# HR MAGAZINE

ISSN 2965-7105 DISTRIBUIÇÃO ON LINE E GRATUITA | ABRIL DE 2025

*DIVERSIDADES*

EDIÇÃO 18
ANO 3

## DESTAQUES

INSTITUTO Azusa

**APRESENTAÇÃO DO INSTITUTO AZUSA**




**MÊS CONSCIENTIZAÇÃO DO AUTISMO**



**USO DA CANNABIS MEDICINAL**



Regina Carnovale Nunes
Primeira Dama da Prefeitura de São Paulo

Leia também

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

# HR Magazine, sempre ao seu lado!

Essa Revista Digital; é um portal de inspiração, conhecimento e cultura que desperta emoções e convida à reflexão a cada edição. Em nossas páginas, você encontrará um mosaico de conteúdos exclusivos que vão da literatura ao artesanato, da tecnologia à saúde, tudo cuidadosamente criado para enriquecer sua mente e tocar seu coração. Cada matéria é uma oportunidade de mergulhar em novas ideias e redescobrir a beleza e complexidade da vida e da humanidade. Convidamos você a embarcar nessa jornada conosco, onde cada página não é apenas uma leitura, mas uma experiência, uma porta para novas descobertas e emoções profundas. Explore o universo da HR Magazine e deixe-se surpreender pelo poder transformador da criatividade e da informação.

Site Oficial

**www.editorahr.com**

Nos Siga no Facebook e Instagram

**@editora.hr**

Whatsapp

**(19) 9 9822-4249**

E-Mail

**contato.hreditora@gmail.com**

**APOIADORES DA REVISTA HR MAGAZINE**

Se você gostou envie um pix para Editora HR - 51.712.559/0001-85 e sugestões para: **contato.hreditora@gmail.com.** Será muito bem vindo!

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

# Índice


6 **Editorial**
Editora Chefe, Redatora e Jornalista
Joyce Reis

8 **Apresentação**

10 **Expediente**

14 **SEÇÃO CELEBRIDADES**

**Regina Carnovale Nunes - Primeira Dama Prefeitura S.Paulo**
*Por Comendador Dom Helio Reis*

16 **SEÇÃO VIAGEM E TURISMO**

**A Alegria dos Animais**
*Vídeos Por Equipe Editorial*

16 **Cães Militares K9**
*Vídeos Por Equipe Editorial*

16 **Homenagem aos Animais de Rua**
*Vídeos Por Equipe Editorial*

16 **SPA para cachorro**
*Vídeos Por Equipe Editorial*

16 **Homenagem aos Animais de Rua**
*Videos Por Equipe Editorial*

6 **Dia Mundial do Livro Infantil**
*Por Dra. Claudia Araujo*

8 **Feliz Páscoa**
*Por Equipe Editorial*

10 **SEÇÃO INSTITUTO AZUSA**
**Instituto Azusa**
*Reverendo Sergio Melo e Jornalista Com.Dom Helio Reis*

14 **Evento Africa Friends**
*Reverendo Sergio Melo e Jornalista Com.Dom Helio Reis*

16 **SEÇÃO SAÚDE E BEM ESTAR**
**Uso da Cannabis Medicinal**
*Artigo por Dra. Roseli Maria Pibernat e e Dr. Anderson José Dias da Silva*

16 **Dia da Conscientização do Autismo**
*Artigo por Dra. Claudia Araujo*

16 **Convivência em Paz**
*Artigo Por Maristela Pozitano*

16 **SEÇÃO VIAGEM E TURISMO**
**Turismo na Grécia**
*Por Equipe Editorial*

16 **Iguarias da Grécia**
*Por Equipe Editorial*

6 **Souvlaki - Espetinho Grego**

8 **Bolo Mole**

10 **SEÇÃO CENTRO CULTURAL AFRICANO**

14 **IFÁ: O Caminho da Verdade e da Vida**
*Artigo por Oba Adekunle Aderonmu*

16 **REFLEXÕES**

16 **SEÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA**
**A Inteligência Artificial - Vídeos**
*Por Equipe Editorial*

16 **Somos feitos de Poeira**
*Por Equipe Editorial*

16 **Bill Gates - Em 10 anos Humanos não serão mais necessários**
*Artigo por Joyce Reis*

16 **SEÇÃO MODA FASHION**
*Artigo por Equipe Editorial*

16 **SEÇÃO HERÁLDICA**
*Por Joyce Reis*

16 **Músicas Inesquecíveis**
*Por Equipe Editorial*

# Editorial

Abril chegou, trazendo consigo a beleza do outono e a alegria da Páscoa. Este mês é um convite à reflexão e à renovação, onde as folhas das árvores mudam de cor, assim como nossas perspectivas e atitudes. É um momento perfeito para celebrarmos a vida, a esperança e a importância da conscientização em diversas áreas que impactam nossa sociedade.

A Páscoa, com seu simbolismo de renascimento e renovação, nos lembra da importância de estarmos conectados com nossos valores e com aqueles que nos cercam. É uma época de união, de compartilhar momentos especiais com a família e os amigos, e de refletir sobre o que realmente importa em nossas vidas. Que possamos aproveitar essa oportunidade para cultivar a empatia e a solidariedade, valores essenciais em tempos desafiadores.

Além das celebrações, abril também é um mês de conscientização. A cor laranja, que simboliza o mês de proteção aos animais, seres de luz que merecem o nosso respeito.

Por outro lado, a cor azul nos convida a refletir sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA). Abril é o mês de conscientização sobre o autismo, e é essencial que continuemos a educar e sensibilizar a sociedade sobre as necessidades e os direitos das pessoas autistas. A inclusão e o respeito à diversidade são fundamentais para construirmos uma sociedade mais justa. Que possamos abrir nossos corações e mentes para entender e apoiar aqueles que vivem com o TEA, promovendo um ambiente onde todos possam prosperar.

Neste mês de abril, celebramos não apenas a beleza do outono e a alegria da Páscoa, mas também a importância da conscientização e da segurança. Que possamos nos unir em torno dessas causas, promovendo um mundo mais seguro, inclusivo e acolhedor para todos.

Aproveite cada momento deste mês especial e que a luz da Páscoa ilumine seu caminho, trazendo renovação e esperança.
Feliz Abril!

Se você gostou envie um pix para
Editora HR - 51.712.559/0001-85
e sugestões para:
contato.hreditora@gmail.com.
Será muito bem vindo!

# Apresentação

Bem-vindos à nossa edição especial da revista digital, Abril é um mês de conscientização e reflexão. Neste número da HR Magazine Digital, destacamos duas causas importantes: a conscientização dos portadores de Transtorno de Espectro Autista (TEA) e a proteção aos animais, simbolizado pelo Abril Laranja.

A conscientização sobre o TEA é fundamental para promover a inclusão e o apoio a essas pessoas. Nossa revista traz histórias inspiradoras de pessoas que estão fazendo a diferença na vida de indivíduos com TEA.

Além disso, o Abril Laranja nos lembra da importância de proteger os animais e promover a compaixão e o respeito por todas as vidas. A primeira-dama da prefeitura de São Paulo, Regina Carnovale, é uma defensora apaixonada dos direitos dos animais e também trabalha contra a violência doméstica. Sua dedicação é um exemplo inspirador para todos nós.

Nesta edição, também exploramos temas como a paz, a saúde, o turismo e as ciências, mostrando como essas áreas podem se cruzar e inspirar mudanças positivas em nossas vidas.

Um abril maravilhoso para todos!



# Expediente


Jornalista (DRT: 96124/SP)

**JORNALISTA RESPONSÁVEL**
**COMENDADOR DOM HELIO REIS**

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

**JOYCE REIS**

Matriz

Campinas - SP

Endereço do Escritório

Rua Tamandaré, 716, Liberdade - SP

CNPJ

51.712.559/0001-85

Distribuição

Gratuita

Mês e Ano da Publicação

ABRIL de 2025

Ano e Número da Publicação

Ano 3 e Número 18

Tipo

Digital

ISSN

2968-7105

Publicação Por

Editora HR

Instagram e Facebook

@editora.hr

Whatsapp

(19) 9 9822-4249

E-mail

contato.hreditora@gmail.com

site Oficial

www.editorahr.com



**APOIADORES DA REVISTA HR MAGAZINE**

Africano Centro Cultural

FEBACLA

book 4

Se você gostou envie um e-mail
com seu comentário e sugestões
para:
**contato.hreditora@gmail.com.**
Será muito bem vindo!



# DESCUBRA A REALIDADE NUA & CRUA DA **CRACOLÂNDIA**

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

Publicação da Editora HR

**Sobre:**

Um local dominado pelo tráfico de drogas, prostituição e crimes correlatos. O nome Cracolândia surgiu devido à predominância do consumo de crack nessa área.

Neste livro, o renomado Escritor, Acadêmico Imortal e Comendador Prof. Dr. Dom Helio Reis e a pesquisadora Elisabete Antolino apresentam uma análise profunda sobre a realidade da Cracolândia, abordando suas origens, suas transformações ao longo dos anos e as dificuldades enfrentadas pelas autoridades e pela sociedade para solucionar esse complexo problema. [...]

Acesse
**www.editorahr.com**

EDITORA HR LIMITADA



Autor
**Comendador Dom Helio Reis**

Diagramador & Designer Gráfico
**Leonardo Constancio**

Revisora
**Joyce Petrini**




Diagramação e Capa: Leonardo Constancio
Revisão: Joyce Petrini

# SONHE COM AS ESTRELAS

*FERNANDO PESSOA*

Sonhe com as estrelas, apenas sonhe,
elas só podem brilhar no céu.
Não tente deter o vento,
ele precisa correr por toda parte,
ele tem pressa de chegar, sabe-se lá aonde.
As lágrimas?
Não as seque,
elas precisam correr na minha,
na sua, em todas as faces.
O sorriso!
Esse você deve segurar,
não o deixe ir embora, agarre-o!
Persiga um sonho,
mas, não o deixe viver sozinho.
Alimente a sua alma com amor,
cure as suas feridas com carinho.
Descubra-se todos os dias,
deixe-se levar pelas vontades,
mas, não enlouqueça por elas.
Abasteça seu coração de fé,
não a perca nunca.
Alague seu coração de esperanças,
mas, não deixe que ele se afogue nelas.
Se achar que precisa voltar, volte!
Se perceber que precisa seguir, siga!
Se estiver tudo errado, comece novamente.
Se estiver tudo certo, continue.
Se sentir saudades, mate-as.
Se perder um amor, não se perca!
Se o achar, segure-o!
Circunda-se de rosas, ama, bebe e cala.
O mais é nada.



