito apegada a mim.

Agora vou contar a história dos meus pets norte americanos, que apesar de não estarem na minha companhia eu me sinto como uma avó carinhosa para eles. E todo mundo sabe que não existe maior amor do que o de avó.

São dois, a Olivia e o Debs. Eles moram em San José, na Califórnia, nos Estados Unidos.

Vou começar pela Olívia, que carinhosamente nós a chamamos de Liv.

A Liv é uma cachorrinha SRD, tem uma pelagem toda emaranhada o que a torna muito engraçada. Ela é toda estressada e não pensa duas vezes para avançar e querer morder a gente. Apesar dessa personalidade



meia agressiva é uma cachorrinha muito carente e vive apegada comigo.

A Liv nasceu aqui no Brasil e quando tinha três anos se mudou com o meu filho para a Califórnia.

Teve que providenciar toda uma documentação para ser admitida nos Estados Unidos, inclusive colocar um chip.

Viajou para a Califórnia na cabine do avião e quando chegou na imigração dos Estados Unidos exatamente na alfândega fez o número dois, fato que fez com que o fiscal carimbasse imediatamente o passaporte do meu filho.

Lá na Califórnia, ela passou uma aventura muito grande na companhia do meu filho. Durante um passeio noturno ela se deparou com um gambá e tentou interagir com ele. Dá para imaginar o que aconteceu né? O gambá a atacou, e acabou fazendo xixi nela. Meu filho também apavorado por esse embate pegou a Liv no colo e saiu correndo. Resultado: a Liv ficou fedida por mais de uma semana. Ainda bem que ela não foi atingida nos olhos o que seria um drástico problema porque ela poderia ficar cega. Para amenizar o cheiro ruim ela



teve que ser tosada até quase ficar sem pêlos. Passado o susto e o fedor da Liv a história tornou-se motivo de risada até hoje.

Ela já está há quatro anos morando na Califórnia, e quando eu chego para visitar a todos a alegria dela é tão grande que ela chega a passar mal com falta de ar.

A Liv tem uma cara de maluquinha, chega a ser até engraçado. Ela é uma fofura.

Como disse, a Liv é hiper e mega dinâmica, como todo bom cachorro, gosta de pedir comida pra todo mundo e muito esperta para comer rapidamente qualquer coisa que caia no chão. E quando digo isso é qualquer coisa mesmo.

A Liv chegou na Califórnia e depois de dois anos recebeu um companheiro para conviver com ela.

Passo agora a contar a história do Debs.

O Debs é da raça American Bully. Apesar do seu tamanho enorme e cara assustadora é uma fofura de cão. Meigo, tímido, assustado, vive com o rabo sempre para baixo.

Ele pertence a uma raça de cães de companhia originária dos Estados






Unidos, se destaca por ser um grande atleta e muito leal ao seu dono, e em se falando do Debs ele realmente é muito leal. E além de lealdade ele também é muito carinhoso.

Quando vi o Debs pela primeira vez, eu confesso que entrei em pânico, aquele cachorro enorme, forte e com cara de pitbull me olhando e me olhando fixamente. Pensei, agora esse cachorro vai pular em mim, me derrubar e me morder até me matar. Que nada, o olhar fixo era para me receber, e vi no olhar dele que a alegria era visível. Ele realmente pulou em mim quase me derrubando já que ele é muito forte, diria, robusto, mas foi para me lamber e nesse momento eu vi um lindo sorriso na boca dele. Sim,

essa raça é sorridente, basta ver as fotos dele.

Detalhe, toda vez que estou na Califórnia ele dorme na cama comigo. E claro, de madrugada ele acaba tomando conta da cama inteira. Aí tenho que acordar, dar bronca nele e tentar voltar a dormir. Ele é muito engraçado.

A história do Debs é bem triste e trágica.

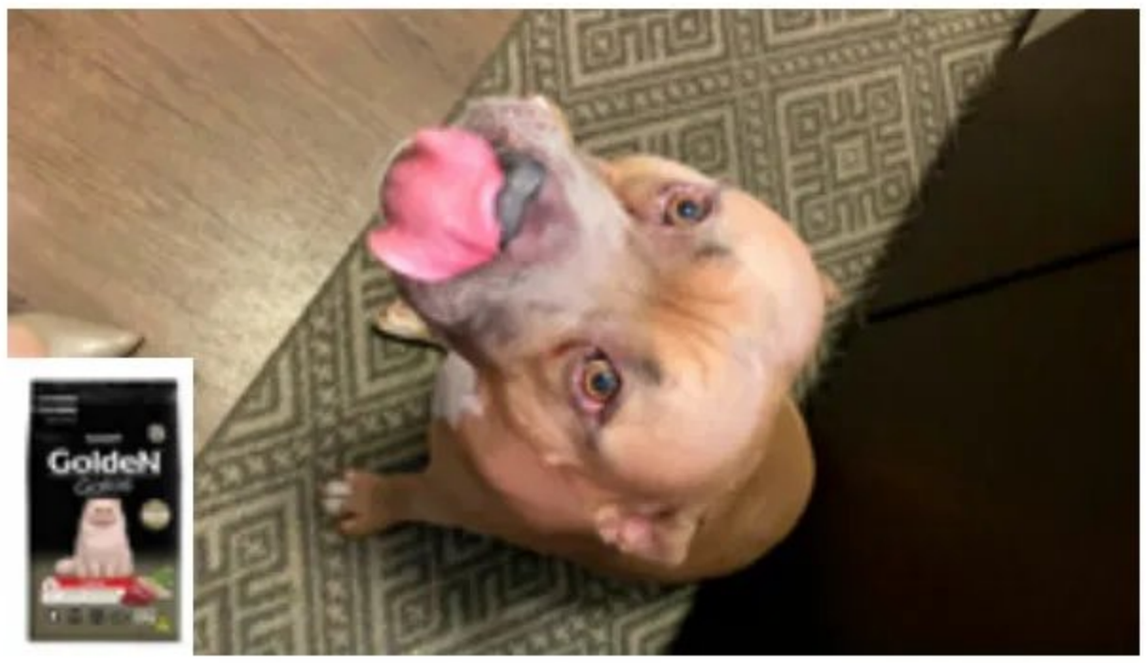
Ele pertencia a um amigo do meu filho que também morava na Califórnia. O rapaz veio passear no Brasil e deixou o Debs aos cuidados dele. Infelizmente o tutor do Debs quando chegou no Brasil sofreu um acidente de trânsito e acabou falecendo. A mãe do amigo do meu filho ligou para ele e pediu para que meu filho continuasse a tomar conta do Debs, e ele com o coração triste pela perda do amigo e já tendo muito carinho por estar cuidando do cachorro disse que ficaria com ele e que cuidaria com o maior carinho. Então o Debs foi adotado e foi assim que ele começou a fazer parte da nossa família. Uma história com um início muito triste e que graças a Deus com um final bem feliz.

A Liv e o Debs são muito companheiros e um encobre a arte do outro, as vezes criam situações que se tornam cômicas como por exemplo a Liv roubar a comida de dentro da boca do Debs.

Uma cachorrinha pequenininha, como disse ele é SRD, mas se parece muito com um Lulu da Pomerânia, fica parecendo um cachorro com os pêlos meio bagunçados que ao lado do Debs se torna minúscula mas é a mais arteira dentre os dois.

Vejo eles correrem atrás de esquilos e de gatos, mas com certeza a Liv já sabe reconhecer um gambá para nunca mais querer se aproximar de um. Acredito que ela aprendeu a lição.

Essa é a minha história com os pets americanos que me fazem tanta falta quando estou no Brasil, uma cachorrinha que tem cara de Lulu da Pomerânia mas é falsificada e um cachorro enorme e com cara de bravo que é pura doçura.



Fica aqui o nosso agradecimento às empresas que cuidam dos nosso pets.



Fica aqui o nosso agradecimento às empresas que cuidam dos nosso pets.

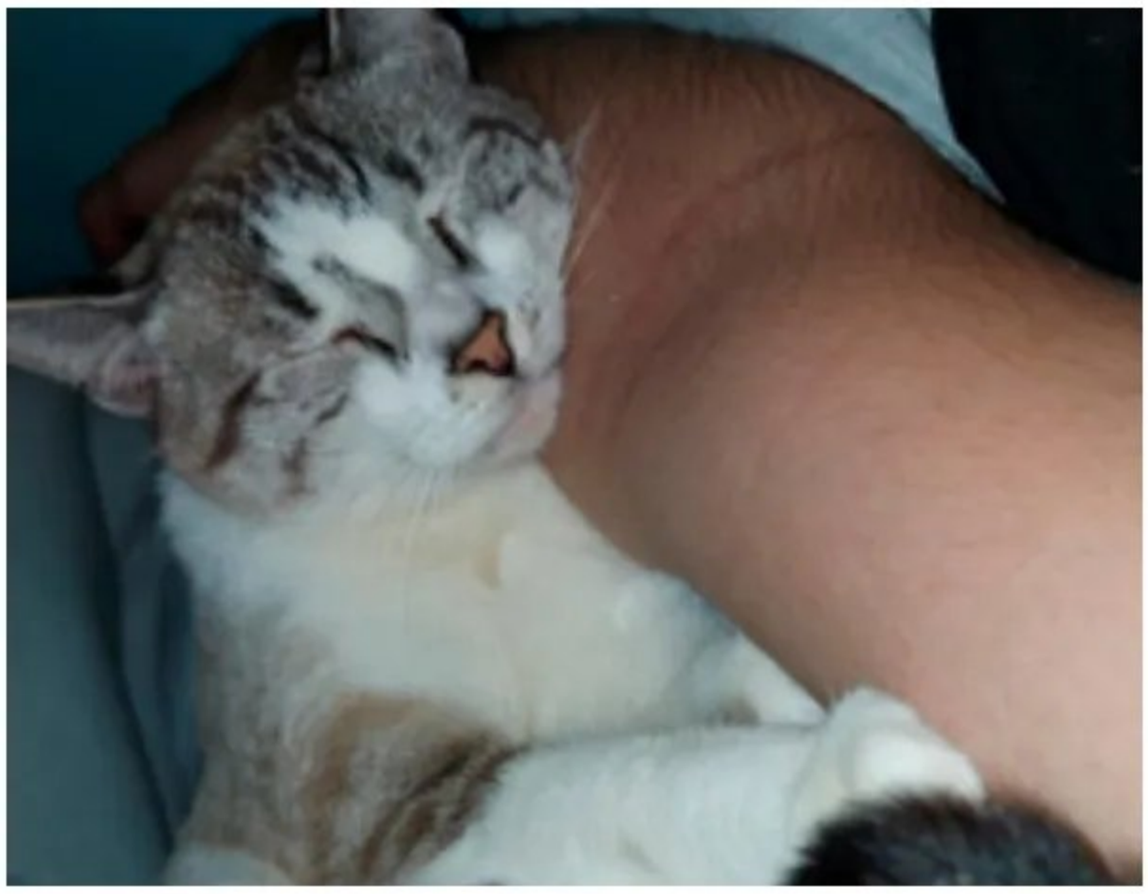


Fica aqui o nosso agradecimento às empresas que cuidam dos nosso pets.

# Pipoka: A Peluda Que Adotou Meu Coração.



Por **Leonardo Constancio**
*Redator, Designer Gráfico & Diagramador da Editora HR*
*Instagram:* ***@leoo_consttancio & @leo_designerbr***



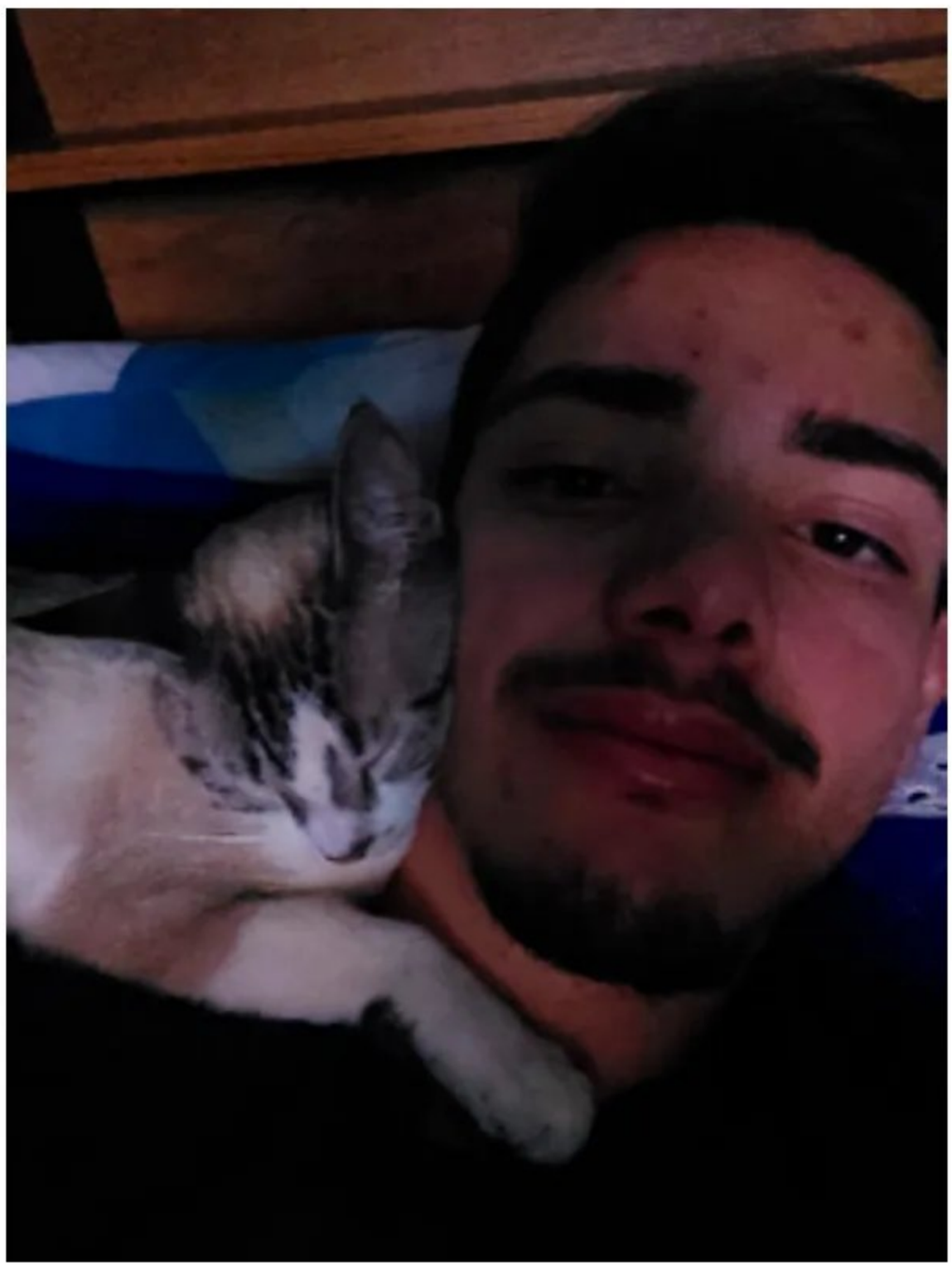
Há quatro anos, buscava uma companheira de quatro patas, e minha paixão por gatinhos me guiou nessa jornada. Foi então que, quase por acaso, a encontrei. Prefiro dizer que não a adotei; ela me adotou. Hoje, ela é parte integral da minha família, uma filha de quatro patas, tornando-me um orgulhoso pai de pet. Afinal, ela é a melhor companhia que poderia desejar, adormecendo todas as noites ao meu lado, preenchendo meus dias com alegria.

Ter um pet é como inserir uma dose extra de amor em casa. Esses seres incríveis, na verdade, todos os animais, transbordam amor, oferecendo e recebendo carinho de forma única. Pipoka, minha gatinha, compartilha minha vida há quatro anos, e a cada dia que passa, meu amor por ela cresce exponencialmente.

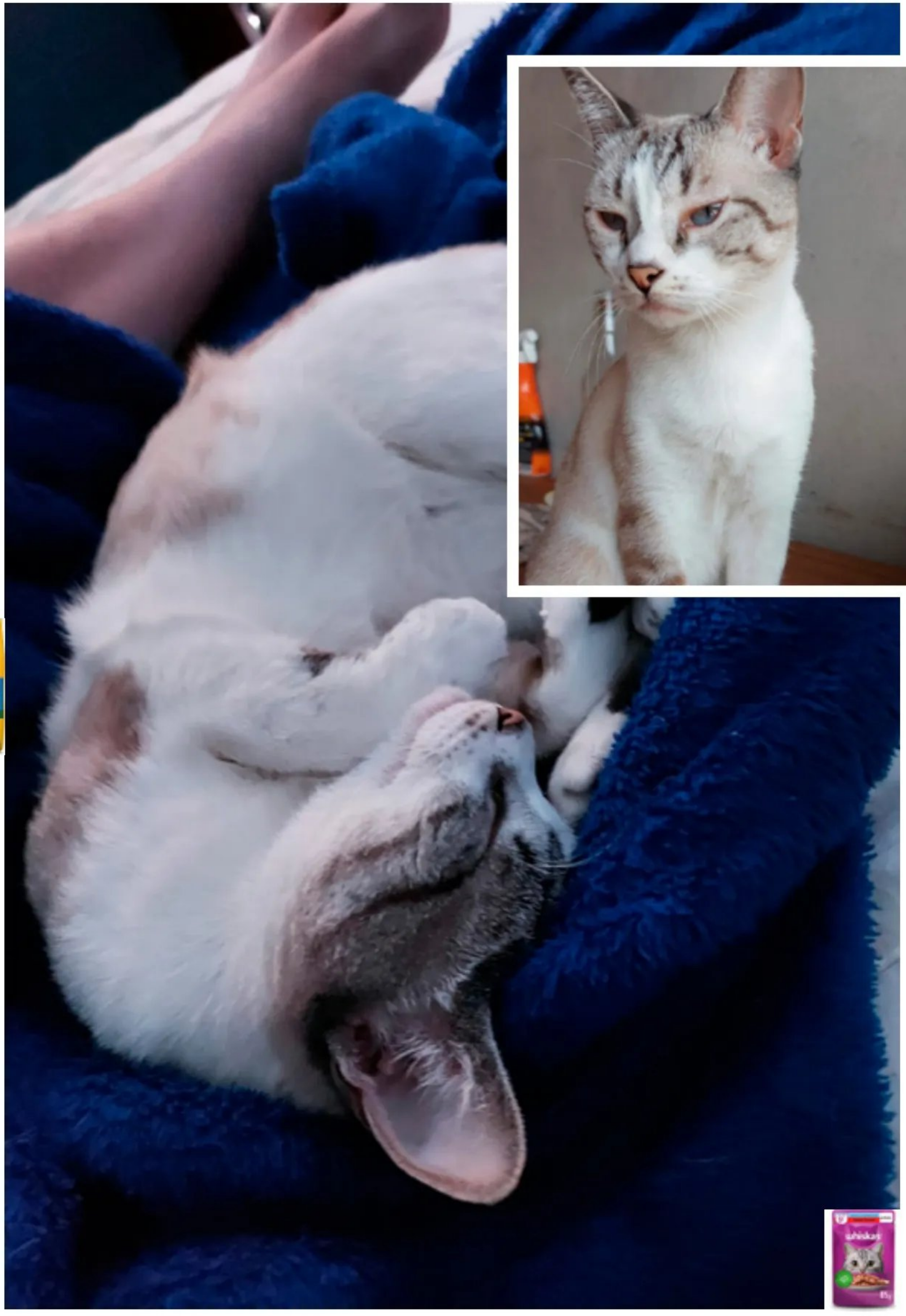
São seres de alma pura, coabitando entre nós para nos lembrar que a vida é mais do que existir: é sentir. Os animais nos ensinam a praticar o amor verdadeiro, desinteressado e puro.

Se você pensa em ter um bichinho de estimação, considere a adoção. Além de estar salvando uma vida, você estará trazendo vida e amor genuíno para o seu lar.





Fica aqui o nosso agradecimento às empresas que cuidam dos nosso pets.



