HR MAGAZINE

DIVERSIDADES

Apoio: FEBACLA & Centro Cultural Africano

ISSN 2965-7105 | DISTRIBUIÇÃO ONLINE E GRATUITA | ANO 2 | 5 DE SETEMBRO DE 2024

11
Número

Publicação Digital da Editora HR



Dr. Rubel Takeo Tanaka

Destaque

- CÓDIGO DE DEFESA DO CONSUMIDOR (CDC)

QUAIS SÃO OS 4 TIPOS DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL?

Capa Leonardo Constancio

LEIA TAMBÉM

AMIGOS PET | CULINÁRIA | ARTESANATO | LITERATURA | MODA FASHION | VIAGEM E TURISMO | SAÚDE E BEM-ESTAR

www.editorahr.com

HR MAGAZINE, SEMPRE AO SEU LADO!

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

- **Apresentação**
  Apresentação - Equipe Editorial ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **010**

- **Expediente**
  Expediente - Equipe Editorial ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **014**

- **Quais são os 4 tipos de inteligência artificial?**
  Artigo - Equipe Editorial ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **018**

- **7 de Setembro, A Independência do Brasil.**
  Artigo - Equipe Editorial ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **026**

Seção Amigos Pet

- **Momento Encantador de Golden na Praia.**
  Equipe Editorial ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **032**

- **Otite Externa em cães**
  Artigo - Dr. Paulo Alexandre Domingues Costa Jorge - Veterinário ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **034**

- **O Amor Incondicional dos Animais.**
  Artigo - Equipe Editorial ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **036**

- **Dia Mundial do Cão**
  Artigo - Equipe Editorial ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **038**

- **Amor em Penas Coloridas: A Vida dos Agapórnis.**
  Tutor - Dr. Rubel Takeo Tanaka ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **040**

- **Cães Escolhem as Pessoas Mais Gentis ...**
  Artigo - Equipe Editorial ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **042**

- **Cãezinho independente**
  Equipe Equipe Editorial ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **044**

- **Momento Pet.**
  Equipe Equipe Editorial ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **045**

- **Galinha de Estimação: Vilminha.**
  Tutora - Vilma Lima ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ **046**

MAGAZINE

- **Código de Defesa do Consumidor (CDC).**
  Artigo - Dr. Rubel Takeo Tanaka ◇◇ **052**

- **Rio e o Tempo.**
  Crônica- Ana Trajano ◇◇ **062**

- **As barreiras da aplicação da IA no Judiciário.**
  Artigo - Paulino Fernantes de Lima ◇◇ **068**

Seção Viagem e Turismo

- **Explorando as Maravilhas do Canadá.**
  Artigo - Pérola Tanaka ◇◇ **074**

- **Canal Palmer e o Anjo Caído em Cabo Frio.**
  Artigo - Julia Teixeira de Freitas ◇◇ **080**

- **Uma Viagem nos Acervos Históricos em Portugal**
  Artigo - Laura Moura Nunes ◇◇ **084**

- **Homenagem.**
  “IN MEMORIAN” - Tioky Tanaka ◇◇ **086**

- **Amazônia em Soneto.**
  Soneto - Berenice Sousa Miranda Ribeiro ◇◇ **088**

- **Mediação e a Não Violência.**
  Artigo - Maristela Pozitano ◇◇ **090**

- **Sortilégios**
  Crônica - Dias Campos ◇◇ **100**

- **A Jornada Noturna das Profissões.**
  Artigo - Leonardo Constancio ◇◇ **104**

- **A Luta Contra o Desaparecimento de Pessoas.**
  Artigo - Equipe Editorial ◇◇ **110**

SUMÁRIO

CLIQUE NA MATÉRIA PARA SER REDIRECIONADO A PÁGINA.

Seção Moda Fashion

- **O Papel do Personal Stylist Masculino.**
  Artigo - Leonardo Mandu de Oliveira ◇◇ **116**
- **Influência das Culturas Globais na Moda.**
  Artigo -Equipe Editorial ◇◇ **120**
- **O Impacto da Mulher Empreendedora na Moda.**
  Artigo - Equipe Editorial ◇◇ **124**
- **A História Oculta da Branca de Neve.**
  Artigo - Equipe Editorial ◇◇ **130**
- **A poesia é a arte de desnudar as realidades**
  Poesia - Zenaide dos Santos SA. ◇◇ **134**

Seção Artesanato:

- **A Arte que Transforma.**
  Artigo - Equipe Editorial ◇◇ **138**
- **Pintura em Porcelana**
  Artigo - Equipe Editorial ◇◇ **140**
- **Resina Epóxi**
  Artigo - Equipe Editorial ◇◇ **144**

- **A Evolução da Comunicação e Seus Impactos**
  Crônica - Maristela Pozitano ◇◇ **148**
- **Quando alguém vem com comentários negativos.**
  Crônica - Equipe Editorial ◇◇ **152**

Seção Culinária

- **A Gastronomia Portuguesa em Três Pratos**
  Equipe Editorial

MAGAZINE

- **Bacalhau à Brás** ◇◇ **159**
- **Arroz de Pato** ◇◇ **160**
- **Arroz de Marisco** ◇◇ **161**

- **Sabores de Cabo Frio.**
  Equipe Editorial
- **Peixada Cabo-friense** ◇◇ **163**
- **Moqueca de Camarão** ◇◇ **164**
- **Macarrão com lagosta** ◇◇ **165**

- **Delícias do Canadá.**
  Equipe Editorial
- **Poutine** ◇◇ **167**
- **Tourtière** ◇◇ **168**
- **Quebec Maple Pork Pie** ◇◇ **169**

- **Celebrando a Cultura e a Herança Ancestral.**
  Artigo - Centro Cultural Africano ◇◇ **172**

Seção Saúde e Bem-Estar:

- **O Poder das Caminhadas Diárias**
  Artigo - Equipe Editorial ◇◇ **180**
- **Varíola do macaco no Brasil e no mundo**
  Artigo - Dra. Claudia Cavalcanti ◇◇ **186**

- **Homenagem ao Colégio e Prof. Lídia Coelho Pinto**
  Homenagem - Ivo Leandro ◇◇ **190**

- **Músicas inesquecíveis**
  Equipe Editorial ◇◇ **192**

Editorial

Queridos leitores, Setembro sempre me faz pensar no equilíbrio entre o novo e o conhecido. Enquanto os dias começam a encurtar e o inverno se despede aos poucos, somos lembrados de que a mudança é uma constante. No entanto, em meio a essas transições, há uma beleza em reconhecer o que permanece, o que é estável e duradouro em nossas vidas.

Em cada edição desta revista, buscamos trazer até você não apenas informações e histórias, mas também um convite à reflexão. Acreditamos que o verdadeiro crescimento, seja pessoal ou profissional, surge quando encontramos tempo para pensar, para observar e para entender o mundo ao nosso redor de uma maneira mais profunda.

Neste mês, gostaria de te convidar a desacelerar por um momento. Reserve um tempo para folhear estas páginas não com a pressa do dia a dia, mas com a curiosidade e a calma de quem aprecia uma conversa com um velho amigo. Deixe que cada palavra, cada imagem, ressoe em você como um lembrete de que a vida é feita de ciclos — de começos, de finais, e de tudo que se encontra no meio.

Não se trata apenas de absorver o que está aqui, mas de permitir que estas ideias despertem novas perspectivas, que floresçam pensamentos ainda não explorados. Que você possa, assim como nós, encontrar inspiração nas pequenas coisas, na simplicidade que, muitas vezes, é negligenciada.

Como editor-chefe, meu desejo é que esta revista seja mais do que uma fonte de conteúdo. Que ela seja uma companheira em sua jornada, uma ferramenta que te auxilie a encontrar significado, propósito e, quem sabe, até um pouco mais de clareza em meio à complexidade do mundo moderno.

Obrigado por nos acompanhar em mais uma edição. Que setembro te traga sabedoria e serenidade para abraçar as mudanças, ao mesmo tempo em que mantém vivo o apreço pelo que é constante e verdadeiro.

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



APRESENTAÇÃO

Edição de Setembro da HR Magazine

Você está prestes a entrar em uma nova dimensão de conhecimento, estilo e inovação. Bem-vindo à **HR Magazine** de setembro, a edição que não apenas informa, mas transforma! Esta revista não é uma leitura comum, é uma experiência sensorial, um convite para explorar os limites do pensamento e descobrir novas perspectivas. Se você acha que já viu tudo, prepare-se para ser surpreendido.

Imagine uma plataforma onde as ideias mais ousadas encontram a curiosidade mais aguçada. Onde cada matéria é um convite para expandir sua mente e desafiar o status quo. Esta não é apenas uma revista; é o seu novo vício intelectual.

Embarque conosco nesta jornada e descubra o que torna a HR Magazine única e indispensável:

- A Evolução da Comunicação e
Seus Impactos no Mundo Moderno.

A comunicação, em sua essência, é a cola que mantém a sociedade unida. Mas como ela evoluiu e impactou o mundo moderno? Nesta matéria, mergulhamos nas transformações que moldaram nossas interações, explorando desde a invenção do telefone até a revolução das mídias sociais. Descubra como essas mudanças estão redefinindo não apenas como nos comunicamos, mas como vivemos, trabalhamos e pensamos.

Copia ou reprodução deste artigo é proibida sob as normas da LGPD

- As Barreiras da Aplicação de Inteligência Artificial no Judiciário.

A justiça é cega, mas será que está preparada para enxergar através dos olhos da tecnologia? A inteligência artificial promete eficiência e imparcialidade, mas quais são os obstáculos que ela enfrenta ao entrar no sistema judiciário? Nesta matéria, desvendamos as complexidades dessa integração e discutimos o futuro da justiça em um mundo cada vez mais digital. Prepare-se para uma análise que vai além dos algoritmos e mergulha no coração da justiça.

- A Jornada Noturna das Profissões.

Enquanto o mundo dorme, há aqueles que despertam para manter a roda da sociedade girando. Descubra as histórias fascinantes das profissões noturnas, onde o silêncio da noite é preenchido com o som do trabalho duro e da dedicação. Desde médicos que salvam vidas até trabalhadores que garantem que a cidade funcione ao amanhecer, esta matéria é uma homenagem aos heróis da noite.

- Quais são os 4 Tipos de Inteligência Artificial?

A inteligência artificial não é um conceito monolítico; ela vem em várias formas e funções, cada uma moldando o futuro de maneiras diferentes. Nesta matéria, desvendamos os quatro tipos principais de IA e como eles estão transformando indústrias, desde a saúde até o entretenimento. Entenda como cada tipo de IA funciona, suas aplicações e as implicações éticas de seu uso.

- Mediação e a Não Violência

Em um mundo frequentemente marcado pelo conflito, a mediação surge como uma luz de esperança. Explore como a mediação, combinada com os princípios da não violência, pode transformar disputas em diálogos e conflitos em soluções. Este artigo é um guia para aqueles que buscam promover a paz e a compreensão em um mundo dividido.

MAS A HR MAGAZINE VAI ALÉM DAS MATÉRIAS DE DESTAQUE. Nossa revista é uma coleção cuidadosamente curada de seções que tocam todos os aspectos da vida moderna, oferecendo conteúdo que é tão diversificado quanto nossos leitores:

Seção Moda Fashion — A moda não é apenas sobre roupas, é sobre expressão pessoal, identidade e confiança. Nesta seção, trazemos as tendências mais quentes, dicas de estilo e insights sobre como se destacar com autenticidade e elegância.

Seção Amigo Pet — Nossos animais de estimação são parte da família, e aqui celebramos esse vínculo. De cuidados essenciais a tendências em bem-estar animal, esta seção é dedicada aos nossos fiéis companheiros.

Seção Viagem e Turismo — O mundo é vasto e cheio de maravilhas esperando para serem descobertas. De destinos exóticos a rotas menos conhecidas, inspire-se com histórias de viagem que alimentam a alma e despertam o desejo de explorar.

Seção Culinária — A comida é mais do que sustento; é cultura, é arte, é amor em forma de sabor. Aqui, você encontra receitas irresistíveis e explorações gastronômicas que transformam qualquer refeição em uma experiência.

Seção Saúde e Bem-Estar — Viver bem é uma arte, e nós te ajudamos a dominá-la. Descubra as últimas tendências em saúde, fitness, e bem-estar, com dicas práticas para alcançar um equilíbrio perfeito entre corpo, mente e espírito.

A HR Magazine de setembro não é apenas uma revista — é um manifesto para quem busca mais da vida. Se você quer estar na revolução do conhecimento, estilo e inovação, esta edição é sua companheira indispensável. Cada página é uma oportunidade para expandir seus horizontes, desafiar suas crenças e se conectar com o que há de mais relevante e transformador no mundo.

Prepare-se para uma leitura que vai muito além do entretenimento. Prepare-se para uma experiência que vai mudar a forma como você vê o mundo e a si mesmo.

Bem-vindo à edição de setembro da HR Magazine.
Bem-vindo ao futuro do conhecimento.

Com Carinhos,
Equipe Editorial.

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 | 11

Tipo
Digital

ISSN
2968-7105

Todos os direitos Reservados a Editora HR.





Cópia ou reprodução para

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. Dom 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



Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini

Escritor: Helio Reis

Colaboradora: Elisabete Antolino

Comprar

QUAIS SÃO OS 4 TIPOS DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL?

CONHEÇA OS DETALHES E APLICAÇÕES PRÁTICAS.

Equipe Editorial

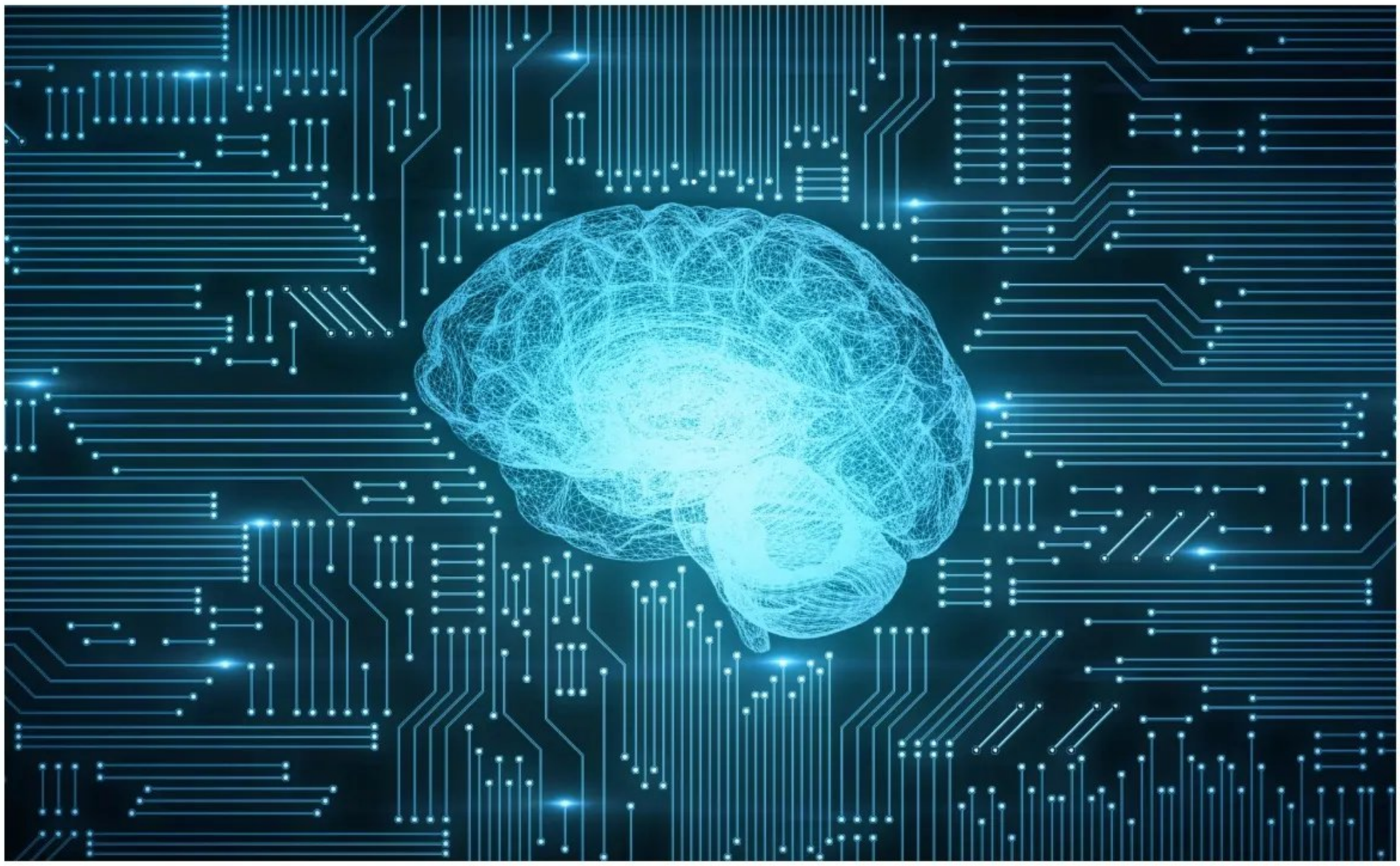


A inteligência artificial (IA) apresenta quatro tipos principais: máquinas reativas, memória limitada, teoria da mente e autoconsciente. As máquinas reativas são simples e não possuem memória, sendo eficazes em situações sem a necessidade de considerar informações passadas. Já a memória limitada permite aprender com dados históricos e realizar tarefas específicas autonomamente, sendo utilizada em assistentes virtuais e carros autônomos. A teoria da mente busca compreender os estados mentais humanos, enquanto a autoconsciente envolve a consciência sobre si mesma, com potencial para pesquisas científicas e tomadas de decisão estratégicas. A evolução da IA promete benefícios significativos para a humanidade, impulsionando inovações em diversas áreas e abrindo caminho para uma nova era de eficiência e produtividade.

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



Os mais comuns incluem assistentes de voz como Alexa e Siri, algoritmos de redes sociais, ferramentas de reconhecimento facial como Face ID, entre outros.

1. Máquinas reativas

O primeiro tipo de IA são as máquinas reativas – o modelo mais antigo, básico e simples. Elas foram projetadas para reconhecer padrões e tomar decisões com base em dados presentes no momento, sem considerar informações passadas. Em outras palavras, esse tipo de máquina não tem memória ou capacidade de aprendizado.

O exemplo mais conhecido é o supercomputador criado pela IBM nos anos 90, o Deep Blue. Ele foi desenvolvido com um fim específico: enfrentar Garry Kasparov, o maior jogador de xadrez do mundo.

Deep Blue é considerada uma máquina reativa pois não tinha memória. Com base nas informações atuais, seu objetivo era entender quais movimentos fazer para derrotar Garry.

Não deu outra. O supercomputador feito pela IBM conseguiu vencer Garry Kasparov.

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

As máquinas reativas são eficazes em situações em que não é necessário considerar histórico ou experiências passadas para tomar decisões.

No entanto, como não têm a capacidade de aprender ou adaptar seu comportamento com base em novas informações, elas são consideradas uma forma mais limitada de inteligência artificial em comparação com outros tipos.

Aplicações Práticas

Jogos: Máquinas reativas são frequentemente usadas em jogos de tabuleiro e eletrônicos onde o histórico não é relevante, como xadrez, damas e jogos de arcade.

Sistemas de Recomendação Básica: Algumas plataformas de recomendação de filmes ou músicas podem utilizar sistemas reativos para sugerir opções com base em padrões de uso imediatos, sem considerar histórico extenso.

A Netflix usa IA para prever que imagens envolvem melhor cada espectador, com base nos milhares de títulos que oferece. A Netflix também usa IA para analisar dados e fazer recomendações quando o utilizador volta a aceder à plataforma.

2. Memória limitada

Diferentemente das máquinas reativas, a memória limitada é um tipo de inteligência artificial capaz de aprender com base em dados históricos. A partir dessas informações, ela consegue realizar tarefas específicas de forma autônoma – por isso não consegue aplicar seu conhecimento em áreas diferentes.

Imagine que você está utilizando a Siri ou o Google Assistant. Esses assistentes virtuais utilizam a memória limitada para entender seus comandos de voz, responder perguntas e realizar tarefas específicas, como enviar mensagens ou fazer uma busca na internet.

Para tanto, esses modelos são treinados continuamente com uma grande quantidade de dados. Ou seja, uma IA de memória limitada (e seu subtipo é IA Generativa), uma vez que se baseia em informações inseridas em seu banco e experiências prévias



para desenvolver respostas cada vez mais assertivas e direcionadas.

Esse tipo de tecnologia é comumente usados na realização de tarefas específicas, sobretudo às mais repetitivas e morosas. A IA consegue cumprir demandas de maneira autônoma, em que não é necessária uma compreensão mais ampla ou a capacidade de tomar decisões em contextos diferentes – como chatbots de atendimento ao cliente, sistemas de recomendação personalizada e até mesmo em carros autônomos, que são projetados para operar em condições específicas de trânsito.

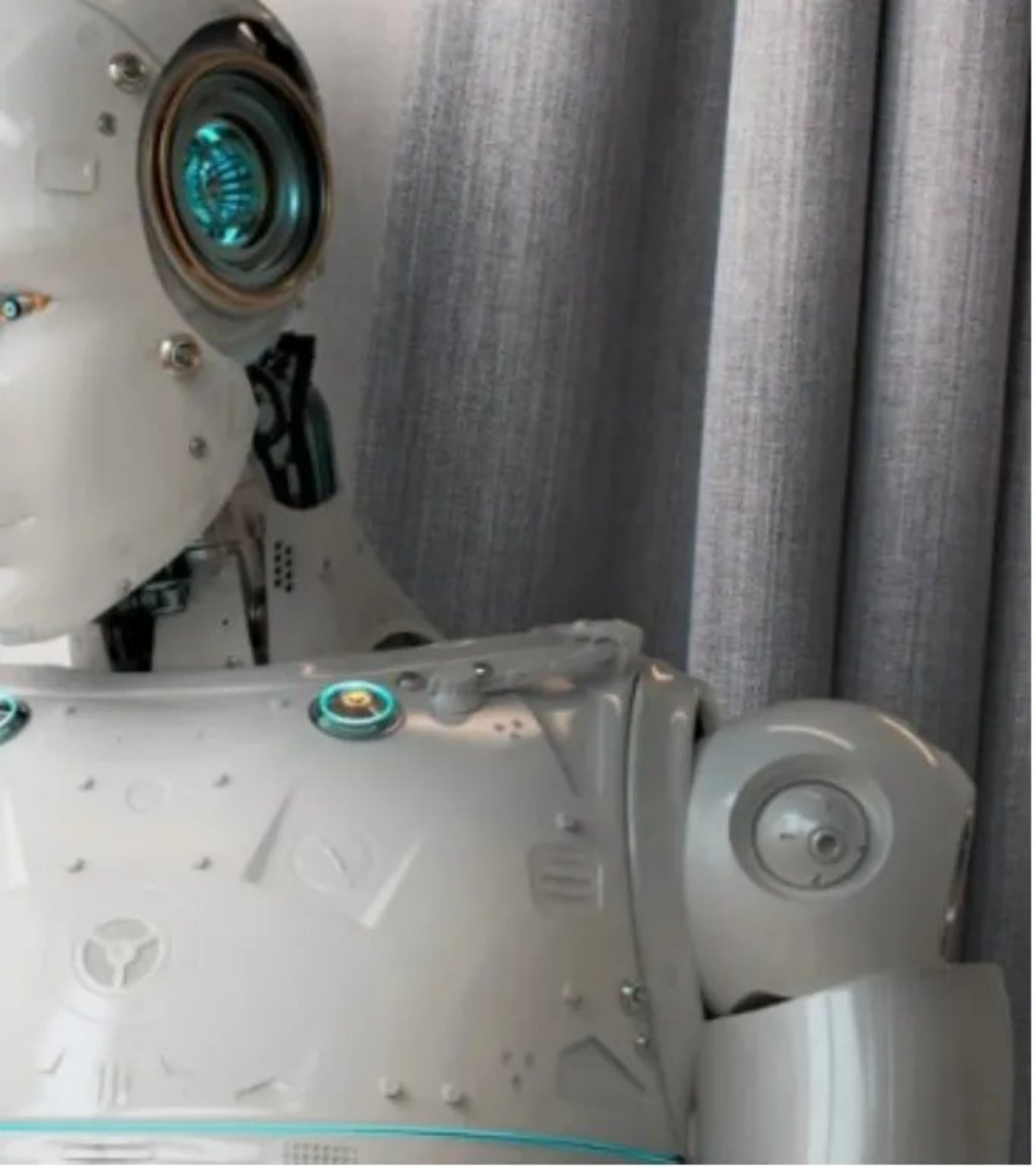
Mas, vale ressaltar: essa inteligência artificial não possui consciência ou entendimento real das informações que está processando. Ela apenas utiliza algoritmos e modelos pré-programados para realizar tarefas específicas com base nos dados históricos disponíveis.

