HR MAGAZINE

DIVERSIDADES

Apoio: Africano Centro Cultural | FEBACLA | HR MAGAZINE

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

12
Número

Publicação Digital da Editora HR

EDIÇÃO COMEMORATIVA DE UM ANO



NOVIDADE EM TECNOLOGIA ARTIFICIAL

Destaque

- **CONSCIENTIZAÇÃO:** DIREITO DO CONSUMIDOR E A LUTA CONTRA A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA
- **AMOR INCONDICIONAL:** O PODER DE NOSSOS COMPANHEIROS DE QUATRO PATAS
- **ESTILO & ELEGÂNCIA:** TENDÊNCIAS PRIMAVERA/VERÃO 2024
- **SAÚDE AMBIENTAL:** CUIDAR DO PLANETA É SALVAR VIDAS.

LEIA TAMBÉM

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

www.editorahr.com

HR MAGAZINE,
SEMPRE AO SEU LADO

Essa Revista Digital; é um portal de inspiração, conhecimento e cultura que desperta emoções e convida à reflexão a cada edição. Em nossas páginas, você encontrará um mosaico de conteúdos exclusivos que vão da literatura ao artesanato, da tecnologia à saúde, tudo cuidadosamente criado para enriquecer sua mente e tocar seu coração. Cada matéria é uma oportunidade de mergulhar em novas ideias e redescobrir a beleza e complexidade da vida e da humanidade.

Convidamos você a embarcar nessa jornada conosco, onde cada página não é apenas uma leitura, mas uma experiência, uma porta para novas descobertas e emoções profundas. Explore o universo da HR Magazine e deixe-se surpreender pelo poder transformador da criatividade e da informação.

Site Oficial

www.editorahr.com

Nos Siga no Instagram e Facebook

@editora.hr

Whatsapp

19 99822-4249

E-mail

contato.hreditora@gmail.com

Apoio:

O conteúdo no total dessa Revista é de uso exclusivo e detendor de Direitos Autorais.

SE VOCÊ GOSTOU ENVIE UM E-MAIL COM SEU COMENTÁRIO E SUGESTÕES PARA REIS123@HOTMAIL.COM. SERÁ MUITO BEM VINDO!

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

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
- **Mudança de Paradigma Tecnologico.**
  Artigo - Por Joyce Reis 018
- **Halloween, Uma Noite de Mistério.**
  Artigo - Por Equipe Editorial 020
- **Violência Doméstica.**
  Artigo- Por Dra. Gisele Soares Pederiva Tanaka 026
- **Oração da Resiliência.**
  Poesia - Por Fernando Matos 032
- **O Fenônemo das Duas Luas.**
  Artigo - Por Joyce Reis 034

Seção Moda Fashion

- **O Poder do Estilo em bolsas e calçados.**
  Artigo - Por Equipe Editorial 040
- **Tendências Primavera/Verão 2024.**
  Artigo - Por Equipe Editorial 044
- **Esmalteria nunca sai de moda.**
  Artigo - Por Equipe Editorial 052
- **Promovendo Cultura e História**
  Artigo - Por Centro Cultural Africano 058

MAGAZINE

Seção Saúde e Bem-Estar

- **A Importância dos Óleos Essenciais e Aromaterapia**
  Artigo - Por Andréa Mitiko Tomita Yamauchi 066
- **Higiene Ambiental.**
  Artigo - Por Dra. Claudia Araújo 078
- **Dia das Crianças.**
  Artigo - Por Equipe Editorial 082
- **Procura-se um Amigo**
  Poema - Por Vinicius de Moraes 086
- **Direitos do Consumidor, compras pela internet.**
  Artigo - Por Dr. Rubel Takeo Tanaka 088

Seção Amigo Pet

- **O Amor de uma animalzinho.**
  Artigo - Por Equipe Editorial 098
- **O Amor Simples e Puro dos Animais: Lições de Freud.**
  Artigo - Por Equipe Editorial 102
- **Momentos engraçados dos Nossos Companheiros.**
  Artigo - Por Equipe Editorial 104
- **O Amor Entre Humanos e Animais.**
  Artigo - Por Equipe Editorial 105
- **Paisagismo e Jardinagem conexão com a natureza.**
  Artigo - Por Equipe Editorial 106
- **O Amor Constrói.**
  Artigo - Por Maristela Pozitano 112
- **A Longevidade nos Dias Atuais.**
  Artigo - Por Equipe Editorial 122

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

SUMÁRIO

Clique na Matéria para ser redirecionado a página.

- **Uma Avó de 94 Anos Transforma a Cidade em Arte.**
  Artigo - Por Equipe Editorial 126
- **A Matriarca da Família Carvalho Celebra 90 Anos**
  Artigo - Por Nilson Carvalho - Homenagem 130

Seção Viagem e Turismo

- **Descubra o encanto do Sul da França**
  Artigo - Por Marisa Bando 136

Seção Culinária

- **Quiche Lorraine**
  Receita - Por Equipe Editorial 152
- **Boeuf Bourguignon**
  Receita - Por Equipe Editorial 153
- **Soupe à l'Oignon (Sopa de Cebola)**
  Receita - Por Equipe Editorial 154
- **Crème Brûlée**
  Receita - Por Equipe Editorial 155
- **Primaveril.**
  Poesia - Por Comendadora Sandra 156

Seção Artesanato

- **Artesanato em MDF: Criatividade e Versatilidade.**
  Artigo - Por Equipe Editorial 160
- **A Arte do Scrapbook: Criando Livros Personalizados.**
  Artigo - Por Equipe Editorial 172
- **Tricô, Tradição Artesanal Que Nunca Sai de Moda.**
  Artigo - Por Equipe Editorial 178

MAGAZINE

- **Natureza.**
  Poesia - Por Laura Moura Nunes 184
- **O Poder Transformador da Gratidão.**
  Artigo - Por Leonardo Constancio 186
- **Celebridades: "Hamleto" no Teatro Dulcina.**
  Artigo - Por Gente de Sucesso Vip 190
- **Arrume Suas Gavetas.**
  Artigo - Por D.A 196
- **Instituto Social APTI.**
  Artigo - Por Nilson Carvalho 198
- **Músicas Inesquecíveis.**
  Por Equipe Editorial 200



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

EDITORIAL

Prezados leitores,

É com grande satisfação que trago a vocês mais uma edição da HR Magazine. Em tempos de transformação acelerada, onde mudanças ocorrem a cada instante, é fundamental que tenhamos um espaço de reflexão e crescimento, onde possamos nos reconectar com o que realmente importa. Esta revista, que chega até vocês mensalmente, não é apenas um conjunto de matérias, mas um convite para que juntos possamos questionar, aprender e evoluir.

Vivemos uma era onde o conhecimento é a chave para abrir portas antes inacessíveis. Em cada página, procuramos oferecer a vocês conteúdo que inspire e motive, além de propor discussões que possam ampliar nossa visão de mundo. No entanto, mais do que uma leitura informativa, desejo que esta edição seja para vocês um momento de pausa, uma oportunidade de olhar para dentro e refletir sobre os valores que nos conectam como seres humanos.

A HR Magazine existe porque acreditamos que todos têm o potencial de fazer a diferença, seja no campo profissional, pessoal ou social. A nossa missão, como revista, é ser o elo que liga pessoas às ideias, à inspiração e à ação. É através dessa ponte que vemos a verdadeira mudança acontecer.

Que esta edição de outubro, com todas as suas reflexões e nuances, sirva como uma fonte de energia renovadora. Que cada um de vocês, ao virar as páginas, possa sentir a importância de buscar o crescimento contínuo, com a certeza de que sempre há espaço para aprender e evoluir. Agradeço imensamente pela companhia de cada um nesta jornada.

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

Caro leitores,

A HR Magazine está de volta com sua edição de outubro, e desta vez, mais do que nunca, trazemos para você uma experiência de leitura que vai além do comum. Nesta edição especial, mergulhamos em temas que tocam profundamente a essência humana, oferecendo a oportunidade de reflexão e transformação.

Nossa missão é trazer para as suas mãos uma seleção de matérias que inspirem, eduquem e emocionem, criando uma ponte entre a informação e o impacto que ela pode gerar em sua vida.

Nesta edição, queremos que você, leitor, se permita vivenciar a pluralidade de temas que cuidadosamente selecionamos para compor este volume. Desde o universo do direito e da saúde, passando por histórias de vida emocionantes, até o que há de mais recente em moda e tendências, cada artigo foi pensado para oferecer uma experiência rica e completa.

Queremos que você sinta, a cada página, que está explorando algo novo e relevante, que vai além de simples textos impressos.

Nosso intuito é provocar reflexões e despertar o interesse sobre questões cotidianas e, ao mesmo tempo, universais. Falamos de gratidão, de empatia, de relações humanas, mas também de como pequenos gestos podem transformar o ambiente ao nosso redor.

Abordamos temas sociais, como o impacto da violência doméstica e a importância da conscientização sobre direitos fundamentais, mas também nos permitimos momentos de leveza e celebração, como as seções de artesanato e moda. Essa dualidade reflete o mundo em que vivemos: complexo e desafiador, mas também repleto de beleza, criatividade e esperança.

A arte está presente em várias páginas desta edição, seja na forma de criações manuais que transformam o cotidiano, seja nas palavras de nossos colaboradores que revelam o poder transformador da poesia e da cultura.

Acreditamos que a arte é um canal essencial para nos conectarmos com o mundo, e por isso, dedicamos espaço para explorar essa conexão de diversas maneiras.

Um exemplo disso é a comovente história de uma avó de 94 anos que transformou sua cidade em uma verdadeira galeria de arte a céu aberto. Essa matéria nos lembra que a criatividade e o impacto social não têm idade, e que sempre há tempo para deixar uma marca positiva no mundo.

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

Falando em marcar o mundo, trazemos também reflexões sobre a longevidade e a importância de viver uma vida plena em todas as fases. Nossa seção dedicada à saúde e bem-estar aborda temas fundamentais para a vida moderna, como o impacto dos óleos essenciais e da aromaterapia em nosso equilíbrio emocional e físico. Sabemos que cuidar de nós mesmos é essencial para enfrentarmos os desafios da vida com mais serenidade e força interior.

Outro ponto alto desta edição é a valorização das relações afetivas, e como nossos laços com animais de estimação, por exemplo, podem nos ensinar lições profundas sobre amor incondicional e companheirismo. Nossos amigos de quatro patas têm muito a nos ensinar, e essa edição traz uma seção dedicada a explorar essa conexão especial, destacando o impacto que esses seres tão puros podem ter em nossas vidas.

Ainda nesta edição, exploramos o poder transformador da gratidão. Ser grato pelo que temos, pelas pequenas coisas, pela vida em si, é um dos maiores impulsionadores de evolução pessoal e espiritual. A gratidão nos permite reconhecer as bênçãos que muitas vezes passam despercebidas e nos abre caminhos para mais realizacões.

Além das histórias emocionantes e inspiradoras, nossa revista também oferece uma janela para o mundo, com a seção de turismo que, desta vez, leva você a uma viagem pelo Sul da França. Por fim, nossa seção de moda e tendências não poderia faltar. Afinal, sabemos que estilo e bem-estar andam de mãos dadas.

Trazemos para você as principais novidades da primavera-verão, com dicas que vão te ajudar a expressar sua personalidade através de bolsas, calçados e looks que vão dominar as ruas nas próximas estações.

Cada página desta edição foi elaborada para que você, leitor, possa encontrar algo que te inspire. Que te faça refletir, sorrir e se sentir conectado com o mundo ao seu redor. Queremos que a HR Magazine de outubro seja mais do que uma leitura, mas uma experiência que te acompanhe ao longo do mês, te lembrando que, mesmo em meio aos desafios, há sempre beleza, conhecimento e esperança a serem descobertos.

Aproveite cada matéria, cada história e se permita ser tocado pelas mensagens que trazemos até você. Que esta edição seja um convite para que você continue evoluindo, crescendo e cultivando o melhor em si e no mundo à sua volta.

Equipe Editorial

Comendador Dom Helio Reis,
Leonardo Constancio & Joyce Reis

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

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 da Publicação
05 de Outubro de 2024

Ano e Número da Publicação
Ano 2 e Número 12

Tipo de Revista
Digital

ISSN
2968-7105

Publicação por
Editora HR

Instagram e Facebook
@editora.hr

Whatsapp
19 99822-4249

E-mail
reis123@hotmail.com

Site Oficial
www.editora.hr

Apoio:

SE VOCÊ GOSTOU ENVIE UM E-MAIL COM SEU COMENTÁRIO E SUGESTÕES PARA REIS123@HOTMAIL.COM. SERÁ MUITO BEM VINDO!

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

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



MUDANÇA DE PARADIGMA TECNOLOGICO

Por Joyce Reis

Mustafa Suleyman, o novo CEO de IA da Microsoft, apresentou uma visão ambiciosa para o futuro da inteligência artificial.

Em seu recente memorando, ele descreve uma "mudança de paradigma tecnológico" que promete transformar a interação humana com a tecnologia.

Ele destaca que estamos entrando em uma era onde os modelos de IA serão capazes de entender o que os humanos veem e ouvem, aproximando cada vez mais da capacidade humana de percepção

Os principais pontos de sua proposta são:

1. Capacidade de Percepção Humana:

Suleyman destaca que os modelos de IA estão evoluindo para entender o que os humanos veem e ouvem, aproximando-se cada vez da capacidade de percepção. Isso significa que a IA será capaz de interpretar e responder a estímulos visuais e auditivos de maneira mais natural e intuitiva.

2. Integração Intuitiva:

A proposta inclui a criação de tecnologias que se integram de forma mais fluida ao cotidiano das pessoas, tornando a interação com dispositivos e sistemas mais intuitiva e menos intrusiva.

3. Uso de Conteúdo Online:

Suleyman também mencionou que todo o conteúdo disponível na internet pode ser utilizado para treinar modelos de IA generativa, sem a necessidade de pagamento ou consentimento explícito. Isso pode acelerar o desenvolvimento de IA, mas também levanta questões éticas e legais sobre o uso de dados.

4. Foco em Inovação e Sustentabilidade:

A visão de Suleyman inclui um forte compromisso com a inovação contínua e a sustentabilidade, buscando soluções que não apenas a tecnologia, mas também contribuam para um futuro mais sustentável e equitativo.

Essa proposta de Suleyman reflete uma abordagem ousada e progressista para a IA com o potencial de redefinir a forma como interagimos com a tecnologia no dia a dia.

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

HALLOWEEN, UMA NOITE DE MISTÉRIO

Por Equipe Editorial

SE VOCÊ GOSTOU ENVIE UM E-MAIL COM SEU COMENTÁRIO E SUGESTÕES PARA REIS123@HOTMAIL.COM. SERÁ MUITO BEM VINDO!

O Halloween, celebrado em 31 de outubro, é uma das festas mais populares e fascinantes do calendário mundial. Suas origens remontam ao antigo festival celta de Samhain, que marcava o fim do verão e o início do inverno. Nessa data, os celtas acreditavam que a barreira entre o mundo dos vivos e o mundo dos mortos se tornava mais tênue, permitindo que espíritos vagassem pela Terra. Para se protegerem, as pessoas acendiam fogueiras e usavam fantasias para afastar os espíritos malignos.

Com o tempo, a tradição foi absorvida pela cultura cristã, especialmente durante a celebração do All Hallows' Eve (Véspera de Todos os Santos), que mais tarde se transformaria no Halloween moderno. Nos Estados Unidos, a festa ganhou grande popularida-

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

de no início do século XX, tornando-se uma celebração familiar com crianças vestindo fantasias para a tradicional atividade de "gostosuras ou travessuras".

Hoje, o Halloween não é apenas um feriado popular nos países de língua inglesa, mas também tem sido amplamente adotado em várias partes do mundo, incluindo o Brasil. Com festas temáticas, concursos de fantasias, casas assombradas e decorações elaboradas, a data desperta a criatividade e celebra o mistério.



Elementos tradicionais como abóboras esculpidas, conhecidas como Jack-O'-Lanterns, fantasmas, bruxas e monstros, continuam a ser os grandes ícones do Halloween, mas a festa também incorporou símbolos da cultura pop e temáticas modernas. Seja nos desfiles, nas festas ou na decoração das casas, o Halloween é um convite ao lúdico e ao fantástico, onde todos, independentemente da idade, podem entrar no espírito de diversão e mistério.

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

Além de ser uma festa divertida, o Halloween traz consigo uma reflexão sobre a passagem do tempo, a vida e a morte, aspectos profundos que a tornam mais do que apenas um evento comercial. Em essência, o Halloween é um momento de celebração do desconhecido, do bizarro e do criativo, onde as fronteiras entre o real e o imaginário se confundem, permitindo a todos, por uma noite, se tornarem quem quiserem ser.

E você, já escolheu sua fantasia para este Halloween?

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

"Entre sombras e luzes, o Halloween nos convida a celebrar o mistério e a magia que habitam dentro de cada um de nós."

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





Conteúdo com reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Por Dra. Gisele Soares Pederiva Tanaka

Promulgada em 2006, a Lei Maria da Penha visa proteger a mulher da violência doméstica e familiar no Brasil, tendo como objetivo final a transformação cultural no país. Nesses 18 anos de existência, houveram aperfeiçoamentos para melhor adequar-se a realidade fática no Brasil. Porém, muitas pessoas desconhecem todas as particularidades desse ordenamento jurídico.

A Lei Maria da Penha insta proteger mulheres que sofrem violência de gênero em suas relações domésticas ou familiares, configurando-se como vítima de discriminação e subjugação em razão de seu sexo.

Dentre as inovações trazidas, a norma leva em consideração que a violência doméstica carrega diferentes tipos de abusos dentro de si, pois existem diversas formas de agredir, manipular e machucar alguém. E com isso, elencou cinco formas de violência doméstica e familiar contra a mulher:



SE VOCÊ GOSTOU ENVIE UM E-MAIL COM SEU COMENTÁRIO E SUGESTÕES PARA REIS123@HOTMAIL.COM. SERÁ MUITO BEM VINDO!

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

www.editorahr.com | HR Magazine



- **violência física:** qualquer conduta que ofenda a integridade física ou saúde corporal da mulher;
- **violência psicológica:** qualquer conduta que cause dano emocional e diminuição da autoestima ou vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões;
- **violência sexual:** qualquer conduta que constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação

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

sexual não desejada mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força;

- **violência patrimonial:** qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades;
- **violência moral:** entendida como qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

Entende-se que a proteção disposta na Lei não atinge apenas mulheres que forem vítimas de seus companheiros, mas todas aquelas que são agredidas em âmbito doméstico e familiar por simplesmente ostentar a condição de mulher. Ou seja, também são protegidas mulheres vitimadas por integrantes de sua família como pai, irmãos, primos, tios e afins.

