HR MAGAZINE
DIVERSIDADES

APOIO: FEBACLA | CENTRO CULTURAL AFRICANO
WWW.EDITORAHR.COM - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

PUBLICAÇÃO DIGITAL DA EDIOTRA HR

Leia agora

- **Denúncia!** A vergonhosa realidade da compra de certificados e diplomas.

8 Número

Ano 2
5 de junho de 2024

ISSN 2965-7105

FESTA JUNINA

Africano Centro Cultural

Leia tamabém as Sessões

Amigos Pet's | Culinária | Artesanato | Literatura | Moda Feshion | Viagem e Turismo | Saúde e bem-estar

HR MA

Site

www.editorahr.com

Nos siga no instagram e facebook

@editora.hr

Whatsapp

(19) 9 9822-4249

E-mail

contato.hreditora@gmail.com

GAZINE

Sempre ao seu lado.

A HR Magazine é uma publicação digital inovadora que oferece uma experiência de leitura enriquecida com elementos multimídia. Cada edição traz uma fusão de artigos, poesias, entrevistas e conteúdos interativos, como áudios, músicas e vídeos, abordando temas diversos de cultura, saúde e tecnologia. Com um olhar atento às tendências contemporâneas, a revista se destaca por democratizar o acesso ao conhecimento e à arte, sempre em sintonia com as transformações da era digital.

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

SUMÁRIO

CLIQUE NA MATÉRIA PARA SER REDIRECIONADO A PÁGINA.

HR

- Editorial 009
  Por Comendador Helio Reis
- Apresentação da Edição de Junho/2024 010
  Por Equipe Editorial

Sessão

Cultura

- Viva a Festa Junina: Uma explosão de cores, sabores e tradições! 018
- África e Brasil - Evento no Memorial da América Latina/Maio 2024
  Por Centro Cultural Africano 024

Sessão

Tecnologia

- Carro Voador: O futuro chegou. 028

Sessão

Culinária

Especial Festa Junina

1 - Pamonha doce 036

2 - Canjica doce 038

3 - Quebra-queijo 040

4 - Bolo de fubá cremoso 042

5 - Curau de milho 044

MAGAZINE

DIVERSIDADE

Denúncia

- A Vergonhosa Realidade da compra de certificados e diplomas ***(Artigo)*** 048
  Por Dra. Andréa Marques

Sessão

Amigos Pet's

- Amigos peludos: Uma jornada pelo mundo animais de estimação 058
- Heróis de quatro patas: Adestramento de cães de guarda na Polícia Militar. 062
- Lara Puro Amor 070
- Castrar faz bem, você sabe porquê? 072
  Por Dr. Paulo Alexandre Domingues Costa Jorge
- Conheça a Scarlet: A Lulu da pomerânia Fashionista que ama seu humano! 076
- Meu gato Tom 078
- Meus Gatos: Sujinho (Ele) e Branquinha (Ela) 080
- Pipoka: A minha explosão de felicidade diária 081

- Nada mais! ***(Conto)*** 082
  Por Alfredo Gazzeano Brandão

Sessão

Moda

- Expressão ùnica de estilo e personalidade. 088

- Mudar é sinal de inteligência ***(Artigo)*** 092
  Por Maristela Pozitano

Sessão

Turismo

- Belém do Pará: O encanto Amazônico que cativa corações. 100

- Quem é Ela? ***(Soneto)*** 104
  Por Berenice Sousa Miranda Ribeiro

- Um compromisso com a verdade e a Ética! ***(Artigo)*** 106
  Por Yuri Pantojo Serapilha
- A era digital: Transformações literárias e culturais sob o olhar tecnológico ***(Artigo)*** 110
  Por Yuri Pantojo Serapilha

Sessão

Artesanato

- Os Mosaicos Cariocas 122
- Casinhas de Bonecas Artesanais 126
- Arte Sacra - Mosaico Gigante 130



Sessão

Saúde

- Junho Vermelho ~~~~ **138**
  Por Dra. Aldrey Azevedo
- Saúde da Mulher ~~~~ **142**
  Por Dra. Viviane Grobério
- Dia Mundial da Higiene das mãos ~~~~ **150**
  Por Dra. Cláudia Araújo

- Entre Risos e Leis ***(Artigo)*** ~~~~ **156**
  Por Dra. Andréa marques
- 5 Formas de como aumentar a produtividade para Designers Gráficos ***(Artigo)*** ~~~~ **162**
  Por Leonardo Constancio Designer
- A Estrada de Juliana ***(Conto)*** ~~~~ **170**
  Por Dias Campos



EDITORIAL

Caros leitores, é com grande alegria e gratidão que lhes dou as boas-vindas à nossa edição de junho. Este mês é especialmente significativo, pois traz consigo uma energia renovadora e festiva, que enche nossos corações de alegria e esperança. Em cada página desta revista, procuramos refletir essa vibração positiva, oferecendo a vocês momentos de leitura prazerosos e inspiradores.

Junho é um mês que nos convida a celebrar a vida em todas as suas formas. É tempo de festas juninas, de reunir amigos e familiares em torno de fogueiras, de dançar quadrilha e saborear as delícias típicas que nos trazem tantas boas lembranças. É também um período de introspecção e gratidão, de olhar ao nosso redor e valorizar as pequenas grandes coisas que fazem nosso dia a dia especial.

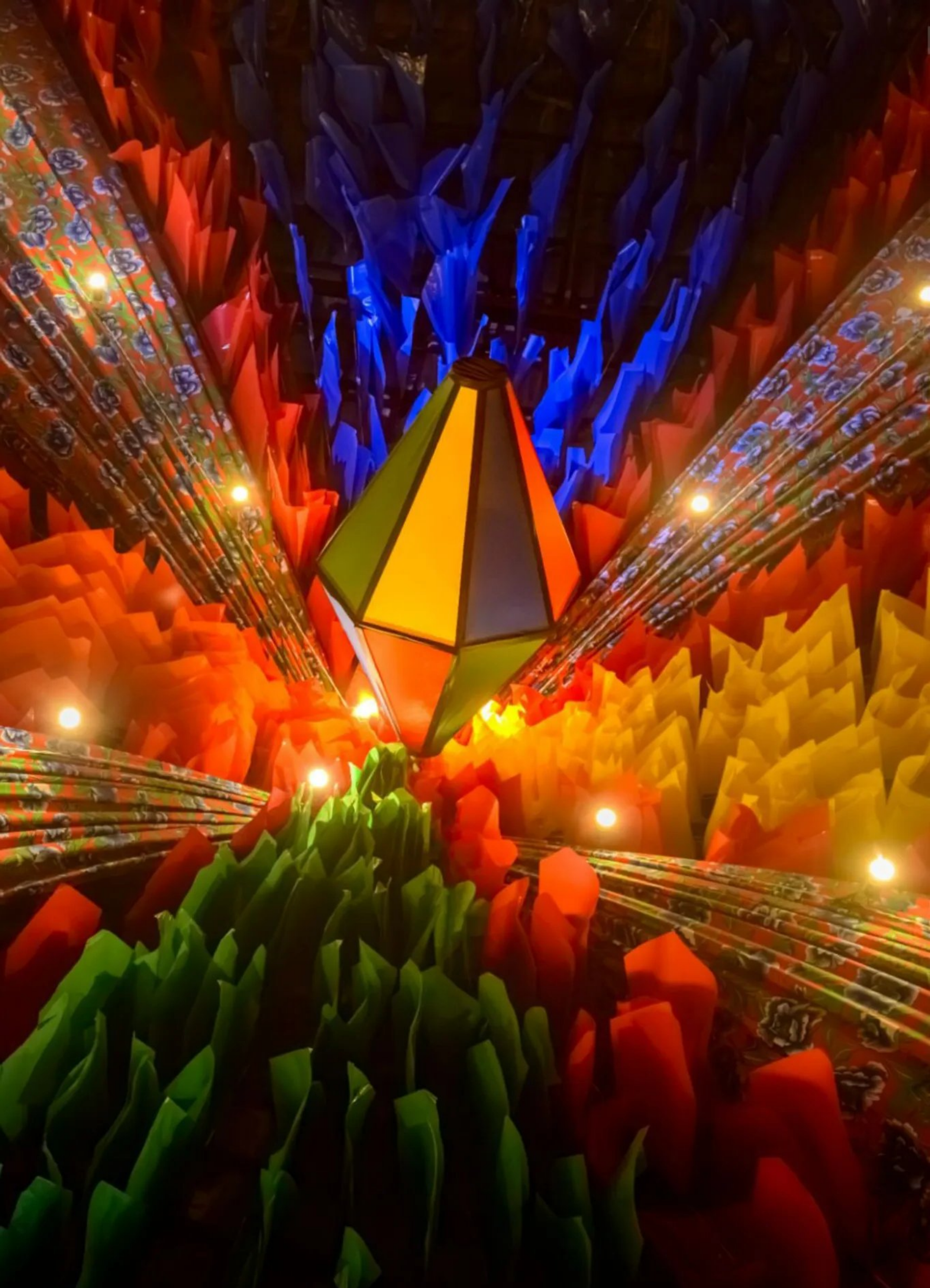
A vida é uma jornada repleta de desafios e conquistas, e é importante termos momentos de pausa para refletir sobre o caminho percorrido. Este editorial é uma oportunidade para expressar minha profunda gratidão a todos vocês, nossos leitores, que nos acompanham e nos motivam a continuar. É por vocês que buscamos sempre nos superar, trazendo conteúdos que informam, emocionam e transformam.

Junho também nos lembra da importância da união e da solidariedade. Que possamos estender a mão ao próximo, cultivar amizades verdadeiras e construir juntos um mundo mais justo e harmonioso.

Agradeço de coração a todos os nossos colaboradores, que com talento e dedicação tornam possível a realização desta revista, e a vocês, nossos queridos leitores, que são a razão de nossa existência. Que este mês de junho seja repleto de alegria, paz e muitas conquistas.

Com carinho,

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



APRESENTAÇÃO DA EDIÇÃO DE JUNHO



Caros leitores, é com imenso prazer que apresentamos a edição de junho da nossa revista, cuidadosamente preparada para trazer a vocês uma rica diversidade de conteúdos que refletem as cores, sabores, e emoções deste mês festivo. Nossa equipe editorial se dedicou a selecionar temas que informam, inspiram e celebram a vida em suas múltiplas facetas. Vamos explorar juntos cada seção repleta de novidades e histórias

Sessão Cultura: Abrimos nossa revista com uma viagem pelas tradições juninas. Além disso, celebramos a riqueza cultural entre África e Brasil em evento ocorrido no Memorial da América Latina no dia 20 de Maio de 2024, reforçando as raizes Africanas com o nosso laço brasileiro.



Sessão Amigos Pet's: Convidamos você a explorar o universo encantador dos pets. Descobrir a importância da castração com um artigo escrito pelo renomado Veterinário Dr. Paulo Jorge. Também destacamos o incrível trabalho do adestramento de cães na guarda da Polícia Militar.



Sessão Culinária: Nada como celebrar a Festa Junina com receitas típicas! Em nossa seção de culinária, trazemos delícias como pamonha doce, canjica doce, quebra-queijo, bolo de fubá cremoso e curau de milho. Cada receita é um convite para saborear o melhor da culinária junina.



Sessão Literatura: A literatura tem um espaço especial nesta edição, com artigos, contos, sonetos, que vão inspirar a sua leitura e fazer você pensar sobre diversos assuntos que colocamos nessa edição.





Sessão Artesanato: Nossa seção de artesanato celebra a criatividade e a arte manual com matérias encantadoras. Selecionamos matérias especiais sobre assuntos que vão instigar a sua criatividade. Veja sobre mosaicos gigantes a construção de casinhas de bonecas manuais feitas de madeira.



Sessão Tecnologia: O futuro chegou em nossa seção de tecnologia! Descubra as inovações dos carros voadores em “Carro Voador: O futuro chegou” e prepare-se para o que vem por aí.

Sessão Moda Fashion: A expressão única de estilo e personalidade é o tema central da nossa seção de moda. Exploramos as tendências e o impacto da moda na vida cotidiana.



Sessão Viagem e Turismo: Viaje conosco para “Belém do Pará: O encanto Amazônico que cativa corações” e descubra as belezas e surpresas deste destino fascinante.



Sessão Saúde e Bem-Estar: Abordamos temas importantes como o dia Mundial da Higiene das mãos, a campanha Junho Vermelho, e saúde da mulher, trazendo informações valiosas para cuidar da sua saúde.





Estamos emocionados em compartilhar esta edição com vocês e esperamos que cada página traga inspiração, conhecimento e alegria. Que este junho seja um mês de celebrações, descobertas e momentos inesquecíveis.

Com carinho, Equipe Editorial.

Expediente

Editor Chefe, Redator e Jornalista (DRT: 0096124/sp)
Comendador Helio Reis

Diretor de Arte, Diagramador e Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Reis

Matriz
Campinas-SP

Endereço Escritório
Rua Tamandaré, 716, Liberdade-Sp

CNPJ
51.712.559/0001-85

Distribuição
Gratuita

Ano
2

Número
8

Tipo
Digital

ISSN
2965-7105

Direitos Autorais de Imagem Licenciados
Freepik, Pixabay, Pexels, Unsplash e IA.

Nosso compromisso é oferecer a você conteúdos que vão além da mera informação, buscando também encantar e inspirar.

Por isso, convidamos você, estimado leitor, a preparar sua xícara de café, relaxar e se juntar a nós nessa envolvente jornada de descobertas e aprendizado.

Com carinho,
A Equipe Editorial.

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

EDITORA HR LIMITADA



COMPRAR AGORA

Autor
Comendador Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini





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

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



UMA EXPLOSÃO DE CORES, SABORES E TRADIÇÕES!

Por Equipe Editorial

Cultura

Ah, a Festa Junina! É só chegar o mês de junho que os corações brasileiros começam a bater mais forte. As ruas ganham cores, os aromas deliciosos invadem o ar, e o som da sanfona e da quadrilha nos chama para dançar. Se você é fã dessa celebração ou está descobrindo agora essa maravilha, vem com a gente embarcar nessa viagem festiva!

A Festa Junina é uma das celebrações mais queridas do Brasil, e não é para menos! Com raízes que misturam influências europeias e indígenas, essa festa é uma verdadeira explosão de cultura e alegria. Seja na cidade ou no campo, todo mundo se junta para celebrar São João, São Pedro e Santo Antônio, santos que, segundo a tradição, abençoam a fartura da colheita e trazem boas energias.

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

Se tem uma coisa que não pode faltar na Festa Junina, é comida boa! Prepare-se para se deliciar com uma variedade incrível de pratos típicos. Milho cozido, pamonha, canjica, curau, bolo de fubá e pé-de-moleque são apenas alguns dos quitutes que enchem nossos olhos e nossos estômagos. E quem resiste a um quentão ou um vinho quente para espantar o friozinho de junho? Impossível, né?



As bandeirinhas coloridas balançando ao vento são o cartão de visita da Festa Junina. Junto com elas, temos balões, fogueiras e aquele toque rústico que transforma qualquer lugar em um arraial aconchegante.
É hora de soltar a criatividade! Reaproveite materiais, faça suas próprias decorações e traga mais alegria e cor para a sua festa.

E claro, não podemos falar de Festa Junina sem mencionar a quadrilha! “Olha a chuva!” “É mentira!” Quem nunca se divertiu com as famosas falas e as coreografias animadas dessa dança tradicional? Com trajes típicos como vestidos rodados e camisas xadrez, todo mundo entra na brincadeira. É pura diversão e uma excelente oportunidade para reunir amigos e família.

A diversão não para por aí! As brincadeiras típicas, como pescaria, boca do palhaço, correio elegante e jogo de argolas,

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

garantem o entretenimento de crianças e adultos. Sem falar nas barracas de prendas, onde você pode ganhar desde pequenos brinquedos até deliciosos doces. É pura nostalgia e alegria!

Este ano, que tal fazer uma Festa Junina sustentável? Use materiais recicláveis para a decoração, evite desperdícios e aproveite para promover a conscientização ambiental entre os convidados. Pequenas ações fazem uma grande diferença!

Então, já sabe, né? Junho é tempo de vestir a camisa xadrez, colocar o chapéu de palha e se jogar na Festa Junina! Reúna amigos, família e vizinhos, e celebrem juntos essa tradição que é a cara do Brasil. Comida boa, música animada, brincadeiras e muita alegria – a Festa Junina é isso e muito mais!

Viva São João, viva a alegria e viva a tradição! Vamos fazer deste junho um mês inesquecível, cheio de momentos especiais e sorrisos calorosos. Até a próxima fogueira, pessoal!



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



AFRICA BRAZIL: NIGHT OF GLAMOUR AND CULTURAL UNITY AS AFRICAN CULTURAL CENTER AWARDS IMPORTANT DIGNITARIES

PT (BR) - ***África Brasil: Noite de glamour e unidade cultural enquanto o Centro Cultural Africano premia dignitários importantes***

Por Equipe Editorial

Evento

São Paulo, Brazil – On Monday, May 20, 2024, the African Cultural Center hosted a grand celebration of Africa Brazil Day, honoring distinguished personalities for their immense contributions to society. This prestigious event, held at the Amphitheater of the Memorial Latino Americano in São Paulo, marked the 19th edition of the awards initiated by Oba (Ogboni) Adekunle Aderonmu, the supreme head of Ogboni Iwashe worldwide and CEO of the Centro Cultural Africano.

PT (BR) - ***São Paulo, Brasil – Na segunda-feira, 20 de maio de 2024, o Centro Cultural Africano sediou uma grande celebração do Dia África Brasil, homenageando personalidades ilustres por suas imensas contribuições à sociedade. Este prestigioso evento, realizado no Anfiteatro do Memorial Latino Americano em São Paulo, marcou a 19ª edição da premiação iniciada por Oba (Ogboni) Adekunle Aderonmu, chefe supremo do Ogboni Iwashe mundial e CEO do Centro Cultural Africano.***

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

The event admits those who stand out in the most diverse areas of activity, contributing to the preservation and promotion of Afro culture. It is a significant celebration that strengthens ties between Brazil and Africa, keeping the traditions of this culture alive for the formation of our country.

Among those honored, Commander Helio Reis, Commander Dom Galdino, president of the Heraldic Society, and Commander Yuri, vice-president of the same institution, stood out. These leaders contributed to the preservation of Afro-Brazilian culture, strengthening ties between Brazil and Africa.

*PT (BR) - **O evento reconhece aqueles que se destacam nas mais diversas áreas de atuação, contribuindo para a preservação e promoção da cultura afro. É uma celebração significativa que fortalece os laços entre Brasil e a África, mantendo vivas as tradições dessa cultura para a formação de nosso País.***

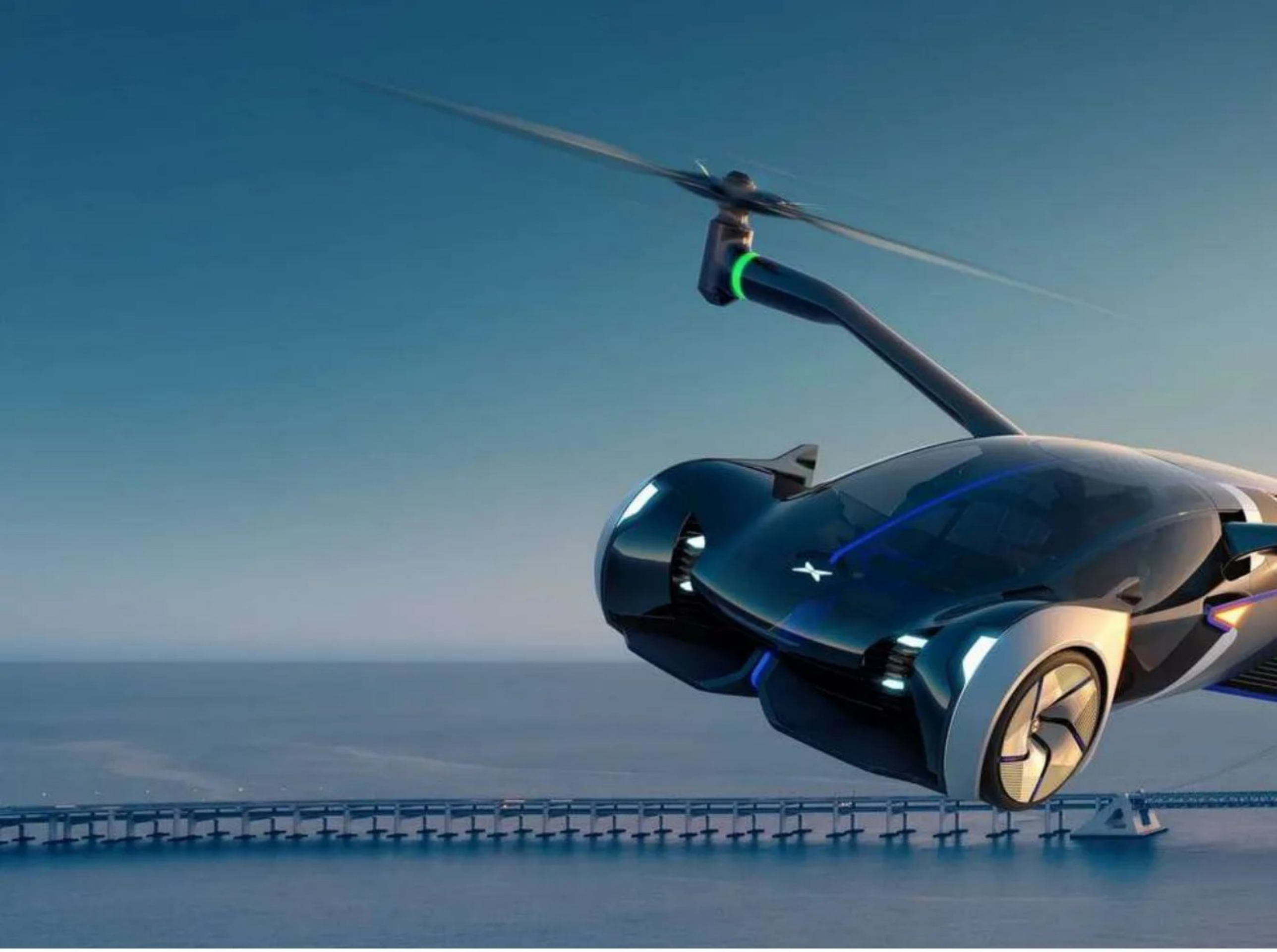
Entre os homenageados destacaram-se o Comendador Helio Reis, o Comendador Dom Galdino, presidente da Sociedade Heráldica, e o Comendador Yuri, vice-presidente da mesma instituição. Esses líderes têm contribuído para preservação da cultura afro-brasileira, fortalecendo os laços entre o Brasil e a África.

