HR MAGAZINE

DIVERSIDADES

Apoio: Africano Centro Cultural | FEBACLA | SHR MAGAZINE

ISSN 2965-7105 | DISTRIBUIÇÃO ONLINE E GRATUITA | ANO 3 | 05 DE MARÇO DE 2025

Destaque



- CENTRO CULTURAL AFRICANO



- MÊS INTERNACIONAL DA MULHER



- CARNAVAL 2025

17 Número

Publicação Digital da Editora HR

NAS PRÓXIMAS EDIÇÕES TEREMOS ENCARTES SEMANAIS

PROJETOS SOCIAIS DA ELO BRASIL ÁFRICA SERÃO APRESENTADOS NO CLUBE DO EXÉRCITO EM BRASÍLIA PARA OS PAÍSES DO CONTINENTE AFRICANO

LEIA TAMBÉM

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

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

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



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

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

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

Sumário

Clique na Matéria para ser

- **Editorial**
  Editora Chefe, Redatora e Jornalista Joyce Reis 008
- **Apresentação** 010
- **Expediente** 012
- **Homenagem ao Mês das Mulheres**
  Por Comendador Dom Helio Reis 018
- **Mulher, uma força divina para dar continuidade a terra.**
  Artigo Por Maristela Pozitano 020
- **Poema para todas as mulheres.**
  Poema Por Vinicius de Moraes 026

SEÇÃO CELEBRIDADES

- **Paola Oliveira despedida como Rainha de Bateria da Grande Rio**
  Por Equipe Editorial 030
- **Os maiores influenciadores do Brasil**
  Por Equipe Editorial 034

SEÇÃO CENTRO CULTURAL AFRICANO

- **Carnaval 2025 no Anhembi Celebra Cultura e Religião do Povo Yorabá.**
  Por Presidente do CCA Kabiesi Oba Adekunle Aderonmu ... 038
- **Axé na Sapucaí**
  Por Presidente do CCA Kabiesi Oba Adekunle Aderonmu ... 040
- **Prova de Fogo encanta a Avenida com Samba Enredo "Ubuntu" e reverencia Mãe Africana.**
  Por Presidente do CCA Kabiesi Oba Adekunle Aderonmu ... 042

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



- **Universidade de Ensino a Distância Unifa - Ifá, filosofia e Ciência da Vida.**
  Por CAA 044

- **Reflexões**
  Vídeos Por Equipe Editorial 048

SEÇÃO VIAGEM E TURISMO

- **Pomerode: Um pedacinho da Alemanha em Santa Catarina.**
  Artigo Por Equipe Editorial 054

- **Praga, a deslumbrante Cidade da Europa.**
  Artigo Por Equipe Editorial 058

SEÇÃO CULINÁRIA

- **5 Razões Gastronômicas para visitar Pomerode.**
  Artigo/Receitas Por Equipe Editorial 066

  Apfelstrudel (Strudel de Maçã) 068
  Eisbein (Joelho de Porco) 070
  Brezen (Pretzel Alemão) 072

- **Sabores de Pragas: Tradição e sabor na Capital Dourada.**
  Artigo/Receitas Por Equipe Editorial 074

  Vepro Knedlo Zelo 076
  Svícková ba Smetane 078
  Bramboráky 080
  Trdlník 082

Sumário

Clique na Matéria para ser

HR MAGAZINE

SEÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA

- **A Inteligência Artifical criando vídeos Espetaculares.**
  Por Equipe Editorial 088
- **Ondas sonoras do cosmos.**
  Por Equipe Editorial 092

SEÇÃO HERÁLDICA

- **Jantar de Gala 4 Estações** 096
- **A História do Roma Ristorante** 098
- **Apoios Institucionais e a Grandeza dos Presentes** 099
- **Tradição e Honra** 100
- **A Outorga Honorífica** 101
- **O Legado e a Continuidade do Jantar de Gala** 102
- **Músicas Inesquecíveis**
  Por Equipe Editorial 106

SEÇÃO AMIGO PET

- **Os animais não estão aqui por acaso**
  Por Equipe Editorial 114
- **Convidado de Honra de 4 Patas no Casamento**
  Por Equipe Editorial 116

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



- **Escola de Samba São Clemente Exalta Vira Latas** 118
  Por Equipe Editorial
- **Animais Falam pelo Olhar** 120
  Por Equipe Editorial
- **Esse Cavalo ama Rock and Roll** 122
  Por Equipe Editorial
- **3 Fases de um cachorro** 124
  Por Equipe Editorial
- **Esse é o Parkur Ninja** 126
  Por Equipe Editorial
- **O Amor puro e Verdadeiro dos animais** 128
  Por Equipe Editorial
- **Djoba e Zack sem dúvidas, meus amigos fiéis** 130
  Por Equipe Editorial

SEÇÃO SAÚDE E BEM-ESTAR

- **Insônia** 130
  Por Comendadores Dra. Roseli Maria Pibernat e Dr. Anderson José da Silva
- **Zé Gotinha** 142
  Por Equipe Editorial
- **Dia Mundial da Audição** 144
  Por Dra. Claudia Araújo

SEÇÃO MODA FASHION

- **As Tendência de moda que vão dominar os looks Outono/ Inverno 2025Inverno 2025** 152
  Por Equipe Editorial

Sumário

Clique na Matéria para ser

- **Propagandas Geniais**
  Por Equipe Editorial 160

SEÇÃO ELO BRASIL ÁFRICA

- **Comendador Dr. Dom Helio Reis, foi Aclamado e Diplomado como Comendador da Ordem do Mérito do Elo Social**
  Por Elo Brasil África 164

- **Diretoria de Eventos do Elo Social Está Organizando Evento no Clube do Exército no DF de lançamento dos projetos nos paises do Continente Africano.**
  Por Elo Brasil África 166

- **Lugares Pitorescos**
  Por Equipe Editorial 168

SEÇÃO ARTESANATO

- **Transformando caixas de ovos em Arte**
  Por Equipe Editorial 172

- **Vasos Decorados: Criatividade e personalidade para o seu jardim**
  Por Equipe Editorial 174

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

Editorial

Março é um mês especial, um momento de celebração e reflexão em homenagem ao Mês Internacional das Mulheres. É uma oportunidade para reconhecermos a força, a resiliência e as conquistas das mulheres ao longo da história, além de um convite para explorarmos a diversidade de suas experiências e contribuições em diferentes áreas da vida.

Neste mês, nossa revista digital se propõe a ser um espaço de celebração e descoberta. Convidamos você a embarcar em uma viagem mágica pela leitura, onde cada página revela um universo fascinante de temas que tocam a vida das mulheres e da sociedade como um todo.

Vamos começar nossa jornada com a alegria e a energia do carnaval, uma festa que, além de ser uma expressão cultural vibrante, é também um reflexo da força feminina. Vamos explorar como as mulheres têm sido protagonistas na construção e na celebração dessa tradição, trazendo cor e vida às ruas.
Faremos uma parada no mundo dos pets, onde o amor e a companhia dos animais de estimação se entrelaçam com a vida de todos nós.
A saúde é outro tema essencial que não pode ser deixado de lado. Em nossa viagem, abordaremos questões de saúde e bem-estar, trazendo dicas e informações valiosas para que todas as mulheres possam cuidar de si mesmas e viver plenamente. Afinal, a saúde é um pilar fundamental para que possamos seguir em frente com força e determinação.

E que tal uma pausa para a poesia? A literatura tem o poder de tocar a alma e expressar sentimentos profundos. Vamos homenagear poetisas que, com suas palavras, têm inspirado gerações e nos convidado a refletir sobre a condição feminina e a beleza da vida.
Neste mês das mulheres, convidamos você a se juntar a nós nessa viagem de leitura mágica. Que cada artigo, cada história e cada poema inspire você a celebrar a força feminina e a diversidade de experiências que moldam o mundo em que vivemos. Vamos juntos homenagear as mulheres que nos cercam, reconhecendo suas lutas, conquistas e a beleza que trazem à vida.

Aproveite essa jornada e deixe-se envolver pela magia das palavras!

Feliz Mês Internacional das Mulheres!



Apresentação

Bem-vindos à nossa edição especial da revista digital, dedicada a homenagear o Mês Internacional das Mulheres! Neste mês de celebração, queremos reconhecer e valorizar a força, a criatividade e a resiliência das mulheres em todas as suas formas. Prepare-se para uma jornada repleta de conteúdo inspirador e diversificado, que abrange temas que tocam a vida de todas nós.

HOMENAGEM AO MÊS DAS MULHERES

Iniciamos nossa revista com uma seção especial dedicada a homenagear as mulheres que fazem a diferença em nossas vidas. Aqui, você encontrará histórias inspiradoras, entrevistas e reflexões sobre as conquistas femininas ao longo da história e o impacto que elas têm em nossa sociedade.

CARNAVAL

O carnaval é uma festa que exalta a cultura e a alegria. Vamos explorar como as mulheres têm sido protagonistas nesse evento vibrante, trazendo cor e vida às ruas. Compartilharemos histórias de musas do carnaval, fantasias criativas e a importância da participação feminina nas celebrações.

SEÇÃO PET

Os animais de estimação são companheiros leais e trazem alegria para nossas vidas. Em nossa seção Pet, vamos explorar a relação especial entre mulheres e seus bichinhos, compartilhando dicas de cuidados, histórias emocionantes e tudo o que envolve o amor pelos pets.

SAÚDE

Cuidar de si mesma é fundamental! Em nossa seção de Saúde, traremos informações valiosas sobre bem-estar, saúde mental e física, além de dicas práticas para que todos possam se sentir bem e saudáveis. Vamos abordar temas como insônia, audição e a importância da vacinação.

MODA

A moda é uma forma de expressão. Nesta seção, vamos explorar as tendências atuais, dicas de estilo e como a moda pode ser uma aliada na autoestima das mulheres. Prepare-se para se inspirar com looks incríveis.

ARTESANATO

A criatividade é uma das maiores forças femininas. Em nossa seção de Artesanato, vamos compartilhar tutoriais, ideias e projetos que celebram a habilidade manual e a expressão artística. Venha descobrir como transformar materiais simples em verdadeiras obras de arte!

MÚSICAS INESQUECÍVEIS

A MÚSICA TEM O PODER DE TOCAR O CORAÇÃO E NOS CONECTAR. EM NOSSA SEÇÃO DE MÚSICAS INESQUECÍVEIS, VAMOS RELEMBRAR CANÇÕES QUE MARCARAM GERAÇÕES. PREPARE-SE PARA UMA TRILHA SONORA QUE VAI EMOCIONAR E INSPIRAR!

POESIA

A POESIA É UMA FORMA PODEROSA DE EXPRESSÃO. EM NOSSA SEÇÃO DEDICADA À POESIA, VAMOS APRESENTAR POEMAS QUE FALAM SOBRE A EXPERIÊNCIA FEMININA, AMOR, LUTA E SUPERAÇÃO. VENHA SE EMOCIONAR COM PALAVRAS QUE TOCAM A ALMA E REFLETEM A BELEZA DA VIDA.

VÍDEOS INCRÍVEIS EM IA

POR FIM, NÃO PODERÍAMOS DEIXAR DE LADO A TECNOLOGIA! EM NOSSA SEÇÃO DE VÍDEOS INCRÍVEIS EM IA, VAMOS APRESENTAR CONTEÚDOS QUE EXPLORAM COMO A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL ESTÁ TRANSFORMANDO O MUNDO. PREPARE-SE PARA SE SURPREENDER COM INOVAÇÕES E CRIAÇÕES QUE MOSTRAM O POTENCIAL DA TECNOLOGIA.

