HR MAGAZINE

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

DIVERSIDADES

Apoio: Africano Centro Cultural

EDIÇÃO 19
ANO 3

DESTAQUES

INSTITUTO Azusa

APRESENTAÇÃO DO EVENTO AFRICA FRIENDS MULHERES 2025



MÊS
MAIO ROXO



DIA DAS MÃES





MOMENTO HISTÓRICO

PAPA FRANCISCO DEIXA SAUDADES

PAPA LEÃO XIV É ESCOLHIDO

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

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

10 **Apresentação**

12 **Expediente**

16 **LENDA - O Nascimento das Rosas**
Por Comendador Dom Helio Reis

18 **SEÇÃO CELEBRIDADES**
Lady Gaga - Show Inesquecível
Por Equipe Editorial

22 **SEÇÃO PET**
Por Equipe Editorial

24 **A Amizade entre Diferentes Espécies**
Vídeo Por Equipe Editorial

26 **Se os Humanos amassem como os cachorros**
Vídeo Por Equipe Editorial

28 **Eles Sentem...**
Video Por Equipe Editorial

32 **Africa Friends Mulheres 2025**
Instituto Azusa
Reverendo Sergio Melo e Jornalista Com.Dom Helio Reis

40 **Africa Friends Mulher**
Por Nádia Sampaio

42 **Missão que transforma Vidas**
Por Dra. Renilda Ogura

44 **Projeto Social - Africa Friends**
Por Tenente Josafa Bispo de Lima

46 **HOMENAGEM AO DIA DAS MÃES**
Por Equipe Editorial

48 **SEÇÃO SAÚDE E BEM ESTAR**

50 ***Maio Roxo***
Por Dra. Claudia Araujo

54 **Rede Social**
Por Dra. Renilda Ogura

58 **Quando você Sorrir**
Poesia - Por Cassius Clay

62 **SEÇÃO ESPORTES**

64 **TRIATLON**
Por Equipe Editorial

66 **Jiu Jitsu**
Por Danielle

68 **O Poder da Escrita**
Artigo por Maristela Pozitano

76 **SEÇÃO VIAGEM E TURISMO**

78 **O Encanto do Egito**
Por Equipe Editorial

82 **Espírito Santo**
Por Equipe Editorial

88 **SEÇÃO CULINÁRIA**

90 **Full Mamedes**
Artigo por Equipe Editorial

92 ***Moqueca Capixaba***
Por Equipe Editorial

94 ***SEÇÃO CENTRO CULTURAL AFRICANO***
Por Adekunle Aderonmu

96 ***O Poder do Silêncio***
Por Adekunle Aderonmu

102 **Reflexões**
Por Equipe Editorial

106 **SEÇÃO CIÊNCIAS E TECNOLOGIA**

108 **AiiaLabs - Voz da Inovação no Futuro do Trabalho**
Por Daniele Andrade

112 **VÍDEOS ESPETACULARES**
Por Equipe Editorial

114 **SEÇÃO MODA FASHION**
Por Equipe Editorial

116 **Tendências Outono Inverno**
Por Equipe Editorial

124 **SEÇÃO HERÁLDICA**

134 **Solenidade Mansão Hasbaya**
Por Com. Dom Yuri Pantojo

136 **HABEMUS PAPA**
Por Equipe Editorial



Editorial

Maio é um mês que carrega em seu calendário momentos especiais de celebração, reflexão e conscientização. É o mês em que homenageamos as mães, aquelas mulheres incríveis que nos ensinam o verdadeiro significado de amor incondicional, força e dedicação.

O Dia das Mães, celebrado com carinho e gratidão, nos lembra da importância de valorizar quem nos apoia, inspira e cuida de nós todos os dias.

Mas maio também é um mês de conscientização importante, conhecido como Maio Roxo, dedicado à luta contra a Doença Inflamatória Intestinal (DII). Essa condição, que afeta milhões de pessoas ao redor do mundo, muitas vezes passa despercebida, mas sua presença é real e desafiadora. O Maio Roxo nos convida a entender, apoiar e promover o diálogo sobre essa doença silenciosa, que impacta a qualidade de vida de quem convive com ela.

Este mês nos lembra que a saúde é um bem precioso e que o conhecimento é uma ferramenta poderosa para o bem-estar. É fundamental que possamos falar abertamente sobre a DII, incentivar o diagnóstico precoce e oferecer suporte às pessoas que enfrentam essa batalha diária. Além disso, é uma oportunidade de reforçar a importância do autocuidado, da alimentação equilibrada e do acompanhamento médico regular.

E, assim como celebramos o amor das mães, também celebramos a esperança de dias melhores para todos que lidam com a DII. A moda, o bem-estar e a solidariedade caminham juntos nesta jornada, promovendo uma cultura de cuidado, empatia e conscientização. Roupas confortáveis, acessórios com propósito e atitudes de apoio fazem parte de uma corrente que busca transformar vidas.

Neste maio, convidamos você a celebrar o amor que une famílias, a força das mulheres e a esperança de um mundo mais informado e solidário. Que possamos usar essa oportunidade para espalhar conhecimento, promover o bem-estar e fortalecer os laços de cuidado e compaixão.

Vamos fazer de maio um mês de amor, conscientização e esperança!

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

Maio, mês de flores e afetos, uma homenagem as mães, figura especial e insubstituível que ilumina nossos dias.
Novo líder da Igreja Católica, um capítulo de Esperança. O mundo volta seus olhos para o Vaticano com a eleição do novo Papa.
Em poesia deixe se envolver pela melodia das palavras, mergulhe em versos que tocam a alma, explorando sentimentos e reflexões em sua forma mais pura e inspiradora.
Maio roxo é o mês de conscientização as doenças inflamatórias, campanha vital para informar sobre a prevenção da saúde intestinal, seus distúrbios e a necessidade de diagnóstico precoce.
Na seção Pet, se encante com vídeos desses seres puros e iluminados que fazem a diferença em nossas vidas.
Em Ciências e Tecnologia apresentamos novas ferramentas para racionalizar o trabalho de Empresas e clientes.
E muito mais nesta edição, venha explorar nosso cantinho de Cultura e Educação

Um Mês de Maio Esplêndido aos queridos leitores!!!



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!

Expediente

Jornalista (DRT: 96124/SP)
JORNALISTA RESPONSÁVEL
COMENDADOR DOM HELIO REIS

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

Matriz
Campinas - SP

CNPJ
51.712.559/0001-85
Distribuição
Gratuita
Mês e Ano da Publicação
MAIO de 2025
Ano e Número da Publicação
Ano 3 e Número 19
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 pix para
Editora HR - 51.712.559/0001-85
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



O Nascimento das Rosas: Uma Lenda de Amor e Eternidade na Mitologia Grega

Na mitologia grega, poucas histórias são tão marcantes e simbólicas quanto a do nascimento das rosas. Muito além de uma simples flor, a rosa carrega consigo as cores da paixão, da dor e do mistério — e tudo começa com um triângulo amoroso divino entre Afrodite, Perséfone e Adônis.

Adônis era um jovem de beleza arrebatadora, tão encantador que conquistou o coração de duas deusas poderosas. Afrodite, deusa do amor e da beleza, o amava com ardor e desejo. Perséfone, rainha do submundo e guardiã das estações, também se apaixonou por ele, mas seu amor era mais contido, profundo e silencioso. Diante da disputa, os deuses decidiram dividir o tempo de Adônis: parte do ano com Afrodite, parte com Perséfone, e um tempo livre para ele próprio escolher.

Mas o destino, sempre irônico, decidiu intervir. Durante uma caçada, Adônis foi atacado por um javali e sofreu ferimentos fatais. Quando soube do ocorrido, Afrodite correu desesperada pela floresta, ferindo os pés em espinhos na tentativa de alcançá-lo. Ao encontrá-lo caído, coberto de sangue, a deusa chorou sobre o corpo do amado. Seu próprio sangue misturou-se ao dele, manchando o solo sagrado.

Perséfone, silenciosa, também veio ao encontro de Adônis. Embora fria por fora, sua dor era real e eterna. Diante da tristeza das duas deusas, algo extraordinário aconteceu: rosas começaram a brotar da terra.

Do sangue de Afrodite nasceram rosas vermelhas, vibrantes e apaixonadas, símbolo do amor ardente. Do toque de Perséfone surgiram rosas negras, elegantes e enigmáticas, representando o luto, a saudade e o amor que resiste à morte.

Assim, segundo a lenda, surgiram as rosas como as conhecemos hoje. Muito além de um símbolo de beleza, elas são um lembrete da dualidade do amor: quente e impetuoso como o verão de Afrodite, sombrio e duradouro como o inverno de Perséfone.

E a cada primavera, quando a vida volta a florescer, as rosas nos contam — em silêncio e perfume — a história de um amor dividido entre a luz, as sombras e a eternidade.

Por Comendador Dom Helio Reis

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**



Lady Gaga encanta o público de Copacabana em show inesquecível de maio de 2025

PELA JORNALISTA JOYCE REIS



Em um evento que ficará marcado na história da música brasileira, Lady Gaga realizou um espetáculo memorável na Praia de Copacabana, no Rio de Janeiro, em maio de 2025. A artista, reconhecida mundialmente por sua criatividade, talento e presença de palco marcante, trouxe ao público carioca uma performance repleta de energia, inovação e emoção.

O show, realizado em um cenário deslumbrante à beira-mar, contou com uma produção de alta tecnologia, efeitos visuais impressionantes e um setlist que abrangeu seus maiores hits, além de novas canções lançadas recentemente. A presença de milhares de fãs, vindos de diversas regiões do Brasil e do mundo, refletiu a magnitude do evento e a forte conexão de Lady Gaga com seu público.

Este espetáculo reafirmou a importância do Rio de Janeiro como palco de grandes eventos internacionais, além de consolidar a relação da artista com o Brasil, país que sempre recebeu suas apresentações com entusiasmo e admiração. O show de Lady Gaga em Copacabana em maio de 2025 ficará, sem dúvida, na memória de todos que tiveram a oportunidade de vivenciar essa experiência única.

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

o espetáculo atraiu mais de 2 milhões de espectadores ao longo de toda a sua duração, incluindo aqueles que acompanharam a transmissão ao vivo e as atividades paralelas na região.

Para encerrar a noite de forma ainda mais espetacular, uma queima de fogos de artifício iluminou o céu de Copacabana, criando um momento mágico e inesquecível para todos os presentes e espectadores.