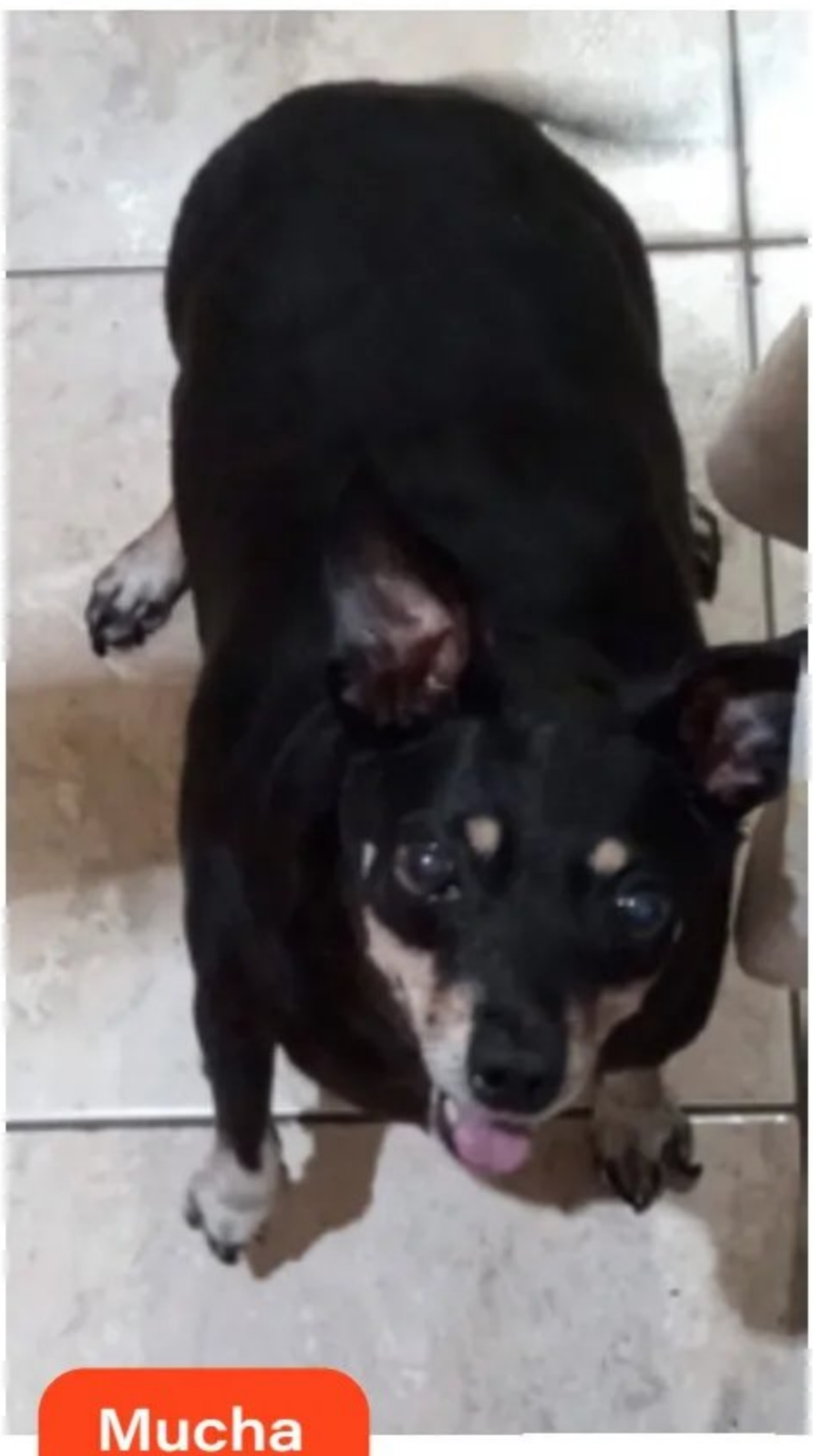
Fica aqui o nosso agradecimento às empresas que cuidam dos nosso pets.



MEL




NINA



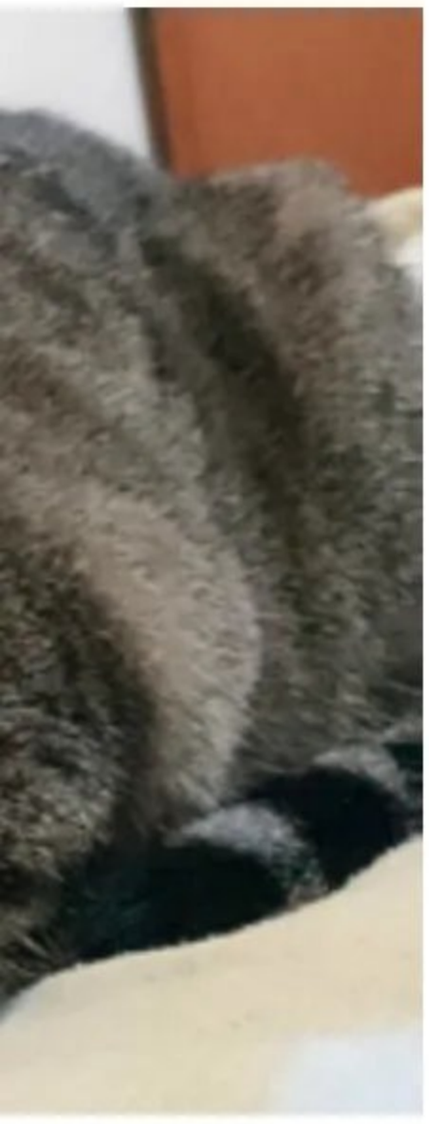
Mucha

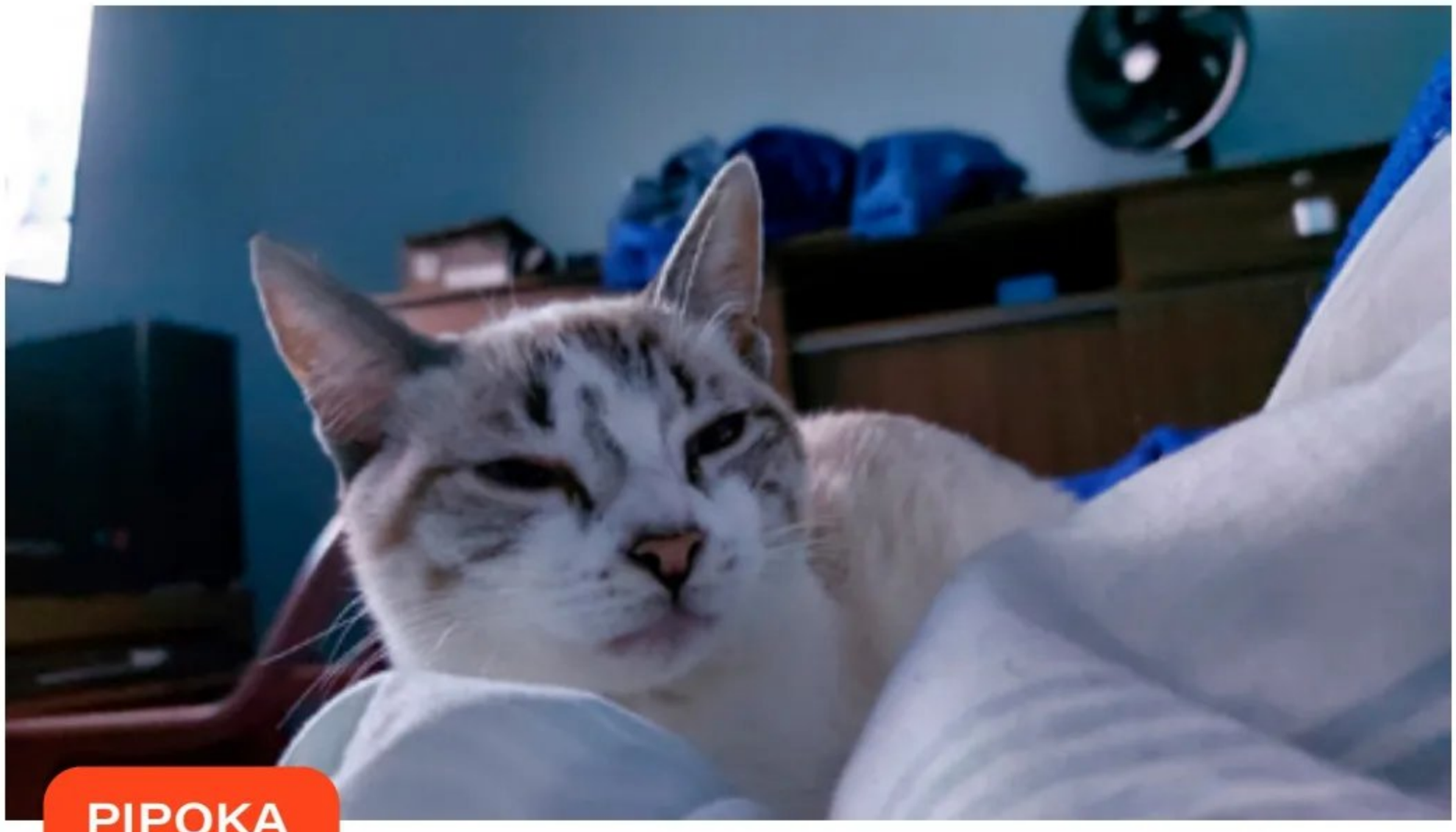




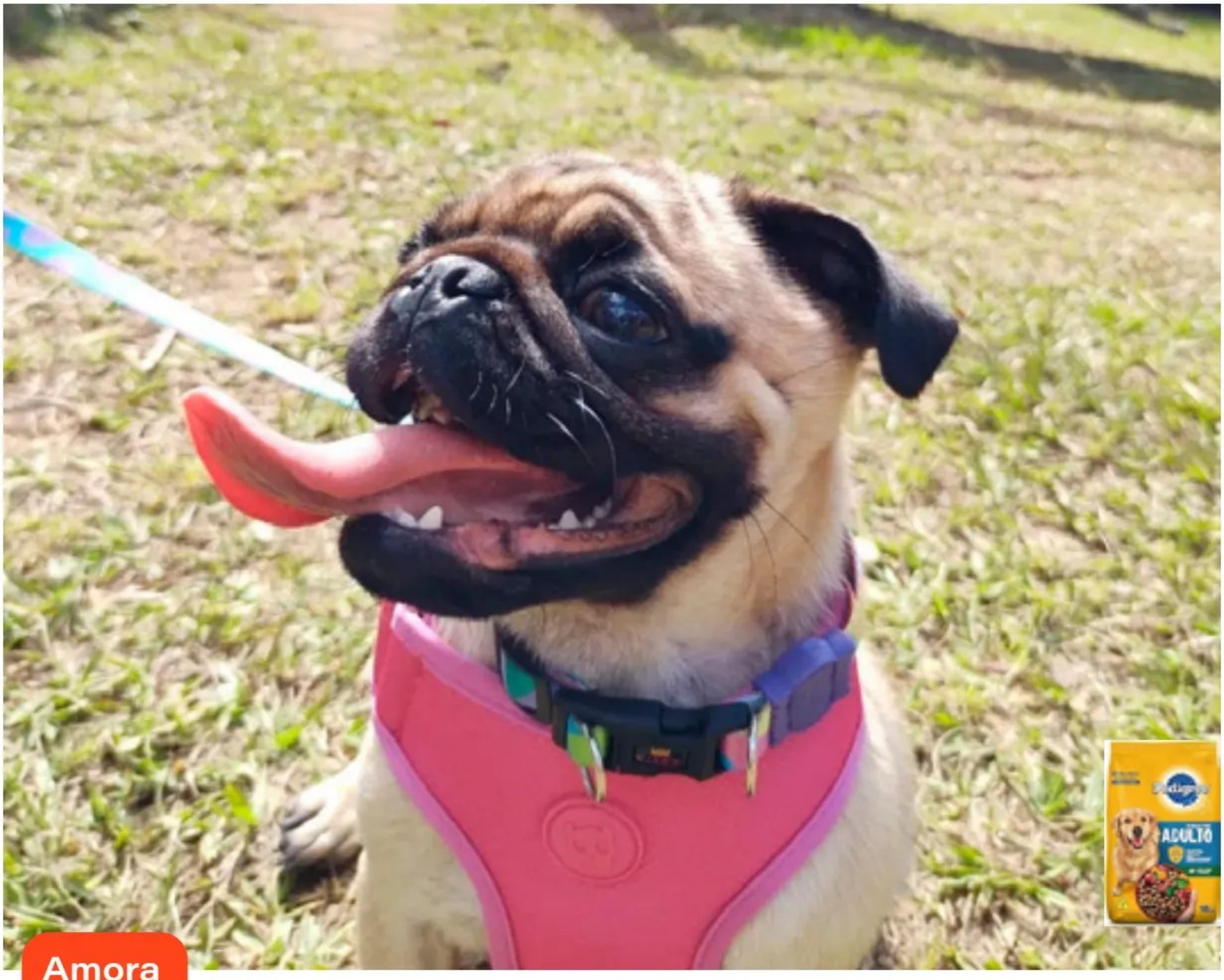

NINA

Fica aqui o nosso agradecimento às empresas que cuidam dos nosso pets.





PIPOKA



Amora

Amora é o Cão da Realeza, companheira e carinhosa. Adora ser escovada e jamais dispensa uma boa soneca

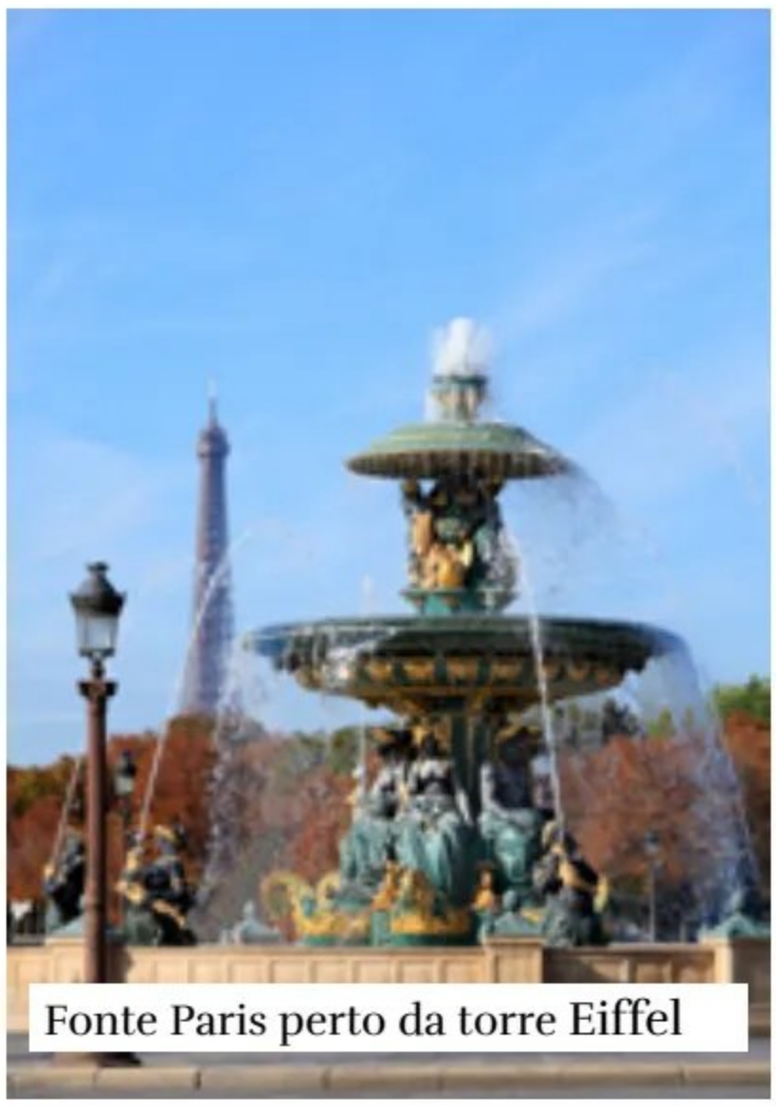
# TURISMO

# Paris, a Cidade Luz

*Arquivo pessoal de Maristela Pozitano*

CONHEÇENDO NOVAS CULTURAS

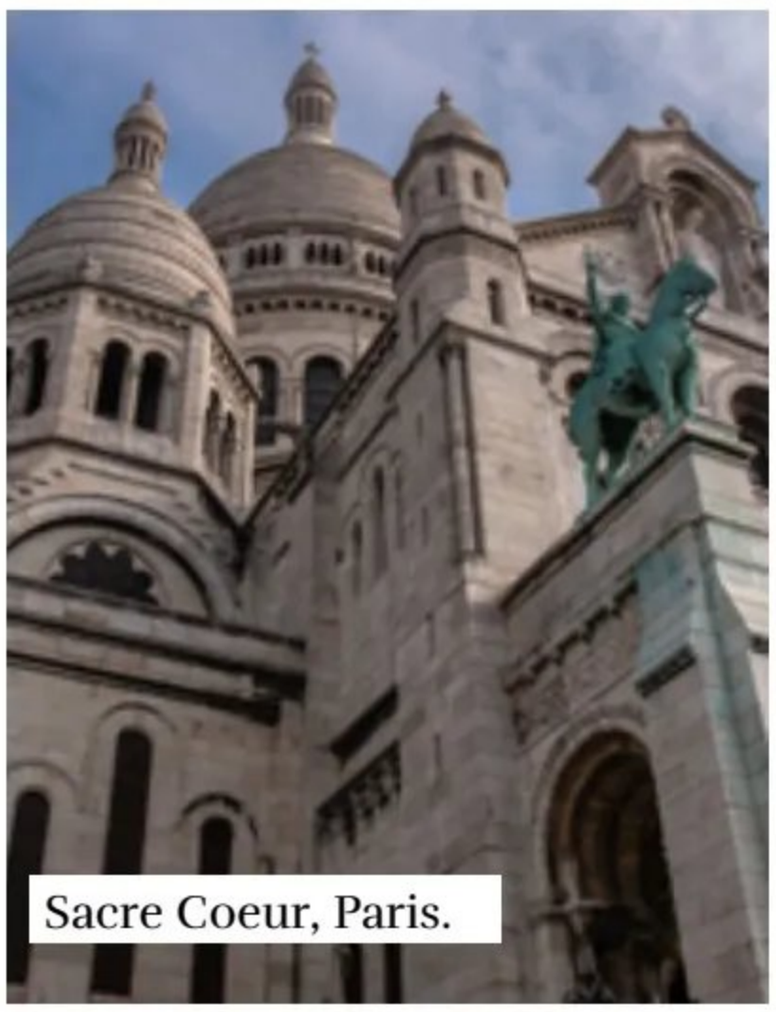
## O Encanto que Ilumina Corações



Fonte Paris perto da torre Eiffel



Paris, Gárgula, França.



Sacre Coeur, Paris.

Paris, conhecida como a “Cidade Luz”, é um destino que transcende fronteiras e cativa corações com seu charme único e atmosfera romântica. Esta metrópole, rica em história e cultura, é uma verdadeira obra-prima que combina arquitetura magnífica, gastronomia refinada e uma paleta artística que encanta todos os sentidos.

A Torre Eiffel, majestosa e imponente, é o símbolo indiscutível de Paris. Ao anoitecer, suas luzes cintilantes transformam a cidade em um espetáculo mágico, refletindo o romance que permeia suas ruas e praças. Um passeio pelas margens do Rio Sena revela pontes elegantes e monumentos que narram séculos de história.