ESPERAMOS QUE VOCÊ APROVEITE CADA PÁGINA DESTA EDIÇÃO ESPECIAL, REPLETA DE CONTEÚDO QUE CELEBRA A FORÇA E A BELEZA DAS MULHERES. JUNTE-SE A NÓS NESTA HOMENAGEM E VAMOS JUNTOS FAZER DESTE MÊS UMA VERDADEIRA CELEBRAÇÃO DA VIDA E DAS CONQUISTAS FEMININAS!

FELIZ MÊS INTERNACIONAL DAS MULHERES!



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 Março de 2025

Ano e Número da Publicação
Ano 3 e Número 17

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!

PATROCINADO

DESCUBRA O MUNDO DA INVESTIGAÇÃO E SEGURANÇA!

Você está pronto para dar um passo decisivo em sua carreira? Apresentamos nossos serviços de investigação e cursos especializados que vão transformar sua vida profissional!

Serviços de Investigação:
- Detetive Profissional: Oferecemos serviços de investigação personalizados para atender suas necessidades, seja para casos pessoais ou empresariais. Nossa equipe é composta por profissionais experientes, prontos para desvendar mistérios e trazer respostas.

- Investigação Patrimonial: Proteja seus bens e investimentos com nossa investigação patrimonial. Realizamos análises detalhadas para identificar e avaliar ativos, garantindo que você tenha total segurança em suas transações.

- Fiscal de Loja: Nossos fiscais de loja são treinados para prevenir perdas e garantir a segurança do seu estabelecimento. Com técnicas de vigilância e monitoramento, ajudamos a proteger seu patrimônio e a manter um ambiente seguro para seus clientes.

Cursos Profissionais:
- Curso de Detetive Profissional: Aprenda as técnicas e habilidades necessárias para se tornar um detetive de sucesso. Nossos cursos abrangem desde investigação criminal até técnicas de entrevista e coleta de evidências.

- Papiloscopia Forense: Mergulhe no fascinante mundo da papiloscopia forense e aprenda a identificar e analisar impressões digitais. Este curso é essencial para quem deseja atuar na área de segurança pública ou privada.

- Reciclagem para Controlador de Acesso: Mantenha-se atualizado com as melhores práticas de controle de acesso. Nosso curso de reciclagem é ideal para profissionais que desejam aprimorar suas habilidades e garantir a segurança de ambientes.

- Técnico em Segurança: Torne-se um especialista em segurança com nosso curso de Técnico em Segurança. Aprenda sobre gestão de riscos, prevenção de perdas e técnicas de segurança para proteger pessoas e bens.

Por que escolher nossos serviços e cursos?
- Profissionais Qualificados: Nossos instrutores e investigadores são altamente capacitados e possuem vasta experiência no mercado.
- Metodologia Prática: Oferecemos uma abordagem prática e dinâmica, garantindo que você aprenda de forma eficaz.
- Certificação Reconhecida: Ao concluir nossos cursos, você receberá um certificado que abrirá portas para novas oportunidades profissionais.





Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini



HOMENAGEM AO MÊS DAS MULHERES

HOMENAGEM DO COMENDADOR DOM HELIO REIS A TODAS AS MULHERES DO MUNDO

Neste mês de março, celebramos com grande reverência e admiração o Mês das Mulheres, um momento especial para reconhecer e homenagear a força, a sabedoria e a beleza que cada mulher traz ao mundo. Como Comendador, é meu dever e meu privilégio exaltar a importância das mulheres em nossas vidas e em nossa sociedade.

Vejo as mulheres como seres sagrados, dotados de uma força inigualável que transcende desafios e adversidades. Elas são verdadeiramente sublimes, capazes de transformar o cotidiano com sua sensibilidade, coragem e determinação. Cada mulher é uma fonte de inspiração, um exemplo de resiliência e amor, que nos ensina a valorizar a vida em sua plenitude.

Neste mês, celebramos não apenas as conquistas já alcançadas, mas também as lutas que ainda persistem. É fundamental que continuemos a defender os direitos das mulheres, promovendo a igualdade e o respeito em todas as esferas da sociedade. Cada passo em direção à equidade é um passo em direção a um futuro mais justo e harmonioso para todos.

A todas as mulheres, minha profunda gratidão e respeito. Vocês são especiais, e sua presença ilumina o caminho de todos nós. Que possamos sempre reconhecer e valorizar a força e a beleza que existem em cada uma de vocês.

Com admiração e carinho.

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

MULHER, UMA FORÇA DIVINA PARA DAR CONTINUIDADE Á VIDA NA TERRA.

POR MARISTELA POZITANO
Terapeuta e Comendadora da Paz

O Criador, em sua sabedoria infinita, escolheu uma mulher para dar à luz ao Salvador do mundo, Jesus Cristo. Esse ato divino destaca a importância da mulher na história da humanidade.

No entanto, nem todas as mulheres serão mães biológicas, mas todas são filhas e desempenham um papel essencial na sociedade. Ao longo dos séculos, enfrentaram desafios como discriminação, opressão e falta de oportunidades. No entanto, com coragem e determinação, lutaram por seus direitos e conquistaram avanços significativos no mercado de trabalho, na educação e na liberdade de expressão.

Hoje, as mulheres ocupam cargos de liderança em diversas áreas, como política, economia, ciência e arte. São empreendedoras, inovadoras e agentes de mudança.

A força da mulher não se limita apenas ao seu papel na sociedade. Ela também é uma força interior, que a capacita a superar obstáculos, enfrentar desafios e alcançar seus objetivos.

Observe a grande transformação física e emocional que a mulher atravessa quando diz "sim" a uma gravidez. Ela é um portal para que a vida siga em frente, geração após geração. Enfrenta desafios pessoais, cuida dos afazeres domésticos e ainda trabalha fora. A mulher paga um preço alto para se realizar profissionalmente, dividindo-se e multiplicando-se entre seus sonhos, a maternidade e as funções sociais. Além disso, ainda enfrenta a realidade de receber salários menores que os homens nas mesmas funções.

A médica e psiquiatra Nise da Silveira (1905-1999) é um exemplo de mulher inovadora. Ela revolucionou os tratamentos de pessoas com doenças mentais e fundou a Associação Brasileira de Psiquiatria. Graças às suas conquistas, hoje temos uma psiquiatria mais inclusiva e humanizada nos hospitais e locais de acolhimento de pessoas com doenças mentais

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

AUTOR: FREDY CORREIA

TITULO: NISE

2023

- LISETE LYRA
- LINDA MASCARENHAS
- LILIANA BRANDÃO
- LURDINHA LYRA
- MÃE NEIDE MARTINS
- MÃE NANY
- MÃE MIRIAN
- TIA MARCELINA
- MARIA AMÉLIA
- FÁTIMA MENEZES
- ROZANGELA WYSZOMIRSKA
- ZÉLIA MAIA NOBRE
- LILY LAGES
- MARIA CÂNDIDA PALMEIRA
- M.ª DAS GRAÇAS (CACIQUE NINA)
- TEREZA COLLOR
- MARIA VALQUÍRIA SARMENTO
- YVONE LOUREIRO
- WILMA MIRANDA
- RAINHA MARTA
- MARTA MEDEIROS
- MARISTELA POZITANO
- CATARINA RAMALHO
- SOLANGE VIEGAS
- MESTRA VÂNIA OLIVEIRA
- ARÍSIA BARROS
- MARIA JOSÉ HOLANDA

Cobasi

Proibida a reprodução parcial ou total. Sujeito às normas da LGPD

Nise foi a única mulher a se formar em Medicina em uma turma com mais de 150 alunos homens. Ao estudar sua história, percebemos a coragem e a certeza de propósito no enfrentamento dos desafios da época nessa área.

A história da mulher é marcada por uma luta constante por igualdade e justiça. Ao longo dos séculos, as mulheres conquistaram avanços sociais e políticos importantes, mas ainda enfrentam desafios significativos.

Dentre esses avanços, destaca-se o sufrágio feminino, que garantiu às mulheres o direito ao voto em muitos países, incluindo o Brasil em 1932. A luta pela igualdade salarial continua, mas muitos países adotaram leis para garantir salários iguais para trabalhos iguais. Além disso, as mulheres conquistaram o direito à contracepção em muitos lugares, embora esses direitos ainda sejam contestados. Estão cada vez mais presentes na política, ocupando cargos eletivos e influenciando decisões políticas.

A violência contra a mulher é um problema grave e persistente em muitas sociedades ao redor do mundo. No entanto, ao longo dos anos, houve avanços significativos na luta pela paz, justiça social e igualdade de gênero. Conquistamos prevenção contra violência física, psicológica, sexual, assédios e explorações, além da violência econômica, que envolve o controle sobre recursos financeiros e a privação de acesso à educação e ao emprego.







No campo da justiça social, destacam-se a Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra a Mulher (CEDAW), adotada pela ONU em 1979, e a Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006), que estabeleceu medidas para prevenir e combater a violência doméstica e familiar contra a mulher no Brasil. Devemos a Maria da Penha, que, após ficar paraplégica devido a um tiro disparado pelo marido enquanto dormia, lutou e luta até hoje para combater a violência doméstica e pela igualdade de gênero.

A cultura patriarcal ainda prevalece em muitas sociedades, perpetuando a discriminação e a violência contra as mulheres. Muitas não têm acesso à justiça devido a barreiras econômicas, sociais e culturais. É necessário que haja mudanças de comportamento e atitudes em relação às mulheres, promovendo a justiça.

A mulher conquistou avanços sociais ao longo dos anos, como o direito ao voto, ao trabalho, à educação e à saúde. Lutou por igualdade salarial, acesso à propriedade e ao crédito, e contra a violência doméstica e sexual. Também alcançou importantes conquistas políticas, como o direito à participação política e a representação parlamentar.

A jornada da mulher continua. Ela ainda enfrenta desafios e obstáculos, mas não se rende. Pelo contrário, se fortalece, se organiza e se mobiliza para conquistar seus direitos e melhorar sua condição.

A mulher conquistou importantes avanços em termos de segurança, lutou pelo direito à proteção contra a violência, ao acesso à justiça e à reparação, conquistou o direito à segurança pública, à proteção contra o tráfico e ao acesso a serviços de saúde e apoio psicológico. Seguiu com importantes avanços no campo do voluntariado e se mobilizou para ajudar as comunidades mais vulneráveis, promovendo a justiça social e protegendo o meio ambiente. Além disso, obteve sucesso no direito à participação cidadã, ao acesso a recursos e ao reconhecimento de seu trabalho.

A mulher é uma força inesgotável de amor, coragem e resiliência. Sua jornada é uma inspiração para todos nós. Enquanto muitos homens ainda entoam gritos de guerra, as mulheres clamam pela manutenção da vida, do respeito e da paz.

Temos que fazer escolhas o tempo todo. Que essas escolhas sejam firmadas no terreno fértil da colaboração e da convivência empática e pacífica, onde todos tenham direitos iguais.

Sou mulher e, no passado, sofri violência física, emocional e social. O abandono deixa marcas profundas. Senti na pele o que muitas mulheres

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

sofreram. Não me rendi e, embora tenha passado por dificuldades, continuo determinada a levantar outras mulheres por meio da mediação e conciliação.

Encontrei em meu companheiro André respeito e amor. Ele abraça comigo as causas sociais pela paz e pela justiça social. Pagamos um preço alto por isso, mas enfrentamos todos os desafios com determinação, coragem e fé.

Espero poder vivenciar, antes de partir, um mundo sem guerras, violência ou discriminação, onde o dinheiro sirva à vida e a vida seja o bem mais precioso, preservado com dignidade, justiça, respeito, amor e gratidão.

Sou voluntária pela paz há 30 anos e fui reconhecida como Comendadora da Paz. Tive a honra de ver meu nome junto ao de Doutora Nise da Silveira, como uma das 104 mulheres em Alagoas que contribuíram para a justiça social e a paz. Meu nome está registrado em um monumento localizado no Parque das Mulheres, no bairro de Jatiúca, em Maceió/Alagoas. A escultura de 6 metros foi criada pelo artista visual e defensor das mulheres Fredy Correia, inspirada em Nise da Silveira.

