HR MAGAZINE

DIVERSIDADES

Apoio: Africano Centro Cultural | FEBACLA | HR MAGAZINE

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

13
Número

Publicação Digital da Editora HR

Novidades

- **AGUARDE NAS PRÓXIMAS EDIÇÕES:** TEREMOS MATÉRIA COM VÁRIOS CÔNSULES DA ÁFRICA.

Destaque

- **COMPULSÃO POR COMPRAS:** SOB O OLHAR PSICOLÓGICO E DIANTE DO DIREITO CÍVEL.
- **EDUCAÇÃO:** DESAFIOS E RUMOS DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO.
- FEMINICÍDIO VIOLÊNCIA DOMÉSTICA
- OUTUBRO ROSA
- NOVEMBRO AZUL



EDUCAÇÃO FINANCEIRA

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:

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

O Conteúdo no total dessa Revista é de uso exclusivo e detentor de Direitos Autorais.

SUMÁRIO

Clique na Matéria para ser redirecionado a página.

- **Editorial**
  Editorial - Editor Chefe Comendador Dom Helio Reis 008
- **Apresentação**
  Apresentação - Equipe Editorial 010
- **Expediente**
  Expediente - Equipe Editorial 012
- **Princípios de Finanças Pessoais.**
  Artigo Por Joél Pinheiro 016
- **A Compulsão por compras, na visão da psicologia.**
  Artigo Por Rubel Takeo Tanaka 020
- **Prêmio Latinidade Espanha 2024.**
  Artigo Por Equipe Editorial 024
- **Compulsão por compras em Direito Cível.**
  Artigo Por Rubel Takeo Tanaka 026
- **Reflexões.**
  Texto Por Joyce Reis 030

Seção Amigo Pet

- **O Amor que não se mede.**
  Artigo Por Equipe Editorial 035
- **Amor e Respeito ao animais.**
  Artigo Por Equipe Editorial 036
- **Amizade verdadeira.**
  Artigo Por Equipe Editorial 038
- **A felicidade dos Pets ao verem seus donos.**
  Artigo Por Equipe Editorial 040
- **Istambul a Cidade dos Gatos.**
  Artigo Por Equipe Editorial 042
- **Argus.**
  Artigo Por Equipe Editorial 044

MAGAZINE

- **Desafios e Rumos da carreiras de Magistérios.**
  Artigo Por Paulo Fernandes de Lima 048
- **Uma Flor à Paz.**
  Poesia Por Fernando Matos 052

Seção Artesanato

- **O Artesanato em Feltro.**
  Artigo Por Equipe Editorial 056
- **O Artesanato em Biscuit.**
  Artigo Por Equipe Editorial 062
- **Tons da Liberdade.**
  Pintura Por Nilson Carvalho 068

Seção Saúde e Bem-Estar

- **Outubro Rosa.**
  Artigo Por Aldrey Simoni 072
- **A Importância do Abraço à Luz da Medicina.**
  Artigo Por Dra. Cláudia Araújo 076
- **Novembro Azul.**
  Artigo Por Aldrey Simoni 080
- **Um Hotel Fantasmagórico.**
  Conto Por Luciana Anchieta 086
- **Feminicídio, violência doméstica.**
  Artigo Por Dra. Gisele Soares Pederiva Tanaka 090
- **Comercial de Produto que não está a venda.**
  Artigo Por Joyce Reis 096

SUMÁRIO

Clique na Matéria para ser redirecionado a página.

Seção Moda Fashion

- **Primavera-Verão 2025.** 099
  Artigo Por Equipe Editorial
- **Saias de Cetim.** 102
  Artigo Por Equipe Editorial
- **A Jornada Transformadora das Medicinas da Floresta.** 106
  Artigo Por Thomás Armani Goulart
- **Semana do Livro e da Biblioteca.** 110
  Artigo Por Centro Cultural Africano
- **Associação ao Centro Cultural Africano.** 112
  Por Equipe Editorial
- **Comemoração dos 66 anos de Indep. de Guiné.** 114
  Por Centro Cultural Africano

Seção Viagem e Turismo

- **Zhangjiajie: O Paraíso que inspirou o Filme Avatar.** 120
  Artigo Por Pérola Tanaka
- **Grande Muralha da China.** 126
  Texto Por Equipe Editorial.

Seção Culinária

- **Sabores da China no Brasil.** 132
  Artigo Por Equipe Editorial
- **Frango Xadrez.** 134
  Receita Por Equipe Editorial
- **Yakissoba.** 135
  Receita Por Equipe Editorial
- **Camarão Com Legumes.** 136
  Receita Por Equipe Editorial

MAGAZINE

- **Bolinho Primavera.**
  Receita Por Equipe Editorial 137
- **Culinária Chinesa.**
  Receita Por Equipe Editorial 138
- **O Poder do “Quase Nada”.**
  Artigo Por Maristela Pozitana 144
- **Professores, os verdadeiros arquitetos do futuro.**
  Artigo Por Leonardo Constancio 150
- **O Expoente das Tradições Culturais.**
  Texto Por Bruno Feitosa 154
- **Natal Solidário.**
  Artigo Por Equipe Editorial 158
- **O Tráfico de Pessoas Existe!**
  Artigo Por Hédel Torres 162
- **Dia da Cultura Nacional**
  Por Equipe Editorial 170
- **Músicas Inesquecíveis.**
  Por Equipe Editorial 172
- **Até a Próxima Edição.**
  Por Equipe Editorial 176



EDITORIAL

Queridos leitores,

É com profunda emoção que apresento a vocês a edição de Novembro da HR Magazine. Este mês, dedicamos cada página, cada história e cada detalhe a vocês, nossos leitores, que compartilham conosco a sede por conhecimento, inspiração e transformação. Sabemos que vivemos tempos desafiadores, em que as incertezas nos rodeiam, e é exatamente nesse contexto que queremos ser um sopro de esperança e um chamado à reflexão.

Nesta edição, exploramos temas que exaltam a nossa diversidade cultural, a beleza dos encontros humanos e o poder dos pequenos gestos que transformam vidas. Cada artigo é um convite para olhar para o mundo e para dentro de si com um olhar mais compassivo e resiliente. Mais do que informar, nossa missão é tocar o coração e despertar o desejo de fazer a diferença.

Agradeço a todos vocês que nos acompanham nessa jornada, tornando cada edição uma ponte entre ideias e emoções, entre a leitura e a ação. Agradeço também a nossa equipe incansável e aos colaboradores que tornaram possível este sonho de transformar palavras em impacto.

Que esta edição seja uma companhia inspiradora em seu mês de Novembro. Que encontrem aqui motivos para sorrir, refletir e acreditar no poder de um mundo mais justo e fraterno. Juntos, seguimos fortes, acreditando que cada um de nós, com pequenos atos, pode fazer a diferença.

Com gratidão,

Comendador Dom Helio Reis

Editor Chefe, Redator e Jornalista (DRT: 0096124/SP)

VÍDEO

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

APRESENTAÇÃO

Queridos leitores,

Nesta edição homenageamos os professores, que sem eles não construiríamos carreiras e educação em todos os segmentos. São nosso alicerce para uma melhor compreensão da sociedade.

Na Seção Pet fazemos menção ao amor dos animais, que é puro e leal e nos inspiram a sermos pessoas melhores, sem distinção de cor, raça e poder aquisitivo. São anjos de luz.

A Seção Saúde e Bem Estar descreve a importância do abraço e do Outubro Rosa e Novembro Azul, para que não esqueçamos da importância de exames de prevenção por toda vida.

Deguste a Seção Viagem e Turismo conhecendo alguns mistérios da China, no cenário que inspirou o filme Avatar.

A edição aborda temas essenciais como o combate ao feminicídio, a educação financeira, a compulsão por compras, poesia, conto, tráfico humano e outros temas muito relevantes.

Na Seção Artesanato destacamos a arte em pintura, feltro e Biscuit, onde é uma arte terapia e há possibilidade de um ganho extra trazendo satisfação pessoal e até financeira.

Nós da Equipe Editorial compartilhamos com os leitores, conteúdos que acreditamos fazer a diferença na jornada de descobertas e aprendizado.

Boa Viagem através da Leitura...

Joyce Reis
Redatora

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:

Um pôr do sol deslumbrante próximo ao Lago Municipal de Albertina, Minas Gerais. As cores quentes do céu refletem nas águas calmas do lago, criando uma cena de serenidade e beleza natural. As silhuetas das árvores e montanhas ao fundo completam o espetáculo, transformando o horizonte em um cenário de paz e contemplação.

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

Escritor: Helio Reis

Colaboradora: Elisabete Antolino

Comprar

PRINCÍPIOS DE FINANÇAS PESSOAIS

POR JOÉL PINHÊIRO
** Gestor Financeiro | Especialista em Estratégias Empresariais*

A gestão financeira pessoal é uma habilidade essencial que permite alcançar objetivos e manter a liberdade financeira ao longo da vida. Capacitar-se com conhecimentos e ferramentas adequadas é fundamental para uma administração consciente e eficaz do dinheiro. A educação financeira desempenha um papel crucial, pois envolve a capacidade de compreender e tomar decisões financeiras informadas, impactando diretamente o bem-estar econômico individual. Este conhecimento nos auxilia a gerir melhor nossos recursos, planejar o futuro e lidar com imprevistos.

O planejamento financeiro é vital para entender nosso comportamento em relação ao dinheiro e organizar nosso orçamento de forma eficaz. Uma parte importante desse processo é reconhecer a necessidade de ter uma reserva financeira para emergências, garantindo segurança em tempos de incerteza.



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



Analisar nossos hábitos de consumo é um ponto de partida valioso. Isso nos permite identificar padrões de gastos, evitar o consumismo e tomar decisões mais conscientes. Ferramentas como testes de perfil de consumo são úteis para uma auto-avaliação eficaz, ajudando a ajustar nossos hábitos financeiros.

Existem diversas ferramentas que podem auxiliar na identificação e resolução de problemas financeiros. O Diagrama de Ishikawa, por exemplo, ajuda a identificar as causas de dificuldades financeiras, enquanto o Princípio de Pareto orienta a focar nos 20% dos gastos que geram 80% dos efeitos. Manter um registro detalhado de todas as receitas e despesas, agrupando-as por categorias, e um calendário de vencimentos, é essencial para evitar atrasos nos pagamentos e garantir uma organização financeira eficaz.

Ao utilizar crédito, é crucial ser cauteloso. Pesquisar alternativas e ler atentamente os contratos antes de assumir dívidas é essencial para evitar surpresas desagradáveis. Além disso, avaliar se é mais vantajoso alugar ou comprar imóveis, considerando a rentabilidade dos investimentos, é uma decisão que deve ser bem ponderada.

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

Recomenda-se ter um patrimônio mínimo equivalente a seis meses de despesas para emergências, além de calcular o patrimônio necessário para alcançar a independência financeira, permitindo viver sem depender de trabalho ativo.

Investir é uma estratégia poderosa para fazer o dinheiro poupado trabalhar a nosso favor. Conhecer diferentes tipos de investimentos, títulos do Tesouro Direto, fundos de renda fixa e ações, é importante para diversificar e potencializar os ganhos. Desenvolver uma visão abrangente e prática sobre finanças pessoais é essencial para uma gestão eficaz do dinheiro e para alcançar a liberdade financeira desejada. O aprendizado contínuo e a disciplina são as chaves para o sucesso financeiro a longo prazo, permitindo-nos navegar com confiança no complexo mundo das finanças pessoais.

Contar com um consultor financeiro pode trazer grandes benefícios. Um profissional qualificado oferece orientação personalizada, auxiliando na identificação de oportunidades de investimento, na otimização do planejamento financeiro e na garantia de que suas decisões estejam alinhadas com seus objetivos de longo prazo.

A expertise de um consultor proporciona uma visão mais clara e estratégica, facilitando o alcance da estabilidade e independência financeira.



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



Joél Pinhêiro

Mini Biografia

Joél Pinhêiro é um renomado Consultor Financeiro, atualmente ocupando a posição de Diretor Executivo no Banco GBI. Com uma trajetória notável em gestão financeira e jurídica, Joél já exerceu o papel de Especialista Tributário e de Senior Investment Advisor no Safra. Sua experiência inclui passagens pelo Banco Santander México e pela Vivo Telefônica, conferindo-lhe uma visão abrangente e estratégica do setor.

Endereço:

Avenida Paulista, 1471, Conj 511 Sala 02, Bela Vista, São Paulo, SP, CEP: 01311-927

Contatos:

joel@jpbsolucoes.com.br
jpbsolucoes.com.br

JPB Soluções

CNPJ: 56.347.536/0001-32

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

A COMPULSÃO POR COMPRAS, NA VISÃO DA PSICOLOGIA

POR RUBEL TAKEO TANAKA

A compulsão por compras vai além da necessidade de adquirir algo para consumo passando a ser tratada como psicopatologia, ou seja, doença psicológica, quando o impulso para a aquisição é maior que a necessidade de ter o bem em questão.

A psicologia entende como transtorno do comprar compulsivo que é uma condição crônica e prevalente encontrada ao redor do mundo, que divide características comuns com transtornos do controle do impulso.

Em estudos clínicos, mulheres perfazem mais de 80% dos sujeitos. Sua etiologia é desconhecida, mas mecanismos neurobiológicos e genéticos têm sido propostos.

O transtorno apresenta altas taxas de comorbidade com transtornos do humor, abuso de substâncias, transtornos alimentares e transtornos do controle do impulso.

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



As recomendações terapêuticas derivadas da literatura e da experiência clínica sugerem que compradores compulsivos podem se beneficiar de intervenções psicossociais.

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 compulsão por compras costuma tem início no final da adolescência ou nos primeiros anos da segunda década de vida, o que pode se relacionar com a emancipação do núcleo familiar, bem como com a idade em que as pessoas conseguem crédito pela primeira vez.

É interessante que as compras descontroladas em adolescentes estão provavelmente associadas a um padrão mais generalizado de desinibição comportamental que inclui fumar cigarros, uso de álcool, uso de drogas e sexo precoce.

Devido ao fato que se pode, hoje em dia, comprar online durante as 24 horas do dia e que até adolescentes possuem cartões de crédito, é provável que alguns compradores compulsivos iniciem sua vida adulta com uma dívida substancial, sem a preocupação de como conseguirão quitar as dívidas.

Alguns pesquisadores do comportamento do consumidor consideram o Transtorno Comprar Compulsivo como parte de um espectro do comportamento aberrante do consumidor, que incluiria também o jogo patológico, o furto em lojas e o abuso do crédito.

Pesquisas apontam que o gasto compulsivo pode ser associado a cleptomania. A cleptomania, também conhecida como furto compulsivo, é uma alteração psiquiátrica

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

em que a pessoas não conseguem resistir ao impulso de furtar pequenos objetos, havendo sensação de tensão antes do furto e de alívio e prazer após o ato, algumas figuras públicas como a estrela do seriado “Stranger Things”, Winona Ryder foi pega furtando bolsas de grife em um estabelecimento comercial em Los Angeles – E.U.A.