Africano
Centro Cultural

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



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



CARRO VOADOR: O FUTURO CHEGOU

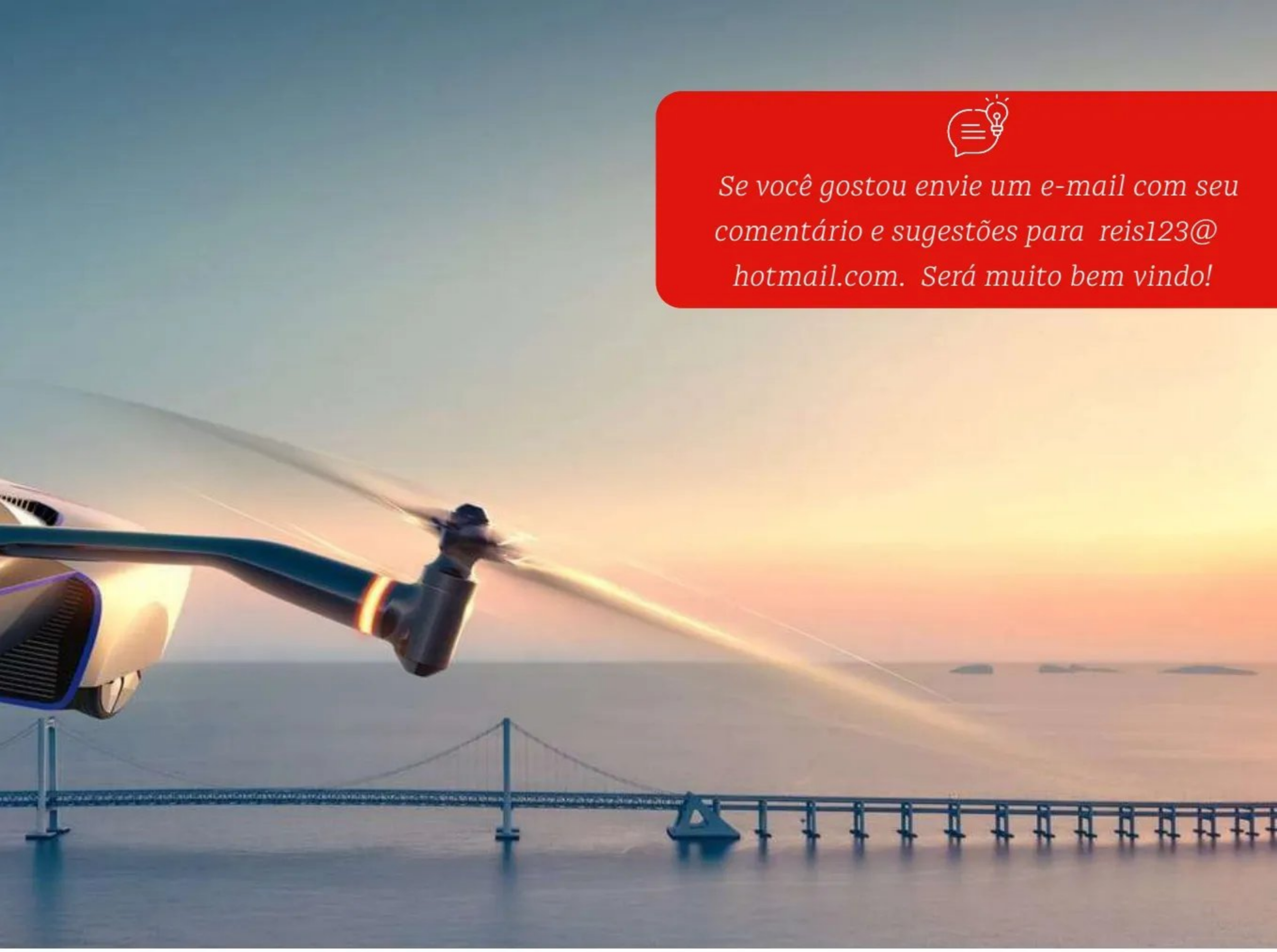
Tecnologia

Por Equipe Editorial

Lembra dos Jetsons, aqueles personagens animados que deslizavam em carros voadores por entre prédios futuristas? Ou então, quem não se pegou sonhando com o DeLorean do filme De Volta para o Futuro, voando pelos céus? Pois é, meu caro leitor, parece que o futuro imaginado por essas obras de ficção

 Cópia ou reprodução parcial ou total é 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!



está cada vez mais próximo de se tornar realidade!

Imagina só: em vez de ficar preso no trânsito, você simplesmente aperta um botão e seu carro levanta vôo, deixando para trás toda a confusão lá embaixo. Parece coisa de filme, né? Mas acredite ou não, os carros voadores estão se tornando uma realidade palpável, e não apenas em Hollywood.

Empresas ao redor do mundo estão investindo pesado nessa tecnologia, e não é à toa. Os carros voadores prometem revolucionar o transporte urbano, tornando viagens mais rápidas, eficientes e até mesmo ecológicas. Imagine só, voar sobre congestionamentos e chegar ao seu destino em minutos, ao invés de horas!

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

Mas não pense que isso é coisa só para os ricaços. A ideia é que os carros voadores se tornem acessíveis a todos, democratizando o acesso a essa tecnologia incrível. Assim, não será preciso ser um Jetson para ter seu próprio veículo voador.

Claro, ainda há muitos desafios pela frente. Questões de segurança, regulamentação e infraestrutura precisam ser endereçadas antes que os carros voadores se tornem uma presença comum nos céus. Mas o futuro é promissor, e cada avanço nos leva um passo mais perto desse sonho que há tanto tempo habitava nossa imaginação.



E o mais incrível é que a ficção está se tornando realidade mais rápido do que imaginávamos. Já existem protótipos sendo testados e empresas planejando lançamentos comerciais. O céu não é mais o limite, é apenas o começo!



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

Então, meu caro leitor, prepare-se para o futuro que está por vir! Em breve, poderemos todos fazer parte desse mundo fantástico, onde os carros não apenas voam, mas também nos levam a lugares que até então só existiam em nossos sonhos mais futuristas. Está na hora de deixar para trás o trânsito entediante e decolar rumo a novas aventuras. O futuro está aí, esperando por nós. Então, por que não voar?



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



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



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

Chegou a época mais colorida e saborosa do ano! É tempo de acender a fogueira, dançar quadrilha e se deliciar com as comidas típicas que só a Festa Junina pode oferecer. Aqui, preparamos uma seleção especial de receitas que vão trazer todo o sabor e a magia dessa celebração para a sua mesa.

Na nossa sessão de receitas de Festa Junina, você encontrará pratos que aquecem o coração e despertam memórias deliciosas. Desde os clássicos como pamonha e canjica, até doces irresistíveis como pé-de-moleque e curau de milho, cada receita é uma homenagem às tradições que fazem dessa festa uma das mais queridas do Brasil.



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

Prepare-se para embarcar em uma viagem culinária que mistura ingredientes simples com o toque especial do amor e da tradição. Cada prato é pensado para trazer a você e sua família momentos de alegria e união, compartilhando o melhor da cozinha junina.

Então, pegue seu avental, chame os amigos e a família, e vamos juntos celebrar São João com muito sabor e diversão. Viva a Festa Junina e viva os sabores que ela nos traz!





Pamonha Doce

Ingredientes:

- 6 espigas de milho verde
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de leite
- 1 pitada de sal
- Palhas de milho (para embrulhar)

Modo de Preparo:

1. Rale o milho e passe por uma peneira para extrair o suco.
2. Misture o suco de milho com o açúcar, o leite e o sal.
3. Limpe bem as palhas de milho e faça pequenos saquinhos, amarrando uma das extremidades.
4. Despeje a mistura de milho nos saquinhos e amarre a outra extremidade.
5. Cozinhe as pamonhas em água fervente por cerca de 40 minutos.
6. Retire com cuidado e deixe esfriar antes de servir.

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



Canjica doce

Ingredientes:

- 500g de milho para canjica
- 1 litro de leite
- 1 lata de leite condensado
- 200ml de leite de coco
- 1 xícara de açúcar
- Canela em pau e em pó (a gosto)
- Cravos-da-índia (a gosto)
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Deixe o milho de canjica de molho em água por 12 horas.
2. Escorra e cozinhe o milho em uma panela de pressão com água e uma pitada de sal por cerca de 30 minutos.
3. Após o cozimento, adicione o leite, o leite condensado, o leite de coco, o açúcar, a canela em pau e os cravos.
4. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até a canjica engrossar.
5. Sirva quente ou fria, polvilhada com canela em pó.

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

Quebra-queixo

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- Suco de 1 limão
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de coco ralado queimado

Modo de Preparo:

1. Leve ao fogo médio o açúcar, o suco de limão e 3 xícaras (chá) da água
2. Quando começar a dourar, junte o coco e cozinhe até dourar um pouco mais
3. Junte a água restante, deixe o caramelo dissolver
4. Enquanto isso, vá mexendo, e então desligue o fogo
5. Deixe esfriar, corte em quadradinhos e sirva em seguida.

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



Bolo de Fubá Cremoso

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de fubá
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 3 xícaras de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. No liquidificador, bata os ovos, o açúcar e a manteiga até obter um creme homogêneo.
3. Adicione o fubá, a farinha e o queijo, alternando com o leite, e bata bem.
4. Por último, acrescente o fermento e misture delicadamente.
5. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
6. Asse por cerca de 40 minutos ou até dourar.
7. Deixe esfriar antes de cortar e servir.

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



Curau de Milho

Ingredientes:

- 6 espigas de milho verde
- 2 xícaras de leite
- 1 xícara de açúcar
- 1 pitada de sal
- Canela em pó (para polvilhar)

Modo de Preparo:

1. Rale o milho e passe por uma peneira para extrair o suco.
2. Misture o suco de milho com o leite, o açúcar e o sal.
3. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar.
4. Despeje em uma travessa e deixe esfriar.
5. Polvilhe com canela em pó antes de servir.

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

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




Por Comendador Helio Reis
COMENDADOR HELIO REIS
RACISMO VELADO
RACISMO VELADO
Autor
Comendador Helio Reis
COMPRAR AGORA



DENÚNCIA

Venda de Certificados e Diplomas

A Vergonhosa Realidade da Compra de Certificados e Diplomas

Artigo

Por Dra. Andréa Marques



Em um mundo onde a educação é considerada a chave para o sucesso, a obtenção de diplomas e certificados se tornou um objetivo vital para muitos. No entanto, um problema alarmante tem surgido nos bastidores do sistema educacional: a venda ilícita de certificados e diplomas. Esta prática não apenas mina a integridade da educação, mas também prejudica aqueles que arduamente trabalham para alcançar suas qualificações de maneira legítima. Vamos mergulhar nesta questão controversa e entender suas implicações.

Imagine um jovem estudante, Pedro, que passa noites em claro estudando para provas, sacrificando tempo com amigos e familiares para alcançar seu sonho de se formar em engenharia. Agora, imagine seu colega de classe, João, que, sem esforço algum, consegue o mesmo diploma através de um pagamento discreto. Esta situação, infelizmente, não é apenas uma hipótese, mas uma realidade perturbadora.



A compra de certificados e diplomas tem se tornado uma prática crescente, alimentada por plataformas online e indivíduos inescrupulosos que exploram a necessidade desesperada de sucesso. Estes documentos falsificados permitem que indivíduos sem a devida qualificação ocupem posições de destaque, colocando em risco setores cruciais como saúde, engenharia e educação.

As consequências dessa prática vão além da simples injustiça. Profissionais não qualificados em áreas críticas podem causar danos irreparáveis. Imagine um médico que nunca estudou medicina realizando cirurgias, ou um engenheiro civil que não entende os princípios básicos de construção projetando um edifício. A compra de diplomas coloca vidas em risco e compromete a confiança do público em profissionais de diversas áreas.

Para as empresas, a presença de funcionários não qualificados representa um risco significativo. A produtividade diminui, os erros aumentam e a reputação da empresa pode ser severamente afetada. Além disso, os trabalhadores



qualificados, que conquistaram seus diplomas com esforço e dedicação, veem seu valor depreciado no mercado de trabalho, enfrentando uma competição injusta e desleal.

As instituições educacionais e os órgãos governamentais têm um papel crucial na luta contra essa prática nefasta. É essencial que as universidades e faculdades reforcem seus sistemas de segurança, adotando tecnologias como blockchain para certificar a autenticidade dos diplomas. A implementação de métodos rigorosos de verificação pode dificultar a falsificação e garantir que apenas aqueles que realmente completaram os cursos obtenham suas credenciais.

Os governos, por sua vez, devem intensificar a fiscalização e aplicar punições severas aos responsáveis pela venda e compra de certificados falsos. Campanhas de conscientização também são necessárias para alertar estudantes e empregadores sobre os riscos e as implicações

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

legais dessa prática.

Como sociedade, temos a responsabilidade de valorizar a ética e a integridade. Estudantes devem ser incentivados a buscar suas qualificações de maneira honesta, entendendo que o verdadeiro valor de um diploma está no conhecimento adquirido e não apenas no papel. Empregadores, por sua vez, precisam realizar verificações minuciosas das credenciais dos candidatos, assegurando que estão contratando profissionais verdadeiramente qualificados.

A compra de certificados e diplomas é uma mancha na honra do sistema educacional e profissional. Precisamos agir juntos para erradicar essa prática, promovendo uma cultura de honestidade, ética e valorização do esforço legítimo. Somente assim poderemos garantir um futuro onde cada conquista educacional seja merecida e cada profissional seja verdadeiramente qualificado.



Ao escolher o caminho da integridade, fortalecemos a sociedade como um todo, garantindo que o valor do conhecimento e da competência prevaleça sobre a corrupção e a trapaça. É hora de dizer não à compra de diplomas e sim à justiça e à honestidade em todas as esferas da educação e do trabalho.

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

A venda e compra de diplomas e certificados além de ser uma prática ilegal, pode ter sérias consequências legais.

Vamos explorar os aspectos legais relacionados a essa questão.

Falsificação de Documento Público e Particular:

I. Comprar um diploma falso, seja universitário ou de pós-graduação, é considerado crime no Brasil. Essa conduta está tipificada nos artigos 297 e 304 do Código Penal Brasileiro.

II. O artigo 297 trata da falsificação de documento público. Ele estabelece que é crime falsificar, no todo ou em parte, um documento público ou alterar um documento público verdadeiro. A pena prevista é de reclusão de dois a seis anos, além de multa.

III. O artigo 304 trata do uso de documento falso. Ele estabelece que é crime fazer uso de qualquer dos papéis falsificados ou alterados, a que se referem os artigos 297 a 302. A pena é a mesma cominada à falsificação ou à alteração.

Mesmo que o diploma tenha sido emitido por uma "suposta" faculdade particular, o comprador também pode responder por falsificação de documento público, conforme o entendimento da aplicação do § 2º do art. 297 do CP1.

Consequências Penais

A pena para o crime de falsificação de diploma é de reclusão de 2 a 6 anos, além de multa. Caso o agente seja funcionário público e se beneficie de sua condição para cometer o crime, a pena pode ser aumentada em um sexto.

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

No entanto, se as circunstâncias do processo forem favoráveis ao acusado, as chances de não ser encarcerado são maiores. Se a pena aplicada em concreto for inferior a quatro anos, se o réu não for reincidente em crime doloso, se o crime não foi cometido com violência ou grave ameaça, e se as circunstâncias pessoais do acusado forem favoráveis, a pena privativa de liberdade será substituída por uma pena restritiva de direitos.

A venda de diplomas falsos é uma prática ilegal e prejudicial à sociedade. Se você suspeita de alguém vendendo diplomas falsos, existem maneiras de denunciar essa atividade:



Polícia Federal

A Polícia Federal realiza operações para apreender esquemas de venda de diplomas falsos. No entanto, qualquer pessoa pode denunciar essa prática no website do Ministério da Educação (MEC).

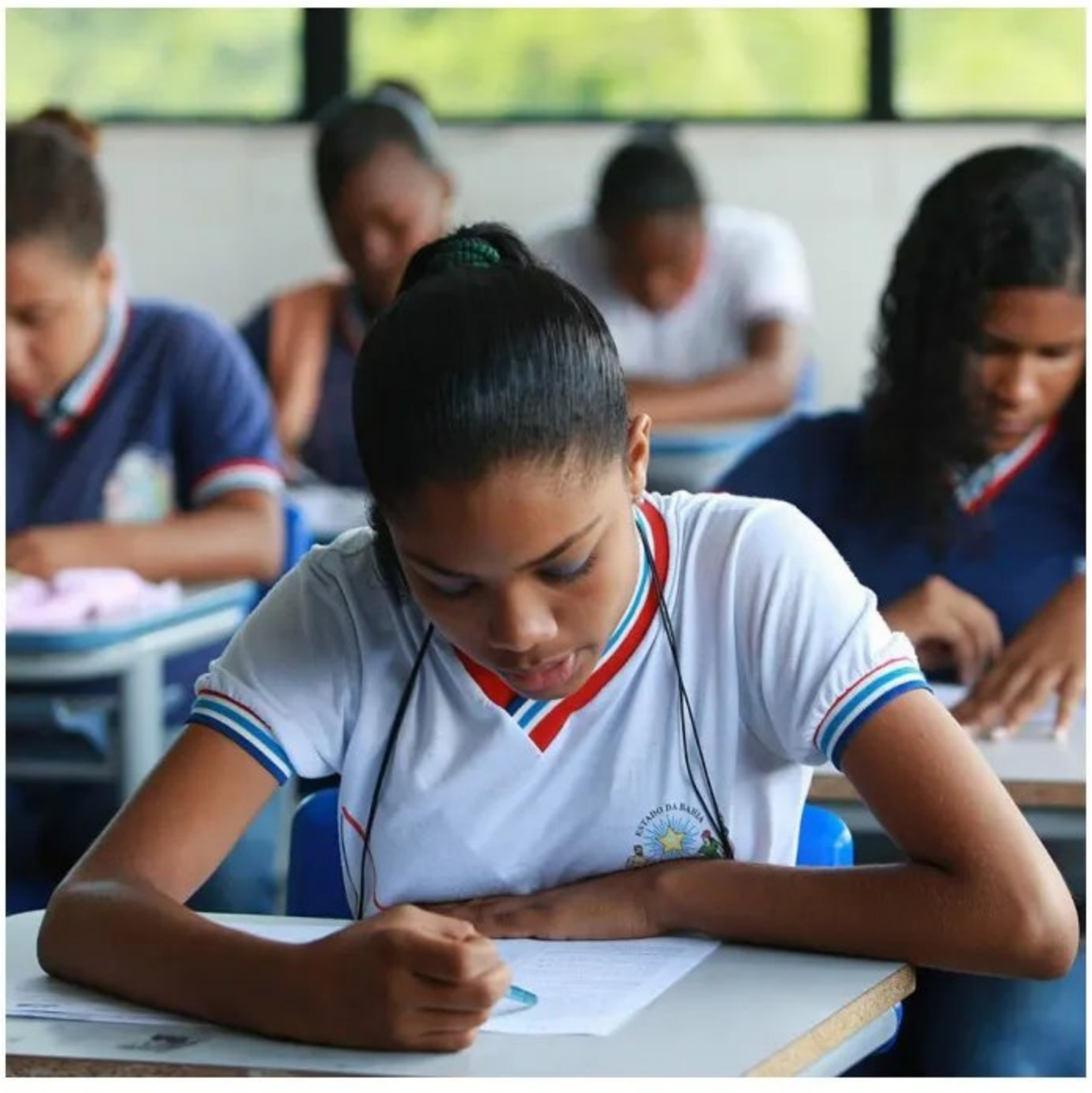
Acesse a página de contato no site do MEC e faça a denúncia. As supervisões ordinárias do ME Centrarão em ação para verificar a denúncia.

Associação Brasileira de Combate à Falsificação (ABCF)

A ABCF também aceita denúncias relacionadas à venda de diplomas falsos.

Você pode denunciar através do e-mail denuncia@abcf.org.br ou preenchendo e enviando o formulário disponível no site da ABCF.

Forneça informações detalhadas que auxiliem os trabalhos da associação, como o tipo/modelo do produto suspeito/falsificado/ fraudado e o endereço da compra.



Secretaria da Educação (Sedu)

No estado do Espírito Santo, a Sedu apura todas as denúncias sobre diplomas falsos. Você pode realizar a denúncia por documento escrito, protocolando-o na Sedu Central em Vitória, via E-docs ou pela Ouvidoria Geral do Espírito Santo3.

