HR MAGAZINE
DIVERSIDADES

Investigação: Um Compromisso com a Verdade e a Ética!



Número 7 - Ano 2 - 05 de Abril de 2024 - ISSN 2965 7105

LANÇAMENTO MODA FASHION LOOK

MATÉRIA INÉDITA



Amigos Pet's



Africano
Centro Cultural



Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 1

HR MA

SITE

www.editorahr.com

NOS SIGA NO INSTAGRAM & FACEBOOK

@editora.hr

WHATSAPP

(19) 9 9822-4249

E-MAIL

reis123@hotmail.com

GAZINE

Sempre ao seu lado.

Uma Revista Digital repleta de cultura, conhecimento e inspiração. Mergulhe em matérias envolventes que abordam diversos temas, desde turismo até literatura. Nossa Revista é a sua fonte confiável de informações e entretenimento.

O CONTEÚDO NO TOTAL DESSA REVISTA É DE USO EXCLUSIVO E DETENTOR DE DIREITOS AUTORAIS.

HR MAGAZINE

HR MAGAZINE

EDIÇÃO DE MAIO/2024

PÁGINA

Site: **www.editorahr.com**
Whatsapp: **(19) 9 9822-4249**
E-mail: **reis123@hotmail.com**
Instagram/facebook: **@editora.hr**

CLIQUE NA MATÉRIA PARA SER REDIRECIONADA A PÁGINA.

SUMÁRIO

008 Editorial
Trazendo Renovação e Inspiração: Edição de Maio da HR Magazine

010 Apresentação
A equipe editorial da HR Magazine está dedicada a trazer conteúdo informativo, inspirador e de alta qualidade para os nossos leitores.

014 Expediente
Explorando as Maravilhas de Maio: Uma Jornada pela Diversidade Cultural, Arte e Conhecimento na HR Magazine

018 Premiação - Mãos e mentes que brilham
Por Comendador Helio Reis

020 Na linha do tempo (Poesia)
Por Fernando Matos

022 Celebração do dia do índio
Valorizando a Cultura e a História Indígena
Por Equipe Editorial

024 Todo dia é dia do índio
Um acervo de 13 peças de 2022 à 2023.
Por Nilson Conceição Carvalho

028 Dia Nacional do Uso Racional de Medicamentos
Por Dra. Cláudia Araújo

PÁGINA

SUMÁRIO

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

036 **Sessão Amigos Pet's**
Animais de estimação são pequenos seres que enchem nossas vidas de amor, alegria e companheirismo.

- **Abril laranja pela prevenção contra a clueldade animal.** 038
  Por Equipe Editorial
- **Cuidados Essenciais para Cães & Gatos** 040
  Por Paulo Alexandre Domingues Costa Jorge
- **Dog Terapia Itatiba: Patas que curam** 050
  Por Larissa de Simoni
- **Maximus e Koda: Uma Jornada de Amor e Gratidão.** 054
  Tutora: Jackeline Nascimento
- **Passáros Doug, Sky e Tunico** 056
  Os donos desses amigos de penas são: João Gabriel & Vivian
- **Gato Snowbel** 058
  Tutora: Aldrey Azevedo

060 **O maior desafio do século XXI** (Artigo)
Por Cláudia Cavalcanti de Araújo

068 **Dia do Café: Uma Viagem Aromática pelos Sabores e Cultura**
Por Equipe Editorial

072 **O impacto do café nas sociedades**
Por Clilton Paz

078 **Absorta** (Poesia)
Por Claudete Morsch Pereira Soares

080 **No cair da noite** (Poesia)
Por Claudete Morsch Pereira Soares

084 **Um mercado obscuro que permeia e ludibria a muitos** (Investigação)
Por José Augusto de Moraes

PÁGINA

SUMÁRIO

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

090 **Mais que Arte, Ciência Através Dos Tempos** (Heráldica)
Por Heráldica

106 **Sessão Viagem e Turismo**
Viajar é mais do que simplesmente visitar novos lugares; é uma jornada de descoberta, aventura e crescimento pessoal.

- **Encante-se com Gramado: O Charme da Serra Gaúcha** 108
  Por Equipe Editorial
- **Descubra as Maravilhas de Maceió: Um Paraíso de Praias em Alagoas** 112
  Por Equipe Editorial

118 **Celebração a deusa mãe** (Artigo)
Por Dra. Claudia Montes

124 **Centro Cultural Africano**
Uma Jornada de Conexão entre África e Brasil
Por Centro Cultural Africano

132 **Inteligência Artificial** (Poesia)
Por Milton Jorge da Silva

134 **Um Olhar sobre sua Jornada na Direção de TV & Cinema**
Por Claudio Queiroz

138 **Sessão Culinária**
Cozinhar é mais do que uma simples atividade, é a expressão de amor em forma de sabores e aromas.

- **Pizza** 140
  Por Ana Lúcia Alves
- **Massa de Esfiha** 142
  Por Rafaela Pereira
- **Bolo simples com cobertura de limão** 144
  Por Manoela Santos

PÁGINA

SUMÁRIO

148 **Filho Amado** (Soneto)
Por Berenice Sousa Miranda Ribeiro

150 **Sessão Artesanato**
O artesanato é uma expressão artística que atravessa gerações, culturas e fronteiras, revelando a habilidade e criatividade dos artesãos em cada peça única.

- **Rendeiras de Alagoas: Tradição e Arte Feita à mão.** 150
  Por Maristela Pozitano
- **Arte em ponto cruz** 152
  Por Joyce Petrini
- **Bordado: A Arte que Encanta e Transforma** 154
  Por Equipe Editorial

158 **Moda Fashion - Looks.** (Artesanato)
Deslumbrante,
Por Equipe Editorial

168 **A Sociedade Brasileira de Heráldica, fundada em 13 de Março de 1959, no ano de 2024, fez 65 anos – Jubileu de Safira.** (Heráldica)
Por Comendador Helio Reis

172 **Homenagem às mães, celebrando o amor incondicional** (Artigo)
Por Bruno Willians Gonaçalves Guedes Oliveira

176 **Mãe - "Caminho para o Sucesso"** (Artigo)
Por Maristela Pozitano

As páginas desta revista é um universo de inspiração, conhecimento e beleza, que convida você a explorar novos horizontes e a celebrar a diversidade da vida.

EDITORIAL

Trazendo Renovação e Inspiração:
Edição de Maio da HR Magazine

Querido leitor, é com imenso prazer e orgulho que trago até você mais uma edição da HR Magazine. Neste mês de maio, estamos mais uma vez comprometidos em oferecer conteúdo de qualidade, inspiração e conhecimento para enriquecer sua vida e ampliar seus horizontes.

Maio é um mês especial, marcado por uma atmosfera de renovação e esperança. É o momento em que a natureza floresce, os dias se tornam mais longos e as oportunidades parecem se multiplicar. E é justamente essa energia positiva que buscamos trazer para as páginas da nossa revista neste mês.

Quero aproveitar esta oportunidade para agradecer a você, caro leitor, por sua contínua fidelidade e apoio à HR Magazine. É graças a você que continuamos a crescer e a evoluir, buscando sempre oferecer o melhor em informação, entretenimento e inspiração.

Espero que esta edição de maio da HR Magazine seja uma fonte de inspiração e conhecimento para você. Que as matérias aqui selecionadas despertem sua curiosidade, alimentem sua alma e o incentivem a explorar novos horizontes.

Com gratidão,

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

HR
MAGAZINE

APRESENTAÇÃO

A equipe editorial da HR Magazine está dedicada a trazer conteúdo informativo, inspirador e de alta qualidade para os nossos leitores.

Caros leitores, é com grande entusiasmo que a equipe editorial da HR Magazine apresenta a edição de maio, repleta de conteúdos que prometem cativar, informar e inspirar nossos leitores. Neste mês, mergulhamos em uma ampla variedade de temas, desde moda e cultura até questões sociais e arte.



Novidade: Abrindo o caderno que criamos de **Moda Fashion**, você encontrará as últimas tendências e dicas de estilo para arrasar em qualquer ocasião. Prepare-se para se encantar com os looks mais deslumbrantes e descobrir como incorporar as últimas tendências ao seu guarda-roupa.

Matéria Inédita sobre a S**ociedade Brasileira de Heráldica e Humanista**, exploramos a rica história e tradições do Brasil, mergulhando fundo nas raízes culturais que moldaram nossa sociedade. Prepare-se para uma viagem fascinante pelo passado e presente do nosso país.



Em homenagem ao **Dia do Índio e ao Dia Mundial do Café**, apresentamos matérias especiais que celebram a cultura indígena e a paixão dos brasileiros pela bebida mais amada do mundo. Descubra as histórias por trás dessas datas significativas e mergulhe na riqueza cultural e gastronômica do Brasil.





A seção de **Literatura** traz os mais belos versos, poemas, sonetos, artigos e poesias, que tocarão sua alma e aquecerão seu coração. Deixe-se envolver pela magia das palavras e pela profundidade dos sentimentos expressos pelos nossos talentosos escritores.

No **Centro Cultural Africano**, exploramos as conexões entre África e Brasil, celebrando a diversidade e a riqueza cultural desse continente tão importante em nossas vidas. Conheça as tradições, costumes e artes que fazem parte da nossa herança cultural.



Na seção **Amigos Pet's**, você encontrará uma emocionante matéria sobre Dog Terapia, destacando o poderoso vínculo entre humanos e animais de estimação. Aprenda sobre os benefícios terapêuticos dos animais e conheça histórias inspiradoras de amor e superação.





Para os amantes de **viagens e turismo**, apresentamos roteiros imperdíveis para explorar as cidades encantadoras de Gramado e Maceió. Deixe-se seduzir pelas paisagens deslumbrantes, pela culinária irresistível e pela hospitalidade calorosa desses destinos incríveis.

Nossas seções de **Artesanato e Artes** em Tinta a Óleo oferecem inspiração e criatividade para os amantes das artes manuais. Descubra técnicas tradicionais e contemporâneas para expressar sua criatividade e decorar sua casa com peças únicas e originais.



Por fim, não poderíamos deixar de mencionar nossa **matéria investigativa**, que traz à luz questões importantes e atuais que afetam nossa sociedade. Prepare-se para uma análise aprofundada de temas relevantes e impactantes.





Esperamos que esta edição de maio da HR Magazine seja uma fonte de **conhecimento, inspiração e entretenimento** para todos os nossos leitores. Aproveite cada página e deixe-se envolver pela diversidade e riqueza dos conteúdos apresentados.

Com os melhores cumprimentos,
Equipe Editorial da HR Magazine.

Comendador Helio Reis | Leonardo Constancio | Joyce Petrini

EXPEDIENTE

EDITOR CHEFE, REDATOR & JORNALISTA (DRT: 0096124/SP)
Comendador Helio Reis

DIRETOR DE ARTE, DIAGRAMADOR & DESIGNER GRÁFICO
Leonardo Constancio

REVISORA
Joyce Petrini

MATRIZ
Campinas-SP

ENDEREÇO ESCRITÓRIO
Rua Tamandaré, 716,Liberdade-SP

WHATSAPP
(19) 9 9822-4249

E-MAIL
reis123@gmail.com

CNPJ
51.712.559/0001-85

DIA,MÊS & ANO DA PUBLICAÇÃO
05 de Maio de 2024

DISTRIBUIÇÃO
gratuita

ANO
2

NUMERO
7

TIPO
Digital

ISSN
2965-7105

SITE

www.editorahr.com

DIREITORS AUTORAIS DE IMAGENS LICENCIADOS
Freepik, Pixabay, Pexels, Unsplash & IA



12 DE MAIO, DIAS DAS MÃES!



O Dia das Mães é mais do que uma simples data no calendário; é uma celebração do amor incondicional e da força indomável que as mães trazem ao mundo. É um dia para honrar aquelas que nos deram a vida, que nos ensinaram a caminhar, que secaram nossas lágrimas e que sempre estiveram ao nosso lado, mesmo nos momentos mais difíceis.

É um momento para expressar nossa gratidão por todo o amor, cuidado e dedicação que elas nos proporcionam, e para lembrar que, sem elas, não seríamos quem somos hoje. Que no Dia das Mães e todos os dias possamos expressar todo o nosso amor e apreço por essas mulheres incríveis que iluminam nossas vidas com sua presença e ternura inigualáveis.

DESCUBRA A REALIDADE NUA & CRUA DA **CRACOLÂNDIA**

Adquira Já o **LIVRO DIGITAL** que Todos Estão Falando!

Publicação da Editora HR

Sobre:

Um local dominado pelo tráfico de drogas, prostituição e crimes correlatos. O nome Cracolândia surgiu devido à predominância do consumo de crack nessa área.

Neste livro, o renomado Escritor, Acadêmico Imortal e Comendador Prof. Dr. Helio Reis e a pesquisadora Elisabete Antolino apresentam uma análise profunda sobre a realidade da Cracolândia, abordando suas origens, suas transformações ao longo dos anos e as dificuldades enfrentadas pelas autoridades e pela sociedade para solucionar esse complexo problema. [...]

Acesse
www.editorahr.com



Autor
Comendador Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini



www.editorahr.com

Premiação

MÃOS E MENTES QUE BRILHAM

Comendador Helio Reis

Proibida a reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

No dia 09/04/2024, o Comendador Helio Reis foi agraciado com o prestigioso prêmio “Mãos e Mentes que Brilham” em São Paulo. A jornalista Adela Villas Boas é a idealizadora desse prêmio, que ocorre desde 2005 e foi sediado no Buffet Zebeu. O evento homenageia pessoas de diversos segmentos cujos trabalhos estão voltados para a área social.

Advogados, arquitetos e profissionais de outras áreas são reconhecidos por suas contribuições significativas.



O Comendador Helio Reis é Diretor do Centro Cultural Africano, escritor, psicanalista, e acadêmico imortal por várias Academias.

Parabéns ao Comendador Helio Reis por seu compromisso com a sociedade e suas contribuições notáveis!

VÍDEO

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 19

www.editorahr.com

Poesia

NA LINHA DO TEMPO

Por Fenando Matos

20 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

Toda Luz vem do alto.
Quem está no fundo do poço,
sente cede e fome…
Todavia para a nossa alegria,
existe um nome maravilhoso.
Salva-nos Deus, Pai Todo Poderoso.

O jejum não é a fome de comer.
É a libertação através da Fé.
Permanecer em pé combatendo o mal.
Desventuras vencidas para continuar a viver.

Somos seres vivos e sagrados.
Que o Senhor do Tempo e da Vida,
aceite a nossa eterna devoção.
Tudo é gratidão através de nossas ações.

Emoções vividas com o passar do tempo.
Integralidade entre o material e o espiritual.
O Sagrado nos fez abençoado em pensamento.
Universo de Luz que à salvação nos conduz.

Que a nossa descendência seja abençoada!
Mantendo a Fé e ações, como alimento integral.
Uma vida renovada pelo Supremo Criador.
Preservar o Novo Tempo de grandes realizações.



FERNANDO MATOS

Poeta Pernambucano.
Dr h.c. em Arte e Poesia Dr h.c. em Comunicação Social

Fernando Matos mora em Recife/PE, Relações Públicas, Enfermeiro pós-graduado em Enfermagem Obstétrica. Doutor Honoris Causa em Arte e Poesia, Titulo Recebido pelo Centro Sarmathiano de Altos Estudos Filosóficos e Históricos (Patrimônio Histórico e Cultural da Augustíssima e Soberana Casa Real e Imperial dos Godos de Oriente); Embaixador da Paz, Delegado Cultural e Comendador da Justiça de Paz pela OMDDH (Organização Mundial dos Defensores dos Direitos Humanos).

Cópia ou [illegible] Normas da LGPD - 21

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

Cultura

CELEBRAÇÃO DO DIA DO ÍNDIO: VALORIZANDO A CULTURA E A HISTÓRIA INDÍGENA

Por Equipe Editorial

Todo ano no dia 19 de abril, o Brasil celebra o Dia do Índio, uma data que nos convida a refletir sobre a importância e a riqueza da cultura indígena em nossa sociedade. Além de ser um momento de reconhecimento e valorização das diversas etnias e tradições que compõem a pluralidade do nosso país, é também uma oportunidade de reafirmar o compromisso com a preservação dos direitos e da identidade desses povos.

Os povos indígenas são parte fundamental da história e da identidade do Brasil, contribuindo com sua sabedoria ancestral para a construção de uma sociedade mais justa e sustentável. No entanto, ainda enfrentam inúmeros desafios, como a luta pela demarcação de terras, o combate ao preconceito e à discriminação, e a preservação de suas tradições culturais.

Neste Dia do Índio, é essencial que todos nós nos comprometamos a defender os direitos indígenas e a promover o respeito e a valorização da sua cultura. Que possamos aprender com a sabedoria desses povos e trabalhar juntos pela construção de um mundo mais inclusivo e harmonioso.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 23

www.editoraht.com

Arte

TODO DIA É DIA DE ÍNDIO: UM ACERVO DE 13 PEÇAS DE 2022 A 2023.