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





# seção **CELEBRIDADES**



# REGINA CARNOVALE NUNES PRIMEIRA DAMA DO ESTADO DE SÃO PAULO

*PELO JORNALISTA COMENDADOR DOM HELIO REIS*

Regina Carnovale Nunes é uma mulher dedicada e comprometida com as causas sociais. Esposa e mãe, ela possui formação em Turismo e um MBA em Gestão Ambiental, o que reflete sua preocupação com o desenvolvimento sustentável e a qualidade de vida. Antes de se tornar uma figura pública, Regina construiu uma carreira como diretora de um espaço de beleza em São Paulo, onde desenvolveu habilidades de gestão e relacionamento interpessoal.

Com a posse de seu marido, Ricardo, como prefeito de São Paulo, Regina assumiu o papel de primeira-dama e intensificou sua atuação em diversas causas sociais. Sua agenda se tornou repleta de compromissos públicos, incluindo reuniões, entrevistas, congressos, e eventos tanto nacionais quanto internacionais, sempre representando a cidade de São Paulo com dedicação e seriedade.

Regina é bastante ativa em suas redes sociais, onde compartilha seus compromissos e engajamento em diferentes projetos. Ela é uma defensora incansável do combate à violência doméstica e participa de conferências e iniciativas que visam a inclusão de mulheres empreendedoras nos mercados nacional e internacional. Além disso, Regina tem um profundo compromisso com a causa animal, liderando diversos projetos e ações voltadas para o bem-estar dos animais. Recentemente, ela foi protagonista da maior feira de adoção animal já realizada em São Paulo, que também ofereceu serviços de vacinação e implantação de chips para os pets da cidade.



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



**Fotos arquivo pessoa**l

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

Além de seu trabalho com a causa animal, Regina é madrinha da Secretaria Municipal da Pessoa com Deficiência, onde apoia e participa de eventos que promovem a inclusão social de adultos e crianças com deficiência. Sua abordagem à filantropia é guiada por um forte senso de acolhimento e solidariedade, sempre buscando atender aqueles que mais precisam.
Regina Carnovale Nunes é, sem dúvida, uma figura central na promoção de políticas inclusivas e na defesa dos direitos dos mais vulneráveis em São Paulo, sempre buscando fazer da cidade um lugar mais justo e acolhedor para todos.

Embora São Paulo não tenha um Fundo Social específico, a atuação como primeira-dama tem sido marcada por um compromisso com diversas causas sociais que impactam a vida dos paulistanos. Se empenha em colaborar com iniciativas existentes, especialmente em parceria com organizações e secretarias municipais, para fortalecer o apoio às populações mais vulneráveis da cidade. Esses anos têm sido de muito aprendizado e de um esforço contínuo para fazer a diferença.

Tem priorizado duas causas em particular: a proteção animal e o combate à violência doméstica. No âmbito da proteção animal, o foco está em promover campanhas de adoção, esterilização, e conscientização sobre guarda responsável. Paralelamente, tem apoiado fortemente a causa contra a violência doméstica, em especial por meio da colaboração com a Secretaria Municipal de Segurança Urbana no programa Guardiã Maria da Penha, que oferece proteção e apoio às mulheres em situação de vulnerabilidade.

Como primeira-dama, tem a responsabilidade de atuar como um elo entre as necessidades da população e as soluções que podem ser oferecidas por meio de parcerias com diferentes setores. Tem a meta de promover iniciativas que tragam impactos positivos e duradouros na vida dos paulistanos, contribuindo para uma cidade mais justa e solidária.



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



**Fotos arquivo pessoal**

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




**Fotos arquivo pessoal**



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

Abril Laranja é um mês dedicado à conscientização sobre a crueldade contra os animais e à promoção de ações que visam a sua proteção. Regina Carnovale, com sua paixão e dedicação, tem utilizado essa plataforma para educar o público sobre a necessidade de um tratamento mais humano e respeitoso em relação aos animais. Sua abordagem é marcada por uma combinação de empatia e firmeza, características que a tornam uma defensora eficaz e respeitada.

Em suas palestras, entrevistas e publicações, Regina destaca a importância de adotar uma postura ativa na defesa dos animais, enfatizando que cada um de nós pode fazer a diferença. Ela aborda questões como o abandono, a exploração e a violência contra os animais, trazendo à tona histórias emocionantes que ilustram a realidade enfrentada por muitos deles. Sua capacidade de conectar o público com essas histórias é uma das suas maiores forças, pois provoca uma reflexão profunda sobre a responsabilidade que temos em relação aos seres que compartilham nosso planeta.

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

# SEÇÃO AMIGO PET



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

# A ALEGRIA DOS ANIMAIS

*POR EQUIPE EDITORIAL*

## VÍDEO 1

*https://www.instagram.com/reel/DHlEok7OvJr/?igsh=bGMxOWl5b3ppcXJ4*



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

www.editorahr.com | HR Magazine
www.editorahr.com | HR Magazine

# CÃES MILITARES K9

*POR EQUIPE EDITORIAL*

Se você gostou envie um pix para Editora HR - 51.712.559/0001-85 e sugestões para: **contato.hreditora@gmail.com.** Será muito bem vindo!

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

# VÍDEO 2

*https://www.facebook.com/reel/1393550578767258*



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

# HOMENAGEM AO DIA MUNDIAL DOS ANIMAIS DE RUA NO CRISTO REDENTOR

*POR EQUIPE EDITORIAL*

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

# VÍDEO 3

*https://www.instagram.com/reel/DICml2jBmcO/?igsh=N3l5N3F6amhma3h4*



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

# SPA PARA CACHORRO

*POR EQUIPE EDITORIAL*

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

https://www.instagram.com/reel/DID1ZgkSO-7/?igsh=MnM3b2Y0OHcyemo0






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

# UM AMOR PURO E VERDADEIRO

*POR EQUIPE EDITORIAL*

## VÍDEO 5

*https://www.instagram.com/reel/DFYtMIdS8Gh/?igsh=MW9hb2M0ajFlcXgyMg%3D%3D*



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

# 18/04 Dia Mundial

## *Do Livro Infantil*

*Por Dra. Claudia Araujo*



O dia 18 de abril é o momento em que editoras, escolas, bibliotecas públicas e órgãos governamentais aproveitam para discutir a importância da literatura infantil na cultura brasileira, expor os problemas que ela enfrenta e em especial a hora de homenagear o mais importante escritor brasileiro desse gênero: Monteiro Lobato, além de realizar o lançamento de novos livros e autores.

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



O hábito de leitura começa no lar, aperfeiçoa-se na escola e nas influências culturais. Quando os familiares apresentam livros de diferentes gêneros literários e envolvem as crianças em situações de leitura e contação de histórias, criam oportunidades de expansão do vocabulário e desenvolvimento da prática da leitura. Fonte de estímulo que contribui para o desenvolvimento intelectual, estímulo da curiosidade, imaginação e criatividade; desenvolvimento da atenção, concentração, vocabulário, memória e raciocínio; além da percepção de sentimentos e como lidar com eles. O ato de ler é muito prazeroso na medida em que reduz o stress ao mesmo tempo que estimula reflexões, desenvolve a comunicação, o aumento do vocabulário, conhecimentos gerais e do senso crítico. Ao ler adquirimos maior repertório, ampliando e expandindo os horizontes cognitivos, facilitando a interpretação de textos e a maior a habilidade na escrita. O ato de ler é muito prazeroso na medida em que reduz o stress ao mesmo tempo que estimula reflexões. Conhecimento é a chave da mudança. Não existe liberdade sem conhecimento. O desenvolvimento social se estabelece a partir do conhecimento desde a mais tenra idade. O incentivo à leitura é, portanto, um desafio para pais ou responsáveis, escolas, editoras, enfim, é responsabilidade de todos.



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

*A fórmula milagrosa para incentivar a leitura na infância é ler com elas, ler para elas, oferecer diversos tipos e gêneros de literatura, para que elas tenham oportunidade de explorar os livros e criar hábito de leitura. Dificilmente encontraremos leitores vorazes, que não tenham iniciado o gosto pela leitura na infância. a Importante tornar a leitura um momento prazeroso e divertido. A criança deve associar a leitura um momento de afeto e carinho, e não a uma atividade cansativa e chata. Através da responsabilidade de transformação social, junto com Joana D'Arc Lage, escritora, pedagoga, arte educadora criamos a Coletânea PES - Poesia, Educação & Saúde, que visa contribuir para a formação de NOVOS HÁBITOS desde a mais tenra idade, pautado em PREVENÇÃO de doenças, acidentes e valorização da vida, através da conscientização da responsabilidade individual e coletiva na promoção da nossa saúde, do nosso semelhante e do ambiente em que vivemos. A Coletânea aborda os seis pilares de HIGIENE PESSOAL (respiração, alimentação, água, sol, movimento, descanso). É formada pelo livro da criança e o livro do educador. O livro da criança é primorosamente preparado com linguagem específica para cada fase do desenvolvimento, com música, poesia, atividades, jogos e links para pesquisas. Em linguagem lúdica, com atividades, entretenimento, reflexão, experiência e aprendizado adequado a cada fase de desenvolvimento. O livro do educador também de acordo com as fases de desenvolvimento da criança, em linguagem acessível e objetiva, oferece conteúdo para abordar e expandir o tema e atividades lúdicas propostas. Juntos, educadores, instrutores, oficineiros, pais e responsáveis, vamos construir e promover a melhoria na qualidade de vida em todos os seus aspectos com o PES - Poesia Educação Saúde. No Dia do Livro Infantil, vamos lembrar da importância da leitura na vida das crianças e incentivar cada vez mais a formação de pequenos leitores.*

*Dra. Cláudia Araújo.*





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

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.*



**Dra. Claudia Araujo**





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




seção **INSTITUTO AZUSA**


INSTITUTO
Azusa
AFRICA
friends

# INSTITUTO AZUSA

O Instituto Azusa tem como objetivo, servir como plataforma segura para a realização de negócios entre o Brasil e países do continente africano. Muito embora nossa equipe no Brasil seja formada por profissionais capacitados na área econômica e no fornecimento internacional de diversos produtos produzidos no Brasil e países coligados, nosso princípio é dar apoio à realização de negócios internacionais que favoreçam nossos projetos humanitários no Brasil e continente africano.

A missão do Instituto Asusa é oferecer nossos conhecimentos à disposição de empreendedores, executivos de grandes empresas, governos, que necessitam de informações de mercado e produtos junto ao mercado Brasileiro e africano. É também nossa missão a recepção e agendamentos de reuniões junto a fornecedores e compradores internacionais com **Ética, Excelência, Transparência e Responsabilidade humanitária**.

O Brasil possui a segunda maior população negra do mundo após a Nigéria, com um olhar voltado às riquezas que podem ser geradas em torno das necessidades de consumo desta população, o Instituto Azusa vem trabalhando em parcerias com governos, instituições, empresas e universidades, com o propósito de dar formação e capacitação a jovens negros brasileiros, africanos e refugiados, nos negócios entre Brasil, Africa, Estados Unidos e demais países ligados ao projeto.