Fui reconhecida como Mulher Evidência pela Lei 1294/2015JG/PE-16284/18 PE-PLDF553319, por serviços prestados à sociedade, e como Embaixadora da Literatura pelo Institute Cultive Suisse Brésil, entre outros títulos.

Ofereço a todas as mulheres as honrarias que recebi, com todo o meu respeito e amor, pois cheguei até aqui para elevar você, mulher, que também busca seu espaço.

Quando uma mulher se levanta, levanta outras mulheres e as torna visíveis e pertencentes. Podemos dizer umas às outras: “EU VEJO VOCÊ”.

Um dia seremos pó, mas já fomos laços e nós.

Caminhamos pelos espinhos, alcançamos as pétalas macias da rosa, acompanhamos seu desabrochar, seu murchar, até dar lugar a outro botão, que repetirá essa prosa.

Já fomos vento leve e tempestade, fomos carinho e amizade, sorriso e pranto de dor.

Fomos mulheres fortes e determinadas, já fomos fracas e conduzidas, já fomos ousadas e feridas, já fomos suporte e resiliência, já suportamos todas as ausências e, nas encruzilhadas da vida, já fomos intuição.

Já fomos coração e emoção, já fomos parte sem sermos reconhecidas, e já fomos chegada e despedida, honrando a vida em outra mulher, fomos paridas para que a vida continue

O dia da mulher deve ser um momento de profunda reflexão sobre a vida e na construção de uma sociedade mais justa e inclusiva

Feliz dia das mulheres!

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

POEMA PARA TODAS AS MULHERES

VINICIUS DE MORAES

No teu branco seio eu choro.
Minhas lágrimas descem pelo teu ventre
E se embebedam do perfume do teu sexo.
Mulher, que máquina és, que só me tens desesperado
Confuso, criança para te conter!
Oh, não feches os teus braços sobre a minha tristeza, não!
Ah, não abandones a tua boca à minha inocência, não!
Homem sou belo
Macho sou forte, poeta sou altíssimo
E só a pureza me ama e ela é em mim uma cidade e tem mil e uma portas.
Ai! Teus cabelos recendem à flor da murta
Melhor seria morrer ou ver-te morta
E nunca, nunca poder te tocar!
Mas, fauno, sinto o vento do mar roçar-me os braços
Anjo, sinto o calor do vento nas espumas
Passarinho, sinto o ninho nos teus pelos...
Correi, correi, ó lágrimas saudosas
Afogai-me, tirai-me deste tempo
Levai-me para o campo das estrelas
Entregai-me depressa à lua cheia
Dai-me o poder vagaroso do soneto, dai-me a iluminação das odes, dai-me o cântico dos cânticos
Que eu não posso mais, ai!
Que esta mulher me devora!
Que eu quero fugir, quero a minha mãezinha, quero o colo de Nossa Senhora!

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**

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

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

PAOLA OLIVEIRA FAZ POST DE DESPEDIDA COMO RAINHA DE BATERIA DA GRANDE RIO: 'A FICHA ESTÁ CAINDO AOS POUCOS'

POR EQUIPE EDITORIAL

Na terça-feira (5), último dia do desfile das escolas de samba do Grupo Especial, Paola Oliveira brilhou na Grande Rio como Rainha de Bateria. E 2025 teve um gostinho ainda mais especial para a diva. Depois de sete vezes à frente dos ritmistas da agremiação, ela anunciou a sua despedida do posto.

Na legenda da publicação, Paola escreveu:

"Pisamos forte na avenida e cada passo foi com o coração. O Pará brilhou na Sapucaí. (A ficha tá caindo aos poucos por aqui do quão lindo foi essa despedida. Que história, Grande Rio!)."

No dia do desfile, Paola causou alvoroço ao sair do Camarote Arpoador rumo à concentração da Sapucaí.

"Caramba, pararam o Rio de Janeiro. Eu Já chorei tanto que agora tô calma, não sei por quê. Meu coração está na boca.", falou ela ao gshow.

Último desfile

Durante uma entrevista ao Fantástico, Paola Oliveira revelou que 2025 será seu último ano como rainha de bateria da Grande Rio. A atriz explicou que pretende continuar participando do Carnaval e da Grande Rio, mas não à frente da bateria Invocada.

 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

Segundo ela, a decisão tem a ver com redistribuir suas energias para seu novo trabalho como Heleninha Roitman em Vale Tudo e no auxílio a um parente que sofre problemas de saúde.

"Eu vou me despedir desse posto", anuncia Paola. "Mas nunca, jamais do carnaval, jamais da Grande Rio. O carnaval mora em mim. É uma mudança de lugar. Tem várias maneiras de curtir o carnaval. Sim. Eu acho que essa escolha está sendo difícil, mas é isso."

VÍDEO 7

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

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

OS MAIORES INFLUENCIADORES DO BRASIL

POR EQUIPE EDITORIAL



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 **CENTRO CULTURAL AFRICANO**



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

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

CARNAVAL 2025 NO ANHEMBI CELEBRA A CULTURA E RELIGIÃO DE POVO YORÙBÁ COM APOIO DO CENTRO CULTURAL AFRICANO

PRESIDENTE DO CENTRO CULTURAL AFRICANO
KABIESI OBA ADEKUNLE ADERONMU

O Sambódromo do Anhembi foi palco de um dos momentos mais marcantes da história do Carnaval paulistano. Com o apoio do Centro Cultural Africano, a cultura e a religião dos povos Yorùbá dominaram a avenida, em um verdadeiro ato de reverência aos nossos ancestrais e à riqueza espiritual trazida pelos povos africanos ao Brasil.

Nosso agradecimento especial vai para a Gaviões da Fiel, que emocionou o público com um enredo dedicado ao Ifá, sistema de sabedoria ancestral que guia e orienta vidas há milênios. E para a Rosas de Ouro, que trouxe a força dos Òrì à para a avenida, com um desfile repleto de axé, cores e mensagens que exaltam as divindades que regem a natureza e a existência.

O evento foi um verdadeiro altar a céu aberto, onde as tradições, os cânticos e a dança celebraram a resistência e a importância da memória africana no Carnaval e na cultura brasileira.

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

O Centro Cultural Africano agradece imensamente a todas as escolas, integrantes e público que fizeram dessa noite uma celebração inesquecível. Seguimos firmes na missão de honrar e preservar nossos saberes, nossos costumes e a espiritualidade que nos sustenta.

Que a energia do Carnaval continue fortalecendo nossos caminhos e ampliando o respeito e a valorização da cultura africana em todas as partes do mundo.

Africano
Centro Cultural



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

AXÉ NA SAPUCAÍ: O RESGATE DA CULTURA E RELIGIÃO YORÙBÁ NO CARNAVAL

PRESIDENTE DO CENTRO CULTURAL AFRICANO
KABIESI OBA ADEKUNLE ADERONMU

O Centro Cultural Africano saúda com gratidão as escolas de samba do Rio de Janeiro que, com coragem e beleza, seguem elevando a cultura e a religião africana ao lugar de honra na Sapucaí.

Aquilo que um dia foi proibido, castigado e silenciado, hoje ecoa nos tambores e nas vozes do maior espetáculo da Terra. Os Orixás desfilam com majestade, e cada passo na avenida é um ato de resistência e de memória.

Quando Xangô ergue seu oxé, quando Oxum espalha sua doçura dourada, quando Iansã gira com seus ventos, o mundo inteiro testemunha a força da ancestralidade africana que construiu o Brasil.

“Èmí àwon Baba wa wà pèlú wa” — O espírito dos nossos ancestrais está conosco.

A cada desfile que celebra a herança Yorùbá, reforçamos que a nossa fé, a nossa cultura e os nossos Orixás não são passado: são presente e futuro.

Obrigado, escolas de samba, por manterem viva a nossa história e por mostrarem ao mundo que África e Brasil dançam juntas.

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

PROVA DE FOGO ENCANTA A AVENIDA COM O SAMBA-ENREDO “UBUNTU” E REVERENCIA MÃE ÁFRICA

PRESIDENTE DO CENTRO CULTURAL AFRICANO KABIESI OBA ADEKUNLE ADERONMU

A noite de ontem foi marcada por emoção e ancestralidade no desfile da Escola de Samba Prova de Fogo. Com o samba-enredo “Ubuntu”, a escola levou à avenida uma verdadeira celebração à união dos povos e à força de Mãe África, reafirmando a importância da identidade cultural e do respeito às nossas raízes.

Sob a liderança da presidente Ana Paula e com a vibrante atuação do integrante Ivan Lima, Prova de Fogo deu um show inesquecível. “Ubuntu”, que significa “Eu sou porque nós somos”, foi entoado com paixão, trazendo à avenida uma mensagem de coletividade, resistência e memória ancestral.

Entre os destaques do desfile, o carro abre-alas brilhou com a representação da realeza africana, tendo como destaque Oba Adekunle Aderonmu, em um tributo emocionante à nobreza e aos saberes ancestrais que atravessam gerações.

O desfile foi mais do que uma apresentação: foi um verdadeiro reencontro com a nossa história, um abraço coletivo entre passado, presente e futuro. Prova de Fogo mostrou que, através do samba, a herança africana segue viva, pulsante e necessária.

Que esse grito de resistência e celebração ecoe por muito tempo: Viva Ubuntu! Viva Mãe África! Viva a cultura que nos mantém de pé!

 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
GASTRONOMIA

UNIFÁ
FILOSOFIA E CIENCIA

IFÁ
INSTITUTO

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

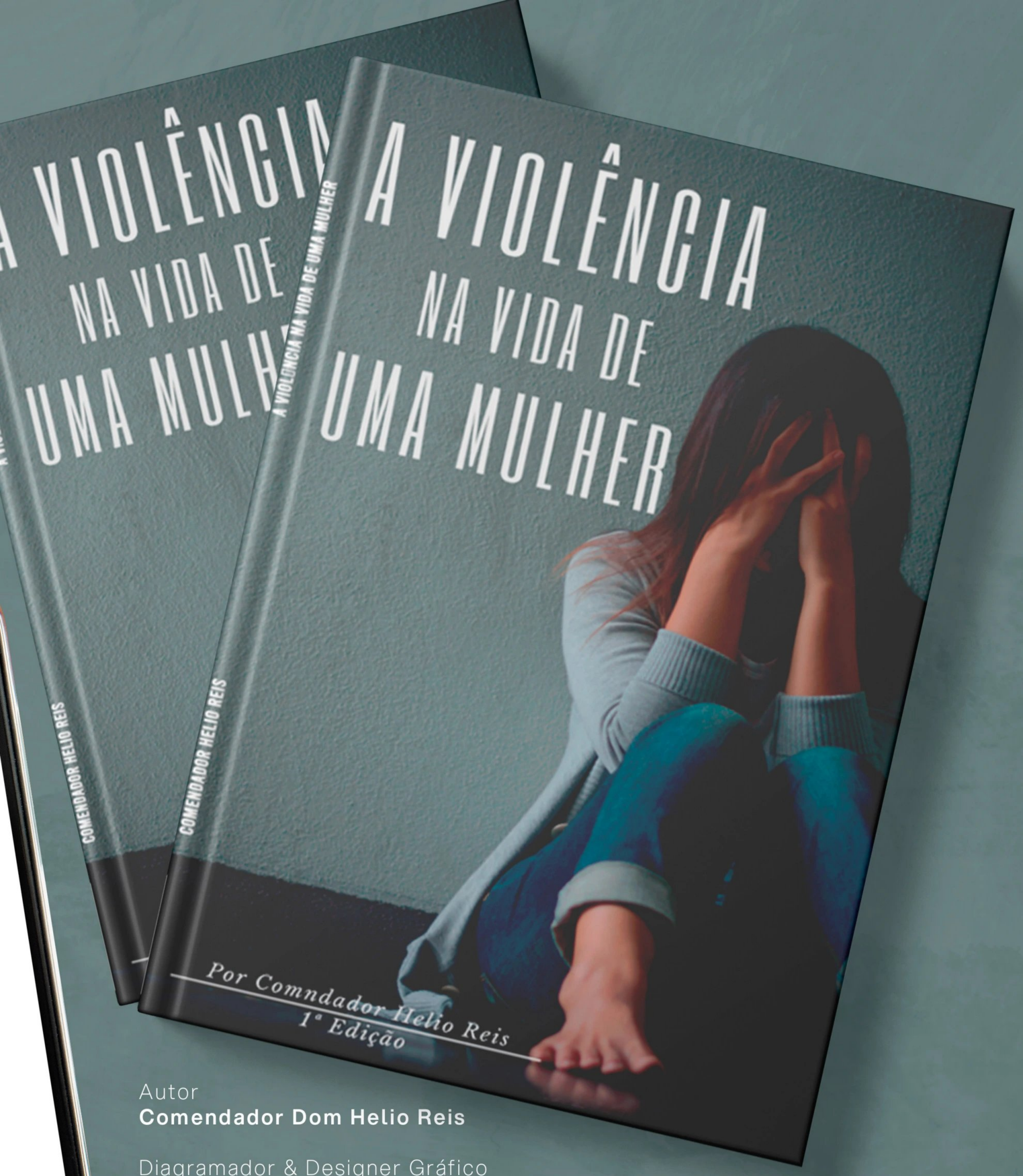
Sobre:

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



Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Morello Serviços Editoriais

Revisora
Marcos Coelho

Comprar

REFLEXÕES

POR EQUIPE EDITORIAL

VÍDEO 9

https://www.instagram.com/reel/DF0zibbNxeF/?igsh=aG43enRwNHB1dHFt

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

VIDEO 10

https://www.instagram.com/reel/DGJjlqbIfeo/?igsh=MW5pdXc1bHg1bWozMg%3D%3D

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

REFLEXÕES

POR EQUIPE EDITORIAL

VÍDEO 11

https://www.instagram.com/reel/DEbLWj6RIIo/?igsh=MW43Y3c3cGI4N2NiMg%3D%3D

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

VÍDEO 12

https://www.instagram.com/reel/DFN2jXbRYSp/?igsh=MWlqNDU4d3BiNGYzZQ%3D%3D

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

seção **VIAGEM E TURISMO**

WWW.EDITORAHR.COM



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

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

POMERODE: UM PEDACINHO DA ALEMANHA EM SANTA CATARINA

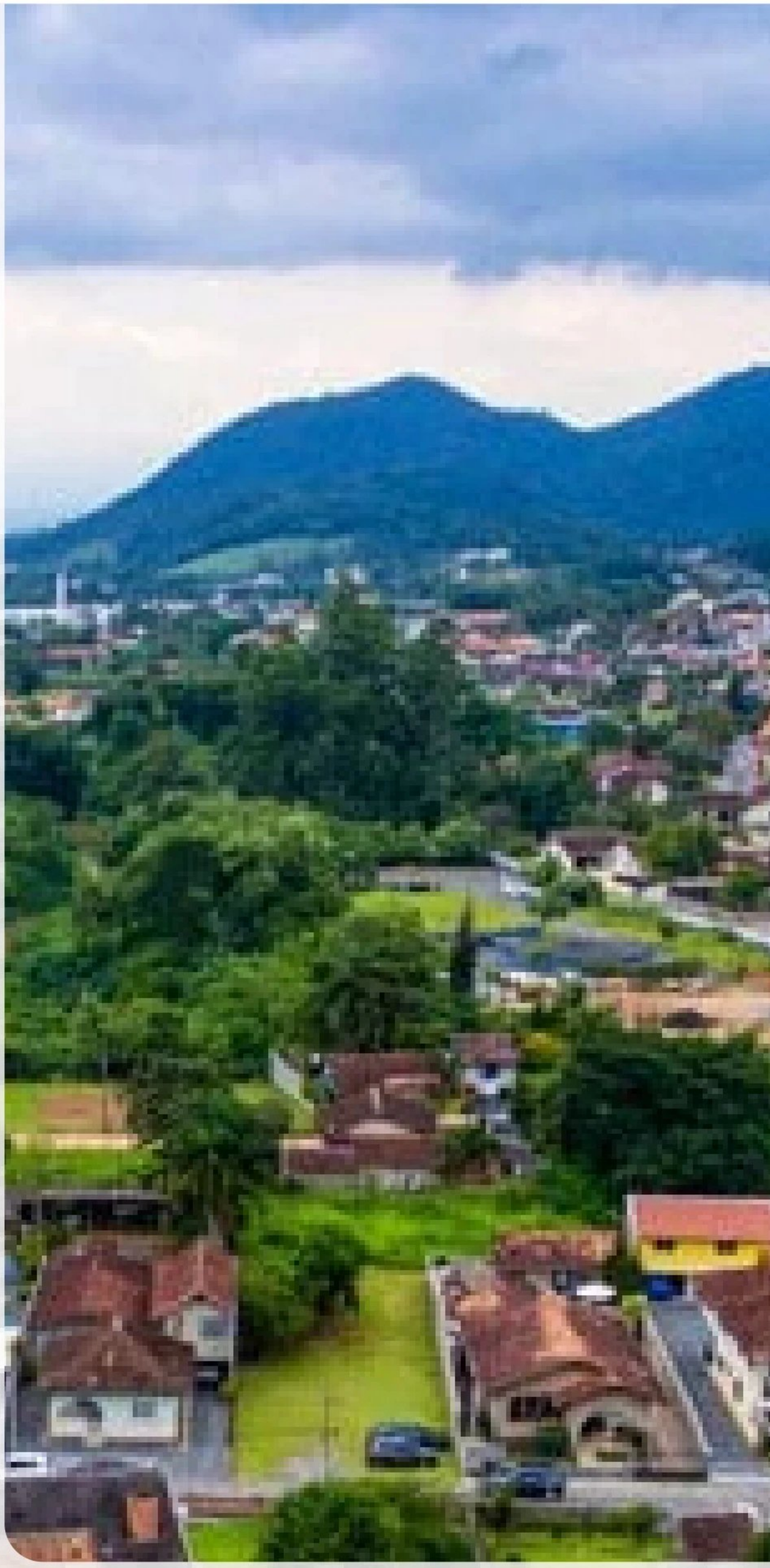
POR EQUIPE EDITORIAL





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

Pomerode, localizada no coração de Santa Catarina, é um verdadeiro pedaço da Alemanha no Brasil. Conhecida como “a cidade mais alemã do Brasil”, Pomerode encanta seus visitantes com sua arquitetura enxaimel, culinária típica e eventos culturais que preservam as tradições germânicas trazidas pelos imigrantes no século XIX. Caminhar por suas ruas é como fazer uma viagem no tempo, com casinhas charmosas, jardins bem cuidados e um povo acolhedor que mantém vivo o idioma e os costumes alemães.



Além do charme europeu, Pomerode oferece diversas atrações turísticas, como a Rota do Enxaimel, o Zoo Pomerode – o mais antigo de Santa Catarina –, e a Vila Encantada, um parque temático para toda a família. O famoso Festival Gastronômico, a Osterfest (festa de Páscoa) e a Weihnachtsfest (festa de Natal) são eventos imperdíveis que celebram a cultura e a culinária local.

Seja para saborear um delicioso café colonial, apreciar a natureza ou conhecer a rica história da imigração alemã, Pomerode é um destino encantador que conquista a todos que a visitam.

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

PRAGA
A DESLUMBRANTE CIDADE DOURADA DA EUROPA

POR EQUIPE EDITORIAL





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

Praga, a capital da República Checa, é um dos destinos mais encantadores da Europa, conhecida como a "Cidade Dourada" devido ao brilho de suas torres ao pôr do sol. Com uma arquitetura que atravessa séculos, a cidade combina o charme medieval com a grandiosidade barroca e gótica, criando uma atmosfera mágica e romântica. Caminhar por suas ruas de paralelepípedos é como viajar no tempo, passando por monumentos icônicos como a Ponte Carlos, o Relógio Astronômico e o majestoso Castelo de Praga, que domina a paisagem com sua imponência.



Além de sua beleza arquitetônica, Praga também é um polo cultural vibrante, repleto de teatros, museus e uma vida noturna animada. A cidade oferece experiências únicas, como um passeio pelos bares subterrâneos medievais, um concerto de música clássica em igrejas históricas ou a degustação da tradicional cerveja checa, considerada uma das melhores do mundo. Com sua mistura de história, cultura e mistério, Praga é um destino inesquecível para quem busca uma viagem repleta de encantamento e descobertas.



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











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

LIVRO

RACISMO VELADO

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

Publicação da Editora HR

Sobre:

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

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

Acesse
www.editorahr.com

EDITORA HR LIMITADA





Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Morello Serviços Editoriais

Revisora
Ana Carlota Rilho Machado

Comprar

seção **CULINÁRIA**

WWW.EDITORAHR.COM

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

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

5 RAZÕES GASTRONÔMICAS PARA VISITAR POMERODE

POR EQUIPE EDITORIAL

POMERODE – O turismo acelerou em Pomerode (SC), nos últimos anos. Conhecida como o pedaço mais alemão do Brasil, é difícil encontrar um fim de semana em que a cidade não receba algum evento cultural, gastronômico ou esportivo. As hospedagens são mais disputadas em janeiro, quando acontece a Festa Pomerana, uma espécie de pequena Oktoberfest. Mas ao longo de todo o ano é possível visitar o maior acervo de construções em enxaimel fora da Alemanha, passear a pé, e aproveitar as opções de cervejas e quitutes.

A gastronomia de Pomerode inclui grandes restaurantes e confeitarias especializadas em marreco recheado, chucrute, purê de maçã, cuca e strudel, mas a variedade surpreende e vai além da cozinha alemã. Restaurantes italianos e pizzarias também são disputados, além de hamburguerias e lanchonetes. Entre um passeio e outro, não deixe de provar, ainda, os chopes locais e os chocolates artesanais.



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



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

APFELSTRUDEL (STRUDEL DE MAÇÃ)

Tempo de Preparo:
1h 30min

Rendimento:
8 porções

COMIDA TÍPICA DE POMERODE

Ingredientes:

- 3 maçãs verdes picadas
- ½ xícara de açúcar
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ½ xícara de uvas-passas
- 1 pacote de massa folhada
- 1 gema para pincelar
- Açúcar de confeiteiro para polvilhar

Modo de Preparo:

1. Misture as maçãs com açúcar, canela e uvas-passas.
2. Abra a massa folhada, distribua o recheio e enrole como um rocambole.
3. Pincele com gema e leve ao forno preaquecido a 180°C por 40 minutos.
4. Polvilhe açúcar de confeiteiro antes de servir.



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

EISBEIN (JOELHO DE PORCO)



Tempo de Preparo:
3 horas

Rendimento:
4 porções

COMIDA TÍPICA DE POMERODE

Ingredientes:

- 1 joelho de porco
- 1 litro de água
- 1 folha de louro
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o joelho de porco na água com louro, alho e cebola por 2 horas.
2. Tempere com sal e pimenta, e leve ao forno preaquecido a 200°C por 40 minutos, até dourar.
3. Sirva com chucrute e batatas cozidas.

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

BREZEN (PRETZEL ALEMÃO)



Tempo de Preparo:
1h 30min

Rendimento:
6 Unid.