Por Nilson Conceição Carvalho

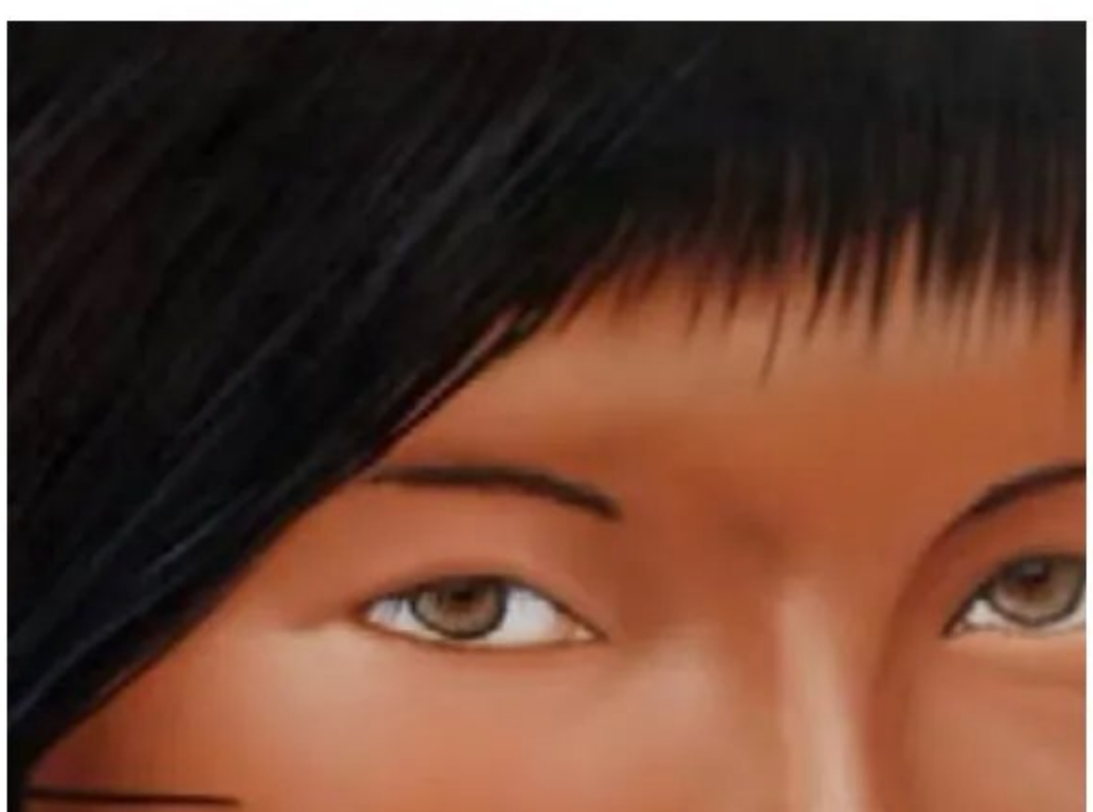
24 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD













Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 25















Nilson Conceição Carvalho, Escritor, Pastor, Artista Plástico, Jornalista, Professor de artes terapia, Ambientalista, Apresentador do programa Papo de artista, presidente da APTI - Associação Beneficente Artes Para Todas as Idades, brasileiro, nascido no dia 04 de maio de 1961 no bairro do Uruguai, Salvador BA. Filho de Otto Santos de Carvalho e Maria das Mercês Conceição, casado e pai de três filhos. Atualmente reside em Arembepe, bairro situado na Costa de Camaçari / BA. Formado em administração de empresas pela UFBA. Teólogo pela faculdade Batista. Vários cursos de belas-artes e restauração, pintura em gesso porcelanas vidros. Ambientalista.



NILSON CONCEIÇÃO CARVALHO

INSTAGRAM:
nilson_carvalho_artista_plast
INSTAGRAM:
artesparatodasasidades_apti
FACEBOOK:
nilsonccarvalho@yahoo.com.br
TWITER:
@nilsonartista
YOU TUBE:
@nilsoncarvalhoapti.4282
YOU TUBE:
@papodeartista

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 27

Saúde

05 DE MAIO - DIA NACIONAL DO USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS

Por Dra. Cláudia Araújo



DRA. CLÁUDIA ARAÚJO

- Médica Homeopata
- Terapeuta Holística
- Palestrante
- Escritora
- CEO Crescer Saúde

INSTAGRAM/YOUTUBE:
@claudiaaraujocrescersaude
WHATSAPP:
+55 21 98530-1587
E-MAIL:
claudia@grupocrescersaude.com
SITE:
www.grupocrescersaude.com

"Nós cuidamos do seu bem mais precioso"

Por que o Dia Nacional do Uso Racional de Medicamentos?

Uma pesquisa do Conselho Federal de Farmácia (CFF), de 2019, aponta que **77% dos brasileiros costumam se automedicar** e 25% das pessoas entrevistadas disseram que se automedicam, no mínimo, uma vez por semana.

Diversos estudos apontam para aumento significativo do uso de automedicação durante e após a pandemia de 2020.

Em 1985, a Organização Mundial da Saúde (OMS) destacou a emergência de se disseminar o uso racional de medicamentos (URM), enfatizando a importância da administração adequada de fármacos, considerando as necessidades clínicas e individuais de cada paciente.

De acordo com dados do Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas (SINITOX), uma das maiores causas de **intoxicações** no Brasil é o **uso inadequado ou abusivo de medicamentos.** Os números mostram que dos 19,5 milhões de pessoas internadas no Brasil no ano de 2017, aproximadamente 1,3 milhão de pacientes apresentaram ao menos um problema relacionado ao uso de medicamento durante seu tratamento. Dentre os eventos adversos oriundos de falhas no processo do uso de medicamento, aqueles que foram considerados graves corresponderam a **54.769 óbitos**, sendo que **36.174 eram preveníveis**.

Com o intuito de aumentar a conscientização da população sobre a importância de evitar a prática, é imprescindível a conscientização do Dia Nacional do Uso Racional de Medicamentos.



A maioria das pessoas que optam por tomar medicamentos, sem indicação de um especialista, faz isso por falta de conhecimento sobre as consequências do uso inadequado de medicamentos e o Brasil está entre os 6 países que mais consome medicamentos no mundo.



QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS DE TOMAR REMÉDIOS POR CONTA PRÓPRIA?

Pode parecer uma atitude inocente, mas, na verdade, esse hábito pode causar diversos danos ao organismo humano, como:

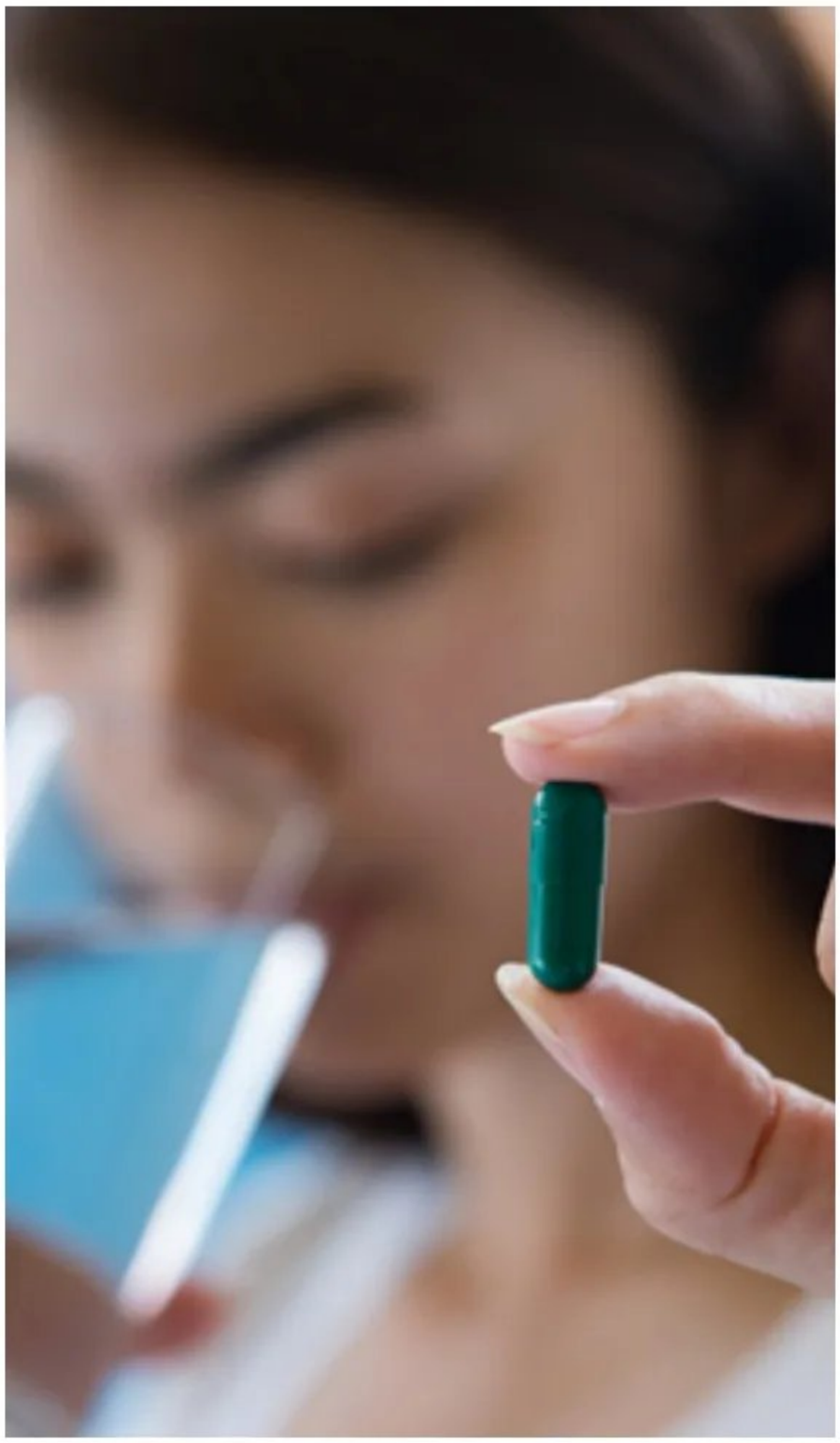
Alergias: Ocorre quando o sistema imunológico reage diante das substâncias externas, provocando coceira, vermelhidão da pele, inchaço e, até mesmo, o fechamento da glote, que pode levar à asfixia e óbito.

Intoxicação: Uma superdosagem de medicamento pode ser muito grave e levar ao óbito. Os medicamentos mais

relacionados a esse problema são **analgésicos, antitérmicos e anti-inflamatórios.**

Interação medicamentosa: quem já toma medicamentos prescritos pelo médico e não informa ao ser atendido por outro médico ou toma medicamento por conta própria se submente à efeitos adversos dos medicamentos, reduzindo ou potencializando o efeito dos fármacos, dificultando a eficiência do tratamento e possibilitando graves consequências a saúde.

Dependência: a automedicação pode se tornar um gatilho para o desenvolvimento da dependência de medicamentos e pode desencadear problemas renais, insuficiência hepática aguda, arritmias, até ao óbito.



Resistência de microrganismos: O uso de antibióticos sem que, de fato, haja uma necessidade, colabora para que o nosso corpo comece a lutar contra esse medicamento, até que se torne resistente à ação e, quando for necessário tomar esse medicamento, o seu efeito pode ser ineficaz.

COMO FAZER USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS?

É importante ter em mente que o uso racional de medicamentos consiste em ingerir remédios que são adequados para o seu quadro clínico, na dose apropriada, pelo período necessário, pelo menor custo para você e para a comunidade ao seu redor.

Siga a indicação médica: Tenha o seu médico de referência. Ao sentir alguma dor ou outro tipo de incômodo, é fundamental se consultar com o seu médico, que após fazer o diagnóstico, poderá indicar o medicamento apropriado, na dose certa, pelo período ideal para o seu caso. Dessa forma, você não corre o risco de utilizar remédios ineficazes para os sintomas apresentados ou que possam causar impactos negativos para o seu organismo. A **prática de só se consultar em Serviço de Emergência**, faz que cada vez o atendimento seja por um médico diferente e essa tem sido uma das razões do aumento de consumo inadequado de medicamentos.



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

Consuma a medicação na dose recomendada: É fundamental respeitar a dose indicada para que o tratamento seja bem sucedido. Ingerir o remédio em uma quantidade menor pode ser ineficaz, enquanto em uma dose maior, pode causar danos para a sua saúde.



Tome o medicamento pelo tempo indicado: Não interrompa o uso antes do prazo ou depois do tempo determinado. Não volte a usar o medicamento por apresentar sintomas semelhantes.

Cuidado ao armazenar os medicamentos: A maioria das substâncias deve ser protegida da umidade, do excesso de calor e de luz, armazenar o medicamento em local inadequado, pode comprometer a sua eficiência. Assim sendo, é indicado perguntar ao médico ou ao farmacêutico sobre qual é a forma correta de armazenar o remédio adquirido. **Atenção ao tempo de validade** do medicamento **após aberto**, que pode ser muito curto e diferente do tempo de validade enquanto lacrado.

Descarte os medicamentos corretamente: Descartar os medicamentos que sobram no lixo comum, na pia da cozinha ou no vaso sanitário pode causar danos para outras pessoas e para o meio ambiente, pode contaminar tanto a água quanto o solo da cidade.

Faça o descarte dessas substâncias em postos de coleta de medicamentos, que estão localizados em farmácias, hospitais e unidades de saúde.

Embora, à primeira vista, pareça uma solução rápida para controlar uma dor, a automedicação traz grandes riscos para a sua saúde, podendo causar sequelas graves e levar à morte. A partir do uso racional de medicamentos, considerando sempre a orientação do seu médico, você controla doenças e preserva a sua qualidade de vida.

Lembre-se que milhares de pessoas morrem anualmente no Brasil em decorrência da automedicação.

Fonte:

https://vidasaudavel.einstein.br/uso-racional-de-medicamentos/

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_promocao_uso_racional_medicamentos.pdf

https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2023/hoje-e-dia-nacional-do-uso-racional-de-



Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 35

Animais de Estimação

Amigos Pet's



“

Animais de estimação são pequenos seres que enchem nossas vidas de amor, alegria e companheirismo.

www.editorahr.com

Proteja, Denuncie, Aja

ABRIL LARANJA PELA PREVENÇÃO CONTRA A CRUELDADE ANIMAL

Por Equipe Editorial

38 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

VÍDEO



VÍDEO

Abril Laranja é o mês da prevenção contra a crueldade animal.

São considerados maus tratos o abandono, a ausência médica necessária, não fornecer alimentação e água aos animais, manter animais trancados e casos de agressão.

Pela Lei Federal 14.064, de 2020, além de multa e proibição da guarda do animal, o infrator pode cumprir de 02 a 05 anos de reclusão.

Na eventualidade de se deparar com alguma dessas situações, ligue 190 ou acesse: https://www.web-denuncia.sp.gov.br/depa

LEALDADE, HONRA & CORAGEM!

www.editorahr.com

Saúde Animal

CUIDADOS ESSENCIAIS PARA CÃES & GATOS

Por Paulo Alexandre Domingues Costa Jorge

40 - Cópia ou [illegible]ução parcial ou total proibi[illegible]



A relação entre seres humanos e seus animais de companhia, especialmente cães e gatos, tem evoluído significativamente ao longo dos tempos. Essa convivência não apenas enriquece nossas vidas, mas também molda nossos comportamentos e valores, diante disso a função social de manter o bem-estar animal afastando qualquer patógeno diz mais sobre o meio em que vivemos e o ambiente ideal que pretendemos alcançar.

Nossos queridos amigos de quatro patas, cães e gatos, são membros valiosos e para garantir que eles vivam uma vida saudável e feliz, é essencial adotar medidas preventivas. Dito isso, neste artigo vou procurar elucidar de maneira clara e resumida a importância dos cuidados com nossos amigos que tanto enriquecem nosso dia-a-dia.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD



Vacinação - Escudo Contra Doenças

Todo pet que frequenta praças, áreas comuns, banho e tosa, condomínio e etc. é um vetor de transmissão de doenças, isto é, um portador e transmissor de agente (vírus ou bactéria) causador de doenças para outros seres vivos, seja ele humano (zoonose) ou outro pet.

As vacinas ajudam seu pet a se defender de vírus e bactérias que provocam doenças, que podem afetar severamente o sistema de defesa do organismo do animal. Assim como a raiva (zoonose), a giardíase e a leptospirose canina.

Por tanto, podemos considerar essas vacinas em três tipos: vacinas obrigatórias, essenciais e preventivas.



Vacinas obrigatórias:

A vacina obrigatória é aquela que desempenha papel fundamental para a saúde pública em todo território nacional, tornando-se exigência. A vacina antirrábica, por exemplo, faz parte do quadro vacinal obrigatório, estando inserida no plano diretor brasileiro de erradicação e desempenha papel crucial na proteção da





saúde pública, por isso, nenhum pet pode deixar de tomá-la, nem sequer viajar desacompanhado de atestado de saúde de animal, com informes vacinais de fabricação, lote, marca e carimbo do Médico Veterinário responsável pela aplicação e emissão do atestado, de acordo com o Ministério da Agricultura Pecuária e Abastecimento - MAPA.

Vacinas essenciais ou múltiplas:

As vacinas essenciais ou múltiplas, também conhecidas como vacinas polivalentes, são imprescindíveis para proteger nossos amigos de quatro patas contra várias doenças, popularmente conhecidas como - viroses - transmitidas por animais da mesma espécie, mesmo que seja por diferentes raças.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 43

A Vacina da V8 ou V10 é o primeiro imunizante que o seu cãozinho deve tomar. Se for um gatinho ele deve receber a quádrupla ou quíntupla. A numeração vacinal corresponde a maior abrangência de proteção contra doenças.

Eu recomendo, como vacina, a Vanguard Plus da Zoetis (V10) e Felocell CVR (Quadrupla Felina) com baixíssima reação pós vacinal, as mais eficazes na proteção contra cinomose, parvovirose, hepatite infecciosa, adenovirose, coronavirose parainfluenza e 4 tipos de leptospirose nos cães e aos gatos contra rinotraqueíte, calicivirose, panleucopenia e Chlamydia psittaci.