Além disso, é comum que a pessoa sinta também sensação de culpa e remorso após o furto, assim como vergonha, o que pode fazer com que a pessoa não busque tratamento psicológico, tornando o problema crônico.

Dispêndios e o uso de cartões de crédito de forma extravagante tornaram- se ícones culturais de poder e de prestígio. Esse vínculo parece ser particularmente forte em compradores compulsivos e as mulheres podem ser particularmente vulneráveis, pois em uma sociedade dominada pelos homens a função do crédito como uma fonte de autonomia é ressaltada para elas.

Com o advento da Pandemia e o aprisionamento compulsivo das pessoas a situação se agravou muito pois no término do isolamento a vontade de extravasar de alguma forma ficou mais latente, por se tratar de uma patologia é recomendado tratamento com psicólogo que é o profissional capacitado para atuação nesse caso.

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

HR MAGAZINE E EDITORA HR RECEBEM CERTIFICADO DE MÉRITO NO PRÊMIO LATINIDADE ESPANHA 2024

POR EQUIPE EDITORIAL

É com grande orgulho que a HR Magazine e a Editora HR anunciam a conquista de um certificado de mérito no prestigiado Prêmio Latinidade Espanha 2024, promovido pela produtora de filmes Latinidade. Esta honraria foi concedida em reconhecimento à expressão artística e cultural da revista, que tem se destacado por seu compromisso com a promoção e valorização das culturas latinas.

O certificado, assinado pela Diretora Geral Aline Melo, destaca o impacto e a qualidade do conteúdo da HR Magazine e da Editora HR, que têm sido referência na divulgação de temas artísticos e culturais, conectando leitores de diversas regiões e promovendo um olhar enriquecedor sobre o universo latino.

Este prêmio reforça o compromisso da revista e da editora com a excelência editorial e com a missão de continuar levando ao público conteúdos inspiradores, que celebram a diversidade e a herança cultural latina.

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

CERTIFICADO

POR MÉRITO DE SUA EXPRESSÃO ARTÍSTICA E CULTURAL A PRODUTORA DE FILMES

LATINIDADE CONFIRMA A PARTICIPAÇÃO DE:

Editora HR e Revista

HR Magazine

PRÊMIO LATINIDADE ESPANHA

BRASIL 2024





Aline Melo

Diretora geral : Aline Melo

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

COMPULSÃO POR COMPRAS EM DIREITO CÍVEL

POR RUBEL TAKEO TANAKA

No direito brasileiro quanto o tema é compulsão por compras lembramos da figura do PRÓDIGO, que por definição é aquele que esbanja, gasta mais do que possui ou necessita.

São pessoas que não conseguem vencer ao impulso de consumir. As compras são realizadas não por necessidade e sim por descontrole levando a pessoa a uma situação financeira alarmante.

E como saber se a pessoa consome além do necessário, ou seja, se a pessoa sofre com alguma psicopatologia, ou se apenas gasta normalmente?

A resposta para essa pergunta é: se as despesas estão dentro do orçamento mensal ou passou um pouco tudo certo, agora se o orçamento mensal estourou devido a compras como bolsas, sapatos, joias, roupas e outros produtos que não eram urgentes, nesses casos, podemos considerar que a pessoa precisa de ajuda profissional.

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

Legalmente a família pode proteger o pródigo ingressando com uma Ação de Interdição. Nessa Ação um familiar requer a declaração de incapacidade para os atos da vida civil e postula a interdição provisória do familiar, declarando-o como relativamente incapaz para os atos de comércio e administração de seus bens. Podendo inclusive atingir seu salário, que será administrado pelo autor da Ação.

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

Para comprovar a situação da pessoa a ser interditada é realizado um laudo no qual se verificará a capacidade civil da pessoa.

Normalmente a pessoa reconhece o descontrole, ou seja, a compulsão por comprar, porém relata que não sabe como comprou e que quando percebeu já tinha comprado sem se dar conta do gasto excessivo.

Com o controle financeiro a pessoa consegue entender melhor e controlar suas finanças facilitando assim a verificação dos gastos.

De acordo com o Gestor Financeiro Joél Pinhêiro,

"A educação financeira desempenha um papel crucial, pois envolve a capacidade de compreender e tomar decisões financeiras informadas, impactando diretamente o bem-estar econômico individual".

A educação sobre as finanças é uma forma positiva de evitar gastos desnecessários pois sem esse controle a pessoa não tem limites ao passar seu cartão na maquininha da loja.

O Gestor financeiro também diz que manter um registro detalhado de todas as receitas e despesas, agrupando-as por categorias, e um calendário de vencimentos, é essencial para evitar atrasos nos pagamentos e garantir uma organização financeira eficaz.

O controle detalhado normalmente feito em planilhas de gastos é uma ótima forma para visualização dos gastos o que ajuda, pois, a pessoa sabendo que terá que abastecer a planilha tenta não extrapolar com as compras.

Existem vários níveis quando falamos de comprar compulsivamente, porém quanto mais conhecimento a pessoa tiver menos vai gastar em excesso.

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.

E-mail:
relacionamento@advocaciatanaka.com.br
Telefone:
(11) 94890-2740.

REFLEXÕES

POR JOYCE REIS

Momento para refletir sobre nossas diferenças, oportunidades e possibilidades.

Vivemos em um mundo de histórias, de realidades ...

Enquanto ignoramos a dor do outro permaneceremos indiferentes com à nossa própria essência. Que sejamos capazes de olhar além das nossas diferenças e nos unirmos naquilo que nos torna iguais: A capacidade de sentir, de cuidar, de transformar.

Créditos: @Toptelent.oficial

VÍDEO

CRÉDITOS:
VÍDEO - UN FUTURO EN EL QUE CADA PERSONA CUENTE (YOUTUBE)
MÚSICA - IMAGINE - JOHN LENNON (BOYCE AVENUE PIANO ACOUSTIC COVER)

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

VÍDEO

CRÉDITOS:
FOLHA DE SÃO PAULO



seção **AMIGO PET**

WWW.EDITORAHR.COM





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



O AMOR QUE NÃO SE MEDE

POR EQUIPE EDITORIAL

O amor dos animais é uma das formas mais puras e verdadeiras que podemos experimentar. Eles nos amam sem julgamentos, sem esperar nada em troca, apenas com o desejo de estar ao nosso lado. Esse afeto incondicional nos ensina sobre lealdade, gratidão e a simplicidade dos gestos que realmente importam. Eles são capazes de curar feridas invisíveis e transformar dias comuns em momentos inesquecíveis, mostrando que, às vezes, o que precisamos é apenas de um olhar sincero e uma companhia fiel.

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

AMOR E RESPEITO AOS ANIMAIS

POR EQUIPE EDITORIAL

A lição de Jesus, “Amai ao próximo como a ti mesmo”, nos convida a um amor profundo e abrangente. Mas, afinal, quem é o próximo? Para Gandhi, esse conceito vai além do ser humano e inclui também os animais e a natureza. Estes seres, que vivem entre nós com corações puros e instintivos, são dignos de nosso respeito e cuidado.

Animais são seres vivos que experimentam dor, medo, alegria e amor, assim como nós. Cada um deles possui uma história e um valor único, e tudo o que precisam é de alguém que os enxergue como parte da criação divina, dignos de amor e proteção. Respeitar e cuidar dos animais é uma forma de honrar a mensagem de amor que Jesus pregou. Quando dedicamos carinho e empatia a esses seres, estamos também cuidando de nós mesmos e do mundo que dividimos.

A cada gesto de bondade com os animais, contribuímos para um mundo mais justo e compassivo. Seja você também parte dessa mudança. Ame, respeite e proteja todos os seres que habitam o planeta. Afinal, eles são nossos semelhantes e merecem viver com dignidade e paz.

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

AMIZADE VERDADEIRA

POR EQUIPE EDITORIAL

Quando o mundo parece desmoronar, são os animais que, em silêncio, oferecem uma presença curativa e acolhedora, sem perguntas ou julgamentos. Em contraste com a complexidade das relações humanas, onde muitas vezes as palavras ferem e exigem interpretação, os animais simplificam e preenchem com gestos de afeto que falam mais que qualquer discurso.

Enquanto as pessoas, por vezes, nos conduzem à terapia, os animais parecem ser uma terapia em si. Com um simples olhar, um abanar de rabo ou o ronronar suave, eles chegam onde as palavras não alcançam, tocando nossas feridas e nos devolvendo um pouco de paz. São leais, autênticos, e presentes, mesmo quando o resto do mundo se torna distante e frio. Eles não interrompem, não criticam e não nos fazem sentir inadequados. Estão sempre ali, prontos para acolher com a mesma simplicidade e entrega.

Quanto mais conhecemos as complexidades e incertezas das relações humanas, mais entendemos o valor desses seres de quatro patas, com penas ou escamas, que, sem pretensões, nos lembram do que é amar de forma pura e incondicional. Eles são os verdadeiros portos seguros, oferecendo um afeto que, em sua quietude, cura e fortalece o coração.

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

VÍDEO

Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as [illegible]s da LGPD

A FELICIDADE DOS PETS AO VEREM SEUS DONOS CHEGAREM EM CASA

POR EQUIPE EDITORIAL

Poucas cenas são tão emocionantes quanto a felicidade de um animal de estimação ao ver seu dono chegar em casa. Cachorros abanam o rabo sem parar, pulam de alegria e até emitem pequenos sons de felicidade. Esse momento é uma prova pura de amor e lealdade, onde cada reencontro é uma festa que revela o quanto esses pets se sentem ligados aos seus donos.

Para eles, o tempo de espera parece interminável, e a chegada do dono representa segurança, afeto e alegria. Estudos mostram que, ao verem seus humanos, os pets liberam oxitocina, o "hormônio do amor", reforçando o vínculo entre eles. Cada reencontro é um lembrete de que, para os pets, o mais simples dos gestos — como uma volta para casa — é motivo de celebração e amor incondicional.

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

ISTAMBUL A CIDADE DOS GATOS

POR EQUIPE EDITORIAL

Em Istambul, os gatos são mais do que animais de rua; são verdadeiros reis. Vivendo em harmonia com os habitantes, esses felinos vagam livremente por mercados, mesquitas e cafés, acolhidos com carinho e respeito por todos. É comum ver tigelas de água, ração e até abrigos preparados especialmente para eles em cada canto da cidade.

Os moradores de Istambul consideram os gatos símbolos de liberdade e harmonia. Venerados como embaixadores da paz, eles inspiram o respeito pela vida em todas as suas formas. Em cada esquina, os gatos de Istambul nos lembram do que é viver em equilíbrio com o mundo natural.

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

ARGUS

POR EQUIPE EDITORIAL

A LEALDADE QUE ESPEROU 20 ANOS PARA DESCANSAR

A história de Argus, o cão que esperou 20 anos pelo retorno de seu dono para poder descansar em paz, é uma das mais tocantes demonstrações de lealdade que o mito grego preserva. Ulisses, o herói que sobreviveu às mais cruéis batalhas e aos desafios épicos da Odisseia, finalmente retornava à sua amada Ítaca. Não era mais o guerreiro robusto e vibrante que partiu para a Guerra de Troia; o tempo e a guerra haviam marcado profundamente seu corpo e sua alma.



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

Sua esposa não o reconheceu, e entre a multidão, ninguém sabia quem era aquele homem envelhecido, disfarçado como mendigo. Apenas um ser, silencioso e fiel, viu além do tempo e das aparências.

Argus, o cão que o esperou por duas décadas, mesmo cego, enfraquecido e à beira da morte, soube que Ulisses estava de volta. A ligação entre os dois transcendia o tempo, a guerra, e até mesmo o disfarce do herói.



Quando Ulisses cruzou os portões de sua terra natal, Argus, exausto pelos anos de espera, arrastou-se até seu mestre com o último fio de energia que lhe restava. O olhar de Argus foi o reconhecimento silencioso que Ulisses nunca precisou pedir. Sem poder revelar sua verdadeira identidade para proteger sua missão, Ulisses não pôde chamá-lo, mas suas lágrimas traíam a dor e o amor contidos naquele reencontro.

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 cauda de Argus balançou uma última vez, um movimento lento, carregado de anos de espera e dedicação. E ali, aos pés do herói que tanto aguardara, Argus deu seu último suspiro.

Sua morte simboliza algo maior do que a lealdade canina: é a prova de que o amor verdadeiro, mesmo silencioso e paciente, jamais se apaga. Como o mais fiel de todos os companheiros, Argus descansou apenas quando sua missão estava cumprida. Seu dono estava de volta, e só então o cão pôde partir em paz.

A história de Argus não é apenas um conto de lealdade. É um lembrete profundo de que, por mais distantes que estejamos dos que amamos, o verdadeiro amor sempre reconhece o retorno. Mesmo depois de 20 anos, a alma de Argus nunca esqueceu.

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



Escultura representando Ulisses e seu leal cão Argus, simbolizando lealdade e reconhecimento na mitologia grega.

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

DESAFIOS E RUMOS DA CARREIRA DE MAGISTÉRIO

POR PAULINO FERNANDES DE LIMA

** Defensor Público e Professor*

Mesmo em meio às tantas mudanças que tivemos no Mundo, em diferentes atividades, nas últimas décadas, especialmente com as inovações tecnológicas cada vez mais presentes, o exercício do magistério tem sofrido incontáveis impactos, que desafiam os profissionais da área educacional.

Comparando-se, por exemplo, o número de interessados, atualmente, em cursos de licenciatura (que credencia a atividade de professor), com os de décadas atrás, é fácil se concluir que tem diminuído a cada ano, a quantidade dos que almejam seguir carreira no magistério, especialmente na educação básica.

Esse indesejável quadro, apesar do acentuado déficit sentido, sempre foi regra em nosso País, mas já tem dado

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

sinais de alerta, a ponto de, presentemente, falar-se em verdadeiro “apagão de professores”.

Muitos são os problemas que têm contribuído para que tenhamos chegado a essa zona de preocupação, mas os vilões mais conhecidos estão ligados a questões salariais, que aviltam a dignidade da profissão.

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

Somada a essa lesão de ordem remuneratória, a baixa valorização da classe causa o natural desestímulo para os que trilham os caminhos do magistério.

Esse opróbrio, além de sofrer com as dificuldades inerentes ao próprio exercício, vem recebendo nos últimos anos o desafio que a tecnologia impõe nas relações de trabalho, cobrando da nobre profissão, exigências de qualificação, que muitas vezes estão longe de serem alcançadas, em razão da falta de incentivo, por parte do poder público.

Cria-se, em alguns casos, uma injusta competição entre o exercício tradicional do magistério, com os modelos de ensino adotados, que priorizam a utilização de tecnologia, em detrimento até mesmo das condições mais humanizadas de ensino-aprendizagem.

