HR MAGAZINE

DIVERSIDADE

Apoio: FEBACLA | Centro Cultural Africano
Distribuição: Online e Gratuita

Distribuição: Online e Gratuita

10
Número

Ano 2
5 de Agosto de 2024

ISSN 2965-7105

Publicação digital da Editora HR

OLÍMPIADAS EM PARIS 2024: UM ESPETÁCULO GLOBAL.

Inovações Tecnológicas para Educação, liderada por Daniel e Márcio Lorenti



Destaque

- Inteligências Artificiais na Vida Cotidiana.

Leia Também

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

HR MAGAZINE, SEMPRE AO SEU LADO!

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



Site Oficial

www.editorahr.com

Nos Siga no Instagram e Facebook

@EDITORA.HR

Whatsapp

19 99822-4249

E-mail

contato.hreditora@gmail.com

A HR Magazine é uma Revista Digital inovadora que se dedica a transmitir conhecimento, inspiração e cultura em cada edição publicada. Com uma variedade de matérias exclusivas que abragem desde literatura e artesanato à tecnologia e saúde, a Revista é um verdadeiro compêndio de ideias e reflexões sobre a vida e a humanidade para todos os públicos leitores.
Convidamos você a explorar um mundo de criatividade e informações, onde cada página é uma janela para novas descobertas e emoções.

HR MAGAZINE

Africano Centro Cultural

FEBACLA

O Conteúdo no total dessa Revista é de uso exclusivo e detendor de Direiros Autorais.

SUMÁRIO

CLIQUE NA MATÉRIA PARA SER REDIRECIONADO A PÁGINA.

- **Editorial**
  Por Editor Chefe Comendador Dom Helio Reis ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **008**

- **Apresentação**
  Por Equipe Editorial ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

MAGAZINE

- **Fome de Paz.**
  Artigo Por Maristela Pozitano ◇◇ **066**

Seção Culinária

- **Spaghetti Carabonara.** ◇◇ **076**
- **Lasanha à Bolonhesa.** ◇◇ **077**
- **Risoto de Cogumelos.** ◇◇ **078**
- **Tiramisu.** ◇◇ **079**
- **Virado à Paulista.** ◇◇ **080**
- **Pastel de Carne.** ◇◇ **081**
- **Feijão Tropeiro.** ◇◇ **082**
- **Polenta com Ragu de Carne.** ◇◇ **083**
- **Receita de Donuts.** ◇◇ **085**

- **Yanomami em versos.**
  Soneto Por Berenice Sousa Miranda Ribeiro ◇◇ **086**

- **Designer Gráfico, conectando idéias a pessoas.**
  Artigo Por Leonardo Constancio ◇◇ **088**

Seção Viagem e Turismo

- **São Paulo, a cidade que nunca pára.**
  Artigo Por Joyce Reis ◇◇ **094**

- **Serra Negra, O refúgio tranquilo.**
  Artigo Por Equipe Editorial ◇◇ **102**

- **Holambra, um pedacinho da Holanda no Brasil.**
  Artigo Por Equipe Editorial ◇◇ **108**

SUMÁRIO

CLIQUE NA MATÉRIA PARA SER REDIRECIONADO A PÁGINA.

- **Homenagem ao Dia dos Pais.**
  Artigo Por Equipe Editorial ◇◇ **118**

Seção Moda Fashion

- **O segredo de Beleza de Priscila Latoia**
  Artigo Por Gente de Sucesso Vip ◇◇ **122**

- **Cores da Temporada.**
  Artigo Por Equipe Editorial ◇◇ **130**

- **Moda Vintage.**
  Artigo Por Equipe Editorial ◇◇ **136**

- **Citação De Aristóteles.**
  Por Equipe Editorial ◇◇ **144**

Seção Saúde e Bem-Estar:

- **Benefícios da medicina tradicional chinesa.**
  Artigo Por Dra. Juliana Paulino Piton ◇◇ **148**

- **O Julgamento errôneo sobre vícios.**
  Artigo Por Dra. Aldrey Azevedo ◇◇ **152**

- **Pensando na Finitude.**
  Artigo Por Dra. Sonia Nascimento ◇◇ **158**

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

MAGAZINE

Seção Artesanato

- **Arte Terapia.**
  Artigo Por Nilson Carvalho ◇◇ **166**

- **O Renascimento do Macramê.**
  Artigo Por Equipe Editorial ◇◇ **170**

- **A Importância da Perspectiva.**
  Artigo Por Leonardo Constancio ◇◇ **176**

- **Projeto Expo Favela.**
  Artigo Por Centro Cultural Africano ◇◇ **184**



Editorial

Queridos leitores, é com um coração cheio de gratidão e entusiasmo que lhes dou as boas-vindas a mais uma edição da **HR Magazine**. Agosto é um mês que nos convida à reflexão, a olhar para dentro de nós mesmos e a redescobrir aquilo que nos torna verdadeiramente humanos.

Em um mundo em constante evolução, onde as inovações e desafios surgem a cada instante, **é essencial mantermos vivos os valores que nos conectam.** A **empatia**, a **compaixão** e o **amor** são as forças motrizes que nos guiam em nossa jornada diária.

Nesta edição, desejo compartilhar com vocês uma mensagem de **esperança** e **inspiração**. Vivemos tempos onde a individualidade é muitas vezes exaltada, mas é na união e no apoio mútuo que encontramos nosso verdadeiro propósito. Cada um de nós tem uma **história única**, um percurso repleto de conquistas e desafios que moldam quem somos.

Ao navegarem por estas páginas, quero que sintam a presença de uma comunidade que **valoriza cada pequena vitória**, que celebra a **diversidade** e que acredita no poder **transformador da solidariedade**. Que cada artigo e cada reflexão aqui presente desperte em vocês o desejo de construir pontes, de estender a mão e de enxergar o próximo com mais humanidade.

A HR Magazine é mais do que uma publicação; é um espaço de encontro, de troca e de **crescimento**. Nossa missão é ser um farol que ilumina o caminho, que inspira mudanças e que reforça a importância de sermos agentes do bem em nossas esferas de influência.

Neste mês, convido cada um de vocês a se **reconectar com suas raízes**, a valorizar as pequenas coisas e a encontrar beleza nos gestos simples. Que possamos juntos cultivar um mundo onde a gentileza prevaleça e onde cada pessoa sinta-se valorizada e amada.

Com profunda gratidão e esperança, desejo a todos uma leitura enriquecedora e inspiradora. Com carinho,

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

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

HR MAGAZINE
Site Oficial: ***www.editorahr.com***
Instagram: ***@editora.hr***
Whatsapp: ***(19) 9 9822-4249***

Apresentação

Edição Agosto/2024

HR Magazine,
sempre ao seu lado!

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

Caros Leitores, é com grande entusiasmo que apresentamos a edição de Agosto da HR Magazine, uma publicação que se destaca por sua busca incessante em transmitir conhecimento, inspiração, idéias e cultura a cada um de vocês, nossos estimados leitores. Em tempos onde a informação circula com velocidade e intensidade, nossa missão é oferecer um conteúdo que vá além das manchetes rápidas, proporcionando uma leitura que enriqueça e amplie os horizontes de todos que nos acompanham.

Nesta edição, preparamos uma série de artigos que refletem a diversidade e a profundidade dos temas que nos propomos a abordar. Desde a inovação tecnológica até reflexões, nossa revista se consolida como um ponto de encontro para mentes curiosas e ávidas por conhecimento.

Conhecimento e Inovação: Nosso compromisso com a disseminação do conhecimento se reflete em artigos cuidadosamente elaborados, que exploram as tendências mais recentes e as transformações significativas no Brasil e no mundo.

Inspiração e Idéias: Na edição de Agosto da HR Magazine, apresentamos reflexões profundas sobre a vida e a humanidade, que nos levam a contemplar nossa existência e nossos comportamentos em relação aos outros. Exploramos a importância da empatia, proporcionando uma oportunidade para nos enxergarmos através dos olhos do próximo. Essas reflexões nos convidam a cultivar uma compreensão mais profunda e compassiva das experiências alheias, incentivando um convívio mais harmonioso e humano.

Olimpíadas de Paris 2024: Nesta edição, destacamos o evento mais aguardado do ano. Exploramos a magnitude desse espetáculo global, que une nações em uma celebração de esportes, cultura e união. Analisamos os preparativos, as expectativas e o impacto que esse evento terá no cenário mundial.

A História das Olimpíadas: Fazemos uma viagem no tempo para descobrir as origens das Olimpíadas, desde a Grécia Antiga até os dias atuais. Esta matéria oferece uma visão fascinante de como os jogos evoluíram ao longo dos séculos, mantendo viva a chama do espírito olímpico.

Inteligências Artificiais na Vida Cotidiana: No mundo da tecnologia, exploramos como as inteligências artificiais estão transformando nosso cotidiano. Desde assistentes virtuais até avanços na medicina, discutimos os benefícios e desafios dessa revolução digital, oferecendo uma visão equilibrada do impacto das IAs em nossas vidas.

Homenagem ao Dia dos Pais: Em uma homenagem especial ao Dia dos Pais, celebramos o amor e a dedicação que esses heróis anônimos oferecem diariamente.

Cultura e Arte: Não poderíamos deixar de lado a riqueza cultural que nos cerca. Em nossas páginas, exploramos as conexões entre a cultura e a arte, mostrando como esses elementos se entrelaçam e influenciam a criatividade e a inovação. A arte, em suas diversas formas, nos ensina a ver o mundo sob novas perspectivas, e acreditamos que essa visão é essencial para o crescimento pessoal e profissional.

Um dos nossos maiores objetivos é alcançar leitores não apenas em todo o Brasil, mas ao redor do mundo. A HR Magazine se orgulha de ser uma publicação que valoriza a diversidade e a inclusão, trazendo conteúdos que refletem diferentes culturas, opiniões e experiências. Queremos que cada leitor se sinta parte de uma comunidade global que valoriza o conhecimento e o desenvolvimento contínuo.

Seções da HR Magazine:

- *Seção Turismo:* Descubra os destinos mais fascinantes e as experiências de viagem que ampliam nossos horizontes e enriquecem nossa visão de mundo.

- *Seção Artesanato:* Explore a beleza e a criatividade do artesanato, com técnicas tradicionais e contemporâneas que inspiram e encantam.

- *Seção Moda Fashion:* Acompanhe as tendências mais recentes e os insights que moldam o mundo da moda, refletindo estilo e inovação.

- *Seção Amigos Pet's:* Aprenda sobre o universo dos pets, celebrando a relação especial entre humanos e seus animais de estimação.

- *Seção Culinária:* Saboreie receitas deliciosas e dicas sobre a culinárias Italiana e Paulista que tornam cada refeição uma experiência única e prazerosa.

- *Seção Saúde e Bem-Estar:* Informações e conselhos para manter uma vida saudável e equilibrada, cuidando do corpo e da mente.

Por fim, agradecemos a todos que nos acompanham nesta jornada. Cada edição da HR Magazine é resultado de um esforço coletivo,

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

que envolve uma equipe dedicada e apaixonada por aquilo que faz. Agradecemos também aos nossos colaboradores e leitores, que são a razão de existirmos e que nos motivam a buscar sempre o melhor.

Desejamos a todos uma leitura agradável e inspiradora. Que esta edição de Agosto da HR Magazine seja um convite para mergulhar em um universo de conhecimento e cultura, e que cada artigo e matéria possa tocar e transformar um pouco mais os seus pensamentos e ações.

Com os melhores cumprimentos,

Equipe Editorial HR Magazine



Expediente

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

Diretor de Arte, Diagramador e Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora e Redatora
Joyce Reis

Matriz
Campinas-SP

Endereço Escritório
Rua Tamandaré, 716, Liberdade-SP

CNPJ
51.712.559/0001-85

Distribuição
Gratuita

Dia, Mês e Ano
05 de Agosto de 2024

Ano e Número
2 | 10

Tipo
Digital

ISSN
2968-7105

Todos os direitos Reservados a Editora HR.





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

Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini



OLIMPÍADAS EM PARIS 2024: UM ESPETÁCULO GLOBAL.

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

Artigo Escrito Por Equipe Editorial

VÍDEO



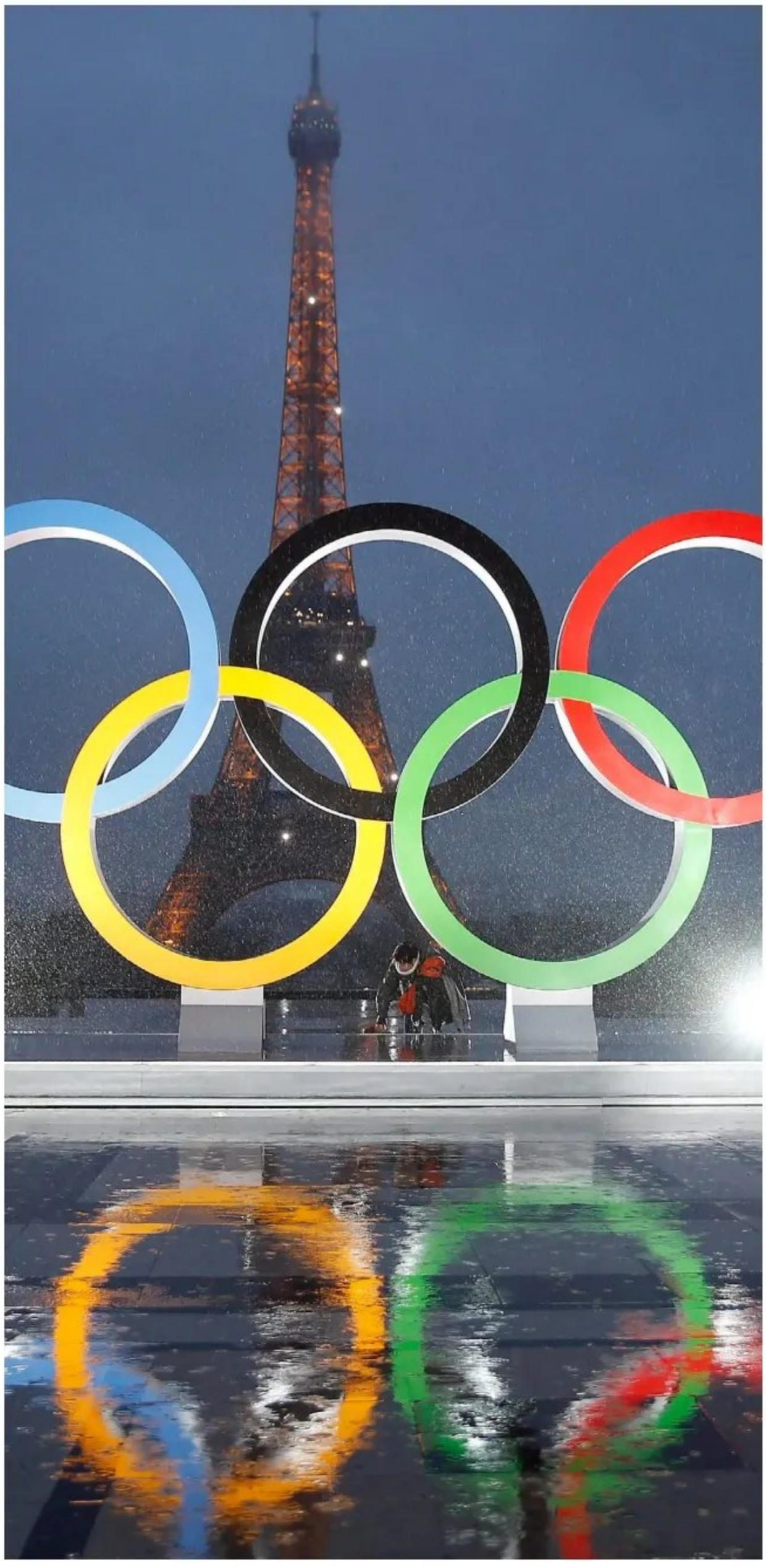
As Olimpíadas de Paris 2024 prometem ser um evento espetacular, com um total de 19 dias de competições que começaram no dia 24 de julho e se estenderão até 11 de agosto. A cerimônia de abertura foi realizada no dia 26 de julho, marcando o início oficial dos Jogos. Este evento global contará com 329 eventos em 32 esportes diferentes, proporcionando uma variedade de emoções para os fãs de esportes em todo o mundo.

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



Os Jogos de Paris 2024 trarão muitas novidades, incluindo a estreia do breaking, uma modalidade de dança competitiva com raízes no hip-hop, que será realizada nos dias 9 e 10 de agosto. Além disso, a canoagem slalom incluirá uma nova categoria, o caiaque extremo, que promete muita adrenalina para os espectadores.

O calendário dos Jogos é diversificado e repleto de emoções. As primeiras medalhas foram distribuídas no dia



27 de julho, em modalidades como ciclismo, judô, esgrima, saltos ornamentais, rúgbi, tiro esportivo, natação e skate. O fim de semana de 3 e 4 de agosto foi um dos mais intensos, com finais em 15 esportes diferentes, incluindo tênis, tênis de mesa, judô, atletismo e ginástica artística.

A seleção brasileira está bem representada em Paris 2024, competindo em diversas modalidades como atletismo, futebol, natação, surfe, skate e vôlei, entre outras. As equipes brasileiras de futebol e handebol femininos também já garantiram suas vagas, prometendo muita emoção para os torcedores.

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

Paris 2024 não será apenas um evento esportivo, mas um verdadeiro festival global de cultura e emoção, unindo pessoas de todas as partes do mundo em celebração ao espírito olímpico.







A HISTÓRIA DAS OLIMPÍADAS: DO ANTIGO AO MODERNO

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

Artigo Escrito Por Equipe Editorial

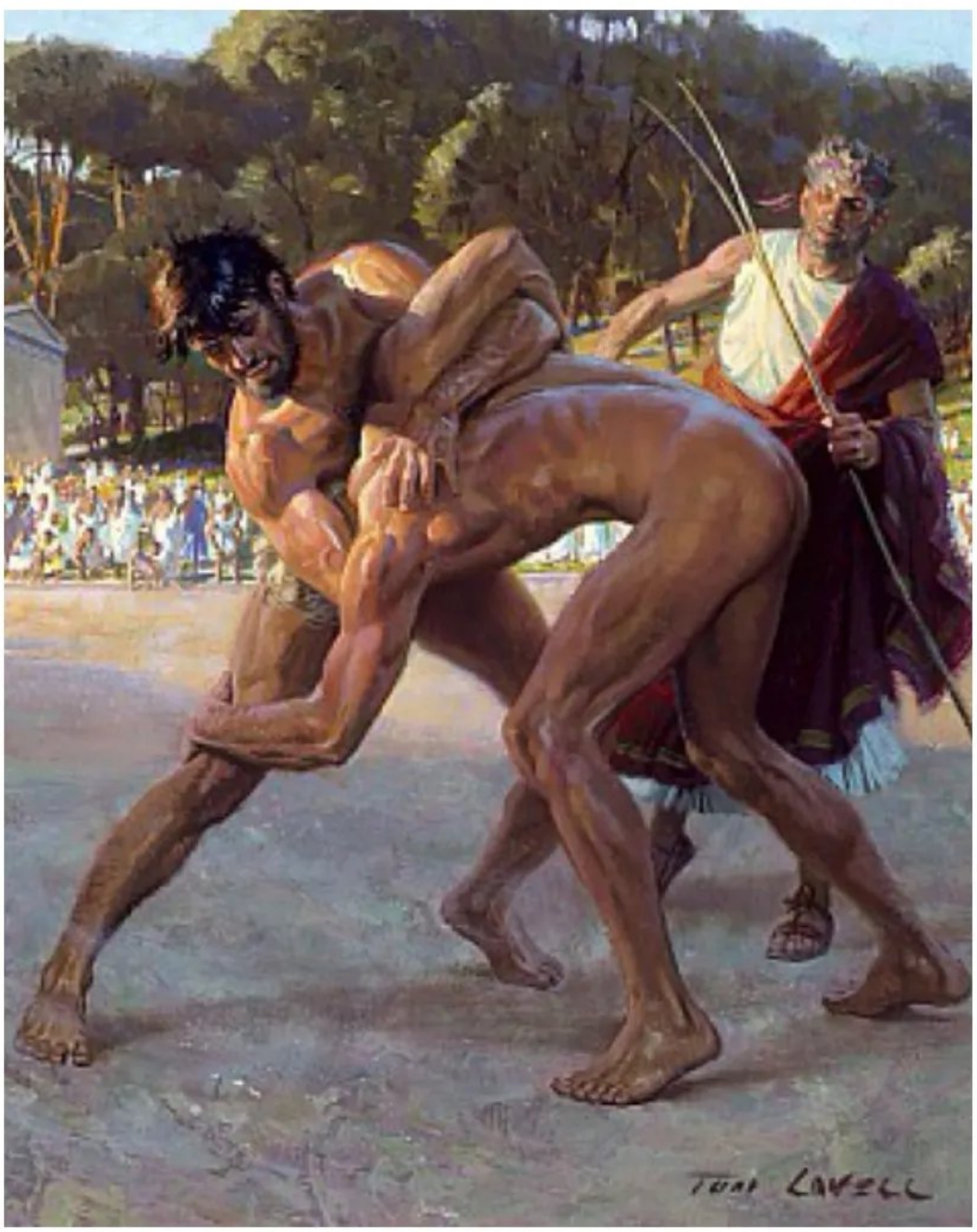
A Origem dos Jogos Olímpicos

Os Jogos Olímpicos têm uma longa e rica história que remonta à Grécia Antiga. Originários da cidade-estado de Olímpia, os primeiros Jogos foram realizados em 776 a.C. em homenagem a Zeus, o deus supremo do panteão grego. Inicialmente, as competições eram modestas, com apenas uma corrida de estádio, mas ao longo do tempo, o evento cresceu e passou a incluir uma série de disciplinas atléticas e culturais.

Os Jogos Olímpicos antigos não eram apenas uma competição esportiva, mas também um evento religioso e cultural. Os atletas competiam nus, e o evento era cercado por festividades que incluíam música, poesia e teatro. A importância dos Jogos na sociedade grega era imensa, servindo como um meio para promover a excelência física e mental e celebrar a unidade entre as diferentes cidades-estado gregas, que frequentemente estavam em conflito.

O Declínio e o Renascimento

Com o declínio da civilização grega e a ascensão do Império Romano, os Jogos Olímpicos antigos foram gradualmente abandonados, com o último evento registrado ocorrendo em 393 d.C., quando o imperador romano Teodósio I proibiu os Jogos, alegando que eram um culto pagão.



Foi apenas no final do século XIX que os Jogos Olímpicos foram revividos.

Em 1896, Pierre de Coubertin, um educador francês, fundou o Comitê Olímpico Internacional (COI) e promoveu a realização dos Jogos Olímpicos modernos em Atenas, na

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

Grécia, como uma forma de reviver e modernizar o espírito original dos Jogos antigos. O sucesso desse primeiro evento levou ao estabelecimento dos Jogos Olímpicos como um evento internacional, com edições realizadas a cada quatro anos.



A Evolução dos Jogos Olímpicos

Desde a sua reinauguração, os Jogos Olímpicos evoluíram.

A inclusão de novos esportes, a expansão da participação internacional e o aumento do número de atletas são algumas das principais mudanças. Além disso, os Jogos Olímpicos modernos têm se adaptado às novas tecnologias e à crescente demanda por transmissões ao vivo, tornando-se um evento global que atinge uma audiência de bilhões de pessoas.

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

A importância dos Jogos Olímpicos vai além da competição esportiva. Eles servem como um palco para promover valores como a excelência, o respeito, a amizade e a paz. Além disso, os Jogos têm um impacto significativo na economia e na cultura das cidades-sede, estimulando o turismo, a infraestrutura e a promoção de estilos de vida saudáveis.

O Impacto do Esporte na Sociedade



O esporte desempenha um papel vital na sociedade moderna. Ele promove a saúde e o bem-estar, servindo como uma ferramenta para combater doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida. Além disso, o esporte tem o poder de unir comunidades e transcender barreiras culturais e sociais. Competições e eventos esportivos, como os Jogos Olímpicos, têm a capacidade de inspirar e motivar pessoas

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

de todas as idades a se engajar em atividades físicas e a buscar a excelência pessoal.

Além de seus benefícios físicos, o esporte ensina importantes lições de vida, como disciplina, trabalho em equipe, liderança e resiliência. As Olimpíadas, em particular, servem como um lembrete da capacidade humana de superar desafios e alcançar grandes feitos, promovendo um espírito de colaboração e respeito mútuo entre nações.