SEÇÃO AMIGO PET



A AMIZADE ENTRE DIFERENTES ESPÉCIES

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

SE OS HUMANOS AMASSEM COMO OS CACHORROS

POR EQUIPE EDITORIAL

POR EQUIPE EDITORIAL

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

ELES SENTEM ...

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

LIVRO

A VIOLÊNCIA NA VIDA DE UMA MULHER

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

Publicação da Editora HR

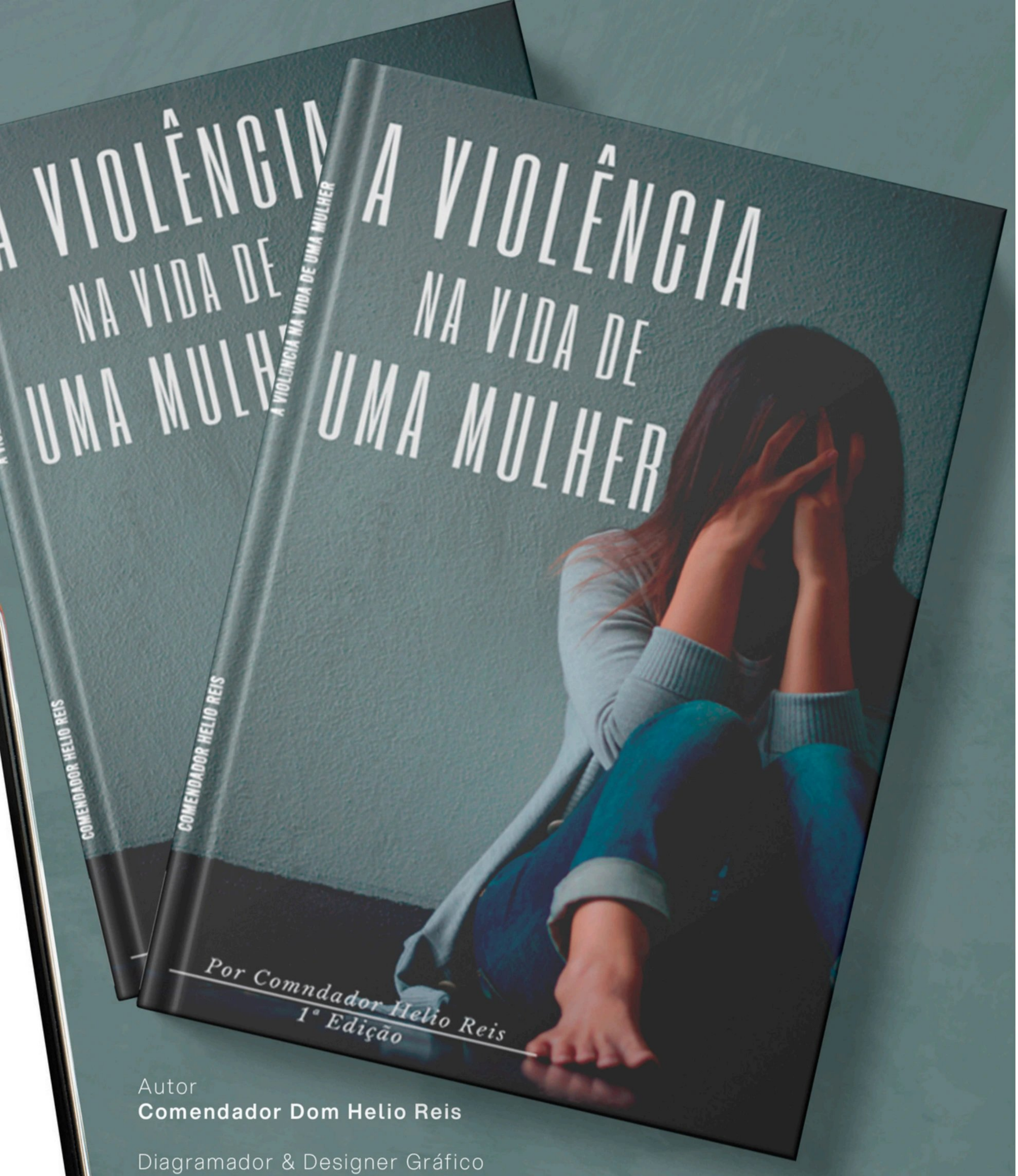
Sobre:

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

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

INSTITUTO AZUSA

AFRICA FRIENDS MULHERES

WWW.AFRICAFRIENDS.COM.BR

SÃO PAULO

DIAS 05 E 06 DE SETEMBRO 2025
CENTRO CULTURAL DE SÃO PAULO



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

Vem aí o ...

1 Africa Friends Encontros 2025

Mulheres

Dias 05 e 06 de Setembro

INSTITUTO AZUSA

O Instituto Azusa é uma organização dedicada a promover cultura, educação, e a solidariedade, sempre buscando fortalecer laços entre diferentes comunidades. Nos dias 5 e 6 de setembro de 2025, será celebrado a décima edição de um dos eventos mais especiais realizado pelo Instituto Azusa, que é o Africa Friends Mulheres Internacional, uma celebração vibrante e cheia de significado que aproxima as pessoas do continente africano.

O Africa Friends Mulheres, é um evento que reunirá música, dança, gastronomia, artesanatos internacionais, intercâmbios universitários e muitas atividades culturais, proporcionando uma experiência única e enriquecedora para todos os participantes. Durante o evento, é possível apreciar apresentações de grupos de danças tradicionais africanas, ouvir músicas típicas e aprender sobre as diferentes culturas do continente africano. Além disso, haverá feiras de artesanatos, onde artesãos locais e africanos exibirão seus trabalhos, haverá também, barracas de comidas típicas que certamente encantarão o paladar de todos participantes..

O objetivo do Africa Friends é promover o entendimento, a valorização da diversidade cultural e fortalecer os laços de amizade entre as comunidades. É uma oportunidade maravilhosa de aprender, se divertir e celebrar a riqueza cultural africana em um ambiente acolhedor e festivo.

Se você gosta de cultura, música e novas experiências, o Africa Friends, promovido pelo Instituto Azusa, é uma excelente oportunidade para se envolver, conhecer novas pessoas e se encantar com a beleza da cultura africana!
Além do aspecto cultural, o evento também abre portas para possibilidades de negócios entre empresários brasileiros e africanos. A troca de experiências e conhecimentos durante o Africa Friends pode facilitar parcerias comerciais, investimentos e a criação de negócios conjuntos em setores como agricultura, tecnologia, moda, artesanato, energia renovável e muito mais. A diversidade de produtos e serviços oferecidos por ambos os lados cria um ambiente propício para o desenvolvimento de negócios inovadores e sustentáveis, fortalecendo as relações econômicas entre Brasil e África. Essa conexão pode gerar oportunidades de crescimento, expansão de mercados e troca de expertise, beneficiando todas as partes envolvidas. Se você gosta de cultura, música, novas experiências e também busca oportunidades de negócios, o Africa Friends, promovido pelo Instituto Azusa, é uma excelente oportunidade para se envolver, conhecer novas pessoas e explorar possibilidades de parceria entre o Brasil e a África!

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

Viagens do Reverendo Sergio Melo em recentes viagens Internacionais a Angola e Seul na Coreia do Sul



Laureação entregue ao Empresário Mpaka Manuel Antonio Domingos Diretor do Instituto Azusa em Luanda



Laureação ao Governador de Luanda entregue ao membro do Partido MPLA - Reverendo Antunes Huambo



Laureação ao Deputado Federal Elias Pedro em Angola



Laureação ao apóstolo Vitorino Fernando - Presidente da Igreja Ministério da Revelação Deus é a Verdade - na Cidade de Moxico

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



Laureação ao Reitor Reverendo Estanislau Barros da Universidade Superior Politecnico de Angola



Homenagem ao Jurista Osvaldo Paulo Kuate Muhongo

Reverendo Sérgio Melo reune-se em Seul Coreia do Sul a convite da WCLC , com lideranças do mundo para discutir política de Paz em torno do mundo. As guerras, a fome e a miséria é preocupação de grandes lideranças mundiais





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

Reverendo Sérgio Melo, Presidente do Instituto Azusa, teve a oportunidade de se reunir em Seul, na Coreia do Sul, a convite da WCLC (World Christian Leadership Conference). Essa importante reunião contou com a presença de lideranças de diferentes partes do mundo, todas unidas pelo objetivo de discutir e promover a paz global.

As guerras, a fome e a miséria são questões que preocupam profundamente as grandes lideranças mundiais, e esse encontro foi uma oportunidade para trocar ideias, fortalecer alianças e buscar soluções que possam transformar vidas e construir um futuro mais justo e pacífico para todos.

A participação do Reverendo Sérgio Melo nesse evento reforça o compromisso do Instituto Azusa em atuar na promoção de valores de paz, esperança e solidariedade, contribuindo para um mundo onde o amor e a compreensão prevaleçam sobre o conflito e a violência.
Essa iniciativa mostra que, mesmo diante de desafios tão grandes, há líderes dedicados a trabalhar por um mundo melhor, unindo forças em prol de uma humanidade mais unida e compassiva.



InstitutoAzusa

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

Lideranças do Mundo em Seul Conferência de PAZ











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

ÁFRICA FRIENDS MULHER

Por Nádia Sampaio

O evento África Friends acontecerá nos dias 05 e 06 de Setembro. Um evento voltado ao público feminino aonde terá falas para aumentar auto estima, nutrir, fortalecer, informar e relaxar o público feminino, com moda, música , auto cuidados e gestão de negócios.
Eu sou a Nádia Sampaio, Designer de Moda , formada pela FMU, atuando no mercado a maia de 20 anos , com especialização em Moda Plus Size , serei uma colaboradoras da parte de Moda do evento. Estamos com um cronograma incrível onde teremos : Desfiles de Moda, oportunidade para New Face, tendências de moda voltada a cultura Brasileira e Africana . Desfiles com novos designer trazendo assim um olhar novo e criativo para o segmento.
Esse é um pequeno spoiler do que será o África Friends
Para ficar atualizados sobre tudo o que acontece e dos bastidores do evento sigam nosso Instagram @africafriendsoficial



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



Nádia Sampaio é Designer de Moda na empresa Nádia Sampaio Moda Plus Size, onde atua desde de 2020. Com mais de 20 anos de experiência no mercado de moda, Nádia é especialista em moda plus size, atendendo varejo e atacado. Tendo atuado no Bairro do Brás com lojistas e comerciantes da Feira da Madruga , desenvolvendo e produzindo roupas.