A expressão "inteligência artificial", por exemplo, tão presente em nossas relações, não só de trabalho, mas doutras áreas do viver, tem desafiado uma geração de docentes a quem ainda não foi dada sequer a dignidade mínima, para que pudessem exercer seu trabalho, gerando uma nefasta exclusão de muitos professores do mercado de trabalho.

Embora com raras exceções, a maioria dos professores da rede pública de ensino, é privada de subsídios, como as ferramentas estruturais, que a põe em desvantagem com o ensino na rede particular, onde o poder aquisitivo permite a aquisição de uma parafernália que propicia mais despertar no processo de ensino- aprendizagem.

Além dessa problemática, há sentidos desníveis não só salariais, mas de formação para o ensino em diferentes estágios e ambientes educacionais, que agravam ainda mais a condição de alguns professores, como por exemplo, a exigência de formação acadêmica e de qualificação para a licenciatura plena; em detrimento da não exigência dessa formação para se ensinar em instituições privadas, só pela condição de bacharelado.

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

Assim, um professor que leva anos para a obtenção de todas as competências exigidas para lecionar em escolas, não tem a mesma retribuição, principalmente salarial, daquele que ensina em instituições públicas ou privadas de ensino superior, em que não se exige a licenciatura para tal.

Já não se formam mais professores para ensinar como antigamente, sendo possível o exercício livre do magistério, apenas com a formação técnica na área, com a obtenção do bacharelado.

Isso provoca, sem dúvida, uma significativa queda no interesse pela profissão, que poderia muito bem ser lindamente valorizada, tendo em vista que é por ela que os profissionais das demais carreiras passam.

Apesar dos pesares, ainda devemos acreditar que dia virá em que essa angustiante situação seja superada, para que o "Dia do professor" não seja somente mais uma data a ser lembrada no duro calendário dos nossos anos de vida.



PAULINO FERNANDES DE LIMA

Mini Biografia

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

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

UMA FLOR À PAZ.

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

O jardim da vida está impuro.
É duro ver tanta revolta no ar.
Não há mais lugar para guerra.
A Nova Era pede Luz no mundo.

Foi triste ver tanta partida...
Um vírus perverso levou quem amamos.
Conseguimos controlar a moléstia.
Sobrou a réstia infeliz, que nunca esqueçamos.

Agora, talvez nessa hora, uma bomba explodiu.
Ninguém viu de onde surgiu, mas alguém se feriu.
Todavia a Natureza é forte e resistir.
O anjo da morte não sabe que outro jardim floriu.

Flores de cor azul trazendo a tranquilidade.
Sintonia entre a sociedade e espiritualidade.
Esperança na alma branca da criança.
O amarelo trazendo alegria e forte harmonia.

A Flor Branca reunindo toda a energia.
Liberdade para viver o caminho.
Serenidade para escolher o destino.
Sucesso, prosperidade, respeito e carinho.

Quando orar, mentalize uma flor...
Trazendo Paz a toda humanidade.
Vamos eliminar a dor com o amor.

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



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

seção **ARTESANATO**

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



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



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

A DELICADEZA E A VERSATILIDADE DO ARTESANATO EM FELTRO

POR EQUIPE EDITORIAL



O artesanato em feltro é uma expressão de criatividade e carinho, que transforma um material simples em peças delicadas e encantadoras. Com textura macia e fácil de manusear, o feltro é um dos materiais favoritos dos artesãos. Ele permite criar desde pequenos enfeites até brinquedos, decorações para o lar e peças utilitárias, conquistando um espaço especial nas casas e no coração das pessoas.



O feltro é um tecido não tecido, ou seja, não é trançado como os tecidos tradicionais. Ele é feito de fibras de lã, algodão ou sintéticas compactadas, o que dá a ele uma textura firme e resistente. Essa característica o torna ideal para o corte e a colagem, possibilitando a criação de formas complexas sem a necessidade de costuras robustas. A vasta paleta de cores e a suavidade do material permitem que o feltro seja utilizado em praticamente qualquer projeto artesanal.

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

O feltro é amplamente usado para criar enfeites de festas infantis, como painéis de parede, topos de bolo e lembrancinhas personalizadas. Suas cores vibrantes e a facilidade de moldagem tornam cada peça única e encantadora.

Feltro é um material seguro e maleável, ideal para a confecção de brinquedos e bonecos. Ele permite a criação de personagens lúdicos e fofos, perfeitos para presentear crianças ou decorar ambientes infantis.

Artesãos também utilizam o feltro para criar acessórios, como tiaras, broches, chaveiros e colares. Suas cores e formas variadas dão vida a peças criativas, que complementam qualquer visual com um toque artesanal.

Além de ser um material versátil, o feltro é relativamente acessível e fácil de encontrar. Outra grande vantagem é que o trabalho com feltro não exige muitos equipamentos complexos. Com tesoura, agulha, linha e cola quente, é possível criar desde itens simples até peças sofisticadas.



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

Trabalhar com feltro também é uma atividade relaxante e terapêutica. Muitos artesãos relatam que o ato de cortar, colar e montar peças em feltro ajuda a reduzir o estresse e promove um senso de realização. Para quem deseja uma fonte de renda extra, o artesanato em feltro é uma excelente opção, pois as peças feitas com carinho e personalização são muito valorizadas.

Para quem quer começar a explorar o mundo do artesanato em feltro, aqui vão algumas dicas:

- **Escolha do Material:** Opte por feltros de boa qualidade, que são mais fáceis de manusear e resultam em acabamentos melhores.
- **Moldes e Cortes:** Use moldes para garantir precisão. Corte o feltro com calma, para evitar que ele desfie.
- **Costura e Colagem:** Ao unir as partes, escolha costuras delicadas para detalhes e use cola quente em pontos estratégicos para garantir a fixação.





Cópia ou repr

- **Criatividade:** Solte a imaginação! O feltro permite combinações de cores e formas quase infinitas. Artesanato em Feltro: Mais do que um Hobby

O artesanato em feltro é mais do que uma simples técnica de criação; é uma forma de expressar sentimentos e criatividade. Cada peça carrega consigo o cuidado e o amor do artesão que a produziu. Para muitos, o trabalho com feltro não é apenas uma fonte de renda, mas uma paixão. Ao escolher o artesanato em feltro, você adquire peças únicas e personalizadas, feitas com dedicação e afeto.

Seja para decorar sua casa, presentear alguém especial ou iniciar seu próprio negócio, o feltro é uma opção encantadora, acessível e infinitamente criativa.





 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

A MAGIA DO ARTESANATO EM BISCUIT

POR EQUIPE EDITORIAL

O artesanato em biscuit é uma técnica encantadora que transforma uma simples massa em objetos delicados, cheios de detalhes e vida. Com um toque mágico de criatividade e paciência, o biscuit permite criar peças decorativas, utilitárias e até personalizadas, sendo uma das técnicas artesanais mais queridas e difundidas no Brasil. Além de ser uma atividade terapêutica, o biscuit também é uma ótima fonte de renda para quem se dedica ao artesanato.

O biscuit, também conhecido como porcelana fria, é uma massa de modelar feita basicamente de amido de milho e cola branca. Sua textura é macia e maleável, permitindo a criação de detalhes finos e delicados. O biscuit é uma massa que não precisa ir ao forno para secar; após modelado, ele endurece naturalmente ao ar livre, tornando o processo mais prático e acessível. Com uma variedade de cores e possibilidades de texturas, o biscuit é ideal para quem gosta de transformar ideias em peças concretas.



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

APLICAÇÕES DO BISCUIT NO ARTESANATO

- **Lembrancinhas para Festas:** O biscuit é amplamente utilizado para criar lembrancinhas personalizadas para casamentos, aniversários, chás de bebê e outros eventos. São potinhos, chaveiros, imãs de geladeira e porta-retratos decorados com temas escolhidos pelos anfitriões.

- **Topo de Bolo:** Em casamentos, aniversários e festas infantis, os topos de bolo em biscuit são destaque. Por ser uma massa que permite um acabamento detalhado, é possível criar personagens, flores, e até caricaturas dos noivos ou do aniversariante, dando um toque especial e personalizado ao evento.

- **Itens Decorativos para Casa:** O biscuit também pode ser usado para criar enfeites de casa, como vasos decorados, porta-joias, bonequinhos e miniaturas para decorar prateleiras. A versatilidade





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

do biscuit permite que cada peça seja única, combinando perfeitamente com a decoração do ambiente.

- **Bonecas e Personagens:** Os artesãos de biscuit produzem bonecas, personagens de filmes e desenhos animados, e outros itens colecionáveis. Essas peças, muitas vezes minuciosamente detalhadas, são verdadeiras obras de arte e encantam crianças e adultos.



BENEFÍCIOS DO ARTESANATO EM BISCUIT

Além de ser um material acessível e prático de modelar, o biscuit oferece aos artesãos a possibilidade de expressar sua criatividade de forma única. Trabalhar com biscuit é uma atividade relaxante, que ajuda a reduzir o estresse e promover a concentração. A técnica é fácil de aprender, mas exige prática para que o artesão desenvolva seu próprio estilo e habilidade com



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

aprender, mas exige prática para que o artesão desenvolva seu próprio estilo e habilidade com os detalhes.

Outro grande benefício do biscuit é que ele é uma excelente fonte de renda. Peças personalizadas são muito valorizadas, principalmente em eventos e datas comemorativas. Assim, para quem busca uma atividade lucrativa, o artesanato em biscuit é uma ótima opção.



DICAS PARA TRABALHAR COM BISCUIT

Para quem está começando ou quer aprimorar suas habilidades, aqui vão algumas dicas para trabalhar com biscuit:

Manter a Massa Fresca: O biscuit seca rapidamente ao ar, então mantenha a massa sempre coberta com plástico filme ou em um pote fechado enquanto não estiver usando



Texturas e Detalhes: Use fer-

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

ramentas de modelagem para criar texturas e detalhes finos, como folhas, flores e cabelo em personagens. Isso dará um toque realista à sua peça

Pintura e Acabamento: Após a secagem, o biscuit pode ser pintado com tinta acrílica para dar mais vida às peças. Detalhes como olhos, roupas e acessórios ganham destaque com a pintura

Armazenamento das Peças: Guarde as peças secas em um local longe da umidade para garantir que elas mantenham sua durabilidade e beleza.

simples em algo especial. Para quem recebe uma peça de biscuit, o valor vai além do material, pois ela representa o carinho e a dedicação de quem a produziu.

Seja para decorar festas, presentear alguém ou simplesmente explorar a criatividade, o biscuit é uma arte que permite transformar ideias em realidade, com um toque de cor, alegria e amor em cada detalhe.

O ARTESANATO EM BISCUIT: UMA ARTE CHEIA DE AMOR E CRIATIVIDADE

O artesanato em biscuit é mais do que uma técnica; é uma forma de expressar sentimentos e criar recordações eternas. Cada peça de biscuit carrega um pouco da história e do talento do artesão, que transforma uma massa



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

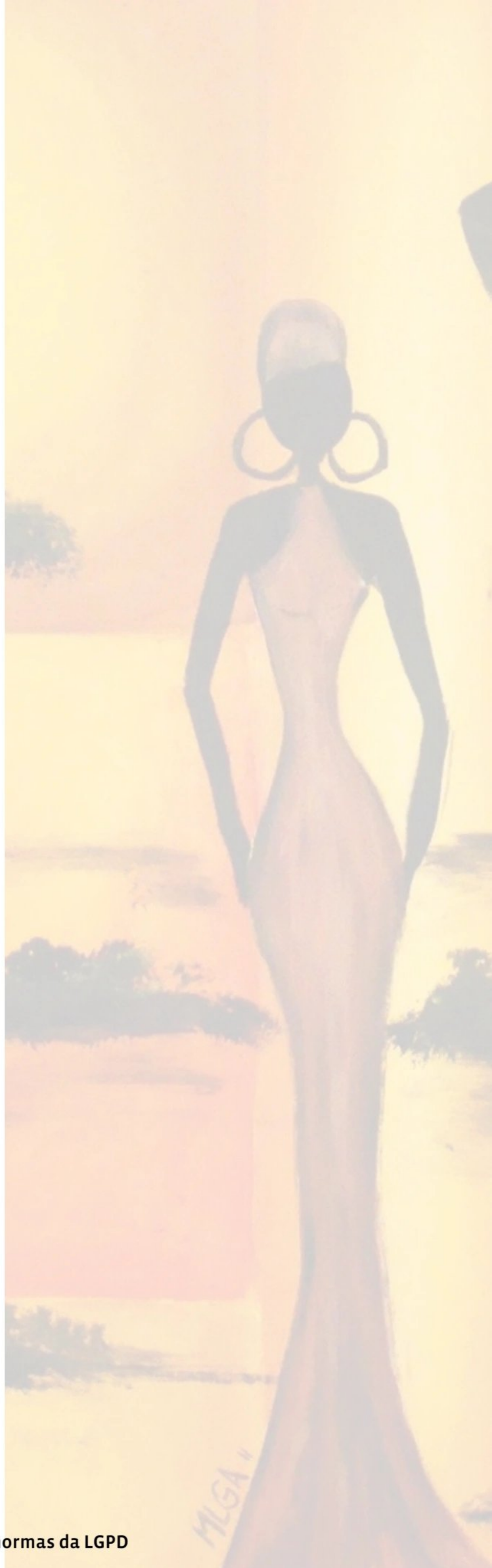
TONS DA LIBERDADE.

POR NILSON CARVALHO

O artista plástico Nilson Carvalho lança sua mais recente coleção de obras, intitulada Tons da Liberdade, pela Revista HR Magazine. Composta por treze peças, essa série de pinturas retrata a beleza, a simplicidade e a resiliência da mulher negra. Cada tela, pintada em óleo e finalizada com espátula, destaca a sensibilidade do artista ao capturar a diversidade de beleza em um cenário repleto de cores deslumbrantes.

"A arte é um poema sem palavras", afirma Nilson, cuja obra evoca emoção e profundidade em cada traço.

Padrinho: Comendador Dom Helio Reis
Madrinha: Joyce Reis
Curadoria: José Cupertino Filho
Mach: Noêmia França
Artista Plástico: Nilson Carvalho



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

VIDEO

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



seção **SAÚDE E BEM-ESTAR**

WWW.EDITORAHR.COM

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

POR DRA.
ALDREY SIMONI

OUTUBRO ROSA

Espiritualista desde cedo, sempre fascinada por plantas, ervas e benzimentos. Apaixonada por animais, desde criança doava sua refeição aos animais de rua. Especializou-se na mente humana com formações em Psicologia, Neuropsicologia, Psicossomática, Psicopatologia, mediação sistêmica e terapia de reprocessamento generativo (formação internacional), além de mestrado em Suicidologia e doutorado em Dependência Química. Sua missão é levar esperança a quem já perdeu o sentido da vida. Voluntária em ONGs como Amigos do Bem e vice-presidente da ONG Te Orienta Mulher, além de apresentadora do programa Descomplicando a Saúde. Uma vida dedicada ao estudo, às filhas e a fazer o bem!

