HR MAGAZINE

DIVERSIDADES

Apoio: Africano Centro Cultural

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

15 Número

Publicação Digital da Editora HR

SEJA PARTE DA NOSSA REVISTA E CONQUISTE VISIBILIDADE PARA SUA MARCA COMO ANUNCIANTE OU APOIADOR!

Destaque

- ENTREVISTA COM O CÔNSUL SERGIO RICARDO ROSSET - NAMÍBIA





AOS 60 ANOS, OBA ADEKUNLE ADERONMU CELEBRA VIDA, LIDERANÇA E A PRESERVAÇÃO DA CULTURA AFRICANA

LEIA TAMBÉM

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

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 Facebook e Instagram

@editora.hr

Whatsapp

(19) 9 9822-4249

E-Mail

contato.hreditora@gmail.com

APOIADORES DA REVISTA HR MAGAZINE

Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e sugestões para:

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

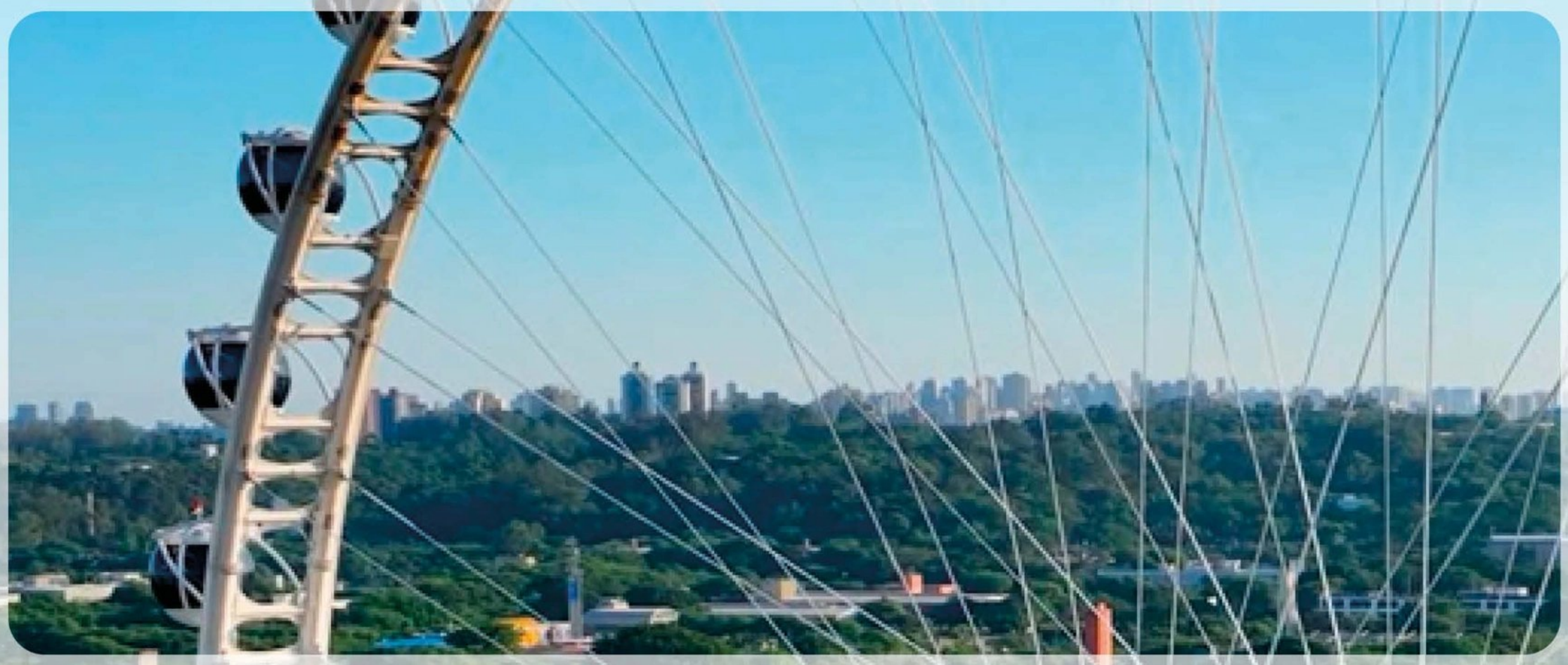
O Conteúdo no total dessa Revista é de uso exclusivo e detentor de Direitos Autorais.

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

Sumário

Clique na Matéria para ser redirecionado a página.

HR MAGAZINE



- **Editorial**
  Editora Chefe, Redatora e Jornalista Joyce Reis 008
- **Apresentação** 010
- **Expediente** 012
- **Namíbia: Riquezas Naturais e Culturais de um País Singular.**
  Por Jornalista Joyce Reis 016
- **Entrevista Cônsul da Namíbia Dr.Sergio Ricardo Rosset**
  Por Jornalista Joyce Reis 018

SEÇÃO SAÚDE E BEM-ESTAR

- **Um Ano Novo.**
  Artigo Por Maristela Pozitano 026
- **Janeiro Branco.**
  Dra. Claudia Cavalcanti 034
- **O que é o Dezembro para você?**
  Vídeo Por Dra. Aldrey Simoni 038
- **Reflexões.**
  Por Equipe Editorial 040

CELEBRAMOS A RIQUEZA DAS TRADIÇÕES E HISTÓRIAS, COMPARTILHANDO CONHECIMENTO QUE TRANSFORMA VIDAS.

SEÇÃO CENTRO CULTURAL AFRICANO

- **Aos 60 Anos, Oba Adekunle Aderounmu Celebra Vida, Liderança e a Preservação da Cultura Africana.**
  Artigo Por CCA **048**
- **A Sabedoria de Ifá: Espiritualidade e Equilíbrio.**
  Artigo Por Oba Adekunle Aderonmu **054**
- **Lançamento da Coleção Infantojuvenil "As Aventuras do Jovem Adekunle".**
  Artigo Por CCA **056**
- **Universidade de Ensino a Distância UNIFA - IFÁ, FILOSOFIA E CIÊNCIAS DA VIDA.**
  Comendador Dom Helio Reis **058**

SEÇÃO AMIGO PET

- **Esse cara sou eu!**
  Por equipe Editorial **064**
- **O ilustre vira lata caramelo.**
  Por equipe Editorial **066**
- **Fotos de cachorros fofos.**
  Por equipe Editorial **068**
- **os 5 cães mais bonitos do mundo.**
  Por equipe Editorial **070**
- **Notificação do condomínio.**
  Por equipe Editorial **072**
- **Pastor Alemão nosso anjo da guarda.**
  Por equipe Editorial **074**
- **A vida é boa com você.**
  Por equipe Editorial **076**

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

Sumário

Clique na Matéria para ser redirecionado a página.

HR MAGAZINE

- **Veja como o Homem-Aranha foi Criado.** 080
  Por Equipe Editorial

SEÇÃO VIAGEM E TURISMO

- **Bonito: O Paraíso Natural de Mato Grosso do Sul.** 084
  Por equipe Editorial
- **Islândia: O Encanto do País Ideal para Viver e Visitar.** 090
  Por equipe Editorial

SEÇÃO CULINÁRIA

- **Os deliciosos pratos típicos de Bonito/MS.** 100
  Café Quebra-Torto. 102
  Arroz Carreteiro. 104
  Feijão Tropeiro. 106
  Tereré. 108
- **4 Comidas Típicas para Provar na Islândia** 110
  Skyr: O Iogurte Islandês Tradicional 112
  Plokkfiskur: Ensopado de Peixe IslandêsFeijão. 114
  Rúgbrauð: O Pão de Centeio Islandês. 116
  Kjötsúpa: A Sopa de Carne Islandesa 118

SEÇÃO MODA FASHION

- **Moda Feminina no Verão: Expressão, Conexão e Bem-Estar.** 122
  Por Equipe Editorial
- **Como se vestir com estilo no verão 2025.** 126
  Por Equipe Editorial
- **Comerciais Geniais.** 136
  Por Equipe Editorial

COM HISTÓRIAS INSPIRADORAS, VALORIZAMOS TODAS AS VOZES E PERSPECTIVAS, EXPLORANDO IDEIAS INOVADORAS QUE MOLDAM O FUTURO E CONECTAM PESSOAS AOS TEMAS QUE REALMENTE IMPORTAM.

SEÇÃO TECNOLOGIA

- **Criações Surpreendentes: Vídeos Gerados por IA.**
  Por Equipe Editorial 142
- **Huawei Mate X6: Tecnologia de Ponta.**
  Por Equipe Editorial 144
- **Câmeras e Recursos Avançados no Mate X6.**
  Por Equipe Editorial 148

SEÇÃO HERÁLDICA

- **Cerimônia Cívica de Honrarias e Méritos.**
  Por Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística 154
- **A Cerimônia: Um Momento de Prestígio e Reconhecimento.**
  Por Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística 157
- **Insígnias e honrarias destacadas**
  Por Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística 160

SEÇÃO ARTESANATO

- **Bonecas de Pano: A Arte que Aquece o Coração.**
  Por Equipe Editorial 164
- **Fuxico: Arte E Criatividade.**
  Por Equipe Editorial 168
- **Músicas Inesquecíveis**
  Por Equipe Editorial 172
- **13 Curiosidades sobre a Música.**
  Por Equipe Editorial 178
- **Natal no Abrigo Cristo Rei.**
  Artigo Por Zenaide dos Santos, Colunista e Jornalista MTB: 0092631/SP 180
- **A Santoro Produções divulga novos projetos para 2025.**
  Artigo Por Gente de Sucesso Vip 184

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

Editorial

A HR Magazine é um veículo de comunicação que busca ser uma fonte de entretenimento e inspiração, com o objetivo de divulgar cultura e educação para todas as idades. Sempre atentos às novidades e tendências, trazemos conteúdos que abrangem tecnologia, literatura, saúde, gastronomia, turismo, moda e equilíbrio. Nosso compromisso é ilustrar a realidade de forma leve e enriquecedora, destacando as coisas simples da vida que, em meio à correria do dia a dia, muitas vezes passam despercebidas.

A equipe editorial deseja a todos uma leitura envolvente e prazerosa, repleta de momentos de reflexão e criatividade. Nosso maior desejo é que cada página toque a alma dos leitores, promovendo conexão e inspiração.

Que sua jornada nesta experiência de leitura seja especial, valorizando os artigos cuidadosamente elaborados por nossos colaboradores. Desejamos a todos um ano repleto de amor, evolução e conquistas.

Forte abraço!

Joyce Reis

Editora Chefe, Redatora e Jornalista (DRT: 97508/SP)

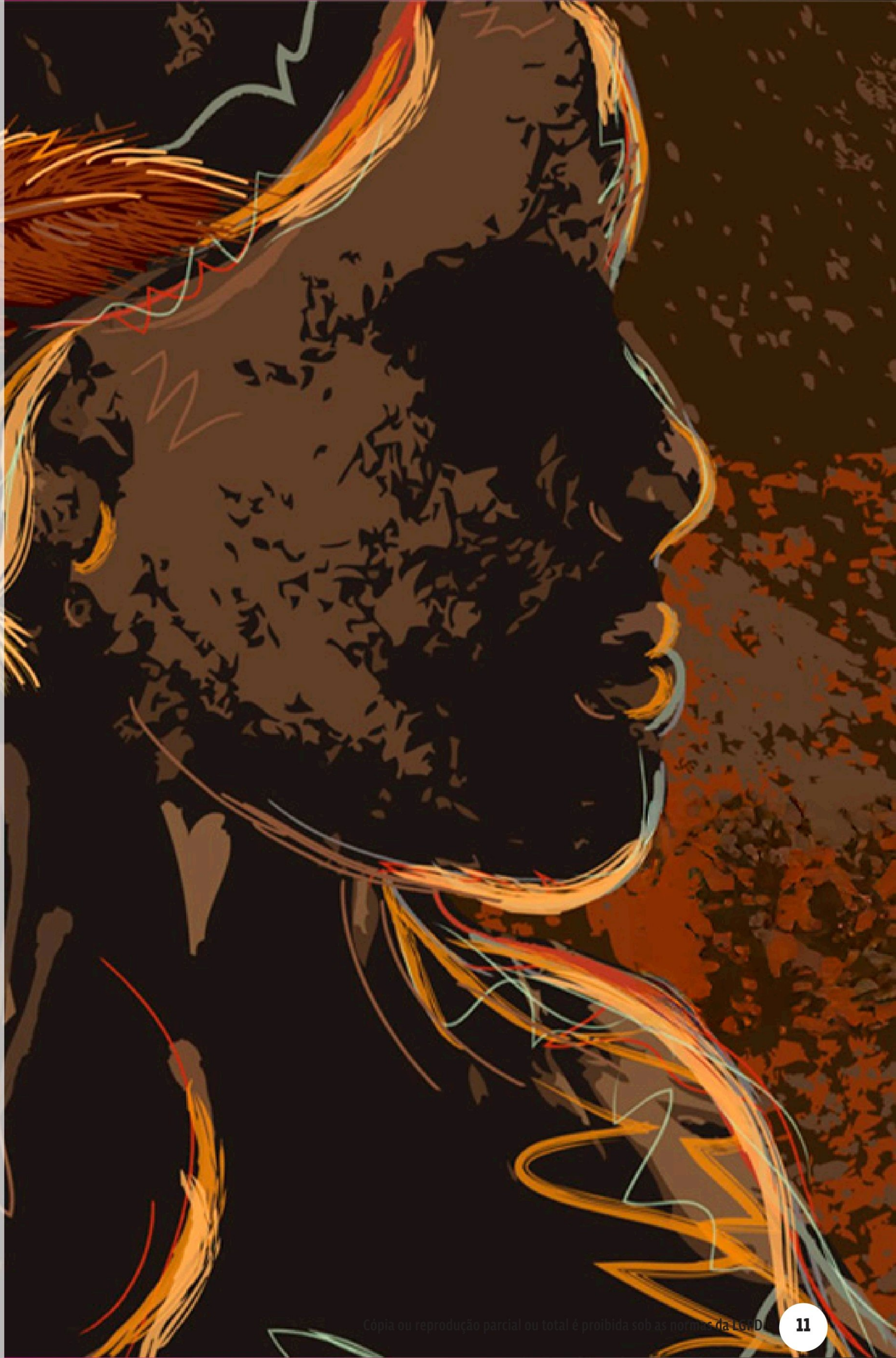
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Apresentação

É com grande emoção que apresento a primeira edição de 2025, iniciando o ano com novas expectativas, sonhos e a esperança de dias extraordinários. Nesta publicação, você encontrará curiosidades, tendências, músicas e, acima de tudo, cultura, expressas em palavras e imagens que certamente tocarão o coração de cada leitor.

Nesta edição, destaco a UNIFA - Universidade Ifá, um projeto inspirador idealizado pelo Comendador Dom Helio Reis em parceria com o Presidente do Centro Cultural Africano, Kabiesi Oba (Rei) Adekunle Aderonmu.
Este projeto oferece cursos a distância, promovendo a dignificação da cultura afrodescendente e da espiritualidade a preços acessíveis, reforçando o valor da cultura na formação de sábios e da educação na formação de homens.

Que este início de ano seja repleto de Axé.
Boa leitura e uma ótima viagem pelas páginas desta edição, preparada com muito amor para vocês!



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



Expediente

Editora chefe, redatora e Jornalista (DRT 97508/SP)
JOYCE REIS

Jornalista (DRT: 0096124/SP)
JORNALISTA RESPONSÁVEL
COMENDADOR DOM HELIO REIS

Diretor de Arte, Diagramador e Designer gráfico
LEONARDO CONSTANCIO

Matriz
Campinas - SP

Endereço do Escritório
Rua Tamandaré, 716, Liberdade - SP

CNPJ
51.712.559/0001-85

Distribuição
Gratuita

Dia, Mês e Ano da Publicação
05 de Dezembro de 2024

Ano e Número da Publicação
Ano 2 e Número 15

Tipo
Digital

ISSN
2968-7105

Publicação Por
Editora HR

Instagram e Facebook
@editora.hr

Whatsapp
(19) 9 9822-4249

E-mail
contato.hreditora@gmail.com

site Oficial
www.editorahr.com

APOIADORES DA REVISTA HR MAGAZINE

Africano Centro Cultural

FEBACLA

book 4

Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e sugestões para:

contato.hreditora@gmail.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



NAMÍBIA: RIQUEZAS NATURAIS E CULTURAIS DE UM PAÍS SINGULAR

Por Jornalista Joyce Reis

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

A Namíbia, localizada no sul do continente africano, é um país rico em história, cultura e belezas naturais. Tradicionalmente habitado por diversas tribos, abriga 13 etnias que falam cerca de 16 dialetos locais, formando uma rica tapeçaria cultural. Colonizada inicialmente por europeus e posteriormente por africanos, a Namíbia conquistou sua independência da África do Sul em 1990, marcando o início de uma nova era para sua população.

Com paisagens deslumbrantes, a geografia da Namíbia é caracterizada por vastas áreas desérticas e uma densidade populacional reduzida. Sua economia tem no setor primário um dos pilares, com destaque para o extrativismo mineral. Além disso, o país é conhecido por sua abundância de riquezas naturais e culturais.