Elas imunizam os cães e gatos contra uma série de vírus e bactérias que podem promover sequelas irreversíveis, ou até mesmo ser letais.

Entretanto é importante saber que essas vacinas não podem ser administradas de qualquer maneira, deve-se seguir um cronograma - calendário vacinal - para que o sistema imunológico consiga fazer o reconhecimento e trabalhar de forma eficaz na neutralização dos patógenos.





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

Vacinas preventivas

Não é pelo fato de ser não ser obrigatória que não tem importância. Elas desempenham um papel crucial na proteção da saúde pública bem como dos animais, evitando a propagação para outros animais e de forma importantíssima para evitar a contaminação zoonótica (humanos x animais - vice e versa).



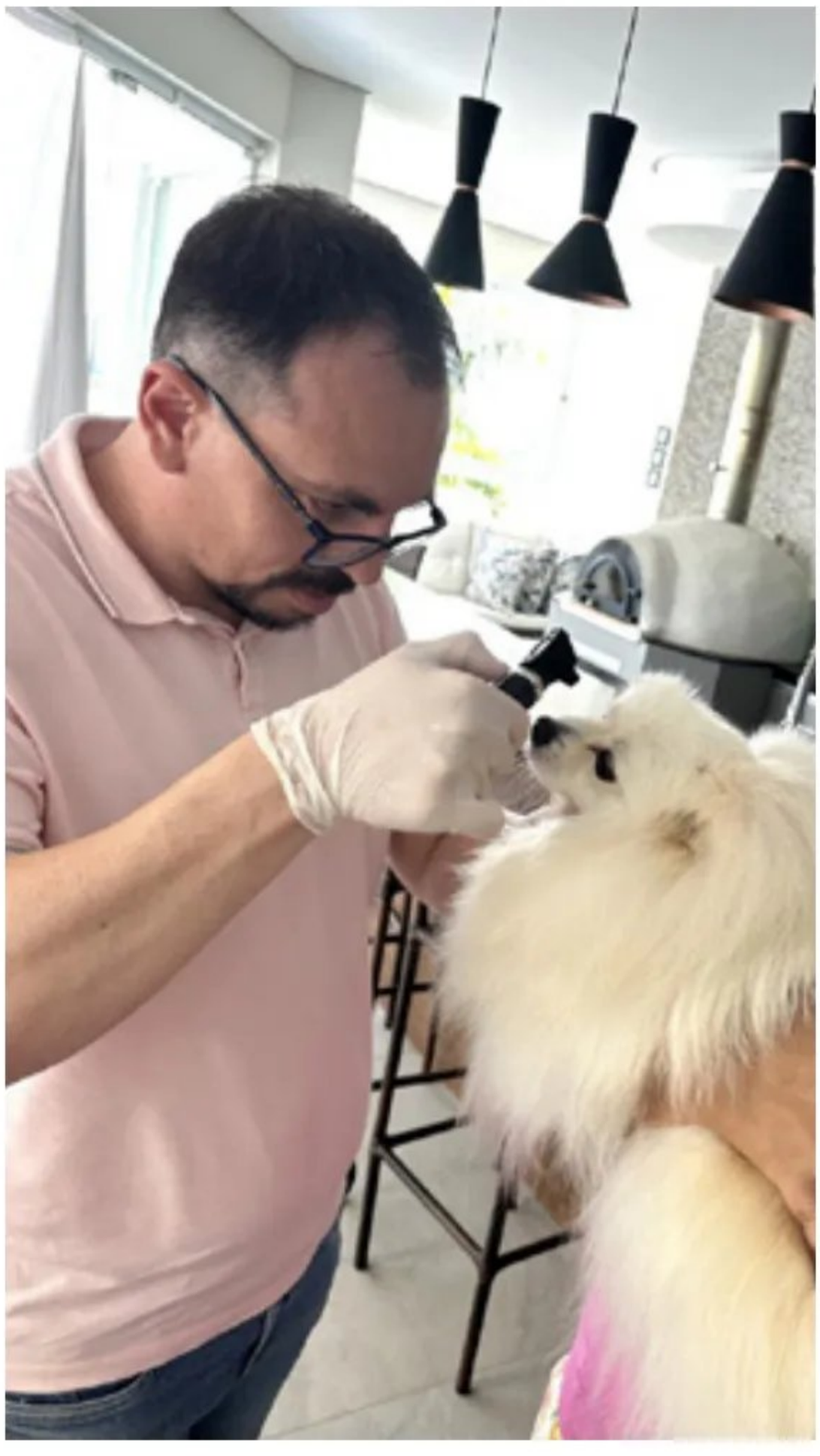


Quanto a vacina da gripe e giárdia nos cães, me cumpre informar que, a giardíase é uma das infecções parasitárias mais comuns entre os seres humanos em todo o mundo, é mais frequente em crianças e está diretamente associada a locais com condições sanitárias precárias. A infecção é causada pelo protozoário Giardia duodenalis, também conhecido como quando sintomática, a manifestação clínica se inicia com diarreia aguda que, se não tratada adequadamente, pode se tornar crônica, intermitente ou persistente por um longo tempo podendo levar a óbito em cães por conta da desidratação.

A gripe em cães, muito se assemelha com a dos humanos, uma vez que transmitida de forma zoonótica. Os sintomas mais persistentes são: tosse com ou sem

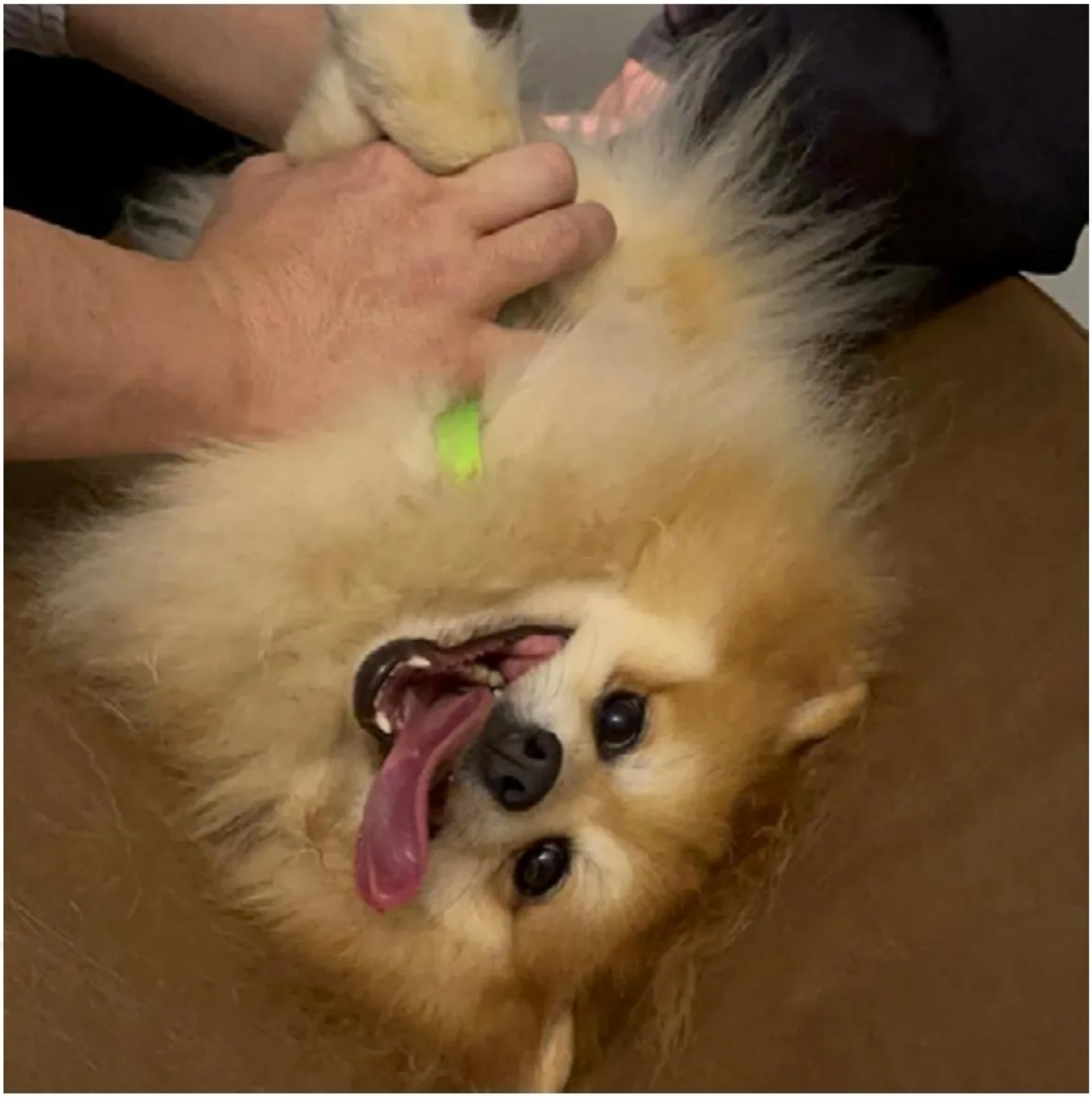
produção de coriza e ainda pode ser associada a doenças secundárias das vias respiratórias, como por exemplo uma traqueíte que requer um diagnóstico mais aprofundado, que a depender do quadro clínico e do ambiente do paciente pode evoluir para doenças mais severas, como pneumonia.

Lembrando que a imunização da gripe em comento, não está abrangida pela imunização da V10, embora possui imunizantes de coronavirose, uma vez que o imunizante da gripe em específico combate a bactéria conhecida como Bordetella que acomete as vias respiratórias do pet.











Lembre-se: a vacinação é uma ferramenta poderosa para proteger nossos amigos peludos e garantir que eles vivam vidas saudáveis e felizes.

Prevenir é melhor que remediar.

#quem_ama_cuida

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 47

PAULO ALEXANDRE DOMINGUES COSTA JORGE

Paulo Alexandre Domingues Costa Jorge, 43 anos, natural de Campinas, São Paulo, filho de portugueses. Formado em Medicina Veterinária pela Faculdade Anhanguera de Campinas, São Paulo (2011), com aperfeiçoamento em clínica geral à campo na Fazenda da Aeronautica FAYs, em Pirassununga, São Paulo. Além de sua formação-clínica geral, também concluiu especialização em Gastroenterologia Clínica em Animais de Pequeno Porte pela Equalitas (2018). Por 17 anos, foi sócio proprietário de PetShop e Clínica em Campinas, São Paulo. Além disso, é criador de cães, com registro na Confederação Brasileira de Cinofilia desde 2007. Seu compromisso com a saúde e o bem-estar dos animais somam mais de 20 anos de exper ência, o que faz dele uma figura ímpar na comunidade veterinária. Devido a alta procura, hoje atua exclusivamente como Médico Veterinário domiciliar, com atendimento personalizado, com foco específico em levar saúde e bem-estar até a casa de seus pacientes por meio de conhecime tos técnicos e modernos, mantendo sempre a ética, respeito, re ponsabilidade e muito amor pelo que faz. Na gama das atividades que desenvolve e produtos que oferece aos pacientes, busca o mais alto padrão de qualidade do mercado, como a Zoetis (pfizer) e Msd (nobivac).

- Atendimendo médico veterinário em domicílio personalizado e individual;
- Cirugias eletivas, como por exemplo tartarectomia, castração e correção de hérnia, com anestesia inalatória, contando sempre com suporte de UTI m vel para pacientes com histórico clínico delicado.
- Day Care para check-up preventivo com exames de imagem e também laboratoriais, com se viço de leva e traz.
- Microchipagem para identifcação animal com nanochip encapsulado de alta tecnologia, com Tag identificadora na coleira, QR Code, suporte para cadastro no site via login e senha.
- Atestado de Saúde animal para viagem internacional e toda orientação ténica diante todo trâmite necessário perante as exigências do Ministerio da Agricultura Pecuária e Abastecimento.
- Pacote de vacinação+vermifugação anual;
- Consultas 24h;



CONTATO

TELEFONE:
(19) 9 9192-2280

INSTAGRAM
@paulojorgeveterinario

EMAIL:
paulojorgeveterinario@hotmail.com



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

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 49

www.editorahr.com



Dog Terapia

DOG TERAPIA ITATIBA: PATAS QUE CURAM

Por Larissa de Simoni

© - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

O Jimi participava do projeto cão terapia, onde ele ia em asilos, hospitais, APAE e orfanatos, para interagir com as pessoas que necessitavam. Diziam que depois da visitas as crianças ficavam mais calmas e os idosos passavam o dia melhor porque recebiam atenção.

Parecia que o Jimi sabia com quais crianças ele podia brincar, todo maluco, e com quais ele tinha que ficar calminho, o mesmo com os idosos.





Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 51

O amor
ainda é
o melhor
remédio.

VÍDEO

VÍDEO









VÍDEO

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 53

www.editorahr.com

MAXIMUS E KODA: UMA JORNADA DE AMOR E GRATIDÃO.

54 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD



Esses são meus filhos Maximus o caramelo escuro e o mais claro e o Koda, o Maximus chegou com 50 dias e aos poucos foi me ensinando um amor surreal que nunca imaginei sentir aí depois de 2 anos o Koda chegou com uma história bem conturbada, assustado, carinhoso e mostrou que tudo tem sua hora certa, me mostra todos os dias o que e gratidão e amor incondicional.