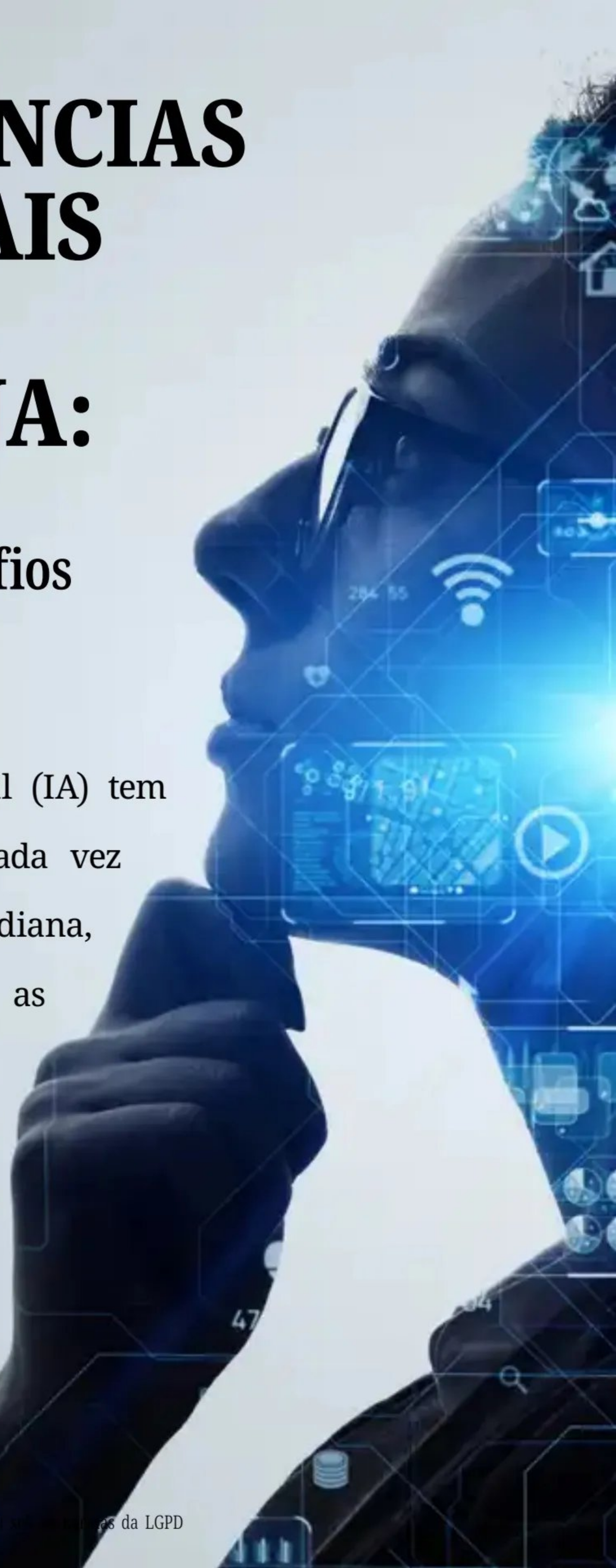


Em suma, a história das Olimpíadas é um testemunho da importância duradoura do esporte na sociedade. Desde seus humildes começos na Grécia Antiga até sua transformação em um evento global moderno, os Jogos Olímpicos continuam a celebrar o melhor da condição humana e a inspirar futuras gerações a buscar a excelência e a amizade através do esporte.

INTELIGÊNCIAS ARTIFICIAIS NA VIDA COTIDIANA:

Transformações, Benefícios e Desafios

A inteligência artificial (IA) tem se tornado uma parte cada vez mais integral da vida cotidiana, permeando diversos as pectos da nossa existência. Desde assistentes virtuais que nos ajudam a organizar nossas tarefas até sistemas complexos, que são otimizados os



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

Artigo Escrito Por Equipe Editorial



processos industriais, a IA oferece um vasto leque de possibilidades e desafios. Este artigo explora como a IA está transformando nossas rotinas, os benefícios e desvantagens associados e como podemos utilizar essas tecnologias para melhorar nosso dia a dia.

Transformações no Cotidiano

Nos últimos anos, a IA tem sido incorporada em diversas ferramentas e serviços que usamos diariamente.

Assistentes virtuais como Alexa, Siri e Google Assistant ajudam a gerenciar agendas, responder perguntas e controlar dispositivos domésticos inteligentes. Plataformas de streaming, como Netflix e Spotify, utilizam algoritmos de IA para recomendar filmes, séries e músicas com base nas preferências dos usuários.

Um exemplo notável da aplicação de IA em projetos criativos são os vídeos criados por uma pessoa comum, que mostram gregos antigos e estátuas de deuses gregos dançando de maneira realista. Esses vídeos, apesar de não serem propaganda oficial das

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

Olimpíadas, chamaram a atenção do público pela sua inovação e qualidade. Eles demonstram o potencial da IA na produção de conteúdo criativo e envolvente, além de mostrarem como essas tecnologias podem ser acessíveis a todos.

Benefícios da IA

Os benefícios da IA são vastos e variados, abrangendo desde a automação de tarefas repetitivas até a melhoria de diagnósticos médicos. No ambiente de trabalho, a IA pode analisar grandes volumes de dados rapidamente, permitindo uma

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

tomada de decisão mais informada e eficiente. Ferramentas de IA podem também automatizar processos administrativos, liberando tempo para os funcionários se concentrarem em atividades estratégicas.

Na vida pessoal, a IA pode melhorar a experiência de uso de dispositivos e aplicativos. Aplicativos de saúde e fitness utilizam IA para oferecer recomendações personalizadas de exercícios e dieta. Sistemas de segurança doméstica inteligentes, equipados com IA, podem identificar atividades suspeitas e alertar os proprietários em tempo real.

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

Desafios e Desvantagens

Apesar dos inúmeros benefícios, a IA também apresenta desafios significativos. Um dos principais problemas é a questão da privacidade. Com a coleta e análise de grandes quantidades de dados pessoais, há preocupações sobre como essas informações são armazenadas e utilizadas.

A automação de empregos também levanta questões sobre a substituição de trabalhadores humanos por máquinas, potencialmente resultando em desemprego e desigualdade econômica.

Além disso, a IA pode perpetuar preconceitos existentes se os algoritmos não forem devidamente monitorados e ajustados. Exemplos de discriminação algorítmica já foram observados em sistemas de recrutamento e reconhecimento facial, onde certas minorias foram injustamente prejudicadas.



Dicas de IA para Tornar o Dia a Dia Mais Prático

Para aproveitar os benefícios da IA no cotidiano, aqui estão algumas ferramentas que podem tornar sua vida mais prática:

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida conforme normas da LGPD

VOCÊ SABIA?

Quem escolhe os filmes para indicar para você na Netflix é a inteligência artificial? Isso mesmo! A IA analisa todos os filmes e séries que você assiste, as avaliações que você dá e até mesmo o tempo que você passa em cada categoria para criar recomendações personalizadas. É quase como se a IA conhecesse seus gostos e preferências melhor do que você mesmo, não é? Risos.

1. **Assistentes Virtuais:** Utilizar Siri, Alexa ou Google Assistant para gerenciar suas tarefas diárias, definir lembretes e controlar dispositivos domésticos.
2. **Aplicativos de Organização:** Ferramentas como Todoist e Trello, que utilizam IA para ajudar a organizar suas tarefas e projetos de forma eficiente.
3. **Saúde e Bem-estar:** Aplicativos como MyFitnessPal e Fitbit, que usam IA para monitorar sua saúde e sugerir melhorias.
4. **Segurança Doméstica:** Sistemas de segurança como Ring e Nest, que utilizam IA para identificar atividades suspeitas e melhorar a segurança de sua casa.
5. **Tradução e Comunicação:** Ferramentas como Google Translate e Duolingo, que empregam IA para facilitar a comunicação em diferentes idiomas.

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

A inteligência artificial está remodelando a maneira como vivemos e trabalhamos, oferecendo uma ampla gama de benefícios, mas também trazendo desafios que precisam ser cuidadosamente gerenciados. Ao adotarmos essas tecnologias de forma consciente e responsável, podemos maximizar suas vantagens enquanto mitigamos seus riscos, garantindo um futuro mais eficiente e equilibrado. Os vídeos criados por entusiastas utilizando IA, como os das estátuas gregas dançantes, exemplificam o poder criativo dessa tecnologia, abrindo caminho para novas possibilidades e inovações em diversos campos.



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

VÍDEO

Confira este vídeo incrível criado por ***@gerdegotit*** *usando IA! Veja estátuas gregas dançando de maneira realista.*

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

TUDO É FRÁGIL.

Poesia - Escrito Por Fernando Matos

Como despertar o sentimento?
Há um momento na vida para ouvir...
Viver e entender o próprio ser.
Não entendemos o por quê...
Mas é preciso viver.

Não é essencial ter força para ser poderoso.
O que pode causar tanta influência?
A borboleta quando bate as asas...
Causa uma tremenda turbulência mundial.

Somos frágeis na linha tênue espiritual.
Tudo que falamos e escrevemos reverbera.
O grito do espírito que não supera o sofrimento...
Ódio e amor que repercute em cada sentimento.

A fragilidade do olhar com veracidade.
Individualidade que mata o humano...
Engano pensar que o Soberano nada ver...
É necessário crer para seguir a grande jornada.

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

Nada é imaginário, tudo é frágil.
O abraço perdido na caminhada.
A natureza fraca em admitir o toque delicado.
Pertencer na história sem macular a memória.

Todo carinho poderá vir a ser quebrável.
Suscetível as palavras proferidas...
Perdidas no vazio do tempo.
Não permita que o amor se torne uma dor insuportável.



Fernando Matos

Mini Biografia

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

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

A REVOLUÇÃO EDUCACIONAL DOS IRMÃOS LORENTI.

Tecnologia e Reconhecimento

Resumo: *No cenário atual, onde a interconexão e a tecnologia ditam o ritmo, a educação precisa evoluir para preparar os estudantes para os desafios futuros. A* ***VIAMAKER® Education****, sob a liderança dos irmãos Márcio e Daniel Lorenti, se destaca como protagonista dessa revolução educacional. A utilização de kits tecnológicos, como os da LEGO® Education, e a adoção de metodologias ativas e personalizadas são centrais para o aprendizado eficiente e envolvente. Em reconhecimento a suas contribuições significativas, Daniel Lorenti recebeu o título da Ordem Internacional do Mérito do Descobridor do Brasil Pedro Álvares Cabral, destacando a importância do trabalho dos irmãos na transformação da educação brasileira. A VIAMAKER® não só inova com um currículo robusto e ferramentas avançadas, mas também exerce um impacto positivo na educação e na economia nacional.*



Em um mundo cada vez mais interligado e tecnológico, a educação necessita adaptar-se a essas transformações para preparar os estudantes para os desafios do futuro. A educação tecnológica emergiu como elemento central nesse contexto, e a VIAMAKER® Education, sob a liderança dos irmãos Márcio e Daniel Lorenti, destaca-se como força motriz dessa revolução educacional.

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

Educação Tecnológica: Imperativo do Século XXI

A utilização de kits tecnológicos, como os fornecidos pela LEGO® Education, revelou-se indispensável para o aprendizado das disciplinas curriculares. Esses kits permitem que os alunos apliquem os conceitos aprendidos em sala de aula de maneira lúdica e envolvente, incrementando o engajamento e a motivação dos estudantes nas atividades escolares.

Metodologias Ativas e Ensino Personalizado

A VIAMAKER® desenvolve programas educacionais, como o ASTROMAKER®, que complementam o ensino com materiais didáticos ricos e detalhados, integrados às demais disciplinas da grade curricular. Este programa inspira-se em metodologias como STEAM, PBL, storytelling e Cultura Maker, além de estar alinhado à Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Com metodologias ativas e materiais didáticos estruturados, o ensino atualiza-se para potencializar as características individuais dos alunos, promovendo um aprendizado personalizado e eficaz.



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

A Importância do Reconhecimento

Em 19 de julho de 2024, em Cerimônia Cívica de reconhecimento de méritos realizada pela Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística, que celebra 65 anos de existência, na Assembleia Legislativa de São Paulo, no Auditório Paulo Kobayashi, o, já Comendador, Dr. Daniel Caetano Lorenti foi agraciado com o título da Ordem Internacional do Mérito do Descobridor do Brasil Pedro Álvares Cabral, oficializada pelo decreto de número 49.579 de 7 de maio de 1968. Esta outorga reconhece as significativas contribuições de Daniel no campo da educação tecnológica, conjuntamente com seu irmão, por meio de sua veia empreendedora.

Ambos serão entrevistados pela Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística, na sede, contemplando a continuidade dos projetos, expansão, mercado e muito mais!



VIAMAKER® e LEGO® Education

Como distribuidora oficial da LEGO® Education no Brasil, a VIAMAKER® promove um portfólio completo de recursos educacionais da marca dinamarquesa. Ao

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

incentivar um modelo de aprendizagem ativa, a empresa valoriza a criatividade, o pensamento crítico e a resolução de problemas pelos alunos através do programa ASTROMAKER.

Impacto Econômico e Educacional

Para o CFO da VIAMAKER®, Márcio Lorenti, o potencial do negócio no mercado nacional transcende os aspectos econômicos, influenciando positivamente a educação. A visão de Márcio complementa a abordagem inovadora de Daniel, formando uma parceria que não apenas fortalece a empresa, mas também transforma a educação no Brasil. Os irmãos Lorenti têm trabalhado incansavelmente para garantir que as escolas brasileiras ofereçam uma educação de qualidade, alinhada com as melhores práticas e tecnologias globais.



Um Futuro Promissor

Com a combinação de um currículo robusto, ferramentas educacionais avançadas e o reconhecimento internacional, a VIAMAKER® Education está posicionada para continuar

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

liderando a transformação educacional no Brasil. Os irmãos Lorenti, com sua visão e dedicação, exemplificam o que é possível alcançar quando se unem inovação, tecnologia e compromisso com a educação.

A trajetória de Márcio e Daniel Lorenti e a evolução da VIAMAKER® Education testemunham como a educação tecnológica pode transformar vidas. Com a outorga do título de Comendador da Ordem Internacional do Mérito do Descobridor do Brasil Pedro Álvares Cabral a Daniel Lorenti, reconhece-se não apenas um indivíduo, mas uma filosofia de trabalho que tem como objetivo primordial a melhoria da educação no Brasil.

Os avanços e inovações implementados pela VIAMAKER® são um modelo a ser seguido, demonstrando que, com dedicação e visão, é possível proporcionar um futuro melhor e mais brilhante para as próximas gerações.

VÍDEO

*A **VIAMAKER®** estimula o aprendizado por meio da tecnologia e metodologias que aumentam o engajamento dos estudantes e de toda a comunidade escolar. Confira essa experiência!*

 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

Artigo Escrito Por Equipe Editorial

EVENTO PRESENCIAL DE ENTREGA DE COMENDAS DA FEBACLA

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

O Ilustre **Comendador Prof. Dr. Dom Helio Reis** foi agraciado pela FEBACLA -Federação Brasileira dos Acadêmicos das Ciências, Letras e Artes, com as comendas Martin Luther King Jr., como Guardião da Justiça Social; Comenda de Mérito Literário Monteiro Lobato e com o Grande Prêmio Internacional de Literatura Machado de Assis, condecorações criadas e concedidas a personalidades brasileiras cujos trabalhos ou ações merecem especial destaque na defesa, promoção e valorização da cultura nacional e internacional. A solenidade aconteceu em São Paulo no dia 13 de julho de 2024 no Salão de Eventos do Edifício Primavera - Vila Olímpia - SP.











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



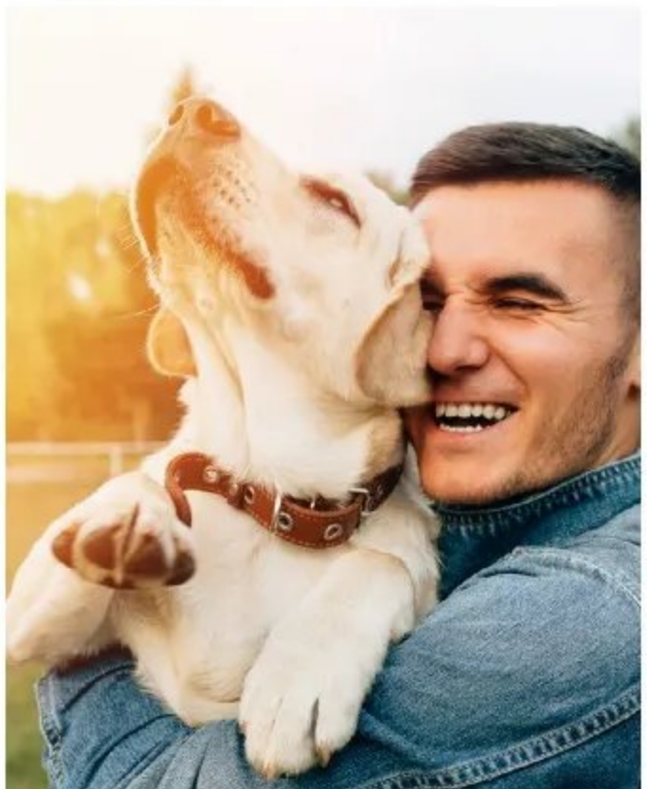


ÇÃO PET • SEÇÃO PET • SEÇÃO PET • SEÇÃO PET

AMIGOS PET

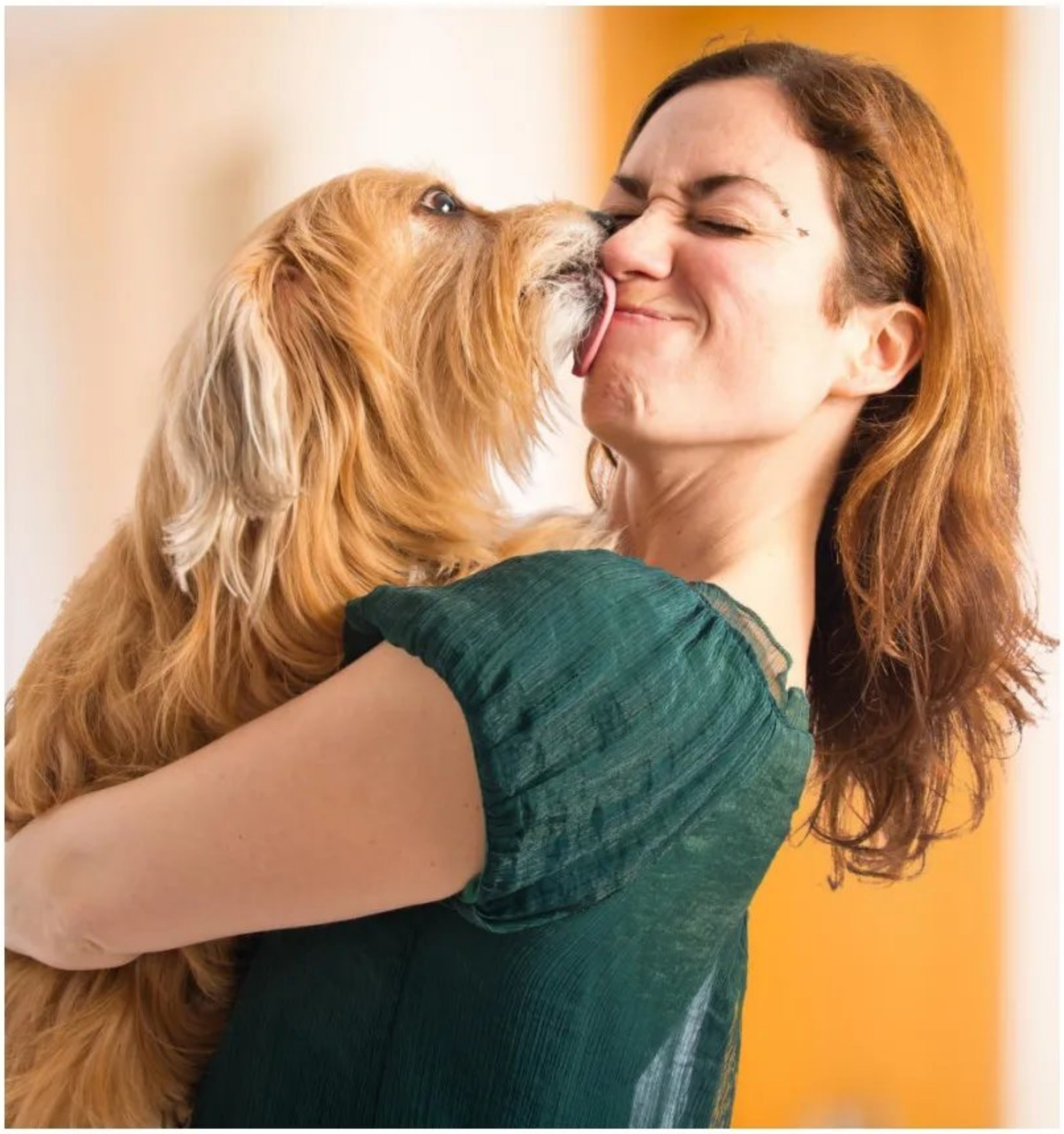
VÍDEO PET 1

SEÇÃO PET • SEÇÃO PET • SEÇÃO PET • SEÇÃO PET • SEÇÃO PET









O IMPACTO POSITIVO DOS PETS NA SAÚDE MENTAL

Artigo Escrito Por Equipe Editorial

A relação entre humanos e animais de estimação vai além do simples afeto; ela pode ter um impacto significativo na

A Saúde Mental dos Pet na Interação com Seus Donos

A saúde mental dos animais de estimação é profundamente influenciada pela interação com seus donos. Quando os pets recebem atenção, carinho e estímulo regular de seus tutores, eles experimentam uma série de benefícios emocionais e psicológicos que são essenciais para seu bem-estar.

A interação constante com os donos ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade dos animais. Atividades simples como brincar, passear ou até mesmo conversar com o pet proporcionam um ambiente seguro e enriquecedor. Esses momentos de conexão ajudam a fortalecer o vínculo entre o animal e o tutor, promovendo um sentimento de segurança e confiança.

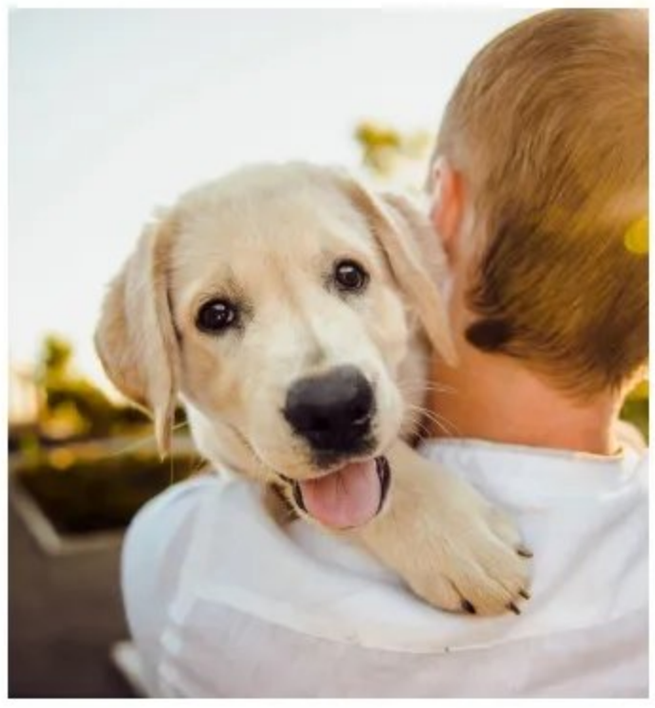
Além disso, a estimulação mental e física proporcionada pelas interações diárias é crucial para a saúde mental dos pets. Enriquecimento ambiental, como brinquedos e desafios mentais, mantém os animais engajados e evita problemas de comportamento que podem surgir da monotonia e do tédio.

A presença constante do tutor também desempenha um papel importante no equilíbrio emocional do pet. Animais que recebem atenção e cuidados adequados demonstram maior estabilidade emocional e são menos propensos a desenvolver comportamentos agressivos ou ansiosos.

A interação regular e positiva com os donos não apenas fortalece o vínculo entre eles, mas também contribui significativamente para a saúde mental e o bem-estar geral dos pets. Investir tempo e atenção na relação com seu animal de estimação é uma maneira valiosa de garantir que ele tenha uma vida feliz e equilibrada.

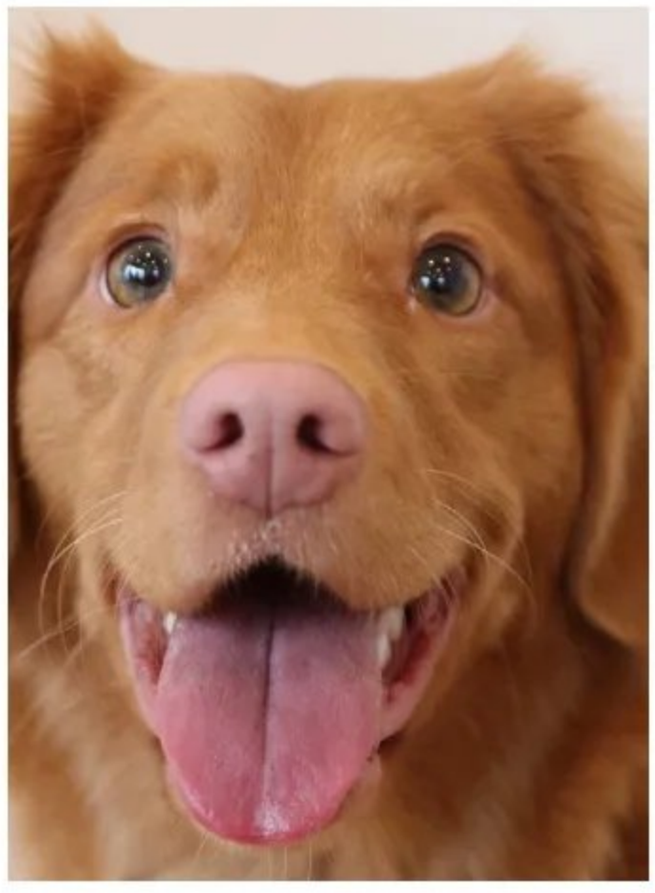
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

saúde mental. Estudos científicos e relatos pessoais têm mostrado que a presença de um pet pode contribuir de maneira positiva para o bem-estar emocional e psicológico dos tutores. A conexão com um animal de estimação oferece uma série de benefícios que vão desde o conforto emocional até melhorias na qualidade de vida.