Criado no início da década de 1990, o movimento Outubro Rosa tem como objetivo conscientizar não só as mulheres, mas também seus familiares e amigos, sobre a importância do autoexame na prevenção do câncer de mama. É importante lembrar que, apesar de raro, o câncer de mama também pode afetar os homens.

O Outubro Rosa é um movimento conhecido internacionalmente. No Brasil, a OMS relata mais de 70 mil novos casos por mês. Mas não pretendo aqui cansá-lo com informações que, com um pouco de vontade e curiosidade, são fáceis de encontrar na internet hoje em dia.

VÍDEO

Permita-me uma breve apresentação: sou Dra. Aldrey Simoni, uma mulher de 51 anos, nascida e criada em uma família humilde, como grande parte da população brasileira. Desde a infância, convivi com a escassez e a violên-

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

cia psicológica familiar. Não passei fome, nem fui abusada, mas a tristeza, o sentimento de abandono e a sensação de inferioridade foram constantes em minha infância. Esses fatores me marcaram com traumas, mas também me deram uma vontade imensa de entender a mente humana, de ir além do corpo físico e explorar nossa verdadeira essência.

Apesar dos avanços da medicina – pelos quais deixo aqui meu profundo agradecimento –, acredito que somos muito mais do que esse corpo físico que enxergamos. É hora de olharmos para nós mesmos e enxergarmos o nosso potencial, entendendo que somos mais do que os papéis de homem ou mulher, de quem apenas nasce, cresce, trabalha, envelhece e morre. Deus, o Criador – seja Ele chamado de Oxalá, Olorum, Jeová, ou qualquer outro nome – certamente não criaria um ser limitado a esse ciclo físico.

É hora de olharmos além, de olharmos para dentro e compreendermos que somos responsáveis não só por nossa aparência externa, mas também pelo nosso bem-estar mental, emocional e espiritual.

Você pode estar se perguntando: "Mas, doutora, o que isso tem a ver com o Outubro Rosa e o câncer?" Tudo.

Como estudiosa da mente humana, percebo que somos muito mais do que um corpo; somos pensamentos, emoções e crenças acumuladas – o que gosto de chamar de "DNA emocional e espiritual". Tudo o que pensamos, sentimos e acreditamos fica registrado em nosso cérebro, que organiza essas experiências em "caixinhas" e distribui essas informações ao longo da vida.

OUTUBRO ROSA

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

TESTEMUNHO:
ANA LUCIA MOREIRA CHAGAS
52 ANOS

VÍDEO

Então, novamente, você pode se perguntar: "O que isso tem a ver com o câncer?" Tudo. Compreendi que apenas se alimentar bem, fazer exercícios e realizar exames periódicos não isenta ninguém de receber um diagnóstico. A verdadeira cura vem de um olhar mais profundo para nosso ser. O que muitos chamam de "doença" ou "punição", eu vejo como um alerta, uma oportunidade de cura.

Nosso cérebro é capaz de registrar emoções desde a sétima semana de gestação. Tudo o que a mãe sente, o bebê registra. Uma gravidez inesperada pode gerar emoções de rejeição ou pesar, e, ao longo da vida, essas sensações podem se acumular e criar padrões emocionais. Cada lembrança, cada emoção é armazenada em nosso cérebro, que, ao perceber uma "caixinha" cheia de sentimentos reprimidos, pode liberar um alerta ao corpo em forma de doença. Esse é o convite do nosso corpo para parar e refletir sobre o que realmente nos afeta.

A doença, portanto, não é uma punição. É um chamado para que possamos curar as mágoas, as tristezas e as perdas que acumulamos ao longo da vida. Nosso corpo nos avisa, nos dá um sinal: "Ei, você não tem culpa disso, mas é mais forte do que isso. Levante-se, liberte-se." É um processo difícil, doloroso, mas

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

também libertador, capaz de restaurar até mesmo a saúde de nossas células.

Com essas palavras, desejo humildemente alertar para a importância de cuidarmos de nosso corpo, mente e espírito, reconhecendo que somos parte de uma obra divina. A medicina é uma aliada valiosa, mas é o autoconhecimento e o cuidado com nossas emoções que nos levam à verdadeira cura.

Meus mais sinceros votos de paz e felicidade a todos. Reflitam sobre o que foi dito e, se puderem, pesquisem sobre o Dr. Hamer, médico oncologista.

Estejam sempre em paz e felizes. Este é o verdadeiro antídoto para qualquer doença.

TESTEMUNHO:

RENATA LIMA FERREIRA SONCIN, 47 ANOS DIAGNOSTICADA EM FEVEREIRO DE 2023

VÍDEO

VIDEO

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

A IMPORTÂNCIA DO ABRAÇO À LUZ DA MEDICINA HUMANA E CELESTIAL.

POR DRA CLÁUDIA ARAÚJO

** Texto publicado no livro* **Antologia Estação Aedos / 2022**

Toda viagem precisa de um roteiro, ao comprar o bilhete é necessário não se embriagar com o barulho dos viajantes eufóricos e o encantamento com as belas paisagens que avistamos.

Somos todos viajantes do mesmo tempo e na viagem terrena é necessário alimentar a origem e jamais esquecer para onde vamos.

No início do último século a religiosidade se afastou da saúde através da valorização do sofrimento e da enfermidade, enquanto a ciência cresceu extraordinariamente e os doutores se envaideceram na soberania do saber.



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

Com o avassalador aumento, no final do século XX, dos casos de depressão, ansiedade, doenças cardiovasculares, câncer, alergias, distúrbios de comportamento e emoções, a neurociência espiritual pega a bússola na mão e acorda os bancos acadêmicos, reconhecendo a influência da fé no cérebro humano. A ciência comprova, inclusive através de exames de imagens, que as orações, os louvores, as meditações atuam no sistema límbico, responsável pelas emoções e comportamentos, promovendo sensação de bem-estar, que pode ser o recurso essencial para o paciente acelerar o seu processo de cura ou se adaptar ao tratamento.

Dessa forma, o início do século XXI é marcado pela cadeira de Espiritualidade nos cursos de medicina de diversas universidades. O Brasil é o país que agrega o maior número de profissionais da saúde com o olhar atento ao reconhecimento da espiritualidade no processo de cura.

VÍDEO

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

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

Em 1988 eu iniciei a especialização de Homeopatia e nessa ocasião uma das mensagens que mais me impactou nos princípios de Samuel Hannemann, no século XIX, foi: "Toda doença é um processo de sofrimento d'Alma."

No século XX a ciência amordaçou a Alma e no século XXI resgatamos a sabedoria milenar, reconhecendo que a única técnica terapêutica capaz de **CURAR todas as doençasé o PERDÃO**, enquanto a técnica capaz de **PREVENIR os acidentes e doençasé a GRATIDÃO**".

"Covid19 é o convite para comVida20"

Somos seres de relação e um sorriso, um abraço, um olhar, ouvir com ouvidos atentos e semear palavras de louvor é o caminho que a bússola da neuroteologia aponta para o novo povir. Estamos neste vagão e precisamos de fervoroso abraço no profundo encontro de Almas, na viagem terrena, porque somos um com o Todo.

Com minha experiência eu afirmo que desde as mais remotas civilizações, o princípio essencial que viemos aprender na experiência terrena é "Amar a Deus e ao próximo como a si mesmo", que com isso vamos alcançar **SAÚDE** e **PLENITUDE** e deixar na terra o legado da nossa viagem terrena.



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

O meu convite é para que você também siga a viagem abraçando os passageiros do seu trem e ao chegar a Estação esteja inebriado de Gratidão.



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

NOVEMBRO AZUL

POR DRA. ALDREY SIMONI

CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA

O Novembro Azul é uma campanha mundial dedicada à conscientização e prevenção do câncer de próstata, o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens. Durante todo o mês, a campanha busca informar e alertar sobre a importância do diagnóstico precoce, destacando que a prevenção é o melhor caminho para salvar vidas.



O câncer de próstata é uma doença silenciosa que, muitas vezes, não apresenta sintomas nos estágios iniciais. Por isso, exames de rotina, como o toque retal e o exame de PSA (Antígeno Prostático Específico), são essenciais para a detecção precoce. Quando diagnosticado a tempo, as chances de cura superam 90%, o que reforça a importância de quebrar o tabu em torno do exame e incentivar os homens a se cuidarem.

A Importância da Conscientização

O Novembro Azul vai além de uma campanha de saúde física; trata-se de mudar a mentalidade dos homens em relação ao autocuidado. Infelizmente, muitos ainda evitam ir ao médico ou realizar exames preventivos por preconceito ou desinformação. O movimento Novembro Azul busca justamente derrubar esses mitos, promovendo conversas abertas e sinceras sobre a importância da prevenção.

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

Os médicos especialistas reforçam que o exame de toque é rápido, simples e indolor, podendo salvar vidas. Homens a partir dos 50 anos (ou a partir dos 45, no caso de histórico familiar de câncer de próstata) devem realizar exames de rotina regularmente. Ignorar essa necessidade pode colocar a saúde em risco.



SINTOMAS E FATORES DE RISCO

Embora o câncer de próstata possa não apresentar sintomas nos estágios iniciais, em casos mais avançados, alguns sinais de alerta podem surgir, como:

- Dificuldade para urinar;
- Necessidade de urinar com frequência, especialmente à noite;
- Dor ou desconforto na região pélvica;
- Presença de sangue na urina ou no sêmen.

Entre os principais fatores de risco estão a idade avançada, o histórico familiar de câncer de próstata e hábitos de vida, como alimentação inadequada, sedentarismo e obesidade. A campanha também incentiva os homens a adotarem hábitos

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

mais saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos e uma alimentação equilibrada, o que contribui para a prevenção de diversas doenças, incluindo o câncer de próstata.

Um Convite à Prevenção O Novembro Azul é um lembrete para que todos os homens deixem o medo e o preconceito de lado e priorizem sua saúde. A campanha incentiva a realização de exames preventivos e consultas regulares com o médico urologista. Cuidar da saúde é um ato de amor, não apenas consigo mesmo, mas também com a família e as pessoas ao redor.

Este mês é dedicado a conscientizar, educar e encorajar os homens a tomarem o controle de sua saúde. O câncer de próstata é uma doença séria, mas, com a informação certa e a detecção precoce, é possível combatê-lo de maneira eficaz. Não espere os sintomas aparecerem; procure o médico e faça os exames de rotina.

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



Prevenir é o melhor remédio!

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

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

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

UM HOTEL FANTASMAGÓRICO NO MEIO DO DESERTO

Halloween Lovers

POR LUCIANA ANCHIETA

Um hotel no meio do deserto, o homem abóbora é o gerente e toma conta de tudo, dos quartos e da organização. Faz milkshakes, hambúrgueres e ovos mexidos para o café da manhã dos hóspedes. Fantasmas servem os clientes. A bruxa do vale das árvores dos galhos retorcidos negros. Ela prepara os cookies amanteigados com abóboras. A feiticeira mora dentro de uma árvore de galho retorcido negro. No forno da sua casa há milhares de cookies sendo preparados e assando para a festa. O zumbi dj com a sua maleta toca na festa que vai acontecer à noite. Faixas pretas decorativas e de cor púrpura enfeitam a festa. Abóboras em forma de luminárias de varal também fazem parte da decoração. O homem abóbora com a sua carruagem coloca muitos doces dentro do tronco oco das árvores do pântano sombrio. O espantalho da fazenda vende pipocas e algodão doce. E a sua esposa cachorro-quente. Enquanto isso a bruxa Smirnakaar passeia com a sua vassoura na escuridão da noite por sobre as nuvens densas e arroxeadas em tons de lilás. Entre as névoas envoltas em sombras e mistério. O nevoeiro denso da madrugada respira. A múmia entrega os convites nas casas dos personagens do Halloween para a festa. Dentre eles os magos, feiticeiras, gatos pretos, zumbis, lobisomens, vampiros, esqueletos, fantasmas, e o espantalho do vale do norte. A bruxa Vikov prepara bolos, tortas e cupcakes junto com muffins de urtigas e mandrágoras. A coruja também leva através do seu bico os convites e cada prato especial que deverá ser levado e servido durante à festa. E os esquilos brincam pra lá e pra cá e especialmente Jokier toca um acordeon para a festa. Os corvos colocam os varais com lâmpadas coloridas em todas as árvores que contornam a casa da bruxa do vale das sombras. E todos juntos depois fazem uma grande roda em frente da fogueira cantando e dançando e depois exaustos. Por certo assam marshmallows nas grandes labaredas faíscantes da floresta.

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



Luciana Anchieta Santos

Mini Biografia

Luciana Nasceu no dia 22 de setembro na cidade de Manaus , Amazonas . Se graduou em Letras em São Luís do Maranhão pois os seus avós maternos eram dessa cidade . Começou a escrever aos 16 anos , poemas e mais posteriormente depois de adulta contos . Passou parte da sua infância em São Luís onde cresceu . Gostava muito de ler . Quando entrou na faculdade participou de concursos literários na faculdade em que estudava e exposições das suas poesias na semana de letras que havia na faculdade . Onde as suas poesias ficaram expostas durante esse evento na biblioteca da universidade . Escreveu vários trabalhos literários durante a sua vida acadêmica poesias , resenhas e contos . Participou também de uma antologia poética de contos e poesias chamada Palavreiras que foi lançado na Bienal de São Paulo em 2022 pela editora Autografia . E também exposta para divulgação esse mesmo livro na cidade de Paraty no Rio de Janeiro em 2022 através da Feira Internacional do Livro nessa cidade . Atualmente se dedica a sua maior paixão escrever poesias , contos , histórias fantásticas e histórias infantis .

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

FEMINICÍDIO VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

POR DRA. GISELE SOARES PEDERIVA TANAKA

O mês de outubro foi marcado por mais um avanço jurídico e simbólico no enfrentamento à violência de gênero. O presidente da República sancionou a lei 14.994/24, que introduz alterações no crime de feminicídio, reconhecendo a gravidade dessas mortes que resultam de uma estrutura patriarcal que sustenta um sistema de opressão e violência contra a mulher.

Entre as alterações trazidas, destaca-se que o feminicídio deixou de ser uma qualificadora para aumento de pena de homicídio e passou a ser um crime autônomo, previsto no artigo 121-A do Código Penal. A pena para o feminicídio foi elevada para 20 a 40 anos de prisão, tornando-se uma das mais severas do ordenamento penal brasileiro.

Estabeleceu-se também uma série de alterações legislativas visando à proteção da mulher, como o aumento das penas em casos de crimes cometidos em razão da condição de sexo feminino, incluindo lesões corporais, crimes contra a honra e ameaças. Destaca-se que este último tornou-se uma ação penal incondicionada, não dependendo mais da representação da vítima, o que muitas vezes resultava na não persecução do crime por falta de conhecimento ou meios adequados por parte da vítima.

