HR MAGAZINE

DIVERSIDADES

Apoio: Africano Centro Cultural | FEBACLA | SHR MAGAZINE

ISSN 2965-7105 | DISTRIBUIÇÃO ONLINE E GRATUITA | ANO 3 | 5 DE FEVEREIRO DE 2025

16
Número

Publicação Digital da Editora HR

Destaque



COMENTADORES DR. ANDERSON JOSÉ DIAS DA SILVA (INFECTOLOGISTA) E DRA. ROSELI MARIA PIBERNAT (PSICOLOGA)

- **ARTIGO SOBRE: DEPRESSÃO UMA REALIDADE SILENCIOSA**



CANTOR TEDDY SWINS

A MÚSICA CONECTA AS PESSOAS NO MUNDO INTEIRO

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

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!

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

Gruta de Netuno localizada na ilha de Sardenha - Itália

Sumário

Clique na Matéria para ser

HR MAGAZINE



- **Editorial**
  Editora Chefe, Redatora e Jornalista Joyce Reis 008
- **Apresentação** 010
- **Expediente** 012
- **A Música conecta as pessoas no mundo inteiro.**
  Por Equipe Editorial 018

SEÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA

- **Alinhamento dos 7 Planetas.**
  Artigo Por Equipe Editorial 022
- **As Tendências de Recursos Humanos para 2025.**
  Artigo Por Dra. Ana Guedes 026
- **A Inteligência Artificial criando vídeos espetaculares.**
  Vídeos Por Equipe Editorial 032
- **Japão é Hitech.**
  Vídeos Por Equipe Editorial 036
- **Singapura e a Tecnologia.**
  Vídeos Por Equipe Editorial 038

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

- **Propagandas Geniais.**
  Vídeos Por Equipe Editorial 040

- **Gotas de Esperança.**
  Por Clarice Lispector 042

SEÇÃO VIAGEM E TURISMO

- **Namíbia: Um País de Beleza Natural e Cultura Rica.**
  Artigo Por Cônsul da Namíbia Sergio Ricardo Rosset 046
- **Angra dos Reis: O Paraíso Tropical do Rio de Janeiro.**
  Artigo Por Equipe Editorial 052
- **Lugares Pitorescos.**
  Vídeo Por Equipe Editorial 058

SEÇÃO CULINÁRIA

- **A comida típica da Namíbia.**
  Artigo por Equipe Editorial 064
- **Potjiekos Tradicional (Cozido Namibiano).**
  Receita Por Equipe Editorial 066
- **Vetkoek (Pão Frito Namibiano).**
  Receita Por Equipe Editorial 068
- **Sabores de Angras dos Reis.**
  Artigo por Equipe Editorial 070
- **Moqueca Caiçara.**
  Receita Por Equipe Editorial 072
- **Bolinho de Peixe Caiçara.**
  Receita Por Equipe Editorial 074

Sumário

Clique na Matéria para ser redirecionado a página.

HR MAGAZINE

SEÇÃO AMIGO PET

- **Cantos do Amanhecer.**
  Vídeo Por Equipe Editorial 078
- **O Cachorro Real que Parece o Snoopy.**
  Vídeo Por Equipe Editorial 080
- **Um Ensinamento de Nobreza e Humildade.**
  Vídeo Por Keanu Reeves 083
- **Alguns cães realmente adoram assistir TV!**
  Vídeo Por Equipe Editorial 084
- **Puros e Inocentes.**
  Vídeo Por Equipe Editorial 086
- **O Encantador Border Collie Skatista.**
  Vídeo Por Equipe Editorial 088
- **Cães são membros da família.**
  Vídeo Por Equipe Editorial 090
- **Como é grande o meu amor por você.**
  Vídeo Por Equipe Editorial 092
- **Essa é a Lurdinha.**
  Vídeo Por Equipe Editorial 094
- **Minha Alegria de quatro patas.**
  Vídeo Por Equipe Editorial 096

SEÇÃO CENTRO CULTURAL AFRICANO

- **Turismo Religioso na Nigéria.**
  Artigo Por Kabiesi Oba Adekunle Aderonmu 102
- **Universidade de Ensino a Distância UNIFA - IFÁ, FILOSOFIA E CIÊNCIAS DA VIDA**
  Por CCA 106

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 SAÚDE E BEM-ESTAR

- **Depressão.**
  Artigo Por Comendadores Dra. Roseli Maria Pibernat e Dr.Anderson José Dias da Silva 110
- **Saber Viver.**
  Artigo Por Maristela Pozitano 116
- **Volta as aulas, combate aos piolhos.**
  Artigo Por Dra Claudia Araújo 122

SEÇÃO ARTESANATO

- **Arte em Pedra.**
  Artigo Por Equipe Editorial 130
- **Arte em Garrafas.**
  Artigo Por Equipe Editorial 132
- **Carta da Noviça.**
  Poema Por Comendadora Sandra Albuquerque 136

SEÇÃO MODA FASHION

- **Tendências de Verão.**
  Artigo Por Equipe Editorial 140
- **Moda Verão.**
  Artigo Por Equipe Editorial 144
- **A Moda Feminina.**
  Artigo Por Equipe Editorial 148

Sumário

Clique na Matéria para ser redirecionado a página.

HR MAGAZINE

SEÇÃO HERÁLDICA

- **Cerimônia Cívica de Reconhecimento de Méritos.**
  Artigo Por Heráldica 154
- **O Exmo. Sr. Empresário em Energia Sustentável Comendador Dr. Luis Carlos Olivato.**
  Artigo Por Heráldica 156
- **Exmo. Sr. Engenheiro e Empresário Segmento de Turismo Dr. Marvini Amar.**
  Artigo Por Heráldica 157
- **Exmo. Sr. Empresário e Estrategista Financeiro Comendador Dr. Carlos De Castro Toledo.**
  Artigo Por Heráldica 158
- **Exmo. Sr. Empresário Adiracino Franca Filho.**
  Artigo Por Heráldica 159
- **Cultura e Educação, pilares da nação, Fundamentos da sabedoria, da razão e da emoção.**
  Poema Por Comendador Dom Hélio Reis 160

SEÇÃO ESPORTES

- **O Retorno do Príncipe: Neymar Está de Volta ao Santos.**
  Artigo Por Bruno Willians Gonçalves Guedes Oliveira 164
- **Reflexões.**
  Vídeo Por Equipe Editorial 168
- **Músicas Inesquecíveis.**
  Vídeo Por Equipe Editorial 174

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 CELEBRIDADES

- **Fernanda Torres: Primeira Brasileira a Vencer o Globo de Ouro de Melhor Atriz.**
  Artigo Por equipe editorial 182

- **Luzimar Trottmann Retorna aos Palcos com a Comédia 'Dona Paçoca'.**
  Artigo Por Gente de Sucesso Vip 184

- **Obrigado por embarcarem nessa viagem de leitura conosco.**
  Por Equipe Editorial 188

Editorial

Bem-vindos à edição especial de verão da HR Magazine! Nesta temporada vibrante, trazemos a você uma seleção de conteúdos que refletem as últimas tendências, inovações e reflexões sobre o mundo do trabalho e da gestão de pessoas.

O Verão Chegou!
Com a chegada do verão, é hora de celebrar a energia e a vitalidade que essa estação traz. Nesta edição, exploramos como as empresas podem aproveitar o clima mais leve para promover um ambiente de trabalho mais descontraído e produtivo.

Atualidades no Mundo do Trabalho
Em um mundo em constante mudança, é fundamental estar atualizado sobre as tendências que impactam o mercado de trabalho. Nesta edição, discutimos temas como a transformação digital, a importância da diversidade e inclusão nas organizações, e as novas formas de trabalho que estão se consolidando. Leia o Artigo da Dra. Ana Guedes sobre as tendências do RH usando Tecnologia IA.

Saúde Mental
Sabia que a Depressão pode ser sintoma de falta de vitaminas. Leia mais no Artigo dos renomados Médicos Comendadora Roseli Maria Pibernat, Mestre em Psicologia e do Comendador Anderson José Dias da Silva Médico Infectologista.

Convidamos você a mergulhar nas páginas da HR Magazine e se deixar inspirar por tudo o que o verão e as atualidades têm a oferecer. Que esta edição seja um guia para você e sua organização navegarem com sucesso pelas oportunidades e desafios que estão por vir.

Aproveite a leitura e um verão repleto de conquistas!

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



Apresentação

Bem-vindos à nossa revista, um espaço onde a diversidade se transforma em inspiração! Aqui, acreditamos que a vida é uma rica tapeçaria de interesses e paixões, e é exatamente isso que queremos celebrar com você.
Neste mês, mergulharemos em um universo vibrante que abrange desde o amor pelos pets até as últimas tendências em moda, passando por dicas de saúde, inovações tecnológicas, destinos turísticos imperdíveis, receitas deliciosas e o encantador mundo do artesanato. Cada seção foi cuidadosamente elaborada para trazer informações relevantes, dicas práticas e, claro, uma boa dose de inspiração.

Pets: Começamos com nossos amigos de quatro patas, que trazem alegria e amor incondicional às nossas vidas.

Moda: Vamos falar sobre moda, um reflexo da nossa identidade e criatividade. Apresentaremos tendências, dicas de estilo e como a moda pode ser uma forma de expressão pessoal.

Saúde: A saúde é um pilar fundamental da nossa vida. Nesta edição, traremos informações sobre bem-estar físico e mental, dicas de alimentação saudável e práticas que podem transformar sua rotina em um caminho para uma vida mais equilibrada.

Tecnologia: No mundo da tecnologia, as inovações estão sempre à nossa porta. Vamos discutir as últimas novidades que podem facilitar nosso dia a dia.

Turismo: Para os amantes de viagens, preparamos um guia com destinos incríveis que prometem experiências inesquecíveis.

Culinária: E que tal explorar o mundo da culinária? Apresentaremos receitas que vão desde pratos tradicionais até criações contemporâneas, sempre com um toque especial que promete agradar a todos os paladares.

Artesanato: Por fim, o artesanato nos convida a colocar a mão na massa e a expressar nossa criatividade. Vamos compartilhar projetos que você pode fazer em casa, além de destacar artistas locais que transformam materiais simples em verdadeiras obras de arte.

Convidamos você a explorar cada página e a se deixar levar por essa jornada de descobertas. Que este espaço seja um reflexo da sua curiosidade e do seu desejo de aprender e se conectar com o mundo ao seu redor. Juntos, vamos celebrar a diversidade em todas as suas formas!
Aproveite a leitura

Com CArinho,
Equipe Editorial

Expediente

www.editorahr.com

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 Fevereiro de 2025

Ano e Número da Publicação
Ano 3 e Número 16

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

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

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

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



Comprar

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

A MÚSICA CONECTA AS PESSOAS NO MUNDO INTEIRO

POR EQUIPE EDITORIAL

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

VÍDEO 30

@ teddyswims | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/C8uuY2aSV_S/?igsh=eWRqNnNsaTI2ZjQ2

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

seção **CIÊNCIA E 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!

ALINHAMENTO DOS 7 PLANETAS EM 2025

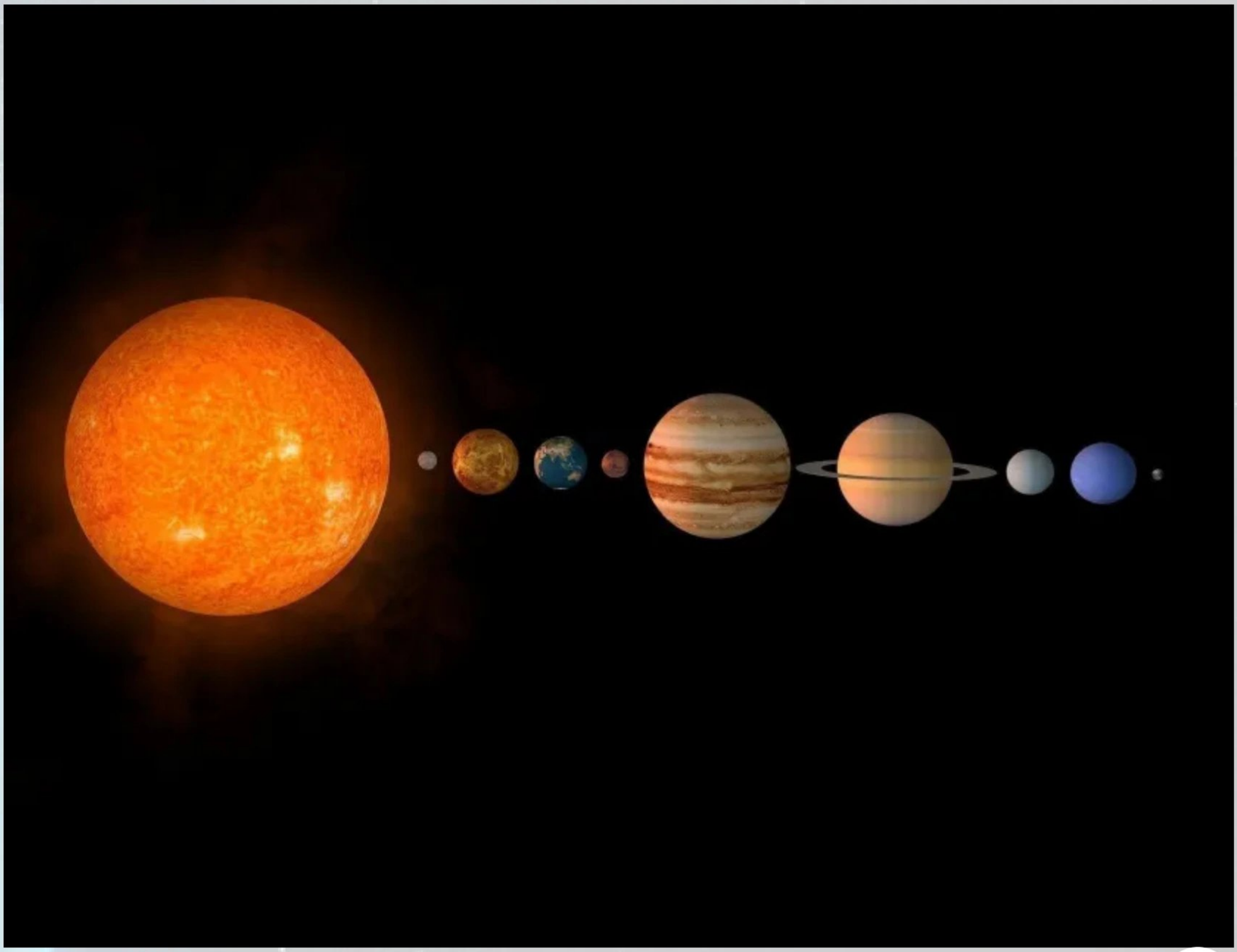
JOYCE REIS – JORNALISTA E REDATORA, HR MAGAZINE

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

Em 2025, o céu noturno será palco de um espetáculo astronômico raro e deslumbrante, com dois grandes alinhamentos planetários que prometem encantar entusiastas e curiosos. Esse fenômeno acontece quando vários planetas do Sistema Solar se alinham na mesma região do céu, proporcionando uma visão magnífica vista da Terra, algo que ocorre apenas a cada 20 ou 30 anos.

Alinhamento de Janeiro de 2025

Durante todo o mês de janeiro, seis planetas estarão visíveis simultaneamente: Vênus, Marte, Júpiter, Saturno, Urano e Netuno. Os planetas Vênus, Marte, Júpiter e Saturno poderão ser observados a olho nu logo após o pôr do sol, enquanto Urano e Netuno exigirão o uso de telescópios ou binóculos de alta potência. O dia 21 de janeiro será o momento ideal para essa observação.



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

Alinhamento de Fevereiro de 2025

No dia 28 de fevereiro, um fenômeno ainda mais raro ocorrerá: o grande alinhamento planetário, com sete planetas perfeitamente alinhados no céu – Saturno, Mercúrio, Netuno, Vênus, Urano, Júpiter e Marte. Essa será uma chance única para testemunhar um evento astronômico memorável.