Decisões proferidas em tribunais em casos concretos estendem ainda mais a aplicabilidade da norma. Já resta consolidado que mulheres em relacionamentos homoafetivos podem acionar os mecanismos de proteção e amparo previstos na Lei. Assim como mulheres transgêneros, haja vista que a lei não faz distinção em relação às mulheres cisgêneros.

Para todas que se enquadram como vítimas, a norma garante assistência à mulher em situação de violência doméstica e familiar, com destaque para as medidas integradas de prevenção, atendimento célere pela autoridade policial e assistência social às vítimas.

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

A norma possibilita a vítima requerer medida protetiva mesmo que não exista uma investigação aberta, um processo na Justiça ou mesmo um boletim de ocorrência. Tais medidas incluem o afastamento do agressor do lar, a transferência da vítima e seus dependentes a um abrigo especializado ou a inclusão em programa de proteção.

A assistência e proteção à mulher concedida pela Lei inclui até mesmo a manutenção do vínculo empregatício por até seis meses, quando necessário o afastamento do local de trabalho. Essa garantia não diz respeito à relação laboral propriamente dita, mas sim à necessidade de propiciar sua segurança tanto física como financeira.

Assim temos que a Lei Maria da Penha constitui importante instrumento de combate a violência doméstica vez que entrega o maior número de ferramentas possível para que a vítima possa romper o ciclo do relacionamento abusivo e reconstruir sua vida.

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



Dra. Gisele Soares Pederiva Tanaka

Mini Biografia

Dra. GISELE SOARES PEDERIVA TANAKA, graduou-se pela FACULDADE DE DIREITO DE SÃO BERNARDO DO CAMPO com louvor. Em sua trajetória profissional trabalhou em diversos órgão públicos, entre eles a A.G.U - Advocacia Geral da União, CEJUSC - Secretaria de Estado de Justiça, Direitos Humanos e Cidadania, Defensoria Pública do Estado de São Paulo, Prefeitura de Guarulhos, como também trabalhou em escritórios de advocacia. Participou de cursos de aperfeiçoamento e seminários realizados pela OAB/ESA, sempre aprimorando seus conhecimentos na área de atuação.No convênio OAB/SP em parceria com a Defensoria Pública do Estado de São Paulo atende pessoas com situação financeira vulnerável proporcionando assim a defesa e o direito à justiça para todos.Atualmente é sócia do escritório Advocacia Tanaka, onde atua na área Cível Empresarial, tanto no preventivo como no contencioso.

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

ORAÇÃO DA RESILIÊNCIA.

Por Fernando Matos

Sou uma pessoa frágil...
Contudo, não caminho só na vida.
Toda alma necessita ser ouvida.
O sufrágio espiritual é silencioso.

Precioso é seguir aprendendo.
Entender que cada dor será sanada.
Estamos rumo à eterna morada.
Crescendo a cada novo despertar.

Quando o espírito, não mais, deprimir.
Conseguir ver o fogo da redenção.
Não haverá mais tristeza que possa ferir.
A intervenção celestial não tarda a chegar.

O tempo entre os dois mundos é controverso.
Portanto, toda verdade entre eles, é
incontestável.
Descansar sob a sombra da justiça, é afável.
Somos Luz, Força e Verdade no imenso
universo.



Fernando Matos

Mini Biografia

Fernando Matos, natural de Recife/PE, é um profissional multifacetado. Formado em Relações Públicas e Enfermeiro com pós-graduação em Enfermagem Obstétrica, ele também é agraciado com o título de Doutor Honoris Causa em Arte e Poesia, concedido pelo Centro Sarmathiano de Altos Estudos Filosóficos e Históricos, uma instituição vinculada ao Patrimônio Histórico e Cultural da Augustíssima e Soberana Casa Real e Imperial dos Godos de Oriente. Além disso, Fernando atua como Embaixador da Paz, Delegado Cultural e Comendador da Justiça de Paz pela OMDDH (Organização Mundial dos Defensores dos Direitos Humanos), destacando-se por sua dedicação à promoção da justiça e dos direitos humanos em diversas frentes.

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

O FENÔNEMO DAS DUAS LUAS

Por Joyce Reis

No dia 29 de setembro a Terra passou a ter um novo companheiro celeste, o asteroide 2024PT5 que foi capturado pela gravidade do nosso planeta. Batizado de mini lua é muito pequeno para ser visto a olho nu, comparado com a Lua, equivale ao tamanho de um ônibus, mede 10 metros de diâmetro.

A gravidade o prendeu por um período e ficará orbitando por cerca de 53 dias até 25 de novembro de 2024. Foi identificado por cientistas espanhóis da Universidade Complutense de Madrid.

Esse fato é um evento para nos lembrar que o universo está em constante movimento e eventos astronômicos podem ocorrer a qualquer momento.

Após essa data o asteroide seguirá sua trajetória sem riscos para o nosso planeta.

E essa visita do 2024PT5 oferece uma oportunidade para estudos sobre os asteroides do grupo Arjuna para astrônomos sobre a origem desse corpos celestes.

Tudo e o tempo todo está em movimento e as mudanças ocorrem sempre, embora muitas vezes inesperadas. Que nós humanos aproveitemos oportunidades como essa, como a pandemia e outras situações para nos tornar-mos pessoas melhores.

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



SE VOCÊ GOSTOU ENVIE UM E-MAIL COM SEU COMENTÁRIO E SUGESTÕES PARA REIS123@HOTMAIL.COM. SERÁ MUITO BEM VINDO!

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



seção **MODA FASHION**

WWW.EDITORAHR.COM







O PODER DO ESTILO EM BOLSAS E CALÇADOS

Por Equipe Editorial



No mundo da moda feminina, bolsas e calçados são acessórios indispensáveis que vão além da funcionalidade. Eles têm o poder de transformar qualquer visual, refletindo estilo, personalidade e confiança. Tendências como



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

minibags, bolsas geométricas e modelos sustentáveis, como couro vegano e tecidos reciclados, vêm ganhando espaço, trazendo frescor e consciência à moda.

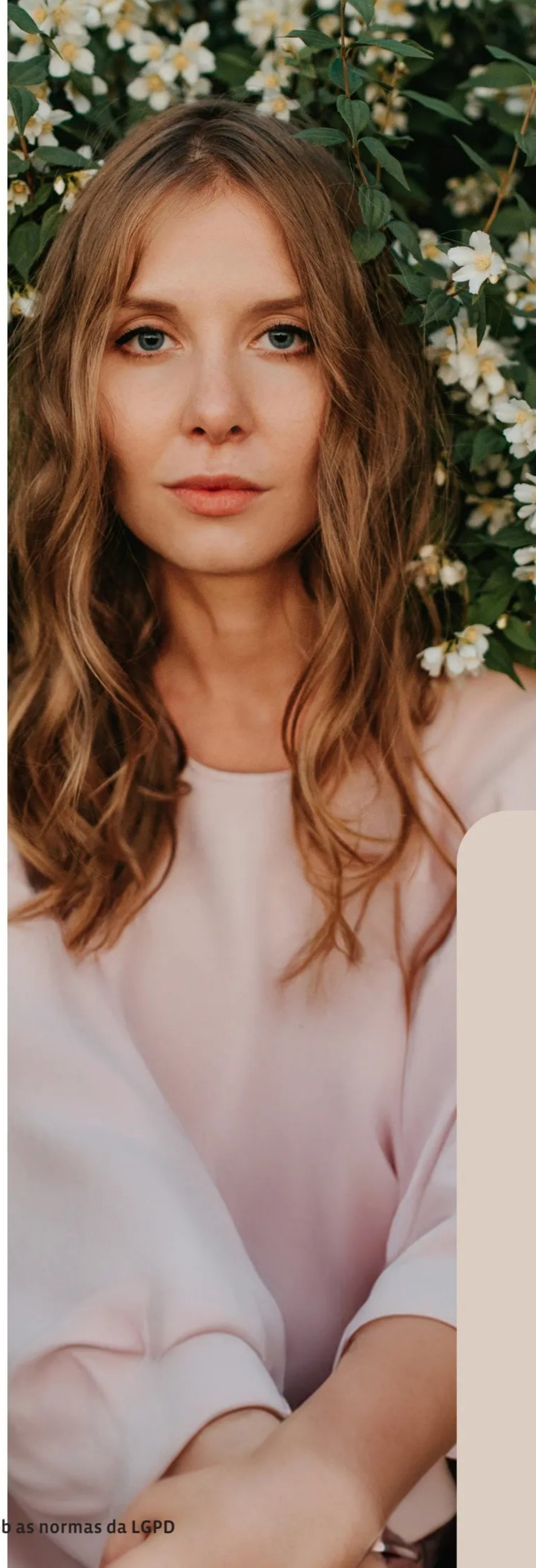
Os calçados, por sua vez, também são essenciais na composição de looks. Desde tênis casuais até botas robustas e sandálias elegantes, eles permitem que as mulheres explorem seu estilo com conforto. A tendência atual valoriza a versatilidade, com sandálias de tiras minimalistas, tênis brancos e botas de cano alto, que podem ser usadas em diversas ocasiões. Conforto e estilo andam juntos, e opções como flatforms e saltos blocados garantem elegância sem perder a praticidade.



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

Para 2024, o mix de texturas, cores vibrantes e estampas florais ou animal print estão em alta, permitindo que as mulheres se expressem de maneira autêntica. Seja qual for o estilo ou ocasião, a escolha certa de bolsas e calçados pode elevar qualquer look, tornando o dia a dia mais elegante e cheio de personalidade.





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

PATROCINADO

Couro D' Couro

Elegância nunca sai de moda.





Coleção OLIMPO

Feito à mão com couro genuíno. Exclusividade e diversidade em cada detalhe.
Instagram: @courodcouro

TENDÊNCIAS PRIMAVERA/VERÃO 2024

Por Equipe Editorial



A temporada de primavera/verão 2024 promete trazer uma explosão de cores vibrantes, tecidos leves e modelagens que celebram a liberdade e a feminilidade. As tendências desta estação estão focadas em conforto, sustentabilidade e na mistura de estilos, refletindo o desejo por uma moda mais consciente e criativa. Confira o que estará em alta ...

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

CORES VIBRANTES E TONS PASTEL

Enquanto as cores neon como o verde limão e o laranja vibrante seguem em alta, tons pastel, como lavanda, rosa bebê e amarelo claro, também ganharão espaço, oferecendo versatilidade para diferentes estilos e ocasiões. A paleta de cores da estação reflete o equilíbrio entre energia e suavidade, ideal para dias ensolarados.



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

TECIDOS LEVES E NATURAIS

O conforto reina nas peças confeccionadas em tecidos leves como algodão, linho e seda. Esses materiais permitem uma sensação de frescor durante os dias mais quentes, além de serem opções sustentáveis. A transparência também aparece em detalhes de blusas e vestidos, garantindo um toque de sensualidade sem perder o charme.



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

ESTAMPAS FLORAIS E TROPICAIS

As estampas florais são sempre um clássico da primavera, mas nesta temporada elas surgem em tamanhos maiores e mais ousados. As padronagens tropicais, com folhas, frutas e cores exuberantes, também marcarão presença, especialmente em vestidos fluidos e macacões, ideais para ocasiões ao ar livre.



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

PEÇAS COM VOLUME E CAMADAS

As saias e vestidos com babados, camadas e cortes assimétricos serão a escolha perfeita para criar looks leves, mas com muito movimento. Essas peças trazem uma sensação de fluidez e liberdade, combinando elegância com um toque de modernidade. As mangas bufantes e as roupas oversized continuam sendo grandes apostas, garantindo conforto e estilo.



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

MINIMALISMO E ESTILO CLEAN

Para quem prefere uma moda mais discreta, o minimalismo continua em alta. As modelagens simples e cores neutras, como branco, bege e cinza, oferecem elegância e sofisticação. Vestidos retos e conjuntos monocromáticos são a escolha ideal para mulheres que valorizam praticidade sem abrir mão do bom gosto.



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

ACESSÓRIOS STATEMENT

Os acessórios terão um papel de destaque na composição dos looks primavera/verão 2024. Bolsas de palha, chapéus oversized e óculos de sol geométricos são alguns dos itens que agregarão personalidade às produções. Nos pés, sandálias rasteiras e plataformas garantem conforto, enquanto sapatos com detalhes artesanais, como cordas e tramas, trazem um toque rústico e natural ao visual.



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

SE VOCÊ GOSTOU ENVIE UM E-MAIL COM SEU COMENTÁRIO E SUGESTÕES PARA REIS123@HOTMAIL.COM. SERÁ MUITO BEM VINDO!

A moda primavera/verão 2024 é sobre equilíbrio: cores vibrantes e neutras, peças volumosas e minimalistas, tecidos leves e elegância atemporal. Prepare-se para uma temporada cheia de estilo e frescor!

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

ESMALTERIA NUNCA SAI DE MODA

Por Equipe Editorial



Nos últimos anos, as esmalterias se tornaram uma verdadeira febre no mundo da beleza, conquistando espaço e destaque na rotina de autocuidado das mulheres. Mais do que apenas um local para fazer as unhas, as esmalterias oferecem uma experiência completa de bem-estar, combinando estética, conforto e inovação em cuidados com as unhas. E na primavera/verão 2024, esse setor continua em alta, trazendo novas tendências e técnicas que prometem deixar as mãos femininas ainda mais elegantes e modernas.

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

TENDÊNCIAS DE CORES E ESTILOS

A cada temporada, a paleta de cores dos esmaltes se renova, e para esta primavera/verão, as cores vibrantes e ousadas serão protagonistas. Tons de laranja, coral, pink e verde neon estarão em alta, ao lado de nuances pastel como lavanda, azul-bebê e amarelo suave, ideais para quem prefere uma estética mais delicada. Além disso, os clássicos tons nudes e os esmaltes translúcidos continuam sendo uma escolha versátil para qualquer ocasião.

Outro destaque são os efeitos especiais nos esmaltes, como o acabamento metalizado, cintilante e holográfico, que adicionam um toque futurista e sofisticado às unhas.





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



A nail art também segue firme, com desenhos geométricos, florais e minimalistas, criando um visual personalizado e exclusivo para cada cliente.

NOVAS TÉCNICAS E CUIDADO

Além das tendências de cores e estilos, as esmalterias investem cada vez mais em técnicas avançadas para garantir unhas perfeitas e saudáveis. A aplicação de unhas de gel e alongamentos continua a ser uma das opções preferidas das clientes que desejam unhas mais longas e resistentes. Já o banho de gel, que fortalece as unhas

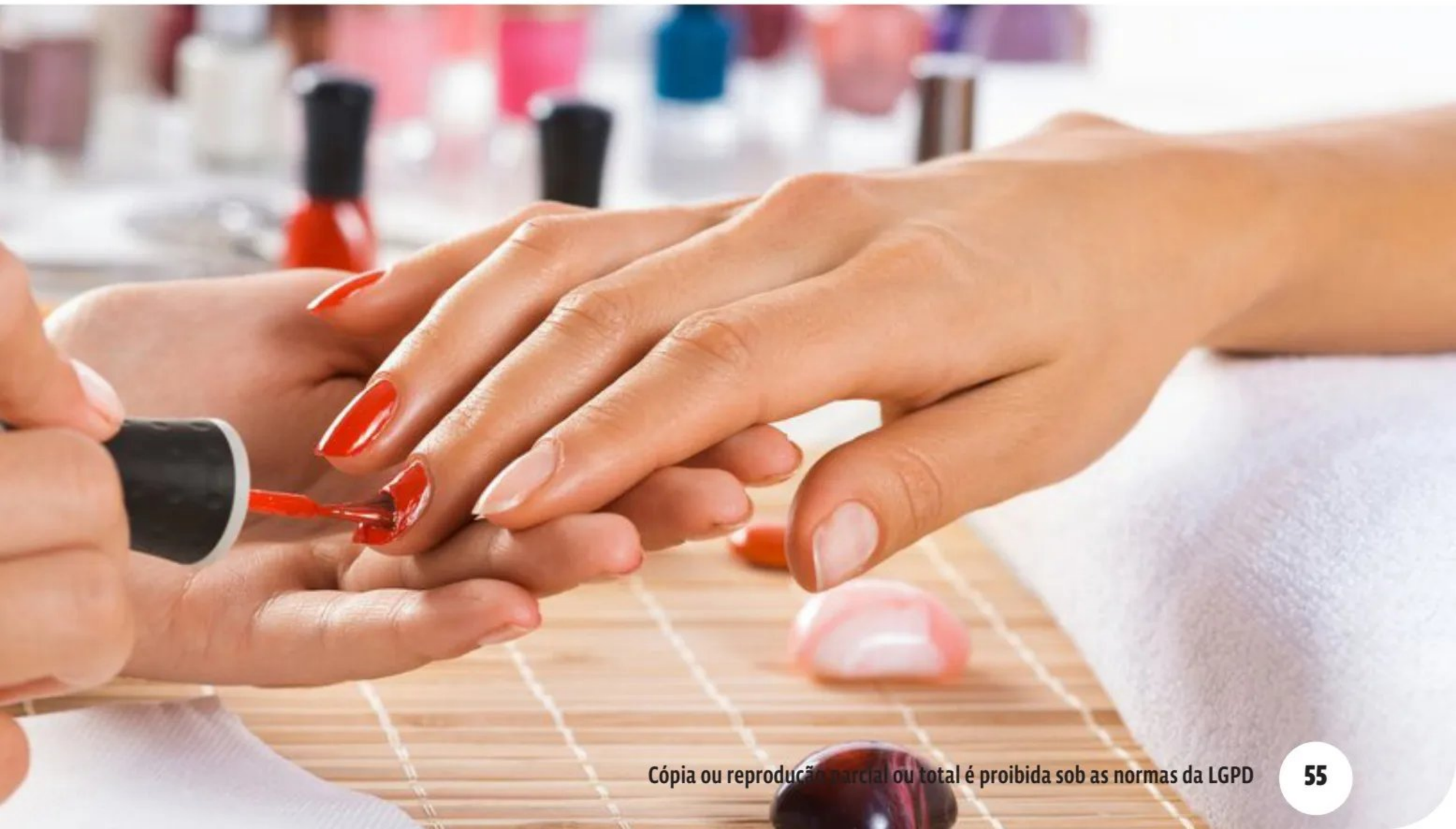


Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

naturais, tem ganhado espaço entre quem busca praticidade e durabilidade.