A Namíbia é lar de uma biodiversidade única, incluindo a maior população de leopardos do mundo. Entre suas maravilhas naturais está o Fish River Canyon, a segunda maior formação de cânion do planeta, ficando atrás apenas do Grand Canyon, nos Estados Unidos. O deserto da Namíbia, com cerca de 55 milhões de anos, é considerado a formação desértica mais antiga do mundo, atraindo estudiosos e turistas fascinados por sua beleza e história.

Entrevista concedida pelo Cônsul Sérgio Ricardo Rosset em 8 de dezembro de 2024 à jornalista Joyce Reis.

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

ENTREVISTA

RELAÇÕES DIPLOMÁTICAS ENTRE BRASIL E NAMÍBIA

Por Jornalista Joyce Reis



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

ENTREVISTADORA JOYCE REIS:

Qual é o papel do Consulado em nossa comunidade?

ENTREVISTADO CÔNSUL DR. SERGIO RICARDO ROSSET:

O consulado é uma representação diplomática de um país em território estrangeiro, com funções essenciais como:

- Proteger e promover os interesses do país de origem.
- Prestar assistência e suporte a cidadãos do país na área de sua jurisdição.
- Promover relações econômicas, comerciais, culturais e educacionais entre o país de origem e a região anfitriã.
- Prestar assistência em casos de prisões.
- Localizar cidadãos desaparecidos e mediar o contato entre quem procura e a pessoa procurada.

Os consulados atuam de forma mais localizada do que as embaixadas, frequentemente cobrindo estados específicos. Suas funções podem ser exercidas por consulados, consulados honorários ou por seções consulares de embaixadas.



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



CONSUL DR.SERGIO RICARDO ROSSET

Brasileiro, nascido na cidade de São Paulo 65 anos. Formado em Administração de Empresas na FAAP e especialização na FGV trabalhei muitos anos na área de Seguros e exportação. Trabalhei 3 anos como representante comercial para o Mercosul no Ministério da Indústria e Comercio da Namibia. Cônsul honorário desde 2010.

Diferente dos diplomatas de carreira, os cônsules honorários geralmente trabalham de forma voluntária e não recebem remuneração do Estado. Eles são escolhidos por sua influência e conexão com a comunidade local, além de sua disposição em representar o país de origem. Entretanto, os cônsules honorários possuem limitações e não têm as mesmas prerrogativas e imunidades dos cônsules de carreira.

ENTREVISTADORA JOYCE REIS:

Quais são os principais desafios enfrentados por cidadãos da Namíbia no Brasil?

ENTREVISTADO CÔNSUL DR. SERGIO RICARDO ROSSET:

Não existem muitos cidadãos namibianos morando atualmente no Brasil, infelizmente temos ocasionalmente algumas prisões relacionadas ao trafego internacional de drogas.

Normalmente mulheres jovens que em busca de melhores condições de vida se arriscam como “mulas” levando drogas para a África e Europa.



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



ENTREVISTADORA JOYCE REIS:

Como o Consulado tem ajudado em situações de emergência?

ENTREVISTADO CÔNSUL DR. SERGIO RICARDO ROSSET:

No caso de pessoas desaparecidas procuramos contatar a embaixada e as autoridades policiais imediatamente, além de procurar fazer contato com as suas famílias.

ENTREVISTADORA JOYCE REIS:

Pode me falar sobre iniciativas culturais promovidas pelo Consulado?

ENTREVISTADO CÔNSUL DR. SERGIO RICARDO ROSSET:

O Consulado Honorário da Namíbia no Estado de São Paulo procura participar de todos os eventos relacionados a comunidade negra aos eventos governamentais e de outros consulados procurando assim patrocinar e promover o nome da Republica da Namíbia sempre que possível.

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

ENTREVISTADORA JOYCE REIS:

Quais são suas expectativas para as relações bilaterais entre nossos países?

ENTREVISTADO CÔNSUL DR. SERGIO RICARDO ROSSET:

O Brasil e a Namíbia desfrutam de relações cordiais e fraternas que datam da luta de libertação da Namíbia. Os dois governos estabeleceram relações diplomáticas imediatamente após a Independência da Namíbia em 1990. Essas relações foram ainda mais consolidadas pelo estabelecimento da Embaixada da Namíbia no Brasil em outubro de 2003, bem como da Embaixada da República Federativa do Brasil na Namíbia, respectivamente. Os dois países cooperam por meio de uma estrutura da Comissão Permanente Conjunta Namíbia-Brasil, além das consultas diplomáticas e políticas.

A Namíbia e o Brasil firmaram o acordo de cooperação naval em 4 de março de 1994 e, ao longo dos anos, o acordo cresceu até se tornar o maior e mais robusto acordo de cooperação naval do Brasil no continente africano. Esse acordo de cooperação naval entre os dois



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



países, levou à criação da ala naval da Namíbia, desde o ano de 2004. Sob o acordo de Cooperação Naval Brasil-Namíbia, vários militares da Marinha da Namíbia receberam treinamento em instituições navais brasileiras, com cursos como cartografia, ciências náuticas e estratégia militar.

Além disso já existe uma rota marítima regular entre o Porto de Santos e o Porto de Walvis Bay na Namíbia, sendo esta uma porta de entrada preferencial para a África Austral e os países da região que não tem saída para o mar.

A Industria de Petróleo e Gás também é uma grande oportunidade para as empresas brasileiras da área, com a Petrobras já atuando na prospecção de petróleo em aguas profundas no litoral da Namíbia.

Meu agradecimento ao nobre Cônsul Sérgio Ricardo Rosset por conceder essa entrevista a Revista HR Magazine. **Jornalista Joyce Reis**

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



seção **SAÚDE E BEM-ESTAR**

WWW.EDITORAHR.COM

Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e sugestões para:

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

UM NOVO ANO

Por Maristela Pozitano

Aqui estamos nos preparando para mais uma imersão. Um novo ano se inicia, 2025 chegou.

A humanidade inteira se enche de esperança em meio a todos os desafios.

É um momento em que celebramos e elevamos nossos pensamentos e anseios para alcançar dias melhores.

Por mais que tentemos negar, estamos todos conectados, e a ação de um sempre impactará o outro. Portanto, são as nossas ações que definirão nosso futuro.

É tempo de desacelerar, acalmar a mente e o coração. Com uma profunda respiração, realizamos o primeiro ato de dizer "sim" à vida quando nascemos.

Respirar, é permitir que o ar que entra em nossos pulmões nos mantenha vivos e em movimento.

Começar o ano agradecendo pela vida que recebemos de nossos pais é como receber uma bênção. Antes de ser um ato de amor, é uma atitude de inteligência.

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

Tudo muda o tempo todo. Basta examinar o próprio corpo: todos os dias, milhões de células morrem para dar lugar a outras enquanto crescemos.

E assim seguimos, dia após dia, ano após ano.

Somos seres relacionais, e nossa identidade se constrói nas relações que vivenciamos. Nossa natureza humana exige interação.

Precisamos uns dos outros para nos desenvolvermos, e as conexões sociais influenciam nossa saúde mental e emocional.

O QUE FAZER PARA TER UM ANO NOVO DE VERDADE?

Busque e invista no autoconhecimento e na autotransformação. Alguns passos para colaborar com essa sugestão:

- Pare de reclamar do que você não tem, agradeça pelo que já possui e crie estratégias para alcançar o que almeja.
- Todas as mudanças levam a novos começos; tire proveito das mudanças que não estão sob seu controle.
- Lembre-se de que nada termina, apenas se transforma, e a forma dessa transformação depende de sua escolha e decisão.
- Escreva de forma clara e objetiva o que você sonha para 2025 em cada área da sua vida e leia todos os dias.
- Reserve cinco minutos diários para visualizar o que você deseja alcançar, imaginando cada detalhe.

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

VÍDEO 32



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

CUIDE DA SUA SAÚDE

• Todos os dias, olhe-se no espelho e diga em voz alta que você é abençoado(a), inteligente, capaz, forte e sábio(a).

• Cultive a autoestima, tenha fé em você e na humanidade.

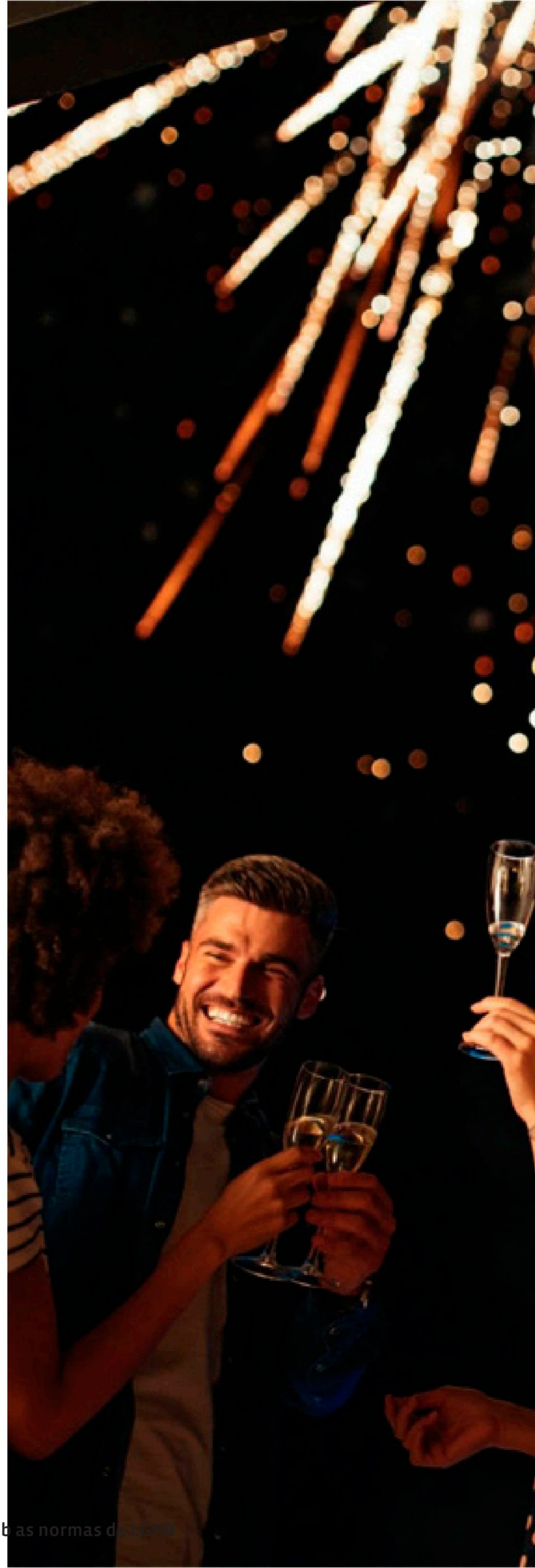
• Beba bastante água, lembrando que mais da metade do nosso corpo é composto por ela. Pratique alguma atividade física.

• Reserve um tempo diário para entrar em contato com o Criador; medite e reflita sobre suas ações para corrigir a sua rota. Essa rotina ajudará você a ser mais assertivo.

• Revise seus sonhos, analise o que já alcançou e fortaleça o que pode continuar no seu projeto de vida para 2025.

• Permita-se novos começos. O passado pertence ao passado. Se errou, tudo bem, você tentou. O erro não define seu destino; é apenas mais um degrau de aprendizado. Aproveite-o para crescer.

• Celebre com alegria cada conquista, lembrando e agradecendo a todos que contribuíram para que você as alcançasse.



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

A interação humana é essencial para nossa evolução. Por isso, analise como você interage com sua família, amigos, no trânsito, no trabalho e como pratica a responsabilidade social.

Mais do que uma utopia, a paz é um estado de ser que deve ser cultivado. Cultive-a.

• Pratique o autoconhecimento e o autocontrole, desenvolvendo a autoconsciência, colocando-se no lugar do outro em suas relações e mantendo os valores humanos como referência.

• Entenda suas necessidades e as dos outros.

• Comunique-se de forma clara e respeitosa.

• Liberte-se de ressentimentos, pois eles impedem sua prosperidade e alegria de viver.

• Aprenda a gerenciar sua raiva. Revidar é como ingerir veneno: faz mal a você mesmo. Cuidado.

• Cultive a compaixão, sendo solidário e voluntário em alguma causa social.

O ano novo é uma promessa. Seja você o profeta da sua própria vida, inspirando suas escolhas com autoestima, amor e respeito.

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

Lembre-se sempre: toda mudança que você deseja para o mundo começa em você.

Mergulhe neste ano com profundidade e muito amor no coração, porque o mundo está precisando! Ahhh! Quase ia me esquecendo... Abrace mais.

Um abraço vale mais que mil palavras, segundo a psicologia e a neurociência, e ainda colabora para o bem-estar físico e emocional.

Receba meu abraço repleto de energia positiva, e boa imersão em 2025. Você merece ser FÉLIZ.

O futuro que você aspira começa todos os dias, ao acordar e fazer suas escolhas.

Lembre-se de que estamos todos interligados pelo fio da vida que pulsa em todo o planeta. E eu estou conectada a todos vocês.

Gratidão a todos que fazem esta revista e àqueles que nela compartilham seus saberes, sentimentos e emoções.

Gratidão a cada leitor pela jornada de 2024.

Que 2025 nos encontre de mente e coração abertos para viver esta grande jornada que é viver.

Maristela Pozitano

- **Comendadora da Paz Madre Tereza de Cálcutá,**
- **Embaixadora Literária pelo Institut Cultive Suisse BrésiL/Genebra;**
- **Notório Saber em Cultura de Paz Comunicação Não Violenta.**
- **Mediadora de Conflitos e Educadora Social**
- **Membro da Academia de Letras do Brasil – Pernambuco**
- **Formação em radialismo e comunicação,**
- **Escritora infanto juvenil desde 1999, tenho 11 livros paradidáticos publicados, livros trabalhados pelas redes públicas de educação de Maceió, ESMAL - Escola Superior de Magistratura de Alagoas através do "programa cidadania e justiça nas escolas", Ong's e escolas particulares em outras cidades.**
- **Livros lançados nas últimas 07 (sete) edições da "Bienal Internacional do Livro em Alagoas" (desde 2009);**
- **Livros lançados na Feira do Livro de Genebra (2024).**
- **Artigos publicados mensalmente na revista virtual HR Magazine que corre o mundo.**
- **Idealizadora e apresentadora do "Programa Trilha Social" exibido na TV Assembléia de Alagoas, há 16 anos.**

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

- **Título de Mulher Evidência – Pernambuco**

- **Título de Cidadã Maceioense**

- **Compositora com músicas gravadas por Santana "o cantador", Altemar Dutra Junior, Márcia Porto, saudoso Zé Mocó, chameguinho, Marlon Rossi.**

- **Idealizadora e compositora das músicas dos vídeos clipes "Desarme-se em busca de paz" e "Esquecidos"**

- Formação em constelação familiar, pensamento sistêmico complexo, constelação estrutural e coaching sistémico, terapeuta integrativa, tanatóloga, mestra em Reiki, cromoterapêuta, reflexologista e coach em bem estar nos últimos 30 anos.

- Fundadora e atual Diretora Executiva da ONG Maceió Voluntário, que desenvolve trabalhos voltados ao fortalecimento e introdução do voluntariado, através de uma cultura pela paz e valores humanos há mais de 22 anos.

- Produtora cultural e social dos shows beneficentes: "Concerto à Luiz Gonzaga"(2012), "Gonzagueando pelo mundo"(2013) e "Vozes pela Paz"(2017)

- Uma das responsáveis pela apresentação das Leis que criaram o Dia Municipal pela Paz em Maceió e o Dia Estadual pela Paz em Alagoas

- idealizadora e gestora executiva da "Casa de música e cultura de paz", no bairro do Benedito Bentes um projeto do Maceió Voluntário que durou 6 anos, trabalhando iniciação musical - (violino, violão, teclado, canto, flauta e técnicas vocais). Atualmente tem parceria através da Casa de música do Maceió voluntário com a Associação Musical Amigos de Campo Alegre – "AMACA/UFAL" na cidade de Campo Alegre, "Projeto Faça-se" no bairro do Vergel do Lago, "Instituto Paula Priscila" no bairro de Pescaria e o "Lar São Domingos" no bairro de Cruz das Almas.

- Projeto beneficente Cultural reconhecido pela UNESCO em Paris, com apresentação resumida do espetáculo "Concerto à Luiz Gonzaga - 100 anos por uma cultura de Paz".

- Há 30 anos sou empresária na área assessoria em bem-estar



JANEIRO BRANCO

Por Dra Cláudia Araújo

Mês da reflexão e conscientização da importância de cuidarmos da saúde e inspirar novos hábitos de higiene mental, emocional e espiritual.

É o início de um novo ciclo, quando nos sentimos renovados pelo Novo Ano, com novos projetos e metas. Nessa época do ano estamos mais propensos a pensar em nossa vida, nossas relações sociais, condições de existência, em nossas emoções e em seus sentidos existenciais. E, como em uma "folha ou uma tela em branco", todas as pessoas podem ser inspiradas a escreverem ou a reescreverem as suas próprias histórias de vida.