A profissional é formada em Designer de Moda pela Faculdade Metropolitanas Unidas (FMU) , Pós Graduada em Marketing de Moda pela FAN.

Hoje ela se dedica a acolher e empoderar mulheres plus size , negras , periféricas através de suas roupas e das suas redes sociais.

Todo corpo merece respeito
Todo corpo merece ser amado



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

Missão que Transforma Vidas

Um relato sobre a importância do trabalho humanitário na África e a atuação do Instituto Azusa com o projeto África Friend's

Por Dra. Renilda Ogura



Estar em Angola, na África foi uma das experiências mais marcantes da minha vida. Como psicóloga clínica e mulher comprometida com o desenvolvimento humano, vivi algo que transcendeu a profissão, a fé e o olhar técnico: encontrei uma humanidade viva, ferida, mas profundamente resiliente.

Essa missão foi possível graças ao Instituto Azusa, liderado pelo Comendador Reverendo Sérgio Mello, Doutor Honoris Causa na luta contra a discriminação racial e inclusão social dos afrodescendentes no Brasil. Idealizador do projeto África Friend's, que realiza um trabalho humanitário essencial em diversas regiões como do continente africano, Continente Europeu, Estados Unidos, entre outros, realizando projetos humanitários voltados à inclusão e diversidade étnica no mundo. A atuação do reverendo vai muito além da assistência: ele constrói pontes entre continentes, mobiliza recursos, conecta corações e transforma realidades. Atualmente é Pastor Sênior da Igreja Azusa Brasil, preside o Instituto AZUSA e Presidente da Rede Mundial de Pastores Home in Fire Ministries. O Reverendo também é Jornalista e superintendente da Bronks TV.

Ao lado dele e da equipe, pude testemunhar o impacto desse trabalho: comunidades alcançadas por meio de ações concretas, espirituais e emocionais. Mais do que levar doações, levamos dignidade. Mais do que palavras, entregamos presença.

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

Como profissional da saúde mental, vi de perto os efeitos das ausências emocionais e das feridas que atravessam gerações. Mas também vi uma força pulsante em cada mulher, em cada criança, em cada vida tocada por esse projeto. O trabalho do Instituto Zuza e do projeto África Friend é urgente, necessário e transformador.

Trabalhar com o Reverendo Sérgio Mello foi uma verdadeira honra. Sua dedicação, sensibilidade e liderança inspiram e convocam. Ele não apenas faz missão — ele vive missão. Seu compromisso com o Reino de Deus e com o próximo é visível em cada ação.
Contribuir com esse projeto é mais do que um gesto de solidariedade. É um ato de fé, de justiça e de esperança.
E, acima de tudo, é um convite para todos nós: missão transforma quem é alcançado, mas também transforma quem decide ir.
Dessa experiência extraordinária nasceu um livro: Lições da alma – O que aprendi no campo missionário.
Convido você a participar e/ou colaborar com o evento do próximo Africa Friens's Mulheres, que será realizado nos dias 05 e 06 de setembro de 2025.
E para você que deseja viver mais de perto essa experiência de transformação... vem novidade por aí!
Eu estarei presente no evento África Friend's, compartilhando pessoalmente um pouco dessa missão, dos aprendizados e dos bastidores que marcaram minha trajetória na África.

Você é meu convidado(a) para viver essa jornada comigo.

Fique atento(a)... a surpresa está chegando!

Com carinho Dra. Renilda Ogura

Rede social Instagram: @drarenildaogura
Facebook Renilda Ogura
E-mail: contato@drarenildaogura.com.br
WhatsApp: +55 1197700-1510



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

Projeto Social Africa Friends - Edição Especial 2025 em Angola

Celebrando Fé, Educação e Solidariedade humana a um povo lindo, simpático e feliz.

Por Tenente Josafa Bispo de Lima

A equipe 2025 do Africa Friends, sob o comando do grande Servo do Deus de Israel, Comendador da Órdem do Elo Social e das Forças de Paz da ONU, Reverendo SERGIO MELO, Presidente do Instituto Internacional AZUSA, no período de 09 `18 de março de 2025, realizou uma Serie de Conferencias Cívico Religiosa, a mais de 9.100 quilômetros do Brasil, no continente Africano, mais precisamente, em solo angolano, com atuação marcante nas Províncias de Luanda e Muxico, através de um gesto de reconhecimento e incentivo cívico social, foram entregues Comendas da Ordem do Mérito do Elo Social, homenageando em vida, a história e legado de Diretores de Presídios, por ocasião de nossa visita, Diretores de Universidades em Luanda, e também a diversos líderes religiosos, que vem desenvolvendo importantes atividades sociais e recreativas através de seus Apóstolos, Bispos e pastores de simples capelas distantes, na divisa com o Congo, em Muxico, destacando o compromisso com a valorização da fé, do conhecimento e das lideranças comunitárias.



Essa foto mosta os resquícios da guerra que o povo angolano enfrentou de 1997 a 2007, pela liberdade e independência dos povos que os afligiram por décadas, roubando suas riquezas e escravizando sua população.

Essas ações fazem parte de um esforço contínuo para apoiar e fortalecer as bases espirituais e educacionais do povo angolano — um povo lindo, simpático e feliz, que mesmo diante de desafios, mantém viva sua esperança, fé em Deus, generosidade e alegria.

Foi uma experiência impar na minha vida, onde pude realizar meu sonho de conhecer a beleza da cultura milenar do povo africano, seu respeito pelo mais velho e temor a Deus, diretamente do berço da civilização humana.

Em cada visita, Angola nos ensinou que, onde há fé, respeito e união, há também transformação e esperança em dias melhores.

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

MINI BIOGRAFIA



Josafá Bispo de Lima
Brasileiro, casado, 76 anos, 3 filhos, 3 netos.
Rua Brasilio Ribas, 46, Penha - São Paulo/SP
(11) 2623-6149 | (11) 98521-4665 (WhatsApp)
tenentebispo17@gmail.com

Formação:
* Segundo Tenente Bombeiro PM (Reserva - 1998)
* Bacharel em Educação Física (1980)
* Técnico em Prevenção e Proteção Contra Incêndios e Primeiros Socorros (1978)
* Papiloscopista Policial Militar (1998)
* Liderança Política (1988)
* Serpentes e Artrópodes Peçonhentos (1981)
* Paraquedista Militar (1985)
* Comunicação, Retórica e Eloquência (Palestrante - 1979)

Atuação Profissional:
* *Atual:* Palestrante e Instrutor de Brigadas de Incêndio e Primeiros Socorros
* Coordenador Núcleo de Esportes e Lazer - CEU Tiquatira (2017-2021)
* Assessor Parlamentar - Câmara Municipal de São Paulo (2005-2009)
* Supervisor de Cultura - Subprefeitura Itaim Paulista (2009-2012)
* Ministração de cursos e palestras em diversas Subprefeituras e órgãos públicos de São Paulo (2009-presente)

Condecorações:
* Comendador - Colar da Ordem do Grau Cavaleiro das Forças de Paz da ONU (2016)
* Comenda da Ordem do Elo Social (2024)
* 14 láureas e medalhas civis e militares
* +50 diplomas e certificados

Idiomas:
* Inglês (Inicial)

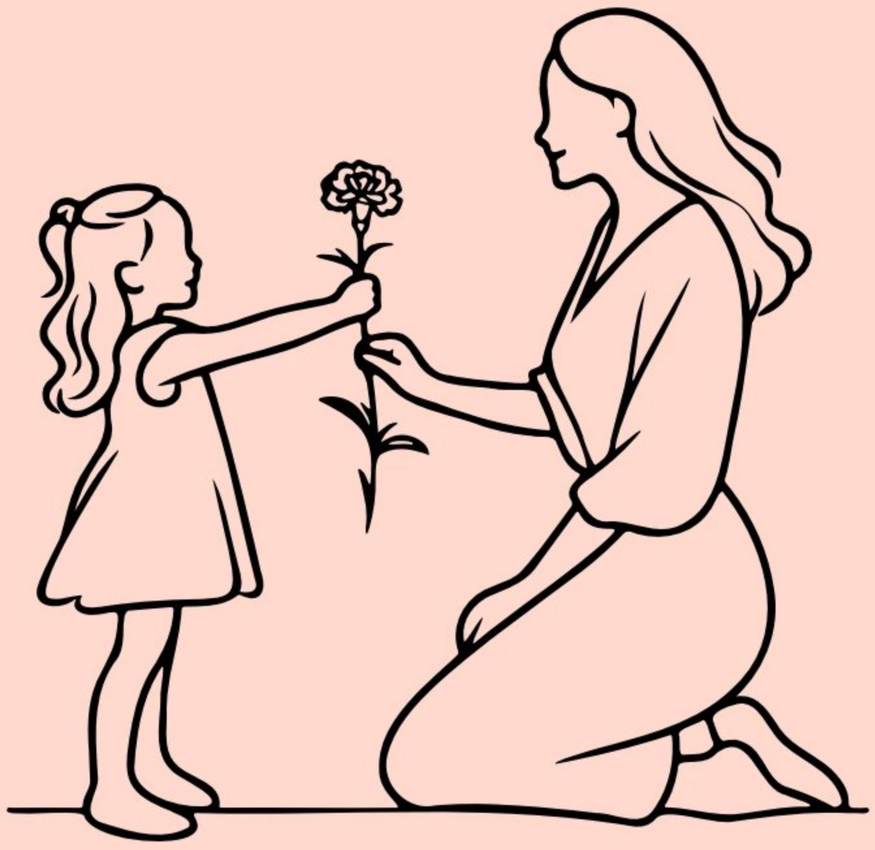
Outros Cursos:
* Salvamento (1987)
* Capacitação, Mediação, Conciliação e Arbitragem (2012)
* Elaboração e Redação de Projetos de Leis (2005)
* Cerimonial e Mestre de Cerimônias (2006)
* Apicultura (1999)
* Instrutor de Rapel (1986)
* Vice-presidente/Cronometrista/Treinador/Árbitro de Boxe (CNB - 2016/2018)

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

Mãe

Ser Sublime que nos deu a Vida e que cuida de seus filhos até o final de seus dias





Parabéns a todas as mãezinhas do mundo

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

Mãe, Fonte de Amor e Luz

No silêncio do teu abraço, encontro paz,
Teu sorriso é o sol que ilumina o meu dia,
És a força que me sustenta,
a esperança que me faz sonhar,

Mãe, tua presença é magia que nunca se desfaz.
Com mãos de ternura, tu constróis meu mundo,
Ensinas com teu exemplo o valor do amor verdadeiro,
És guerreira, cuidadora, amiga e confidente,

No teu coração, encontro o lar mais lindo e sincero.
Hoje e sempre, celebro tua essência,
A doçura que transforma a dor em esperança,
Gratidão por seres minha inspiração, minha guia,

Mãe, teu amor é minha eterna lembrança.
Que esta homenagem toque teu coração,
Pois tu és a poesia mais bela da vida,
Te amo além das palavras, além do tempo,
Mãe, minha eterna luz e querida amiga.