Outro serviço em ascensão é a esmaltação em pó, conhecida pela longa duração e por ser uma alternativa menos agressiva às unhas naturais. Para quem gosta de variar o visual com frequência, a técnica de "unhas postiças adesivas" está se popularizando pela praticidade e facilidade de aplicação.

O Papel das Esmalterias no Cuidado com a Saúde das Unhas Mais do que beleza, as esmalterias também se preocupam com a saúde das unhas. Procedimentos de hidratação e cuidados com a cutícula, como o uso de óleos essenciais e máscaras nutritivas, estão ganhando cada vez mais espaço nos salões. Isso porque, com a constante exposição a produtos químicos, as unhas podem ficar fragilizadas, e investir em tratamentos de recuperação é essencial para manter as mãos bonitas e saudáveis.

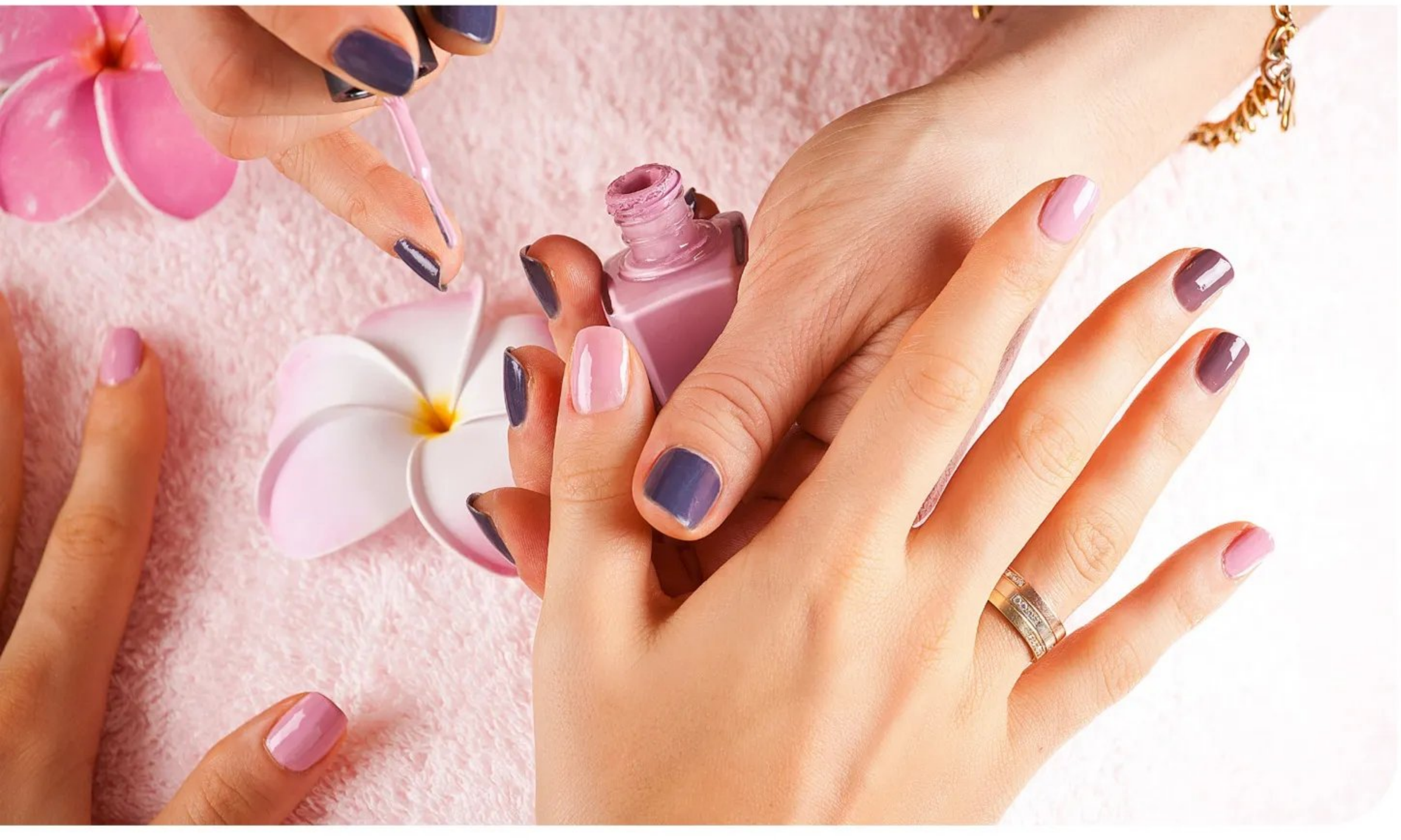


Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

O ESTILO AO ALCANCE DAS MÃO

Visitar uma esmalteria é mais do que um simples cuidado estético; é um momento de autocuidado e expressão de estilo. Seja com uma manicure tradicional, uma arte elaborada ou técnicas avançadas, as esmalterias se tornaram verdadeiros templos da beleza das mãos. E a cada nova temporada, as tendências se renovam, fazendo com que as unhas se tornem o acessório perfeito para complementar qualquer look.

Com a chegada da primavera/verão 2024, está na hora de escolher a cor que mais combina com você, ousar nas nail arts e viver a experiência de estar sempre com as unhas impecáveis. As esmalterias estão aí para transformar suas mãos no ponto de destaque do seu estilo!



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

"Usar esmalte nas unhas vai além da beleza; é uma expressão de autoestima e confiança que toda mulher carrega consigo."

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

Africano
Centro Cultural

PROMOVENDO CULTURA E HISTÓRIA NO CORAÇÃO DA DIVERSIDADE

Por Centro Cultural Africano

O Centro Cultural Africano desempenha um papel fundamental no fortalecimento das raízes africanas no Brasil, atuando como um elo entre as culturas brasileira e africana. Este centro tem sido uma plataforma essencial para promover a rica história, cultura, e valores africanos em terras brasileiras, além de ser um espaço onde o diálogo intercultural é incentivado e onde são realizadas diversas atividades que celebram a herança africana.

O centro é liderado por figuras influentes e comprometidas com a missão de integrar as tradições africanas e sua influência na cultura brasileira. Da direita para a esquerda, destaca-se o **Dr. Rubel Takeo Tanaka**, Diretor Jurídico do Centro Cultural Africano; ao centro, o **Comendador Adekunle Aderonmu**, Presidente do Centro Cultural Africano; e à esquerda, o Comendador **Dom Helio Reis**, Diretor de Comunicação e Chanceler do Centro.



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

O trabalho do Centro Cultural Africano vai além de preservar e promover a cultura africana. Ele tem como objetivo educar e conscientizar o público sobre a relevância da herança africana para a construção da identidade brasileira. O centro oferece exposições, palestras, workshops e eventos culturais que abordam diversos aspectos da cultura africana, incluindo literatura, música, dança, culinária e religião, além de promover debates sobre temas atuais e históricos.

SEMANA DO LIVRO E DA BIBLIOTECA 2024: UM ENCONTRO COM O CONHECIMENTO E A CULTURA AFRICANA

Como parte das atividades culturais do Centro Cultural Africano, neste ano, o centro participa ativamente da Semana do Livro e da Biblioteca (SELIBI) 2024, um dos maiores eventos literários e culturais do Brasil. A programação deste ano promete ser enriquecedora e diversificada, com destaque para a valorização das culturas africanas e suas conexões com a sociedade brasileira.

No dia 10 de outubro, seguindo o cronograma do evento, o Presidente do Centro Cultural Africano, **Kabiesi Oba Adekunle Aderonmu**, participará de uma palestra imperdível intitulada "Um Príncipe Nigeriano na SELIBI". O evento acontecerá às 10 horas da manhã e será uma oportunidade única para ouvir e refletir sobre a trajetória do Comendador Adekunle Aderonmu, sua história de vida e as contribuições da cultura nigeriana ao Brasil e ao mundo.

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



Durante a palestra, o Comendador Adekunle Aderonmu abordará sua experiência como príncipe nigeriano e sua trajetória de vida, mostrando como a cultura africana pode ser uma ponte entre diferentes povos, fortalecendo a cooperação internacional e os laços históricos que unem o Brasil e a África. Ele também compartilhará suas visões sobre a importância da educação e do intercâmbio cultural para o desenvolvimento das futuras gerações.



A participação do Comendador Adekunle Aderonmu na SELIBI reforça o compromisso do Centro Cultural Africano em ampliar o acesso ao conhecimento e promover o entendimento sobre a importância da diversidade cultural, não apenas no Brasil, mas em todo o mundo. O evento será uma oportunidade de aprendizado e inspiração, mostrando como a literatura, a educação e a cultura podem ser ferramentas poderosas de transformação social.

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

O **Centro Cultural Africano** segue firme em sua missão de promover o diálogo cultural e valorizar a contribuição africana para o desenvolvimento do Brasil. A presença de figuras como o Dr. Rubel Takeo Tanaka, o Comendador Adekunle Aderonmu e o Comendador Dom Hélio Reis simboliza o esforço contínuo de manter vivas as tradições e histórias africanas, ao mesmo tempo em que as conecta ao presente e futuro da sociedade brasileira.

A **Semana do Livro e da Biblioteca** será um marco na trajetória do centro, reunindo pessoas de todas as origens para celebrar a riqueza e diversidade da cultura africana. Não perca a oportunidade de participar e aprender com as histórias inspiradoras que serão compartilhadas.



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

SE VOCÊ GOSTOU ENVIE UM E-MAIL COM SEU COMENTÁRIO E SUGESTÕES PARA REIS123@HOTMAIL.COM. SERÁ MUITO BEM VINDO!

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

seção **SAÚDE E BEM-ESTAR**

WWW.EDITORAHR.COM



PATROCINADO

Aromas que transformam ...

O poder dos óleos essencias

Conhecidos por sua pureza, eficácia e alta qualidade, os óleos essenciais possuem propriedades terapêuticas que promovem o bem-estar fisico, emocional e mental.

Para maximizar esses benefícios, a Gotinhas do Bem disponibiliza consultoria especializada e personalizada com uma aromaterapeuta, garantindo seu conforto e segurança. Dessa forma, você poderá aprender a integrar os óleos essenciais doTERRA em sua rotina, aproveitando de forma eficaz todas as suas propriedades.



Transforme sua vida com o poder da aromaterapia e sinta a diferença!

@mitiko.aromaterapia (11) +55 11 96385-0386

A IMPORTÂNCIA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS E AROMATERAPIA PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR.

Por Andréa Mitiko Tomita Yamauchi

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

Os óleos essenciais e a aromaterapia têm ganhado cada vez mais popularidade devido aos seus inúmeros benefícios para o bem-estar físico e emocional . Esses óleos, extraídos de plantas, flores, frutos e raízes, contêm propriedades medicinais que podem ser utilizadas de diversas formas, seja por inalação, aplicação tópica ou até mesmo por ingestão (observar certificado e pureza dos óleos essenciais) . A prática da aromaterapia consiste em usar essas essências para promover equilíbrio e bem-estar, ajudando o corpo e a mente tanto no suporte e prevenção de maneira natural e eficaz.

Aromaterapia não é apenas um luxo, mas uma prática ancestral que, ao longo dos séculos, tem sido usada pra tratar desde questões emocionais, como ansiedade e estresse, até problemas físicos, como dores musculares e dificuldades respiratórias. O olfato está diretamente ligado ao sistema límbico, a parte do cérebro que regula emoções e memória, o que explica o poder de certos aromas para modificar o humor, aliviar tensões e proporcionar bem-estar imediato.



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



LAVANDA

Relaxante e calmante, ajuda a aliviar o estresse, ansiedade e insônia. Também é eficaz no tratamento de dores de cabeça e cicatrização de pequenas feridas e queimaduras.

HORTELÃ PIMENTA (PEPPERMINT)

Alivia dores de cabeça, melhora a concentração e pode ajudar no alívio de náuseas. É usado também para problemas respiratórios e dores musculares.



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



EUCALIPTO

Descongestionante natural, ideal para problemas respiratórios como resfriados e alergias. Também possui propriedades antibacterianas e anti-inflamatórias.

TEA TREE (MELALEUCA)

Com propriedades antimicrobianas e antifúngicas, é usado no tratamento de acne, infecções fúngicas e pequenas feridas, acelerando a recuperação da pele.



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



LIMÃO

Estimulante e energizante, melhora o humor e a concentração. Suas propriedades antibacterianas o tornam útil para desintoxicação e limpeza.

CAMOMILA

Um poderoso relaxante, a camomila ajuda a aliviar ansiedade e estresse, promovendo uma noite de sono tranquila. É também usada no alívio de inflamações e dores musculares.



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



ALECRIM

Estimula a memória e a concentração, além de aliviar dores musculares e melhorar a circulação sanguínea. Ideal para momentos de foco e produtividade.



YLANG YLANG

Reduz o estresse e melhora o humor. Conhecido por suas propriedades afrodisíacas, também auxilia no equilíbrio da pele e cabelo oleoso.

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

GERÂNIO

Equilibrador hormonal, alivia sintomas da TPM e melhora o humor. Além disso, é um ótimo aliado na saúde da pele, ajudando a reduzir acne e inflamações.



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

COMO USAR OS ÓLEOS ESSENCIAIS

Os óleos essenciais podem ser usados de várias formas, sendo os métodos mais comuns a inalação (com o auxílio de difusores), aplicação direta na pele (diluídos em óleo vegetal para evitar irritações) ou até em banhos relaxantes. A forma de uso dependerá do objetivo: se for para relaxamento, um banho com algumas gotas de lavanda pode ser o ideal; se for para dores de cabeça, um pouco de hortelã-pimenta nas têmporas pode fazer maravilhas.

CONCLUSÃO

Aromaterapia e o uso de óleos essenciais oferecem uma maneira natural de cuidar do corpo e da mente. Seja para aliviar o estresse, tratar dores físicas ou simplesmente proporcionar uma sensação de bem-estar, esses óleos podem ser incorporados à rotina de maneira prática e eficaz. Ao descobrir as propriedades únicas de cada óleo, você pode personalizar seu uso e desfrutar de todos os benefícios que eles proporcionam.



SE VOCÊ GOSTOU ENVIE UM E-MAIL COM SEU COMENTÁRIO E SUGESTÕES PARA REIS123@HOTMAIL.COM. SERÁ MUITO BEM VINDO!

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

VÍDEO

"Os óleos essenciais são a ponte entre a natureza e a alma, oferecendo equilíbrio e cura através de cada aroma."

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



Andréa Mitiko Tomita Yamauchi

Mini Biografia

Mãe, esposa, Aromaterapeuta, Consultora de Bem Estar e Pós graduanda em Óleos essenciais e medicina integrativa. Whatsapp 11 963850386 @mitiko.aromaterapia

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

LIVRO

A VIOLÊNCIA NA VIDA DE UMA MULHER

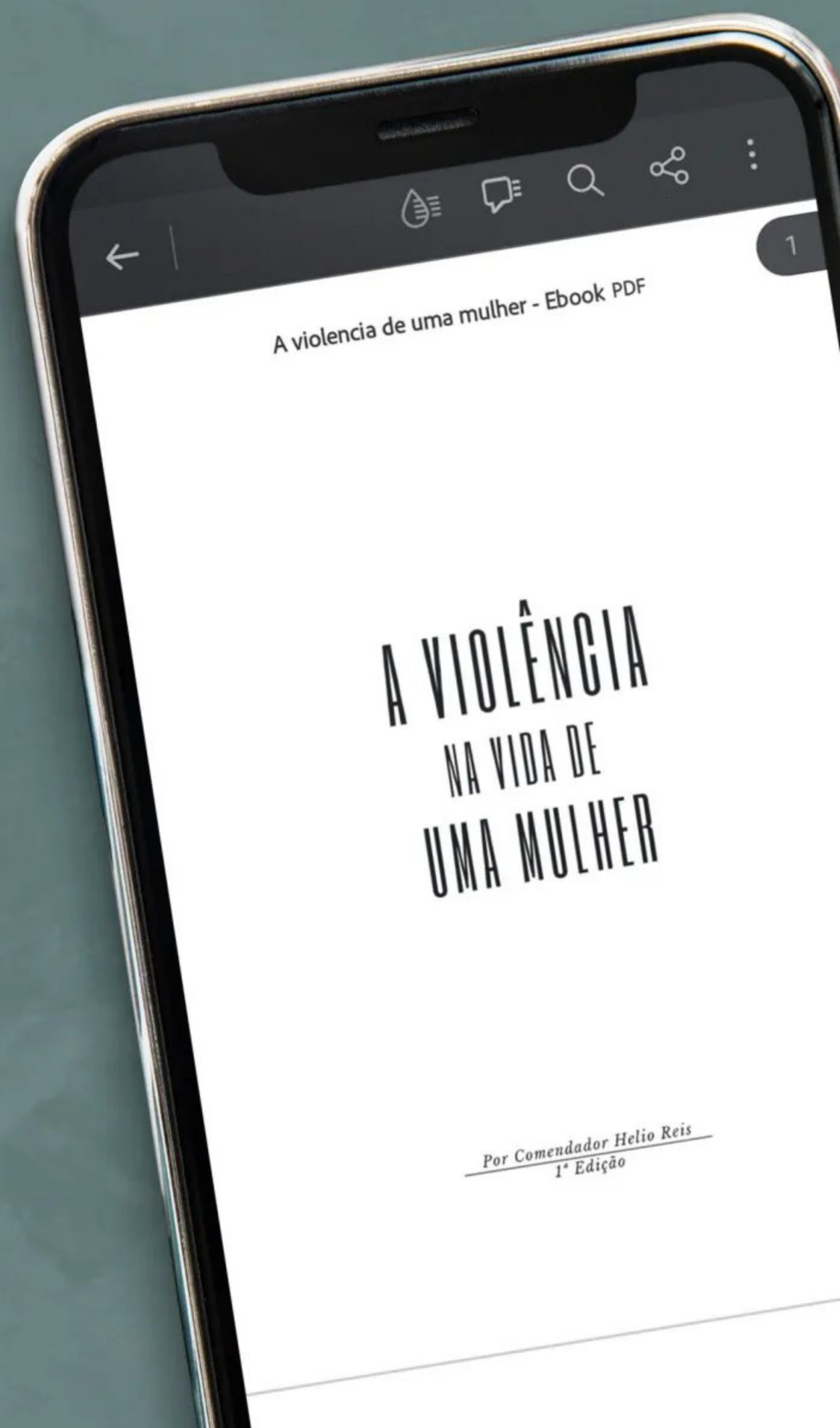
Adquira Já o **LIVRO DIGITAL** que Todos Estão Falando!