O Instituto Azusa tem formado bases de apoio em vários países, capacitando jovens profissionais em busca de grandes negócios, facilitando assim, o acesso rápido às informações de mercado e o fechamento seguro de negócios internacionais entre compradores e fornecedores.

Realizamos todos os anos o Prêmio Internacional Africa Friends que é concedido a personalidades, empresas, instituições, líderes religiosos e governos de diversos países envolvidos em projetos humanitários. Além do Prêmio, nosso objetivo é promover negócios entre o Brasil, Estados Unidos, Continente Africano e demais países simpatizantes ao projeto.



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



**Na semana do Prêmio Africa Friends, são realizados fóruns internacionais de negócios, empregabilidade e capacitação, religiosidade, cultura e tolerância religiosa, negócios internacionais, políticas afirmativas, além de realizar ações humanitárias, educacionais, culturais e esportivas.**

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

# EVENTO AFRICA FRIENDS

Aconteceu no dia 07 de março de 2025
Comendador Dr. Dom Helio Reis,
foi Aclamado e Diplomado como Comendador da Ordem do Mérito do Elo Social e outras personalidades que fazem a diferença na sociedade com ações humanitárias.







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



KABIESI OBA ADEKUNLE ADERONMU
E COMENDADOR DOM HELIO REIS



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

# BIOGRAFIA REVERENDO SERGIO MELO

**O Reverendo é Doutor Honoris Causa na luta contra a discriminação racial e inclusão social dos afros descendentes no Brasil. Atualmente é Pastor sênior da Igreja Azusa Brasil, preside o Instituto AZUSA e também é Presidente da Rede Mundial de Pastores HOME IN FIRE MINISTRIES.**

**O Reverendo tem desenvolvido trabalhos humanitários no Continente Africano, Continente Europeu, Estados Unidos, Honduras, Chile, Argentina, Egito, Israel, República Dominicana Equador, na realização de projetos humanitários voltados à inclusão e diversidade étnica no mundo.**

**No Brasil, através do Instituto Azusa, o Reverendo tem realizado o evento AFRICA FRIENDS, evento internacional, voltado aos valores de África e dos afros descendentes brasileiros em parceria com diversas instituições como: Governo Brasileiro, Citibank, FEBRABAN, Ordem dos Advogados do Brasil-SP, FIEMS, SENAI, SEBRAI, Universidade Braz Cubas, Universidades Federais, Universidades Estaduais, Faculdade FIG Guarulhos, SENAC, Escolas públicas de ensino médio, Igrejas e ONGS. Ao longo da semana em que o evento é realizado, são ministradas palestras sobre: Empregabilidade a jovens negros, Racismo Institucional, Empreendedorismo, capacitação Profissional, Qual caminho para a universidade, além de música, esporte, cultura e lazer.**

**Através do Instituto Azusa, o Reverendo Sergio Melo tem desenvolvido vários eventos e intercâmbios internacionais a professores, empresários, governos de várias nações, líderes religiosos, além, de viajar para vários países e estados brasileiros ministrando uma mensagem encorajadora e impactante. Seu trabalho contra a discriminação racial, tolerância religiosa e defesa aos imigrantes e refugiados africanos no Brasil em parceria com a OAB-SP, Coordenação das ODS-SP, tem sido reconhecido por várias entidades governamentais e não governamentais.**

**O Reverendo foi ganhador do XVI prêmio Magnífico ao lado de celebridades das principais emissoras de televisão brasileira, é ganhador do Prêmio Benedicto Galvão concedido pela Ordem dos Advogados do Brasil – SP, além de receber várias outras homenagens de organizações governamentais, ONU, conselhos de pastores no Brasil, e de várias nações do mundo.**

**O Reverendo é casado com a Enfermeira Padrão Mara Melo, é pai de 4 filhos, Murilo, Aline, Matheus e Serginho.**



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



Reverendo e Comendador Sérgio Melo



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

# Feliz Páscoa!



## Tempo de Renovação



***Alegre-se! Que esta Páscoa seja um dia divertido e significativo para você e sua família!***



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


A Equipe da HR Magazine
Deseja a todos os
Leitores e Colaboradores
que a Páscoa seja Mágica
para toda sua Família
FELIZ PÁSCOA



seção **SAÚDE E BEM-ESTAR**

W W W. EDI TOR A HR .COM

# USO DA CANNABIS MEDICINAL

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

Neste artigo, falaremos sobre o uso da Cannabis sp para fins medicinais para tratar doenças e dependências químicas.
A Cannabis sp é considerada uma das plantas com os maiores índices de estudos químicos, pois carrega em sua composição mais de trezentos componentes, sendo os fitocanabinóides os mais importantes desses compostos por possuírem similaridade com os endocanabinóides (substâncias produzidas pelo próprio corpo humano e em animais, como cães e gatos), possuindo a função de auxiliar na regulação de diversas vias fisiológicas e metabólicas. Em contrapartida, quando há a desregulação desse sistema endocanabinóide, os compostos dessa planta contribuem para a sua normalização.

A Cannabis sp é uma planta nativa do centro e do sul da Ásia, sendo conhecida e utilizada pelo ser humano há mais de 5.000 anos. Existem três espécies desse gênero Cannabis: a sativa, a indica e a ruderalis, as duas primeiras são as mais estudadas e conhecidas.

Cannabis medicinal (que é uma forma coloquial de se referir à abordagem terapêutica) é a utilização de substâncias extraídas da planta, que possui inúmeros compostos ativos: canabidiol (CBD), tetrahidrocanabinol (THC), canabigerol (CBG), canabinol (CBN), tetrahidrocanabivarina (THCV), ácido tetrahidrocanabinólico (THCA), ácido canabidiólico (CBDA), canabidivarina (CBDV), canabicromeno (CBC), tetrahidrocanabutol (THCB), entre outros.

Sua administração pode ser por via oral, óleos, jujubas, gomas, sprays nasais e orais, géis transdérmicos e supositórios, mas a forma mais eficaz é a sublingual por oferecer a maior absorção e maior disponibilidade dos princípios ativos no organismo.



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

É usada para tratar dores crônicas, ansiedade, depressão, insônia, anorexia, transtornos do espectro autista - TEA, modulação do sistema imune, esclerose múltipla, fibromialgia, doenças neurológicas (como a epilepsia, Parkinson, Alzheimer), glaucoma, câncer, regulação do apetite, esquizofrenia, sequelas de AVE (Acidente Vascular Encefálico), casos de dependência química, entre outras condições. No entanto, pode interagir com outros medicamentos de uso rotineiro, como anticoagulantes, antiepiléticos, hipoglicemiantes, antiarrítmicos, hipotensores, antidepressivos, podendo aumentar ou diminuir a sua eficácia, acelerar ou retardar a metabolização de alguns medicamentos, aumentar ou diminuir a concentração de outros e causar graves efeitos colaterais, o que altera a eficácia do tratamento, podendo colocar a vida do paciente em risco. É, portanto, imprescindível consultar um médico especialista na prescrição de canabinóides, para constante revisão do tratamento medicamentoso porque a sua utilização pode ser prejudicial se não for controlada e ainda porque se faz necessária a realização de exames prévios e de acompanhamento durante o uso, para garantir a segurança do paciente e do tratamento.

Podem ocorrer alguns efeitos colaterais, como boca seca, hipotensão postural, hipotensão arterial (pressão arterial baixa), diarréia, diminuição ou aumento do apetite, alterações de humor, tontura, sonolência, alterações no nível de consciência, alterações na função hepática, além de outros. Por isso a supervisão médica é sempre indispensável.

O uso medicinal dos derivados da Cannabis sp é seguro e não causa dependência química nem em humanos nem nos animais. É uma alternativa para muitas doenças, porém não é para todo tipo de doença, nem tão pouco para todas as pessoas, pois há contraindicações específicas para cada um dos derivados da planta. Desta forma, o uso está contraindicado nas seguintes situações:

- Gestantes e lactantes
- Crianças menores de 2 anos
- Pessoas com histórico de alergia ou hipersensibilidade a algum componente do produto
- Pessoas com doença hepática
- Homens que querem ter filhos
- Pacientes em estado de psicose
- Pacientes com fibrilação atrial
- Pacientes com doença cardíaca isquêmica
- Idosos com elasticidade arterial fraca.

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

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

O canabidiol (CBD) possui um bom efeito para tratamento de vícios em drogas lícitas e/ou ilícitas como cocaína, maconha, crack, nicotina, álcool, opióides, auxiliando inclusive nas “fissuras” ao consumo, minimizando e reduzindo essas dependências e demais sintomas, estimulando a diminuição gradativa da vontade que o usuário tem de buscar as sensações de euforia e suavizando e amenizando os efeitos da abstinência quando o uso dessas drogas é interrompido.

Está sendo uma opção terapêutica para aliviar os sintomas dos Transtornos do Espectro Autista (TEA) que é um conjunto de distúrbios relacionados ao neurodesenvolvimento, que causam alterações na forma como uma pessoa interage com o mundo e como se expressa. O transtorno pode se manifestar de diferentes formas, cada pessoa com autismo tem características únicas e, por isso, o distúrbio faz parte de um “espectro”. Além dos sintomas mais conhecidos, como dificuldade de interação social, inflexibilidade a mudanças de rotina e interesses fixos, alguns indivíduos com TEA podem apresentar depressão (tema da edição desta revista de Fevereiro de 2025), insônia, convulsões, ansiedade, estresse, compulsões e obsessões. No entanto, ainda são necessários mais estudos para confirmar a segurança e eficácia do tratamento.




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

Por agir nos receptores do hipotálamo, que controla o ciclo da vigília e do sono, é uma alternativa para a insônia (um dos temas abordados na edição anterior). Estudos recentes revelam que o uso da cannabis medicinal pode melhorar significativamente a qualidade do sono, principalmente em idosos, reduzindo o tempo para adormecer, aumentando a sua permanência ao longo da noite, aliviando os sintomas da síndrome das pernas inquietas, diminuindo os despertares e regulação do humor.
Pacientes relatam sentir-se mais descansados durante o dia após o uso. A insônia é uma condição que merece atenção, pois afeta diretamente a qualidade de vida e a saúde geral. A cannabis medicinal oferece uma abordagem segura e eficaz e é uma alternativa em substituição aos hipnóticos, benzodiazepínicos, antidepressivos, sedativos e suplementação de melatonina.

Segundo a legislação brasileira, não há proibição de remédios à base de fitocanabinóides e é necessária a liberação junto à ANVISA, esse trâmite atualmente está simplificado e há a disponibilidade de compra em drogarias e em farmácias de manipulação mediante a apresentação de receita médica e, em alguns casos, de relatório médico pormenorizado. Também há associações brasileiras autorizadas a fornecerem e venderem os produtos.