Com carinho,
Equipe Editorial Revista HR Magazine

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

seção **SAÚDE E BEM-ESTAR**

W W W. EDI TOR A HR .COM

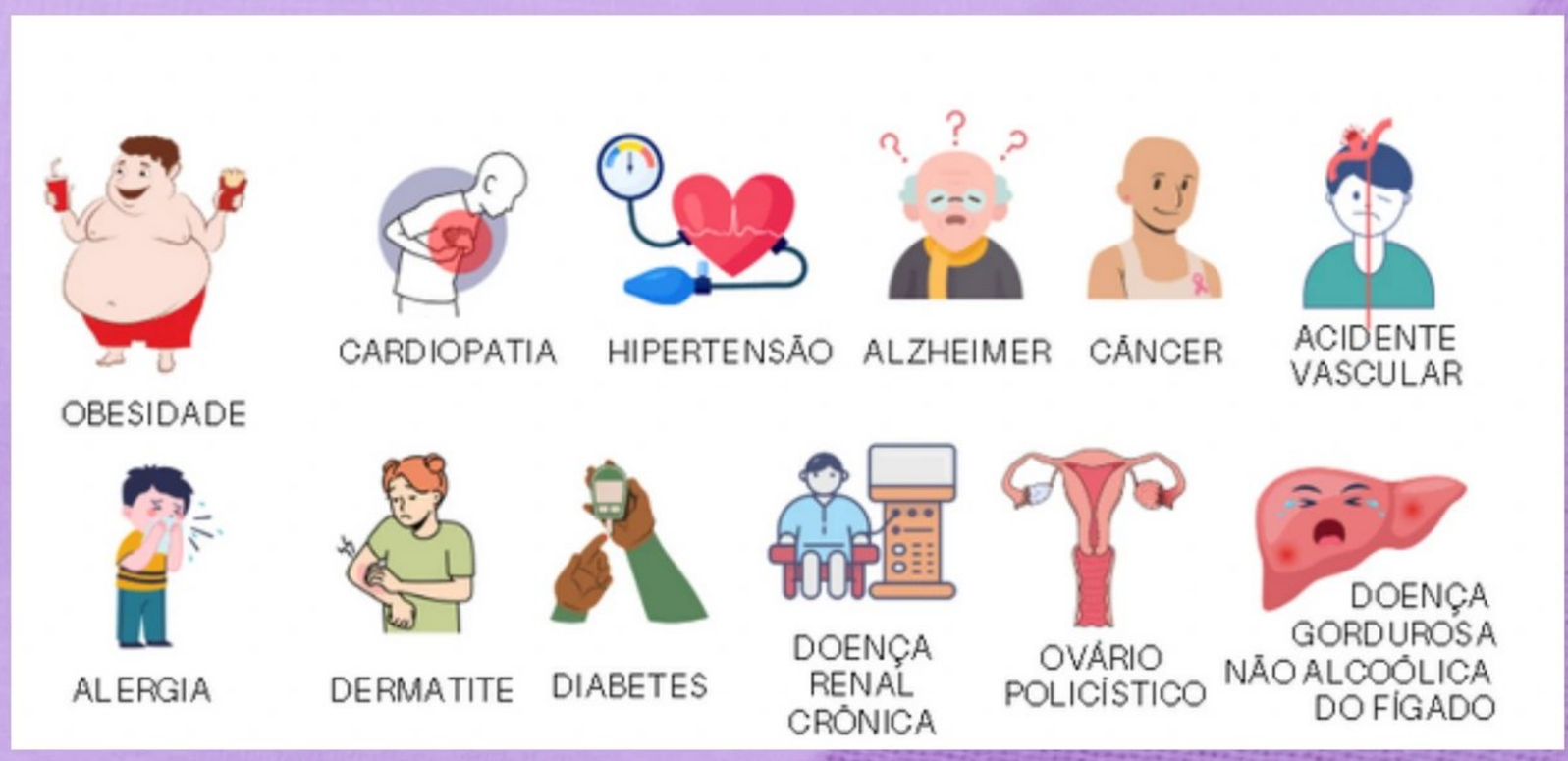


Maio roxo- doença inflamatória intestinal.

Por Dra. Claudia Araujo

Alertar a população sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce das doenças do aparelho digestivo é o propósito da Organização Mundial de Gastroenterologia (World Gastroenterology Organisation - WGO) ao instituir esse dia. Câncer colorretal tem incidência anual de aproximadamente 1 milhão de casos, sendo a segunda principal causa de morte relacionada ao câncer no mundo. No Brasil, são, aproximadamente, 40 mil novos casos diagnosticados por ano, conforme dados estimados pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA).

Principais fatores de risco: Excesso de peso, alimentação pobre em fibras e rica em produtos processados e ultra processados, excesso de carnes vermelha, sedentarismo, tabagismo, consumo excessivo de álcool e doenças inflamatórias intestinais. Estudo que avaliou quase 500 mil pessoas apontou um aumento de 19% no risco de câncer colorretal para cada porção de 25g de carne processada por dia, que inclui salsicha, presunto, mortadela, peito de peru, blanquet de peru, linguiça, bacon, salame (equivalente a 1 fatia de presunto). A carne processada recebe diversos aditivos com o objetivo de realçar o sabor e aumentar o tempo de conservação. O consumo de cerca de 250ml de cerveja por dia aumentou o risco de câncer de cólon em 8%. Síndrome Metabólica: é conjunto de fator+es decorrentes da alimentação e estilo de vida que aumentam o risco de:



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

Boas práticas: - Mantenha-se dentro da faixa de peso saudável conforme a sua altura e faixa etária; - Mantenha-se fisicamente ativo; - Evite fumar e consumir bebidas alcoólicas; - Evite o consumo de alimentos ultraprocessados: mais feira e menos mercado; - Reduza o consumo de carnes vermelhas e evite carnes processadas; - Introduza peixes na sua alimentação 3 vezes por semana; - Priorize alimentos in natura e minimamente processados; - Inclua fibras na sua alimentação. A recomendação diária para um adulto saudável é de 25g a 30g.

Dica: -- Substitua o presunto/salame/peito de peru do sanduíche por frango desfiado, atum ou ovo cozido; -Consuma diariamente 400g de frutas e vegetais, equivalente a 5 porções; - - Consuma gorduras insaturadas que podem ser encontradas em peixes, oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas) e azeite de oliva em substituição às gorduras saturadas (carnes com gordura, óleo de palma, óleo de coco e banha) e às gorduras trans produzidas industrialmente e adicionadas aos alimentos como nuggets, macarrão instantâneo, bolachas recheadas e salgadinhos; N - Reduza a probabilidade de câncer colorretal aumentando o consumo de frutas, hortaliças, oleaginosas, grãos integrais, peixes, ovos, além de utilizar o azeite de oliva como fonte predominante de gordura.

Dra. Cláudia Araújo

Fontes: - World Gastroenterology Organisation
- Instituto Nacional de Câncer (INCA) –

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

Mini
Biografia

Dra. Claudia Araujo



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.

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

Rede Social, os Ciclos da Vida e a Solidão

Por Dra. Comendadora Renilda M. Da Silva Ogura



Solidão: desconexão, não pertencente, não se identifica com o meio e se isola. Estado mental de isolamento, gera sentimento de rejeição, culpa hostilidade e insegurança para interagir e se comunicar com outros.

Pandemia (2020, COVID19), provou, a interação virtual, não substitui a interação real nem anula a solidão. Em Genesis 2:18, primeiro Livro da bíblia, Deus diz: "Não é bom que o homem esteja só, far-lhe-ei uma ajudadora idônea". Na análise da Psicologia Social no comportamento individual e em grupo as intenções e interações são diferentes.

Pesquisas provam, a solidão, prejudica tanto quanto o álcool, equivale a fumar quinze cigarros por dia; o excesso de rede social aumenta o isolamento, não diminui a solidão e afeta o processo dos pensamentos - a sensação é mais rápida do que a sensibilidade e incapacita o cérebro de processar, assimilar e analisar o excesso de informações. A sobrecarga gera comportamento psicótico, sobretudo em crianças/jovens com cérebro em desenvolvimento, desprotegido, exposto a conteúdo de jogos e programas, por horas, perde o vínculo com o mundo exterior.

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

[1]Quando a satisfação está no mundo virtual a ilusão gera nomofobia: Consequência do uso abusivo - medo irracional de ficar sem rede, gera angústia e pode evoluir para transtornos, como depressão e síndrome do pânico.
Artigo para The Boston Globe especialistas pediram que as relações sociais sejam consideradas questão nacional de saúde pública para diminuir mortes causadas pelo desespero causado pela angustia da solidão.
Estudos revelam tendência de depressão em adolescentes que buscam conforto em conteúdo online abusivos. [2]Deslocado na multidão anônima sem identidade, com vários personagens, pulando de espaço em espaço, de tão vazio e só, não tem prazer em ser quem é, e fazer o que faz.

[1] Eduardo Guedes - Instituto Delete, núcleo de pesquisa em desintoxicação digital.
[2] Leandro Carnal

Solidão pode ser crônica, situacional ou transitória. A tecnologia mudou a forma de se relacionar, o indivíduo é o objeto de consumo, busca o prazer como propósito de vida, vende felicidade, mas, a solidão, aumenta em escala global; [1]Fragilizou os laços humanos, o amor ao próximo se tornou superficial, trapos humanos desesperados por afeto, se sujeitam a qualquer tipo de relação pela privação de uma relação verdadeira.
A solidão pode estar associada a três fatores: dificuldade de estar sozinha, habilidade social insuficiente, padrão cognitivo disfuncional, situação traumática anterior, pode vir da dificuldade de se aceitar em uma vida sem sentido.
O uso inadequado da rede impacta no psicológico, afeta as decisões, a relação e o vínculo afetivo. Quanto maior relacionamento virtual, maior a solidão emocional. Quanto maior o bem-estar psicológico, menor a solidão emocional. Quem olha para fora, sonha, quem olha para dentro, acorda. Carl Jung
Não há despertar de consciência sem dor. É hora de despertar, encarar e lidar com a solidão. Sua atitude faz a diferença. Seja um agente ativo da sua mudança. Desejo o melhor que você pode ser e ter.