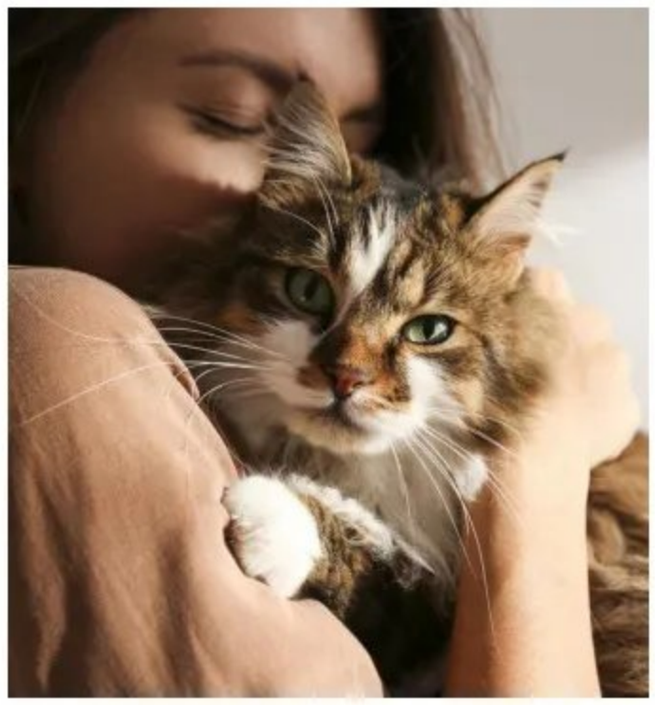


Os animais de estimação oferecem uma companhia constante e não julgadora, proporcionando conforto e apoio emocional. A interação com pets, seja através de carinhos, brincadeiras ou até mesmo a simples presença deles, pode ajudar a reduzir os níveis de estresse e ansiedade. O ato de acariciar um animal é conhecido por liberar endorfinas, que são neurotransmissores que promovem sensações de bem-estar e felicidade. Além disso, o contato com os pets pode diminuir a pressão arterial e reduzir os níveis de cortisol, um hormônio associado ao estresse.





Além disso, a responsabilidade de cuidar de um pet pode trazer uma sensação de propósito e estrutura à vida das pessoas. Animais exigem rotina, como horários regulares para alimentação e exercícios, o que pode ajudar seus donos a estabelecer e manter hábitos saudáveis. Essa rotina pode ser particularmente benéfica para aqueles



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



que lutam com depressão, pois a necessidade de cuidar de um ser vivo pode motivar os tutores a se manterem ativos e engajados. Estudos mostram que pessoas que têm um animal de estimação são mais propensas a manter um estilo de vida ativo devido à necessidade de passeios regulares e cuidados diários.

A presença de animais de estimação também pode ter um efeito positivo na qualidade do sono e na redução dos sentimentos de solidão. Pets, especialmente cães e gatos, muitas vezes oferecem uma presença reconfortante e afetuosa, o que pode ajudar a acalmar a mente e promover um sono mais reparador. A sensação de segurança proporcionada pela presença de um animal pode facilitar o relaxamento e ajudar a criar um ambiente propício para um sono saudável. Além disso, a interação com um animal pode aumentar a sensação de conexão social e reduzir a solidão, especialmente para pessoas que vivem sozinhas ou têm redes sociais limitadas.

O simples ato de cuidar de um animal e observar seu comportamento amoroso pode oferecer uma sensação de pertencimento e propósito. Não menos importante é o papel dos animais na terapia assistida. Programas de terapia com animais têm se

Curiosidades sobre Cachorros

Habilidade de Cheirar: O olfato dos cães é de 10.000 a 100.000 vezes mais agudo do que o dos humanos. Eles têm cerca de 220 milhões de células olfativas, enquanto os humanos têm cerca de 5 milhões.

Cães e a Leitura de Emoções: Cães podem ler expressões faciais humanas e distinguir emoções. Estudos mostram que eles podem reconhecer se um humano está feliz ou triste apenas observando suas expressões faciais.

Diversidade de Raças: Existem mais de 340 raças de cães reconhecidas mundialmente pela Federação Cinológica Internacional (FCI). Cada raça tem características únicas e foi desenvolvida para funções específicas.

Sonhos Caninos: Assim como os humanos, os cães sonham. Se você já viu seu cachorro mexendo as patas ou fazendo barulhos enquanto dorme, é provável que ele esteja sonhando com alguma atividade ou brincadeira.

Sinais de Afeição: Quando um cachorro inclina a cabeça, isso pode ser uma forma de tentar entender melhor o que está acontecendo ao seu redor. Além disso, é um sinal de que ele está prestando atenção em você e quer se conectar.

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

Curiosidades sobre Gatos

Ronronar Terapêutico: O ronronar dos gatos não é apenas um sinal de contentamento; também pode ter efeitos terapêuticos. O som do ronronar varia entre 25 e 150 Hertz, que pode ajudar na regeneração óssea e na cicatrização de tecidos.

Gatos e o Sono: Gatos podem dormir até 16 horas por dia. Eles são animais crepusculares, o que significa que são mais ativos durante o crepúsculo (amanhecer e anoitecer).

Sensibilidade ao Som: Os gatos têm uma audição extremamente sensível e podem ouvir frequências até 64.000 Hz, enquanto os humanos só conseguem ouvir até 20.000 Hz. Isso ajuda-os a detectar pequenos sons, como o movimento de presas.

Bigodes como Sensores: Os bigodes dos gatos são altamente sensíveis e ajudam a medir a largura de espaços e a detectar a proximidade de objetos, o que é essencial para sua navegação e caça.

Comunicação Exclusiva com Humanos: Gatos usam o miado principalmente para se comunicar com os humanos, não com outros gatos. Cada gato tem um miado único, adaptado ao seu dono.



mostrado eficazes no tratamento de várias condições psicológicas, como PTSD (transtorno de estresse pós-traumático), depressão e ansiedade. Esses programas utilizam a interação com animais para auxiliar na recuperação emocional e no desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais. A presença de animais em ambientes terapêuticos pode melhorar a interação social e estimular o desenvolvimento de habilidades interpessoais, oferecendo apoio emocional e encorajamento para os pacientes.

Os benefícios dos pets para a saúde mental são amplamente reconhecidos e documentados. A presença de um animal de estimação pode oferecer suporte emocional, promover uma rotina saudável e melhorar a qualidade de vida geral. A interação constante com um pet pode contribuir para uma vida mais equilibrada e gratificante. Se você está considerando adicionar um pet à sua vida, é importante lembrar que a responsabilidade e o cuidado são essenciais, mas os impactos positivos que eles podem trazer para sua saúde mental fazem valer a pena. Um pet pode não apenas enriquecer sua vida com amor e lealdade, mas também oferecer benefícios significativos para o seu bem-estar emocional.

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

PIOMETRA: UMA DAS CAUSAS DA NÃO CASTRAÇÃO

Artigo Escrito Por Dr. Paulo Alexandre Domingues Costa Jorge

A piometra canina é uma infecção uterina grave que ocorre em cadelas não castradas. Durante o ciclo reprodutivo, o útero passa por mudanças hormonais que podem criar um ambiente propício para o crescimento de bactérias, como a Escherichia coli. Isso leva ao acúmulo de pus no intraútero, causando inflamação e, se não tratada, pode resultar em complicações sérias como septicemia e insuficiência renal.

A progesterona alta após o cio diminui as defesas naturais do útero, facilitando a colonização bacteriana. Além disso, a presença de cistos no endométrio pode agravar a condição.

Mesmo detectando a patologia na sua fase inicial a bactéria Escherichia coli possui

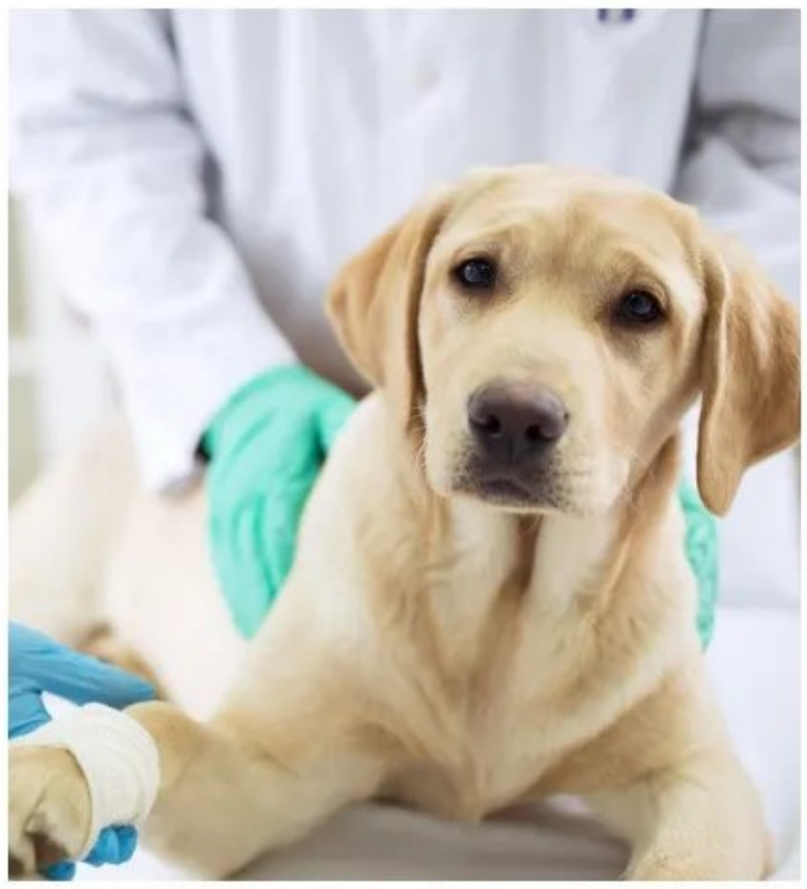
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

um ciclo de reprodução muito rápido, portanto o quadro pode se agravar em poucos dias.



Predisposição

Cadelas não castradas e aquelas que já passaram por vários ciclos de cio são mais predispostas a desenvolver piometra. A condição é mais comum em cadelas de meia-idade a idosas, geralmente a partir dos 5 anos de idade. O uso de medicamentos hormonais para prevenir o cio também podem aumentar o risco.

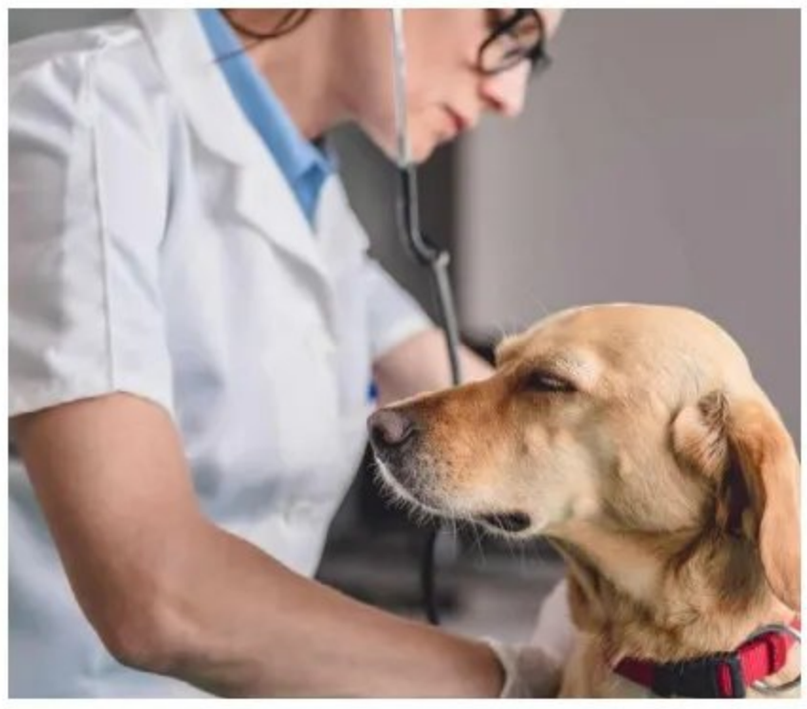


Diagnóstico

O diagnóstico da piometra é feito através de uma combinação de histórico clínico, exame físico e exames complementares. Os principais métodos diagnósticos incluem:

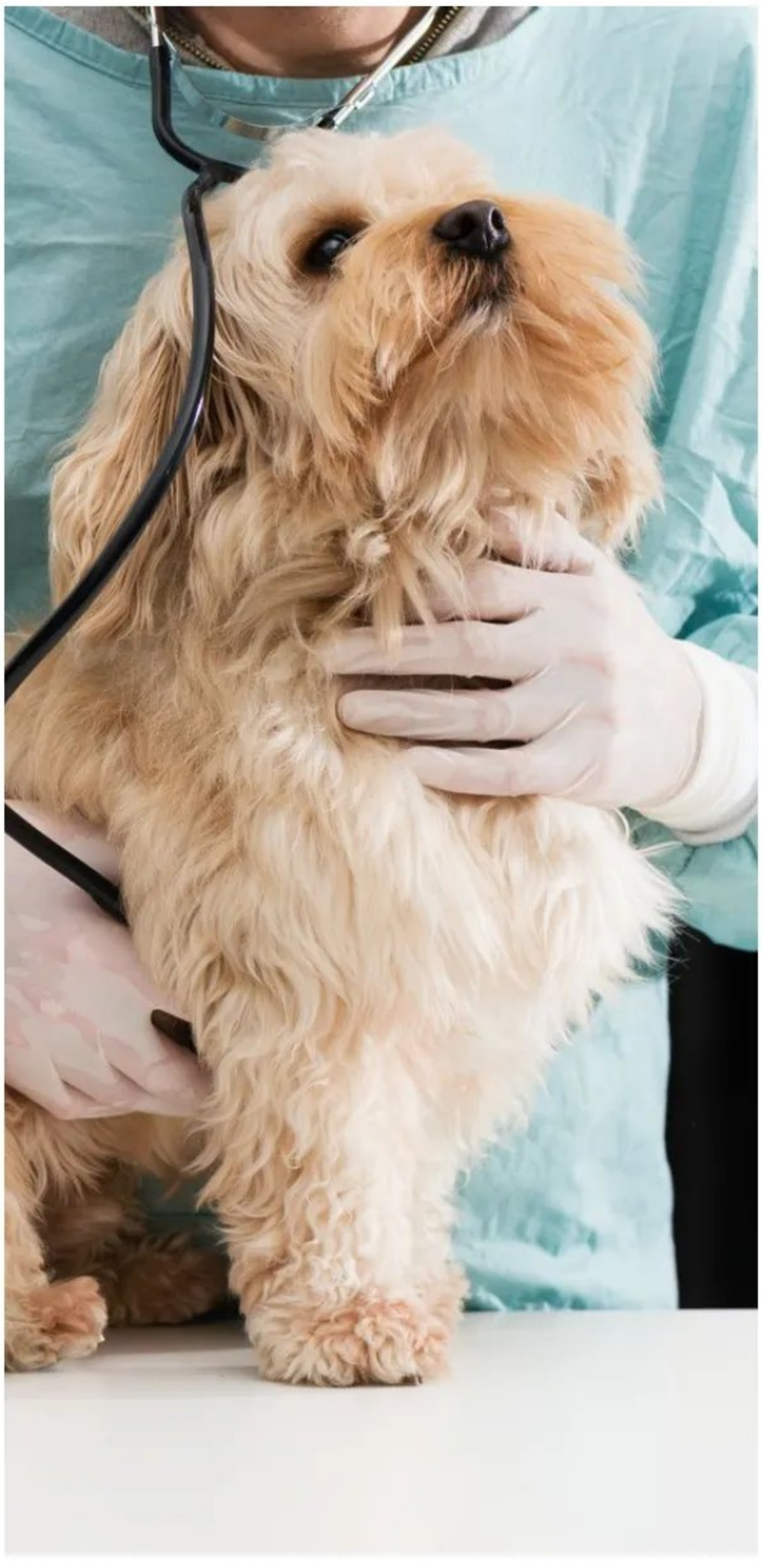


- **Ultrassonografia:** Para visualizar o acúmulo de pus no útero.
- **Exames de sangue:** Para detectar sinais de infecção e inflamação.
- **Radiografia:** Pode ser usada para avaliar a extensão da infecção



Sintomas: Os sintomas da piometra podem variar, mas geralmente incluem:

- Secreção vaginal purulenta em caso de piometra de cérvix aberta
- Letargia
- Falta de apetite
- Febre
- Aumento da sede e da vontade de urinar
- Dor abdominal



Tratamento

O tratamento mais eficaz é a ovariossalpingo-histerectomia (OSH) que consiste na realização de laparotomia com ablação dos ovários, trompas e útero.

Em casos onde a cirurgia não é uma opção imediata, antibióticos e terapia de suporte podem ser usados temporariamente.

Se você suspeitar que sua cadela pode estar com piometra, é crucial procurar atendimento veterinário imediatamente, pois a condição pode ser fatal se não tratada a tempo.

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

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

Artigo Escrito Por Equipe Editorial

TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO



Saiba como acupuntura, aromaterapia e massagem podem complementar os cuidados tradicionais com os animais de estimação, oferecendo benefícios como alívio da dor e redução do estresse. Descubra como essas práticas podem melhorar a qualidade de vida dos seus pets de maneira segura e eficaz.

À medida que os cuidados com os animais de estimação evoluem, as terapias alternativas têm ganhado popularidade como complementos eficazes aos tratamentos tradicionais. Práticas como acupuntura, aromaterapia e massagem oferecem novas abordagens para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida dos pets.

Acupuntura é uma técnica antiga da medicina tradicional chinesa que utiliza agulhas finas para estimular pontos específicos no corpo. Embora seja mais conhecida no tratamento de humanos, a acupuntura também pode ser benéfica para animais de estimação. Ela é frequentemente utilizada para aliviar dores crônicas, como artrite, e melhorar a mobilidade. Estudos mostram que a acupuntura pode ajudar a reduzir a inflamação, melhorar a circulação e promover a cura natural. A técnica

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



é aplicada com cuidado por profissionais especializados em medicina veterinária, garantindo a segurança e o conforto dos pets durante o tratamento.

Aromaterapia é outra prática alternativa que está se tornando popular entre os tutores de animais. Utilizando óleos essenciais, a aromaterapia pode ajudar a tratar uma variedade de condições, desde problemas de pele até ansiedade



Aromaterapia é baseado em óleos essenciais extraídos de plantas.

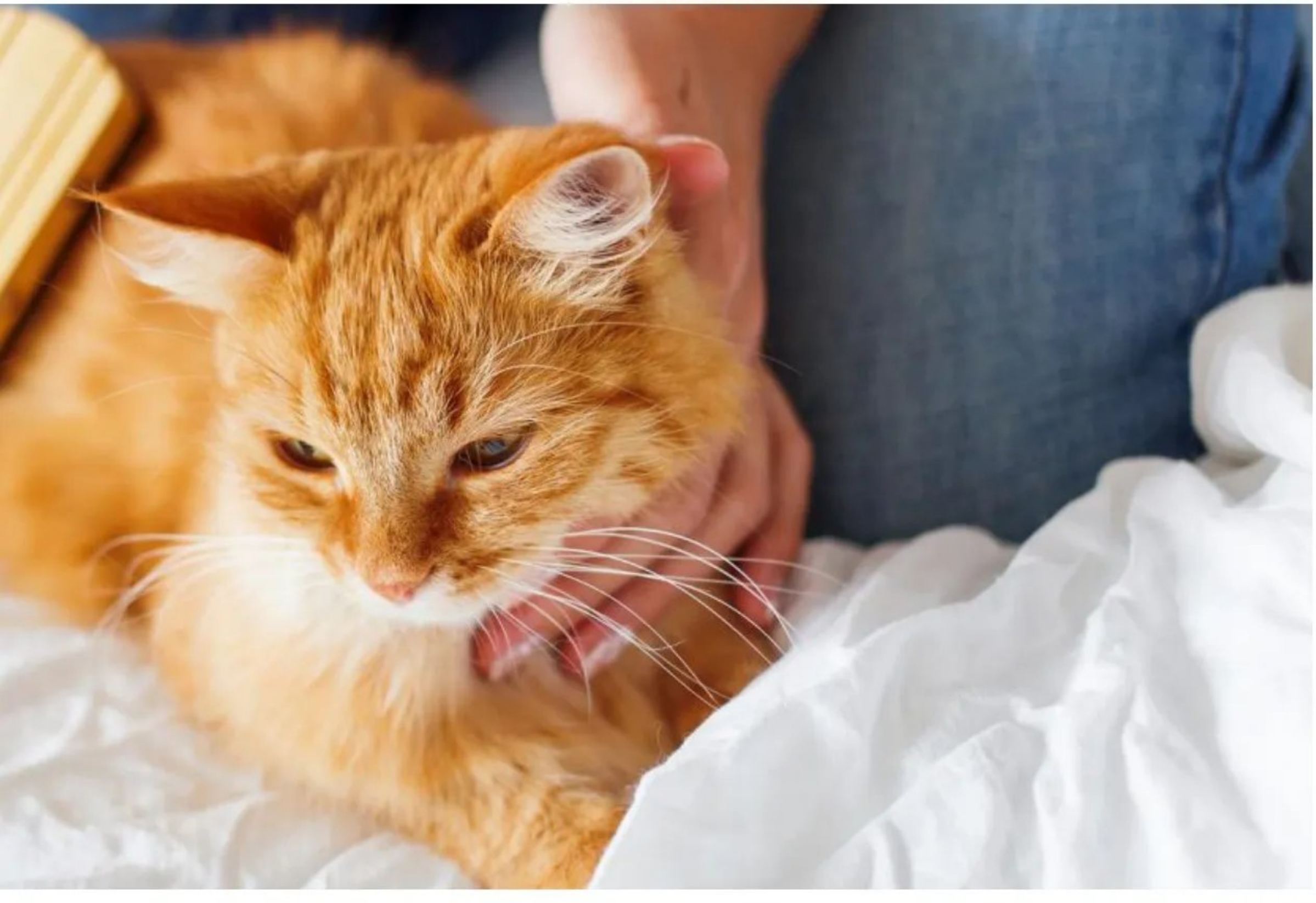
e estresse. Óleos como lavanda e camomila são conhecidos por suas propriedades calmantes e podem ser usados para promover um ambiente relaxante para os animais. No entanto, é crucial que os óleos essenciais sejam utilizados com precaução e sob orientação de um profissional, pois alguns óleos podem ser tóxicos para os pets se não forem administrados corretamente.



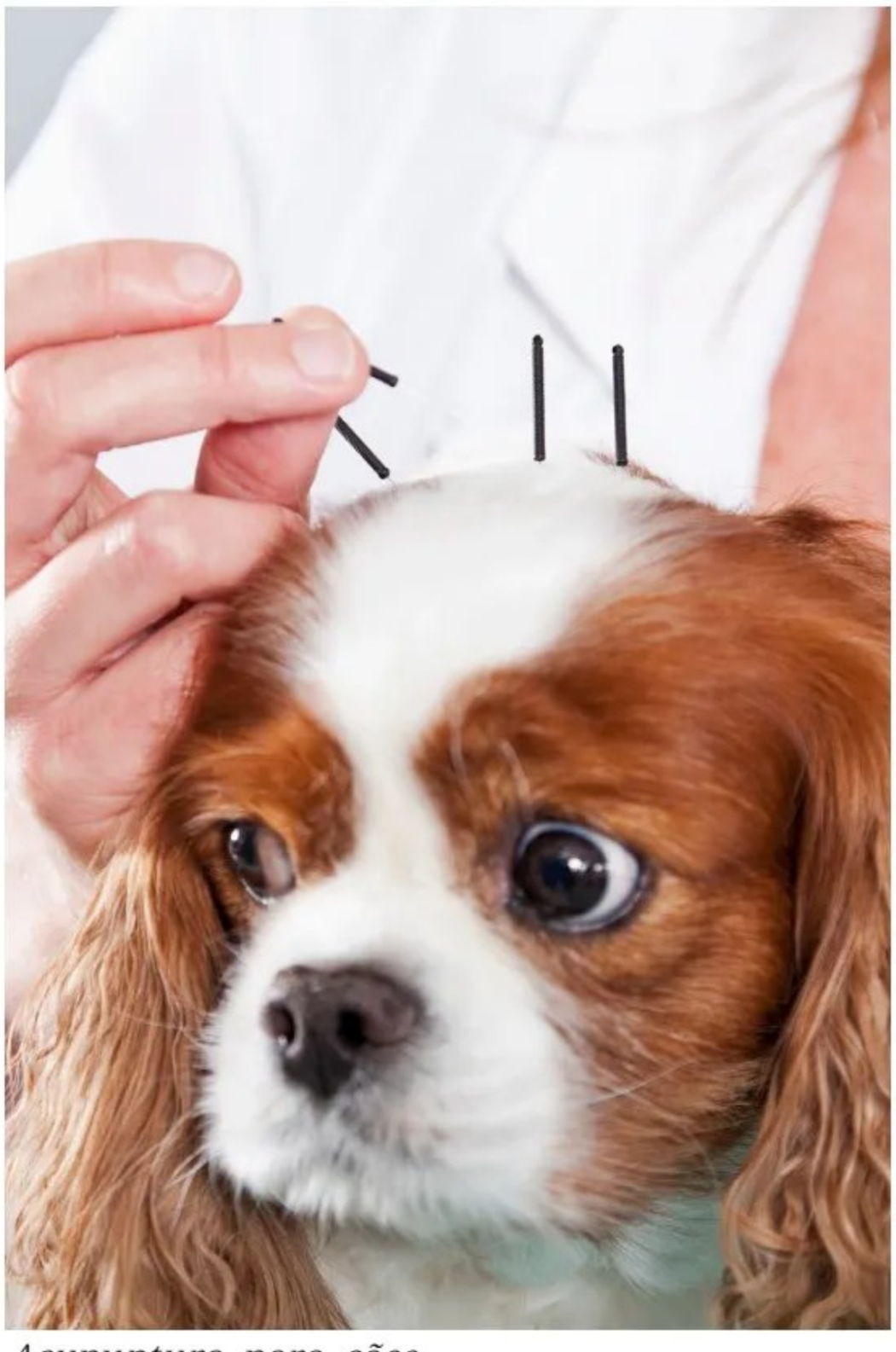
Massagem para animais de estimação é uma técnica que pode oferecer alívio físico e emocional. A massagem ajuda a melhorar a circulação, aliviar tensões musculares e promover o relaxamento. É particularmente útil para pets que sofrem de problemas musculoesqueléticos ou estão em recuperação de cirurgias. Além disso, a massagem pode fortalecer o vínculo entre o tutor e o pet, proporcionando uma experiência de cuidado e afeto mútuo. Instrutores especializados em massagem para animais podem ensinar técnicas específicas que são adaptadas às necessidades individuais dos pets.