Dicas para uma Observação Incríve

Escolha o local certo: Prefira áreas com pouca poluição luminosa e uma vista desobstruída do horizonte.

Horário ideal: Logo após o pôr do sol ou antes do amanhecer, conforme a posição dos planetas.

Equipamentos recomendados: Para uma experiência mais rica, use binóculos ou telescópios, especialmente para observar Urano e Netuno.

Tecnologia a seu favor: Aplicativos como SkyView ou Stellarium podem ajudar a localizar os planetas com precisão. Esses alinhamentos ocorrem graças às órbitas dos planetas ao redor do Sol no plano da eclíptica. Embora não sejam extremamente raros, a chance de observar tantos planetas juntos é especial e fascinante. Aproveite para mergulhar na grandiosidade do cosmos e testemunhar este espetáculo celeste.



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

VÍDEO 2

@AsVezesFadaAsVezesBruxa |
Fonte Vídeo: https://www.facebook.com/reel/1086169359950819

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

AS TENDÊNCIAS DE RECURSOS HUMANOS PARA 2025

TECNOLOGIA, INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E AS NOVAS GERAÇÕES

Por Dra. Ana Guedes

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

O cenário de Recursos Humanos está em constante evolução, e 2025 promete ser um ano marcante para a área. Com o avanço da tecnologia, o impacto da inteligência artificial (IA) e a influência das novas gerações no mercado de trabalho, os profissionais de RH enfrentam novos desafios e oportunidades para transformar a gestão de pessoas. Além disso, cresce a demanda por uma atuação mais estratégica do RH, posicionando-se como um pilar central no direcionamento do negócio.

1. Tecnologia como aliada estratégica: a digitalização de processos continua a ser uma prioridade no RH, mas, em 2025, veremos um foco ainda maior em plataformas integradas que utilizam big data e analytics para tomar decisões mais assertivas. Ferramentas tecnológicas avançadas permitirão monitorar a jornada do colaborador de forma mais eficiente, promovendo experiências personalizadas desde o recrutamento até o engajamento e retenção.

O uso de plataformas baseadas em nuvem para gestão de talento será crucial para aumentar a agilidade e garantir a segurança das informações. Além disso, tecnologias como blockchain estão ganhando espaço para assegurar a transparência em processos como contratações e validação de dados de candidatos.

2. Inteligência Artificial remodelando o RH: a inteligência artificial é, sem dúvida, um dos maiores agentes de transformação na área de Recursos Humanos. Em 2025, espera-se que a IA seja amplamente empregada para automatizar tarefas repetitivas, como triagem de currículos, agendamento de entrevistas e gerenciamento de folha de pagamento. No entanto, seu impacto vai além da automação.

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

Soluções de IA avançadas podem ajudar a prever comportamentos organizacionais, identificando potenciais de turnover antes mesmo que se manifestem, através de análise de padrões de engajamento e satisfação. Chatbots e assistentes virtuais também estão se tornando comuns, facilitando a comunicação interna e melhorando a experiência dos colaboradores.

3. As novas gerações e o futuro do trabalho: com a entrada das gerações Z e Alpha no mercado de trabalho, o RH precisa se adaptar às expectativas e demandas desses novos profissionais. Essas gerações valorizam diversidade, inclusão, flexibilidade e tecnologias intuitivas. O modelo de trabalho híbrido ou remoto já não é um diferencial, mas uma exigência básica para atrair talentos jovens.

Além disso, essas gerações possuem uma relação diferenciada com o aprendizado. Programas de desenvolvimento devem ser mais dinâmicos, digitais e alinhados à cultura de microlearning (cursos rápidos e curtos). O RH também precisará repensar as políticas de reconhecimento e recompensas, privilegiando experiências significativas e alinhadas aos valores individuais dos colaboradores.



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



4. Cultura organizacional em foco: a busca por uma cultura organizacional que promova bem-estar, propósito e pertencimento será um dos grandes desafios para os líderes de RH em 2025. A personalização das experiências do colaborador, baseada em dados e insights, será fundamental para criar um ambiente inclusivo e inspirador.

Equipes diversas e multiculturais demandam uma liderança sensível e capacitada para lidar com diferentes perspectivas. Dessa forma, investir em programas de formação de liderança e promoção da equidade não será apenas uma boa prática, mas uma necessidade.

5. Sustentabilidade e responsabilidade social: por fim, a crescente conscientização sobre sustentabilidade impactará também as estratégias de RH. Em 2025, os colaboradores buscarão empresas que adotem práticas ambientais e sociais responsáveis, alinhadas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Isso incluirá desde a promoção de uma cadeia de suprimentos sustentável até iniciativas de impacto positivo para as comunidades locais.

6. RH como protagonista estratégico: mais do que nunca, o RH precisa se consolidar como uma área estratégica dentro das organizações. Em 2025, o papel do RH transcende a gestão operacional e se volta para a construção de valor no negócio. Isso envolve a liderança em iniciativas de transformação cultural, inovação no gerenciamento de talentos e alinhamento das práticas de pessoas com os objetivos organizacionais.

O RH estratégico é aquele que se posiciona como um parceiro do negócio, utilizando dados

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

e insights para influenciar decisões de alto impacto. Essa abordagem permite ao RH antecipar tendências, mitigar riscos e contribuir para o crescimento sustentável da organização. Investir na formação de líderes de RH com visão ampla e competências analíticas será essencial para consolidar essa transição.

O ano de 2025 trará transformações profundas para o setor de Recursos Humanos, impulsionadas pela tecnologia, pela inteligência artificial e pela presença crescente das novas gerações no mercado de trabalho. O sucesso estará na capacidade dos profissionais de RH de se adaptarem a essas tendências, equilibrando a inovação tecnológica com o foco no humano. Em um mundo de mudanças aceleradas, é essencial que o RH assuma um papel estratégico e visionário, liderando o caminho para organizações mais ágeis, inclusivas e conectadas ao futuro.

Dra. Ana Guedes



Pós Graduada em RH e bacharel em Administração de Empresas, desde 2005 atuando em RH e desde 2012 empreendendo em Consultoria em DHO e Coaching de Carreira. Além de cursos e certificações em PNL, Análise DISC, Liderança de Alta Performance, Team Building e Gestão de Pessoas, tem formação em Life & Professional Coaching (SLAC) e em Coaching & Mentoring (Instituto Holos). A Directiva DHO surgiu em 2017, atuando em parcerias estratégicas de Consultorias de RH, Headhunters e Especialistas em áreas complementares, com o objetivo de levar às empresas - de familiares à multinacionais de grande porte - soluções completas em Desenvolvimento Humano Organizacional.

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



@ aicreator_ua | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DFV0hLYuyw-/?igsh=MWRqdHYwN3pzZXdrYQ%3D%3D

A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL CRIANDO VÍDEOS ESPETACULARES

POR EQUIPE EDITORIAL

VÍDEO 11

Famosa foto dos BEATLES (John Lennon, Paul McCartney, George Harrison e Ringo Starr) atravessando a faixa de pedestres em frente ao Abbey Road Studios em Londres, feita na manhã de 08 de Agosto de 1969 transformada em movimento através da IA (Inteligência Artificial).

@Baladeiros | Fonte Vídeo: https://www.facebook.com/watch/?v=547680181375087&rdid=Bs9epP5A4GI4kYOq

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

VÍDEO 12

@reiki.agency | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DC0CFbXvZzq/?igsh=NGJzOHZzZHpnNGgw

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

VIDEO 13

@rumipoesia | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DELNGz9SBC8/?igsh=Z3dmMDcyc3h0aThh

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

VIDEO 14

@cooly_dog | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DEgSEJvRAbV/?igsh=cGFyZHJndmV0MDJ2

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

JAPÃO É HI TECH

POR EQUIPE EDITORIAL

VÍDEO 17

@comecou | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DFEhwK3pC5i/?igsh=MWhjOGN0em4xNTZyMA%3D%3D

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


小松ビル
PART2 7F
お好み焼
本陣
8F
OKONOMIYAKI HONJIN
お好み焼き本陣
2F
町一番街
東南荘
焼鳥釜めし
招婦み焼本
焼肉
4F
1
537
30
大阪 5311

SINGAPURA E A TECNOLOGIA

POR EQUIPE EDITORIAL

VÍDEO 18

@comecou | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DEd2SJSMQF8/?igsh=OTR0bGptcWd5eDJ1

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

PROPAGANDAS GENIAIS

POR EQUIPE EDITORIAL

09 DE FEVEREIRO DIA DO PUBLICITÁRIO. PARABÉNS A TODOS!

VÍDEO 15

@fitarock7 | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DFbYJF5RwJ_/?igsh=dzJ5aW1mbXRtNndz

VÍDEO 16

*@rattiautomoveisho | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DEhvgxHOVVS/?utm_source=ig_web_*

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

Brasileiro já nasce formado no básico de marketing.



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

GOTAS DE ESPERANÇA

Clarice Lispector

Às vezes a vida nos ensina que as coisas mais preciosas são aquelas que não tem preço. É o cheiro de café pela manhã, o som suave da chuva batendo na janela, ou o brilho de um pôr do sol que por um instante pára o tempo.

As coisas mais simples têm uma força silenciosa.

Eles nos lembram que no meio do caos, o que realmente importa não é o que podemos acumular, mas os momentos que podemos sentir.

A simplicidade tem uma espécie de magia.



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

Está no riso sem motivo, na flor que floresce no meio do concreto, no abraço apertado de alguém que amamos. São esses detalhes que nos fazem perceber que não precisamos de muito para nos sentirmos completos.

A vida passa rápido, e a beleza está em aprender a desacelerar, ver o que está sempre à nossa frente, mas muitas vezes esquecemos de apreciar.

No final, não são as grandes conquistas que definem a nossa história, mas os pequenos gestos, aqueles que talvez ninguém veja, mas aqueles que enchem a alma...

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

vídeo 31



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 sugestões para:

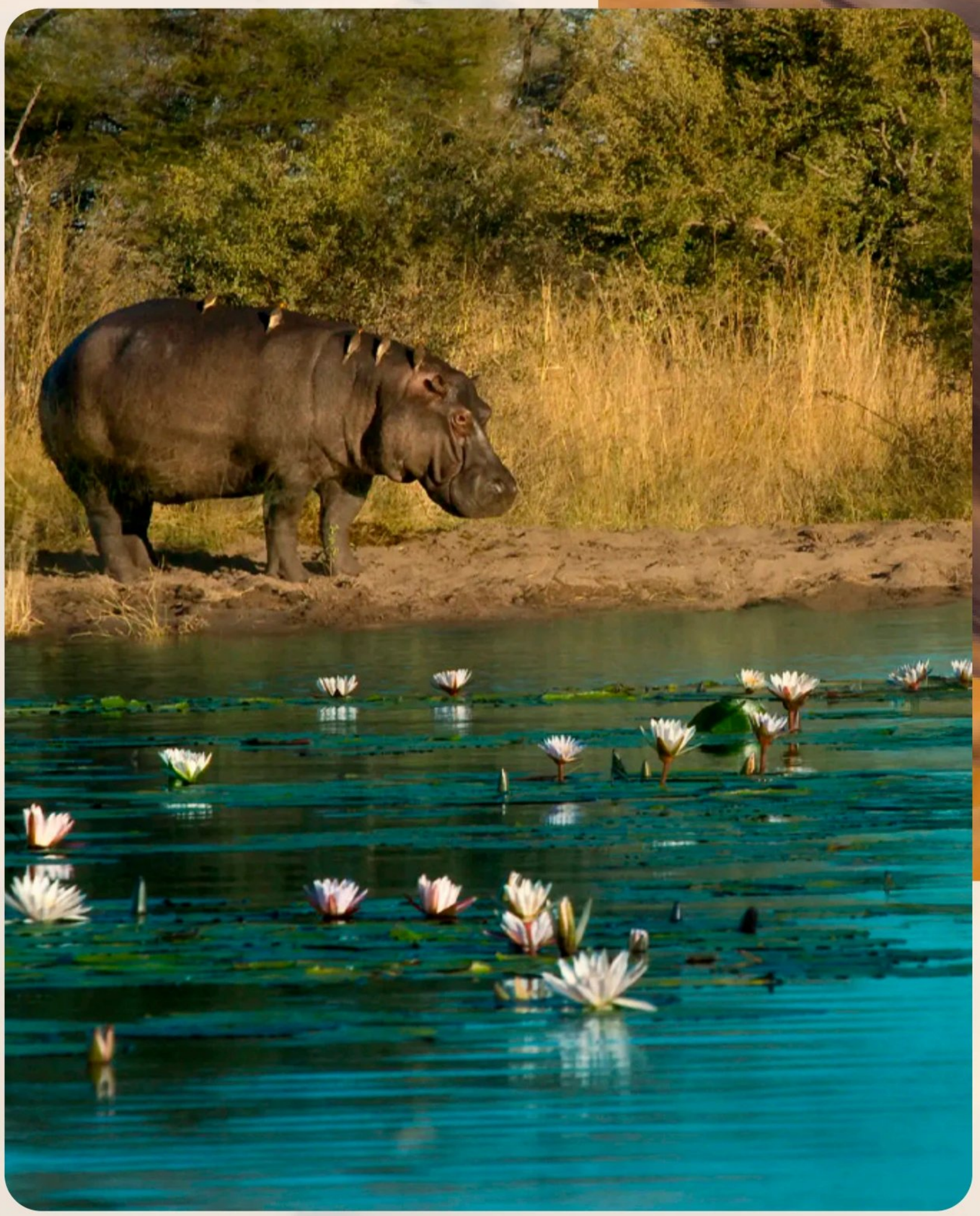
contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!



NAMÍBIA: UM PAÍS DE BELEZA NATURAL E CULTURA RICA

CÔNSUL DA NAMÍBIA SERGIO RICARDO ROSSET



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



Localizada na costa sudoeste da África, a Namíbia é um país de grande beleza natural e rica diversidade cultural. Com uma área de aproximadamente 825.000 quilômetros quadrados, a Namíbia é um dos países mais vastos da África, mas também um dos menos populosos, com cerca de 2,5 milhões de habitantes.



GEOGRAFIA E CLIMA

A Namíbia é caracterizada por uma geografia diversa, com desertos, montanhas, savanas e costas. O Deserto do Namibe, localizado no sul do país, é um dos mais antigos e áridos do mundo, enquanto as montanhas da Cordilheira de Khomas oferecem uma paisagem mais verdejante e fértil. A costa da Namíbia é conhecida por suas praias de areia branca e águas cristalinas.

O clima da Namíbia é geralmente quente e seco, com temperaturas elevadas durante o dia e frias durante a noite. A estação chuvosa ocorre durante os meses de verão, de dezembro a março.

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



CULTURA E HISTÓRIA

A Namíbia tem uma rica diversidade cultural, com mais de 20 grupos étnicos diferentes. Os principais grupos étnicos incluem os ovambo, os kavango, os herero e os himba. Cada grupo tem sua própria língua, tradições e costumes.

A história da Namíbia é marcada pela colonização alemã e sul-africana. A Namíbia foi uma colônia alemã de 1884 a 1915, quando foi ocupada pela África do Sul. Em 1990, a Namíbia conquistou sua independência e se tornou uma república democrática.

ECONOMIA E TURISMO

A economia da Namíbia é baseada principalmente na mineração, agricultura e turismo. O país é rico em recursos minerais, incluindo diamantes, urânio e cobre. A agricultura é outra importante atividade econômica, com a produção de carne, lã e produtos agrícolas.

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



O turismo é uma indústria em crescimento na Namíbia, com visitantes atraídos pela beleza natural do país, incluindo os parques nacionais de Etosha e Skeleton Coast. A Namíbia também é conhecida por suas atividades de aventura, como safáris, caminhadas e esportes aquáticos.