Hora de olharmos para importância da promoção de hábitos de higiene mental, emocional e valorização da vida.

A maior doença que aflige a humanidade é a info-intoxicação. As pessoas adoecem devido a sobrecarga de informações e muitas vezes o vazio existencial que se expande diante das múltiplas informações.

Debater e criar ações nas organizações, escolas e famílias sobre a saúde mental, com foco especial na prevenção à dependência química e ao suicídio é fundamental, para proporcionar saúde, produtividade sustentável e segurança no trabalho, a partir da promoção de hábitos, ambientes saudáveis e prevenção de doenças psiquiátricas.

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

Com a energia do verão e as metas de Ano Novo renovadas, as pessoas se sentem mais dispostas a sair de casa, viajar e curtir a vida com os amigos, mas entre as propostas, há alguma que se relaciona ao seu bem-estar psicológico? Você costuma refletir sobre a sua saúde mental?

QUAL O PAPEL DAS EMPRESAS NO JANEIRO BRANCO?

Estresse, ansiedade, depressão e Burnout aumentam progressivamente. Sabemos que um colaborador com problemas de saúde mental está menos feliz e satisfeito, o que impacta na produtividade e qualidade do trabalho.

A depressão e o estresse são algumas das principais causas de afastamento do trabalho, o que é nocivo tanto para o profissional como para a própria empresa.

O papel das empresas, portanto, é pensar no "Janeiro Branco" como uma campanha que visa melhorar o bem-estar dos funcionários, uma vez que esses fatores têm um enorme impacto nos resultados da empresa.

Falar sobre saúde mental abertamente dentro da empresa é essencial para eliminar o tabu que ainda existe em relação a distúrbios psicológicos que afetam o dia a dia das pessoas. Portanto, quando a organização assume essa responsabilidade está fomentando uma cultura de saúde mental que proporcionará benefícios para todos os envolvidos.

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

BENEFÍCIOS DE SE FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL NA EMPRESA.

Falar sobre saúde mental deve ser rotina dentro do mundo corporativo, para criar uma cultura de saúde mental forte e relevante.

Se a sua empresa ainda não está fazendo nada a respeito, é importante parar para pensar, pois muitos são os benefícios, tanto para os colaboradores como para a organização. Como:

• Profissionais mais felizes, satisfeitos e produtivos;

• Redução de níveis de absenteísmo e turnover;

• Melhora no clima organizacional;

• Diminuição de falhas e melhora da produtividade.

10 AÇÕES PARA PROMOVER O "JANEIRO BRANCO":

1. Palestras e Treinamentos de conscientização para os líderes e demais colaboradores;

2. Criar espaços de troca, para compartilhar experiências;

3. Usar as redes sociais para divulgar ações positivas;

4. Informações, cartazes, decoração da campanha Janeiro Branco;

5. Faça e incentive avaliação médica e psicoterápica, estimule o acompanhamento com profissionais habilitados;

6. Introduza política inclusiva;

7. Crie "Programas de Reconhecimento" e presentei seus colaboradores;

8. Promova desafios de Gratidão;

9. Incentive campanhas de voluntários para ajudar o próximo;

10. Adicione plantas no ambiente de trabalho.

COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL?

1. Cuide da saúde física: respiração, alimentação, água, sol, atividade física e priorize o seu descanso;

2. Tenha boas relações, valorize os momentos de lazer com a família e amigos;

3. Estabeleça objetivos, administre o seu tempo, diminua o tempo online;

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

4. Vigie o seu pensamento, porque a voz que alimento em minha mente é a que vai governar a minha vida;

5. Tenha ajuda profissional.

QUAL O PAPEL DO LÍDER NA FAMÍLIA?

A família é o núcleo essencial, quando a família não está bem, todos os outros seguimentos se desorganizam.

Todas as ações que você deve praticar no trabalho, devem ser experienciadas no núcleo familiar.

Comece o seu dia agradecendo a vida, agradecendo a família, edifique, olhe nos olhos dos seus filhos, do seu companheiro (a), diga o quão é importante para você a presença de cada um em sua vida. Não economize o seu Amor. Abrace e agradeça. Surpreenda com o seu Amor e se surpreenderá muito mais com os frutos de suas ações.

Atenção! é necessário ser verdadeiro em suas palavras e intenções. Pode ser que você demore para colher os frutos, mas é certo que eles virão. Comece hoje.

Hoje é o Melhor Dia para iniciar e escrever a sua própria história de vida. Feliz Novo Ano.



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

O QUE É DEZEMBRO PARA VOCÊ?

Por Dra. Aldrey Simoni



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!

VÍDEO

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

REFLEXÕES

POR EQUIPE EDITORIAL

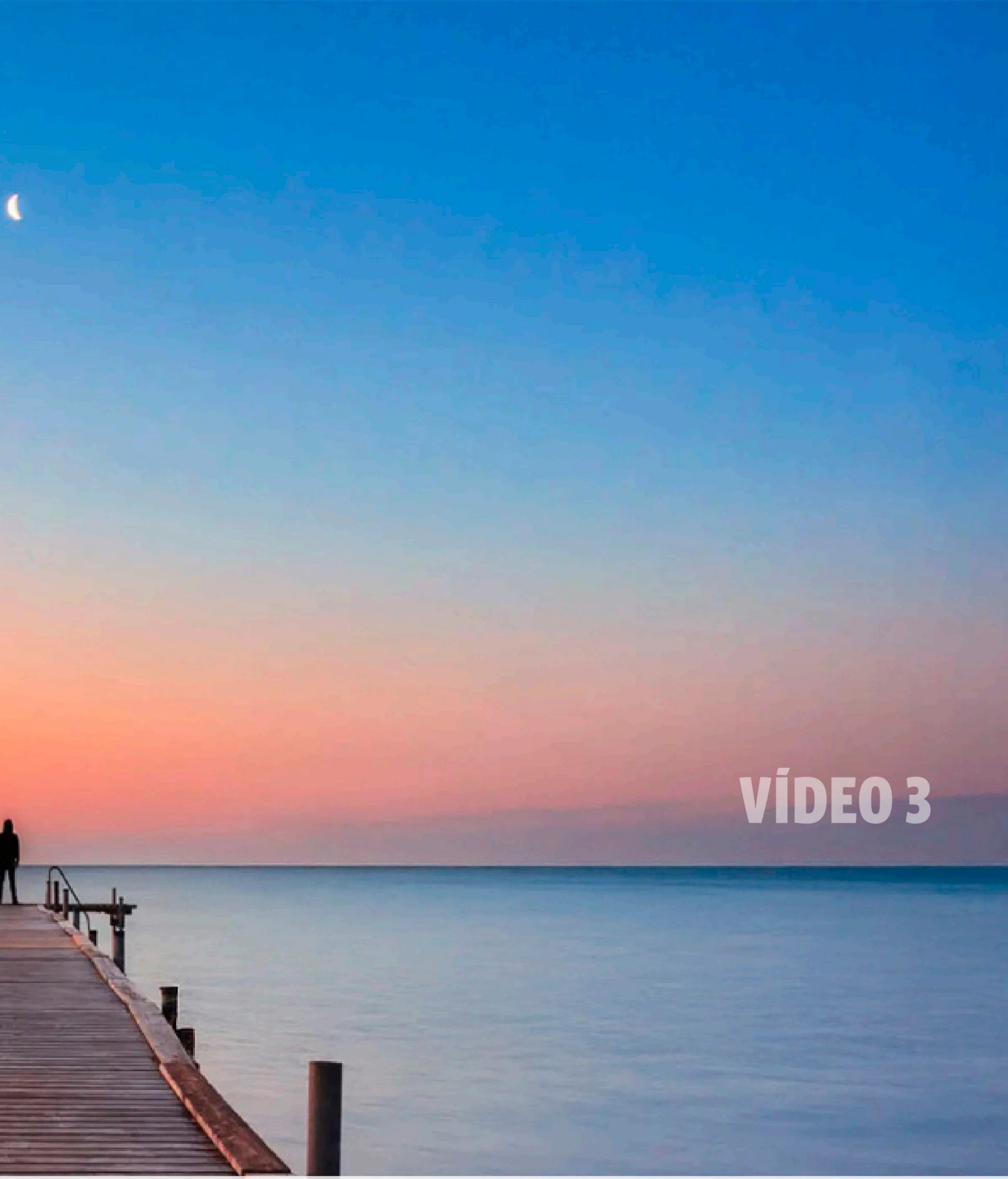
Vídeos inspiradores que provocam pensamentos e estimulam reflexões profundas sobre a vida, sociedade e nossas escolhas. Um convite para olhar o mundo por novas perspectivas.

VÍDEO 2



Deixe que a Natureza te ensine, aprenda a encontrar a sabedoria que está no Todo. Texto vídeo autoria desconhecida Repost: @mundoxamanico

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



Viva o hoje e deguste cada momento como se fosse o último. O que se leva, são somente os laços de amor. Carpe Dien

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

VÍDEO 4

Sobre a inexorável marcha do Tempo.

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

VÍDEO 5

O tempo é uma dádiva. Às vezes, nos perdemos nele, mas ele nunca deixa de ensinar. Mário Quintana nos lembra que o tempo, embora seja fugaz, é a chave para nos transformarmos e aproveitarmos a verdadeira essência da vida. Aprecie cada instante, pois o amanhã nunca chega da mesma maneira que o ontem.

Pessoal, O poema “Seiscentos e Sessenta e Seis”, de Mário Quintana, publicado em 1980 na obra Esconderijos do Tempo, reflete sobre a passagem do tempo e a urgência de viver plenamente.

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

LIVRO

A VIOLÊNCIA NA VIDA DE UMA MULHER

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

Publicação da Editora HR

Sobre:

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



Acesse
www.editorahr.com

EDITORA HR LIMITADA

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

Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Morello Serviços Editoriais

Revisora
Marcos Coelho

Comprar

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

seção **CENTRO CULTURAL AFRICANO**

WWW.EDITORAHR.COM

Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e suges-tões para:

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

AOS 60 ANOS, OBA ADEKUNLE ADERONMU CELEBRA VIDA, LIDERANÇA E A PRESERVAÇÃO DA CULTURA AFRICANA

POR CENTRO CULTURAL AFRICANO

Africano
Centro Cultural



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

Oba (Ogboni) Adekunle Aderonmu, líder mundial da fraternidade Ogboni Iwashe, celebrou seu 60º aniversário em 25 de dezembro de 2024. Em entrevista concedida de São Paulo, Brasil, onde reside há mais de 32 anos, ele compartilhou reflexões sobre sua vida e realizações.



CELEBRAÇÃO DO ANIVERSÁRIO

A comemoração ocorreu em São Paulo, reunindo familiares, apoiadores do CCA, amigos, colegas e associados. Oba Aderonmu expressou sua emoção ao receber inúmeras mensagens e ligações destacando suas contribuições filantrópicas e o impacto positivo que teve na vida de muitos.

ORIGEM E TRAJETÓRIA

Nascido em Ibadan, Nigéria, e criado em uma família profundamente enraizada nas tradições e espiritualidade Yoruba, Oba Aderonmu mudou-se para o Brasil para cursar pós-graduação em Bioquímica na Universidade de São Paulo. Ao longo de mais de três décadas, tem se dedicado a preservar e promover a cultura africana, especialmente as tradições Yoruba, globalmente.

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

INFÂNCIA E EDUCAÇÃO

Sua infância na Nigéria foi marcada pelo aprendizado das tradições Yoruba, participação em cerimônias culturais e orientação de seu pai e dos anciãos da comunidade. Descreve esse período como repleto de alegria e descobertas, incluindo momentos de travessuras inocentes com irmãos e amigos.

LIDERANÇA NA FRATERNIDADE OGBONI

Há quatro anos, Oba Aderonmu ascendeu ao título de Rei Ogboni, assumindo responsabilidades significativas na liderança da fraternidade. Sua posição permite proteger e compartilhar a espiritualidade Yoruba em escala global, promovendo a compreensão e apreciação dessas tradições.

VIDA FAMILIAR

Oba Aderonmu conheceu sua esposa durante sua estadia no Brasil, unidos pelo entusiasmo em preservar o patrimônio cultural. Juntos, têm quatro filhos: Oluwakemi Aderonmu, arquiteta; Oluwadamilola, economista; Leticia Aderonmu, engenheira química; e Brenda Aderonmu, atualmente estudante. Um de seus filhos está ativamente envolvido no aprendizado e prática da religião tradicional Yoruba e medicina herbal.



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

CONTRIBUIÇÕES LITERÁRIAS

Além de suas atividades culturais, Oba Aderonmu é autor de várias obras que exploram a cultura africana, espiritualidade Yoruba e identidade. Entre seus trabalhos notáveis estão "Identity Taken Away from Us", "Ifa: Philosophy and Science of Life" e "Esú". Recentemente, tem se dedicado à literatura infantojuvenil, como a coleção "The Adventures of Young Adekunle", visando inspirar e educar as novas gerações sobre o rico patrimônio e valores africanos.



PROFISSÃO E ATIVIDADES ATUAIS

Antes de se tornar Rei Ogboni, Oba Aderonmu atuou como ativista cultural, empreendedor no setor cultural, escritor e educador. Atualmente, continua a perseguir essas paixões enquanto cumpre suas responsabilidades como guardião das tradições Yoruba, empenhando-se na preservação e promoção do rico patrimônio cultural africano.



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




















CERTIFICADO DE NOMEAÇÃO
PARA SOCIEDADE IWASHE
Iyalorixa Madalena







A SABEDORIA DE IFÁ: ESPIRITUALIDADE E EQUILÍBRIO PARA JOVENS E TODOS OS POVOS

POR OBA ADEKUNLE ADERONMU, PRESIDENTE DO CENTRO CULTURAL AFRICANO



A sabedoria de Ifá nos ensina que a espiritualidade é o alicerce de uma vida equilibrada e plena. Para os jovens, ela é uma luz orientadora, que ilumina o caminho em momentos de incerteza, ajudando a moldar um futuro baseado em consciência, respeito e força interior.

Para todos os povos, Ifá nos lembra que o equilíbrio é alcançado pela harmonia entre corpo, mente e espírito. Este estado é essencial para superar os desafios da vida, fortalecer a conexão com o sagrado e com nossos ancestrais, e cons-

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

truir uma sociedade onde a paz e o respeito sejam pilares fundamentais.

Que possamos encontrar na espiritualidade a força para crescer como seres humanos, honrando nossas raízes, respeitando o próximo e buscando sempre o amor e a compaixão.

Ifá nos convida a trilhar um caminho de equilíbrio em todas as coisas, nutrindo a sabedoria e a luz interior que habitam em cada um de nós. Que as bênçãos dos ancestrais e dos Orixás guiem nossos passos rumo a uma vida plena e significativa.

Africano
Centro Cultural

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

LANÇAMENTO DA COLEÇÃO INFANTOJUVENIL “AS AVENTURAS DO JOVEM ADEKUNLE”

POR CENTRO CULTURAL AFRICANO

Africano
Centro Cultural

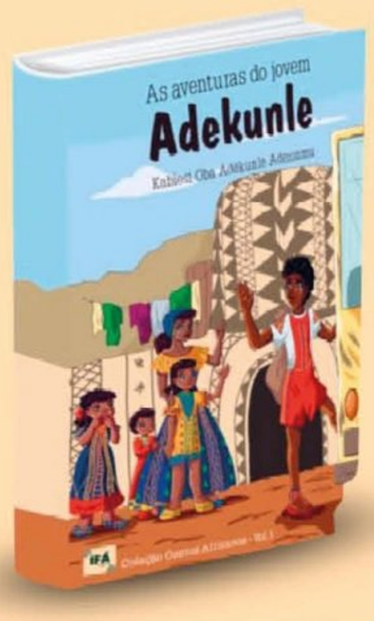


No dia 27 de dezembro de 2024, Kabiesi Oba Adekunle Aderonmu, líder do Centro Cultural Africano no Brasil, realizou o pré-lançamento da coleção infantojuvenil “As Aventuras do Jovem Adekunle” durante uma cerimônia especial na Sala de Festas Cocelle, em São Paulo.

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

PRÉ-LANÇAMENTO (Primeiro Livro)
da Coleção Infantojuvenil

"As Aventuras do Jovem Adekunle"



Descubra o primeiro livro da Coleção Infantojuvenil que celebra a rica cultura africana e inspira gerações com histórias emocionantes.

Por **Kabiesi Oba Adekunle Aderonmu**
IFÁ Editora
Coleção Contos Africanos – Volume 1

Africano
Centro Cultural



A obra, escrita por Kabiesi, destaca a riqueza das tradições africanas por meio de histórias envolventes voltadas para jovens leitores. A coleção tem como objetivo inspirar novas gerações, conectando-as à história e às tradições de um continente que deixou uma marca profunda no mundo.

O pré-lançamento foi acompanhado por discursos emocionantes e apresentações culturais que destacaram a relevância de preservar e disseminar a herança africana. A coleção literária é um reflexo do compromisso de Kabiesi em fortalecer identidades, unir gerações e promover a valorização da cultura africana de forma acessível e educativa.