Essas inovações fazem parte de um conjunto de políticas que visam aumentar o rigor na prevenção e repressão da violência de gênero. A questão vai além da dimensão meramente punitiva, assumindo um papel mais amplo como instrumento de mudança social.

Tradicionalmente, o sistema penal privilegia a punição em detrimento de medidas preventivas e educativas, o que não contribui para transformar as causas estruturais que perpetuam a violência contra as mulheres.

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

Por isso, a autora do projeto, senadora Margareth Buzetti, destacou a importância de abordar com mais rigor os crimes que ocorrem antes do ápice da violência doméstica, que é o homicídio de mulheres. Destaca-se que a Lei Maria da Penha foi alterada dezenas de vezes, justamente buscando conscientizar a sociedade e ressocializar os agressores.

Todas essas mudanças exigirão uma readequação na forma como o Judiciário aborda a questão da violência de gênero e suas implicações na análise do contexto da violência doméstica e familiar. Isso resultará no desenvolvimento de novas interpretações e parâmetros jurisprudenciais, proporcionando uma evolução necessária na aplicação do feminicídio no Brasil.



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

Embora seja um avanço na luta contra a violência de gênero efetivado contra as mulheres, seria ainda mais eficaz a implementação de políticas públicas preventivas e reparadoras. Sendo essa abordagem a melhor forma de promover uma transformação efetiva nas estruturas sociais que validam a opressão e a violência contra as mulheres.

Ainda assim, é importante destacar que a Lei Maria da Penha, desde sua implementação, tem desempenhado um papel crucial na proteção das mulheres no Brasil. A legislação contribuiu para um aumento significativo no número de denúncias de violência doméstica, uma vez que as mulheres se sentiram mais seguras para buscar ajuda.

Outro fator colaborativo foi a ampliação das redes de atendimento para mulheres vítimas de violência doméstica, que agora têm mais opções para realizar denúncias, como:



• **Central de Atendimento à Mulher – Disque 180:**

É um canal de denúncia que funciona 24 horas por dia, recebendo ligações de qualquer lugar do Brasil. Além de receber denúncias de violações contra as mulheres, a central encaminha o conteúdo dos relatos aos órgãos competentes e monitora o andamento dos processos;

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

- **Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher:**

São unidades especializadas da Polícia Civil para atendimento às mulheres em situação de violência, que são preparadas para atender melhor esses casos;

- **Delegacia de Polícia Online da Mulher e Aplicativo Maria da Penha Virtual:**

Canais online para denúncia, facilitando o processo para mulheres que não podem se dirigir à delegacia;

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

- **Defensorias Públicas e Defensorias da Mulher:**

As mulheres em situação de violência doméstica podem solicitar Medidas Protetivas de Urgência devido à violência sofrida, independentemente da existência de um Boletim de Ocorrência. Elas também podem consultar pedidos já realizados e solicitar outras demandas judiciais.

- **Centros de Atendimento às Situações de Violência Doméstica e Familiar:**

Nesses espaços destinados ao acolhimento e acompanhamento de mulheres em situação de violência doméstica possível conversar e receber orientações e encaminhamentos de acordo com a situação que estão vivenciando.

Além dos locais especializados mencionados, é importante ressaltar que é possível efetuar denúncias pelo telefone da Polícia Militar, por meio do Disque 190. Além disso, a mulher pode ir a qualquer delegacia para registrar a ocorrência ou até mesmo recorrer ao Judiciário em Tribunais de Justiça do seu estado.

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

Em síntese, a Lei Maria da Penha oferece mecanismos rápidos e eficazes para prevenir e punir a violência, além de proporcionar uma rede de apoio social, psicológico e jurídico para as vítimas. Compreender como essa lei funciona e quais direitos ela garante é essencial para que mulheres em situação de vulnerabilidade possam se proteger e buscar a ajuda necessária. Se você está passando por uma situação de violência, não hesite em procurar ajuda.



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.

COMERCIAL DE PRODUTO QUE NÃO ESTÁ A VENDA

POR JOYCE REIS

Comercial genial de Washington Olivetto criado nos anos 2000, que embora tenha mais de 20 anos, não deixa de ser atual.

Ganhou todos os prêmios de publicidade.

Homenagem a Washington Olivetto 1951-2024

Este comercial nos lembra da importância de usar essa paz nos momentos mais simples e corriqueiros: no elevador, no trânsito, nas arquibancadas do futebol.

A paz, segundo o vídeo, é um produto especial. Quanto mais usamos, mais temos. E quem sabe, se todos começarem a usar esse "estoque de paz" que carregam, um dia não será mais necessário nenhum comercial para promovê-la. Afinal, a paz, ao contrário de qualquer outro produto, não se esgota; ela se multiplica.

VÍDEO

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

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



seção **MODA FASHION**

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

PRIMAVERA-VERÃO 2025

POR EQUIPE EDITORIAL

TENDÊNCIAS DE MODA QUE VÃO DOMINAR A ESTAÇÃO

A temporada de primavera-verão 2025 promete trazer frescor, leveza e muita cor ao guarda-roupa. As tendências deste ano apostam em tons vibrantes e elegantes, tecidos naturais e peças ousadas, refletindo o clima de renovação e liberdade que essas estações carregam. Confira os destaques que vão marcar presença nas ruas e passarelas:

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

Cores: Para quem adora uma paleta de cores cheia de energia, a primavera-verão 2025 traz tons que vão do vibrante ao suave. Azul celeste, rosa-chá, lavanda e tons de bege são ideais para composições românticas e frescas. Para looks mais ousados, amarelo manteiga, verdes em todas as suas tonalidades, e os intensos laranja e vermelho estarão em alta.



Estampas: A natureza tropical está de volta com tudo! Estampas florais grandes, folhas de palmeira e animais exóticos são as escolhas perfeitas para trazer um toque de alegria e descontração aos looks da estação.



Peças-chave: A moda da primavera-verão 2025 aposta em peças versáteis e charmosas. O blazer ajustado, ideal para dar um toque sofisticado aos

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

looks casuais, e a blusa Copenhagen, com um estilo despojado e moderno, são as queridinhas. A gola polo também retorna com força, e a lingerie à mostra adiciona sensualidade e estilo aos looks.

Tecidos: O linho natural será o tecido protagonista, trazendo conforto e sofisticação para os dias quentes. Suas propriedades leves e frescas o tornam ideal para criar looks elegantes e práticos.

A moda para a primavera-verão 2025 chega com uma combinação de modernidade, elegância e inovação, perfeita para quem busca estilo sem abrir mão do conforto. Prepare-se para renovar o guarda-roupa e se destacar com essas tendências!





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



SAIAS DE CETIM

POR EQUIPE EDITORIAL

A TENDÊNCIA VERSÁTIL DO VERÃO 2024

O verão 2024 traz de volta uma peça que já se tornou indispensável: a saia de cetim. Seja em versões midi, mini ou longa, as saias de cetim são a aposta da temporada para compor looks que transbordam

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

elegância e praticidade. Versáteis e sofisticadas, essas saias são perfeitas para quem busca um visual incrível durante o dia e, com algumas adaptações, mantém o estilo impecável para a noite.

A grande vantagem das saias de cetim é sua flexibilidade. Disponíveis em uma vasta gama de cores e cortes, elas se adaptam a diferentes ocasiões e estilos. Durante o dia, podem ser combinadas com sandálias ou sapatos confortáveis, garantindo um look despojado e fresco. Já para a noite, a dica é apostar em acessórios mais ousados e calçados elegantes, transformando o visual em algo mais refinado e glamouroso.



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



Além de seu apelo estético, o cetim traz um toque leve e fresco, ideal para o clima quente do verão. O tecido agrega sofisticação e movimento ao look, deixando qualquer produção mais charmosa. E com as saias de cetim, você pode experimentar combinações com camisas, blusas leves e até camisetas, criando um visual que é tanto moderno quanto clássico.

Seja para um passeio à tarde ou um evento à noite, as saias de cetim vão dominar a estação, provando que a combinação entre conforto e elegância é a verdadeira tendência do verão 2024.

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

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

A JORNADA TRANSFORMADORA DAS MEDICINAS DA FLORESTA

POR THOMÁS ARMANI GOULART

Olá, caros leitores.

Hoje venho escrever sobre como foi a minha relação com as medicinas da floresta, vou trazer um pouco disso para vocês. Primeiramente, quero agradecer a Deus pela oportunidade e o dom da vida nesse Belo Planeta e pelo caminho que se abriu de poder compartilhar um pouco das minhas experiências que me ajudaram muito na minha caminhada e nos entendimentos do que é a vida. Quero gradecer a minha amada família que desde o início, mesmo sendo algo diferente, aceitaram e de certa forma apoiaram, acredito que por verem que mudanças para melhor estavam ocorrendo. Gostaria de agradecer também o convite da editora da revista, meu Muito Obrigado!! Chegou em um momento muito oportuno, me trouxe um ânimo e uma alegria misturada com esperança de talvez conseguir ajudar mais pessoas a se encontrarem e se realizarem, encontrando sentidos maiores para suas existências.

Naquela época eu estava um tanto quanto perdido na vida, uma vida regada a álcool e drogas, sem destino, sem uma razão de viver, achando que o mundo poderia acabar amanhã, então vamos aproveitar hoje, definitivamente não é a melhor conduta a se ter frente a sacralidade da vida. Com essa tamanha desconexão, estava com gastrite e doente na alma, não sabia e entendia, hoje falo assim, mas naquela época não tinha nem entendimento de alma, eu era um ateu assumido e foi o contato com as Medicinas que me foi clareando um entendimento até então nunca imaginado.

A medicina da Ayahuasca é orgânica e te prepara, o recomendado é participar de 3 rituais no mínimo para tirar todas as suas

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



conclusões. É importante também ressaltar a necessidade de buscar informações sobre as pessoas que conduzirão a cerimônia. Como ela é uma bebida expansora de consciência, exige atenção e uma equipe que tome conta junto aos condutores do trabalho.

Não na primeira vez, mas sim em uma terceira vez que eu consagrei pude sentir que Deus existia e que a vida poderia ser muito mais do que acreditava. Um sentimento misto de me conhecer melhor, me aperfeiçoar e crescer como Ser Humano, ao contrário do que eu experimentava nas drogas - tinha aquele momento de bem-estar muito grande ali, mas depois tinha a ressaca e muitas das vezes a ressaca moral também. Com as medicinas é ao contrário, ela tem sua parte purgatória que elimina do seu corpo o que é ruim, seja físico seja energético e esse processo não é agradável, mas de suma importância para o nosso equilíbrio, é uma parte desafiante no processo com ayahuasca em que você enxerga o que e onde se tem que melhorar.

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

Mas você vê seus potenciais também, enxergamos a grandeza de Deus Pai e a beleza da Natureza Mãe de quem somos filhos. Vendo com amplitude o estrago que você faz na sua vida com o seu corpo e te induzindo a refletir e melhorar em determinadas atitudes e escolhas. E foi nessa virada de chave que eu pensei, poxa eu fico bem naquele momento usando drogas (sejam lícitas ou ilícitas) para depois passar dias mal, e com as Medicinas eu posso passar um mal ali para me purificar e aperfeiçoar e ficava bem durante dias, com uma clareza mental, um foco no que é edificante na vida e não o que venha a destruir a nossa saúde, alegria, boa vida, que é o que devemos plantar e cultivar

Observar o que realmente estamos plantando e o que nós queremos colher, isso é muito importante.

A Ayahuasca como medicina indígena ancestral é considerada um Enteógeno (o termo enteógeno é usado para descrever efeitos de alteração de consciência que buscam a conexão com o Divino, diferenciando-se, portanto, do termo alucinógeno, que não incorpora em si essa busca pela comunhão com o sagrado). Importante essa elucidação, pois com o tempo fui estudando e essa informação é muito importante, a busca de comunhão com o sagrado que sacraliza nossas vidas, que me impulsionou a buscar ser uma pessoa melhor onde colhi e colho até hoje bons frutos, mas ainda tenho muito a plantar e evoluir.

Recomendo a leitura do livro "Da Floresta – Vivências da Ayahuasca na Cidade" da autora Thaís Ferrari que pra mim tem uma linguagem de fácil compreensão, muito rico, pois ela que tem o dom da escrita consegue transmitir seus conhecimentos de forma clara desse universo que estamos falando se aplicando em nossos dias na cidade. Durante todos esses anos de caminhada, me surgiu essa oportunidade de trazer esse ritual para Campinas com uma condução que eu confio.

Como nosso estimado Ailton Krenak nos sucinta em seu Futuro Ancestral, faço esse convite aos que sentem ressoar esse chamado em seus corações, aos que conhecem e aqueles que queiram conhecer as medicinas da floresta é uma excelente oportunidade. Consagrando com respeito e buscando essa elevação da nossa consciência. Interessados podem entrar em contato comigo para mais esclarecimentos.

Casal Condutor da Cerimônia: Txãda Shawã e Daosha Pássaro Alegre mais informações sobre eles encontram no site do Instituto Arara Encantada. https://araraencantada.com.br/

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



Thomás Armani Goulart

Mini Biografia

Me chamo Thomás, tenho 41 anos e sempre fui um amante da Natureza. Nos meus 24 anos conheci a Ayahuasca dentro de um ritual do Santo Daime. Muitas mudanças ocorreram em minha vida desde que conheci as Sagradas Medicinas da Floresta, sempre positivas e enriquecedoras, mas acompanhadas de desafios também. Sou formado em Pedagogia pela UNISA e atualmente trabalho no Ramo Imobiliário em Campinas, mas nunca me separando dos ensinamentos das Sagradas Medicinas.

Telefone contato: (19) 98402-6655

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

VISITA DO PRÍNCIPE NIGERIANO ENRIQUECENDO A SEMANA DO LIVRO E DA BIBLIOTECA

POR CENTRO CULTURAL AFRICANO



Autoridades Presentes:
Da esquerda para a direita: Dr. Rubel Takeo Tanaka - Diretor Jurídico do Centro Cultural Africano, Kabiyesi Oba Adekunle Aderonmu - Presidente do Centro Cultural Africano, e o Babalorixá Fábio.

No dia 10 de outubro, a Semana do Livro e da Biblioteca do SESI contou com uma presença muito especial: o príncipe nigeriano Kabiesi Oba Adekunle Aderonmu. Com grande entusiasmo e curiosidade, os alunos do Ensino Fundamental I e II participaram do evento "Um Príncipe Nigeriano na SELIBI!", que proporcionou uma experiência única de aprendizado sobre a cultura africana.

Durante o encontro, o príncipe compartilhou histórias, tradições e valores da Nigéria, abordando temas que despertaram nos estudantes um profundo respeito e interesse pela cultura africana. Kabiesi Oba Adekunle Aderonmu destacou a importância da conexão entre Brasil e África, lembrando que as raízes africanas fazem parte da identidade cultural brasileira.