Essas **terapias alternativas** não substituem o tratamento veterinário convencional, mas podem complementar os cuidados tradicionais de maneira eficaz. Integrar práticas como acupuntura,

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



aromaterapia e massagem na rotina de cuidados dos animais de estimação pode promover um bem-estar mais holístico e melhorar a qualidade de vida dos pets. Se você está considerando essas abordagens para seu amigo peludo, consulte um profissional veterinário qualificado para garantir que as terapias sejam apropriadas e seguras para a saúde do seu animal.



Acupuntura para cães

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


VÍDEO PET 2

FOME DE PAZ

Artigo - Por Maristela Pozitano

Aproveito este momento para refletirmos juntos sobre a possibilidade de construirmos uma cultura de paz, pois ela expressa em nós sentimentos, estados de alma, sensibilidade, imaginação, vida e amor.

A vida é um "presente divino". O tema foi escolhido com bastante cuidado, pois estamos vivendo sob o impacto da violência que está se passando no mundo atualmente. Quem ama a paz como valor supremo e universal está perplexo e indignado com o que está ocorrendo.

O lema da paz é fundamental. Precisamos de uma cultura de paz para resolver a violência interna, mas, sobretudo, para impulsionar um novo modelo de sociedade mais fraterna.

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

Quero transmitir a alegria de viver emoções, chorar, sorrir e buscar em cada pessoa o desejo de construir um mundo mais humano, pois assim encontraremos o sentido de viver e ser feliz.

A vida precisa, sob todos os aspectos e sentidos, ser vivida de forma prazerosa. O prazer aumenta a nossa condição humana, a bondade, a esperança, a condição espiritual, as formas de ver o mundo, o outro e a nós mesmos.

Para mim, que trabalho por uma cultura de paz, é muito emocionante falar para vocês sobre esta causa nobre: a paz.

Como disse John Lennon, "vamos dar uma chance à paz", nos organizando e planejando npara estabelecê-la, experimentando a força da paz e não a paz pela força.

Aqui, entre os muros da sociedade, é preciso acreditar. Acreditar numa sociedade que seja capaz de romper as algemas do tradicionalismo e deixar-se levar pelas asas de nossos desejos mais profundos e verdadeiros para podermos descobrir a paz do mundo dentro de cada um de nós.

Acredito em pessoas que se libertam dos preconceitos e investem em seres humanos que precisam de sua ajuda, mantendo a escuta ativa e desatando os nós formatados por nossa educação, como, por exemplo, colocar como heróis os que mais mataram nas guerras e mantermos orgulho nisso. Não podemos negar a história, mas podemos construir a cultura de paz tão almejada a partir de agora. Nunca houve uma guerra boa ou uma paz ruim.

Confio em pessoas que possuem o prazer de se melhorar sempre, que fazem da leitura e da reflexão suas aliadas para reconstruir saberes, que transformam a busca em processos de investigação significativos para seus parceiros e que inovam encontrando novas formas de ensinar e aprender.

Admiro os que buscam crescer com os erros e se tornam pessoas melhores a cada instante, num processo de renovação contínua, que avaliam o tempo inteiro, buscando novos rumos, resguardando-se de lamentações e sentenças tão pouco construtivas. Não construímos com escombros, porém, às vezes, eles servem como alicerce de lições edificantes.

Tenho um sonho possível, em que as competências se desenvolvam continuadamente, criando e recriando um perfil sempre novo para um recomeço melhor.



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



É possível viver uma outra história, mesmo quando tudo parece estar perdido diante da violência contemporânea, que ameaça a vida e põe em risco a humanização.

Não se bane a violência com violência. Não se constrói a paz com guerra.

Muitos mestres já disseminaram grandes exemplos; acredito que não podemos esquecer Jesus, Gandhi, Madre Teresa, Irmã Dulce, Dom Helder Câmara, Betinho e tantos outros que plantaram e colheram frutos de paz e não-violência.

Temos tantos exemplos de pessoas em várias áreas do conhecimento científico, na medicina, na educação, entre outras, que receberam o Prêmio Nobel da Paz, no entanto quantos sabem seus nomes e seus feitos?

Precisamos pensar e agir corretamente na vivência de um mundo mais solidário, compreendendo o outro e buscando, através de uma cultura cooperativa e solidária, onde o respeito às diferenças seja o caminho, sendo agentes da paz e não apenas reagentes à violência, pois o combate gera mais violência e devemos viver a máxima "amai-vos uns aos outros".

Falo do amor onde o que é preciso e necessário é realizado.

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

Nessa grande construção, vocês, leitores e leitoras, estão convidados a fazer a sua parte, pois nunca estaremos totalmente prontos e sempre teremos algo a aprender, compartilhar e "reconstruir", comprometidos com um mundo cada vez melhor pela paz!

Na paz interior, podemos reconhecer nossas emoções e controlá-las. Na paz social, reconhecemos que nosso direito termina onde começa o do outro.

Na política, onde os partidos não se integram no caminho da solução e separam o coletivo, continuarão a dividir a sociedade e promover violência.

Não devemos ser imitadores, mas pensadores. O que deve prevalecer é o bom senso, o direito e o valor da vida.

Podemos aprender a conduzir as situações de crise, oferecendo amor e responsabilidade social, fazendo aquilo que gostaríamos de receber se estivéssemos na mesma situação.

Podemos praticar a empatia e a flexibilidade, ouvindo sem julgar para condenar ou absolver, e sim para observar o que está por trás daquela situação e ser agentes transformadores e mediadores.

Quando escolhemos investir na paz, temos que ter consciência de que precisaremos nos despir de comportamentos e ideias preconcebidas, da arrogância e do orgulho, para adotar uma postura de humildade,



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



respeito e neutralizar comportamentos de violência, buscando um campo neutro para ver o que precisa ser visto e promover a ação correta que leva à paz.

Precisamos estar dispostos e disponíveis para a prática da paz.

Algumas sugestões para saciar a fome de paz:

1- Exercite a cooperação e a humildade.
2- Exercite a proatividade.
3- Seja uma pessoa de caráter e boa conduta.
4- Exercite a empatia, a solidariedade e generosidade
5- Respeite as diferenças com compaixão.
6- Desenvolva competência para o bem com coragem.
7- Seja lider e não chefe.
8- Desenvolva a paciência que é a ciência da paz.
9- Seja voluntário.
10- Entregue o seu melhor sempre.



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

Aproveite a jornada da vida, que é breve, sendo a sua melhor versão. Deixe o seu legado, conspirando o bem e a paz, contribuindo para todos os que aqui estão e ainda vão existir.

Promova a paz, pois a paz que você deseja para o mundo começa com a sua mudança.

Seja você a própria mudança.

Seja a PAZ.

Paz pela paz entre todas as nações.



Maristela Pozitano

Mini Biografia

Instagram:
@maristelapozitano

Facebook:

Maristela Pozitano

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

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



SABOR PAULISTA & ITALIANO







SEÇÃO CULINÁRIA • SEÇÃO CULINÁRIA • SEÇÃO C





SEÇÃO CULINÁRIA • SEÇÃO CULINÁRIA • SEÇÃO CULINÁRIA • SEÇÃO CULINÁRIA



1. SPAGHETTI CARBONARA

Tempo de Preparo:
30 minutos

Rendimento:
2 porções

COMIDA ITALIANA

Ingredientes:

- 200g de espaguete;
- 100g de pancetta ou bacon em cubos;
- 2 ovos grandes;
- 50g de queijo parmesão ralado;
- 2 dentes de alho picados;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Azeite de oliva.

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o espaguete em água salgada até ficar al dente. Reserve um pouco da água do cozimento.
2. Em uma frigideira grande, aqueça um pouco de azeite e refogue o alho até dourar. Adicione a pancetta e frite até ficar crocante.
3. Em uma tigela, bata os ovos e misture o queijo parmesão ralado. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
4. Escorra o espaguete e adicione à frigideira com a pancetta. Misture bem.
5. Retire do fogo e adicione a mistura de ovos e queijo, mexendo rapidamente para criar um molho cremoso. Se necessário, adicione um pouco da água do cozimento para ajustar a textura.

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



2. LASANHA À BOLONHESA

Tempo de Preparo:
1 hora e 30 min

Rendimento:
6 porções

COMIDA ITALIANA

Ingredientes:

- 12 folhas de lasanha (pré-cozidas ou não);
- 500g de carne moída;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 400g de molho de tomate;
- 200g de queijo mussarela fatiado;
- 100g de queijo parmesão ralado;
- 500ml de molho bechamel (manteiga, farinha, leite, sal e noz-moscada);
- Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar.
2. Junte o molho de tomate, tempere com sal e pimenta e cozinhe por cerca de 15 minutos.
3. Em um refratário, coloque uma camada de molho à bolonhesa, seguida de folhas de lasanha. Adicione uma camada de molho bechamel e queijo mussarela.
4. Repita as camadas até acabar os ingredientes, finalizando com molho bechamel e queijo parmesão.
5. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que o topo esteja dourado e borbulhante.

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



3. RISOTO DE COGUMELOS

Tempo de Preparo:
40 minutos

Rendimento:
4 porções

COMIDA ITALIANA

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz arbóreo;
- 200g de cogumelos variados fatiados;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1/2 xícara de vinho branco seco;
- 1 litro de caldo de legumes (mantido aquecido);
- 50g de queijo parmesão ralado;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto,

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios. Adicione os cogumelos e cozinhe até que estejam dourados.
2. Adicione o arroz e refogue por 2 minutos. Despeje o vinho branco e cozinhe até evaporar.
3. Comece a adicionar o caldo de legumes aos poucos, mexendo constantemente até o arroz estar al dente e cremoso.
4. Misture o queijo parmesão e a manteiga até derreter e incorporar.

   Ajuste o tempero com sal e pimenta.

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



4. TIRAMISU

Tempo de Preparo:
30 minutos (mais 4 horas de refrigeração)

Rendimento:
6 porções

COMIDA ITALIANA

Ingredientes:

- 250g de queijo mascarpone;
- 3 ovos separados;
- 100g de açúcar;
- 1 xícara de café expresso forte e frio;
- 1/4 xícara de licor de café (opcional);
- 200g de biscoitos champagne;
- Cacau em pó para polvilhar.

Modo de Preparo:

1. Bata as claras em neve e reserve. Em outra tigela, bata as gemas com o açúcar até obter um creme claro e espesso.
2. Adicione o mascarpone ao creme de gemas e misture bem. Incorpore as claras em neve delicadamente.
3. Misture o café com o licor e molhe os biscoitos, um por um. Faça uma camada de biscoitos em um refratário.
4. Cubra com uma camada do creme de mascarpone e repita as camadas. Finalize com cacau em pó.
5. Leve à geladeira por pelo menos 4 horas antes de servir.

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



5. VIRADO À PAULISTA

Tempo de Preparo:
1 Hora e 30 min

Rendimento:
4 porções

COMIDA PAULISTA

Ingredientes:

- 500g de feijão paulista (ou feijão carioquinha);
- 200g de carne seca dessalgada e desfiada;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 2 tomates picados;
- 1/2 pimentão verde picado;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Couve refogada e torresmo para acompanhar;
- Farinha de mandioca para a farofa.

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o feijão em água até ficar macio. Reserve.
2. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione a carne seca, tomates e pimentão. Cozinhe até os tomates se desmancharem.
3. Misture o feijão com o refogado, ajuste o tempero com sal e pimenta e cozinhe por mais 10 minutos.
4. Sirva com arroz, farofa de mandioca, couve refogada e torresmo.

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



6. PASTEL DE CARNE

Tempo de Preparo:
45 minutos

Rendimento:
12 pastéis

COMIDA PAULISTA

Ingredientes:

- 500g de carne moída;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 tomate picado;
- 1/2 pimentão verde picado;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Massa para pastel (comercial ou caseira);
- Óleo para fritar.

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar.
2. Junte o tomate e o pimentão, e cozinhe até que o tomate esteja desmanchado. Tempere com sal e pimenta.
3. Deixe o recheio esfriar antes de usar. Recheie as massas de pastel e feche bem.
4. Frite os pastéis em óleo quente até ficarem dourados e crocantes. Escorra em papel absorvente e sirva quente.

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



7. FEIJÃO TROPEIRO

Tempo de Preparo:
1 Hora

Rendimento:
4 porções

COMIDA PAULISTA

Ingredientes:

- 500g de feijão carioca;
- 200g de bacon em cubos;
- 1 linguiça calabresa em rodelas;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 2 ovos cozidos e picados;
- 1 xícara de farinha de mandioca;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Couve refogada para acompanhar.

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o feijão até ficar macio e reserve.
2. Em uma panela, frite o bacon e a linguiça até ficarem crocantes. Adicione a cebola e o alho e refogue até dourar.
3. Misture o feijão com o bacon e a linguiça. Adicione a farinha de mandioca e misture bem até incorporar.
4. Acrescente os ovos cozidos e ajuste o tempero com sal e pimenta. Sirva com couve refogada.

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



8. POLENTA COM RAGU DE CARNE

Tempo de Preparo:
1 Hora e 30 min

Rendimento:
4 porções

COMIDA PAULISTA

Ingredientes:

- 1 xícara de fubá;
- 4 xícaras de água;
- 300g de carne de boi (acém ou peito) em cubos;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 cenoura picada;
- 1 tomate picado;
- 1 folha de louro;
- 1/2 xícara de vinho tinto;
- 1 xícara de caldo de carne;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Queijo parmesão ralado para servir.

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
2. Adicione a carne e doure por todos os lados. Acrescente a cenoura, o tomate e a folha de louro. Refogue por mais alguns minutos.
3. Adicione o vinho tinto e cozinhe até evaporar. Junte o caldo de carne, tempere com sal e pimenta, e deixe cozinhar em fogo baixo até a carne ficar macia e o molho reduzir.
4. Enquanto o ragu cozinha, prepare a polenta: em uma panela grande, leve a água para ferver. Aos poucos, adicione o fubá, mexendo constantemente para evitar grumos.
5. Cozinhe a polenta em fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 30-40 minutos ou até que esteja cremosa e cozida. Tempere com sal.
6. Sirva a polenta quente em pratos individuais, cobrindo com o ragu de carne. Polvi-

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



RECEITA DE DONUTS

Tempo de Preparo:
1 Hora

Rendimento:
12 donuts

Ingredientes:

- 2 ovos inteiros
- 1 medida de 250 ml de açúcar
- Baunilha a gosto
- 1 medida de 250 ml de leite
- 1 medida de 60 ml de óleo
- 2 medidas de 250 ml de farinha de trigo (acrescentar aos poucos)
- 1 colher de sopa de fermento em pó Royal
- Chocolate ou outros ingredientes para decorar a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, bata os ovos inteiros com o açúcar até obter uma mistura clara e espumosa.
2. Adicione a baunilha a gosto, o leite e o óleo, misturando bem.
3. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, mexendo até que a massa fique homogênea.
4. Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente até incorporar.
5. Para assar os donuts, você pode usar uma máquina própria de donuts seguindo as instruções do fabricante. Alternativamente, você pode fritá-los em uma panela com óleo quente até que fiquem dourados de ambos os lados.
6. Após assar ou fritar, decore os donuts com chocolate derretido ou outros ingredientes de sua preferência.

Complemento:
Assar em máquina própria de donuts ou fritar na panela com óleo quente até dourar. Desfrute com saúde!

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

YANOMAMI EM VERSOS

Soneto Escrito Por Berenice Sousa Miranda Ribeiro

Oh, Céus! Grande rio
n'este lar Brasil,
Na Amazônia! O segundo
maior do mundo,
E essa pororoca! Oh
estrondo fundo!
Fauna, flora, ar. És a
amplidão anil!

Ora bolas! Cobra
enorme e juvenil!
Tem o peixe-boi com
rosto jucundo;
N'um olhar do indígena fecundo;
Mata felina, povo varonil!

Eu sou Amazônia, somos!
Ei, quem não?
Viva! Sublime Bio e Diversidade!
Ao mundo fonte de contribuição.

Criou-te Deus dando
ar puro à cidade,
Oh Pai! Salvai-lhe da exploração;
Viva o meio ambiente
em felicidade!



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



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.

Artigo Escrito Por leonardo Constancio

DESIGNER GRÁFICO: CONECTANDO IDÉIAS A PESSOAS

Muitos ainda se perguntam: o que exatamente faz um Designer Gráfico? Quando menciono minha profissão, vejo muitas expressões confusas. Mas a frase "conectando idéias a pessoas" resume perfeitamente meu trabalho.

Proibida a cópia ou reprodução parcial ou total do presente artigo sem autorização prévia.

Eu sou a ponte entre o produto e o cliente, e você nem imagina quantas áreas do seu dia a dia são influenciadas por um designer gráfico. Desde a embalagem do seu cereal matinal até o layout do aplicativo que você usa, estamos em tudo!

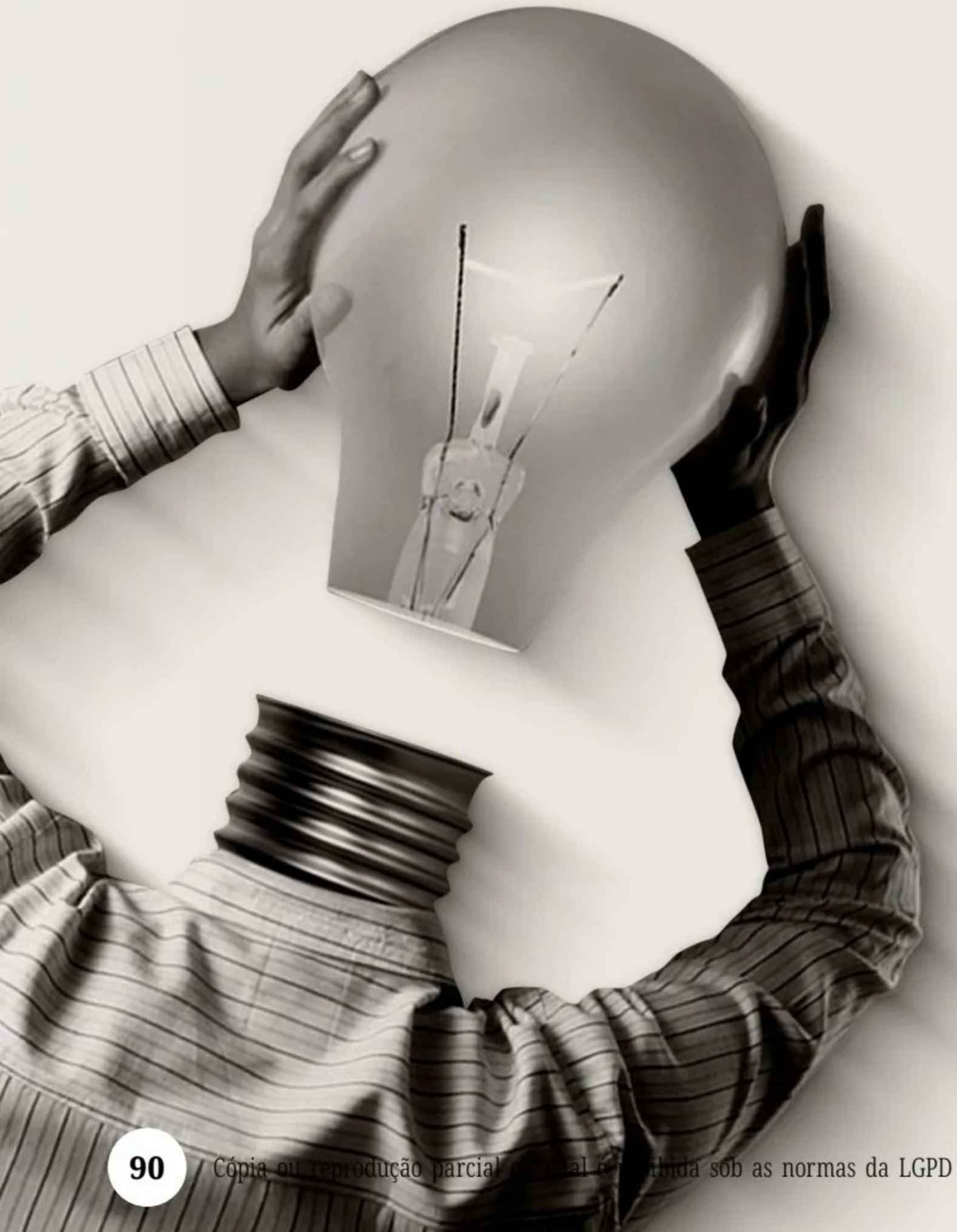
Ser designer gráfico é fundamental para qualquer empresa. Nós somos responsáveis pela comunicação visual, a primeira impressão que uma marca deixa ao mundo. Uma comunicação visual mal executada pode comprometer toda a estratégia de negócios. Sem um planejamento visual cuidadoso, baseado em estudo, análise e estratégia, o resto pode falhar.



Claro, o design por si só não é o salvador de um negócio; precisa ser apoiado por um marketing sólido. Primeiro, é crucial entender o mercado e o público e sem uma comunicação visual eficaz, o negócio não prospera.

Nós, designers, pensamos em como as coisas funcionarão antes mesmo de serem utilizadas. Pense na interface do aplicativo que você usa diariamente: ela foi criada para ser intuitiva. Quem projetou isso? Um designer gráfico com conhecimentos de UX/UI. Sim, goste ou não, os designers fazem parte do seu cotidiano.

Quando um cliente me procura, muitos não entendem bem o que fazemos ou o impacto do nosso trabalho. Eles chegam sem saber exatamente o que querem, e nós temos que 'adivinhar' suas necessidades.



Ser um bom designer gráfico exige muito estudo e prática. E não é barato: meu equipamento custou cerca de R$ 10 mil, meus estudos, mais de R$ 5 mil, sem falar nos programas que ultrapassam R$ 2 mil anuais e o banco de imagens que custa mais R$ 5 mil, além da experiência prática que vou

Cópia ou reprodução parcial [illegible] proibida sob as normas da LGPD

adquirindo ano após anos, se você quer ter acesso a tudo isso, não vai ser "barato". Então, antes de questionar o custo de um serviço de design, considere que você não está apenas contratando um serviço, mas sim o conhecimento acumulado de anos, as ferramentas profissionais e o esforço contínuo de atualização do designer.

Agora você sabe: o Designer Gráfico é mais do que um profissional que faz coisas bonitas. É o especialista que conecta idéias a pessoas, comunicando e transformando conceitos em realidades visuais. Somos, essencialmente, profissionais que conectam idéias a pessoas.