Usando na Prática:

Assistentes Virtuais e Chatbots: Assistentes como Siri, Alexa e Google Assistant utilizam memória limitada para melhorar a precisão de suas respostas com base em interações anteriores.

Carros Autônomos: Veículos autônomos utilizam dados históricos e em tempo real para tomar decisões de direção, ajustando-se a condições de trânsito específicas.

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



Sistemas de Recomendação Avançada: Plataformas como Netflix e Spotify usam algoritmos de memória limitada para oferecer recomendações personalizadas com base no histórico de visualização e escuta dos usuários.

3. Teoria da mente

A teoria da mente é um conceito mais avançado de IA, que segue em desenvolvimento e inovação. O que a difere dos modelos anteriores é sua capacidade de compreender os seres humanos, entendendo seus estados mentais, como crenças, intenções, emoções, motivações e comportamentos.

A ideia por trás é desenvolver sistemas de inteligência artificial capazes de inferir e simular os estados mentais de outras entidades, sejam elas humanas ou até mesmo IAs. Isso faz com que a máquina antecipe e entenda melhor as ações, emoções e intenções dessas entidades, facilitando a interação e a colaboração.

A qualidade de inferir e modelar estados mentais é extremamente desafiadora para a inteligência artificial, pois envolve a compreensão da natureza humana e a capacidade de simular experiências subjetivas.

Apesar de ainda estar em estágios iniciais de desenvolvimento, a teoria da mente tem grande potencial para melhorar a interação entre humanos e sistemas de inteligência artificial, permitindo uma comunicação mais rica e empática.

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

Exemplo: Robôs Sociais

Robôs sociais como a Sophia, desenvolvida pela Hanson Robotics, são projetados para interagir com humanos de uma maneira que simula a compreensão de emoções e intenções. Sophia consegue manter conversas e responder a estímulos emocionais, criando uma experiência mais natural para os humanos.

Para as Aplicações Práticas

Psicologia e Terapia: Sistemas de IA com teoria da mente poderiam ser usados em terapias psicológicas para melhor entender o estado emocional dos pacientes.

Educação: Professores robôs que podem compreender e responder às emoções dos alunos, ajudando a criar um ambiente de aprendizagem mais eficaz.

Serviço ao Cliente: Bots de atendimento que podem interpretar emoções e ajustar suas respostas para melhor atender às necessidades dos clientes.

Nas Práticas:

Pesquisa Científica: IA autoconsciente poderia conduzir pesquisas em áreas complexas como a física quântica e a medicina, onde a capacidade de reflexão e adaptação é crucial.

Tomada de Decisão Estratégica: Empresas poderiam usar IAs autoconscientes para tomar decisões estratégicas de longo prazo, considerando múltiplos fatores e cenários.

Exploração Espacial: Robôs autoconscientes poderiam ser enviados em missões espaciais para explorar novos planetas e adaptar-se a condições imprevistas.

É importante ressaltar que o modelo autoconsciente ainda está no campo da especulação e da ficção científica. A construção de uma IA autoconsciente levanta questões complexas e desafiadoras, como a natureza da consciência, a ética envolvida e a definição de consciência em si, por isso, ainda vamos levar anos para alcançá-la.

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

À medida que exploramos os quatro tipos fascinantes de inteligência artificial, fica claro que estamos vivendo em uma era de possibilidades inimagináveis. **A inteligência artificial está se tornando um ramo lucrativo, impulsionando não apenas o avanço de tecnologias e profissões, mas também trazendo benefícios significativos para a humanidade como um todo.**

Nos próximos anos, podemos esperar grandes avanços na inteligência artificial, com inovações que irão bem além da nossa imaginação. À medida que a IA continua a evoluir, veremos sua presença em todas as esferas de nossa vida, tais como da medicina à indústria, do entretenimento à educação. A capacidade das máquinas de aprender, raciocinar e tomar decisões está abrindo caminho para uma nova era de eficiência e produtividade...

VÍDEO

Existe hoje uma média relativa de 37% de empresas que estão utilizando alguma ferramenta ou solução de inteligência artificial. Além disso, 27% estão usando a IA em tarefas de rotina do trabalho e 24% em processos internos.

São nestas áreas de tecnologia que a IA tem tido mais aplicações. Contudo, o setor advocatício, administrativo, financeiro e no marketing a inteligência artificial também vem sendo muito usada.

Conforme uma pesquisa muito simples, cerca de 90% das pessoas afirmam ter utilizado ou estão utilizando algum tipo de IA, sendo que 37% delas o fazem diariamente com **Assistentes Virtuais...** Asher ... Não sendo um IA

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

7 DE SETEMBRO, A INDEPENDÊNCIA DO BRASIL.

Equipe Editorial

O 7 de setembro é uma data marcante na história do Brasil, celebrada anualmente como o Dia da Independência. Em 1822, às margens do Rio Ipiranga, Dom Pedro I proclamou a independência do país em relação a Portugal, encerrando um período de mais de três séculos de colonização. A frase “Independência ou Morte!”, atribuída ao príncipe regente, simboliza o rompimento definitivo com a metrópole e o início de uma nova era para a nação brasileira.

A independência do Brasil não foi um processo isolado, mas sim resultado de uma série de eventos e tensões políticas, econômicas e sociais. Desde o início do século XIX, movimentos separatistas e revoltas populares refletiam o desejo crescente de autonomia entre os brasileiros.


OGRESSO

A vinda da família real portuguesa para o Brasil em 1808 e a elevação do país a Reino Unido de Portugal, Brasil e Algarves foram passos importantes que culminaram na independência. No entanto, o movimento de 1822 teve uma característica peculiar em comparação com outras independências na América Latina: ele foi liderado pelo próprio herdeiro do trono português, o que resultou em uma transição relativamente pacífica e na manutenção da monarquia.

O 7 de setembro não apenas marca a emancipação política do Brasil, mas também representa um momento de afirmação da identidade nacional. Com a independência, o Brasil começou a construir suas próprias instituições e consolidar suas fronteiras, apesar dos desafios que se seguiram. A data é, portanto, um símbolo de soberania e de luta pela liberdade, sendo lembrada com desfiles cívicos e eventos



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

que reforçam o orgulho e a cultura nacional. O Dia da Independência é uma oportunidade para os brasileiros refletirem sobre o passado, celebrarem as conquistas e considerarem os desafios que ainda enfrentam como nação. É uma data que une o país em torno de um ideal comum de liberdade e autodeterminação, valores que continuam a guiar o Brasil em sua trajetória.

O 7 de Setembro celebra a força e a determinação de um povo que conquistou sua liberdade e começou a traçar o próprio destino.

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



Seção AMIGO PET

www.editorahr.com

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

HR MAGAZINE

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

MOMENTO ENCANTADOR DE ENSAIO DE FOTOS DE GOLDEN NA PRAIA.

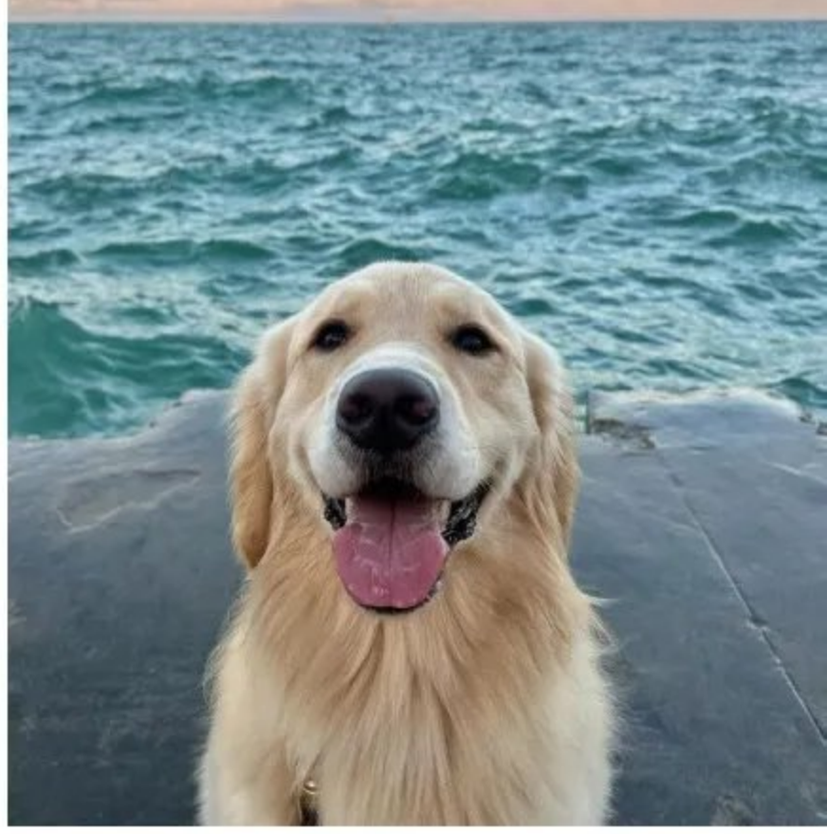
Equipe Editorial

Na publicação do ensaio, o homem compartilhou uma legenda que resume perfeitamente o momento: “Algumas coisas simplesmente andam juntas - como Maggie e o pôr do sol”. A simplicidade dessa frase reflete a harmonia natural que existe entre eles, transformando um momento cotidiano em memórias inesquecíveis.

Créditos Fotos:
Perfil do Instagram: @maggieandherdads









OTITE EXTERNA EM CÃES

Dr. Paulo Alexandre Domingues Costa Jorge - Veterinário

A otite externa é uma inflamação do canal auditivo externo dos cães, uma condição bastante comum na prática veterinária. Essa inflamação pode ser causada por diversos fatores, incluindo infecções bacterianas, fúngicas, parasitárias, alergias, e até mesmo corpos estranhos no ouvido.

Patologia e Agente Etiológico Comum

A otite externa é caracterizada pela inflamação do epitélio do canal auditivo externo. Os agentes etiológicos mais comuns incluem bactérias como Staphylococcus sp., Pseudomonas sp., e fungos como Malassezia pachydermatis. Além disso, ácaros como Otodectes cynotis também podem ser responsáveis pela condição.

Principais Causas

As causas da otite externa podem ser divididas em fatores predisponentes, primários, secundários e perpetuantes. Entre os fatores predisponentes estão a conformação anatômica das orelhas (orelhas caídas e pesadas), excesso de pelos no canal auditivo, e umidade. As causas primárias incluem alergias alimentares e ambientais, doenças endócrinas e distúrbios de queratinização. As causas secundárias são geralmente infecções bacterianas e fúngicas que se aproveitam de um ambiente já inflamado. Por fim, os fatores perpetuantes são aqueles que mantêm a inflamação, como a presença de corpos estranhos ou a aplicação inadequada de tratamentos.

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

Comportamentos dos Cães

Os cães com otite externa frequentemente apresentam sinais clínicos como coceira intensa nas orelhas, sacudidas frequentes da cabeça, dor ao tocar as orelhas, secreção auricular com odor desagradável, e em casos mais graves, perda de audição. Eles podem também inclinar a cabeça para o lado afetado e apresentar vermelhidão e inchaço no canal auditivo.

Raças com mais acometidas

Algumas raças de cães têm maior predisposição para desenvolver otite externa devido à sua anatomia ou características genéticas.

- **Cocker Spaniel:** devido às orelhas longas, pesadas e caídas.
- **Basset Hound:** também por causa das orelhas longas e pesadas.
- **Poodle:** por ter excesso de pelos no canal auditivo.
- **Labrador Retriever:** predisposição genética e orelhas caídas.
- **Yorkshire Terrier:** canais auditivos pequenos e peludos.

A prevenção e o tratamento adequados são essenciais para evitar complicações e garantir a saúde auditiva dos cães. Manter as orelhas limpas e secas, além de realizar check-ups regulares com o veterinário, são medidas importantes para prevenir a otite externa.



Paulo Alexandre Domingues Costa Jorge

Mini Biografia ▼

Paulo Alexandre Domingues Costa Jorge*, 43 anos, Paulo Alexandre Domingues Costa Jorge, 43 anos, é médico veterinário formado pela Faculdade Anhanguera de Campinas (2011), com especialização em Gastroenterologia Clínica para Animais de Pequeno Porte pela Equalitas (2018). Com mais de 20 anos de experiência, foi sócio de um PetShop e Clínica em Campinas por 17 anos. Hoje, atua como veterinário domiciliar, levando atendimento personalizado e de alta qualidade aos seus pacientes, sempre com ética e dedicação. É criador de cães registrado na Confederação Brasileira de Cinofilia desde 2007.*

CONTATO

TELEFONE:

(19) 9 9192-2280

INSTAGRAM:

O AMOR INCONDICIONAL DOS ANIMAIS

VÍDEO

Equipe Editorial

"No fundo, no fundo, não são os animais que precisam do homem; é o homem que precisa dos animais para aprender o que é amor", revela uma profunda verdade sobre a relação entre humanos e animais. Embora frequentemente acreditemos que os animais dependem de nós para sobreviver, é na verdade o homem que se beneficia imensamente dessa convivência, especialmente ao aprender sobre o amor genuíno e incondicional.

Os animais nos ensinam o que significa amar sem expectativas. Eles oferecem sua lealdade, companheirismo e afeto, independentemente de nossas falhas ou imperfeições. Ao contrário do amor humano, muitas vezes condicionado por expectativas e circunstâncias, o amor dos animais é puro e desinteressado. Um simples olhar ou gesto de um animal pode transmitir mais carinho e compreensão do que muitas palavras.

Além disso, os animais nos ajudam a desenvolver empatia e compaixão. Cuidar de um animal nos ensina a ser responsáveis por outra vida, a entender suas necessidades e a valorizar o que é realmente importante. Em um mundo cada vez mais tecnológico e distante, a presença de animais nos lembra da importância de conexões genuínas e do cuidado mútuo.

Portanto, é evidente que, embora possamos prover abrigo e alimento aos animais, são eles que nos oferecem algo muito mais valioso: a lição de um amor verdadeiro, que transcende palavras e que tem o poder de nos transformar como seres humanos. No fundo, é essa troca que torna nossa relação com os animais tão essencial e enriquecedora.

 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

DIA MUNDIAL DO CÃO: CELEBRANDO OS MELHORES AMIGOS DO HOMEM

Equipe Editorial

O Dia Mundial do Cão, celebrado em 26 de agosto, é uma data especial dedicada aos nossos fiéis companheiros. Este dia não é apenas uma oportunidade para mimar nossos cães com petiscos e brincadeiras, mas também um momento para refletir sobre a importância desses animais em nossas vidas.

Os cães são conhecidos por sua lealdade incondicional, afeto genuíno e capacidade de nos proporcionar alegria em todos os momentos. Eles desempenham papéis importantes como cães-guia, de resgate, terapeutas, e, claro, como amigos e membros da família. Em troca, cabe a nós garantir que eles tenham uma vida saudável, cheia de amor e respeito.

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

Além disso, o Dia Mundial do Cão nos lembra da importância da adoção responsável. Milhares de cães em abrigos aguardam por um lar amoroso. Adotar é uma forma de retribuir o amor que esses animais têm para oferecer.

Neste dia, celebre seu cão e todos os cães do mundo, reconhecendo o papel vital que eles desempenham em nossas vidas. Afinal, o amor que eles nos dão é inigualável e merece ser comemorado todos os dias.

VÍDEO

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

AMOR EM PENAS COLORIDAS: A VIDA DOS AGAPÓRNIS

Equipe Editorial
Tutor - Dr. Rubel Takeo Tanaka

Na seção pet deste mês, apresentamos os encantadores Agapórnis do Dr. Rubel Takeo Tanaka. Essas aves coloridas, conhecidas por sua vivacidade, são companheiras leais e adoram interagir com seu tutor. Além de curtir uma pipoca de vez em quando, elas gostam de subir em cima das coisas e, por conta própria, pousam nas mãos do Dr. Rubel. Em casa, têm um cantinho especial: uma casinha de madeira onde dormem e descansam. E para completar, elas aproveitam uma pequena fonte de enfeite para se refrescar e matar a sede, trazendo ainda mais alegria ao ambiente.





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



VÍDEO

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

CÃES ESCOLHEM AS PESSOAS MAIS GENTIS PARA PEDIR COMIDA

Fonte: Site - Conti outra, artes afins

Antes de se aproximarem de alguém para pedir comida, os cães não fazem isso de forma aleatória. Estudos conduzidos pela Universidade de Milão revelaram que os cães avaliam minuciosamente o comportamento dos humanos ao seu redor e optam por aqueles que consideram mais gentis e generosos.

A pesquisa analisou 100 cães em lares da cidade italiana e descobriu que, antes de solicitar um petisco, os cães observam e classificam as pessoas como “generosas” ou “avarentas”. Ao identificar o momento oportuno para pedir um lanche, os cães preferem se dirigir às pessoas que julgam menos avarentas, aumentando suas chances de serem recompensados com comida.

Os cientistas observaram que, ao avaliar os humanos, os cães prestam mais atenção ao tom de voz do que aos gestos feitos à mesa. Isso levanta uma questão interessante: será que esse julgamento é realmente justo?

Os pesquisadores ficaram surpresos com a descoberta, pois sabiam que os cães eram animais habilidosos, mas não imaginavam que eles fossem capazes de tirar conclusões sobre a personalidade das pessoas apenas com base na observação.

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


Cães Fofos.

CÃEZINHO INDEPENDENTE

Equipe Editorial
Créditos: PAPO De Shihtzu

Na seção pet deste mês, trazemos um vídeo hilário que prova que o melhor amigo do homem está prestes a se tornar o rei do lar. Imagine só: um cachorro que não só abre a porta do quarto, mas fecha, desenrola a coberta com precisão, liga o ventilador, apaga a luz e, como se não bastasse, ainda se aconchega na cama como se tivesse trabalhado o dia inteiro!

VÍDEO

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

MOMENTO PET







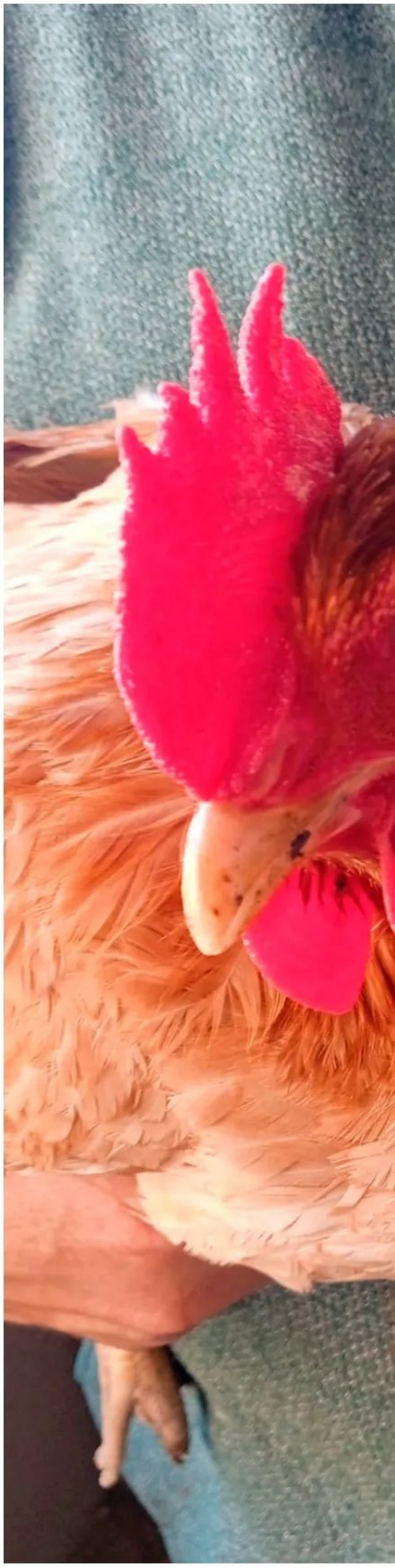
Não sou obrigado a vigiar a
casa com esse frio...
quem quiser que instale
câmeras!



VÍDEO

GALINHA DE ESTIMAÇÃO: VILMINHA

Equipe Editorial
Tutora - Vilma Lima



Na seção Pet deste mês, trazemos uma história inusitada e cheia de carinho: a de Vilminha, a galinha de estimação que não só conquistou um lugar especial no coração de sua dona, mas também seu nome! Isso mesmo, Vilminha foi batizada em homenagem à sua dona, conhecida por seu apetite generoso, uma característica que a galinha compartilha.

Vilminha, com sua personalidade única e gulosa, é muito mais que apenas uma ave no quintal. Ela acompanha sua dona em diversas atividades do dia a dia e é tratada com todo o mimo e atenção de um verdadeiro membro da família. Comendo sempre um petisco extra, ela mostra que, assim como sua dona, sabe aproveitar os prazeres simples da vida.