[1] Zygmunt Bauman em sua obra Amor Líquido

Bibliografia

1ALMEIDA, T. (2020). Solidão, Solitude e a Pandemia da COVID-19. Pensando Famílias, 24 (2), 3-14.
2Bíblia sagrada
INTERNET
https://www.infoescola.com/psicologia/solidao
https://www.cnnbrasil.com.br/saude/como-a-solidao-pode-fazer-mal-a-saude-fisica-e-mental/

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

-Dra. Comendadora Renilda M. Da Silva Ogura - Psicóloga Clínica – CRP 06/95149, Palestrante Internacional - New York 2017, 2018 e 2019.
-Bacharelado e Formação em Psicologia Clínica - UNISA Universidade de Santo Amaro. São Paulo. Exercendo a função como psicóloga clínica desde agosto de 2009.
-Formação e pós-graduação em TCC - Terapia Cognitivo Comportamental
-Doutorado em Psicologia Social pela UK Universidade John F. Kennedy Buenos Aires. Tesi doutoral: Redes Sociales y Soledad - Análisis y Influencia de las mismas. Línea de investigación: Investigación Bibliográfica.
-Formação e Coach pelo instituto SLAC.
-Professora de alfabetização e fundamental I.
-Empreendedora e vendedora.
-Mentora de mulheres.
-Criadora da Mentoria: Plenitude das Emoções.
-Workshop: O Despertar da Leoa;
-Movimento Mulheres que governam.
-Equilíbrio em Foco Psicologia.
Escritora e autora: 6 livros em coautoria e 1 livro solo.
-Colaboração no projeto Internacional como coordenadora - EUA - New York, New Jersey e Cannecticut - Palestra, apoio psicológico. Com o Projeto Social Adventista Wellness on the go em NY.
Integrante da comitiva em missão para Luanda e Moxico - Angola.
Proposito: Promover autoconhecimento para despertar Autoconsciência Agregar valor para transformar vidas, ativar a real identidade das mulheres para um empoderamento real.



Rede social Instagram: @drarenildaogura
Facebook Renilda Ogura
E-mail: contato@drarenildaogura.com.br
WhatsApp: +55 1197700-1510

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

Histórias da Vida...
Quando você sorrir...

Por Cassius Clay

Quando você sorrir
Eu sei interpretar
Eu sei é seu jeito de dizer
Que está feliz a onde está.

Eu adoro seu jeito de ser
Como é bom com você estar
É fácil te entender
Melhor ai ainda é te amar.

Espera mais um pouco
Não vai embora agora
Vamos nos misturar de novo
Por mais algumas horas.

Você me apresentou a esse mundo
Onde você é todas as coisas do mundo
Teu sorriso inspira mais de mil canções
Teu sorriso me faz sentir mil emoções



Mini biografia :

Cassius Clay Rios , natural do Rio de Janeiro.

Autor da editora rubi editorial

E autor dos livros :Histórias da vida , Mutare e coautor dos livros : superações fazem histórias A escrita e eu , a vida é feita de melodias ,e quando os escritores se apaixonam.

Cassius Clay é poeta ,escritor ,compositor ,roteirista, ator e saxofonista.

.Acredita que as palavras podem mudar o mundo e que o amor pode unir perfeitamente todas as coisas seu perfil no instagram e :@historias_da_vida._

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

Seção Esportes



Triatlon

Por Equipe Editorial

O triatlon é um desporto multidisciplinar que combina três modalidades: natação, ciclismo e corrida, realizadas nesta ordem e sem interrupção. O objetivo é completar o percurso no menor tempo possível.
História:
O triatlon surgiu no início dos anos 70, nos Estados Unidos, como uma forma de treino alternativo para atletas. A primeira competição oficial foi realizada em 1974, e o desporto ganhou popularidade rapidamente, tornando-se uma modalidade olímpica nos Jogos de Sydney 2000.



Como Funciona:
* Natação: A prova começa com um percurso de natação em águas abertas (mar, lago ou rio) ou piscina. A distância varia conforme o tipo de triatlo.
* Transição 1 (T1): Após a natação, os atletas dirigem-se para uma área designada onde trocam rapidamente para o equipamento de ciclismo.
* Ciclismo: A etapa de ciclismo é realizada em estradas e pode incluir diferentes tipos de terreno. Os atletas devem seguir as regras de trânsito e segurança.
* Transição 2 (T2): Os atletas regressam à área de transição para trocar para o equipamento de corrida.
* Corrida: A prova termina com um percurso de corrida em estrada.
Tipos de Triatlo:
Existem diferentes tipos de triatlon, variando nas distâncias percorridas:
* Sprint: 750m natação / 20km ciclismo / 5km corrida
* Olímpico (Standard): 1,5km natação / 40km ciclismo / 10km corrida
* Meio-Ironman (70.3): 1,9km natação / 90km ciclismo / 21km corrida
* Ironman: 3,8km natação / 180km ciclismo / 42,2km corrida

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



Benefícios:

* Melhora o condicionamento físico geral.
* Fortalece diversos grupos musculares.
* Aumenta a resistência cardiovascular e pulmonar.
* Promove a disciplina e a determinação.
* Contribui para a saúde mental e o bem-estar.

O triatlon é um desporto desafiador que exige preparação física e mental, mas oferece uma grande variedade de benefícios para a saúde e o bem-estar.





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

Jiu - Jistsu - Projeto Social Arte Suave - 220 volts

Por Danielle



Mestre e Idealizador do Projeto
Daniel Olimpo dos Santos

O Valor Ético-Moral do Esporte
- O esporte possui um valor ético e moral.
- A sociedade apresenta defasagem em disciplina e valores.
- A prática esportiva exige autoconhecimento e compreensão das limitações próprias e alheias.

Autoconhecimento e Limites no Jitsu
- Compreensão das próprias limitações físicas e emocionais.
- Importância do controle emocional em situações de pressão.
- Analogia entre o jiu-jitsu e a determinação das instruções da vida.

Controle Emocional em Situações de Vulnerabilidade
- Abordagem sobre a sensação de vulnerabilidade e indefesa em determinadas situações.
- Ênfase na importância do controle emocional para encontrar soluções.
- Menção a um método prático, baseado em artes marciais e ensinamentos que promovem a busca por soluções.

Jiu-Jitsu: Arte, Filosofia e Impacto Social
- A prática do Jiu-Jitsu possui um impacto transformador na sociedade.
- A filosofia do Jiu-Jitsu envolve a compreensão de sua história e conceitos.
- A arte marcial é originária do oriente, incorporando valores como bem-estar de mente, corpo e alma.

Impacto Social do Jiu-Jitsu: Um Relato de Experiência
- O Jiu-Jitsu proporcionou um propósito de ajudar outras pessoas.
- Participação em projeto social com atividades como entrega de cestas básicas e mutirões.
- Experiência de dois anos dando aulas em projeto social, inicialmente como voluntário e depois com remuneração da prefeitura.

Conforme o Mestre Daniel "*Não é fortuna, não são riquezas, são coisas boas e atitudes singelas que impactam e possam servir de exemplo para que outras vidas sejam transformadas através da sua vida.*

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

Projeto Comunitário de Sucesso
- Academia local iniciou projeto gratuito de atividades físicas.
- O projeto atendeu mais de 500 pessoas, incluindo crianças e adultos.
- Apesar de desafios de distância e recursos, o projeto persiste e mantém cerca de 70 participantes ativos.



Transformação Pessoal através do Jiu-Jitsu
- O Jiu-Jitsu oferece uma oportunidade de transformação pessoal.
- A prática proporciona filosofia, mudança, controle emocional e físico.
- Ajuda a lidar com a sociedade e a se preparar para desafios futuros.

Acadêmia localizada na Freguesia do Ó - Zona Norte de - Petrônio Portela

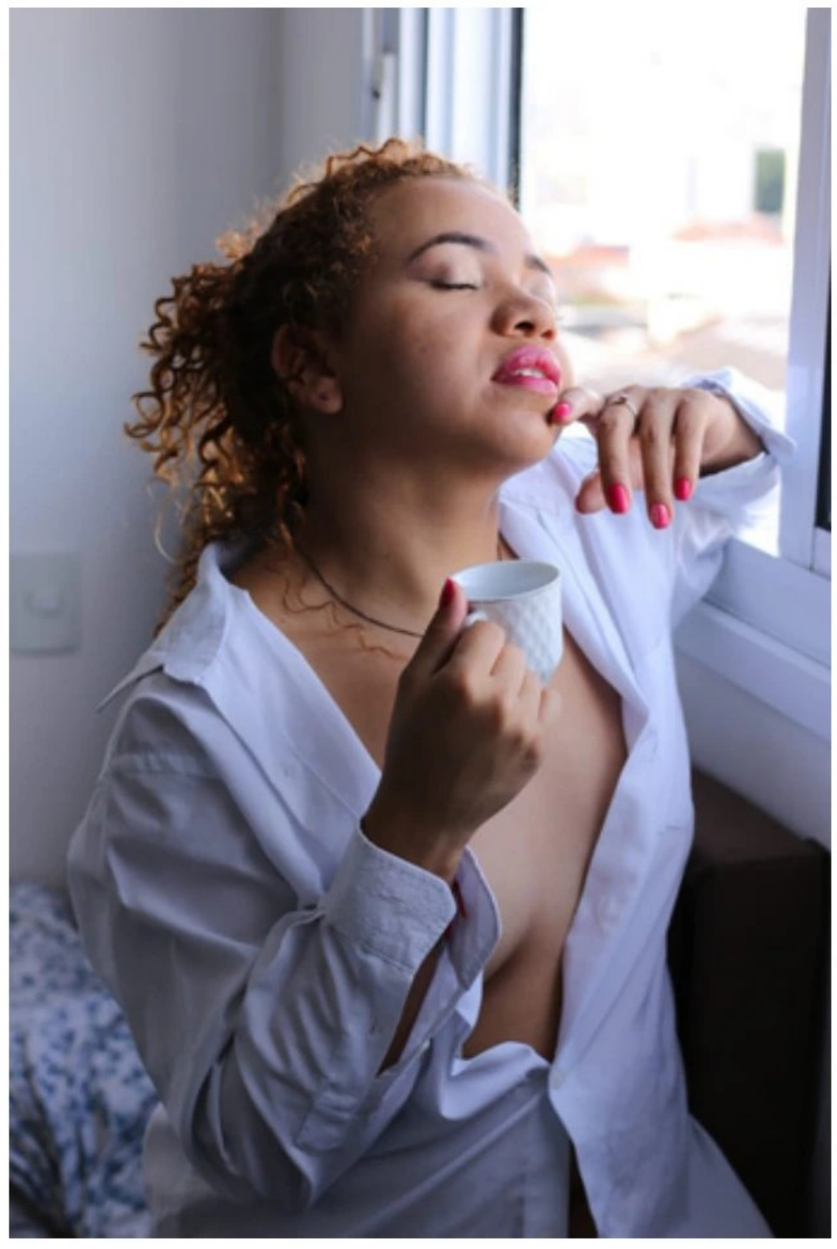
MINI BIOGRAFIA

Danielle, 28 anos, escritora nordestina cearense... Amante de literatura e poesia... Admiradora da lua e das estrelas, defensora de projetos e causas sociais, protetora de crianças e madrinha da ong salva vidas que resgata cachorros de rua.