Lembre-se de que denunciar práticas ilegais é fundamental para manter a integridade do sistema educacional e proteger os direitos dos cidadãos.

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

Conclusão

Portanto, comprar diplomas falsos não apenas representa um problema moral, mas também é uma infração legal. É importante que os profissionais busquem a formação acadêmica de maneira ética e legal, evitando práticas fraudulentas.

A sociedade e as instituições de ensino devem estar vigilantes para combater a venda ilegal de diplomas e garantir a integridade do sistema educacional.

A compra de certificados e diplomas é uma mancha na honra do sistema educacional e profissional. Precisamos agir juntos para erradicar essa prática, promovendo uma cultura de honestidade, ética e valorização do esforço legítimo. Somente assim poderemos garantir um futuro onde cada conquista educacional seja merecida e cada profissional seja verdadeiramente qualificado.

Ao escolher o caminho da integridade, fortalecemos a sociedade como um todo, garantindo que o valor do conhecimento e da competência prevaleça sobre a corrupção e a trapaça. É hora de dizer não à compra de diplomas e sim à justiça e à honestidade em todas as esferas da educação e do trabalho.



Sessão

AMIGOS PET'S



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



Animais de estimação são companheiros leais e amorosos que enchem nossas vidas de alegria e carinho. Com sua presença afetuosa, eles nos ensinam sobre lealdade, paciência e amor incondicional, tornando-se membros queridos e insubstituíveis de nossas famílias.

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

AMIGOS PELUDOS: UMA JORNADA PELO MUNDO DOS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Por Equipe Editorial







Bem-vindo ao colorido mundo dos animais de estimação, onde patas, penas e escamas se misturam em uma sinfonia de afeto e companheirismo. Das patas saltitantes dos cães às delicadas garras dos gatos, das plumas exuberantes dos pássaros às curvas elegantes dos peixes, cada animalzinho traz consigo uma personalidade única e um amor incondicional que conquista corações ao redor do mundo.

No reino dos cães, encontramos uma diversidade de raças, cada uma com suas próprias características cativantes. Desde os pequenos e brincalhões Yorkshire Terriers até os majestosos e



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

protetores Pastores Alemães, os cães são verdadeiros amigos leais que enchem nossos dias com alegria e lambidas afetuosas.

Mas não podemos esquecer dos adoráveis felinos, cuja graça e independência os tornam irresistíveis aos olhos de muitos. Dos enérgicos e brincalhões gatinhos aos sábios e elegantes gatos idosos, cada miado e ronronado é uma melodia reconfortante em nossos lares.

Além dos companheiros tradicionais, também encontramos amigos alados que alegram nossos dias com seus cantos alegres e cores deslumbrantes. Os pássaros, como os encantadores periquitos e os majestosos papagaios, trazem um pedacinho da natureza para dentro de nossas casas, enchendo o ar com vida e alegria.



E que tal mergulhar no mundo aquático com os aquários cheios de vida? Peixinhos coloridos, crustáceos curiosos e plantas aquáticas dançantes criam um ecossistema fascinante que nos permite contemplar a beleza e a serenidade do mundo subaquático sem sair de casa.





Seja qual for a sua escolha, a presença de um animal de estimação enche nossos dias com risadas, abraços e uma dose extra de amor. Eles nos ensinam sobre compaixão, responsabilidade e gratidão, tornando nossas vidas mais ricas e significativas.

Então, abra espaço em seu coração e lar para receber um amigo peludo, emplumado ou escamoso. Pois, no mundo dos animais de estimação, cada criatura é uma bênção disfarçada de pelo, penas ou escamas, pronta para iluminar nossos dias com amor e alegria.

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











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



HERÓIS DE QUATRO PATAS: ADESTRAMENTO DE CÃES DE GUARDA NA POLÍCIA MILITAR.

Por Equipe Editorial

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



No mundo da segurança pública, os cães de guarda são verdadeiros heróis de quatro patas, desempenhando um papel crucial no combate ao crime e na proteção da sociedade. Na Polícia Militar, esses cães são muito mais do que simples animais de estimação; são parceiros fiéis e altamente treinados, prontos para enfrentar desafios e salvar vidas. Vamos mergulhar no fascinante universo do adestramento desses cães e descobrir como eles se tornam guardiões destemidos.

Tudo começa com a seleção dos cães. Raças como Pastor Alemão, Rottweiler, Pastor Belga Malinois e Doberman são frequentemente escolhidas devido à sua inteligência, força, resistência e aptidão para o trabalho policial. Cada cão passa por uma avaliação rigorosa de saúde, temperamento e instintos de proteção, garantindo que apenas os mais aptos avancem para o treinamento.

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



O adestramento dos cães de guarda na Polícia Militar é um processo meticuloso e intensivo, dividido em várias fases. Os treinadores, especializados e experientes, utilizam técnicas baseadas no reforço positivo, garantindo que os cães aprendam de maneira eficaz e segura:

1. Obediência Básica: Antes de qualquer coisa, os cães aprendem comandos básicos como sentar, deitar, ficar e vir. Esse fundamento é essencial para o controle e a segurança durante operações.

2. Socialização: Os cães são expostos a diferentes ambientes, pessoas e animais para garantir que permaneçam calmos e controlados em diversas situações. Essa socialização é crucial para que eles possam trabalhar de maneira eficiente em ambientes públicos e cheios de estímulos.

3. Treinamento Específico: Aqui, os cães aprendem

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

habilidades específicas para suas funções. Eles são treinados para rastreamento, busca e salvamento, detecção de substâncias ilícitas (drogas, explosivos), e claro, para atuar como cães de guarda e proteção. Esses cães são ensinados a identificar ameaças, proteger seus condutores e imobilizar suspeitos sob comando.

4. Simulações de Situações Reais: Para garantir que os cães estejam prontos para qualquer cenário, eles passam por simulações de situações reais. Essas sessões práticas ajudam os cães a aplicar suas habilidades em contextos que imitam o trabalho no campo, aprimorando suas reações e respostas.

Um dos aspectos mais impressionantes do adestramento de cães na Polícia Militar é o vínculo entre o cão e seu condutor. Esse relacionamento é construído sobre confiança mútua, respeito e comunicação constante. Os condutores são treinados para entender a linguagem corporal de seus cães, interpretar sinais e trabalhar em harmonia. Esse laço inquebrável é essencial para a



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

eficácia da dupla em situações de alta pressão.

O treinamento dos cães de guarda não termina após a formação inicial. Manter as habilidades afiadas é crucial, e por isso, os cães passam por sessões regulares de atualização e treinamento contínuo. Isso garante que estejam sempre prontos para qualquer desafio e que suas capacidades sejam constantemente aprimoradas.



Os cães de guarda da Polícia Militar desempenham um papel vital na segurança pública. Sua presença é um poderoso dissuasor para criminosos, e suas habilidades são inestimáveis em operações de busca e salvamento, detecção de substâncias perigosas e proteção de oficiais e civis. Cada dia de trabalho desses cães é um testemunho de sua dedicação, coragem e treinamento rigoroso.

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



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

















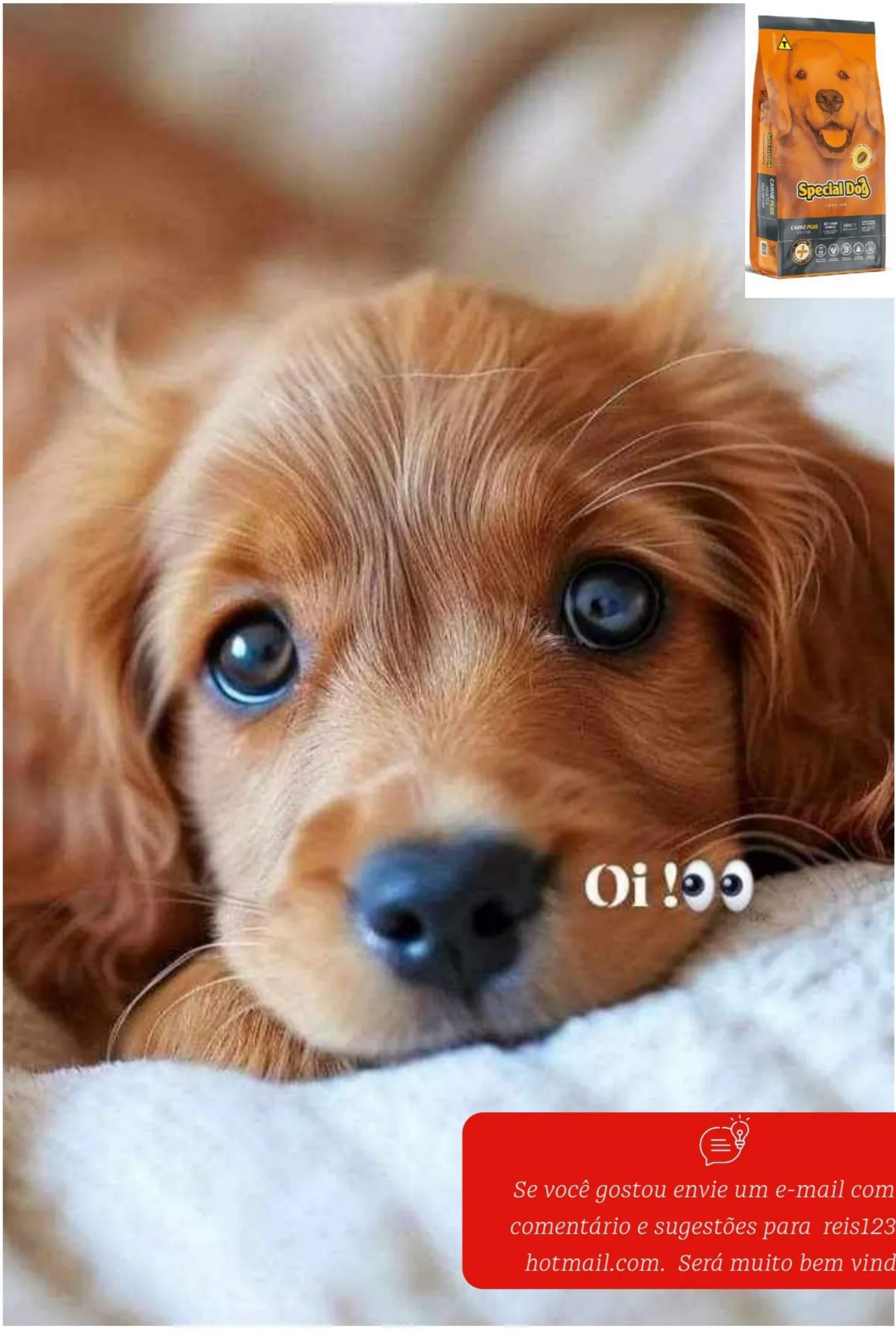
Lara puro amor

Amigos Pet's

Tutora Joyce

Essa é a Lara uma maltês que virou estrelinha mas o amor é eterno estara sempre em meu coração.

 Cópia ou reprodução parcial ou total é 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!

CASTRAR FAZ BEM, VOCÊ SABE PORQUÊ?

Por Dr. Paulo Alexandre Domingues Costa Jorge



A castração de cães e gatos é um procedimento cirúrgico que traz diversos benefícios para os animais e para a sociedade como um todo.

Na primeira ideia, colocamos o controle populacional como algo que intitulamos como a opção mais óbvia, pois já na antiguidade sempre fora, como objetivo humano, o manejo do controle populacional de animais em ambiente doméstico.

Como o passar do tempo e da própria evolução social inclusive das observações comportamentais, notou-se que animais castrados são menos agressivos e tendiam a promover mais obediência ao convívio humano.

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

Com a descoberta dos primeiros hormônios a partir do ano de 1900 e suas atuações na evolução de própria ciência e seus estudos notou-se que os estímulos hormonais promovem disfunções patológicas. Dentre muitos imaginamos o desenvolvimento de certos tipos de câncer devido à sua influência na proliferação celular e no ambiente hormonal, tornando assim, a castração de animais domésticos uma opção eletiva e efetiva.

Hoje, em pleno século 21 a convivência com pets em ambientes internos vai além do afeto. Ela contribui para a saúde, o bem-estar e a harmonia familiar, desde que seja feita de maneira consciente e responsável. E pensando nisso vamos enumerar a importância o do porque castrar faz bem:

Controle Populacional e comportamental:

- A Orquiectomia (castração de machos) e a Ovariossalpingo-Histerectomia (castração de fêmeas) são métodos eficazes para controlar a população de animais de estimação. Evitar a reprodução desordenada, reduzem o número de filhotes indesejados e minimizar a possibilidade do abandono.
- Diminui a chance de brigas (contaminação exposição e ferimentos) entre animais e reduz a necessidade de abrigos superlotados.
- Diminui a agressividade frente aos tutores, a demarcação territorial e possibilidades de fugas
- Diminui o estresse e a ansiedade em virtude da ausência hormonal



Prevenção de Doenças:

Fêmeas:

- A Ovariossalpingo-Histerectomia previne doenças como câncer de mama, infecção uterina (piometra) e tumores ovarianos.
- Melhora a condição e bem estar geral em cadelas com hiperadrenocortisismo.
- Também evita a gravidez psicológica, que pode ser estressante para a cadela e percursor para câncer de cadeia mamário.

Machos:

- A Orquiectomia reduz o risco de câncer testicular e hiperplasia prostática benigna.
- Nos gatos não produzirá o odor característico da urina que atrai fêmeas no cio.

Considerações Finais:

- recuperação pós-operatória é geralmente rápida e sem complicações.
- A castração deve ser realizada por um médico veterinário experiente e com o método anestésico inalatório (hoje considerado mais seguro) que pode elevar o custo do procedimento;
- O período pós-operatório requer cuidados, como evitar lamber a incisão e administrar medicamentos conforme orientação.
- A decisão de castrar deve ser individualizada, considerando a saúde do animal e as circunstâncias específicas;



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

Paulo Alexandre Domingues Costa Jorge

Mini Biografia ▼

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 Gastroenter logia 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 experiência, 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 conhecimentos técnicos e modernos, mantendo sempre a ética, respeito, responsabilidade 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).

CONTATO

TELEFONE: (19) 9 9192-2280

INSTAGRAM: @paulojorgeveterinario

EMAIL:
paulojorgeveterinario@hotmail.com

VÍDEO

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

CONHEÇA A SCARLET: A LULU DA POMERÂNIA FASHIONISTA QUE AMA SEU HUMANO!

Amigos Pet's

Tutor Carlos Eduardo Germano



Olá! Meu nome é Scarlet, e sou uma Lulu da Pomerânia bem pequenina. Adoro usar looks fashion e amo muito meu humano!

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



Meu gato Tom

Amigos Pet's

Tutora Giovanna

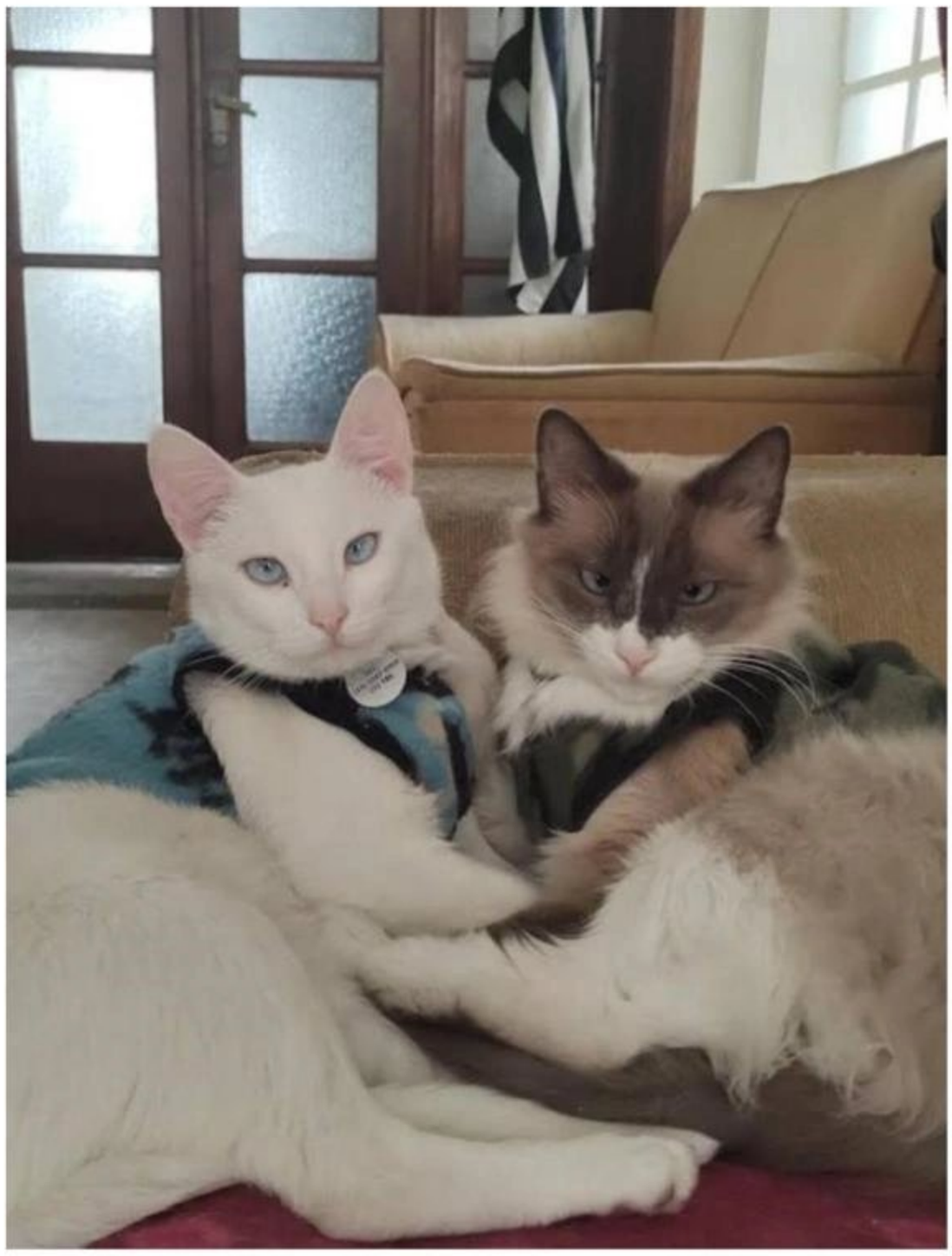
VÍDEO

Esse é o Tom, o gato mais amoroso do mundo, um gato que eu não troco por nada, me dá um amor tão genuíno, me faz tirar forças e animação só de olhar a carinha dele. Minha casa nunca mais foi a mesma depois dele, sou muito grata a esse neném de 4 patinhas.

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



Gatos, criaturas misteriosas e encantadoras, conquistam corações com seu carisma e independência. Seus olhares cativantes e ronronares suaves trazem calma e alegria aos lares, tornando-os companheiros inseparáveis para muitos.





Meus Gatos: Sujinho (ele) e Branquinha (ela)

Amigos Pet's

Tutor Comendador Dom Galdino Cocchiaro

Desde que um gato cruza a porta de uma casa algo mágico começa a acontecer, além serem elegantes e misteriosos, os gatos possuem uma habilidade de conhecer as nossas emoções e sabem como se aproximar na hora certa

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

Pipoka: A minha explosão de felicidade diária

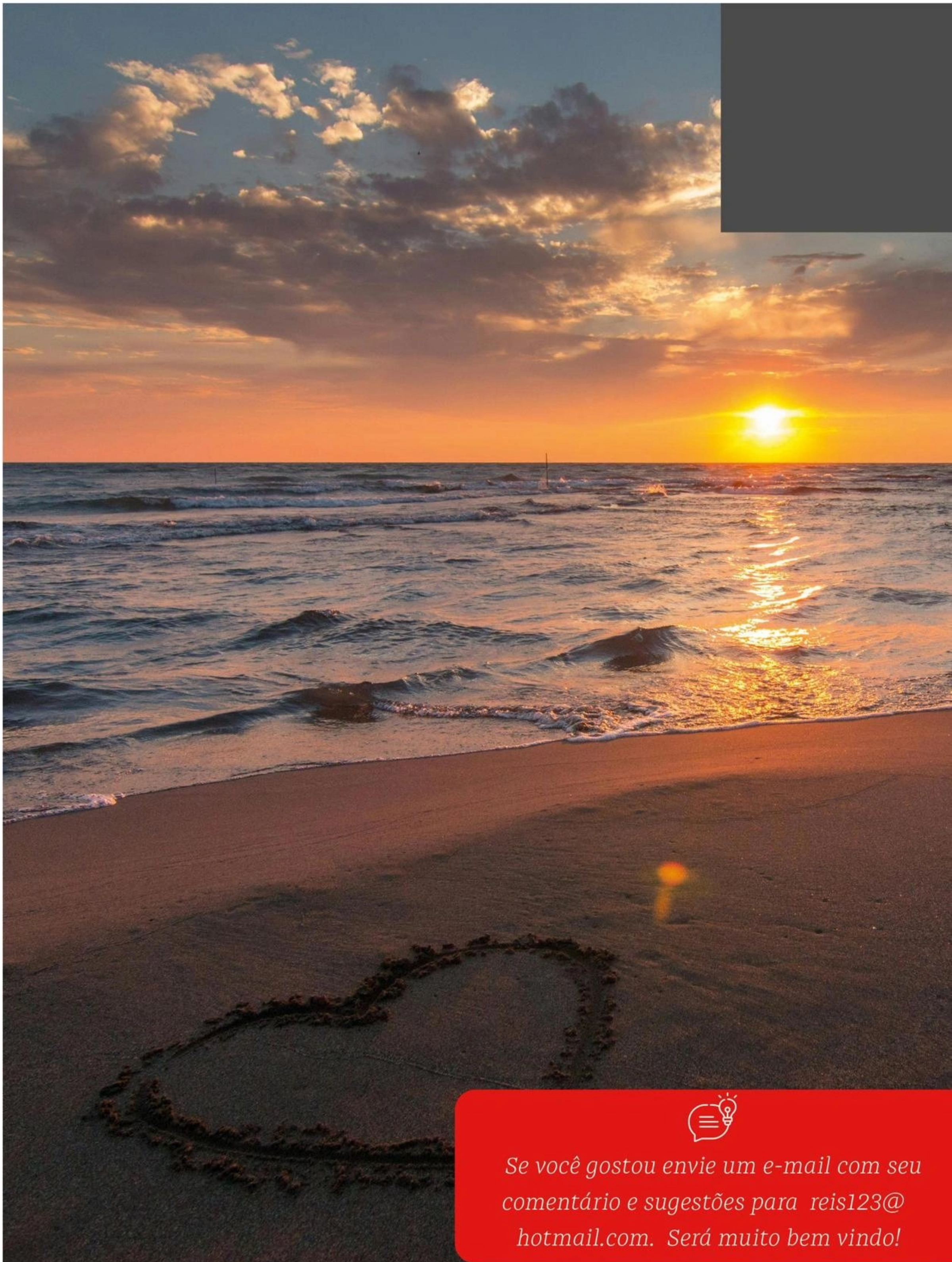
Amigos Pet's

Tutor Leonardo Constancio

Pipoka é uma gatinha carinhosa e muito amorosa, sempre fica a espera de mim quando saio e quando chego não se desgruda. A maior forma de amor puro vem dos animais, muitas vezes de forma singela e nos pequenos detalhes.