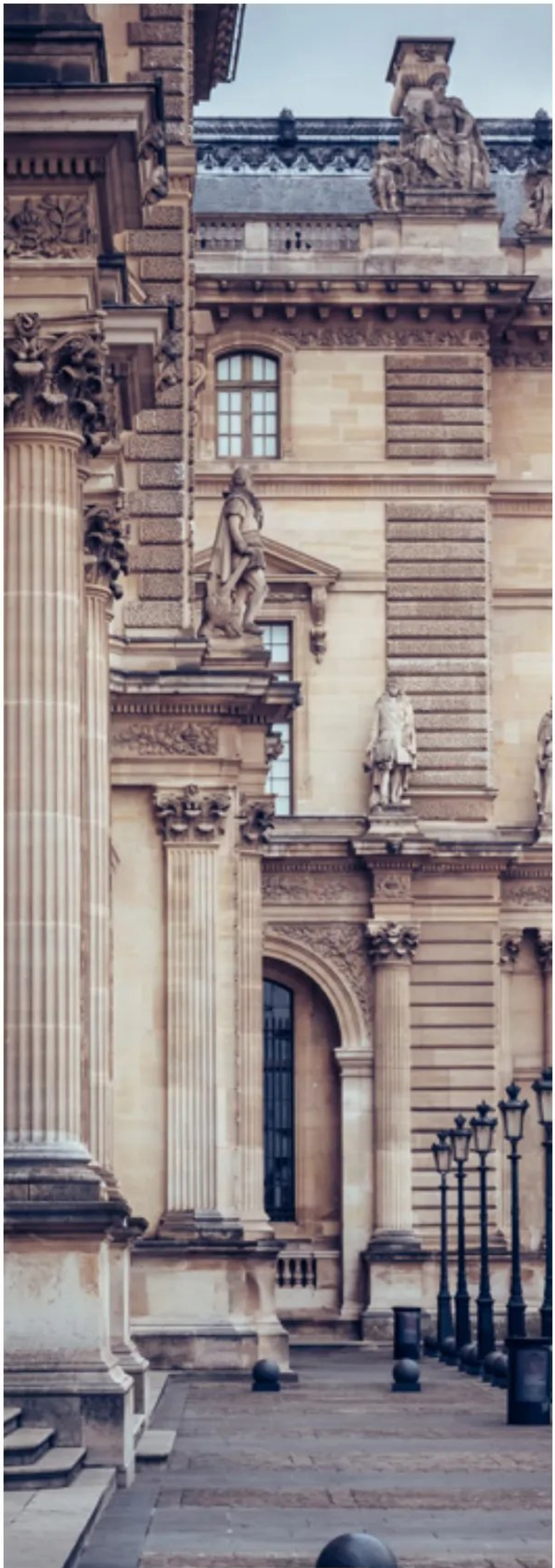


Rio Sena

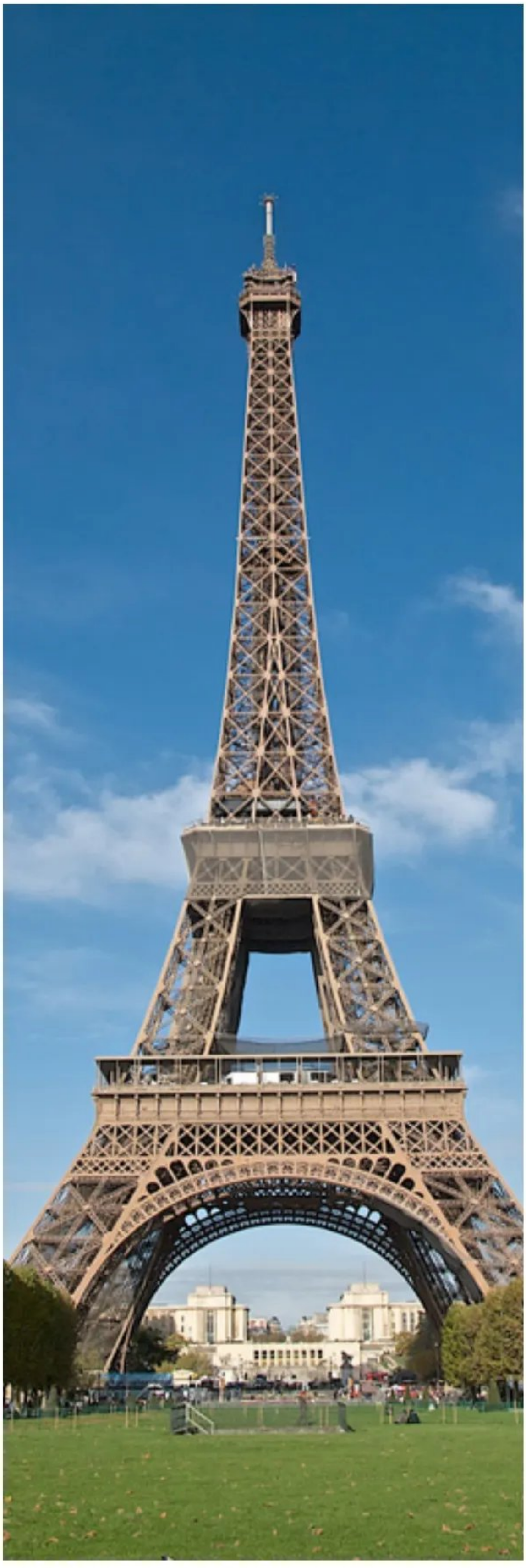
Os museus parisienses são tesouros culturais inigualáveis. O Louvre, lar da Mona Lisa, e o Musée d'Orsay, com suas coleções impressionistas, são paradas obrigatórias para os amantes da arte. Já o charmoso bairro de Montmartre, com a icônica Basílica de Sacré-Cœur, oferece uma vista panorâmica da cidade e uma atmosfera boêmia única.

A culinária parisiense é uma experiência sensorial à parte. Cafés charmosos, pâtisseries irresistíveis e brasseries tradicionais compõem o cenário gastronômico parisiense. Uma jornada pelos mercados locais, como o Marché des Enfants Rouges, revela os sabores autênticos da cidade.

Paris, a Cidade Luz, transcende sua fama e se revela uma jornada apaixonante. Cada rua estreita, cada praça elegante, conta uma história que ecoa pela eternidade. Uma visita a Paris é mais do que uma viagem; é um mergulho em um mundo de beleza, cultura e romance que permanece eternamente gravado na alma de quem a conhece.



Museu Louvre



*Arquivo pessoal de Maristela Pozitano*

# VÍDEO

## Catedral da Bélgica



*Arquivo pessoal de Maristela Pozitano*

**VÍDEO**

**Champs Elysées - Paris França**
**Coral/Projeto Social**




During these years, the pastoral work of St. Joseph's reached out in many directions, archives show the good works undertaken by the church's chapter of the **Saint Vincent de Paul Society**

They also record, that on the day before his death **Oscar Wilde** was baptised by one of St. Joseph's priests and was given the last rites on the following day!

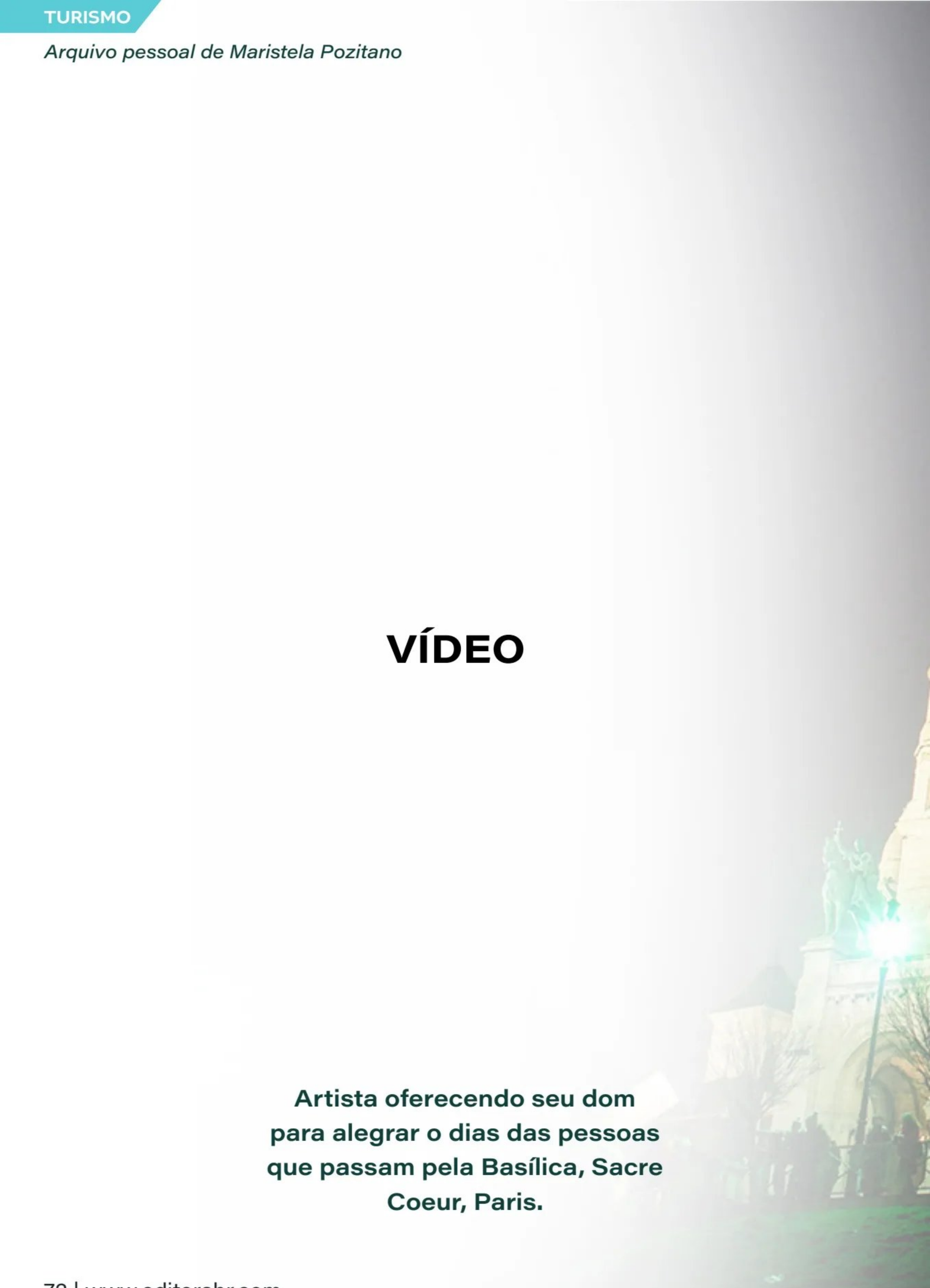


**Igreja Americana em Paris**

*Arquivo pessoal de Maristela Pozitano*

*Arquivo pessoal de Maristela Pozitano*

# VÍDEO



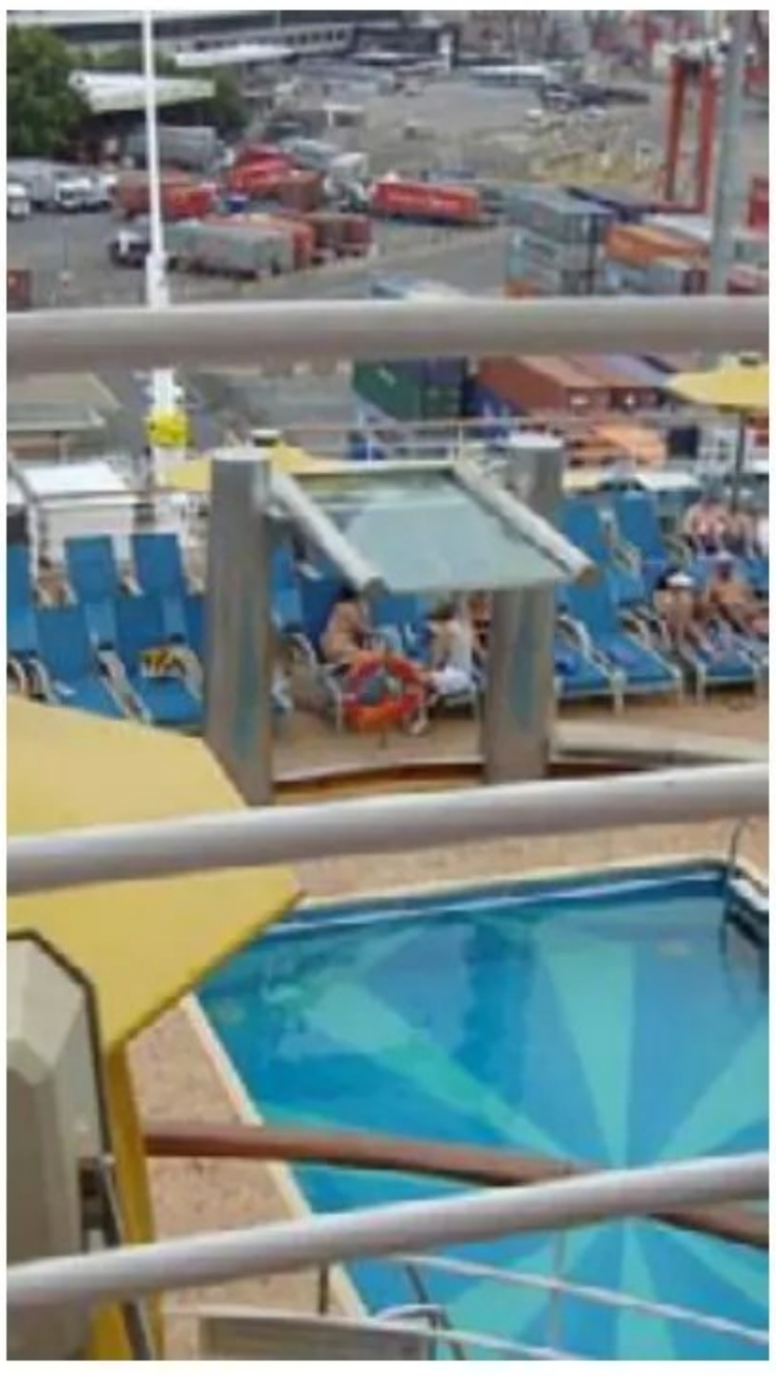
**Artista oferecendo seu dom para alegrar o dias das pessoas que passam pela Basílica, Sacre Coeur, Paris.**

Se você gostou envie um e-mail com seu comentário
e sugestões para **reis123@hotmail.com**.
Será muito bem vindo!

# Os Segredos de Uma Viagem de Cruzeiro

*Fotos Arquivo pessoal Joyce Petrini*



## Viver a experiência de uma viagem em alto mar é única.



Conhecer vários lugares sem se preocupar com várias coisas como hospedagem e transporte é maravilhoso. Você tem serviço de Hotel, você dorme em um lugar e acorda em outro sem contar as várias atividades a bordo da navegação. Em um Cruzeiro você não vai se aprofundar nos vários lugares que tem paradas para explorar.

O ideal é comprar com antecedência para melhores lugares e menor preço para escolher as cabines. Pode-se ver as fotos nos sites dos Cruzeiros.

Os preços dos pacotes de viagem variam de acordo com as localizações dos Decks. Mas existem as promoções relâmpago. Cruzeiro com cabine interna são muito mais baratas e é tranquilo, pois só se usa a cabine para dormir. Afinal tem muito entretenimento no navio.

Dentro de um navio tem cassino, teatro, festas temáticas, personal trainer, e há sempre uma programação especial para os hóspedes, além de contar com piscina, shoppings, jogos, jacuzzi, cinema, shows e muito mais. Tem até uma capela. Normalmente costumam ter atividades gratuitas programadas que podem ser acompanhadas no informativo deixado nas cabines diariamente.

O Valor de uma viagem em um Cruzeiro com relação a refeições, é tudo incluído, mas tem os restaurantes de especialidade. Esses sim são pagos à parte. Então têm os restaurantes a La Carte e os de especialidade.

Normalmente é tudo incluído no pacote, café da manhã, café da tarde, almoço e jantar nos restaurantes a La Carte.

A diferença de preços está nos





pacotes de bebidas que são vendidas a parte. Bebidas inclusas são água, refresco e café da manhã. Na maioria dos Cruzeiros não é permitido levar a bebida ou comida, somente para bebês. Mas pode-se comprar garrafas de bebidas no Navio para serem levadas para casa, que serão entregues no desembarque.

Não é permitido levar nenhum material que emita calor como secador, chapinha e drones.

Pets não podem ir no Cruzeiro, apenas no caso de Cão Guia.

Passaportes são obrigatórios para Cruzeiros Internacionais, principalmente quando se pretende descer do navio nas paradas de outros países.

As leis vigentes no navio são as que correspondem a bandeira do navio em viagem.

E fazer seguro viagem é importantíssimo, pois em caso de assistência médica no navio fica caríssimo, embora tenham ambulatório, médico e assistência médica é pago à parte.

Cruzeiros baratos são para as Ilhas Gregas em agosto. Há também os cruzeiros temáticos de vários



tipos, inclusive para solteiros que querem encontrar sua alma gêmea. As viagens podem ser feitas em grupos que também ficam mais divertidas.

A internet nos cruzeiros não funciona, a menos que a viagem seja feita próxima a Costa. Então há a venda de pacotes de Internet, mas são caros, a compra deve ser feita somente se for imprescindível. Chips não funcionam em alto mar.

A "Gente de bordo" se compõe de Comandante e tripulação (oficiais e guarnição). O Imediato e Oficiais constituem a "oficialidade". Os demais tripulantes constituem a Guarnição. A tripulação tem pessoas de vários lugares do mundo, então você pode encontrar uma arrumadeira tailandesa, um garçom francês e assim por diante. Nas viagens nacionais sempre haverá brasileiros, mas nas viagens internacionais o ideal é que se domine o idioma inglês para não passar constrangimento, como nos cardápios, sinalização e pedidos pessoais.

Fica a critério dos passageiros os passeios durante as paradas do Cruzeiro, mas a dica é que as excursões que são pagas e se solicitadas dentro

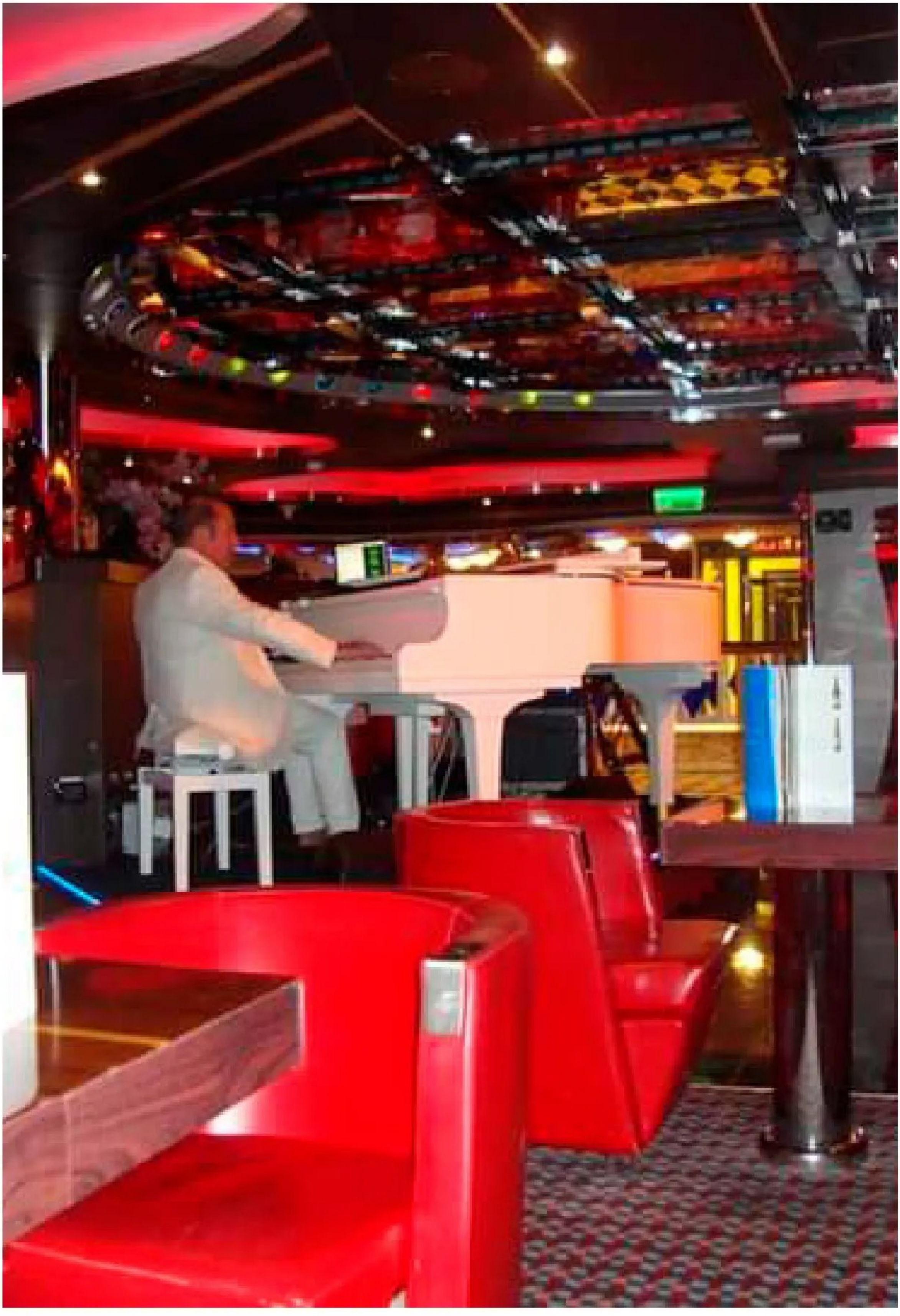
do navio  saem mais caras. Então pode-se sair sozinho para explorar ou comprar um tour local. O ideal é fazer uma pesquisa antes e se programar antes de embarcar no navio. De qualquer forma você pode descer e caminhar para explorar e fazer compras.