Faça hoje,
ame hoje,
sonhe hoje,
só existe o hoje,
o aqui e o agora...

Para dias ruins, calma e esperança...
Para dias tristes, música e sol
Para o medo, fé e gratidão
Para guerra, amor e compaixão....

Danielle



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

O Poder da Escrita

Por Maristela Pozitano



O ser humano, ao nascer, chora para se comunicar, pois ainda não desenvolveu as formas necessárias para expressar o que sente. Mas as mães são muito intuitivas e observadoras, sendo habilidosas, e parecem adivinhar o que o bebê precisa pelo tipo de choro e comportamento.

Depois, o bebê vai crescendo, adquirindo habilidades, aprendendo a se comunicar melhor e desenvolvendo ferramentas para seu aperfeiçoamento. Até aprender a se comunicar pela fala e pela escrita, desenvolvendo novas aptidões. A história da escrita na humanidade nos dá a certeza de que a comunicação escrita passou por muitas transformações até os dias de hoje.

Temos registros de escrita de 5.500 anos antes da “Era Comum”, um sistema de datação baseado no ano 1 do calendário gregoriano. Neste período, foram descobertas as Tábuas Tártarias, na Romênia, consideradas a primeira forma escrita, com símbolos anteriores e baseados em algarismos. Estes símbolos ainda não foram decodificados e seguem sendo estudados sem que se chegue a uma conclusão sobre seu significado. A próxima descoberta ocorreu por volta de 3.500 a.E.C., desenvolvida na Suméria, na Mesopotâmia. Foi utilizada inicialmente para registro de transações comerciais, evoluindo para registrar textos importantes no antigo Egito. Na China, foram encontradas escritas em ossos oraculares durante a dinastia Shang (1600 a 1046 E.C.).



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

Com o tempo, surgiram diferentes características da escrita: a pictográfica, com símbolos que representavam conceitos e objetos; a logográfica, com símbolos que representavam palavras ou frases; a fonográfica, com símbolos que representavam sons; e as cuneiformes, símbolos escritos em forma de cunha, utilizando-se estiletes em tabuletas de barro.

A escrita possibilitou o registro e o compartilhamento da história da humanidade em qualquer parte do planeta. A Bíblia é um exemplo que atravessa os tempos. Até hoje é o livro mais lido no mundo. Conta a trajetória de um homem incomum que trouxe ensinamentos e cuja vida marcou o início de um novo período em nosso calendário.

A escrita se tornou um instrumento muito eficaz para expressar e processar as emoções humanas, incluindo parábolas que nos fazem refletir.

Nas terapias, a escrita pode ser utilizada dentro do consultório para colaborar com pacientes que têm dificuldade em verbalizar suas emoções. Pode, inclusive, facilitar o desbloqueio de traumas, permitindo que aquilo que estava reprimido venha à tona para ser trabalhado de maneira mais aprofundada.

Escrever, também no nosso dia a dia, nos ajuda na questão do autoconhecimento. Desde que aprendi a escrever, senti-me compelida a registrar todas as épocas da minha vida, a forma como vejo o mundo e minhas emoções.



Hoje, ao reler textos antigos, posso observar minha evolução e aprendizado. Continuo a escrever como uma forma de autoterapia em momentos de grandes desafios, explorando minhas emoções.

Por ser uma ferramenta acessível e poderosa, a escrita pode ser utilizada individualmente ou até mesmo em grupos, ajudando na prática da inteligência emocional.

Passei a escrever para crianças os meus anseios e aprendizados, com a intenção de prepará-las para serem mais reflexivas e se desenvolverem com autorresponsabilidade na vida adulta. Ao mesmo tempo, organizo dentro de mim a minha infância — tudo o que tive de bom e também o que me faltou.

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

Compartilho várias formas para que você, querido leitor, também possa usufruir deste aprendizado em diversas áreas da sua vida. Lembrando que o que você escrever ficará apenas com você. Pode também se tornar um diário de bordo da sua vida: de suas experiências, sonhos, renúncias, alegrias, tristezas, conquistas e aprendizados — e ainda ajudá-lo nos momentos de decisão sobre qual direção seguir.

Ao compartilhar tudo o que experienciamos, escrevendo, elevamo-nos a uma verdadeira autoridade de energia e força capaz de alcançar outros corações. E este é o meu objetivo.

PARA MEMÓRIAS DIFÍCEIS – Recomendo que escreva uma carta para você mesmo, com uma perspectiva positiva sobre esse episódio do passado. Com a sabedoria que tem hoje, registre os conselhos que gostaria de ter recebido e aproveitado naquela época.

ENFRENTANDO DIFICULDADES AGORA – Escreva sobre os desafios que você já conseguiu superar no passado, elogiando e reconhecendo que foi capaz de resolver. Reforce que hoje também tem condições de lidar com o que está enfrentando. Entenda e aceite o que não está sob seu controle e entregue para uma força maior, por meio da sua fé.

PROBLEMAS COM A MÃE – Escreva o que você gostaria de dizer à sua mãe. Depois, imagine-se no lugar dela e escreva como você agiria se tivesse passado por tudo o que ela passou. Lembre-se de que ela lhe deu a vida. Como você se sentiria se tivesse um filho ou filha como você?

PROBLEMAS COM O PAI – Escreva como se estivesse conversando com ele, expresse suas demandas e depois se coloque no lugar dele, inclusive imaginando o que ele recebeu, o que pôde dar e o que ele lhe responderia. Lembre-se de que, sem seu pai e sua mãe, você não existiria. Como você se sentiria sendo pai de um filho ou filha como você?

PERDÃO – Escreva o que você sentiu e o que precisaria para liberar o perdão àqueles que o feriram, colocando-se no lugar deles. Depois, escreva pedindo perdão às pessoas que você magoou e o que precisa para receber esse perdão.

PARA QUANDO ERRAR – Escreva todas as vezes em que você acertou e o que pode fazer agora para corrigir os erros do passado — e se, na época, sabia que estava errando. Ressignifique o que não dá mais para corrigir, aceitando que tudo foi como foi, e siga em frente.

SOBRE A DOR – Escreva como se estivesse conversando com sua dor. Pergunte a ela o que quer lhe ensinar. Imagine e escreva a resposta, lembrando sempre que a dor é um mecanismo de defesa no corpo físico e, no campo emocional, algo que resistimos em ver ou aceitar. Escreva como se você fosse a própria dor e o que ela lhe responderia.

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

PARA FALAR COM DEUS – Escreva para Deus como quem conversa com um Pai amoroso que tem toda a sabedoria do universo. Imagine-o lendo seus anseios. Escreva também o que você imagina que Ele lhe responderia em suas questões pessoais.

RECLAMAÇÃO – Quando perceber que está reclamando muito, reserve um tempo para escrever sobre suas reclamações. Lembre-se de que reclamar significa "clamar duas vezes", ou seja, dar a ré em vez de seguir em frente. Depois, escreva sobre o que você tem para agradecer. Releia esses escritos de tempos em tempos e reescreva sua história, permitindo-se fazer diferente e melhor.



Quanto às emoções como o ódio, a ira e qualquer outra emoção negativa, deixo a reflexão de uma passagem bíblica de grande valor, que fala como a insensatez se torna uma armadilha nos relacionamentos:

"Não se deixem dominar pela ira, porque ela é uma armadilha para os insensatos."
(Eclesiastes 7:9)

SOBRE O AMOR – Deixo registrada a passagem bíblica de 1 Pedro 4:8:
"Antes de tudo, porém, tenham amor intenso uns pelos outros, pois o amor cobre uma multidão de pecados."

*E*ntendo que o amor é uma escolha que podemos fazer conscientemente em todas as nossas relações e ações, começando por amar o próximo como a nós mesmos. Isso não significa ignorar ou justificar nossos erros, mas sim reconhecer a capacidade que temos de perdoar uns aos outros, apesar deles.

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



A partir de agora, você ampliou um pouco mais sua consciência sobre como poderá utilizar estes exemplos para fazer sua autoterapia em qualquer questão da vida. O mais importante é que essa prática poderá levá-lo a aceitar ajuda profissional, caso seja necessário. Aprendi na prática todos os exemplos que ofereci nesta leitura — exemplos que fizeram e continuam a fazer muito sentido em minha vida. Aprendi a me autocorrigir, a me direcionar de forma mais propositiva, a interagir e me posicionar com mais assertividade em todos os meus relacionamentos. Além disso, conquistei um maior autocontrole sobre as emoções negativas, que por vezes tentam minar meu bem-estar. Essa terapia me levou, de forma natural, a me tornar terapeuta e me trouxe até aqui. Tornei-me escritora, com onze livros publicados e trabalhados em escolas da rede pública e privada — livros sempre com temas voltados à inclusão de uma Cultura de Paz. Ainda lançarei novos livros, programados para a 11ª Bienal Internacional do Livro em Alagoas.