VÍDEO

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



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

Conto ▶

Por Alfredo Gazzaneo Brandão

NADA MAIS

Apenas céu e mar, nada mais, é tudo o que vejo, mas não o que imagino para uma tarde de abril.

Minha imaginação não viaja na velocidade da luz e, consequentemente, não me deixa acompanhar sua trajetória. Permaneço mergulhado no oceano de questionamentos e indagações, soltas, jogadas ao vento, sem respostas, sem explicações pois, nada é apenas o que, da forma simples que me é permitido observar, visualizo e não me sinto confortável.

O céu, de uma cor única, não usual, torna-se o cenário, pálido, acinzentado, fora dos padrões normais de beleza que embalam escritores e poetas, tornando-se fonte de inspiração de histórias marcantes, cenário de grandes amores.

Não é o céu que hoje eu gostaria de ver, muito menos o mar que, por seu espelho ser, mostra-se revoltado, inquieto, esbanjando manchas de espumas brancas sobre o bucólico cinza que lhe é compulsoriamente projetado, tirando-lhe o atrativo maior, a predominância intensa do seu característico e intenso azul, que embala sonhos, fazendo justiça à sua majestade.

Nem os golfinhos que, mesmo nas curtas aparições em cena, encantam com suas piruetas, tão pouco as garças, que elegantemente executam um verdadeiro balé de coreografia invejável, deram o ar da graça, quebrando a monotonia do cenário.

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

Hoje, nem o sol, com o seu domínio, conseguiu penetrar, impor sua luz, permitindo-nos apreciar a variedade e a riqueza de tons e cores da palheta de tintas do pintor que criou tão magistral cenário e que hoje apresenta-se pobre, monocromático, variando, unicamente, nos únicos tons de cinza.

E nessa batalha, tentando, sem sucesso, impor sua força, não tendo conseguido sair vencedor, o rei Sol já ensaia sua partida, dando lugar à bela e enigmática lua que, anunciando o início da sua jornada, lentamente, entra em cena, vestindo seu negro véu da noite que, para minha tristeza, não foi aquele seu belo manto cravejado de brilhantes, que sempre chega para coroar a cena do último ato do dia, dando ao espetáculo um grande e apoteótico final.

Terminei meu dia carente de tudo de belo e surpreendente que nos oferece a natureza e que contribui para nos tirar da monotonia e monocromia que dias como o de hoje, nos proporcionam.

Resta-me o consolo de que amanhã teremos um novo espetáculo e, muito embora seja a continuação da história, quem sabe verei outro cenário, cheio de cores, de vida, permitindo aparecer o mar que eu conheço e estou acostumado a admirar, com seu azul peculiar, realçando as brancas ondas, formando uma imagem vibrante, provocativa, emoldurada por um céu claro e transparente, rebordado de brilhantes e luminosas estrelas, onde nuvens, apenas de passagem, apresentem-se e, rapidamente ao bailar, deixem uma imagem com mais brilho e glamour, com mais luar, diferente da de hoje, triste, pobre , sem nada de novo a registrar além do céu, cinza pálido, sobre um mar inquietantemente apático, sem brilho, de uma única cor triste acinzentado e nada mais.

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



Alfredo Gazzaneo Brandão

Mini Biografia

Nasceu em Maceió em 15 de janeiro de 1951. Iniciou seus estudos na Escola Chapeuzinho Vermelho da professora, escritora e artista plástica Ruth Quintela, passando, posteriormente, para o Grupo Escolar Experimental, localizado no CEPA e Colégios Marista de Maceió e Recife, onde concluiu o curso secundário em 1968. Lecionou as disciplinas de matemática e desenho em cursos pré-vestibulares e em escolas públicas, (Escola SESI) e privadas, (Colégio Sagrada Família e Colégio marista de Maceió). Concluiu, na Universidade Federal de Alagoas, o curso de Engenheiro Arquiteto, em 1974 e em 1975 especializou-se em Análise Empresarial, através da Universidade Federal de Pernambuco e SEBRAE, tendo sido contratado pelo CEAG/AL, Centro de Apoio à Pequena e Média Empresa de Alagoas, órgão filiado ao SEBRAE, onde permaneceu por três anos coordenando a Área de Projetos. Convidado a compor a equipe de elaboração do primeiro Plano Diretor de Maceió, foi contratado pela Prefeitura Municipal de Maceió em 1979, permanecendo no Órgão de Planejamento e Controle do Município por 35 anos até a aposentadoria, tendo ocupado diversas funções de chefia e coordenação, inclusive de secretário municipal em três gestões.

Arte e cultura: Escritor, artista plástico, fotógrafo, músico, compositor , intérprete, escritor e produtor musical.

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

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

COMPRAR AGORA

EXPRESSÃO ÚNICA DE ESTILO E PERSONALIDADE

Sessão Moda Fashion

Por Equipe Editorial



A moda vai muito além de tendências e peças de roupa; é uma forma de expressão pessoal, uma maneira de comunicar quem somos para o mundo. Cada pessoa possui seu próprio estilo, refletindo sua personalidade, gostos e valores através das roupas que escolhe usar.

Para alguns, a moda é uma forma de ousadia e criatividade, experimentando combinações inusitadas de cores e estampas para criar looks únicos e marcantes. Para outros, é uma questão de conforto e praticidade, optando por peças básicas e versáteis que se adaptam ao seu estilo de vida agitado.

O interessante é que não existe certo ou errado quando se trata de moda; cada escolha é uma manifestação autêntica do indivíduo por trás das roupas. Seja você fã de um estilo mais clássico e elegante, ou prefira se aventurar em territórios mais alternativos e ousados, o importante é sentir-se confiante e confortável em sua própria pele.

Além disso, a moda também pode ser uma poderosa ferramenta de empoderamento e inclusão. Cada vez mais marcas estão se comprometendo com a diversidade e a representatividade, oferecendo uma ampla gama de tamanhos, cores e modelos para atender a todos os tipos de corpos e gostos.

Portanto, ao escolher suas roupas, lembre-se de que você está contando sua própria história para o mundo. Seja autêntico, seja ousado, seja você mesmo. Afinal, a moda é muito mais do que simplesmente vestir-se; é uma celebração da diversidade, da individualidade e da beleza única de cada pessoa.



Cópia ou reprodução parcial ou

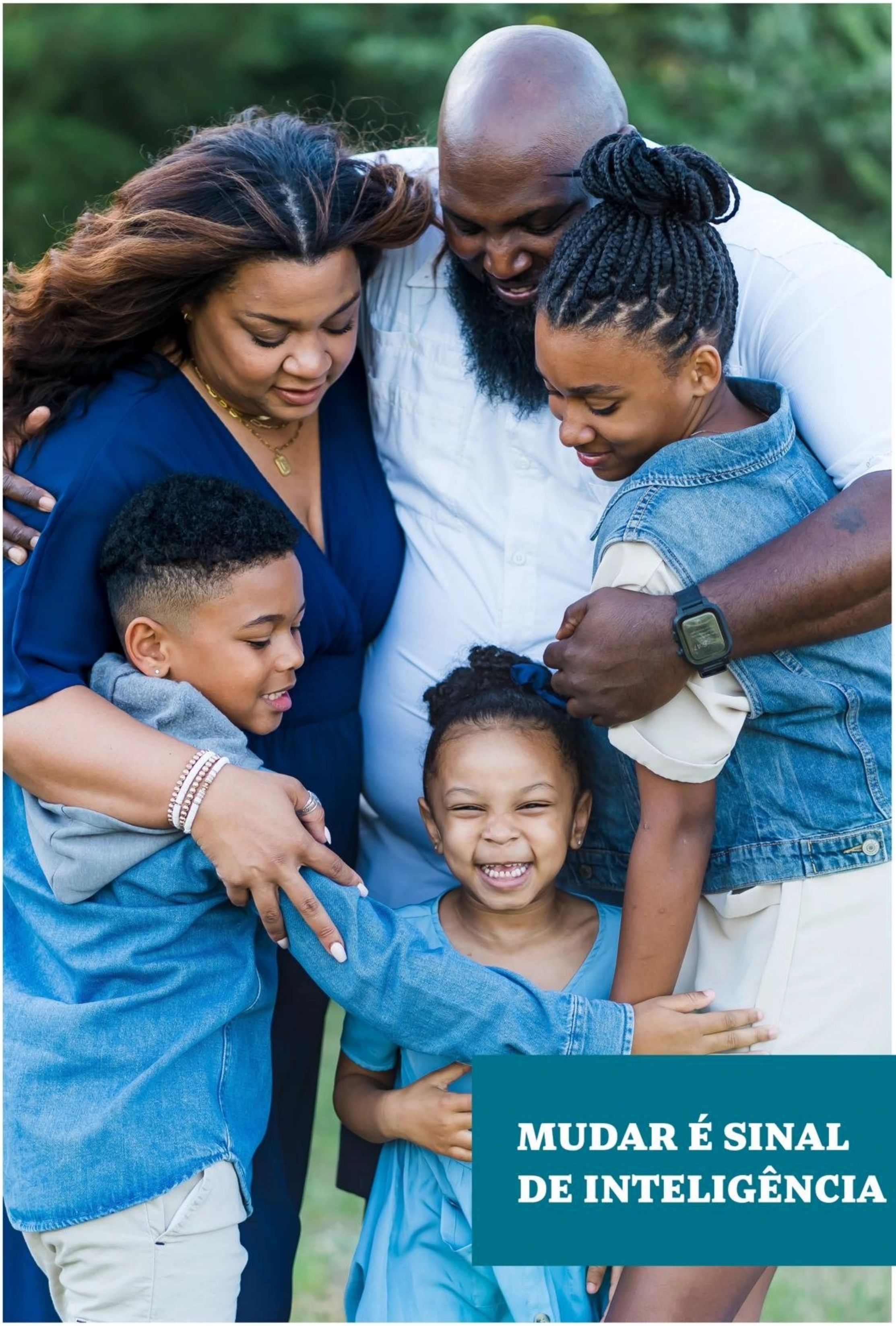








Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e sugestões para reis123@hotmail.com. Será muito bem vindo!



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

A vida chega até nós através de nossos pais, que são as primeiras pessoas com as quais nos relacionamos. Tudo o que recebemos deles nos influenciará em nossa jornada, desde a carga genética até os nossos comportamentos.

Como você se relaciona com sua família, seus colegas de trabalho e com a sociedade deve ser observado principalmente quando percebe que tem muitas dificuldades para se comunicar, se fazer entender e também para compreender o outro.

Buscando autoconhecimento e assumindo a sua autorresponsabilidade diante dos relacionamentos, poderá evoluir e viver uma vida mais leve e produtiva.

Olhe para sua infância e adolescência, traga à lembrança como seus pais se relacionavam, como agiam em sociedade, quais os valores que pregavam, quais exemplos davam, e pergunte-se quais deles você repete, quais são negativos ou positivos e qual o impacto em sua vida, o que quer corrigir e o que você quer fortalecer.

Todo nosso aprendizado vem de nossos relacionamentos, de nossas reações, de nossa maneira de olhar para o outro e para si mesmo.

Entenda que para ter uma convivência pacífica é necessário aprender a manter o equilíbrio diante das situações, pois cada pessoa registra suas experiências com bases internas de valores ou até antivalores.

Por Maristela Pozitano

Artigo



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

Segue aqui seis passos que podem contribuir para a manutenção de seus relacionamentos e de sua paz interior:

1. Repense quando você estiver julgando e condenando alguém; troque este comportamento pela escuta ativa e empática.

Não nos sentimos vistos nem acolhidos apenas com críticas



e adjetivos que nos afrontam, muito pelo contrário, criamos resistência. Para conduzir um relacionamento para mudança, ela primeiro tem que ocorrer em nós. A paz que deseja para o mundo começa em você.

2. Pare de reclamar; saia desta vibração. Quanto mais você reclama das pessoas e das circunstâncias que você vive e convive, mais reforça o comportamento inadequado, tanto seu quanto delas. Alguém tem que dar o primeiro passo; faça isso para a manutenção da sua paz interior.

Busque sugerir o comportamento que pode melhorar o relacionamento sem diminuir o outro ou culpar a situação.

3. Se você passa a vida buscando culpados pelos seus problemas, está no caminho errado.

Quanto mais você culpa alguém, mais distante fica da solução.

Reflita o quanto será proveitoso você se olhar e assumir a sua autorresponsabilidade diante do problema.

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

Quanto mais focar no problema, maior ele ficará. Portanto, acalme sua mente, seu coração, foque na solução e caminhe firme para ela.

Saiba que tudo tem um preço, e o preço do esforço em ser uma pessoa melhor para você mesmo e para os outros vale a pena.

4. Saia da posição de vítima; passe a ser protagonista de sua história. Não importa o que fizeram para você, mas como você vai agir com o que fizeram, e se colocar como vítima não trará ganhos.

A escolha sempre estará em suas mãos.

Deixe com o outro o que é do outro; siga no seu propósito de manter o seu equilíbrio e paz interior.

Só você sabe quantos desafios já venceu para chegar até aqui; só você sabe o preço que lhe custou. Não entregue a ninguém o direito de questionar o seu valor.

Pratique o autorrespeito e a autoestima.

5. Quanto mais você ficar justificando seus erros, mais irá reforçá-los. Justificar é ficar olhando para trás. É preciso ser humilde diante das circunstâncias.

Quando você fica justificando, está assentindo que continue assim. Tome consciência de que você faz parte do processo, e que aprender com erros é uma atitude de inteligência e força. Ninguém sabe tudo até experimentar.

Esteja disponível para aprender e mudar; isto te tornará mais sábio e reforçará a sua inteligência emocional, não se deixando levar por raiva, mágoa ou sentimentos que não trazem paz interior.

6. Criticar os outros não os ajudará a mudar de comportamento da mesma forma que não gosta que te critiquem; apenas fere a relação.

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

Não existe crítica construtiva; seja assertivo sugerindo como você gostaria de ser tratado e faça o mesmo.

Tenha em mente que você não pode controlar o que o outro pensa ou faz, mas pode prestar atenção ao que você faz e pensa; consequentemente, a maneira que você vai responder às circunstâncias sempre será uma escolha que estará em suas mãos.

Seguir estes seis passos te ajudará a deixar de ser protagonista, para ser o autor de sua história.

Aquieta a tua mente, reflita e tome consciência de que a vida só segue em frente. Você pode seguir tornando sua jornada mais leve e feliz e, com isso, contribuir para um mundo melhor.

Mudar é sinal de inteligência.



Maristela Pozitano

Mini Biografia ▼

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 é proibida sob as normas da LGPD



Dia Nacional em Defesa do Rio São Francisco é Celebrado na Bahia

Em 3 de junho, a Bahia celebrou o Dia Nacional em Defesa do Rio São Francisco com uma campanha especial, destacando a importância da preservação do "Velho Chico". A iniciativa reuniu diversas atividades educativas e de conscientização, reforçando o papel crucial do rio na sustentabilidade ambiental e no sustento das comunidades ribeirinhas. Este dia marca um esforço coletivo para proteger e revitalizar um dos maiores patrimônios naturais do Brasil, essencial para a biodiversidade e a cultura regional.

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

Sessão

VIAGEM & TURISMO

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 é proibida sob as normas da LGPD



Viajar é mergulhar em novas culturas, explorar paisagens deslumbrantes e criar memórias que duram para sempre. É uma jornada de autodescoberta e conexão com o mundo ao nosso redor, enriquecendo nossas vidas de maneiras inimagináveis.

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

BELÉM DO PARÁ: O ENCANTO AMAZÔNICO QUE CATIVA CORAÇÕES

Por Equipe Editorial

Bem-vindo a Belém do Pará, uma cidade onde a cultura exala pelas ruas, e a natureza dança ao ritmo da vida. Neste pedacinho encantado da Amazônia, cada esquina conta uma história, cada sorriso revela uma alma generosa e cada prato é uma experiência sensorial única.

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

Ao adentrar as ruas históricas de Belém, somos recebidos pelo vibrante colorido dos mercados, onde frutas exóticas se misturam em um festim de cores e aromas. Aqui, a tradição e a modernidade se encontram, refletindo-se nos pratos típicos como o tacacá e o açaí, que alimentam não apenas o corpo, mas também a alma.

Mas Belém não é apenas sobre sua exuberância gastronômica; é também sobre a calorosa hospitalidade de seu povo.



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

Em cada esquina, somos recebidos com sorrisos acolhedores e abraços sinceros, que nos fazem sentir em casa mesmo estando longe. É essa conexão humana que torna Belém tão especial, deixando uma marca indelével em todos os que a visitam.

Ao explorar os monumentos históricos, como o famoso Forte do Presépio e o Teatro da Paz, somos transportados para o passado glorioso da cidade, onde cada pedra conta uma história de bravura e resistência. E não podemos esquecer as manifestações culturais, como o carimbó e o bumba-meu-boi, que celebram as raízes profundas da cultura amazônica.



Por fim, Belém nos brinda com a beleza deslumbrante de sua natureza intocada. Os passeios de barco pelos rios que cortam a cidade nos levam a recantos paradisíacos, onde a fauna e a flora exibem sua exuberância. E à noite, o espetáculo do pôr do sol sobre o rio Guamá nos lembra da magnificência da mãe natureza.

Em suma, Belém do Pará é muito mais do que uma cidade; é uma experiência que toca todos os sentidos e encanta a alma. Então, convidamos você a embarcar nesta jornada inesquecível pela cidade das mangueiras, onde cada momento é uma descoberta e cada encontro é uma celebração da vida.

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

Prepare-se para se apaixonar, para se emocionar e para levar consigo memórias que durarão para sempre. Belém espera por você, de braços abertos e coração pulsante, pronta para recebê-lo em sua magia amazônica.

Arquivo Pessoal Diego Castro do Nascimento
@belemregiao



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

QUEM É ELA?

Por Berenice Sousa Miranda Ribeiro

Soneto

Óh Deus! Que sorriso mais largo e 'Belo'!

É ela que atravessa a passarela;

Com literal silêncio tagarela;

É a misguilú com o olhar amarelo.

Ela tem o dom de ornar o singelo,

'Se não ides, não vamos viu Cinderela!'

Ela é alegria e emoção em aquarela!

D'um calvário é luz, paz no flagelo.

Ah! Neusa, Creusa ou será uma deusa?

Trago-lhe flores, as mais belas mudas,

Sempre formosa a moça beiçuda.

De todas as irmãs eu sou a mais sortuda,

Quem és? Quem és? Também não é a Cleusa,

Ela é simplesmente a minha Eusa!



Berenice Sousa Miranda Ribeiro

Mini Biografia ▶

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 é proibida sob as normas da LGPD

UM COMPROMISSO COM A VERDADE E A ÉTICA!

O reconhecimento levado à sério!

Por Yuri Pantojo Serapilha
Artigo ▶



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 é proibida sob as normas da LGPD

Em meio à pujante metrópole paulistana, reside a sede de uma instituição dedicada à preservação da história, ao reconhecimento do mérito e amparada por sólido alicerce legal: a Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística. Fundada em 13 de março de 1959 e oficializada pelo Governo Federal em 1965, a entidade, presidida atualmente por Dom Galdino Cocchiaro, atua sob diversos motes, promovendo a cultura, o civismo, a educação e a filantropia ao longo destes 65 anos completados no ano em curso através de seu Jubileu de Safira.