Com "As Aventuras do Jovem Adekunle", Kabiesi Oba Adekunle Aderonmu reafirma seu papel como defensor da cultura africana e uma inspiração para a preservação e celebração de uma herança rica e transformadora.

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

UNIVERSIDADE DE ENSINO A DISTÂNCIA UNIFA - IFÁ, FILOSOFIA E CIÊNCIAS DA VIDA

CURSOS MINISTRADOS

Yoruba
Inglês
Francês
Espanhol
Arte, cultura e Gastronomia

Filiação mensal R$ 22,00
Que dá acesso a suporte jurídico e psicológico
além de não ter custo de matrícula nos cursos
da Universidade

Assista aos incríveis podcasts

Site: ccafricano.ong.br
Telefone de contato : (11) 99679-8446 -
Comendador Dom Helio Reis

Africano
Centro Cultural

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



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

LANÇAMENTO LIVRO

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

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

Autores
Comendador Dom Helio Reis
& Pedro Pereira

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini

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



seção **AMIGO PET**

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:

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

ESSE CARA SOU EU!

POR EQUIPE EDITORIAL



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

Roberto que se cuide hein! Pinguinho vai conquistar os corações.

VÍDEO 10

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

O ILUSTRE VIRA LATA CARAMELO

POR EQUIPE EDITORIAL

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

VÍDEO 11

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

FOTO DE CACHORROS FOFOS

POR EQUIPE EDITORIAL

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

VÍDEO 12

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

OS 5 CÃES MAIS BONITOS DO MUNDO

POR EQUIPE EDITORIAL



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

VÍDEO 13

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

NOTIFICAÇÃO DO CONDÔMINIO

POR EQUIPE EDITORIAL

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

VÍDEO 14

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



PASTOR ALEMÃO É MUITO MAIS QUE UM CÃO DE GUARDA, MAS NOSSO ANJO DA GUARDA.

POR EQUIPE EDITORIAL

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

VÍDEO 15

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

VÍDEO 16

A VIDA É BOA COM VOCÊ.

POR EQUIPE EDITORIAL

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

VÍDEO 17

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

VÍDEO 18

VÍDEO 19

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

VÍDEO 20

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

VEJA COMO FOI CRIADO O HOMEM-ARANHA.

POR EQUIPE EDITORIAL

Stan Lee - criador dos super heróis da Marvel, seu depoimento como criou o homem aranha

VÍDEO 31

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 **VIAGEM E TURISMO**

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

Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e suges-tões para:

contato.hreditora@gmail.com.

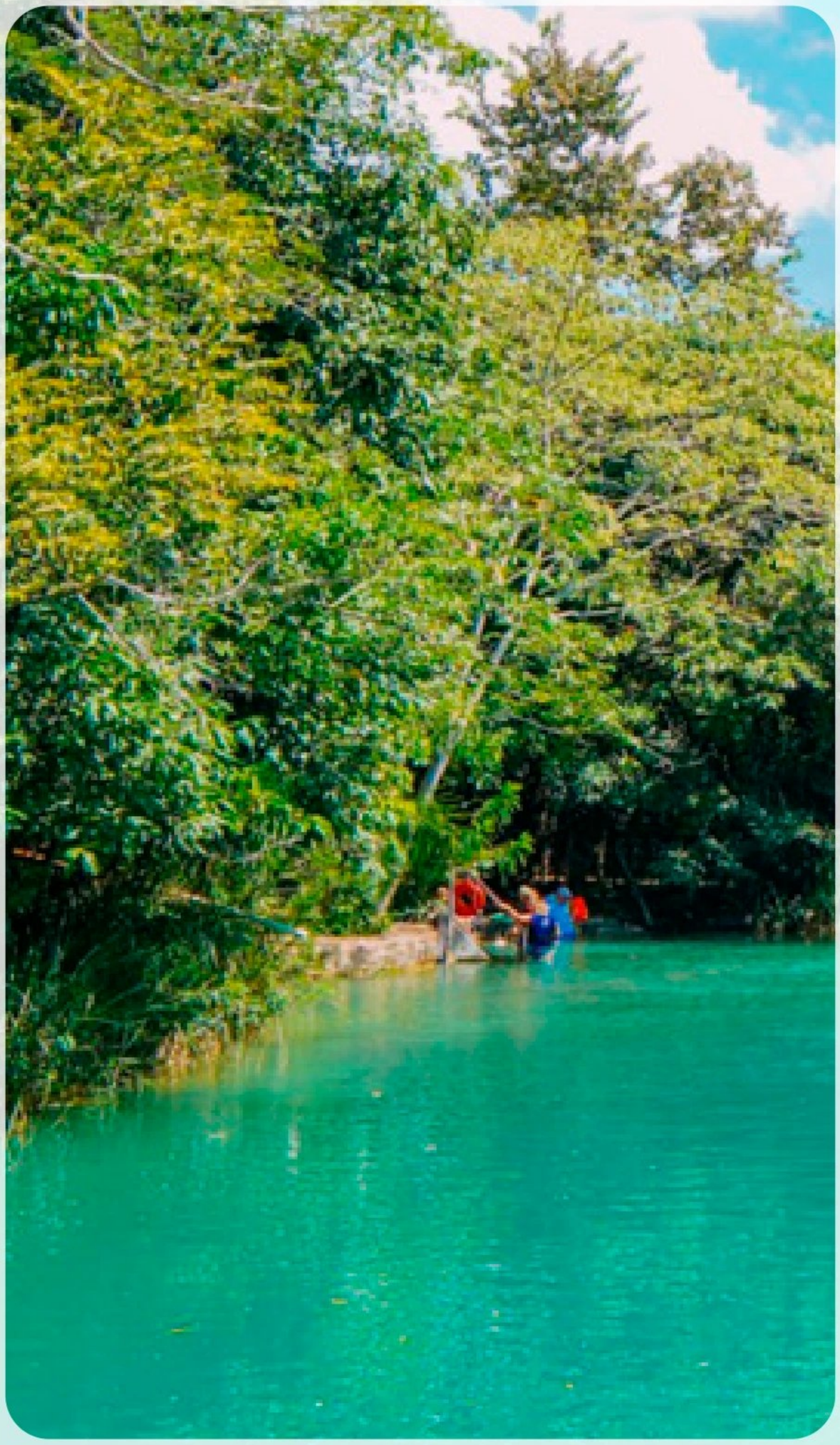
Será muito bem vindo!



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

BONITO: O PARAÍSO NATURAL DE MATO GROSSO DO SUL

POR EQUIPE EDITORIAL



Localizado no coração do Mato Grosso do Sul, Bonito é um dos destinos turísticos mais fascinantes do Brasil, conhecido mundialmente por suas belezas naturais e eco-turismo sustentável. Com rios de águas cristalinas, grutas impressionantes e uma rica biodiversidade, Bonito é o lugar ideal para quem busca aventura, tranquilidade e contato com a natureza.

Vista parcial do Rio Formoso, no balneário municipal, em Bonito, no Mato Grosso do Sul.

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

ATRAÇÕES IMPERDÍVEIS

Flutuação nos rios cristalinos: Os rios da região, como o Rio da Prata e o Rio Sucuri, são famosos por suas águas incrivelmente transparentes, que permitem a prática da flutuação em meio a peixes coloridos e vegetação subaquática exuberante. É como mergulhar em um verdadeiro aquário natural.

Grutas e cavernas: A Gruta do Lago Azul é uma das mais icônicas atrações de Bonito. Declarada Monumento Natural, encanta visitantes com suas formações rochosas e o lago de um azul profundo que parece mágico. Já a Gruta São Miguel impressiona com suas formações calcárias e história geológica.



Waterfal bela na floresta em Bonito

Cachoeiras e trilhas: Para os amantes de trilhas e aventuras, Bonito oferece opções como o Parque das Cachoeiras e a Estância Mimosa, onde é possível explorar trilhas cercadas por vegetação exuberante e se refrescar em quedas d'água deslumbrantes.

Buraco das Araras: Uma cratera natural habitada por inúmeras araras e outras aves típicas da região. O local é um espetáculo para observadores de pássaros e amantes da fotografia.

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

SUSTENTABILIDADE E TURISMO RESPONSÁVEL

Bonito é referência em ecoturismo sustentável no Brasil. Todas as atividades turísticas são reguladas para proteger o meio ambiente e preservar a biodiversidade local. Guias especializados acompanham os visitantes, garantindo experiências seguras e educativas enquanto promovem a conscientização ambiental.

GASTRONOMIA LOCAL

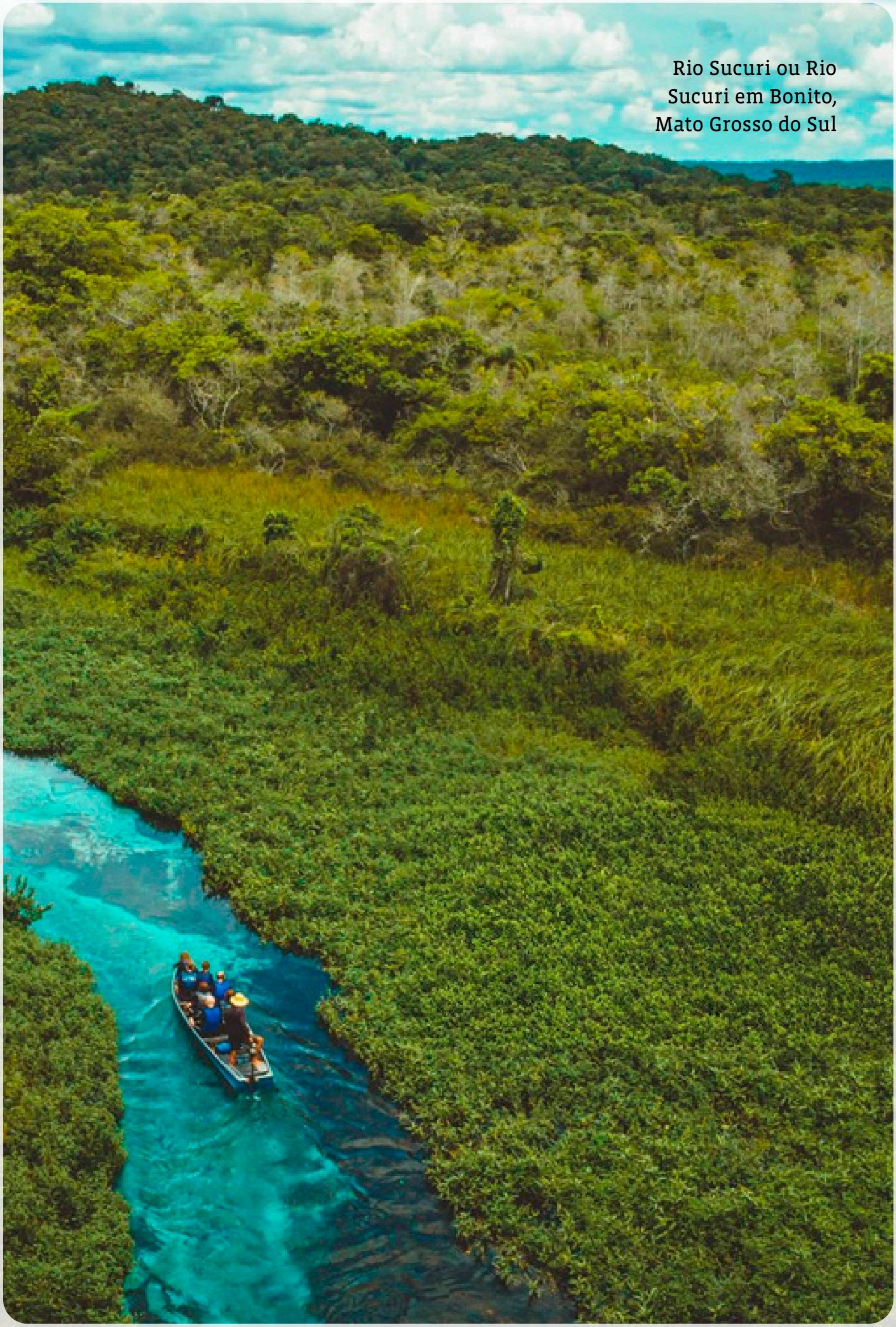
A culinária de Bonito é outro ponto forte do destino. Os pratos típicos, como o pintado na brasa, o jacaré ao molho de urucum e o arroz carreteiro, oferecem uma experiência única para os visitantes que desejam explorar os sabores da região.

PLANEJE SUA VISITA

O melhor período para visitar Bonito é durante a estação seca, entre maio e setembro, quando as águas dos rios estão ainda mais cristalinas e os passeios são mais agradáveis. É importante reservar as atividades com antecedência, já que as vagas são limitadas para garantir a preservação ambiental.

Bonito, com seu nome que faz jus à sua beleza, é muito mais do que um destino turístico; é uma experiência de conexão com a natureza que encanta visitantes do Brasil e do mundo. Para quem busca um refúgio natural inesquecível, este paraíso em Mato Grosso do Sul é o lugar perfeito.

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



Rio Sucuri ou Rio Sucuri em Bonito, Mato Grosso do Sul

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











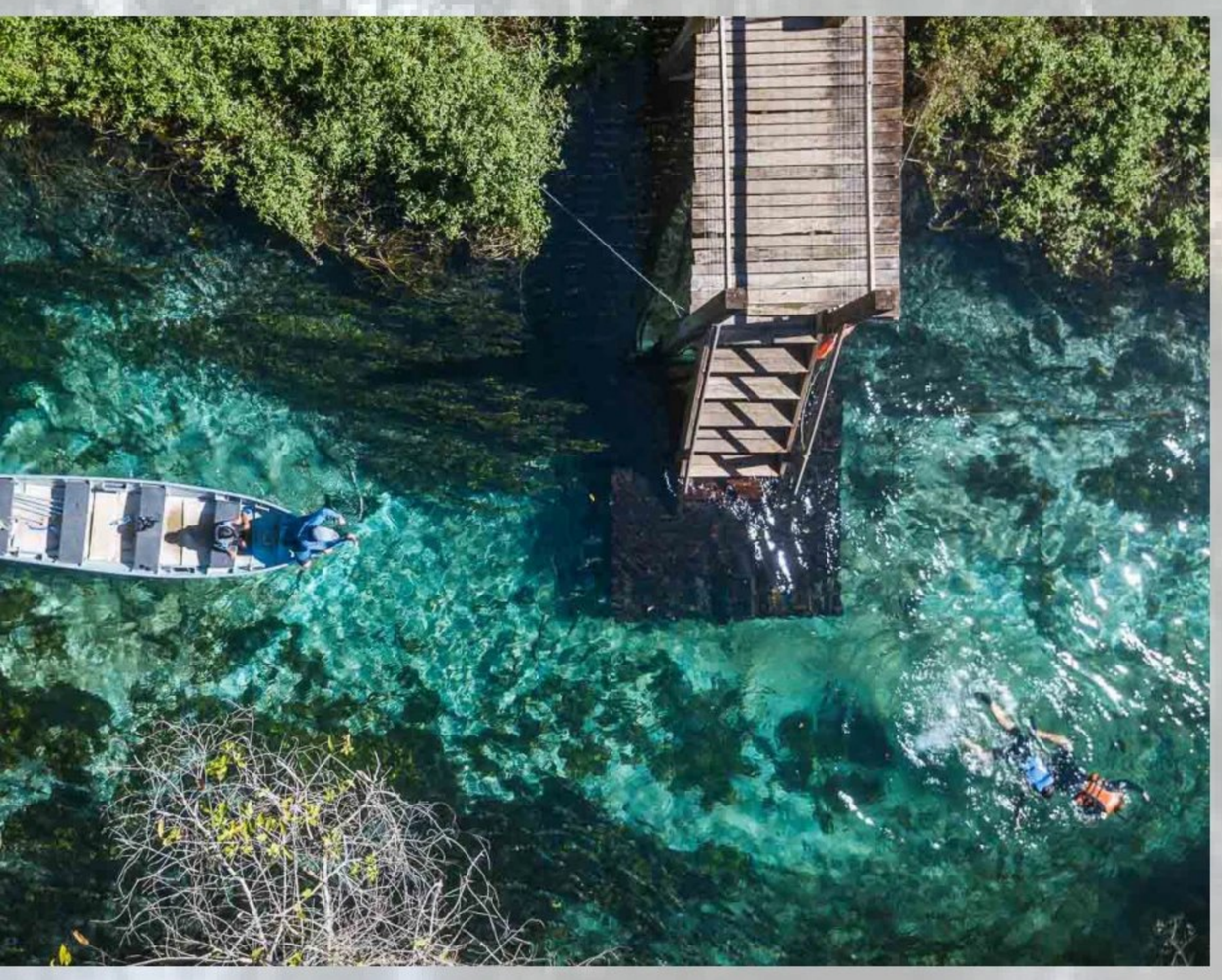






Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD









Cópia ou reprodução parcial ou total proibida sem autorização
viagensecaminhos.com

ISLÂNDIA: O ENCANTO DO PAÍS IDEAL PARA VIVER E VISITAR

POR EQUIPE EDITORIAL





Cachoeira Godafoss fluindo com céu colorido do pôr do sol e turista masculino em pé no penhasco no verão na Islândia.