A estabilidade no navio – Balança muito? Sim e Não. Quando o navio é menor a chance é maior, quando o navio é grande não há quase balanço. As águas do Brasil são mais turbulentas do que as águas da Europa. Mas é relativo. Não tem como prever, no Caribe por exemplo tem muitos furacões no mês de setembro, época em que é bom evitar esse destino. De qualquer forma é bom levar um remedinho para enjôo, embora no navio normalmente a tripulação forneça.

As gorjetas em Cruzeiros ficam inclusas na conta final, mas não são obrigatórias, pode-se pedir a exclusão no fechamento da conta.

A dica é, quem nunca fez um cruzeiro faça um curto para conhecer, antes de embarcar em uma aventura longa.





# Ubatuba, pedaço do paraiso

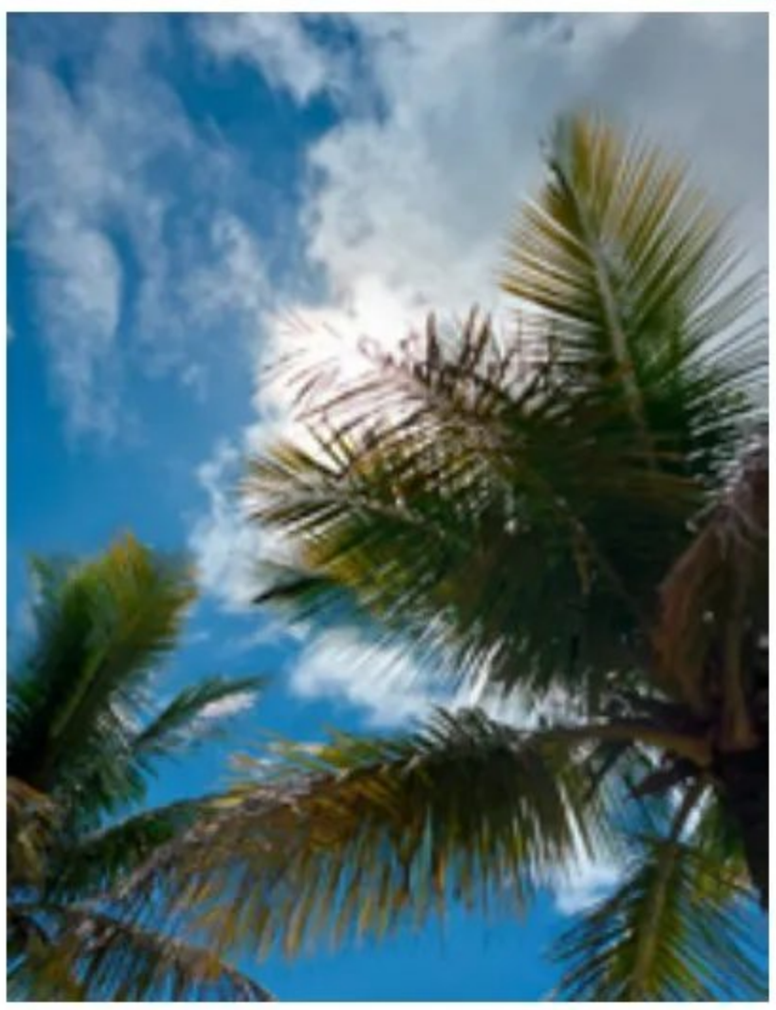
**Por Leonardo Constancio**
*Redator, Designer Gráfico & Diagramador na HR Magazine*
*Instagram:* ***@leoo_consttancio & @leo_designerbr***

DIÁRIO DE VIAGEM - LITORAL NORTE PAULISTA - JANEIRO DE 2024



## Uma Jornada pelo centro da cidade.



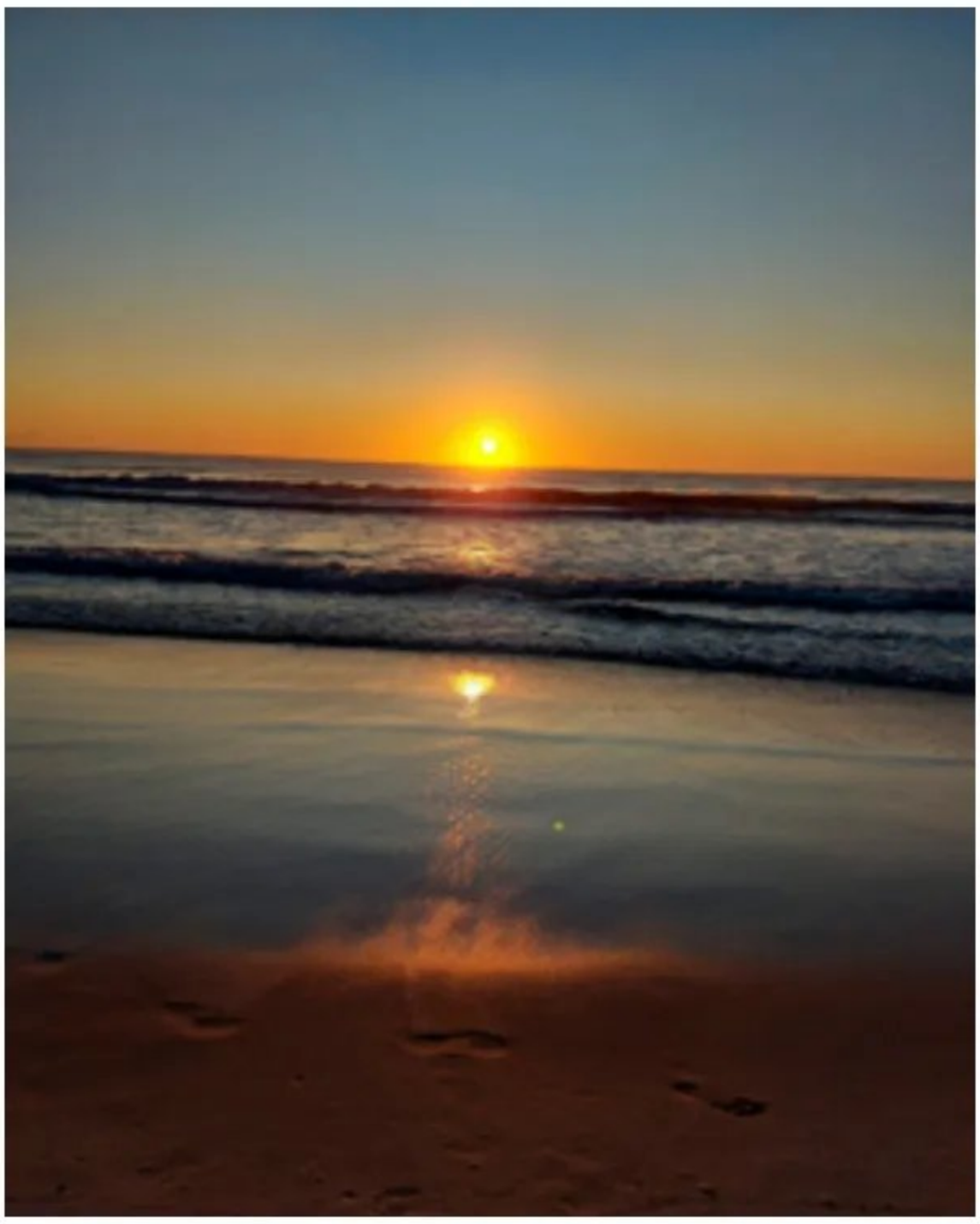
Em mais um verão eu não pude perder a chance de explorar as praias encantadoras de Ubatuba, uma cidade litorânea incrível do Estado de São Paulo. Como moro em Minas Gerais, estou a apenas 4 horas de São Paulo, o que me dá a chance de aproveitar as praias mais próximas, como Santos, Guarujá, Ilha Bela, Caraguatatuba e, é claro, Ubatuba, no litoral norte paulista.

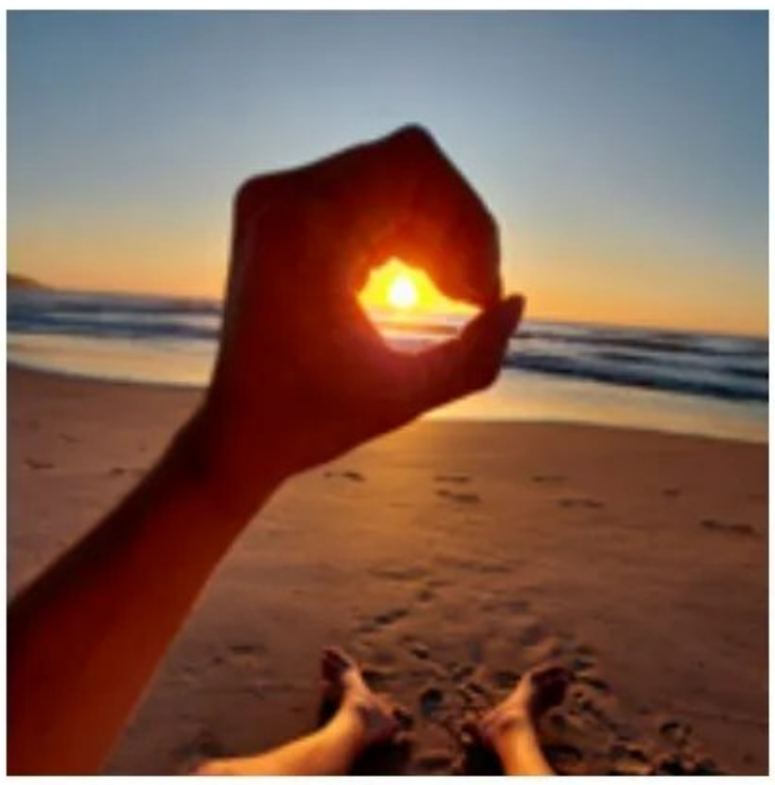
Ah, Ubatuba! Um destino cheio de belezas naturais que faço questão de visitar pelo menos uma vez ao ano, e desta vez, quero compartilhar um pouquinho dessa experiência, através de um passeio de bicicleta pelas orlas das praias que adoro.

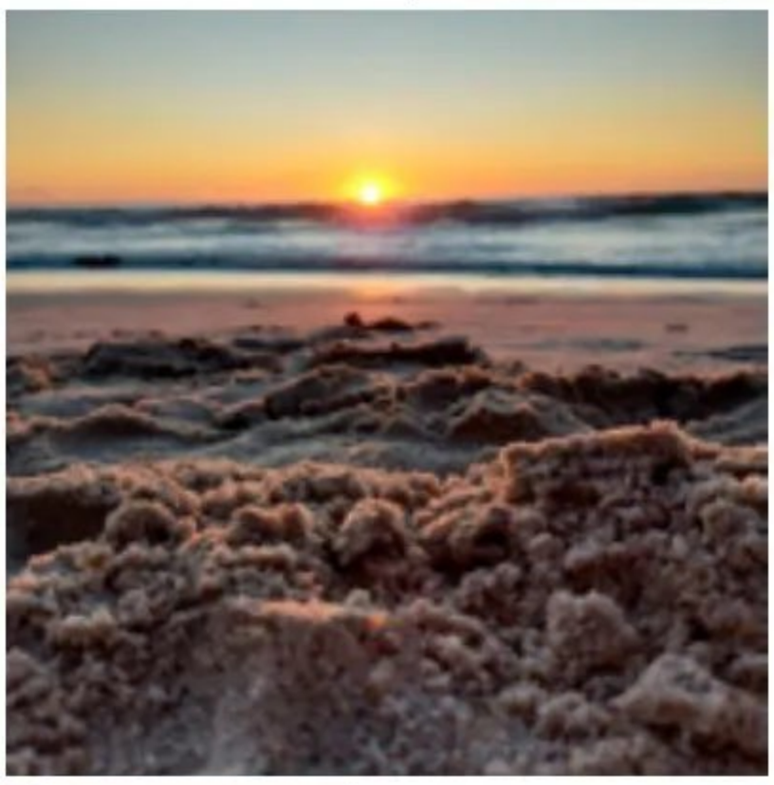


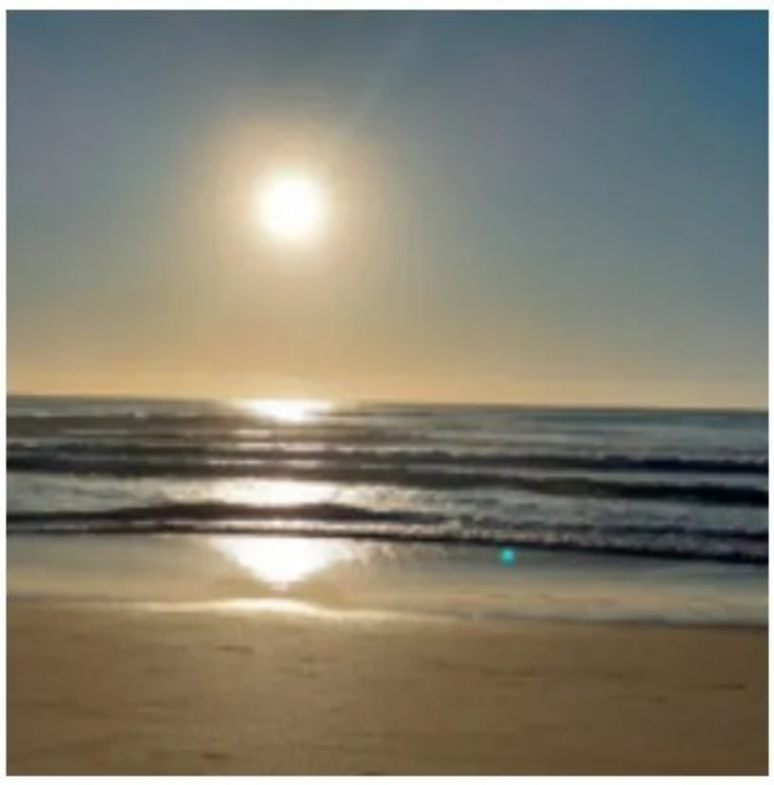
## Nascer do sol em Ubatuba:

Sabe, uma das coisas que mais me apaixona quando estou por aqui é acordar bem cedinho, lá pelas 5 da manhã, e correr para a praia. É um ritual quase mágico, especialmente quando o sol está prestes a dar o ar da graça. Tive a sorte de encontrar um céu sem nuvens, permitindo-me testemunhar o espetáculo magnífico do nascer do sol sobre o oceano. Foi uma experiência incrível, daquelas que fazem o coração sorrir.












## Farol de Ubatuba:

Eu estava desbravando a deslumbrante Orla do Itaguá em Ubatuba quando me deparei com uma verdadeira joia: o Farol de Ubatuba, carinhosamente conhecido como Farol do Cruzeiro ou Farol da Barra.

Tudo começa já pelo acesso super fácil e pela localização

privilegiada. O Farol do Cruzeiro é praticamente um convite para um passeio leve e relaxante. No verão, é aquele ponto de encontro perfeito para apreciar o entardecer, quando seu pequeno corredor se enche de pessoas em busca de momentos tranquilos.

## Igreja Matriz de Ubatuba:

Se tem um lugar que respira o passado e a trajetória única de Ubatuba, é a Igreja Matriz, ou como carinhosamente é chamada, Paróquia Exaltação da Santa Cruz. Essa joia arquitetônica e histórica é daquelas que nos fazem viajar no tempo, independentemente da nossa crença religiosa.

Imaginem só, ela está ali, firme e imponente, na região central de Ubatuba, pertinho da Orla da Praia do Cruzeiro. É tão acessível que a incluir no seu roteiro de passeios é como unir o útil ao agradável.

Então, querem viajar no tempo, descobrir segredos e sentir a aura histórica de Ubatuba? Coloca a Igreja Matriz no seu roteiro e deixe-se envolver por séculos de história preservados em cada detalhe desse lugar incrível.

Outra dica: a vista que se tem da baía central de Ubatuba é simplesmente espetacular! É de tirar o fôlego. Não resisti e fiquei por lá um tempinho só absorvendo toda a beleza ao meu redor. E não se pode esquecer de dar uma espiadinha no vai e vem dos barcos de pesca. É um espetáculo à parte!



## Praça da Baleia:

Tenho uma dica especial para explorar, a encantadora Praça da Baleia, localizada na deslumbrante orla da Praia do Itaguá.

A Praça da Baleia é uma verdadeira jóia da cidade e é preservada pelo Aquário de Ubatuba. Neste local se depara com o impressionante esqueleto de uma baleia jubarte, que, em um triste dia de outubro de 2000, encalhou na Praia Grande.

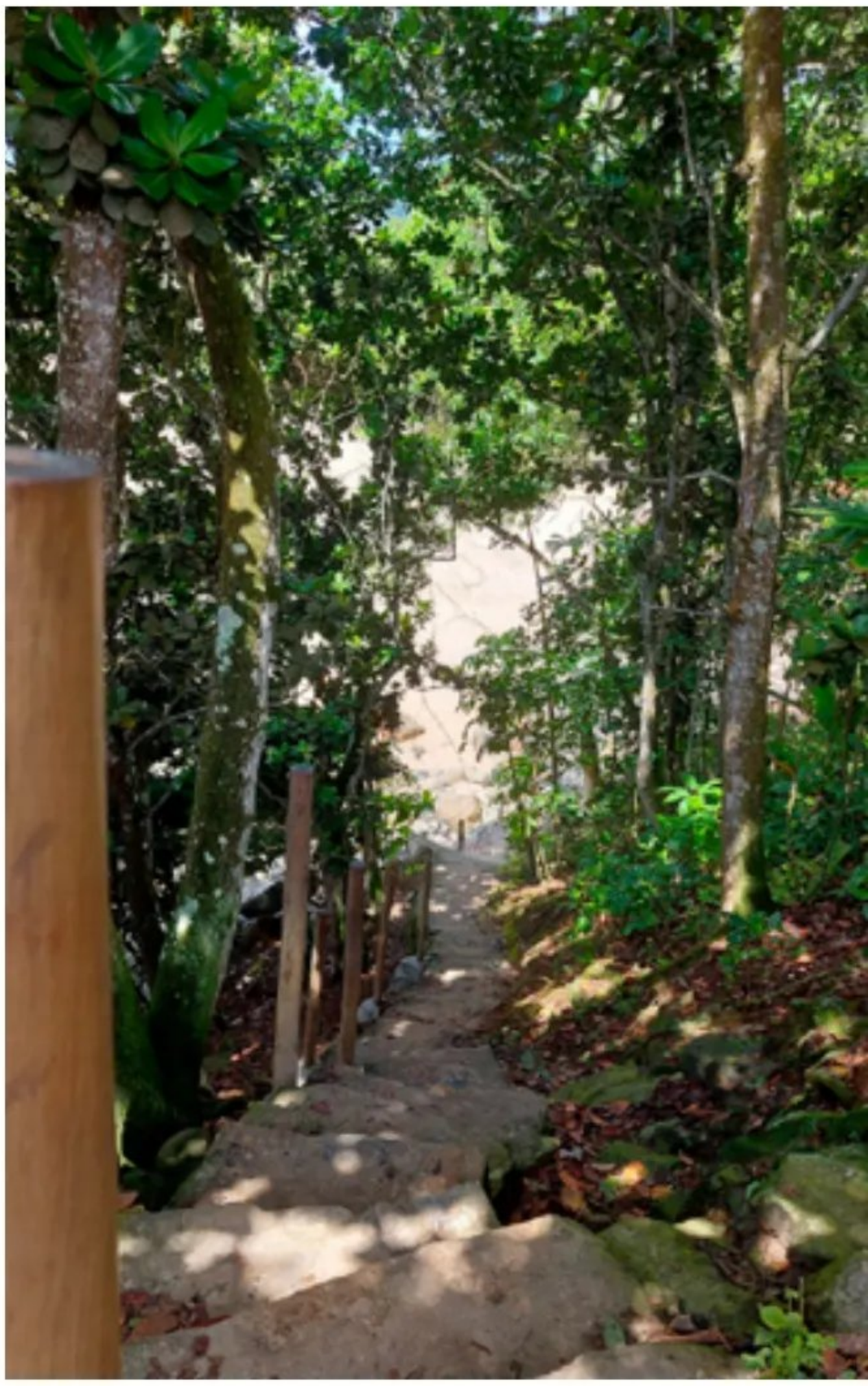





## Mirante entre a Praia Grande e a Praia das Toninhas:

O Mirante, é um lugar especial entre as praias de Ubatuba! Está estratégicamente situado entre a Praia Grande e a Praia das Toninhas, oferecendo uma visão deslumbrante do nosso paraíso costeiro. Algumas pessoas se referem a ele como o Mirante da Praia Grande, enquanto outras preferem Mirante da Praia das Toninhas.