A visita do príncipe foi mais que um evento cultural; foi uma aula viva de respeito, diversidade e valorização das raízes. Momentos como esse reafirmam o compromisso do SESI em promover o conhecimento e o intercâmbio cultural, enriquecendo a formação dos alunos e trazendo à tona a importância da história e das culturas africanas para o nosso país.

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

SEMANA DO LIVRO E DA BIBLIOTECA

DE 7 A 11 DE OUTUBRO

10 DE OUTUBRO – 10H

Um príncipe nigeriano na SELIBI!

EFI e EFII



Kabiesi Oba Adekunle Aderonmu
@kabiesiadekunle

SESI





ASSOCIAÇÃO AO CENTRO CULTURAL AFRICANO

POR EQUIPE EDITORIAL



O Centro Cultural Africano, em parceria com a HR Magazine, oferece um programa de benefícios exclusivo para quem deseja economizar e cuidar do bem-estar. Com apenas R$ 22,00 mensais, você terá acesso a descontos em grandes marcas como Magalu, Extra, Casas Bahia, Cinemark, Petz e muito mais.

Além dos descontos, os associados contam com assistência jurídica e psicológica acessível, além de cupons para lazer, entretenimento, alimentação e cuidados com pets. Tudo isso para facilitar sua rotina e promover o bem-estar de toda a família.



INTERESSADO?

Entre em contato com Joyce pelo WhatsApp: **(19) 99822-4249** e torne-se um associado!

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

POR QUE SE TORNAR UM ASSOCIADO?



TENHA DESCONTOS EM FARMÁCIAS E OUTROS LOCAIS ESSENCIAIS.



CUPONS EXCLUSIVOS EM LAZER, ENTRETENIMENTO, ALIMENTAÇÃO, CUIDADOS PET, E MAIS.



ASSISTÊNCIA JURÍDICA E ASSISTÊNCIA PSICOLÓGICA ACESSÍVEL, PRONTA PARA TE AJUDAR.

Faça parte de algo maior!

Você pode se juntar a uma rede de benefícios que conecta os melhores serviços e descontos. Cuide do seu bem-estar e da sua economia ao mesmo tempo!

POR APENAS
R$ 22,00
MENSAIS!

Africano Centro Cultural

EDITORA HR LIMITADA

Revista Digital
HR MAGAZINE

COMEMORAÇÃO DOS 66 ANOS DE INDEPENDÊNCIA DE GUINÉ.

POR CENTRO CULTURAL AFRICANO

As festividades em comemoração aos 66 anos de independência de Guiné foram um verdadeiro espetáculo de cultura, união e orgulho nacional. O evento, que reuniu a comunidade guineense e convidados, celebrou a trajetória do país e suas conquistas desde a histórica independência, reafirmando o espírito de liberdade e resistência do povo guineense.



As fotos capturam momentos marcantes dessa celebração, desde as danças e apresentações tradicionais, cheias de cores e expressões autênticas, até os discursos emocionantes que exaltaram a importância da data. Cada detalhe, desde a decoração até os trajes típicos, foi cuidadosamente pensado para honrar a rica herança cultural de Guiné.

Além das festividades, o evento foi um espaço de reflexão sobre o futuro do país, discutindo temas como educação, desenvolvimento e cultura. Foi uma oportunidade para que guineenses e simpatizantes reforçassem o compromisso com o progresso e a valorização das raízes culturais.

Parabéns ao povo de Guiné pelos 66 anos de independência! Que este marco inspire gerações a seguir construindo um país de paz, progresso e união.

 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

LIVRO

A VIOLÊNCIA NA VIDA DE UMA MULHER

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

Publicação da Editora HR

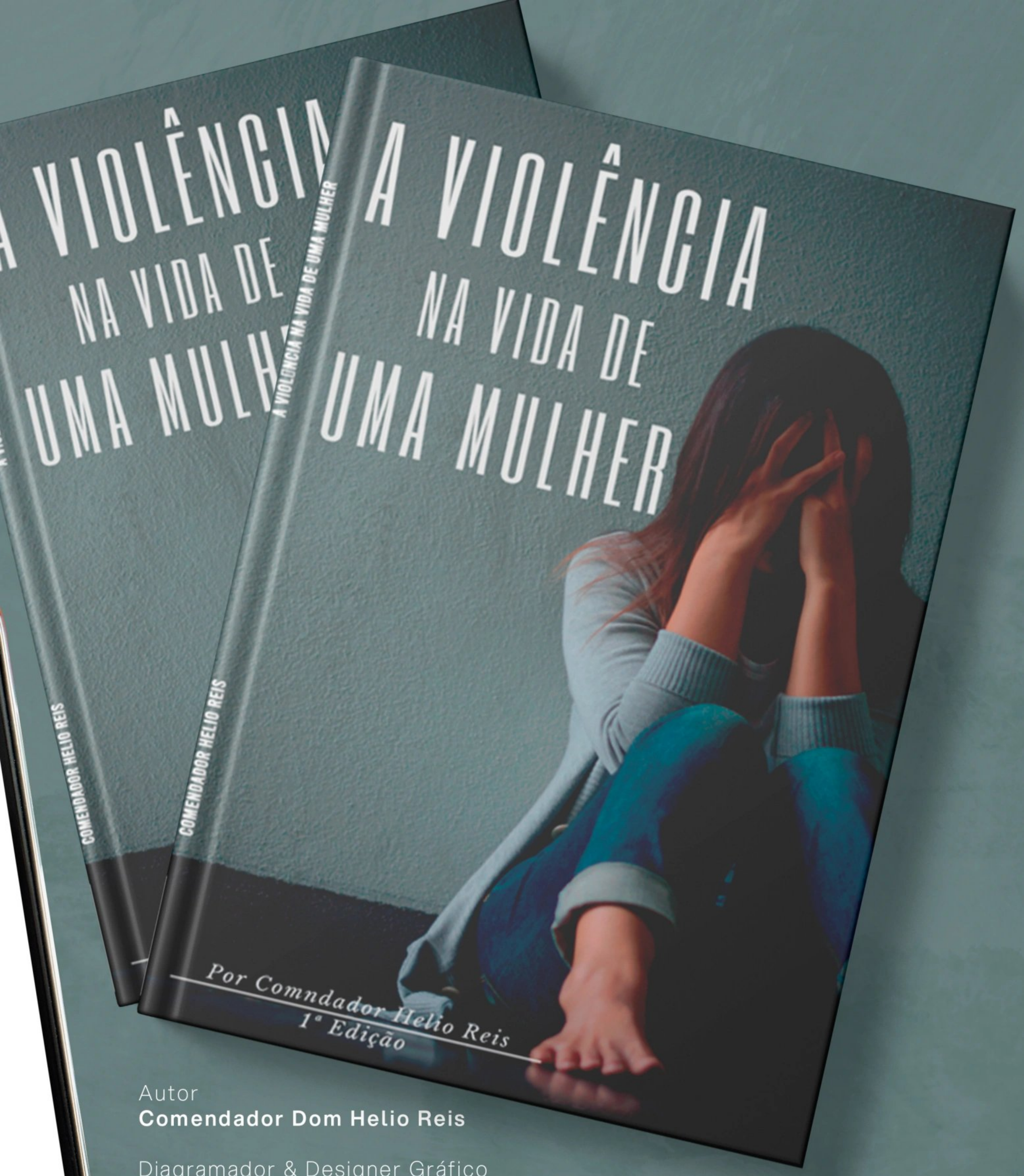
Sobre:

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

VENEZA , ITÁLIA

seção VIAGEM E TURISMO

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

São Miguel das Missões - RS

Zurique, Suiça

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

ZHANGJIAJIE

POR PÉROLA TANAKA

O PARAÍSO QUE INSPIROU O FILME AVATAR

Localizado na província de Hunan, no interior da China, Zhangjiajie é um destino de tirar o fôlego que encanta visitantes de todo o mundo com suas paisagens naturais deslumbrantes. Este parque nacional, que serviu de inspiração para as montanhas flutuantes do filme Avatar, é conhecido por suas formações rochosas impressionantes e florestas exuberantes. As montanhas parecem suspensas no ar, criando um cenário mágico que parece saído de um conto de fadas.

A famosa "Porta do Céu" é um dos principais atrativos da região. Com uma altitude de 1.400 metros, essa enorme abertura na montanha é acessada por uma escadaria de 999 degraus, e ao chegar ao topo, os visitantes são recompensados com uma vista panorâmica de tirar o fôlego.

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



Segundo a lenda local, a Porta do Céu é um símbolo de transcendência e a passagem para o mundo divino, atraindo peregrinos que buscam bênçãos e proteção.

A melhor época para visitar Zhangjiajie é na primavera (de março a maio) e no outono (de setembro a novembro), quando o clima é ameno e as paisagens estão mais vibrantes. Durante essas temporadas, as flores desabrocham e as folhas mudam de cor, oferecendo um espetáculo visual deslumbrante.

Zhangjiajie não é apenas um deleite para os olhos, mas também é imerso em história e lendas. As montanhas são consideradas sagradas e têm sido o lar de várias culturas ao longo dos séculos. A mitologia local fala de deuses e espíritos que habitam as montanhas, e as trilhas serpenteantes levam os visitantes a descobrir esses contos ancestrais.

É um lugar onde a natureza se mostra em sua forma mais pura e majestosa. Cada canto revela uma nova maravilha, desde as florestas densas até as cachoeiras serenas, fazendo com que cada passo seja uma nova descoberta. Para os amantes da natureza e da aventura, é um destino imperdível, um verdadeiro paraíso que transcende a imaginação e nos conecta com a beleza do mundo natural.

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

Local da Foto: **Tianmen**

VÍDEO

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



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

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




世界第一梯
百龙天梯
BAILONG
ELEVATOR





BAOFENGHU LAKE



Porta do Céu

TIANMEN

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

GRANDE MURALHA DA CHINA

POR EQUIPE EDITORIAL

Este é um trecho da Grande Muralha da China, um dos monumentos mais icônicos do mundo. Estendendo-se por milhares de quilômetros, a muralha serpenteia por montanhas, vales e desertos do norte da China. Originalmente construída para proteger o território chinês de invasões, a muralha é uma impressionante realização de engenharia e um símbolo da história e cultura da China. Hoje, é um Patrimônio Mundial da UNESCO e uma das Sete Maravilhas do Mundo, atraindo milhões de visitantes que desejam explorar sua grandiosidade e beleza.

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

ENTRELAÇADOS
SOCIEDADE EM TRANSFORMAÇÃO

Adquira Já o **LIVRO DIGITAL**

Publicação da Editora HR

Sobre:

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

Porque merefiro a isso?

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

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

Acesse
www.editorahr.com

EDITORA HR LIMITADA



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



Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Capa
Morello Serviços Editoriais

Revisora
Katia Maria Jardim Rorato

Comprar

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

seção **CULINÁRIA**

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

SABORES DA CHINA NO BRASIL

POR EQUIPE EDITORIAL

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

PRATOS TRADICIONAIS QUE CONQUISTARAM O PALADAR BRASILEIRO

Imagem de Fundo:
Esta imagem mostra o famoso Jardim Yuyuan (também conhecido como Jardim Yu), localizado em Xangai, China. Este é um jardim clássico chinês, conhecido por sua arquitetura tradicional, lagoas tranquilas e paisagens exuberantes.

A culinária chinesa é famosa mundialmente pela riqueza de sabores, pela diversidade de ingredientes e pelo equilíbrio entre diferentes texturas e cores. No Brasil, alguns pratos tradicionais da China ganharam versões adaptadas e se tornaram verdadeiros clássicos, sempre presentes nos cardápios dos restaurantes orientais. Conheça um pouco mais sobre esses pratos que trazem um pedacinho da China para o nosso dia a dia.

Frango Xadrez

Esse prato clássico é preparado com pedaços de frango, pimentões, cebola e amendoim, todos salteados com molho de shoyu. O visual colorido e o sabor levemente agridoce conquistaram o gosto brasileiro.

Yakissoba

Originalmente chinês, mas popularizado no Japão antes de chegar ao Brasil, o Yakissoba é uma refeição completa. Com macarrão, vegetais variados e carne, frango ou camarão, ele é finalizado com um molho especial que equilibra sabores e texturas.

Camarão com Legumes

Essa opção combina camarões com legumes frescos, como brócolis e cenoura, em um prato leve e nutritivo. O molho suave permite que o sabor dos ingredientes se destaque, sendo ideal para quem busca uma refeição balanceada.

Bolinho Primavera

Conhecido também como rolinho primavera, ele é preparado com uma massa fina e recheio de vegetais frescos. Frito até ficar crocante, é servido com molho agridoce, sendo perfeito como entrada.

Esses pratos da culinária chinesa são muito mais do que simples opções no cardápio; eles carregam uma tradição milenar e oferecem ao paladar brasileiro uma experiência rica em cultura e sabor. Ao degustar essas iguarias, somos transportados a um universo culinário que harmoniza o doce e o salgado, a leveza e a crocância, mantendo viva a essência da gastronomia chinesa no Brasil.

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



1. FRANGO XADREZ

Tempo de Preparo:
30 minutos

Rendimento:
4 porções

COMIDA CHINESA

Ingredientes:

- 500g de peito de frango em cubos
- 1 pimentão vermelho em cubos
- 1 pimentão verde em cubos
- 1 cebola em cubos
- 1/2 xícara de amendoim torrado
- 3 colheres (sopa) de shoyu
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara de água
- Óleo para refogar
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Tempere o frango com sal e pimenta.
2. Em uma frigideira, aqueça o óleo e refogue o frango até dourar. Reserve.
3. Na mesma frigideira, refogue a cebola e os pimentões até ficarem macios.
4. Adicione o frango de volta à frigideira e misture.
5. Em uma tigela, misture o shoyu, o amido de milho e a água.
6. Adicione essa mistura ao frango e aos legumes.
7. Cozinhe até o molho engrossar, e finalize com o amendoim. Sirva quente.

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



2. YAKISSOBA

Tempo de Preparo:
25 minutos

Rendimento:
4 porções

COMIDA CHINESA

Ingredientes:

- 250g de macarrão para yakissoba
- 300g de carne (frango ou carne bovina) em tiras
- 1 cenoura em tiras
- 1/2 brócolis picado
- 1/2 couve-flor picada
- 1 pimentão em tiras
- 1 cebola em tiras
- 1/2 xícara de molho shoyu
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim

Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem e reserve.
2. Em uma frigideira, aqueça o óleo de gergelim e refogue a carne até dourar.
3. Adicione os legumes e refogue até ficarem al dente.
4. Junte o molho shoyu e o macarrão cozido, misturando bem.
5. Ajuste o sal e a pimenta e sirva quente.