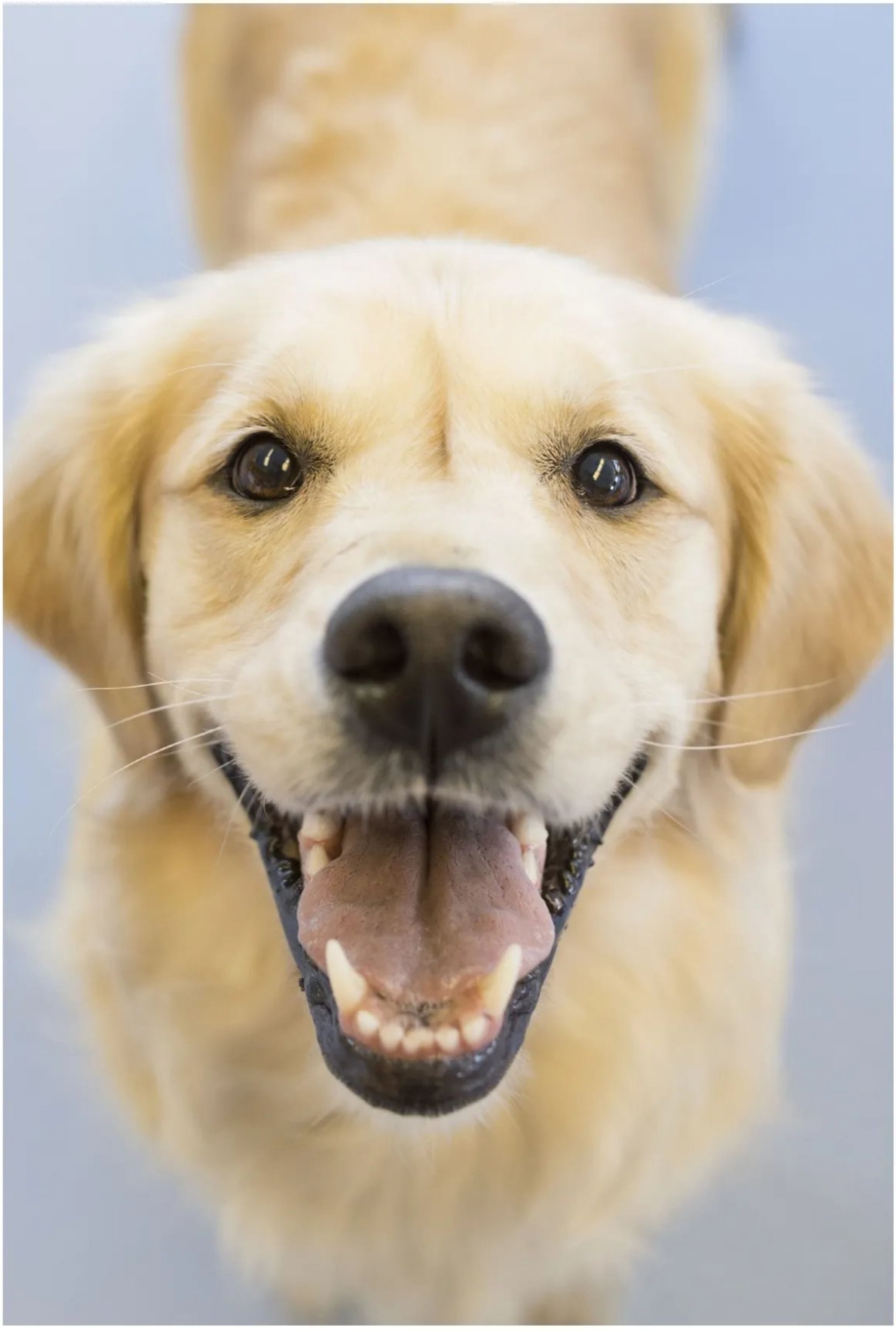
 Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



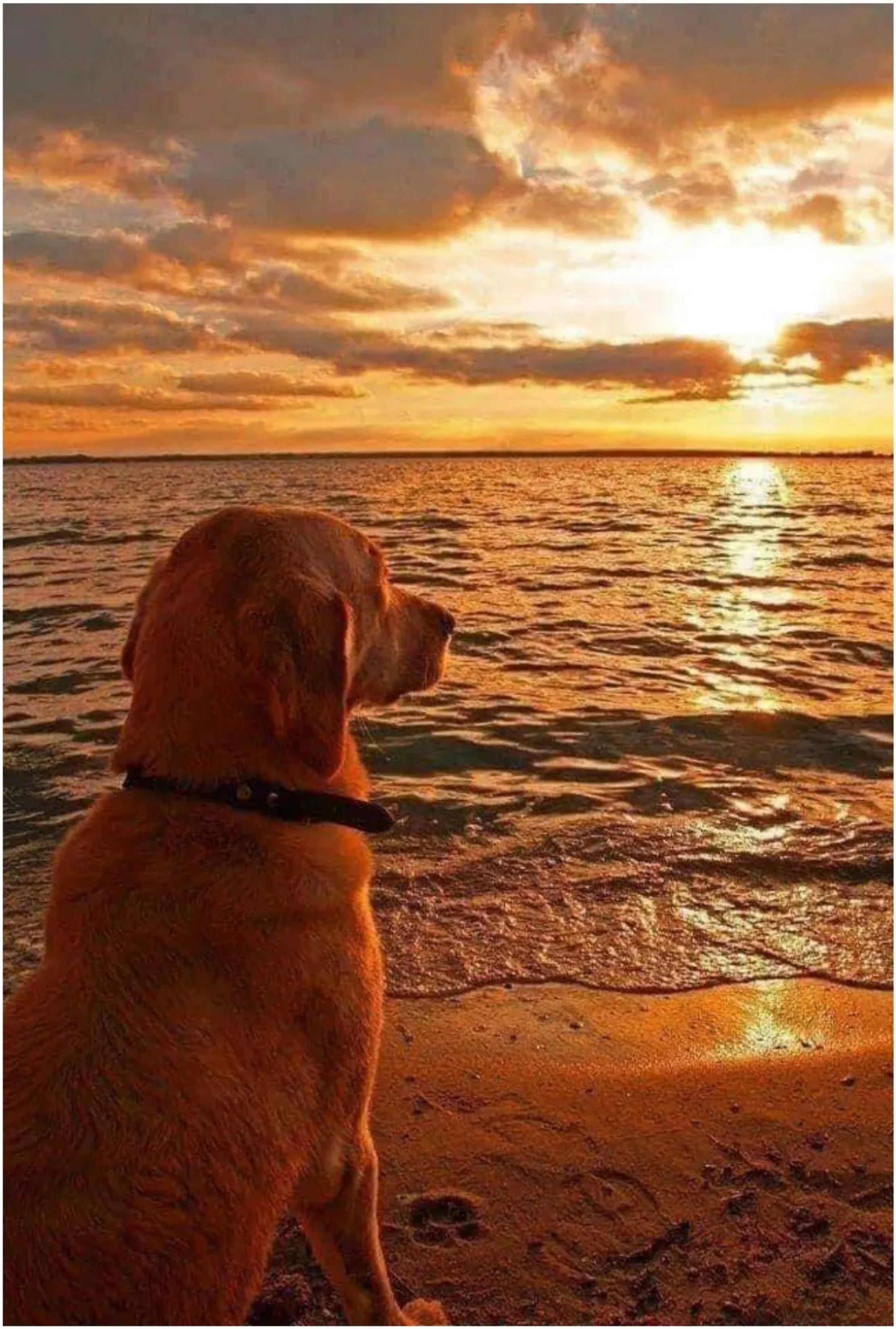
Ter uma galinha como Vilminha é descobrir que afeto e companheirismo podem vir de formas inesperadas, provando que a amizade entre humanos e animais não conhece limites, nem mesmo quando se trata de uma galinha de estimação.



Fotos Arquivo Pessoal de Vilma Lima



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



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

LIVRO

RACISMO VELADO

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

Publicação da Editora HR

Sobre:

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

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

Acesse
www.editorahr.com

EDITORA HR LIMITADA



Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Morello Serviços Editoriais

Revisora
Ana Carlota Rilho Machado

Comprar

CÓDIGO DE DEFESA DO CONSUMIDOR (CDC).

Dr. Rubel Takeo Tanaka

Conheça seus direitos para melhor exercê-los

O direito do consumidor é um direito fundamental e pouco explorado. Já somos consumidores no momento em que acordamos e levantamos, abrimos a torneira do lavabo para lavar o rosto.

A água que sai pela torneira do banheiro é um serviço prestado pela companhia de saneamento básico que, por meio de tubos e canos, faz com que a água chegue ao usuário final, ou seja, você!

Em contrapartida ao serviço prestado a empresa cobra um valor mensal



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

proporcional ao uso da água, por esse motivo também é responsável para responder por eventuais falhas na prestação do serviço.

Falaremos um pouco sobre o direito do consumidor, o Código de Defesa do Consumidor, também conhecido como CDC, é um importante instrumento que regula as relações de consumo apresentando direitos e deveres primordiais.

Até o ano de 1990 quem regulamentava questões relacionadas ao consumidor era o Código Civil Brasileiro. Contudo, não apresentava matérias diretamente relacionadas ao consumo e, assim, o legislador assertivamente criou uma norma diretamente voltada à proteção de quem consome produtos e serviços e que é considerada a parte mais frágil nessa relação.

Desde o ano de 2010, os estabelecimentos comerciais são obrigados a deixar a mostra um exemplar do CDC em local de fácil visualização para que em caso de dúvida o cliente/consumidor possa consultá-lo.



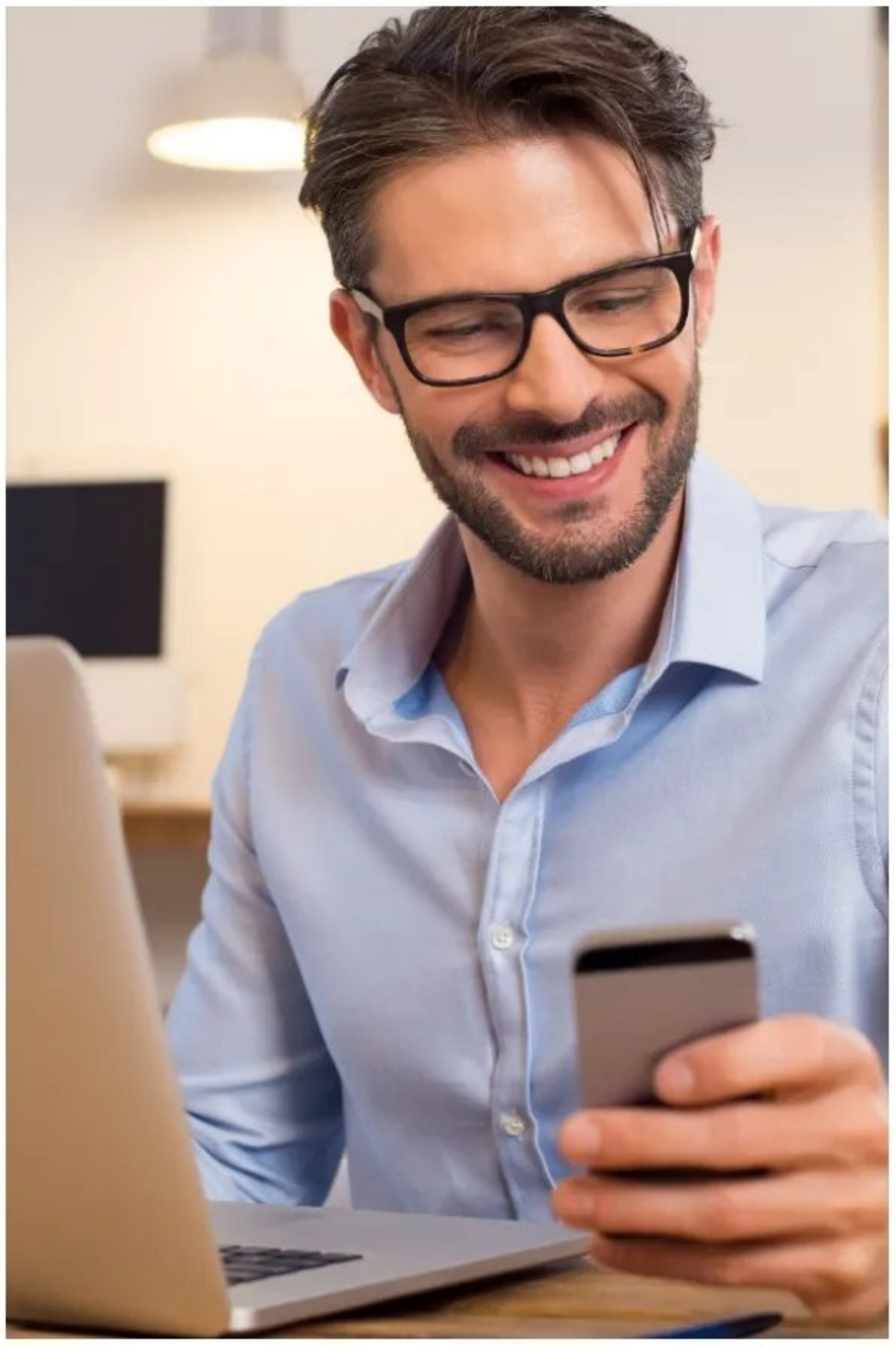
O diploma que versa sobre o consumo é amplo e voltado para o consumidor o qual se encontram direitos básicos e essenciais que normalmente é desconhecido pela maioria, dentre eles podemos encontrar:

- A garantia do produto adquirido pelo comprador;
- Prazos para reclamação nos órgãos fiscalizadores;
- A proteção perante riscos causados por produtos ou serviços perigosos ou nocivos;
- A liberdade de escolha no momento da compra;
- A proteção contra propaganda enganosa;
- Direito de receber todas as informações sobre um produto ou serviço incluindo quantidade, qualidade, tributos, preços e possíveis riscos;
- Modificação de cláusulas contratuais que possam prejudicar o consumidor, onde se encontra a desproporcionalidade contratual, entre outros.

Práticas abusivas nas relações de consumo

O CDC além de ilustrar os direitos que tem o consumidor apresenta também definições sobre os deveres dos fornecedores de bens ou serviços para que o consumidor não seja lesado nessa relação.

Essas práticas são definidas como abusivas e afetam diretamente os direitos básicos do



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

consumidor, estão elencados no CDC em seu artigo 31 afetando a liberdade de escolha, listamos alguns deles:

. Prazos para reclamação nos órgãos fiscalizadores;
. A venda casada, que é a modalidade onde para se adquirir um produto, o fornecedor é compelido a adquirir outro produto que não queria;
. Envio de produtos ou serviços ao consumidor sem que ele o tenha solicitado;
. Inserir no mercado de consumo produtos em desacordo com as normas regularizadoras expedidas por órgãos oficiais do governo como a ABNT e o IMMETRO;
. Executar serviços sem a prévia realização de um orçamento e incontestável ciência e autorização do consumidor;
. Aproveitar-se da vulnerabilidade de consumidores e suas evidentes fraquezas como no caso de crianças e idosos.

Cláusulas abusivas contratuais

As práticas abusivas por vezes acontecem já na formulação do contrato que rege a relação de consumo e para proteger o consumidor de tais práticas abusivas o Código de Defesa do Consumidor considera algumas cláusulas de nula de pleno direito.

Isso quer dizer que identificando-se uma cláusula abusiva em um contrato, mesmo após o contrato ser firmado entre as partes, ou seja, mesmo que o contrato tenha sido assinado, ela é anulada sem que o consumidor tenha qualquer tipo de prejuízo, está elencado nos artigos 51 do CDC, como por exemplo:

. Prazos para reclamação nos órgãos fiscalizadores;
. Não permitir ou oferecer a opção ao consumidor o reembolso de quantias anteriormente pagas a qualquer título;
. Cláusulas que transfiram a responsabilidade a terceiros;
. Estabelecer obrigações absurdas ou abusivas que coloquem o consumidor em desvantagem exagerada ou que sejam incompatíveis com a boa-fé;
. Inverter o ônus da prova em prejuízo do consumidor, ou seja, em caso de problemas relacionados a produtos e serviços quem tem que apresentar provas é o fornecedor;
. Cláusulas que isentem o fornecedor sobre a responsabilidade refe-



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

rente aos defeitos em seus produtos e serviços;

. Clausulas que autorizem o fornecedor a romper o contrato a qualquer tempo sem que a mesma opção seja oferecida para o consumidor, entre outras.

Todas as cláusulas sempre devem ser interpretadas de maneira favorável ao consumidor que é considerado a parte mais vulnerável na relação de consumo.

Além disso, todo o consumidor que assine um contrato fora do estabelecimento comercial, ou seja, pela internet ou por telefone, tem o direito de se arrepender dentro de sete dias a contar da contratação ou do recebimento do produto ou serviço.



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

Órgão de defesa do consumidor

Em defesa do consumidor do consumidor um dos principais órgãos públicos é o PROCON - Fundação de Proteção e Defesa do Consumidor, instituição vinculada à Secretaria da Justiça e Cidadania e que tem como missão principal, equilibrar e harmonizar as relações entre consumidores e fornecedores.

O Procon é o ente público pioneiro na defesa do consumidor do Brasil, sendo responsável pela intermediação e resolução de conflitos referente ao consumo, qualquer pessoa que se sentir lesado de alguma forma pode recorrer a esse órgão para garantia de seus direitos.



Rubel Takeo Tanaka

Mini Biografia

Sócio fundador do escritório Advocacia Tanaka, onde com sua sócia e seus associados atua nas áreas do Direito Empresarial, Cível Contratual, Trabalhista, Criminal Empresarial e Direito de Família. Advogado formado no ano de 2004 pela Universidade Ibirapuera, Pós graduado em Direito Empresarial e do Consumidor. Psicólogo formado pela Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU, psicólogo clínico com pós graduação na abordagem TCC – Terapia Cognitivo Comportamental.



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





ENTRELAÇADOS
SOCIEDADE EM TRANSFORMAÇÃO

Adquira Já o **LIVRO DIGITAL**

Publicação da Editora HR

Sobre:

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

Porque 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



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



Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Capa
Morello Serviços Editoriais

Revisora
Katia Maria Jardim Rorato

Comprar

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

O RIO E O TEMPO.

Ana Trajano

Cópia proibida sob as normas da LGPD

“Só faça o que sentir vontade! A vida é curta demais para que atrapalhemos seu curso!” Eu havia acabado de acordar e isso chegou à minha mente, como um desses insights que temos às vezes e que mais nos parece o cochicho de alguém.

Eu estava prestes a tomar uma decisão – mais impulsionada por outra pessoa do que por mim –, e apesar de minha intuição pedir que não cedesse, eu estava prestes a fazê-lo. A verdade é que, ao longo da minha vida, fiz mais a vontade dos outros do que a minha. E agora aquele alerta



Percebi que o tal insight era simplesmente o despertar da minha consciência que clamava, insistente: “Por favor, perceba! Todas as vezes que você faz o desejo dos outros e não o seu, está atrapalhando o curso da sua vida, pois somente os seus próprios anseios representam o fluir normal dela. Os dos outros, direcionados a você, nada mais são que obstáculos que dificultam sua caminhada rumo ao destino que é você mesmo.”

Compare a vida a um rio que serpenteia tranquilamente para o mar, até que alguém decide construir uma barragem no seu meio, e ele chega esfacelado ao oceano,

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

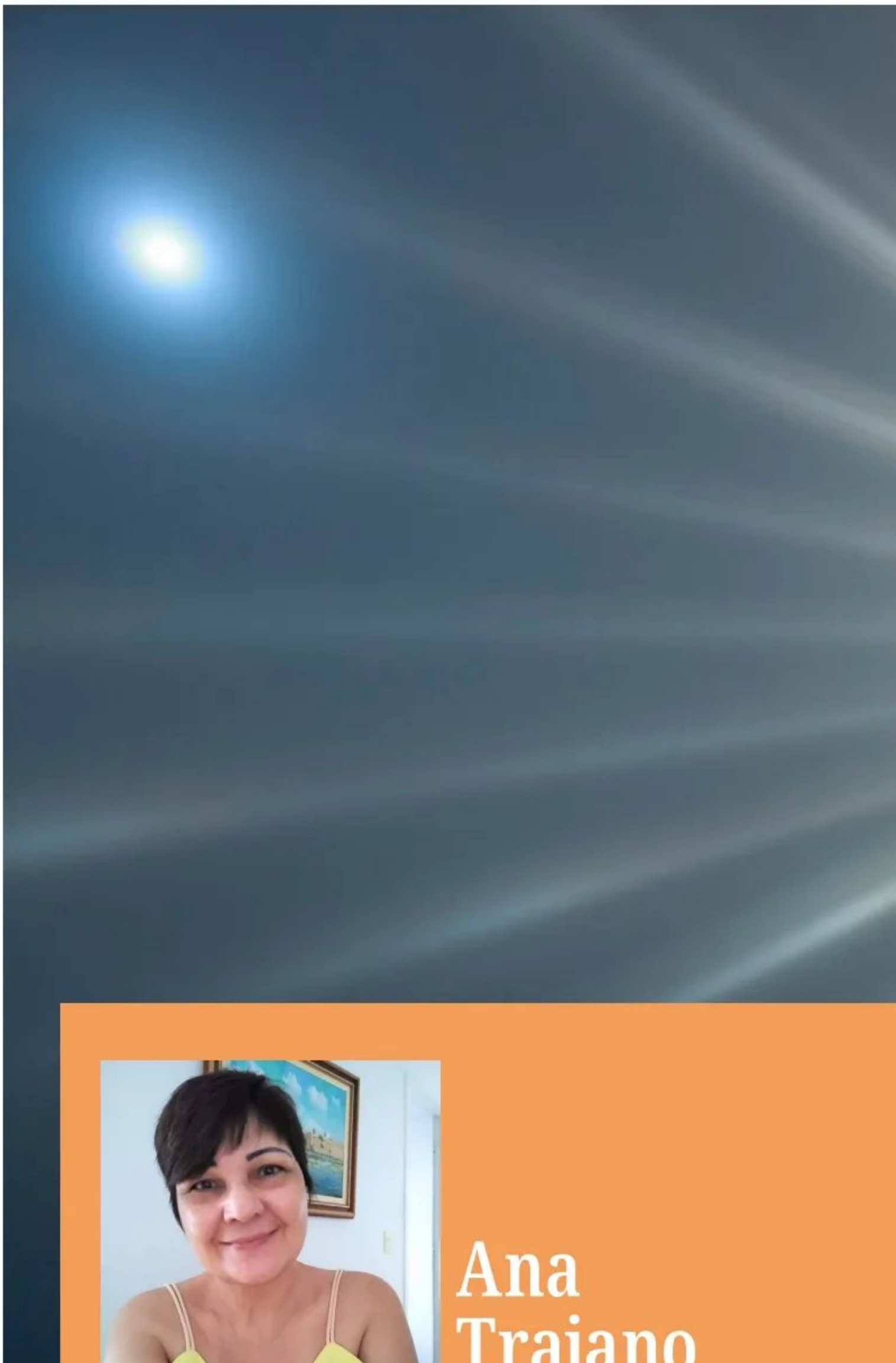
apenas pela metade, ou menos que isso. O desejo do outro fez bem a ele, mas foi péssimo para o rio. Assim também é com você.

Não permita que represem sua vida e você chegue reduzido ao seu destino, pois o passar das horas não permite conserto, não tem ré, é sem retorno. Tudo é avante, em frente, já que o tempo é a pressa da eternidade. A pressa de chegar à ausência de si mesmo. Ele – o tempo – só existe fora da eternidade; dentro dela ele é ausente, como são ausentes ponteiros no sol. Mas os homens insistem em construir relógios solares e acreditar nas horas que eles marcam.

Sabe aquela máxima de Heráclito, segundo a qual ninguém entra no mesmo rio duas vezes? Pois é! O tempo é esse rio a correr impiedoso. Ninguém vive o mesmo instante duas vezes, e o instante é a única realidade palpável. Num instante, já é passado e não volta mais.

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

Lembre-se de que o rio desce a montanha, mas não a sobe. Cada um de nós é um rio de luz a caminhar de volta à fonte, mas numa estrada, à noite, alguém precisa baixar o farol para não atrapalhar a visibilidade do caminho do outro. Dê sinal para baixar a luz a quem está impondo a sua muito fortemente, pois ela apenas lhe ofusca e o seu percurso pode não ser visto.



Ana Trajano

Mini Biografia

Ana Trajano é jornalista, poetisa e escritora infantojuvenil. Reside em Olinda, Pernambuco, cidade patrimônio cultural da humanidade. Terceiro-franciscana, é membro da Venerável Ordem Terceira de São Francisco de Assis de Olinda.