Publicação da Editora HR



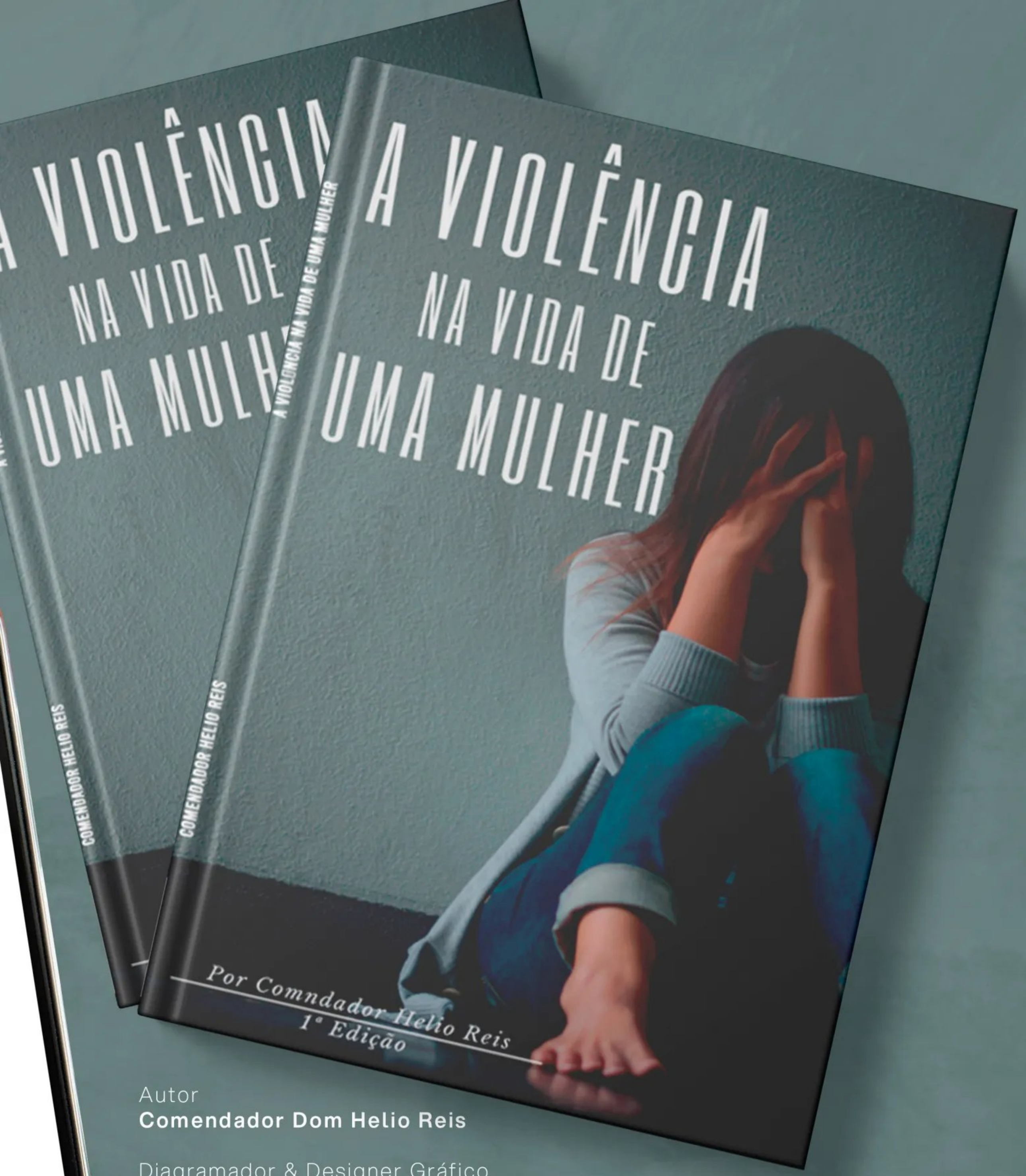
Sobre:

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



Acesse
www.editorahr.com

EDITORA HR LIMITADA



Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Morello Serviços Editoriais

Revisora
Marcos Coelho

Comprar

HIGIENE AMBIENTAL

Por Dra. Claudia Araujo

Os recursos naturais da Terra são finitos, e cuidar do lixo significa cuidar da saúde e do meio ambiente. Podemos contribuir através do reaproveitamento, reciclagem, compostagem e consumo racional. Isso inclui reduzir o consumo de supérfluos, não comprar por impulso, planejando e consumindo somente o necessário. Evitar o excesso de embalagens e o uso de descartáveis, usar ambos os lados das folhas de papel para escrever, imprimir ou copiar, e reciclar papéis, vidros, metais e plásticos que possam ser usados como matéria-prima na fabricação de novos produtos.

Aplique a regra dos três R's: Reutilizar, Reciclar, Reduzir a quantidade de lixo produzido.

Repercussões do descarte inadequado de lixo: O lixo em condições inadequadas de armazenamento e descarte provoca doenças, mau cheiro, poluição ambiental, pode causar acidentes e até morte.

No ar, a queima de plásticos, borracha e espuma gera gases tóxicos que podem causar dores de cabeça, náuseas e distúrbios respiratórios.

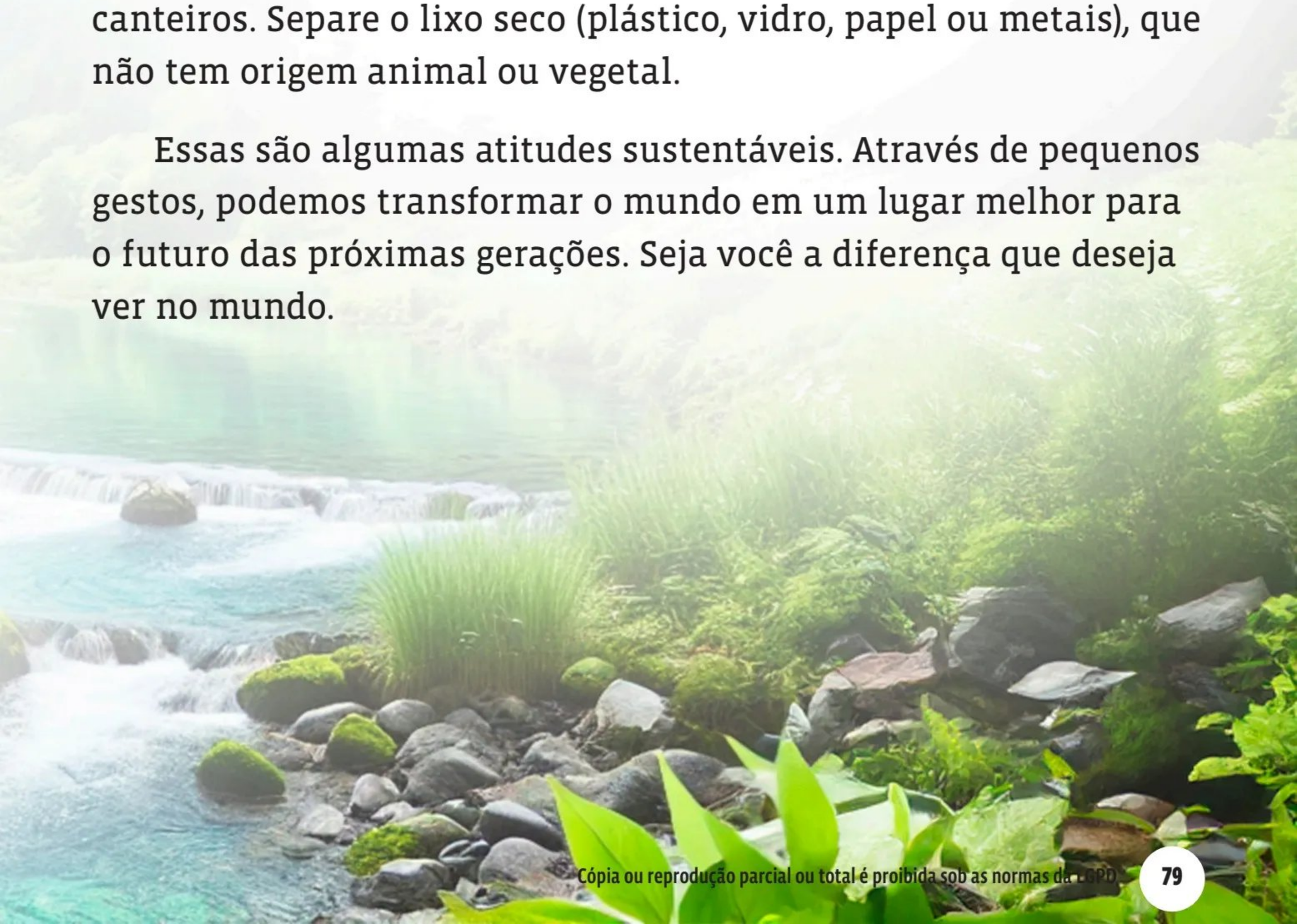
Na água, o lixo contamina os recursos hídricos e transporta microorganismos que causam doenças como hepatite e verminoses.

No solo, a decomposição inadequada do lixo contamina o solo e pode atingir as águas de rios, córregos, cisternas e poços, além de prejudicar a flora e a fauna.

Dicas de Higiene e Saúde: É essencial que cada um cuide da reciclagem em sua residência, além de ensinar bons hábitos às crianças. Programe suas compras para evitar excessos e descarte de produtos fora do prazo de validade. Também é importante armazenar corretamente frutas, legumes e verduras na geladeira, para que durem mais.

Aprenda a fazer compostagem doméstica para transformar o lixo orgânico em biofertilizante e adubar seus vasos, hortas e canteiros. Separe o lixo seco (plástico, vidro, papel ou metais), que não tem origem animal ou vegetal.

Essas são algumas atitudes sustentáveis. Através de pequenos gestos, podemos transformar o mundo em um lugar melhor para o futuro das próximas gerações. Seja você a diferença que deseja ver no mundo.



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

"O cuidado com a natureza é o primeiro passo para preservar a vida em todas as suas formas."

- Jacques Cousteau



Dra. Claudia Araujo

Mini Biografia

Cláudia Cavalcanti de Araújo, 65 anos, mãe, avó, escritora, palestrante, terapeuta holística e médica homeopata. Com 40 anos dedicados à promoção da saúde, Cláudia atendeu mais de 500 mil pessoas ao longo de 35 anos trabalhando em emergências pediátricas. Carioca de coração, suas raízes vêm de Timbaúba, Pernambuco, cidade natal de seus pais.

Em 2015, Cláudia percebeu que a saúde precisava ultrapassar os limites dos hospitais e consultórios e se tornar acessível a todos. Inspirada por modelos de saúde escolar de diversos países, criou o projeto Crescer Saúde, com o propósito de conscientizar a população sobre a importância da responsabilidade individual e coletiva na promoção da saúde. Através da teleassistência médica e da educação continuada em prevenção de doenças e acidentes, seu trabalho visa tornar a saúde acessível a todos os brasileiros.

Autora de "Crie Saúde & Sabedoria", um guia prático para a saúde e plenitude, Cláudia também é coautora de "Conexões de Mentes, Corações e Negócios", "Gladiadores de Vendas", "Estação Aedos" e, em parceria com Joana D'Arc Lage, escreveu 11 livros da série PES – Poesia, Educação e Saúde, que estão em pré-lançamento.

Sua missão é clara: "A arte da medicina está em inspirar as pessoas ao hábito de prevenção de doenças e acidentes, com foco na valorização da vida, autorresponsabilidade e gratidão."

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



DIA DAS CRIANÇAS

Por Equipe Editorial

O Dia das Crianças é comemorado anualmente no Brasil no dia 12 de outubro, uma data aguardada com grande expectativa pelos pequenos, e que oferece uma oportunidade valiosa para refletirmos sobre a importância da infância, do afeto, do respeito e do cuidado que devemos dedicar a essa fase tão especial

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



da vida. Mais do que presentes e brincadeiras, o Dia das Crianças celebra os direitos das crianças e nos lembra da responsabilidade de assegurar um futuro mais justo e digno para todas elas.

A infância é uma fase única, repleta de descobertas, curiosidade e aprendizado. E é essencial que as crianças tenham a liberdade de viver essa etapa de maneira plena, com acesso à educação, saúde, amor e segurança. O Dia das Crianças, ao mesmo tempo que é um momento de diversão e carinho para as famílias, nos convida a refletir sobre questões mais profundas, como a proteção da infância e a criação de condições que permitam o desenvolvimento saudável e integral das crianças.

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

Nesse dia, brinquedos e presentes são trocados, parques se enchem de risos e as famílias se reúnem para proporcionar momentos de alegria aos pequenos. Mas também é uma excelente oportunidade para ensinar valores importantes, como a solidariedade, o respeito ao próximo e o cuidado com o meio ambiente. Algumas famílias, por exemplo, utilizam a data para ensinar as crianças sobre a importância de compartilhar com os que têm menos e de valorizar o que realmente importa na vida.

O Dia das Crianças no Brasil coincide com o feriado religioso de Nossa Senhora Aparecida, a padroeira do país, o que faz desse dia um momento ainda mais especial, que une fé, devoção e a celebração da infância.

Em resumo, o Dia das Crianças vai além dos presentes. É uma oportunidade para refletirmos sobre como estamos contribuindo para o crescimento saudável e feliz das novas gerações, e como podemos, enquanto sociedade, garantir que todas as crianças possam viver sua infância de forma plena e protegida. Afinal, elas são o futuro, e é nosso dever zelar para que tenham as ferramentas e o amor necessários para se tornarem adultos conscientes, solidários e prontos para transformar o mundo.

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

Procura-se um Amigo...

Não precisa ser homem, basta ser humano, com coração e sentimentos. Alguém que saiba falar, mas, sobretudo, ouvir. Que ame a poesia, a madrugada, o canto dos pássaros, o sol, a lua e as canções suaves do vento. Um amigo que tenha amor, ou ao menos a saudade de um grande amor. Que respeite o próximo e a dor que cada pessoa carrega em silêncio. E que saiba guardar segredos sem perder sua essência.

Procura-se um amigo que nos mostre que vale a pena viver, não porque a vida é sempre bela, mas porque se tem alguém ao nosso lado. Um amigo para secar as lágrimas e evitar que vivamos presos ao passado, buscando memórias. Alguém que nos abrace sorrindo ou chorando, mas que, acima de tudo, nos chame de amigo — e assim nos lembre que ainda estamos vivos.

Vinicius de Moraes



SE VOCÊ GOSTOU ENVIE UM E-MAIL COM SEU COMENTÁRIO E SUGESTÕES PARA REIS123@HOTMAIL.COM. SERÁ MUITO BEM VINDO!

DIREITOS DO CONSUMIDOR, COMPRAS PELA INTERNET.

Por Dr. Rubel Takeo Tanaka



Com o advento da Pandemia (Covid-19), as pessoas ficaram reclusas sem poder exercer seu poder de compras, o setor do comércio eletrônico ao contrário da maior parte da economia foi impactado de forma positiva.

Atualmente, cada vez mais pessoas fazem compras sem sair de casa, por meio da internet. Entretanto, muitos dos consumidores desconhecem que, nessa modalidade eles detém direitos diferenciados em relação ao comércio tradicional, uma vez que estamos cada vez mais expostos a essa forma de consumo devemos aprender nossos direitos. Citaremos alguns dos principais direitos nessa modalidade de compra.

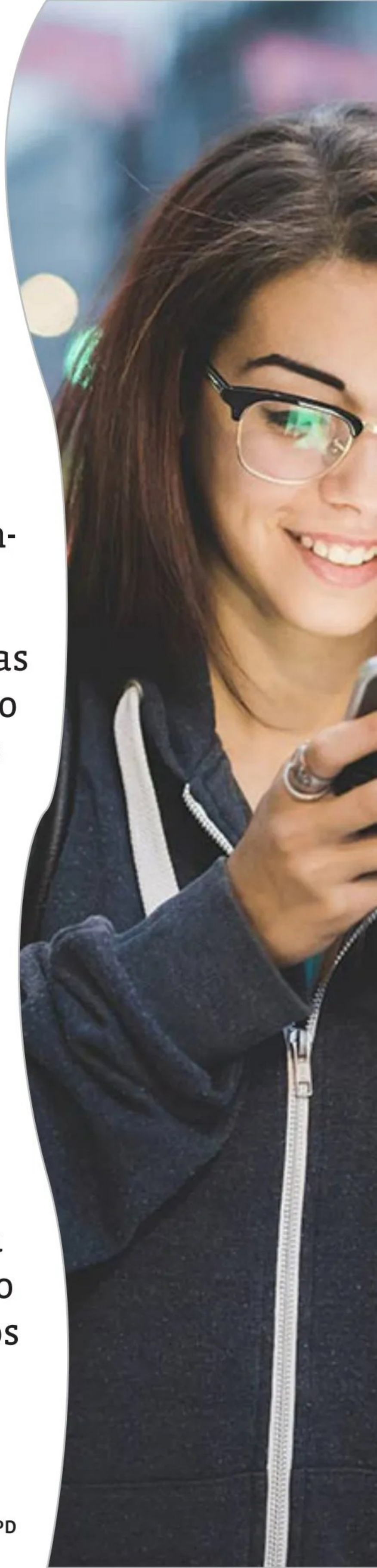
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida por lei

DIREITO DE ARREPENDIMENTO

O consumidor que realiza compra de produtos pela internet tem o direito de se arrepender da compra em 7 dias e desfazer o negócio, sem ter que dar justificativa, no mesmo caso se enquadra o consumidor que realiza a compra fora do estabelecimento comercial, como por telefone.

Ocorre que no caso de compras virtuais, o consumidor tem acesso apenas a imagens e informações escritas acerca do produto/serviços que intenciona comprar/contratar, de modo que não dispõe dos meios necessários para verificar se aquele produto ou serviço atende efetivamente às suas expectativas, por isso o direito de devolver o produto caso não satisfaça a expectativa do cliente.