COMIDA TÍPICA DE POMERODE

Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 envelope de fermento biológico seco (10g)
- 1 xícara de água morna
- 1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio
- 1 gema para pincelar
- Sal grosso para polvilhar

Modo de Preparo:

1. Misture a farinha, sal, açúcar, fermento e água, amassando até formar uma massa homogênea.
2. Deixe descansar por 1 hora. Modele os pretzels.
3. Ferva água com bicarbonato e mergulhe os pretzels rapidamente.
4. Pincele com gema, polvilhe sal grosso e asse a 200°C por 20 minutos.

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



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

SABORES DE PRAGA: TRADIÇÃO E SABOR NA CAPITAL DOURADA

POR EQUIPE EDITORIAL

A culinária de Praga, capital da República Checa, é marcada por pratos robustos e cheios de sabor, refletindo a rica história da região. As receitas tradicionais combinam carne de porco, batatas, repolho e temperos únicos, criando refeições reconfortantes que atravessam gerações. Influências austríacas e alemãs também aparecem nos pratos, tornando a gastronomia de Praga um verdadeiro tesouro para os amantes da boa comida.

Se você deseja experimentar um pouco do sabor autêntico da cidade dourada, aqui estão quatro receitas típicas que representam a essência da cozinha tcheca. Com ingredientes simples, mas muito saborosos, esses pratos são ideais para quem deseja explorar novos sabores e tradições.



 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

VEPŘO KNEDLO ZELO (PORCO ASSADO COM BOLINHOS E CHUCRUTE)

Tempo de Preparo:
2 Horas

Rendimento:
4 Porções

COMIDA TÍPICA DE PRAGA



Ingredientes:

- 1 kg de lombo de porco
- 2 cebolas picadas
- 2 colheres de sopa de banha ou óleo
- 1 colher de chá de cominho
- Sal e pimenta a gosto
- 500 g de chucrute
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 200 ml de caldo de carne
- 8 bolinhos de pão (knedlíky) prontos

Modo de Preparo:

1. Tempere o lombo de porco com sal, pimenta e cominho. Doure a carne com a banha e cebola.
2. Asse a 180°C por 1h30, regando com caldo de carne.
3. Aqueça o chucrute com açúcar, vinagre e um pouco de água.
4. Sirva a carne fatiada com o chucrute e os bolinhos de pão.

 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

SVÍČKOVÁ NA SMETANĚ (CARNE AO MOLHO DE NATA)

Tempo de Preparo:
3 Horas

Rendimento:
4 Porções

COMIDA TÍPICA DE PRAGA



Ingredientes:

- 1 kg de carne bovina
- 2 cenouras picadas
- 1 cebola picada
- 2 talos de salsão picados
- 2 folhas de louro
- 200 ml de creme de leite
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 500 ml de caldo de carne
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe a carne com os legumes, louro, sal e pimenta por 2h30.
2. Retire a carne e bata os legumes no liquidificador com o caldo.
3. Acrescente o creme de leite e a farinha dissolvida em um pouco de água, cozinhando até engrossar.
4. Sirva a carne fatiada com o molho e acompanhada de knedlíky.

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

BRAMBORÁKY (PANQUECAS DE BATATA)



Tempo de Preparo:
30 min

Rendimento:
4 Porções

COMIDA TÍPICA DE PRAGA

Ingredientes:

- 4 batatas médias raladas
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de melhorana seca
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
2. Aqueça o óleo e frite pequenas porções,
3. achatando para formar panquecas finas. Doure dos dois lados e sirva quente.

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

TRDELNÍK (PÃO DOCE ASSADO NA BRASA)



Tempo de Preparo:
2 Horas

Rendimento:
6 Porções

COMIDA TÍPICA DE PRAGA

Ingredientes:

- 500 g de farinha de trigo
- 200 ml de leite morno
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 pacote de fermento biológico seco (10g)
- 1 ovo
- 50 g de manteiga derretida
- 1 colher de chá de sal
- Açúcar e canela para polvilhar

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea e deixe crescer por 1h.
2. Abra a massa, corte em tiras e enrole em cilindros metálicos ou garrafas envoltas em papel alumínio.
3. Asse em fogo médio até dourar e finalize com açúcar e canela.

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



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

ENTRELAÇADOS
SOCIEDADE EM TRANSFORMAÇÃO

Adquira Já o **LIVRO DIGITAL**

Publicação da Editora HR

Sobre:

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

Porque merefiro a isso?

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

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

Acesse
www.editorahr.com

EDITORA HR LIMITADA



Por Comendador Helio Reis

ENTRELAÇADOS

Sociedade em Transformação



Autor
Comendador Dom Helio Reis

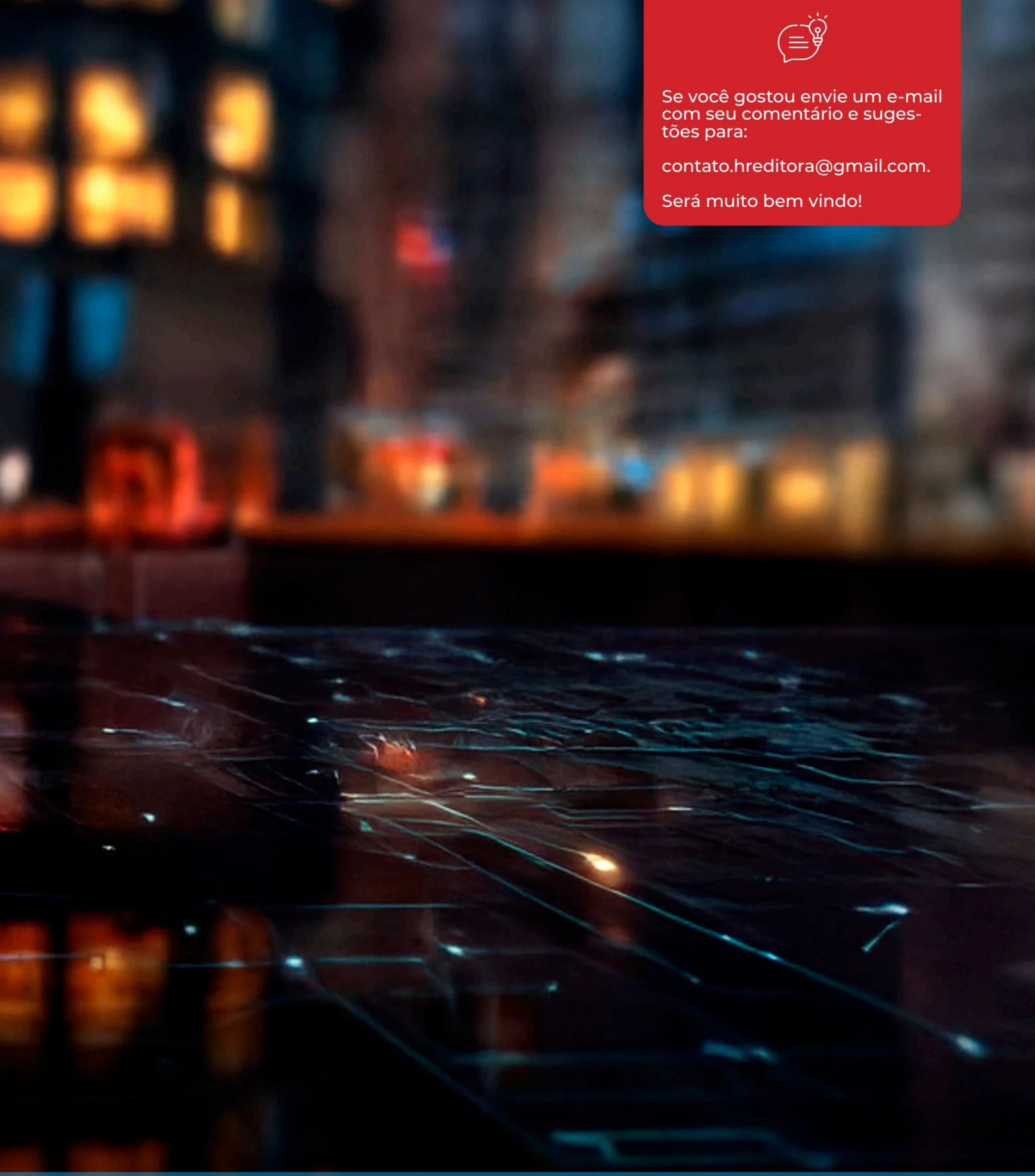
Diagramador & Capa
Morello Serviços Editoriais

Revisora
Katia Maria Jardim Rorato

Comprar

seção **CIÊNCIA E TECNOLOGIA**

WWW.EDITORAHR.COM



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

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL CRIANDO VÍDEOS ESPETACULARES

POR EQUIPE EDITORIAL

VÍDEO 24

https://www.instagram.com/reel/DGhZcRGNPul/?igsh=aXNreHZ1cnQwejlm

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

VÍDEO 25

https://www.instagram.com/reel/DCcP6g4voYl/?igsh=bDMxOXNueHhsNzF6

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



https://www.instagram.com/reel/DE9gPfrguYQ/?igsh=MWphM2Iwdm1lOTlreQ%3D%3D

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

VÍDEO 27

https://www.instagram.com/reel/DGiWKIdMMP6/?igsh=NWUwMGduY3ZsNTRz

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

ONDAS SONORAS DO COSMOS

POR EQUIPE EDITORIAL

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

VÍDEO 28

A NASA capturou ondas sonoras de diferentes partes do cosmos, traduzindo o silêncio infinito em vibrações que ecoam nossa curiosidade. Feche os olhos, aperte o play e embarque nessa jornada cósmica.

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

Sociedade Brasileira de Heráldica e humanística

seção **HERÁLDICA**

WWW.EDITORAHR.COM



JANTAR DE GALA QUATRO ESTAÇÕES: A EXCLUSIVIDADE E A HONRA NO ÂMAGO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE HERÁLDICA

Na nobreza dos gestos e na solenidade dos encontros, há ocasiões que transcendem o mero evento social e se elevam ao patamar de uma experiência inesquecível. O Jantar de Gala Quatro Estações, promovido pela Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística, inscreve-se, com letras de ouro, no panteão das celebrações mais exclusivas e prestigiosas do país. Em um cenário de inigualável requinte, apenas cinquenta seletos convidados puderam testemunhar uma noite de esplendor, onde o pertencimento e a distinção foram os pilares que sustentaram cada instante da cerimônia.

Sob o brilho dos lustres imponentes e o som etéreo do Quarteto de Cordas da MB Produções Musicais, que abrilhantou a noite com a magistral execução de As Quatro Estações de Antonio Vivaldi, o evento teve início de forma sublime. O tom solene da noite foi estabelecido pela Exma. Sra. Comendadora Chanceler Dra. Vera Helena Pancotte Amatti, que, em palavras carregadas de simbolismo e reverência, deu as boas-vindas aos ilustres convidados. Neste ano, a celebração revestiu-se de um significado ainda mais profundo, pois marca o Jubileu de Ébano da Sociedade Brasileira de Heráldica, instituição que há 66 anos perpetua a história e a tradição heráldica no Brasil, entrelaçando passado, presente e futuro com maestria.

O cerne do Jantar de Gala transcendeu o convívio social; foi uma oportunidade ímpar para a apresentação de projetos de relevância nacional, alinhados com os grandes desafios da contemporaneidade. O ápice desta explanação coube ao Exmo. Sr. Comendador Chanceler Dr. Dom Valdenor, que, com eloquência e sabedoria, apresentou o projeto Capacitação Estadual de Hábitos de Capoeira - Programa Capoeira que te quero Livre.

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

Em um discurso inspirador, Dr. Dom Valdenor destacou a importância de iniciativas que promovam o bem-estar social, ressaltando o compromisso da Sociedade Brasileira de Heráldica em fomentar ações que reverberem positivamente na sociedade. A apresentação, além de iluminar a grandiosidade do projeto, reafirmou o propósito maior da instituição: não apenas honrar os méritos individuais, mas criar um legado de impacto coletivo.