Escrevendo, descobri também o meu lugar no mundo. Desse lugar, ofereço o meu melhor, os meus dons e talentos, colocando em tudo o que faço um profundo amor — aquele amor que gostaria de receber. Com isso, compartilho meus aprendizados com respeito a você, leitor. Assim, continuo meus dias dando um sentido positivo a todas as minhas emoções e ações.

E quem sabe este texto seja uma inspiração para que, além da terapia, você escreva a sua história para o mundo — e que possamos nos encontrar em uma feira de livros para compartilhar, prosear e trocar um abraço amigo, como aqueles que só trocamos com quem já conhecemos há muito tempo.

Sigo deixando registrado o meu legado.

Gratidão é a emoção que sinto neste momento ao terminar este texto. Espero que reverbere em você. Não importa o que já tenha acontecido de ruim em sua vida — eu acredito em novos começos. Eu sou a prova disso. Acredito em mim. Acredito em você. Acredite você também! Buscar ser a nossa melhor versão é uma escolha que sempre estará em nossas mãos. Dedico este texto a todas as mães, porque elas “escolheram dizer SIM para nossas VIDAS o de existir — e escrever nossa história.

Até breve.

Maristela Pozitano

COMENDADORA DA PAZ e ESCRITORA

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

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

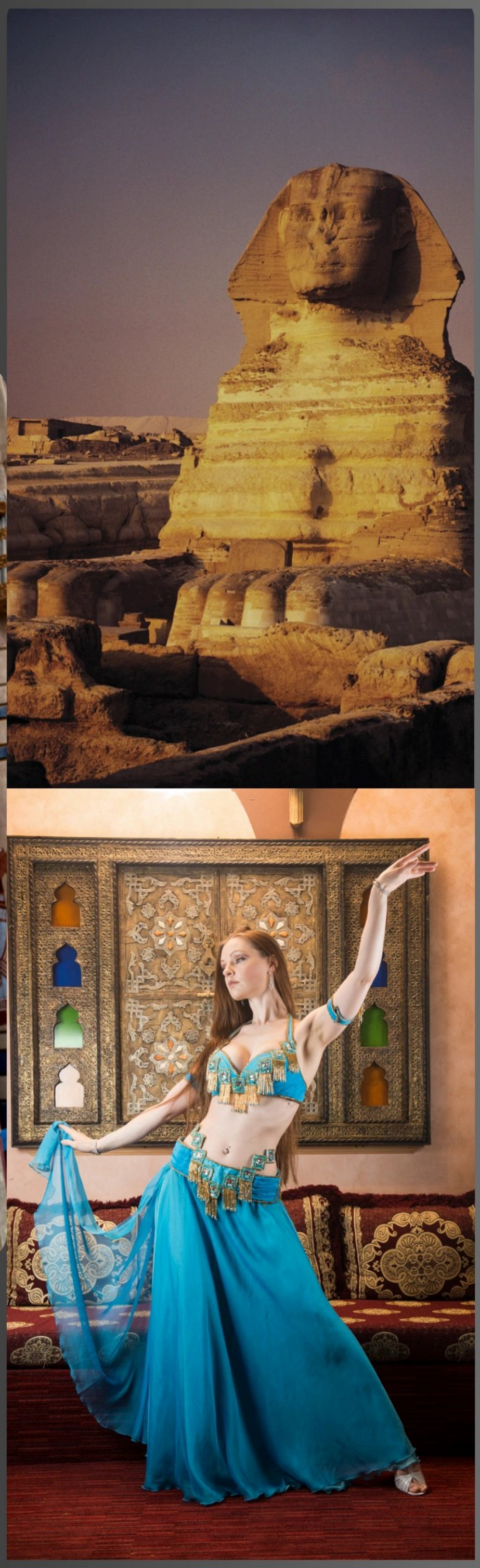


www.editorahr.com | HR Magazine

Descubra o Encanto do Egito: Uma Viagem Pela História, Cultura e Paisagens Deslumbrantes

POR EQUIPE EDITORIAI





Cópia ou reprodução para uso não total é proibida sob as normas da LGPD

A O Egito é um destino que encanta viajantes de todas as idades, oferecendo uma combinação única de história milenar, cultura vibrante e paisagens de tirar o fôlego. Desde as majestosas pirâmides de Gizé até os mercados coloridos de Cairo, esse país é uma verdadeira viagem no tempo e uma experiência inesquecível para quem busca aventura, aprendizado e beleza.



História e Patrimônio

O coração do Egito pulsa com suas incríveis ruínas antigas. As Pirâmides de Gizé, a Esfinge e o Templo de Karnak são testemunhos de uma civilização que deixou um legado de mistério e grandiosidade. Não deixe de visitar o Vale dos Reis, onde os faraós foram sepultados, e o Museu Egípcio, que guarda tesouros de valor inestimável.

O povo egípcio é acolhedor e cheio de orgulho por sua história. As feiras tradicionais, a música, a dança do ventre e a gastronomia local oferecem uma imersão na cultura vibrante do país. Experimente pratos típicos como o koshari e o falafel, e aproveite para comprar artesanato feito à mão, cheio de cores e detalhes únicos.

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



Além das cidades históricas, o Egito surpreende com suas paisagens naturais. O rio Nilo, o maior do mundo, é uma via de acesso a cruzeiros que passam por vilarejos tradicionais e oferecem vistas incríveis. O Deserto do Sahara, com suas dunas douradas, é perfeito para aventuras de safári e acampamentos sob as estrelas



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

Mais do que um destino turístico, o Egito é uma porta de entrada para compreender uma das civilizações mais antigas e fascinantes do mundo. Uma viagem ao Egito é uma oportunidade de aprender, se encantar e criar memórias que ficarão para sempre.







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

Espírito Santo: Um Tesouro Escondido de Natureza

Por Equipe Editorial

Se você busca um destino que combina praias paradisíacas, cidades charmosas, uma cultura rica e uma natureza exuberante, o Espírito Santo é o lugar perfeito para a sua próxima viagem! Localizado na região Sudeste do Brasil, esse estado oferece uma experiência única, repleta de encantos que vão conquistar seu coração.

O litoral capixaba é famoso por suas praias de águas mornas e areias douradas. A Praia de Guarapari é uma das mais conhecidas, com suas águas claras e uma vida vibrante de bares e quiosques à beira-mar. Para quem gosta de tranquilidade, a Praia de Itaúnas, no norte do estado, oferece dunas incríveis e um clima mais sossegado, ideal para relaxar e apreciar a natureza.

Cidades Cheias de Charme

Vitória, a capital, encanta com seu porto, orla moderna e uma gastronomia de dar água na boca. A cidade de Vila Velha, com seu famoso Convento da Penha, oferece uma vista panorâmica de tirar o fôlego e um centro histórico cheio de história. Além disso, a cidade de Domingos Martins, na Serra, é um pedacinho da Europa no Brasil, com suas ruas de paralelepípedos, casas coloridas e clima europeu.

O Espírito Santo é um verdadeiro paraíso para os amantes da natureza. A Reserva Biológica de Comboios e o Parque Nacional de Pedra Azul oferecem trilhas, cachoeiras e paisagens de tirar o fôlego. Para os aventureiros, a prática de surf, stand-up paddle e passeios de caiaque nas praias é uma ótima pedida. E não deixe de visitar a Ilha do Boi, um refúgio de tranquilidade e beleza natural.

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

Praia de Guarapari

Cidade de Domingos Martins

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

Gastronomia Capixaba

A culinária do Espírito Santo é uma das mais saborosas do Brasil. Experimente a moqueca capixaba, feita com peixe fresco, azeite de oliva, coentro e outros temperos especiais. Os frutos do mar, a torta capixaba e as frutas tropicais também merecem destaque. E para acompanhar, que tal uma caipirinha de caju ou uma cerveja artesanal local?



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

Mais do que um simples estado litorâneo, o Espírito Santo é um verdadeiro tesouro de belezas naturais, cultura vibrante e povo acolhedor. Uma viagem por aqui é uma oportunidade de se conectar com a natureza, aprender sobre a história local e criar memórias inesquecíveis.



Convento da Penha

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 **CULINÁRIA**

W W W. EDI TOR A HR .COM



RECEITA TÍPICA DO EGITO: Full Medames



POR EQUIPE EDITORIAL

Uma receita simples e deliciosa típica do Egito é o Ful Medames.
É um prato tradicional feito com feijão fava cozido, muito popular no café da manhã egípcio, e fácil de preparar. Vamos à receita para você experimentar em casa
Ingredientes:
2 xícaras de feijão fava seco (ou enlatado, se preferir mais prático)
2 dentes de alho picados ou amassados
Suco de 1 limão
Azeite de oliva a gosto
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Opcional: tomate picado, cebola, salsinha, pimenta ou pimenta vermelha em pó para servir
Modo de preparo:
Cozinhar o feijão, se usar feijão seco, deixe de molho por algumas horas ou de um dia para o outro. Depois, cozinhe em água até ficar macio, o que pode levar cerca de 1 hora. Se usar feijão enlatado, escorra e lave bem. Temperar: - Em uma tigela, amasse o feijão cozido com um garfo ou um amassador de batatas até obter uma pasta grossa. Adicionar os temperos: Misture o alho picado, o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta. Ajuste os temperos ao seu gosto. Servir: Sirva quente, decorado com tomate, cebola, salsinha ou pimenta, se desejar. Pode acompanhar pão árabe, pão sírio ou torradas.
Dica: Ful Medames é um prato muito versátil e pode ser consumido no café da manhã, almoço ou jantar. É nutritivo, saboroso e bem simples de fazer!

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

Cópia ou [illegible] proibida sob as normas da LGPD

MOQUECA CAPIXABA CULINÁRIA DO ESPÍRITO SANTO



Ingredientes
1,5 kg de badejo cortado em postas
3 tomates
3 cebolas
1 maço de coentro
½ maço de cebolinha
2 dentes de alho picados
3 colheres (sopa) de azeite
30 ml de tintura de urucum
100 ml de caldo de peixe
caldo de 2 limões
sal a gosto

Modo de preparo
Coloque as postas de peixe num recipiente e tempere com sal e o suco de limão. Enquanto prepara os outros ingredientes, deixe o peixe marinando na geladeira. Os ingredientes do pirão e os do peixe podem ser preparados juntos.
Com uma faca afiada, corte os tomates ao meio e retire as sementes. Pique as metades em pedaços pequenos. Descasque as cebolas e corte cada uma delas ao meio. Em seguida, apóie cada metade numa tábua e corte em cubos. Lave as folhas de coentro, de cebolinha sob água corrente e seque bem. Pique as ervas.
Leve uma panela grande ao fogo baixo e acrescente o azeite e o óleo de urucum e deixe aquecer. Em seguida, acrescente a cebola e refogue por 2 minutos. Com uma escumadeira, retire metade da cebola e reserve.
Adicione metade do tomate picado e mexa bem com uma colher de pau. Em seguida, coloque as postas de peixe sobre a cebola e o tomate. Cubra as postas com a cebola reservada e o tomate restante.
Acrescente o coentro, o sal e o caldo de peixe. Tampe a panela e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 10 a 15 minutos, sem mexer. Verifique os temperos e se o peixe está cozido.