Esse cantinho especial é movimentado o ano todo, e não é difícil entender o porquê. Além da localização privilegiada, o Mirante é único por oferecer uma estrutura comercial para os visitantes. É o



único lugar onde você pode apreciar a vista, esticar o corpo e ainda contar com a comodidade de um quiosque.

Aqueles que desejam explorar o lado oposto, com vista para a Praia das Toninhas, podem avistar três ilhas encantadoras: Cabras, Palmas e a majestosa Ilha Anchieta. Se a vontade de sentir a areia sob os pés for irresistível, não se preocupe. É possível caminhar até a Praia Grande por um trecho de terra ou, para a Praia das Toninhas, uma trilhazinha à direita do quiosque leva até lá. Em apenas cinco minutos, pode escolher entre uma praia e outra. Que dilema maravilhoso!

O Mirante entre Praia Grande e Praia das Toninhas é um convite para explorar, relaxar e aproveitar as vistas deslumbrantes.





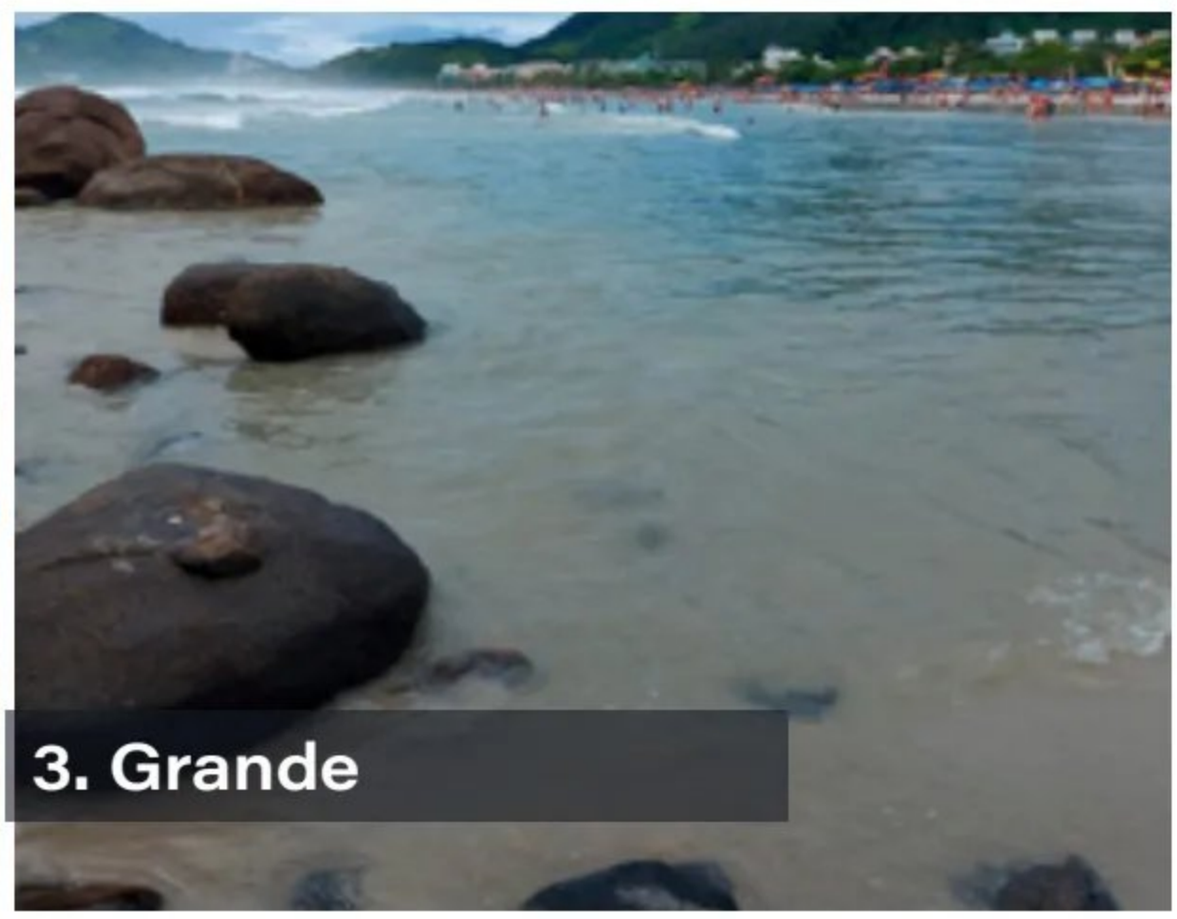
# Praias que visitei em Ubatuba:



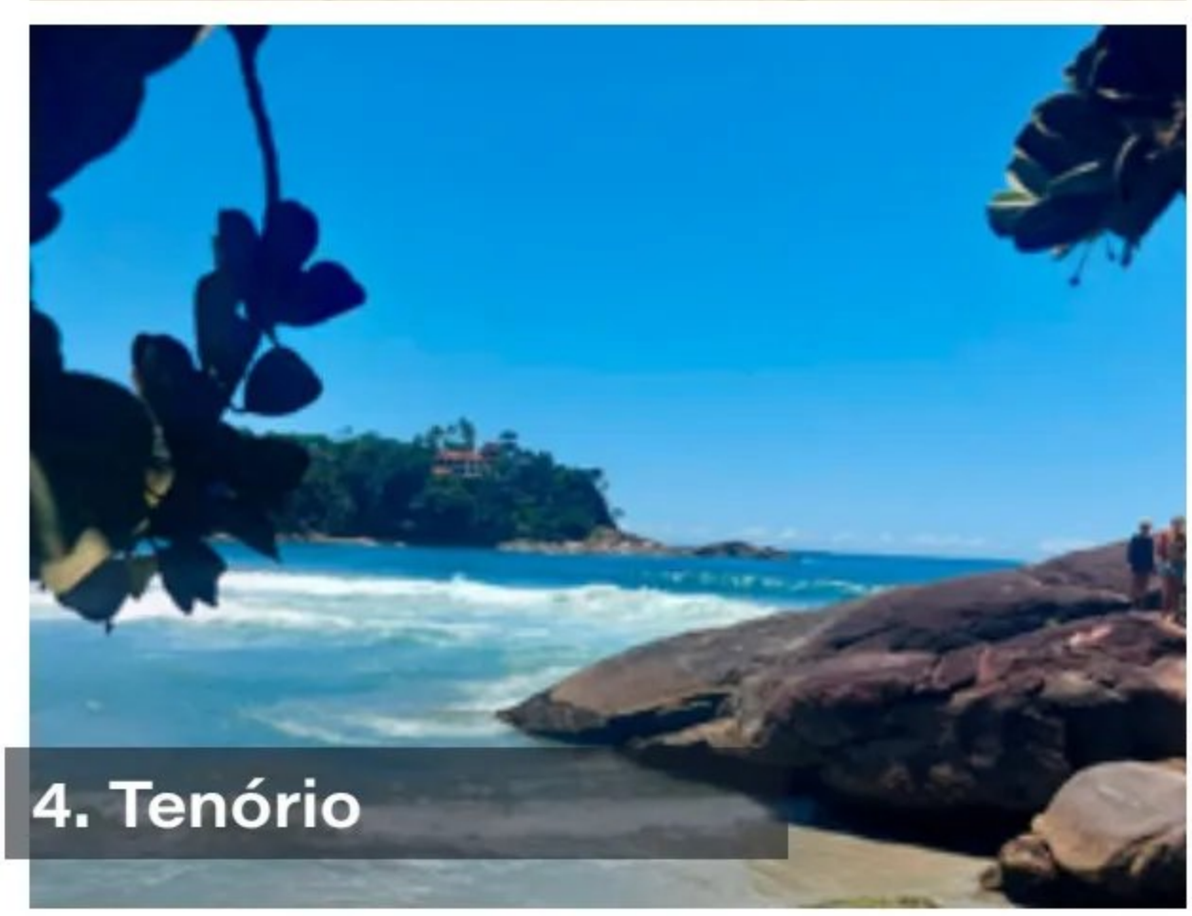
1. Itaguá



2. Toninhas



3. Grande



4. Tenório



5. Vermelha do Centro



6. Cedro



7. Perequê Açu

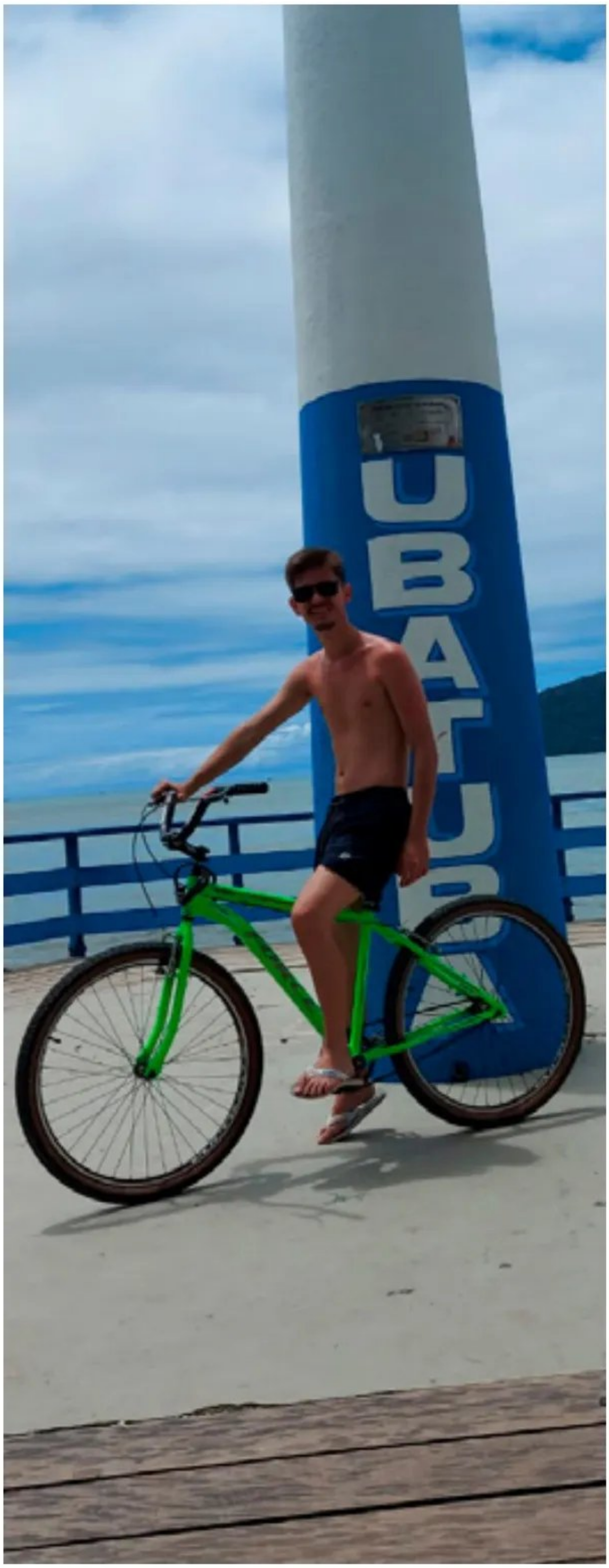
# O mundo é um livro, e quem não viaja apenas lê uma página.

- Santo Agostinho



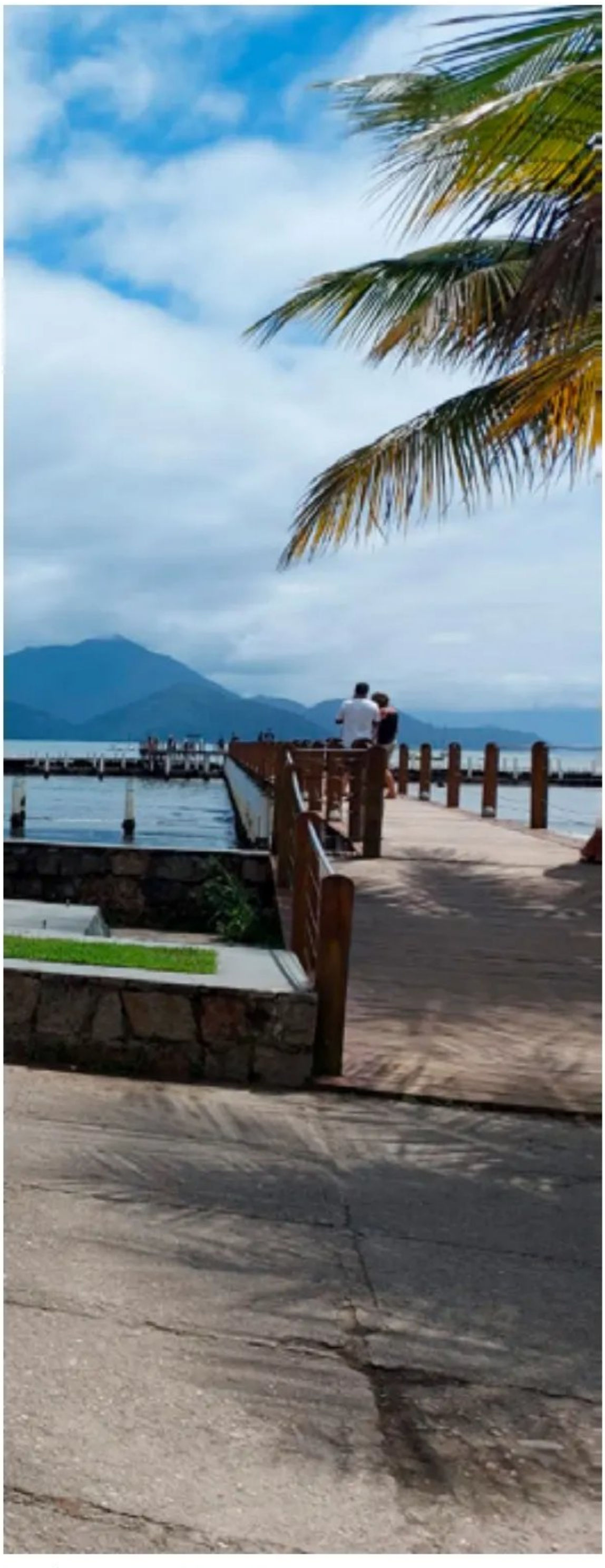


# PEDALANDO
## EM UBATUBA




## VÍDEO

# PÍER DO ITAGUÁ



## VÍDEO

# PRAIA VERMELHA DO CENTRO



## VÍDEO



# Descubra o Encanto de Búzios.

*Fotos Arquivo pessoal Maria Fernanda Petrini dos Reis*

## Um Paraíso à Beira-Mar

Localizada estrategicamente numa península oceânica a leste do Rio de Janeiro, Armação dos Búzios, ou simplesmente Búzios, é uma estância brasileira que se destaca como um sofisticado destino de férias. Encantadora e versátil, essa cidade litorânea oferece uma experiência única para os amantes de viagens e turismo.

Búzios é famosa por suas praias deslumbrantes, cada uma com sua personalidade única. A Praia da Ferradura, com sua baía em forma de ferradura, proporciona águas calmas ideais para a prática de esportes aquáticos. Já a Praia de Geribá é um verdadeiro paraíso para os amantes do surf, com suas ondas desafiadoras e atmosfera descontraída.

Entre as ruelas pitorescas da vila, a Rua das Pedras se destaca como o coração pulsante de Búzios. Calcetada e repleta de charmosas lojas,

restaurantes e bares, essa rua é o local perfeito para explorar a culinária local, fazer compras e aproveitar a animada vida noturna.

Búzios é um paraíso não apenas para os amantes de sol e mar, mas também para os apreciadores da boa comida. A cidade abriga uma gama de restaurantes que oferecem desde pratos da culinária local até opções internacionais, garantindo uma experiência gastronômica memorável.

Além das praias e da vida noturna agitada, Búzios oferece uma variedade de atividades. Passeios de barco, mergulho, trilhas e passeios de buggy são apenas algumas das opções para os aventureiros de plantão.

Explore a riqueza cultural de Búzios visitando galerias de arte, feiras locais e eventos culturais que celebram a autenticidade desta cidade encantadora.

Búzios é um destino que vai muito além de praias deslumbrantes; é uma experiência completa para quem busca momentos inesquecíveis à beira-mar. Explore as maravilhas desta estância brasileira e deixe-se envolver pelo encanto de Búzios.



# ESQUECIDOS

## QUEM SOMOS NÓS? DE ONDE VIEMOS? PARA ONDE VAMOS?

*Por*
*Maristela Pozitano*







## VÍDEO

Refletindo sobre estas questões, encontrei uma lógica em meu coração.

Somos a soma de todos os que já se foram, todos que já estiveram neste planeta, e viveram suas histórias.

Nós seres humanos somos tão perfeitos, com ligações tão perfeitas, e o seu funcionamento, quantas conexões, e ao mesmo tempo tão frágeis e vulneráveis.

Cada um de nós foi formado no ventre de uma mulher depois da fecundação.

Durante a gestação absorvemos cada célula, cada átomo, cada partícula, cada vitamina que precisamos para formar quilômetros de veias e artérias, nossos tendões, ossos, pele, coração, cérebro, e todos os demais órgãos. Seguimos assim até formarmos nosso corpo retirando do corpo de

nossa mãe até estarmos prontos para vir ao mundo através dela. E assim que ainda feto vamos tomando nossa vida.

Somos o milagre da vida que se repete a cada nascimento, a cada ser que passa a existir aqui na terra.

Nascemos completamente dependentes, se não formos cuidados, alimentados perecemos.

Quando nos tornamos independentes esquecemos de todo esforço que fizeram para estarmos aqui. O que mais absorvemos enquanto estamos sendo formados, segundo Sheldrake é o campo morfogenético do sistema familiar de nossa mãe e de nosso pai, ou seja, um campo de informação e memórias de tudo o que já se passou na história de vida de nossos antepassados

O cientista Albert Einstein na busca pela partícula que explicasse o início da vida, descobre o átomo, porém, os cientistas Rutherford e Bohr conseguem quebrar o átomo e descobrem que o mundo infinitamente menor existe e nele está contido também mais informações.



A ciência então reconhece que a matéria é energia condensada e na física quântica que os átomos são feitos de vórtices de energia que estão girando e em constante vibração, e o mais impressionante é que cada átomo irradia uma assinatura energética única, isto é a vida pulsando e pela teoria da física quântica estamos todos conectados e segundo a ciência a energia não se destrói ela apenas se transforma.

Aqui é o ponto que devemos nos conscientizar:

- Que somos energia;
- Que temos uma assinatura que é só nossa;
- Que apesar de individual viemos também de outras assinaturas individuais que se juntaram para que pudéssemos vir a existir;

Agora podemos falar sobre o curta metragem "Esquecidos" que nasceu da observação de nossa ancestralidade.

Quantos homens e mulheres se conectaram, se relacionaram, para que a vida chegasse até você?

São milhares, não sabemos como a vida começou.

Temos a teoria de Darwin, um cientista que observava que no mundo os animais que evoluíram descendiam de ancestrais primatas e seguiam processos e padrões semelhantes e que havia nessa ancestralidade uma seleção natural.

Darwin na realidade embasou o estudo das condições hereditárias e de suas variações, mas não conseguiu explicar a variabilidade que ocorria e como as características são transmitidas.

E neste ponto que entra Sheldrake que explica o campo morfogenético, ou seja, o campo de informação daquela linhagem, sejam de animais, aves ou humanos, uma teia que nos liga e a carga de informação é repassada, e durante nossa estada na







vida, no planeta, pode ser mudada, ampliada, transformada através da evolução.

Até aqui se tem vários cientistas que são conhecidos e estudados, alguns já não se encontram entre nós, mas a obra da vida deles nos impactou.

Voltando a atenção para o sistema familiar eu te pergunto:

• Quem foram seus avós, bisavós, trisavós, tataravós e todos que os antecederam?

Você já parou para pensar que o legado de seus ancestrais ficou perdido, ninguém mais se lembra!

Você também já pensou no legado que você vai deixar para quando já não estiver mais aqui?