Tutora:
Jackeline Nascimento

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 55

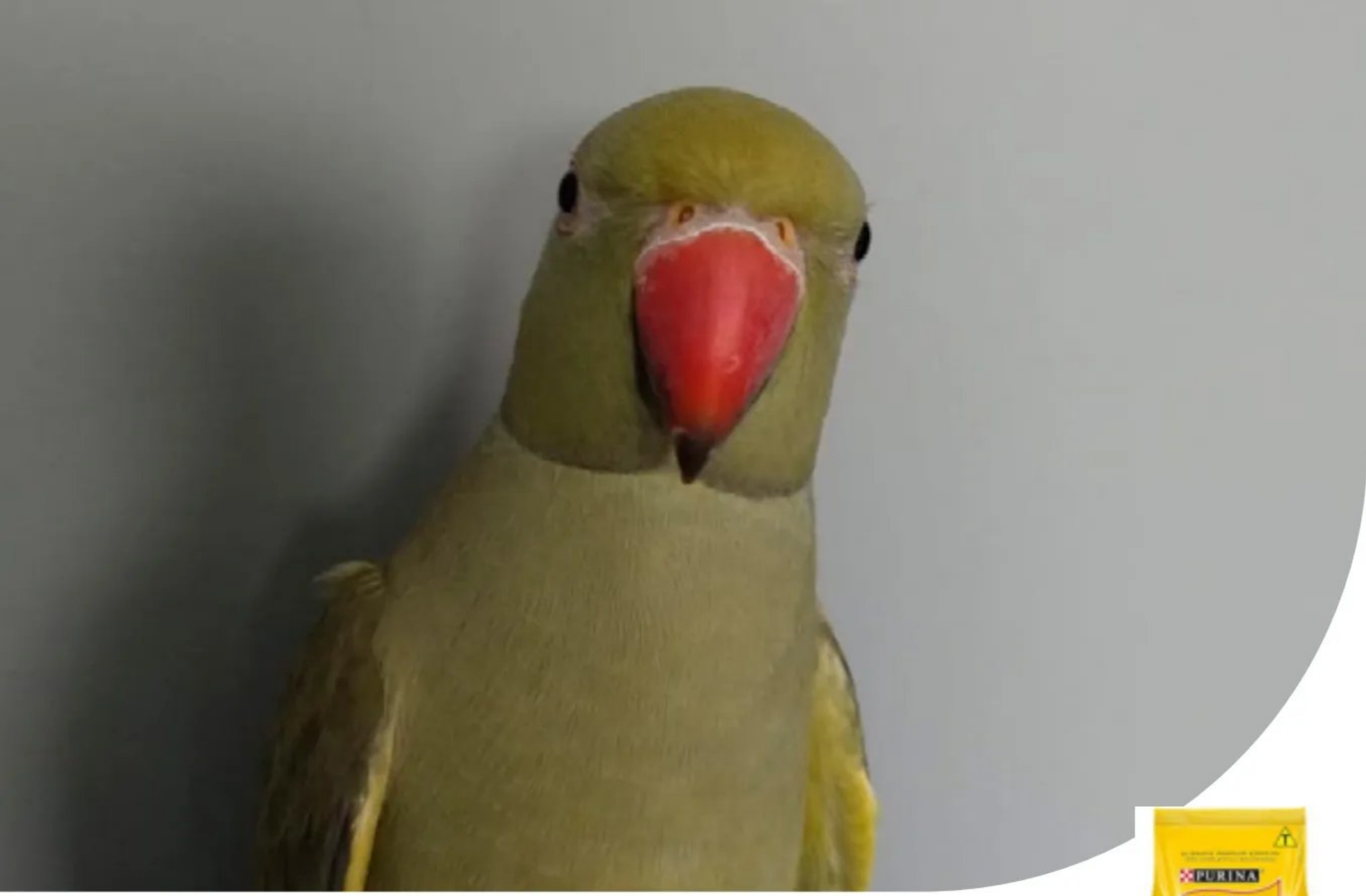


DOUG

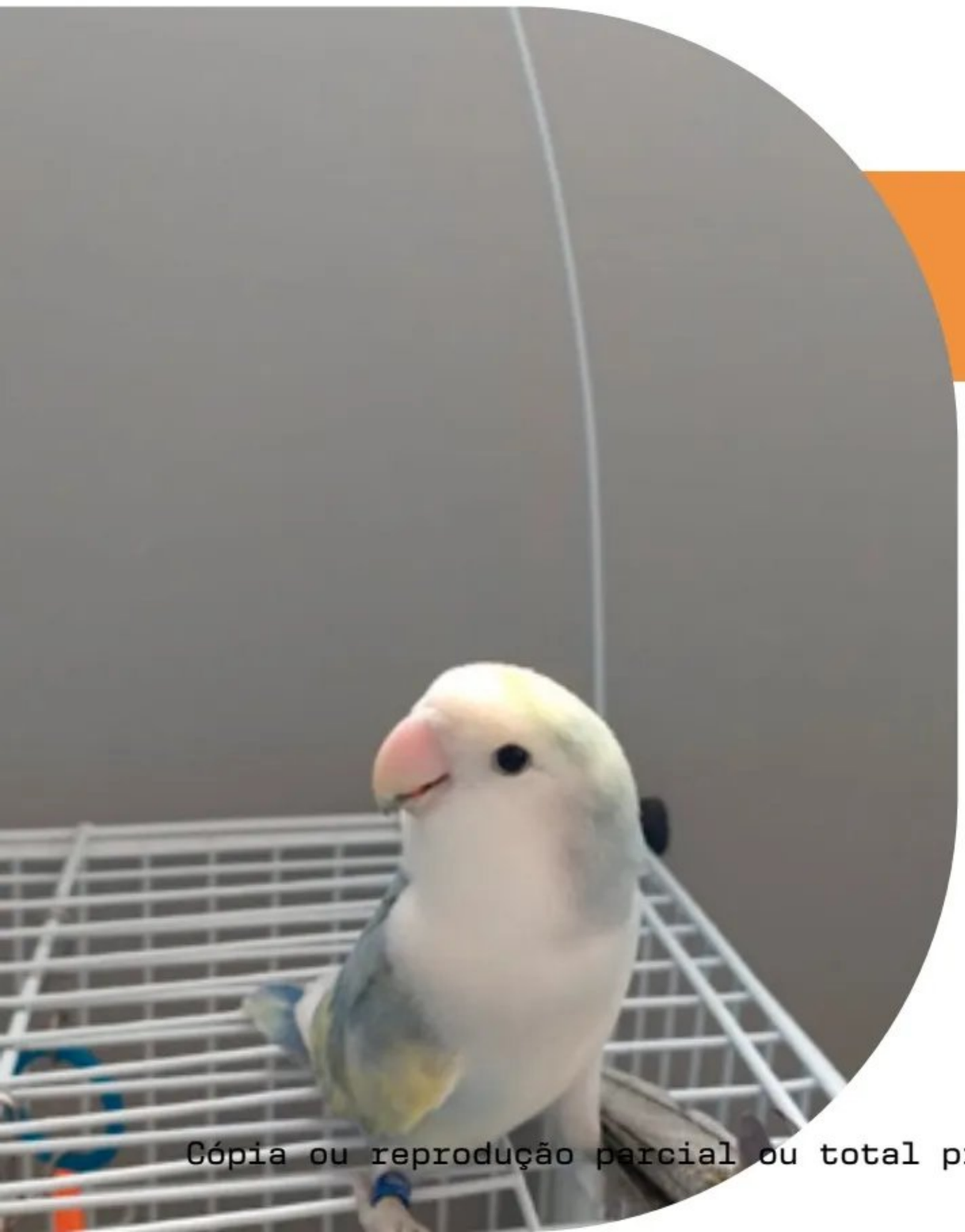


CALOPSITA SKY









AGAPONIS TUNICO

Os donos desses amigos de penas são: João Gabriel & Vivian

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 57



SNOWBEL

Tutora: Aldrey Azevedo

Manhoso , carente , dorminhoco , amor desinteressado , um príncipe persa em forma de anjo que me renova as energias todos os dias.





VÍDEO



Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 59

www.editorahr.com

Artigo

O MAIOR DESAFIO DO SÉCULO XXI

Por Cláudia Cavalcanti de Araújo

60 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

Para desenvolver esse tema vou trazer alguns fatos da história.

Por muitos anos mulheres usaram cognomes masculinos para publicarem seus versos e poesias. No século XVIII as mulheres começaram a conquistar o direito de aprender a ler e escrever, de se expressar, de se comunicar.

A primeira Constituição do Brasil, de 1824, propunha o ensino primário gratuito extensivo a "todos" os cidadãos. A partir de 1870, foram fundadas as primeiras escolas reunindo alunos de ambos os sexos numa mesma classe. Em 1879, as mulheres alcançam o acesso aos cursos superiores e seguiram progredindo no campo da educação, tornando-se mestras e doutoras em diferentes áreas do saber.

Na segunda metade do século XX, a presença da mulher cresceu expressivamente na educação, tanto como força

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 61

de trabalho, quanto na participação em todos os níveis de formação.

Na década de 90 as mulheres brasileiras, ultrapassam os homens em nível de escolarização. A proporção de pessoas analfabetas e significativamente menor entre as mulheres do que entre os homens.

As mulheres também superaram os homens em anos de estudos e, nas salas de aula.

85% dos 1,6 milhão de professores da educação básica em todo o país são do sexo feminino, conforme o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais (Inep), do ano 2000.



EM RELAÇÃO AO MERCADO DE TRABALHO

Cláudia Goldin, PhD em economia pela Universidade de Chicago e professora da Universidade de Harvard, foi a primeira mulher a assumir o posto de professora titular da faculdade de economia em 1990 e a primeira mulher a receber sozinha o Nobel de Economia, em 2023.



Seu estudo abrange mais de 200 anos, sobre a evolução da participação das mulheres no trabalho e os fatores que influenciaram essa trajetória, nos Estados Unidos, demonstrando que os impactos da mulher no mercado de trabalho têm resultados econômicos substanciais, contribuindo significativamente para o crescimento do PIB.

A participação da mulher no mercado de trabalho brasileiro não foi diferente e aumentou consideravelmente nas últimas de cadas. De acordo com estimativas da Organização Internacional do Trabalho (OIT), em 1990 a

participação feminina na força de trabalho foi de 47,60%. Em 2013, 65,07% das mulheres entre 16 e 64 anos estavam ativas no mercado de trabalho.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) ja estimou, que no período 2017-2025, a inserção de mais mulheres na economia brasileira poderia acrescentar R$ 131 bilhões em receita tributária e aumentar o PIB nacional em 3,3%.

As mulheres representam **37% dos postos de liderança nas empresas brasileiras**, demonstrando que aquelas que encontraram emprego são as mais qualificadas, ou seja, que fazem faculdade e continuam a estudar enquanto trabalham.



Conciliar a maternidade as múltiplas tarefas tem sido causa de grande sofrimento, mas a experiência mostra que a qualidade do tempo com as crianças é muito mais significativa, do que o tempo com eles.

O MAIOR DESAFIO DO SÉCULO XXI e desconstruir a dicotomia criada pelas mulheres, na segunda metade do século XX de apontar a mulher como vítima e que ainda continua avançando no século XXI. Defender o direito da mulher e incluir a consciê ncia que é preciso que as mulheres reconheçam o poder do feminino e a importância do seu papel na sociedade, através dos fatos demonstrados no mercado de trabalho, e na formação educacional.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 65



Como disse recentemente o Dr Fernando Pianaro, Vice-Presidente do Comitê de Neurociência da Elite - Academia de Líderes & Networking:

“

Ser feminista, é ser feminina, ser mulher, ser mãe, educar a si e a seus filhos, com determinação para atingir o seu propósito, mostrando o seu talento e demonstrando que qualquer mulher pode ser o que quiser ser profissionalmente, em qualquer lugar, em qualquer ambiente. Ser referência é poder dizer: Eu quero! Eu posso!





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



CLÁUDIA CAVALCANTI DE ARAÚJO

Cláudia Cavalcanti de Araújo, 65 anos, mãe, avó, escritora, palestrante, terapeuta holística e médica homeopata. 40 anos dedicados a promoção da saúde. Atendeu mais de 500 mil pessoas em 35 anos de emergência de pediatria. Carioca, com seu berço oriundo na doce cidade de Timbaúba, Pernambuco, onde seus pais nasceram. Em 2015, entendeu que a saúde precisava sair das paredes dos hospitais e consultórios e se tornar acessível a todos. Estudou o modelo de saúde escolar de diversos países e criou seu próprio modelo de negócios - a CRESCER SAÚDE - com o PROPÓSITO de conscientização da responsabilidade individual e coletiva na promoção da saúde, através de tele assistência médica e educação continuada em PREVENÇÃO de doenças, acidentes e valorização da vida, acessível a todos os brasileiros. Autora de "Crie Saúde & Sabedoria", um guia prático para a Saúde e Plenitude. Coautora em "Conexões de Mentes, Corações e Negócios", "Gladiadores de vendas", "Estação Aedos" e com Joana D'Arc Lage, escreveu 11 livros, da Série PES- Poesia, Educação e Saúde, que estão em pré-lançamento.

"A arte da medicina está em inspirar as pessoas ao hábito de PREVENÇÃO de doenças, acidentes e valorização da vida, com autor responsabilidade e Gratidão".

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 67

www.editorahr.com

Café - Cultura & Tradição

DIA DO CAFÉ: UMA VIAGEM AROMÁTICA PELOS SABORES E CULTURA

Por Equipe Editorial

68 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

O aroma inconfundível do café desperta os sentidos e promete uma jornada que transcende o simples ato de tomar uma xícara. É uma experiência que nos leva a explorar não apenas os sabores ricos e complexos dessa bebida, mas também as histórias fascinantes por trás de cada grão.

O Brasil é um dos maiores produtores de café do mundo, e essa história remonta ao século XVIII, quando as primeiras sementes foram trazidas da Guiana Francesa. Desde então, as terras férteis do país têm sido o lar de plantações de café que se estendem por vastas áreas, criando uma paisagem icônica que é intrinsecamente ligada à cultura brasileira.

Do sul ao norte do Brasil, cada região produz variedades únicas de café, cada uma com seus próprios aromas e perfis de sabor distintos. Seja o café arábica cultivado nas montanhas de Minas Gerais, conhecido por seu sabor suave e doce, ou o robusta cultivado na região nordeste, famoso por sua intensidade e corpo encorpado, há algo para todos os paladares.

Desde o preparo meticuloso do café coado até a sofisticação do espresso, cada método de preparo oferece uma experiência única. Além disso, o café está presente em muitas tradições culturais ao redor do mundo, desde o café da manhã tranquilo até as animadas conversas em cafeterias.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 69

O Dia do Café é uma tunidade para saborear ocasião especial para um café fresco, apre- homenagear essa bebi- ciar sua complexida- da amada e todas as de e refletir sobre o pessoas envolvidas em papel fundamental que seu cultivo, preparo e ele desempenha em nos- consumo. É uma opor- sas vidas.



À medida que celebramos o Dia do Café, convidamos você a mergulhar nessa jornada de descoberta e apreciação. Descubra novos sabores, explore as tradições do café e celebre essa bebida que une pessoas e culturas em todo o mundo. Porque, afinal, todo dia é dia de café.



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

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 7

Café - Sociedade

O IMPACTO DO CAFÉ NAS SOCIEDADES

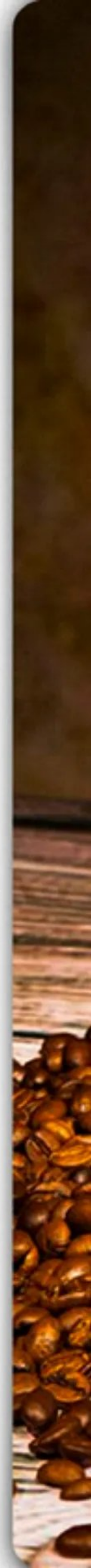
Por Clilton Paz

O café é um produto nobre e sua apreciação já vem de 1500 anos atrás. E a quem diga que o seu impacto foi tão grande, que influenciou até o Iluminismo. Tendo como principal componente a cafeína, uma droga psicoativa mais consumida do planeta.

Segundo um documentário realizado pela BBC de Londres e narrado pelo jornalista André Biernath, as curiosidades históricas e científicas do café é originário do fruto coffee arábica, uma planta nativa do território africano da Etiópia.

Uma lenda afirma que um pastor, no século IX, viu que suas cabras ficavam cheias de energia, após comer frutas de café. O pastor, então, resolveu experimentar. Registros históricos indicam que foram os povos sufis - grupo religioso do Iêmen - os primeiros a torrarem as sementes do fruto do café para criar a bebida que conhecemos hoje.

No século XV, as primeiras cafeterias começaram a aparecer no império otomano, antes de se espalharem pela Europa, a partir do século XVI, em diante. Com isso, as cafeterias europeias acabaram virando espaços de tratativas de negócios, políticas e novas ideias.



14 DE ABRIL, DIA MUNDIAL DO CAFÉ

Cópia ou reprodução parcial ou total sujeita às normas da LPI

A partir do século XVIII, filósofos como Kant, Voltaire e tantos outros, começaram a questionar a organização do mundo concebida pela Igreja católica. Isso, segundo o documentário, ao sabor de muitas xícaras de café. A partir daí, a doutrina religiosa começa a perder espaço para o cientificismo, observando que tudo no universo poderia ser explicado a partir da racionalidade.





Essa visão racional mudou radicalmente o mundo, derrubando monarquias absolutistas, favorecendo ao crescimento da democracia e inúmeras descobertas científicas.

Mas, porém, ao mesmo tempo em que gerava ideias liberais e democráticas, o lado negativo do café foi o fortalecimento de regimes escravagistas. Os franceses levaram pessoas escravizadas da África para plantações no Haiti. E, no início do século XIX, o Brasil produzia 1\3 do café mundial usando mão-de-obra escravizada de origem africana.



Alguns especialistas, segundo o documentário, apontam que o café ajudou a dar origem ao capitalismo. Durante a Revolução Industrial fábricas davam café aos seus funcionários, permitindo as famosas pausas para o café.

Atualmente, 2 milhões de xícaras de café são consumidas diariamente, alimentando uma indústria que fatura 90 bilhões de dólares por ano.

Além de gerar muito dinheiro, de fazer parte do cotidiano de muita gente, o café gera um impacto em nosso corpo. Absorvido pelo intestino chega à corrente sanguínea. Mas o seu efeito só acontece de fato quando a cafeína chega ao sistema nervoso. Possuidora de uma estrutura química muito semelhante ao que existe no nosso corpo, a adenosina.

A cafeína se liga aos receptores de adenosina no corpo que podem ser encontrados na superfície das células nervosas, aumentando a pressão arterial, as atividades do cérebro, diminui a fome e nos deixa em estado de alerta. A cafeína pode ter um impacto positivo no humor, inibir a sensação de fadiga e até melhorar o desempenho físico.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 75

A cafeína pode também, além do café, ser encontrada na erva mate, chá verde, no guaraná e no cacau. A substância pode ser adicionada a energéticos, refrigerantes e remédios, o que muda é a concentração de cafeína em cada produto, podendo variar de 28 mg a 64mg. O importante é ter moderação em relação ao uso da cafeína.

O café, de fato, requer alguns cuidados para o seu uso, em adultos saudáveis o máximo permitido é de 400mg de cafeína por dia, ou seja, de 4 a 5 xícaras de café. Ultrapassar estes limites acarreta alguns efeitos colaterais, como insônia, irritação, ansiedade, taquicardia, desconforto estomacal, náusea e dor de cabeça.

Efeitos tóxicos como convulsões podem acontecer após o consumo rápido de café, ou seja, cerca de 1200mg do produto, ou 12 xícaras de café. Esses limites podem variar de pessoa para pessoa, por uns serem mais sensíveis do que outros. Para crianças e adolescentes, as autoridades de saúde desencorajam o consumo de café. E durante a gestação algumas mulheres podem ficar sensíveis à cafeína, por isso deve-se conversar com o médico para saber a quantidade de consumo exato.

Apreciado com moderação, pode fazer bem a saúde diminuindo o risco de desenvolver diabetes, doenças cárdio vasculares e até de Parkinson. Esses ganhos à saúde não estão ligados apenas à cafeína. O café possui outros elementos benéficos como o ácido clorogênico, um potente oxidante que pode reduzir o risco de aparecimento de outras doenças.



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

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 77

Poesia I

ABSORTA

Por Claudete Morsch Pereira Soares

 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

Há dias em que a minha boca
se enche de silêncios. Meus
olhos comungam com o distante.
Viajo de canoa pelo tempo e
nos bálsamos do futuro que
pingam solitários dos remos.

Sou puro invento.
Já não me contento com
as águas recatadas
do presente.
Quero atravessar as
correntezas da paixão.
As revoltas ondas dos
desejos, para alcançar
os acordes poéticos
do âmago da vida,
em intensa veneração.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida por as Normas da LGPD - 79

Poesia II

NO CAIR DA NOITE

Por Claudete Morsch Pereira Soares

80 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

A noite boceja sobre as montanhas cansadas.
Resquícios de luz ainda são vistos pelos
vãos do gramado e desvelam um caracol
carregando pacientemente sua casa.
O perfume das estrelas começa a tomar
conta do céu enquanto um extenso
véu escuro vai encobrindo o dia.

Ah, não são poucos os biguás retornando
céleres para seus lares, como colares de
pérolas negras reluzindo no horizonte. Beija-
flores se acomodam nos galhos das paineiras,
charmosos hibiscos fecham as saias rosadas e
sonolentas joaninhas se recolhem em delicada
marcha por entre os cravos amarelos.