A noite prosseguiu com um jantar meticulosamente preparado, onde cada prato servido evocava um sentido de requinte e sofisticação. O menu, elaborado por renomados chefs, foi concebido para harmonizar com a excelência do evento, proporcionando aos convidados uma experiência gastronômica inigualável. Desde as entradas refinadas até a sobremesa de execução primorosa, cada detalhe foi pensado para refletir a grandiosidade do momento.

DRA. MILENA **DRA. ANA**



A HISTÓRIA DO ROMA RISTORANTE

O jantar de gala foi realizado no icônico Roma Ristorante, um espaço que se destaca por sua tradição e requinte inigualáveis. Fundado com o propósito de trazer a autêntica gastronomia italiana ao Brasil, o Roma Ristorante tornou-se um reduto de sofisticação, onde a culinária e a hospitalidade se entrelaçam para proporcionar experiências memoráveis. Com uma história marcada por excelência e dedicação, o restaurante tem sido palco de eventos exclusivos e encontros de alto prestígio. Seu ambiente requintado e sua carta de vinhos primorosa fazem do Roma Ristorante o local perfeito para ocasiões que exigem distinção e glamour.



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

APOIOS INSTITUCIONAIS E A GRANDEZA DOS PRESENTES

A magnitude do evento não seria possível sem o suporte das instituições que compartilham da missão de elevar a cultura e o conhecimento. O prestígio da noite contou com o apoio fundamental da HR Magazine, veículo comunicacional de excelência, representado pelo Exmo. Sr. Comendador Chanceler Dr. Dom Hélio Francisco Valente dos Reis e pela Redatora Dra. Joyce Reis. A atuação desses grandes expoentes da comunicação foi enaltecida com aplausos entusiásticos, reforçando a relevância da imprensa na valorização dos feitos heráldicos.

Além disso, a presença de figuras proeminentes do cenário político e diplomático concedeu ainda mais brilho à noite. Dentre os convidados, destacou-se o ilustre Presidente do Centro Cultural Africano, Rei da Fraternidade Mundial de Ogboni e Embaixador da Paz nas Américas, Exmo. Sr. Comendador Escritor e Bioquímico Dr. Kabiesi Obá Adekunle Aderonmu, cuja trajetória inspira a integração entre culturas e a promoção da paz.

O prestígio da noite também foi fortalecido pela representação do Deputado Federal Dr. Luis Philippe de Orleans e Bragança, evidenciando o impacto e a solidez da Sociedade Brasileira de Heráldica na esfera política e institucional.



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

A HERÁLDICA: TRADIÇÃO E HONRA

A Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística é uma instituição que há mais de seis décadas se dedica a preservar e difundir o estudo da heráldica no Brasil. A heráldica, arte e ciência dos brasões e insígnias, remonta à Idade Média e é um símbolo da nobreza e da tradição. Cada brasão carrega consigo uma história, um legado e um compromisso com valores perenes de honra, coragem e lealdade. No Brasil, a Sociedade desempenha um papel fundamental na manutenção dessa tradição, promovendo estudos, eventos e reconhecimentos que reforçam a importância da heráldica na construção da identidade cultural e histórica do país.



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

A CONSAGRAÇÃO MÁXIMA: A OUTORGA HONORÍFICA

Se cada momento do Jantar de Gala Quatro Estações foi delineado pela sofisticação, a cerimônia de outorga alcançou o ápice da emoção e da grandiosidade. O ingresso à elite honorífica da Sociedade Brasileira de Heráldica não é um mero título, mas um reconhecimento supremo reservado a aqueles que, por trajetória e mérito, destacam-se no firmamento da excelência.

Neste ano, o seleto colégio deliberativo concedeu a honraria a apenas duas personalidades. A primeira a receber a outorga foi a Exma. Sra. Dra. Ana Carolina Nogueira Alliaga, cujo espírito visionário e compromisso social a tornaram digna do grau de Comendadora da Soberana Ordem do Mérito de Saint Yves de Tréguier, instalada pelo Chanceler Decano desta Ordem, Exmo. Sr. Professor, Jurísta, Advogado, Dr. Dom Ives Gandra da Silva Martins. Sua jornada, marcada por inteligência ímpar e devoção à justiça, é um testemunho de que o sucesso deve sempre caminhar lado a lado com o altruísmo. Seu discurso de agradecimento, carregado de emoção, reverberou no salão como um tributo à força da dedicação e da filantropia.

A segunda outorga, não menos majestosa, foi concedida à Exma. Sra. Dra. Milena Dias dos Santos, que ascendeu ao grau de Comendadora da Ordem Nacional do Mérito do Empreendedor Visconde de Mauá, oficializada pela Lei do próprio Município de nº 1339 de 07 de Janeiro de 1974. Com uma trajetória irretocável no setor financeiro e um compromisso inabalável com a transformação social, sua homenagem simbolizou o reconhecimento àqueles que, além do êxito empresarial, carregam consigo a missão de impactar vidas positivamente.

A entrega das insígnias e o ato solene de imposição dos mantos foram momentos de incomparável esplendor, onde cada detalhe foi meticulosamente preparado para ressaltar a nobreza do instante. O olhar atento dos presentes, a solenidade das palavras proferidas e a magnitude do feito conferiram à cerimônia uma aura de inesquecível grandiosidade.

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

O LEGADO E A CONTINUIDADE DO JANTAR DE GALA

A distinção de estar entre os cinquenta convidados de uma noite tão memorável é um privilégio reservado a poucos. A Sociedade Brasileira de Heráldica, em sua sabedoria, mantém acesa a chama da tradição e da honra, garantindo que o Jantar de Gala Quatro Estações siga sendo sinônimo de exclusividade, prestígio e pertencimento.



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



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

LANÇAMENTO LIVRO

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

Autores
Comendador Dom Helio Reis
& Pedro Pereira

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini

MÚSICAS INESQUECÍVEIS

POR EQUIPE EDITORIAL

VÍDEO 1

“A música é a arte de transformar matemática em emoção, física em vibração, e harmonia em uma ex-periência universal.”

www.instagram.com/reel/DFQ1wg4RCLz/?igsh=MWg1MmttajJvcGI5Yw==

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



Wish you Were Here - Flashmob

Wish You Were Here é uma das músicas mais icônicas da banda Pink Floyd, lançada em 1975 como faixa-título do álbum homônimo. Escrita por Roger Waters e David Gilmour, a canção se tornou um hino emocional e nostálgico, marcado por sua melodia envolvente e letras profundas. A música aborda temas como ausência, alienação e perda, sendo uma reflexão sobre a indústria musical e as dificuldades emocionais enfrentadas por Syd Barrett, ex-membro da banda, que lutava contra problemas de saúde mental. O início da faixa, com um efeito sonoro de rádio e a introdução no violão, cria um ambiente intimista e melancólico, tornando-a uma das composições mais emocionantes do rock progressivo.

https://www.instagram.com/reel/DCWZ_DnNWH_/?igsh=MWVvOTJ2bnAzcGd0bQ%3D%3D

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



VÍDEO 3

Hear Me Now- ALOK

Lançada em 2016, Hear Me Now é uma das músicas mais icônicas do DJ brasileiro Alok, em parceria com Bruno Martini e Zeeba. A canção mistura deep house e elementos acústicos, criando uma vibe melancólica e envolvente.

Com uma letra que fala sobre reflexão, saudade e conexão emocional, a música conquistou o público mundial e se tornou um verdadeiro hino nas pistas. Seu sucesso foi tão grande que levou Alok ao reconhecimento internacional, consolidando-o como um dos maiores DJs do Brasil.

Até hoje, Hear Me Now continua sendo uma das músicas eletrônicas mais marcantes, sempre presente em playlists e festivais ao redor do mundo!

https://www.instagram.com/reel/DDvO01PPmqH/?igsh=aWIyc3FsOHJ4d3Jk

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



VÍDEO 4

A sinfonia n° 40
composta por Wolfgang Amadeus Mozart em 1788, é uma das mais célebres obras da música clássica. Conhecida por sua intensidade emocional e melodias marcantes, essa sinfonia representa um dos momentos mais expressivos da genialidade de Mozart. Diferente do tom alegre e grandioso de outras sinfonias da época, a N° 40 é carregada de drama e melancolia, refletindo um período turbulento da vida do compositor. Seu primeiro movimento, com um tema marcante nas cordas, se tornou um dos trechos mais reconhecíveis da música erudita. Até hoje, essa sinfonia segue encantando plateias em concertos, trilhas sonoras e estudos de música, sendo um dos maiores legados do gênio austríaco.

https://www.instagram.com/reel/DEUk8mpOhsa/?igsh=MXNlcHRjbGFpOG80YQ%3D%3D

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



VÍDEO 5

Laurel & Hardy Dance “Billie Jena”

A icônica cena de dança da dupla de comediantes Laurel & Hardy ganhou uma nova vida na internet ao ser sincronizada com a música “Billie Jean”, de Michael Jackson. O vídeo, que mostra os dois dançando de forma sincronizada e cheia de estilo, viralizou nas redes sociais, trazendo uma mistura perfeita entre o humor clássico do cinema mudo e o groove inconfundível do rei do pop. A cena original faz parte do filme “Way Out West” (1937), uma comédia estrelada por Stan Laurel e Oliver Hardy, que foram um dos duos mais icônicos da história do cinema. Com a edição moderna, a dança se encaixa perfeitamente na batida de Billie Jean, tornando-se um dos memes mais populares da cultura digital.

https://www.instagram.com/reel/DE0VKIrhdvh/?igsh=MWtod2sxbHJudTRhMg%3D%3D

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



VÍDEO 6

Coldplay - Clocks

Lançada em 2002 no álbum A Rush of Blood to the Head, “Clocks” se tornou uma das músicas mais icônicas do Coldplay. Com seu inesquecível riff de piano, atmosfera etérea e batidas envolventes, a canção captura um sentimento de urgência e introspecção. A letra de Clocks é enigmática, abordando temas como tempo, destino e incerteza, criando uma sensação de pressa e reflexão sobre a vida. A combinação da melodia hipnótica com a voz marcante de Chris Martin fez da música um dos maiores sucessos da banda, rendendo ao Coldplay o Grammy de Gravação do Ano em 2004.

https://www.instagram.com/reel/DFJNy2PhCK2/?igsh=MXgyZWt2eWtlMTVwOA%3D%3D

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



seção **AMIGO PET**

WWW.EDITORAHR.COM

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

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

OS ANIMAIS NÃO ESTÃO AQUI POR ACASO!

POR EQUIPE EDITORIAL



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

https://www.instagram.com/reel/DGRk-K1vBzw/?igsh=MXF1NWh1OHM1YTd4dw==

VÍDEO 16

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

CONVIDADO DE HONRA DE QUATRO PATAS NO CASAMENTO

POR EQUIPE EDITORIAL

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

VÍDEO 17

https://www.instagram.com/reel/DF0mLczSLAI/?igsh=MzE1cGR2aWp3cDNk

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

ESCOLA DE SAMBA SÃO CLEMENTE EXALTA OS VIRA LATAS NO CARNAVAL

POR EQUIPE EDITORIAL

No Carnaval, os desfiles das escolas de samba costumam homenagear figuras históricas, personalidades marcantes e grandes temas culturais. Mas em um gesto de carinho e reconhecimento, a São Clemente (do Rio de Janeiro) inovou ao dedicar seu samba-enredo aos vira-latas, os queridos cães de rua que conquistam o coração de milhões de brasileiros.

Com um samba animado e cheio de emoção, a escola celebrou a resistência, lealdade e carisma dos vira-latas, mostrando como esses animais, mesmo sem raça definida, são símbolos de amor e companheirismo. O desfile trouxe alegorias criativas, representando a vida dos cães nas ruas e suas histórias de superação, além de destacar a importância da adoção responsável e do respeito aos animais.