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

A Islândia, uma ilha situada entre o Atlântico Norte e o Oceano Ártico, é muito mais do que um destino turístico. É um exemplo de modernidade, segurança e qualidade de vida. Com uma população de pouco mais de 330 mil habitantes, o país encanta não apenas por suas paisagens de tirar o fôlego, mas também por suas peculiaridades únicas que tornam o cotidiano de seus moradores e visitantes algo realmente especial.



Reykjavik, a capital da Islândia durante o inverno.

UM MODELO DE CONFIANÇA E BEM-ESTAR

Na Islândia, a confiança entre as pessoas está enraizada na cultura. É comum ver carros e casas destrancados, e crianças brincando sem supervisão enquanto os pais fazem compras. Essa sensação de segurança e liberdade torna o país um refúgio para quem busca tranquilidade.

A educação e a saúde são completamente gratuitas, o que elimina a necessidade de clínicas privadas. O sistema de ensino e os hospitais públicos oferecem serviços de alta qualidade, refletindo um compromisso com o bem-estar social. Além disso, o aquecimento urbano é gratuito, aproveitando as riquezas geotérmicas do país.

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



CURIOSIDADES QUE SURPREENDEM

- Paixão pela leitura: Os islandeses lideram o mundo quando o assunto é leitura. Livros são parte essencial da cultura local. Água das termas: Nos restaurantes e cafés, a água servida vem diretamente das fontes termais, pura e gratuita.

- Sem controle desnecessário: Não é necessário apresentar cartas de recomendação ao trocar de emprego, refletindo a confiança no caráter das pessoas.

- Tecnologia avançada: É o único país onde as votações são feitas online, destacando o uso da tecnologia na vida cotidiana.

- Turismo em crescimento: O número de turistas é duas vezes maior do que a população local, mostrando a popularidade das paisagens vulcânicas, gêiseres e auroras boreais.

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

Caminhantes sob as luzes do norte com Aurora Boreal ao Fundo

UM ESTILO DE VIDA DIFERENCIADO

Na Islândia, não há exército, mas existe um acordo que permite aos cidadãos se alistarem no exército norueguês, caso desejem. O casamento é levado muito a sério, refletindo valores conservadores na vida familiar.

Além disso, o país não possui cadeias de fast-food como McDonald's, reforçando o foco em um estilo de vida saudável.

Com essas características únicas, a Islândia é um destino que não apenas encanta os turistas com sua beleza natural, mas também ensina importantes lições sobre como viver de maneira simples, segura e em harmonia com o meio ambiente. Para quem busca mais do que uma viagem, mas uma experiência transformadora, a Islândia é o lugar perfeito.

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



Esta charmosa casa com vista para o Atlântico Norte reflete a tranquilidade e beleza da Islândia rural. Cercada por montanhas e paisagens vastas, é um convite para explorar as regiões costeiras do país e mergulhar na simplicidade da vida local.

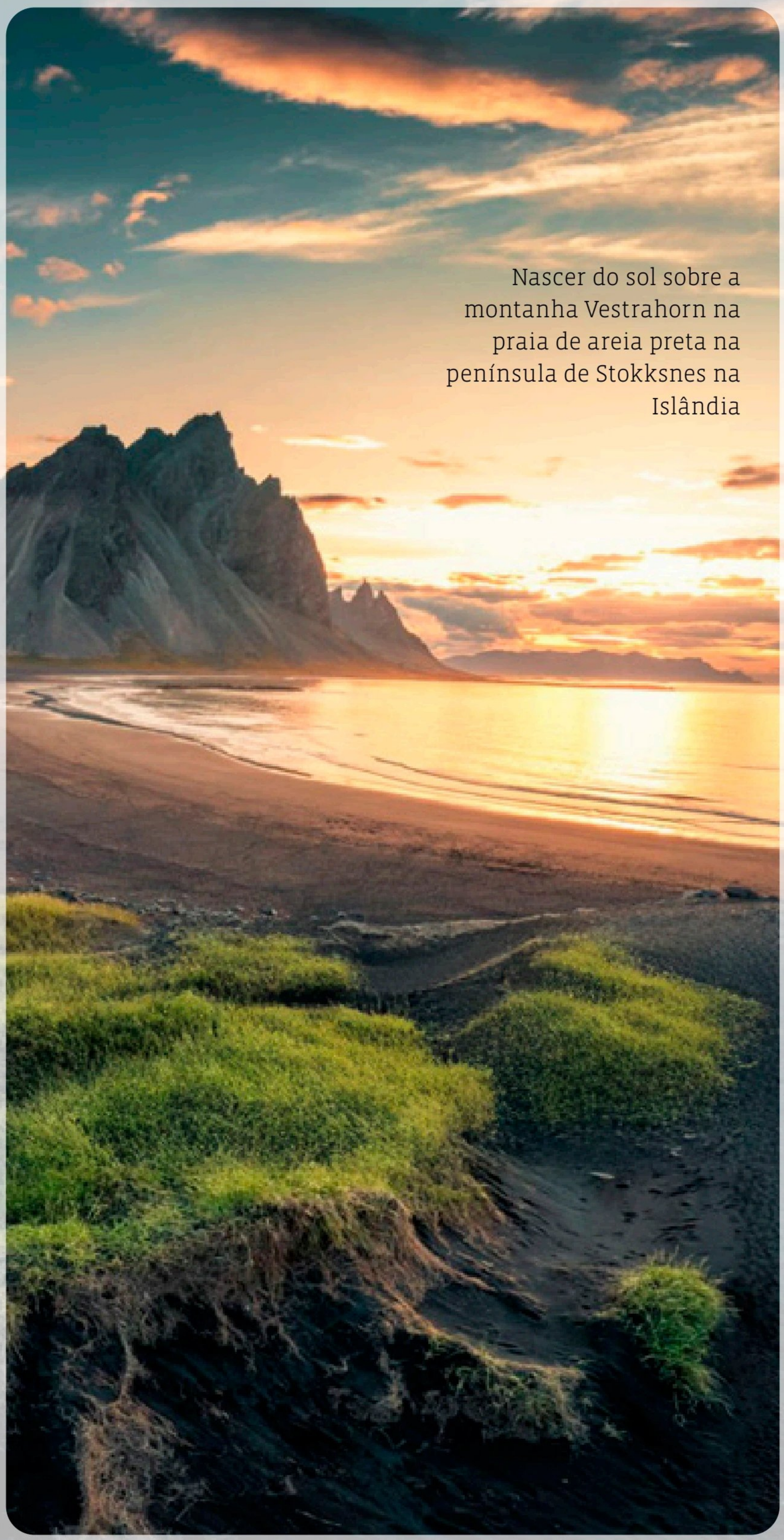
Esta charmosa casa com vista para o Atlântico Norte reflete a tranquilidade e beleza da Islândia rural. Cercada por montanhas e paisagens vastas, é um convite para explorar as regiões costeiras do país e mergulhar na simplicidade da vida local.





Uma das cachoeiras mais famosas da Islândia, Seljalandsfoss oferece a incrível experiência de caminhar por trás da queda d'água. Um ponto turístico imperdível, onde a beleza natural é verdadeiramente de tirar o fôlego.

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida nos termos da LGPD



Nascer do sol sobre a montanha Vestrahorn na praia de areia preta na península de Stokksnes na Islândia

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

LIVRO
RACISMO VELADO

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

Publicação da Editora HR

Sobre:

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

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



Acesse
www.editorahr.com

EDITORA HR LIMITADA

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



Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Morello Serviços Editoriais

Revisora
Ana Carlota Rilho Machado

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

Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e suges-tões para:

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

OS DELICIOSOS PRATOS TÍPICOS DE BONITO/MS

POR EQUIPE EDITORIAL



Quando pensamos em Bonito/MS, o que vem na nossa mente são os seus passeios e atividades em meio à natureza, suas paisagens de tirar o fôlego com águas super cristalinas e um verde exuberante. Não é à toa que o destino já foi considerado por 16 vezes como o melhor destino de ecoturismo do Brasil. Mas, além disso, Bonito/MS também pode ser enaltecido por sua rica culinária, com pratos típicos da região pantaneira, além de influências do sul, dos países vizinhos e até mesmo do Japão, o que tornou a culinária regional muito rica e única.

Nesta matéria, você conhecerá mais sobre a culinária de Bonito/MS, os pratos típicos do Mato Grosso do Sul e dicas do que comer no destino. Confira!

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

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

CAFÉ QUEBRA-TORTO

Tempo de Preparo:
20 minutos

Rendimento:
Serve 4 pessoas

RECEITAS DE BONITO/MT



Ingredientes:

- 4 ovos, 200 g de carne seca desfiada, 1 colher (sopa) de manteiga, 2 xícaras de chá de mandioca cozida em pedaços, pão francês ou de milho (opcional).

Modo de Preparo:

1. Derreta a manteiga em uma frigideira e refogue a carne seca até dourar. Adicione os ovos e mexa levemente para que fiquem cozidos, mas cremosos. Sirva com mandioca cozida e pães como acompanhamento.

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



O Café Quebra Torto é um café da manhã bem reforçado tipicamente pantaneiro e é comum nas fazendas do Mato Grosso do Sul. O prato é composto por ingredientes que seriam mais comuns em um almoço, como arroz carreteiro, ovos e farofa.

Para os pantaneiros, o quebra torto é servido geralmente bem cedo, entre 4h e 5h da manhã. Já nos hotéis e pousadas da região, o café é servido entre 8h e 10h com mais requinte e variedade de ingredientes.

O prato surgiu entre 1864 a 1870, quando o Brasil, Uruguai e Argentina entraram em Guerra contra o Paraguai. Nesse período, foram suspensas as navegações pelos rios Paraguai, Cuiabá e Paraná. Sem acesso a alimentos e produtos de fora, os cuiabanos tiveram que consumir somente o que cultivavam e assim surgiu o Café Quebra Torto.

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

ARROZ CARRETEIRO



Tempo de Preparo:
40 minutos

Rendimento:
Serve 6 pessoas

RECEITAS DE BONITO/MT

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz, 300 g de carne seca desfiada, 1 cebola picada, 2 dentes de alho picados, 1 tomate picado, 2 colheres (sopa) de óleo, cheiro-verde a gosto, sal a gosto, água para cozinhar.

Modo de Preparo:

1. Aqueça o óleo em uma panela e refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione a carne seca e refogue por 5 minutos, depois acrescente o tomate e misture bem. Adicione o arroz, mexa e coloque água suficiente para cobrir. Cozinhe até a água secar e o arroz ficar macio, finalizando com cheiro-verde.

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



O arroz carreteiro surgiu dos primeiros bandeirantes e tropeiros que vieram de São Paulo. Hoje é um dos pratos mais populares no Mato Grosso do Sul. Preparado com carne-seca, quando surgiu sua função principal era alimentar os viajantes durante longas viagens. Ainda hoje, é servido durante as comitivas no Pantanal.

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

FEIJÃO TROPEIRO

Tempo de Preparo:
50 minutos

Rendimento:
Serve 6 pessoas

RECEITAS DE BONITO/MT



Ingredientes:

- 3 xícaras de feijão cozido, 200 g de bacon picado, 200 g de linguiça calabresa fatiada, 1 cebola picada, 2 dentes de alho picados, 1 xícara de farinha de mandioca, cheiro-verde a gosto, sal a gosto.

Modo de Preparo:

1. Frite o bacon e a linguiça em uma panela até dourarem e reserve. Refogue a cebola e o alho na mesma panela, adicione o feijão cozido e misture bem. Acrescente o bacon e a linguiça, e vá adicionando a farinha de mandioca aos poucos, mexendo até incorporar. Ajuste o sal e finalize com cheiro-verde.

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



No período colonial, o transporte de mercadorias era feito a cavalo ou em lombos de burros. Os homens que guiavam esses animais eram chamados de tropeiros.

Eles costumavam comer feijão quase sem molho com pedaços de carne de sol e toucinho, que era servido com farofa e couve picada. Assim, o feijão, misturado à farinha de mandioca e a outros ingredientes, tornou-se um prato básico do cardápio e foi assim que surgiu o feijão tropeiro.

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

TERERÉ

Tempo de Preparo:
5 minutos

Rendimento:
Serve 1 pessoas

RECEITAS DE BONITO/MT

Ingredientes:

- 1 copo (300 ml) de água gelada, 1 porção de erva-mate para tereré, 1 bomba para tereré.

Modo de Preparo:

1. Coloque a erva-mate em uma guampa ou copo, enchendo 2/3 do recipiente. Incline o copo, preencha o espaço livre com água gelada e insira a bomba (tampe com o dedo antes de posicionar). Aproveite o tereré gelado, repondo água sempre que necessário.



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



De origem paraguaia, o tereré chegou ao Brasil pela fronteira, pelos paraguaios e indígenas guaranis e kaiowás. Hoje, é uma bebida típica do estado que é tomada gelada com água, sucos, hortelã ou limão. De origem indígena, o nome “tereré” vem do ruído do ronco da guampa (recipiente que é servido), quando a bebida está terminando.

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

4 COMIDAS TÍPICAS PARA PROVAR NA ISLÂNDIA

POR EQUIPE EDITORIAL

A bela ilha da Islândia é cercada pelo frio e pelo oceano Atlântico. Como a maioria dos países do norte da Europa, as comidas típicas da Islândia são inspiradas nos ingredientes encontrados localmente. Os islandeses aproveitam ao máximo tudo o que se encontra lá: ovelhas e peixes são uma grande inspiração para a cultura alimentar islandesa, juntamente com carne de baleia minke e tubarão fermentado.

É o lar dos frutos do mar mais saudáveis do mundo, por isso não é de admirar que a culinária islandesa seja especializada em deliciosos frutos do mar, onde o tubarão fermentado também é considerado uma delicatessen (Nome genérico para iguarias finas, petiscos).

Mas eles também têm muita comida tradicional islandesa feita de cordeiro e laticínios.



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

SKYR: O IOGURTE ISLANDÊS TRADICIONAL

Tempo de Preparo:
8 Horas

Rendimento:
4 Porções

RECEITAS TÍPICA DA ISLÂNDIA

Ingredientes:

- 2 litros de leite integral, 1/4 de xícara de iogurte natural sem açúcar (para fermentação), 1 colher (sopa) de coalho líquido, açúcar e frutas (opcional, para servir).

Modo de Preparo:

1. Aqueça o leite em uma panela até atingir cerca de 85 °C (não deixe ferver). Retire do fogo, deixe esfriar até 40 °C e misture o iogurte natural. Adicione o coalho e mexa bem. Deixe a mistura descansar em local morno por 6 a 8 horas, até coalhar. Coe o soro com um pano fino e refrigere. Sirva puro ou com açúcar e frutas.



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



O Skyr é um alimento típico da Islândia, conhecido por sua textura cremosa e sabor levemente azedo. Rico em proteínas e com baixo teor de gordura, ele é uma escolha saudável e deliciosa, tradicionalmente servido como sobremesa ou lanche.

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

PLOKKFISKUR: ENSOPADO DE PEIXE ISLANDÊS

Tempo de Preparo:
40 Minutos

Rendimento:
4 Porções

RECEITAS TÍPICA DA ISLÂNDIA



Ingredientes:

- 400 g de peixe branco (bacalhau ou arinca), 500 g de batatas cozidas e amassadas, 1 cebola picada, 2 colheres (sopa) de manteiga, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 2 xícaras de leite, sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o peixe em água salgada até desfiar facilmente e reserve. Em uma panela, refogue a cebola na manteiga até dourar. Adicione a farinha e misture, criando um roux. Gradualmente, adicione o leite, mexendo até engrossar. Acrescente as batatas amassadas e o peixe desfiado, temperando com sal e pimenta. Misture bem e sirva quente.

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



O Plokkfiskur é um prato reconfortante e muito popular na Islândia, ideal para aproveitar o peixe fresco ou as sobras de peixes assados. Combinando peixe branco, batatas e um molho cremoso, é uma receita simples, mas que carrega a essência das refeições familiares islandesas. É perfeito para aquecer em dias frios e traz um sabor único que conquista todos os paladares.

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

RÚGBRAUÐ: O PÃO DE CENTEIO ISLANDÊS



Tempo de Preparo:
2 Horas

Rendimento:
1 Pão (6 a 8 fatias)

RECEITAS TÍPICA DA ISLÂNDIA

Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de centeio, 1 xícara de farinha de trigo, 2 colheres (chá) de bicarbonato de sódio, 1 colher (chá) de sal, 1 xícara de melaço, 1 xícara de leite, 1/2 xícara de água.

Modo de Preparo:

1. Misture as farinhas, o bicarbonato e o sal em uma tigela. Adicione o melaço, o leite e a água, mexendo até obter uma massa uniforme. Coloque a massa em uma forma de pão untada, cubra com papel-alumínio e asse em forno preaquecido a 160 °C por 2 horas. Deixe esfriar antes de cortar e servir.