Esse prazo começa a ser contado a partir da data de recebimento do objeto ou serviço e caberá, a devolução dos valores que foram pagos.



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



DIREITO A INFORMAÇÕES CLARAS

As características essenciais do produto devem se mostrar de forma clara e legível para o consumidor, bem como as informações relativas aos riscos à saúde e segurança, bem como as informações necessárias discriminando claramente o preço final do produto, os valores adicionais de encargos e despesas de envio e as condições integrais da oferta.

Esse direito se estende a consumidores que realizam compras coletivas condicionadas a um agendamento ou trate de condições especiais para participação na oferta. Tudo isso deve estar claramente discriminado.

PRAZO DE ENTREGA DO PRODUTO

Compras online exigem obrigatoriamente prazos de entrega, esse prazo varia a depender da localidade do

Consumidor. Toda compra deve informar qual é o prazo máximo para o recebimento da mercadoria, e caso ele não se cumpra, o Consumidor, pode exigir a entrega imediata, um produto equivalente ou ainda o cancelamento. Nesse último caso ele também deve ser reembolsado.

O não cumprimento de entrega estipulado pela loja pode gerar até danos morais dependendo do caso em concreto.

GARANTIA LEGAL

A Garantia Legal é outro direito que o Consumidor tem, independente do que estiver em contrato, a lei prevê a garantia de 90 dias para produtos duráveis, como eletrodomésticos e aparelhos eletrônicos, é de 30 dias para não duráveis, como alimentos.



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



CUMPRIMENTO DA OFERTA

No caso de o fornecedor se recursar a cumprir a oferta, o consumidor poderá escolher entre:

I - Exigir o cumprimento forçado da obrigação (nos termos da oferta, apresentação ou publicidade);

II - Aceitar outro produto ou prestação de serviço equivalente;

III - Rescindir o contrato, com direito à restituição de quantia eventualmente antecipada, monetariamente atualizada, e a perdas e danos.

Ao se deparar com algumas situações apresentadas, o ideal é que o consumidor busque amigavelmente a resolução do conflito valendo-se de todas as ferramentas disponibilizadas para noticiar o problema ocorrido a fim de encontrar uma solução.

Não sendo possível, o consumidor poderá procurar o órgão de defesa do consumidor de seu Estado para registrar uma reclamação e administrativamente solucionar o problema.

Se, ainda assim, não houver resolução, o consumidor deverá buscar um advogado a fim de obter orientações acerca da forma mais eficaz de fazer valer seus direitos como consumidor.

O advogado poderá ingressar com pedido judicial para resolver a questão, seja na Justiça Comum ou no Juizado Especial, o importante é lutar que seus direitos sejam respeitados, pois só assim se construirá uma sociedade mais justa na esperança que um dia se torne perfeita.

Consciente dos seus direitos, faça-os valer e boas compras, lembrando que respeitar um direito não é favor é dever!



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





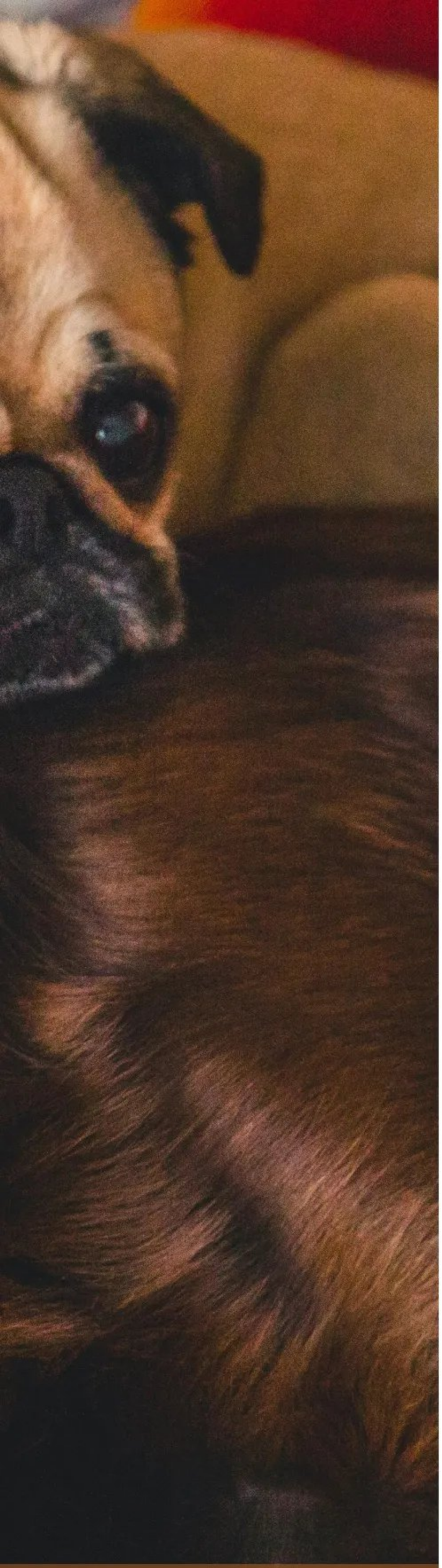
Rubel Takeo Tanaka

Mini Biografia

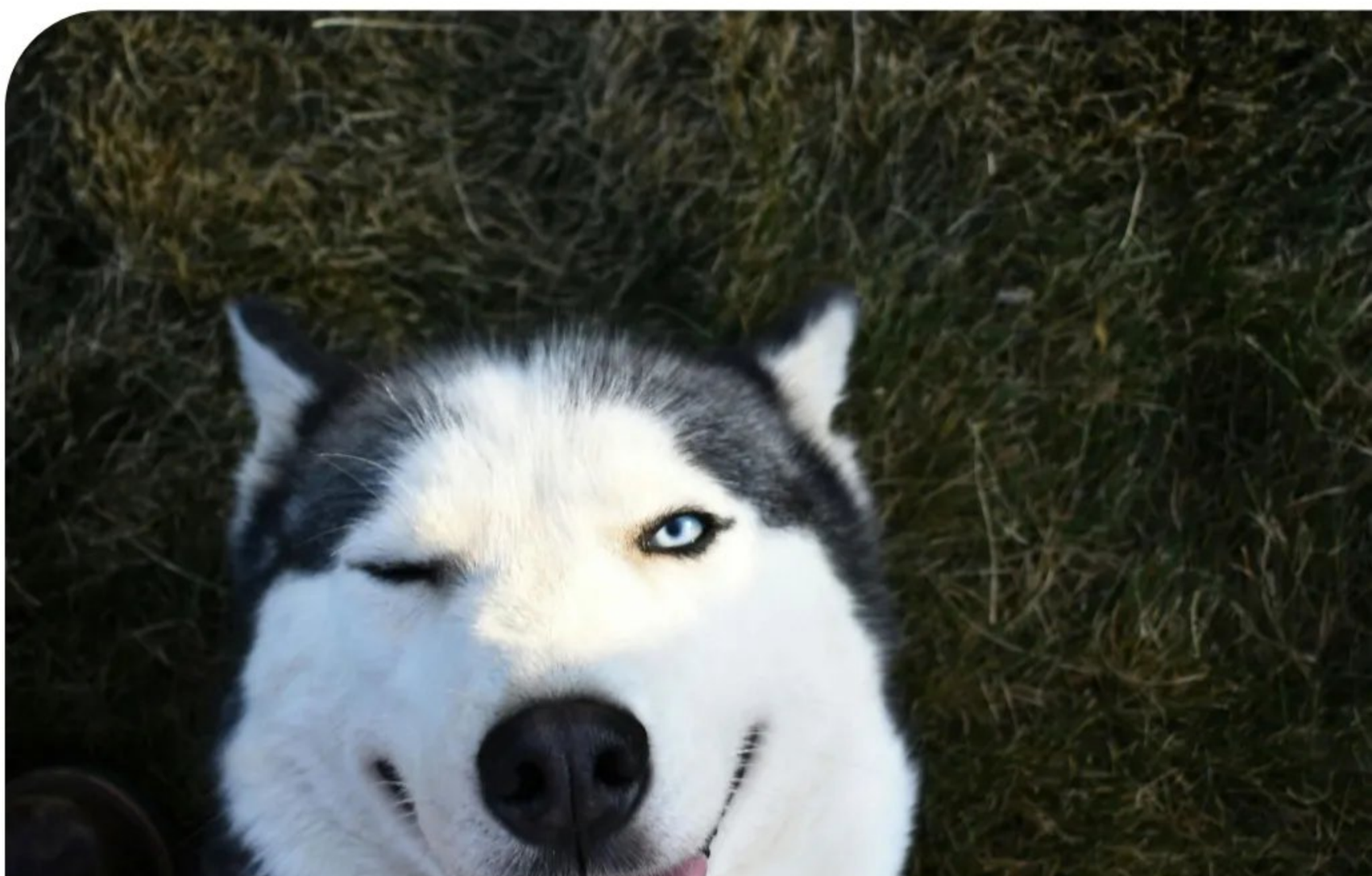
Sócio fundador do escritório Advocacia Tanaka, onde com sua sócia e seus associados atua nas áreas do Direito Empresarial, Cível Contratual, Trabalhista, Criminal Empresarial e Direito de Família. Advogado formado no ano de 2004 pela Universidade Ibirapuera, Pós graduado em Direito Empresarial e do Consumidor.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

seção **AMIGO PET**

WWW.EDITORAHR.COM









O AMOR DE UMA ANIMALZINHO

Por Equipe Editorial

Imagine voltar para casa após um longo dia de trabalho, cansado, exausto, e ser recebido com uma explosão de alegria que apenas os nossos queridos animais de estimação conseguem demonstrar. O rabo balançando, os olhos brilhando, e aquele carinho que parece curar qualquer cansaço. Nossos pets têm o poder de transformar os momentos mais simples em experiências cheias de amor e afeto.

Esses pequenos seres de quatro patas não falam nossa língua, mas entendem nossas emoções melhor do que ninguém. Estão ao nosso lado nos dias bons e, principalmente, nos dias difíceis. Eles não se importam com nossas falhas, nossos momentos de fraqueza ou os dias em que mal conseguimos cuidar de nós mesmos. Eles permanecem

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



ali, oferecendo um amor incondicional que aquece até o coração mais frio.

Quem já teve a sorte de compartilhar a vida com um cachorro, um gato ou qualquer outro animal de estimação sabe o quanto eles se tornam parte da família. Não importa o tamanho da casa, o tipo de rotina ou as dificuldades da vida. Eles estão sempre lá, prontos para nos confortar, para dividir a cama, o sofá e até os pequenos momentos do cotidiano.

Mas, além de oferecer amor, eles também nos ensinam. Ensinaram-nos a ser mais pacientes, mais compassivos e a valorizar as pequenas coisas. O simples ato de brincar com uma bola ou deitar ao nosso lado em silêncio pode nos ensinar o que muitas palavras não conseguiriam.

E talvez essa seja a maior lição que nossos pets nos deixam: a de que o amor verdadeiro não exige nada em troca. Não importa quantas vezes a vida nos derrube, eles estarão sempre lá, com o mesmo olhar cheio de carinho e a mesma disposição para nos fazer sorrir.

Cuidar de um pet é mais do que alimentar ou dar abrigo. É criar uma

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

conexão única, onde a troca de afeto é silenciosa, mas profunda. Eles nos dão tudo de si, e o que recebemos em troca vai além de qualquer medida.

Então, quando você se sentar no sofá hoje à noite e seu companheiro peludo se aninhar ao seu lado, lembre-se: você é o mundo deles. E no simples ato de amar um pet, somos transformados para melhor.





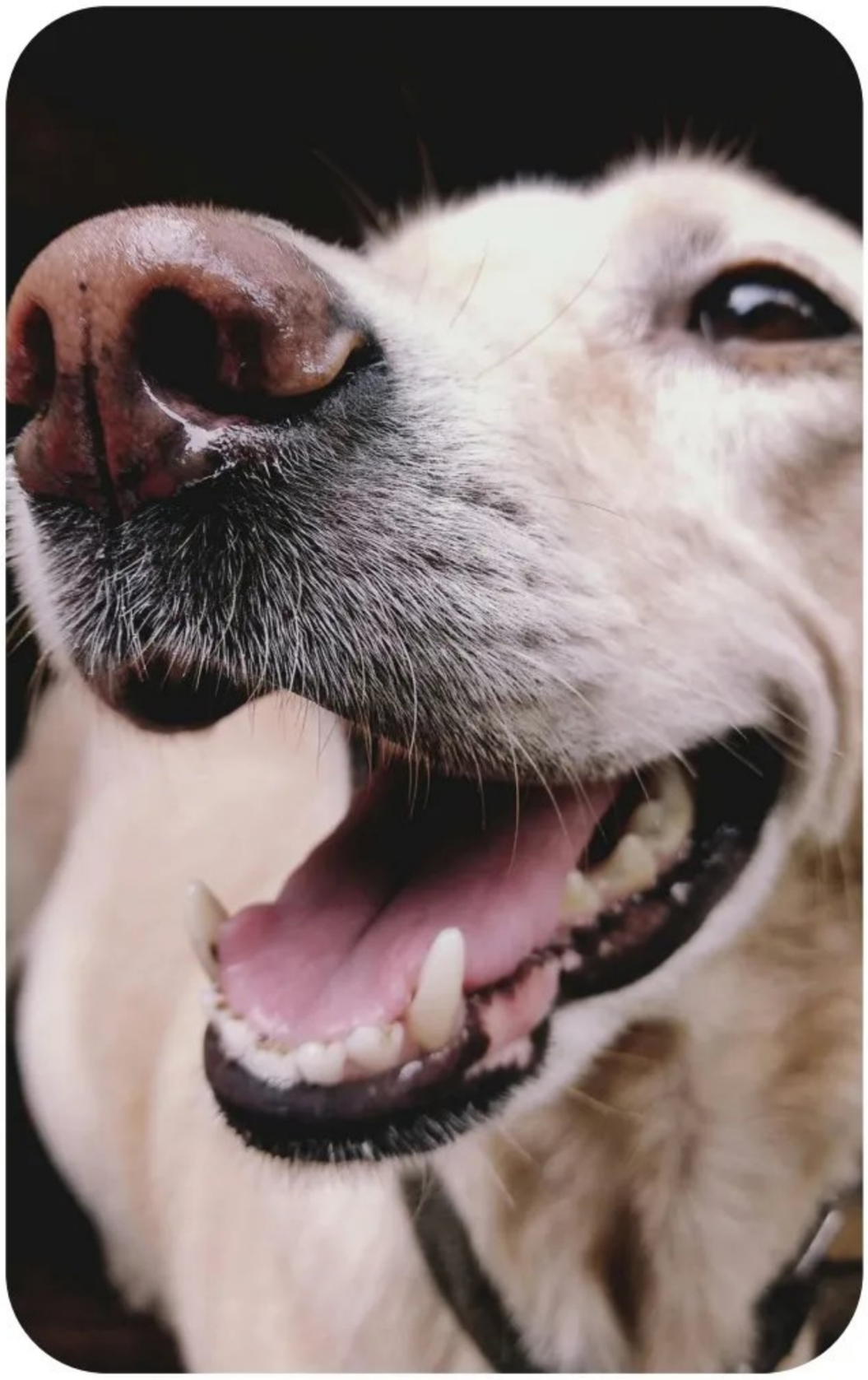
Rebeka e seu fiel companheiro, o cachorrinho Ragna, formam uma dupla inseparável. *O Ragna é um cachorro doce e manso, ama uma sombra, é super amoroso e tranquilo. Juntos compartilham uma amizade infinita que ilumina seus dias.*

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









Quem não compreende um olhar, tampouco há de compreender uma longa explicação. - Mário Quintana

Quem não compreende um olhar, provavelmente não entenderá nem as palavras mais longas, pois o verdadeiro entendimento está na sensibilidade e conexão além da fala.

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

O AMOR SIMPLES E PURO DOS ANIMAIS: LIÇÕES DE FREUD

Por Equipe Editorial



(Imagem: Freud e seu cão Jofi, um Chow Chow) Entrevista feita por George Sylvester Viereck em 1930, Semmering, Áustria. (Tradução de Maria Teresa Dóring)

Freud, o pai da psicanálise, sempre preferiu a companhia dos animais à dos seres humanos. Quando perguntado por quê, ele respondeu com clareza: "Porque eles são mais simples." Animais, ao contrário dos homens, não sofrem de uma personalidade dividida, não estão presos aos conflitos e às pressões de uma civilização que exige mais do que nossas mentes conseguem suportar.

Freud via nos animais uma pureza emocional que nos falta. Eles vivem de maneira direta e sincera, livres das complicações e ambivalências humanas. É mais fácil amar o que é simples, o que não carrega o

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

fardo da maldade, da vingança ou da dissimulação. O afeto de um animal é genuíno, completo em si mesmo, e é por isso que nos sentimos tão próximos deles.

Os cães, por exemplo, têm a beleza de uma existência pura, sem a necessidade de se adequar a padrões artificiais. Para Freud, essa simplicidade era um alívio em meio à complexidade da vida humana. Ele afirmava: "Não permito que nenhuma reflexão filosófica me roube o prazer das coisas simples da vida."

Ao olhar para seu cão Jofi, um Chow Chow, Freud via mais do que um animal de estimação. Ele via uma existência completa, uma afinidade profunda, e uma solidariedade que poucos humanos são capazes de expressar. Talvez seja por isso que o amor pelos animais nos toca tão profundamente: é um amor simples, sem conflito, que nos lembra do que realmente importa.

VÍDEO

MOMENTOS ENGRAÇADOS DOS NOSSOS COMPANHEIROS

Por Equipe Editorial

Os pets sabem como nos arrancar risadas, seja com suas trapalhadas inesperadas ou com aquelas caras de quem não fez nada. Prepare-se para se divertir com esses momentos engraçados que só os nossos amigos de quatro patas podem nos proporcionar. Eles podem até não entender o que estão fazendo, mas com certeza sabem como nos fazer rir!

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

LAÇOS INSEPARÁVEIS, O AMOR ENTRE HUMANOS E ANIMAIS

Por Equipe Editorial



Os animais têm o dom de criar conexões profundas e sinceras com os humanos. Neste vídeo emocionante, você verá como eles se tornam amigos leais, prontos para oferecer carinho, apoio e um amor incondicional. Porque, no fundo, eles são mais que companheiros — são parte da família.