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



3. CAMARÃO COM LEGUMES

Tempo de Preparo:
20 minutos

Rendimento:
4 porções

COMIDA CHINESA

Ingredientes:

- 300g de camarão limpo
- 1 cenoura em rodelas
- 1/2 brócolis picado
- 1/2 xícara de ervilha-torta
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Tempere os camarões com sal e pimenta.
2. Em uma frigideira, aqueça o óleo e refogue o alho.
3. Adicione os camarões e refogue até ficarem rosados. Reserve.
4. Na mesma frigideira, adicione os legumes e o shoyu, cozinhando até ficarem macios.
5. Misture os camarões com os legumes e sirva.

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



4. BOLINHO PRIMAVERA

Tempo de Preparo:
30 minutos

Rendimento:
10 unidades

COMIDA CHINESA

Ingredientes:

- 1/2 repolho pequeno fatiado
- 1 cenoura ralada
- 1/2 xícara de broto de feijão
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim
- 10 folhas de massa para rolinho primavera
- Óleo para fritar
- Molho agridoce para acompanhar

Modo de Preparo:

1. Em uma frigideira, aqueça o óleo de gergelim e refogue o repolho, a cenoura e o broto de feijão até murcharem.
2. Coloque uma porção do recheio no centro de cada folha de massa e enrole, fechando as laterais.
3. Aqueça o óleo em uma panela e frite os rolinhos até dourarem
4. Escorra em papel-toalha e sirva com molho agridoce.

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

CULINÁRIA CHINESA

POR EQUIPE EDITORIAL

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



Imagem de Fundo:
Noite no distrito comercial Central de Beijing edifícios do horizonte da cidade, China

SABORES, TRADIÇÕES E CURIOSIDADES DE UMA CULTURA MILENAR

A culinária chinesa, uma das mais antigas e influentes do mundo, encanta paladares ao redor do globo com sua variedade e tradição. Com uma história de milhares de anos, essa cozinha reflete a diversidade cultural e geográfica da China, oferecendo uma rica tapeçaria de sabores, técnicas e ingredientes únicos. Vamos explorar algumas curiosidades fascinantes que tornam a gastronomia chinesa tão especial e apreciada.

A diversidade regional é um dos grandes marcos da culinária chinesa. Cada região do país apresenta especialidades próprias: das especiarias quentes e marcantes de Sichuan aos frutos do mar frescos e leves de Guangdong. Essa pluralidade garante uma experiência culinária que varia imensamente conforme o local, criando um verdadeiro mosaico de sabores e tradições.

Na filosofia chinesa, o conceito de yin e yang também se aplica à gastronomia. Os pratos são preparados para equilibrar ingredientes “quentes” e “frios”, promovendo bem-estar e saúde. Esse equilíbrio

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

www.[illegible].com.br | IPR Assessoria

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

é fundamental na cozinha chinesa, refletindo a busca por harmonia entre os sabores e as propriedades dos alimentos.

O famoso dim sum, tradicional de Guangdong, representa bem essa leveza e variedade da culinária chinesa. É servido como uma refeição de pequenas porções, onde dumplings, rolinhos primavera e bolinhos de camarão encantam os apreciadores. Outro destaque é o tofu, um ingrediente versátil, feito a partir do leite de soja, que compõe pratos variados, de sopas a pratos principais.

As festividades chinesas também estão profundamente ligadas à comida. No Ano Novo Chinês, por exemplo, pratos tradicionais como o bolinho da sorte e o peixe inteiro cozido simbolizam prosperidade e boa sorte para o ano que se inicia, fortalecendo os laços familiares e culturais.

O uso dos chopsticks (os famosos pauzinhos) é mais do que uma peculiaridade: é uma tradição essencial na mesa chinesa. Esse utensílio é utilizado para tudo, desde o arroz até cortes de carne, representando a habilidade e destreza dos chineses durante as refeições.

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



Falando em arroz, esse é um dos alimentos mais consumidos e valorizados na dieta chinesa. Em diferentes texturas e sabores, ele acompanha praticamente todas as refeições, sendo um símbolo de fertilidade e abundância.

A sopa quente e azeda é outro exemplo dos pratos tradicionais que aquecem e confortam. Conhecida pelo sabor agridoce, ela é apreciada não só pelo gosto, mas também pelas propriedades reconfortantes e pelo toque especial que traz às refeições.

O chá, presente em todas as mesas chinesas, não só complementa as refeições como auxilia na digestão. Servido antes, durante e após as refeições, o chá refresca o paladar, sendo uma parte essencial da experiência culinária chinesa.

Por fim, a arte do corte é levada muito a sério na cozinha chinesa. Os chefs dominam técnicas complexas, como o corte julienne e o corte de flores, que transformam os ingredientes em verdadeiras obras de arte, oferecendo uma experiência visual tão rica quanto a degustativa.

Cada um desses aspectos reforça a importância e a complexidade da culinária chinesa, que não apenas alimenta, mas também conta histórias e reflete uma cultura milenar. Convidamos você a explorar e saborear essa rica tradição que, mais do que comida, traz história, filosofia e amor ao próximo prato.

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

O PODER DO "QUASE NADA"

POR MARISTELA POZITANO

** Escritora / Comendadora da Paz*

Todos nós somos seres em busca de algo que preencha e dê sentido às nossas vidas.

Estudamos e nos preparamos para enfrentar e lutar por um lugar ao sol na profissão escolhida. Nessa busca, muitas vezes negligenciamos o nosso sono, momentos com a família, o lazer e até a nossa alimentação, desafiando nossa resistência e nosso sistema imunológico.

Chegamos à exaustão até a formatura, mas não acaba aí. Agora começa nossa busca por um lugar ao sol.

Somos educados para entrar no mercado de trabalho, um protocolo que nos leva a competir e a buscar ser melhores que o concorrente. Muitas vezes esquecemos de ser apenas o melhor que podemos ser e fazer o que amamos. Com esse condicionamento, nos direcionamos a vencer as batalhas... Sim, vencer batalhas!

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

Enfrentamos batalhas munidos de ferramentas para destruir o concorrente. Fazemos cursos que nos ensinam técnicas arrasadoras, comprometendo valores humanos em troca de um alto valor monetário e um falso status. Nesse condicionamento, seguimos cegos para a vida, aceitando que sobreviver é viver.

Entramos em um circuito interminável, e nada do que fazemos atende nossas expectativas. Elas são frustradas. Nossas reais necessidades são negligenciadas em nome do TER. Continuamos a produzir e produzir, sem sequer tomar consciência de onde isso vai nos levar, e sequer olhamos para o nosso SER.

Em meio a essa sobrevida, queremos encontrar um amor, casar, ter filhos, construir uma família. Quando os filhos nascem, acreditamos que precisamos trabalhar ainda mais, fazer horas extras, produzir mais e mais para pagar as melhores escolas. Afinal, todos os colegas de empresa colocaram seus filhos nas escolas mais caras, mantendo um senso de competição e uma imagem distorcida, para se manter em um alto padrão social a qualquer custo.

VÍDEO

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

Muitas vezes, não sobra tempo para ver os filhos crescerem. Por vezes, deixamos nossos filhos nas mãos de funcionários para irem e voltarem da escola, para levá- los ao judô, balé, curso de inglês, ginástica, natação. E os filhos, querendo ser vistos pelos pais, fazem de tudo para agradá-los, a fim de conquistar migalhas de tempo e atenção.

O relacionamento na educação dos filhos acaba se resumindo a cobranças que os pais fazem para saber se o dinheiro que estão gastando está cumprindo suas determinações, sem se ocupar com o diálogo e a presença, presumindo que estão certos, sem sequer ter tempo para ouvi-los.

Chega um momento em que esse estica e puxa para manter padrões de status social e o condicionamento da autoexigência são tantos, que, de repente, ao se deparar com a verdade, um estresse avassalador chega. O corpo, a mente e os relacionamentos começam a cobrar, nos fazendo desmoronar literalmente.

Procuramos médicos, mas não encontramos doenças que justifiquem um remédio para voltar logo ao trabalho e iniciar outra luta.

Estar parado traz o sentimento de culpa por não estar produzindo como antes. O corpo e a mente estão desajustados. E é nesse momento de desencontro que podemos iniciar o caminho de volta ao SER.

A mente vai para onde foi condicionada: cobrando e cobrando.

O corpo, exaurido, não consegue mais acompanhar esse comando. Por vezes, essa realidade pode nos fazer travar. A sensação de confusão e de impotência se chocam, paralisando todas as ações.

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

Você para e pensa: “Eu fazia tantas coisas. Agora não consigo fazer QUASE NADA”. É justamente quando chegamos a esse ponto na vida que devemos buscar ajuda e aprender que o “QUASE NADA” que fazemos é o máximo que podemos naquele dia.

Aceite que é preciso valorizar o mínimo que você foi capaz de fazer, diante de todo esse processo que te trouxe até aqui.

Lembre-se: a situação se vence com ação, e a ação tem que ser do tamanho que você dá conta, nem mais, nem menos.

Talvez a ação naquele dia seja apenas conseguir se levantar e arrumar a cama. Tudo bem, está tudo certo. Valorize o fato de ter arrumado a cama.

Nós não chegamos a este ponto do nada. Foi um longo processo até se perder para se encontrar novamente com sua verdadeira versão, e isso vai exigir outro processo, e é preciso iniciá-lo.

Diminua as cobranças internas, aceite que tudo tem um limite e se entregue ao processo de volta à sua essência.

Talvez seja apenas levantar-se e tomar um banho ou sentar na varanda e tomar sol, se permitir chorar e sentir.

Vá dando os passos que você consegue dar.

Lembre-se de que está entrando em outro processo: o de ter consciência do momento presente, depois de tanto tempo reagindo a condicionamentos que te deixaram assustado e sem energia.

O corpo cobra nossa falta de autocuidado. Estar consciente de cada ação, por menor que seja, precisa ser valorizado. Sair do piloto automático exige aceitação e tempo.

O pouco que você puder fazer é o muito que você conseguiu. Continue, passo a passo, no seu tempo.

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

Cada um de nós é único. Não se compare. Siga da forma que puder e como puder.

Respire fundo e conscientemente. Conte até quatro enquanto inspira e solte o ar contando até oito. Faça esse exercício por um minuto sempre que sentir necessidade de acalmar a mente e o coração.

Quando estiver pensando demais, foque em se perguntar mentalmente: "Qual vai ser o meu próximo pensamento?"

Aprendi com um de meus mestres que temos milhares de pensamentos por dia e que a mente é muito fofoqueira. O exercício acima nos ajuda a separar a fofoca da realidade.

Compreenda que somos frutos do que recebemos de nossos pais, da sociedade em que vivemos, da cultura que temos, dos caminhos que nem sempre escolhemos, mas trilhamos por osmose.

É necessário ampliar a consciência, buscando terapias que nos façam ter uma direção ou sentido para a vida. Sempre valerá a pena exercitar a fé no criador e em si mesmo, exercitando o autoperdão. Afinal, somos todos aprendizes.

Quanto mais colocarmos nossa atenção no estado de presença, mais autoconsciência teremos. Portanto, o autoconhecimento se ampliará para si mesmo e para as relações interpessoais, nos fazendo tomar nosso lugar certo na família, pois é nosso primeiro núcleo de aprendizados, seja como filhos, pais, tios ou avós, sem ser o julgador, carrasco ou juiz dos outros ou de si mesmo. Assim, passamos a viver o que é verdadeiramente essencial.

Observe que "se faz você sentir, faz sentido". Trazendo sentido para sua vida, consequentemente você terá uma melhor convivência em todos os relacionamentos, reconhecendo que a vulnerabilidade é inerente a todos os seres humanos. Assim como você, todos querem ser reconhecidos, vistos e amados; todos enfrentam momentos bons e ruins durante a vida.

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

Talvez tudo o que foi dito aqui não se encaixe na sua vida, mas, com certeza, todos nós, seres humanos, já tivemos e ainda teremos dias mais difíceis. Ficaremos deprimidos, com dificuldade de lidar com as situações, e existirão dias nos quais não teremos vontade de fazer "QUASE NADA". Quando isso acontecer, lembre-se deste artigo. Fazer o "QUASE NADA" tem o poder de te colocar novamente em ação, na direção certa, sem pressa para superar e se recuperar, respeitando o seu tempo.

Então, aceite e faça, valorizando o seu "QUASE NADA", pois isso vai te levar ao seu melhor, até que tudo fique bem.

Eu aceitei o meu "QUASE NADA" e estou aqui, compartilhando de forma amorosa esta minha experiência. Foi assim que descobri o poder do "QUASE NADA".

Valeu a pena aceitar e retomar a vida, dando um passinho de cada vez, fazendo o meu "QUASE NADA" até chegar aqui.



Maristela Pozitano

Mini Biografia

Instagram:
@maristelapozitano
Facebook:
Maristela Pozitano

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

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

PROFESSORES, OS VERDADEIROS ARQUITETOS DO FUTURO E GUARDIÕES DA EDUCAÇÃO

POR LEONARDO CONSTANCIO

No dia dos professores, é impossível não refletir sobre o impacto profundo que esses profissionais têm em nossas vidas e na sociedade como um todo. Ser professor vai muito além de transmitir conhecimento. É um ato de amor, dedicação e compromisso com o futuro. É plantar sementes de curiosidade, inspirar sonhos e ajudar a construir pontes que levam ao conhecimento e ao desenvolvimento pessoal.

Os professores são, sem dúvida, verdadeiros arquitetos do futuro. Cada aula ministrada, cada dúvida esclarecida e cada palavra de incentivo são tijolos que constroem a base para um mundo mais justo, mais informado e mais humano. Eles abraçam a missão de formar cidadãos críticos e conscientes, muitas vezes enfrentando desafios imensos com recursos limitados e pouco reconhecimento. Ainda assim, seguem firmes, movidos pela certeza de que sua atuação faz a diferença.

Quem não se lembra daquele professor que marcou sua trajetória? Seja pelo jeito único de ensinar, por uma palavra de apoio em um momento difícil ou por despertar o interesse por um tema que antes parecia desinteressante, os professores são figuras inesquecíveis em nossas vidas. Eles não apenas nos ensinam o que está nos livros, mas também nos mostram o valor da ética, do respeito ao próximo, da empatia e da resiliência.

O papel do professor vai muito além da sala de aula. Ele é conselheiro, mentor, amigo e, muitas vezes, uma das principais referências para seus alunos. Cada professor traz em si a responsabilidade de moldar mentes e corações, de abrir portas para um mundo cheio de

 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

possibilidades. Eles são os guias nessa jornada de descobertas, motivando cada aluno a ser a melhor versão de si mesmo.

E, em tempos desafiadores como os que vivemos, ficou ainda mais evidente o quanto os professores são essenciais. Durante a pandemia, muitos tiveram que se reinventar, adaptar-se rapidamente ao ensino remoto, aprender novas ferramentas e, ainda assim, manter o mesmo nível de dedicação e carinho pelo ofício. Foi um momento que provou que ser professor não é apenas uma profissão, mas uma vocação.