A Namíbia é um país de grande beleza natural e rica diversidade cultural. Com sua geografia diversa, clima quente e seco, e história marcada pela colonização, a Namíbia é um destino turístico único e atraente. Além disso, a economia do país está em crescimento, com a mineração, agricultura e turismo sendo as principais atividades econômicas. Se você está procurando por um destino turístico diferente e emocionante, a Namíbia é definitivamente um lugar para considerar.

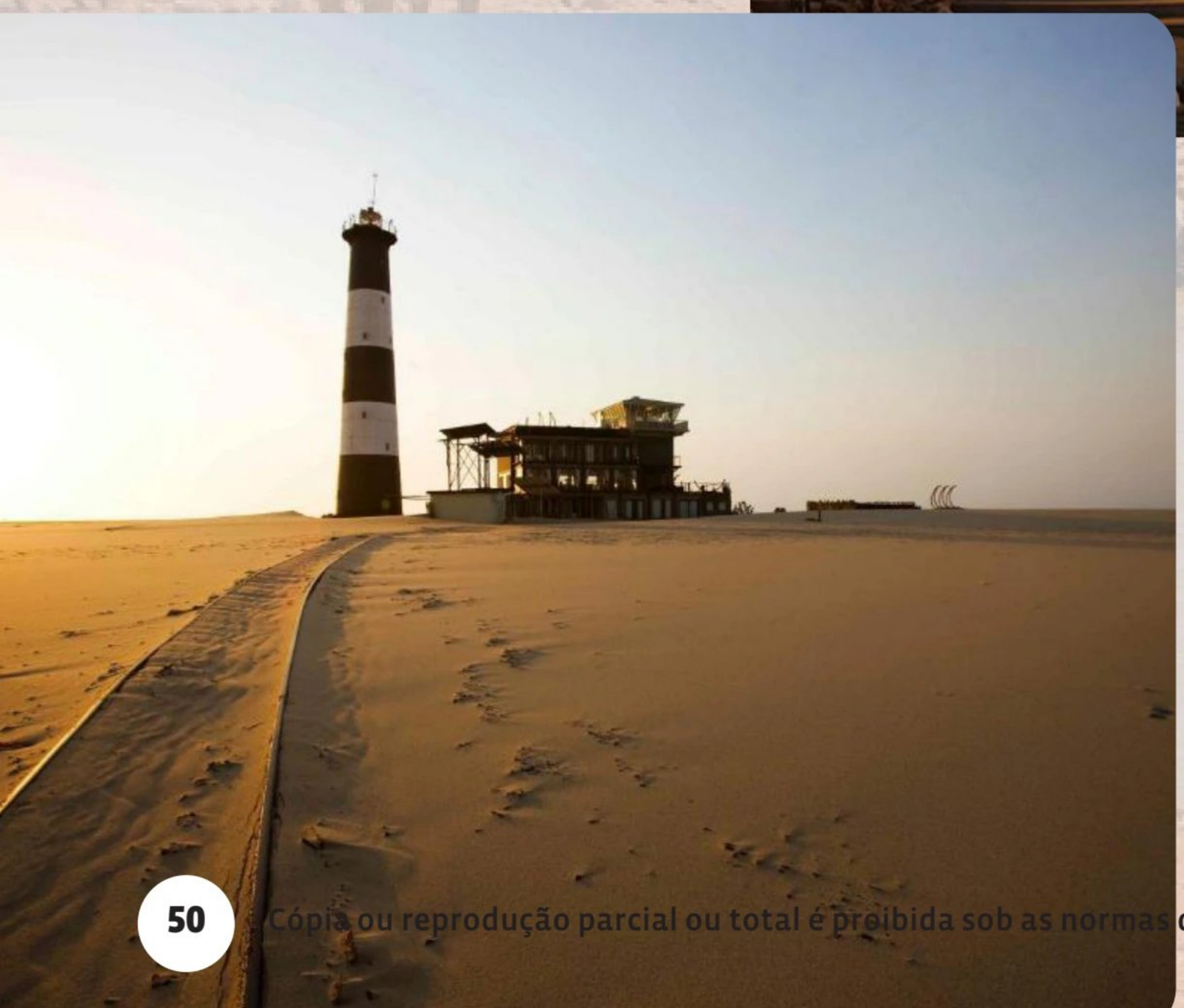
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



O Sossusvlei, na Namíbia, é um dos desertos mais impressionantes do mundo, famoso por suas dunas gigantes de areia avermelhada e paisagens surreais. O contraste entre o solo branco salino e o céu azul cria um espetáculo único, atraindo aventureiros e amantes da natureza. Um verdadeiro tesouro natural africano.

A Pousada Naankuse, na Namíbia, é um refúgio ecológico situado em uma reserva natural, oferecendo aos visitantes experiências autênticas de convivência com a vida selvagem. Além do conforto rústico, a pousada apoia projetos de conservação e comunidades locais, proporcionando uma estadia única e sustentável no coração da natureza africana.





O Pelican Point, em Walvis Bay, Namíbia, é uma península isolada famosa por sua fauna marinha abundante, incluindo colônias de focas, golfinhos e flamingos. Com o icônico farol ao fundo, oferece vistas deslumbrantes do oceano e experiências únicas, como passeios de caiaque e observação da vida selvagem, tornando-se um destino imperdível para os amantes da natureza.

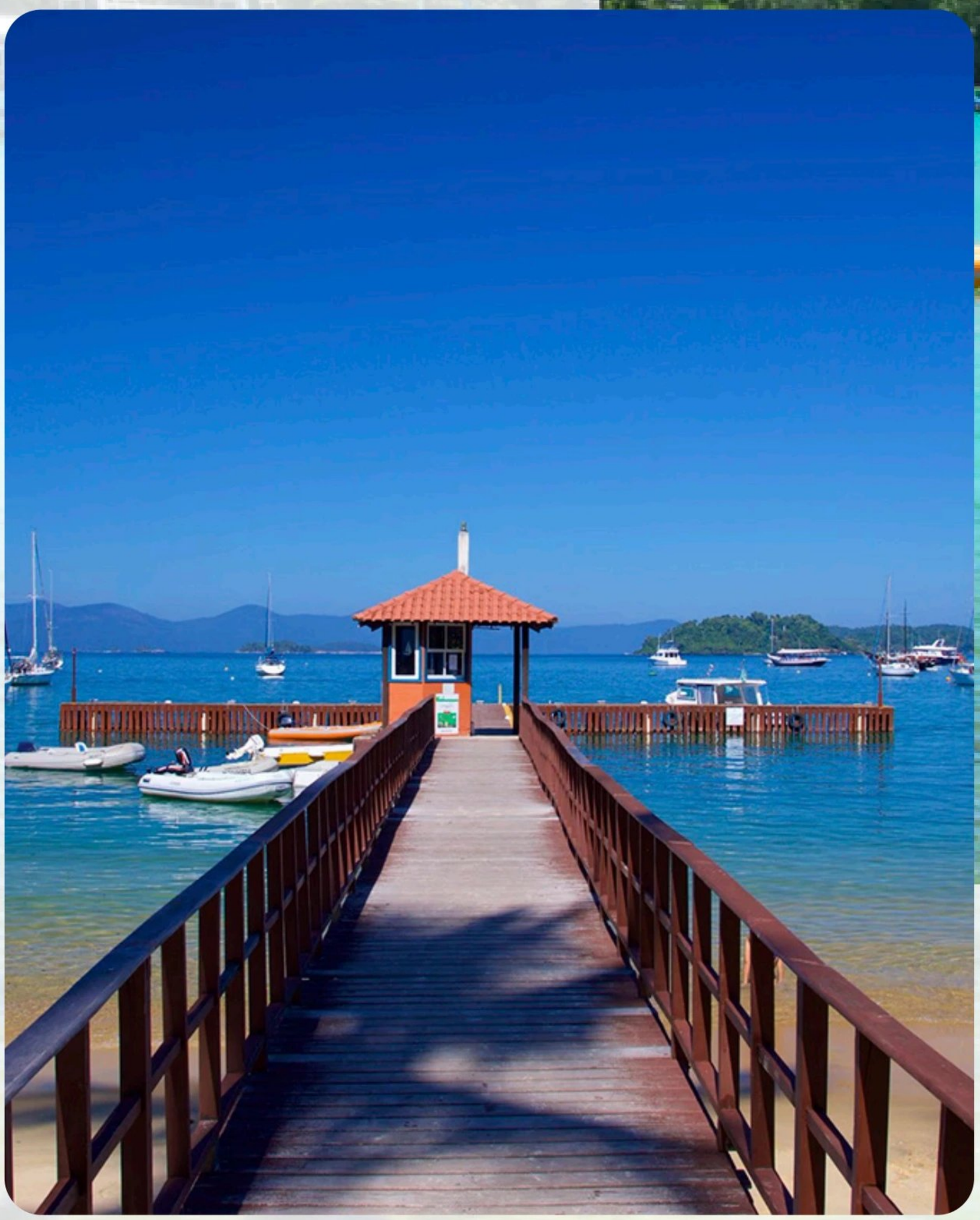
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



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

ANGRA DOS REIS: O PARAÍSO TROPICAL DO RIO DE JANEIRO

POR EQUIPE EDITORIAL



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



Com suas águas cristalinas, ilhas paradisíacas e uma natureza exuberante, Angra dos Reis, no litoral sul do Rio de Janeiro, é um dos destinos turísticos mais encantadores do Brasil. Composta por 365 ilhas e mais de 2 mil praias, Angra oferece um refúgio perfeito para quem busca relaxamento, aventura ou um mergulho na beleza natural.

ILHAS E PRAIAS DE ENCANTAR OS OLHOS

A grande estrela de Angra dos Reis são suas ilhas. A famosa Ilha Grande é o destaque, com praias como Lopes Mendes, considerada uma das mais belas do mundo, e trilhas que levam a cachoeiras escondidas e mirantes de tirar o fôlego. A ilha é perfeita para praticar atividades ao ar livre, como mergulho, snorkeling e passeios de barco.

Além da Ilha Grande, locais como a Ilha da Gipóia também chamam a atenção, com a Praia do Dentista, conhecida por sua areia branca e águas calmas. As praias da região variam entre desertas e movimentadas, proporcionando opções para todos os gostos.

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



ATIVIDADES IMPERDÍVEIS

Em Angra, o mar é a principal atração, mas as atividades vão muito além. Os passeios de lancha ou escuna são ideais para explorar as ilhas e suas belezas. Para os amantes do mergulho, Angra é um paraíso subaquático, com corais, peixes coloridos e naufrágios históricos.

A região também oferece a oportunidade de conhecer vilas de pescadores e comunidades locais, vivenciando um pouco da cultura e da gastronomia típica, que inclui frutos do mar frescos e pratos tradicionais como a moqueca e o peixe na folha de bananeira.

PATRIMÔNIO HISTÓRICO E CULTURA

Angra dos Reis não é só natureza; o centro histórico da cidade guarda igrejas coloniais, casarões antigos e ruas que contam histórias de séculos passados. A Igreja de Nossa Senhora da Conceição e o Convento do Carmo são exemplos de arquitetura religiosa que vale a pena visitar.

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



HOSPEDAGEM E DICAS DE VIAGEM

A cidade oferece uma ampla variedade de hospedagens, desde pousadas aconchegantes até resorts de luxo à beira-mar. Para quem busca privacidade, há opções de aluguel de casas e vilas exclusivas em algumas ilhas.

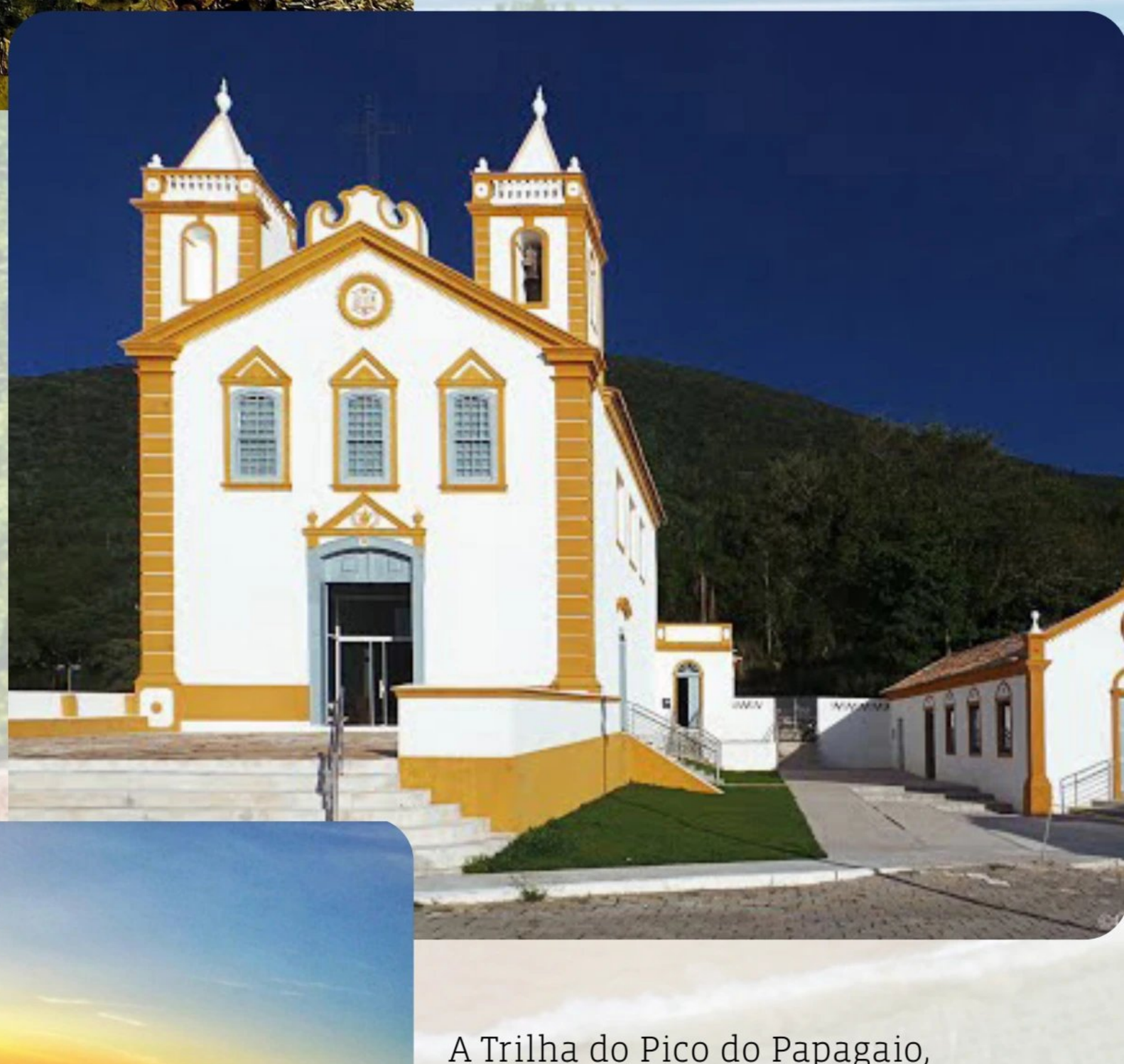
A melhor época para visitar Angra dos Reis é entre os meses de dezembro e março, quando o clima está quente e perfeito para aproveitar o mar. No entanto, em qualquer época do ano, a beleza natural de Angra surpreende os visitantes.

Angra dos Reis é o destino ideal para quem deseja explorar a riqueza natural do Brasil, vivenciar aventuras no mar ou simplesmente relaxar em um cenário paradisíaco. Seja em família, com amigos ou a dois, Angra promete experiências inesquecíveis. Prepare-se para mergulhar nas águas cristalinas e se deixar levar pelo encanto deste paraíso tropical.