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

PAISAGISMO E JARDINAGEM CONEXÃO COM A NATUREZA

Por Equipe Editorial

O paisagismo e a jardinagem são artes que vão muito além de simplesmente embelezar um espaço. Eles transformam ambientes e promovem a reconexão do ser humano com a natureza. O paisagismo é a técnica que une estética, funcionalidade e sustentabilidade, criando ambientes que refletem harmonia e bem-estar. Já a jardinagem, por sua vez, traz para o dia a dia o cuidado com plantas, flores e árvores, tornando cada espaço mais acolhedor e vivo.

Ao pensar em paisagismo, não estamos falando apenas de grandes áreas verdes, como parques e jardins públicos, mas também de pequenos cantos em casas e apartamentos, onde uma combinação de plantas pode transformar ambientes antes apagados. Cada escolha de planta, cada flor adicionada, é um detalhe que compõe a harmonia de um jardim, permitindo a criação de espaços que proporcionam relaxamento e bem-estar.

A jardinagem, prática cada vez mais popular, se tornou uma forma de terapia natural para muitos, que encontram nela um refúgio para a mente. Cultivar plantas é mais do que uma tarefa diária; é um exercício de paciência e cuidado que devolve, em troca, beleza e vida.

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as penas da lei.

Além disso, o contato com a natureza traz inúmeros benefícios à saúde, tanto física quanto mental, aliviando o estresse e proporcionando momentos de reflexão e paz.

Para quem deseja começar, não é preciso muito: alguns vasos, plantas de fácil cuidado como suculentas ou samambaias, e um pouco de dedicação. A jardinagem e o paisagismo, com o tempo, ensinam que a beleza está no processo de cultivo, e que cada pequena mudança no ambiente ao redor reflete diretamente no bem-estar de quem vive ali.

Com um planejamento adequado, essas práticas podem ser incorporadas em qualquer espaço, criando o equilíbrio perfeito entre o homem e a natureza. Seja para decorar, relaxar ou transformar, o paisagismo e a jardinagem são formas poderosas de trazer a natureza para mais perto, melhorando a qualidade de vida e deixando os ambientes mais inspiradores e acolhedores.

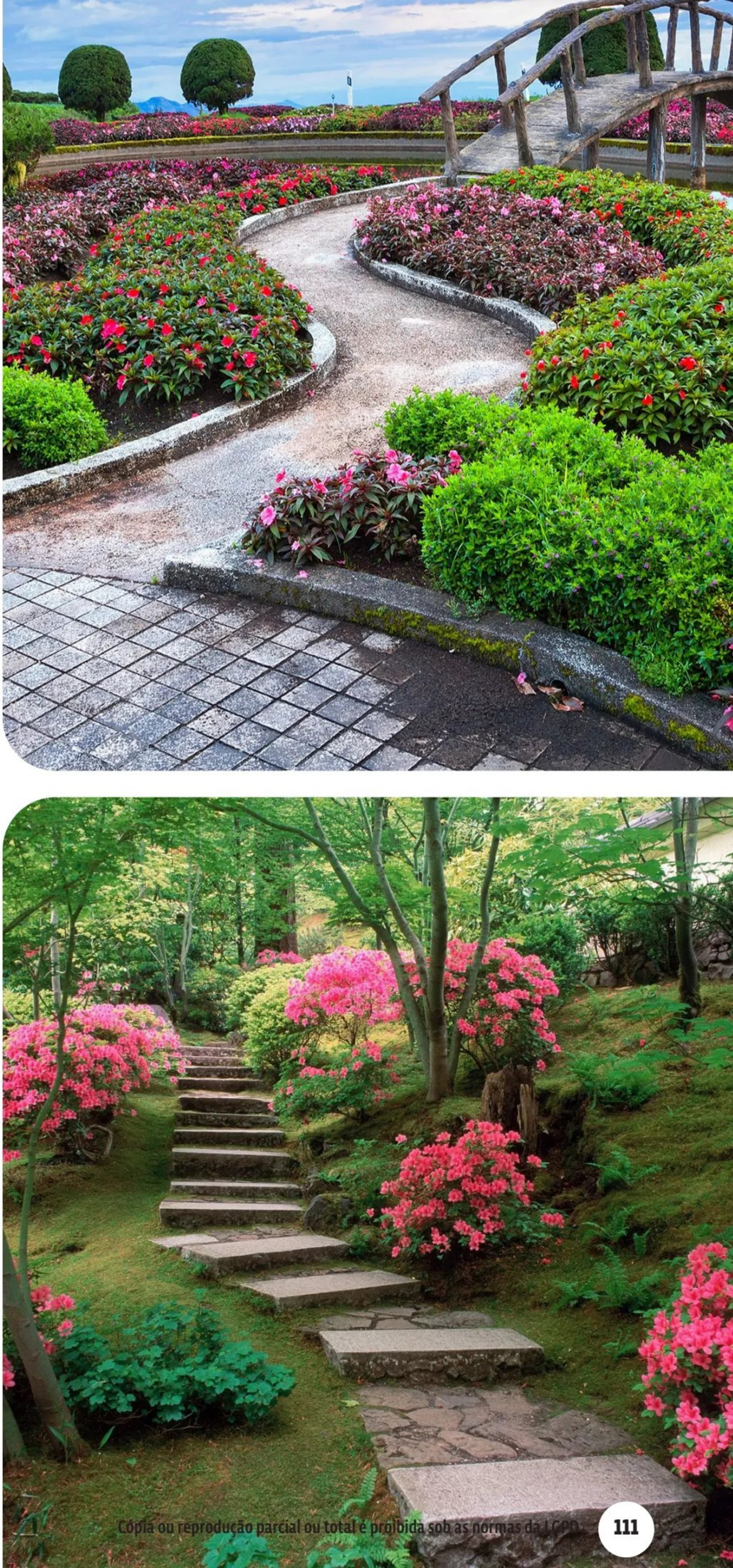
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

SE VOCÊ GOSTOU ENVIE UM E-MAIL COM SEU COMENTÁRIO E SUGESTÕES PARA REIS123@HOTMAIL.COM. SERÁ MUITO BEM VINDO!

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas

Sua 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 AMOR CONSTRÓI

Por Maristela Pozitano

O amor é uma força que transcende barreiras, une corações e inspira a mudança. Ao longo da história, ele tem sido retratado como o maior dos sentimentos, capaz de transformar pessoas, curar feridas e criar conexões profundas e duradouras. O poder do amor reside em sua capacidade de fazer com que indivíduos se vejam além de suas diferenças, reconhecendo no outro uma parte de si mesmo.



O amor também precisa de ordem, por exemplo: na educação de nossos filhos. Se fizermos tudo por eles, privando-os de vivenciar suas próprias frustrações, eles crescerão acreditando que o mundo atenderá todas as suas vontades e sofrerão muito mais. Dizer não, também é educar e colocar ordem neste amor, esta ordem irá fortalecê-los para enfrentar os "nãos" que a vida trará. Fazendo uma analogia do amor com a água, entenderemos que ao colocarmos água em uma jarra límpida, poderemos usufruir com delicadeza dela, e a medida que precisarmos fazemos a renovação dela, mas se colocarmos toda a água de uma vida toda, será uma represa e ao derramarmos toda a água de uma vez, ela se tornará um problema pois arrastará tudo o que tiver a frente.

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

Quando este amor é doado e entregue dentro desta ordem nos dá coragem para enfrentar desafios e nos motiva a sermos melhores, não apenas por nós mesmos, mas também por aqueles que amamos. Ele desperta empatia, cultivando um senso de cuidado e responsabilidade pelo bem-estar dos outros. Seja no âmbito familiar, nas amizades ou nos relacionamentos românticos, o amor gera um impacto profundo, capaz de transformar vidas de maneiras inimagináveis.

Além disso, o amor é uma fonte inesgotável de esperança. Quando estamos cercados por incertezas, é o amor que nos impulsiona a acreditar em dias melhores, a fé é filha do amor. Ele é a força que alimenta nossa resiliência e nos lembra que, mesmo em tempos difíceis, há sempre uma luz no horizonte. O amor nos mantém conectados e nos dá a força necessária para continuar, mesmo quando tudo parece perdido.

Em suma, o amor é uma das forças mais poderosas do universo. Ele molda o mundo em que vivemos, conecta nossas histórias e ilumina nosso caminho. Quando agimos com amor, estamos contribuindo para um mundo mais justo, compassivo e cheio de possibilidades.

Os pacifistas que viveram diziam que embora tenhamos guerras é o amor que verdadeiramente nos une.

O amor, desde os primórdios da humanidade, tem sido uma das forças mais poderosas e misteriosas que moldam nossas vidas. Ele é frequentemente descrito como a essência que dá sentido à nossa

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

existência, e sua influência se estende muito além dos relacionamentos pessoais, alcançando todos os aspectos da sociedade e da cultura. O poder transformador do amor não reside apenas na sua capacidade de gerar sentimentos positivos, mas também na sua habilidade de transformar realidades, curar feridas emocionais e até moldar o futuro de comunidades inteiras.



Uma das características mais extraordinárias do amor é sua capacidade de conectar pessoas de maneiras profundas e significativas. Ele transcende fronteiras culturais, religiosas, linguísticas e sociais, criando um vínculo que parece desafiar a lógica.

Quando amamos, enxergamos o outro sob uma nova luz: suas falhas são compreendidas, suas diferenças são respeitadas e suas dores são acolhidas. Esse sentimento de aceitação é transformador, tanto para quem ama quanto para quem é amado, pois oferece uma experiência de pertencimento e acolhimento.

No contexto pessoal, o amor nos ensina sobre compaixão e vulnerabilidade.

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

Amar é abrir mão de parte de nossa armadura emocional, expondo nossas fragilidades e receios ao outro. No entanto, essa abertura não nos enfraquece; ao contrário, ela nos fortalece, pois nos conecta a algo maior do que nós mesmos.



Através do amor, aprendemos a compartilhar nossas alegrias e tristezas, nossas esperanças e medos. Ele cria um ambiente seguro onde a autenticidade é cultivada e as máscaras podem ser deixadas de lado.

O amor também é uma força transformadora no campo do crescimento pessoal. Através de relacionamentos amorosos, muitas vezes somos desafiados a rever nossas perspectivas, superar limitações pessoais e expandir nossa compreensão do mundo. Isso acontece porque o amor verdadeiro exige que sejamos a melhor versão de nós mesmos, não de uma forma idealizada ou perfeita, mas autêntica e em constante evolução. Amar e ser amado nos coloca em contato direto com nossa própria essência, promovendo um processo de autoconhecimento que nos ajuda a crescer emocional e espiritualmente.



O Amor também desempenha um papel crucial na construção de sociedades mais justas e compassivas. Movimentos sociais históricos, como a luta pelos direitos civis, a resistência pacífica de Gandhi e o trabalho de figuras como Martin Luther King Jr, foram impulsionados pelo amor; não apenas pelo amor a um grupo ou causa, mas pelo amor à humanidade. Esses líderes entenderam que o amor pode ser uma ferramenta poderosa para promover a mudança social. Eles acreditavam que o ódio e a violência não poderiam gerar justiça duradoura, mas que o amor, com sua capacidade de unir, poderia abrir caminhos para a paz.

Na esfera comunitária, o amor se manifesta na solidariedade, no cuidado com o outro e na busca por justiça social. Comunidades baseadas em amor e respeito mútuo tendem a ser mais resilientes, unidas e prósperas. Quando indivíduos agem motivados pelo amor, seja através de trabalho voluntário, assistência a vizinhos ou

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

defesa dos direitos dos marginalizados, criam um ciclo de bondade que reverbera por toda a sociedade.

O amor é o mais importante mandamento: "Amai a Deus sobre todas as coisas", até o Criador pede para ser amado, "Sirvas ao Senhor teu Deus com todo o teu coração e com toda a tua alma" (Deuteronômio 10.12). Como vocês ouviram desde o princípio, o mandamento é este: "Amem-se uns aos outros. Como eu os amei". (João 13:34)

Muitas vezes, o Amor é a única força capaz de reparar danos emocionais profundos. O amor pode curar traumas, restaurar a autoestima e reacender a esperança em corações que foram feridos. Ele oferece consolo em tempos de perda e dá força em momentos de desespero. Um abraço, uma palavra gentil, um gesto de carinho. Todas essas expressões de amor têm o poder de aliviar dores que, às vezes, palavras sozinhas não conseguem tocar. O amor, nesse sentido, é um remédio que age nas profundezas da alma.

É importante lembrar que o amor também requer esforço, paciência e compromisso. Ele não é apenas um sentimento passivo que nos acomete de forma inesperada. Amar é um ato consciente, uma escolha diária. Envolve a disposição de se colocar no lugar do outro, a coragem de enfrentar desafios e a habilidade de perdoar, não o perdoar com arrogância mas sentir de verdade o quão

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

libertador é poder olhar para o outro sem julgamentos e entender que a pessoa que mais se beneficia do perdão é ela mesma. O amor exige trabalho, mas seu retorno é imensurável. Ele nos transforma ao nos desafiar a praticar a empatia, a desenvolver a paciência e a nutrir a compaixão.

Cópia ou reprodução para fins comerciais é proibida sob as normas da LGPD

Como amar pessoas que cometeram delitos? Trabalhando no âmbito social e criando ações e políticas onde haja inclusão, pois, a maior parte dos delitos é cometido pelos excluídos.

O poder do amor é ilimitado. Ele tem a capacidade de transformar não apenas indivíduos e relações, mas também comunidades e até sociedades inteiras. Ele nos lembra que, por mais diferentes que sejamos, todos compartilhamos a mesma essência e as mesmas necessidades fundamentais: ser aceitos, compreendidos e valorizados. O amor cria uma ponte entre o "eu" e o "outro", tornando possível a verdadeira conexão e cooperação.

Em um mundo repleto de conflitos, desigualdades e divisões, o amor é a força que pode nos unir, nos curar e nos levar a um futuro mais promissor. Ele não resolve todos os problemas de maneira instantânea, mas planta as sementes para um mundo mais pacífico e compassivo. E, ao cultivarmos essas sementes, descobrimos que o amor, em todas as suas formas, é de fato o elemento mais poderoso e transformador que podemos compartilhar uns com os outros.

Existe amor na natureza, a gravidade por exemplo é a forma que o cosmos encontrou para expressá- lo. Assim como o destino da rosa é ser uma rosa, a sua beleza e seu perfume são o seu caminho para manifestar o amor, e qualquer um poderá usufruir desta entrega. O amor tem várias filhas como: generosidade, bondade e a compaixão. O amor que se entrega pode apagar o mal que se fez.

Afinal, se alguém não tiver compaixão o suficiente para gerar compaixão para com as pessoas dife- rentes, quem o fará?

Os nossos instintos ainda são as sementes do verdadeiro amor que devemos manifestar.

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

“Somos livres para aprender o amor” (Pierre Weill)

Eu encontrei a minha maneira de amar, oferecendo a minha família o que sou de melhor, sendo a minha melhor versão na sociedade e me capacitar para a desconstrução da violência e a construção de uma cultura de paz dentro de mim, em minhas ações e no meu dia a dia, com todo amor que me compete.

Encontre o seu jeito de amar e seja você o amor que constrói um mundo melhor.



Maristela Pozitano

Mini Biografia

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

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

A LONGEVIDADE NOS DIAS ATUAIS

Por Equipe Editorial

Nos últimos anos, a expectativa de vida aumentou significativamente em todo o mundo, criando um novo cenário para a forma como vivemos e envelhecemos. A longevidade não é mais vista apenas como um privilégio de poucos, mas como uma realidade que está cada vez mais ao nosso alcance. Hoje, viver 80, 90 ou até mesmo 100 anos não é algo raro, e esse aumento da longevidade nos traz reflexões importantes sobre qualidade de vida, saúde e o envelhecimento ativo.

Com os avanços na medicina, na ciência e na tecnologia, somos capazes de prevenir doenças, melhorar tratamentos e aumentar nossa consciência sobre a importância dos cuidados preventivos. A longevidade está diretamente ligada a esses avanços, mas vai além disso: ela também depende de como cuidamos de nossa saúde

SE VOCÊ GOSTOU ENVIE UM E-MAIL COM SEU COMENTÁRIO E SUGESTÕES PARA REIS123@HOTMAIL.COM. SERÁ MUITO BEM VINDO!

mental, emocional e social. Não basta viver mais anos; é fundamental viver esses anos com qualidade, mantendo o corpo ativo e a mente afiada.

Uma das maiores preocupações para quem atinge idades avançadas é a preservação da independência. Envelhecer não significa perder a autonomia. Na verdade, a sociedade está cada vez mais preparada para oferecer suporte aos idosos, seja através de tecnologias que facilitam o dia a dia ou de políticas públicas que garantem os direitos dessa parcela da população.

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

Centros de convivência, atividades físicas voltadas para a terceira idade e redes de apoio social têm sido fundamentais para que os idosos se mantenham ativos e participativos em suas comunidades.

Outro aspecto relevante da longevidade é a importância dos laços sociais. Estudos mostram que pessoas que mantêm relacionamentos próximos com amigos, familiares e suas comunidades tendem a viver mais e com mais saúde. A convivência social ajuda a reduzir o estresse, melhora o humor e pode até prevenir o declínio cognitivo. Assim, além de cuidar do corpo, a manutenção das relações interpessoais também se torna um pilar essencial para a longevidade saudável.

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

A longevidade também nos desafia a repensar o conceito de envelhecimento. Se antes o envelhecimento era associado à fragilidade e à dependência, hoje vemos uma geração de idosos que busca novas experiências, que continua aprendendo e que está disposta a descobrir novos caminhos, seja profissionalmente ou em termos de hobbies e paixões pessoais. Pessoas que chegam aos 60, 70 ou 80 anos ainda com energia para realizar seus sonhos são a prova de que o envelhecimento pode ser um novo começo.

Portanto, à medida que nossa sociedade continua a envelhecer, é crucial que todos nós, independentemente da idade, nos preparemos para viver mais e melhor. A longevidade é uma conquista, mas cabe a cada um de nós garantir que essa fase da vida seja plena de alegria, saúde e realizações. Envelhecer é, cada vez mais, sinônimo de renovação e oportunidade.

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

UMA AVÓ DE 94 ANOS TRANSFORMA A CIDADE EM SUA GALERIA DE ARTE

Por Equipe Editorial

Em uma pacata cidade da Polônia, Zalipie, uma mulher de 94 anos, com pincel em mãos e o coração repleto de amor pela arte, vem transformando muros, casas e calçadas em verdadeiras obras-primas. Ela não pinta em telas tradicionais, mas usa as paredes das casas de sua comunidade como sua própria galeria a céu aberto, enchendo de cor e vida cada canto do lugar que chama de lar.