Segundo a legislação brasileira, não há proibição de remédios à base de fitocanabinóides e é necessária a liberação junto à ANVISA, esse trâmite atualmente está simplificado e há a disponibilidade de compra em drogarias e em farmácias de manipulação mediante a apresentação de receita médica e, em alguns casos, de relatório médico pormenorizado. Também há associações brasileiras autorizadas a fornecerem e venderem os produtos.



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

**É necessário salientar que o plantio individual da Cannabissp no Brasil é proibido, podendo resultar em penalidades criminais e que o uso de seus produtos sem prescrição médica e sem autorização da ANVISA é ilegal. Há exceções concedidas mediante autorização judicial, onde advogados especialistas conduzem um processo específico para que o paciente tenha o direito de plantar e produzir o próprio óleo medicinal.**

**No Brasil, no estado de São Paulo, desde 2023 o canabidiol (CBD) é disponibilizado pelo SUS gratuitamente para tratar algumas doenças, como síndrome de Dravet, síndrome de Lennox-Gastaut e Complexo da Esclerose Tuberosa.**

**No Brasil, no estado de São Paulo, desde 2023 o canabidiol (CBD) é disponibilizado pelo SUS gratuitamente para tratar algumas doenças, como síndrome de Dravet, síndrome de Lennox-Gastaut e Complexo da Esclerose Tuberosa.**

**É necessário que o paciente tenha a garantia da mesma dosagem em todos os frascos que irá utilizar ao longo do seu tratamento, como em qualquer medicamento. É importante salientar que as condições de cultivo, temperatura, iluminação, adubação do solo, período e horários de coleta afetam a produção e a concentração dos componentes químicos da planta e dessa forma é fundamental um rigoroso controle de qualidade, por isso é indicado que sejam utilizados produtos de laboratórios certificados que garantam a sua padronização em todos os lotes.**
**Ressaltamos que, embora seja um medicamento já utilizado há muitas décadas, não existe uma "receita de bolo" sobre a dosagem utilizada e ela deverá ser adequada a cada paciente, portanto, a dose utilizada para uma pessoa, não necessariamente será a mesma para outras pessoas, devendo ser estabelecida durante o progresso do tratamento e isso pode levar algum tempo até o acerto da dosagem adequada para cada paciente.**
**Esperamos que você tenha apreciado este artigo e se você deseja saber mais, ou obter maiores esclarecimentos sobre esse tema, faça-nos saber que teremos enorme prazer em contribuir.**
**Se você chegou até aqui, receba nossos sinceros agradecimentos, nos sentimos honrados com a sua leitura nessa linda e interessante revista.**
**Até breve.**



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



# Nossas referências:

***Comendadora Roseli Maria Pibernat***

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

***Comendador Anderson José Dias da Silva***

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

***Nossos Instagram***

*@opaquedicaboa*
*@constelacaofluvialpsiros*
*eli @anderson.jose1903*

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**






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

***Abril é o Mês da Conscientização do Autismo (Transtorno do Espectro Autista - TEA), mês para a visibilidade dessa causa. O tema da campanha nacional de 2025 é "Informação gera empatia, empatia gera respeito!" Conhecimento é a chave da mudança, caminho para promover respeito e inclusão para que todos possam prosperar sendo exatamente quem são.***

***Convido você para espalharmos informação de qualidade e construirmos um mundo mais inclusivo com mais respeito para todos. É necessário ensinar as crianças sobre o autismo, respeitando formas diferentes de comunicação e adaptar os ambientes de trabalho. Cada atitude contribui para uma sociedade mais acolhedora tanto para autistas, como para suas famílias. É preciso garantir que cada pessoa dentro do Espectro Autista tenha seu diagnóstico bem cedo e a intervenção adequada. Convido você ainda a refletir sobre o que temos feito por essa causa enquanto sociedade? Nossas escolas são de fato inclusivas? O mercado de trabalho tem dado oportunidade a pessoas com transtornos de desenvolvimento? Há espaços para essas pessoas terem voz? Como criar espaços para que as pessoas sejam ouvidas? Organize rodas de conversa com palestrantes autistas; promova sessões de perguntas e respostas em plataformas digitais; apoie criadores de conteúdo, artistas e escritores autistas compartilhando seu trabalho. Você já pensou como sua empresa poderia adaptar processos seletivos para serem mais inclusivos? Ou como sua escola poderia implementar práticas pedagógicas que atendam diferentes estilos de aprendizagem? O Dia Mundial do Autismo não é apenas para falar dos desafios que pessoas autistas e suas famílias enfrentam, mas para reconhecer a pessoa com seus talentos, interesses, paixões, expectativas, propósitos. É a oportunidade para celebrar as contribuições que as mentes neurodivergentes trazem para nossa sociedade – seja na tecnologia, arte, literatura, ciência ou em qualquer campo. A verdadeira celebração se manifesta em cada momento em que escolhemos criar espaços onde todos possam prosperar sendo exatamente quem são. E você, como pretende transformar a conscientização em ação no mês Mundial do Autismo?***

***Dra. Cláudia Araújo***

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

# *Convivência em Paz: Um Caminho para a Harmonia Social*

***Por Maristela Pozitano***

***A busca pela paz é um dos maiores desafios da humanidade. A construção de um ambiente pacífico é um processo que exige esforço, reflexão e prática contínua. A paz não é apenas a ausência de conflitos, mas à construção ativa de um ambiente harmonioso, baseado no respeito, na empatia e na cooperação.***

***Para alcançar esse ideal, é necessário que os indivíduos adotem práticas cotidianas que favoreçam um convívio pacífico.***

***Neste texto, exploraremos diversas alternativas que podem ser aplicadas em diferentes contextos sociais para promover a paz e fortalecer os laços entre as pessoas.***

***Aprender a ouvir com atenção, consideração e sensibilidade***

***Ouvir verdadeiramente o outro é um dos pilares da boa convivência. A escuta ativa, ou seja, aquela que se realiza com atenção e empatia, contribui para o entendimento mútuo e reduz os mal-entendidos.***

***Desenvolver essa capacidade fortalece qualidades como compaixão, piedade, compreensão e solidariedade, promovendo um diálogo mais respeitoso e produtivo.***

***Ao ouvir com empatia, demonstramos para o outro que ele é valorizado, reduzimos tensões e favorecemos o desenvolvimento de relacionamentos mais saudáveis e cooperativos.***

***Para melhorar a escuta ativa, podemos adotar práticas simples, como manter contato visual, evitar interromper o interlocutor e repetir, de forma resumida, o que foi dito para garantir o entendimento correto.***

***A escuta verdadeira também significa estar presente no momento, evitando distrações como celulares e outras preocupações que possam comprometer a qualidade da interação.***

***Um exemplo prático disso ocorre em ambientes de trabalho e na vida familiar. Quando um colega de equipe expressa uma preocupação ou quando um membro da família desabafa sobre um problema, escutá-lo atentamente sem interrupções e sem julgamentos pode evitar conflitos e gerar um ambiente de maior acolhimento e respeito.***



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

**Expor o que não gosta sem ofender, humilhar ou atacar**

A comunicação é uma das ferramentas mais poderosas para evitar conflitos e promover a harmonia.

A prática da Comunicação Não Violenta (CNV) propõe que as pessoas se expressem com clareza, evitando julgamentos e críticas agressivas.

Quando se recorre a ofensas ou ataques, a tendência é gerar resistência, revolta e, consequentemente, um contra-ataque, perpetuando um ciclo de violência.

A comunicação não violenta permite que os conflitos sejam resolvidos de maneira construtiva, sem gerar ressentimentos.

A maneira como nos expressamos influencia diretamente a reação do outro. Utilizar a técnica do "eu" em vez do "você" é uma estratégia eficaz para evitar confrontos desnecessários.

Por exemplo, em vez de dizer "Você nunca me ouve", podemos reformular para "Eu me sinto ignorado quando não sou ouvido". Essa abordagem reduz as chances de reações defensivas e favorece um diálogo mais aberto.

Um exemplo prático dessa abordagem é uma situação no trânsito. Se alguém avança um sinal ou dirige de maneira imprudente, ao invés de reagirmos com agressividade, podemos tentar expressar nosso incômodo de forma calma, reduzindo a possibilidade de um desentendimento maior.

**Evitar o autoritarismo e o pessimismo**

O autoritarismo impõe regras sem diálogo, gerando resistência e distanciamento entre as pessoas. Em vez disso, a busca por acordos de convivência é uma abordagem mais eficiente e justa. O objetivo deve ser resolver os problemas e não atacar as pessoas. Uma postura otimista e aberta ao diálogo fortalece os laços interpessoais e promove um ambiente mais saudável.

Liderança baseada na empatia e na compreensão tende a ser mais eficaz do que a imposta pela força.

Quando envolvemos outras pessoas na tomada de decisão e consideramos suas opiniões, criamos um ambiente mais colaborativo e menos conflituoso.

Por exemplo, no ambiente de trabalho, chefes que impõem ordens sem explicar suas motivações podem gerar resistência entre os funcionários. Por outro lado, gestores que envolvem suas equipes no processo decisório e incentivam a participação ativa costumam alcançar melhores resultados e manter uma equipe mais engajada.



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

## Desenvolvimento da Empatia

A empatia é a capacidade de se colocar no lugar do outro e compreender seus sentimentos e perspectivas. Essa habilidade reduz preconceitos e fortalece as relações interpessoais, pois permite que as pessoas se tratem com mais respeito e compaixão.

**Estratégias para desenvolver a empatia:**

·Ouvir atentamente sem interromper;
·Praticar o respeito pelas diferenças culturais, religiosas e sociais;
·Tentar compreender o ponto de vista do outro antes de reagir.

Quando há empatia, a intolerância e o preconceito diminuem, resultando em uma sociedade mais inclusiva e colaborativa.

## Transformar a raiva em força do bem

A raiva, se não for bem administrada, pode resultar em arrependimentos e violência. No entanto, quando canalizada de maneira positiva, ela pode se transformar em uma força propulsora para mudanças benéficas.

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

Encontrar formas saudáveis de lidar com essa emoção, como a prática de atividades físicas ou a meditação, contribui para o equilíbrio emocional.

A raiva pode ser um sinal de que algo precisa ser mudado, seja no ambiente em que vivemos, em relações interpessoais ou em nosso comportamento. Ao canalizar essa energia de forma produtiva, podemos transformar situações negativas em oportunidades de crescimento e aprendizado.

Exemplo prático: Muitas organizações de caridade e projetos sociais surgiram de sentimentos de indignação com injustiças. Pessoas que canalizaram sua raiva contra problemas sociais, como desigualdade e violência, acabaram criando iniciativas que beneficiam milhares de pessoas.