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



O Rúgbrauð é um pão tradicional da Islândia, conhecido por sua textura densa e sabor levemente doce, graças ao melaço. Originalmente cozido no calor geotérmico do solo, ele é um acompanhamento clássico para pratos como peixes defumados, manteiga ou queijos. É uma verdadeira experiência cultural e gastronômica, sendo perfeito para compor refeições típicas islandesas.

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

KJÖTSÚPA: A SOPA DE CARNE ISLANDESA

Tempo de Preparo:
1 Hora e 30 Minutos

Rendimento:
6 Porções

RECEITAS TÍPICA DA ISLÂNDIA



Ingredientes:

- 500 g de carne de cordeiro com osso, 2 litros de água, 3 batatas descascadas e picadas, 2 cenouras fatiadas, 1 nabo picado, 1 cebola picada, 1/2 xícara de cevada, sal, pimenta e ervas a gosto.

Modo de Preparo:

1. Coloque a carne de cordeiro e a água em uma panela grande e leve ao fogo. Remova a espuma que se formar. Adicione sal, pimenta e a cebola picada, deixando cozinhar por 45 minutos. Acrescente as batatas, cenouras, nabo e cevada, cozinhando por mais 30 minutos até os vegetais ficarem macios. Ajuste os temperos e sirva quente.

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



A Kjötsúpa é uma sopa tradicional e reconfortante, perfeita para enfrentar os rigorosos invernos da Islândia. Feita com carne de cordeiro, vegetais e cevada, é um prato que nutre e aquece, carregando o sabor autêntico da cozinha islandesa. A simplicidade de seus ingredientes reflete a tradição do país e torna essa sopa um clássico das mesas familiares.

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



Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e suges-tões para:

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

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

MODA FEMININA NO VERÃO: EXPRESSÃO, CONEXÃO E BEM-ESTAR

POR EQUIPE EDITORIAL

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

O verão é uma estação de luz, calor e energia, que inspira transformação e leveza em todos os aspectos da vida. Quando pensamos em moda feminina no verão, não estamos falando apenas de tendências ou escolhas de roupas, mas de uma expressão mais ampla de liberdade, autenticidade e bem-estar. É o momento em que a mulher se conecta com sua essência e busca formas de transmitir ao mundo o que sente e vive durante os dias ensolarados.

A moda no verão transcende o visual. É sobre a sensação de estar bem consigo mesma, de se sentir confortável e confiante. A energia vibrante da estação influencia as escolhas e convida à criatividade, seja nas cores que carregam a alegria do momento ou nos detalhes que refletem personalidade. Não importa se está na praia, na cidade ou em casa, o verão é a oportunidade perfeita para experimentar, renovar e expressar quem você realmente é.

Mais do que uma questão de estilo, a moda feminina no verão é um convite à conexão com as emoções e os sentidos. Cada escolha carrega histórias, memórias e significados únicos. As cores remetem a momentos felizes, os acessórios evocam lembranças de viagens e encontros, e até o mais simples toque de leveza no visual reflete a liberdade da estação. O calor do verão também nos lembra da importância do autocuidado e do equilíbrio entre a estética e o conforto, garantindo que o bem-estar esteja sempre em primeiro lugar.

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

O verão também traz uma reflexão sobre escolhas conscientes e o impacto que elas têm no mundo. Mais do que consumir, é uma oportunidade de adotar práticas sustentáveis, valorizando o que realmente importa e promovendo atitudes que respeitam o meio ambiente e a comunidade. Essa visão mais ampla transforma a moda em uma ferramenta de impacto, conectando estilo com propósito.

No fim, a moda feminina no verão não se limita ao que está por fora, mas celebra o que está por dentro. É um reflexo da energia, da alegria e da autenticidade de cada mulher, uma manifestação de sua essência mais verdadeira. O verão é a estação para se reinventar, para se sentir leve e para viver a melhor versão de si mesma, aproveitando cada raio de sol como um convite à felicidade e à liberdade.



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

COMO SE VESTIR COM ESTILO NO VERÃO 2025

POR EQUIPE EDITORIAL

O verão é a estação da leveza, da descontração e da elegância prática. Para 2025, as tendências continuam a valorizar o conforto sem abrir mão do estilo, com peças que combinam funcionalidade, cores vivas e cortes que se adaptam ao calor. Seja para um passeio, para curtir uma praia ou relaxar na piscina, há um look ideal para cada momento. Aqui, exploramos os looks apresentados em suas fotos para oferecer inspirações modernas e dicas úteis, trazendo ideias que valorizam o seu estilo pessoal.

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



Blusa estampada e short jeans de cintura alta

Este look é a definição de frescor e praticidade, ideal para os dias quentes do verão. A blusa estampada, feita com tecido fino, permite que o corpo respire e se mantenha confortável mesmo em altas temperaturas. A estampa moderna dá um toque de personalidade ao visual, enquanto o cabelo preso para cima não apenas completa o estilo, mas também ajuda a evitar o incômodo de suar no pescoço – uma solução funcional e estilosa para o calor.

O short jeans de cintura alta é uma escolha estratégica. Ele define a cintura e alonga as pernas, criando uma silhueta equilibrada. Além disso, é uma peça versátil que pode ser usada tanto para um passeio casual quanto para um encontro descontraído. Para completar, os óculos de sol trazem proteção e um ar sofisticado, tornando esse look perfeito para o dia a dia no verão.

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

Camisa praia e shorts jeans longo

Com um visual que combina casualidade e estilo, este look é perfeito para um passeio descontraído à beira-mar ou até mesmo para um dia na cidade. A camisa com estampa abstrata em tons de branco e cinza cria uma atmosfera moderna e leve. Seu tecido fluido e mangas longas dobráveis tornam-na uma peça extremamente funcional, protegendo a pele do sol e permitindo ajustes ao longo do dia.

O short jeans mais longo traz um toque de conforto e modernidade, ideal para quem prefere um look mais coberto sem perder a praticidade do verão. O cabelo solto complementa o visual com naturalidade, e os óculos de sol são um acessório indispensável, não apenas para proteção, mas também para reforçar o estilo contemporâneo.

Jeans sobre jeans e top cropped

Nada mais estiloso e moderno do que a combinação de jeans sobre jeans.

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

Neste look, a calça jeans e a jaqueta jeans criam uma base sólida e atemporal, enquanto o top cropped sem mangas traz leveza e frescor para equilibrar o visual. Essa combinação é perfeita para quem deseja um estilo urbano, mas não quer abrir mão do conforto nos dias de calor.

Os óculos de sol e o cabelo solto adicionam um ar descontraído, ideal para passeios em praias urbanas ou ambientes ao ar livre. Combine com sandálias para um toque de simplicidade ou até mesmo tênis para um visual mais esportivo. Esse look é versátil e se adapta facilmente a diferentes ocasiões do verão.

Floral vibrante e short jeans

Nada representa melhor o verão do que uma peça floral vibrante. A camisa sem mangas com estampas coloridas traz a essência tropical, perfeita para os dias ensolarados. O tecido leve permite conforto e frescor, enquanto o corte sem mangas é ideal para valorizar os braços e facilitar a mobilidade. O cabelo solto e os óculos de sol com armação quadrada dão um toque de estilo que não passa despercebido.

O short jeans curto é uma escolha clássica que complementa perfeitamente o visual. Prático e versátil, ele é perfeito para um dia na praia ou um passeio ao ar livre. Combine com sandálias rasteiras ou chinelos para um visual descontraído e elegante ao mesmo tempo.

Saia floral e óculos espelhados

Este look combina o melhor do estilo floral com um toque moderno. A saia com estampa floral, longa até a coxa, traz movimento e frescor, além de ser extremamente versátil. Seu tecido fluido é ideal para garantir conforto em dias quentes, enquanto a estampa vibrante conecta o visual com a alegria do verão.

Os óculos com lentes azuis dão um toque contemporâneo e ousado, adicionando um elemento de estilo inesperado. Este é o look perfeito para passeios em jardins, almoços ao ar livre ou até mesmo eventos mais descontraídos. Combine com blusas leves e sandálias para completar a produção.

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

Maiô listrado para piscina

Tons claros e frios, como o azul claro, são uma escolha sofisticada para o verão, e o maiô listrado apresentado é um exemplo perfeito disso. As listras verticais ajudam a alongar a silhueta, enquanto a modelagem ajustada valoriza o corpo de maneira elegante. Esse look é ideal para relaxar na piscina ou curtir momentos ao ar livre com sofisticação.

Além de ser funcional, o maiô é extremamente versátil. Use com saídas de praia leves ou até mesmo shorts de cintura alta para criar um visual que vai além do ambiente da piscina. Combine com chapéus de palha e óculos escuros para um look completo e elegante.

Biquíni laranja vibrante

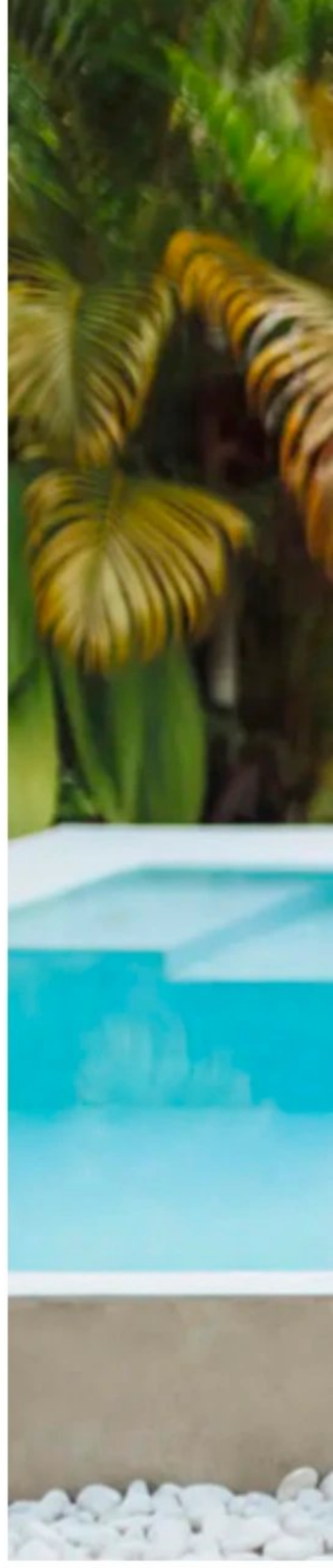
O biquíni laranja é a peça ideal para destacar o tom bronzeado da pele, criando um contraste vibrante que exala energia e alegria. A cor laranja, além de estar em alta, é perfeita para transmitir um ar tropical e descontraído. O design do biquíni valoriza a silhueta de forma natural e confortável, perfeito para curtir um dia de sol.

Este look é uma escolha certeira para quem quer chamar a atenção com simplicidade. Combine com uma saída de praia leve ou um kimono transparente para adicionar um toque de sofisticação. Chapéus, óculos de sol e sandálias de tiras finas completam a produção, tornando-a ideal para aproveitar ao máximo os dias de verão.

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

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

COMERCIAIS GENIAIS

POR EQUIPE EDITORIAL

VÍDEO 6

Essa é para quem viveu os anos 80! E.T. fez parte dos corações e mentes de toda uma geração! Neste comercial, ele retorna para o Natal e conheceu a família de Elliot!

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

VÍDEO 7

O anúncio, chamado The Boy and the Piano, começa com Sir Elton, de roupão, tocando suavemente os compassos de abertura de Your Song, seu primeiro grande sucesso, lançado em 1970.

Os espectadores são então levados a momentos importantes de sua vida, incluindo passeios em estádios, viagens em um jato particular, apresentações em seu pub local e apresentações em uma escola.

Termina com Elton, de quatro anos, correndo escada abaixo na manhã de Natal e desembrulhando um piano que sua avó lhe deu, um presente que mudou sua vida para sempre.

Vemos então Sir Elton tocando as notas finais de Your Song, refletindo sobre sua carreira.

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



VÍDEO 8

Cada movimento seu, por menor que pareça, carrega a capacidade de transformar o ambiente à sua volta. Quando você se dedica, não apenas avança, mas também inspira aqueles que estão ao seu redor a fazerem o mesmo. Imagine o poder que você pode liberar ao unir suas forças a um sonho coletivo.

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

VÍDEO 9

Reviva a nostalgia com o clássico comercial ‘Formigas Philco’! Uma peça publicitária criativa e marcante que conquistou gerações, mostrando como pequenos detalhes podem fazer toda a diferença. Um verdadeiro ícone da publicidade que combina humor e inovação.

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

seção **TECNOLOGIA**

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:

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

CRIAÇÕES SURPREENDENTES: VÍDEOS GERADOS POR INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

POR EQUIPE EDITORIAL

Vídeos criados por Inteligência Artificial que mostram o poder da tecnologia na produção de conteúdos inovadores, realistas e criativos. Uma nova era para o audiovisual!

VÍDEO 27

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

VIDEO 28

VIDEO 29

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

HUAWEI MATE X6: O RETORNO AO MERCADO GLOBAL COM TECNOLOGIA DE PONTA

POR EQUIPE EDITORIAL

O Huawei Mate X6 marca o retorno triunfante da marca ao mercado internacional. Com design dobrável inovador, telas OLED de alta qualidade e o potente processador Kirin 9020, o dispositivo combina elegância e desempenho para redefinir o padrão dos smartphones premium.

VÍDEO 1

A Huawei está de volta ao cenário internacional de smartphones com o lançamento do Mate X6, seu mais recente modelo dobrável. Apresentado em um evento especial realizado em Dubai no dia 12 de dezembro de 2024, o dispositivo marca o retorno da gigante chinesa ao mercado global após desafios geopolíticos e restrições comerciais.

O Mate X6 combina design sofisticado, inovação tecnológica e funcionalidades que prometem redefinir os padrões de smartphones dobráveis.

Cópia ou reprodução parcial [illegible] normas da LGPD



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

Equipado com uma tela OLED flexível principal de 7,93 polegadas e uma tela externa de 6,45 polegadas, ambas com taxa de atualização de até 120 Hz, o dispositivo oferece uma experiência visual impressionante. Para garantir durabilidade, a Huawei utilizou o Kunlun Glass 2, um material que eleva a resistência do aparelho, essencial para um modelo com tela dobrável.

Além do design, o desempenho também é um destaque. O Mate X6 é impulsionado pelo processador Kirin 9020, uma inovação tecnológica que alia eficiência energética e alta performance. Combinado com 12 GB de RAM e opções de armazenamento de até 512 GB, o smartphone atende às demandas de multitarefas, jogos e aplicativos pesados com fluidez. Para complementar, o sistema operacional EMUI 15, baseado no HarmonyOS 4.3, proporciona uma interface intuitiva, conectividade otimizada e recursos exclusivos que integram o ecossistema Huawei.

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

CÂMERAS E RECURSOS AVANÇADOS: O PODER DA FOTOGRAFIA NO MATE X6

POR EQUIPE EDITORIAL



O Mate X6 também se destaca por sua configuração de câmeras, ideal para os amantes de fotografia e criação de conteúdo. O sensor principal de 50 MP, com abertura variável entre f/1.4 e f/4.0, permite capturar imagens nítidas em diferentes condições de iluminação. A lente teleobjetiva de 48 MP com zoom óptico de 4x oferece versatilidade para fotos detalhadas à distância, enquanto a câmera frontal de 8 MP garante selfies de qualidade e videoconferências claras.

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



A bateria de 5.110 mAh, com suporte a carregamento rápido de 66W e carregamento sem fio de 50W, assegura autonomia prolongada para usuários exigentes. Seja para trabalho, lazer ou fotografia, o dispositivo foi projetado para durar o dia todo sem comprometer a produtividade.

Disponível nas cores Nebula Gray, Black e Red, o Mate X6 reflete a sofisticação característica da Huawei. Lançado inicialmente no mercado chinês com preços a partir de 12.999 yuans (cerca de R$ 8.500), o smartphone está sendo posicionado como uma alternativa competitiva frente a outros modelos dobráveis de alta gama no mercado internacional.

Com o retorno ao mercado global, a Huawei busca consolidar-se como líder em inovação, oferecendo aos consumidores uma combinação única de design elegante, funcionalidades avançadas e compromisso com a qualidade. O Mate X6 é mais do que um smartphone; é um símbolo do renascimento da Huawei no cenário internacional, reafirmando sua relevância em um mercado altamente competitivo.

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

Sociedade Brasileira de Heráldica e humanística

seção **HERÁLDICA**

WWW.EDITORAHR.COM



Se você gostou envie um e-mail com seu comentário e sugestões para:

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

CERIMÔNIA CÍVICA, TRADIÇÃO, LEGADO E HISTÓRIA SBHH





No dia 6 de dezembro de 2024, o imponente Salão Nobre do Nacional Club foi o palco da Solenidade de Encerramento do Ano Social da Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística (SBHH). Esta Cerimônia, que tem se consolidado como uma das principais celebrações cívicas e culturais do ano, teve como ponto culminante a entrega das honrarias aos que se destacaram por suas notáveis contribuições à sociedade e passaram por seleto Crivo Seletivo dos Conselhos. Entre os agraciados estavam os novos Comendadores e Damas Comendadoras, reconhecidos por sua dedicação, empenho e legado nas mais diversas áreas de atuação.