Neste dia especial, a homenagem que rendemos aos professores é mais do que merecida. É uma forma de agradecer a cada um deles pelo esforço diário, pelas horas extras dedicadas à preparação de aulas, pelas noites mal dormidas corrigindo provas, pelo carinho e paciência com cada aluno e, sobretudo, pela paixão que têm pelo ensino.

Que possamos valorizar esses profissionais não apenas no dia dos professores, mas em todos os dias do ano. Que suas vozes sejam ouvidas, seus direitos respeitados e suas contribuições reconhecidas. Pois, sem professores, não há futuro. Eles são os pilares que sustentam a educação e, consequentemente, toda a sociedade.

Aos professores, nosso mais profundo agradecimento. Que continuem a inspirar, transformar e moldar gerações. Que nunca lhes falte a coragem para seguir em frente e a certeza de que seu trabalho é fundamental para a construção de um mundo melhor.



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



Leonardo Constancio

Mini Biografia ▼

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

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

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

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

Leia mais artigos gratuitos como esse em meu blog, acesse:

https://leonardoconstanciodesigner.com

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

EXPOENTE DAS TRADIÇÕES CULTURAIS

POR BRUNO ALVES FEITOSA

Bruno Alves Feitosa , natural de Terezina PI, promotor cultural , locutor da Rádio Amizades da Saozinha e Jornalista , veio para o Recife PE nos anos 80, trazendo acervos culturais como o Cavalo Piancó. Presidente da República Alternativa Cultural . Diretor do Bloco Cultural Cavalo Piancó . Diretor do Bloco Cultural Malassombro do Jaraguá . Parceiro da Produtora de Filmes Latinidade. Membro da AABLA . Embaixador Acadêmico da OMDDH. Membro Acadêmico da FEBACLA. Cônsul Honorário de Pernambuco.

Devido ao excelente trabalho realizado em prol da preservação das tradições culturais do Brasil e de outros países, Bruno Feitosa foi contemplado por 198 Prêmios Nacionais e Internacionais .



O Presidente da República Alternativa Cultural, Bruno Alves Feitosa, começou a pensar num tipo de instrumento útil que pudesse registrar os trabalhos realizados pelos promotores educacionais e culturais , então veio a ideia do Jornal para salvaguardar documentários , veículos de comunicação e rádio, como também registrar eventos culturais dentre outras atividades

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

Local da Foto: Marco Zero, localizado no bairro do Recife Antigo.

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

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

NATAL SOLIDÁRIO: UMA ÉPOCA PARA TRANSFORMAR VIDAS E ACOLHER OS QUE MAIS PRECISAM

POR EQUIPE EDITORIAL



O final do ano é um período marcado por reflexões, encontros familiares e sentimentos de gratidão. No entanto, para muitos, essa época é também um momento de desafios, solidão e dificuldades. É nesse contexto que iniciativas de solidariedade, como campanhas de Natal solidário, tornam-se ainda mais significativas. Este ano, convidamos você a ser a diferença, a estender a mão e a trazer um pouco de luz para aqueles que precisam. Seja para ajudar idosos, cuidar de animais abandonados ou apoiar famílias em situação de vulnerabilidade, cada ação solidária tem o poder de transformar vidas.

Essas campanhas podem ser organizadas em igrejas, escolas, empresas e outros grupos comunitários, onde cada um contribui com o que pode, criando um impacto positivo na comunidade.

Incentive seus colegas de trabalho, amigos e familiares a doarem itens novos ou em bom estado. Pequenas contribuições, quando somadas, podem fazer uma enorme diferença na vida de várias famílias.

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

Como Organizar sua Campanha de Solidariedade?

Defina um Foco: Ter um foco claro ajuda a organizar e direcionar os esforços.

Envolva a Comunidade: Use redes sociais, grupos de WhatsApp e outras plataformas para divulgar a campanha e convidar pessoas a se juntarem à causa.

Crie Pontos de Arrecadação: Se possível, estabeleça locais de coleta em pontos estratégicos da cidade, como escolas, empresas e igrejas.

Transparência: Mantenha a transparência sobre as doações e o destino dos itens arrecadados. Compartilhar fotos e informações sobre a entrega é uma ótima maneira de mostrar o impacto da campanha.

Celebre o Impacto: Após a campanha, agradeça a todos que participaram e compartilhe os resultados. Esse gesto valoriza a contribuição de cada pessoa e fortalece o sentimento de união.

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

O Poder da Solidariedade

Solidariedade é muito mais do que doar algo material; é um gesto de empatia e cuidado com o próximo. Ao organizar ou participar de uma campanha solidária, você não só transforma o Natal de alguém, mas também vive o verdadeiro espírito da época: amor, compaixão e união. Pequenas ações solidárias têm o poder de inspirar uma onda de bondade, espalhando esperança para aqueles que mais precisam.

Neste Natal, que tal fazer parte de algo maior? Seja o motivo pelo qual alguém vai sorrir, o abraço que vai aquecer um coração e a mão que vai acolher. Convidamos você a criar uma campanha, envolver sua comunidade e fazer deste Natal um momento inesquecível para muitos. Afinal, juntos, podemos iluminar o caminho de todos que precisam e criar uma rede de amor e apoio que transcende datas e desafios.





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

O TRÁFICO DE PESSOAS EXISTE!

Por Hédel Torres

Neste ano de 2024 tive a grata satisfação de publicar pela HR Editora meu novo livro: Debatendo o Tráfico de Pessoas cujo tema se faz de urgente e necessária discussão na sociedade. Sim, o Tráfico de Pessoas existe!

Ao longo de mais de 15 anos de atuação, seja pesquisando e escrevendo artigos científicos, seja realizando palestras e atendendo vítimas do tráfico de pessoas, percebi que as dúvidas quase sempre pairavam sobre a existência dessa prática. Por isso, essa obra é fruto das contribuições e diálogos vivenciados com os psicólogos, assistentes sociais, conselheiros tutelares, policiais, professores e até pais e mães que frequentemente nos enviam perguntas por acompanharem, na prática, o assédio sofrido pelas supostas vítimas do tráfico humano com quem lidam.

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



Essa obra assume a responsabilidade de alertar toda a comunidade, de forma clara e direta, sobre os perigos do tráfico humano que movimenta cifras milionárias todos os anos. Escondendo-se na invisibilidade e na descrença, traficar pessoas é a terceira ação ilícita mais lucrativa do mundo, sendo inferior somente à de traficar drogas e a de contrabandear armas.

Assim, é preciso compreender o tráfico de pessoas enquanto fenômeno internacional e, ainda, nacional e regional, a partir do contexto socioeconômico e cultural das vítimas e apontar alternativas baseadas nos direitos humanos para uma melhor efetividade da Política Nacional de Enfrentamento ao Tráfico de Pessoas no Brasil.

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



Verifica-se que hoje o tráfico de pessoas expande seus índices e se aperfeiçoa enquanto crime diante do cenário nebuloso da internet. A globalização, com seu fluxo intensificado de pessoas, capital e informação, criou riscos e abriu espaços para o crime organizado transnacional. O tráfico humano ocorre tanto no âmbito doméstico dos países quanto no internacional, daí a importância de se analisá-lo sob a perspectiva das migrações internacionais. Por meio do tráfico as pessoas migram e, nesse sentido, é necessário diferenciá-lo dos demais fenômenos migratórios, como o Direito dos Refugiados, dos Apátridas, como também do Contrabando de Migrantes, ou ainda do Turismo Sexual.

O tráfico de pessoas se especializa a cada época, no momento em que os aliciadores também incremen-

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

tam novas ferramentas de captação de vítimas, novas formas de ludibriar pessoas que têm sonhos despertados por falsas promessas de emprego que pagam verdadeiras fortunas, se compararmos com a situação econômica brasileira, como no exemplo abaixo:



Esse cartaz foi veiculado na cidade de Irecê, região do semi-árido da Bahia, cidade que possui população de aproximadamente 79.000 habitantes e delicados fatores de vulnerabilidade social. O "convite" desperta o interesse "ambicioso" de meninas da região que se interessem por faturar até R$ 4.000,00 por semana, migrando para São Paulo. Convites como esse estão espalhados pelo Brasil e pelo mundo ludibriando pessoas para torná-las vítimas do tráfico.

Esse movimento é compreendido atualmente como a escravidão moderna em que pessoas não são traficadas por meio de correntes de ferro, como nos navios negreiros vindos da África para o Brasil nos séculos XVI e

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

XVII. As correntes de hoje são as promessas enganosas de uma vida de luxo e conforto bancadas em dólar ou euro prometidas por redes criminosas internacionais altamente especializadas.

Reconhecer a existência do tráfico humano e dos seus efeitos nefastos na vida de suas vítimas, de suas famílias e de seus sonhos é um importante passo para tirá-lo da invisibilidade. Além de conhecermos a dinâmica dos aliciadores e a necessidade de amparar suas vítimas, é imprescindível atingir o capital que financia e incentiva as plataformas de tráfico humano ao redor do mundo.





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





Hédel Torres

Mini Biografia

Prof. HÉDEL DE ANDRADE TORRES, Mestre em Direito das Relações Internacionais (UniCEUB-Brasília-DF, 2011). Especialista em Direito Legislativo e em Direitos Humanos e Direito Humanitário pela Cruz Vermelha Internacional (2005). Graduado em Direito desde 1999 pela Universidade Estadual de Santa Cruz - UESC (Ilhéus-Ba). Professor Universitário - Graduação e Pós Graduação em diversas Instituições de Ensino Superior no Distrito Federal e Bahia, desde 2001. Autor do Livro Tráfico de Mulheres e Exploração Sexual: Liberdade à Venda (2012). Autor de diversos artigos científicos e capítulos de obras, como Direitos Humanos: Prespectiva Internacional e Nacional (2016) e Tráfico de Pessoas: Debate sobre o sistema, a legislação e os demais desafios atuais (2023). Participação como Especialista da Comissão Parlamentar de Inquérito CPI da Exploração Sexual e Tráfico de Pessoas da Câmara dos Deputados (2013). Diretor de Direitos Humanos e Tráfico de Pessoas da Rede Internacional de Excelência Jurídica - RIEXDF. Presidente da Justiça Humanitária Social - JHS . Conferencista.

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

AMPLIE SEUS HORIZONTES

BANDEIRAS DO PRECONCEITO

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

Publicação da Editora HR

Sobre:

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



Acesse
www.editorahr.com

EDITORA HR LIMITADA



Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini

Comprar

DIA DA CULTURA NACIONAL

Por Equipe Editorial

O Dia da Cultura Nacional, celebrado em 05 de novembro, é uma data de reconhecimento e valorização da nossa rica herança cultural. Esse dia foi escolhido em homenagem ao nascimento de Rui Barbosa, um dos maiores intelectuais brasileiros, que se dedicou a defender a educação e a liberdade de expressão, fundamentais para o desenvolvimento cultural do país. É uma ocasião para refletirmos sobre as expressões artísticas, as tradições e a história que moldam a identidade brasileira.



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

A cultura brasileira é um mosaico vibrante de influências indígenas, africanas, europeias e asiáticas, que se entrelaçam para formar um país único, repleto de diversidade. No samba, na literatura, nas danças folclóricas, nas festas populares e até mesmo no artesanato, encontramos a essência de um povo criativo e resiliente. É essa riqueza de expressões que nos conecta e fortalece como nação.

A HR Magazine se orgulha de ser um espaço onde a cultura encontra voz. Em cada edição, trazemos ao leitor Matérias que destacam o valor da arte, da música, da literatura e das manifestações populares de todas as partes do Brasil. Nosso compromisso é levar até você o melhor da cultura nacional, sempre valorizando as raízes que nos fazem únicos e promovendo o conhecimento como base para um país mais consciente e unido.

Neste 05 de novembro, convidamos você a celebrar a cultura brasileira, mergulhando nas páginas desta revista e se permitindo explorar um universo repleto de histórias, talentos e tradições. Que a data nos inspire a preservar nossa história, apoiar os artistas e continuar aprendendo e evoluindo com cada expressão cultural que encontramos. Afinal, a cultura é o coração pulsante de um país, e o Brasil tem um ritmo próprio, vibrante e incomparável.

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

MÚSICAS INESQUECÍVEIS

Por Equipe Editorial

Filme - feitiço de Aquila (1985)

Feitiço de Áquila" (Ladyhawke) é um filme de fantasia romântica que segue a história de Navarre (Rutger Hauer) e Isabeau (Michelle Pfeiffer), amantes separados por uma maldição cruel imposta pelo ciumento Bispo de Áquila. Durante o dia, Isabeau se transforma em um falcão, enquanto à noite Navarre se torna um lobo, impedindo-os de estarem juntos em suas formas humanas. A trama ganha um novo rumo com a chegada de Philippe Gaston (Matthew Broderick), um ladrão astuto que se junta ao casal na luta para quebrar a maldição e enfrentar o Bispo. Em meio a batalhas, magia e amor proibido, o filme explora temas de lealdade e sacrifício em uma aventura emocionante.

 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!

Filme - 007 somente para seus olhos (1981)

Em “007 - Somente Para Seus Olhos”, o agente James Bond (Roger Moore) é enviado para recuperar o ATAC, um dispositivo de controle de mísseis britânico perdido no Mar Jônico. Unindo-se a Melina Havelock (Carole Bouquet), que busca vingança pela morte de seus pais, Bond enfrenta o perigoso Kristatos (Julian Glover) em uma missão repleta de ação e suspense. Entre traições e perseguições na Grécia, Bond precisa confiar mais em suas habilidades do que em tecnologia para completar a missão.

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

Música - Take On Me (1984)

"Take On Me" é um dos maiores sucessos da banda norueguesa a-ha, lançado em 1984 e relançado em 1985 no álbum Hunting High and Low. A canção é conhecida por sua mistura cativante de sintetizadores e pop oitentista, mas especialmente pelo seu videoclipe inovador, que usou animação em estilo rotoscópio e se tornou um marco na história dos videoclipes. Com seu refrão inesquecível e melodia envolvente, "Take On Me" rapidamente alcançou o topo das paradas internacionais e se tornou um verdadeiro clássico dos anos 80.

 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!

Música - I Started a Joke (1968)

"I Started a Joke" é uma das canções mais marcantes dos Bee Gees, lançada em 1968 no álbum Idea. A música é conhecida por sua melodia introspectiva e letra emotiva, interpretada de forma tocante por Robin Gibb. A letra fala de arrependimento e reflexão, descrevendo um personagem que lida com as consequências de suas ações, mesmo sem intenção de causar mal. Com sua melancolia única e beleza lírica, "I Started a Joke" se tornou um clássico da banda, ressoando com fãs ao longo das décadas por sua profundidade e sinceridade

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

@editora.hr

www.editorahr.com

Agradecemos por dedicar seu tempo à leitura desta edição da HR Magazine. Esperamos que cada página tenha inspirado, informado e proporcionado momentos de reflexão. Nos vemos na próxima edição, com mais conteúdo pensado especialmente para você. Até breve!

HR MAGAZINE