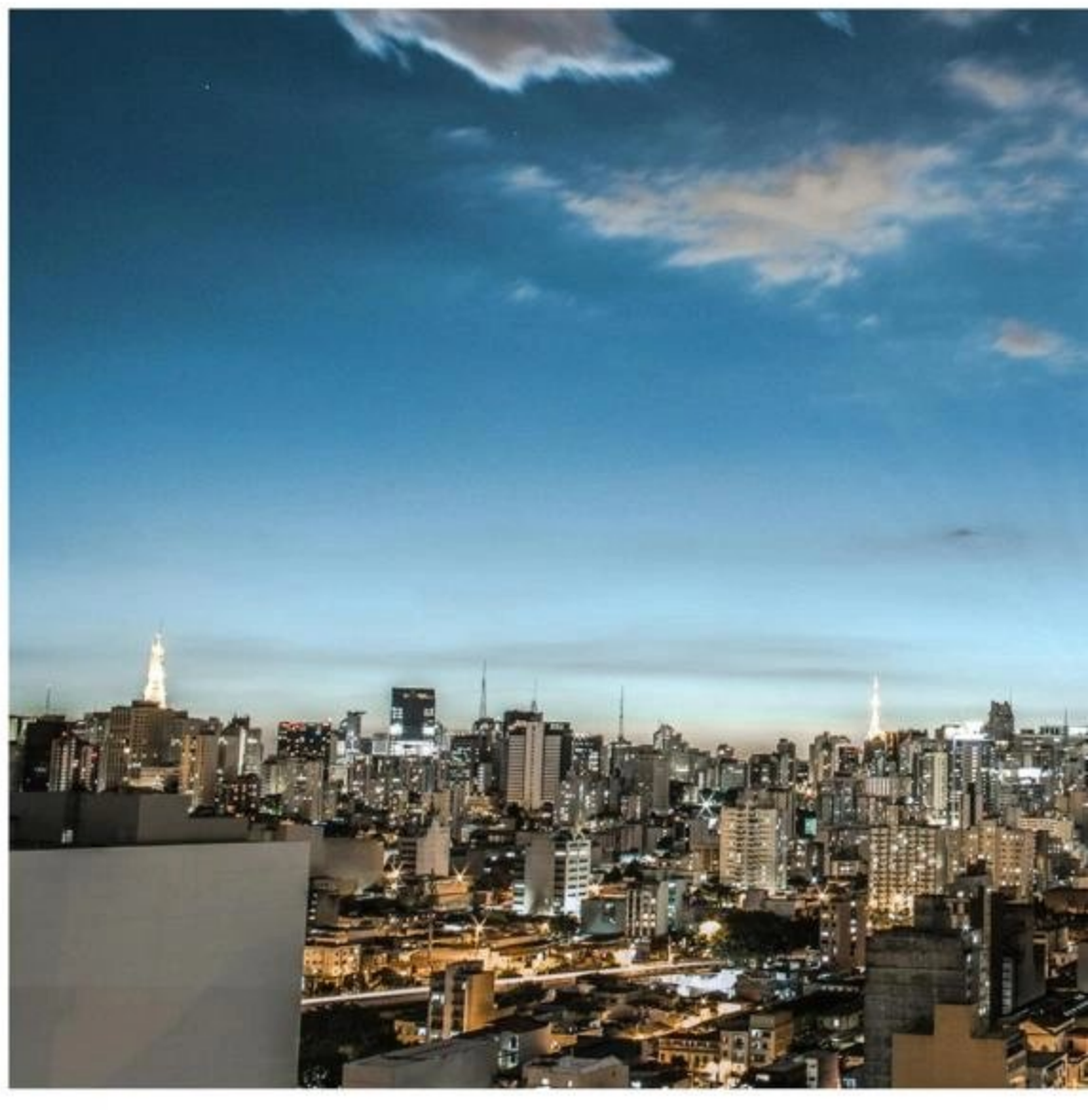
Uma Tradição Secular Regida E Amplamente Amparada Em Âmbito Legal Legitimando As Outorgas Realizadas Em Solenidades De Reconhecimento De Méritos

A heráldica, estudo dos brasões de armas e outros símbolos distintivos, é a base da SBH&H. A Sociedade orienta municípios, organizações militares e civis na criação de seus brasões, bandeiras e símbolos, zelando pela correção e autenticidade desses elementos identitários, amparada pelo Decreto nº 4857 de 9 de novembro de 1939, que a instituiu como “Personalidade Jurídica”

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

e foi responsável pela correção do Brasão de Armas do Município de São Paulo, concebido com alguns equívocos, inicialmente, pelo poeta Guilherme de Almeida e pelo pintor Whast Rodrigues em 1917.

Um dos motes da Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística é a concessão dos títulos Nobiliárquicos e Cavalheirescos de Ordens Honoríficas, estatutariamente mantidas, comendas e medalhas a personalidades que se destacaram, com eficiência e eficácia acima da média, após indicação e submissão das documentações pertinentes e aprovação por parte do Conselho Federal de Honrarias e Méritos, Conselho Fiscal e Presidência, em diferentes áreas de atuação. Dentre elas, mas não somente, figuram a Ordem do Mérito Cívico e Cultural, oficializada através do Ministério de Educação e Cultura – MEC – através da Portaria de nº 153 de 04 de Junho de 1965, a Ordem Nacional do Mérito Empreendedor "Visconde de Mauá", oficializada pela Lei do próprio Município nº 12.380/2010, a Medalha do Mérito Heráldico e a Comenda Dom Pedro I, a Ordem Internacional do Mérito do Descobridor do Brasil Pedro Álvares Cabral, oficializada através do Decreto do Estado de São Paulo de nº 49579 de 07 de maio de 1968, são apenas alguns exemplos do compromisso da entidade com o cumprimento das leis e normas vigentes.



A Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística se destaca por sua atuação pautada, ao longo destes 65 anos, pela

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

legalidade e transparência, mantendo um meticuloso registro de suas atividades, incluindo concessões de ordens honoríficas, através de seu Relatório de Atividades submetido anualmente para a Secretaria de Cidadania e Justiça do Estado de São Paulo, solenidades realizadas e publicações. O registro da entidade como "Personalidade Jurídica" encontra-se no livro "A" nº 13 sob nº 7073 no Cartório do 1º. Oficial de Registro de Títulos e Documentos e Civil de Pessoa Jurídica da Capital de São Paulo e sua adequação ao Código Civil Brasileiro, através da Lei 10.406 de 10 de janeiro de 2002, está devidamente registrada sob o nº 336469 no mesmo Cartório.



Uma Entidade Sem Fins Lucrativos: Compromisso com o Bem Comum e Reconhecida pelo Governo

É importante salientar que a SBH&H é uma entidade sem fins lucrativos, o que significa que seus recursos são destinados exclusivamente ao cumprimento de seus objetivos estatutários.

Essa característica reforça o compromisso da Sociedade com o bem-estar da comunidade e com a promoção de valores positivos, reconhecida como entidade de Utilidade Pública pelo Governo do Estado de São Paulo pela Lei 6869 de 22 de agosto de 1962 e pela Prefeitura Municipal de São Paulo pela Lei 9892 de 13 de março de 1972.

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

Artigo ▼

Por Yuri Pantojo Serapilha

A ERA DIGITAL: TRANSFORMAÇÕES LITERÁRIAS E CULTURAIS SOB O OLHAR TECNOLÓGICO

Na vastidão do panorama da era digital, desdobram-se metamorfoses literárias e culturais que se entrelaçam em paisagens intricadas, onde as fronteiras entre o analógico e o digital se dissolvem diante da efervescência das inovações tecnológicas. A jornada da humanidade através deste período é marcada não apenas pela fluidez da informação, mas também pela transmutação dos pilares que sustentam nossa compreensão e expressão artística, histórica e cultural.

O Impacto Tecnológico na Literatura

No epicentro dessa revolução, reside a transformação do tecido literário. Testemunhamos uma reconfiguração das narrativas, onde os pergaminhos antiquados cedem lugar aos e-books e as bibliotecas virtuais expandem-se para além das fronteiras físicas. A digitalização não apenas democratiza o acesso ao conhecimento, mas também redefine o próprio ato de ler, oferecendo novas modalidades de interação entre leitor e texto, como hipertextos, realidade virtual e experiências imersivas.

Entretanto, essa revolução não se limita à forma, mas estende-se ao conteúdo e à temática das obras literárias. O surgimento de novos gêneros, como a literatura interativa e os fanfics, reflete não apenas a diversificação dos gostos e interesses do público, mas também a capacidade da tecnologia de ampliar os horizontes da criatividade humana. Da mesma forma, a proliferação das redes sociais e plataformas de compartilhamento de histórias permite que vozes antes marginalizadas encontrem eco em um público global, gerando um mosaico de experiências e perspectivas.

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

A Cultura em uma Era Digital

Na efervescência da era digital, a cultura se desdobra em um cenário repleto de nuances e desafios, onde as fronteiras entre o analógico e o digital se esbatem diante da incessante marcha do progresso tecnológico. Esta época singular testemunha não apenas a democratização do acesso à arte e ao conhecimento, mas também uma reconfiguração profunda das formas de produção, consumo e preservação cultural.

Neste contexto dinâmico, a tecnologia assume um papel central como agente transformador, permeando cada aspecto da vida cultural contemporânea. Plataformas de streaming, redes sociais e aplicativos de compartilhamento de conteúdo emergem como os novos palcos onde artistas de todas as vertentes podem encontrar uma audiência global, transcendendo as limitações geográficas que anteriormente moldavam a disseminação da arte e da cultura.

A digitalização dos arquivos históricos e museus representa um marco significativo na democratização do acesso ao patrimônio cultural da humanidade. O advento da tecnologia permite que qualquer pessoa, em qualquer lugar do mundo, explore virtualmente as riquezas do passado, mergulhando nas



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

narrativas e na memória coletiva da humanidade com uma facilidade sem precedentes.

Entretanto, esse progresso não está isento de desafios e dilemas. A disseminação de informações falsas e a privacidade dos dados pessoais emergem como preocupações prementes, exigindo uma reflexão profunda sobre os limites éticos e sociais do avanço tecnológico na esfera cultural.

Além disso, a digitalização da cultura levanta questões sobre a preservação do patrimônio cultural e literário em face da obsolescência tecnológica e da fragilidade dos meios digitais. Enquanto os arquivos físicos resistiram ao teste do tempo ao longo dos séculos, os dados digitais enfrentam constantes ameaças de corrupção e perda, destacando a necessidade urgente de estratégias robustas de preservação e arquivamento.



Em suma, a cultura em uma era digital é um território fértil para a exploração criativa e a disseminação do conhecimento, mas também um campo minado de desafios e incertezas. À medida que navegamos por estas águas turbulentas, é imperativo manter um olhar crítico e uma abordagem reflexiva, garantindo que as promessas da tecnologia sejam aproveitadas plenamente, sem comprometer os valores e a integridade da nossa herança cultural.

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



Desafios e Dilemas da Transformação Digital

Em um cenário multifacetado da transformação digital, emergem desafios e dilemas que demandam uma análise cuidadosa e uma abordagem ponderada. A disseminação de informações falsas, a proteção da privacidade dos dados pessoais e a concentração de poder nas mãos de poucas empresas são apenas algumas das questões prementes que exigem reflexão profunda e medidas mitigadoras.

A sociedade contemporânea enfrenta o desafio de discernir entre a vasta gama de informações disponíveis, distinguindo entre o verdadeiro e o falso em um ambiente saturado de conteúdo digital. Além disso, a proteção da privacidade dos indivíduos tornou-se uma preocupação central, à medida que os dados pessoais são coletados, compartilhados e monetizados por empresas e entidades governamentais.

Em meio a esses desafios, é essencial promover um debate ético sobre o papel da tecnologia na sociedade e desenvolver estratégias que

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

garantam a integridade, a transparência e a equidade no uso das ferramentas digitais.

A Digitalização dos Arquivos Históricos e suas Implicações

Constitui um marco de magnitude inegável, transcendendo a mera preservação do passado para inaugurar um novo paradigma de interpretação e análise histórica. Esta transformação monumental não apenas democratiza o acesso ao conhecimento histórico, mas também amplia significativamente as fronteiras da pesquisa e do entendimento do passado.

Ao permitir o acesso virtual a registros outrora confinados a bibliotecas e arquivos físicos, a digitalização desses documentos revoluciona a maneira como acadêmicos, pesquisadores e o público em geral se relacionam com a história. A facilidade e a amplitude sem precedentes com que podemos agora explorar os meandros do passado abrem novas perspectivas para a compreensão das sociedades e dos eventos que moldaram o curso da humanidade.

Assim, a digitalização dos arquivos históricos não apenas preserva a memória coletiva, mas também promove uma democratização do conhecimento que empodera indivíduos e enriquece o tecido cultural e intelectual da sociedade.

Literatura Digital: Uma Revolução Criativa

Contudo, o impacto da tecnologia não se restringe ao domínio da história; ele se estende aos reinos da cultura

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

e da literatura, onde suas implicações são igualmente profundas e multifacetadas. O surgimento de novas formas de literatura digital representa uma revolução criativa que desafia as convenções estabelecidas, expandindo os limites do que significa contar uma história. Das narrativas interativas às experiências imersivas de realidade virtual, a literatura digital transcende o texto estático, convidando o leitor a participar ativamente da construção do significado.

Desafios da Literatura Digital

A dinâmica interação entre leitor e texto sinaliza uma mudança revolucionária na relação entre criador e público, onde o leitor transcende o papel de mero espectador passivo para se tornar um colaborador ativo na construção da experiência literária. Este fenômeno não apenas redefine a maneira como consumimos literatura, mas também reconfigura o próprio processo criativo, proporcionando aos escritores um vasto arsenal de ferramentas e possibilidades expressivas.

No entanto, essa explosão de novas mídias e formas de expressão traz consigo uma série de desafios intrincados. À medida que nos imergimos



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

em um mar de informações digitais, torna-se premente o desenvolvimento de habilidades críticas que nos permitam discernir entre o essencial e o superficial, entre a verdade e a falsidade. A tecnologia nos desafia a repensar os fundamentos da narrativa e da identidade cultural, suscitando questões sobre autenticidade, originalidade e autoridade.



Além disso, a literatura digital confronta-nos com a necessidade de preservar a essência e a integridade da expressão literária em um ambiente permeado pela instantaneidade e pela superficialidade. A proliferação de plataformas e conteúdos digitais coloca em cheque a relevância e a qualidade da produção literária, exigindo uma constante reflexão sobre os valores que norteiam a criação e a apreciação da arte escrita.

Diante desses desafios, torna-se essencial promover um diálogo aberto e inclusivo sobre o futuro da literatura digital. É necessário cultivar uma consciência crítica que nos capacite a navegar pelas correntes tumultuadas da era digital, preservando ao mesmo tempo a riqueza e a diversidade da expressão literária. Somente assim poderemos aproveitar plenamente o potencial transformador da literatura digital, garantindo que ela

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

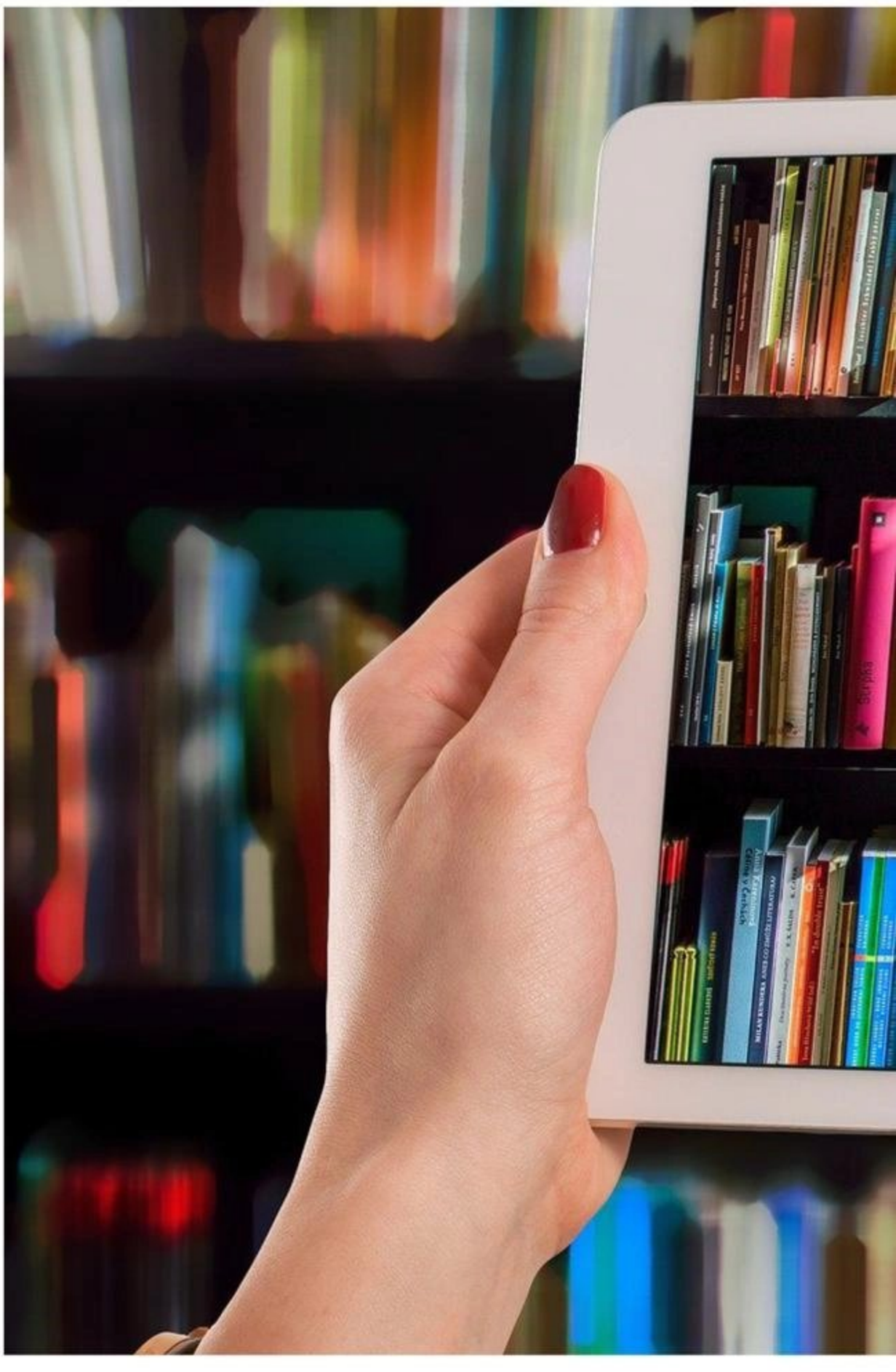
continue a inspirar, provocar e enriquecer as mentes e os corações dos leitores em todo o mundo.

Preservação do Patrimônio Cultural e Literário

Além disso, a digitalização da cultura também levanta preocupações sobre a preservação do patrimônio cultural e literário em face da obsolescência tecnológica e da fragilidade dos meios digitais. Enquanto os arquivos físicos têm resistido ao teste do tempo ao longo dos séculos, os dados digitais enfrentam ameaças constantes de corrupção, perda e obsolescência tecnológica, levantando questões urgentes sobre a responsabilidade de preservar nosso legado cultural para as gerações futuras.

A Necessidade de uma Abordagem Crítica

Em meio a esses desafios, é imperativo reconhecer que a tecnologia não é uma força neutra, mas sim um reflexo e uma extensão das estruturas sociais e culturais que a moldam. Da mesma



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

forma que influencia a forma como consumimos, criamos e interpretamos a cultura, a literatura e a história, a tecnologia é moldada por valores, ideologias e interesses que permeiam nossa sociedade.

Portanto, é essencial adotar uma abordagem crítica e reflexiva em relação à tecnologia, reconhecendo tanto suas promessas quanto suas limitações. Somente assim podemos aproveitar plenamente seu potencial transformador, enquanto mitigamos seus impactos negativos e garantimos que as vozes e perspectivas marginalizadas não sejam silenciadas ou apagadas no processo.



Sessão

ARTESANATO

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



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

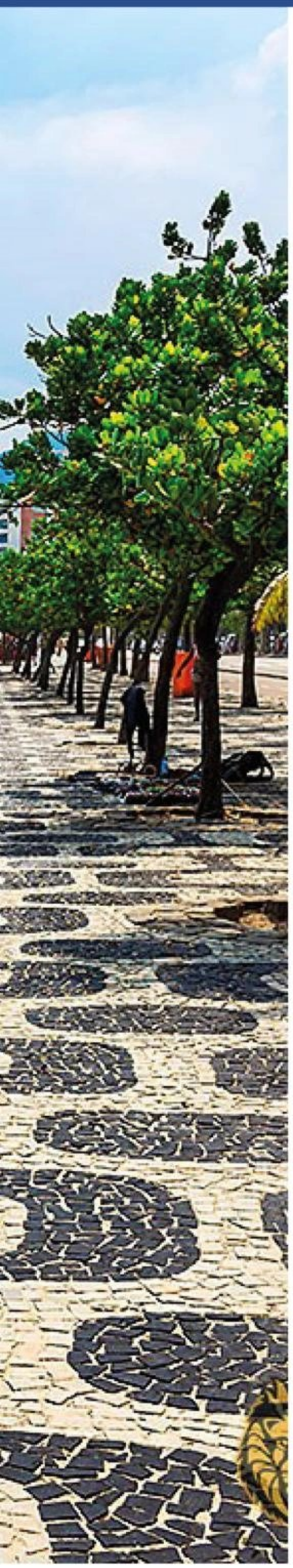
MOSAICO



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

Por Equipe Editorial

Artesanato



Ah, Ipanema! Quando pensamos nesse icônico bairro carioca, várias imagens vêm à mente: a praia deslumbrante, o pôr do sol mágico, e, claro, aquele calçadão famoso. Sim, estamos falando do mosaico de Ipanema, um verdadeiro símbolo da cidade do Rio de Janeiro que, com seu design charmoso, atrai os olhares e os passos de quem por ali passa.