Eu sou a prova desta afirmação, transformei minha indignação em ações que pudessem colaborar com a diminuição da violência. Busquei estudar formas de como introduzir a cultura de paz interior, paz social e paz ambiental.

Nos últimos 25 anos tenho dedicado minha vida a esta causa, através de palestras, livros que escrevo, textos e nos trabalhos desenvolvidos na sociedade e nas escolas. Por este caminho fui reconhecida com legitimidade como comendadora e embaixadora da paz. Com meus trabalhos alcanço e convido centenas e milhares de pessoas a fazerem parte deste trabalho de resgate e inclusão.
Compartilho neste texto um pouco desta minha jornada.

**Prática do Perdão e Resolução de Conflitos**

Guardar ressentimentos e alimentar rancores gera estresse emocional e pode agravar conflitos. O perdão não significa aceitar injustiças, mas libertar-se do peso do ódio e da vingança. Resolver conflitos de maneira pacífica exige diálogo aberto e disposição para encontrar soluções benéficas para todas as partes envolvidas.

Exemplo prático: Em uma desavença familiar, ao invés de prolongar discussões desgastantes, pode-se propor um momento de conversa sincera, onde cada um expresse seus sentimentos sem julgamentos e busque um entendimento mútuo.

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

## Valorizar as pequenas coisas e elogiar

Pequenos gestos de gentileza fazem uma grande diferença no dia a dia. Valorizar as conquistas alheias e reconhecer o esforço dos outros gera um ambiente mais positivo e incentivador. Pequenos elogios e demonstrações de apreço fortalecem os laços interpessoais e incentivam um comportamento mais solidário.

Cultivar uma cultura de gratidão é uma forma poderosa de incentivar a paz. A gratidão não apenas melhora nosso próprio bem-estar emocional, mas também cria um ciclo positivo de reciprocidade e empatia.

Um exemplo simples é elogiar um colega de trabalho por um bom desempenho ou agradecer a um amigo por uma atitude gentil. Esse tipo de reconhecimento fortalece os relacionamentos e cria um ambiente mais harmonioso.

## Construindo a paz no dia a dia

A paz não surge de forma espontânea; ela precisa ser cultivada diariamente. Pequenos gestos e atitudes podem contribuir significativamente para um mundo mais pacífico.

A seguir, três passos fundamentais para desenvolver a paz:

**Sair da indiferença e da omissão:**

A passividade diante das injustiças contribui para a permanência dos conflitos. Ser agente de mudança significa tomar atitudes positivas em relação à paz.

**Participar de atividades que promovam a paz**

**Estudar e aplicar princípios de paz**

**Educação para a Paz**

**Participação em Atividades Comunitárias**

**Construção de Relações Baseadas no Respeito**

O respeito é a base de qualquer convívio harmonioso. Para garantir que as relações interpessoais sejam saudáveis, é essencial reconhecer os limites dos outros e tratar a todos com dignidade.

Exemplo prático: Em uma empresa, líderes que valorizam a opinião dos funcionários e criam um ambiente de trabalho respeitoso conseguem equipes mais engajadas e produtivas.

Mahatma Gandhi afirmou: “Para uma pessoa não violenta, o mundo é uma família”. Essa visão nos lembra que a paz começa dentro de cada indivíduo e se expande para o coletivo.

Finalizamos o século XX com um histórico de mais de 15 mil guerras e um índice alarmante de 72% de intolerância religiosa. Que possamos aprender com os erros do passado e construir um futuro onde a paz seja o caminho escolhido por todos.

Ao aplicarmos esses princípios em nosso cotidiano, estaremos não apenas transformando nossas próprias vidas, mas também contribuindo para um mundo mais empático, respeitoso e equilibrado.

Cada pequena atitude de paz tem o potencial de gerar um grande impacto na sociedade como um todo.

Todos nós carregamos a potência de paz na alma, aqui compartilhei ferramentas para que todos pratiquem.

Juntos somos força.

Espero ter tocado sua alma, que esta potência seja compartilhada.



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,

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.

“Idelializadora 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”

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

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



seção **VIAGEM E TURISMO**

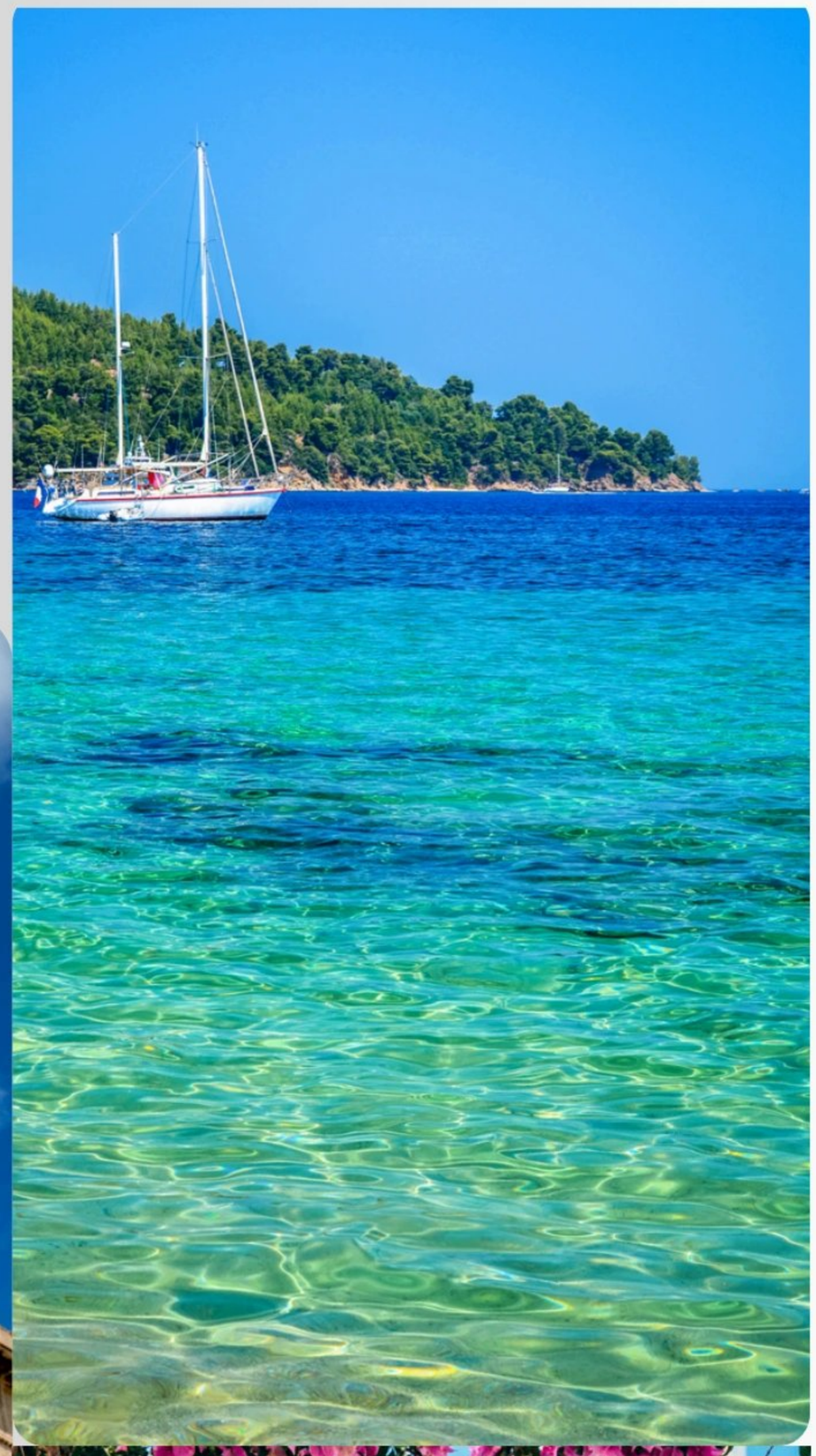
W W W. EDI TOR A HR .COM



# Turismo na Grécia: Um Destino de História, Beleza

*POR EQUIPE EDITORIAL*







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

A Grécia, berço da civilização ocidental, é um dos destinos turísticos mais fascinantes do mundo. Com sua rica história, paisagens deslumbrantes e uma cultura vibrante, o país atrai milhões de visitantes todos os anos, oferecendo uma experiência única que combina tradição e modernidade.

A Grécia é famosa por seus sítios arqueológicos e monumentos históricos. A Acrópole de Atenas, com seu icônico Partenon, é um dos símbolos mais reconhecíveis do país e um testemunho da grandiosidade da antiga Grécia. Outros locais notáveis incluem o Templo de Apolo em Delfos, o Teatro de Epidauro e as ruínas de Olímpia, onde os Jogos Olímpicos tiveram origem. Cada um desses locais conta uma parte da história rica e complexa da Grécia, permitindo que os visitantes mergulhem no passado glorioso da civilização.