Leonardo Constancio

Mini Biografia

Sou um designer gráfico apaixonado por transformar idéias em experiências visuais impactantes. Com anos de experiência e um portfólio diversificado, dedico-me a criar soluções de design que não apenas buscam 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

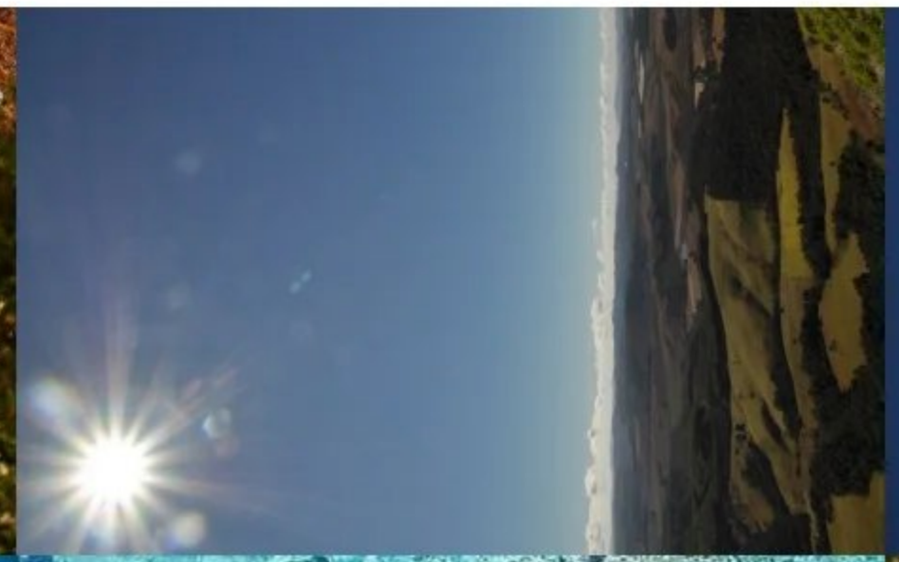
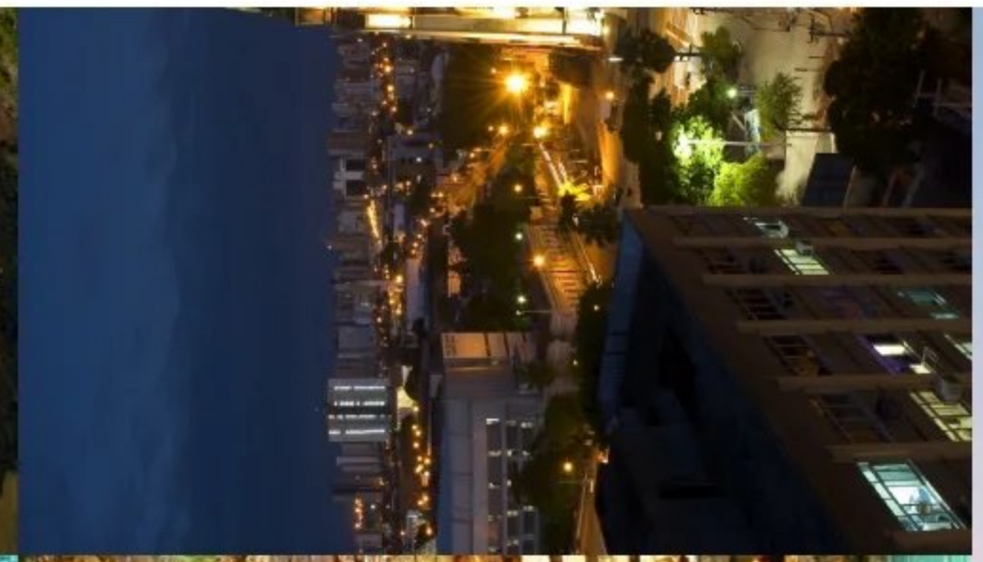
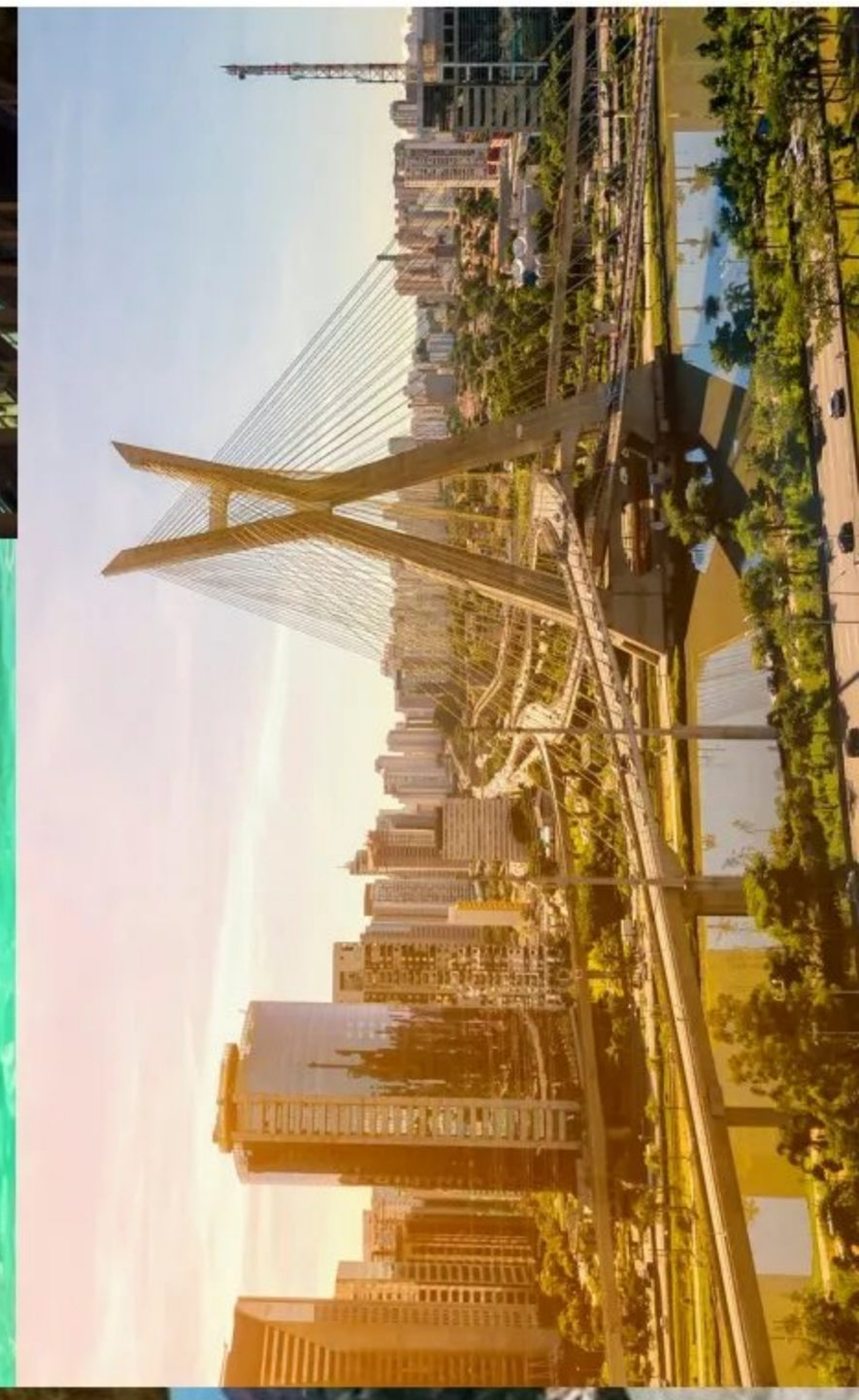
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

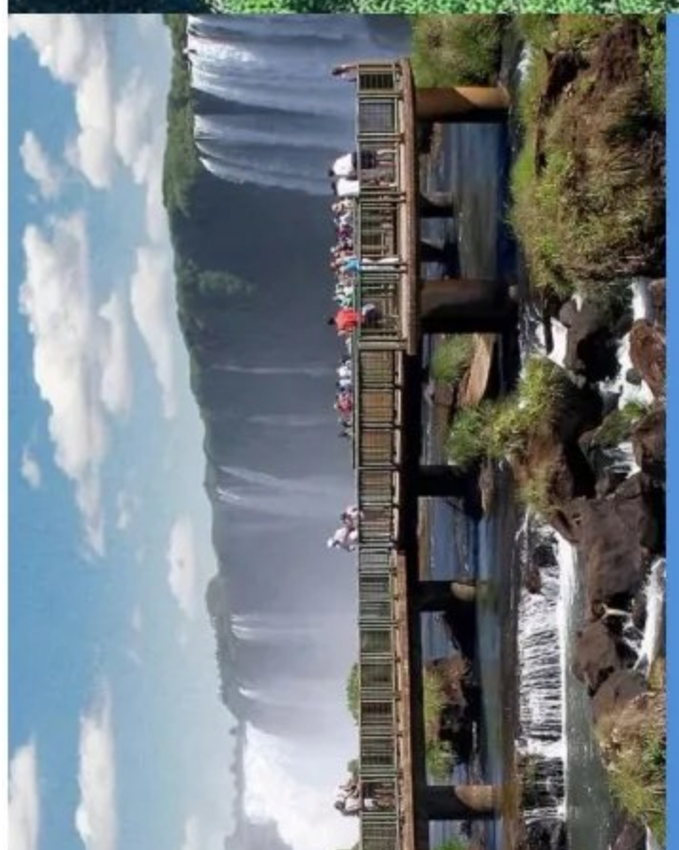
VIAGEM • TURISMO • VIAGEM • TURISMO • VIAGEM • TURISM

ROTEIROS E DESTINOS

Descubra lugares, uma aventura de cada vez.

MO • VIAGEM • TURISMO • VIAGEM • TURISMO • VIAGEM • TURISMO • VIAGEM • TURISMO • VIAGEM • TURIS



VIAGEM • TURISMO • VIAGEM • TURISMO • VIAGEM • TURISMO • VIAGEM • TURISMO • VIAGEM • TURISMO • VIAGEM • TURISMO

SÃO PAULO

A Cidade que Nunca Pára

Artigo Escrito Por Joyce Reis

São Paulo, a cidade mais populosa do Brasil e a quarta maior metrópole do mundo, é um verdadeiro gigante em movimento. Listada pela Globalization and World Cities Research Network (GaWC) como uma cidade global alfa, a capital paulista exerce uma influência internacional significativa no comércio, finanças, artes e entretenimento. Com cerca de 12 milhões de habitantes na cidade e 20 milhões na região metropolitana, São Paulo é um caldeirão cultural e econômico sem igual.



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

VÍDEO

Avenida Paulista

História e Diversidade

Fundada em 1554 por padres jesuítas, São Paulo cresceu ao longo dos séculos para se tornar o centro econômico e cultural que é hoje. Durante o ciclo do café no século XIX, a cidade começou a se destacar economicamente e, com a industrialização no século XX, consolidou seu papel como o principal motor da economia brasileira. Este crescimento atraiu imigrantes de todo o mundo, criando bairros étnicos como o Bixiga, Bom Retiro e Liberdade, onde se encontram as maiores comunidades árabes, italianas e japonesas fora de seus países de origem. Além disso, São Paulo abriga pessoas de mais de 200 nacionalidades diferentes, tornando-a uma das cidades mais cosmopolitas do mundo.



Mapa do Estado de São Paulo repesentado na Bandeira

A diversidade cultural é refletida na vibrante cena artística e nos inúmeros eventos que a cidade recebe. O Memorial da América Latina, o

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

Museu de Arte de São Paulo (MASP), o Museu do Ipiranga e o Parque do Ibirapuera são apenas alguns dos muitos locais que celebram a rica história e a cultura diversificada da cidade. Eventos como a Bienal de Arte de São Paulo, a São Paulo Fashion Week, o Lollapalooza e a Parada do Orgulho LGBT são exemplos do dinamismo cultural da cidade, atraindo visitantes de todas as partes do mundo.

Economia e Educação

São Paulo é a maior economia urbana da América Latina, representando cerca de 10% do PIB brasileiro e 30% do PIB paulista. Este poder econômico é impulsionado por um setor financeiro robusto, uma indústria diversificada e um mercado consumidor vasto. A cidade abriga a B3, uma das maiores bolsas de valores do mundo, e é sede de inúmeras multinacionais.



Museu de Arte de São Paulo Assis Chateaubriand é um centro cultural e museu de arte brasileiro fundado em 1947 pelo empresário e jornalista paraibano Assis Chateaubriand.

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

A educação também é um ponto forte de São Paulo, com a Universidade de São Paulo (USP) sendo frequentemente considerada a melhor do Brasil e da América Latina. A cidade possui várias outras instituições de ensino superior de renome, contribuindo para a formação de uma mão de obra altamente qualificada que alimenta seu dinamismo econômico e cultural.



O Parque Ibirapuera é um parque urbano localizado na cidade de São Paulo, Brasil. Em 2017, foi o parque mais visitado da América Latina, com aproximadamente 14 milhões de visitas, além de ser um dos locais mais fotografados do mundo.

Atrações e Eventos

São Paulo é um dos principais polos culturais da América Latina, oferecendo uma variedade de atrações que vão desde monumentos históricos até museus modernos e parques exuberantes. O Parque do Ibirapuera, por exemplo, é um oásis

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

verde no meio da cidade, oferecendo um espaço para lazer e eventos culturais. A Pinacoteca do Estado e o Museu da Língua Portuguesa são destinos imperdíveis para os amantes da arte e da história.



Festival de Jazz no Parque do Povo SP

A cidade também é palco de eventos de grande porte, como o São Paulo Jazz Festival, o Comic Con Experience e o The Town Festival, que celebram desde a música até a cultura pop. Esportes também têm um lugar especial na agenda paulistana, com



Comic Con Experience



The Town Festival



Parada do Orgulho LGBT



Autódromo de Interlagos para - GP de São Paulo de F1



Corrida Internacional de São Silvestre



Museu de Língua Portuguesa



Pinacoteca

a cidade sediando anualmente o Grande Prêmio de São Paulo de Fórmula 1 e a tradicional Corrida Internacional de São Silvestre.

São Paulo é uma cidade que nunca dorme, onde cada esquina revela uma nova surpresa e cada visita se transforma em uma experiência única. Seja pelos seus marcos históricos, pela sua efervescente cena cultural ou pela sua importância econômica, São Paulo continua a liderar e a inspirar, honrando seu lema: Non ducor, duco - "Não sou liderado, eu lidero".

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

Catedral Metropolitana Nossa Senhora da Assunção e São Paulo, informal-mente conhecida como Catedral da Sé, é o principal templo católico da cidade de São Paulo, Brasil. Localiza-se na Praça da Sé, na Zona Central do município. Desde 2007 o arcebispo metropo-litano da Arquidiocese é o cardeal Odilo Pedro Scherer.

VÍDEO

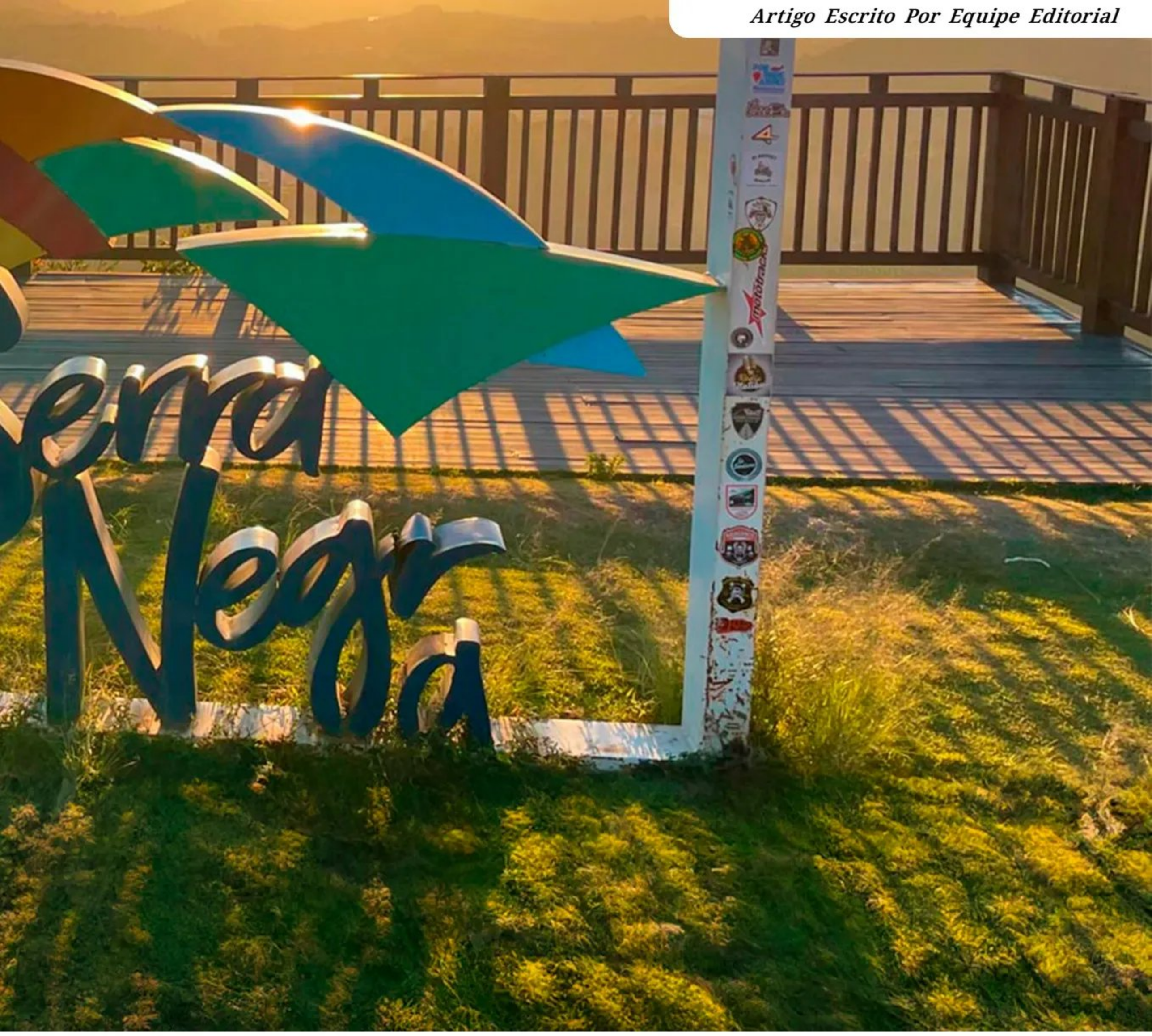
Cópia ou reproduçao parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



SERRA NEGRA: O REFÚGIO TRANQUILO NO CORAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO

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

Artigo Escrito Por Equipe Editorial



Se você está em busca de um destino que combine charme, tranquilidade e paisagens deslumbrantes, Serra Negra, localizada no estado de São Paulo, é o lugar ideal. Conhecida por suas propriedades terapêuticas e clima ameno, a cidade é um refúgio perfeito para quem deseja relaxar e renovar as energias.

História e Cultura

Fundada em 1828, Serra Negra é famosa por suas fontes de água mineral, que são creditadas com propriedades curativas e atraem turistas de todo o Brasil. A cidade manteve seu charme colonial ao longo dos anos, com ruas de paralelepípedos e casarios antigos que remetem a um passado acolhedor. Um passeio pelo centro histórico é como voltar no tempo, com diversas lojinhas de artesanato e produtos típicos que encantam os visitantes.



*A **Fontana di Trevi** é um dos monumentos mais belos e conhecidos de Roma. Foi construída com o propósito de homenagear à cultura italiana, devido à significativa imigração italiana ocorrida na cidade durante o século XIX, além de estimular o turismo do município.*

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

Atrações Turísticas



Parque Fonte Santo Agostinho



Fonte do Convívio - Localizada à Av. Governador Laudo Natel.



Teleférico

A cidade oferece diversas opções de lazer e entretenimento. O Parque Fonte Santo Agostinho é uma parada obrigatória, com suas fontes de água mineral e áreas de lazer que proporcionam momentos de relaxamento em meio à natureza. Outro ponto de destaque é o Cristo Redentor de Serra Negra, que oferece uma vista panorâmica de tirar o fôlego da cidade e das montanhas ao redor.

Para os amantes de aventura, o teleférico é uma atração imperdível. Ele leva os visitantes ao Pico do Fonseca,

o ponto mais alto da cidade, de onde se pode admirar uma vista espetacular e fazer trilhas pela mata. A Disneylândia dos Robôs é uma opção divertida para crianças e adultos, com suas curiosas invenções e máquinas animadas.



Gastronomia

Gastronomia

Serra Negra também é conhecida por seus eventos culturais e pela rica gastronomia. A cidade realiza festas típicas ao longo do ano, como a Festa das Nações e a Festa Italiana, que celebram as tradições e a diversidade cultural da região. A culinária local é um capítulo à parte, com restaurantes que oferecem pratos deliciosos, desde a tradicional comida caipira até a sofisticada cozinha internacional.

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

Compras e Bem-Estar

A cidade é um excelente destino para compras, especialmente para quem busca produtos de lã e couro, que são marcas registradas de Serra Negra. Além disso, a cidade é famosa por seus spas e hotéis-fazenda, que oferecem tratamentos terapêuticos com águas minerais, proporcionando uma experiência única de bem-estar.

Serra Negra é mais do que um simples destino turístico; é um convite para desfrutar de momentos de paz e renovação em meio à natureza. Se você ainda não conhece, prepare-se para se encantar e deixar-se levar pelo charme dessa cidade acolhedora.



Roupas de Inverno e Couro

HOLAMBRA: UM PEDACINHO DA HOLANDA NO BRASIL

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

Artigo Escrito Por Equipe Editorial



Moinho Povos Unidos: *Esse gigante, que transformava grãos em farinha, atravessou séculos e séculos de história e segue imponente até os dias de hoje. Além de ser um dos maiores símbolos das regiões da Holanda, essa arquitetura cheia de charme também faz sucesso aqui no Brasil. Considerado o mais alto da América Latina, o moinho de vento brasileiro fica na estância turística de Holambra, no estado de São Paulo. A atração compõe o clima de Holambra, caracterizado pela forte influência dos imigrantes holandeses. A experiência é aberta ao público, que pode entrar na estrutura e viajar no tempo conhecendo de perto o funcionamento dessa incrível máquina movida com a força da natureza. São cinco andares de história, além do acesso ao deck e uma vista surpreendente.*

Holambra, conhecida como a "Cidade das Flores", é um destino encantador que transporta seus visitantes para um pedaço da Holanda em pleno interior de São Paulo. Fundada por imigrantes holandeses em 1948, a cidade é famosa por suas flores exuberantes, arquitetura típica e eventos culturais que celebram as tradições holandesas.

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

A principal atração de Holambra são, sem dúvida, suas flores. A cidade é a maior produtora de flores e plantas ornamentais da América Latina, e um passeio pelos campos floridos é uma experiência visual inesquecível. O Moinho Povos Unidos, um dos maiores da América Latina, é outro ponto turístico icônico, proporcionando uma vista panorâmica da cidade e uma imersão na cultura holandesa.

A Expoflora, realizada anualmente em setembro, é o maior evento de flores e plantas ornamentais da América Latina. A feira atrai milhares de turistas, que vêm para admirar as exposições florais, participar dos desfiles e saborear a culinária típica. Durante o evento, a cidade se enche de cores e aromas, oferecendo uma experiência única para os amantes da natureza e da cultura.



Expoflora: *A Expo Flora é considerada a maior exposição de flores e plantas ornamentais da América Latina, ocorre anual-mente no município de Holambra em São Paulo e recebe cerca de 300 mil visitantes, 30 vezes o número total de habitantes do Município, movimentando aproxi-madamente R$ 24 milhões no turismo local e gerando em torno de 6,5 mil novos postos de trabalho.*

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



Rua Com Guardas-Chuvas: *De acordo com a administração municipal, os guarda-chuvas seriam retirados pela prefeitura após o término do festival. Entretanto, por se tratar de uma decoração alegre e bela, foi decidida a permanência por um período indeterminado. Ao todo, são 365 guarda-chuvas, divididos nas cores laranja, amarelo, vermelho, lilás e verde.*

Instalado no entorno da Alameda Maurício de Nassau, em frente à sede da Expoflora, o ponto turístico se tornou um dos locais mais procurados pelos turistas para a realização de imagens e sessões de fotos, e pode ser conferido por todos que passam pela estância de Holambra.

As ruas de Holambra são um convite para um passeio tranquilo, com suas casinhas coloridas e arquitetura típica holandesa. A Praça Vitória Régia, com seus lagos e jardins bem cuidados, é um ótimo lugar para relaxar e apreciar a paisagem. O Museu Histórico Cultural de Holambra oferece uma viagem pela história da cidade, com exposições sobre a imigração holandesa e a formação da comunidade.

A culinária de Holambra é um atrativo à parte. Os restaurantes locais oferecem pratos tradicionais holandeses, como o stroopwafel (um tipo de biscoito recheado com caramelo) e o poffertjes (pequenas panquecas servidas com açúcar de confeiteiro). Além disso, a cidade possui uma

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

variedade de cafés e confeitarias onde é possível degustar doces e salgados típicos.

Holambra também é um ótimo lugar para compras. As lojas de artesanato local oferecem produtos exclusivos, como peças de cerâmica, itens de decoração e, claro, uma infinidade de flores e plantas ornamentais.



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

Para quem gosta de aventuras, a cidade oferece passeios de bicicleta pelas áreas rurais, proporcionando uma experiência relaxante e revigorante em meio à natureza.

Essa cidade que encanta pela sua beleza e hospitalidade. Com suas flores deslumbrantes, cultura rica e ambiente acolhedor, é um destino perfeito para uma escapada romântica, uma viagem em família ou simplesmente um passeio para recarregar as energias. Visitar Holambra é como fazer uma viagem à Holanda sem sair do Brasil, proporcionando momentos inesquecíveis em um cenário de conto de fadas.

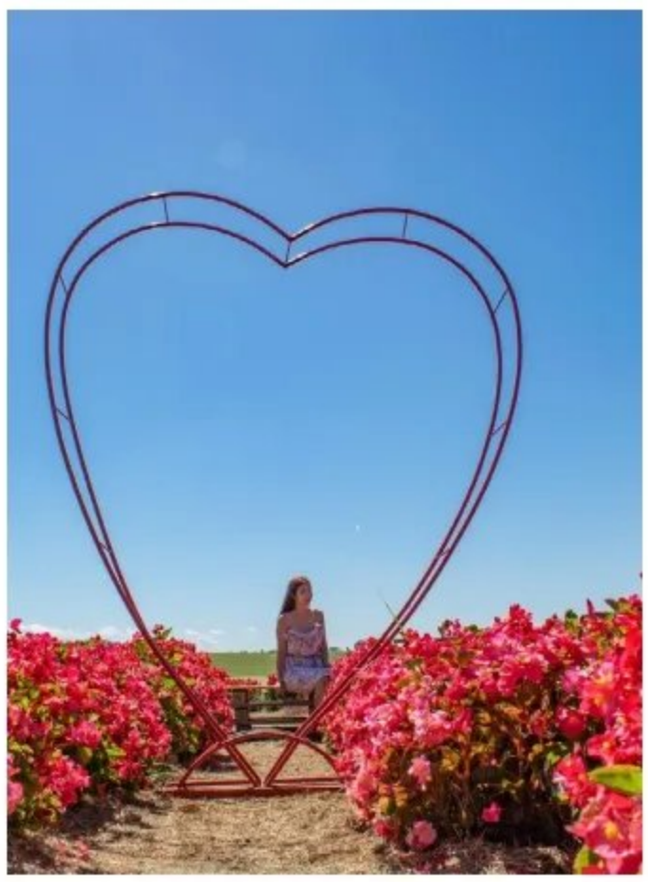


Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da lei



















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

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



Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini

Comprar

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

HOMENAGEM AO DIA DOS PAIS: CELEBRANDO O AMOR E A DEDICAÇÃO

O Dia dos Pais é uma data especial para celebrar o amor, a dedicação e o apoio incondicional que os pais oferecem aos seus filhos. Desde os primeiros passos até as grandes conquistas, eles estão sempre presentes, guiando e encorajando.