Foi pensando nisto que juntei minha história de vida e experiências, e o relato de muitas pessoas, assim nasceu em minha alma os "Esquecidos" do nosso sistema familiar. Por vezes até excluímos os pais de nossas vidas, sem ter consciência que ao excluí-los também estamos a excluir e a negar a nossa própria vida, pois, se eles nos deram a vida, se chegamos até aqui independente de tudo que aconteceu

de bom ou ruim, estamos aqui vivos, devemos no mínimo agradecer a eles por dizerem sim a nossa existência, com todos erros e acertos que tiveram, pois antes de serem nossos pais, são homens e mulheres comuns, sujeitos a todas vicissitudes que a vida pode apresentar.

Vamos fazer um esforço no exercício de recuperar a nossa árvore genealógica, e observar as histórias que hoje ainda carregamos deles, das virtudes e também das maldições que podemos transformar em bençãos através das terapias existentes.

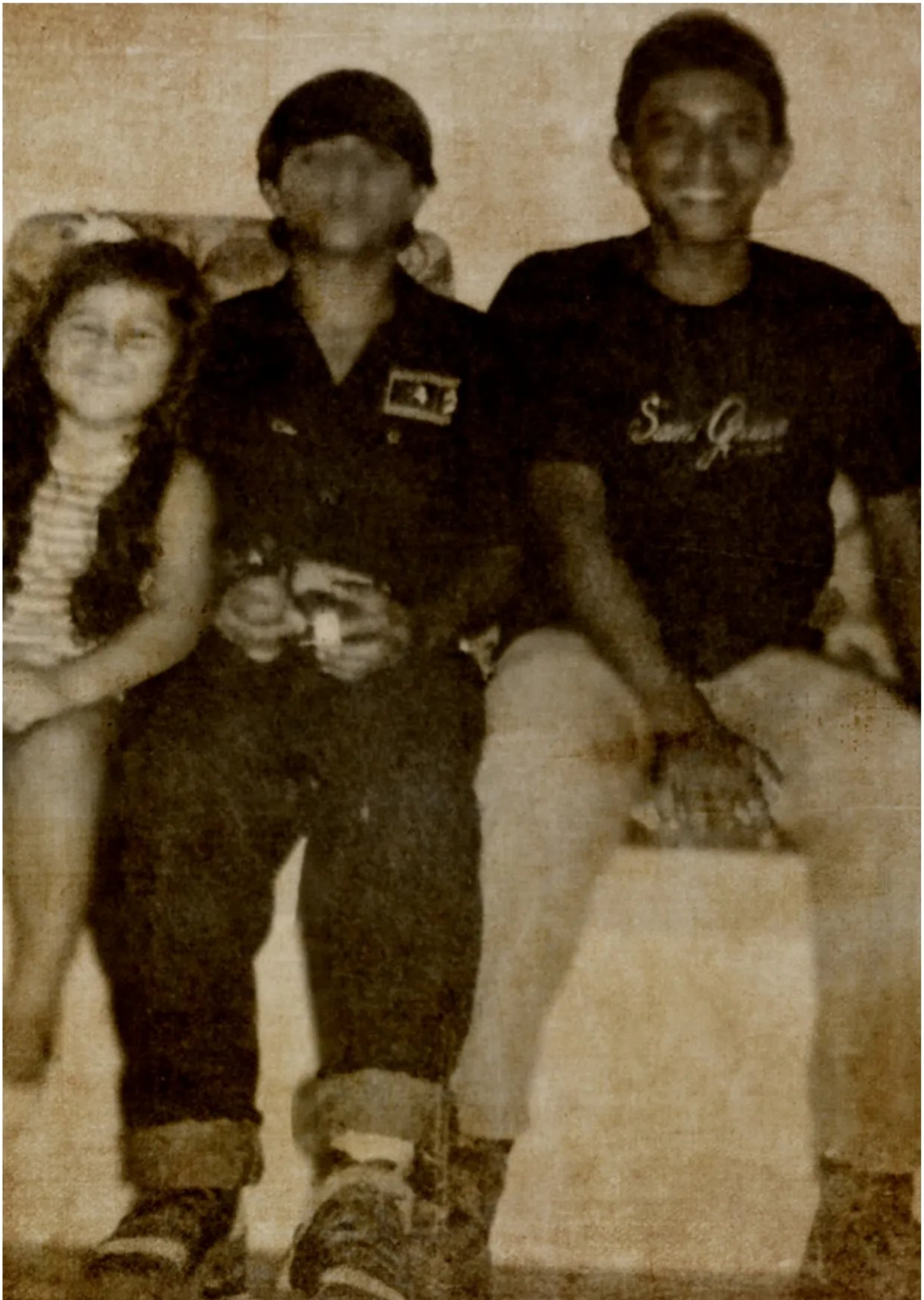
Vamos honrar os que já atravessaram a linha do tempo, e estão em outra dimensão, e para honrá-los temos que buscar fazer o nosso melhor, reverenciando-os por tudo o que passaram de negativo e de positivo, e pedir a permissão para que possamos fazer diferente deles, e fazer melhor em honra a eles.

Lembrando das fases da vida e da espiritualidade, tudo que ouvimos durante a vida esquecemos com facilidade, tudo que vimos e vemos durante a vida fica gravado em nossa memória, só fazemos e praticamos o que fazemos e para fazer diferente é preciso antes a mente aberta, que é necessário para nosso crescimento.

Quando ensinamos o que aprendemos, estamos praticando o transbordar em outras vidas o que já alcançamos.

Lembrar sempre que a vida é uma jornada, que o fluxo da vida seguirá e com a nossa consciência podemos entrar na era da pacificação, dando um novo e saudável rumo para as relações humanas, começando dentro de cada um de nós, agregar o que já foi e não repetir o mal.

O curta metragem "Esquecidos", foi filmado nos bairros do Pinheiro e Sanatório na cidade de Maceió, onde a desolação, a exclusão e o esquecimento também estão presentes nas imagens captadas. Imagens que foram filmadas no sitio Recanto da Paz no bairro de Garça Torta em contato com a natureza, e a finalização com a imagem linda e frondosa imagem de uma figueira de mais de 100 anos, localizada em frente à igreja no bairro de Jaraguá em Maceió, representando as fortes raízes que permanecem firmes sustentando a árvore, seus galhos, até



que as folhas e frutos se desprendam e dêem continuidade a vida que receberam. Termino com uma licença poética, eu jamais vi uma fruta, folha ou galho voltar para a árvore, mas posso em seu galho caído, em seu fruto, em sua folha saber de onde veio para lembrá-las de suas raízes quando elas esquecerem.

# MARISTELA POZITANO PAIVA CARNAÚBA

ESCRITORA



**Contatos:**
*Minha assessoria:*
**(82) 99973-9282**
*Instagram :*
**@maristelapozitano**
**@maristelapozitano.**

**Atividades**

- Escritora (membro da Academia de Letras do Brasil/PE), compositora, empresária e profissional na área de terapias integrativas e assessoria em bem-estar (há mais de 30 anos)
- Formação em comunicação e radialismo
- Consteladora (constelação familiar, pensamento sistêmico complexo, constelação estrutural e coaching sistémico (formada pelo Instituto ONUKISAN), tanatóloga.
- Terapêuta integrativa (mestra em reiki, cromoterapêuta, reflexologista e coach em bem estar)
- Apresentadora e idealizadora do Programa Trilha Social (Tv Assembléia/Alagoas há 15 anos) /
- Fundadora e atual diretora executiva da ONG Maceió Voluntário
- Comendadora da paz com a comenda Madre Tereza de Calcutá
- Uma das 100 mulheres reconhecida com o nome eternizado no Parque das Mulheres por serviços relevantes prestados pela cultura de paz em Alagoas.
- Notório saber em cultura de paz; mediadora de conflitos e educadora social
- Trabalhos desenvolvidos direcionados a cultura do voluntariado através de ações pela cidadania, valores humanos e por uma cultura de paz, há mais de 22 anos com 11 livros paradidáticos infanto juvenis utilizados pelas redes públicas de educação.

# ANÚNCIE NA
# HR MAGAZINE




A **HR Magazine**, transcende fronteiras, alcançando leitores não apenas nacionalmente, mas também internacionalmente. Ao fazer parte desta revista inovadora, sua marca e empresa se tornarão conhecidas em diversos lugares, conquistando reconhecimento em uma escala global.

Junte-se a nós, onde o sucesso do nosso conteúdo se torna evidente através do impacto que fazemos em diversas comunidades. Seja parte ativa de uma revista que está não apenas alcançando, mas encantando leitores ao redor do mundo. Sua participação contribuirá não apenas para o sucesso da HR Magazine, mas também para a projeção e **reconhecimento da sua marca em âmbito**

**SOLICITE UM ORÇAMENTO!**

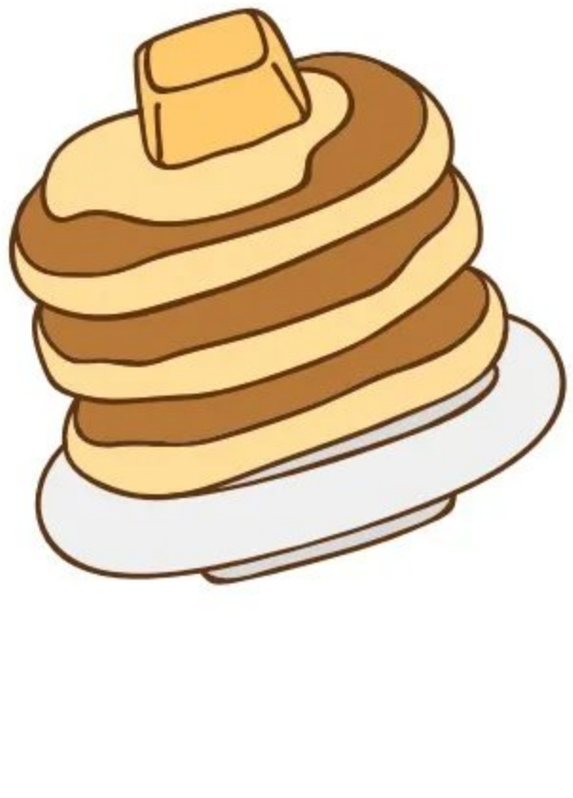
**ANÚNCIAR NA REVISTA**

@editora.hr (19) 9 9672-8237 reis123@hotmail.com editorahr.com

# PÃOZINHO DE QUEIJO

**Da Noca**







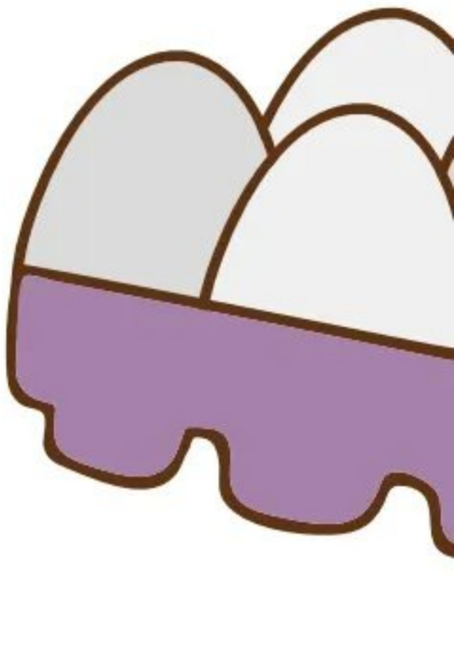


## Ingredientes:

- 200 gramas de queijo ralado
- 200 gramas de polvilho azedo
- 100 ml. de leite
- 40 gr. de manteiga
- 1 ovo inteiro, Sal a gosto

## Modo de Preparo:

- Aqueça o leite e a manteiga em uma panelinha até levantar fervura.
- Jogue a mistura fervente no polvilho e mexa para fazer uma pasta.
- Junte o queijo ralado e misture. Coloque o ovo e misture novamente. Ajuste o sal.
- Modele o pães (com as mãos untadas de óleo) e asse em fogo médio até que fiquem dourados.
- Leve ao forno pré – aquecido a 180oC



# BOLO NEGA MALUCA

**Soraia Meneses**



## Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de  açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de Chocolate em pó
- 1 ½ xícara de (chá) de água fervente
- 1 colher (sopa) de fermento
- 4 ovos

## Modo de Preparo:

- Misture o açúcar, as gemas, o óleo e o chocolate aos poucos, a farinha com a água fervente. Bata bem. Por último coloque o fermento e as claras em neve. Asse em forno médio 180oC por aproximadamente 30 minutos.

# Mousse de Leite em Pó sem gelatina

Paulo Regeses



## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 200 gramas de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 xícara de leite em pó (130g)

## Modo de Preparo:

- No liquidificador coloque o leite condensado, o creme de leite, o limão e o leite em pó. O limão serve para dar consistência na mousse, mas ele não fica com sabor de limão. Bata por 3 a 5 minutos ou até que o creme fique homogêneo, aerado e mais grosso. Transfira para um recipiente e leve para a geladeira por pelo menos foras. Finalize com raspas de chocolate e sirva.

# Paixão Nacional – Brigadeiro

**Vovó Maria**

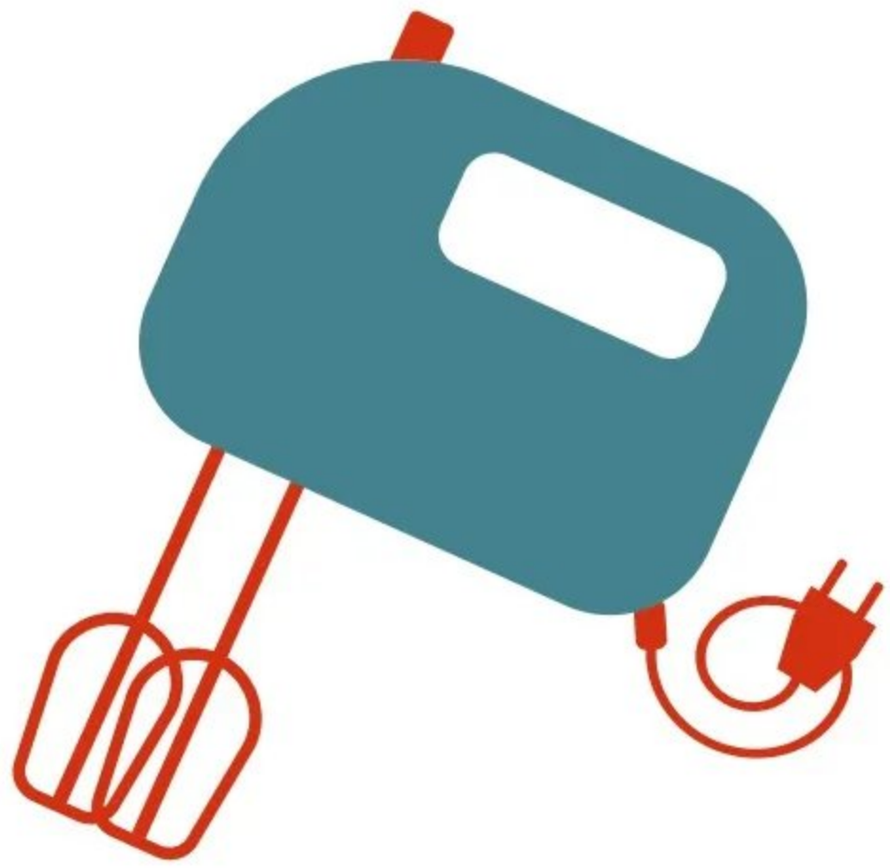


## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó

## Modo de Preparo:

- Colocar em uma panela, leve ao fogo e deixe até o ponto de desprender da panela
- Espere esfriar, besunte as mãos com margarina e faça bolinhas... depois só passar no chocolate granulado e voilá está pronto para servir.







# Pão Salgado Recheado

**Alberto Spina**



## Ingredientes:

- 01 xícara de óleo
- 01 copo de leite morno
- 01 sachê de fermento seco ou 50 gr.de fermento fresco

## Modo de Preparo:

- Farinha o suficiente para a massa soltar das mãos.
- Dissolva o fermento no leite morno. Acrescente os demais ingredientes.
- Sove até a massa soltar das mãos.
- Abra a massa, recheie a gosto com linguiça,

# Pizza Frita

Karen Costa



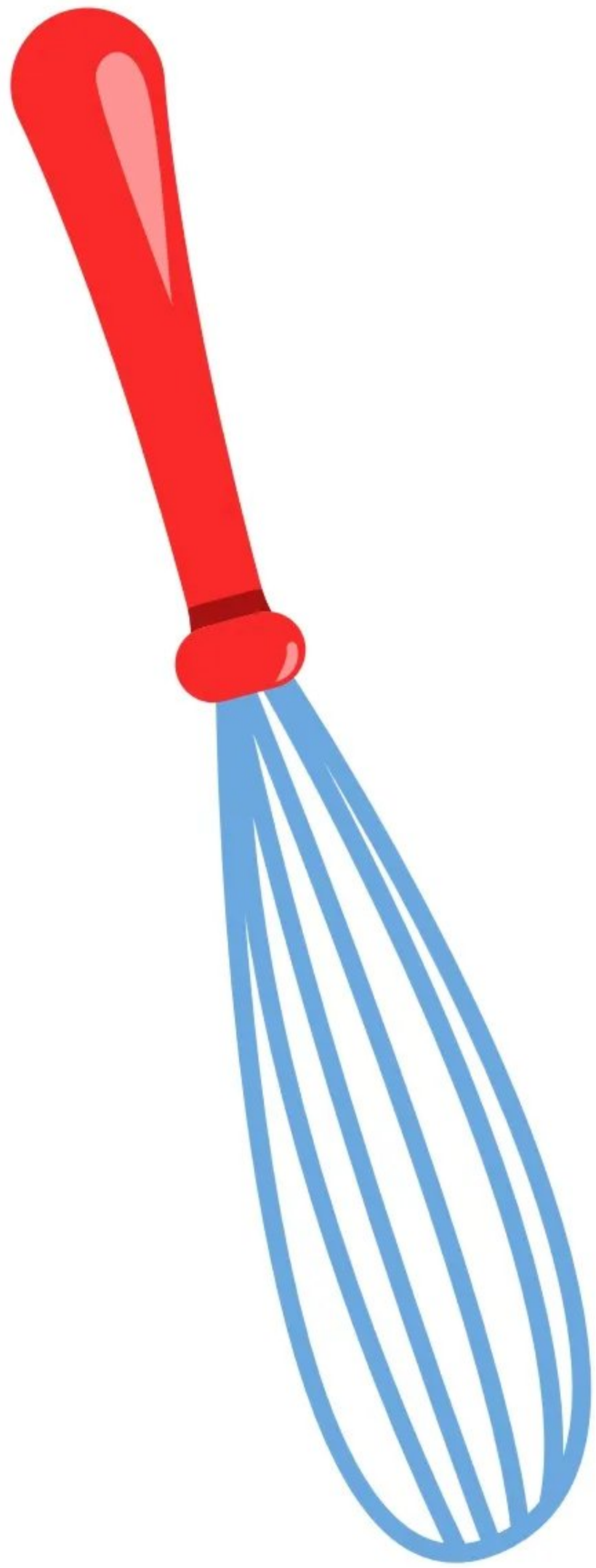


## Ingredientes:

- 1 prato fundo com farinha de trigo
- 1 copo de leite morno
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) fermento Royal
- 1 pitada de açúcar

## Modo de Preparo:

- Faça-os pequenos e frite-os na frigideira. Se quiser guarde fritas em em
- geladeira em recipiente fechado.