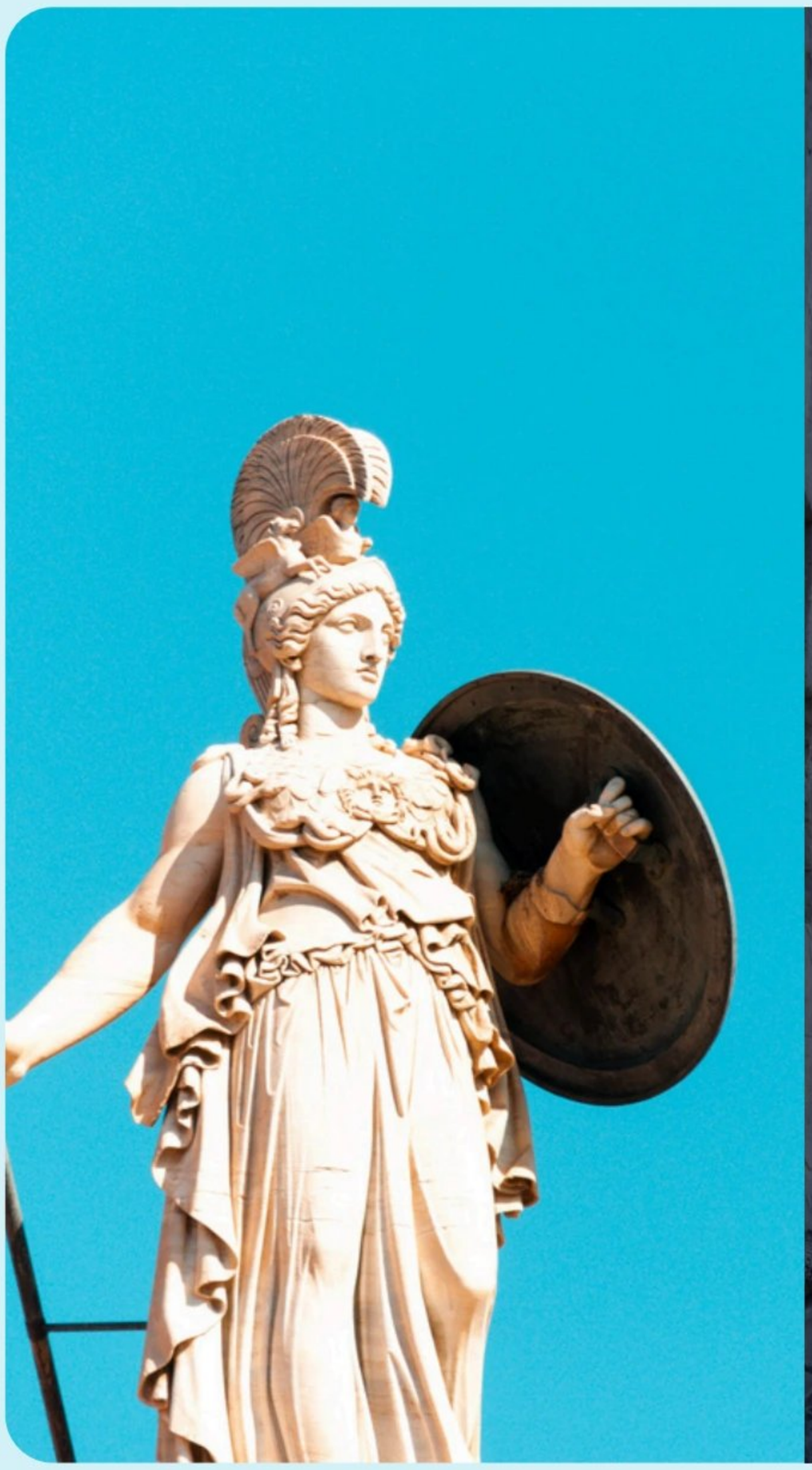


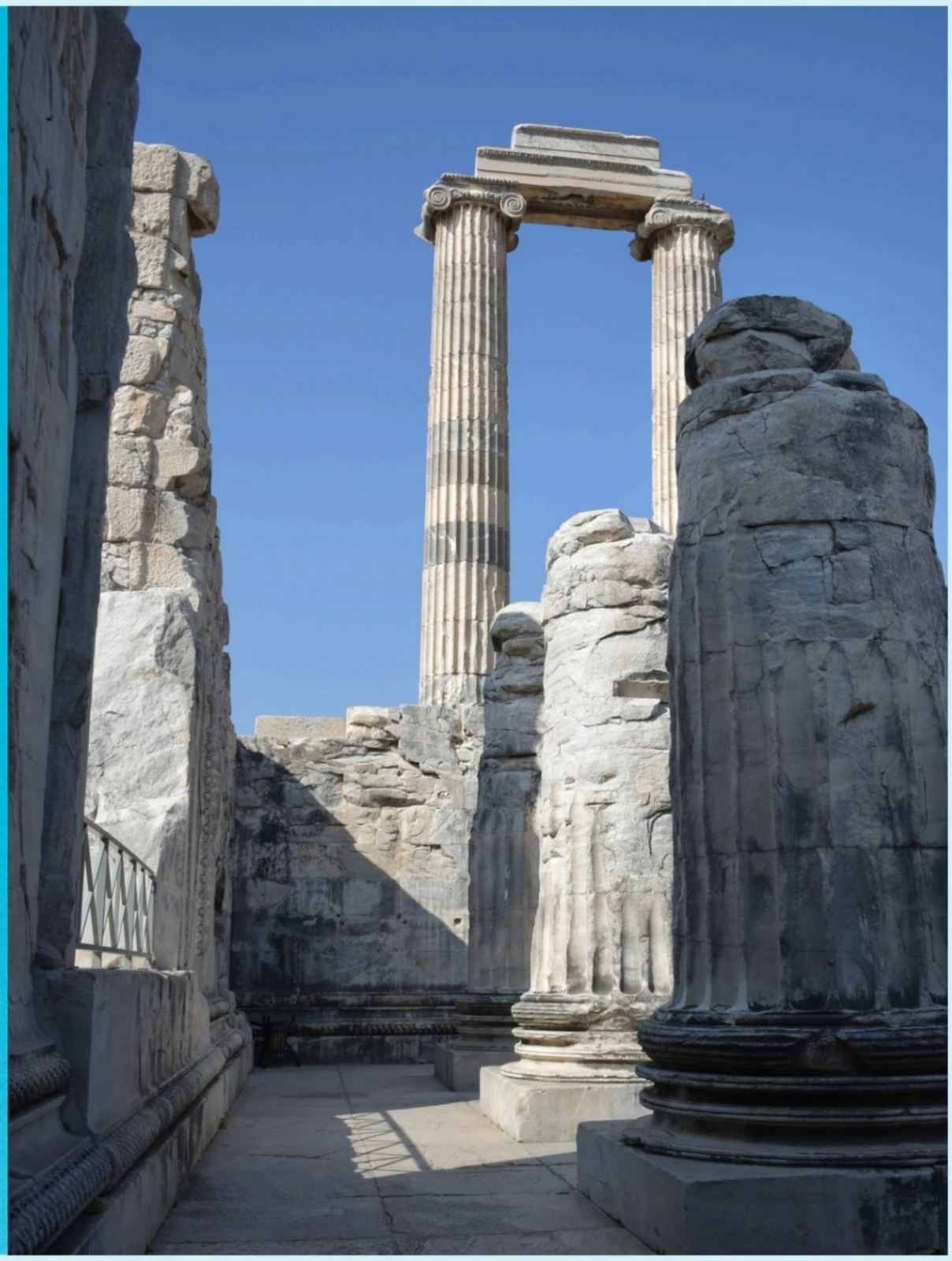
Além de sua história, a Grécia é abençoada com paisagens naturais de tirar o fôlego. As ilhas gregas, como Santorini, Mykonos e Creta, são conhecidas por suas águas cristalinas, praias de areia dourada e vilarejos pitorescos com casas brancas e cúpulas azuis. Santorini, em particular, é famosa por seus pores do sol espetaculares e sua arquitetura única, atraindo casais em busca de romance e beleza.



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







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

A cultura grega é rica e diversificada, refletindo a mistura de influências ao longo dos séculos. Festivais tradicionais, danças folclóricas e música ao vivo são comuns em muitas cidades e vilarejos, proporcionando uma imersão na cultura local. A hospitalidade grega é famosa, e os visitantes são frequentemente recebidos com um sorriso caloroso e pratos deliciosos.

O turismo na Grécia é uma experiência que vai além das simples férias; é uma jornada pela história, cultura e beleza natural. Com uma infinidade de atividades e atrações, desde explorar ruínas antigas até relaxar em praias paradisíacas, a Grécia oferece algo para todos os gostos.



Seja você um amante da história, um entusiasta da natureza ou um apreciador da boa comida, a Grécia promete deixar memórias inesquecíveis e um desejo de retornar a este país encantador.



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

# Ceará:
# Um Paraíso de Belezas Naturais e Cultura Vibrante

*Por Equipe Editorial*

O Ceará, localizado na região Nordeste do Brasil, é um dos destinos turísticos mais encantadores do país. Com suas paisagens deslumbrantes, rica cultura e hospitalidade calorosa, o estado atrai visitantes de todas as partes do mundo, oferecendo uma experiência única que combina natureza, aventura e tradição.

O Ceará é famoso por suas praias paradisíacas, que se estendem por mais de 570 km de litoral. Destinos como Jericoacoara, Canoa Quebrada e Praia do Futuro são apenas alguns exemplos de locais que encantam com suas águas cristalinas, areias brancas e dunas impressionantes. Jericoacoara, em particular, é um dos pontos turísticos mais icônicos, conhecido por suas paisagens de tirar o fôlego e por ser um excelente destino para a prática de esportes aquáticos, como kitesurf e windsurf.

Além das praias, o Ceará abriga o Parque Nacional de Jericoacoara, onde os visitantes podem explorar trilhas, lagoas e formações rochosas únicas. O Parque Nacional da Serra de Capivara, com suas impressionantes formações geológicas e rica biodiversidade, também é uma atração imperdível para os amantes da natureza.

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



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



A cultura cearense é rica e diversificada, refletindo a mistura de influências indígenas, africanas e europeias. O estado é conhecido por suas festas populares, como o Carnaval de Fortaleza e o Festival de Inverno de Guaramiranga, que celebram a música, a dança e as tradições locais. O forró, um dos ritmos mais tradicionais do Nordeste, é uma parte essencial da cultura cearense, e os visitantes podem desfrutar de danças animadas em festas e eventos ao longo do ano.

A culinária cearense também é um destaque, com pratos típicos que refletem a riqueza dos ingredientes locais. O peixe frito, a carne de sol, a tapioca e o famoso baião de dois são apenas algumas das delícias que os turistas podem saborear. Os mercados e feiras locais, como o Mercado Central de Fortaleza, oferecem uma experiência autêntica, onde é possível encontrar artesanato, produtos regionais e iguarias típicas.

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

Fortaleza, a capital do estado, é um dos principais destinos turísticos do Ceará. Com suas praias urbanas, como a Praia do Futuro, e uma vida noturna vibrante, a cidade oferece uma variedade de opções de entretenimento. O Centro Dragão do Mar de Arte e Cultura é um espaço cultural que abriga exposições, cinemas e teatros, promovendo a arte e a cultura local.

Outras atrações notáveis incluem as falésias coloridas de Canoa Quebrada, as lagoas de Cumbuco e a cidade histórica de Sobral, que preserva um rico patrimônio arquitetônico e cultural.

O turismo no Ceará é uma experiência que encanta e surpreende. Com suas belezas naturais, cultura vibrante e hospitalidade calorosa, o estado se destaca como um dos principais destinos turísticos do Brasil. Seja para relaxar nas praias, explorar a natureza ou mergulhar na cultura local, o Ceará oferece algo especial para cada visitante. Venha descobrir as maravilhas desse paraíso nordestino e criar memórias inesquecíveis!



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











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





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

# ENTRELAÇADOS
## SOCIEDADE EM TRANSFORMAÇÃO

Adquira Já o **LIVRO DIGITAL**

Publicação da Editora HR

**Sobre:**

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

Porque merefiro a isso?

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

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

Acesse
**www.editorahr.com**

EDITORA HR LIMITADA



Por Comendador Helio Reis

# ENTRELAÇADOS

*Sociedade em Transformação*



Autor
**Comendador Dom Helio Reis**

Diagramador & Capa
**Morello Serviços Editoriais**

Revisora
**Katia Maria Jardim Rorato**

**Comprar**


2017
TORO LO
Temprano
Utiel-Requ
12,5% VOL



# IGUARIAS TÍPICAS DA GRÉCIA

*POR EQUIPE EDITORIAL*

A culinária da Grécia tem raízes no período antes de Cristo, e suas receitas, em maioria, levam insumos frescos, típicos e específicos de cada momento do ano (sazonais), a exemplo do tzatziki e da moussaka, pratos consumidos não só no país de origem, mas no Brasil e em várias outras nações.