O enredo encantou o público e emocionou os amantes dos bichos, reforçando a mensagem de que todo animal merece cuidado, carinho e um lar. Com alegria e irreverência, a São Clemente mais uma vez brilhou na avenida, mostrando que, no samba e na vida, os vira-latas são verdadeiros campeões!

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

VÍDEO 8

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

ANIMAIS FALAM PELO OLHAR

POR EQUIPE EDITORIAL

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

VÍDEO 18

https://www.instagram.com/reel/DE5m-gcPYbY/?igsh=MXg3Z3M5bTczaXI5Mw%3D%3D

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

ESSE CAVALO AMA ROCK AND ROLL, ESPECIALMENTE OS BEATLES!

POR EQUIPE EDITORIAL



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

VIDEO 19

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

3 FASES DE UM CACHORRO

POR EQUIPE EDITORIAL



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

https://www.instagram.com/reel/DFqu8THy2TD/?igsh=MWZneTdxOHo5YTF5aQ%3D%3D

VÍDEO 20

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

ESSE É O PARKUR NINJA

POR EQUIPE EDITORIAL

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

https://www.instagram.com/reel/DGMfFL3I7wb/?igsh=MWFrcGM4emt1aW9zYg%3D%3D

VIDEO 21

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

O AMOR PURO E VERDADEIRO DOS ANIMAIS

POR EQUIPE EDITORIAL



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

https://www.instagram.com/reel/DCnCjANR2_B/?igsh=MWlrOTZ2NjhuanVjNQ%3D%3D

VÍDEO 22

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

DJOBA E ZACK SEM DÚVIDA, MEUS FIÉIS AMIGOS

POR EQUIPE EDITORIAL

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

https://www.instagram.com/reel/DCnCjANR2_B/?igsh=MWlrOTZ2NjhuanVjNQ%3D%3D

VIDEO 23

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



seção **SAÚDE E BEM-ESTAR**

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

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

INSÔNIA

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

A insônia (ou dificuldade para dormir) é uma alteração muito comum atualmente, podendo causar diversos problemas no dia a dia das pessoas que, se não tratada adequadamente, afeta o descanso e a recuperação do corpo, prejudicando a saúde física e mental gerando cansaço, irritabilidade, mau humor, falta de concentração, desmotivação, queda da imunidade, distúrbios cardiovasculares, riscos para o desenvolvimento de outras doenças etc.

É sabido que cerca de um terço da população mundial sofre de algum transtorno do sono durante a vida que aumentam com a idade. No Brasil, de acordo com estudos da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), 72% dos brasileiros sofrem de doenças relacionadas ao sono, entre elas, a insônia. Dessa forma, podemos considerar a insônia como um problema de saúde pública, pois demanda grandes esforços para sua caracterização, avaliação e controle, podendo causar sérios impactos na saúde da população, em especial a população mais idosa.

Apesar da alta prevalência e das implicações negativas sobre a qualidade de vida, a insônia ainda tem sido inadequadamente diagnosticada e tratada, e os diversos fatores de risco envolvidos no seu desenvolvimento não têm sido completamente identificados. A insônia pode ter diversas causas, que variam desde fatores emocionais e psicológicos até condições físicas e ambientais como: inatividade progressiva, insatisfação com a vida social, presença de doenças clínicas e psiquiátricas, em especial, entre os idosos.

A insônia normalmente se manifesta em pessoas que tendem a ter um grau de alerta elevado e que mantem a mente ativa o tempo todo, dificultando o sono. Outras possíveis causas são: estresse, ansiedade, preocupações com trabalho, saúde, finanças, família, dores, uso de medicamentos, alimentação, apnéia do sono, síndrome das pernas inquietas.

 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

Nem toda insônia é igual, assim como as pessoas, que são diferentes entre si.

Podemos classificar a insônia em três formas, considerando o momento em que ela ocorre:

1. Insônia Inicial – a pessoa tem dificuldade para iniciar o sono

2. Insônia de Manutenção – a pessoa tem vários despertares e não consegue manter um sono reparador

3. Insônia Terminal – a pessoa desperta muito antes do período necessário e não consegue mais adormecer.

Também podemos classificá-la de acordo com o tempo de duração como transitória, de curto tempo ou crônica e quanto aos fatores desencadeantes: primária (que não pode ser atribuída a nenhuma outra condição ambiental, é quando se tem apenas insônia e nada mais) ou secundária (quando desencadeada por algum fator externo, como medicamentos, álcool, cafeína, doença cardiovascular etc).

Cada um destes tipos de insônia pode ter fatores desencadeadores e precipitadores, sendo, portanto, fundamental uma adequada avaliação para que se estabeleça uma abordagem terapêutica específica e que traga benefícios ao paciente. É indicado, para a maioria dos casos, um exame chamado polissonografia que faz um registro gráfico de vários canais simultâneos durante o sono e é considerado o principal exame para avaliar um paciente com suspeita da presença de distúrbio do sono. Hoje, é possível realizá-lo no conforto do lar.

Um ponto importante a ser considerado é a verificação se não há uma dessincronização e desalinhamento entre o relógio corporal interno do paciente e o ciclo externo claro-escuro, chamado de ciclo circadiano, também conhecido como relógio biológico, onde o cérebro recebe estímulos diferentes durante o dia ou à noite, através da produção de hormônios como cortisol e melatonina. Algumas pessoas conseguem “funcionar” melhor durante o dia e outras, durante a noite. E esse processo é regulado por vários fatores, incluindo a genética e não necessariamente é um problema ou caso de insônia, apenas é um ciclo circadiano considerado fora do padrão habitual, e é mais comum do que se imagina. Recomenda-se o exame chamado actigrafia realizado por meio de um dispositivo utilizado no pulso durante um período de 1 a 4 semanas, que tem como objetivo detectar o padrão de vigília e sono.



É importante diferenciar o normal do patológico quando se fala em insônia, para que o tratamento seja realmente efetivo. Avaliar e conhecer as mudanças que podem surgir com a idade, saber obter informações relacionadas com os distúrbios do sono, conhecer sobre ciclo circadiano e as condições patológicas mais comuns relacionadas à insônia são fundamentais para um correto diagnóstico e tratamento.

Para abordarmos um tema tão complexo, é necessário que tenhamos cuidado e sensibilidade para não colocarmos o paciente em uma situação mais conflituosa e desconfortável. É necessário que avaliemos corretamente as possíveis causas e fatores desencadeantes, desenvolvendo, juntamente com o paciente, um processo de recuperação e reparação que o levará a um estado mais equilibrado e saudável. O uso de medicações sem o adequado conhecimento das especificidades de cada caso pode, inclusive, piorar o quadro do paciente, levando-o a situações extremas, inclusive com risco à própria vida e, o tratamento medicamentoso, algumas vezes, não é necessário. O encaminhamento e as abordagens terapêuticas não medicamentosas podem ser fatores auxiliares e complementares ao tratamento da insônia, sendo imprescindível que o profissional esteja habilitado e capacitado para a aplicação dessas técnicas. Hoje, estão disponíveis 29 práticas integrativas e complementares em saúde que podem auxiliar no combate à insônia, como: Naturopatia, Fitoterapia, Hipnoterapia, Aromaterapia, Florais de Bach, Acupuntura, Constelação Familiar, Cromoterapia, Ozonioterapia, Yoga, entre outras.

DICAS PARA UM SONO REPARADOR

Quando a mente está sobrecarregada com preocupações, pensamentos incessantes e repetitivos com tendência à negatividade isso pode dificultar o relaxamento necessário para a indução do sono e sua manutenção durante a noite. Imagine dois botões em seu cérebro, um com a palavra “pare” e outro com a palavra “delete”. Quando você perceber que está com esses pensamentos, simplesmente aperte o botão pare e logo em seguida aperte o botão delete e pense em momentos bons que ocorreram durante o dia ou em sua vida. Tome consciência dos seus pensamentos disfuncionais, automáticos e intrusivos e troque-os conscientemente e imediatamente por pensamentos positivos e relaxe ao relembrar essas boas memórias.

Outra ferramenta eficaz é a higiene do sono que nada mais é do que um conjunto de medidas comportamentais que busca melhorar a qualidade do sono. Essas medidas não se restringem apenas ao período noturno,

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



ações rotineiras e diurnas também podem influenciar as noites de sono. Caso você queira se aprofundar nessa ferramenta, vale a pena pesquisar sobre elas e colocá-las em prática.

. Ative a produção da sua melatonina (hormônio do sono) cuja produção é sempre noturna; por isso, ela pode ser considerada um hormônio da escuridão. A melatonina só é produzida na ausência de estímulo luminoso. Ela informa o nosso corpo de que é noite e que o processo de dormir pode ser iniciado. Portanto, mantenha o seu local de descanso o mais escuro possível e ao anoitecer, reduza luzes artificiais e estímulos luminosos. Evite telas de celular, computador e TV muito próximo da hora de dormir, pois causam estimulação mental e geram luz azul, que pode dificultar a produção natural da melatonina. Hoje em dia tornou-se usual a suplementação de melatonina, porém se suplementada inadequadamente pode causar dores de cabeça, sonolência durante o dia, tonturas, náuseas, dor e cólica abdominal, irritabilidade, piora de quadros depressivos, tremores, piora de doenças auto imunes.

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

QUANDO PROCURAR AJUDA

Se a dificuldade com o sono persistir mesmo após os ajustes de comportamentos, implementação das práticas integrativas e complementares em saúde e a implementação de hábitos saudáveis ou se estiverem relacionados a outras questões como ansiedade e depressão é importante procurar ajuda especializada para tratar a causa do problema. Evite o uso de medicamentos para dormir por conta própria e busque sempre orientação médica e psicológica.

É no silencio da noite que encontramos a paz necessária para encararmos os novos dias. Desejamos que sua noite seja plena, tranquila, e revigorante.



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

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

ZÉ GOTINHA: DE EMBAIXADOR DA VACINAÇÃO INFANTIL A SÍMBOLO DA SAÚDE NO BRASIL

Por Equipe Editorial

Até meados dos anos 1980, as propagandas para a vacinação contra o poliovírus —causador da poliomielite, ou paralisia infantil— tinham um tom fúnebre, de medo. A partir de 1986, tudo mudou. A campanha ganhou o Zé Gotinha, um embaixador em formato de gota antropomórfica. Era uma alusão à gotinha da vacina oral para poliomielite, recentemente substituído pelo imunizante injetável. Mas o Zé Gotinha não vai a lugar algum e agora representa a vacinação e a saúde.

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

VÍDEO 14

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

03/03 – DIA MUNDIAL DA AUDIÇÃO

Por Dra. Claudia Araujo

“Mudando mentalidades: capacite-se para tornar os cuidados com os ouvidos e a audição uma realidade para todos!”

O tema deste ano é um convite para que pessoas de todas as idades se capacitarem para garantir ouvidos e audição saudáveis para si e para os outros, através da mudança de mentalidades em relação aos cuidados com os ouvidos e a audição.

Globalmente, mais de 80% das necessidades de cuidados auditivos permanecem não atendidas e a perda auditiva não tratada representa um custo anual de quase US$ 1 trilhão em todo o 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

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 217 milhões de pessoas vivem com perda auditiva (21,52% da população), nas Américas.

No Brasil, 2,2 milhões de pessoas possuem deficiência auditiva. A falta de informações em relação às doenças do ouvido e à perda auditiva muitas vezes impedem as pessoas de ter acesso a cuidados para essas doenças. Mesmo entre os prestadores de cuidados de saúde, muitas vezes existe falta de conhecimento sobre prevenção, identificação precoce e tratamento da perda auditiva e doenças do ouvido.