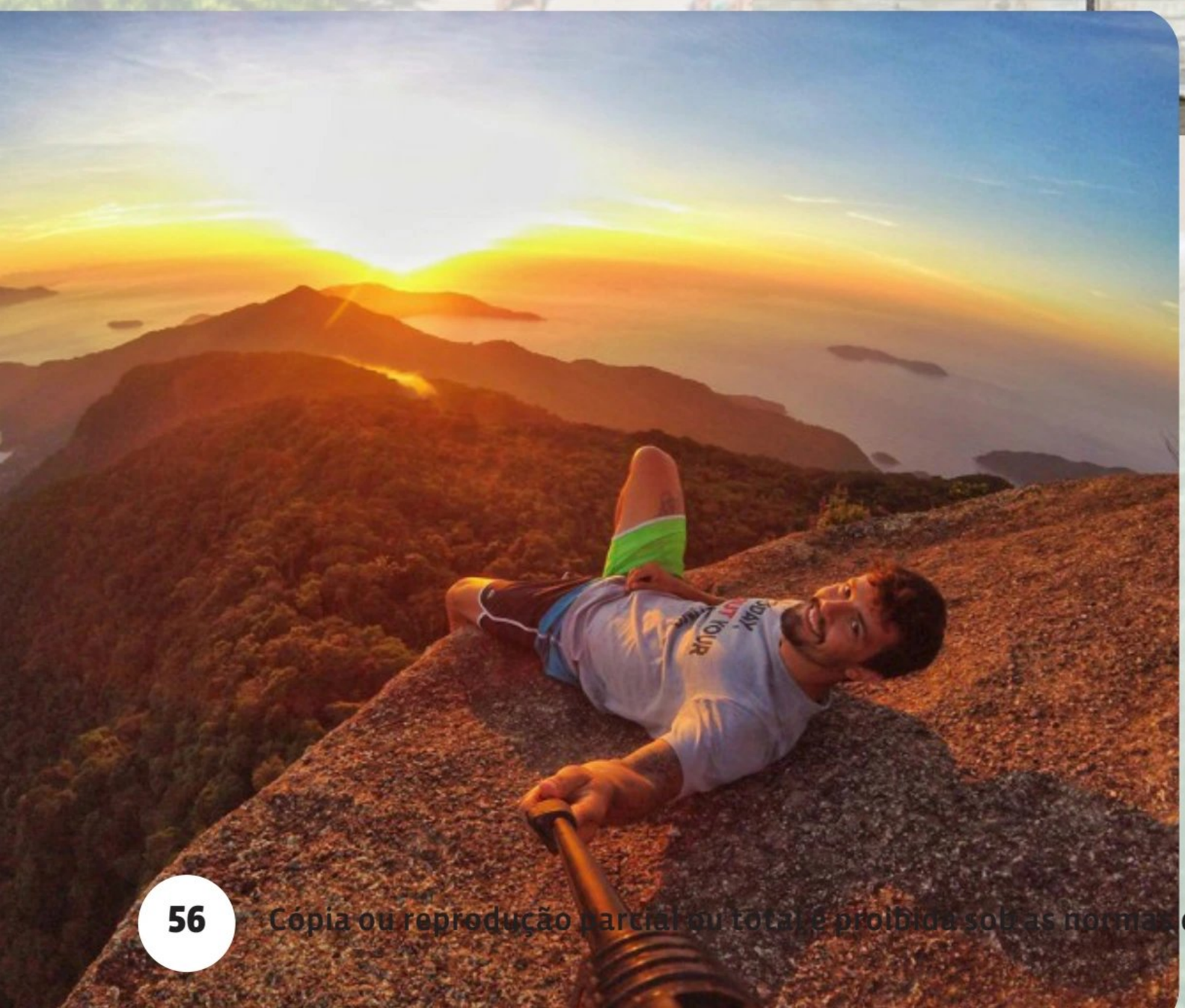
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



O Parque Nacional Marinho dos Abrolhos, próximo a Angra dos Reis, é um santuário ecológico famoso por suas águas cristalinas, recifes de corais e rica biodiversidade marinha. Conhecido como um dos melhores pontos de mergulho do Brasil, abriga tartarugas, peixes coloridos e até baleias-jubarte durante a temporada de migração.



A Igreja de Nossa Senhora da Lapa, em Angra dos Reis, é um marco histórico e religioso do século XVIII, com arquitetura colonial encantadora. Localizada em um cenário de tirar o fôlego, próximo ao mar, a igreja preserva imagens sacras e detalhes artísticos originais. É um ponto de fé e contemplação, ideal para visitantes que buscam história e beleza em um só lugar.



A Trilha do Pico do Papagaio, na Ilha Grande, oferece uma experiência desafiadora e recompensadora, com vistas panorâmicas de 360° sobre Angra dos Reis. Com 7 km de extensão e vegetação densa da Mata Atlântica, a trilha revela paisagens de tirar o fôlego ao amanhecer ou ao pôr do sol. Uma aventura imperdível para quem busca natureza e emoção.

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

LUGARES PITORESCOS

POR EQUIPE EDITORIAL



@ sucessitude | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DD28bJUSN8_/?igsh=MXJvaHQ3bm5nNjM4aw%3D%3D

Sommarøy: A Ilha Norueguesa Onde o Tempo É Relativo

Localizada ao norte da Noruega, Sommarøy, também conhecida como a "Ilha do Sol da Meia-Noite", é famosa por suas paisagens deslumbrantes e uma proposta curiosa: viver sem a necessidade de relógios. Durante o verão, o sol nunca se põe, criando um ambiente único onde os dias parecem infinitos. Essa peculiaridade inspirou os moradores a adotarem uma vida menos presa ao tempo, priorizando liberdade e conexão com a natureza. Com praias de areia branca, águas cristalinas e uma atmosfera tranquila, Sommarøy se tornou um símbolo de simplicidade e uma atração para quem busca experiências incomuns no Ártico.

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



@italiadagiulia | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DElCo4ZoBh_/?igsh=MXNhZXV3aTNmYWVjaw%3D%3D

Região da Toscana: O Coração Cultural e Gastronômico da Itália

A Toscana, no coração da Itália, é famosa por suas colinas douradas, vinhedos exuberantes e cidades históricas como Florença, Siena e Pisa, berços de arte e cultura. Conhecida por sua rica herança renascentista e gastronomia incomparável, oferece vinhos renomados como o Chianti e pratos típicos que refletem a tradição italiana. Com paisagens de tirar o fôlego e uma atmosfera encantadora, a Toscana é um destino onde história, natureza e sabores se encontram em perfeita harmonia.

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 **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 sugestões para:

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

A COMIDA TÍPICA DA NAMÍBIA

POR EQUIPE EDITORIAL

A culinária namibiana combina sabores africanos tradicionais com influências europeias, especialmente alemãs e sul-africanas, criando pratos autênticos e variados. O bobotie (carne moída com curry e cobertura de ovos) e o biltong (carne seca de antílope, gado ou avestruz) são destaques populares. Os famosos braais (churrascos ao ar livre) oferecem carnes de caça como kudu e springbok, proporcionando uma experiência típica da região. Nos litorais de Walvis Bay e Swakopmund, frutos do mar frescos, como ostras e peixes, são bastante apreciados.

A influência europeia é vista em pães, salsichas e doces, como o kuchen (bolo), além das cervejas artesanais locais. O tradicional potjiekos (cozido de carne e legumes) e o mahangu (mingau de milhete) também são comuns nas refeições diárias. Mais do que comida, os pratos namibianos refletem a diversidade cultural e a rica herança histórica do país, tornando a gastronomia uma parte essencial da experiência de quem visita a região.



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

POTJIEKOS TRADICIONAL (COZIDO NAMIBIANO)



Tempo de Preparo:
2 Horas

Rendimento:
4 a 6 porções

COMIDA TÍPICA DA NAMÍBIA

Ingredientes:

- 500g de carne de cordeiro ou boi (em pedaços), 2 colheres de sopa de óleo vegetal, 2 cebolas grandes (picadas), 3 dentes de alho (picados), 3 cenouras (em rodelas), 2 batatas grandes (em cubos), 1 abobrinha (fatiada), 1 lata de tomate pelado (ou 4 tomates frescos picados), 1 xícara de caldo de carne, 1 colher de chá de sal, 1 colher de chá de pimenta-do-reino, 1 colher de chá de curry em pó, 1 folha de louro

Modo de Preparo:

1. Em uma panela de ferro (ou comum), aqueça o óleo e doure a carne. Adicione a cebola, o alho e refogue até ficarem dourados. Acrescente os tomates, o curry, o sal, a pimenta e o louro. Misture bem. Adicione o caldo de carne e deixe cozinhar por 30 minutos em fogo médio. Coloque os legumes (cenoura, batata e abobrinha) e cozinhe por mais 1 hora, ou até os ingredientes estarem macios. Sirva quente.

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



O Potjiekos é um prato típico da Namíbia que traduz a essência da culinária africana. Preparado lentamente em uma panela de ferro sobre fogo, o cozido combina carne, legumes frescos e um caldo aromático de especiarias. A técnica de cozimento lento permite que os sabores se intensifiquem, resultando em uma refeição rica e reconfortante.

Popular em reuniões familiares e eventos ao ar livre, o Potjiekos não é apenas um prato, mas uma tradição social. Cada família tem sua versão, adaptando os ingredientes conforme a ocasião ou a estação. É uma verdadeira celebração da simplicidade e do sabor, tornando-se um símbolo de união e partilha.

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

VETKOEK (PÃO FRITO NAMIBIANO)



Tempo de Preparo:
1 Hora

Rendimento:
6 a 8 porções

COMIDA TÍPICA DA NAMÍBIA

Ingredientes:

- 500g de farinha de trig, 1 colher de sopa de fermento biológico seco, 1 colher de sopa de açúcar, 1 colher de chá de sal, 250ml de água morna, Óleo para fritar

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture a farinha, o fermento, o açúcar e o sal.
   Adicione a água morna aos poucos e misture até formar uma massa lisa e homogênea. Sove a massa por cerca de 10 minutos e deixe-a descansar coberta por um pano até dobrar de tamanho (aproximadamente 30 minutos).
   Divida a massa em porções pequenas e modele em bolas. Aqueça o óleo em uma panela e frite as bolas de massa até dourarem por igual. Escorra em papel toalha e sirva quente, simples ou recheado com carne moída, queijo ou mel.

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



O Vetkoek, que significa “pão gorduroso” em africâner, é um pão frito tradicional da Namíbia, com uma casca crocante por fora e um interior macio e leve. Consumido como lanche ou refeição rápida, ele pode ser recheado com carne moída temperada, queijos ou até mel, oferecendo uma experiência versátil e deliciosa.

Esse pão é uma tradição em feiras, eventos familiares e encontros informais, sendo apreciado tanto por seu sabor quanto por sua simplicidade no preparo. O Vetkoek representa a conexão entre as influências africanas e europeias na culinária namibiana, conquistando todos que o provam.

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

SABORES DE ANGRA DOS REIS

POR EQUIPE EDITORIAL



A culinária de Angra dos Reis é marcada pela influência litorânea, destacando-se pelos pratos à base de frutos do mar frescos e sabores tropicais. O destaque vai para a tradicional moqueca caiçara, preparada com peixe fresco, leite de coco, dendê e temperos regionais, proporcionando uma explosão de sabores únicos. Outro prato muito apreciado é a caldeirada de frutos do mar, que combina camarões, mexilhões, lulas e peixes em um caldo aromático e saboroso.

Além dos pratos principais, Angra também oferece petiscos típicos como bolinhos de peixe e mariscos fritos, ideais para acompanhar um dia de praia. A gastronomia local reflete a conexão entre a terra e o mar, trazendo à mesa ingredientes frescos e receitas tradicionais que encantam turistas e moradores, tornando a experiência culinária uma das atrações imperdíveis da região.

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

MOQUECA CAIÇARA

Tempo de Preparo:
50 Minutos

Rendimento:
4 porções

COMIDA TÍPICA DE ANGRAS DOS REIS

Ingredientes:

- 800g de postas de peixe (como robalo ou badejo), 2 colheres de sopa de azeite de dendê, 1 cebola grande (fatiada), 2 tomates (fatiados), 1 pimentão vermelho (fatiado), 1 pimentão amarelo (fatiado), 2 dentes de alho (picados), 1 vidro de leite de coco (200ml), Suco de 1 limão, Coentro ou salsinha a gosto, Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

1. Tempere o peixe com sal, pimenta e suco de limão. Deixe marinar por 20 minutos.
   Em uma panela grande, aqueça o azeite de dendê e refogue a cebola, o alho, os tomates e os pimentões até ficarem macios.
   Adicione o leite de coco e misture bem.
   Coloque as postas de peixe sobre o molho.
   Cozinhe em fogo baixo com a panela semi-tampada por cerca de 20 minutos ou até o peixe estar cozido.
   Finalize com coentro ou salsinha e sirva com arroz branco.



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



A Moqueca Caiçara é um dos pratos mais tradicionais de Angra dos Reis, representando a essência da culinária litorânea brasileira. Preparada com peixes frescos, leite de coco, azeite de dendê e temperos naturais, essa moqueca se destaca pelo seu sabor rico e aroma irresistível. A combinação dos ingredientes cria um prato cremoso e levemente picante, que desperta o paladar e traz à mesa a verdadeira cultura caiçara.

Servida com arroz branco e, muitas vezes, acompanhada de farofa de banana, a moqueca caiçara vai além de uma refeição: é uma experiência sensorial que reflete o frescor do mar e a tradição de Angra. Seja em restaurantes locais ou em um almoço à beira-mar, provar esse prato é essencial para quem visita a região.

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

BOLINHO DE PEIXE CAIÇARA

Tempo de Preparo:
40 Minutos

Rendimento:
30 Bolinhos

COMIDA TÍPICA
DE ANGRAS DOS REIS

Ingredientes:

- 500g de peixe cozido e desfiado (como robalo, pescada ou badejo), 2 batatas médias (cozidas e amassadas), 1 cebola pequena (picada), 2 dentes de alho (picados), 2 colheres de sopa de coentro ou salsinha (picados), 1 ovo, Sal e pimenta-do-reino a gosto, Farinha de rosca (para dar o ponto e empanar), Óleo para fritar

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture o peixe desfiado, as batatas amassadas, a cebola, o alho e o coentro.
   Adicione o ovo e misture até formar uma massa homogênea. Tempere com sal e pimenta a gosto.
   Se necessário, acrescente farinha de rosca até a massa atingir o ponto ideal para modelar os bolinhos.
   Modele pequenas porções em formato de bolinhos e passe-os na farinha de rosca.
   Aqueça o óleo e frite os bolinhos até ficarem dourados. Escorra em papel toalha e sirva quente.



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



O Bolinho de Peixe Caiçara é um clássico petisco de Angra dos Reis, perfeito para acompanhar refeições ou servir como entrada em encontros à beira-mar. Feito com peixe fresco e temperos simples, ele captura o frescor do litoral e traz o sabor autêntico da região.

Crocante por fora e macio por dentro, o bolinho de peixe é uma delícia fácil de preparar e capaz de agradar a todos os paladares. Com uma pitada de limão e uma boa conversa, ele se torna um convite irresistível à gastronomia típica de Angra.

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!

CANTOS DO AMANHECER

POR EQUIPE EDITORIAL

Você já parou para ouvir o canto das aves ao amanhecer? Esse som harmonioso marca o início de um novo dia, com cada ave entoando sua melodia em perfeita sintonia. Feche os olhos e ouça com atenção. Como você se sente ao escutar essa música natural, que acalma e revitaliza a alma?

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

@planetaaves_oficial | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DEsC_IhRD5P/?igsh=djE3aW0wY3FybjRk

VÍDEO 10

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

O CACHORRO REAL QUE PARECE O SNOOPY

POR EQUIPE EDITORIAL

Conheça Bayley, o adorável cãozinho que se tornou uma sensação nas redes sociais por sua incrível semelhança com o icônico personagem Snoopy. Com orelhas pretas, focinho arredondado e um charme irresistível, Bayley encanta fãs ao redor do mundo.