Com dietas baseadas na simplicidade, os gregos de antigamente costumavam consumir muitos legumes e cereais, mas menos carne, já que esse insumo era preparado apenas em rituais religiosos ou ocasiões específicas.
Somavam-se aos ingredientes mencionados, o pão, o azeite de oliva e derivados do leite, como iogurtes e queijos.
Para beber, eles optavam pelo vinho geralmente diluído em água. Você talvez também tenha ouvido falar sobre o consumo do “ouzo”, uma espécie de cachaça tradicional igualmente diluída em água e servida com gelo.



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

# Souvlaki
# Espetinho Grego



**Tempo de Preparo: 30min**

**SERVE 4 PESSOAS**

**C OMIDA TÍPICA DA GRÉCIA**

## Ingredientes:

- 500g de carne de porco cortada em cubos
- 1 cebola média cortada em pedaços
- 1 pimentão vermelho cortado em pedaços
- 1 pimentão amarelo cortado em pedaços
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de orégano
- Sal e pimenta a gosto
- Palitos de churrasco

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



## Modo de preparo

Em uma tigela, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o alho picado, o orégano, o sal e a pimenta.
Adicione a carne de porco à marinada e deixe descansar por pelo menos 15 minutos.
Enquanto a carne marina, prepare os legumes cortando a cebola e os pimentões em pedaços.
Monte os espetinhos, alternando pedaços de carne, cebola e pimentões nos palitos de churrasco.
Pré-aqueça a grelha ou churrasqueira em fogo médio-alto.
Grelhe os espetinhos por cerca de 10-12 minutos, virando ocasionalmente, até que a carne esteja cozida e os legumes estejam macios e levemente dourados.



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

# BOLO MOLE

**Tempo de Preparo:**
**40 minutos**

**Rendimento:**

**12 porções**
**COMIDA TÍPICA DO CEARÁ**



## Ingredientes:

03 Xícaras (chá) de Leite

02 xícaras (chá) de farinha de trigo

01 xícara (chá) manteiga

4 ovos

manteitga a gosto para polvilhar

farinha de trigo a gosto para polvilhar

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



**Modo de Preparo:**
Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata por cerca de 1 minuto. Em seguida, unte uma forma com manteiga e polvilhe farinha de trigo. Asse em forno médio por cerca de 40 minutos ou até dourar.


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



seção **CENTRO CULTURAL AFRICANO**



Se você gostou envie um pix para Editora HR - 51.712.559/0001-85 e sugestões para: **contato.hreditora@gmail.com.** Será muito bem vindo!

# IFÁ: O CAMINHO DA VERDADE E DA VIDA

*PRESIDENTE DO CENTRO CULTURAL AFRICANO KABIESI OBA ADEKUNLE ADERONMU*

Ifá ni ọ̀nà òtítọ́ àti ìyè, que significa que Ifá é o caminho da verdade e da vida, mostrando-nos como viver corretamente. Ifá não é apenas uma religião, como muitos pensam, mas um sistema de conhecimento e sabedoria transmitido pelos nossos ancestrais para nos ajudar a compreender quem somos, qual é a nossa verdade e qual é o nosso propósito no mundo.

Ifá: O Conhecimento que Guia o Ser Humano para a Verdade

Ifá representa as leis do universo e do mundo espiritual. Ele explica a conexão do ser humano com Olódùmarè (o Criador Supremo), com os Òrìṣà, com nossos companheiros espirituais e com o passado, o presente e o futuro. Quando seguimos Ifá, aprendemos sobre nossa origem, nossa posição atual e nosso destino.

Ọ̀rúnmìlà, conhecido como “aquele que vê o futuro”, é o guardião do conhecimento de Ifá. Ele é nosso mestre, conselheiro e guia espiritual. Através dele, aprendemos sobre os 16 Odù Ifá, que são os pilares do universo e da existência humana.

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

Ifá e a Vida (Iluminação e Prosperidade)

Ifá nos ensina a buscar sabedoria, paz e progresso. Ele nos mostra que ninguém está no mundo sem um propósito e que cada um de nós tem um papel a desempenhar. Seguir Ifá nos ajuda a encontrar o caminho certo, evitando problemas e tomando decisões que nos levam ao crescimento.

Africano
Centro Cultural



Africano
Centro Cultural



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

Os Odù Ifá nos ensinam a importância do autoconhecimento e da responsabilidade sobre nossas próprias vidas. Ifá nos mostra como corrigir nossos caminhos e alcançar o sucesso. Ele nos ensina a orar, a fazer oferendas e a viver com paciência e equilíbrio.

Ifá: O Conhecimento Eleva o Ser Humano

Ifá revela que muitas pessoas vivem na ignorância e na confusão. Aqueles que acreditam que “a vida é apenas como ela é” muitas vezes sofrem, enfrentam dificuldades e se iludem. No entanto, Ifá nos ensina que, quando conhecemos nosso propósito, encontramos o caminho para uma vida plena e próspera.

Em resumo, Ifá é orientação, iluminação e sabedoria. Ele nos fortalece e nos mostra que podemos usar nosso conhecimento para escolher os melhores caminhos. Portanto, devemos buscar conhecer Ifá profundamente, pois ele é a chave para o nosso desenvolvimento e realização.

Ifá é o caminho da verdade e da vida!



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

**CURSOS MINISTRADOS**

YORUBA
INGLÊS
EBÓ/MAGIA
JOGO DE BÚZIOS
GASTRONOMIA

Site: www.ccafricano.org.br

Telefone de contato :
(011) 95039-0055

UNIFÁ
FILOSOFIA E CIÊNCIA

IFÁ
INSTITUTO



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

# REFLEXÕES

*POR EQUIPE EDITORIAL*

## video

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

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

# VIDEO

*https://www.instagram.com/reel/DIAG0g2Jqba/?igsh=aGdxNGZjeTFkeHk5*



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

# REFLEXÕES

*POR EQUIPE EDITORIAL*

# VIDEO

*https://www.instagram.com/reel/DIH_xo3RZFU/?igsh=MWZ0M3hxbXdxYjJlZA%3D%3D*

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

Se você gostou envie um pix para Editora HR - 51.712.559/0001-85 e sugestões para: **contato.hreditora@gmail.com.** Será muito bem vindo!

**video**

*https://www.instagram.com/reel/DHmcl1kPnOX/?igsh=dmJpcHlkbmVhdmdx*

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



RACISMO VELADO

Autor
**Comendador Dom Helio Reis**

Diagramador & Designer Gráfico
**Morello Serviços Editoriais**

Revisora
**Ana Carlota Rilho Machado**

**Comprar**




seção **CIÊNCIA E TECNOLOGIA**

# A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL CRIANDO VÍDEOS ESPETACULARES

*POR EQUIPE EDITORIAL*

## VÍDEO

*https://www.instagram.com/reel/DGeH1J8RsIe/?igsh=MWE2ZGVxajFpOWE5aw%3D%3D*

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

# VÍDEO

*https://www.facebook.com/reel/1659455561358409*



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

# VÍDEO

*https://www.instagram.com/reel/DGvkHF1OxEi/?igsh=MTZyNDN4Ymx5b204cQ%3D%3D*

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

VÍDEO

*https://www.facebook.com/reel/950614016854252*



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

# Somos feitos de poeira das estrelas



O
65%
Oxigênio

C
18%
Carbono

H
10%
Hidrogênio

N
3.1%
Nitrogênio

Ca
1.6%
Cálcio

**Sim, somos feitos de poeira das estrelas**

**Depois de analisar 1500 estrelas, astrônomos chegaram à conclusão de que tanto os seres humanos quanto os astros brilhantes possuem 97% do mesmo tipo de átomos.**

**Constataram ainda que os elementos essenciais para a vida como a conhecemos (hidrogênio, nitrogênio, oxigênio, fósforo e enxofre) são mais prevalecentes nas estrelas que estão no centro da galáxia.**

**A questão é: como os astrônomos sabem quais elementos compõem as estrelas se eles não conseguem chegar até elas? Elementar, meu caro Watson. Eles usam uma técnica conhecida como espectroscopia.**

**É assim: cada elemento emite um comprimento de onda de luz diferente, é como se cada um tivesse sua própria marca. Assim, analisando cada "marca", os cientistas conseguem distinguir de qual elemento é aquela emissão, que foi captada com um instrumento chamado espectrógrafo.**

**O espectrógrafo, neste caso, tem nome e sobrenome: trata-se do Apache Point Observatory Galactic Evolution Experiment (APOGEE), que fica no estado norte-americano do Novo México.**

# Bill Gates afirma que, em 10 anos, humanos não serão mais necessários "para a maioria das coisas"

*Joyce Reis - Jornalista*

A afirmação de Gates não é uma surpresa total, considerando o avanço acelerado da tecnologia de IA nos últimos anos. Com o desenvolvimento de algoritmos mais sofisticados e a capacidade de processar grandes volumes de dados, a IA já está sendo utilizada em diversas áreas, desde atendimento ao cliente até diagnósticos médicos. No entanto, a ideia de que a IA pode substituir humanos em "maioria das coisas" levanta questões profundas sobre o futuro do trabalho e a sociedade.

Gates também enfatizou que a IA não deve ser vista apenas como uma ameaça, mas como uma ferramenta poderosa que pode melhorar a qualidade de vida. A tecnologia pode ser utilizada para resolver problemas complexos, como mudanças climáticas, doenças e pobreza. A chave será encontrar um equilíbrio entre a automação e a preservação do valor humano.

A visão de Bill Gates sobre o futuro da IA é um chamado à ação para governos, empresas e indivíduos. À medida que nos aproximamos de um mundo onde a inteligência artificial desempenhará um papel central, é fundamental que todos nós participemos da conversa sobre como moldar esse futuro. A preparação para as mudanças que estão por vir, tanto em termos de habilidades quanto de políticas sociais, será essencial para garantir que a revolução da IA beneficie a todos.

A entrevista de Gates nos lembra que estamos à beira de uma nova era, e como sociedade, precisamos estar prontos para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades que a inteligência artificial nos oferece.