 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

AS BARREIRAS DA APLICAÇÃO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NO JUDICIÁRIO

Paulino Fernantes de Lima

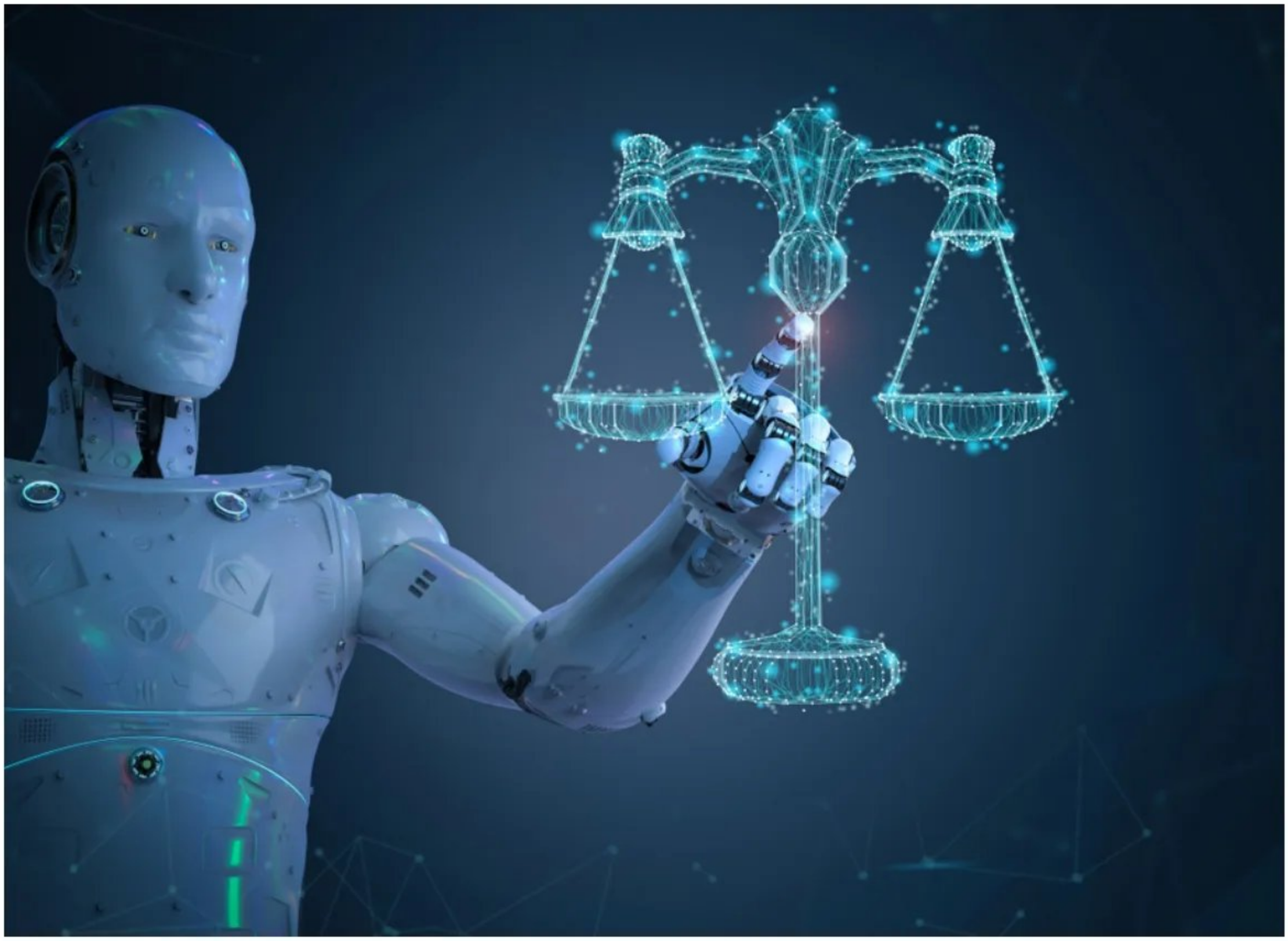
DEFENSOR PÚBLICO DO ESTADO DE PERNAMBUCO E PROFESSOR

Embora muito já tenhamos avançado, em tema de inovação tecnológica, especialmente na área cibernética, não será precoce se dizer que a velocidade com que se intenta aplicar os recursos de I.A. no Judiciário tenha de ser, ao menos reduzida, já que não é mais possível de ser freada.

Nem mesmo em outros campos de conhecimento ou de utilização variada dos recursos de IA, já se tem uma necessária e esperada regulamentação, quanto mais no delicado terreno da área jurídica, em que o uso da tecnologia exige maior segurança, dado que lidará com questões não só complexas, mas que exigem refinado acerto e confiabilidade.

Mesmo sob essas considerações, já se vêem incontáveis propagações de utilização das ferramentas de IA, as quais demandariam maturidade e estrutura condignas, o que nos incita a discutir sobre os efeitos que o uso, ainda precário, pode trazer para o delicado mundo jurídico.

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



Essa reflexão tem lugar, não como uma ojeriza à implantação da I.A. no campo jurídico, mas como uma indispensável discussão acerca da velocidade com que avançam os neurônios tecnológicos, ao passo que ainda nos deparamos com desafios no campo jurídico que esperam há tempos por soluções, entre as quais, a crescente necessidade de ampliação do quadro de pessoal, em busca de se conter o desproporcional avanço de demandas.

Na certa, os mais entusiastas da IA irão dizer que essa necessidade já poderia ser solucionada com a própria implantação dos recursos desse novel instrumento tecnológico. Todavia, não se pode esquecer os ainda desconhecidos resultados de sua ampliada utilização.

Em junho deste ano, foi divulgada uma Pesquisa realizada pelo Conselho Nacional de Justiça (CNJ), que é um órgão de supervisão das atividades judiciais, em que se constatou um crescimento do uso de IA no Judiciário, em mais de 26%, em relação ao ano de 2022.

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

Os números constam no "Relatório Pesquisa Uso de IA no Poder Judiciário 2023", que envolveu 94 órgãos da Justiça (91 tribunais e 3 conselhos) e identificou 140 projetos de IA desenvolvidos ou em desenvolvimento nos tribunais e conselhos.

Esse levantamento integra apenas uma parte do conjunto de ações a serem empreendidas pelo CNJ, as quais visam contemplar a criação de uma plataforma em nuvem que integre os sistemas judiciários para unificar a tramitação processual e compartilhar soluções tecnológicas entre tribunais brasileiros.

O escopo precípuo do Órgão é de acelerar a transformação digital no Judiciário, tendo como um dos motes o aumento da precisão e consistência de tarefas repetitivas; além do empenho por inovação nos processos internos, melhoria na tomada de decisões e redução de erros.

Como corolário desses desígnios, o CNJ almeja eficiência, agilidade e melhoria na tomada de decisões.

Nesse meio tempo, entretanto, os profissionais do Direito e, consequente seus clientes e usuários, ainda terão de superar outros entraves em tema de melhoria do Judiciário, a exemplo dos constantes problemas de funcionalidade dos sistemas adotados pelos tribunais, como PJE, CRETA, etc.

Noves fora, a utilização de ferramentas tecnológicas no Judiciário, desde que seja empreendida de forma paulatina e amparada por infra-estrutura condigna, trará, consequentemente, ganhos, quantitativamente se falando, restando concluir se qualitativamente também.



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





PAULINO FERNANDES DE LIMA

Mini Biografia

Natural de Sobral, Ceará, hoje radicado em Recife--PE. Mestre em Letras/Literatura, pela Universidade Federal do Ceará, em 2006; Graduação em Direito, com pós-graduação em Estudos literários e culturais. Articulista dos Jornais: Folha de Pernambuco e O Estado, Ceará. Autor do Livro "Reflexões de um defensor público", publicado pela Editora Novo Estilo, em 2020, e integrante de várias coletâneas e antologias, entre as quais "Novo Horizonte"; "Talentos que falam" e "Ampla visão". Ocupante da Cadeira nº 38, na Acade mia de Letras do Brasil (ALB), Seccional de Pernambuco.

Sevilha - Espanha

Seção VIAGEM E TURISMO

www.editorahr.com

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



Cabo Frio



Lenções Maranhenses



Portugal



Canadá

MAGAZINE

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

EXPLORANDO AS MARAVILHAS DAS ROCKY MOUNTAINS NA COSTA OESTE DO CANADÁ

Pérola Tanaka

As Rocky Mountains, uma das cadeias montanhosas mais icônicas do mundo, estendem-se pelo Canadá e Estados Unidos, oferecendo uma vasta gama de paisagens impressionantes e atividades ao ar livre. No Canadá, a região das Rockies é um destino indispensável para os amantes da natureza e da aventura, oferecendo uma combinação única de belezas naturais e oportunidades para explorar.

Também conhecidas como Rockies, formam uma espetacular cordilheira de mais de 1.000 quilômetros desde o norte do Novo México até a Colúmbia Britânica, na costa oeste do Canadá. Abrange as províncias de Alberta e Colúmbia Britânica. Estas montanhas são conhecidas por seus picos imponentes, glaciares majestosos e vales profundos, resultado de milhões de anos de atividade tectônica e erosão.



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

As cidades de Banff e Jasper, juntamente com a impressionante estrada Icefields Parkway, formam um trio de belezas naturais e experiências únicas.

Banff: O Coração das Rocky Mountains

Banff, localizada no Parque Nacional Banff, é a mais antiga área protegida do Canadá e uma das mais icônicas. Cercada por montanhas imponentes, oferece uma combinação perfeita de beleza natural e comodidades urbanas.



Não deixe de conhecer os maravilhosos Lagos Cristalinos. Admire as águas turquesas do mundialmente famoso Lake Louise e o magnífico Moraine Lake, rodeados por picos majestosos.

Oficialmente conhecido como Banff Gondola, o teleférico de Banff oferece uma experiência única e panorâmica das impressionantes paisagens das Rocky Mountains com acesso ao Sulphur Mountain, a uma altitude de 2.281 metros.

Jasper: Tranquilidade e Beleza Natural

Jasper, situada no Parque Nacional Jasper, é o refúgio ideal para quem busca paz e contato com a natureza. Menos movimentada que Banff, oferece um ambiente relaxante e vastos espaços naturais.

O Athabasca Falls é uma das atrações naturais mais impressionantes no Parque Nacional Jasper, está localizada a cerca de





30 km ao sul de Jasper, ao longo da Icefields Parkway (Highway 93). A estrada até as cataratas é bem sinalizada e o acesso é bastante fácil. A cachoeira tem aproximadamente 23 metros de altura.

Outro passeio imperdível é o Maligne Lake, um lago icônico de águas azuis onde você pode conhecer a famosa Spirit Island, em um magnífico passeio de barco.

Vale a pena também conhecer o Cânion Maligne e explorar desfiladeiros profundos e cascatas impressionantes através de passarelas suspensas, o teleférico de Jasper e subir ao topo da Montanha Whistler para vistas panorâmicas de tirar o fôlego, além de observar as estrelas maravilhando-se com o céu noturno no maior Dark Sky Preserve do mundo.



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





Icefields Parkway: A Estrada dos Glaciares

Com 232 quilômetros de extensão, a Icefields Parkway (Highway 93) é uma das estradas mais cênicas do mundo, conectando Banff e Jasper em um percurso de aproximadamente 3 a 4 horas, sem contar as diversas paradas quase que obrigatórias para apreciar as vistas espetaculares de glaciares, lagos e picos montanhosos deslumbrantes.

Não deixe de conhecer o Glaciar Athabasca, uma das maiores do Canadá com aproximadamente 6 km de comprimento e 1,5 km de largura. Localizado a cerca de 100 km ao sul de Jasper e 200 km ao norte de Banff pela Icefields Parkway. Empresas especializadas oferecem passeios guiados como o Ice Explorer, você embarca em um veículo especial para explorar a superfície do glaciar., assim pode sentir o gelo milenar sob seus pés. O Skywalk de Vidro onde você caminha sobre um piso de vidro suspenso, com vistas vertiginosas do vale glacial abaixo e caminhada guiada, para aprender sobre a geologia e ecologia únicas da região com guias especializados.

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



Marisa e Pérola

Marisa Bando, *conhecida como Yasmin, é uma profissional com mais de 25 anos de experiência no setor de turismo. Mãe dedicada, é graduada em Turismo e está cursando MBA em Digital Business. Marisa combina uma sólida formação acadêmica com uma carreira de sucesso em grandes empresas. Atualmente, é empresária e sócia-proprietária de uma Boutique de Viagens em São Paulo, especializada em viagens internacionais e na personalização de roteiros. Fluente em inglês e com conhecimentos intermediários em japonês e francês, Marisa é conhecida por seu excelente relacionamento com clientes, sempre buscando oferecer serviços de alta qualidade e agilidade. Ela é a Diretora Operacional na Todestur Viagens, onde desempenha um papel crucial no desenvolvimento e manutenção da empresa, se destacando pelo excelente "Customer Service".*
Reconhecida por sua competência, dedicação e espírito de equipe, Marisa é uma profissional extremamente eficiente e gentil. Sua capacidade de resolver problemas e encontrar alternativas viáveis é fundamental para o sucesso dos projetos em que está envolvida.

Contatos: yasmin@todestur.com

Cel: (11) 99530-3254

Pérola Tanaka *possui mais de 24 anos de experiência no setor de Turismo. Graduada na área tem uma sólida formação acadêmica que inclui pós-graduação e dois MBAs — um em Gestão Comercial e Vendas e outro em Digital Business tem um vasto conhecimento prático e teórico da área.*

Teve uma carreira sólida em uma renomada cia aérea internacional, e hoje é empresária e sócia-proprietária de uma Boutique de Viagens em São Paulo, especializada em viagens internacionais e personalização de roteiros. Fluente em inglês e com conhecimentos intermediários em espanhol e francês, é uma comunicadora eficaz e negociante habilidosa.

Atualmente, atua como Diretora Executiva, Comercial e Marketing na Todestur Viagens, com foco em inovação, sustentabilidade e inclusão. Sua visão analítica e criatividade são fundamentais para a resolução de problemas e o desenvolvimento de estratégias de sucesso.

Além de suas atividades profissionais, possui vasta experiência em trabalho voluntário, participando ativamente de projetos e ações voltados para ESG (Environmental, Social, and Governance).

Contatos: perola@todestur.com

Cel: (11) 95079-0555

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









VÍDEO

Todestur Viagens:
www.todestur.com

Instagram:
@todesturtravel

E-mail:
atendimento@todestur.com

A HISTÓRIA DO CANAL PALMER E O ANJO CAÍDO EM CABO FRIO

Julia Teixeira de Freitas

O engenheiro Leger Palmer, de nacionalidade francesa, chegou a Cabo Frio na segunda metade do século XIX. Após obter o monopólio da navegação a vapor na Lagoa de Araruama, construiu uma grande e moderna salina em São Pedro da Aldeia, que antes era uma salina natural dos índios. Entre 1875 e 1880, para facilitar o transporte do sal embarcado até o porto da cidade de Cabo Frio, Palmer desobstruiu os baixios que dificultavam a navegação na lagoa, abrindo um canal com três seções no leito do Itajuru: na Ilha do Anjo (antiga salina Estacada), no Saco da Mata Figueira e na Ilha da Conceição (antiga salina do mesmo nome).



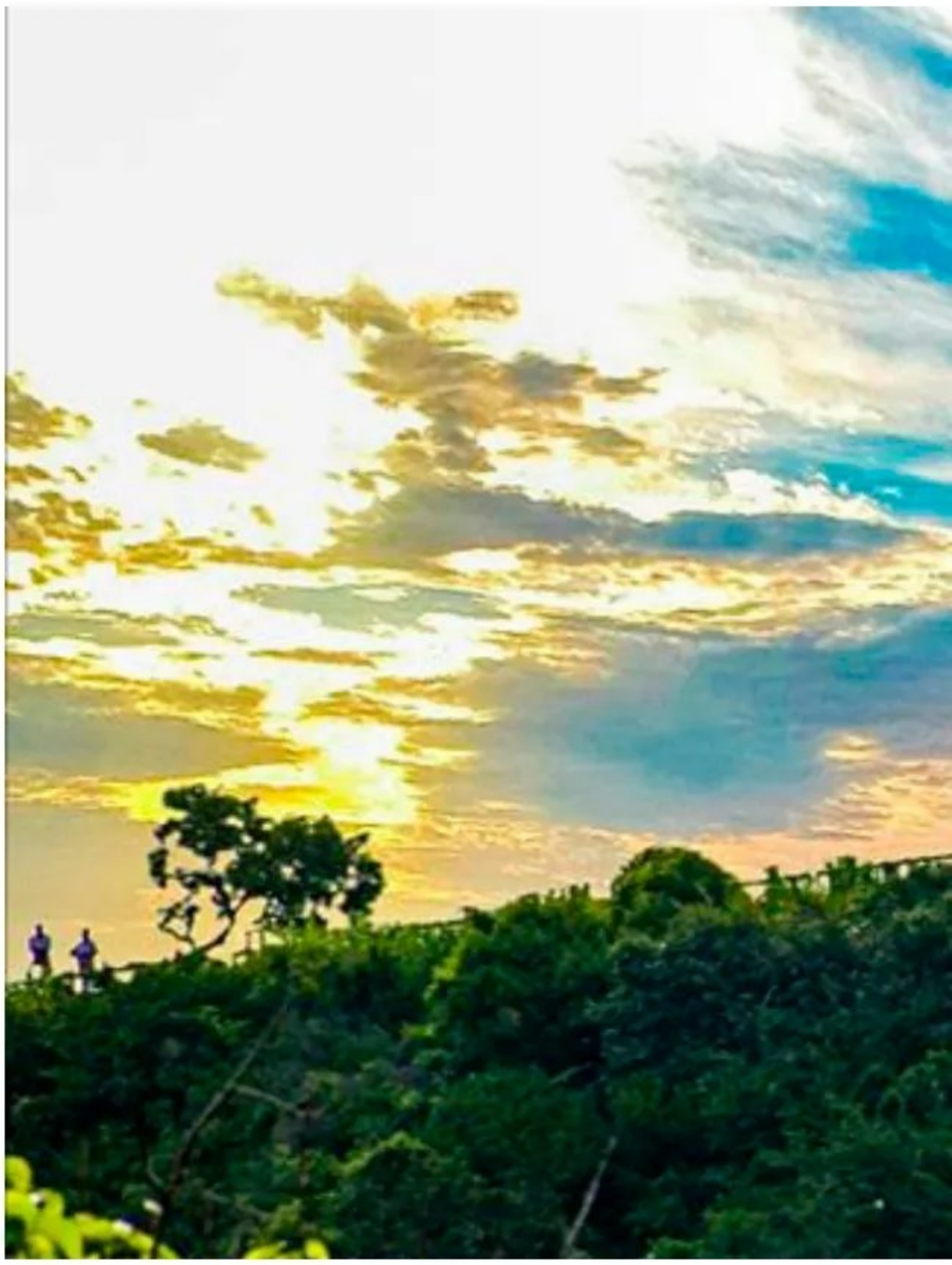
 Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

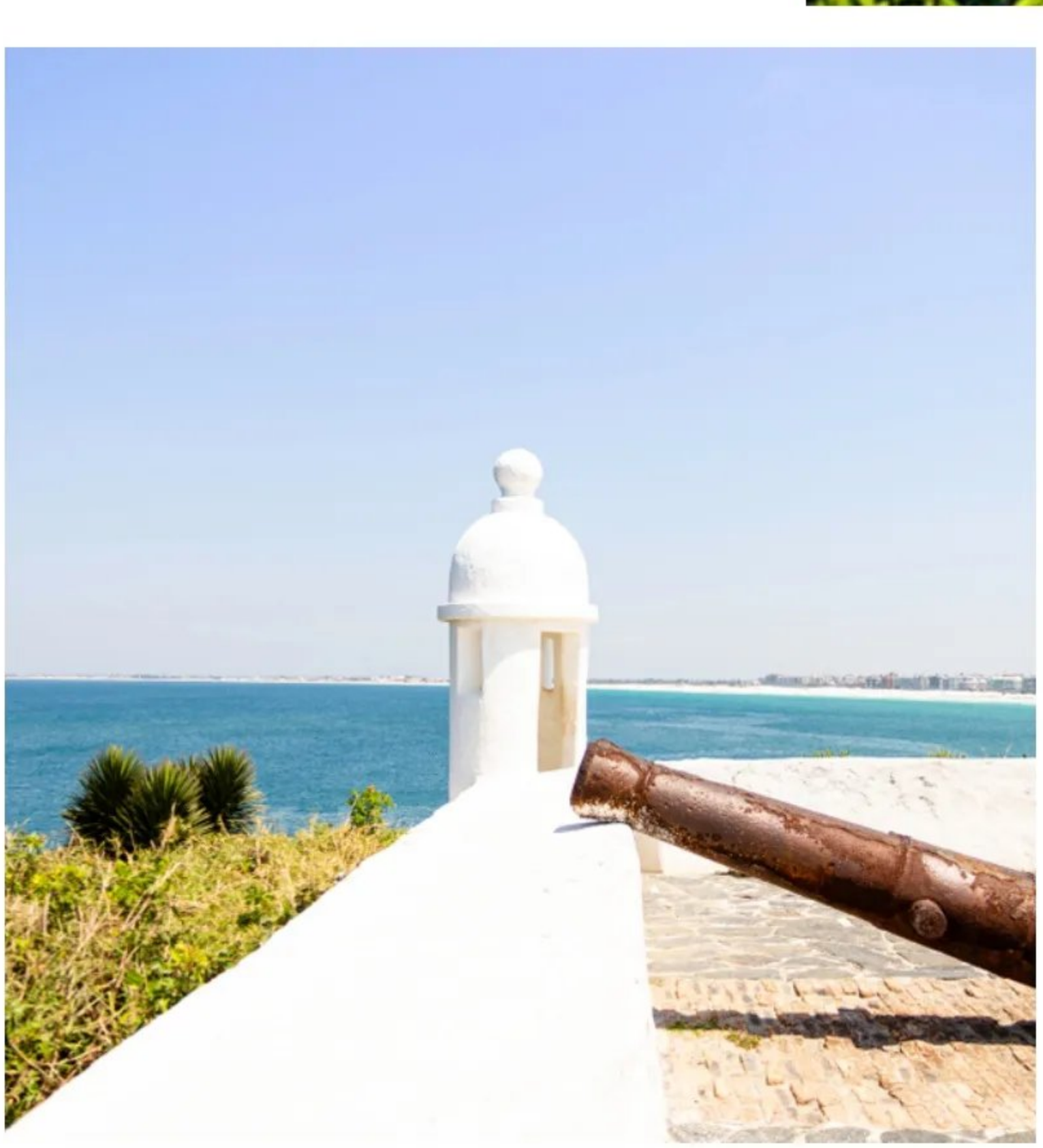
No início do século XX, essa importante obra de engenharia naval, que havia reduzido o tempo da viagem e aumentado a carga dos navios, já estava assoreada, e o transporte na Lagoa de Araruama voltara a ser precário. O governo do Estado do Rio de Janeiro instituiu uma sobretaxa ao imposto do sal para retirar a areia acumulada no fundo do canal e construir muros de arrimo nas margens, obras que foram concluídas em 1903. Em 1904, o vereador Anastácio Novellino obteve a aprovação da Câmara Municipal de Cabo Frio e batizou oficialmente essa via lacustre artificial como Canal Palmer, em homenagem ao pioneiro engenheiro francês. Cerca de três anos depois, foi erguido o monumento do "Anjo" no leito do Itajuru, próximo à antiga salina Estacada, em comemoração à reabertura da navegação do canal. O monumento trata-se de uma coluna cilíndrica em estilo coríntio, com nove metros de altura, no topo da qual há a figura de um anjo com as asas abertas e o braço erguido, simbolizando a vitória do homem sobre a natureza.