Com um toque delicado e um estilo único, essa avó-artista está ganhando reconhecimento em Zalipie por sua arte que une tradição e beleza.



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

Seus murais floridos, com desenhos vibrantes e cheios de vida, trazem um ar de frescor e renovação para a cidade. Cada parede pintada é uma celebração da natureza e da alegria, refletindo sua paixão pela vida e seu desejo de compartilhar beleza com o mundo. Sua dedicação à arte, mesmo em uma idade tão avançada, inspira todos ao seu redor, mostrando que a criatividade não tem prazo de validade e que a expressão artística pode continuar a evoluir e florescer ao longo dos anos.

Cada flor pintada carrega histórias de uma vida inteira, experiências que ela compartilha com o mundo através de suas cores e formas. As casas de Zalipie, antes simples e sem brilho, agora exibem orgulhosamente suas pinturas, tornando a cidade um museu vivo e vibrante. E o mais surpreendente é que sua obra continua a crescer, com novas cores, formas e detalhes que surgem a cada pincelada, renovando constantemente o cenário e o espírito do lugar.

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





Arte não tem idade, assim como a alma criativa nunca envelhece.

- Pablo Picasso

Aos 94 anos, essa avó mostra que a arte não tem idade. Suas pinturas transformam a cidade e provam que a criatividade permanece viva em qualquer fase da vida.

MARIA DAS MERCÊS: A MATRIARCA DA FAMÍLIA CARVALHO CELEBRA 90 ANOS DE VIDA

Por Nilson Carvalho - Homenagem



Fotos: Nilson Carvalho
Texto: Colunista Pr. Ivo Leandro

No dia 20 de setembro de 2024, celebramos uma mulher extraordinária, Maria das Mercês Conceição, que, com força, fé e resiliência, alcançou a admirável marca de 90 anos de vida.

Mãe de nove filhos, cinco mulheres e quatro homens, Maria das Mercês construiu sua história no coração da Maré, no bairro do Uruguai, em Salvador, Bahia. Embora não tenha tido a oportunidade de aprender a ler ou escrever, ela sempre compreendeu o verdadeiro significado da sabedoria. Viúva ainda jovem, dedicou sua vida ao sustento da família, trabalhando incansavelmente como lavadeira e marisqueira.

Cada batalha que venceu, cada sacrifício que fez, teve um único objetivo: criar seus filhos com dignidade e amor. Suas mãos, calejadas pelo trabalho árduo, sempre mantiveram o coração aberto. Maria das Mercês nos ensinou o valor de cada conquista. Graças à sua luta incansável, todos os seus filhos se formaram, carregando consigo o legado de uma mulher que jamais desistiu, que sempre acreditou na graça de Deus e no poder do amor familiar.

Hoje, olhamos com orgulho para o exemplo de força e dedicação que Maria das Mercês é para todos nós. Sua vida continua sendo uma verdadeira bênção para sua família e todos aqueles que têm a honra de conhecer sua história.



A imagem ao lado representa de forma calorosa, destacando o amor e a união da família em torno de Maria das Mercês e sua trajetória de vida.

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

local da Foto: Algave, Portugal

seção **VIAGEM E TURISMO**

WWW.EDITORAHR.COM



local da Foto: Londres, Inglaterra



local da Foto: caverna pra relaxar na Grécia

DESCUBRA O ENCANTO DO SUL DA FRANÇA: RUMO A NÎMES, AVIGNON E ALÉM!

Por Marisa Bando

SE VOCÊ GOSTOU ENVIE UM E-MAIL COM SEU COMENTÁRIO E SUGESTÕES PARA REIS123@HOTMAIL.COM. SERÁ MUITO BEM VINDO!

Prepare-se para uma viagem inesquecível pelo coração da Provence e do Languedoc, onde a história, a arte e a natureza se entrelaçam em harmonia sem igual. Conheça cidades que são verdadeiros tesouros culturais, repletos de vestígios da influência romana e belezas naturais.

Anfiteatro Romano de Nîmes, localizado na cidade de Nîmes, no sul da França.

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

NÎMES: A ROMA FRANCESA

Inicie sua jornada em Nîmes, uma cidade que respira história. Conhecida como a "Roma Francesa", abriga algumas das construções romanas mais bem preservadas do mundo, como o magnífico Anfiteatro, que ainda hoje em dia sedia eventos. Não perca o impressionante Templo de Diana e a Maison Carrée, um dos templos romanos mais elegantes. A cidade também é famosa por suas vibrantes feiras e festivais, que atraem visitantes de todos os lugares.



PONT DU GARD: UM MONUMENTO À ENGENHARIA

A apenas uma curta distância de Nîmes, o Pont du Gard é uma obra-prima da engenharia romana. Este aqueduto, construído no século I d.C., impressiona com suas três camadas de arcos majestosos que se erguem sobre o rio Gardon. Patrimônio Mundial da UNESCO, o Pont não é apenas um feito arquitetônico; é um convite a refletir sobre a habilidade dos antigos romanos e a beleza que a natureza proporciona.



Nîmes - Maison Carrée

Pont du Gard

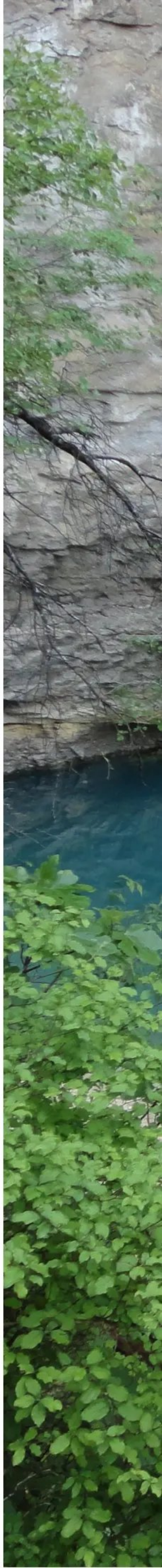
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

FONTAINE DU VAUCLUSE: O CHARME DA PROVENCE E A MÁGICA NASCENTE DO RIO SORGUE

Dirija-se a Fontaine du Vaucluse, onde águas cristalinas emergem de uma fonte em meio a montanhas verdejantes. Caminhe ao longo do rio Sorgue, um dos mais belos da Provence, conhecido por sua impressionante vazão. Durante os períodos de cheia, a fonte pode liberar até 22 metros cúbicos de água por segundo, proporcionando um espetáculo incrível.

A nascente do Sorgue se encontra em uma caverna no sopé das montanhas do Vaucluse, a cerca de 3 km da aldeia. Considerada uma das fontes mais poderosas da França, ela atinge uma profundidade impressionante de 308 metros, sendo uma das mais profundas da Europa.

É um verdadeiro milagre natural, que combina beleza, força e tranquilidade. Um destino essencial para quem deseja se conectar com a natureza e explorar a riqueza da Provence. Visitar Fontaine du Vaucluse oferece a chance de presenciar a força da natureza. A água límpida que emerge da nascente forma um lago azul profundo, cercado por paisagens deslumbrantes e montanhas, criando um ambiente perfeito para caminhadas e piqueniques.

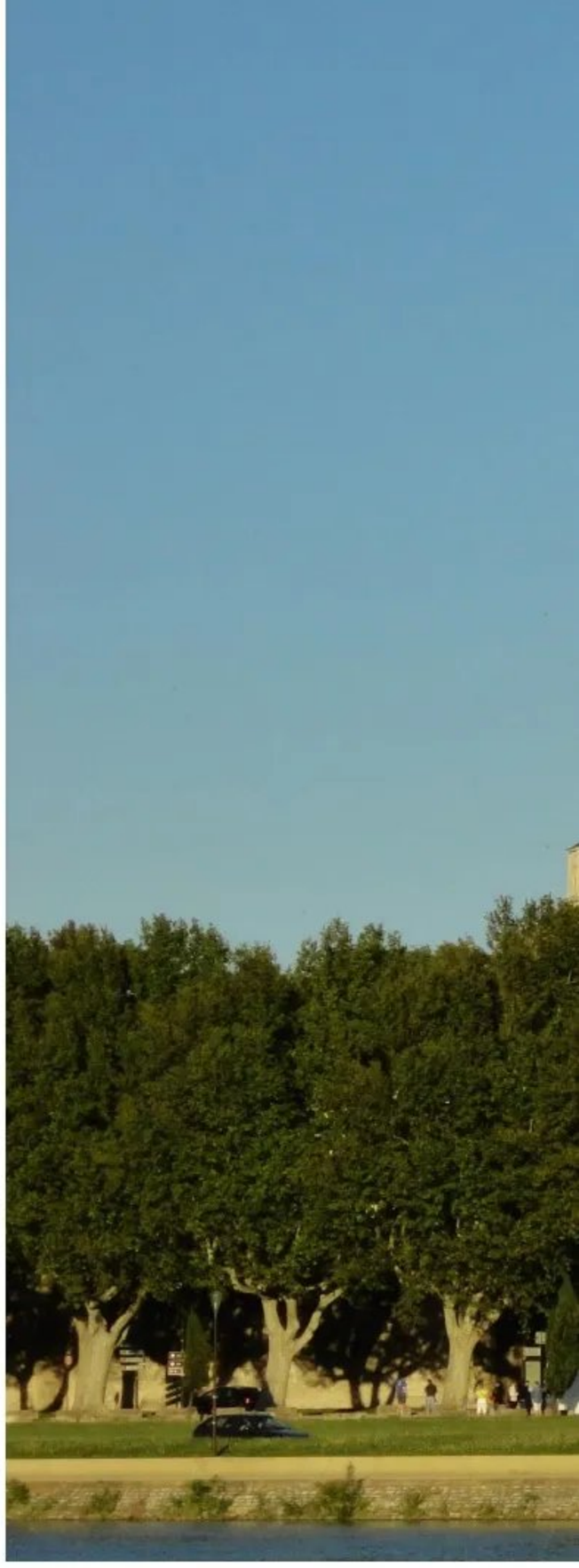


Fontaine du Vaucluse - Nascente Sorgue

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

AVIGNON: A CIDADE DOS PAPAS

Nenhuma visita ao sul da França estaria completa sem uma parada em Avignon. Famosa pelo Palácio dos Papas, esta cidade medieval foi sede do papado no século XIV. Admire a grandiosidade do palácio e caminhe pela famosa Pont Saint-Bénézet, que encanta com suas histórias e vistas deslumbrantes do rio Ródano. Avignon também é palco de um vibrante festival de teatro, atraindo artistas e amantes da arte de todo o mundo.



LES BAUX-DE-PROVENCE: UMA JÓIA NAS ROCHAS

No alto de uma colina, Les Baux-de-Provence é uma das mais belas aldeias da França, com suas ruínas medievais e vistas panorâmicas de tirar o fôlego. Explore suas ruas de pedra e descubra a história da sua influência ao longo dos séculos. Visite o Carrières de Lumières, uma antiga pedreira que agora abriga espetáculos de arte digital que encantam os sentidos.



Avignon

Baux-de-Provence

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

ARLES: A TERRA DE VAN GOGH

Em Arles, a história romana se funde com a arte impressionista. Conheça o famoso Anfiteatro e o Théâtre Antique, testemunhas de um passado vibrante. Mas não pare por aí! Arles também foi a casa de Vincent van Gogh, que encontrou inspiração nas paisagens ensolaradas e nas cores vibrantes da cidade. Visite os locais que ele imortalizou em suas obras, como a Praça do Fórum e os campos de girassóis, Ponte de Langlois, terraço do café e sinta a conexão entre arte e natureza.





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

CARCASSONNE: O CONTO DE FADAS MEDIEVAL

Por fim, dirija-se a Carcassonne, uma das cidades mais encantadoras da França, famosa por sua impressionante cidadela medieval que parece saída de um conto de fadas. Classificada como Patrimônio Mundial da UNESCO, essa cidade fortificada é um verdadeiro paraíso para os amantes de história, arquitetura e belas paisagens.

Com uma história que remonta a mais de 2.500 anos, Carcassonne começou como uma fortificação celtibérica e floresceu durante o Império Romano. A Cité de Carcassonne, com suas muralhas duplas de mais de 3 km, é um dos sistemas de fortificação mais bem preservados da Europa. As 52 torres de pedra, adornadas com telhados pontudos, oferecem vistas deslumbrantes e convidam a explorar suas ruelas de paralelepípedos, onde a história se torna palpável.

A cidade não é apenas um museu a céu aberto; sua atmosfera vibrante é complementada por lojas de artesanato, cafés charmosos e restaurantes que servem pratos típicos, como o famoso cassoulet. À noite, as muralhas iluminadas criam um cenário mágico, enquanto eventos culturais, como concertos e festivais, celebram a música e a arte.

Cercada por uma paisagem natural deslumbrante, está situada na região do Languedoc, conhecida por suas vinícolas. Os visitantes podem participar de degustações de vinhos e explorar as vinhas, além de desfrutar de trilhas para caminhadas e passeios de bicicleta nas proximidades.

Carcassonne é uma verdadeira viagem no tempo, onde a história medieval está presente em cada esquina. Com sua cidadela mágica e rica herança cultural, este destino promete encantar e inspirar todos os visitantes. Não perca a oportunidade de incluir essa joia medieval em seu itinerário pelo sul da França!



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



Marisa e Pérola

Todestur Viagens:
www.todestur.com
Instagram:
@todesturtravel
E-mail:
atendimento@todestur.com

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

Fontaine du Vaucluse



seção **CULINÁRIA**









1. QUICHE LORRAINE

Tempo de Preparo:
60 minutos

Rendimento:
6 porções

COMIDA FRANCESA

Ingredientes:

- 1 massa folhada pronta
- 200g de bacon picado
- 3 ovos
- 300ml de creme de leite fresco
- 100g de queijo Gruyère ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada a gosto

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Forre uma forma com a massa folhada, pressionando bem nas laterais. Pique o fundo com um garfo.
3. Frite o bacon até dourar e reserve.
4. Em uma tigela, bata os ovos, acrescente o creme de leite e o queijo Gruyère ralado. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
5. Adicione o bacon à mistura e despeje sobre a massa.
6. Leve ao forno por cerca de 35 minutos, até dourar.
7. Deixe esfriar um pouco antes de servir.

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



2. BOEUF BOURGUIGNON

Tempo de Preparo:
3 Horas

Rendimento:
4 porções

COMIDA FRANCESA

Ingredientes:

- 1kg de carne bovina (alcatra ou músculo), cortada em cubos
- 150g de bacon em cubos
- 2 cenouras fatiadas
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picado
- 300g de cogumelos frescos
- 750ml de vinho tinto (Borgonha)
- 200ml de caldo de carne
- 1 folha de louro
- 1 ramo de tomilho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, doure o bacon e reserve.
2. Na mesma panela, sele os cubos de carne até dourar e reserve.
3. Refogue a cebola, cenoura e alho no restante da gordura.
4. Adicione a carne, bacon e cogumelos à panela.
5. Despeje o vinho tinto e o caldo de carne. Acrescente o louro, o tomilho, sal e pimenta.
6. Cozinhe em fogo baixo por 2 a 3 horas até que a carne esteja bem macia.
7. Sirva acompanhado de batatas ou pão fresco.

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



3. SOUPE À L'OIGNON (SOPA DE CEBOLA)

Tempo de Preparo:
1 Hora

Rendimento:
4 porções

COMIDA FRANCESA

Ingredientes:

- 6 cebolas grandes, fatiadas
- 50g de manteiga
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 litro de caldo de carne
- 200ml de vinho branco seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 fatias de pão
- 200g de queijo Gruyère ralado

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, derreta a manteiga e refogue as cebolas até dourar.
2. Adicione a farinha e misture bem.
3. Despeje o vinho e o caldo de carne, mexendo sempre. Tempere com sal e pimenta.
4. Deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe por 30 minutos.
5. Toste as fatias de pão e coloque-as em tigelas individuais.
6. Despeje a sopa sobre o pão e polvilhe com o queijo Gruyère.
7. Leve ao forno para gratinar até o queijo derreter e dourar. Sirva quente.

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



4. CRÈME BRÛLÉE

Tempo de Preparo:
1 Hora

Rendimento:
6 porções

COMIDA FRANCESA

Ingredientes:

- 500ml de creme de leite fresco
- 5 gemas de ovo
- 100g de açúcar
- 1 fava de baunilha (ou 1 colher-de chá de extrato)
- Açúcar para caramelizar

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 150°C.
2. Em uma panela, aqueça o creme de leite com a fava de baunilha aberta. Deixe ferver, desligue e reserve.
3. Em uma tigela, bata as gemas com o açúcar até formar um creme claro.
4. Aos poucos, despeje o creme de leite sobre a mistura de gemas, mexendo sempre.
5. Divida o creme em ramequins (pequenas tigelas de cerâmica) e coloque-os em uma assadeira com água quente.
6. Asse em banho-maria por 40 minutos ou até firmar.
7. Deixe esfriar na geladeira por pelo menos 4 horas.
8. Antes de servir, polvilhe açúcar sobre o creme e caramelize com um maçarico ou sob a grelha do forno. Sirva imediatamente.

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

PRIMAVERIL

Por Comendadora
Poetisa Sandra

É manhã,
Ainda sonhando com a noite enluarada
E o céu estrelado,
Sinto os primeiros raios solares
Refletindo em meus lençóis.

Ouço os cânticos singelos dos pássaros
E o ciciar das cigarras.
Espreguiço-me lentamente,
Enquanto da cama me levanto.

Sobre a camisola branca,
Coloco meu roupão de seda
E vou até a sacada.
Caminho até a varanda,
Sento-me na espreguiçadeira.

Olho o céu azul
E as ondas que batem nas pedras indefesas,
Misturando-se à areia suave e límpida.

A brisa que leve soa
Traz o aroma das flores
De todas as cores
Dos jardins dali:
Margaridas, Girassóis,
Sempre-vivas, Rosas, Acácias e Camélias,
Papoulas e Ipês.

Que paisagem encantadora!
As folhas aplaudem,
Os beija-flores
Enfeitam o ambiente
Em um tom primaveril.