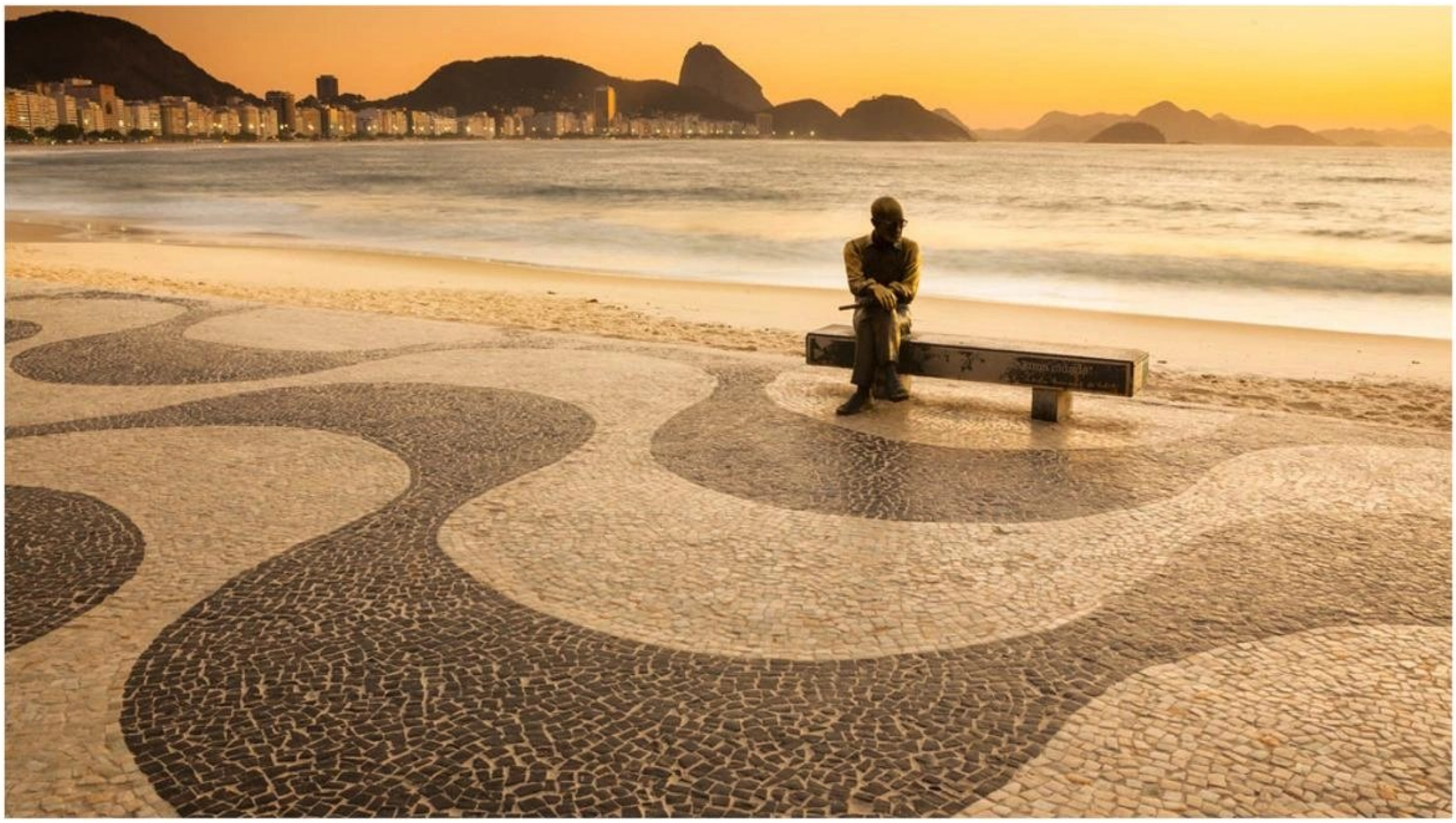
O calçadão de Ipanema é mais do que uma simples calçada. É uma obra de arte que se estende ao longo da orla, convidando todos a caminhar sobre um pedaço da história e da cultura carioca. Inspirado no movimento das ondas do mar, o design em pedras portuguesas – aquelas pedrinhas pretas e brancas que formam padrões hipnotizantes – cria um efeito visual que é a cara do Rio.

Mas você sabia que esse mosaico tem uma história fascinante? Ele foi idealizado pelo paisagista Burle Marx, um dos maiores nomes do paisagismo brasileiro. Nos anos 1970, Burle Marx decidiu transformar as calçadas da orla de Ipanema em uma extensão da beleza natural que a cerca. Combinando arte e funcionalidade, ele desenhou essas ondulações que parecem dançar sob os nossos pés.

E a escolha das pedras? Isso também tem seu charme. As pedras portuguesas são minuciosamente colocadas à mão por artesãos dedicados. É um trabalho que requer paciência, precisão e um olho aguçado para os detalhes. Cada pedrinha é como uma pequena nota musical compondo uma sinfonia visual que celebra o espírito alegre e acolhedor do Rio de Janeiro.

Caminhar por Ipanema ou Copacabana, é como desfilar em uma passarela histórica, onde cada passo é acompanhado pelo murmúrio do mar e pelo som do samba ao longe. Seja você um carioca da gema ou um visitante encantado, o calçadão de Ipanema oferece uma experiência sensorial única – é arte sob os pés, cultura em cada esquina, e uma conexão direta com o coração vibrante do Rio.

Então, da próxima vez que você estiver passeando pela orla de Ipanema, tire um momento para admirar essa obra-prima de artesanato urbano. Sinta as ondas de pedra sob os seus pés, deixe-se levar pelo ritmo da cidade e aprecie a beleza simples e sofisticada que é caminhar por um verdadeiro ícone carioca.



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



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

PEQUENOS MUNDOS ENCANTADOS



CASINHAS DE BONECAS ARTESANAIS

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

Por Equipe Editorial

Artesanato



Quem nunca se encantou com as casinhas de bonecas, aquelas miniaturas cheias de detalhes que nos transportam para um mundo mágico? Se você acha que essas maravilhas são coisa do passado, está muito enganado! As casinhas de bonecas feitas à mão estão mais vivas do que nunca, trazendo alegria e nostalgia para todas as idades. Vamos embarcar nesse universo encantador?

Criar uma casinha de boneca é uma verdadeira arte. É como construir um pequeno universo, onde cada cômodo conta uma história, cada móvel é uma peça de criatividade e cada detalhe é uma prova de carinho e dedicação. O mais legal é que essas casinhas não são apenas brinquedos; são obras de arte que combinam design, arquitetura e muita imaginação.

O processo de criação dessas miniaturas começa com a escolha dos materiais. Madeira, papelão, tecido, e até elementos reciclados ganham vida nas mãos habilidosas dos artesãos. É incrível ver como algo tão simples pode se transformar em um sofá aconchegante, uma mesa de jantar elegante ou uma cama fofinha. Cada peça é cortada, colada e pintada com precisão, dando um toque único a cada ambiente.

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

E os detalhes? Ah, os detalhes são de cair o queixo! Desde minúsculos quadros nas paredes até livros minúsculos nas estantes, passando por jarras de flores, tapetes trançados e cortinas delicadas. Cada item é pensado para trazer vida e personalidade à casinha. É impossível não se apaixonar por esses pequenos tesouros.

Mas não pense que as casinhas de bonecas são apenas para crianças. Muitos adultos também se encantam por essa arte, colecionando e até mesmo criando suas próprias miniaturas. É uma forma divertida e terapêutica de expressar a criatividade, além de ser um hobby que promove a paciência e a atenção aos detalhes. Sem falar que é uma ótima maneira de passar o tempo e desconectar do estresse diário.

As casinhas de bonecas feitas à mão também são um presente perfeito. Imagine a alegria de uma criança ao receber uma casinha personalizada, com os cômodos decorados especialmente para ela! É um presente que vai além do material, é uma lembrança para a vida toda.

Se você ficou curioso e quer se aventurar nesse mundo, a boa notícia é que nunca é tarde para começar. Existem muitos tutoriais online, kits de montagem e comunidades de artesãos dispostos a compartilhar dicas e truques. E quem sabe, você pode descobrir um novo talento ou até mesmo uma paixão inesperada.

Então, que tal explorar esse universo mágico das casinhas de bonecas feitas à mão? Seja para brincar, decorar ou simplesmente admirar, essas miniaturas são uma prova de que, com criatividade e dedicação, podemos criar mundos encantadores cheios de alegria e imaginação. Venha se encantar com esses pequenos grandes tesouros!

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



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

MOSAICO



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

Por Equipe Editorial

Artesanato



Você já viu uma obra de arte tão grandiosa que simplesmente tirar o fôlego? O Santuário Nacional de Aparecida a nova fachada norte, adornada com um mosaico gigante que retrata cenas bíblicas. Este incrível trabalho, inaugurado em 2022 é o primeiro de quatro mosaicos planejados para embelezar as fachadas do Santuário.

Imagina só, quatro mil metros quadrados de mosaico em pedra cobrindo a principal entrada do Santuário, que tem cerca de 50 metros de altura! Esse mosaico impressionante é uma verdadeira mistura internacional: as pedras vieram do Brasil, França, Grécia e Afeganistão. Além de granito e mármore, os artistas também usaram o famoso mosaico veneziano, feito artesanalmente. É uma verdadeira colcha de retalhos global, onde cada pedaço tem uma história e uma origem única.

O projeto do mosaico começou lá em 2019 e é inspirado no Livro de Êxodo da Bíblia. Se você se lembra das histórias de Moisés e da libertação do povo hebreu do Egito, então já sabe do que estamos falando. Essa narrativa épica de fé e liberdade agora está imortalizada na fachada do Santuário, oferecendo aos visitantes uma experiência visual tão rica quanto a própria história.

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

Além de ser uma obra de arte monumental, o mosaico é uma homenagem ao poder da fé e à diversidade cultural. Cada pedra, cada cor e cada detalhe foram cuidadosamente escolhidos para contar uma história que tem milhares de anos, mas que ainda ressoa profundamente nos dias de hoje.

Venha ver de perto e se maravilhar com essa obra-prima de artesanato e fé. O Santuário Nacional de Aparecida não é apenas um lugar de devoção, é um verdadeiro tesouro cultural e artístico. Não perca a chance de ser parte dessa história!



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



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

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 LIMITADA

Por Comndador Helio Reis
1ª Edição

Autor
Comendador Helio Reis

COMPRAR AGORA

Sessão

SAÚDE E BEM-ESTAR

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 é proibida sob as normas da LGPD



Priorize sua saúde e bem-estar, cultivando hábitos saudáveis, praticando atividades físicas regularmente e reservando tempo para relaxar e recarregar suas energias. Seu corpo e mente agradecem!

Cópia ou reprodução parcial ou total é 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!

JUNHO VERMELHO

Saúde

Por Dra. Aldrey Azevedo

A campanha junho Vermelho foi oficializada pela AMS (Assembleia Mundial de Saúde) em 2005, para ser comemorado no dia 14/06 o dia mundial do doador de sangue.

A campanha visa conscientizar a todos da importância e dos benefícios da doação de sangue.

É importante sabermos que, não há ainda um substituto para o sangue, ou seja , sem ele não existe vida. È através do sangue que circulam por nosso organismo as substâncias nutritivas e necessárias à vida das células. Essas substâncias são proteínas, enzimas, hormônios, fator de coagulação, Imunoglobina e albumina.

Os pacientes oncológicos por exemplo ou qualquer outra doença que comprometa a produção e o desenvolvimento das células necessitam ter um sangue perfeito com ótimas condições de estimular a produção delas para manter os níveis satisfatórios e necessários a vida , e essas células só se reproduzem de forma saudável quando há a quantidade de sangue saudável circulando por nosso organismo. Por isso a importância de se manter os bancos de sangue abastecidos, além disso pacientes que dão entrada em pronto socorro em estado grave devido a um acidente por exemplo no qual perderam muito sangue, muitas vezes também se faz necessário repor esse sangue.

Pacientes com nível alto de anemia, são outro grupo que necessitam de bolsas de



sangue, pois o que circula no organismo esta comprometido com níveis baixos de todas as substâncias necessária a vida.

Por contra regra os benefícios para quem doa também são inestimáveis, pois, com a doação de sangue, o organismo estimula a renovação das células, o que contribui para a redução de riscos de desenvolver câncer de pulmão, fígado e garganta.

Em suma, doar sangue vai muito além do que uma simples atitude, ou como eu já ouvi dizer, para aqueles que trabalham em regime de CLT, poder ter um dia de atestado, é muito mais sério, é um ato de amor, humanismo, responsabilidade, é um ato de * eu existo por que você existe * .... vamos espalhar essa semente... **AMOR – DOAÇÃO**



Dra. Aldrey Azevedo

Mini Biografia ▼

Espiritualista por nascença. Plantas, ervas, chás e benzimentos sempre a fascinaram. Apaixonada por animais e quando criança deixava de comer para dar sua refeição aos animais de rua. Amante da mente humana,especializou-se, fez inúmeras formações como Psicologia, pós graduação em Neuropsicologia, Psicossomatica, Psicopatologia, mediação sistêmica, terapia de reprocessamento generativo (formação internacional), mestrado em Suicidologia, doutorado em Dependencia química . Seu intuito foi sempre de seguir sua missão na terra: ajudar a levar esperança a quem já não vê mais sentido na vida .faz trabalhos voluntários em ONGS como Amigos do Bem, é vice presidente da ONG Te orienta mulher (focada em assessorar mulheres abusadas e violentadas). Atua também como apresentadora do Descomplicando a Saúde. Uma vida dedicada aos estudos, as filhas e a fazer o bem!

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



SAÚDE DA MULHER

Saúde

Por Dra. Vivianne Grobério

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

Para falarmos de saúde da mulher, precisamos fazer uma revisão por todas as faixas etárias, desde recém-nascida até a senilidade.

Meu nome é Viviane Grobério e sou ginecologista. Minhas clientes quando vêm ao meu consultório e vêem chinelinhos de criancinha ficam assustadas e me perguntam:

-Doutora, vem criancinha aqui??? E eu respondo:

-Sim! Desde que nascemos estamos suscetíveis a problemas!!!!

Não existe idade para levar a filha ao ginecologista, se for criança, que seja de preferência a um ginecologista infanto-puberal, ou seja, aquele que está acostumado a atender esta faixa etária.

Eu digo que as mães, ou quem cuida das criancinhas, devem estar “antenadas”, para procurarem o médico oportunamente.

Para ser didática, vou discorrer o assunto pelas faixas etárias, citando algumas situações que merecem atendimento com aconselhamento de um médico especializado.



Na recém-nascida, logo nos primeiros dias de vida, pode haver um sangramento via vaginal, que assusta a família. Tal fato geralmente é devido à passagem de hormônios da mãe para o feto, com a manifestação após o parto. Outras vezes, pode haver um crescimento do botão mamário

da recém nata, também pelo mesmo motivo que a situação anterior. Se a mãe estiver usando algum hormônio que passe pelo leite, esta menininha, também poderá apresentar um crescimento mamário, ou uma virilização, dependendo do hormônio utilizado. Para evitar isso, utilize somente medicamentos prescritos pelo seu médico.

Uma outra causa de crescimento do botão mamário, é relacionada à alimentação. Aqueles alimentos por exemplo, frangos de criadouros onde usam hormônios para o crescimento rápido dos animais, não devem ser utilizados, porque podem provocar um crescimento das mamas (telarca) precoce.



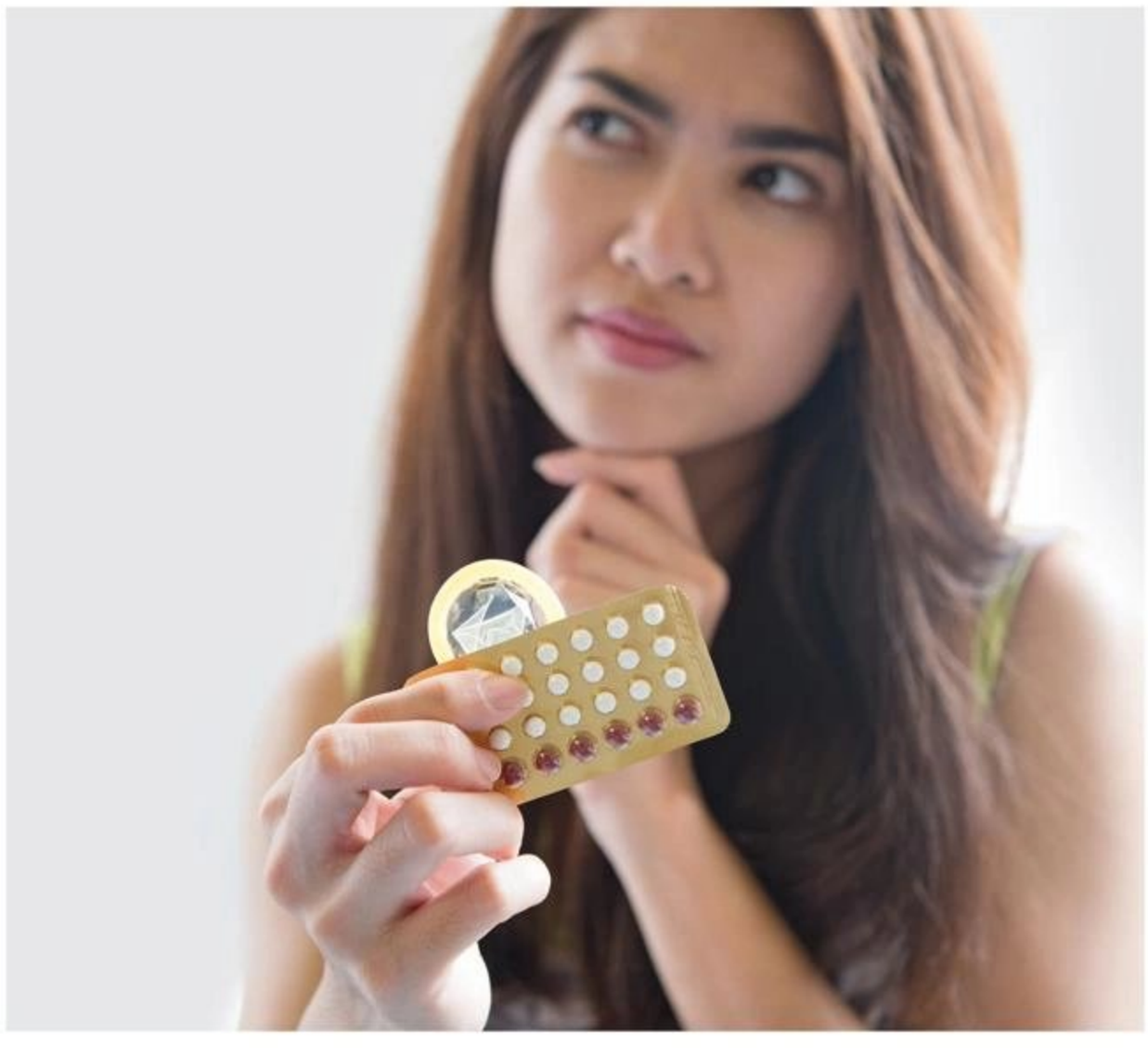
Na fase de 5 aos 8 anos, é muito comum que as mães relatem a observação de corrimento ou que as crianças estejam coçando a genitália. Tal fato merece uma maior atenção para a higiene da criança. É importante frisar que cada um deve ter sua toalha de banho, para evitar a contaminação das crianças por problemas de adultos, e que as toalhas sequem em área ventilada e não no banheiro. Nos tempos atuais, a primeira menstruação está chegando mais cedo, é importante a observação do crescimento dos pelos genitais

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

que pode começar por volta dos sete anos e das mamas por volta dos nove anos. Este fato é importante porque sequencial a este evento, ocorrerá a menstruação com consequente soldadura das epífises ósseas e a criança crescerá muito pouco a partir do momento da primeira menstruação (menarca). Então, se você achar que sua menininha está com este desenvolvimento precoce, procure o ginecologista infanto-puberal, ou o pediatra para uma melhor avaliação, porque temos como retardar este crescimento, resultando numa maior estatura para a adolescente.

Acontecendo a menarca, já precisamos nos preocupar com o método anticoncepcional, a ser adotado quando nossa jovem resolver iniciar sua vida sexual. Vale ressaltar que quanto mais tarde for o início sexual, será melhor para a saúde da jovem.

É crucial, que dentro de casa já seja ensinado a necessidade do uso do condom (camisinha), para a prevenção das infecções sexualmente transmissíveis. Não podemos nos esquecer, que na rede pública de saúde, são ofertadas várias vacinas, inclusive a Vacina contra a Infecção pelo HPV (protege contra verrugas genitais e o câncer de colo de útero) e deve ser aplicada a primeira dose dos nove anos aos 14 anos, antes que haja o início da atividade sexual.



Para a contracepção, existe vários métodos, mas não podemos deixar de assinalar que os contraceptivos orais têm excelentes resultados, e podem ser iniciados com

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

dose mínima, são praticamente sem efeitos colaterais, porém, exigem disciplina no seu uso para evitar a falha do método. Associado ao uso de hormônios, para qualquer situação, deve ser lembrada a necessidade da atividade física e que seja evitado o tabagismo.

Quando a jovem optar por planejar a sua família, deve procurar um ginecologista antes de haver acontecido a concepção, para ser feita a consulta pré-concepcional, onde será solicitado vários exames para o casal, será avaliada a possibilidade de terem uma gravidez saudável e será prescrito o ácido fólico para prevenção de malformações do tubo neural.

Na mulher durante o menacme, ou seja, seu período de vida reprodutivo, é importantíssimo que ela a partir dos 25 anos faça seu exame preventivo ginecológico e todo mês, após a menstruação faça o autoexame das mamas, para desta forma, qualquer alteração seja diagnosticada o mais precoce possível. O ideal é que pelo menos uma vez por ano a mulher faça uma consulta ao seu ginecologista.