Nada mais airoso e belo que assistir a
vidas buscando aconchego, recostando-
se, aninhando-se para o doce repouso
no colo da escuridão. Não se escuta a
respiração da lua nem o ronronar do gato
ou as copas das árvores a farfalhar

Só o amor, artífice da paz, aura das
mais puras, é sentido em toda a sua
candura nas faces dos sonhadores,
agasalhando os mais difíceis corações.



CLAUDETE MORSCH PEREIRA SOARES

Nascida em Brusque (SC) e residente em Porto Alegre (RS). Graduada em Direito e em Psicologia. É escritora e poeta. Autora de quatro livros de poesia: "Fazendo amor com o Universo em versos" (2018), "Anzóis do Tempo" (2020), "Silêncio! O amor está florindo" (2021), laureado na VII edição do Prêmio Talentos Helvéticos-Brasileiros, organizada pela editora suíço-brasileira Helvetia Éditions, e "Esqueceste em mim o teu cheiro" (2023). Colaboradora dos Cadernos de Literatura da Associação dos Juízes do Rio Grande do Sul (Ajuris) desde 2015, com participação também em diversas antologias poéticas. É membro de Academias de Letras e outras instituições. Recebeu várias honrarias e prêmios.

LANÇAMENTO LIVRO

Essa obra apresenta textos Brincando com as Palavras que é Material de Apoio aos Professores mesclando cultura, educação e o lúdico. Literatura Infanto Juvenil de poemas voltados para Aprender Brincando, incentivando a imaginação e o desenvolvimento.

VÍDEO

Autores
Comendador Helio Reis
& Pedro Pereira

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD – 83

Heráldica

UM MERCADO OBSCURO QUE PERMEIA E LUDIBRIA A MUITOS

Por José Augusto de Moraes

O mercado de titulações falsas é de proporções alarmantes!

Estima-se que o valor global desse mercado ultrapasse milhões de dólares por ano, com um crescimento anual significativo tendo em vista a aplicação destes títulos honoríficos. Esse crescimento é impulsionado pela crescente demanda por reconhecimento profissional e status social, especialmente em países em desenvolvimento.

É lamentável que existam entidades e indivíduos que explorem

a ambição das pessoas, oferecendo titulações falsas sem respaldo legal. Essa prática é antiética e pode causar danos significativos tanto para quem busca esses títulos quanto para a sociedade em geral.

Aqui estão alguns exemplos de situações em que isso ocorre:

Registro na OAB (Ordem dos Advogados do Brasil):

Recentemente, um site chamado “registroprofissional.com” prometia vender registros na OAB sem a necessidade de prova. No entanto, essa prática é ilegal. De acordo com o Estatuto da Advocacia, a inscrição como advogado requer aprovação no Exame de Ordem, regulamentado pelo Conselho Federal da OAB. Portanto, qualquer oferta de registro sem a devida aprovação é enganosa e não tem validade legal.

Titulações em Concursos Públicos:

Em concursos públicos, a investidura em cargos ocorre por meio de provas ou provas e títulos. Os títulos são avaliações adicionais que podem ser consideradas na pontuação final. No entanto, esses títulos devem ser legítimos e obtidos de acordo com as regras estabelecidas pelos órgãos responsáveis pelos concursos.

Títulos Públicos Falsos:

Além das titulações acadêmicas, existem fraudes relacionadas a títulos públicos. Algumas pessoas oferecem títulos com laudos periciais falsos e valores

inflacionados, tentando enganar os compradores. Esses títulos não têm validade e podem causar prejuízos financeiros significativos.

É importante que as pessoas estejam cientes dessas práticas e busquem títulos e reconhecimentos de forma legítima, seguindo os procedimentos adequados. A busca por prestígio e status social não deve comprometer a integridade e a legalidade.

As ordens honoríficas também se tornaram um alvo para os diplomas em geral. Essas empresas oferecem medalhas, certificados e outros símbolos de reconhecimento em diversas áreas, desde filantropia e voluntariado até artes e ciências. O objetivo é atrair indivíduos que desejam aumentar seu prestígio social e profissional, sem se importar com a legitimidade da honraria.

AS CONSEQUÊNCIAS DA FRAUDE: UM PREJUÍZO IRREPARÁVEL

As consequências do uso de titulações e ordens honoríficas falsas são graves e abrangentes. Para o indivíduo, a fraude pode levar à perda de reputação profissional, à recusa de admissão em cargos públicos ou privados e até mesmo à prisão. Além disso, o dano à reputação pessoal pode ser irreparável.

Para as empresas, a contratação de um funcionário com título ou ordem honorífica falsa pode gerar diversos

problemas. A empresa pode ser responsabilizada por erros ou falhas do funcionário, ter sua reputação manchada e até mesmo sofrer sanções legais.

Para a sociedade como um todo, a proliferação de titulações e ordens honoríficas falsas desvaloriza as verdadeiras honrarias e contribui para a criação de um mercado de trabalho injusto, onde profissionais qualificados são preteridos por aqueles que se valem da fraude.



COMBATE À FRAUDE: UMA LUTA CONJUNTA E MULTIFACETADA

Combater o mercado de titulações e ordens honoríficas falsas exige um esforço conjunto de diversas entidades e medidas abrangentes:

Fortalecimento da Legislação: Governos precisam atualizar e fortalecer a legislação para criminalizar a venda e o uso de titulações e ordens honoríficas falsas. A legislação deve definir claramente o que constitui uma honraria legítima e estabelecer penas mais severas para os infratores.

Intensificação da Fiscalização: As autoridades competentes, como o Ministério da Educação e as entidades

responsáveis pelas ordens honoríficas, precisam intensificar a fiscalização para identificar e punir as empresas e indivíduos envolvidos na venda de titulações e ordens honoríficas falsas.

Aprimoramento dos Mecanismos de Autenticação: As instituições de ensino e as entidades responsáveis pelas ordens honoríficas devem aprimorar seus mecanismos de autenticação de diplomas e medalhas para dificultar a falsificação desses documentos.

Conscientização da Sociedade: A sociedade civil tem um papel crucial a desempenhar na conscientização das pessoas sobre os riscos da fraude e na promoção da valorização da educação e do reconhecimento profissional legítimo. Campanhas de informação e educação podem ser realizadas para alertar sobre os perigos da compra de titulações e ordens honoríficas falsas.





Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 89

www.editorahr.com

Heráldica

MAIS QUE ARTE, CIÊNCIA ATRAVÉS DOS TEMPOS

Por Yuri Pantejo Serapilha

90 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

Um campo fascinante, a Heráldica, arte de criar e estudar brasões e escudos de armas onde história, arte e simbolismo se entrelaçam em um mosaico colorido de tradições e significados. Embora muitas vezes associada à nobreza europeia, a Heráldica tem raízes que se estendem por séculos e abraçam diversas culturas ao redor do mundo. Nesta matéria preliminar sobre o assunto, mergulharemos nas profundezas dessa ciência Heráldica, desvendando seus segredos e explorando seu papel na construção e preservação da identidade histórica.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 91

CIÊNCIA SECULAR DE LASTRO INCOMPARÁVEL

O período medieval europeu foi marcado por uma profunda transformação social, política e cultural, onde a heráldica emergiu como uma ferramenta fundamental para a identificação e distinção das classes nobres. As Cruzadas, uma série de expedições militares cristãs que visavam recuperar a Terra Santa do domínio muçulmano, desempenharam um papel crucial no desenvolvimento e popularização da heráldica.

No contexto das Cruzadas, os cavaleiros e nobres de diferentes regiões europeias se reuniram sob a bandeira comum da fé cristã, unidos por um objetivo comum: libertar Jerusalém e os locais sagrados do jugo islâmico. No entanto, essa coalizão heterogênea também apresentou um desafio significativo: como distinguir aliados de inimigos no caos da batalha?

A resposta veio na forma de escudos de armas, os brasões que adornavam os escudos e estandartes dos guerreiros. Cada brasão era único, uma combinação intricada de símbolos e cores que identificava a linhagem e as proezas do portador. Durante as batalhas e torneios medievais, os brasões tornaram-se vitais para a identificação rápida e precisa dos combatentes, evitando assim incidentes de fogo amigo e facilitando a coordenação tática.

À medida que as Cruzadas progrediam, os brasões tornaram-se não apenas uma questão de conveniência prática, mas também um símbolo de status e prestígio. Os nobres viam a heráldica como uma oportunidade de glorificar suas linhagens e registrar suas façanhas em campo de batalha. O processo de criação e concessão de brasões tornou-se cada vez mais formalizado, com regras precisas estabelecidas para garantir a autenticidade e a legitimidade dos símbolos heráldicos.

Os heráldicos, especialistas na arte dos brasões, desempenharam um papel crucial nesse processo. Responsáveis pela criação, registro e manutenção dos brasões, esses profissionais eram altamente respeitados nas cortes reais e aristocráticas, muitas vezes ocupando posições de destaque e influência. Eles não apenas aconselhavam os nobres sobre as melhores práticas heráldicas, mas também desempenhavam um papel diplomático crucial, mediando disputas sobre direitos de brasão e arbitragem em questões de genealogia e sucessão.

À medida que a heráldica florescia, ela se tornava não apenas uma ferramenta de identificação pessoal, mas também um símbolo de identidade coletiva e orgulho nacional. Os brasões eram exibidos em escudos, estandartes, selos e até mesmo em fachadas de castelos e palácios, proclamando a linhagem e a autoridade de seus portadores. Esses símbolos não apenas refletiam o

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 93

status e as aspirações individuais, mas também encapsulavam a história e a herança de toda uma linhagem, transmitindo-se de geração em geração como um legado de honra e nobreza.

Assim, as Cruzadas não apenas moldaram o curso da história europeia, mas também deixaram um legado duradouro na forma da heráldica, uma arte que continua a encantar e intrigar até os dias de hoje.



Ao longo do tempo é possível observar diversos tipos de heráldica, que variam de acordo com a região geográfica, o contexto histórico e as tradições locais. Alguns dos principais tipos de heráldica incluem:

Heráldica Européia:
A heráldica européia é a forma mais conhecida e difundida de heráldica, originária da Idade Média e associada principalmente à nobreza e à aristocracia europeias. Ela se desenvolveu principalmente na Europa Ocidental, especialmente na França, Inglaterra, Espanha e Alemanha, e é caracterizada por brasões de armas complexos, com uma variedade de símbolos e regras heráldicas precisas.

Heráldica Britânica:
A heráldica britânica é uma forma específica de heráldica européia que se desenvolveu nas Ilhas Britânicas ao longo dos séculos. Ela tem suas próprias tradições e regras distintas, incluindo a autoridade do College of Arms, responsável pelo registro e concessão de brasões de armas na Inglaterra, País de Gales e Irlanda do Norte.

Heráldica Ibérica:
A heráldica ibérica refere-se à heráldica praticada na Península Ibérica, incluindo Portugal e Espanha. Ela possui suas próprias características e tradições, muitas vezes influenciadas pela presença histórica da cultura árabe e mourisca na região.

Heráldica Germânica:
A heráldica germânica abrange as tradições heráldicas encontradas na Alemanha e em outros países de língua alemã. Ela possui características distintas, como a presença de brasões de armas complexos e o uso frequente de elementos heráldicos como águias, leões e coroas.

Heráldica Escandinava:
A heráldica escandinava refere-se às tradições heráldicas encontradas nos países nórdicos, como Suécia, Noruega, Dinamarca, Finlândia e Islândia. Ela possui suas próprias características e símbolos, muitas vezes refletindo elementos da natureza e da mitologia nórdica.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 95

Heráldica Eclesiástica: A heráldica eclesiástica refere-se ao uso de brasões de armas por instituições e autoridades da Igreja Católica e outras denominações religiosas. Bispos, arcebispos, ordens religiosas e dioceses muitas vezes têm brasões de armas próprios, que refletem sua autoridade e jurisdição.

Há muitas outras variações e tradições regionais em todo o mundo, tornando a aplicação da ciência cada vez mais "cosida", justamente no sentido de "costurar", como uma colcha de retalhos que observa a singularidade e busca somar a histórica ciência que transcendo o tempo e realizando mesclas considerando as aplicações e contextos. Cada forma de heráldica possui suas próprias regras, símbolos e práticas distintas, refletindo a rica diversidade da história e da cultura humanas.



ELEMENTOS ÚNICOS QUE DESVENDAM UMA LINGUAGEM À PARTE

Ao examinarmos os elementos que compõem um brasão heráldico, adentramos em um mundo rico em simbolismo e tradição. Cada componente, meticulosamente

escolhido e combinado, conta uma história única e carrega significados que remontam às profundezas da história medieval europeia.

O campo, a superfície principal do escudo, é o ponto de partida para a composição do brasão. Nele, são representados os outros elementos, como cargas, divisões e cores. O campo não é apenas um espaço vazio a ser preenchido, mas sim o cenário onde se desenrola a narrativa visual do brasão, refletindo a identidade e as aspirações do portador.

As cargas, por sua vez, são os elementos colocados sobre o campo, que podem incluir animais, objetos ou figuras abstratas. Cada carga carrega consigo uma rica simbologia, muitas vezes relacionada à história familiar, às proezas em batalha ou aos valores morais e espirituais do portador. Por exemplo, um leão rampant pode simbolizar coragem e bravura, enquanto uma espada pode representar justiça e honra.

O timbre, ornamento colocado sobre o elmo que coroa o escudo, acrescenta um toque de distinção e personalidade ao brasão. Pode assumir a forma de uma figura humana, animal ou outro símbolo significativo para o portador. O timbre não apenas embeleza o brasão, mas também o identifica e o torna reconhecível à primeira vista, mesmo à distância.

O elmo, por sua vez, é uma representação do capacete de guerra

medieval, variando em estilo de acordo com o status e a posição social do portador. Desde elmos simples usados por cavaleiros de baixa linhagem até elaboradas armaduras decorativas usadas por nobres e reis, o elmo adiciona uma camada de autenticidade e ancestralidade ao brasão, conectando-o às tradições da cavalaria medieval.

A coroa, ou elmo utilizado como ornamento heráldico, é um símbolo de status nobre do portador. Ela não apenas indica a posição social e o poder político da família, mas também evoca a majestade e a autoridade dos monarcas. As coroas podem variar em estilo e design de acordo com a hierarquia nobiliárquica, desde simples circletas de barões até elaboradas coroas de reis e imperadores.

As divisões do campo, por sua vez, são técnicas de dividir o campo do escudo, como partições diagonais, horizontais e verticais. Essas divisões não apenas adicionam interesse visual ao brasão, mas também podem refletir alianças matrimoniais, concessões de terras ou feitos heroicos da família.

Por fim, o sistema de cores heráldicas, composto por esmaltes (cores) e metais, confere ao brasão uma paleta distintiva e simbólica. Cada cor e metal possui sua própria simbologia, com associações que remontam à antiguidade. O gules (vermelho), por exemplo, pode representar coragem e ardor militar, enquanto o ouro

(amarelo) simboliza generosidade e nobreza de espírito.

Ao considerar esses elementos em conjunto, podemos apreciar a complexidade e a profundidade da heráldica como uma forma de arte e expressão cultural. Mais do que simplesmente símbolos visuais, os brasões heráldicos são testemunhos da história e da identidade de suas famílias portadoras, preservando tradições antigas e conectando gerações através do tempo.



HERÁLDICA ALÉM DAS FRONTEIRAS EUROPEIAS

Embora seja frequentemente associada à Europa medieval, a heráldica não é exclusiva do continente. Culturas ao redor do mundo desenvolveram suas próprias tradições de símbolos e emblemas heráldicos. Por exemplo, no Japão feudal, os samurais utilizavam kamon, ou brasões familiares, para identificar suas linhagens e alianças.

Na África, tribos como os Zulu da África do Sul têm tradições de utilizar padrões geométricos em escudos e vestimentas como meio de identificação e representação de sua herança cultural.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 99

Até mesmo nas Américas pré-colombianas, civilizações como os astecas e os maias empregavam símbolos e emblemas para representar suas casas reais e clãs. Durante os séculos XVIII e XIX, a heráldica experimentou um renascimento, à medida que as elites europeias buscavam reafirmar sua linhagem e status por meio de brasões e escudos de armas. Grandes casas aristocráticas competiam em exibições de genealogia e heraldismo, buscando legitimidade e prestígio por meio de suas antigas tradições.

A HERÁLDICA NA ERA MODERNA

Com o declínio da cavalaria e o surgimento da guerra de artilharia, a importância prática da heráldica como meio de identificação militar diminuiu. No entanto, sua influência continuou a ser sentida na sociedade, especialmente entre a nobreza e a classe aristocrática.

Com o advento das revoluções democráticas do século XIX e a ascensão do nacionalismo, muitos sistemas heráldicos foram abolidos ou reestruturados. No entanto, em muitos países europeus, os brasões de família ainda são reconhecidos e registrados por autoridades heráldicas, embora agora tenham principalmente um significado cerimonial e histórico.

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

100 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

O RENASCIMENTO CONTEMPORÂNEO



Num mundo onde o passado e o presente se entrelaçam de forma cada vez mais complexa, a heráldica emerge como uma ponte entre tempos distintos, conectando tradições ancestrais com a cultura popular contemporânea. Nesse contexto, testemunhamos um renascimento da heráldica, onde suas formas e símbolos ressurgem com uma nova vitalidade, encontrando expressão em diversas mídias e contextos culturais.

O cinema, a televisão e os videogames têm desempenhado um papel significativo nessa ressurgência da heráldica. Produções épicas e fantasiosas, como “Game of Thrones” e “O Senhor dos Anéis”, apresentam brasões elaborados e emblemas heráldicos como parte integrante de seus universos ficcionais. Esses símbolos não apenas enriquecem o cenário visual das narrativas, mas também ajudam a definir identidades culturais e políticas dentro desses mundos imaginários, evocando uma atmosfera de tradição e nobreza.