Comendadora Poetisa Sandra Albuquerque

Mini Biografia

Carioca, Professora, Escritora e Editora Setorial, atuando como Colunista do Jornal ROL. Honrada com os títulos de Comendadora e Embaixadora Cultural, é Acadêmica Benemérita da FEBACLA (Federação Brasileira dos Acadêmicos das Ciências, Letras e Artes). Recebeu o título de Doutora Honoris Causa em múltiplas áreas pelo Centro Samarthiano de Altos Estudos Filosóficos e Históricos e é membro de diversas academias, incluindo a ACL, AILAP, AIEB e ALCAAB.

Coautora de várias antologias de destaque, como Inflexões e Crônicas, Tributo a Tom Jobim, Nova Era, 500 Anos de Camões e a Antologia da Amazônia. Entre seus vários reconhecimentos literários, destaca-se o Grande Prêmio Internacional de Literatura Machado de Assis.

Instagram:
@comendadora_poetisa_sandra

Facebook:
Comendadora Poetisa Sandra Albuquerque

You Tube:
Comendadora Sandra Albuquerque & Apresentações

Jornal Cutural Rol:
www.jornalrol.com.br

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

seção **ARTESANATO**

WWW.EDITORAHR.COM



ARTESANATO EM MDF: CRIATIVIDADE E VERSATILIDADE PARA TODOS OS GOSTOS

Por Equipe Editorial



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

O MDF (Medium Density Fiberboard) é um material cada vez mais popular no universo do artesanato. Sua versatilidade, resistência e preço acessível o tornam uma excelente opção para quem deseja transformar ideias criativas em peças decorativas e funcionais. De pequenas caixas e porta-retratos a móveis completos, o artesanato em MDF oferece infinitas possibilidades de criação, permitindo que os artesãos liberem toda a sua imaginação.

O MDF é feito a partir da compactação de fibras de madeira e resinas, o que resulta em um material de superfície lisa e fácil de manusear. Isso faz com que seja ideal para trabalhos manuais que requerem cortes detalhados, pintura e acabamento delicado. Ele pode ser cortado em diversas formas e tamanhos, o que o torna perfeito para a criação de itens personalizados.



SE VOCÊ GOSTOU ENVIE UM E-MAIL COM SEU COMENTÁRIO E SUGESTÕES PARA REIS123@HOTMAIL.COM. SERÁ MUITO BEM VINDO!

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

A BELEZA DO MDF NO ARTESANATO

No artesanato, o MDF pode ser utilizado tanto na sua forma natural, realçando a beleza de sua textura, quanto pintado ou revestido. As técnicas mais comuns incluem a pintura, a decoupage, a aplicação de tecido, fitas, papel de presente e até mesmo o uso de pedrarias para criar um acabamento sofisticado e único.

Uma das grandes vantagens do MDF é que ele pode ser trabalhado por iniciantes e também por artesãos experientes. Para os que estão começando, peças pequenas como caixinhas de joias, porta-lápis ou bandejas são ótimos projetos iniciais. Já para quem tem mais experiência, móveis pequenos, nichos e estantes personalizadas podem ser uma excelente escolha.





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


Butterfly

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

DICAS PARA TRABALHAR COM MDF

Preparação da peça: Antes de pintar ou decorar uma peça de MDF, é importante lixar a superfície para que fique uniforme e sem imperfeições. O uso de uma base acrílica ou primer também ajuda a melhorar a aderência da tinta.

Decoração personalizada: A versatilidade do MDF permite que você use diferentes tipos de tintas, como tinta PVA, acrílica ou até mesmo spray. Para quem gosta de personalização, a técnica de decoupage com guardanapos e papéis estampados é uma excelente opção para dar um toque especial à peça.

Acabamento: Um bom acabamento pode fazer toda a diferença no resultado final. Após a pintura ou decoração, finalize a peça com verniz, que pode ser brilhante ou fosco, dependendo do efeito desejado. Isso ajuda a proteger a peça e garantir sua durabilidade.

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



SUSTENTABILIDADE E ECONOMIA CRIATIVA

Além de ser um material versátil e fácil de manusear, o MDF também é uma escolha sustentável. Ele é produzido a partir de resíduos de madeira, o que evita o desperdício e contribui para a preservação das florestas. Dessa forma, o artesanato em MDF não só permite que os artesãos explorem sua criatividade, mas também incentiva práticas mais conscientes e ecológicas.

Para muitos artesãos, o trabalho com MDF é uma fonte de renda importante, permitindo que transformem sua paixão por criação em um negócio lucrativo. Feiras de artesanato, lojas físicas e virtuais, e até mesmo redes sociais são plataformas onde essas criações podem ser vendidas, gerando uma renda extra ou até mesmo um meio de vida.



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

Com a crescente busca por personalização e peças feitas à mão, o artesanato em MDF continua a crescer e ganhar espaço no mercado. Seu apelo decorativo e funcional, aliado à possibilidade de personalização, faz com que seja cada vez mais valorizado. Seja para presentear alguém ou para decorar o próprio lar, o artesanato em MDF é uma opção que combina beleza, utilidade e arte.

O artesanato em MDF, portanto, é uma excelente porta de entrada para quem deseja explorar o mundo criativo e, ao mesmo tempo, uma alternativa sofisticada para decorar ambientes com originalidade e estilo.





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

LANÇAMENTO LIVRO

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

Autores
Comendador Dom Helio Reis
& Pedro Pereira

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini

A ARTE DO SCRAPBOOK: CRIANDO LIVROS PERSONALIZADOS COM MEMÓRIAS

Por Equipe Editorial

O scrapbook é uma técnica artesanal que transforma fotos e lembranças em verdadeiras obras de arte. Trata-se de uma forma de personalizar álbuns e livros com fotos, textos, e decorações, tornando cada página única e cheia de significado. A arte de fazer scrapbooks é ideal para eternizar momentos especiais, como viagens, aniversários, casamentos, e eventos marcantes na vida.

Esse estilo de artesanato envolve o uso de papéis decorativos, adesivos, fitas, botões, tecidos e outros materiais que ajudam a dar vida e personalidade às páginas. Além disso, técnicas como recorte, colagem e carimbo são amplamente utilizadas para criar composições visuais impactantes e emocionantes.

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

O grande charme do scrapbook é que ele permite que o artesão expresse sua criatividade, narrando histórias de forma visual e sentimental. Cada página é um capítulo dessas memórias, podendo ser enriquecida com anotações, frases e detalhes que tornam o álbum ainda mais especial.

Com o tempo, o scrapbook se tornou mais do que um hobby, passando a ser uma forma de arte terapêutica, onde as pessoas podem relaxar enquanto trabalham na montagem de suas lembranças e refletem sobre momentos importantes.

Seja como presente ou recordação pessoal, o scrapbook traz vida às memórias, transformando simples fotos em algo carregado de emoção e criatividade. Quem experimenta, geralmente não consegue parar — é uma arte envolvente que, além de prática, conecta o coração às mãos, levando para o papel aquilo que as fotos sozinhas não podem contar.

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

SE VOCÊ GOSTOU ENVIE UM E-MAIL COM SEU COMENTÁRIO E SUGESTÕES PARA REIS123@HOTMAIL.COM. SERÁ MUITO BEM VINDO!

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



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

TRICÔ, UMA TRADIÇÃO ARTESANAL QUE NUNCA SAI DE MODA

Por Equipe Editorial

O tricô é uma das técnicas de artesanato mais antigas e queridas no mundo, passando de geração em geração e mantendo-se como um verdadeiro símbolo de carinho e criatividade. Com suas agulhas e fios, artesãos conseguem transformar simples novelos em peças cheias de estilo e funcionalidade, como blusas, cachecóis, mantas, e até acessórios de decoração.

Essa técnica envolve entrelaçar os fios de maneira meticulosa, criando texturas variadas e padrões únicos. Além de ser uma atividade terapêutica, o tricô também estimula a concentração e oferece uma sensação de bem-estar ao ver cada ponto se transformar em algo tangível e útil.

Nos dias atuais, o tricô é mais do que uma forma de produzir roupas e acessórios. Ele se tornou uma forma de expressão, onde os artesãos podem brincar com cores, fios de diferentes texturas, e criar peças personalizadas, que refletem suas habilidades e sua visão criativa.

Seja para presentear ou para uso próprio, o tricô representa mais do que um simples passatempo — ele carrega em cada ponto um toque de tradição e amor, trazendo conforto e beleza para quem cria e quem recebe.

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







Copia 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

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



Por Comendador Helio Reis

ENTRELAÇADOS

Sociedade em Transformação



Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Capa
Morello Serviços Editoriais

Revisora
Katia Maria Jardim Rorato

Comprar

NATUREZA

Por Laura Moura Nunes

No torpor do meu sonho,
Oiço o vento cantar,
Natureza,
Cachoeira,
Chamando por mim.

Lamento audível,
Seu murmúrio,
Formando orvalhadas.
De longe vejo teu véu de noiva,
Volto.

Banho-me em tuas águas,
Buscando a leveza
Que em ti existe.

Aquieta-me a alma
Das lembranças guardadas
Num só olhar.

Beijo-te.
Oh, Senhor! Que paraíso
Criaste para mim.



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.

AUTHENTICITATE

REPÚBLICA ALTERNATIVA CULTURAL

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

O PODER TRANSFORMADOR DA GRATIDÃO

Por Leonardo Constancio

Em meio à correria e aos desafios do cotidiano, é fácil esquecer-se de uma das maiores virtudes que podemos cultivar: a gratidão. Muitas vezes, somos condicionados a focar no que ainda não temos, nas metas ainda não alcançadas, nos sonhos distantes. No entanto, é na simplicidade do ato de ser grato pelo que já temos que reside o verdadeiro poder da transformação.

Gratidão não é apenas dizer "obrigado", mas reconhecer, de coração aberto, as bênçãos presentes em cada momento. Seja o sorriso de um ente querido, o sol que aquece seu rosto ao amanhecer, ou mesmo as pequenas conquistas diárias que, por vezes, passam despercebidas. Quando você aprende a valorizar o mínimo, a vida responde com mais. O universo parece conspirar a favor de quem vê abundância nas pequenas coisas, multiplicando as oportunidades e abrindo caminhos inesperados.

Ser grato não significa se contentar com pouco, mas sim estar em sintonia com o que já é seu, com o que você já conquistou. É esse sentimento que nos conecta com a abundância e nos impulsiona a crescer. Quanto mais você agradece, mais motivos a vida lhe dá para continuar agradecendo. É uma corrente de positividade que transforma não apenas o que está ao seu redor, mas, principalmente, o que está dentro de você.

A gratidão é o elo que nos faz progredir, evoluir, e enxergar o que muitas vezes estava invisível aos olhos. Quando você abraça esse sentimento, percebe que o que já possui é mais do que suficiente para continuar avançando.

Cópia o ... parcial ou ... hibida 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

Ao ser grato, você não apenas atrai o que deseja, mas aprende a valorizar o que já é seu de direito, abrindo espaço para novas e maiores realizações.

Assim, em vez de se preocupar com o que falta, que tal agradecer pelo que já está em suas mãos? A vida sempre responde àqueles que reconhecem suas dádivas, entregando-lhes ainda mais motivos para serem gratos.

O girassol simboliza a gratidão de forma muito significativa. Sua característica mais marcante é sua capacidade de se orientar em direção ao sol, buscando sempre a luz. Esse movimento pode ser interpretado como uma metáfora para a gratidão, que nos direciona a focar nas coisas positivas da vida, assim como o girassol busca o sol.

Além disso, o girassol é associado à alegria, calor, positividade e prosperidade. Sua cor vibrante e sua forma imponente remetem a sentimentos de apreciação e reconhecimento, assim como a gratidão nos ajuda a enxergar a beleza e o valor nas coisas simples da vida.



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

celebridades

Instagram: @gentedesucessovip

"HAMLETO" NO TEATRO DULCINA

Por Gente de Sucesso Vip

A atriz Luzimar Trottmann e vários artistas prestigiaram no último final de semana a peça "Hamleto", no Teatro Dulcina, na Cinelândia, no centro do Rio de Janeiro. Peça em homenagem ao saudoso ator e mestre Antônio Abujamra tem direção geral e música original de seu filho André Abujamra e conta com um elenco estelar com Antonio Grassi, Alexandre Lino, Iris Bustamante, Beto Bruno e vários outros talentos.

Luzimar Trottmann não deixou de tietar o amigo Beto Bruno, que além de atuar na peça é o produtor executivo da mesma. Também estiveram presentes os atores Lula Medeiros, Juliana Martins e Heitor Martinez.



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

Hamleto

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

Que talento de família, e parabéns ao Beto Bruno pela produção executiva do espetáculo. Super recomendo", comentou a atriz. Outros nomes conhecidos como Lula Medeiros, Juliana Martins e Heitor Martinez também marcaram presença para prestigiar o evento.

"Hamleto" está em cartaz no Teatro Dulcina até o dia 29 de setembro, com sessões às sextas e sábados, às 19h, e aos domingos, às 18h.

Para mais informações:
Douglas - (21) 99877-0055 (WhatsApp)



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

ARRUME SUAS GAVETAS

Uma vez, li sobre uma garota que, ao pedir à sua avó a solução para um problema difícil, recebia sempre a mesma resposta: "Suba, arrume suas gavetas e, depois disso, encontrará a solução." Curiosa, comecei a perguntar às pessoas mais velhas se realmente havia alguma ligação entre os problemas e as gavetas. Quando questionei minha avó, ela, com sua sabedoria, me disse: "A gaveta desarrumada é o espelho da vida!"

Toda vez que algo está bagunçado, seja material ou emocionalmente, isso se reflete em alguma área da sua vida. A desorganização externa é um reflexo da desordem interna. Assim como o mundo exterior é um reflexo do seu interior, quando você está em caos emocional, manifesta esse caos ao seu redor.

Ao limpar suas gavetas e jogar fora o que não tem mais utilidade, você simbolicamente reprograma seu interior. Este simples ato pode trazer clareza e serenidade, ajudando a encontrar soluções para problemas que pareciam difíceis. Arrumar suas gavetas é uma das melhores formas de organizar não só o ambiente, mas também a mente e o coração.

Reflexão: "Arrume suas gavetas" no sentido figurado não se refere apenas às gavetas físicas. Livrar-se de tudo o que é negativo, incluindo pessoas que não contribuem para sua evolução, é fundamental. Sua carteira desorganizada, sua bolsa bagunçada — tudo isso reflete o estado do seu espírito. Leve esse ensinamento para sua vida espiritual e veja como a limpeza externa pode abrir espaço para a paz e a clareza interna.

D.A.

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

INSTITUTO SOCIAL APTI: TRANSFORMANDO VIDAS ATRAVÉS DA ARTE E EDUCAÇÃO

Por Nilson Carvalho



Fundado em 15 de setembro de 2002, o Instituto Social APTI (Associação Artes para Todas as Idades) nasceu do sonho e da dedicação do artista plástico Nilson Carvalho. Com uma visão voltada para o ensino de artes e artesanato, o instituto tem como missão formar cidadãos conscientes e engajados em toda a Bahia.

O Instituto APTI se tornou uma realidade com sede própria, localizada na Alameda do Rio, em Cajazeiras de Abrantes, Cascalheiras, KM 9, onde desenvolve um trabalho social e humanitário. Atualmente, atende 86

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

famílias da zona rural de Camaçari, oferecendo suporte e oportunidades em áreas pedagógicas, esportivas e culturais.

Além de seu impacto direto na comunidade, o Instituto também promove a valorização da cultura local e incentiva o desenvolvimento de talentos artísticos. As crianças e adolescentes que passam pelas oficinas de arte têm a chance de descobrir suas habilidades criativas, o que não apenas eleva sua autoestima, mas também abre portas para novas perspectivas profissionais no futuro. Esse trabalho de transformação através da arte cria laços profundos entre a comunidade e o Instituto, que atua como um verdadeiro agente de mudança social.

Com palestras, cursos e ações assistenciais, o Instituto busca preencher o vazio educacional e social, proporcionando às crianças e adultos da comunidade um espaço de crescimento e desenvolvimento. O foco do trabalho é não apenas ensinar habilidades artísticas, mas também fomentar a cidadania, criando oportunidades que ajudam na transformação de vidas.

O Instituto Social APTI é um exemplo vivo de como a arte e a educação podem se unir para construir uma sociedade mais justa e solidária, onde cada indivíduo tem a chance de evoluir e prosperar. Sob a liderança de Nilson Carvalho, o Instituto continua a levar esperança e dignidade a todas as famílias atendidas, cumprindo sua missão com amor e dedicação.

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

MÚSICAS INESQUECÍVEIS

Por Equipe Editorial

Filme OS INTOCÁVEIS

Os Intocáveis (2011) é um filme francês baseado em uma história real que retrata a emocionante amizade entre Philippe, um aristocrata tetraplégico, e Driss, um jovem problemático das periferias de Paris. Após um acidente que o deixou paralisado, Philippe precisa de um cuidador e, inesperadamente, escolhe Driss, que inicialmente só está interessado em receber o seguro-desemprego. Ao longo do filme, os dois homens, com personalidades e vidas totalmente opostas, desenvolvem uma amizade profunda e transformadora, com momentos de humor, emoção e lições sobre a vida e a superação. Os Intocáveis é uma celebração da amizade, da alegria e da resiliência.

SE VOCÊ GOSTOU ENVIE UM E-MAIL COM SEU COMENTÁRIO E SUGESTÕES PARA REIS123@HOTMAIL.COM. SERÁ MUITO BEM VINDO!

Filme UMA LINDA MULHER

"Uma Linda Mulher" é uma comédia romântica clássica de 1990, dirigida por Garry Marshall. A história gira em torno de Edward Lewis (Richard Gere), um rico empresário, e Vivian Ward (Julia Roberts), uma jovem prostituta de Los Angeles. Edward contrata Vivian para acompanhá-lo em eventos sociais durante sua estadia na cidade, e, ao longo do tempo, os dois acabam se envolvendo romanticamente. O filme explora o contraste entre os mundos de ambos, enquanto os personagens descobrem o amor e o valor do respeito mútuo, transformando suas vidas de maneiras inesperadas.

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

@editora.hr
www.editorahr.com

Chegamos ao fim de mais uma edição, e esperamos que cada página tenha inspirado, informado e encantado você! Continuamos juntos nessa jornada de conhecimento, sempre trazendo o melhor para nossos leitores. Agradecemos por nos acompanhar e, claro, já estamos preparando novidades para a próxima edição. Até breve, e não se esqueça: a sua história também faz parte da nossa!

HR MAGAZINE