Em 1930, por falta de conservação, o Canal Palmer novamente estava assoreado, impedindo a passagem de

embarcações maiores. Dez anos depois, o Departamento Nacional de Portos e Navegação considerou inviável a desobstrução dessa via artificial, devido ao altíssimo custo da dragagem. Também por falta de conservação, aliada à intensa corrente do Itajuru, o monumento comemorativo da reabertura do canal começou a se inclinar aos poucos e passou a ser conhecido como "Anjo Caído" na década de 60, até desabar na lagoa em 1979.







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





CARROSSEL

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

UMA MEMORÁVEL VIAGEM NOS ACERVOS HISTÓRICOS E NAS LINDAS PAISAGENS DE PORTUGAL

Laura Moura Nunes

Paisagens deslumbrantes e locais emblemáticos, livres do bulício do tráfego, estão ao Norte de Portugal. Com a descida do caudal dos rios, revelou-se um mundo antigo de arte rupestre, deixado pelas civilizações que outrora habitavam as margens fluviais. Essas pacatas regiões transformaram-se em polos turísticos, verdadeiros museus a céu aberto, esculpidos pela própria Natureza.

Os famosos espigueiros, estruturas arquitetônicas únicas utilizadas para a secagem de cereais, protegendo-os das intempéries, destacam-se pela cruz que cada um carrega, símbolo de proteção divina. Descobrimos, também, as Fisgas de Ermelo, onde se encontra a maior queda d'água da Península Ibérica, um cenário natural que enche a alma de encanto.

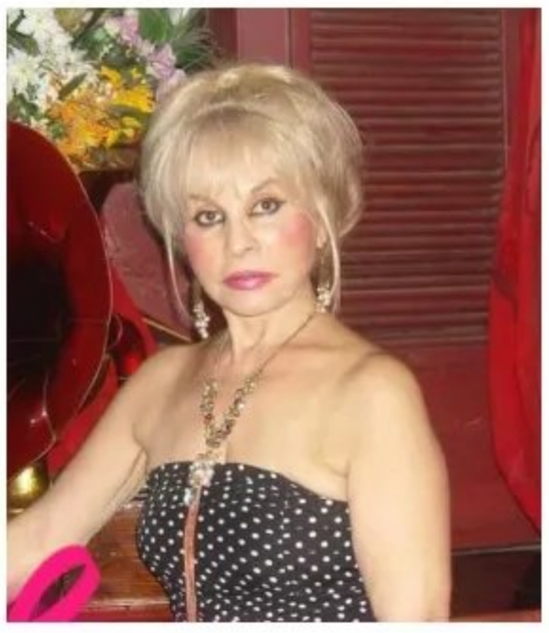


 Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Além disso, museus na região guardam o acervo dos grandes vultos da história, organizados cronologicamente. Nomes como Teixeira de Pascoais, Amadeo de Souza-Cardoso, Almada Negreiros e Miguel Torga, entre tantos outros, enriquecem a cultura local. O leitor atento, explorando por si mesmo, torna essa experiência ainda mais instigante.

A paisagem agreste do Norte, marcada pelos ventos fortes das serranias, molda o caráter dos homens que ali vivem, assim como a riqueza cultural que molda nossas mentes. Agradecemos por essa dádiva, que nos inspira a buscar uma vida mais rica, imersa na herança histórica e cultural que nos rodeia.





AUTHENTICITATE

REPÚBLICA ALTERNATIVA CULTURAL

Laura Moura Nunes

Mini Biografia ▼

A Escritora e Poetisa Laura Moura Nunes , natural de Portugal , é integrante da República Alternativa Cultural Recife PE , membra da União Brasileira de Escritores - UBE , faz parte do Apoio Association Cultive Club d ' Art Littérature et Solidarité . Escreve para Revue e ArtPlus - Editora Cultive - Genebra - Suíça . Era uma vez um Anjo - Editora Cultive - Suíça - 2020 . Antologia & Festival de Poesia Nordestino - 2020 . Coletânea Ampla Visão Vol . 1 na coordenação Maluma Marques 2021 . Antologia do Amor em Prosa e Verso - 2020 . A promotora cultural , Laura Moura Nunes tem o Brasil como sua segunda pátria pela sua hospitalidade e belezas naturais e culturais . Sua origem se fundamenta nos seus pais que foram agricultores das vinícolas portuguesas na região de Ribatejo . Devido ao excelente trabalho realizado em prol da preservação das artes , literatura e das tradições culturais de Portugal e de outros países , cidades e Estados brasileiros como Pernambuco e Paraíba , a Escritora e Poetisa Laura Moura Nunes é detentora de vários prêmios nacionais e internacionais.

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

“IN MEMORIAN”

Tioky Tanaka



Meu pai, meu herói, meu amigo...

Lembrar de ti é como sentir um corte profundo no coração, uma dor que sabemos que nunca vai passar, mas que precisamos aceitar e conviver com ela. Tolerar essa ferida que não cicatriza é difícil. Tento não lembrar para não sentir, mas, inevitavelmente, ela sangra, e a dor é imensa... inexplicável e inenarrável. O conforto é poder senti-lo ainda.

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

A vontade de te ver novamente, de dar aquele abraço sincero e acolhedor, de estar com aquele amigo que sempre escutava, mesmo sendo parcial, pois para o pai, o filho nunca está errado... Ter a liberdade de falar sem ser julgado ou criticado... meu pai, meu amigo.

A única forma de acalentar a dor dessa ferida aberta é crer que, quando chegar a hora da passagem, da transição... quando o trem da vida finalmente parar na plataforma em que irei descer, o senhor estará lá, me esperando para me apresentar o mundo novo... Como sempre, estará lá para me orientar e ensinar.



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

AMAZÔNIA EM SONETO

Berenice Sousa Miranda Ribeiro

Oh Amazônia! Oh vegetação!
És fontana de oxigênio
e umidade,
Que, do universo és
real majestade,
Deus deu-te um beijo
de exaltação.

E, teu sol dança com
a lua em visão!
Tens aves em seresta,
és mãe beldade!
Tens sabor açaí na festa amizade,
És rica criação, lua e constelação.

Salve, Oh! Coração sim do Brasil!
Por ti minh'alma entoa
amor infinito.
Meu Jesus! Protegei-
lhe da mão vil.

Ah! Rios voadores correm-
te, és bonito!
Habitada por índio varonil.
Oh bom Deus Pai! Salvai-a
Cristo bendito!



 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.

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

MEDIAÇÃO E A NÃO VIOLÊNCIA

Maristela Pozitano

Quando tinha 11 anos, eu observava tudo o que acontecia, principalmente os comportamentos familiares. Fui a quarta filha, a caçula, e talvez esse fato tenha me permitido aprender com o que eu enxergava como equívocos de meus pais e de minhas irmãs e irmão.

Sou profundamente grata à vida que recebi de meus pais, por tudo que fizeram por mim, pelos meus irmãos e por tudo o que recebi deles também. Descobri um talento em mim para a escrita, e um dos primeiros pensamentos que escrevi nessa idade foi: "A gente nunca esquece, apenas muda o modo de lembrar". Foi um insight de que todo acontecimento, seja ele qual for, pode ser ressignificado.

Já adulta, tive a oportunidade de fazer o curso de "mediação de conflitos e comunicação não violenta", que me trouxe mais ferramentas para viver uma vida mais equilibrada e feliz. Penso que esses dois cursos deveriam constar no currículo de todo ser humano e em todas as profissões, principalmente na área da educação, na qual contribuo com cursos, intervenções, seminários e atendimentos.

Compartilho com vocês, caros leitores, uma parcela dessas poderosas ferramentas para serem aplicadas no dia a dia.

O conflito ocorre porque as pessoas têm visões diferentes. Se nos ativermos a olhar para o conflito entre as pessoas envolvidas e a descobrir qual é o verdadeiro motivo, podemos intervir de maneira positiva, ajudando as partes a mediar para chegar a um acordo.

O conflito não deve ser visto como um vilão, mas como diferentes visões

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





de uma mesma questão, o que pode ser benéfico e muitas vezes nos ajuda a crescer enquanto seres humanos, se utilizarmos a comunicação não violenta para conduzir a uma solução e, principalmente, a empatia.

Via de regra, somos impulsionados pelo desconforto que sentimos ao buscar novas formas de viver a vida, e são os conflitos que nos tiram do lugar comum e da rotina. Uma frase que elucida essa fala é: "Se a única ferramenta que você tem for um martelo, todo problema será resolvido com uma martelada."

Deixo claro que os conflitos jamais deixarão de existir, mas a forma como lidamos com eles é que fará a diferença. Essa diferença está no controle de nossas emoções. Imagine quase oito bilhões de pessoas agindo cada uma sem se importar com o outro, com o coletivo, baseando-se apenas em suas próprias emoções e necessidades.

Somos seres emocionais e, quando alcançamos algo que desejávamos, achamos que está bom; porém, muitas vezes não tomamos consciência de que pode ficar ótimo, e que, depois do ótimo, pode ficar excelente, e depois do excelente, pode ficar extraordinário.

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



Mãos Apertadas em Acordo - *Duas mãos se apertando, representando a resolução de conflitos e o acordo mútuo alcançado por meio da comunicação não violenta.*

Tudo isso depende do quanto estamos dispostos a sair da zona de conforto e buscar mais conhecimento, aplicando-o para termos melhores relacionamentos, seja no casamento, na família, com os amigos ou na profissão. Tudo depende dessa consciência de realidade.

Aquele que educa suas emoções está à frente, pois sempre será pró-ativo diante dos conflitos, sempre com um olhar atento para o que está por trás do conflito que se apresenta, sendo um bom observador, não julgando, mas procurando entender as partes por meio da empatia.

Devemos ter cuidado com as palavras que proferimos. As palavras têm o poder de causar grandes reboliços. Nos magoamos com palavras ríspidas, e muitas vezes falamos sem pensar, agredindo o outro, mesmo que essa não tenha sido a intenção. Isso causa o conflito, mas esse conflito tem solução: aprender com a CNV (comunicação não violenta).

Há um ditado que diz: ***"Nunca aumente sua voz, melhore seus argumentos."***

Quando nossas emoções estão em alta, nossa inteligência está baixa, ou seja, a capacidade de raciocinar está comprometida. Observe as decisões tomadas passionalmente; quantos crimes são cometidos no calor das emoções descontroladas! E, quando reagimos a um problema, nos tornamos parte dele.

Para mediação:

1. Tomar consciência de nossas emoções nos ajuda a reconhecer que o outro também as tem.

2. Falamos através do corpo, dos gestos, do tom de voz, das expressões. Cuide para se expressar de maneira pró-ativa e respeitosa, pois as expressões podem falar mais do que as palavras.

3. No diálogo, demonstre atenção, evite distrações, demonstre interesse verdadeiro e faça perguntas para clarificar a questão.

4. Jamais cruze os braços durante a comunicação.

5. Certifique-se de que as pessoas entendam os objetivos e as suas responsabilidades.

6. Pratique a escuta ativa, sem julgar, mantendo a neutralidade diante da situação exposta.

7. Ajude os envolvidos, conduzindo-os a tomar suas próprias decisões, fazendo acordos.

8. O tempo e a atenção que você dedica, em conjunto com as técnicas de mediação e comunicação não violenta, são os valores mais importantes para mediar os conflitos.

9. Como você se comporta para realizar as pequenas coisas é a demonstração de como realizará as grandes coisas.

10. Quando você consegue fazer com que as pessoas reconheçam o conflito e queiram resolvê-lo, saberá que aprendeu todas as nove lições acima.

Enfim, para uma comunicação não violenta durante uma mediação, é preciso observar a situação como um fato. Depois, através da escuta ativa, observe quais são os verdadeiros sentimentos por trás da situação e ajude as partes a comunicar qual é a necessidade de cada uma, deixando que elas tomem a decisão da solução.

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

De acordo com estudos sobre o fluxo do pensamento, realizados por um grupo de cientistas da Queen's University (Canadá), temos por volta de 6.200 pensamentos com início, meio e fim por dia. O que pensamos pode prever detalhes de nossa personalidade, portanto, observar nossos pensamentos nos ajudará no autoconhecimento. Embora sejamos seres racionais, já se descobriu que nossos pensamentos e emoções têm grande influência em nossa maneira de viver e de como enfrentamos todos os conflitos que surgem durante nossas vidas. Podemos aprender a regular nossos comportamentos e mediar nossos conflitos internos.





Steve Jobs nos deixou uma grande lição: **"Devemos incentivar as pessoas a tomarem suas próprias decisões e terem liberdade para expressar suas ideias"**, pois só assim novas possibilidades poderão ser apresentadas. Não devemos engessar as pessoas, mas ajudá-las, conduzindo-as a refletir sobre seus comportamentos em suas relações e não serem simples repetidores.

Nos talentos e nos dons de cada um, e em suas singularidades, reside a solução para o mundo de paz que queremos construir, seguindo os valores humanos que devem ser o norte para termos relações mais equilibradas e harmoniosas, enfrentando todos os conflitos

Termino com uma poesia minha:

"SER"

Eu tenho tanto, no entanto nada
é meu, e eu sou tanto, no entanto
não sou eu, sou tudo e todos, no
entanto sou só um, e sendo um, sou
extensão do universo, e declaro neste
verso, sou a manifestação de Deus.

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

Caminho Único -
Assim como uma estrada única que todos percorremos, a mediação e a comunicação não violenta nos guiam em direção a um destino comum de harmonia e entendimento, superando os desafios com empatia e sabedoria.



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

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

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



Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Morello Serviços Editoriais

Revisora
Marcos Coelho

Comprar

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



SORTILÉGIOS.

Dias Campos

Em uma pizzada na casa de amigos, no último sábado, o bate-papo migrou para a vida dos casais; mais precisamente sobre as eventuais mudanças que um dos parceiros teria imposto ao outro nos primeiros meses após o casamento.

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



Pode parecer clichê, amigo leitor, mas constatamos que apenas os homens foram obrigados a modificar os seus hábitos. Assim, a tampa do vaso sanitário passou a ser abaixada depois do uso; a roupa suja não mais foi esquecida no chão do banheiro; e, sobretudo, a louça das refeições ficou a cargo de ambos os cônjuges. – Você pode não acreditar, mas só me enquadro nesta última situação.

Conversa vai, conversa vem, e acrescentei três manias que, por serem as mais enraizadas, só poderiam ter sido modificadas por um poder além da imaginação, e que nunca me foi revelado.

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

Nem se precisaria dizer que todos os olhos, interjeições e questionamentos voltaram-se para minha mulher.

Ela caiu na risada. E fazendo-se de mística, recusou-se a contar quais teriam sido os feitiços que me lançou tão logo voltamos da lua de mel.

Então pediram para que eu contasse sobre minhas transformações.

É claro que me divertia com a reação de todos. E fui buscar em mais um gole de tinto o tempo necessário para que a curiosidade aumentasse.

Pois coloquei a taça sobre a mesa, inspirei profundamente, e disse que sempre achei um absurdo ver gente colocando pimenta na própria comida. Não conseguia entender como alguém poderia gostar de sentir a boca pegando fogo. Da mesma forma, tomar sopa não fazia o menor sentido. Afinal, trocar o prazer de morder um suculento contrafilé pelo sacrifício de engolir legumes imersos em água fervente era, para mim, coisa de maluco. Por fim, terminada a refeição, não tinha como aceitar que pessoas preferissem substituir a deliciosa lembrança da última garfada, seja a do prato principal, seja a da sobremesa, por uma xícara de café para lá de quente, com ou sem açúcar. – Só um colega concordou comigo, e foi quanto à repulsa pela sopa.

Seja como for, a única explicação aceitável é a de que minha esposa teria conjurado sortilégios poderosíssimos, pois desde aquele momento o meu paladar simplesmente mudou, e eu não consigo mais comer bifes que não tenham sido temperados com pimenta; não deixo passar todo o inverno sem apreciar a calórica sopa de cebolas à francesa; e me recuso

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

a levantar da mesa, acabada a refeição, sem sorver um cafezinho recém-passado e muito bem adoçado!

Mesmo por entre palmas, assobios e insistentes pedidos para que revelasse o seu segredo, minha mulher recusou-se peremptoriamente. E a justificativa foi a de que eu poderia recair naquelas esquisitices de solteiro. – Mas falou baixinho que depois enviaria a receita por WhatsApp.

E como continuei sem saber o que ela teria feito, o jeito foi abrirmos mais uma garrafa de vinho, brindarmos aos mistérios femininos, disputarmos no palitinho a última fatia de pizza, e escolhermos outra brincadeira, pois a noite apenas começava.

Quem sabe um dia ela me conta?...



Dias Campos

Mini Biografia

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

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

A JORNADA NOTURNA DAS PROFISSÕES.

Leonardo Constancio

Quem nunca passou por uma rua deserta à noite e viu aquela única luz acesa em um prédio, se perguntando quem estaria ali, acordado, enquanto o resto do mundo dorme? Aquela luz é um pequeno farol na escuridão, um símbolo silencioso de dedicação e esforço. E por trás daquela janela iluminada pode estar um Designer Gráfico trabalhando incansávelmente para entregar um projeto impecável. Médicos, programadores, jornalistas, pesquisadores... Todos esses profissionais, em algum momento, se vêem na mesma situação: sacrificando noites de sono por um trabalho bem feito.

A Realidade do Designer Gráfico

O mundo do Designer Gráfico não se resume a escolher fontes bonitas e cores harmoniosas. É uma profissão que exige criatividade constante, atenção aos detalhes e, muitas vezes, a habilidade de ler a mente dos clientes. Mas quando o prazo aperta e as demandas aumentam, é comum encontrar esses profissionais ainda acordados às duas da manhã, ajustando o espaçamento de um texto ou finalizando aquela arte que precisa ser entregue ontem.

O processo criativo não tem hora para acontecer. Pode ser que a inspiração só bata à porta na calada da noite, quando tudo está silencioso e a cabeça finalmente consegue pensar com clareza.

E muitos profissionais conhecem essa rotina. Imagine um médico residente, por exemplo. Além das longas horas no hospital, eles ainda precisam estudar e se preparar para exames e provas. Isso significa muitas noites em claro, cheias de café e livros espalhados pela mesa.

Os programadores frequentemente enfrentam bugs de última hora que precisam ser resolvidos antes do lançamento de um projeto. Já os jornalistas podem passar a madrugada escrevendo uma matéria de última hora ou cobrindo um evento que se estende noite adentro. Os pesquisadores vivem mergulhados em dados e experimentos, muitas vezes trabalhando até tarde para analisar resultados ou concluir relatórios importantes.

Essas luzes acesas, essas horas extras de trabalho, são o que diferencia um bom profissional de um excelente profissional. É o comprometimento e a vontade de entregar o melhor de si que faz com que esses indivíduos se destaquem. E, embora o reconhecimento nem sempre venha na mesma medida do esforço, a satisfação pessoal de saber que fez um ótimo trabalho é incomparável. Essa dedicação muitas vezes se traduz em melhores oportunidades de carreira.



Jornalista



Programador



Pesquisador



Médico

Pode parecer estranho falar em "beleza" quando se trata de trabalho árduo e noites sem dormir, mas há uma certa poesia nesse sacrifício. Cada hora extra, cada luz acesa em meio à escuridão, é um testemunho da paixão e do compromisso desses profissionais com o que fazem. E essa paixão é contagiante. Ela inspira outros a seguirem o mesmo caminho, a darem o melhor de si em suas respectivas carreiras.

Os médicos são, sem dúvida, os guerreiros da madrugada. Eles enfrentam plantões intermináveis, emergências inesperadas e decisões que podem mudar vidas. Imagine um cirurgião, que precisa manter a concentração total durante uma operação que pode durar horas. Ou um médico de emergência, sempre preparado para qualquer situação, desde uma simples torção até um acidente grave. Eles vivem na linha tênue entre a vida e a morte, e cada noite sem dormir é um testemunho da sua dedicação e coragem.

Os programadores são os magos modernos, escrevendo linhas de

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

código que moldam o mundo digital. E há também os lançamentos de software, que muitas vezes precisam ser feitos durante a noite para minimizar o impacto nos usuários. A famosa "corrida contra o relógio" é rotina para eles. E, apesar de tudo, a paixão pela criação de algo novo e inovador é o que os mantém acordados e motivados.

Os jornalistas estão sempre em busca da próxima grande história. Isso significa que, muitas vezes, estão no local dos acontecimentos enquanto o resto do mundo dorme. Cobrir eventos ao vivo, redigir artigos de última hora e fazer entrevistas inesperadas são apenas algumas das tarefas que podem mantê-los acordados até tarde. A busca incessante pela verdade e pela informação de qualidade é o que impulsiona esses profissionais a continuar.

Os pesquisadores vivem em um mundo de perguntas e descobertas. Seja no campo da ciência, das humanidades ou de qualquer outra área, eles estão sempre atrás de respostas.

Experimentos, análises de dados e a redação de artigos científicos podem facilmente se estender até as primeiras horas da manhã. Cada nova descoberta, cada pequeno avanço no conhecimento, é uma recompensa que faz todo o esforço valer a pena.

Humor para Sobreviver à Rotina

Trabalhar até tarde não é fácil, mas um bom senso de humor pode fazer toda a diferença. O Designer Gráfico que brinca com memes sobre deadlines, o programador que ri dos bugs mais absurdos, o médico que conta histórias engraçadas dos plantões. Essas pequenas doses de alegria ajudam a tornar a jornada mais leve. E é importante lembrar que o riso é uma poderosa ferramenta de resiliência.

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

Embora o compromisso com a profissão seja admirável, também é crucial encontrar um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal. O esgotamento pode ter efeitos negativos não apenas na saúde, mas também na produtividade e na qualidade do trabalho. Praticar hobbies, passar tempo com a família e amigos, e simplesmente descansar são essenciais para manter a mente e o corpo em bom estado.

Um dos maiores desafios para muitos profissionais que trabalham até tarde é a falta de reconhecimento. É comum que o esforço extra passe despercebido, ou que se espere que eles estejam sempre disponíveis, sem considerar o impacto em suas vidas pessoais. Por isso, é importante que as empresas e os colegas de trabalho reconheçam e valorizem esse esforço. Pequenos gestos, como elogios sinceros, bônus ou até mesmo um simples “obrigado”, podem fazer uma grande diferença.

Essas histórias de dedicação noturna também servem como inspiração para futuras gerações. Jovens que estão entrando no mercado de trabalho podem aprender muito ao ver a paixão e o compromisso desses profissionais. Eles mostram que o sucesso não vem fácil, mas que com esforço e determinação, é possível alcançar grandes coisas. E que, no final das contas, cada luz acesa na noite é um símbolo de esperança e de possibilidades.

Então, vamos celebrar essas jornadas noturnas e reconhecer o valor daqueles que, noite após noite, trabalham com amor e dedicação. Que suas luzes continuem a brilhar, iluminando não apenas seus caminhos, mas também os nossos.

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



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



A LUTA CONTRA O DESAPARECIMENTO DE PESSOAS

Equipe Editorial

O desaparecimento de pessoas é um problema grave e sensível que afeta milhares de famílias em todo o mundo. No Brasil, essa realidade tem se tornado cada vez mais alarmante, com casos que vão desde crianças até idosos, atravessando todas as classes sociais. Por trás de cada número, há uma história de dor, angústia e esperança. As razões para esses desaparecimentos são variadas, incluindo conflitos familiares, sequestros, problemas de saúde mental e até tráfico de pessoas.