# Torta de liquidificador

**Regina Moura**

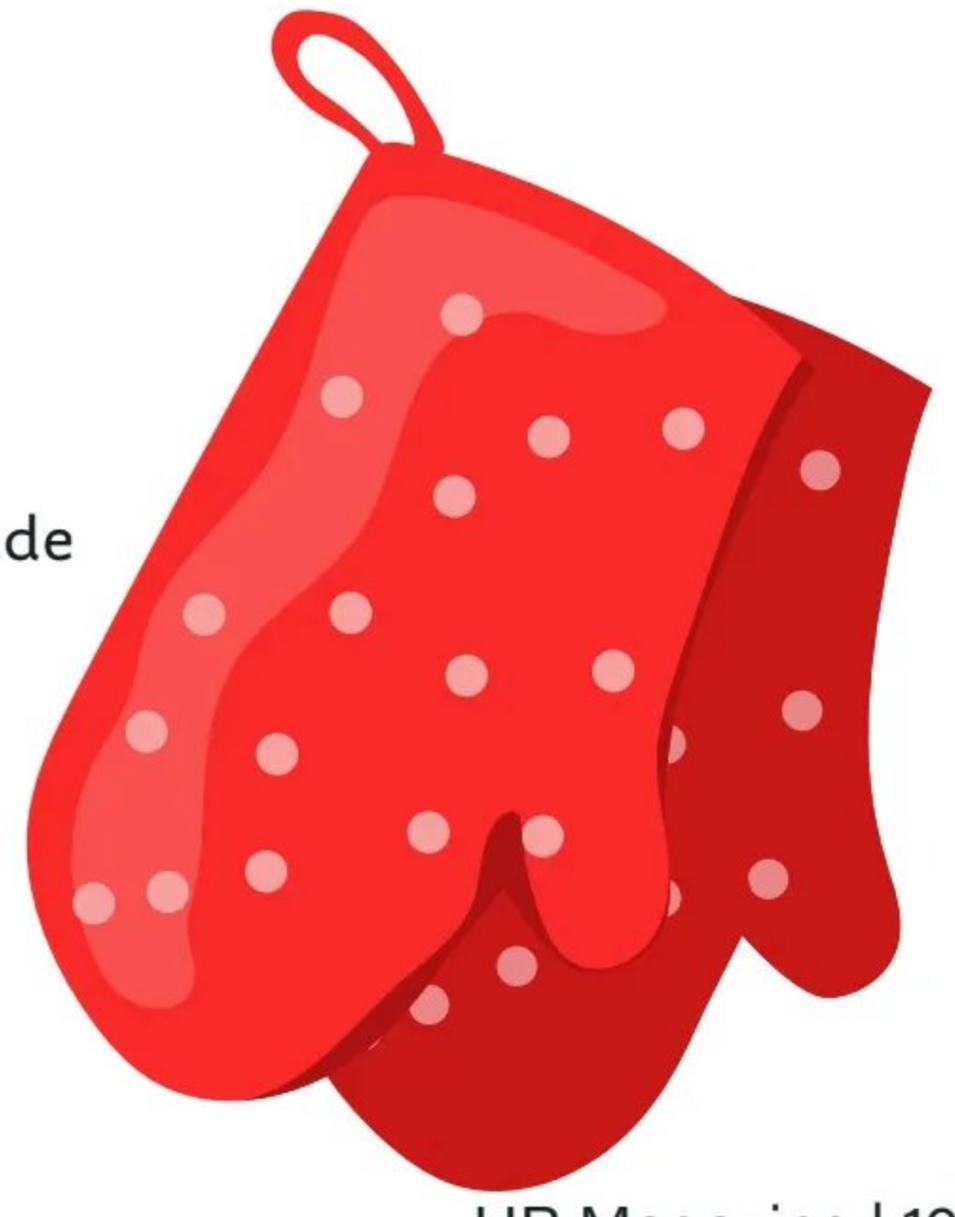






## Ingredientes:

- 2 xícaras de leite
- 2 ovos inteiros
- 2 colheres de queijo ralado
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento



## Modo de Preparo:

- Misture tudo no liquidificador, coloque metade da massa em uma forma untada, recheie a gosto e cubra com a outra metade da massa. 30 minutos de forno.

# Bauru de Forno

Glaucia Neves



## Ingredientes:

- 3 ovos
- 3 xícaras de leite
- 1 xícara de óleo
- 12 colheres de farinha de trigo
- 1 colher de fermento Royal e sal à gosto

## Modo de Preparo:

- Bata tudo no liquidificador e coloque em uma fôrma untada e por cima o recheio.

**Recheio:**

- 200 gramas de mussarela
- 150 gramas de presunto
- Salada de tomates com todos os temperos. Regar com Azeite e orégano.
- Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos

# Panquecas

## Vovó Alice





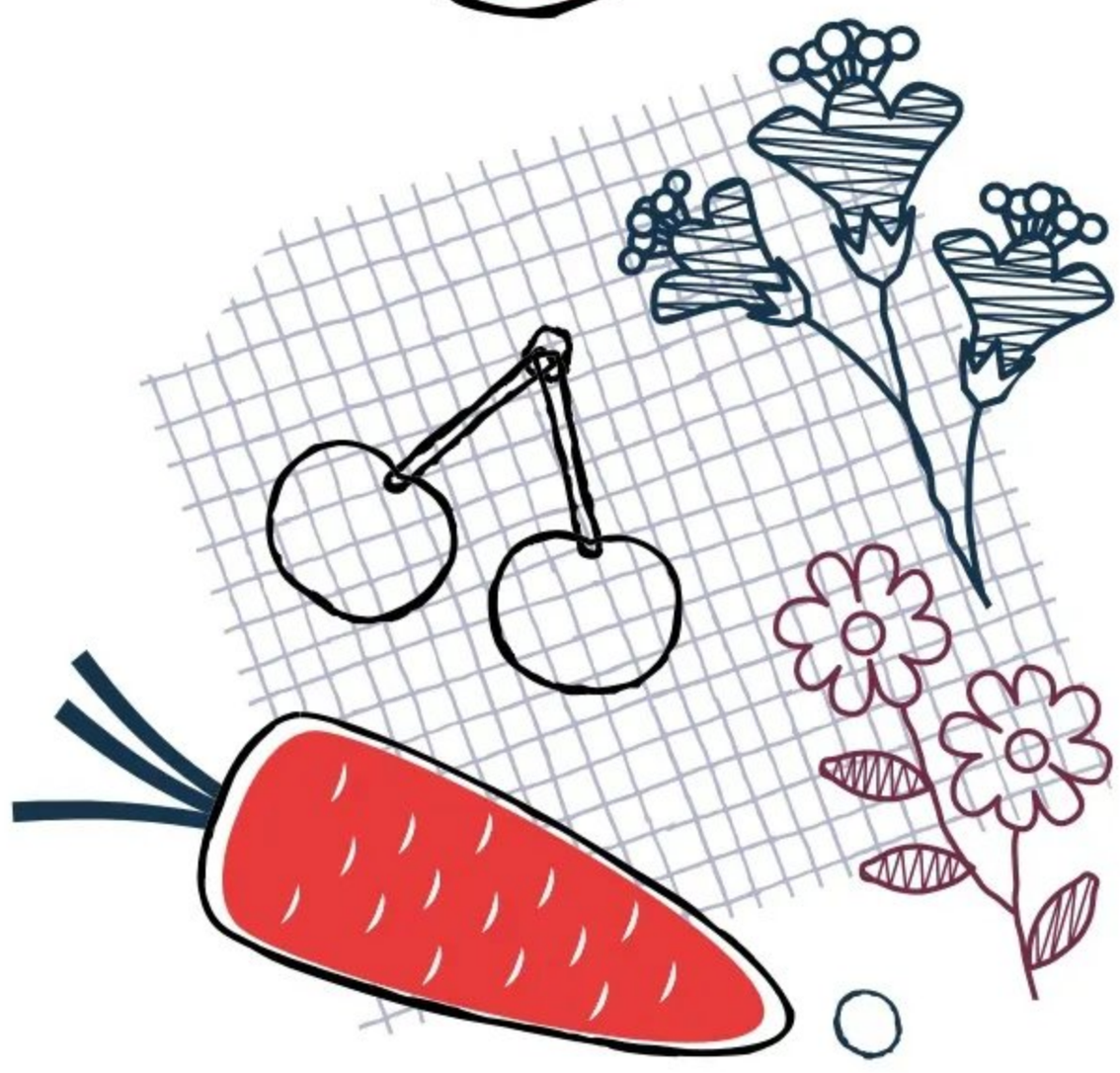
## Ingredientes:

- 1 copo de leite
- 1 ovo
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 pitada de sal



## Modo de Preparo:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador, depois frite em uma frigideira de teflon com uma colheirinha de óleo.
- Recheie a gosto, carne, queijo presunto, frango, etc.



# Maranhão

Em ti reconheço
A ti enalteço
O meu cantar está aqui
neste momento
Porque a ti enobreço

Em cada despertar ouço a tua voz
nas canções que ecoam do teu interior
Nas melodias do bumba-meu-boi,
Tambor de crioula
Na imensidão do teu calor

As tuas paisagens
Que riqueza de esplendor!
Numa tão singela descrição
Podemos sentir teu amor

Se não há como dizer quem sou
Digo então de onde estou
Intenso calor em meu coração
Por ti, meu amado Maranhão.

A ti elevo o meu canto
como um pássaro que voa
ao encontro de seu ninho
Ao que ele apregoa
E diz:
Este é o meu lindo caminho!



Autora: Anildes Ribeiro

# Mar em mim

Intensidade infinita
Onda bravejante
Curso constante
Voz bendita

Ressoa como melodia
Marca que identifica
Se vai ou se fica
Meia-noite ou meio-dia

Não há tempo nem hora
Ao que o anuncia
Entender a sua trajetória
é o mesmo que desvendar a história

Memória!



**Autora: Anildes Ribeiro**

# Indelével Mente

As infinitudes que não alcanço
Alcançam-me numa feição avassaladora
Fazem-me e se refazem
Nos recortes do que vivencio,
no calor dos momentos que anuncio,
nas estações de meu desatino.

Trazem à tona um eu
que nem mesmo eu consigo...
Apenas crer que é isso mesmo:
um constante ser e des – ser,
um constante ermo.



Autora: Anildes Ribeiro

# Anildes Regina Frazão Ribeiro

ESCRITORA MARANHENSE



*Anildes Regina Frazão Ribeiro é uma escritora maranhense, membro da Academia Maranhense de Ciências e Belas Artes, da Academia de Intelectuais e Escritores do Brasil e membro em diversas academias de letras e artes internacionais: França, Itália, Chile, Portugal e Inglaterra. Casada com o artista plástico Joel Ribeiro, é fundadora e preside, com o marido, a LE ARTE, empresa que desenvolve projetos de expansão da arte, literatura e cultura do Maranhão para o Brasil. Apaixonada pela escrita, é premiada em diferentes concursos e seletivos literários. É autora presente em diversos livros em território nacional e internacional. É coautora em inúmeras Antologias, com lançamentos na Bienal Internacional do Livro, no Rio de Janeiro e em diversos estados brasileiros.*


**Contatos Anildes Ribeiro**

*Minha assessoria:*

**(98) 98 98930-5961**

*E-mail :*

**anildes.frazao@gmail.com**

**assessoriaanildesregina@gmail. com**

*Instagram:*

**@anildes_assessoria** ( perfil profissional)

**@anildesregina** ( perfil pessoal)

**Contatos LE ARTE**

*E-mail:*

**learteculture@gmail.com**

*Instagram:*

**@oficial_learte**

# Arte em Ponto Cruz

**Joyce Petrini**
*Copywriter, Redatora & Revisora da Editora HR*



Bordado é a arte de decorar com imagens e figuras, utilizando fio e agulha.

Surgiu na antiguidade, entre povos como os babilônios e os egípcios, com o objetivo de ornamentar vestimentas. Posteriormente, durante a Idade Média, tornou-se bastante popular na Europa.

A prática do bordado convida a pessoa a todo instante à atenção, ao planejamento de cores, espaços, escolhas de fios e de pontos.

O conjunto de atividades como essas melhoram o desempenho, cerebral, o raciocínio, a memória e ajudam a manter o foco. Além da alegria de criar, claro, podendo personalizar peças de decoração, com uma gama infinita de possibilidades, bordando quadros, barrados de

toalhas, caminhos de mesa e outras tantas peças, imprimindo sua personalidade e presenteando a quem se ama.

Considerado um passatempo das avós, a técnica, como toda atividade manual, exercita a criatividade, concentração e paciência. Como ocupa a mente e ajuda a mudar o foco, bordar aparece como uma válvula de escape que alivia o estresse e ansiedade.

Bordar é uma atividade de arte terapia que encanta quem faz e quem recebe...

Posto aqui alguns trabalhos que fiz com muito amor e paciência. Espero que apreciem.















## Joyce Petrini

Formação em Letras com especialização em francês na Universidade São Judas Tadeu, Formação em Francês pela Aliança Francesa em São Paulo, artesã, redatora, revisora e copywriter da Editora HR, e da Revista HR Magazine.



# AVÓ... CONTA-ME AQUELA HISTÓRIA ...

- Oh...já faz tanto tempo... será que não a sabes tu melhor?! Contei-te tantas vezes, que as cores dela já empalideceram...as cores da mata, das flores, das folhas dos imbondeiros, que também já estão cansadas, já perderam o brilho... sabes que gosto de falar das nossas raízes filha.

Acho que ainda sinto o fresco dos ventos carregados de chuva, das primeiras gotas grossas, que ao caírem na terra, levantavam círculos de poeirinha...

Eu corria para as cordas e apanhava a roupa estendida, depois sentava-me no alpendre, na minha cadeira de embalar e dobrava-a toda.

Nessa cadeira a tua tia e a tua mãe foram embaladas...

- Hum, hum...

Lembro-me do sol, ao pôr-se vermelho como hoje...devagarinho, para num estalar de dedos esconder-se e denegrir a noite...ai os cheiros e perfumes da noite de Angola...minha filha...não terei palavras para descrever, mas sinto aqui no peito um arrepiar de coração, um estremecer na alma de saudade...

Sabes ser mulher, não é fácil, mas é uma dádiva.

- Sei, sei sim avó. Nunca foi.

- E na altura ser mulher era bem mais difícil, do que considerado como

uma dádiva.

Pela manhã, antes do sol despertar, levantava-me e acendia o lume ou ateava as brasas das cinzas da noite. Punha a grande marmita, de ferro fundido, pesada. Sabes aquela panela velha, toda preta dos fumos?! Sim enchia-a com água.

Lembras-te dela? Aquela que ficou no quintal, como todas as coisas boas que lá vivi.

Com essa água fervida fazia voar o café, fazia a sopa de feijão com couve, dava para os banhos à noitinha...ai que saudade minha querida...quase que me amarram agora as tripas, da falta daqueles tempos.

Tinha as minhas filhas todas comigo...ainda sinto o cheiro da lenha a queimar e dos estalidos dela a ceder ao fogo, a avermelhar-se pouco a pouco... sabes é como quando tens uma ideia e ela devora-te a mente até a realizares... assim são as chamas sobre a lenha, pouco importa quantos anos levou a madeira a engrossar, resistir, a ser firme e dura...o fogo insiste e vence.



Assim deves ser tu na vida.

- Sim, sei disso...

Quando a tua mãe faleceu com a picadela da serpente, eu sofri muito. Nenhuma mãe deve assistir ao enterrar de uma filha...tu ficas-te ali, de boca no silêncio, de olhos arregalados, de cor empalecida e uma poça de urina aos nossos pés...sentia os teus gritos, no teu silêncio, minha netinha querida.

É por isso que sei, que tu és uma grande mulher! Tu nasceste para

vencer! Tu salvaste-me!

- Não digas isso avó...

- Sim, sim, tu salvaste-me! As manhãs continuaram a suceder-se e tu a crescer. Sempre te conheci assim, como uma rocha! Sei que também tens uma caixinha, aí dentro, muito linda e frágil...os anos passaram por ti, mas estás tão parecida com ela! És como uma imagem da beira do rio, quando está calmo e nos vemos na água...a cara dela vive em ti...tu salvaste-me a vida!

- - Tive tanto medo...

- O teu avô já me tinha deixado 2 anos antes, quando a mina desabou e morreram tantos homens...foram todos engolidos nas entranhas da terra. Foram juntos continuar a amizade perto do Senhor nosso Deus. Mas nós mulheres ficamos ali...com todos os filhos para criar, a terra para lavrar, a pesca e depois a caça...Meu Deus! Quando o Chico da Mazé morreu na boca do leão. Lembras-te de te falar do Chico da Mazé?

- Sim avó, lembro-me sim.

- Os rapazotes e ele voltavam carregados de palancas e porcos do mato...os javalis... sempre pela manhã, ele sempre em último, depois deles todos, para fechar o cortejo... deixava-os gritar de alegria, contarem as aventuras da expedição na mata e o regresso a casa, orgulhosos. Traziam alimento para a comunidade toda. Era uma festa e o batuque cantava até tarde na noite...todos





à volta da fogueira do centro...a assar carne para todos.

- Lembro-me, que trazíamos batata doce e milho para assar. Ai como eu gostava de mandioca cozida. E os pequenos homens tinham permissão para beber quiçangua. Era uma alegria! Para nós e para os cães, que tinham restos até dizer chega! Às vezes rosnavam até para o Litinho, quando ele brincava e tentava tirar-lhes 1 osso, para os chatear. Aquilo é que eram feras!

Naquele momento a minha avozinha tornava-se criança-menina-mulher...o seu riso era mais jovial, sem tempo nem idade...as rugas eram menos profundas e tornava-se linda. E aquele seu jeito de retirar os cabelos da testa, para o lado...com os seus dedos marcados pelo tempo e pelas artrites, pareciam mais rápidos no movimento.

- E depois avó? Conta mais ...

- Aaah, ser mulher é duro, mas já foi mais, sim. Retalhava os velhos lençóis e fazia as cobertas para as camas, remendava todas as camisas, bordava flores para encobrir os remendos mais feios, as tuas saias. Lembras-te daquela azul de folhos? Com flores amarelinhas?!

- Lembro-me muito bem, quando já não entrava nela, tu transformaste-a numa almofada e ainda a tenho, avó. Obrigada por me teres dado tudo!

- Minha querida, sempre te faltou tanto!

- Não avó. Tive sempre muito. O teu sorriso calmo quando falhei na escola, convenceste-me a voltar, a tua paciência nas noites em que me tornei mulher... aconchegavas-me os panos quentes, com ervas na

barriga...acalmavas-me as dores. Quando o Zé foi embora para a Europa e eu chorei até quase não poder abrir os olhos...tu foste fazer pachos embebidos de chá de flores, aquecias óleos e ungias-me o corpo, dizias que as más ideias não gostavam de um corpo são e curado...

E na altura de preparar o milho, como eu gostava das bonecas, dos caroços de milho que tu me fazias. Vestia-as de folhas secas e atavas com raminhos verdes e flores, como eram lindas...

- Lindas como as tardes passadas nas bermas do rio...nos pic-nics, nas corridas entre a mata e as outras amigas, enquanto os rapazes lutavam para serem os mais rápidos na travessia do rio, para a outra margem. Os cães ladravam como se fossem parte da claque de apoio. Pelas bermas do rio, só se viam cães a latir e a correr como tolos. Ai que saudades avó...

- A mulher veste-se de saudade porque é melhor ter saudades na vida, quer dizer que nascemos para amar...que temos coração para todos os acontecimentos desta vida. Mulher é isso tudo, minha querida. Mulher é ter forças para levantar o





marido, abraçar um filho quando se perde do bom caminho, beijar filhas quando choram, alimentar família e vizinhos do pouco ou muito, que se colher dos frutos da terra, vestir-se de coragem e colorir-se de esperança.

É estar pronta para cada dia e hora difícil e saber agradecer. Carregar a vida em nós e oferece-la ao mundo. É banharmo-nos no rio e lavarmos a alma de todas as dificuldades e renovar o nosso eu, deixado pelas anciãs.

É aceitar lutar sem guerras, trazer a paz na voz, partilhar nas mãos carinho, no olhar amor e conhecimento, é transmitir tradição. Deixar o corpo falar e aceitar o desejo, não recusar um afago.

- Hum, hum...está aqui o teu chá avó... vamos para perto da lareira.

- Haa, a lareira...Já não temos fogueira...agora é lareira.

Parece que estamos no tempo do cacimbo...mas também já não o temos. Agora aqui na Europa dividiram o meu tempo em várias estações...

Lembraste de antes?!

Como eu gostava da minha fogueira...quantas mulheres se sentavam em torno dela...falávamos juntas...todas nós tínhamos muito para contar, para cantar, para rezar em torno da nossa fogueira.

- Obrigada avó, gostei da minha nova echarpe de retalhos...é linda!

- Lembras-te da minha primeira que comprei?!

- Sim, mas conta-me de novo essa história...sabes que gosto muito de te ouvir avó.

LITERATURA

# Meu pequeno mundo Suíça - 2023

VÍDEO

Se você gostou envie um e-mail com seu comentário
e sugestões para **reis123@hotmail.com**.
Será muito bem vindo!

# Ana Mendes

ESCRITORA




Ana Mendes é escritora de poesias, contos, crônicas, romances e contos infantis . Autora de sete livros solo ( infanto-juvenil, romance policial, contos, poesias, crônicas) Membro Acadêmico em 12 Academias de Letras, na Europa, Brasil, América Latina e África . Coautora em mais de 160 antologias e coletâneas . Escritora colunista de E-jornais Colunista em Blogs Prefaciadora de Insana Verdade (Romance policial-Cassiano Santos Cabral) Prefaciadora da Antologia Palavras Libertas (de Renato Galvão , da Rio De Flores Editora) Ganhou vários prêmios e menções honrosas, comendas e destaques em França, Espanha, Portugal , Londres, Itália , Brasil, Argentina, Suíça (em 2020/2021/2022/2023).