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



O AMOR DOS ANIMAIS: UM ENSINAMENTO DE NOBREZA E HUMILDADE

POR KEANU REEVES

"Pessoas boas são aquelas que amam os animais, todos de igual forma. Animais são seres especiais e quem teve a sorte de viver uma ligação com eles sabe muito bem disso. A nobreza animal é um verdadeiro ensinamento. Graças a eles somos pessoas mais humildes, empáticas, carinhosas. Eles nos dão seu amor incondicionalmente, sem pedir nada em troca, fazendo-nos o bem."

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

ALGUNS CÃES REALMENTE ADORAM ASSISTIR TV!

POR EQUIPE EDITORIAL

VÍDEO 3

@Personajes Asombrosos | Fonte Vídeo: https://www.facebook.com/watch/?v=1565859567668345&rdid=OzMn0j1gUVr7Jp0Bvv

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

PUROS E INOCENTES

POR EQUIPE EDITORIAL



@nina_mensagem_ | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DCjqXf1RjLO/?igsh=a2Y4MGxwZHd1MWJk

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



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

O ENCANTADOR BORDER COLLIE SKATISTA

POR EQUIPE EDITORIAL



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

@border.loyal | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DDbGBuDIk-n/?igsh=MXdsaHEzbHB4MnRtcw%3D%3D

VÍDEO 5



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

CÃES SÃO MEMBROS DA FAMÍLIA.

POR EQUIPE EDITORIAL

@babiepaulinhadovalle | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DCKy2WTSpFn/?igsh=MWg3anFqc3AzeTY2dA%3D%3D

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 É GRANDE O MEU AMOR POR VOCÊ

POR EQUIPE EDITORIAL

VÍDEO 7

@golf_goldinho| Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DECsNH3J_5_/?igsh=azM0Z2dxdWw1cTht

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

ESSA É A LURDINHA

POR EQUIPE EDITORIAL

VÍDEO 8

@_renatobm | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DFEJzluSb_D/?igsh=cmxxanI2cDF2MWZu

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

MINHA ALEGRIA DE QUATRO PATAS

POR EQUIPE EDITORIAL

@babiepaulinhadovalle| Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DDryhuSJJ2H/?igsh=MWJ5YW5ka2ZsZmpjcg%3D%3D

VÍDEO 9

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

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

LIVRO

A VIOLÊNCIA NA VIDA DE UMA MULHER

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

Publicação da Editora HR

Sobre:

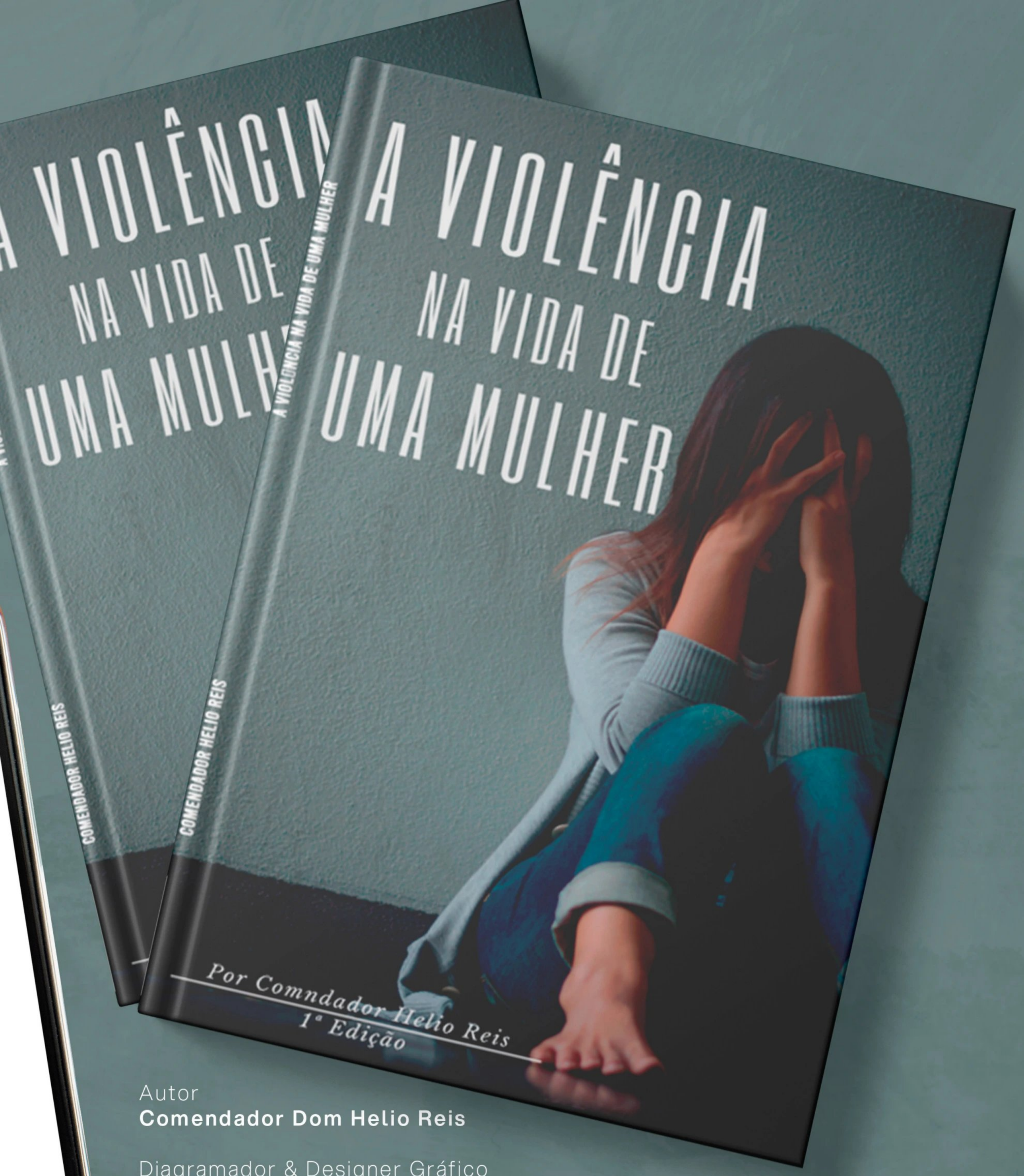
Dedico esta obra a minha família, meus amigos peludos que tanta companhia me fizeram, ultilizando-me das palavras de Machado de Assis, "Palavra puxa palavra, uma ideia traz outra, e assim se faz um livro, um governo, ou uma revolução, alguns dizem que é a natureza compôs as suas espécies", o que bastaria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

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

TURISMO RELIGIOSO NA NIGÉRIA

PRESIDENTE DO CENTRO CULTURAL AFRICANO
KABIESI OBA ADEKUNLE ADERONMU

Africano
Centro Cultural



Explorando a Riqueza Espiritual de Abeokuta, Ile-Ife, Osogbo, Ibadan e Lagos

Introdução

- Breve visão geral sobre a Nigéria como destino de turismo religioso.
- Destaque da conexão espiritual e cultural das cidades escolhidas com tradições africanas e religiões como o Ifá e a cultura Yorubá.

1. Abeokuta – Terra das Rochas Sagradas

- Atração principal: Olumo Rock – símbolo espiritual e histórico para o povo Egba.

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

- Relato da importância religiosa da rocha como abrigo e local de adoração.
- Eventos culturais relacionados à espiritualidade local.
- Dicas: Como chegar, melhores épocas para visitar e guias locais.

2. Ile-Ife – Berço da Civilização Yorubá

- Atração principal: Ooni's Palace – casa do Ooni, líder espiritual dos Yorubás.
- Outros destaques: Santuário de Oduduwa, Museu Nacional de Ile-Ife.
- Mitos e lendas de Ifá que conectam Ile-Ife às origens do mundo.
- Festivais religiosos: Olojo Festival e celebrações tradicionais.
- Sugestão de hospedagem e restaurantes com pratos típicos.

3. Osogbo – A Cidade da Deusa Osun

- Atração principal: Sacred Grove de Osun



– Patrimônio da Humanidade pela UNESCO.

- A história de Osun e sua ligação com a fertilidade, o amor e a proteção.
- O Festival de Osun-Osogbo – celebrações, rituais e importância espiritual.
- Informações sobre visitas guiadas e preservação ambiental do local.

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

4. Ibadan – Cultura e Fé em Harmonia

- Atração principal: Mapo Hall – símbolo da cultura Yorubá.
- Religiões e tradições que coexistem na cidade.
- Visitas a mercados culturais que vendem itens religiosos (pós, estatuetas, contas).
- Exploração de templos tradicionais e rituais vivos.

5. Lagos – O Encontro do Moderno e do Espiritual

- Atração principal: Templo de Olokun – celebração ao deus do oceano.
- Outras atrações religiosas: Badagry Heritage Museum (história da escravidão e religião africana).
- Lagos como um centro de reconexão espiritual para a diáspora africana.
- Roteiros que combinam visitas religiosas com vida urbana moderna.

Informações Práticas

- Vistos e documentação: Requisitos de entrada para turistas internacionais.
- Hospedagem: Opções em cada cidade, de pousadas a hotéis de luxo.
- Transporte: Melhores formas de viajar entre as cidades.
- Cuidados: Segurança, saúde e etiqueta cultural.

Conclusão

- A importância do turismo religioso na preservação das tradições africanas.
- Convite para os leitores vivenciarem essa conexão espiritual na Nigéria.

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

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

Filiação mensal R$ 25,00
Que dá acesso a suporte jurídico e psicológico.

Assista aos incríveis podcasts

Site: www.ccafricano.org.br
Telefone de contato :
(011) 95039-0055

CURSOS MINISTRADOS

YORUBA
INGLÊS
EBÓ/MAGIA
JOGO DE BÚZIOS
MODA
GASTRONOMIA

UNIFÁ
UNIVERSIDADE IFÁ

VÍDEO 1

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 **SAÚDE E BEM-ESTAR**

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!

www.editorahr.com | HR Magazine

DEPRESSÃO

Por Comendadores Dra. Roseli Maria Pibernat e Dr.Anderson José Dias da Silva

Sabia que estes sintomas podem NÃO ser de depressão? Sim, a deficiência nutricional e a falta de vitaminas podem causar sintomas semelhantes aos da depressão. A deficiência de vitaminas B6, B12 e ácido fólico podem causar cansaço, irritabilidade, ansiedade, alterações de humor, insônia, fadiga, falta de disposição e energia, desânimo e tristeza; a falta de vitamina D pode acarretar alterações de humor, fadiga, irregularidades no sono; a falta de magnésio pode gerar ansiedade constante e taquicardia; aquela dificuldade de memória pode ser por deficiência da Coenzina Q10 e aquele cansaço generalizado e com dificuldade de concentração pode ser pela falta de ferro.

O problema é que, na maioria das vezes, os sintomas são tratados isoladamente com medicamentos para "silenciar" o desconforto. Muitos são os sintomas relacionados com a deficiência de outras vitaminas e substâncias não mencionadas aqui que se parecem com os sintomas da depressão, por isso, é de fundamental importância, antes de firmar um diagnóstico de depressão, verificar como andam seus parâmetros e tratar da raiz do problema, se este for o caso.

A depressão é uma doença multifatorial com condicionantes biológicas (genéticas, epigenéticas, nutricionais) e sociais que produzem alterações neuroquímicas e estruturais do sistema nervoso central, mais ou menos estáveis, que condicionam as repostas ao meio e se caracterizam por comportamentos específicos que podem ocorrer em qualquer fase da vida.



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

SINTOMAS:

- Tristeza, desânimo, irritabilidade, ansiedade e angústia
- Perda de interesse em atividades que antes eram agradáveis
- Desmotivação, indiferença e apatia
- Dificuldade de concentração e raciocínio
- Alterações de sono
- Alterações de peso
- Dores e outros sintomas físicos

Cópia ou reprodução parcial ou total proibida conforme a Lei 9.610/98 e a LGPD

ALGUMAS DAS CAUSAS DA DEPRESSÃO SÃO:

• Hereditariedade. Variabilidade genética.

• Estresse: Eventos estressantes, como desemprego, luto, traumas psicológicos, conflitos conjugais, entre outros.

• Desequilíbrio neuroquímico: Desregulação dos hormônios e neurotransmissores que controlam as emoções.

• Doenças físicas, Doenças cardiovasculares, neurológicas, câncer, entre outras.

• Dependência de substâncias: Uso de álcool ou outras drogas, lícitas ou ilícitas.

• Sedentarismo e dieta desbalanceada: Falta de exercícios físicos e uma dieta rica em alimentos pró-inflamatórios.

• Problemas pessoais: Isolamento, baixa autoestima, entre outros.

Depressão pode levar a mais estresse, piorando e desestabilizando a situação de vida da pessoa afetada e não é sinal de loucura, preguiça, fraqueza ou irresponsabilidade.

O tratamento de perturbações depressivas envolve abordagens farmacológicas e psicoterapêuticas com profissionais capacitados (psiquiatras e psicólogos).

Em situações menos graves pode ser suficiente o tratamento psicoterapêutico, porém, em casos moderados a graves a utilização de fármacos é fundamental, quer como agente terapêutico em si, quer por estabilizar psicologicamente o doente e permitir uma melhor intervenção psicológica.

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



Nossas referências:

Comendadora Roseli Maria Pibernat

Comendadora do Mérito da Medicina e Saúde, Psicóloga, Mestre em psicologia e Pós-graduada em Naturopatia, Psicologia Cognitivo Comportamental e Psicologia Positiva.

Comendador Anderson José Dias da Silva

Comendador da Ordem do Mérito Cívico e Cultural, Médico Infectologista, pós-graduado em Fitoterapia.

Nossos Instagram

@opaquedicaboa
@constelacaofluvialpsiroseli
@anderson.jose1903

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

É uma doença curável, mas requer tratamento com profissionais especializados e a maioria das pessoas consegue alcançar a remissão completa dos sintomas, sendo importantes a adesão ao tratamento e o apoio social e familiar.

Pode-se prevení-la com hábitos saudáveis de vida, como alimentação equilibrada, prática de atividade física, e gestão do estresse.

DICAS PARA PREVENÇÃO:

- Ter uma alimentação equilibrada
- Praticar atividade física regularmente
- Combater o estresse
- Evitar o consumo de álcool
- Não usar drogas ilícitas
- Diminuir o consumo de cafeína
- Ter uma rotina de sono regular
- Praticar atividades integrativas, como ioga, leitura, hobbies
- Compartilhar os problemas com amigos e familiares
- Expor-se sol durante 20 minutos ao dia

A depressão é uma doença psiquiátrica que pode causar sintomas físicos e psicológicos.

Se você ou alguém que você conhece apresenta sintomas de depressão, não hesite em procurar ajuda com bons profissionais.

INVESTIR EM SAÚDE É INVESTIR EM VIDA.

QUANTO VALE A SUA VIDA? CUIDE-SE

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

SABER VIVER

365 POSSIBILIDADES DE APRENDIZADO, CRESCIMENTO E EVOLUÇÃO
"PARE DE SE VER COMO VÍTIMA E SEJA AUTOR(A) DE SUA HISTÓRIA."

POR MARISTELA POZITANO
Terapeuta e Comendadora da Paz

O ano já começou: são 365 possibilidades de aprendizado, crescimento e evolução.

Muitos se perguntam o porquê de algumas experiências que nos prejudicam se repetirem. Eu afirmo, por experiência de trinta anos atendendo pessoas, que é necessário debruçar-se sobre a própria vida, observando-a com mente aberta, sem julgamento de certo ou errado, porém, assumir a responsabilidade sobre suas escolhas, para, então, refletir sobre a questão, e mudar comportamentos para fazer um caminho diferente e obter resultados mais assertivos.

"É preciso observar o que é fato e o que pode ser apenas algo que reflete nossa dificuldade de aceitar equívocos do passado."

Para a vida ser mais leve e caminhar para a solução, é necessário parar de pensar, focar e falar somente do problema. Quando só se reclama, e se fala das experiências negativas, você as revive emocional e até fisicamente, criando volume e atraindo ainda mais dificuldades.

Os pensamentos e as palavras têm força e poder.