Os pais são nossos primeiros heróis, exemplos de força, coragem e resiliência. No mundo moderno, muitos têm abraçado papéis mais ativos na criação dos filhos, promovendo um modelo de paternidade mais igualitário e afetuoso. Este dia é uma oportunidade de expressar gratidão, seja através de presentes, palavras carinhosas ou simplesmente passando tempo juntos.

A paternidade é cheia de desafios e aprendizados, mas cada dificuldade enfrentada fortalece os vínculos e cria memórias preciosas. Avôs, tios, padrastos e outros homens que desempenham um papel de cuidado também merecem ser celebrados, pois enriquecem nossas vidas com amor e orientação.

Neste Dia dos Pais, celebremos com gestos de amor e reconhecimento, agradecendo por cada conselho e abraço. Honremos a dedicação diária de nossos pais, lembrando que o maior presente é o nosso amor e gratidão sinceros. Feliz Dia dos Pais!

ópia ou rep parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Artigo Escrito Por Equipe Editorial

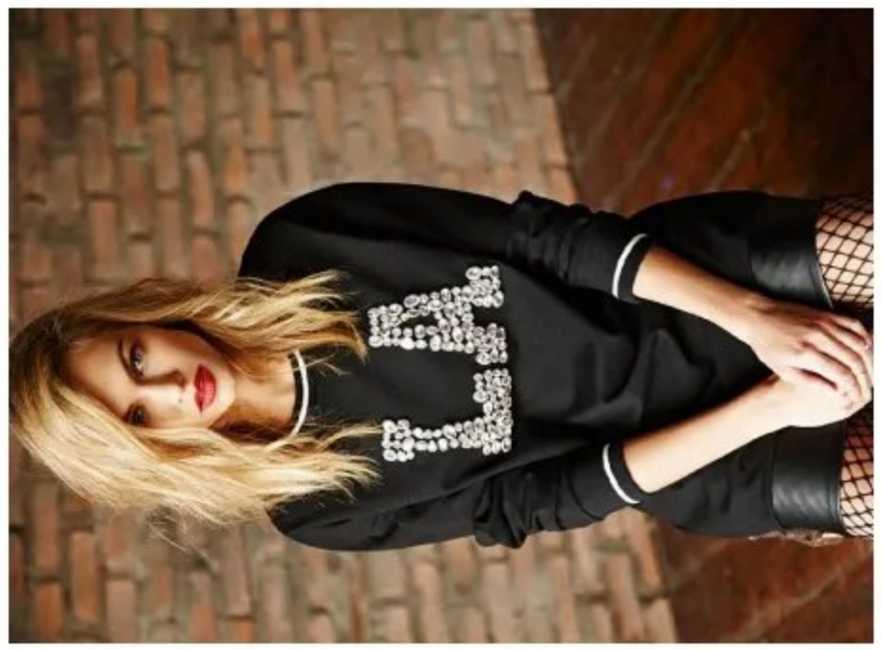






MODA FASHION • MODA FASHION • MODA FASHION

BELEZA E ESTILO







MODA FASHION • MODA FASHION • MODA FASHION

O SEGREDO DE BELEZA DE PRISCILA LATOIA: SIMPLICIDADE E SAÚDE

Imagem de uma mulher correndo ao ar livre, representando a rotina de exercícios diários de Priscila.

Instagram: @gentedesucessovip
Site: www.gentedesucessovip.com.br



Foto Arquivo Pessoal de ***Priscila Latoia***

Priscila Latoia, uma ex-modelo brasileira que agora vive na Europa, tem encantado seguidores com sua beleza atemporal. Morando em Northampton, na região de Midlands Orientais, na Inglaterra, Priscila, mãe de cinco filhos e avó de três netos, revela que o segredo para manter sua aparência jovem é simples: cuidar da saúde acima de tudo.

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

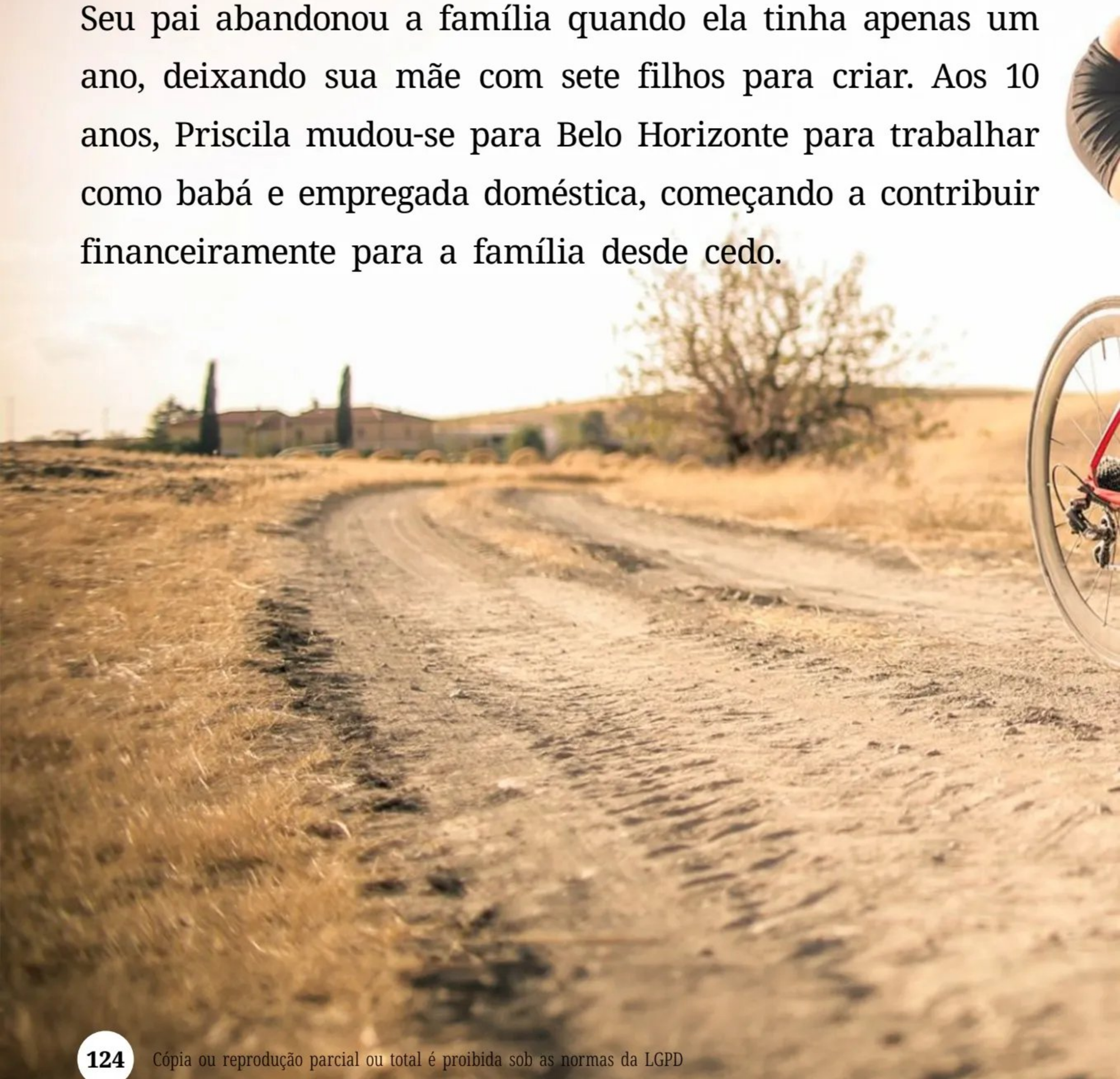
"Não tenho neuras com beleza. Ela se vai, mas a saúde é quem deve ficar." diz Priscila, enfatizando que a chave está em uma rotina de exercícios diários. "Corro, faço bicicleta, faço esteira. Quando não faço bicicleta, faço corrida, e vice-versa. A gente tem que se movimentar, né?" Ela sorri, transmitindo a leveza com que encara a vida.



Desde jovem, Priscila sempre se preocupou com o bem-estar do corpo e da mente. Isso é evidente pela forma como amigos e vizinhos a descrevem, afirmando que ela parece mais irmã de seus filhos do que mãe. Sua dedicação à saúde e ao bem-estar é inspiradora, e ela pretende continuar assim para poder aproveitar ao máximo o tempo com seus filhos e netos.

"Pretendo ficar sempre de bem com a vida, com minha saúde, para cuidar e brincar com meus filhos. Amo muito tudo isso!" declara Priscila.

Nascida como Priscila Cordeiro de Santana em 28 de agosto de 1979, na pequena cidade de Veredinha, Minas Gerais, Priscila enfrentou muitos desafios desde a infância. Seu pai abandonou a família quando ela tinha apenas um ano, deixando sua mãe com sete filhos para criar. Aos 10 anos, Priscila mudou-se para Belo Horizonte para trabalhar como babá e empregada doméstica, começando a contribuir financeiramente para a família desde cedo.



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



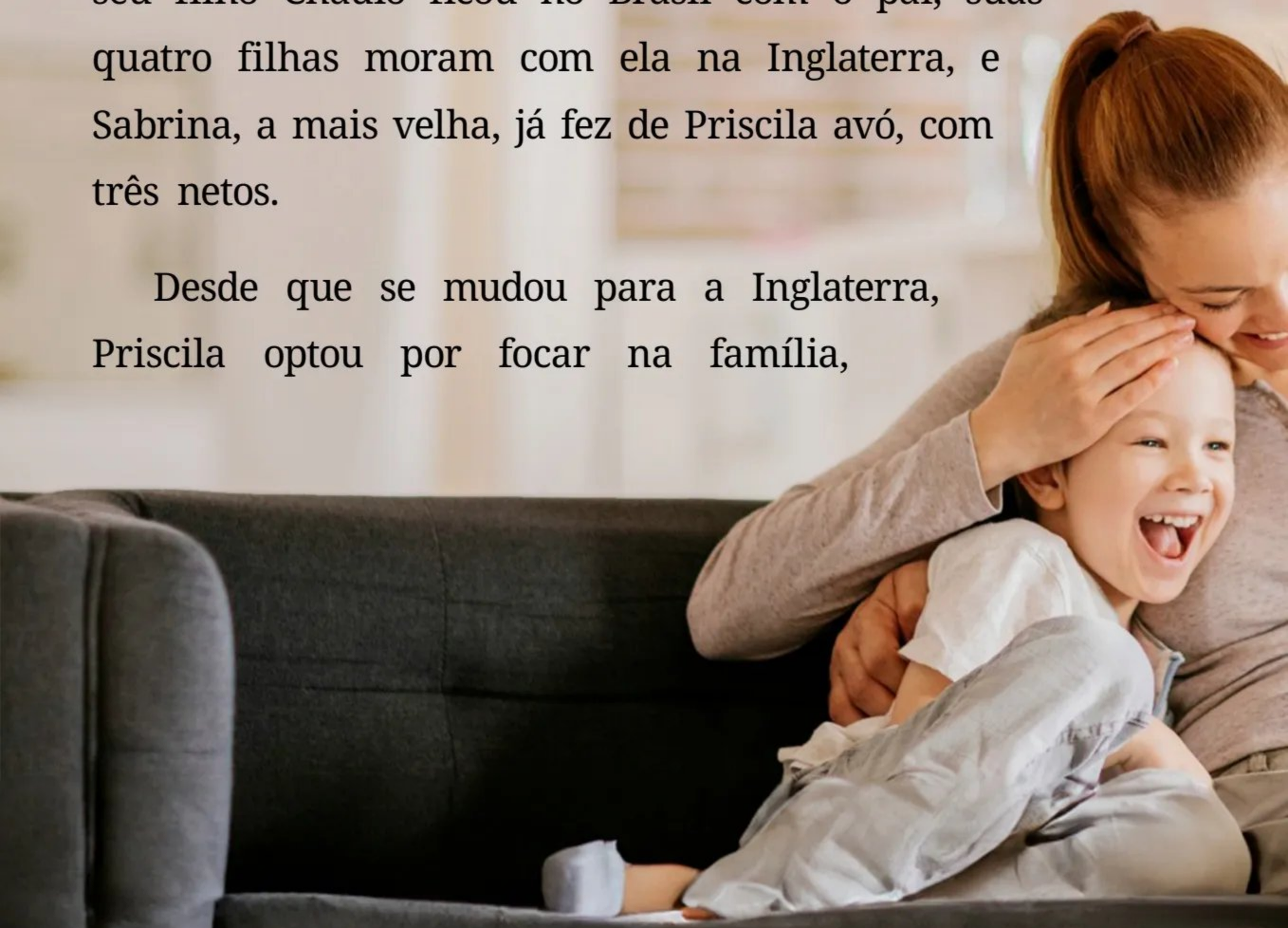
Aos 19 anos, a vida de Priscila mudou quando ela fez um book fotográfico que chamou a atenção de agências de modelos locais. Ela começou a trabalhar como modelo e manequim, desfilando para coleções de roupas e enviando parte de seus ganhos para ajudar sua mãe. Com o tempo, Priscila teve sua primeira filha, Sabrina, e continuou a lutar para sustentar a família, chegando a fazer diárias de faxina quando os trabalhos de modelo eram escassos.

Foto de uma mulher andando de bicicleta reperesentando o que a Patricia disse praticar atividades fisicas.

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

Em 2000, Priscila mudou-se para o Rio de Janeiro, onde conseguiu mais trabalhos como manequim e conheceu o pai de seus dois primeiros filhos, Chaulo e Raica. Após um relacionamento de cinco anos que não deu certo, Priscila voltou a modelar e conheceu seu atual marido, um inglês com quem se casou e mudou-se para Northampton.

Juntos, eles têm duas filhas, Valentina e Eva. Enquanto seu filho Chaulo ficou no Brasil com o pai, suas quatro filhas moram com ela na Inglaterra, e Sabrina, a mais velha, já fez de Priscila avó, com três netos.



Desde que se mudou para a Inglaterra, Priscila optou por focar na família,

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

deixando a carreira de modelo para trás. No entanto, sua rotina de cuidados com a saúde e exercícios físicos continua firme. Ela acredita que o bem-estar físico e mental é fundamental para uma vida plena e feliz. *"A **beleza pode ir embora, mas a saúde deve permanecer."*** reforça.

A história de Priscila Latoia é um testemunho de resiliência e dedicação. De uma infância difícil em Minas Gerais ao sucesso como modelo e uma vida estável na Inglaterra, ela provou que a verdadeira beleza

Imagem de uma família sorrindo e se divertindo, representando a importância da família para Priscila.

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

vem de dentro e que a saúde é o bem mais precioso que temos. Priscila inspira não só por sua aparência jovial, mas também por sua atitude positiva e determinação em cuidar de si mesma e de sua família.



Foto Arquivo Pessoal de ***Priscila Latoia***



Foto Arquivo Pessoal de ***Priscila Latoia***





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



Foto Arquivo Pessoal
de ***Priscila Latoia***



Foto Arquivo Pessoal
de ***Priscila Latoia***



Northampton *é uma cidade inglesa, localizada na região de Midlands Orientais. É a capital do condado de Northamptonshire. O distrito tem uma população estimada de 200.100 habitantes, e a cidade tem população estimada de 189.474, fazendo de Northampton a 22ª cidade mais povoada da Inglaterra.*

CORES DA TEMPORADA:

COMO USAR NO INVERNO

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

Artigo Escrito Por Equipe Editorial

O inverno é uma estação que traz consigo uma paleta de cores rica e sofisticada. A cada ano, novas tendências de cores surgem, influenciando desde as passarelas até o guarda-roupa do dia a dia. Neste inverno, algumas cores se destacam como favoritas dos estilistas e fashionistas. Vamos explorar essas cores e descobrir como incorporá-las ao seu estilo de forma elegante e moderna.

1. Verde Esmeralda

O verde esmeralda é uma cor vibrante e luxuosa que adiciona um toque de sofisticação a qualquer look. Para um visual de impacto, opte por um casaco longo ou um blazer nesta cor. Combine com peças neutras como preto, branco ou cinza para deixar o verde esmeralda brilhar. Acessórios, como bolsas e sapatos, também podem ser uma maneira sutil de incorporar essa cor.

Sugestão de Look:

- *Casaco verde esmeralda*
- *Calça preta de alfaiataria*
- *Blusa branca de gola alta*
- *Botas pretas de couro*
- *Bolsa de mão verde esmeralda*



imagem Ilustrativa

2. Azul Marinho

O azul marinho é um clássico do inverno. Versátil e elegante, ele pode ser usado em praticamente qualquer ocasião. Um trench coat azul marinho é uma peça indispensável. Combine com jeans escuro para um look monocromático ou com peças brancas para um contraste elegante.

Sugestão de Look:

- *Trench coat azul marinho*
- *Camisa de seda branca*
- *Calça jeans escura*
- *Scarpins nude*
- *Clutch prateada*



imagem Ilustrativa

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

3. Bordeaux

Bordeaux, também conhecido como roxo ou burgundy, é uma cor rica e quente perfeita para o inverno. Um vestido de lã bordeaux pode ser uma peça-chave para eventos mais formais. Para um look casual, um suéter bordeaux combinado com jeans ou uma saia preta é uma escolha acertada.

Sugestão de Look:

- *Vestido de lã bordeaux*
- *Meia-calça preta*
- *Botas de cano alto pretas*
- *Casaco de pele sintética preta*
- *Bolsa crossbody preta*



imagem Ilustrativa

5. Mostarda

A cor mostarda adiciona um toque de calor e ousadia aos looks de inverno. Um suéter ou um cachecol mostarda pode alegrar um look mais neutro. Para os mais ousados, um casaco ou blazer mostarda pode ser a peça de destaque do outfit.

Sugestão de Look:

- *Suéter mostarda*
- *Saia lápis preta*
- *Meia-calça preta*
- *Ankle boots pretas*
- *Cachecol de lã cinza claro*



imagem Ilustrativa

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

Dicas Gerais para Usar Cores no Inverno:

1. Camadas Inteligentes: No inverno, a chave é se manter aquecido sem perder o estilo. Use cores vibrantes em camadas externas como casacos e blazers, e mantenha as camadas internas mais neutras.

2. Acessórios: Se você é mais discreto com cores, os acessórios são sua melhor aposta. Luvas, cachecóis, gorros e bolsas são ótimos para adicionar um toque de cor ao look.

3. Monocromático: Looks monocromáticos alongam a silhueta e são extremamente elegantes. Experimente combinações de diferentes tons da mesma cor para um visual sofisticado.

4. Contraste de Texturas: Misture diferentes texturas para dar profundidade ao look. Um suéter de lã grossa com uma saia de couro, por exemplo, cria um contraste interessante e moderno.

5. Peças-chave: Invista em algumas peças-chave nas cores da temporada. Um bom casaco, uma bolsa elegante ou um par de botas em uma cor tendência podem transformar completamente seu guarda-roupa de inverno.

Incorporar as cores da temporada no seu guarda-roupa de inverno pode ser uma maneira divertida e eficaz de atualizar seu estilo. Experimente essas dicas e veja como essas cores podem trazer um novo frescor e sofisticação aos seus looks invernais.

 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

Artigo Escrito Por Equipe Editorial

MODA VINTAGE: O CHARME DO PASSADO

A moda vintage traz consigo uma nostalgia irresistível, repleta de estilos icônicos e tendências que marcaram épocas. Olhar para o passado é como folhear um livro de memórias, onde cada peça de roupa conta uma história e cada acessório reflete o espírito de um tempo.



Os anos 60 foram um período de grande transformação na moda, com a juventude assumindo um papel de destaque na definição das tendências. As minissaias, por exemplo, simbolizaram a revolução cultural e a emancipação das mulheres. A icônica minissaia de tweed, combinada com botas brancas de cano alto, era um visual audacioso que transmitia confiança e modernidade.

Nos anos 50, a moda feminina era sinônimo de elegância e feminilidade. Vestidos ajustados, muitas vezes acompanhados por luvas e pérolas, capturavam a sofisticação da época. Modelos como o vestido rosa com detalhes em cintura alta e luvas combinando, representavam a essência do glamour e da delicadeza feminina.

Os anos 50 também foram marcados pelas estampas florais

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



vibrantes e saias godê, que proporcionavam um visual romântico e alegre. A combinação de vestidos florais com chapéus de abas largas e cintos marcando a cintura era um clássico que evocava a elegância campestre e a sofisticação urbana.

Outro elemento marcante dos anos 50 era o uso de pérolas e cores pastel. As mulheres eram frequentemente vistas em eventos sociais vestindo saias rodadas e blusas estruturadas, acompanhadas por colares de pérolas e luvas, compondo um visual refinado e feminino.

A moda vintage não é apenas sobre roupas antigas; é uma celebração do estilo, da criatividade e da expressão individual de cada era. Ao revisitar essas peças, somos lembrados da beleza atemporal e do encanto que cada década trouxe para o mundo da moda. Cada vestido, saia e acessório nos convida a apreciar a história e a redescobrir o charme do passado.

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

1950

2020







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 merefiro a isso?

Bem, basta que observamos a nosso círculo social ou até mesmo, a aqueles que nos roedeim.

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 precisamos de aprovação (...)

Acesse
www.editorahr.com

EDITORA HR LIMITADA





Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Capa
Morello Serviços Editoriais

Revisora
Katia Maria Jardim Rorato

Comprar

"A vida do homem é uma ação, e a boa vida é a ação virtuosa.

- Aristóteles

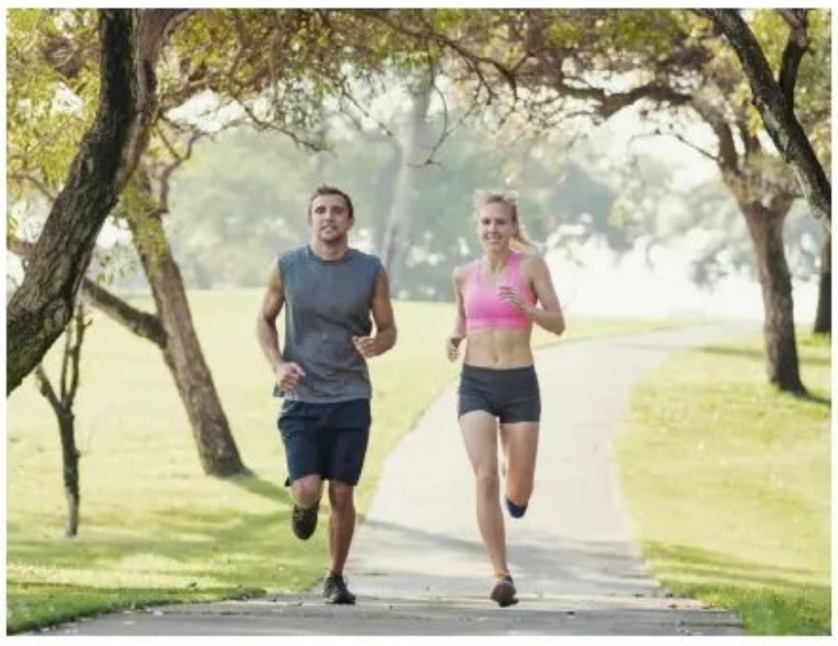


Para Aristóteles, a vida humana é definida pelas ações que escolhemos realizar. Quando ele afirma que **"A vida do homem é uma ação, e a boa vida é a ação virtuosa"**, ele nos convida a refletir sobre o papel central da virtude em nossa existência. Em vez de simplesmente buscar prazer ou sucesso momentâneo, Aristóteles nos desafia a moldar nossas vidas através de ações que refletem princípios éticos e morais. Para ele, uma vida verdadeiramente boa é aquela em que as escolhas diárias são guiadas pela virtude, resultando em um caráter íntegro e uma existência significativa. Assim, a qualidade da nossa vida não é medida apenas pelo que fazemos, mas pela maneira como agimos e pelas intenções que orientam nossas ações.

Sobre Aristóteles:

Aristóteles, um dos maiores filósofos da Grécia Antiga, deixou um legado profundo que moldou o pensamento ocidental. Nascido em 384 a.C., em Estagira, ele estudou sob a tutela de Platão e mais tarde fundou sua própria escola, o Liceu. Aristóteles abordou uma vasta gama de tópicos, desde ética e política até lógica e ciências naturais. Sua ideia central sobre a vida era que o objetivo máximo é a eudaimonia, ou felicidade, alcançada através da prática da virtude e da razão. Em sua obra, ele enfatizou que a qualidade da vida é determinada pelas ações que realizamos e pelos hábitos que cultivamos. Seu pensamento continua a influenciar a filosofia e a ética modernas, evidenciando sua relevância duradoura.