Por volta dos 40 anos, a mulheres entram no climatério, que é a fase onde os ovários já não estão tão jovens. Nesta fase, se você ainda não

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

engravidou, sugiro pensar em “congelar uns óvulos” para quando você considerar o momento ideal para engravidar, possa utilizá-los.

A partir desta idade, já fazemos a propedêutica do climatério, que deve ser anual, incluindo exames laboratoriais, ultrassom transvaginal e ultrassom de mamas e axilas. Dos 40 aos 50 anos, a mamografia deve ser bianual e a partir dos 50 anos, deve ser anual. O exame preventivo ginecológico, deve continuar sendo feito até os 65 anos.

Por volta dos 50 anos, a mulher entra na menopausa. A menopausa, é um evento dentro do climatério e se caracteriza pela parada das menstruações há pelo menos um ano. São vários os sintomas desta fase e merecem ser tratados, o que melhora muito a qualidade de vida. Porém, existe a Janela da Oportunidade, que é o período ideal, para ser adotada a terapêutica, que são até dez anos do início dos sintomas. Passado este tempo, podemos intervir em sintomas pontuais, como na secura vaginal, na dificuldade para ter relações sexuais e na urgência urinária, mas não mais será o ideal entrarmos com a terapêutica hormonal completa.



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

É importante enfatizarmos que da forma que levamos a nossa vida, teremos a nossa velhice. Podemos melhorar muito a qualidade de vida com a instituição da terapia hormonal no climatério, com mudança dos hábitos alimentares e a prática de atividade física e atividade cerebral. Precisamos lembrar, que qualidade de vida, inclui manter o peso ideal, ter hábitos alimentares saudáveis, praticar atividade física e cerebral, evitar o uso de bebida alcoólica e o fumo, ter alegrias na vida, ter momentos felizes, ter amigos, praticar a espiritualidade. Quando digo praticar a espiritualidade, refiro a ter uma conexão com o ALTO, ter um propósito de vida, ter utilidade, se sentir útil para a sua comunidade.



Concluindo, com todos estes cuidados, a mulher poderá usufruir da sua saúde física, mental e espiritual por muitos e muitos anos, para poder atingir os mais altos fins da sua existência.



Vivianne Grobério

Mini Biografia

- *Médica ginecologista, obstetra e homeopata CRM 28522*
- *Mestre em ginecologia pelo IG-UFRJ – Universidade Federal do Rio de Janeiro*
- *Formação em Homeopatia pelo IHB - Instituto Hahnemanniano do Brasil*

 Cópia ou reprodução parcial ou total é 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!

SAÚDE

Dia 05 de maio

DIA MUNDIAL DA HIGIENE DAS MÃOS

Saúde

Por Dra. Cláudia Araújo



O primeiro médico a descobrir os benefícios da lavagem das mãos para a nossa saúde. Durante sua atuação no Hospital Geral de Viena, em meados do século XIX, testemunhou um crescente índice de mortalidade entre puérperas e deduziu que, por meio das mãos, os médicos estavam transmitindo infecções às suas pacientes e exigiu que toda a equipe médica lavasse as mãos entre os exames e consultas. Apesar de ter sido criticado por especialistas da época, sua metodologia se provou eficaz, pois as taxas de infecção em sua divisão começaram a despencar. Hoje, é lembrado como "o pai do controle de infecções".

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

Um estudo realizado pela Universidade Estadual de Michigan, nos Estados Unidos, em 2015, mostrou que somente 5% das pessoas lava as mãos corretamente.

Os pesquisadores observaram que um grande número das pessoas não usa sabonete — e um número maior ainda nem chega a lavar as mãos após usar o banheiro.

Importante saber que apenas uma grama de fezes humanas pode conter cerca de um trilhão de germes.

Através das nossas mãos levamos os germes até as áreas vulneráveis do nosso corpo.



Foto: Acervo de Marina Costa, adaptado por Araújo, Cláudia.

Fonte: “Crie Saúde & Sabedoria” Araújo, Cláudia (2023)

A atenção à higiene das nossas mãos é prioridade para a prevenção de doenças



Foto: Acervo Araújo, Cláudia.

Fonte: “Crie Saúde & Sabedoria” Araújo, Cláudia (2023)

Lavar as mãos não é simplesmente molhar as mãos.

Você pode cantar parabéns, pode cantar o hino do seu time, pode fazer uma prece, mas lavar as mãos requer tempo e cinco

passos bem definidos:

Passo 1: Molhe as mãos e os pulsos com água corrente;

Passo 2: Aplique algumas gotas de sabão;

Passo 3: Esfregue todas as superfícies, incluindo as costas das mãos, entre os dedos, as unhas e punhos, por pelo menos 20 a 30 segundos;

Passo 4: Enxágue abundantemente com água corrente;

Passo 5: Seque as mãos com um pano limpo, toalha de uso individual ou toalha descartável.

Você pode estar pensando que é mais fácil ou seguro usar álcool gel, mas isso não é verdadeiro.

ATENÇÃO! DEIXAR RESÍDUOS DE SABÃO NA PELE PROVOCA LESÕES. É NECESSÁRIO ENXAGUAR ABUNDANTEMENTE.

• Álcool gel mata os germes e destrói também a nossa microbiota de defesa natural.

• Promove um ressecamento na pele, promovendo micro lesões.

• Ao levar as mãos aos olhos, com resíduo de álcool, pode provocar desde lesões oculares leves até lesões com comprometimento da acuidade visual.

• Álcool gel é inflamável, sua chama é invisível, aumenta o risco de queimaduras e incêndios.

A higienização das mãos com álcool gel deve ser, exclusivamente, em locais que não temos acesso à água



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

e sabão e, também exige alguns passos:

Passo 1: Aplique algumas gotas de álcool;

Passo 2: Hora de cantar!
É preciso esfregar todas as superfícies, incluindo as costas das mãos, entre os dedos, as unhas e punhos por pelo menos 20 a 30 segundos.

Você percebeu que para colocar as mãos no rosto, ao coçar os olhos ou o nariz, por exemplo, é necessário antes higienizá-las, ainda que você esteja em casa?

Atenção a transmissão de doenças através do hábito de apoiar a cabeça com as mãos, coçar a barba ou bigode, levar a caneta à boca, mexer nos cabelos, ...

Mudar hábitos é sempre o grande desafio.



Dra. Cláudia Araújo

Mini Biografia ▼

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 autorresponsabilidade e Gratidão".

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

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

EDITORA HR LIMITADA



Por Comendador Helio Reis

ENTRELAÇADOS

Sociedade em Transformação



Autor
Comendador Helio Reis

COMPRAR AGORA

ENTRE RISOS E LEIS

Por Dra. Andréa Marques

Artigo



A Origem da Minha Missão

Antes mesmo de me tornar advogada, eu já estava envolvida em atividades de caridade. Visitava asilos, hospitais e orfanatos, levando um pouco de amor e alegria para aqueles que muitas vezes se sentiam esquecidos pela sociedade. Essas experiências me mostraram o poder transformador de pequenos gestos de bondade e solidariedade.

Ao ingressar na advocacia, decidi que não deixaria essa parte de mim para trás. Além de ter meu próprio escritório e atender meus clientes, apesar de uma imagem séria, deixo minha

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

formalidade e com um nariz de palhaça e um coração cheio de compaixão, encontro mais um dos meus propósitos em hospitais, asilos, orfanatos e nas ruas, onde cada gesto de carinho tem o poder de transformar vidas.

Em um mundo onde a justiça muitas vezes parece fria e distante, como ser humano e operadora do direito, também escolhi um caminho diferente.

Nas horas livres, vestida com as cores vibrantes de uma palhaça, meu objetivo é levar risos, esperança e alívio para aqueles que enfrentam momentos difíceis. Acredito que o sorriso é uma forma universal de comunicação, capaz de transcender barreiras e tocar corações.

Ao qual, sempre tive a convicção e que meu compromisso é com a humanidade, utilizando através da alegria que posso levar a cada coração que encontro.

A Alegria como Remédio

Visitar hospitais e asilos vestida de palhaça é uma das partes mais gratificantes do meu trabalho, cujo eu sempre reservo em minhas tarefas, a prestar caridade. O sorriso de uma criança doente ou o brilho nos olhos de um idoso são recompensas que nenhum salário pode comprar. Acredito que, às vezes, um simples gesto de carinho pode ser tão poderoso quanto qualquer medicamento.

Cada sorriso que provoco e cada direito que defendo são mais do que ações isoladas; são ondas que se propagam, gerando um impacto social imensurável.

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

Ao me dedicar aqueles em situação de vulnerabilidade, rompo barreiras e construo pontes de empatia e compreensão, estando não apenas transmitindo conhecimento, mas também fortalecendo as bases de uma sociedade mais justa e igualitária.

E ao alimentar os corpos e almas dos moradores de rua, reafirmo o valor da solidariedade humana. Meu trabalho pro bono e minha dedicação à defensoria pública são reflexos do meu compromisso com a justiça social, e cada pequeno gesto de caridade contribui para uma transformação positiva na comunidade. Através dessas ações, demonstro que ajudar ao próximo vai muito além de dinheiro; é um investimento no bem-estar coletivo e no futuro de nossa sociedade.

Ensinamentos que fazem a diferença

Dar aulas para pessoas não alfabetizadas é outra forma de advocacia que prático. Ensinar alguém a ler e escrever é abrir um mundo de possibilidades e justiça social. Cada palavra que compartilho é uma semente de esperança plantada para um futuro mais justo.

Assim como, dar apoio Legal e Emocional, para as mulheres que chegam até mim, escutando com atenção, oferecendo conselhos jurídicos sólidos, as acompanhando em cada etapa do processo legal.

Acredito que o conhecimento é poder e que informar as mulheres sobre seus direitos é um passo crucial para a prevenção de futuras injustiças.

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



Solidariedade na Prática

Entregar cestas básicas também é um ato de amor e reconhecimento da dignidade humana. Com cada cesta que entrego, sinto que estou contribuindo para um mundo onde a fome e a necessidade não têm lugar. É claro que ainda existe muito trabalho, mas se todos pensarem e fizerem sua parte, podemos fazer muitas diferenças.

Defensoria Pública

Na defensoria pública, vejo o impacto direto do meu trabalho na vida das pessoas. É lá que defendo os interesses dos menos favorecidos e onde cada vitória é um passo em direção a uma sociedade mais justa e igualitária, sempre com a convicção de que a justiça deve ser acessível a todos.

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

Conclusão

Ser advogada e prestar caridade é unir duas grandes paixões. É saber que, em cada sorriso que provoco e em cada direito que defendo, estou contribuindo para um mundo melhor. E é com essa convicção que continuo minha jornada, entre risos e leis, sempre em busca de um amanhã mais feliz e justo para todos.

Devemos ter em mente que o compromisso com a caridade vai além de dinheiro e de palavras; e sim de ação.

A importância de dedicarmos nosso tempo à pensar na humanidade em si, é uma oportunidade de fazer a diferença na vida de alguém e de lutar por um mundo mais justo.

Ressalto que estas minhas paixões e dedicação são um lembrete poderoso de que a advocacia pode ser uma força para o bem e que cada ato de serviço é um passo em direção a um futuro mais brilhante e compassivo.

Já dizia Albert Schweitzer:

> *"O verdadeiro valor de um ser humano pode ser encontrado no grau em que ele libertou-se do seu próprio interesse e se preocupa com o bem-estar dos outros."*



Andréa Marques

Mini Biografia

Instagram: @adv.andrea.marques
E-mail: andrea.marques.costa@adv.oabsp.org.br
(11) 9614-3584

Olá! Meu nome é Andréa Marques e sou uma advogada apaixonada por negócios sociais e impacto social positivo. Nasci em São Paulo, capital, no dia 26 de janeiro de 1988. Minha jornada acadêmica me levou à Universidade da Cidade de São Paulo, onde me formei em 2012.

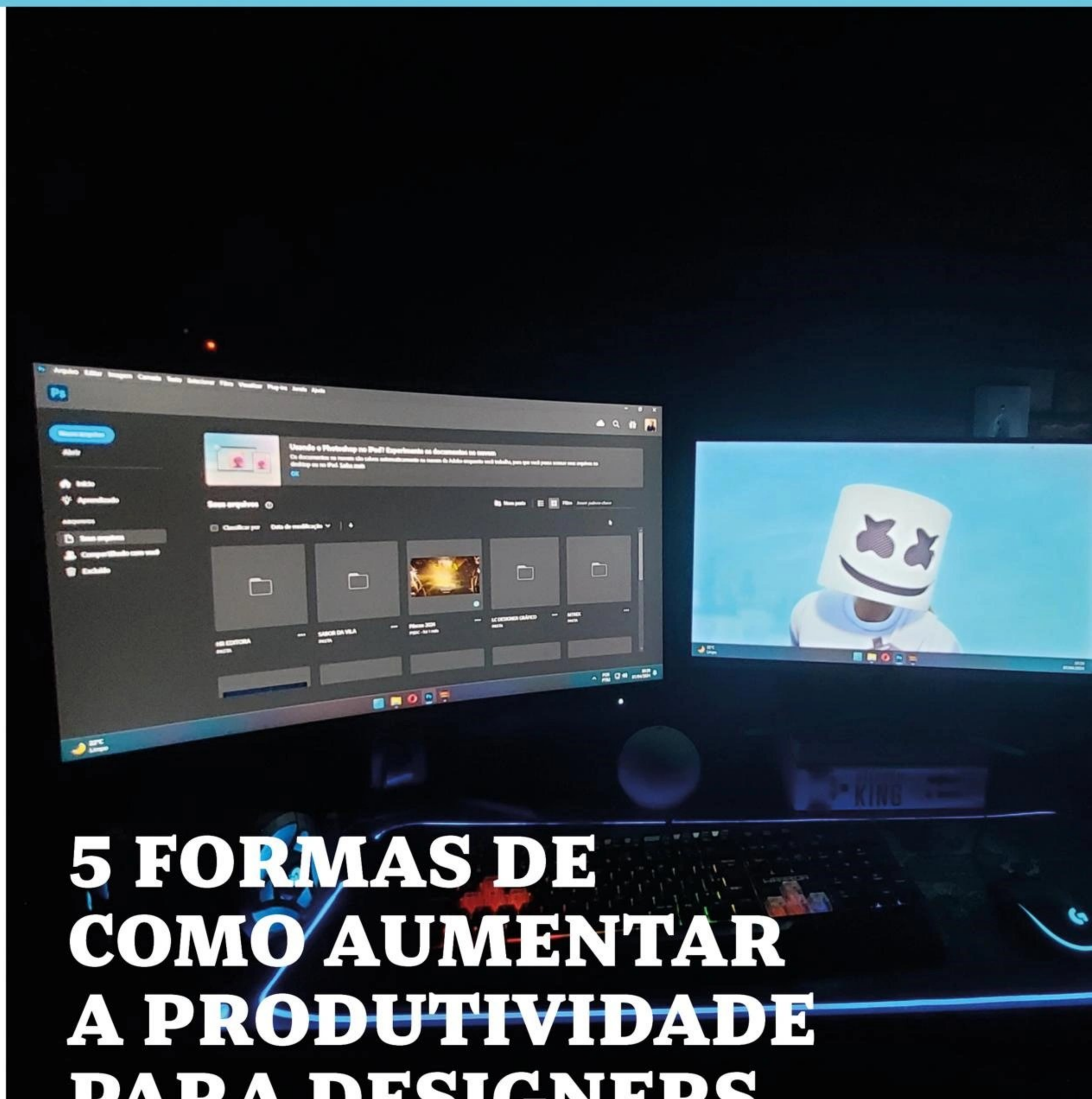
A caridade vai muito além do dinheiro. Ela se manifesta nas pequenas ações, nos gestos de solidariedade e na disposição para ajudar o próximo. Quando nos voluntariamos para servir, estamos oferecendo nosso tempo, habilidades e compaixão. É um ato de amor que transforma vidas e fortalece comunidades.

Seja um voluntário! Seja alguém que faz a diferença. Você pode ensinar, ouvir, cuidar, plantar, construir, sorrir, abraçar. Cada ato de bondade conta. E lembre-se: a verdadeira riqueza está em compartilhar o que temos com os outros.



Foco e Expertise:
Meu foco principal está nos negócios sociais e na criação de impacto positivo na sociedade. Tenho especial atenção voltada para o terceiro setor.
Além de advogada, sou gestora, mentora e captadora de recursos. Estou sempre em busca de atualizações em desenvolvimento e gestão de pessoas e organizações.
Minha expertise abrange áreas como assessoria e consultoria jurídica, estruturação estratégica de associações e fundações, governança e gestão de negócios com e sem fins lucrativos, compliance e captação de recursos públicos e privados, planejamento e execução de estratégias de desenvolvimento organizacional, liderança e gestão de pessoas, além de capacitação e treinamentos.

CRIATIVIDADE



5 FORMAS DE COMO AUMENTAR A PRODUTIVIDADE PARA DESIGNERS GRÁFICOS

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

Por Leonardo Constancio Designer

Artigo ▼



Você já se perguntou como alguns profissionais de designer gráfico conseguem aumentar a produtividade?

Neste artigo, vamos desvendar os segredos dos designers de como fazer mais em menos tempo, fornecendo dicas práticas e eficientes que podem transformar a sua rotina de trabalho. Desde o gerenciamento do tempo até a maximização da criatividade, você descobrirá estratégias que o ajudarão a se tornar um mais eficiente e produtivo.

Otimizando o Tempo com Organização

Uma das primeiras etapas para aumentar a produtividade é organizar o seu tempo de forma eficaz. Ao definir um horário específico para cada tarefa e priorizar suas atividades, você poderá evitar distrações e garantir que seu trabalho seja concluído de maneira eficiente.

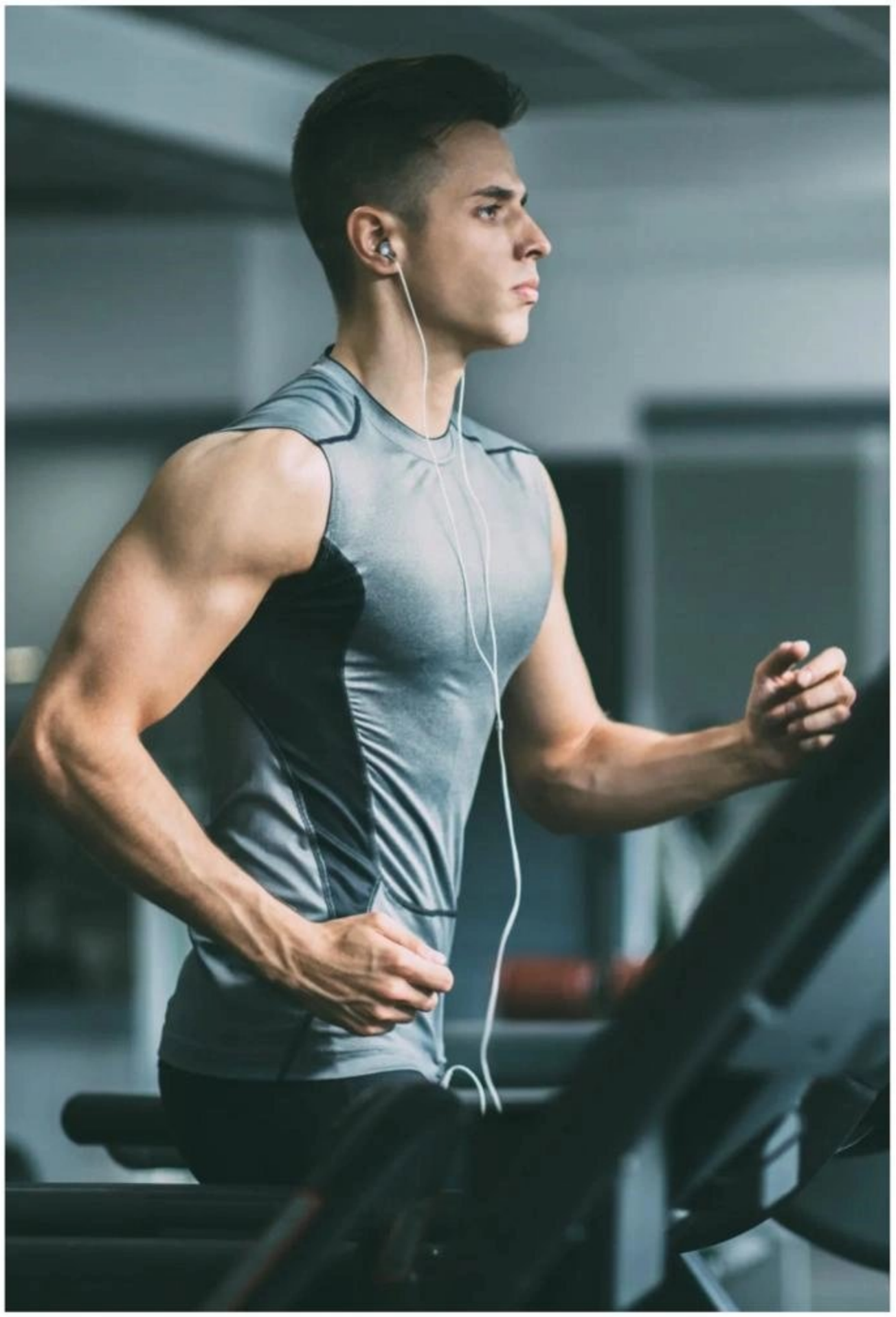
Utilize ferramentas de gestão de tempo e estabeleça metas diárias, semanais e mensais para manter o foco e a motivação.