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





Viu alguém nessa foto? Entre em contato com as autoridades da sua região. Sua atitude pode ajudar uma pessoa a voltar para sua família.

A realidade dos desaparecidos de pessoas no Brasil ainda desafia o poder público. Conforme dados do Anuário da Segurança Pública 2024, no ano passado foram registrados 80.317 casos em todo o país. A ausência de um ente querido é um vazio que jamais se preenche. A incerteza sobre o paradeiro de uma pessoa amada tortura aqueles que ficam, criando um sofrimento psicológico intenso e prolongado. É comum que os familiares se sintam impotentes diante da burocracia e da falta de informações. Muitas vezes, a busca por respostas se estende por anos, e o apoio das autoridades, embora essencial, nem sempre é rápido ou eficaz.

Um exemplo emblemático da luta incansável das famílias é o movimento das Mães da Sé. Fundado na década de 1990, esse grupo de mulheres se uniu em torno da dor e da esperança de encontrar seus filhos desaparecidos. Elas se encontram regularmente na Praça da Sé, em São Paulo, buscando visibilidade

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



para suas causas e cobrando ações mais efetivas do poder público. As Mães da Sé são um símbolo de força e resistência, lembrando a todos que, por trás de cada desaparecimento, há uma família que nunca desiste de procurar.

Nos últimos anos, iniciativas como as Delegacias de Pessoas Desaparecidas, o Cadastro Nacional de Pessoas Desaparecidas e campanhas de conscientização têm ganhado força. A tecnologia também tem sido uma aliada importante, com redes sociais e aplicativos dedicados a facilitar a busca por desaparecidos, permitindo que informações cruciais sejam compartilhadas rapidamente e em larga escala.

No entanto, a prevenção ainda é a chave. Promover campanhas educativas, fortalecer a rede de proteção social e garantir uma rápida resposta das autoridades são medidas fundamentais para evitar que novos casos de desaparecimento ocorram. Além disso, é crucial que a sociedade se engaje nessa causa, auxiliando com informações, participando de mobilizações e oferecendo apoio aos familiares.



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

Setembro, marcado pela campanha do Setembro Amarelo de prevenção ao suicídio, também pode ser um momento para refletir sobre as questões que levam ao desaparecimento de pessoas. Problemas de saúde mental, em especial, não devem ser subestimados, e a busca por apoio psicológico deve ser incentivada.

A HR Magazine se compromete a dar visibilidade a essa causa, destacando histórias de resiliência e a importância de não desistir de procurar. É necessário que todos estejam atentos e sensíveis a essa questão, pois a solidariedade e a informação podem ser as chaves para trazer essas pessoas de volta para casa.



SE VOCÊ TEM INFORMAÇÕES SOBRE PESSOAS DESAPARECIDAS, CONTATE AS AUTORIDADES DA SUA REGIÃO. SUA AÇÃO PODE SER DECISIVA PARA O REENCONTRO DE UMA FAMÍLIA.

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

Seção

MÔDA FASHION

www.editorahr.com

HR
MAGAZINE









O PAPEL DO PERSONAL STYLIST MASCULINO

Leonardo Mandu de Oliveira

Leonardo Mandu de Oliveira, 36 anos, nasceu na Zona Leste de São Paulo. Casado e pai de quatro filhos – dois meninos e duas meninas –, Leonardo tem uma trajetória de 15 anos no mundo da moda, abrangendo o feminino, masculino e infantil. Inicialmente empresário de uma rede de lojas, ele se especializou nos últimos 7 anos na moda masculina, com foco na alfaiataria moderna. Hoje, ele trabalha com produtos sofisticados e contemporâneos, trazendo inovação e elegância ao mercado da moda masculina.

Email:
Mandu.mcjm@gmail.com

Contatos:
11985731365

Um personal stylist é um profissional que ajuda seus clientes a aprimorarem seu estilo pessoal, escolhendo roupas e acessórios que combinam com sua personalidade, tipo físico e estilo de vida. Neste artigo, exploramos o papel de um personal stylist masculino, suas funções, e os benefícios de contratar esse profissional.

Suas funções incluem:

1 - Análise de Guarda-Roupa: Avaliação das peças que o cliente já possui, identificando itens essenciais, peças em excesso ou desnecessárias, e aquelas que precisam ser substituídas.

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

2 - Consultoria de Estilo: Compreensão dos objetivos e preferências de estilo do cliente. Isso pode envolver a identificação de cores que complementam o tom de pele do cliente, cortes que valorizam seu tipo físico e estilos que se alinham com sua personalidade e vida profissional.



3 - Personal Shopping: Acompanhamento do cliente em compras, ajudando na escolha de novas peças que se encaixam nos objetivos estabelecidos. O personal stylist pode também realizar compras sozinho, entregando ao cliente uma seleção personalizada.

4 - Montagem de Looks: Criação de combinações de roupas para diversas ocasiões, garantindo que o cliente saiba como utilizar suas peças de maneira eficiente e estilosa.



Benefícios de Contratar um Personal Stylist Masculino

1 - Confiança e Autoestima: Vestir-se bem pode ter um impacto significativo na confiança e na autoestima de uma pessoa. Um personal stylist ajuda os clientes a descobrirem um estilo que os faça sentir-se confortáveis e confiantes.

2 - Economia de Tempo e Dinheiro: Evitar compras impulsivas e desnecessárias, investindo apenas em peças que realmente agregam ao guarda-roupa. Além disso, economiza-se tempo ao evitar a busca incansável por roupas que muitas vezes não atendem às expectativas.

3 - Profissionalismo e Imagem: Para homens de negócios, um visual bem curado pode transmitir profissionalismo e credibilidade. Um personal stylist garante que o guarda-roupa do cliente esteja adequado para seu ambiente de trabalho.

4 - Educação e Autossuficiência: Além de ajudar nas compras e na montagem de looks, um personal stylist educa o cliente sobre moda, estilos e tendências, permitindo que ele se torne mais autos-suficiente em suas escolhas futuras.

A contratação de um personal stylist masculino pode trans-formar não apenas o guarda-roupa de um homem, mas também sua confiança e percepção de si mesmo. Com uma abordagem perso-nalizada, esses profissionais ajudam seus clientes a expressarem sua individualidade através da moda, garantindo que se sintam bem em qualquer ocasião. A moda masculina está em constante evolução, e contar com a ajuda de um especialista pode ser um grande diferencial na busca por um estilo próprio e autêntico.

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





INFLUÊNCIA DAS CULTURAS GLOBAIS NA MODA

Equipe Editorial

A moda é uma forma universal de expressão, refletindo as mudanças culturais, sociais e artísticas que ocorrem ao redor do mundo. Nos últimos anos, a influência das culturas globais tornou-se uma força poderosa na indústria da moda, transformando o design e criando uma rica tapeçaria de estilos que celebram a diversidade cultural.

Cada região do planeta oferece uma paleta única de inspirações que moldam o design de moda global. As estampas vibrantes e os tecidos luxuosos da Índia, como o sari e o bordado tradicional, encontram eco nas passarelas internacionais, influenciando grandes marcas e estilistas. A mistura de cores e padrões, assim como técnicas como o block printing, adiciona uma dimensão exótica e colorida às coleções contemporâneas.

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

Da mesma forma, a estética minimalista e o uso de cores neutras da cultura japonesa têm impactado profundamente o design ocidental. O conceito de "wabi-sabi," que celebra a beleza na imperfeição e na simplicidade, inspira roupas com linhas limpas e tecidos de alta qualidade, promovendo um estilo sofisticado e atemporal.

A moda africana, com sua rica tradição de tecidos estampados, como kente e ankara, e acessórios marcantes, tem se destacado nas últimas décadas. As influências africanas são evidentes em coleções que incorporam padrões geométricos e cores ousadas, celebrando o espírito vibrante e a herança cultural do continente. Estilistas como Ozwald Boateng e brands como a Stella Jean têm trazido essas influências para o mainstream, promovendo um diálogo intercultural na moda.



Além das influências regionais específicas, a globalização tem facilitado uma troca cultural intensa e instantânea. A internet e as redes sociais desempenham um

papel crucial ao conectar designers e consumidores de diferentes partes do mundo, permitindo uma rápida disseminação e adoção de tendências culturais diversas. Desfiles de moda e eventos internacionais agora frequentemente apresentam uma mistura de estilos que celebram a rica tapeçaria cultural global, refletindo uma consciência crescente da importância da inclusão e da diversidade.

A incorporação de elementos culturais globais na moda também levanta questões de apropriação cultural e respeito pelas tradições. É essencial que os designers reconheçam e valorizem as origens desses elementos, colaborando com artesãos locais e garantindo que o uso de tradições culturais seja feito com sensibilidade e respeito.

A moda globalizada não apenas reflete a influência das culturas, mas também promove uma compreensão mais profunda e apreciação das diversas tradições ao redor do mundo. Através da colaboração e do intercâmbio cultural, a indústria da moda continua a evoluir, celebrando a riqueza e a diversidade que cada cultura traz para o design.



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







O IMPACTO DA MULHER EMPREENDEDORA NO MERCADO DA MODA

Equipe Editorial



A presença crescente de mulheres empreendedoras no mercado da moda está gerando transformações significativas na indústria. Essas empreendedoras estão trazendo uma nova perspectiva que vai além das tendências tradicionais, promovendo um estilo de vida mais consciente.

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

O empreendedorismo feminino no setor de moda é impulsionado por uma visão que valoriza a individualidade das mulheres. Muitas dessas buscam criar produtos que não só atendam às demandas estéticas, mas também reflitam os valores e a identidade de suas clientes. Esse enfoque não apenas diversifica a oferta de moda disponível, mas também desafia as normas estabelecidas, promovendo uma moda que é mais inclusiva e representativa.



Além disso, a integração de tecnologias avançadas e práticas sustentáveis é uma marca registrada dessas empreendimentos femininos. A utilização de tecnologias inovadoras e a adoção de processos eco-friendly são exemplos de como as mulheres empreendedoras estão moldando um futuro mais responsável para a



moda. Esses esforços não apenas atraem consumidores preocupados com a sustentabilidade, mas também estabelecem novos padrões para o setor.

O impacto dessas empreendedoras vai além da criação de novos produtos; elas estão redefinindo o conceito de sucesso na moda. Ao combinar inovação com ética e responsabilidade social, essas mulheres estão mostrando que é possível ter sucesso comercial enquanto se promove uma visão mais consciente e inclusiva do mercado.

Essas líderes empresariais estão também criando oportunidades para outras mulheres e fomentando um ambiente onde a presença feminina é cada vez mais proeminente. Seu trabalho está inspirando uma nova geração de empreendedoras a assumir papéis de liderança e transformar a indústria da moda de maneira significativa.

Vídeo

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







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

AMPLIE SEUS HORIZONTES

BANDEIRAS DO PRECONCEITO

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

Publicação da Editora HR

Sobre:

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



Acesse
www.editorahr.com

EDITORA HR LIMITADA



Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini

Comprar

A HISTÓRIA OCULTA DA BRANCA DE NEVE: AQUELE FAMOSO CONTO, QUE POR ACASO NASCEU DA VIDA REAL.

Equipe Editorial

Contos de fadas podem parecer fantasiosos, mas alguns têm raízes profundas na vida real. Este é o caso da Branca de Neve, uma história que fascinou tantas gerações. Mas você sabia que o enredo é inspirado na vida de Maria Sofia Margarita Catalina Von Erthal, uma princesa alemã do século XVIII? Vamos entrar neste curioso enigma para descobrir como uma princesa em Lohr, na Alemanha, se tornou o ícone mundial que conhecemos hoje como Branca de Neve.

Nascida em 1729 na cidade alemã de Lohr, Maria Sofia não viveu uma vida de conto de fadas. Ela foi afetada pela varíola na infância, o que a deixou parcialmente cega. Aos 12 anos, em 1741, sofreu outro golpe emocional: a morte de sua mãe. Seu pai, o príncipe Philipp Christoph von Erthal, casou-se novamente dois anos depois com Claudia Elisabeth Maria von Venningen, a condessa de Reichenstein, que se tornou sua "madrasta maligna".

 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

Lohr, a cidade onde Maria Sofia cresceu, era muito famosa pela fabricação de espelhos de qualidade excepcional. Claudia Elisabeth, a madrasta, era dona de um espelho especialmente intrigante: um "espelho falante" que produzia um efeito de eco ao falar diante dele. Este elemento especial é preservado ainda hoje no castelo da família e acredita-se que inspirou o famoso espelho que a Rainha Má do conto de fadas consultava.

Maria Sofia era adorada pelas pessoas humildes do seu povo, especialmente os trabalhadores das minas próximas. Essas minas, projetadas em terrenos macios e perigosos, exigiam trabalhadores de baixa estatura, incluindo crianças. O vestuário destes mineiros (longos casacos e chapéus) possivelmente inspirou a aparência dos sete anões que aparecem no conto de fadas que todos conhecemos.

Ao contrário da história que chegou até nós, Maria Sofia nunca foi vítima de uma maçã envenenada. Ela morreu cedo, por volta dos 21 anos, devido a uma doença não especificada que a manteve acamada. Apesar de não ter tido um caixão de cristal, no seu funeral os trabalhadores da cidade cobriram seu caixão com pequenos fragmentos de cristal, como demonstração de carinho.

Foi a perfeita habilidade narrativa dos Irmãos Grimm que transformou a vida de Maria Sofia no conto da Branca de

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

Neve, capturando a imaginação do mundo. No entanto, a base da história esteve sempre presente na vida e nas experiências de uma jovem princesa alemã, que foi muito amada e sempre lembrada pela sua comunidade.

A Branca de Neve é muito mais do que um personagem de ficção; é um legado que captura as complexidades da vida real. Sua história, embora enfeitada pela grande imaginação dos contadores de histórias, baseia-se numa realidade que é tanto trágica quanto bela. Assim, a famosa lenda da Branca de Neve se torna um mosaico fascinante, onde a história e a mitologia se entrelaçam de forma real e inesquecível.



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

A POESIA É A ARTE DE DESNUDAR AS REALIDADES

Zenaide dos Santos SA.

Oh dúvida cruel,
Que nos faz questionar
Se a arte imita a vida,
Ou se é a vida a imitar.
A arte que colore os dias,
Que transforma a dor em poesia,

Que transforma os monstros
Em filmes de terror ou fantasia.
Mas a humanidade,
Não segue o mesmo compasso,
Perdida em tanta informação,
Busca refúgio no ocaso.
Na inteligência artificial,
Na ostentação,
Nos vilões preferidos,
Que queimam livros e vidas.
A terra é plana,
O racismo é negado,
A política é corrupta,
A guerra é alimentada.
E quando escrevo sobre realidades,
Sou cancelada, criticada,
Pois a poesia é vista como grito,
Da cruel realidade em que estamos mergulhados.
Mas ainda assim continuo,
Descrevendo o que vejo,
Em versos e em rimas,
Tentando trazer um pouco de alívio.
Pois a poesia é a voz,
Daqueles que não é ouvido,
E mesmo que seja cancelada,

Continuará a ecoar,
Com sua força, veloz.



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





Zenaide dos Santos SA

Mini Biografia

Zenaide dos Santos SA é uma jornalista, colunista e autora afro-indígena brasileira, natural de Araguari, MG. Residente na cidade de Guarulhos São Paulo. Graduanda em pedagogia, ela é mãe atípica e esposa. Sua escrita é apaixonante e seus pensamentos poderosos têm conquistado leitores no Brasil e no exterior. Além de sua carreira literária, Zenaide é uma ativista humanitária e ambientalista com projetos bem-sucedidos. Ela é membro Imortal da Academia de Letras de Itaquaquecetuba, a (ALI), ocupando a cadeira de número 30, Patrona Hilda Hilst Sua poesia inédita chamou a atenção do crítico literário iraquiano Alaa Hamad, que elogiou sua habilidade artística e capacidade de transmitir emoções complexas. Zenaide já participou como coautora em quatorze obras, tanto nacionais quanto internacionais, uma foi lançada na Flip de 2023 e duas serão lançadas na Bienal do Livro de 2024. Ela escreve em diversos gêneros literários, incluindo poesia, contos e pensamentos, e contribui para vários veículos de comunicação, jornais, o site Pensador, o Jornal Rol, a Revista Internacional The Bard. Zenaide se inspira na natureza, na simplicidade, nas histórias de vida. Ela acredita que todos merecem deixar imortalizado seu legado, afirma escrita é vida!

Seção ARTESANATO

www.editorahr.com

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

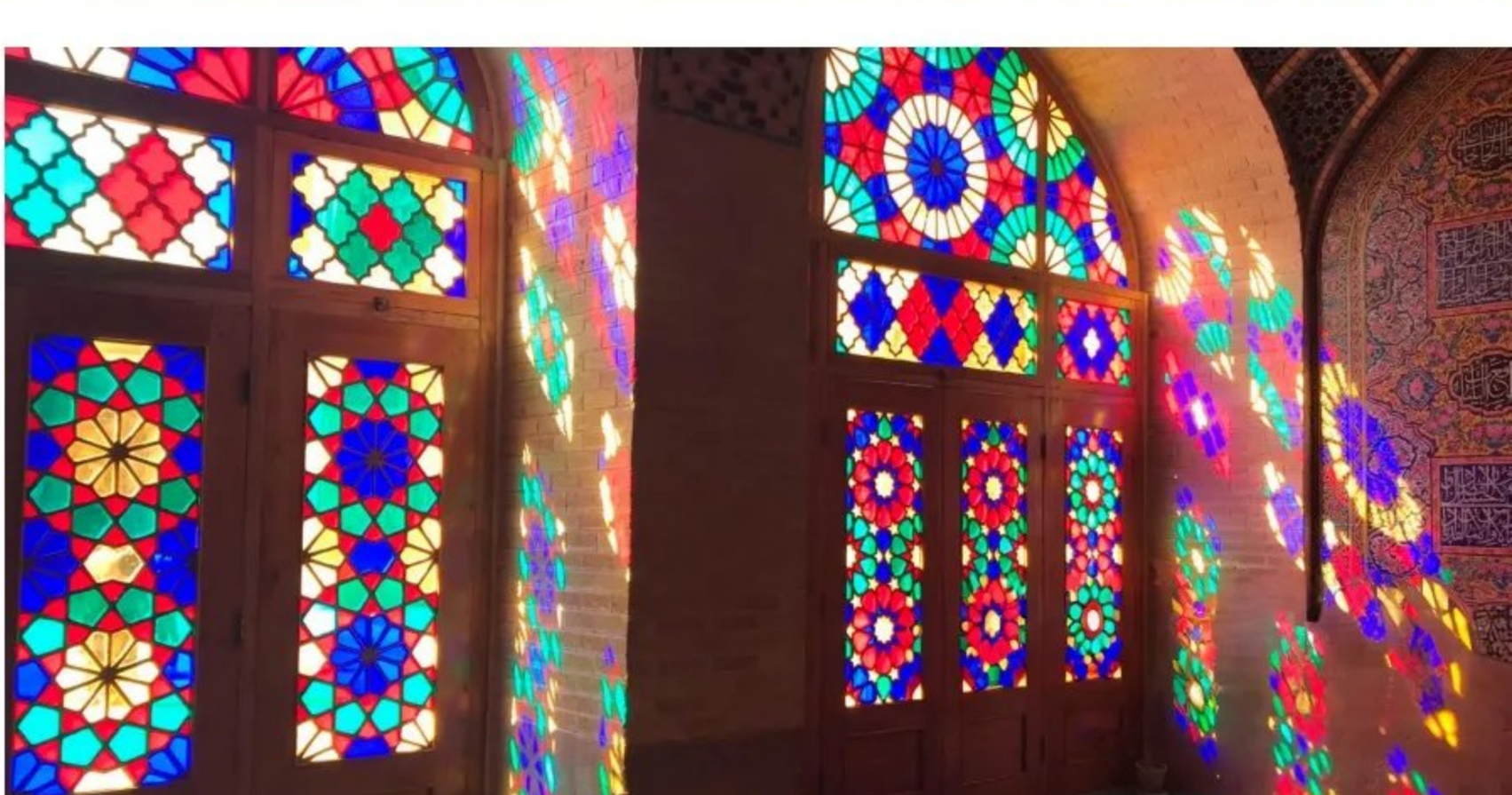
5914260130


HR
MAGAZINE









A ARTE QUE TRANSFORMA

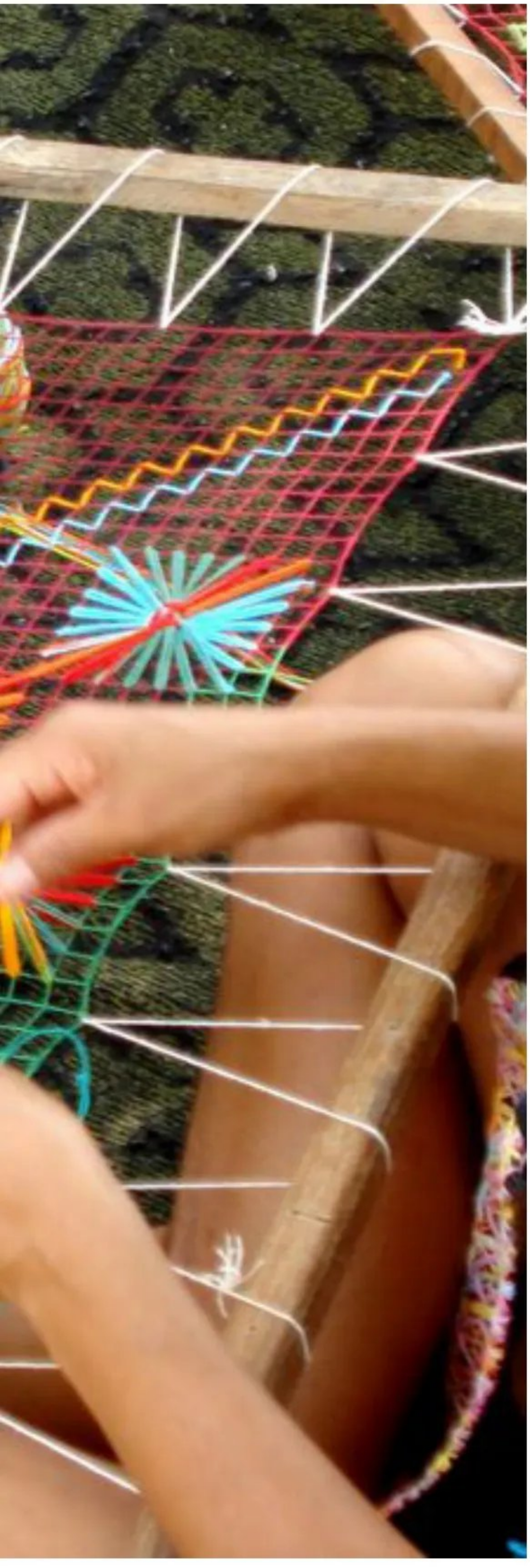
Equipe Editorial



O artesanato é mais do que uma simples expressão criativa; é uma celebração da habilidade humana, da tradição e da inovação. Nesta seção, vamos explorar o mundo fascinante do feito à mão, onde cada peça carrega consigo uma história única, tecida com cuidado e paixão.