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



Bill Gates - Fundador da Microsoft

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



seção **MODA FASHION**









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

# ELEGÂNCIA É SER GENUÍNO NO SEU ESTILO

*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

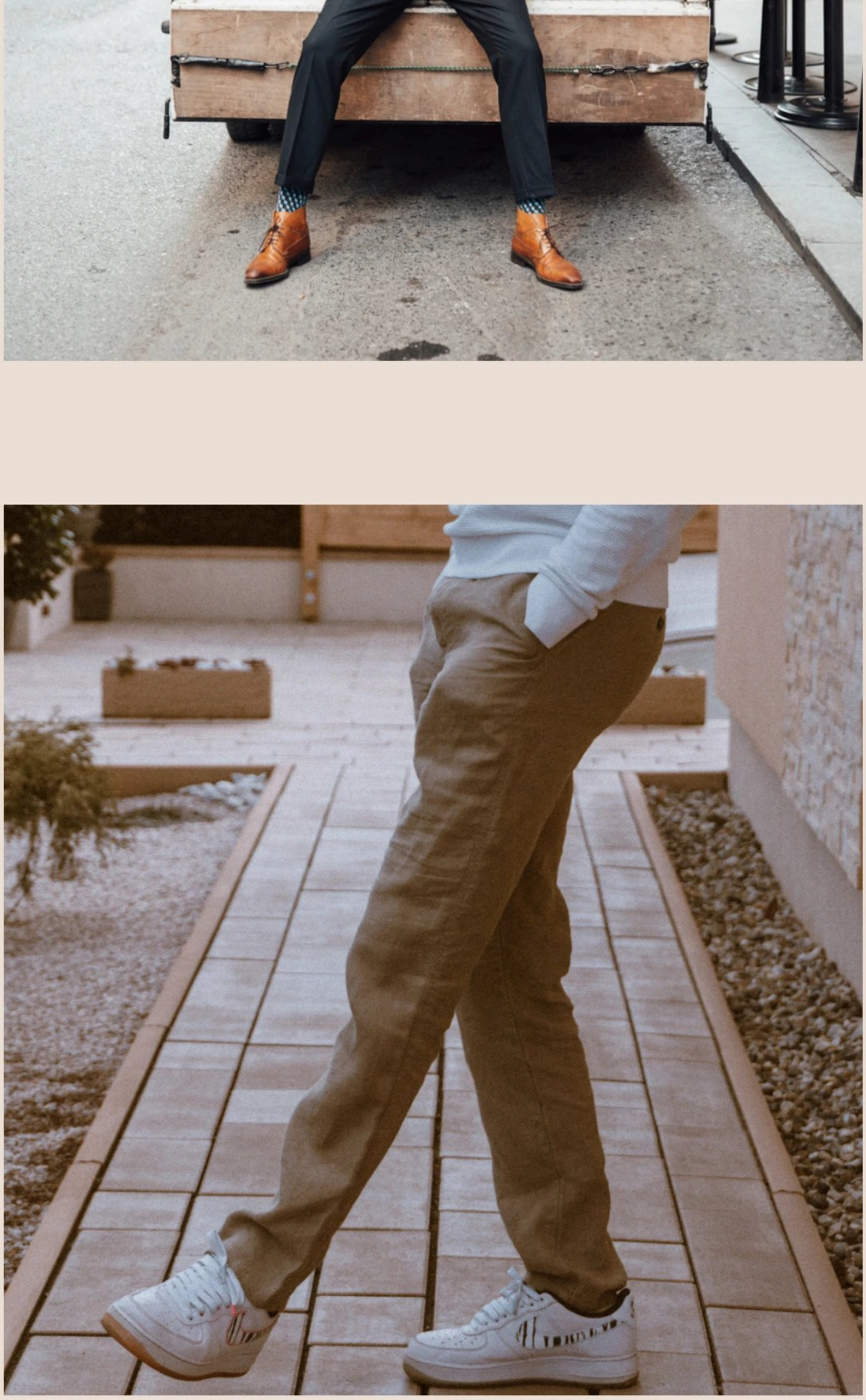






Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD







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





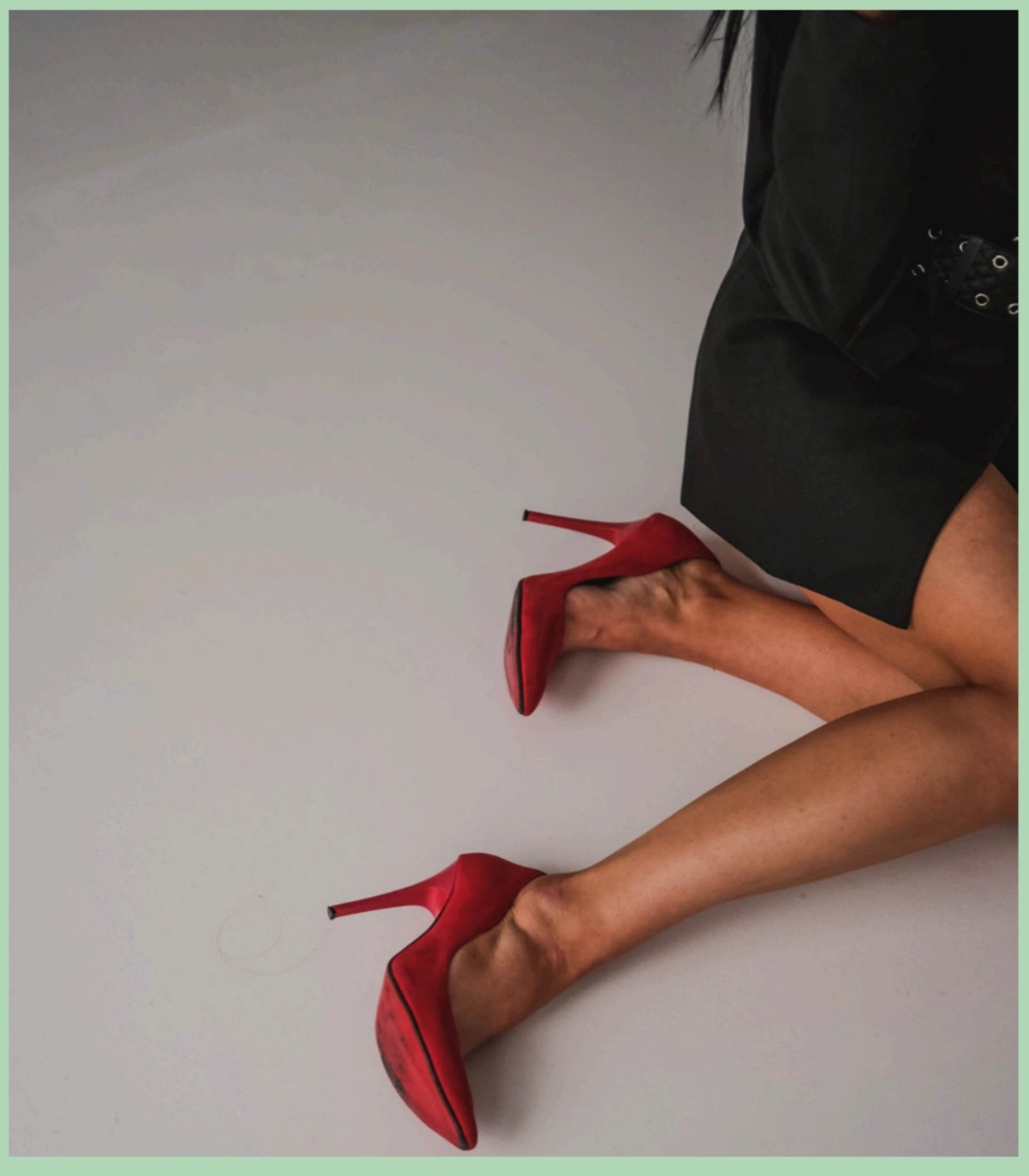
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD







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





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

Sociedade Brasileira de Heráldica e humanística

# seção **HERÁLDICA**

W W W. EDI TOR A HR .COM



# ORIGEM E OBJETIVOS DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE HERÁLDICA

P*or Jornalista  Joyce Reis*

Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística

Fundada há 66 anos celebra neste ano em curso seu Jubileu de Ébano.
A Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística (SBHH) é uma instituição dedicada ao estudo, à pesquisa e à divulgação da heráldica, que é a ciência que estuda os brasões, escudos e símbolos que representam famílias, instituições e nações. Além da heráldica, a sociedade também se interessa por temas relacionados à história, à cultura e à identidade nacional, promovendo a valorização do patrimônio cultural brasileiro.

A SBHH tem como objetivos principais:

1. Promoção do Conhecimento: Incentivar o estudo e a pesquisa sobre heráldica, genealogia, vexilologia (estudo de bandeiras) e outras áreas relacionadas.

2. Divulgação: Publicar obras, artigos e materiais que contribuam para a educação e a conscientização sobre a importância da heráldica e da cultura histórica.

3. Eventos e Atividades: Organizar conferências, seminários, exposições e outras atividades que promovam o intercâmbio de conhecimentos entre estudiosos, pesquisadores e o público em geral.



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

4. Preservação do Patrimônio: Trabalhar na preservação e valorização do patrimônio cultural brasileiro, incluindo a heráldica de famílias e instituições.

A sociedade reúne especialistas, pesquisadores e entusiastas da heráldica e da história, contribuindo para o fortalecimento da identidade cultural e histórica do Brasil.



# 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

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

# MÚSICAS INESQUECÍVEIS

*POR EQUIPE EDITORIAL*



## VÍDEO

*https://www.instagram.com/reel/DG_AmutsC3d/?igsh=MWp1ZmMxZnJyb2Fxcw==*

## Smoke Gets In Your Eyes - The Platters

"Smoke Gets in Your Eyes", interpretada pelo grupo The Platters em 1958, é uma canção clássica que captura a essência do amor e da perda de maneira profunda e emotiva. Composta originalmente por Jerome Kern e Otto Harbach em 1933, a versão dos Platters trouxe uma nova vida à música, combinando elementos do doo-wop com uma produção rica e orquestrada.

Musicalmente, a faixa é marcada por um arranjo luxuoso, com instrumentação que complementa a emoção da letra. Os acordes suaves e o ritmo envolvente fazem com que a canção seja atemporal, ressoando com ouvintesclássico na história da música. A versão dos Platters é especialmente memorável, trazendo um toque único que continua a tocar os corações de muitos até hoje.



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




## Too Much Heaven - Bee Gees

Bee Gees foi uma banda de pop anglo-australiana formada na cidade de Brisbane, na Austrália, em 1958, pelos irmãos ingleses Barry, Robin e Maurice Gibb. Nascidos na Ilha de Man, viveram alguns anos em Chorlton, Manchester, Inglaterra. Ainda crianças, mudaram-se com os pais para Brisbane, em Queensland, na Austrália. Fizeram sucesso desde 1966 até o início da década de 2010 e figuram entre os maiores vendedores de discos de todos os tempos. Passaram por diversos ritmos musicais, como o rock psicodélico, balada,country rock, disco, R&B, música romântica, terminando no pop rock moderno. Venderam aproximadamente 220 milhões de discos



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

HR
MAGAZINE