Preste atenção quando você pensa em reclamar: reclamar = ré-clamar, que significa repetir, reviver emoções, sentimentos e sensações, trazendo o passado para o momento presente.

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

Para que haja mudança, é imprescindível que você não se veja como vítima, e sim como autor(a) de sua história.

A pessoa que se vê como vítima fica numa situação de paralisia, porque acredita que o outro, seja quem for, é quem comanda a vida dela — o que não é verdade. Temos livre-arbítrio e podemos decidir.

Quem não tem maturidade para decidir é a criança. Ela acredita que o mundo gira em torno dela e faz birra quando quer suas vontades satisfeitas. Quanto mais os adultos cedem, mais problemas terão para ensiná-la a agir de forma madura, e muitas vezes os pais podem estar na postura da criança ferida e contribuem para os filhos ficarem na mesma postura quando adultos.

"Quando quiser alçar voos, é preciso desapegar-se do passado, parar de querer mudar o outro, olhar para a criança que você foi, e reconhecer se carrega comportamentos desajustados desta fase, entender que o controle do outro não está sob seu comando."

Quando uma pessoa se coloca na posição de vítima, na realidade, está buscando aliados e chamar a atenção para sua dor, alimentando a pena de si mesma. Quanto mais se coloca nesse papel, é como vingar-se daquele que a oprimia, dizendo: "veja como você é mau e eu sou bom."

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

Segundo o psicoterapeuta **Bert Hellinger**: *"Quem se faz de vítima não procura ajuda, procura aliados."*

O adulto se responsabiliza por seus atos, escolhas e decisões; a criança ainda não tem condições de fazê-lo de maneira madura. Observe qual a sua postura diante aos desafios da vida.

Muitas vezes, ao educarem os filhos, os pais transferem a culpa de seus próprios problemas para eles. Essa ferida segue até a fase adulta, levando a pessoa a culpar os outros e a demonstrar falta de empatia.

Mas, ao fazer terapia e ampliar a consciência para manter o foco naquilo que leva a vida adiante, percebemos o quanto nos desgastamos ao justificar o sofrimento para não sair dele.

Sair da zona de dor conhecida é desafiador e exige determinação. Isso é assumir a vida adulta.

A dor é inevitável, mas continuar alimentando a dor transforma-se em sofrimento, e isso é uma escolha.

Para ilustrar, trago o exemplo de um sábio que recebe seu aprendiz, o qual se queixava de que sua vida só tinha coisas ruins:

Sábio:

"Sinto muito que sua esposa tenha morrido."

Aprendiz:

"Nãão, ela está viva e com ótima saúde... ótima companheira!"

Sábio:

"Observe... você já tem três coisas para agradecer: a vida de sua esposa, a saúde dela e o companheirismo."

Aprendiz:

"Isso é porque o senhor nem sabe como sofro com a família que alugou a casa vizinha da minha casa própria."

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

Sábio:

"Ahhh... você tem casa própria. Mais um motivo para agradecer!"

Aprendiz:

"O senhor não sabe o que passo no meu emprego de 10 anos..."

Sábio:

"Então você tem um emprego... mais um motivo para agradecer!"

No final, o aprendiz admitiu que o problema não eram os outros mas a forma negativa como ele percebia a própria vida. Decidiu, daquele dia em diante, contar as bênçãos que tinha, em vez de reclamar o que não possuía nem controlava.

Uma boa orientação terapêutica:

- faça uma lista de todas as pessoas que já passaram por sua vida e procure nelas um motivo para agradecer.
- Todas as pessoas que passam por nossas vidas podem ser vistas como bençãos ou lições a se aprender.

"AGRADECER SIGNIFICA FAZER A GRAÇA DESCER".

Escreva num caderno, dando legitimação à sua ação, e relembre-a sempre que necessário.

Diante de qualquer problema, respire profundamente e mantenha a paz interior. Diga para si mesmo que tudo será resolvido da melhor maneira e que você dá conta. Faça o que estiver ao seu alcance e entenda que sua ação ou a forma como você responde a ela, é o que fará a diferença.

"Se mantiver sua calma diante da injustiça, terá forças para buscar a justiça sem ser injusto também."

EVITE A LISTA DE MÁGOAS

Se você ficar repetindo sua lista de mágoas e contrariedades, caminhará para a morte de idéias e ideais, sacrificando sua criatividade, sua saúde e sua alegria de viver.

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

Nossos pais nos deram a vida do modo que sabiam. Quando nos tornamos adultos, passamos a ter o controle sobre nossas escolhas e decisões.

Agora, podemos partir para a vida que sonhamos, com as ferramentas que temos, sendo gratos pela vida que recebemos.

Agindo assim, a vida se abre positivamente, e possibilita atrair relacionamentos saudáveis em todas as áreas.

Todos nós temos 365 dias para viver, e a cada ano, se abrirão múltiplas alternativas de solucionarmos conflitos, mantendo-nos equilibrados.

Ame-se, respeite-se, encoraje-se. Não se deixe levar pelas circunstâncias ou provocações.

Provocações são armadilhas para desviar você de seu propósito.

Siga na direção de realizar seus sonhos mais nobres; tome posse do tesouro e do presente que é a vida.

Observe que algumas pessoas entrarão em sua vida por pouco tempo ou para cumprir certas circunstâncias de aprendizado, aceite. Algumas serão lições; outras poderão abalar sua estrutura, e outras te estenderão a mão para subir de nível. Mas, se você estiver na postura de honrar a vida, tudo se transformará em bênçãos. Depois de aprendidas, basta seguir em frente.

Somos estagiários nesta grande escola chamada vida. A forma como você identificará cada experiência está em suas mãos.

O trem de 2025 já está nos trilhos e em movimento. Afinal, quantas vidas foram vividas até chegar à sua?

"Não podemos mudar o passado, mas podemos mudar a maneira de lembrá-lo." Serão 365 possibilidades: saiba aproveitá-las, porque "é preciso saber viver".

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

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.
- 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



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

VOLTA AS AULAS, COMBATE AOS PIOLHOS

Por Dra. Claudia Araujo

Fim de férias, começa a maratona do material escolar, sem falar da guerra para acordar cedo, café da manhã, preparar o lanche da escola... e quando a noite chega o desafio para fazer as crianças dormirem cedo.

Logo vem a preocupação com a saúde e a transmissão de doenças. 5 passos são essenciais para a saúde escolar.

1- **Comunicação** efetiva entre a família e a escola, informando sempre que a criança apresente qualquer sinal de adoecimento, transtornos emocionais, conflitos,...

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

Cópia ou reprodução não autorizada. Todo o conteúdo é protegido sob as normas da LGPD

2- **Conhecimento.** Treinamento anual em primeiros socorros para a equipe da escola, para as famílias e alunos, educação continuada em saúde, teleassistência médica diate de acidentes ou doenças;

3- **Triagem na porta da escola.** A direção da escola precisa estar atenta ao momento da entrada dos alunos, identificar qualquer sinal de adoecimento e orientar aos pais que não deixem a criança doente na escola;

4- **Lavar as mãos** com água e sabão é o mecanismo mais importante para evitar transmissão de doenças;

5- Diante da identificação, durante o período escolar de um aluno doente, esse deve ser imediatamente **afastado do grupo** até que o responsável vá buscar.

Criança doente deve ficar em casa.

O papel da **ESCOLA** transcende a promoção de um ambiente seguro, deve ser um local privilegiado para **promover, manter e educar** a sua comunidade sobre **saúde física, emocional e segurança,** proporcionando **responsabilidade e cidadania.**

Com o retorno às aulas logo surgem os inquilinos indesejados na cabeça das crianças, os piolhos. A pediculose é uma doença causada por um parasita chamado de Pediculus Humanus capitis, que atinge pessoas de todas as classes sociais e não é restrita às comunidades carentes.

O contágio ocorre pelo contato direto pessoa a pessoa ou pelo compartilhamento de bonés, toalhas, roupa de cama, pentes e escovas de pessoas infestadas. A disseminação deste parasita é maior em ambientes como creches, escolas, quartéis.

O parasita deposita ovos (lêndeas) de aspecto branco opaco, que se fixam próximo à raiz do cabelo. As lêndeas eclodem em torno de 7 a 9 dias, iniciando um novo ciclo parasitário.

Através de “picadas” no couro cabeludo, os piolhos se alimentam de sangue. As re-

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

giões occiptal (nuca) e auricular posterior (atrás das orelhas) são as regiões onde a coceira é mais intensa. Podem ocorrer complicações como: escoriações, infecções de pele (impetigo), aparecimento de gânglios (linfonodos).

As crianças infestadas podem apresentar distúrbios do sono e baixo rendimento escolar devido à dificuldade de concentração causada pela coceira intensa.

Os casos de piolhos devem ser abordados como uma questão coletiva e não pessoal. É necessário envolver pais, professores e cuidadores no tratamento.

A "penteação" e retirada manual das lêndeas e piolhos é o mais importante. O tratamento medicamentoso é proposto para casos de grande infestação ou em crianças com complicações, sob a orientação de médico.

Siga o método:

1- Embeber a cabeça com Coca Cola deixar secar na cabeça;



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

2- Lavar, aplicar condicionador e passar pente fino para retirar os piolhos;

3- Embeber os cabelos com vinagre e retirar manualmente TODAS as lêndeas;

4- Lavar a cabeça todos os dias ao chegar da escola e passar pente fino;

5- Caso encontre piolho, voltar aos 3 primeiros passos e retirar TODAS as lêndeas.

6- Passar Colônia de Alfazema na cabeça todos os dias antes de ir para escola, manter cabelos presos.

LEMBRETE:

Cabelos curtos fica mais fácil acabar com a infestação;

Piolhos favorecem múltiplas e diversas infecções, é preciso eliminar os “intrusos e inquilinos inconvenientes”;

É preciso cuidar de todos os moradores da mesma casa. A Pediculose acomete crianças e adultos. Uma vez identificado um caso, os familiares e cuidadores devem realizar inspeção cuidadosa.

Não há indicação de afastamento da criança de suas atividades escolares, entretanto é fundamental a responsabilidade de todos pela coletividade.



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



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



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 suges-tões para:

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

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

ARTE EM PEDRA

POR EQUIPE EDITORIAL



A NATUREZA COMO INSPIRAÇÃO PARA A CRIATIVIDADE



A arte em pedra é uma manifestação que une a rusticidade da natureza à sofisticação do trabalho manual, criando peças únicas e cheias de significado. Desde pequenos mosaicos até esculturas de grande porte, as pedras oferecem possibilidades infinitas para os artesãos que, com paciência e talento, transformam um simples elemento natural em obras-primas. Uma das técnicas mais apreciadas é a criação de mosaicos tridimensionais.



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







Esse tipo de artesanato resgata a essência do trabalho sustentável e criativo, utilizando materiais encontrados na natureza e dando a eles uma nova função estética. As pedras lisas de rios e praias são meticulosamente selecionadas, polidas e organizadas para compor peças que decoram jardins, fachadas, objetos de interior e até obras públicas. A arte em pedra não é apenas visualmente impactante, mas também uma forma de expressão cultural e emocional. Em cada criação, há uma história contada por cores, texturas e formas, reforçando a conexão do ser humano com a terra e os elementos naturais.

Seja para decoração, arquitetura ou simples contemplação, a arte em pedra é uma verdadeira celebração da criatividade humana em sintonia com a natureza.

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

ARTE EM GARRAFAS

POR EQUIPE EDITORIAL



CRIATIVIDADE SUSTENTÁVEL TRANSFORMANDO O MUNDO



A arte em garrafas plásticas é um exemplo inspirador de como o artesanato pode não apenas encantar visualmente, mas também desempenhar um papel importante na preservação ambiental. Em vez de descartar materiais como garrafas PET e tampas plásticas, muitos artesãos têm transformado esses resíduos em verdadeiras obras de arte. Um exemplo encantador é a criação de esculturas, como a vibrante galinha colorida feita inteiramente de garrafas e tampas plásticas, que simboliza a junção perfeita entre sustentabilidade e criatividade.



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







Essa forma de arte tem ganhado cada vez mais destaque, pois além de promover o reaproveitamento de materiais, estimula a conscientização sobre o impacto do consumo e o descarte consciente. De esculturas e móveis a itens decorativos e luminárias, as possibilidades criativas são infinitas. Artesãos e comunidades ao redor do mundo estão adotando essa prática como uma forma de preservar o meio ambiente e, ao mesmo tempo, gerar renda.

A arte em garrafas também é uma poderosa ferramenta educacional, especialmente em projetos comunitários e escolas, onde crianças aprendem sobre reciclagem de maneira lúdica e prática. O resultado não é apenas a criação de belas peças, mas também a formação de uma nova geração consciente e preocupada com a sustentabilidade. Com essa combinação de arte, consciência e impacto social, o artesanato com garrafas plásticas se firma como uma tendência necessária para o futuro do planeta.

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

CARTA DA NOVIÇA

POR COMENDADORA POETISA SANDRA ALBUQUERQUE



Querida Noemi,

Perdoe-me por só escrever agora, após longos anos.

Era manhã, o dia estava apenas começando, e lá estava eu, entre inúmeras famílias que se despediam de seus pais, primos, tios, irmãos e namorados. Todos partiriam para a sangrenta guerra. O cenário era o mesmo: mulheres com lenços encharcados de lágrimas e crianças em total desespero, gritando a palavra “pai”.

E eu, ali, sofria por Thomas, o homem que meu coração escolheu para ser o pai dos nossos filhos, o homem com quem sonhei ser feliz. O navio partiu... Oh, destino incerto!

A cada entardecer, eu voltava ao cais, cheia de esperança, buscando ao longe a silhueta de um gigante marítimo que pudesse trazer de volta o meu amado. Até que, um dia, aconteceu.

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



O cais estava em alvoroço. Mulheres corriam ao encontro de seus amores, beijos e abraços enchiam o ar. Mas então, o capitão se aproximou de mim:

— Senhora Sidália, eu lamento.
Aqui estão o boné e o que restou de seu futuro esposo.

Ao olhar, vi apenas nossa aliança de noivado. E naquele instante, meu mundo desabou.

Meu coração jamais se abriu novamente para a vida. Decidi me tornar noviça e, após longos anos de reclusão, tornei-me a madre superiora.

Nunca mais meu coração se abriu para o amor terreno, apenas para o amor de Cristo. E não me arrependo da minha decisão.



Sandra
Albuquerque

Mini Biografia

Sandra Albuquerque, natural -RJ,Professora, Escritora,Editora Setorial e Colunista Jornal Rol. Acadêmica Benemérita, Comendadora, Embaixadora Cultural (FEBACLA),D.h.c Multi (Casa Imperial dos Godos do Oriente),Embaixadora da Paz e Comendadora da Justiça de Paz (OMDDH). Acadêmica (ACL,AILAP, AIEB e ALCAAB).Coautora de várias Antologias : Inflexões ,Contos e Crônicas;Bethoveen,Tributo a Tom Jobim,500 anos de Camões,Carlos Drumond de Andrade Catálogo Ver -Arte,Cartas Escritas à Mão

,Ecologia na Atualidade ,Elementos da Natureza,Antologia da Amazônia, etc. Vários títulos:- Grande Prêmio Internacional de Literatura Machado de Assis,Comenda Internacional Diplomata Ruy Barbosa-O Águia de Haia,Imperador Pedro ll,Caneta de Ouro,etc.

Instagram:
@comendadora_poetisa_sandra

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!

TENDÊNCIAS DE VERÃO

POR EQUIPE EDITORIAL

INSPIRAÇÃO EM BIQUÍNIS E MAIÔS

O verão é a estação perfeita para explorar cores vibrantes, estampas tropicais e cortes modernos em biquínis e maiôs. As imagens selecionadas nesta matéria oferecem uma diversidade de ideias e inspirações para você escolher o estilo que melhor combina com sua personalidade e conforto. Desde o clássico floral até as listras minimalistas, as possibilidades são infinitas.