Além disso, o uso de símbolos heráldicos em marcas comerciais e produtos de consumo demonstra a crescente valorização da heráldica como um símbolo de qualidade, autenticidade e prestígio.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 101

Empresas e marcas buscam se associar a essa aura de nobreza e tradição, incorporando elementos heráldicos em seus logotipos e embalagens para atrair consumidores em busca de produtos que evocam um senso de história e distinção.

Entretanto, não é apenas no entretenimento e no mundo dos negócios que a heráldica está experimentando um renascimento. Muitas famílias e instituições continuam a manter seus brasões de família como parte de sua identidade e tradição, mesmo em uma era de globalização e mudança cultural rápida. Para essas famílias, o brasão é mais do que apenas um símbolo visual; é um elo tangível com o passado, uma lembrança de suas raízes e uma fonte de orgulho e continuidade.

Os heraldistas modernos desempenham um papel fundamental nesse renascimento da heráldica. Continuam a praticar a arte ancestral da heráldica, criando brasões para novas famílias e organizações, bem como reinterpretando e preservando os brasões históricos. Esses especialistas combinam o conhecimento tradicional com técnicas modernas de design e registro, adaptando a heráldica aos gostos e necessidades do século XXI, enquanto mantêm vivo o legado de seus predecessores.

Em suma, o renascimento contemporâneo da heráldica representa mais do que uma simples moda passageira; é uma redescoberta cultural, uma celebração da rica tapeçaria da história humana e um lembrete

do poder duradouro dos símbolos para nos conectar com nossas raízes e nossa identidade coletiva. Nesse mundo em constante mudança, a heráldica continua a ser uma âncora de estabilidade e significado, oferecendonos uma janela para o passado e uma visão para o futuro.



A HISTÓRIA NÃO PODE SER PERDIDA

À medida que exploramos os elementos da heráldica, nos deparamos com um vasto tesouro de história e significado, que transcende as fronteiras do tempo e do espaço. Cada brasão, cada carga, cada cor carrega consigo séculos de tradição e legado, um testemunho visual das muitas facetas da experiência humana ao longo dos séculos.

No entanto, esta breve exploração é apenas o começo de uma jornada mais ampla e profunda. A heráldica é um campo vasto e complexo, que abrange não apenas a história e a simbologia dos brasões de armas, mas também suas aplicações práticas, suas ramificações culturais

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 103

e suas influências na arte, na literatura e na sociedade em geral.

Nas próximas edições desta revista, convidamos você, caro leitor, a se juntar a nós nessa jornada de descoberta contínua. Contemplaremos diversos aspectos da heráldica, mergulhando nas suas origens na Idade Média, explorando sua evolução ao longo dos séculos e examinando o seu papel na construção e preservação da identidade histórica das famílias, das instituições e das nações.

Ao longo do caminho, encontraremos personagens fascinantes, desde os grandes senhores feudais e cavaleiros errantes até os habilidosos heraldistas que deram vida aos brasões de armas e que ao longo do tempo, consolidaram



esta ciência e arte, em suas mais diversas aplicações até os tempos atuais. Exploraremos as técnicas e os símbolos heráldicos, desvendando os segredos por trás das cores, das figuras e das divisões que compõem cada brasão.

Além disso, examinaremos o legado duradouro da heráldica na cultura popular contemporânea, investigando como seus símbolos e temas ressurgem em filmes,

séries de televisão, videogames e outras formas de mídia. Analisaremos também o renascimento da heráldica como uma arte viva e dinâmica, com heraldistas modernos reinterpretando e reinventando os antigos símbolos para um mundo em constante mudança.

Nossa missão é não apenas informar, mas também inspirar e educar. Queremos compartilhar com você a fascinante história da heráldica e demonstrar como ela continua a ser relevante e significativa nos dias de hoje. Convidamos você a se juntar a nós nessa jornada de descoberta e redescoberta, onde cada brasão é uma página em branco esperando para contar sua história.

Portanto, fique atento às próximas edições desta revista, onde continuaremos a explorar os mistérios e maravilhas da heráldica, desvendando suas camadas e revelando seus segredos. A história não pode ser perdida, e é nosso dever compartilhá-la e preservá-la para as gerações futuras. Acompanhe-nos nessa viagem emocionante através do mundo encantado da heráldica.



Viagem & Turismo

Explorando Novos Horizontes

“

Viajar é mais do que simplesmente visitar novos lugares; é uma jornada de descoberta, aventura e crescimento pessoal.



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

www.editorahr.com

▸ *Viagem & Turismo*

ENCANTE-SE COM GRAMADO: O CHARME DA SERRA GAÚCHA

Por Equipe Editorial

108 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

Localizado no coração da Serra Gaúcha, o município de Gramado encanta visitantes do Brasil e do mundo com sua beleza exuberante, clima ameno e atmosfera acolhedora. Com suas ruas arborizadas, arquitetura europeia e paisagens deslumbrantes, Gramado é um destino imperdível para quem busca tranquilidade, romantismo e experiências únicas.

Além de sua beleza natural, Gramado oferece uma variedade de atrações, desde os famosos parques temáticos, como o Mini Mundo e o Snowland, até os encantadores passeios de Maria Fumaça e os inúmeros eventos culturais e gastronômicos ao longo do ano, como o Natal Luz e o Festival de Cinema.

Prepare-se para se deliciar com a gastronomia local, que combina influências europeias com ingredientes frescos da região, e para se hospedar em charmosas pousadas e hotéis que oferecem todo o conforto e requinte que você merece.

Seja para uma escapada romântica, uma viagem em família ou uma aventura com amigos, Gramado é o destino perfeito para criar memórias inesquecíveis e se apaixonar pela magia da Serra Gaúcha.

a ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 109

www.editorahr.com



Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD



Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 111

www.editorahr.com

Viagem & Turismo

Descubra as Maravilhas de Maceió: Um Paraíso de Praias em Alagoas

Por Equipe Editorial

112 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da L



Maceió, a capital de Alagoas, é um destino de tirar o fôlego para os amantes de praias paradisíacas. Com suas águas cristalinas e areias douradas, as praias de Maceió encantam visitantes de todo o mundo. A famosa Praia de Ponta Verde é conhecida por suas águas calmas e sua vibrante orla, repleta de bares e restaurantes que oferecem iguarias da culinária local. Já a Praia do Francês é um refúgio para os surfistas, com suas ondas perfeitas e ambiente descontraído.

E não podemos esquecer da deslumbrante Praia de Pajuçara, onde é possível fazer passeios de jangada até as famosas piscinas naturais, repletas de vida marinha colorida. Com uma variedade de praias para todos os gostos, Maceió é o destino ideal para quem busca relaxamento, diversão e contato com a natureza. Venha descobrir as maravilhas de Maceió e se encantar com o que Alagoas tem a oferecer!

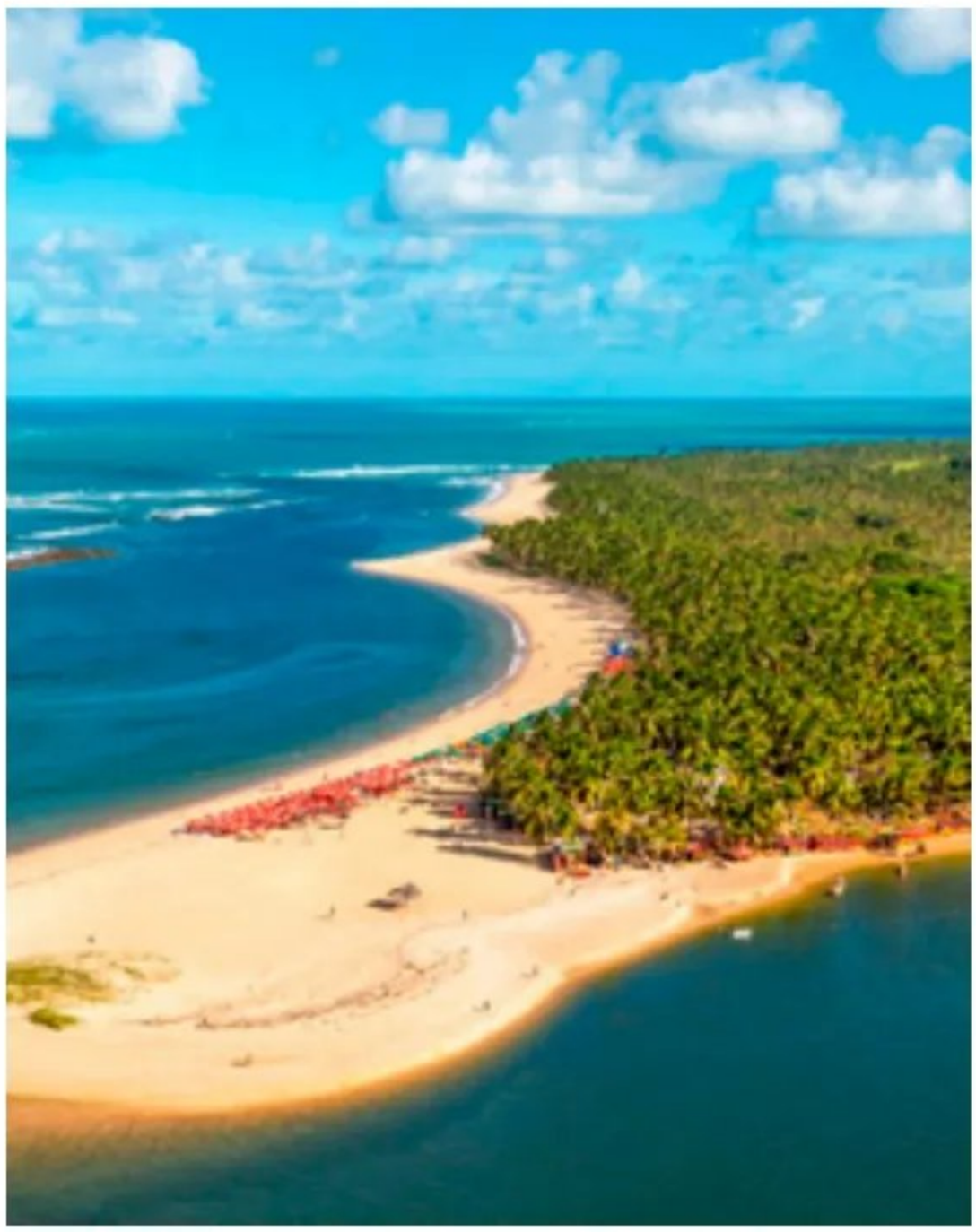
Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 113

www.editorahr.com

Arquivo pessoal de Maristela Pozitano

114 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

VÍDEO





Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 115


PRA
PONTA
Arquivo pessoal



Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 117

Artigo

CELEBRAÇÃO A DEUSA MÃE

Por Dra. Claudia Montes

 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

Possuem muitas virtudes, incomparáveis a contar, o amor materno que carrega desenvolve o coração humano. Isso é o próprio Deus em cena.

Elas são Mulheres Evidência. Classifico as assim porque é o verbo que não tem constatação.

Eu lembro me quando há 50 anos, minha mãe dizia: já penteou o cabelo, menina! Levante a cabeça, você é uma princesa. Cadê o seu vestido novo, a nossa auto-estima sendo bem tratada. Sempre. Desde tempos.

Carregamos essas palavras no nossos pensamentos e na mente.

Diziam: De quem é essa caneta? Onde pegou? Devolva. Menina não mexa no que não é seu?

Elas são a construção de caráter.

Está nesse momento vivenciando o que a minha mãe falou é muito significativo e continuo.

Mas, quero abrir um parêntese para exemplificar, o papel da mãe não está somente naquela que gera. Mas também na mãe que adota, na tia que educa, na vizinha que acolhe. E os bons ensinamentos perduram por toda vida. Agora o reconhecimento do filho é com ele e o percurso da sua vida junto ao universo.

A vida é proposta de ensinamentos que se você parar para pensar, e contabilizar, os números se tendem à uma grande estatística, que parte da mãe. E esse quantitativo faz vivermos a história da Deusa

mãe. São inúmeros talentos e dons maternais.

E hoje posso compartilhar com você mamãe, que esse mérito, vindo do do criador, deusa. Se tornou o oxigênio da minha vida. Pois, a consciência no eleva a padrões de firmamento naquilo que somos e o que viemos fazer.

Podendo reportar o orgulho de ser filha de Zefinha. Josefa Dias do Montes. In memorian.

Que satisfação tenho e ser uma mãe, MULHER EVIDÊNCIA .

E o melhor é que todo o aprendizado me levar a compartilhar com a outra Deusa mãe. Esse chamado de evidenciar vidas.

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



120 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD





DRA. CLAUDIA MONTES

Humanista, Palestrante Motivacional, jornalista e radialista; escritora e professora, criou uma coleção de Turbantes Higt Style, elabora projeto sociais para fortalecer o universo feminino nas diversas questões do empoderamento feminino. Cursou Licenciatura e Letras pela Universidade Católica de Pernambuco, Teologia e Missiologia pela Faculdade Aberta de Teologia Faateceu/PE. Criadora do Dia Estadual da Mulher Evidencia/PE Lei 16284/18, do Prêmio Mulher Evidencia Lei 1204/15 e o Dia Nacional Mulher Evidência PL5533/19-DFBR, fundadora e presidente do Movimento Mulher Evidência Nacional e Internacional , responsável e organizadora pela Coletânea Livro Mulher Evidencia na Tribuna Livre "Não se cale diante da injustiça" e da Tribuna livre ME, um projeto social, que dar vez e voz as mulheres, apresentando as causas e efeitos vividos por elas, principalmente no resgate a essência, autoconfiança, amor próprio, preconceito e conhecimento das Leis de proteção. Atualmente é presidente da Academia de Letras do Brasil sucursal Jaboatão/PE e embaixadora da Paz pelo Cercle des Ambassadeursde lá Paix Suissa França representante em Pernambuco. Com vasta experiência na área de Comunicação, é oradora extreme. Realiza constantemente, diversas palestra em variados tema para o resgate e auto conhecimento da mulher, jovens e família com ênfase nas Leis que idealizou, criou e expõe em prática, atuando principalmente nos seguintes temas: Evidenciando as vidas humanas , bem estar, direitos das mulheres. Sociedade, ciclos de vida, empreendedorismo social, cidadania, democracia e violência, educação... Esta sempre inovando os seus projetos através das experiências vívidas para proporcionar coragem as pessoas. Aplicando seu lema #Pracimadomefoacoragem.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 121

AMPLIE SEUS HORIZONTES

BANDEIRAS DO PRECONCEITO

Adquira Já o **LIVRO DIGITAL** que Todos Estão Falando!

Publicação da Editora HR

Sobre:

O preconceito é um fardo que confunde o passado, ameaça o futuro e torna o presente inacessível. Preconceito e respeito são totalmente opostos, num momento em que a humanidade precisa de união, ainda há tantas pessoas se prendendo a discriminação de todos os tipos. Esse livro digital é uma crítica a hipocrisia social, é um alerta, pois é essencial semear a fraternidade, a humildade e a afeição a todos.



Acesse
www.editorahr.com

EDITORA HR LIMITADA



Autor
Comendador Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini

www.editorahr.com



Centro Cultural Africano

UMA JORNADA DE CONEXÃO ENTRE ÁFRICA E BRASIL

III

EXPO INTERNACIONAL

DIA DA CONSCIÊNCIA

NEGRA

Paulo 2022

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

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 12

Africano Centro Cultural

No coração da cidade, entre as ruas movimentadas e os edifícios modernos, encontra-se um oásis de cultura e ancestralidade: o Centro Cultural Africano. Este espaço singular é muito mais do que um local de eventos; é um ponto de encontro entre o passado e o presente, entre continentes distantes unidos por laços profundos.

Ao adentrar o Centro Cultural Africano, somos imersos em uma atmosfera vibrante, permeada pelos ritmos, cores e sabores da África. As paredes adornadas com artefatos tradicionais, as exposições de arte que contam histórias milenares e as apresentações de dança e música transportam os visitantes para terras distantes, despertando um profundo senso de conexão com as raízes africanas.

Uma das características mais marcantes do Centro Cultural Africano é a forma como celebra a interconexão entre África e Brasil. Aqui, podemos ver claramente como a cultura africana influenciou e enriqueceu a identidade brasileira, desde os ritmos envolventes da capoeira até a culinária saborosa e os padrões coloridos do artesanato local.

Além disso, o Centro Cultural Africano serve como um espaço de reflexão e reconexão com a ancestralidade. Por meio de workshops,

palestras e atividades educativas, os visitantes são convidados a explorar suas próprias origens e a compreender melhor a contribuição fundamental da África para a história e a cultura brasileiras.

Em suma, o Centro Cultural Africano é muito mais do que um local de entretenimento; é um santuário de conexão, conhecimento e celebração. Em um mundo cada vez mais globalizado, espaços como esse são essenciais para manter vivas as tradições e honrar as raízes que nos sustentam. Que possamos continuar a prestigiar e valorizar iniciativas como essa, que promovem o entendimento e o respeito mútuo entre os povos.



Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 127

OTUNBA ADEKUNLE ADERONMU

Naturalizado brasileiro nasceu em Abeokuta, na Nigéria. É formado em bioquímica na universidade de lagos e é considerado Otunba (rei) em seu país, devido a 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. Otunba Adekunle tornou-se colecionador e divulgador da arte africana, plásticas, cênicas e tecnológicas e dedica-se a promover essa cultura por meio de grandes eventos, profere palestras para professores e especialistas, ministra cursos sobre religiosidade, além de possuir vasto material áudio-visual para consultas e pesquisas dando suporte para estudantes e religiosos. Otunba Adekunle é conhecido no meio religioso como o Babalawo Ogunjimi, ou simplesmente Baba Jimi. Iniciado aos dez anos de idade no Orisá Ogum, na cidade de Abeokutá na Nigéria, filho e neto de Babalawos, atua como sacerdote espiritual aqui no Brasil desde a sua chegada, promovendo o culto de ifá, pouco conhecido pelos brasileiros, fazendo iniciações, cursos religiosos e congressos, trazendo esclarecimento e importante contribuição para a cultura religiosa brasileira.



Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da Lei

Centro Cultural Africano

PRÊMIO ILÊ ASÉ ISESE: CELEBRANDO A HERANÇA CULTURAL AFRICANA NA DIÁSPORA

Segunda Edição do Prêmio Ilê Asé Isese O evento ocorrerá no dia 20 de Maio à 19:00 no Memorial da América Latina - Auditório Simon Bolivar.

O prêmio é uma celebração que reconhece e homenageia os feitos notáveis de líderes comunitários, ativistas sociais, e pessoas que contribuem significativamente para o fortalecimento da cultura e tradições africanas na diáspora.

Nesta segunda edição, estamos ansiosos para reunir uma diversidade de indivíduos e instituições que compartilham um compromisso comum com a preservação e promoção da herança cultural africana.

VÍDEO

VÍDEO

VÍDEO

VÍDEO

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 131

www.editorahr.com

Poesia

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Por Milton Jorge da Silva

No ar algo incomum
Controla o ambiente.
Não há mistério algum
Mundo inteligente conivente.

Máquina de dominação
Agindo por inteiração.
Robôs com autonomia
Fazem tarefas do dia a dia.

A computação moderna
Agiliza a diferença.
Mostra que a vida eterna
Está ao alcance da crença.

Ciência da computação
Matemática língua das máquinas.
Algoritmos em profusão
Nas estatísticas estáticas.

Leituras mentais, Ciência cognitiva
Criando sistemas inteligentes.
Tecnologia alternativa
Na vida de muita gente.

Neurociencia computacional,
Vasculham o cérebro humano
Buscam a mente especial
Na arte de traçar planos!



MILTON JORGE DA SILVA

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.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

www.editorahr.com

Cinema & TV

UM OLHAR SOBRE SUA JORNADA NA DIREÇÃO DE TV & CINEMA

Por Claudio Queiroz

134 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

RELEASE E ALGUNS TRABALHOS DO DIRETOR DE TV E CINEMA: CLAUDIO QUEIROZ OU CLAUDINHO CINEASTA

Claudinho Queiroz era um jovem apaixonado pela arte desde tenra idade. Criado nas ruas movimentadas de São Paulo, sua inspiração brotava das cores vibrantes das festas de rua e das histórias que ecoavam pelos becos da cidade. Desde cedo, sua câmera era sua companheira constante, capturando momentos familiares e festivos entre amigos.

À medida que amadurecia, Claudinho mergulhou de cabeça no mundo do cinema, transformando suas imagens estáticas em narrativas dinâmicas. Seus primeiros passos na direção foram dados com curtas-metragens que refletiam sua visão única do mundo. “Um Bode na Cidade das Ovelhas” foi o pontapé inicial, um conto surreal que explorava temas de diversidade e inclusão, cativando audiências com sua originalidade.

Mas Claudinho não se contentava com um único estilo. Participou da Criação do curta metragem “Um Bode Em Terra De Ovelhas“ conta a Historia de um Trabalhador, que segue na con-

tra mão de tudo e sua próxima empreitada, em parceria com amigos da área do Audiovisual (RÔ e Nando) que criaram alguns roteiros para a tela do cinema destacam-se “Seriado Sanguinários”, mergulhou nas profundezas do mistério e da intriga policial, mantendo os espectadores à beira de seus assentos a cada episódio. Também se voltou para o mundo espiritual com “A Menina que Não Tem Medo do Escuro”, um filme que explorava os limites entre o real e o sobrenatural No filme “Solidão“ contava a história de pessoas que vivem na solidão da sua casa, um drama que acometem a muitas pessoas nos dias de hoje.



Além de sua incursão no cinema, Claudinho também deixou sua marca na indústria musical, dirigindo videoclipes para várias bandas e cantores, elevando suas músicas a novos patamares de expressão visual.

Hoje, Claudinho é um dos Diretores de Tv mais respeitados e requisitados do Brasil. Sua habilidade única de contar histórias



o levou a dirigir uma variedade de programas de televisão em algumas das principais emissoras do país, incluindo TVBand, RedeTV, TVCNT, TV Rede Brasil e TV Com Brasil. Seja através da tela grande ou da tela pequena, Claudinho continua a encantar e inspirar, deixando sua marca indelével no panorama cultural brasileiro.

Contatos:

Whatsapp
11 954463456

Instagram
@claudinho_cineasta

Instagram
@claudinhoTv

Fcebook
Claudio Queiroz

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 137

Receitas

Culinária



“

Cozinhar é mais do que uma simples atividade, é a expressão de amor em forma de sabores e aromas.

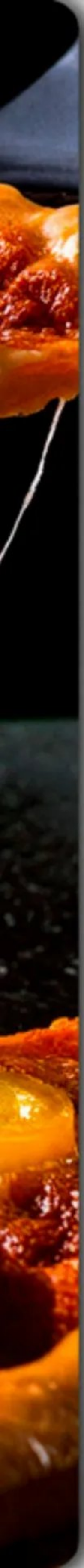
Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e sugestões para reis123@hotmail.com. Será muito bem vindo!

Culinária

PIZZA

Por Ana Lúcia Alves

140 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD



Ingredientes

· 500 g de farinha de trigo

· 250 ml água morna aproximadamente

· 5 colheres de sopa de leite em pó

· 1 colher (sopa) de açúcar

· 1 colher (de café) de sal

· 60 g de fermento fresco

· 2 colheres (sopa) de azeite

· 1 ovo inteiro

· 1 colher de margarina

Modo de Preparo

Misture a farinha, a água, o leite, o açúcar, o fermento, o azeite, o ovo e o sal em um misturador por 15 minutos. A massa deve ficar lisa e elástica, não pegajosa. Coloque a massa em uma bacia grande, leve para descansar por 1 ou 2 horas, coberta com um pano úmido para não ressecar. Após descanso, leve a massa para uma superfície de trabalho polvilhada com farinha de trigo. Abra a massa em forma de um disco grosso. Depois com o auxílio dos seus punhos estique-a em um círculo grande, fino. Cuidado para deixar as bordas grossas. Passe o molho, cubra com o recheio a gosto.Forno 200oC por aprox.. 20 minutos. Se quiser as bordas dessa pizza pode ser recheada com catupiry. Fica uma delícia!!!

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 141

www.editorahr.com

Culinária

MASSA ESFIHA

Por Rafaela Pereira



Ingredientes

· 1kg de farinha de trigo

· 100ml de óleo de soja

· 1 colher sopa fermento biológico (1 sachê)

· 600ml de água

· 100gr de açúcar

· 1 colher sopa sal

· 1 ovo

Modo de Preparo

Misture fermento, o óleo, o fermento, o açúcar, a aágua e o sal em uma tigela. Adicione a farinha aos poucos sovando a massa, até desgrudar das mãos. Deixe descansar por aproximadamente 30 minutos. Separe a massa em pequenas bolinhas de aproximadamente 70gr. Abra com rolo ou manualmente e coloque o recheio de sua preferência (carne, frango, escarola, queijo, etc.). Feche em formato de triangulo e pincele com o ovo batido (ou se preferir, somente a gema). Assar em forno alto de 20 a 30 minutos ou até que a elas fiquem douradas.

DICA: Esta massa é coringa!! Dá para fazer esfiha, pizza e calzones!!!

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 143

Culinária

BOLO SIMPLES COM COBERTURA DE LIMÃO

Por Manoela Santos

144 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

Ingredientes da massa

· 3 ovos

· 1 xícara de chá de leite

· 3 colheres de sopa de manteiga

· 2 xícaras de chá de açúcar

· 3 xícaras de chá de farinha de trigo

· 1 colher de fermento químico em pó (fermento para bolo)

Ingredientes da cobertura

· 1/5 caixa de leite condensado

· 1/5 caixinha de creme de leite

· 1 limão

Modo de Preparo

Reúna todos os ingredientes; Em uma vasilha, coloque os ovos, o leite, a manteiga derretida, o açúcar e bata bem com a mão (ou na batedeira); Adicione a farinha. Bata até ficar homogêneo; Finalize com o fermento e misture delicadamente; Transfira para uma forma untada e leve para assar em forno preaquecido a 180ºC por 40 minutos; Para a cobertura, em uma tigela, coloque o leite condensado, o creme de leite, o suco de limão e misture bem; Assim que o bolo esfriar, coloque a cobertura por cima e um pouco de raspas de limão. Bom apetite!

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 145

ENTRELAÇADOS
SOCIEDADE EM TRANSFORMAÇÃO

Adquira Já o **LIVRO DIGITAL**

Publicação da Editora HR

Sobre:

Não cabe a nós sermos julgadores, darmos referências, mas sim, atentar para fatos hipócritas de nossa sociedade, de nossos indivíduos.

Porque me refiro a isso?

Bem, basta que observando o nosso círculo social ou até mesmo, a aqueles que nos rodeiam.

Indivíduos que se fazem notar poela aparência e não por quem realmente são, a vergonha, o preconceito, há medo em muitas das vezes, a satisfação social como se Precisássemos de aprovação (...)

Acesse
www.editorahr.com



Por Comendador Helio Reis

ENTRELAÇADOS

Sociedade em Transformação



Autor
Comendador Helio Reis

www.editorahr.com

Soneto

FILHO AMADO

Por Berenice Sousa Miranda Ribeiro

148 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

Oh, filho amado! Efígie clara
aos meus sentidos;
És fonte d'água viva às dores de minh'alma;
És exímio menino, o maior troféu obtido;
Meu baluarte, garbo que alegra e acalma.

Amo o teu cheiro, teu
sussurrar aos ouvidos;
Amo-te, amo-te, és a cura do meu trauma;
O enredo do romance, infante prometido;
A chuva no deserto, erguer-te-ei em agalma.

Oh, filho amado! Sonho tão em mim desejado;
Teu sorriso me abraça e meu olhar confessa:
Se eu partir? Estarei aqui,
do teu lado, ao lado.

Um dia te esperei, hoje
vivo sem ter pressa;
Hei de cantar: "Em meu ventre foi planejado
E em versos registrei o filho da promessa."



BERENICE SOUSA MIRANDA RIBEIRO

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.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

www.editorahr.com

Artesanato

RENDEIRAS DE ALAGOAS: TRADIÇÃO E ARTE FEITA À MÃO.

Vídeo de Maristela Pozitano

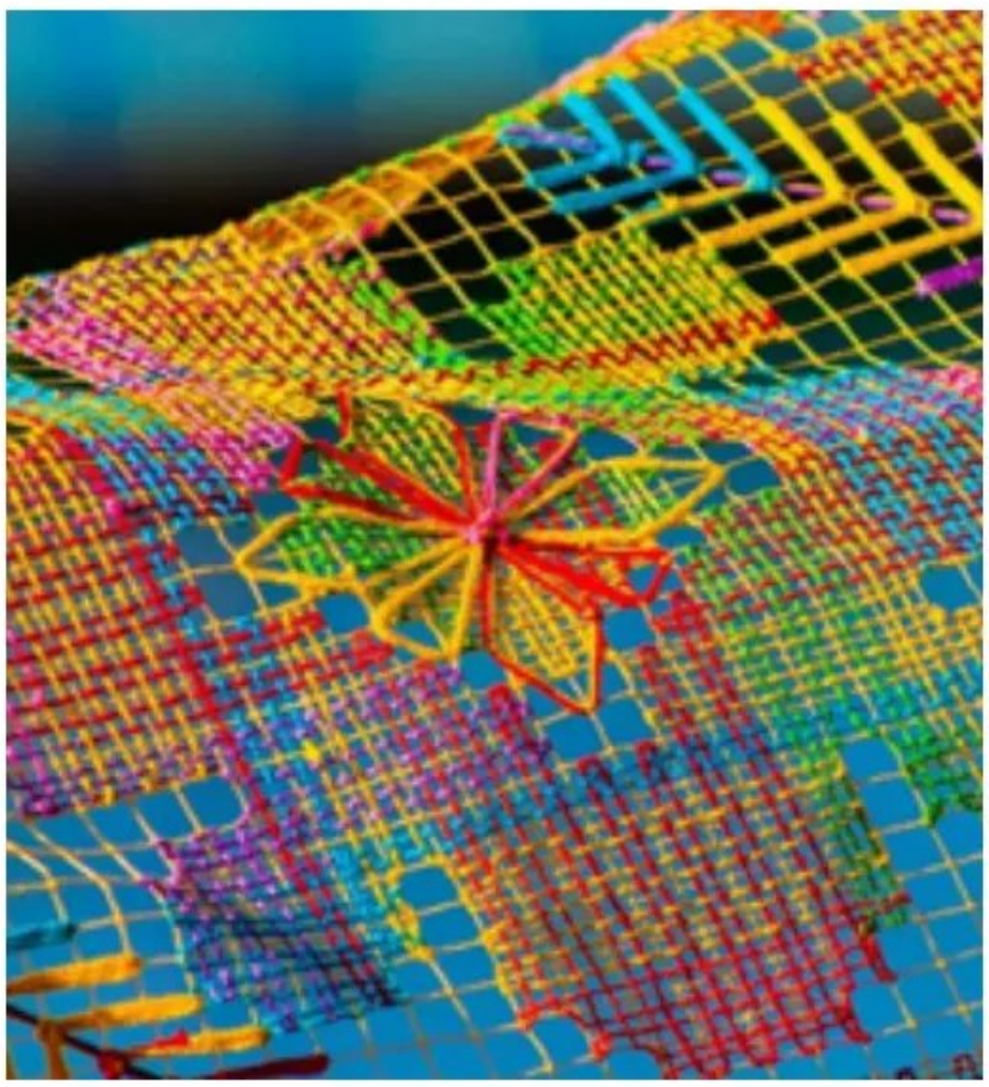
150 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD



VÍDEO

Rendeira do Vídeo: **Tatiana Carla de Oliveira**
Local: **Bairro das rendeiras, Pontal da barra**
Tipo de Renda: **Renda filé**





Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 151

ARTE EM PONTO CRUZ E MACRAME

Por Joyce Petrini



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

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 153

Artesanato

BORDADO: A ARTE QUE ENCANTA E TRANSFORMA

Por Equipe Editorial



Descubra a magia do bordado, uma arte que atravessa gerações, contando histórias por meio de fios e agulhas. Desde os tempos antigos até os dias atuais, o bordado tem sido uma forma de expressão criativa e uma maneira de adornar tecidos com padrões elaborados e detalhes delicados.



Com técnicas que vão desde o ponto cruz até o richelieu, o bordado oferece uma infinidade de possibilidades para criar peças únicas e personalizadas. Seja para decorar roupas, acessórios, ou itens para a casa, o bordado adiciona um toque especial de charme e elegância a qualquer projeto artesanal.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 155









Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 157

www.editorahr.com

Moda Fashion - Looks

DESLUMBRANTE, ESTILOSO & ATUAL.

158 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

HR MAGAZINE!

TENDÊNCIAS DE MODA PARA ARRASAR EM QUALQUER OCASIÃO



Se você está em busca de inspiração para renovar o seu guarda-roupa e arrasar com looks incríveis, está no lugar certo! Nesta edição da HR Magazine, alguns looks da moda fashion para trazer até você as melhores dicas e ideias para se destacar em qualquer ocasião.



Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 159

1 ESTAMPAS VIBRANTES E CORES OUSADAS:

Chega de mesmice! As estampas florais, geométricas e animal print estão em alta, trazendo uma explosão de cores e energia para os seus looks. Aposte em peças vibrantes e combine-as com tons neutros para um visual equilibrado e cheio de personalidade.





2 MIX DE TEXTURAS E ESTILOS:

Que tal misturar o clássico com o moderno? Experimente combinar peças de diferentes texturas, como couro, renda, jeans e tricô, para criar looks únicos e cheios de estilo. Não tenha medo de ousar e mostrar a sua personalidade através das suas roupas!

160 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

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

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 161

3 MINIMALISMO CHIC:

Menos é mais! O minimalismo está sempre em alta, e nesta temporada não poderia ser diferente. Aposte em looks clean e sofisticados, com cortes simples e cores sóbrias. A elegância está nos detalhes, então capriche nos acessórios e nos acabamentos para um visual impecável.





4 Street Style:

A moda das ruas continua a influenciar as passarelas e o nosso dia a dia. Invista em peças urbanas e despojadas, como jaquetas oversized, tênis statement e calças cargo. O estilo streetwear é perfeito para quem busca conforto sem abrir mão do estilo.

5 Sustentabilidade na Moda:

Cada vez mais, as pessoas estão buscando por marcas e peças que se preocupam com o meio ambiente. Opte por marcas que utilizam materiais sustentáveis e pratiquem uma produção ética e responsável. A moda sustentável é uma tendência que veio para ficar!

Com essas dicas, você está pronto para arrasar em qualquer ocasião e se destacar com looks deslumbrantes e cheios de estilo. Não se esqueça: a moda é uma forma de expressão, então vista-se de acordo com quem você é e deixe a sua personalidade brilhar!





Seja fashion, seja você mesma!