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



O NACIONAL CLUB: UM CENÁRIO DE HISTÓRIA E SOFISTICAÇÃO

Fundado em 1958, o Nacional Club é um ícone da arquitetura e da tradição paulistana. Suas instalações, projetadas pelo renomado arquiteto Jacques Pilon, e adornadas por elementos de grande valor artístico como os trabalhos de Burle Marx no paisagismo e de Di Cavalcanti nas telas, proporcionam um ambiente de rara elegância. Localizado no coração de São Paulo, o clube mantém uma atmosfera sofisticada, que transborda charme e história, sendo o cenário ideal para eventos de grande porte como a Cerimônia Cívica de Honrarias e Méritos.

O Salão Nobre, onde a Solenidade teve lugar, é um dos principais espaços do Nacional Club, sendo o centro de recepções de alto nível e de celebrações que exalam tradição. Seu ambiente luxuoso e acolhedor, repleto de detalhes arquitetônicos que remontam o passado, foi cuidadosamente preparado para receber os ilustres convidados da noite, criando uma aura de reverência e respeito que só um local com tanta história pode proporcionar.

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



A SOCIEDADE BRASILEIRA DE HERÁLDICA E HUMANÍSTICA: GUARDIÃ DAS ORDENS HONORÍFICAS OFICIALIZADAS

A Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística, fundada em 1959, é uma instituição de grande importância no cenário cultural brasileiro. Reconhecida como de Utilidade Pública tanto pelo Governo do Estado de São Paulo quanto pela Prefeitura Municipal de São Paulo, a SBHH desempenha um papel fundamental na preservação da cultura e da história no Brasil. Ao longo de sua trajetória, a SBHH tem se destacado por sua missão promover o estudo e a valorização da heráldica, da genealogia e das tradições cívicas e culturais do país, além de estimular a prática de boas ações que resultam no bem-estar social.





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

A CERIMÔNIA: UM MOMENTO DE PRESTÍGIO E RECONHECIMENTO

A SOLENIDADE FOI MARCADA POR UM CLIMA DE GRANDE PRESTÍGIO E RESPEITO.

Entre os homenageados, estavam aqueles que se destacaram por sua atuação no campo da educação, da cultura, da ciência, dentre outros. A Comenda, um dos principais títulos conferidos durante a solenidade, é destinada a pessoas que, por suas ações e realizações, contribuíram para o engrandecimento do país, para a promoção dos valores democráticos e para o fortalecimento das instituições brasileiras.

Um dos momentos mais emocionantes da noite foi quando os agraciados receberam, das mãos das autoridades presentes, as insígnias que simbolizam o reconhecimento pelo trabalho desempenhado ao longo dos anos. As comendas e os títulos de Comendador e Dama Comendadora representam o ápice de um caminho de dedicação e compromisso com o bem comum, e cada um dos homenageados viveu a emoção de ver seu trabalho reconhecido diante de seus pares e da sociedade.

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

O IMPACTO DAS HONRARIAS NA SOCIEDADE BRASILEIRA

Ao longo de sua história, a SBHH tem sido uma verdadeira guardiã desses valores, promovendo eventos que celebram a memória de grandes nomes da história nacional, além de incentivar o estudo e a reflexão sobre a importância da heráldica e da cultura. Para muitos, ser agraciado com o grau de Comendador ou Dama Comendadora de uma Ordem Honorífica oficializada é um reconhecimento que transcende o valor material, representando um legado que será lembrado por gerações.

UMA NOITE DE PRESTÍGIO E COMEMORAÇÃO

A Cerimônia Cívica de Honrarias e Méritos no Salão Nobre do Nacional Club, realizada em 6 de dezembro de 2024, foi, sem dúvida, um marco importante no calendário cultural e cívico do Brasil. Mais do que uma celebração de méritos individuais, a solenidade representou um tributo ao compromisso com a tradição, com a cultura e com a construção de um futuro melhor para todos. Ao fim da noite, os agraciados puderam se orgulhar de suas conquistas, enquanto a Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística consolidou, mais uma vez, sua posição como um pilar fundamental na preservação e promoção da identidade cultural e cívica brasileira.

Este evento reafirmou a importância de reconhecer e valorizar aqueles que, com suas ações, influenciam positivamente a sociedade, e deixou um legado que será lembrado por muitos anos. Assim, a tradição da SBHH e do Nacional Club permanece viva, celebrando a história e o futuro do Brasil.



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











INSÍGNIAS E HONRARIAS DESTACADAS

- **INSÍGNIAS SUPERIORES DA GRÃ-CRUZ DA ORDEM DO MÉRITO CÍVICO E CULTURAL**

- Exmo. Sr. Engenheiro e Empresário Comendador Chanceler Dr. Renato Cansiglieri Orsi

- **INSÍGNIAS DA COMENDA DA SOBERANA ORDEM DE SAINT' YVES DE TRÉGUIER**

- Exmo. Sr. Delegado da Polícia Federal Dr. Carlos Eduardo Pellegrini Magro

- **INSÍGNIAS DA COMENDA DA ORDEM DO MÉRITO CÍVICO E CULTURAL**

- Exmo. Sr. Superintendente de Polícia Técnico-Científica do Estado de São Paulo Dr. Severino Luiz dos Santos Filho

- **INSÍGNIAS DA COMENDA DA ORDEM INTERNACIONAL DO MÉRITO DO DESCOBRIDOR DO BRASIL PEDRO ÁLVARES CABRAL**

- Exmo. Sr. Investigador de Polícia da Secretaria de Segurança Pública do Estado de São Paulo Comendador Dr. Nehemias Santos Silva

- **INSÍGNIAS DA COMENDA DA ORDEM NACIONAL DO MÉRITO DO EMPREENDEDOR VISCONDE DE MAUÁ**

- Exmo. Sr. Empresário Dr. Cipriano Henrique Ayala

- Exma. Sra. Perita Contábil Dra. Vanessa Ferreira Martins

- Exma. Sra. Empresária e Mentora Dra. Lurdes Oliveira Dorta

- Exmo. Sr. Empresário Dr. Gustavo Bismarchi Motta

- Exmo. Sr. Empresário Dr. Earle José Fernandes

- Exmo. Sr. Empresário em Energia - Sustentável Dr. Marcos Capucim de Godoi

- Exmo. Sr. Empresário Dr. Alan Maic de Lima Loureiro

- Exmo. Sr. Empresário e Enfermeiro Dr. Fábio Fernandes dos Santos

- **INSÍGNIAS DA COMENDA DA SOBERANA ORDEM DE SAINT' YVES DE TRÉGUIER**

- Exmo. Sr. Advogado Internacional Dr. Edgar Fidias Maria Taboada Ynsfran

- Exmo. Sr. Advogado no Contencioso Cível Estratégico Dr. Gustavo Ouvinhas Gavioli

- Exma. Sra. Advogada Especialista em Direito Criminal Dra. Giza Helenza Coelho

- Exmo. Sr. Empresário Dr. Vitor Barros Moares

- Exma. Sra. Empresária e Advogada Dra. Giovanna Oliveira

- **INSÍGNIAS DA COMENDA DA ORDEM DO MÉRITO CÍVICO E CULTURAL**

- Exmo. Sr. Engenheiro e Empresário Dr. Wildon Lopes da Silva

- Exmo. Sr. Ezequiel Teodoro da Silva

- Exmo. Sr. Empresário Dr. George Listoff

- Exmo. Sr. Teólogo Dr. Elias Mariano Paes

- Exmo. Sr. Médico Dr. Guilherme Bevilacqua Prado

- Exmo. Sr. Dr. Flavio Jorge Miguel Junior

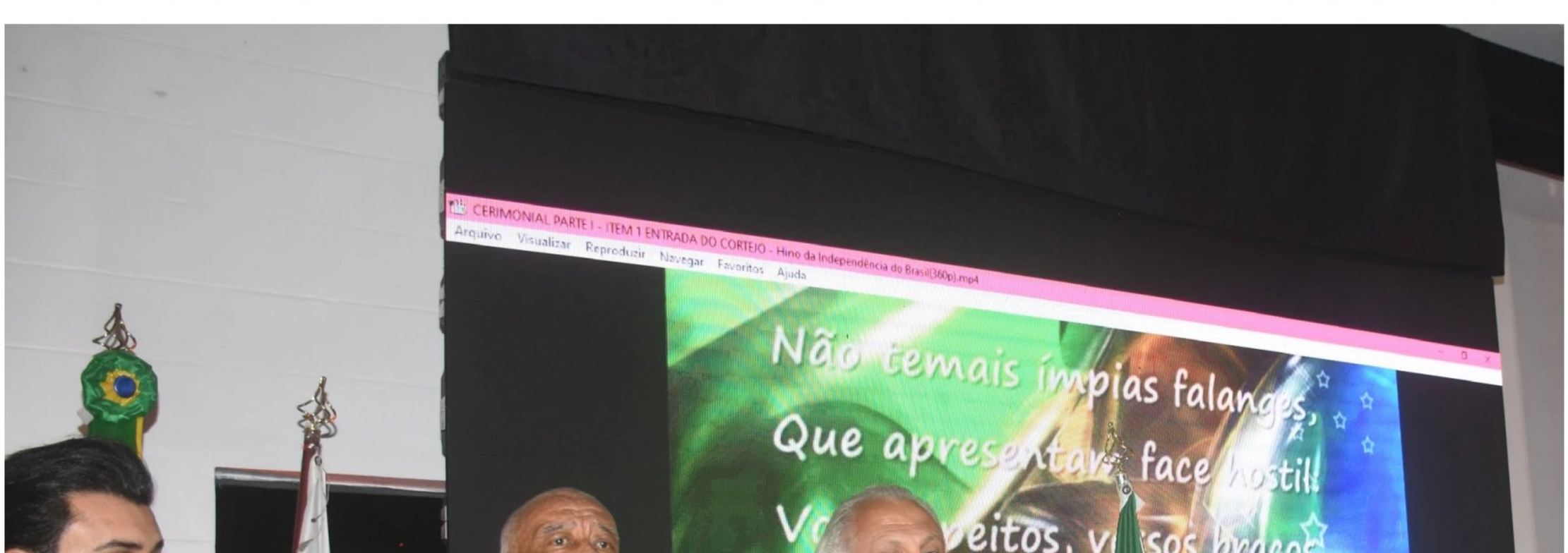
- Exmo. Sr. Médico Psiquiatra Dr. Claudio Pompeo Chagas

- Exmo. Sr. Especialista Financeiro Dr. Davi Saraiva de Negreiros

 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

www.editorahr.com | HR Magazine

seção **ARTESANATO**

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:

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

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

BONECAS DE PANO: A ARTE QUE AQUECE O CORAÇÃO

POR EQUIPE EDITORIAL



As bonecas de pano transcendem o tempo, carregando consigo o aconchego da tradição e o encanto do artesanato feito à mão. Cada peça é única, refletindo o cuidado e a criatividade de quem as produz. São mais do que brinquedos; são verdadeiras obras de arte que conectam gerações, trazendo memórias e despertando sorrisos.

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

ARTESANATO COM HISTÓRIA

Criadas artesanalmente, essas bonecas contam histórias de carinho e dedicação. Feitas com tecidos delicados, enchimentos macios e detalhes minuciosos, elas são um símbolo de afeto e personalidade. Os acessórios, como vestidos rendados, chapéus e laços, dão vida às peças, tornando-as ideais tanto para decoração quanto para presentear.





ESTILO E DIVERSIDADE

As bonecas de pano vêm em estilos variados, desde as clássicas, com vestidos florais e rostos delicados, até versões modernas e lúdicas, como as simpáticas bonecas cogumelo ou as tradicionais inspiradas em contos de fada, como a Chapeuzinho Vermelho. Essa diversidade agrada tanto crianças quanto adultos, criando uma ligação especial com cada peça.

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

SUSTENTABILIDADE E ARTE MANUAL

Além de todo o charme, as bonecas de pano são uma escolha sustentável, pois utilizam materiais reaproveitados e técnicas manuais que valorizam o trabalho do artesão. Em um mundo cada vez mais industrializado, investir em peças feitas à mão é uma forma de apoiar o talento local e promover o consumo consciente.

Um Presente Especial

Seja para decorar um quarto infantil, criar um ambiente nostálgico ou surpreender alguém querido, as bonecas de pano são um presente que carrega sentimentos. Cada detalhe, desde os bordados até as expressões suaves, mostra o amor envolvido na sua criação.

As bonecas de pano são um convite para valorizar o artesanato e relembrar a beleza do simples. Elas transformam ambientes e corações, provando que o feito à mão nunca sai de moda.



 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

FUXICO: ARTE E CRIATIVIDADE

POR EQUIPE EDITORIAL



O fuxico é uma técnica artesanal cheia de história, charme e versatilidade. Surgindo como uma forma de reaproveitamento de tecidos, ele se tornou uma verdadeira expressão de criatividade e cultura brasileira, encantando gerações.

Cada peça de fuxico conta uma história única. Com apenas pequenos pedaços de tecido, linhas e agulhas, artesãos criam obras que vão desde capas decorativas para botijões de gás até toalhas de mesa,

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

almofadas, colchas e até mesmo capas de cadeiras e tapetes, como mostrado nas fotos. A combinação de cores vibrantes e formatos florais transforma qualquer espaço em um ambiente acolhedor e alegre.

Além de sua beleza estética, o fuxico também representa sustentabilidade. Ao dar uma nova vida a retalhos de tecido, esta arte valoriza o reaproveitamento e reduz o desperdício, tornando-se um exemplo perfeito de como tradição e consciência ambiental podem caminhar juntas.

VERSATILIDADE QUE TRANSFORMA

As fotos destacam a incrível versatilidade do fuxico:

- **Decoração para cozinha e banheiro:** Capas e tapetes com detalhes minuciosos dão um toque artesanal e personalizado ao ambiente.

- **Almofadas e colchas:** Ideais para trazer conforto e estilo, transformando qualquer sofá ou cama em uma obra de arte.

- **Toalhas de mesa:** Peças que encantam em ocasiões especiais e no dia a dia, misturando tradição e modernidade







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

ARTESANATO QUE CONECTA

Por trás de cada peça, há mãos habilidosas que carregam histórias de superação e paixão. O fuxico é também uma forma de conexão entre gerações, perpetuando técnicas e valores. Além disso, é uma fonte de renda para muitos artesãos, que encontram nesse trabalho uma oportunidade de crescimento e valorização cultural.

Seja para decorar sua casa, presentear ou apenas apreciar, o fuxico é uma arte que merece ser celebrada. Explore a beleza e a criatividade dessa tradição e transforme pequenos pedaços de tecido em grandes obras de arte!





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

MÚSICAS INESQUECÍVEIS

POR EQUIPE EDITORIAL



“Time” - Pink Floyd

A música “Time”, composta por David Gilmour e lançada no icônico álbum The Dark Side of the Moon (1973), é uma reflexão profunda sobre o passar do tempo e a percepção de sua fugacidade. Com vocais marcantes de Gilmour e um dos solos de guitarra mais emblemáticos da história do rock, a faixa combina letras introspectivas com uma melodia poderosa, convidando o ouvinte a valorizar o presente enquanto ainda há tempo. Um verdadeiro clássico que transcende gerações.

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

VÍDEO 22



“Tema da Pantera Cor de Rosa”

É uma composição icônica, e poucos sabem que o mestre da música brasileira Waltel Branco teve um papel importante em sua criação. Waltel, um virtuoso compositor e arranjador, trouxe sua genialidade para diversas trilhas sonoras, deixando um legado único na música internacional. A obra, famosa por sua sofisticação e elegância, reflete o talento que conecta o Brasil ao cenário musical global de forma sutil e inesquecível.

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



Em 1978, **Harry Belafonte**, conhecido como o "Rei do Calypso", trouxe ao mundo mais uma obra marcante que refletia sua paixão pela música e sua luta por justiça social. Suas canções desse período mesclavam ritmos caribenhos com mensagens profundas, reafirmando seu papel como um dos maiores artistas e ativistas de sua geração. Belafonte continuou encantando o público com sua voz única e seu compromisso em usar a música como ferramenta de transformação.

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

Essa música, que ficou imortalizada na voz inconfundível de Louis Armstrong, nos convida a olhar ao nosso redor e a apreciar as coisas simples que tornam a vida tão especial. Mais do que uma música, **“What a Wonderful World”** é uma ode à natureza, à paz e à gratidão pelas pequenas coisas que, muitas vezes, passam despercebidas no nosso dia a dia.

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

VÍDEO 25

“My Immortal” é uma das canções mais icônicas da banda Evanescence, lançada em 2003 no álbum Fallen. Composta por Ben Moody e Amy Lee, a música é uma balada emocional que fala sobre dor, perda e a luta para superar memórias que parecem impossíveis de esquecer. A melodia suave, acompanhada por um piano delicado e a voz poderosa de Amy Lee, cria uma atmosfera melancólica e profundamente tocante, tornando-a uma das faixas mais memoráveis da banda. “My Immortal” é um hino de vulnerabilidade e força emocional que continua a ressoar com ouvintes em todo o mundo.