Se você gosta de um visual romântico e delicado, estampas florais em tons pastéis são sempre uma boa pedida. Já para quem prefere um toque de ousadia, biquínis com cortes assimétricos ou detalhes metálicos trazem sofisticação à beira-mar. Maiôs monocromáticos, como o branco ou preto, continuam sendo opções elegantes, ideais para combinar com acessórios como chapéus de palha e óculos de sol modernos. Com essas inspirações, o segredo é se divertir e encontrar o equilíbrio perfeito entre estilo e conforto. Afinal, o verão é a temporada de expressar leveza e autoconfiança.

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



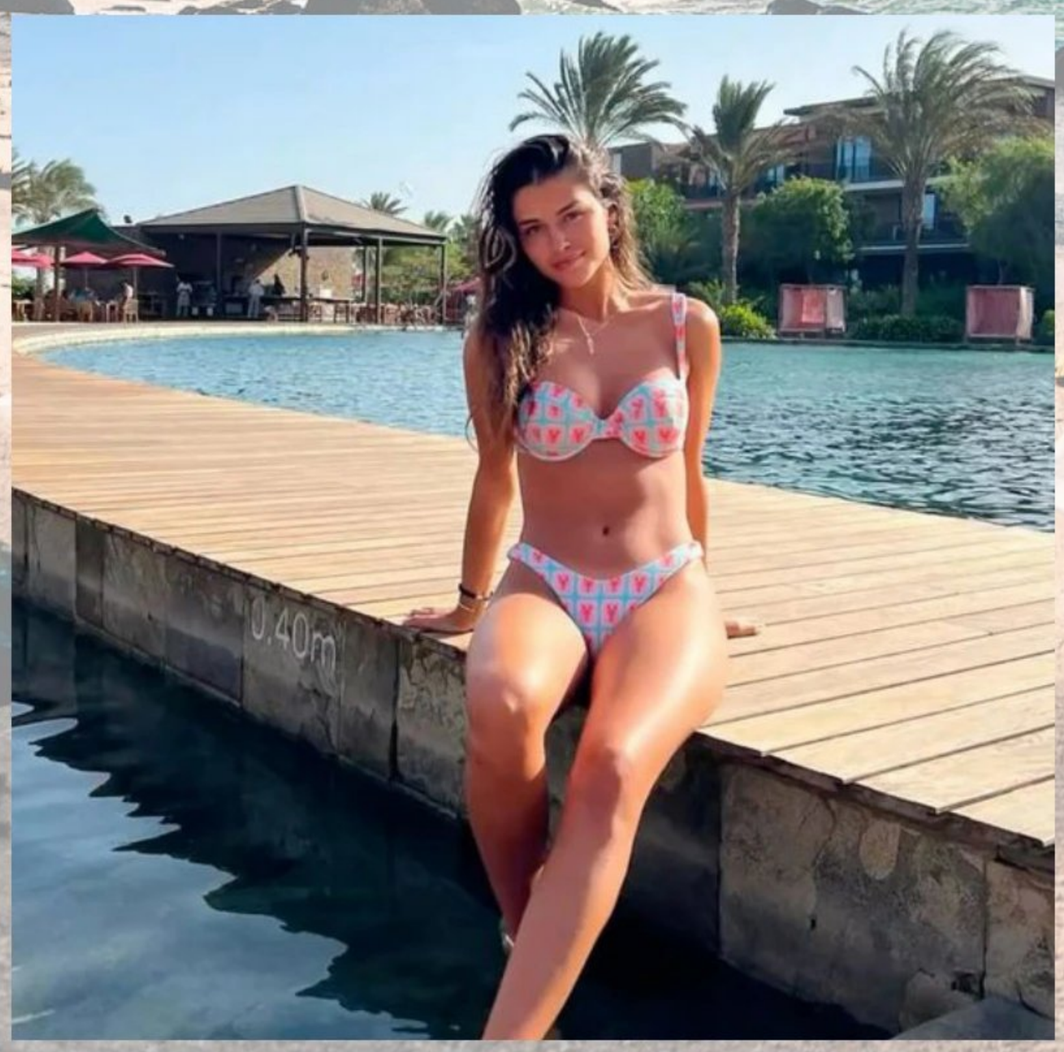
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD





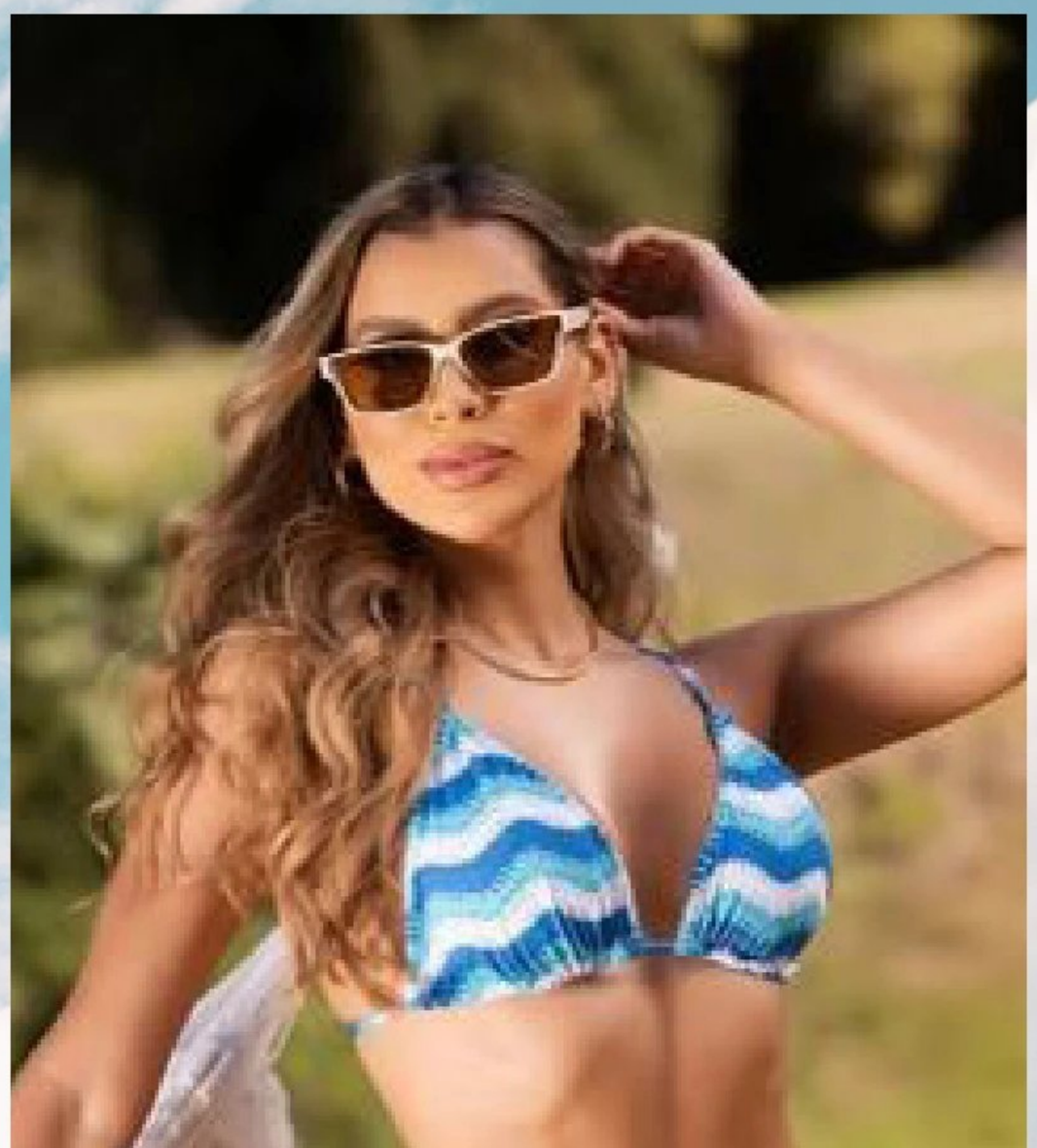






Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD











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

MODA VERÃO

POR EQUIPE EDITORIAL



LEVEZA E ESTILO PARA OS DIAS QUENTES

O verão é a estação da liberdade e descontração, e as peças leves e soltas são essenciais para curtir cada momento com conforto. Shorts de linho, saias longas de tecidos frescos e camisas curtas de algodão aparecem como escolhas práticas e elegantes. Combiná-las com acessórios de palha, chapéus e bolsas de fibras naturais cria um visual perfeito para passeios à beira-mar ou tardes ensolaradas na cidade.

Os looks de verão destacam cores vibrantes, estampas florais e tropicais, além de tons neutros que garantem versatilidade. As peças permitem combinações descontraídas, como saias fluidas com tops de amarração ou shorts despojados com camisas de botão abertas. Para completar o estilo, sandálias rasteiras e óculos escuros são indispensáveis, proporcionando aquele toque final que é a cara do 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

A MODA FEMININA.

POR EQUIPE EDITORIAL

ELEGÂNCIA, FORÇA E INSPIRAÇÃO

A moda feminina é muito mais do que roupas; é uma expressão viva da beleza, confiança e autenticidade da mulher. Com uma versatilidade única, ela transita entre o casual e o sofisticado, refletindo o poder de adaptação das mulheres ao mundo moderno. Desde vestidos fluidos até alfaiataria de corte impecável, passando por saias delicadas e peças ousadas, cada escolha é um manifesto de estilo e personalidade.

A beleza feminina se destaca na forma como essas combinações ganham vida: tecidos leves que dançam ao vento, estampas vibrantes que trazem frescor e acessórios que dão o toque final a cada look. A moda não só valoriza o corpo, mas também traduz emoções. É na simplicidade de um vestido de verão, no impacto de um salto alto ou na leveza de um chapéu de praia que a mulher encontra sua essência, sempre em sintonia com o mundo ao seu redor.

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

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











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









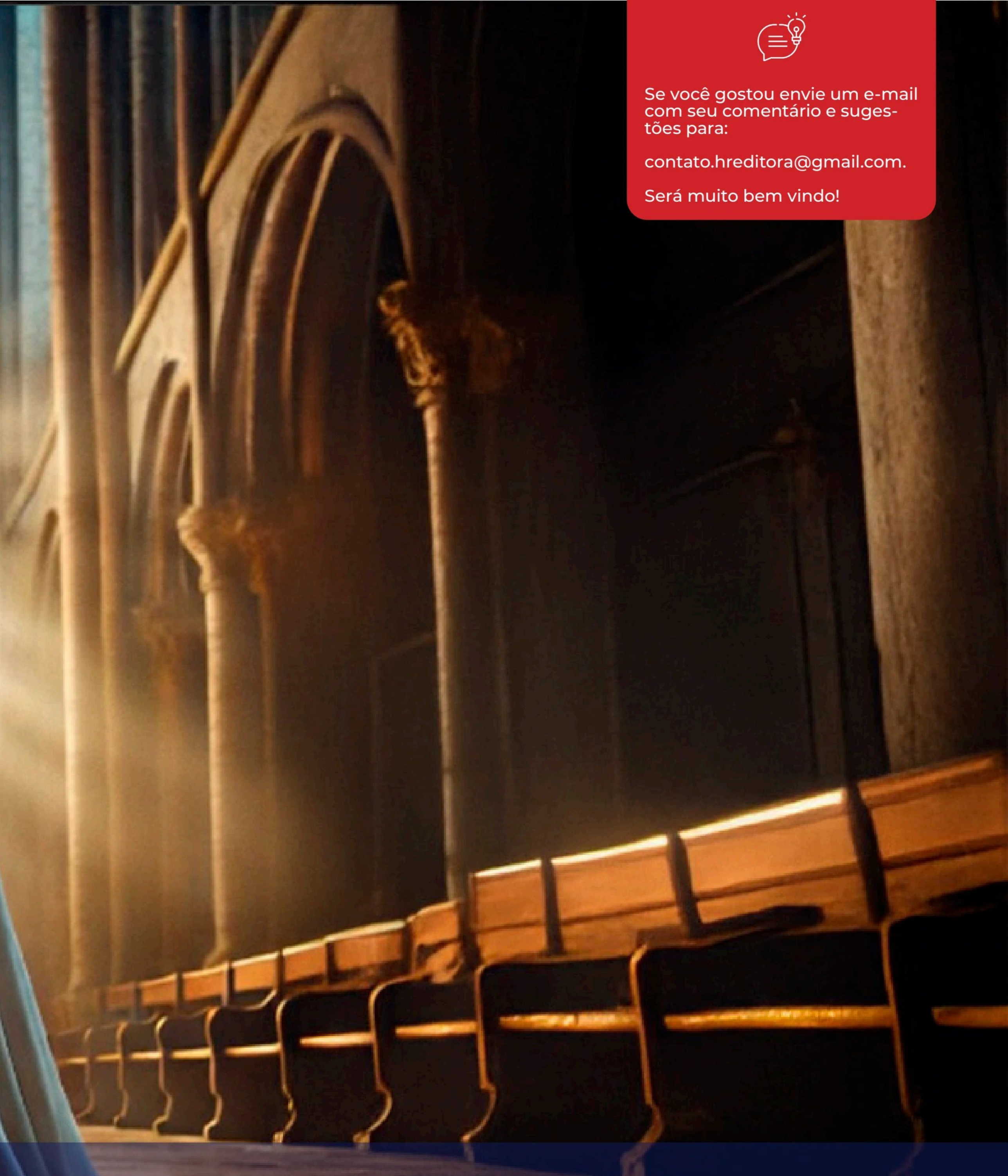


Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



seção **HERÁLDICA**

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!

Cerimônia Cívica de Reconhecimento de Méritos

A solenidade aconteceu no dia 24 de janeiro de 2025 na prestigiada Biblioteca Vaz de Camões, na Casa de Portugal de São Paulo, espaço que simboliza a História e Cultura.



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

Nesse evento de grande prestígio, os notáveis foram agraciados com as Insígnias Nobiliárquicas e Cavaleirescas, um reconhecimento simbólico e honorífico concedido a figuras ilustres por suas contribuições excepcionais em diversas áreas. Cada insígnia representa não apenas uma honraria, mas também um legado de mérito, dedicação e compromisso com valores nobres que transcendem gerações.







O EXMO SR. EMPRESÁRIO EM ENERGIA SUSTENTÁVEL COMENDADOR DR. LUIS CARLOS OLIVATO



Dr. Luis Carlos Olivato é um visionário cuja trajetória destaca-se pela inovação, sustentabilidade e empreendedorismo. Desde jovem, demonstrou talento na construção civil, pavimentando uma carreira marcada pela excelência. Em 2003, deu início à sua jornada empresarial e, em 2008, ingressou no setor tecnológico, revolucionando a geração de energia renovável ao implementar sistemas fotovoltaicos e desenvolver geradores eólicos de aplicação versátil.

Fundador da LL Tecnologia Solar e da Coopersol, Dr. Olivato lidera iniciativas que integram tecnologia, eficiência e sustentabilidade, incluindo projetos de reciclagem de resíduos eletrônicos e solares. Sua visão também impulsionou a criação de startups inovadoras, como a Charging Shadow, focada na transformação da mobilidade elétrica, e o aplicativo FAST HAND, que conecta empreendedores e estimula o progresso.

Polímata por essência, Dr. Olivato exemplifica engenhosidade e dedicação, deixando um legado duradouro na construção de um futuro mais sustentável e promissor. Sua atuação inspira e redefine o papel da tecnologia como aliada na preservação do meio ambiente e no desenvolvimento econômico.

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

EXMO. SR. ENGENHEIRO E EMPRESÁRIO NO SEGMENTO DE TURISMO DR. MARVIN AMAR



Dr. Marvin Amar construiu uma trajetória profissional exemplar, marcada por determinação e trabalho árduo, valores que carrega desde a infância. Suas experiências culturais na África do Sul e Alemanha durante os anos escolares lhe proporcionaram uma visão cosmopolita, diferencial que permeia sua carreira. Formado em Engenharia Civil pela renomada Faculdade de Engenharia Industrial (FEI), iniciou sua carreira em uma prestigiada construtora de São Paulo, onde contribuiu para projetos residenciais de destaque.