# Centro Cultural Africano

## Missão

Manter vivas as tradições culturais Africanas, facultando asociedade um maior conhecimento de sua contribuição para a formação do Brasil.

Incrementar o nível de intercâmbio entre Brasil e África, tornando-o mais compatível com a intensidade dos laços existente entre ambos.

Contribuir para a superação das dificuldades de integração sociale econômica da raça negra.



Idealizar e implementar projetos, nomeadamente na área de educação, com ênfase nos aspectos artísticos e culturais.

Criar oportunidades de treinamento,formação e desempenho para os artistas amadores.

Difundir a religiosidade dos povos africanos, contribuindo para a dignificação de seus cultos, levando-os também a recuperar suas raízes e padrões em termo de sensibilidade e pureza.

O Centro Cultural Africano através de seus projetos e eventos procura mostrar a sociedade brasileira, necessidade de uma consciência mais profunda e ampla da raça negra no processo de formação histórica no Brasil, visando uma fusão cultural.

# Sua História

Naturalizado brasileiro nasceu em Abeokuta, na Nigéria. É formado em bioquímica na Universidade de Lagos e é considerado Otunba (Rei) em seu país, devido à herança de família nobre e tradicional, com reis e autoridades no atual governo da Nigéria. Em nosso país, onde vive há cerca de duas décadas, desenvolve atividades empresariais e, além disso, é sacerdote religioso.





# Passado-Presente-Futuro

**Milton Jorge da Silva**
Deodápolis - MS  Brasil

Passado não volta mais
Dizia aquela canção.
Que ouvíamos no rádio
Com tanta emoção.

Quanta paz ela trazia
Sentimentos de amor.
Tempo que não passou
Só verdade que ficou.

Presente é realidade
Vida momento real.
Tempo de realizar
Lutar vencer todo o mal.

Não dá para voltar atrás
Quando a vida segue em frente.
O tempo voa no espaço
Não espera pela gente.

Futuro é imaginação
Não se sabe se virá.
Faças tudo que puder
Com a força do coração.

Vida é vela acesa no tempo
Se apaga com pouco vento.
Aproveite a calmaria
Vivas cada momento.

Passado é recordação
Sonhos soltos no ar.
Presente é o momento
Dos sonhos realizar.

Futuro ainda vai chegar
Caminhos por escolher.
A vida é arte e graça
Basta aprender a viver!



# Milton Jorge da Silva

ESCRITOR



Milton Jorge da Silva, nascido em Eneida, Presidente Prudente SP, filho de Inácio Jorge da Silva e Maria Silvestre da Silva, advogado atuante na Comarca de Deodápolis MS Brasil, escritor nas madrugadas com predileção por Poesias. Livros solos: Páginas da Vida, Versos e Sonetos para um novo amanhecer, A Saga de Kauã o romance do pássaro, Etapas da Vida, A Saga de um Brasileiro, A Saga de Diogo do Gurupi. Poesias e contos na Amazon.com e no Clube de Autores. Participação em dezenas de Antologias.

@editora.hr

A EDITORA HR DISPONIBILIZA AS INFORMAÇÕES SOBRE A

# COLETÂNEA

## Sustentabilidade

Com direito a 3 livros impressos em formato A4 com capa dura e colorido.



Serão aceitas até 3 laudas em A4 uma foto e mini biografia, pode ser artigo, crônica ou poesia. O tema é Sustentabilidade. Só não pode ter cunho político ou religioso.

**Valor Inscrições para participação é de R$ 150,00 já inclusos 3 exemplares para cada participante.**

INSCRIÇÕES ABERTAS ATÉ 01 DE MARÇO DE 2024

Saiba mais em: **www.editorahr.com**
ou pelo Whatsapp: (19) 99822-4249

ARTIGO

# Mulher Multidimensional

**Maria Consuelo Pereira dos Santos.**



Em um livro histórico antigo há a afirmação de que um Oleiro e Criador, fez a mulher.

Deve ter, realmente trabalhado muito, com grande energia empenhada nessa construção!

A mulher é um ser tão fora do comum, cheio de múltiplas potencialidades, especificidades, possuindo "visão panorâmica"; variadas áreas, tanto físicas, mentais, emocionais, sociais, intelectuais, comportamentais, quanto biológicas, extremamente "movimentadas"!

É um ser muito interessante!

E, dentro das suas possibilidades, tem grande ânsia de vencer, com necessidade de se expandir, dotada de capacidade imensa de se alternar, alterar e crescer, tanto em formosura, intelectualidade, articulação de ideias, sensualidade, criatividade, quanto em dinamismo.

São muitas as suas alterações, e transformações, similares à lua, à Terra e as suas Estações...

Em determinado período, as

mulheres sentem dores, devido às alterações hormonais.

De repente, ocorrem “mudanças no tempo”, e tornam-se lindas, cheias de leveza, pele lisa, sedosa, beleza e “capacitação fênix”.

Que misterioso corpo, e tão dotado de potencial tão dinâmico!

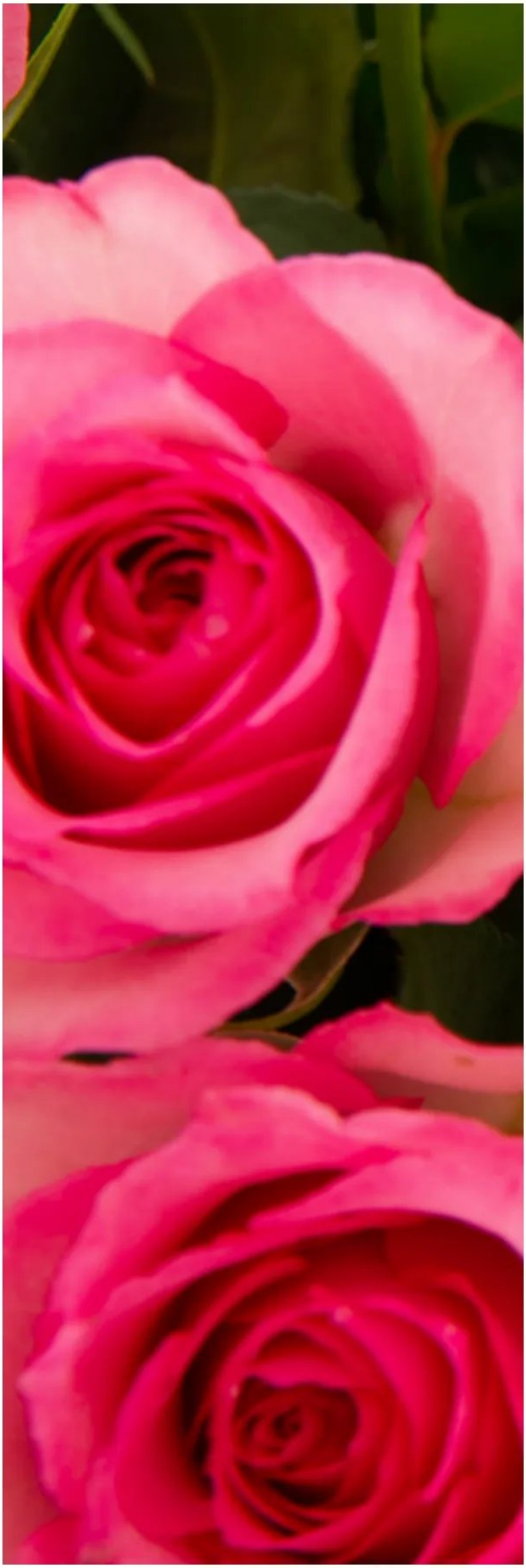
Com todo esse vigor, desejo e peço que, por favor, joguem o peso dos pecados da humanidade em outro lugar!

Que os homens, em sua tão necessária e urgente capacidade de serem fortes e corajosos, consigam nos atribuir o devido valor!

E lembrem-se, que, quando são muito simples e fragilizados, não conseguindo planejar e alcançar, sozinhos o topo da sua caminhada, o qual tanto desejam, ao unir-se a uma mulher visionária, logo conquistam um maior resultado, com grande destreza!

E essa união, mesmo que seja por diferentes razões, sempre promove um “frutificar” de possibilidades...

O corpo da mulher, quando em gestação, demonstra a sua capacidade única de ser “nave espacial”, condutora de vida, dotado de tudo que o novo ser humano



necessita ter para uma sobrevivência digna: sustento, aconchego caloroso, espaço de lazer e mobilização...

É a nossa primeira casa-lar, no planeta Terra.

Neste processo de crescimento e formação do novo ser, a mulher sempre ganha muita protuberância, estresse, medo, cansaço, desgastes de todos os tipos, inclusive os físicos, os emocionais, a alteração do peso e, muitas vezes, das taxas (glicose, colesterol; pressão alta), os distúrbios do sono...

Mas, geralmente, as mulheres, ao "darem à luz", esquecem-se das dores, de todo o processo de desgaste e de variados processos de marcas físicas, de sofrimentos, até mesmo decorrentes do ato de amamentar.

E, apesar desse momento de intenso caos, elas adquirem uma imensa alegria ao ter o "seu rebento" diante dos olhos, e nos seus braços acolhedores.

A mulher, com a sua capacidade turbinante e geradora, tem um espaço quase minúsculo (barriga de grávida), em relação à "mãe Terra", porém, com tantos detalhes, aperfeiçoamentos e nuances, que nem a Ciência ainda deu conta!

São tantos mistérios que nos ligam a um outro nível, a um outro patamar...

Há algo muito maior, cuja "altitude", a humanidade (principalmente os homens) ainda não tem a capacidade de contemplar, uma vez que, trata-se de uma ligação fundida, cosmológica, ultadimensional.

Apertem os cintos e aproveitem a "incrível viagem", na relação com as mulheres, pois nelas há capacidades únicas: de produtividade, de transformação, de ressignificação, de geração da humanidade...

E, por último, não posso deixar "cair no esquecimento" uma importante comprovação:

Se no Planeta Terra, nós, as mulheres, somos contabilizadas, como a maioria, naturalmente os homens são todos nossos!

Por isso, nos dêem licença, pois queremos passar!




## Maria Consuelo Pereira dos Santos

Maria Consuelo Pereira dos Santos, nascida em Salvador-BA. Professora de Educação Infantil Fundamental e EJA (Educação de Jovens e Adultos). Formada pelo Instituto de Educação Gastão Guimarães em Feira de Santana - BA. Graduada em Pedagogia pela Universidade Estácio de Sá - RJ

# A Vida é um Desafio

## DESAFIO POÉTICO

Outrora vi-me inerte pelos medos,
Ora, agora entusiasmei com o desafio!
Cujo gozo da afronta interna confio,
Sempre nos toca o repto dos enredos.

Oh, vida! Acarar é a arte dos segredos,
O esmero do andar raiar por um fio,
Sobre o criar vencer o imo muzanfio,
Eis o novo que surge do arremedo.

Amo-te, oh desafio! És tu a atual vida!
Sua ausência é morte, é mais
desencanto,
És tu inspiração, é ação recebida.

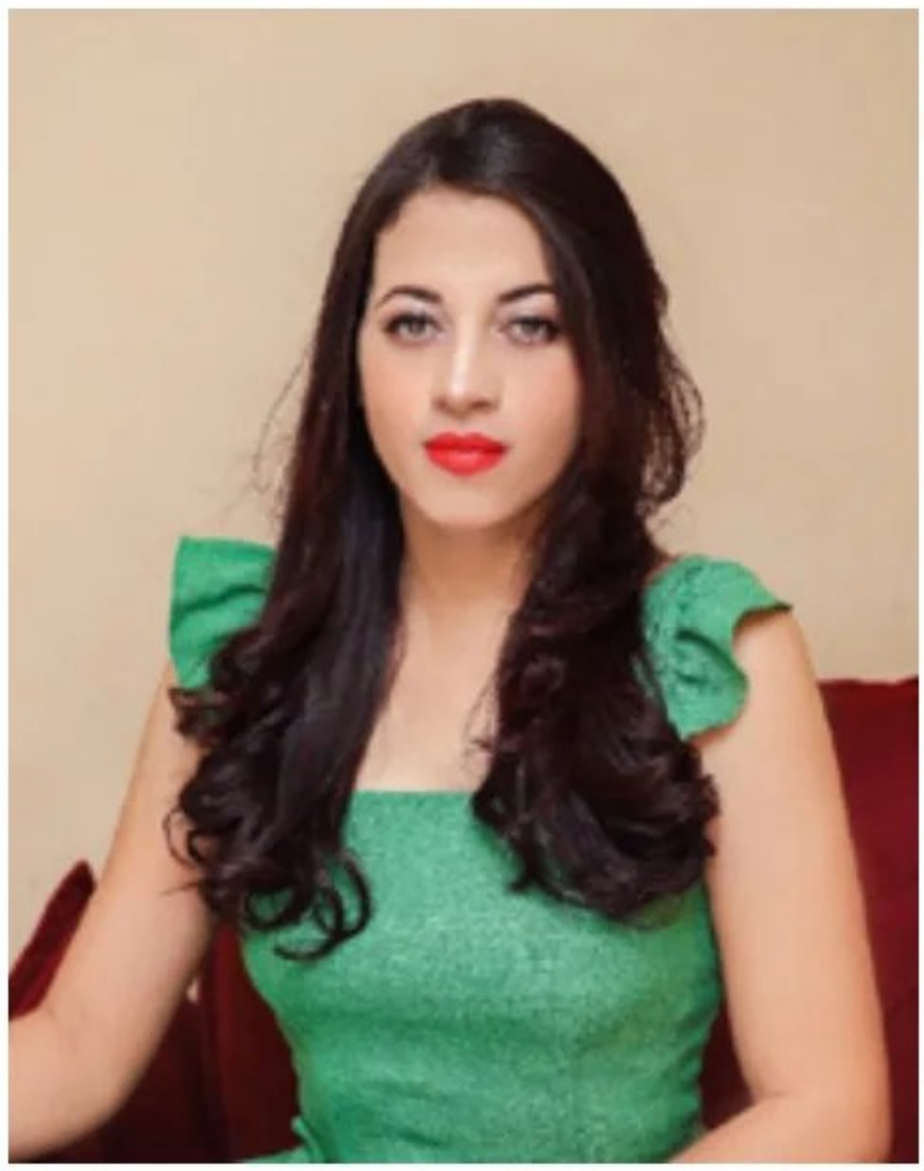
Ergo-me. A minh'alma não cai
ao pranto,
Na queda subo, mas sim, precavida;
Pois vivo levo o Espírito Santo!



**Autora: Berenice Sousa Miranda Ribeiro**

# Berenice Sousa Miranda Ribeiro

ESCRITORA



*Natural do distrito Maristela de Minas, pertencente ao município de Curral de Dentro/MG. Historiadora, escritora, cronista, poetisa, contista, sonetista, autora dos livros 'Do Casulo à Borboleta' e 'História de Maristela de Minas' e outros livros em execução. Organizadora de coletâneas. Acadêmica Internacional da FEBACLA – Federação Brasileira dos Acadêmicos das Ciências, Letras e Artes e, da mesa entidade, detentora, dentre outros, do título de Grande Honra Defensora Perpétua do Patrimônio Histórico e Cultural Brasileiro, Título Honorífico de Embaixadora da Paz e Dra.h.c. em História. Acadêmica da ALTO – Academia de Letras de Teófilo Otoni e da AILB – Academia Internacional de Literatura Brasileira. Colunista do Jornal Cultural Rol. Apaixonada por letras e números, graduou-se em História e Pedagogia, fez pós-graduação em Gestão Empresarial e Pessoas com Ênfase em Tecnologia da Informação e cursos técnicos em Secretariado Escolar e Agrimensura. Trabalha como Gerente de Custos em uma mineradora.*

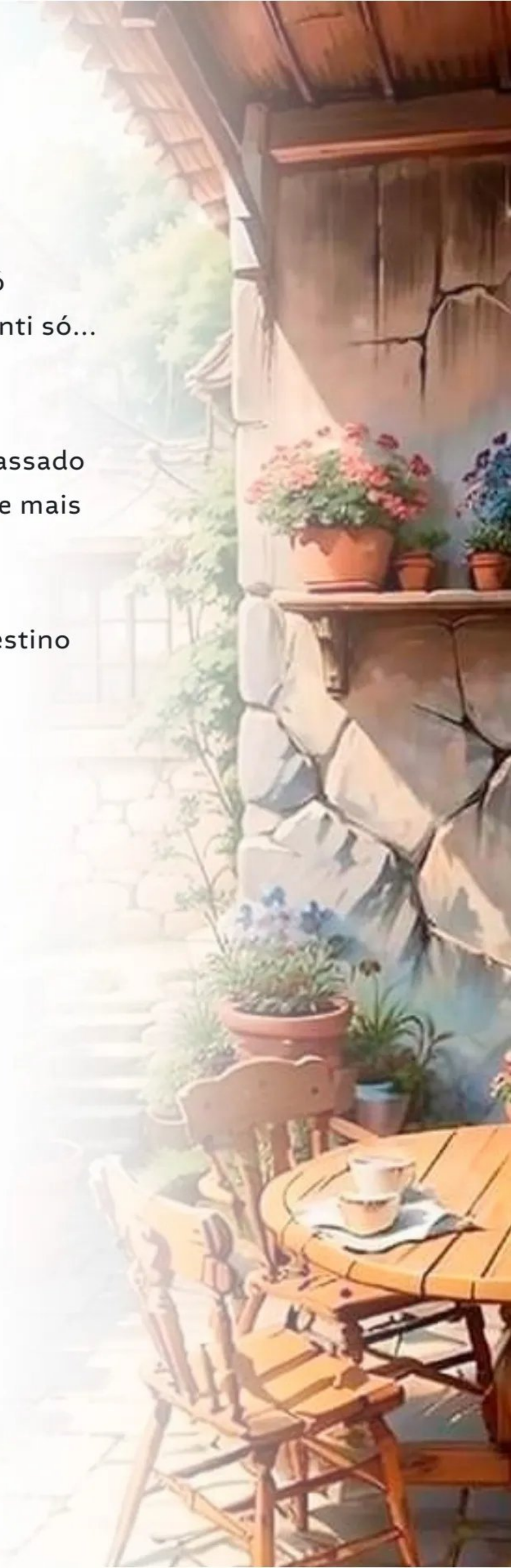
# UM MOÇO CHEIO DE MORAL

Estou tomando uma coquinha
Para depois, a minha roupa lavar
Lavo com sabão de pedra ou sabão em pó
Depois que te conheci, nunca mais me senti só...

A vida tem dessas coisas
A virtude do agora, no dia seguinte já é passado
O que é moda hoje, amanhã não nos serve mais

Mas tenho olhos e ouvidos bem atentos
Para não sofrer depois os percalços do destino
E nenhuma desilusão...

Ah, e a minha roupa, perguntam todos
Cheios de curiosidade...
Ela já está secando no varal
Como eu, moço jovem e cheio de moral.



## VÍDEO

# Julio Cesar

ESCRITOR



*Sou o Julio Cesar, tenho sessenta e três anos e já escrevi muita coisa. Nesses últimos tempos, tornei realidade a minha pretensão de me transformar em um escritor profissional full time. Faço da minha arte o meu libelo e dedico o meu tempo para escrever. Poesia ou não, a vida é cheia de mistérios, para um leonino como eu, onde, nos meus livros, faço questão de detalhá-los. Senhoras e senhores, a matinê novamente, já vai começar!*

Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e sugestões para **reis123@hotmail.com**.

# Pensamentos de Nanci Oliveira

*De Nova Friburgo - RJ*



Clique no Play
para ouvir

**Pensamento I**

**Pensamento II**

**Pensamento III**

**Pensamento IV**

@editora.hr

A EDITORA HR DISPONIBILIZA AS INFORMAÇÕES SOBRE A

# COLETÂNEA

## Sustentabilidade

Com direito a 3 livros impressos em formato A4 com capa dura e colorido.



Serão aceitas até 3 laudas em A4 uma foto e mini biografia, pode ser artigo, crônica ou poesia. O tema é Sustentabilidade. Só não pode ter cunho político ou religioso.

**Valor Inscrições para participação é de R$ 150,00 já inclusos 3 exemplares para cada participante.**

INSCRIÇÕES ABERTAS ATÉ 01 DE MARÇO DE 2024

Saiba mais em: **www.editorahr.com**
ou pelo Whatsapp: (19) 99822-4249