No ritmo acelerado do mundo moderno, o artesanato nos oferece uma pausa revigorante, um retorno ao essencial. Ele nos convida a valorizar o tempo dedicado à criação, o detalhe meticuloso e a originalidade que só o trabalho manual pode proporcionar. Das técnicas antigas que resistem ao tempo

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



às novas abordagens que trazem frescor à tradição, o artesanato é um campo vasto e vibrante, repleto de possibilidades.

Nesta edição, você encontrará matérias inspiradoras, vamos te mostrar pessoas que transformam materiais simples em obras-primas, dicas práticas para aprimorar suas habilidades e tendências que estão moldando o futuro do artesanato. Seja você um artesão experiente ou alguém que está apenas começando, esta seção é o seu espaço para descobrir, aprender e se inspirar.

Prepare-se para mergulhar em um universo onde a criatividade não conhece limites e onde cada criação é uma peça única, carregada de significado e beleza. Bem-vindo à nossa seção de artesanato, onde a arte ganha vida em suas mãos.

PINTURA EM PORCELANA: A ARTE DELICADA E REFINADA

Equipe Editorial



A pintura em porcelana é uma arte que transcende gerações, encantando com sua delicadeza e refinamento. Originada na China há mais de mil anos, essa técnica artesanal encontrou caminho ao redor do mundo, conquistando corações com suas peças de beleza atemporal. Hoje, a pintura em porcelana continua a florescer, adaptando-se às tendências contemporâneas e mantendo-se como uma expressão artística de grande valor.

A arte da pintura em porcelana começou na dinastia Tang, onde os artistas chineses desenvolveram técnicas complexas para aplicar.

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



A pintura em porcelana é uma arte que transcende gerações, encantando com sua delicadeza e refinamento. Originada na China há mais de mil anos, essa técnica artesanal encontrou caminho ao redor do mundo, conquistando corações com suas peças de beleza atemporal. Hoje, a pintura em porcelana continua a florescer, adaptando-se às tendências contemporâneas e mantendo-se como uma expressão artística de grande valor.

A arte da pintura em porcelana começou na dinastia Tang, onde os artistas chineses desenvolveram técnicas complexas para aplicar cores vibrantes sobre superfícies de porcelana branca. Com o tempo, essa técnica se espalhou pela Europa, especialmente na França e na Alemanha, onde se tornou símbolo de sofisticação e luxo.

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



A técnica envolve um processo minucioso que começa com a preparação da peça de porcelana, que deve ser limpa e polida. Em seguida, o artista aplica os pigmentos especiais usando pincéis finos, criando desenhos detalhados e intrincados. Após a pintura, a peça é queimada em um forno a alta temperatura, o que fixa as cores e dá brilho à porcelana.

Uma das belezas da pintura em porcelana é a possibilidade de personalização. Cada peça pode ser única, refletindo a visão e o talento do artista. Seja um conjunto de chá decorado com flores delicadas, um prato com paisagens deslumbrantes ou uma jarra com padrões geométricos modernos, a pintura em porcelana permite que a criatividade floresça. Os designs contemporâneos na pintura em porcelana variam desde estilos minimalistas até combinações

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

audaciosas de cores e temas. A inovação está presente, mas o respeito pela tradição continua sendo uma característica fundamental. Essa dualidade entre o antigo e o novo torna a pintura em porcelana uma arte verdadeiramente cativante.

A pintura em porcelana é mais do que uma técnica artística; é uma celebração da paciência, da habilidade e da visão criativa. Em cada peça, há uma história de dedicação e paixão, transformando simples objetos em verdadeiras obras de arte.



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

RESINA EPÓXI: A REVOLUÇÃO BRILHANTE NO ARTESANATO

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

A resina epóxi se tornou uma verdadeira sensação no mundo do artesanato, conquistando artesãos e criadores com sua versatilidade e efeito visual impressionante. Este material, que combina dois componentes para formar uma substância rígida e durável, oferece possibilidades criativas quase infinitas, desde pequenos objetos decorativos até móveis imponentes.

Uma das características mais fascinantes da resina epóxi é sua transparência cristalina, que pode ser facilmente tingida com pigmentos para criar cores vibrantes e efeitos de profundidade. Artesãos usam essa qualidade para encapsular flores, folhas e outros pequenos objetos, criando peças únicas que parecem eternizar a beleza da natureza em uma superfície brilhante. Além disso, a resina pode ser moldada em praticamente qualquer formato, permitindo a criação de joias, utensílios domésticos, e até mesmo arte abstrata.

Outra vantagem da resina epóxi é sua durabilidade. Uma vez curada, ela se torna resistente a impactos, calor e

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

umidade, o que a torna ideal para a criação de peças que precisam ser tanto bonitas quanto funcionais. Mesas, bancadas e revestimentos de parede feitos com resina epóxi não só adicionam um toque moderno e sofisticado ao ambiente, como também são práticos e fáceis de manter.

No entanto, trabalhar com resina epóxi requer cuidados específicos. É essencial usar equipamentos de proteção, como luvas e máscaras, para evitar contato direto com a pele e inalação de vapores. Além disso, o processo de cura deve ser feito em um ambiente bem ventilado e livre de poeira para garantir um acabamento impecável.

O uso da resina epóxi no artesanato não se limita a itens de luxo; ela também é acessível para pequenos projetos DIY, permitindo que qualquer pessoa explore sua criatividade com um material de alta qualidade. A resina epóxi realmente abriu um novo horizonte no artesanato, proporcionando a oportunidade de criar peças que brilham, literalmente, com inovação e beleza.

Se você está buscando uma maneira de adicionar um toque moderno e impressionante às suas criações artesanais, a resina epóxi é, sem dúvida, uma escolha a ser considerada. Com um pouco de prática e experimentação, você pode transformar suas idéias em realidade, criando peças que são verdadeiras obras de arte.

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









A EVOLUÇÃO DA COMUNICAÇÃO E SEUS IMPACTOS NO MUNDO MODERNO

Maristela Pozitano



Do Papel à Tela

Antigamente, comunicávamo-nos à distância por cartas. Os corações ávidos de saudade batiam mais acelerados quando recebíamos as respostas de nossos amados, amigos e parentes. A distância e a expectativa nos deixavam ansiosos, pois não sabíamos quanto tempo levaria para chegar a resposta, e se ela viria. Na busca por uma comunicação mais rápida, foi criado o telefone fixo. Era necessário comprar ações da telefonia, instalar um telefone em casa e ligar para uma telefonista para completar a ligação. Logo depois, surgiram os telefones sem fio, que funcionavam em uma determinada distância. Lembro-me de quando lançaram o telefone para carro; parece que foi ontem!

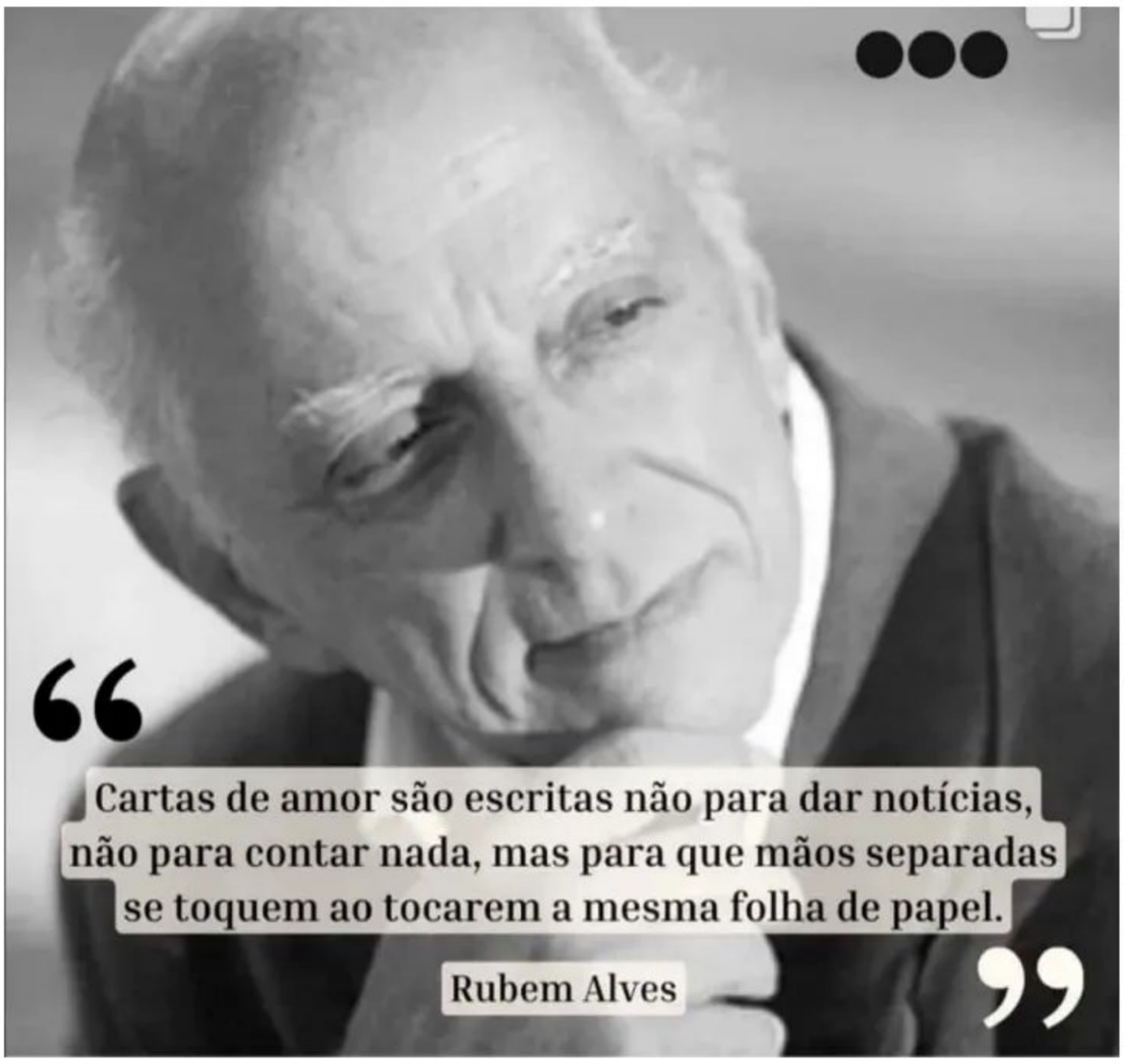
 Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



Estamos avançando tanto nas tecnologias. Hoje, temos o celular, que nos permite comunicar em tempo real por meio de vídeo chamadas. A criação da internet e das redes sociais trouxe inúmeros avanços, mas também trouxe problemas de saúde mental relacionados à dependência delas. Apesar de terem sido criadas para aproximação, essas tecnologias acabaram separando a família dentro de casa. Cada integrante está ao lado do outro, mas o diálogo e o olho no olho, para saber como foi o dia, diminuíram drasticamente.

Namoros virtuais surgiram, alguns dos quais evoluíram para encontros presenciais e até casamentos, mas também há relacionamentos fugazes e enganosos que visam explorar financeiramente vítimas que acreditaram nesse amor. Notícias falsas, manipulação em massa, corrupção virtual e abusos contra crianças, idosos e desavisados são também consequências desses avanços.

Quem já passou por essas transformações pode contextualizar melhor esses fatos. Porém, aqueles que nasceram em um mundo dependente desse tipo de comunicação conseguirão entender nossa sede de romantismo, de abraços, de sussurrar no ouvido e de compartilhar a vida com amigos em um baile com luzes psicodélicas na garagem, ao som de músicas que tocavam o coração? Como poderemos resgatar a sutileza de abrir uma carta e saborear as palavras dedicadas a nós?



A evolução da comunicação continuará, mas hoje já sabemos que isso não garante que realmente estamos nos vendo e sentindo o outro. Já começamos a viver com máquinas que falam e podem controlar nossas vidas, como a Alexa. Se isso é bom ou ruim, o tempo dirá. A maneira como utilizamos essas tecnologias dependerá dos valores que

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



carregamos em casa, e são esses valores que revelarão os resultados. Somos quase 8 bilhões de pessoas diferentes no mundo e aumentando. O que podemos esperar? Resta-me a esperança em dias mais ensolarados e em uma comunicação mais assertiva e amorosa. É o que me move, é o que me sustenta, por isso escrevo e compartilho. Falar sobre esses avanços há 100 anos atrás pareceria um milagre ou até uma utopia. E me pergunto: como estará nossa comunicação e a humanidade daqui a mais 100 anos? Alguém sabe responder?

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

QUANDO ALGUÉM VEM COM COMENTÁRIOS NEGATIVOS, COLOCAMOS EM PRÁTICA O TESTE DE SÓCRATES

Equipe Editorial

Na Grécia antiga,
Sócrates tinha uma grande
reputação de sabedoria.
Um dia alguém veio
ao encontro do grande
filósofo e disse

– Sabe o que acabei de ouvir sobre seu amigo?

"Espere um minuto",
respondeu Sócrates, "antes
de me dizer, gostaria
de lhe dar um teste
das três peneiras.

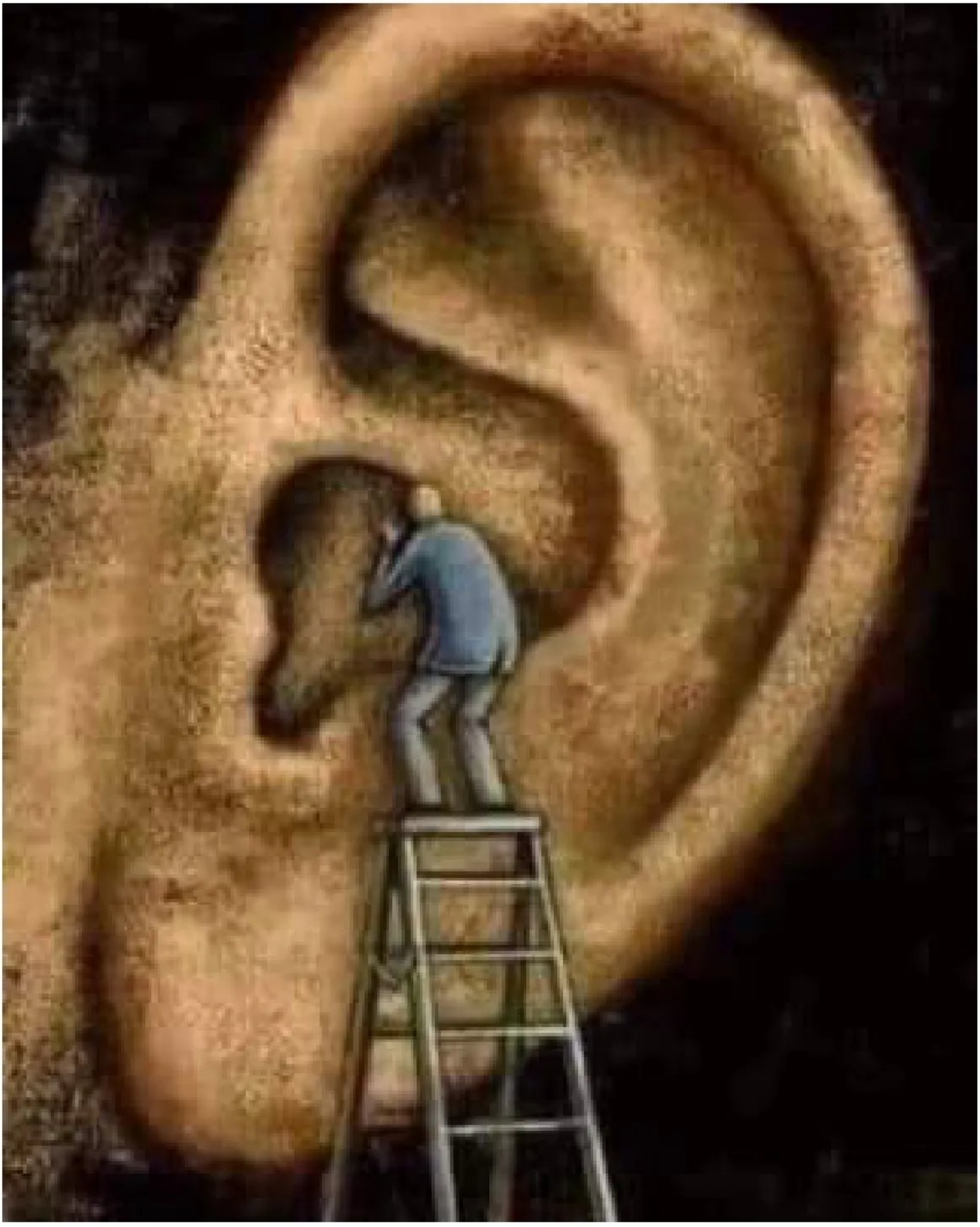
– As três peneiras?

– Sim – continuou Sócrates – antes de contar qualquer coisa sobre os outros, é bom tirar um tempo para filtrar o que você quer dizer.

Eu chamo isso de teste das três peneiras. A primeira peneira é a verdade. Já verificou se o que vai me contar é verdade?

– Não, acabei de ouvir.

 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

Muito bem. Então você não sabe se é verdade. Continuamos com a segunda peneira, a do bem. O que você quer me dizer sobre meu amigo, é uma coisa boa?

- Ah não! Pelo contrário.

"Então", questionou Sócrates, "você quer me contar coisas ruins sobre ele e nem mesmo tem certeza de que sejam verdadeiras. Talvez você ainda consiga passar no teste da terceira peneira, o da utilidade.

É útil para mim saber o que você vai me dizer sobre esse amigo?

- Não.

"Então", concluiu Sócrates, "o que você ia me dizer não é verdadeiro, nem bom, nem útil; por que você quis me contar?

"Vamos melhorar nossa vida individual para melhor e a sociedade também mudará.



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



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

Seção CULINÁRIA

www.editorahr.com

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 GASTRONOMIA PORTUGUESA EM TRÊS PRATOS CLÁSSICOS

Equipe Editorial

A culinária portuguesa é uma celebração de sabores e tradições que têm encantado paladares ao redor do mundo. Três pratos emblemáticos que exemplificam essa riqueza são o Bacalhau à Brás, o Arroz de Pato e o Arroz de Marisco, cada um oferecendo uma experiência única e deliciosa.

O Bacalhau à Brás é uma das muitas formas de preparar o bacalhau, um ingrediente central na cozinha portuguesa. Este prato é feito com bacalhau desfiado, que é refogado com cebola e alho até ficar saboroso e aromático. O bacalhau é misturado com batatas fritas em palha e ovos batidos, criando uma combinação reconfortante e rica. Finalizado com azeitonas pretas e salsa picada, o Bacalhau à Brás é uma verdadeira iguaria que representa a tradição e o carinho da culinária portuguesa.

O Arroz de Pato une os sabores intensos do pato com a simplicidade do arroz. O arroz é cozido no caldo de pato, conferindo um sabor profundo e complexo. A carne de pato desfiada é misturada com o arroz, e a linguiça portuguesa adiciona um toque defumado e robusto. O prato é então gratinado no forno, resultando em uma refeição deliciosa e suculenta, perfeita para encontros familiares e celebrações.

O Arroz de Marisco destaca a riqueza dos frutos do mar que Portugal oferece. Preparado com uma variedade de mariscos, como camarões, mexilhões e lulas, o prato é cozido em um caldo saboroso e misturado com arroz. A textura cremosa do arroz, combinada com o frescor dos mariscos e o toque de coentro ou salsa, faz do Arroz de Marisco um prato irresistível.

Essas receitas refletem a essência da cozinha portuguesa, oferecendo uma experiência gastronômica que é ao mesmo tempo simples e sofisticada, com sabores que conquistam a todos.

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



1. BACALHAU À BRÁS

Tempo de Preparo:
45 minutos

Rendimento:
4 porções

COMIDA PORTUGUESA

Ingredientes:

- 500 g de bacalhau dessalgado
- 500 g de batatas
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados
- 4 ovos
- Azeite a gosto
- Salsa picada a gosto
- Azeitonas pretas a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Lave e descasque as batatas, corte-as em palitos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira e frite as batatas até ficarem douradas e crocantes.
3. Escorra as batatas fritas em papel-toalha e adicione sal a gosto.
4. Distribua as batatas em uma travessa e cubra com os cubos de queijo.
5. Aqueça o molho de carne (gravy) em uma panela até ficar bem quente.
6. Despeje o molho de carne sobre as batatas e o queijo, permitindo que o calor derreta levemente o queijo.
7. Sirva imediatamente.

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



2. ARROZ DE PATO

Tempo de Preparo:
2 horas

Rendimento:
6 porções

COMIDA PORTUGUESA

Ingredientes:

- 1 pato (aproximadamente 1,5 kg)
- 300 g de arroz
- 1 linguiça portuguesa (chouriço) cortada em rodelas
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 folhas de louro
- 50 ml de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Água para cozinhar

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o pato em água com sal, folhas de louro, uma cebola e pimenta até ficar macio (aproximadamente 1 hora).
2. Retire o pato, desfie a carne e reserve o caldo.
3. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourar.
4. Adicione o arroz e mexa bem. Acrescente 6 xícaras do caldo do cozimento do pato e cozinhe até o arroz estar quase pronto.
5. Misture o pato desfiado ao arroz e transfira para uma travessa de forno.
6. Distribua as rodelas de linguiça por cima.
7. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até o arroz estar completamente cozido e a linguiça dourada.
8. Sirva quente.

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



3. ARROZ DE MARISCO

Tempo de Preparo:
1 horas

Rendimento:
4 porções

COMIDA PORTUGUESA

Ingredientes:

- 300 g de arroz
- 200 g de camarões
- 200 g de mexilhões
- 200 g de lulas cortadas em anéis
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 tomates maduros picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 folha de louro
- 100 ml de vinho branco
- 1 litro de caldo de peixe (ou água)
- Azeite a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Coentro ou salsa picada a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
2. Adicione o tomate, o pimentão e a folha de louro, e cozinhe por alguns minutos até o tomate se desmanchar.
3. Junte as lulas e os camarões, refogue rapidamente e acrescente o vinho branco.
4. Deixe o vinho evaporar um pouco e adicione o arroz. Mexa bem para que o arroz absorva os sabores.
5. Aos poucos, vá adicionando o caldo de peixe quente, mexendo de vez em quando, até o arroz começar a cozinhar.
6. Quando o arroz estiver quase cozido, adicione os mexilhões e continue cozinhando até que o arroz esteja macio e o caldo tenha reduzido, mas ainda esteja cremoso.
7. Tempere com sal e pimenta a gosto. Finalize com coentro ou salsa picada.
8. Sirva imediatamente.

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

SABORES DE CABO FRIO

Equipe Editorial

Cabo Frio, localizada no litoral do Rio de Janeiro, é um destino famoso por sua culinária rica e diversificada. Os pratos típicos da região, como a Peixada Cabo-friense, a Moqueca de Camarão e o Acarajé, oferecem uma amostra deliciosa dos sabores locais, refletindo a tradição e a cultura do lugar.

A Peixada Cabo-friense é um prato tradicional que destaca a riqueza dos frutos do mar da região. Consiste em pedaços de peixe fresco cozidos com batatas, cenouras e tomates em um molho saboroso. O tempero é feito com cebola, alho e pimentões refogados, criando uma base aromática e deliciosa. Finalizada com coentro fresco, a Peixada Cabo-friense é ideal para ser servida com arroz branco e farofa, proporcionando uma refeição completa e satisfatória.