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 163



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

164 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

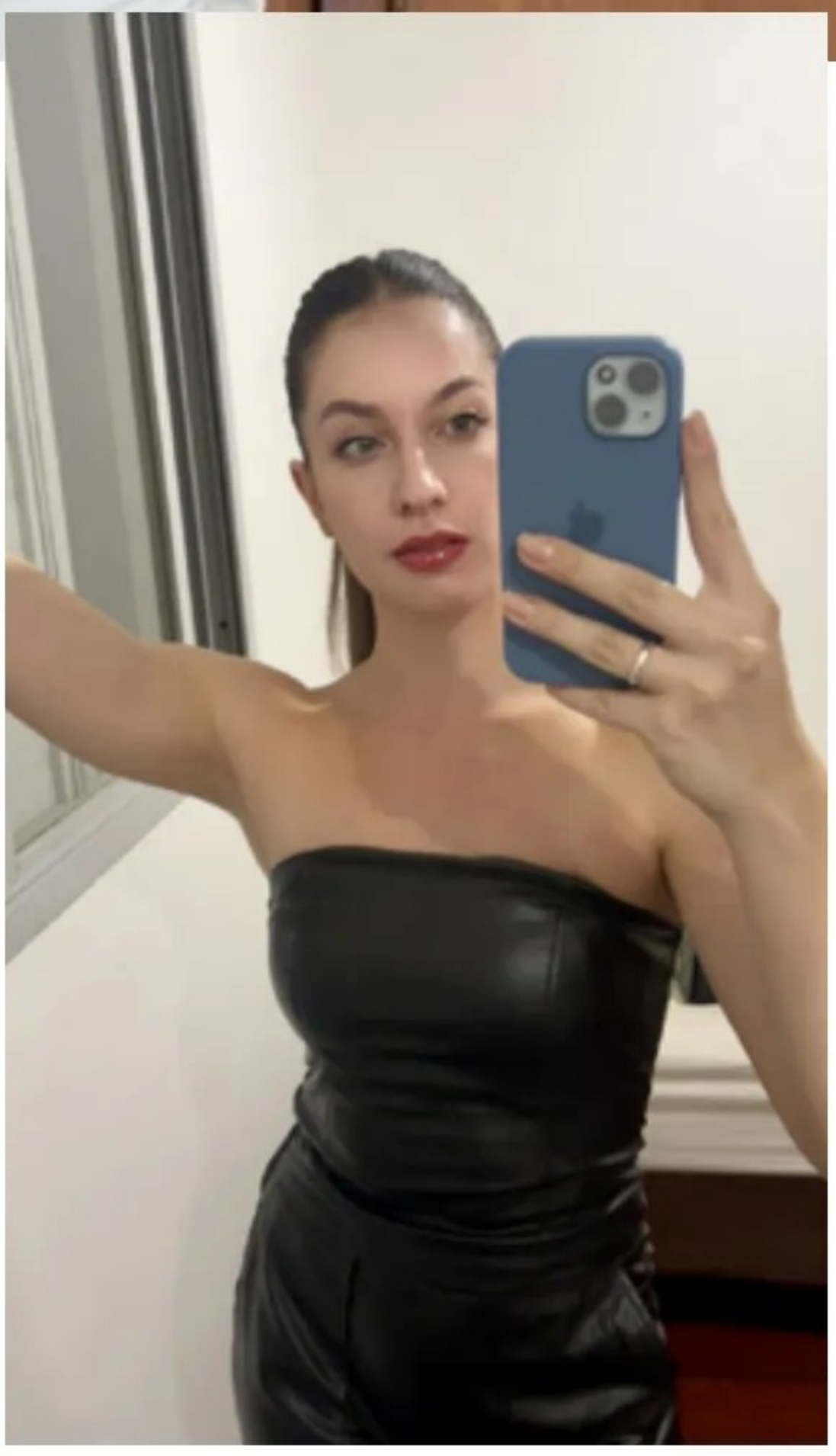


ALINE BRENELLI

Meu nome é Aline Brenelli, sou formada em Biomedicina e estou no último ano de graduação em letras.

INSTAGRAM:

@alinebrenelli



Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 165

LIVRO

RACISMO VELADO

Adquira Já o **LIVRO DIGITAL** que Todos Estão Falando!

Publicação da Editora HR

Sobre:

A luta pelo fim do preconceito da diferença da cor da pele é absurda, pois jamais podemos julgar algúem por sua religião, opção sexual, política, etc.

Esse livro tem como objetivo ser entre inúmeros, apenas mais um, demonstrar à sociedade que nenhum tipo de preconceito é algo que pode existir, apenas uma utopia daqueles que de alguma forma se julgam melhor que seu próximo (...)

Acesse
www.editorahr.com

EDITORA HR LIMITADA



RACISMO VELADO

Autor
Comendador Helio Reis

www.editorahr.com

Heráldica

A SOCIEDADE BRASILEIRA DE HERÁLDICA, FUNDADA EM 13 DE MARÇO DE 1959, NO ANO DE 2024, FEZ 65 ANOS - JUBILEU DE SAFIRA.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LG

VÍDEO

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 169

Em 22 de abril de 2024, foi realizada a Cerimônia Cívica de Reconhecimento de Méritos na Câmara Municipal de São Paulo, no Salão Nobre do Palácio Anchieta, que foi solenemente concedido, além do Título de Comendador, o Título de Chanceler do Sodalício, ao Escritor. Psicanalista, Jornalista e Editor, Comendador Professor Doutor Helio Reis, por seu notório saber, quando também aconteceu outorgas de Comendas da Ordem do Mérito Cívico Cultural, dentre elas destaca-se o Título de Dama Comendadora a Psicóloga e Apresentadora de Rede de Televisão, Dra. Aldrey Azevedo. E no mês de Junho deste ano, será outorgado o Título de Grão Colar ao Exmo. Dr. Comendador Helio Reis.





VÍDEO

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 171

Artigo

HOMENAGEM ÀS MÃES, CELEBRANDO O AMOR INCONDICIONAL

Por Bruno Willians Gonçalves Guedes Olivera

Neste mês de maio, rendemos uma homenagem sincera e emocionante às mães de todo o mundo. Não há palavras suficientes para expressar a imensidão do amor, da dedicação e do sacrifício que as mães oferecem a seus filhos. Elas são verdadeiras heroínas, cujo amor incondicional e força inabalável moldam o curso de nossas vidas.

O vínculo entre mãe e filho é uma das conexões mais poderosas que existem. É um amor que transcende o tempo e o espaço, capaz de superar todas as adversidades. Desde o momento em que uma mãe segura seu filho nos braços pela primeira vez, nasce uma ligação eterna, uma promessa de proteção, apoio e orientação.



BRUNO WILLIANS GONÇALVES GUEDES OLIVEIRA.

Nascido na Zona Norte de São Paulo, Bruno Willians Gonçalves Guedes Oliveira, aos 29 anos, é um homem de múltiplos papéis. Casado, cursando teologia, Locutor, Evangelista,Cristão, sua vida é uma síntese de compromissos, onde, além de ser o porteiro do Condomínio Edifício Pirineus, é também o proprietário da próspera Empresa Guedes Construção.

A maternidade é uma jornada única e transformadora. É um processo de autodescoberta, onde cada mãe aprende mais sobre si mesma enquanto nutre e orienta seus filhos. Ao longo dessa jornada, as mães enfrentam desafios, superam obstáculos e celebram triunfos, sempre com um amor inabalável guiando seus passos.

O coração de uma mãe é um oceano de amor, onde seus filhos encontram abrigo e conforto. Ela é a fonte inesgotável de carinho, compreensão e apoio, mesmo nos momentos mais difíceis. Seu amor é como um farol, guiando seus filhos através das tempestades da vida e iluminando o caminho para um futuro cheio de esperança e promessa.

Neste mês, celebramos o legado extraordinário das mães, cujo amor e sacrifício moldaram o mundo ao nosso redor. Suas mãos gentis construíram lares cheios de amor e felicidade, enquanto seus corações generosos inspiraram gerações futuras a serem compassivas, corajosas e resilientes.



Como flores que desabrocham em todas as estações, as mães são símbolos de beleza, força e renovação. Elas enfrentam cada desafio com graça e determinação, transformando obstáculos em oportunidades de crescimento. Mesmo nos momentos mais sombrios, sua luz brilha intensamente, iluminando o caminho para um futuro cheio de esperança e possibilidade.

Não há conforto mais reconfortante do que o abraço de uma mãe. É um gesto simples, mas carregado de significado, que transmite amor, segurança e proteção. Em um abraço de mãe, encontramos refúgio contra as tormentas da vida e força para enfrentar os desafios que se apresentam.

Por trás de cada conquista, há uma mãe que



acreditou, incentivou e apoiou. Elas são as arquitetas de nossos sonhos, as primeiras a nos encorajar a seguir em frente e nunca desistir. Com sua orientação sábia e seu amor inabalável, transformam sonhos em realidade e milagres em possibilidades tangíveis.

O amor de uma mãe muitas vezes se manifesta no silêncio. É encontrado nas pequenas coisas - um sorriso gentil, um olhar cheio de orgulho, um gesto de apoio silencioso. É um amor que não precisa de palavras para ser entendido, pois transcende todas as barreiras e se comunica diretamente ao coração.

Nenhuma família estaria completa sem a presença amorosa de uma mãe. Ela é o pilar que sustenta a estrutura familiar, o coração que mantém o lar pulsando com amor e harmonia. Seu trabalho incansável e sacrifício silencioso são os alicerces sobre os quais construímos nossas vidas e nossos sonhos.

Hoje, e todos os dias, celebramos a jóia mais preciosa que conhecemos: o amor de uma mãe. Que possamos honrar e valorizar esse presente inestimável, reconhecendo o papel vital que as mães desempenham em nossas vidas. Feliz Dia das Mães a todas as mães, avós, madrinhas e mulheres que enchem nossas vidas de amor, alegria e inspiração.



Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 175

Artigo

MÃE - "CAMINHO PARA O SUCESSO"

Por Maristela Pozitano

176 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD

Ao observar o sucesso e sua origem podemos perceber incontestavelmente que o nosso primeiro sucesso é quando ganhamos a vida, quando nossa mãe disse sim para nossa existência, quando nossa mãe permitiu que nos desenvolvêssemos em seu ventre, atravessando todos os desafios de uma gestação.

Sem a vida, não tem sucesso e nem fracasso.

O pai esteve envolvido, porém a mãe completamente comprometida, com tudo o que aconteceria depois do óvulo fecundado. Você venceu 350 milhões de espermatozoides para alcançar a possibilidade de nascer, ali naquele momento foi se transformando em feto. Seu coração bateu pela primeira vez dentro dela, seus órgãos foram materializados dentro dela.

Durante o período de sua formação você experenciou tudo o que a sua mãe sentia, tudo o que ela comia, e também se você era aceito ou rejeitado.

Mesmo que tenha sido aparentemente rejeitado lhe foi dito sim para vir a luz da vida.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 177

Talvez sua mãe não estivesse preparada para a maternidade ou indisponível por alguma razão. Precisará ser ressignificado em sua vida adulta.

Talvez não tenha se sentido apoiada, tenha sofrido violência, se sentido sozinha e mesmo assim se permitiu passar pelo processo, mesmo sofrida e despreparada, porque antes dela ser mãe era simplesmente uma mulher comum, um ser humano que também precisava arrumar forças para superar as adversidades.

Corajosamente enfrentou todas as suas próprias questões, o medo inclusive do desconhecido, pois um outro ser humano passava a existir dentro dela, retirando de suas entranhas o que precisava para se formar. Quanta responsabilidade, e medo de não dar conta para te dar a vida.

Considerando que nosso corpo é composto de minerais, vitaminas e uma média de setenta por cento de água, distribuída por 38 bilhões de células, a terra também é nossa mãe para a manutenção da vida.



Quando chegou o momento do nascimento, mãe e filho sentiram todas as tensões do parto, e você se manifestou em seu primeiro choro, única forma que sabia se comunicar, e ambos exaustos precisaram descansar.

Quando foste amamentado pela primeira vez, colocado no colo dela, sentiu que dali por diante seria seu porto seguro, e você tendo experiências corporais novas, necessidades fisiológicas, dorzinha de barriga, intestino e rins funcionando pela primeira vez aqui fora, e a cada desconforto chorava e ela tentando descobrir se era fome, dor de ouvido, dor de barriga, frio ou calor....parecia que o mundo estava em perigo quando ela não estava por perto.



E as conversas que aconteciam entre seus pais e as pessoas a volta, você não entendia, mas sentia quando eram alegres ou tristes, uma discussão, um som alto, uma gritaria, insegurança, ou conversas baixinhas entoadas por gentilezas.

A sua visão antes turva foi ficando mais cla-

ra, olhava apaixonadamente para ela enquanto te amamentava, ela era você e você era ela.

Pense bem o quanto era vulnerável, frágil e ao mesmo tempo tão perfeito como ser, com movimentos, sensações, emoções, toques, visão, audição, tato, paladar, olfato, tudo sendo apurado, todos os sistemas de seu corpo trabalhando em harmonia.

Quando era bebe sentia o cheirinho de sua mãe, e isto te acalmava.

A maneira como você interpretou todos os sentimentos, emoções e aprendizados com sua mãe desde o seu nascimento até os dias de hoje podem reger seus comportamentos e resultados.

É preciso abrir a mente, ampliar a consciência e o coração para



aceitar a sua mãe como ela é, compreender que ela existia antes de você. Ela é maior que você, só pelo fato de te dar o que você jamais poderá devolver que é a vida, uma hierarquia que deve ser respeitada.

Sua mãe teve as experiências dela e a maneira de transitar, agir e reagir na vida, com muitos comportamentos que você não podia entender por não ter conhecimento.

Ela fez tudo que podia com os recursos que





tinha. Não temos o direito de julgá-la para condenar ou absolver, temos apenas que assentir que foi a maneira que ela te amou, com tudo o que recebeu, com todos os traumas que viveu, com todas as dificuldades que enfrentou. Por vezes apenas repetiu o que recebeu.

A maneira como você se relaciona com sua mãe é a maneira como seu sucesso se manifestará em sua vida e suas finanças. Se você a trata mal, é ao seu sucesso que está negando, se você diz que a odeia, diretamente você está negando a sua própria vida, pois sua vida veio dela.

Faça as pazes com sua mãe, dê a ela um lugar no seu coração e passe a agradecer para que você possa ir para a vida com sucesso. Olhe para ela com empatia.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 181

Faça este exercício

Grave com sua voz esta visualização sistêmica e ouça durante 21 dias.

Vá para um lugar em que ninguém vá te interromper;

Sente-se, feche seus olhos para não se distrair;

Foque a sua mente em sua respiração, respire profundamente acalmando seus pensamentos e seu corpo, sinta as batidas do seu coração e visualize, sinta ou imagine sua mãe a sua frente.

Quando seu coração bateu dentro do ventre dela pela primeira vez, ela disse sim para sua existência;

Curve sua cabeça num gesto humilde de reverência e diga: “Mãe agora eu vejo você”;



Você era apenas um ser humano, assim como eu, Com todas as vulnerabilidades que podemos ter, com todas dificuldades que podemos ter para enfrentar as situações, sinto muito por tudo que você passou, e por tudo que possa ter acontecido entre nós, sinto muito por todos os conflitos, críticas e julgamentos que mantive em meu coração.

Hoje eu decido soltar por toda eternidade, todas as crenças limitantes que mantive e que me afastaram do meu sucesso na vida adulta, que me impediam de ter sucesso por não saber dar e receber,

Agora eu vejo,

Olhe para mim mãe!

Eu sou só sua filha.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 183

Consciente te devolvo tudo o que é seu e que estava carregando, me afastando de me conectar com o meu poder pessoal e com a vida que me deste junto com meu pai.

Te devolvo e fico só com que é meu, sinto muito se lhe julguei,dou um lugar no meu coração para você para sempre,

Tudo foi como foi;

Eu decido agora te libertar de minhas expectativas e me liberar para ir em frente;

Agradeço e tomo a vida que você me deu com respeito, pela vida que chegou até mim através de você, e vou fazer um pouco diferente;

Peço que me abençoe e tomo meu primeiro sucesso, sem emaranhamentos com sua história;

Em honra a vida que recebi e por tudo que você passou para que eu pudesse existir, eu prospéro com sucesso transbordando meus dons e talentos;

Mãe eu amo você.

Amo a vida que me deu e ocupo meu lugar de filha que é o meu lugar de força na vida, agora posso me amar e ter sucesso em todas as áreas.

Gratidão mãe pelo extraordinário de minha existência.

Me perdoe,

Sinto muito,

Eu te amo,

Obrigado.



MARISTELA POZITANO

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.



Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD - 185

LIVRO

A VIOLÊNCIA NA VIDA DE UMA MULHER

Adquira Já o **LIVRO DIGITAL** que Todos Estão Falando!

Publicação da Editora HR

Sobre:

Dedico esta obra a minha família, meus amigos peludos que tanta companhia me fizeram, ultilizando-me das palavras de Machado de Assis, "Palavra puxa palavra, uma ideia traz outra, e assim se faz um livro, um governo, ou uma revolução, alguns dizem que é a natureza compôs as suas espécies", o que bastaria para completar essa dedicatória, porém, ainda me faltam palavras. (...)



Acesse
www.editorahr.com

EDITORA HR LTDA

Autor
Comendador Helio Reis

Dia Internacional da Língua Portuguesa

"Este dia mundial é um reconhecimento justo da relevância global da língua portuguesa."

António Guterres



5 de maio

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

188 - Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sob as Normas da LGPD