As causas mais comuns de perda de audição na infância são de origem genética, mas também podem estar associadas a peso muito baixo ao nascimento, asfixia neonatal, infecções durante a gestação, etc.

Nos bebês, o 'teste da orelhinha' é fundamental para a detecção precoce dos problemas auditivos. O teste é simples, indolor e não invasivo, e todos os bebês devem fazê-lo antes de completar um mês de idade. As crianças que apresentam alteração no "teste da orelhinha" são encaminhadas para o médico especializado. Caso seja confirmado a criança deve passar pela adaptação de aparelhos de amplificação sonora e terapia fonoaudiológica.

Nos jovens, o uso de fones de ouvido com volume aumentado por tempo prolongado, são os 'vilões' da saúde auditiva, muitas vezes não detectável no exame de audiometria. Outras causas muito comuns são as de origem metabólica, como diabetes, além de doenças infecciosas, como a meningite e a caxumba.

A perda auditiva relacionada ao trabalho é considerada uma das doenças ocupacionais mais frequentes em diversos ramos de atividade, entre eles, siderurgia, metalurgia, gráfica, têxtil, construção civil, agricultura, transportes, teles serviços, calor, substâncias químicas (combustíveis e solventes), exposição à vibração (britadeiras) e outros.

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



Prevenção da perda auditiva:

Em crianças, quase 60% da perda auditiva pode ser evitada por meio de melhoria da assistência gestacional e neonatal, das vacinas pneumocócica, rubéola, meningite, redução da exposição à fumaça do tabaco, evitar a alimentação da criança com mamadeira em posição deitada, tratamento precoce de doença inflamatória do ouvido médio, evitar complicações decorrentes de erros no processo de lavagens nasais.

Em adultos, o controle de ruído, a escuta segura e a vigilância de medicamentos ototóxicos, podem ajudar a manter uma boa audição e reduzir o potencial de perda auditiva.

No âmbito das atividades laborais medidas de proteção individual e coletiva devem ser adotadas e o diagnóstico precoce pode evitar o agravamento da perda auditiva apresentada pelo trabalhador.

É preciso mudança de comportamento para proteger sua audição de sons altos e prevenir a perda auditiva, verificar sua audição regularmente, usar aparelhos auditivos se necessário e dar suporte a quem vive com perda auditiva.

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 **MODA FASHION**

WWW.EDITORAHR.COM

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

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

AS TENDÊNCIAS DE MODA QUE VÃO DOMINAR OS LOOKS OUTONO/ INVERNO 2025

POR EQUIPE EDITORIAL

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

Com a chegada das estações mais frias do ano, o mundo da moda já se prepara para as tendências que vão marcar presença nos looks de Outono/Inverno 2025. As passarelas das grandes marcas já deram o tom do que veremos nas ruas e vitrines: sofisticação, conforto e um toque de nostalgia. Peças oversized, tecidos tecnológicos e cores terrosas prometem dominar o guarda-roupa da temporada.

Os casacos maxi, que já vinham ganhando espaço nos últimos anos, aparecem com ainda mais volume e estruturas dramáticas, trazendo um ar imponente às produções. Além disso, a alfaiataria se reinventa, com cortes retos e modelagens amplas, garantindo conforto sem perder a elegância. O couro, um clássico do inverno, ressurge em versões coloridas e em acabamentos inovadores, proporcionando um toque moderno às composições.

Outra tendência forte é a estética retrô, com influências dos anos 70 e 90. Suéteres de tricô, saias midi e botas de cano longo compõem looks versáteis e estilosos. A cartela de cores aposta em tons terrosos como caramelo, marrom e vinho, acompanhados de nuances mais frias, como verde musgo e azul petróleo.

VÍDEO 30

Uso exclusivo com parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Para quem busca ousadia, o metalizado e os brilhos também aparecem com força, principalmente em acessórios e detalhes nas peças.

O conforto segue sendo prioridade, e tecidos tecnológicos surgem como grandes aliados para quem deseja praticidade e proteção contra o frio. Materiais térmicos, impermeáveis e respiráveis ganham destaque em jaquetas, calças e até calçados, garantindo um equilíbrio perfeito entre funcionalidade e estilo.

Por fim, a moda sustentável continua a crescer, com marcas investindo em produções mais conscientes e tecidos ecológicos. O upcycling, que reaproveita materiais para criar novas peças, se consolida como uma alternativa criativa e responsável para consumidores que desejam alinhar estilo e sustentabilidade.

Seja apostando em clássicos repaginados ou em peças inovadoras, o Outono/Inverno 2025 promete trazer opções para todos os gostos, reafirmando que a moda é uma ferramenta poderosa de expressão pessoal.

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

PROPAGANDAS GENIAIS

POR EQUIPE EDITORIAL

VÍDEO 14

https://www.facebook.com/watch/?v=1308898886983853&rdid=yR-4ThBUZFcKsTI7l

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

VÍDEO 15

Com um jingle que ficou na cabeça, o comercial de 1991 brinca com a junção entre o salgadinho mais consumido no mundo e o guaraná. Até hoje a pipoca é capaz de lembrar o guaraná para quem vivenciou este comercial.

youtu.be/Sk48VxcjIyw

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



seção **ELO BRASIL ÁFRICA**

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!

COMENDADOR DR. DOM HELIO REIS, FOI ACLAMADO E DIPLOMADO COMO COMENDADOR DA ORDEM DO MÉRITO DO ELO SOCIAL.

Comendador Dr. Dom Helio Reis, foi Aclamado e Diplomado como Comendador da Ordem do Mérito do Elo Social.

No dia 07 de março de 2025, o Comendador Dom Helio Reis recebeu a diplomação como Comendador em São Paulo pela Confederação do Elo Social do Brasil.

A Confederação do Elo Social do Brasil em parceria com o Instituto INER, que com um conjunto de medidas e ações, através de nos Comendadores da Ordem do Mérito Social estamos defendendo o planeta do constante e irresponsável ataque do homem contra o mesmo.

O continente africano é mais prejudicado com o efeito estufa, e sendo assim toda humanidade tem que ter um comprometimento com isto, afinal os países considerados desenvolvidos, degradaram o meio ambiente de seu território e continuam a atacar o meio ambiente de forma desumana, motivo pelo qual devem, neste momento, virar seus olhos para o continente africano e no mínimo ajudar tais países a pelo menos não contribuir ainda mais para com o descaso do meio ambiente.
A Africa não explora seu potencial agrícola e nossa proposta vem exatamente nesta mão de direção, ou seja, vamos transformar em adubo todos os resíduos sólidos de origem orgânica e ajudar esta população tão sofrida a minimizar as doenças que certamente são ploriferadas pelo descaso com que vem sendo cuidados seus dejetos.

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



Tenente Josefa Bispo de Lima e Comendador Dom Helio Reis



Equipe Azuza de Comendadores da Ordem do Elo Social que embarcaram para Angola

DIRETORIA DE EVENTOS DO ELO SOCIAL ESTÁ ORGANIZANDO EVENTO NO CLUBE DO EXÉRCITO NO DF DE LANÇAMENTO DOS PROJETOS NOS PAISES DO CONTINENTE AFRICANO



KABIESI OBA ADEKUNLE ADERONMU



VEREADORA SANDRA APARECIDA DE SOUZA ALVES E ISIDRO SANENE Fundador da Casa de Angola no Brasil

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

VÍDEO 33

Comendador José Ferreira

VÍDEO 34

Reverendo e Comendador Sérgio Melo

VÍDEO 35

Jomatelo Santos Teixeira Diretor Presidente Internacional Elo Social Continente Africano e Vereadora Sandra Aparecida de Souza Alves

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

LUGARES PITORESCOS

POR EQUIPE EDITORIAL

VÍDEO 31

https://www.instagram.com/reel/DF6V_naP7yS/?igsh=cWRrbHNrMHkxbzVu

Este é o país mais solitário e pacífico do mundo.

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

VÍDEO 32

https://www.facebook.com/comunidadeitalica/videos/586177753932580/?rdid=tKBEZW8BE9urNlT3#

Você sabia da existência dessa igreja incrível, que está em um precipício, a uma altitude de 775 metros acima do nível do mar, com vista para o Valle dell'Adige! Localizada em Ferrara di Monte Baldo, município não muito longe do povoado de Spiazzi di Caprino Veronese, na província e diocese de Verona. Maravilhosa, não é?!

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

seção **ARTESANATO**

WWW.EDITORAHR.COM

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

contato.hreditora@gmail.com.

Será muito bem vindo!

TRANSFORMANDO CAIXAS DE OVOS EM ARTE

POR EQUIPE EDITORIAL



O artesanato sustentável tem ganhado cada vez mais espaço, e um dos materiais mais versáteis para criação de peças incríveis é a caixa de ovos. Esse item simples, muitas vezes descartado sem segunda utilidade, pode se transformar em lindas decorações, brinquedos e objetos utilitários, promovendo a reciclagem e incentivando a criatividade.



As caixas de ovos são feitas de papel reciclado, tornando-as um material biodegradável e sustentável. Além de serem acessíveis, são fáceis de manusear, permitindo que qualquer pessoa, independentemente da experiência com artesanato, consiga criar peças únicas e encantadoras.

Se você está em busca de inspiração, aqui estão algumas ideias incríveis para transformar caixas de ovos em verdadeiras obras de arte:



- Personagens Decorativos: Com tinta e um pouco de imaginação, as cavidades das caixas podem virar rostinhos simpáticos, dando vida a bonecos, fadas e outros personagens.

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







- **Flores Artesanais:** As divisórias das caixas podem ser recortadas e moldadas para criar flores delicadas, perfeitas para enfeitar arranjos ou embalagens de presente.

- **Vasinhos Suspensos:** Pequenos vasos para suculentas podem ser feitos com as pontas das caixas, adicionando um toque rústico e sustentável à decoração.

- **Enfeites de Natal:** Árvores, sinos e até presépios podem ser confeccionados, aproveitando a textura das caixas para um efeito artesanal encantador.

- **Máscaras e Fantoches:** Ótimos para atividades infantis, as caixas podem ser pintadas e recortadas para virar máscaras criativas ou fantoches de animais.

- **Quadros 3D:** Utilizando a estrutura das caixas, é possível criar quadros com relevos e figuras em três dimensões, trazendo um visual artístico e diferenciado.

Além de ser uma atividade relaxante e terapêutica, o reaproveitamento de materiais reduz a quantidade de lixo descartado e contribui para um meio ambiente mais limpo. O artesanato com caixas de ovos também pode ser uma excelente fonte de renda, com produtos criativos e ecológicos que agradam consumidores preocupados com sustentabilidade.

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

VASOS DECORADOS: CRIATIVIDADE E PERSONALIDADE PARA O SEU JARDIM

POR EQUIPE EDITORIAL



Os vasos decorados são uma forma criativa e encantadora de trazer mais personalidade e alegria para qualquer ambiente. Com diferentes técnicas de pintura, colagem e customização, é possível transformar simples vasos em verdadeiras peças de arte. Uma tendência divertida e cheia de charme é a criação de vasos com rostinhos, onde as plantas simulam cabelos, dando um toque lúdico e charmoso à decoração. Além disso, o uso de materiais recicláveis, como garrafas PET e potes plásticos, torna a prática ainda mais sustentável, incentivando a reutilização e a consciência ecológica.







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









Personalizar vasos é uma atividade relaxante e acessível, ideal para todas as idades. Seja para decorar a casa, o jardim ou até mesmo para presentear alguém especial, esses vasos criativos dão um toque único ao ambiente. A mistura de cores, formatos e estilos permite infinitas possibilidades, tornando cada peça exclusiva. Além de ser uma forma de expressão artística, essa prática também reforça a conexão com a natureza, incentivando o cultivo de plantas e flores, trazendo mais vida e bem-estar para o dia a dia.

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

HR MAGAZINE