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

Estimulando a Criatividade com Intervalos Estratégicos

Está errado quem pensa que a produtividade relaciona apenas com a quantidade de trabalho realizado. Na verdade, a qualidade do seu trabalho também depende da sua capacidade de manter a mente criativa e focada.

Portanto, não hesite em fazer pausas estratégicas durante o dia para recarregar as energias e estimular a sua criatividade. Use esses intervalos para fazer exercícios físicos, meditar ou simplesmente relaxar, e você verá como sua produção serão impulsionadas.



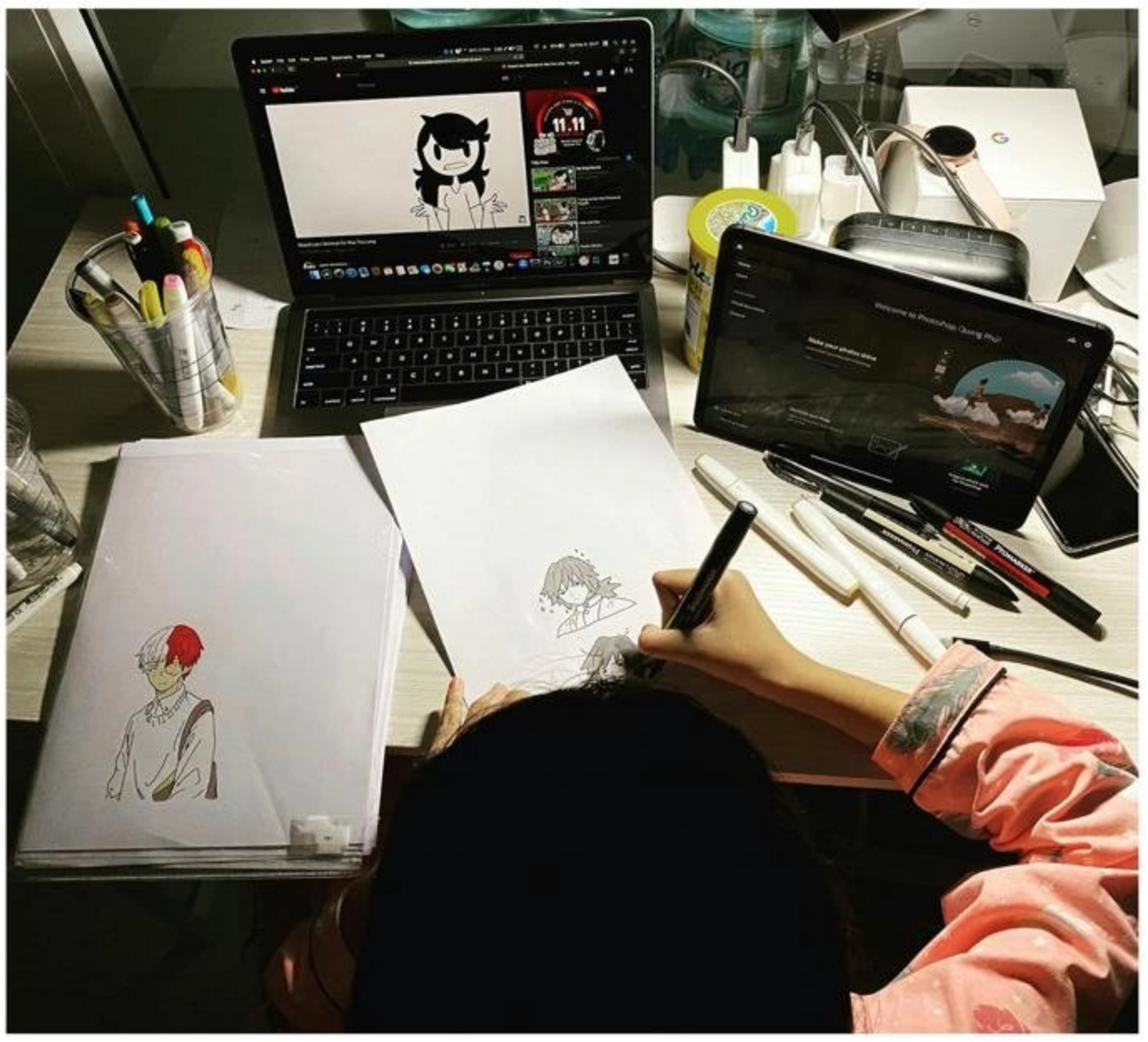
Uma das coisas que faço em meus intervalos, é a leitura de livros. Ler estimula o raciocínio, ativa o cérebro, aumenta a imaginação, melhora o vocabulário, desenvolve o pensamento crítico, combate o estresse, dá um gás motivacional, amplia a criatividade, estimula a capacidade de concentração e o leitor transforma a sua escrita, ou seja, para nós Designers é essencial ler.

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

Gerenciando Projetos de Forma Eficiente

Outro aspecto importante é o gerenciamento eficiente de projetos. Utilize ferramentas de gestão de projetos para acompanhar o progresso das suas tarefas, definir prazos e colaborar com outros membros da equipe, se aplicável.

Além disso, divida projetos complexos em tarefas menores e mais gerenciáveis, o que facilitará o acompanhamento do seu progresso e garantirá que você permaneça no caminho certo.



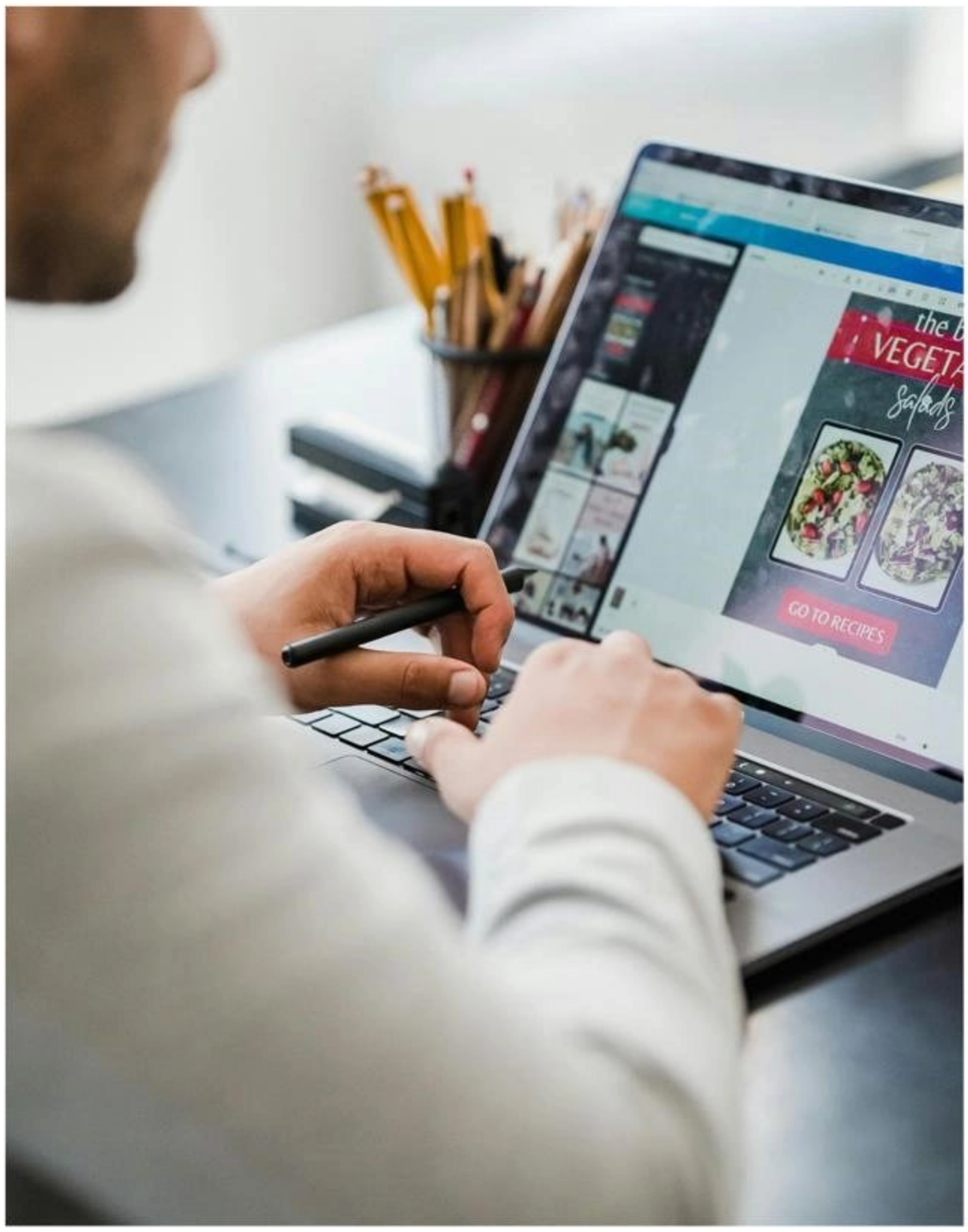
Conclusão

Aumentar a produção requer uma combinação de organização, criatividade e gerenciamento eficiente de projetos.

Ao implementar as dicas e estratégias compartilhadas neste artigo, você estará no caminho certo para otimizar o seu tempo, maximizar a seus resultados e alcançar resultados excepcionais em seus projetos.

Lembre-se de que nada acontece rapidamente, tudo tem seu tempo, uma jornada contínua, e cada pequena melhoria que você fizer contribuirá para o seu sucesso a longo prazo.

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



Além disso, guarde que ser produtivo não significa apenas trabalhar mais, mas sim trabalhar de forma inteligente.

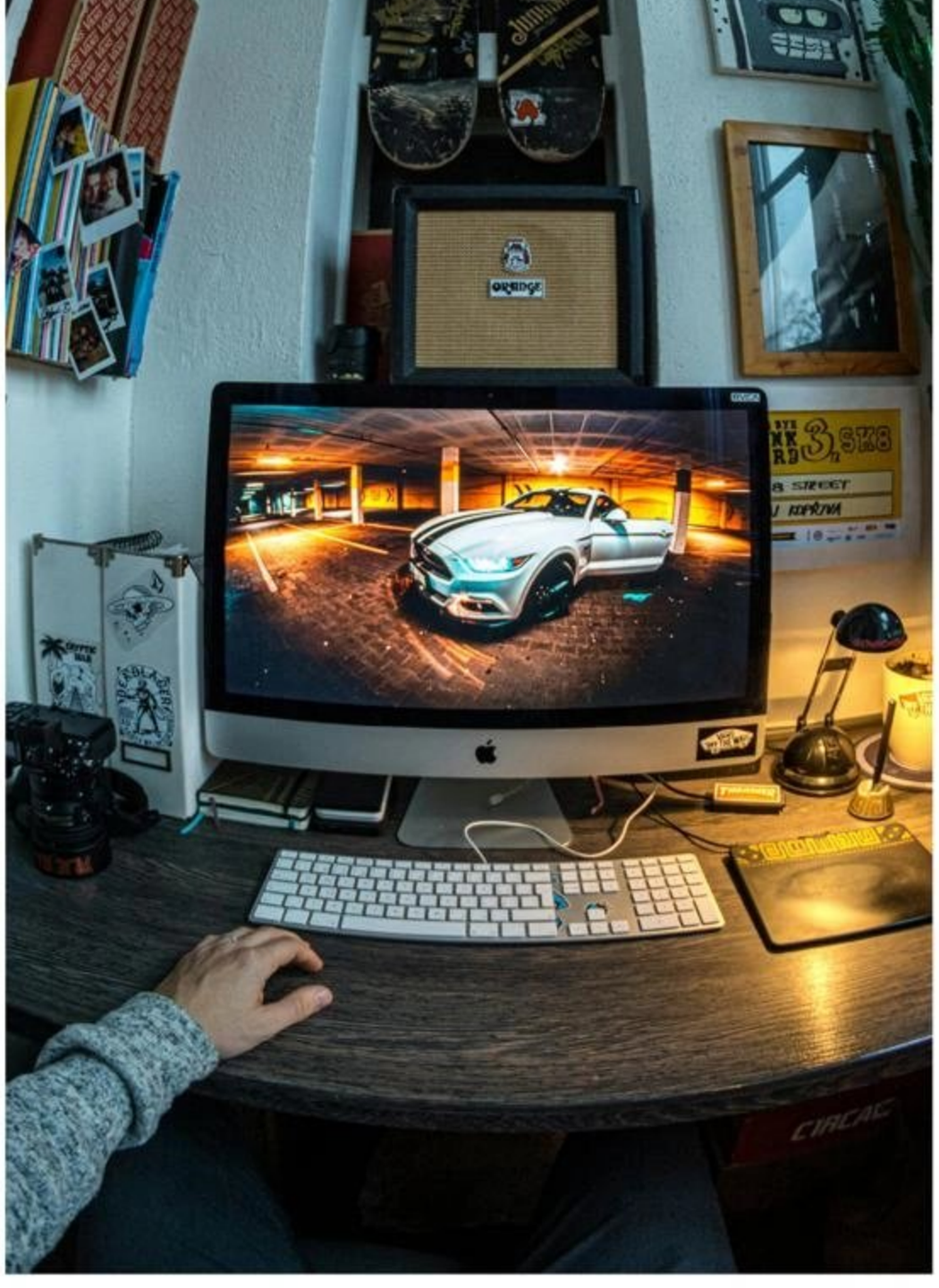
Tire proveito das ferramentas e recursos disponíveis para você, e esteja sempre aberto a experimentar novas abordagens e técnicas que possam otimizar o seu fluxo de trabalho. Com o tempo, você encontrará o equilíbrio certo entre eficiência e criatividade, permitindo que você produza resultados excepcionais de maneira consistente.

Por fim, lembre-se de que a produtividade é uma habilidade que pode ser aprimorada com prática e perseverança. Não se desanime se você enfrentar obstáculos ao longo do caminho. Em vez disso, veja cada desafio como uma oportunidade de aprendizado e crescimento.

Com dedicação e determinação, você poderá alcançar níveis ainda maiores de excelência como designer gráfico. Portanto, aplique as dicas e estratégias compartilhadas neste artigo, e esteja preparado para colher os frutos de um trabalho mais eficiente, criativo e gratificante.

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

Não esqueça, a chave para o sucesso está em sua capacidade de otimizar o seu tempo, e gerenciar os seus projetos de forma eficiente. Com uma abordagem focada e determinada, você estará no caminho certo para se tornar verdadeiramente produtivo e bem-sucedido.





Leonardo Constancio

Mini Biografia ▼

Sou um designer gráfico apaixonado por transformar ideias em experiências visuais impactantes. Com anos de experiência e um portfólio diversificado, dedico-me a criar soluções de design que não apenas atendem às necessidades dos meus clientes, mas também excedem suas expectativas.

Escrevo Artigos para o meu Blog onde você encontrará uma combinação de artigos sobre design, dicas e insights para ajudar profissionais e estudantes a aprimorar suas habilidades.

Profissão: Formado em Direção de Arte especializado em Design Gráfico, Design de Interface (UX/UI Design) e Design Social.

Me Siga Nas Redes:
Instagram: @leo_designerbr
Facebook: @ LeoC.Designer

Leia mais artigos gratuitos como esse em meu blog, acesse:
https://leonardoconstanciodesigner.com

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

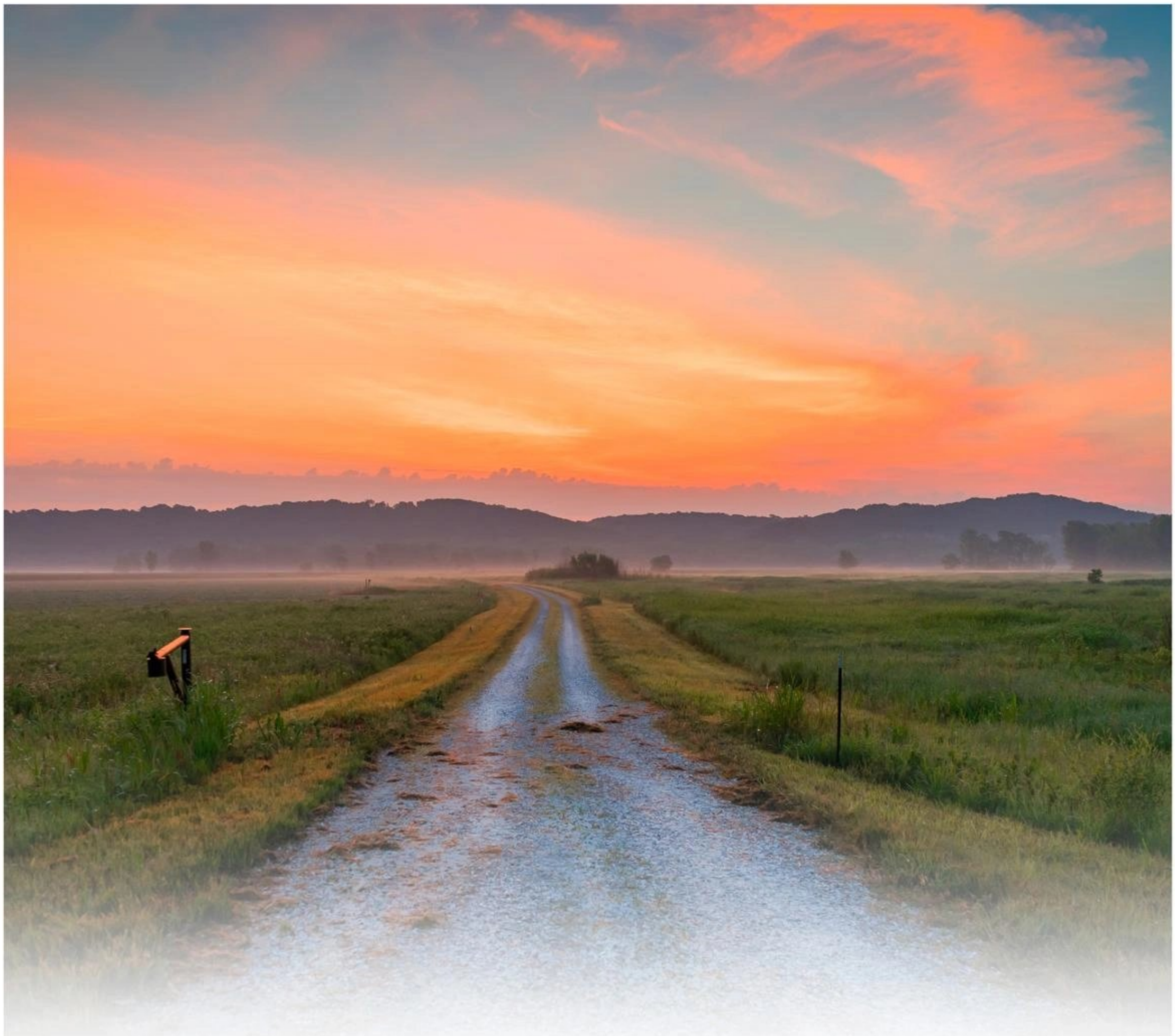
LANÇAMENTO LIVRO

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.

Autores
Comendador Helio Reis
& Pedro Pereira

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini



APRESENTO MEU NOVO CONTO, VENCEDOR DO 1º LUGAR NO II PRÊMIO SAPIENS DE LITERATURA BRASILEIRA 2024

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

A ESTRADA DE JULIANA.

O nascimento de Juliana fez do casebre em que viviam seus pais a morada dos bem-aventurados.

É verdade que Juvêncio teria que se desdobrar entre a roça e o galinheiro, pois Maria convalescia do difícil parto e mal tinha forças para amamentar.

O júbilo que dele se apossava, porém, encorajava-o sobremaneira, reduplicando suas forças e a determinação para o trabalho.

Com tantas dificuldades materiais, o bebê parecia fadado à mesma vida que seus pais trilhavam, em que a gleba seria o seu mundo, o analfabetismo, a sua marca, e a gravidez precoce, o resultado da falta de esclarecimento. [...]

CONTINUAR LEITURA



Dias Campos

Mini Biografia

Romancista, contista e cronista. Entre outros títulos, destacam-se os de Dr. h. c. em Literatura, pela Federação Brasileira dos Acadêmicos das Ciências, Letras e Artes - FEBACLA; Dr. h. c. em Humanidades, pela Organização Mundial dos Defensores dos Direitos Humanos - OMDDH; Embaixador da Paz, pela OMDDH, FEBACLA e Global Writers Academy - GWA; Embaixador da Literatura, pela Corte Brasileira de Letras, Artes e Ciências - COBLAC; Ambassadeur Honneur et Reconnaissance aux Femmes et Hommes de Valeur, pela Académie Française des Arts Lettres et Culture - LAFALC; Embajador Mundial Literario, por La Voz de tus Escritos. É vencedor de muitos Prêmios Literários, membro de diversas Academias Literárias e Colunista e Colaborador de várias Revistas, Jornais e Blogs Literários.

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

Até a Próxima Edição!

Chegamos ao fim de mais uma edição da nossa revista, e queremos agradecer a você, querido leitor, por nos acompanhar nessa jornada repleta de descobertas, emoções e celebrações.

Esperamos que cada artigo, receita e história tenha trazido inspiração e alegria ao seu dia. Nosso objetivo é sempre oferecer um conteúdo que informe, entretenha e enriqueça sua vida.

Estamos ansiosos para continuar essa troca em nossas próximas edições, trazendo ainda mais novidades, conhecimentos e momentos especiais. Até lá, desejamos que você aproveite cada instante, celebre as pequenas e grandes conquistas e mantenha acesa a chama da curiosidade e da paixão pela vida.

Nos vemos em breve!

Com carinho, Equipe Editorial.

HR MAGAZINE