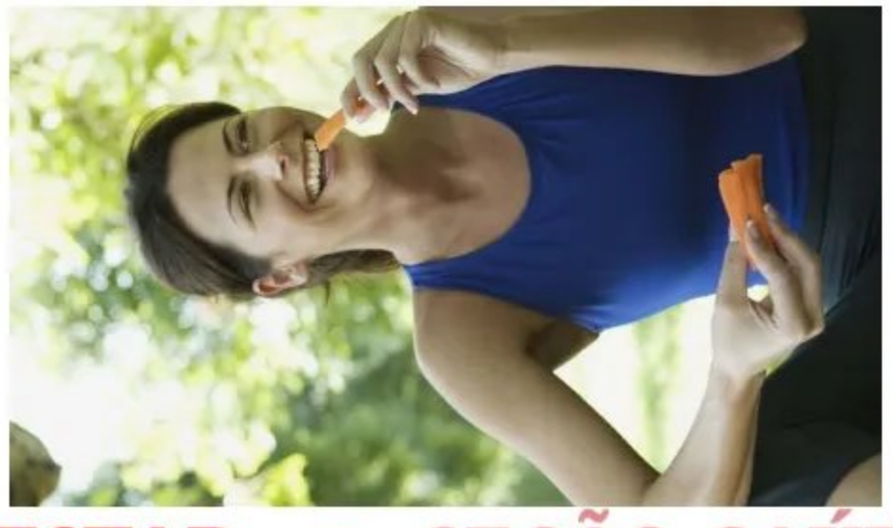


SEÇÃO SAÚDE E BEM-ESTAR • SEÇÃO SAÚDE E BEM-ESTAR

VIVER BEM









SEÇÃO SAÚDE E BEM-ESTAR • SEÇÃO SAÚDE E BEM-ESTAR • SEÇÃO SAÚDE E BEM-ESTAR •

BENEFÍCIOS DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA NA SAÚDE DAS MULHERES EM DIFERENTES FASES DA VIDA

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

Artigo Escrito Por Dra. Juliana Paulino Piton

A acupuntura é uma das práticas terapêuticas milenares da medicina tradicional chinesa, com mais de mil anos de história.

De acordo com os princípios da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), existem mais de dois mil pontos de acupuntura. Cada ponto de acupuntura tem a função de liberar a energia Qi (Chi) afim de restabelecer a saúde e equilíbrio do corpo. Esses pontos específicos são utilizados para estimular órgãos e funções corporais, combatendo assim os desequilíbrios que causam doenças. Acredita-se que a enfermidade surge de um desequilíbrio energético, e as finas agulhas têm o papel de restaurar a harmonia perdida no corpo.

A prática tradicional chinesa parece ter benefícios para reduzir diferentes formas de tensão, tais como dores de cabeça, cólicas menstruais, sintomas da menopausa, problemas de sono, dores nas costas, fibromialgia e outras dores no corpo.

Para indivíduos que buscam diminuir a dependência de remédios e suas consequências adversas, essa alternativa também se mostra bastante atrativa.

As consultas podem ser benéficas para as mulheres em diversas fases da vida, desde a juventude até a terceira idade, prevenindo e cuidando de questões hormonais e ginecológicas. Durante a gravidez, o método ajuda a aliviar as náuseas e vômitos, sintomas comuns em algumas mulheres no início da gestação.



Além das técnicas de acupuntura, a Medicina Tradicional Chinesa utiliza a dietoterapia, fitoterapia, exercícios terapêuticos e massoterapia como complementos no tratamento.

Dra. Juliana Paulino Piton

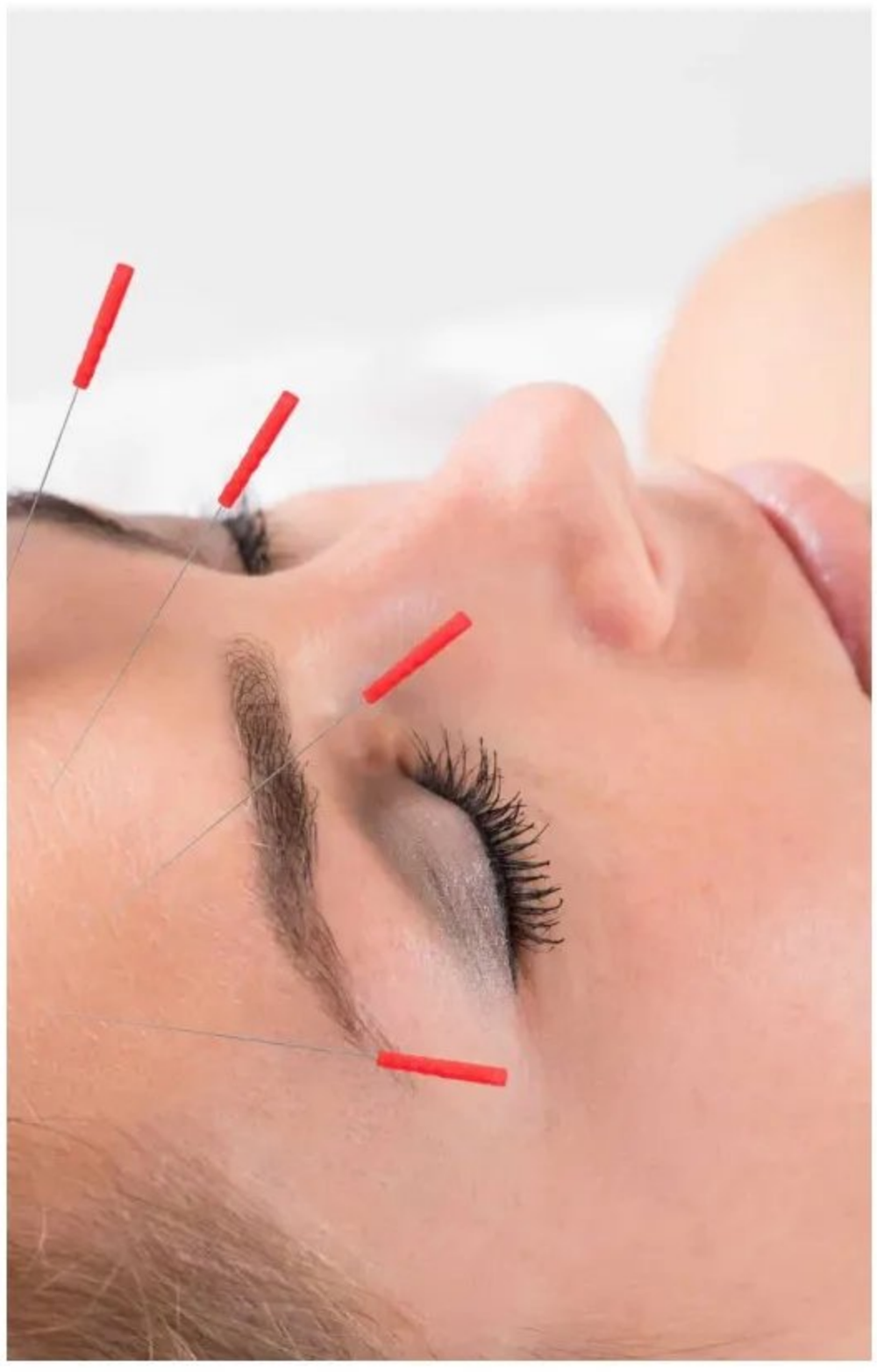
Jornalista DRT/MTB 087105/SP

Farmacêutica Bioquímica e especialista em MTC

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

A prática da acupuntura, quando realizada de maneira adequada, é extremamente eficaz para corrigir os desequilíbrios que provocam desordens físicas e hormonais significativas, culminando em dores e problemas de fertilidade.

A união entre a tradicional Medicina Chinesa e a moderna medicina ocidental é a chave para alcançar um bem-estar completo e a longevidade.





O JULGAMENTO ERRÔNEO SOBRE OS VÍCIOS.

Aos 17 anos atraves da FEESP (Federação Espirita do Estado de Sao Paulo), iniciei minha trajetória como voluntaria, na época, entregando sopa, lanches e chocolate quente, na região central de São Paulo a famosa CRACOLANDIA, mais especificamente na rua Gusmões.

De lá pra cá, nunca mais deixei de ser voluntaria em ONGS, hospitais, institutos, casas de abrigo, comunidades, etc...

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

Apesar de na época ser uma jovem adulta, aprendi cedo a identificar a triste realidade tanto dos moradores civis, quanto dos moradores de rua e usuários daquela região.



As cenas vistas e vivenciadas nos dias daquele trabalho eram desoladoras , frustrantes, algumas vezes revoltantes, outras bem tristes, e tirar lagrimas dos olhos de qualquer um que ali estava.



Me lembro que naquele tempo eu com meus 17 ou 18 anos via os jovens ao meu redor, preocupados em ter dinheiro para as baladas, roupas e tênis de marca, e eu só indignada com a realidade de crianças e adultos usando drogas para fugirem do frio e da fome. Isso me incomodava muito, essa diferença de realidades.



Duas cenas jamais saíram da minha mente:

1 - A primeira foi de uma criança com seus 6 anos, quando a interroguei do por que ela fazia uso daquelas substâncias prejudiciais para ela, a resposta foi : ***"Quando eu uso , nao sinto fome, frio e nem tenho medo de dormir sozinho tia."***.



2 - A segunda, em um outro dia de trabalho , saímos para distribuir lanches e chocolate quente, ao entregar para uma mãe com duas crianças de colo um lanche e um copo de chocolate para cada criança, vi o desespero delas comendo no mesmo instante os lanchinhos, meu coração nao aguentou

e mesmo sabendo que eu estaria quebrando as regras, ofereci por minha conta mais um lanche para ela guadar para mais tarde, e para minha surpresa a resposta foi : ***"filha tem muito mais gente na rua com fome, gratidão mas eu me viro so com esses..."***.

Mais uma lição de vida, quando achamos que só por estarmos ali vestindo branco, na posição de doadores, somos melhores, mais importantes ou até mesmo mais sábios, que nada, acabamos e levando para casa varias lições de vida isso sim ...

O que eu sei é que de lá pra cá dediquei minha vida em estudar para entender a mente humana, mais propriamente , o que leva um indivíduo a viver naquelas condições vegetativas e totalmente desumanas. Cursei psicologia, neuropsicologia, psicologia neo-natal, suicidologia e apresentei meu doutorado sobre Dependência Química. Confesso que quanto mais eu estudo o cérebro e a mente humana mais fascinada e posso arriscar dizer que impressionada fico.

Emfim, esse assunto me daria um ótimo livro, porêm para não ficar tão extenso, vou resumir apenas deixando uma reflexão: *Acreditem naquela região como em qualquer outra, nenhum, repito nenhum indivíduo gosta ou quer viver naquela situação. Eles estão apenas fugindo da sua própria realidade, realidade essa que traz uma dor tão intensa em forma de inutilidade, abandono, impotência, rejeição, e tantos outros*



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



sintomas emocionais, que a única coisa que eles conseguem fazer para acabar com aquela dor na alma, e fugindo da realidade e para isso uns se entregam ao álcool, outros as drogas, outros ao uso excessivo de medicamentos, ha também aqueles que desenvolvem uma compulsão alimentar, compulsão por sexo, compulsão por objetos (os famosos acumuladores), acreditem o simples fato de usarem algo que por alguns instantes os tirem dessa dolorosa realidade ja traz um alivio. O problema e que cada vez mais querem sair de novo e de novo dessa realidade , transformando nos tais VÍCIOS, muitas vezes as famílias nao conseguem e nãos sabem lidar com o problema os colocando para fora de casa , ou eles mesmos por vergonha e amor aos familiares , nao querem dar trabalho e vão para as ruas.

Mas a verdade é uma só, ninguém esta ali por que quer, por que gosta, existe uma dor enraizada na alma de cada um que vive nessas condições.

Para eu explicar melhor teria que escrever vários artigos ou ate mesmo um livro.

O que aprendi nesses anos todos estudando a mente humana? que somos muito mais fortes do que imaginamos ser, e a solução para isso existe sim, e nem depende de dinheiro ou de políticos, depende apenas de **AMOR**.

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



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 Dependência 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



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



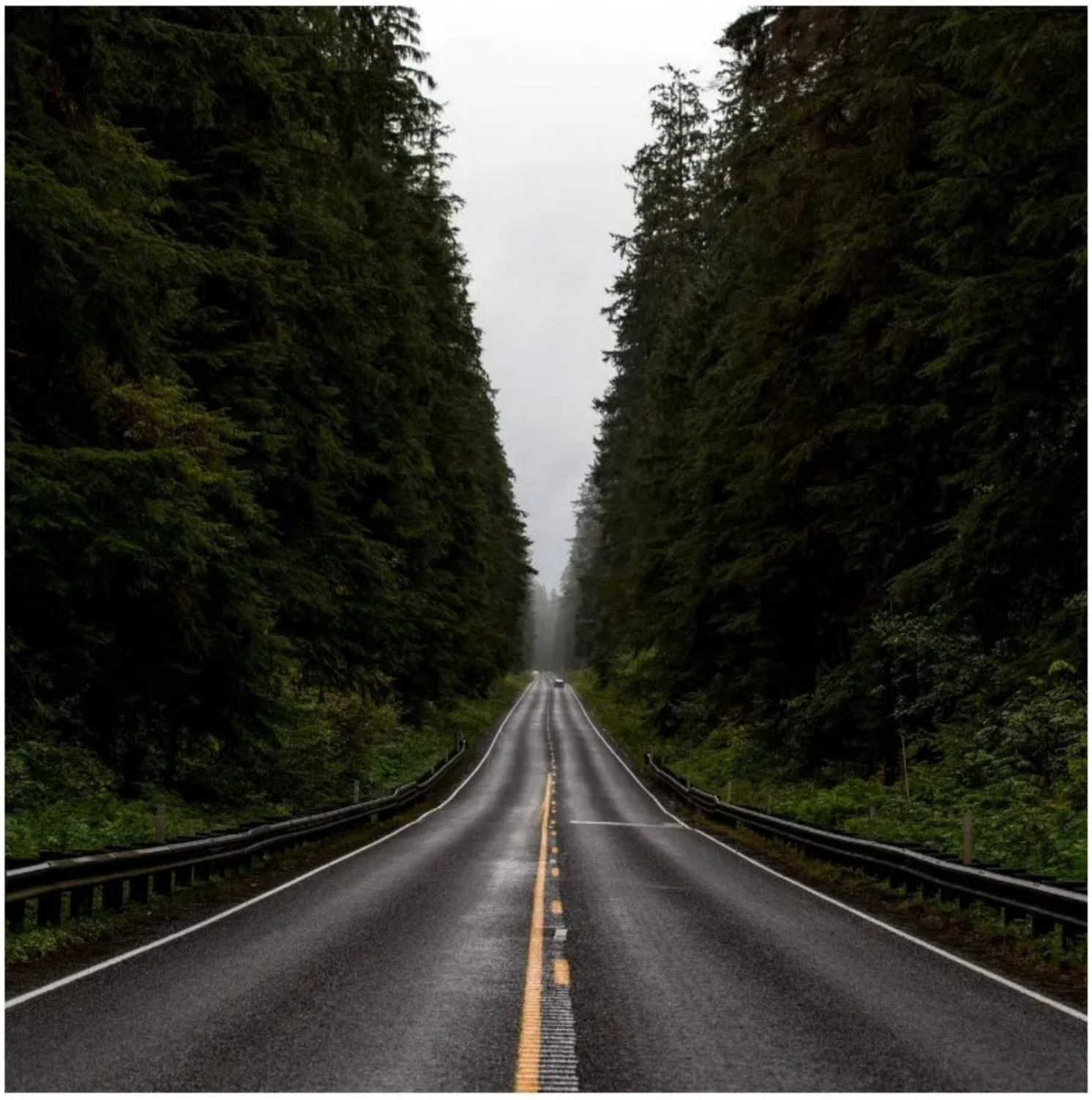
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Artigo Escrito Por Dra. Sonia Nascimento

PENSANDO NA FINITUDE

TESTAMENTO VITAL - DIRETIVA ANTECIPADA DE VONTADE (DAV)

ENTRE O NASCIMENTO COM VIDA E A MORTE, TEMOS A VIDA, QUE É UM SOPRO E MERECE SER VIVIDA DE MANEIRA INTENSA, PORQUE UM DIA ELA TERMINA. PLANEJANDO A FINITUDE!



Pouco se fala em testamento vital que juridicamente falando, na realidade não se trata de um testamento, mas sim de disposição de vontade para os últimos momentos de vida, estamos pensando em momento de incapacidade futura, antes do evento morte, enquanto que testamento é disposição de vontade para depois do evento morte.

Uma outra espécie de testamento vital é o mandato duradouro, no primeiro é o próprio paciente quem define os cuidados, no segundo o paciente escolhe alguém em quem confia para tomar as decisões, até a finitude ou enquanto durar a incapacidade.

Bem mais apropriado é falar em Diretiva Antecipada de Vontade - DAV, pois estamos tratando de uma vontade preventiva para um evento futuro, se prevê situações ou vontades que será a nossa voz quando não mais a tivermos.

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

Para realização do documento de DAV, não há qualquer formalidade em termos de documento, entretanto é exigida capacidade no momento de firmar a DAV, ou seja, não pode ser firmado por pessoa menor de 18 anos e nem por pessoa considerada incapaz.

Deste modo, a DAV pode ser inclusive verbal, mas é recomendável que seja realizada em documento escrito. Os cartórios lavram a DAV e registram no livro de contratos ou de notas e não no livro de testamentos, vez que formalmente não é um testamento, apesar de ser mais comumente conhecido como testamento vital.

Pois bem, é na DAV que vamos dizer como queremos ser tratados nos momentos finais de vida, ou quando não tivermos condições de manifestar nossa vontade é neste documento que vamos colocar regras limites. Nele podemos mencionar aquilo que queremos quando não tivermos mais discernimento. Exemplos: qual tratamento quero, qual não quero, se quero ter prolongamento da vida ou não, se quero ser entubado ou não, fazer ou não traqueostomia, aceito ou não tratamento espiritual, até quantas vezes podem tentar me reanimar, dentre outras.

Importante mencionar que apesar de ser um documento livre, não se pode inserir nele algo ilícito, como por exemplo, direcionar órgãos ou tecidos humanos, vez que deve ser observado a Lei 9.434/1997, Lei de remoção de órgãos e tecidos.

Quanto às disposições legais, além do requisito capacidade trazido no Código Civil, o mesmo Código também traz o "artigo 15. Ninguém pode ser constrangido a submeter-se, com risco de vida, a tratamento médico ou a intervenção cirúrgica".

A regulamentação da DAV está na Resolução do Conselho Federal de Medicina, Resolução número 1955/2012, que no artigo 1 º menciona "Definir diretivas antecipadas de vontade como o conjunto de desejos, prévia e expressamente manifestados pelo paciente, sobre cuidados e tratamentos que quer, ou não, receber no momento em que estiver incapacitado de expressar, livre e autonomamente, sua vontade".

Além da Resolução supra citada também é importante citar a Código de Ética Médica onde o artigo 24 traz a seguinte redação "Art. 24. Deixar de garantir ao paciente o exercício do direito de decidir livremente sobre sua pessoa ou seu bem-estar, bem como exercer sua autoridade para limitá-lo".

Também é de muita relevância é a Resolução 2.232/2019, que no artigo 2º traz..."É assegurado ao pacien-

te maior de idade, capaz, lúcido, orientado e consciente, no momento da decisão, o direito de recusa à terapêutica proposta em tratamento eletivo, de acordo com a legislação vigente". Uma vez que o paciente expressa sua vontade ou apresenta sua DAV, o médico ao tomar ciência deve registrar no prontuário do paciente.

Muito se pensa em DAV para pessoa idosa, mas a DAV é algo a ser pensando a qualquer momento, pois nunca sabemos o momento da finitude. A DAV é bastante utilizada para pessoa idosa e pessoa com doença terminal, mas como já mencionado a finitude chega para qualquer um. Algumas pessoas dependendo da profissão, o risco de morte é maior, como alguns atletas, jornalista que relatam guerra, repórter policial, cantores, músicos, atores e atrizes que viajam muito, gravidez de risco, dentre outros.

Ainda sobre amparo legal temos um Enunciado 528 da V Jornada de Direito Civil, realizada pelo Conselho da Justiça Federal, determina que: "É válida a declaração de vontade, expressa em documento autêntico, também chamado 'testamento vital', em que a pessoa estabelece disposições sobre o tipo de tratamento de saúde, ou não tratamento, que deseja no caso de se encontrar sem condições de manifestar a sua vontade".



Para finalizar, vale lembrar que se não houver DAV, qualquer herdeiro legal poderá decidir, levando em consideração suas peculiaridades, suas crenças sua situação pessoal, interesses que nem sempre coincidem com a vontade da pessoa que está incapacitada naquele momento.

Pode também o paciente escolher a ortotanásia, assunto para o próximo capítulo.

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



Dra. Sonia Nascimento

Mini Biografia ▼

Sonia Nascimento, professora na graduação e mestrando em Ciência do Envelhecimento na USJT, possuí duas paixões profissionais, advogada e professora universitária.

Na vida pessoal, uma paixão, os filhos e a neta Olívia.

e-mail:
soniamsn2502@gmail.com

Instagram:
sonianascimento3170



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



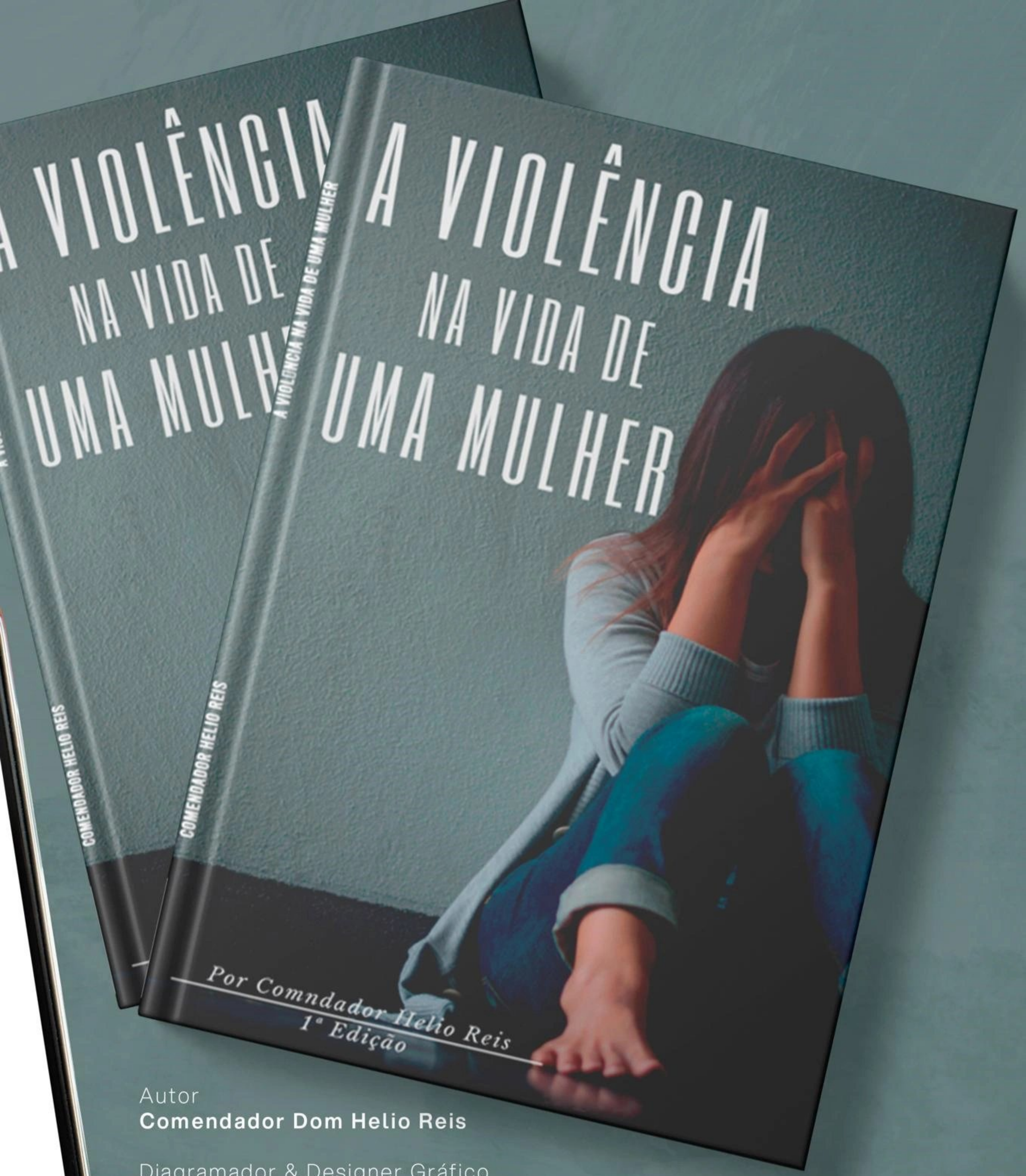
Sobre:

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



Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Morello Serviços Editoriais

Revisora
Marcos Coelho

Comprar







TESANATO • ARTESANATO • ARTESANATO • ARTESANATO • ART

ARTE E SUSTENTABILIDADE







ESANATO • ARTESANATO • ARTESANATO •

ARTESANATO • ARTESANATO • ARTESANATO •







ARTE TERAPIA: EXPRESSÃO E TRANSFORMAÇÃO

Por Nilson Carvalho

A arte terapia é uma abordagem terapêutica que utiliza a criação artística como um meio de comunicação e expressão emocional. Embora seus objetivos sejam semelhantes aos da psicoterapia tradicional, a arte terapia se destaca por oferecer um caminho alternativo e muitas vezes mais acessível para aqueles que têm dificuldade em verbalizar seus sentimentos e pensamentos.