A Moqueca de Camarão é outra iguaria emblemática. Este prato é preparado com camarões frescos cozidos em um molho de leite de coco, azeite de dendê e uma mistura de pimentões, tomates e cebolas. O azeite de dendê confere um sabor distinto e o leite de coco adiciona uma textura cremosa e rica ao prato. Servida com arroz branco, a Moqueca de Camarão combina sabores intensos e é uma refeição que celebra a frescura dos frutos do mar.

O Macarrão com Lagosta de Cabo Frio é um prato que combina a simplicidade da massa com a riqueza dos frutos do mar frescos. Esse prato destaca-se pelo sabor delicado e sofisticado da lagosta, realçado por um molho suave de tomates, alho e vinho branco, trazendo uma explosão de frescor e autenticidade que remete às praias de Cabo Frio. Perfeito para ocasiões especiais, ele transforma uma refeição comum em uma experiência gastronômica inesquecível.

Esses pratos não apenas refletem a diversidade e a riqueza da culinária de Cabo Frio, mas também proporcionam uma verdadeira imersão na cultura local. Experimentá-los é uma forma de apreciar a autenticidade e a paixão que definem a gastronomia da região, oferecendo uma deliciosa amostra dos sabores e tradições que tornam Cabo Frio um destino culinário inesquecível.

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



1. PEIXADA CABO-FRIENSE

Tempo de Preparo:
60 minutos

Rendimento:
6 porções

COMIDA CABO-FRIENSE

Ingredientes:

- 1 kg de peixe fresco (pescada, badejo ou outro peixe branco)
- 3 batatas grandes cortadas em rodelas
- 2 tomates maduros cortados em rodelas
- 1 cebola grande cortada em rodelas
- 2 pimentões (um verde e um vermelho) cortados em rodelas
- 3 dentes de alho picados
- 200 ml de leite de coco
- Suco de 2 limões
- Azeite de dendê a gosto
- Coentro e salsa picados a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Tempere o peixe com sal, pimenta e suco de limão. Deixe marinar por 30 minutos.
2. Em uma panela grande, coloque uma camada de batatas, seguida por camadas de tomate, cebola, pimentões e alho.
3. Coloque o peixe sobre os legumes e regue com o leite de coco e azeite de dendê.
4. Cubra com mais uma camada de tomate, cebola e pimentões. Cozinhe em fogo médio, com a panela tampada, por aproximadamente 30 minutos ou até que o peixe e as batatas estejam cozidos.
5. Finalize com coentro e salsa picados.
6. Sirva com arroz branco.

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

www.editorahr.com | HR Magazine



2. MOQUECA DE CAMARÃO

Tempo de Preparo:
30 minutos

Rendimento:
4 porções

COMIDA CABO-FRIENSE

Ingredientes:

- 1 kg de camarões médios, limpos e sem casca
- 2 limões (suco)
- 3 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 cebola grande, picada
- 3 dentes de alho, picados
- 1 pimentão vermelho, picado
- 1 pimentão verde, picado
- 2 tomates maduros, picados
- 200 ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 1 colher de chá de cominho
- Sal e pimenta a gosto
  Coentro fresco picado a gosto
- 1 colher de sopa de óleo para refogar

Modo de Preparo:

1. Tempere os camarões com o suco de limão, sal e pimenta. Reserve.
2. Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
3. Adicione os pimentões e os tomates e cozinhe por cerca de 5 minutos, até os legumes começarem a amolecer.
4. Junte o extrato de tomate e o cominho, e cozinhe por mais 2 minutos.
5. Adicione o leite de coco e misture bem.
6. Acrescente os camarões e cozinhe por cerca de 5 a 7 minutos, até que estejam completamente cozidos.
7. Finalize com o azeite de dendê e o coentro picado.
8. Sirva quente, acompanhado de arroz branco e farofa.

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



3. MACARRÃO COM LAGOSTA

Tempo de Preparo:
1 hora

Rendimento:
4 porções

COMIDA CABO-FRIENSE

Ingredientes:

- 2 lagostas médias
- 400g de macarrão
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 2 tomates maduros picados
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1/4 de xícara de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pitada de pimenta calabresa
- Suco de 1 limão
- 1/4 de xícara de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo Lagosta:

1. Leve uma panela grande com água e sal ao fogo para ferver.
2. Adicione as lagostas e cozinhe por 8-10 minutos até que as cascas fiquem vermelhas.
3. Retire as lagostas e deixe esfriar um pouco.
4. Corte as lagostas ao meio e retire a carne das caudas, das pinças e do corpo, reservando as cascas para dar sabor ao molho, se desejar.
5. Corte a carne da lagosta em pedaços médios.

Modo de Preparo Molho:

6. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva e a manteiga em fogo médio.
7. Refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
8. Adicione os tomates picados e cozinhe até começarem a desmanchar, cerca de 5 minutos.
9. Acrescente o vinho branco e deixe reduzir por 2-3 minutos.
10. Adicione a carne da lagosta e misture bem. Tempere com sal, pimenta-do-reino e a pimenta calabresa (se estiver usando).
11. Cozinhe por mais 2-3 minutos para que a lagosta absorva os sabores do molho.
12. Se desejar, coloque as cascas da lagosta na frigideira durante o cozimento para intensificar o sabor, mas retire-as antes de adicionar o macarrão.

Modo de Preparo Macarrão:

13. Cozinhe o macarrão em uma panela grande com água salgada, de acordo com as instruções da embalagem, até ficar al dente.
14. Escorra o macarrão, reservando 1/2 xícara da água do cozimento.

Finalização:

15. Adicione o macarrão à frigideira com o molho de lagosta. Misture bem para incorporar.
16. Se necessário, adicione um pouco da água do cozimento reservada para ajudar a emulsionar o molho.
17. Regue com o suco de limão e misture novamente.
18. Retire do fogo, acrescente a salsinha picada e, se desejar, o queijo parmesão ralado.

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

DELÍCIAS DO CANADÁ

Equipe Editorial

O Canadá é um país rico em diversidade cultural, e essa variedade se reflete em sua culinária. Três receitas típicas que exemplificam a gastronomia canadense são a Poutine, a Tourtière e as Nanaimo Bars.

A Poutine, originária de Quebec, é um prato simples, mas extremamente popular. Consiste em batatas fritas crocantes cobertas com queijo coalho e molho gravy. Essa combinação cria uma explosão de sabores e texturas, tornando-se um prato reconfortante, especialmente durante o inverno.

A Tourtière é uma torta doce, muito apreciada durante as festas de fim de ano, especialmente em Quebec. Feita com uma massa crocante e recheada com passas ou nozes, refletindo a influência franco-canadense.

Esses três pratos ilustram a diversidade culinária do Canadá, cada um trazendo um pouco da história e das tradições de suas respectivas regiões. A Poutine, a Tourtière e as Quebec Maple Pork Pie não são apenas deliciosas, mas também carregam em si a identidade cultural canadense, tornando-se verdadeiros símbolos gastronômicos do país. Ao experimentar essas receitas, é possível sentir o calor e a acolhida que definem o espírito canadense, fazendo com que cada refeição seja uma viagem pelos sabores do Canadá.

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



1. POUTINE

Tempo de Preparo:
40 minutos

Rendimento:
4 porções

COMIDA CANADENSE

Ingredientes:

- 1 kg de batatas
- 300 g de queijo coalho ou queijo cheddar em cubos
- 500 ml de molho de carne (gravy)
- Óleo para fritar
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Lave e descasque as batatas, corte-as em palitos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira e frite as batatas até ficarem douradas e crocantes.
3. Escorra as batatas fritas em papel-toalha e adicione sal a gosto.
4. Distribua as batatas em uma travessa e cubra com os cubos de queijo.
5. Aqueça o molho de carne (gravy) em uma panela até ficar bem quente.
6. Despeje o molho de carne sobre as batatas e o queijo, permitindo que o calor derreta levemente o queijo.
7. Sirva imediatamente.

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

www.editorahr.com | HR Magazine



2. TOURTIÈRE

Tempo de Preparo:
1 hora

Rendimento:
12 porções

COMIDA CANADENSE

Ingredientes massa:

- 2 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de manteiga gelada, cortada em cubos
- 1/4 a 1/2 xícara de água gelada

Ingredientes massa:

- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de xarope de milho (ou melado)
- 2 ovos grandes
- 1/2 xícara de manteiga derretida
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de passas ou nozes (opcional)

Modo de Preparo Massa:

1. Misture a farinha e o sal em uma tigela grande.
2. Adicione a manteiga gelada e misture com um cortador de massa até que a mistura pareça uma farofa.
3. Adicione água gelada, uma colher de sopa de cada vez, até que a massa comece a se unir.
4. Forme uma bola com a massa, envolva em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos.

Modo de Preparo Recheio:

1. Preaqueça o forno a 190°C.
2. Em uma tigela, misture o açúcar mascavo, o xarope de milho, os ovos, a manteiga derretida e a baunilha até ficar homogêneo.
3. Se desejar, adicione as passas ou nozes.

Montar as Butter Tarts:

4. Abra a massa em uma superfície enfarinhada e corte círculos para forrar forminhas de muffin.
5. Coloque o recheio nas forminhas, enchendo até 2/3 da capacidade.
6. Asse por 15-20 minutos ou até que as bordas da massa estejam douradas e o recheio esteja firme.
7. Deixe esfriar antes de desenformar.

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



3. QUEBEC MAPLE PORK PIE

Tempo de Preparo:
1 hora

Rendimento:
8 porções

COMIDA CANADENSE

Ingredientes base:

- 2 kg de carne de porco picada
- 1 cebola grande picada
- 2 talos de aipo picados
- 1 colher de chá de pimenta preta moída
- 2 folhas de louro
- 2 raminhos de alecrim fresco
- Colher de chá de noz-moscada moída
- colher de chá de canela
- 1 colher de sopa de xarope de bordo puro (de preferência xarope escuro por seu sabor robusto)
- Pitada de sal
- Aveia em flocos
- Massa quebrada pré-enrolada
- 1 ovo batido

Modo de Preparo Base:

1. Pré-aqueça o forno a 220°C.
2. Em uma frigideira grande e grossa, frite a carne de porco até começar a dourar.
3. Retire a carne de porco da panela, acrescente a cebola, o aipo, as ervas e os temperos e cozinhe até ficar macio.
4. Adicione novamente a carne de porco com xarope de bordo e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos.
5. Adicione a aveia e o sal e cozinhe por mais 15 minutos. Se a mistura ficar muito seca, adicione um pouco de água. Depois de cozido, retire as folhas de louro e deixe a mistura esfriar.
6. Quando a mistura de carne estiver morna, coloque-a em uma forma de torta e espalhe uniformemente.
7. Cubra o prato com a massa folhada e pressione suavemente nas bordas. Corte a massa, amasse as bordas com um garfo e faça pequenos cortes na crosta para permitir a saída do vapor.
8. Use um cortador para fazer decorações com as sobras de massa e pincele ovo batido por cima para glacear.
9. Asse por 15 minutos, depois reduza o fogo para 190° e leve ao forno por mais 25 minutos ou até a crosta dourar.

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

ÁFRICA NO BRASIL: CELEBRANDO A CULTURA E A HERANÇA ANCESTRAL

Centro Cultural Africano

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



O Centro Cultural Africano, fundado em 1999 pelo CEO Kabiesi Oba Adekunle Aderonmu, celebra mais de duas décadas de dedicação à promoção e valorização da cultura ancestral africana no Brasil. Com a missão de fortalecer os laços entre a África e o Brasil, a instituição desenvolve um trabalho abrangente de resgate e divulgação da rica herança cultural africana.



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

Projetos Culturais e Sociais

O Centro Cultural Africano atua em diversas frentes para preservar e promover a cultura africana. Entre os projetos mais destacados estão:

Educacionais: A Universidade Africana oferece cursos e workshops que visam ensinar a história, as línguas e as tradições africanas. Essa iniciativa educacional é fundamental.



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

Sociais: O Africano Futebol Club, em parceria com o Presidente do Centro Cultural Africano, Adekunle Aderonmu, surgiu como uma iniciativa inspiradora para incentivar o esporte no Brasil entre pessoas de origem africana. Além de promover o futebol, o clube desempenha um papel fundamental na integração e apoio à comunidade afrodescendente, reforçando a importância da inclusão e igualdade. Através de programas de assistência social e projetos comunitários, o Centro Cultural Africano e o Africano Futebol Club trabalham juntos para melhorar a qualidade de vida dos afrodescendentes no Brasil, criando oportunidades e fortalecendo laços culturais.





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


FRATELLOS
UP
GOLO
IFÁ
IMPORT
MSA


MSA
AFRICANO
Futebol Clube
Africano
Centro Cultural


MSA
AFRICANO
Futebol Clube
Africano
Centro Cultural


MSA
IFÁ
Africano
Centro Cultural
MSA
ASSESSORIA


AFRICANO
Futebol Clube
Africano
Centro Cultural
MSA
ASSESSORIA



Seção
SAÚDE E BEM-ESTAR

www.editorahr.com

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









O PODER DAS CAMINHADAS DIÁRIAS PARA A SAÚDE E O BEM-ESTAR

Equipe Editorial

As caminhadas diárias são uma das formas mais simples e eficazes de manter a saúde e o bem-estar. Este exercício acessível e de baixo impacto pode trazer uma série de benefícios físicos e mentais, tornando-se uma prática essencial para pessoas de todas as idades e níveis de condição física.

Benefícios Físicos

Um dos principais benefícios das caminhadas diárias é a melhoria da saúde cardiovascular. Caminhar regularmente ajuda a fortalecer o coração, reduzir a pressão arterial e melhorar a circulação sanguínea. Estudos mostram que a prática contínua

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

As caminhadas diárias são uma das formas mais simples e eficazes de manter a saúde e o bem-estar. Este exercício acessível e de baixo impacto pode trazer uma série de benefícios físicos e mentais, tornando-se uma prática essencial para pessoas de todas as idades e níveis de condição física.

Benefícios Físicos

Um dos principais benefícios das caminhadas diárias é a melhoria da saúde cardiovascular. Caminhar regularmente ajuda a fortalecer o coração, reduzir a

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

pressão arterial e melhorar a circulação sanguínea. Estudos mostram que a prática contínua pode diminuir o risco de doenças cardíacas e acidente vascular cerebral (AVC).

Além disso, caminhar é um ótimo exercício para a manutenção do peso. A atividade ajuda a queimar calorias e pode ser uma ferramenta eficaz no controle e perda de peso quando combinada com uma dieta equilibrada.

Uma caminhada de 30 minutos por dia pode queimar aproximadamente 150 calorias, dependendo da intensidade e do ritmo.

Outro benefício físico importante é a melhora na saúde óssea e muscular. Caminhadas regulares ajudam a fortalecer os músculos das pernas e a aumentar a densidade óssea, o que



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

pode ser particularmente benéfico na prevenção da osteoporose com a idade. Além disso, caminhar pode melhorar a flexibilidade e o equilíbrio, reduzindo o risco de quedas e lesões.

Benefícios Mentais e Emocionais

O impacto positivo das caminhadas diárias não se limita apenas ao aspecto físico. Elas também oferecem significativos benefícios mentais e emocionais. Durante uma caminhada, o corpo libera endorfinas, neurotransmissores que promovem sensações de bem-estar e reduzem o estresse. Essa prática pode ajudar a aliviar sintomas de ansiedade e depressão, proporcionando uma sensação de relaxamento e melhora do humor.

Caminhar também pode ser uma excelente oportunidade para a reflexão pessoal e a prática da atenção plena. Estar ao ar livre, especialmente em ambientes naturais, pode ajudar a melhorar a clareza mental e a criatividade. A conexão com a natureza e a simplicidade do ato de caminhar permitem momentos de tranquilidade e introspecção, que são importantes para a saúde mental.

Dicas para Incorporar Caminhadas Diárias

Para aproveitar ao máximo os benefícios das caminhadas diárias, é útil seguir algumas dicas:

- **Estabeleça uma Rotina:** Escolha um horário que se

encaixe em sua agenda e tente caminhar todos os dias no mesmo horário para criar um hábito.

- **Escolha Roteiros Agradáveis:** Caminhe em locais que você considere agradáveis e estimulantes, como parques, trilhas ou áreas com belas paisagens.

- **Use Calçados Adequados:** Invista em um bom par de



tênis que ofereça suporte adequado para evitar lesões e desconfortos durante a caminhada.

- **Comece Devagar:** Se você está começando, comece com caminhadas mais curtas e aumente gradualmente a duração e a intensidade à medida que sua condição física melhora.



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

MPOX - VARÍOLA DO MACACO NO BRASIL E NO MUNDO, EM 2024.

Dra. Claudia Cavalcanti



Agosto de 2024 a Organização Mundial da Saúde (OMS) anuncia que o vírus Mpox (monkeypox), conhecido como varíola dos macacos, é uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), que serve para alertar sobre crises de saúde que exigem atenção global.

O alerta foi acionado após propagação de uma variante mais contagiosa, na República Democrática do Congo, e de confirmação de casos na Europa.

Em 2024 temos uma nova variante, de rápida transmissão na África Central, afetando o Congo, República Centro-Africana, Uganda, Ruanda e Burundi. Recentemente, foram detectados casos fora da África, na Suécia e no Paquistão, o que acende um alerta sobre a possibilidade de chegada do vírus ao Brasil devido ao intenso fluxo internacional com as nações africanas.

A doença é uma zoonose viral, foi identificada em macacos, mas seu reservatório principal são roedores africanos. A doença tem sido monitorada com atenção, desde seu surto na Europa, em 2022.

A transmissão para humanos pode ocorrer através de animais, pessoas e materiais infectados pelo vírus.

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



O intervalo entre o primeiro contato com o vírus até o início das lesões da Mpox é de 3 a 21 dias.

Causa lesões na pele, que evoluem de manchas vermelhas a bolhas cheias de líquido claro ou amarelado, que podem formar crostas que secam e caem. As lesões podem aparecer em todo o corpo, sobretudo no rosto, palmas das mãos e planta dos pés, inclusive na boca, olhos, genitálias e ânus, pode apresentar ainda aumento de linfonodos (ínguas), fraqueza, febre, calafrios, dor de cabeça e no corpo. Requer isolamento de três a quatro semanas para evitar a disseminação.

A vacinação contra a varíola oferece proteção cruzada contra a Mpox, que também faz parte do gênero Orthopoxvirus (família Poxviridae). Este gênero inclui o vírus da varíola, da vaccínia, da varíola bovina.

Em publicação no Jornal da Universidade de São Paulo, USP, dia 20/08/2024, o professor Expedito Luna, do Departamento de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina (FM) relata que no momento, não há indícios de que essa variante tenha chegado ao Brasil e alerta a população para buscar

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

atendimento médico, caso apresentem lesões de pele que evoluem para bolhas e crostas.

Segundo dados publicados em 2024, pelo Ministério da Saúde através da agência Brasil, foram notificados 709 casos de mpox no Brasil, sendo o mais recente em abril de 2023.

Populações mais vulneráveis incluem pessoas imunocom-prometidas, gestantes, lactantes, crianças menores de 8 anos, pessoas com uma ou mais complicações da doença.



Fontes:

https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2024-08/com-709-casos-de- mpox-no-brasil-ministerio-convoca-reuniao

https://jornal.usp.br/radio-usp/nao-ha-indicios-de-que-variante-mais-grave-do- virus-mpox-chegou-ao-brasil-que-permanece-vgilante/

Dra. Claudia Cavalcanti

Mini Biografia ▶

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

HOMENAGEM AO COLÉGIO LÍDIA COELHO PINTO E À PROFESSORA LIDIA COELHO PINTO.

Ivo Leandro



Fotos: Jornal Papo de Artista Bahia | Artista Plástico Nilson Carvalho | Presidente: José Cupertino

Hoje é um dia especial para a comunidade de Arembepe, pois celebramos não apenas a história e o impacto do Colégio Lídia Coelho Pinto, mas também a trajetória inspiradora de sua patrona, a professora Lídia Coelho Pinto. Desde sua fundação em 1993, este colégio tem sido um pilar de educação e desenvolvimento, refletindo os valores e a dedicação de uma educadora que sempre acreditou no poder transformador do ensino.

Lídia Coelho Pinto, uma professora apaixonada e comprometida com a educação, é um exemplo vivo de como a dedicação e o amor pela profissão podem mudar vidas. Sua jornada começou na juventude, impulsionada por um desejo inabalável

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

de ensinar e de fazer a diferença na vida das pessoas ao seu redor. Formada em Pedagogia, Lídia dedicou sua vida à formação de jovens, sempre buscando novas formas de engajar seus alunos e melhorar a qualidade do ensino.

Em cada escola por onde passou, Lídia deixou sua marca, sempre promovendo a inclusão, a valorização das culturas locais e o acesso à educação para todos. Seu trabalho incansável em projetos sociais e educacionais fez dela uma referência não só na sala de aula, mas também na comunidade, onde é admirada e respeitada por todos que tiveram o privilégio de conhecê-la.

Hoje, o Colégio Lídia Coelho Pinto não é apenas um espaço de aprendizado, mas um símbolo de esperança e transformação, seguindo os princípios que sua patrona sempre defendeu. Sob a liderança dedicada de Nilzete Bomfim Cardoso e Cleide Alves Oliveira, o colégio continua a honrar o legado de Lídia, proporcionando uma educação de qualidade e preparando os jovens para um futuro brilhante.

Nesta data tão significativa, o jornal Papo de Artista Bahia tem a honra de entregar, em nome de toda a comunidade, uma homenagem especial: um quadro pintado a óleo pelo talentoso artista plástico Nilson Carvalho, retratando a professora Lídia Coelho Pinto. Esta obra de arte não é apenas uma representação de sua imagem, mas um tributo à sua vida dedicada à educação e ao bem-estar de Arembepe.

Que esta homenagem seja um lembrete constante do impacto que uma única pessoa pode ter quando decide dedicar sua vida ao serviço dos outros.

E que o Colégio Lídia Coelho Pinto continue a ser uma luz guiando as futuras gerações, inspiradas pelo exemplo de sua patrona.

Fotos: Jornal Papo de Artista Bahia / Artista Plástico Nilson Carvalho / Presidente: José Cupertino



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

MÚSICAS INESQUECÍVEIS

Berlin é uma banda de new wave estadunidense formada no início da década de 1980 na Califórnia. Atualmente a banda é formada por Chris Olivas (bateria), Carlton Bost (guitarra), Dave Schulz (DJ) e a vocalista Terri Nunn. A banda veio a ficar mundialmente conhecida na década de 1980 com os singles “Sex (I’m A...)”, “No More Words” e “Take My Breath Away”, tema romântico do filme Top Gun - Ases Indomáveis.

VÍDEO 1

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

“Perfume de Mulher” é um drama envolvente que segue a história de Frank Slade, um ex-oficial cego do Exército, amargurado e cínico, que decide viver um último fim de semana de excessos antes de tirar a própria vida. Acompanhado por Charlie, um jovem estudante que aceita o trabalho de cuidar de Frank, a jornada deles em Nova York se transforma em uma lição sobre a vida, redenção e as belezas sutis que ainda podem ser apreciadas, mesmo na escuridão.

VÍDEO 1

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

Até a Próxima Edição!

Agradecemos por embarcar conosco nesta jornada repleta de descobertas, histórias e insights valiosos. Esperamos que as páginas desta edição tenham enriquecido seu dia e inspirado novas perspectivas. Não perca nossa próxima edição, onde exploraremos ainda mais temas fascinantes e atuais. Até lá, continue nos acompanhando e compartilhando suas ideias. Sua participação é essencial para nós!

EDITORA HR LIMITADA