No entanto, foi no setor de turismo que encontrou sua verdadeira vocação. Há três décadas, lidera como sócio da Judy Operadora de Turismo, uma referência em viagens corporativas e de incentivo. Sob sua gestão, a empresa oferece experiências exclusivas em mais de 80 destinos internacionais, promovendo intercâmbios culturais e tornando sonhos realidade. Dedicado ao turismo nacional, Marvin também trabalha para destacar as belezas do Brasil no cenário global. Ele é um exemplo de profissionalismo, visão global e comprometimento com a valorização cultural e familiar.

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

EXMO. SR. EMPRESÁRIO E ESTRATEGISTA FINANCEIRO COMENDADOR DOUTOR CARLOS DE CASTRO TOLEDO



Dr. Carlos de Castro Toledo é um líder multifacetado e estrategista financeiro de destaque, com atuação em setores como finanças, política, comércio, seguros e construção civil. Cofundador da Castro Toledo Consultoria Financeira e de Negócios Open Bank, ele se destaca por sua habilidade em impulsionar negócios de forma segura e eficiente, promovendo resultados excepcionais. Formado em Administração e mestre em Negócios pela FGV, Carlos construiu uma carreira sólida no Banco Santander, onde recebeu 13 promoções em 7 anos e liderou projetos inovadores, como o seguro prestamista para empresas.

Atualmente, atua como Diretor-Geral no Fictor Bank e Diretor de Produtos Financeiros na Fictor Holding, consolidando sua reputação no mercado financeiro. No setor público, foi responsável por iniciativas como a Farmácia Popular e a Cozinha Terapêutica em Ferraz de Vasconcelos, além de presidir a Comissão “Prefeito Amigo da Criança” da Fundação Abrinq. Sua visão estratégica também foi fundamental na fusão que deu origem ao Grupo Dr. Foods, reforçando seu compromisso com o desenvolvimento econômico e social.

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

EXMO. SR. EMPRESÁRIO ADIRACINO FRANCA FILHO



Adiracino Franca Filho é um exemplo de determinação e empreendedorismo. Com raízes humildes no interior de São Paulo, ele construiu uma trajetória brilhante, marcada pela dedicação e visão estratégica. Desde os 12 anos, quando começou como vendedor de calçados no varejo, demonstrou uma notável aptidão para alcançar altos patamares. Sua paixão pelo trabalho sempre foi além do valor material, guiando-o ao sucesso. Formado em Administração, Adiracino consolidou-se como uma figura influente em setores como construção civil, tecnologia, alimentação e finanças.

Sua versatilidade e busca constante por excelência se traduzem em contribuições significativas em cada área em que atua. Transformando desafios em oportunidades, ele demonstra um espírito de liderança nato que eleva o padrão empresarial e reforça seu compromisso com o progresso e a inovação. Sua trajetória inspiradora serve como um exemplo de perseverança e sucesso, deixando um legado duradouro para as futuras gerações.



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

CULTURA E EDUCAÇÃO, PILARES DA NAÇÃO, FUNDAMENTOS DA SABEDORIA, DA RAZÃO E DA EMOÇÃO.

POR COMENDADOR DOM HELIO REIS.

A cultura é a essência da nossa alma,
A educação é a chave para o nosso destino.
Ambas se entrelaçam, como as fibras de uma corda,
Fortalecendo a nossa identidade, a nossa palavra.

A cultura nos ensina a respeitar e a amar,
A educação nos mostra o caminho para o saber.
A cultura é a nossa história, a nossa tradição,
A educação é a nossa ferramenta para a transformação.

Que a cultura e a educação sejam sempre valorizadas,
E que nunca sejam esquecidas, nem desprezadas.
Que sejam sempre cultivadas, com carinho e com amor,
Para que possamos crescer, como uma árvore que floresce ao sol.

 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 **ESPORTE**

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!

O RETORNO DO PRÍNCIPE: NEYMAR ESTÁ DE VOLTA AO SANTOS

POR BRUNO WILLIANS GONÇALVES GUEDES OLIVEIRA

O menino da Vila está de volta. Após mais de uma década brilhando nos maiores palcos do futebol mundial, Neymar Júnior retorna ao clube que o revelou para o mundo. O Santos, que foi sua casa no início da carreira, agora se prepara para viver um dos momentos mais emocionantes de sua história: a volta de seu maior ídolo contemporâneo.

DA VILA AO MUNDO: A ASCENSÃO DE NEYMAR

Nascido em Mogi das Cruzes, São Paulo, Neymar da Silva Santos Júnior cresceu respirando futebol. Desde pequeno, já mostrava habilidades impressionantes, e não demorou para que sua família percebesse que ele estava destinado a algo grande.

Aos 11 anos, chegou às categorias de base do Santos, e em 2009, com apenas 17 anos, estreou como profissional. Em pouco tempo, virou o grande nome do time. Seu drible desconcertante, sua velocidade e sua ousadia lembravam grandes ícones do futebol brasileiro, como Pelé e Robinho.

 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

Entre 2010 e 2013, Neymar comandou uma das gerações mais talentosas do Peixe. Foi peça fundamental na conquista da Copa do Brasil de 2010, do tricampeonato paulista (2010, 2011 e 2012) e, principalmente, da Libertadores de 2011, quando levou o Santos ao título continental após quase 50 anos.

A JORNADA NA EUROPA

Em 2013, Neymar deixou o Brasil rumo ao Barcelona. O trio MSN — Messi, Suárez e Neymar — se tornou uma das duplas mais temidas da história do futebol. Em 2015, conquistou a Champions League, sendo decisivo na final contra a Juventus.

Após quatro temporadas no Barça, decidiu buscar protagonismo e aceitou o desafio do Paris Saint-Germain, tornando-se a contratação mais cara da história do futebol. No PSG, conquistou títulos nacionais, mas o sonho da Champions League ficou pelo caminho, com o vice-campeonato em 2020.

Nos últimos anos, as lesões e algumas polêmicas ofuscaram parte de seu brilho. Em 2023, uma nova aventura começou no futebol saudita, onde assinou com o Al-Hilal. Porém, a passagem foi marcada por contusões, e Neymar passou mais tempo no departamento médico do que em campo.



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

O RETORNO AO SANTOS: UM NOVO CAPÍTULO

Agora, em 2025, o camisa 10 decide que é hora de voltar para casa. O Santos, que passou por momentos difíceis nos últimos anos, enxerga em Neymar a chance de retomar seu protagonismo. A Vila Belmiro, sempre apaixonada, está em festa.

A chegada do craque não é apenas um reforço técnico; é uma mudança de patamar. Neymar volta para ser a referência do time, para liderar uma nova geração de Meninos da Vila e, quem sabe, conquistar mais um título com a camisa alvinegra.

O QUE ESPERAR DE NEYMAR NO BRASIL?

Aos 33 anos, Neymar ainda tem muita lenha para queimar. Se conseguir se manter fisicamente bem, pode ser o grande nome do futebol brasileiro e até reconquistar espaço na Seleção. Sua experiência internacional será um diferencial, e seu talento, indiscutível.

A volta de Neymar ao Santos marca o retorno de um ídolo ao seu berço. Mais do que um reforço, é um reencontro com sua própria história. E para o torcedor santista, fica a esperança de que o brilho do menino da Vila volte a iluminar o futebol brasileiro.

Agora, só resta uma pergunta: estamos prontos para ver Neymar brilhar novamente no Santos?



Bruno Willians Gonçalves Guedes Olivera,30 Anos, Casado, Paulistano, Fanático Torcedor do Santos FC

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

REFLEXÕES

POR EQUIPE EDITORIAL

VÍDEO 19

@fcomecou| Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DE8nP-nPQ7g/?igsh=dGoyY3ozY3J5NHVy

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



@fcomecou| Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DE8nP-nPQ7g/?igsh=dGoyY3ozY3J5NHVy

VÍDEO 21

@toptalent.oficial | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DElGfvHJquV/?igsh=eTE5c3Z6N3NpdHN6

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

VÍDEO 22

@pensahealing| Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DEGD8CbSCMS/?igsh=MTBkc2RkNnYzNm9mbQ%3D%3D

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

MÚSICAS INESQUECÍVEIS

POR EQUIPE EDITORIAL

VÍDEO 23

Banda 4 Non Blondes

A 4 Non Blondes foi uma banda de rock alternativo dos anos 90, liderada pela icônica vocalista Linda Perry. Formada em 1989, a banda conquistou sucesso mundial com o hit "What's Up?", uma música marcante que se tornou um hino de rebeldia e autoexpressão. Conhecida por suas letras poderosas e vocais intensos, a banda teve uma curta trajetória, mas seu impacto na cena musical alternativa e LGBTQIA+ permanece até hoje. Após o fim da banda, Linda Perry seguiu uma carreira de sucesso como compositora e produtora, trabalhando com grandes nomes da música.

@feedmusicaboa | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DE5ivNqOYf8/?igsh=MWwxZDJuaTNoYWdkMg%3D%3D

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

VÍDEO 24

John Lennon - Música Imagine

Lançada em 1971, "Imagine" é uma das canções mais icônicas e influentes da carreira solo de John Lennon. Com uma melodia suave e letras profundas, a música propõe um mundo idealizado, livre de barreiras religiosas, políticas e sociais, onde todos vivem em paz e harmonia. Escrita em colaboração com Yoko Ono, "Imagine" foi inspirada por conceitos de utopia e igualdade, refletindo os ideais pacifistas de Lennon.

@Estação de Músicas Inesquecíveis/ Fonte Vídeo: https://www.facebook.com/100051581654096/posts/1260013725728004/?rdid=VaswWRMZKKiyFGWz#

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



VÍDEO 25

Bridge Over Troubled Water

Lançada em 1970 por Simon & Garfunkel, "Bridge Over Troubled Water" rapidamente se tornou um hino de conforto e esperança. Com a poderosa interpretação de Art Garfunkel e a composição emocionante de Paul Simon, a música alcançou o 1º lugar na Billboard Hot 100, onde permaneceu por 6 semanas, vendendo mais de 6 milhões de cópias nos Estados Unidos. O sucesso foi coroado com 2 prêmios Grammy em 1971, incluindo Álbum do Ano e Gravação do Ano, consolidando seu legado como uma das baladas mais marcantes da história da música.

@ canaldosflashbacks | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DB4wbJsvPKI/?igsh=MWp5dTFtNGlucmFpOA%3D%3D

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



Banda Supertramp

Formada em 1969, a Supertramp marcou a história do rock progressivo e pop rock com seu som único, que mesclava piano, saxofone e melodias cativantes. Conhecida por sucessos como "The Logical Song", "Breakfast in America" e "Give a Little Bit", a banda alcançou enorme sucesso nos anos 70 e 80. O álbum "Breakfast in America" (1979) foi um de seus maiores êxitos, vendendo milhões de cópias e consolidando o grupo nas paradas internacionais. Com letras introspectivas e arranjos sofisticados, a Supertramp deixou um legado atemporal, influenciando gerações de músicos e conquistando fãs ao redor do mundo.

@ musicatop80_90 | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DEYez_joiZu/?igsh=OXNsdWNsNm4zd2tr

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

VÍDEO 25



E eis que em um Shopping em Paris, um musicista de nome Emílio, toca as músicas pedidas pelo público, e em um desses momentos entra um grande intérprete Teddy Swims e dá um show ao público que por ali trafegava....

@ canaldosflashbacks | Fonte Vídeo: https://www.instagram.com/reel/DB4wbJsvPKI/?igsh=MWp5dTFtNGlucmFpOA%3D%3D

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 **CELEBRIDADES**

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!

FERNANDA TORRES: PRIMEIRA BRASILEIRA A VENCER O GLOBO DE OURO DE MELHOR ATRIZ

POR EQUIPE EDITORIAL

Fernanda Torres se tornou a primeira brasileira a vencer a categoria de "Melhor Atriz em Filme de Drama" na história do Globo de Ouro.

Fez questão de dedicar para sua mãe, Fernando Montenegro, no discurso : "Eu quero dedicar esse prêmio a minha mãe que esteve aqui há 25 anos".

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

LUZIMAR TROTTMANN RETORNA AOS PALCOS COM A COMÉDIA ‘DONA PAÇOCA’

POR GENTE DE SUCESSO VIP

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



ROSE SCALCO, LUZIMAR TROTTMANN E NARJARA TURETTA

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

GUILHERME DE OLIVEIRA E LUZIMAR TROTTMANN



Aplaudida em cena aberta na estreia da comédia Dona Paçoca, Luzimar Trottmann recebe famosos que a prestigiam no seu primeiro final de semana da peça no Rio de Janeiro
Esta é a primeira peça da atriz que retoma a carreira após anos morando na Suíça

Estreou no último final de semana a comédia "Dona Paçoca", escrita por Regiana Antonini, no Teatro Cândido Mendes. Comédia, que leva o público à gargalhada sem parar, marca a volta da atriz Luzimar Trottmann ao Teatro. A atriz retoma a carreira após anos morando na Suíça. Entre idas e vindas, desta vez, Luzimar Trottmann resolveu fazer o que mais ama: atuar e a volta ao palco, e numa comédia escrita especialmente pra ela, não poderia ser a melhor escolha.

Vários foram os amigos que foram prestigiar a volta da atriz que surpreendeu a todos no papel de Samara, dentre eles, famosos e alguns membros da familia como: Narjara Turetta, Maria Fernanda Gurgel, Jussara Calmon, Guilherme de Oliveira, Rose Scalco, além da própria autora Regiana Antonini que se encantou com Luzimar Trottmann no palco no papel que fez pra ela.

Dirigida por Bruno Seixas, a peça também traz Gabriel Sardinha. O ator, que contracena com Trottmann, faz dois papéis: censor do IBGE e o sobrinho de Samara, a Dona Paçoca. Os dois exalam uma química perfeita que não deixa o público quieto um segundo. Entre uma risada e outra, a atriz Luzimar Trottmann foi aplaudida em cena aberta duas vezes no espetáculo.

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

"Ser a Dona Paçoca, viver esta peça é um presente imensurável para mim", diz a atriz. "Agradeço demais à Regiana Antonini por seu talento em roteiros, porque a Samara é meio que parecida comigo. Obrigada aos amigos e admiradores do meu trabalho que foram prestigiar. Quem não foi se prepara, vai ter muita paçoca e muita risada."

Luzimar Trottmann foi Modelo, participou de programas clássicos da TV no início dos anos 80, saiu em jornais e revistas, participou de várias peças teatrais e novelas na TV, incluindo Mulheres de Areia e Fera Ferida, até mudar-se para a Suíça, onde se casou, virou cidadã suíça. Fomentadora da cultura e amante da arte tanto na Suíça quanto no Brasil. Na Suíça, ela é associada ao CEBRAC (Centro Brasil Cultural), em Zurique, instituição filantrópica que representa a cultura brasileira nas terras alpinas e presta serviços à comunidade brasileira lá situada, participando de palestras, lançamentos e vernissages. No Brasil, no Rio de Janeiro, ela colabora com o Retiro dos Artistas.

A comédia segue em cartaz no Teatro Cândido Mendes em Ipanema, sextas, sábados e domingos, às 20h, até o dia 02 de Fevereiro. Siga a atriz no instagram para mais novidades @ https://www.instagram.com/luzimartrottmann/



A AUTORA REGIANE ANTONINI, LUZIMAR TROTTMANN E O DIRETOR BRUNO SEIXAS

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

MARIA FERNANDA GURGEL, GUDMUND FJORTOF, JUSSARA CALMON, O ATOR DA PEÇA GABRIEL SARDINHA E LUZIMAR TROTTMANN

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

OBRIGADO POR EMBARCAREM NESSA VIAGEM DE LEITURA CONOSCO. ESTAMOS SEMPRE AO SEU LADO!

Participe da próxima edição com seu texto ou sua marca. Agradecemos a todos os colaboradores e, especialmente, a você, querido leitor. Desejamos um fevereiro mágico para todos!

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