A função primordial da arte terapia é facilitar a expressão de sentimentos e emoções de maneira não verbal. Ao engajar-se em atividades artísticas, os indivíduos podem explorar suas emoções, refletir sobre suas experiências e encontrar novos significados em suas vidas.

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





VÍDEO

Este processo não só promove o autoconhecimento e a autoexpressão, mas também pode ser um poderoso catalisador para mudanças comportamentais e emocionais.

Nilson Carvalho, explica que a arte terapia oferece um espaço seguro e acolhedor onde os indivíduos podem explorar suas emoções de maneira criativa e construtiva. "Através da arte, é possível acessar camadas mais profundas do inconsciente, trazendo à tona sentimentos que muitas vezes não conseguimos expressar com palavras", afirma Carvalho.

A arte terapia é uma abordagem poderosa e eficaz para a saúde emocional e psicológica, proporcionando um meio único de expressão e autoexploração, a arte terapia pode ser uma ferramenta valiosa para aqueles que buscam compreender melhor a si mesmos e promover mudanças positivas em suas vidas.

Explorar o mundo da arte terapia pode abrir novas portas para a autoexpressão e o bem-estar, permitindo que os indivíduos transformem suas emoções em arte e suas vidas em obras-primas de crescimento e renovação.

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





Nilson Conceição Carvalho

Mini Biografia

Nilson Conceição Carvalho, Escritor, Pastor, Artista Plástico, Jornalista, Professor de artes terapia, Ambientalista, Apresentador do programa Papo de artista, presidente da APTI – Associação Beneficente Artes Para Todas as Idades, brasileiro, nascido no dia 04 de maio de 1961 no bairro do Uruguai, Salvador BA.

Filho de Otto Santos de Carvalho e Maria das Mercês Conceição, casado e pai de três filhos. Atualmente reside em Arembepe, bairro situado na Costa de Camaçari / BA.

Formado em administração de empresas pela UFBA. Teólogo pela faculdade Batista. Vários cursos de belas-artes e restauração, pintura em gesso porcelanas vidros. Ambientalista.

Instagram: @nilson_carvalho_artista_plast
Instagram: @artesparatodasasidades_apti
Twitter: @nilsonartista
Youtube: @nilsoncarvalhoapti.4282
Youtube: @papodeartista

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

O RENASCIMENTO DO MACRAMÊ: DO VINTAGE AO CONTEMPORÂNEO

O macramê, uma técnica de tecelagem manual que já foi considerada um ícone dos anos 70, está de volta com força total. Este renascimento, no entanto, vai além da mera nostalgia, trazendo uma fusão vibrante entre o vintage e o contemporâneo que está conquistando corações e lares pelo mundo afora.

Originário de tempos antigos, o macramê foi amplamente difundido por marinheiros que, durante suas longas viagens, teciam nós para criar objetos úteis e decorativos. Nos anos 70, a técnica ressurgiu como símbolo do movimento hippie, adornando casas com cortinas, vasos



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

Artigo Escrito Por Equipe Editorial





suspensos e acessórios de moda. Agora, o macramê retorna mais versátil do que nunca, adaptando-se aos gostos modernos sem perder sua essência artesanal.

O segredo do macramê reside na habilidade de criar padrões intrincados através de uma série de nós. Esta simplicidade técnica permite uma liberdade criativa incrível, resultando em peças únicas que podem variar de delicados acessórios de moda a robustas tapeçarias de parede. Cada peça é uma obra de arte que reflete a personalidade e a criatividade do artesão.

O que torna o renascimento do macramê tão fascinante é sua capacidade de transcender estilos. No universo boho, ele adiciona um toque rústico e acolhedor, com suas franjas longas e padrões orgânicos. Em ambientes minimalistas, o

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

macramê se transforma em elegantes peças de destaque, com linhas limpas e cores neutras que complementam a simplicidade moderna.

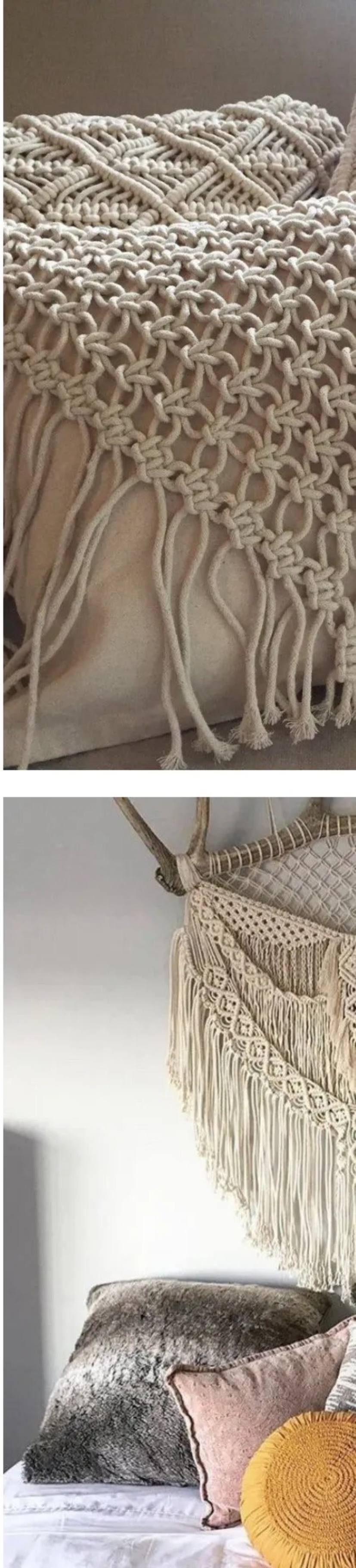
Parte do charme do macramê contemporâneo é a explosão do movimento DIY (faça você mesmo). Com tutoriais abundantes em plataformas como YouTube e Pinterest, qualquer pessoa pode aprender a fazer suas próprias criações. Este aspecto acessível do macramê tem atraído uma nova geração de artesãos, que encontram no processo de tecelagem uma forma de expressão criativa e até mesmo uma terapia para o estresse cotidiano.



Além de decorar ambientes, o macramê também está invadindo o mundo da moda. Designers estão incorporando esta técnica em roupas e acessórios, criando peças

que são verdadeiras declarações de estilo. Bolsas, chapéus, colares e até calçados feitos de macramê estão ganhando as passarelas e as ruas, mostrando que esta arte manual pode ser sofisticada e trendy.

O renascimento do macramê é uma celebração da arte manual e da criatividade individual. Ao combinar o charme vintage com toques contemporâneos, o macramê está se reinventando e encontrando um lugar especial nos lares e na moda moderna. Seja você um entusiasta do DIY ou um admirador do design artesanal, o macramê oferece uma infinidade de possibilidades para explorar e apreciar. Abraçe esta tendência e deixe-se encantar pelos nós que tecem histórias e beleza.



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













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

A IMPORTÂNCIA DA PERSPECTIVA: COMO VER A VIDA DO LADO DO OUTRO TRANSFORMA NOSSAS RELAÇÕES.

Descubra como a empatia e a valorização de diferentes perspectivas podem transformar relações pessoais e profissionais. Veja como a simples imagem de um "6" e "9" ensina sobre respeito, compreensão e harmonia.

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

Artigo Escrito Por Leonardo Constancio

Me deparei com uma imagem que me fez refletir profundamente sobre a importância da perspectiva e a Empatia. Na imagem, duas pessoas estão de frente para um número desenhado no chão. Uma vê um “6” e a outra vê um “9”. Essa simples ilustração carrega uma mensagem poderosa: nossa percepção da realidade é subjetiva e influenciada por nossos próprios pontos de vista.

Quantas vezes, em nossas interações diárias, nos deparamos com situações em que acreditamos estar absolutamente certos? Nessas horas, tendemos a desconsiderar que a outra pessoa também pode estar correta, apenas olhando de um ângulo diferente. Essa imagem me fez perceber como é vital tentar ver a vida de outro ângulo.

A empatia é uma habilidade essencial para a convivência harmoniosa. Ela nos permite abrir nossa mente e coração para entender as experiências e sentimentos alheios. Quando nos esforçamos para ver as coisas

pela perspectiva do outro, não só ampliamos nossa compreensão do mundo, mas também fortalecemos nossos relacionamentos pessoais e profissionais.



Imagem que me apareceu no Facebook e que usei como referência para escrever essa reflexão sobre ***Empatia****.*

Respeitar diferentes pontos de vista não significa abandonar nossas próprias convicções, mas sim reconhecer que a verdade pode ter várias lados. Cada pessoa tem suas próprias histórias, vivências e contextos que moldam sua maneira de ver o mundo.

A diversidade de perspectivas é, na verdade, uma fonte de riqueza. Em um ambiente de trabalho, por exemplo, equipes diversificadas que conseguem integrar diferentes pontos de vista tendem a ser mais inovadoras e eficazes na resolução de problemas. Isso ocorre porque a combinação de diferentes experiências e visões pode levar a soluções criativas e originais, que dificilmente surgiriam em um grupo homogêneo.

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

Essa reflexão sobre a importância da perspectiva também se aplica à nossa vida pessoal. Quantos conflitos familiares ou entre amigos poderiam ser evitados se nos dispuséssemos a entender a visão do outro? Muitas vezes, desentendimentos surgem não porque uma das partes está certa e a outra errada, mas porque ambas têm percepções diferentes de uma mesma situação.

Um exemplo clássico é o de pais e filhos. Os pais, com sua bagagem de experiências, frequentemente veem o mundo de maneira diferente dos filhos, que estão em uma fase de descoberta e formação de identidade. Quando ambos os lados se dispõem a ouvir e compreender um ao outro, os conflitos tendem a diminuir e a relação se fortalece.

No âmbito social, a capacidade de reconhecer e valorizar diferentes perspectivas é fundamental para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva. As questões de gênero, raça, orientação sexual, entre outras, são frequentemente tratadas de maneira unilateral, desconsiderando as experiências e desafios enfrentados por diferentes grupos. Para avançarmos como sociedade, é crucial que todos tenhamos a disposição de ouvir e aprender com as histórias dos outros.

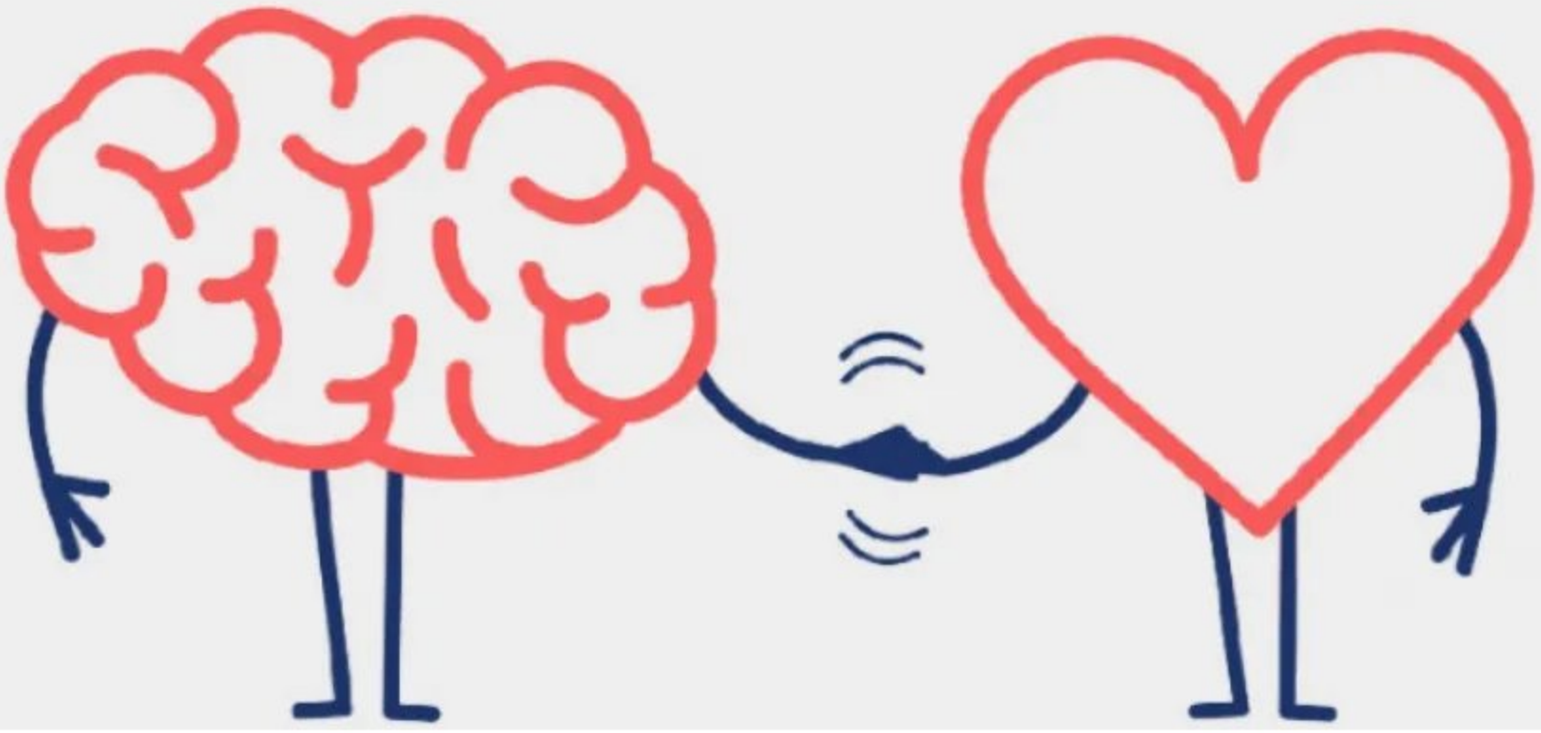
Além disso, a prática da empatia e da compreensão mútua pode ter um impacto positivo na nossa saúde mental e bem-estar. Quando nos colocamos no lugar do outro, reduzimos a tendência de julgar precipitadamente e aumentamos nossa capacidade de perdoar e ser mais pacientes. Isso cria um ambiente mais harmonioso e acolhedor, tanto para nós mesmos quanto para aqueles ao nosso redor.

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

A prática de considerar a perspectiva do outro não deve ser vista como uma fraqueza ou uma concessão, mas sim como uma demonstração de maturidade e sabedoria. Ela requer humildade para admitir que não temos todas as respostas e coragem para nos abrir a novas ideias e experiências. Ao adotarmos essa postura, enriquecemos nossa própria visão de mundo e contribuímos para um ambiente mais colaborativo e respeitoso.

Em última análise, a imagem nos ensina que a verdade pode ter muitas faces e que é nossa responsabilidade, como seres humanos, buscar compreender e valorizar a perspectiva do outro. Essa abordagem não apenas nos torna indivíduos mais empáticos e compreensivos, mas também contribui para a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e harmoniosa.

Portanto, convido todos a refletirem sobre essa mensagem e a praticarem a empatia em suas vidas diárias. Ao nos esforçarmos para ver a vida do lado do outro, abrimos portas para o entendimento, a colaboração e o crescimento mútuo. Que possamos todos aprender a apreciar a riqueza da diversidade de pensamentos e experiências, e a construir pontes de compreensão e respeito em todos os aspectos de nossas vidas.



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

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.

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

Autores
Comendador Dom Helio Reis
& Pedro Pereira

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini

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

CENTRO CULTURAL AFRICANO APRESENTA PROJETO INOVADOR NA EXPO FAVELA INNOVATION 2024

Cópia ou total é proibida sob as normas da LGPD

Artigo Escrito Por Centro Cultural Africano



Projeto Inovador no Esporte é Apresentada na Expo Favela Innovation 2024 em São Paulo

A Expo Favela Innovation 2024, realizada em São Paulo, destacou-se pela apresentação de projetos inovadores, entre eles, uma iniciativa revolucionária no mundo do futebol: o Africano Futebol Clube. O evento, que reúne empreendedores da favela para promover negócios e inovação, recebeu calorosamente essa proposta que promete transformar a vida de jovens no Brasil e na África.

Africano Futebol Clube: Uma Iniciativa Inovadora no Esporte

O Africano Futebol Clube surge com uma proposta ambiciosa: oferecer oportunidades para jovens brasileiros e

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

africanos por meio de intercâmbio esportivo. A iniciativa vai além da formação de atletas, abrindo portas para diversas áreas do mercado do futebol. Com um forte cunho social e ambiental, o projeto promove a socialização e a formação integral de cidadãos conscientes e engajados na preservação do planeta.

O presidente do Centro Cultural Africano, Sr. Kabiesi Adekunle Aderonmu, lidera o projeto com entusiasmo e visão. "Projetos esportivos são sempre muito importantes para os jovens, em qualquer lugar do mundo", afirmou Aderonmu. Ele destacou que a iniciativa não apenas desenvolve talentos esportivos, mas também promove valores essenciais como respeito, solidariedade e responsabilidade.



Imagem Ilustrativa



Imagem Ilustrativa

Um Legado de Cidadania e Sustentabilidade

O Africano Futebol Clube busca deixar um legado duradouro ao investir em jovens talentos e fomentar um ambiente de respeito e cooperação. A proposta é formar não apenas atletas, mas também cidadãos que compreendem a importância da preservação ambiental e da participação ativa na sociedade.

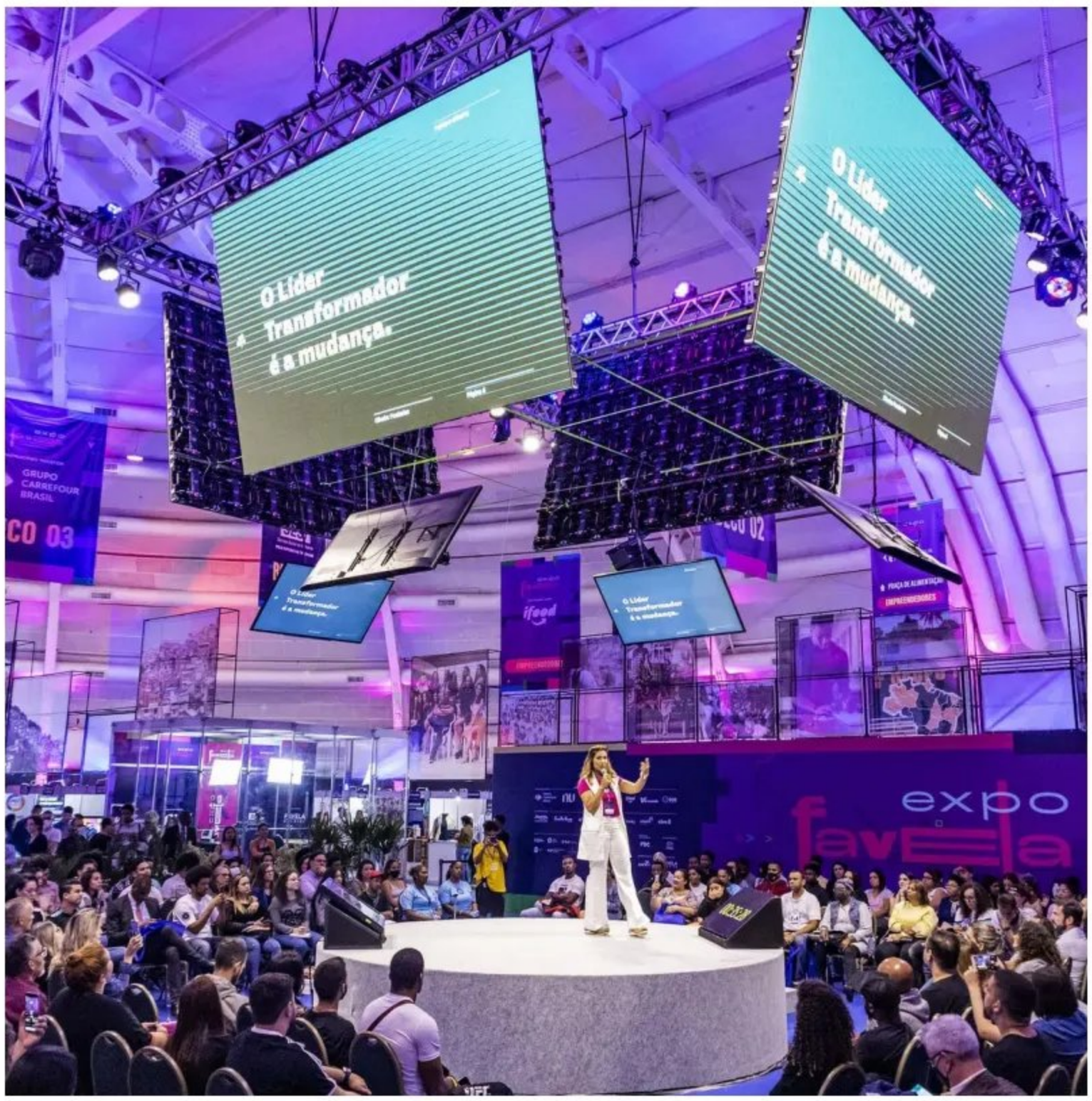
O Centro Cultural Africano já tem experiência em projetos

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

esportivos e culturais. Em 2022, organizou uma viagem histórica com o Santos FC à África, rememorando um episódio de mais de 50 anos atrás, quando o clube de Pelé parou uma guerra para uma apresentação. Essa trajetória reforça o compromisso do Centro em utilizar o esporte como ferramenta de transformação social.

O Que é a Expo Favela Innovation?

A Expo Favela Innovation se consolidou como um evento fundamental no calendário nacional de negócios e inovação. Em 2024, a feira promete ser ainda maior, destacando empreendedores das favelas em uma plataforma que facilita o encontro com investidores.



ExpoFavela SP 2024 - ExpoFavela SP

O objetivo é dar visibilidade a iniciativas que podem ser aceleradas e transformadas em grandes negócios.

Além da feira, o evento oferece uma ampla gama de atividades, incluindo palestras, workshops, exposições, rodadas de negócios, pitches, mentorias, debates, cursos, shows, filmes e desfiles. Todas essas iniciativas são criadas por moradores das favelas de todo o país, mostrando a riqueza e a diversidade de talentos e ideias presentes nessas comunidades.

O Africano Futebol Clube, apresentado na Expo Favela Innovation 2024, exemplifica como a combinação de esporte, cultura e inovação pode criar oportunidades significativas para jovens do Brasil e da África. Sob a liderança do Sr. Kabiesi Adekunle Aderonmu, o projeto não apenas desenvolve habilidades esportivas, mas também promove valores fundamentais para a construção de um futuro mais justo e sustentável. A Expo Favela Innovation continua a ser um palco crucial para essas iniciativas, proporcionando visibilidade e oportunidades de crescimento para empreendedores de todo o país.

 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



República Alternativa Cultural, um Patrimônio Multicultural da Sociedade Alternativa.

A República Alternativa Cultural é um Acervo Interdisciplinar, que é composta por uma constelação de artistas que fazem parte do Patrimônio Multicultural da Sociedade Alternativa no Brasil e em outros países como Bruno Feitosa, Elenita Soares, Lucas Feitosa, Eduardo Eleutério, Concórdia Eleutério, Igbonan Rocha, Aline Vieira, Cleonice Vieira, Rony Arrocha , Raul Álvaro Seixas Always , Amilton Araújo de Exu, Ângela Silva, Billy Marcelo, Carlinhos Guerra, Caroline Farias Fernandes , Edison Júnior , Erasmo Mendes, Everaldo Lira, Francisca Selma, Gaúcho Gonçalvinho, Jacqueline Teles, José Luiz Comunicador, Joselmo Beats, Laura Moura Nunes, Aline Melo, Lourinha Show, Marcos Paulo, Margarita Spino, Mary Montana, Paulo Gaúcho, Poeta Kitolongo, Nazaré Ferreira , Reginaldo Mariano, Regis Moreira, Saozinha Gomes, Vilmar Davila, Luzia Virissimo, Maria Martins , Beth Eleutério , Robson Matutinho, José Marcelo, Cícero Cd's , Socorrita D ' Lamancha, Maria Batista , Lelo di Carvalho, Beto Batista , Graciela da Cunha , Ruth Mary , André Galeno Rossi , Francisco Americo , Zenaide Vaz e Lafayete Vaz.

 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



Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Morello Serviços Editoriais

Revisora
Ana Carlota Rilho Machado

Comprar

Queridos leitores, Encerramos mais uma edição da HR Magazine com um coração repleto de gratidão e entusiasmo. Ao longo destas páginas, nos empenhamos em trazer a vocês um conteúdo que inspire, eduque e conecte, refletindo a diversidade e a profundidade de temas que impactam nossas vidas.

Nesta edição de Agosto, exploramos a inovação tecnológica, refletimos sobre a empatia e a humanidade, e destacamos o grandioso evento das Olimpíadas de Paris 2024. Celebramos o Dia dos Pais com histórias emocionantes, discutimos o impacto das inteligências artificiais e mergulhamos na riqueza cultural e artística que nos rodeia.

Nosso objetivo é ser mais do que uma revista; queremos ser um ponto de encontro para mentes curiosas e ávidas por conhecimento. Cada artigo é pensado para enriquecer seus horizontes e proporcionar uma leitura transformadora.

Agradecemos a todos vocês, nossos estimados leitores, por nos acompanharem nesta jornada. Sua fidelidade e apoio são a força motriz que nos impulsiona a buscar sempre o melhor. Agradecemos também aos nossos colaboradores, que com dedicação e paixão, fazem cada edição possível.

Desejamos que esta leitura tenha sido enriquecedora e que continue inspirando vocês a cada página. Com os melhores cumprimentos,

Equipe Editorial HR Magazine
HR Magazine, Sempre ao Seu Lado!