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



VÍDEO 26

A estação teve uma grande supresa, se transformou em pura magia quando uma mulher começou a tocar piano sozinha. Gradualmente, músicos surgiram com seus instrumentos, juntando-se a ela em uma harmonia emocionante. O que começou como uma performance solitária se tornou uma **grandiosa orquestra**, encantando todos ao redor. Uma celebração espontânea da música, mostrando como ela pode unir pessoas de forma surpreendente e inesquecível.

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

13 CURIOSIDADES SOBRE MÚSICA

POR EQUIPE EDITORIAL

O poder do cérebro: Ouvir música é uma das poucas atividades que ativa todas as partes do cérebro simultaneamente.

1. **O poder do cérebro:** Ouvir música é uma das poucas atividades que ativa todas as partes do cérebro simultaneamente.

2. **Coração no ritmo:** Quando você ouve música, seu coração tenta acompanhar o ritmo da melodia.

3. **"Música Chiclete":** Aquela música que fica tocando na sua cabeça o dia todo? Esse fenômeno tem um nome curioso: "Música Chiclete".

4. **Mais energia:** Ouvir rock ou pop pode aumentar sua resistência física em até 15%.

5. **Efeito dopamina:** A música libera dopamina em nosso cérebro, semelhante ao que acontece ao usar drogas, fazer sexo ou comer algo delicioso.

6. **Caminhando juntos:** A música melhora áreas motoras do cérebro e pode ter surgido para "nos ajudar a caminhar juntos". É também por isso que nos conectamos tanto em shows – sentimos emoções semelhantes aos outros presente

7. **Memória e Alzheimer:** Melodias ficam armazenadas em partes específicas do cérebro, o que explica porque pessoas com Alzheimer conseguem lembrar músicas do passado.

8. **Música e bebidas:** Música alta pode nos fazer consumir bebidas mais rápido. Agora sabemos por que o som é tão alto nas baladas!

9. **Instrumentos e fala:** Tocar um instrumento musical melhora habilidades de comunicação verbal.

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

10. **Flores e música:** Plantas crescem mais rápido quando há música ao redor.

11. **Gostos fixos:** O tipo de música que você gosta aos 20 anos provavelmente será o seu preferido para o resto da vida.

12. **Música e bebês:** Antes de entender palavras, os bebês compreendem emoções através da música

13. **Influência no mundo:** O jeito que percebemos o mundo pode ser moldado pelo tipo de música que ouvimos.

A música é mais do que som – é uma experiência que conecta, transforma e impacta nossas vidas de formas surpreendentes.



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

NATAL NO ABRIGO CRISTO REI

Por Zenaide dos Santos SA, Colunista e Jornalista MTB: 0092631/

O mês de dezembro trouxe alegria ao Abrigo Cristo Rei, em Araguari, MG, com a presença do Papai Noel.

O Natal,é sinônimo de renovação e esperança, ganhou um significado ainda mais especial para os internos do Abrigo Cristo Rei, em Araguari (MG). Em um café da tarde festivo, repleto de saborosos salgados, sorvete e música ao vivo, a instituição celebrou a vida e a solidariedade.

A iniciativa, foi realizada com o apoio de diversas empresas locais, proporcionou momentos de alegria e confraternização.

Além disso, em 26 de setembro, placas foram instaladas em homenagem a funcionários e internos que contribuem para o abrigo há anos. Essa ação reforça a relação de respeito e aprendizado mútuo entre a equipe e os acolhidos. O Abrigo Cristo Rei segue promovendo um ambiente solidário e acolhedor, sempre com o espírito natalino.



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

UM OLHAR PARA DENTRO

Mas o Abrigo Cristo Rei vai muito além de um simples abrigo, (casa de repouso). Ele é um espaço de acolhimento, cuidado e transformação. A fisioterapeuta Dra. Paula Fernandes, em uma conversa descontraída, com a jornalista Zenaide dos Santos SA, destacou os avanços na qualidade de vida dos internos, graças a um atendimento humanizado e atividade arte terapêutica.

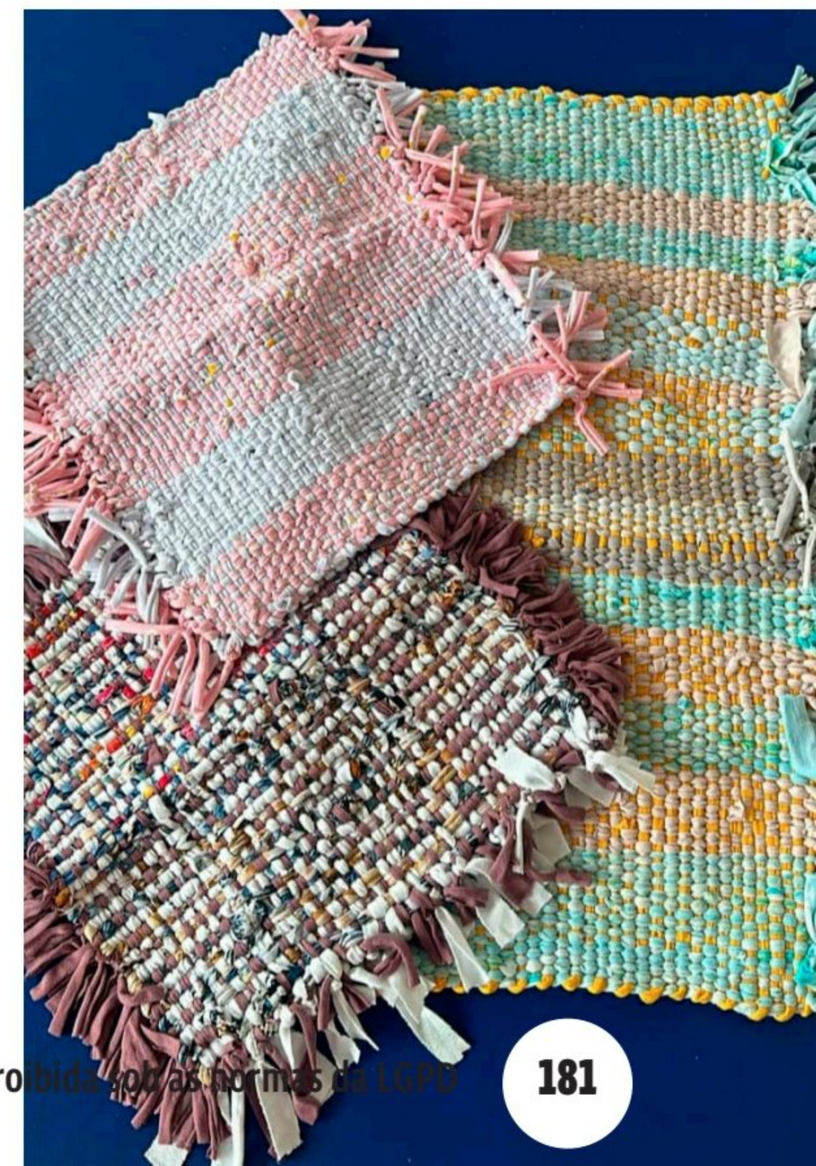
A arteterapia, em especial, tem se mostrado uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento pessoal e social dos residentes. Através da pintura e da confecção de tapetes, os internos expressam suas emoções, fortalecem a autoestima e descobrem novas habilidades. A produção desses trabalhos artesanais, além de proporcionar terapia ocupacional, gera renda para a instituição, através da venda destes produtos.





HISTÓRIAS QUE INSPIRAM

Uma das histórias inspiradoras é a de Israel Luiz de Assunção. Com um passado repleto de experiências e desafios, Israel encontrou na arte uma nova forma de se expressar e superar as dificuldades impostas por sua enfermidade. Suas pinturas, cheias de vida e cor, são um reflexo de sua força e determinação.



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

A história de Israel se entrelaça com a de sua família, marcada pela simplicidade e pela valorização do trabalho. Seus pais, Filomena Brito de Assunção e Manoel Luiz de Assunção, eram exemplos de resiliência e criatividade, transmitindo aos filhos e netos a importância de lutar por seus sonhos.

UM CHAMADO À SOLIDARIEDADE

O Abrigo Cristo Rei, no entanto, enfrenta desafios para manter suas atividades. A instituição depende de doações, do Benefício de Prestação Continuada (BPC) e de parcerias com o poder público. A alta demanda por cuidados especializados e a necessidade de garantir um ambiente acolhedor e seguro para os internos exigem um investimento constante.

Para colaborar com o Abrigo Cristo Rei, você pode fazer doações de materiais, alimentos ou dinheiro. Voluntários também são bem-vindos para auxiliar nas diversas atividades da instituição.

O Abrigo Cristo Rei é mais do que uma instituição de longa permanência. É um espaço de acolhimento, cuidado e transformação, onde histórias de vida se cruzam e novas oportunidades surgem. Ao apoiar o abrigo, você está contribuindo para um futuro mais justo e humano para todos.

CONTATO:

Abrigo Cristo Rei

Rua Osmundo Rodrigues da Cunha, 271 – Sibipiruna

Araguari – MG

CEP: 38442239

Telefone: (34) 3241-6581

E-mail: abrigocristorei@gmail.com

Instagram: @abrigoaraguari

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



A CONFRATERNIZAÇÃO DE NATAL



NA FOTO, O HOMEM DE AZUL ESCURO É WILSON PRADO, PRIMEIRO SECRETÁRIO DO ABRIGO CRISTO REI, REPRESENTANDO A CHAPA DA MAÇONARIA. AO SEU LADO ESTÁ ISRAEL LUIZ DE ASSUNÇÃO, MEU TIO, SEGUIDO PELA DRA. PAULA FERNANDES, FISIOTERAPEUTA. TAMBÉM ESTÃO PRESENTES O DIRETOR DA INSTITUIÇÃO, SILVIO PRESLEY, E WAGNER BAESSE, TESOUREIRO, VESTINDO AZUL CLARO. A SALA DE FISIOTERAPIA LEVA O NOME DO MEU TIO COMO UMA HOMENAGEM, CUJA DESCRIÇÃO COMPLETA PODE SER CONFERIDA NA MATÉRIA.



ZENAIDE DOS SANTOS SA, JORNALISTA, COLUNISTA E AUTORA

Zenaide dos Santos SA, é natural de Araguari, Minas Gerais, mulher afro-indígena que se destaca por sua atuação multifacetada na área da comunicação e ativismo humanitário e ambiental, residente em Guarulhos, São Paulo e em Itaquaquecetuba. Sua trajetória profissional é marcada pelo compromisso com a informação, conscientização e transformação social.

Com registro profissional (MTB: 9002631/SP), Zenaide já atuou como auxiliar de reportagem no jornal CNN Notícias de Caldas Novas–GO, além de colaborar nas colunas, das revistas Magazine e Ação e Guaru Fama.

Colunista e Autora: Através de seus blogs, (https://zenaidedossantossacultura.blogspot.com/).



A SANTORO PRODUÇÕES DIVULGA NOVOS PROJETOS PARA 2025

POR GENTE DE SUCESSO VIP

Em ritmo acelerado, a Santoro promete um ano recheado de audiovisual inédito.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:
Douglas (21) 99877-0055 Whatsapp
Instagram: @gentedesucessovip

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



A Santoro Produções deu um workshop na última semana de novembro, nos dias 26 e 27, para modelos e atores da agência "Secret's models" do Rio grande do sul. O projeto engloba Teatro, TV e Cinema com os Diretores Angelo Santoro e Lip D'carli. Além disso, a atriz Fabrizia Fernandes e os assistentes Felippe Napolitano e Alessandro Véras palestraram sobre suas carreiras ao lado de Santoro.

A parceria entre as duas produtoras - Santoro Produções e Secret's models - já se repete pela terceira vez com muito sucesso. Os alunos, além de conhecerem um pouco da caixa de preparação, também participaram e viveram simulação de testes com Angelo Santoro, também Cineasta e Produtor. O Workshop foi realizado nas dependências do colégio Eduardo Guimarães, escola que o diretor estudou na infância.

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



Angelo Santoro diz que gosta muito de instruir e preparar os atores para os desafios da profissão, "É extremamente importante que eles estejam preparados e em sintonia com as atualizações do mercado não só para a TV e o Cinema quanto para o teatro que é o início de tudo. Realizar esse projeto com minha equipe e parceiros na escola em que passei boa parte da vida aprendendo e que sempre me apoiou é sem dúvidas uma realização", diz emocionado.

Projetos para 2025 não faltam e Angelo é enfático no que há de melhor atualmente na Santoro Produções.

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

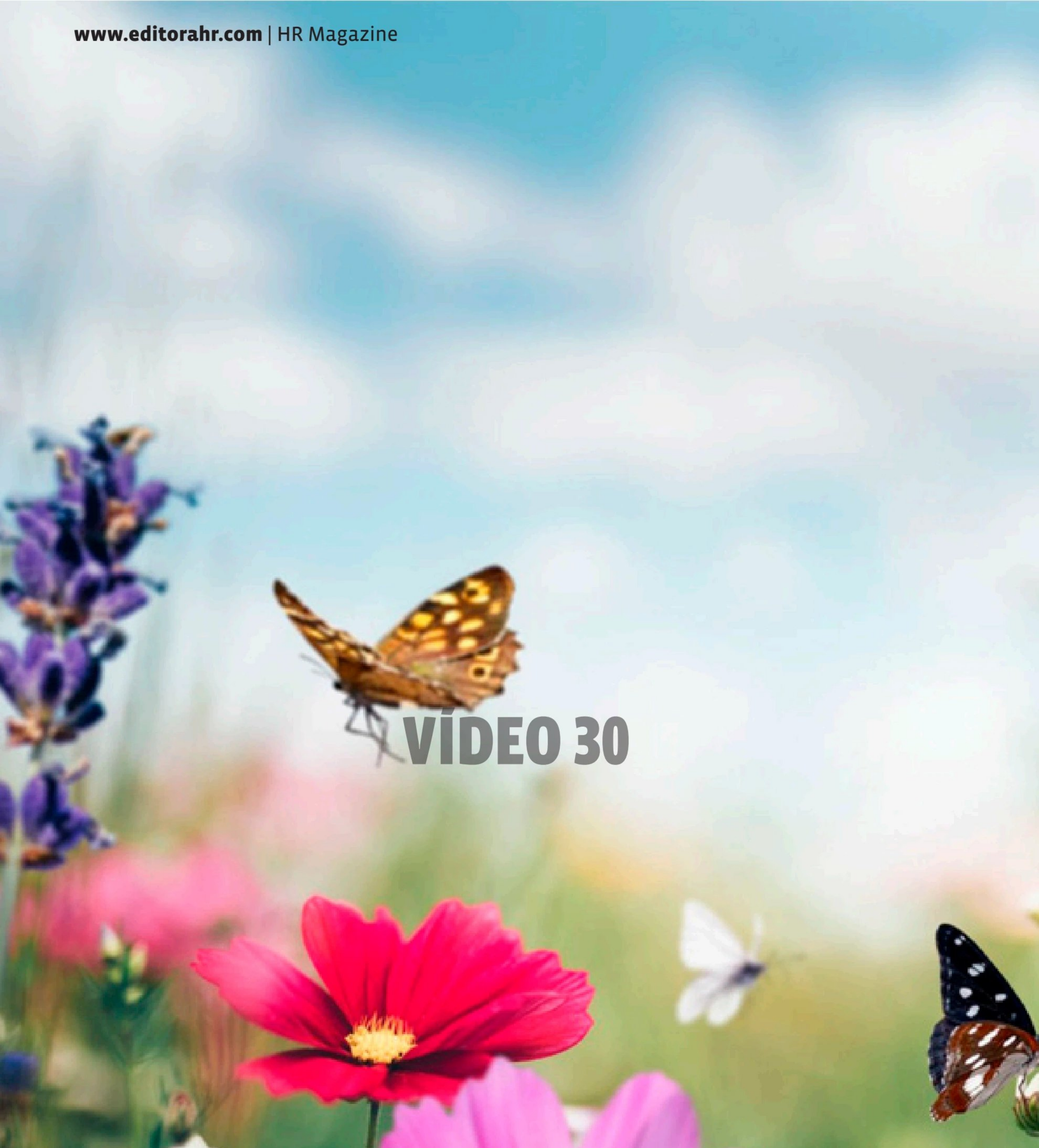
"Em 2025, vamos gravar dois filmes para festivais e distribuição nas plataformas de streaming. Um deles será a continuação de 'Pharmakon - o show da destruição' e o outro, previsto para começar a ser rodado em julho, com roteiro comovente em homenagem às mães que passaram em minha vida e são parte de quem sou nos dias de hoje", falou Santoro sobre os novos projetos para o ano vindouro.

Intitulado "Mães de Fé", o novo longa-metragem da Santoro conta histórias comoventes com mulheres que ajudaram e defenderam o diretor em sua trajetória de processo de criação e evolução como ser humano e profissional. "Esse será meu primeiro roteiro baseado em fatos reais", finaliza.

A produção da Santoro tem no seu roteiro viagens para locações do filme, já no início de 2025, locais como Guarapari/ES, Rio Grande do Sul e região litorânea do estado do Rio de Janeiro.



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