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

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!

seção **CENTRO CULTURAL AFRICANO**



O Poder do Silêncio e da Discrição – Uma Lição de Ifá

PRESIDENTE DO CENTRO CULTURAL AFRICANO KABIESI OBA ADEKUNLE ADERONMU

Na vida, a capacidade de guardar palavras e ações é uma forma de sabedoria. Quando você para de compartilhar cada detalhe da sua vida com os outros, você remove o combustível que alimenta fofocas e especulações. Seus adversários ficam sem nada para manipular, e ninguém pode zombar de suas escolhas porque elas permanecem desconhecidas.

Ifá nos ensina a importância da discrição em nossas relações. Como diz o Odù Ifá Òtúrá Méjì:

“A kì í fi ohun tó jọ ojú sin ni kínkan.
A kì í fi ohun tó jọ etí sin ni kínkan.
Òjò tó rò lálé yó rò ní òwúrò.
Adífá fún Aròyún, tó ń sọ ohun gbogbo tí ó mọ̀.”

“Não se usa os olhos como um recipiente.
Não se usa os ouvidos como um depósito.
A chuva que cai à noite ainda cairá pela manhã.
Assim declarou Ifá para Aròyún, que sempre revelava tudo o que sabia.”

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

Esse verso nos alerta sobre os perigos de falar demais e compartilhar informações indiscriminadamente. Nem todos que se dizem amigos realmente são. Algumas pessoas se aproximam, não por amor ou lealdade, mas para obter informações e repassá-las àqueles que desejam nos prejudicar.



Seja cuidadoso com quem você confia, pois os inimigos mais perigosos são aqueles que se disfarçam de amigos. Ifá nos ensina que o silêncio e a discrição são formas de poder. Aquilo que os outros não sabem, eles não podem destruir.

Que possamos sempre caminhar com sabedoria, protegendo nossas palavras e preservando nosso destino.

Kábíyèsí Oba Adekunle Aderonmu

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



Africano
Centro Cultural

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



✨ 20° Prêmio África Brasil✨
Reconhecendo quem transforma. Inspirando o futuro.

No dia 29 de maio, São Paulo será palco de um dos eventos mais importantes no reconhecimento de ações pela inclusão sociocultural: o Prêmio África Brasil. 🏆🌍

Realizado anualmente pelo Centro Cultural Africano, o prêmio celebra personalidades, empresas e governos que se destacam em projetos que combatem o preconceito, a intolerância, a xenofobia e o racismo.

Mais do que uma premiação, é um chamado à transformação social, ao respeito e à valorização da identidade afrodescendente

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

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

REFLEXÕES

POR EQUIPE EDITORIAL

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!

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 **CIÊNCIA E TECNOLOGIA**



aiiaLabs: Onde a Voz da Inovação Encontra a Alma do Futuro do Trabalho

Por Daniele Andrade

Como uma startup brasileira está unindo algoritmos e empatia para reinventar a gestão de pessoas no mundo pós-IA

Por que tantas tecnologias falam, mas tão poucas escutam de verdade?

É possível uma inteligência artificial compreender não apenas o que fazemos, mas quem somos?

E se a revolução no RH não viesse dos dados, mas da voz?



Na interseção entre alta tecnologia e sensibilidade humana, nasce a aiiaLabs, uma startup brasileira que não apenas cria soluções com inteligência artificial, mas reconstrói o próprio conceito de relacionamento no ambiente de trabalho. Inspirada pelo rigor de aceleradoras como a Y Combinator onde mais de 40% das startups já são focadas em IA[1] e pela ambição da Sequoia Capital, que projeta um crescimento de 600% nos investimentos em IA generativa até 2025[2], a aiiaLabs não quer substituir o humano. Ela quer libertá-lo.

A Regente da Inovação

Por trás dessa missão está Daniele Andrade, fundadora e CEO, que há duas décadas atua na linha de frente da transformação organizacional. Com a capacidade rara de traduzir tendências tecnológicas em estratégias concretas e humanas, Daniele lidera com uma pergunta essencial:
"Como a tecnologia pode ajudar a humanidade a ser mais... humana?"
É essa visão que guia a criação da LIA SPEAK, o produto principal da aiiaLabs e talvez a próxima grande virada no universo do trabalho.

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

LIA SPEAK: A Voz que Entende Você

A primeira ferramenta de conexão da humanidade foi a voz. Então, por que não usá-la para construir o futuro?

A LIA SPEAK (Learning Intelligent Assistant) é mais que uma IA de voz. Alimentada por **LLMs (Large Language Models)** — a mesma base do ChatGPT — ela se diferencia por um detalhe crucial: ela não fala para as empresas, fala como elas. A LIA absorve jargões, valores, contexto e até o estilo de comunicação das equipes. Ela se molda ao ambiente, tornando a experiência de interação natural, empática e estratégica.
Mais do que responder perguntas ou executar comandos, a LIA entrega um valor raro: **tempo**. Ao automatizar tarefas operacionais, ela liberta os colaboradores para aquilo que só os humanos podem fazer — pensar, criar, decidir com propósito.



Família LIA: Soluções Para Toda a Jornada de Talento

LIA Recruiter – Recrutamento com inteligência e fit cultural.
LIA Onboarding – Acolhimento e integração desde o primeiro dia.
LIA Engagement – Conversas que geram conexão e dados em tempo real.
LIA HRBP – Apoio estratégico à liderança no dia a dia.
LIA Mentor – Desenvolvimento contínuo e personalizado.
LIA Offboarding – Encerramento com aprendizado e respeito.
LIA Service Assistant – Suporte humanizado para todos os colaboradores**.**

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

O Que chama atenção na aiiaLabs ?

DNA Y Combinator: Como os titãs Airbnb e Dropbox, a aiiaLabs transforma complexidade em soluções simples e escaláveis.

Pele de Sequoia: Enraizada em dados e visão de longo prazo, mas sempre em busca da luz do humano.

Alma Brasileira: Criativa, resiliente, com escuta ativa e coragem para improvisar quando necessário.



Reflexões que o Futuro nos Pede:

O que muda quando deixamos de ver a IA como ferramenta e passamos a vê-la como parceira?

Em um mundo onde as máquinas já aprendem com velocidade, quem ensinará os humanos a se reconectar com o que têm de único?

Estaríamos diante do fim do RH como conhecemos — ou do seu verdadeiro renascimento?

O Convite para o Palco

Enquanto os relatórios da Y Combinator anunciam que os próximos unicórnios nascerão entre IA e experiência humana, a aiiaLabs não propõe uma revolução robótica. Propõe uma dança. Onde tokens e humanidade dividem o mesmo palco. Onde o RH, por tanto tempo abafado por planilhas e processos, ganha voz.

Como escreveu T.S. Eliot: “Só aqueles que arriscam ir longe sabem o quão longe podem ir.”

A aiiaLabs arrisca. E o futuro do trabalho, enfim, começa a falar e a ouvir.

📎 Fontes:

Y Combinator Winter 2024 Report

Sequoia Capital – Generative AI: A Creative New World (2023)

🔗 Saiba mais: www.aiialabs.com.br

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

Daniele Andrade



CEO & CO-FOUNDER
Com mais de 20 anos de carreira dedicada ao desenvolvimento de pessoas e à liderança em ambientes educacionais B2B, Daniele é reconhecida por sua capacidade de contribuição a inovação e por deixar um legado de transformações por onde passa. Sua trajetória é marcada por sua paixão por temas como Agilidade, Cultura Organizacional, Desenvolvimento Humano e RH do Futuro.

Graduada em Computação pela PUC-SP e com pós-graduações pelas prestigiadas University of Cambridge, FIA e FGV, Daniele é certificada em Programação Neurolinguística como Master Practitioner, o que complementa sua expertise em importantes mudanças.

Sua vasta experiência inclui cargos de liderança em empresas de destaque, como Natura, TOTVS, Creditas e Vigor, onde implementou iniciativas que resultaram em cases reconhecidos pelo mercado. Compartilha insights e estratégias, em mais de 30 eventos, congressos e conferências, solidificando sua experiência como uma visionária agente de mudança no mundo corporativo.



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

www.editorahr.com - HRMagazine

A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL CRIANDO VÍDEOS ESPETACULARES

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 **MODA FASHION**

W W W. EDI TOR A HR .COM

Tendências de moda outono/inverno 2025

POR EQUIPE EDITORIAL

Com a chegada do outono/inverno de 2025, as tendências de moda estão trazendo uma mistura de conforto, sustentabilidade e estilo inovador. Este ano, vemos uma forte presença de tecidos naturais e reciclados, refletindo uma preocupação crescente com o meio ambiente. As cores predominantes incluem tons terrosos, como marrom, mostarda, verde-oliva e bege, que trazem aconchego e sofisticação às produções.



Nos cortes, os oversized continuam em alta, proporcionando conforto e um visual despojado, enquanto peças mais ajustadas aparecem em detalhes estratégicos, criando um equilíbrio perfeito

. Os casacos de comprimento médio e os trench coats com detalhes em couro ou materiais sintéticos de aspecto similar são essenciais para o guarda-roupa de inverno. Além disso, estampas como xadrez, animal print e padronagens abstratas ganham destaque, trazendo personalidade às combinações.

Os acessórios também ganham destaque, com gorros de lã, cachecóis volumosos e botas robustas, perfeitas para enfrentar o frio com estilo.

No geral, a moda de 2025 para o outono/inverno valoriza a expressão individual, o conforto e a sustentabilidade, convidando todos a experimentarem looks que unem praticidade e criatividade. Aproveite para explorar essas tendências e criar produções únicas e cheias de personalidade!

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





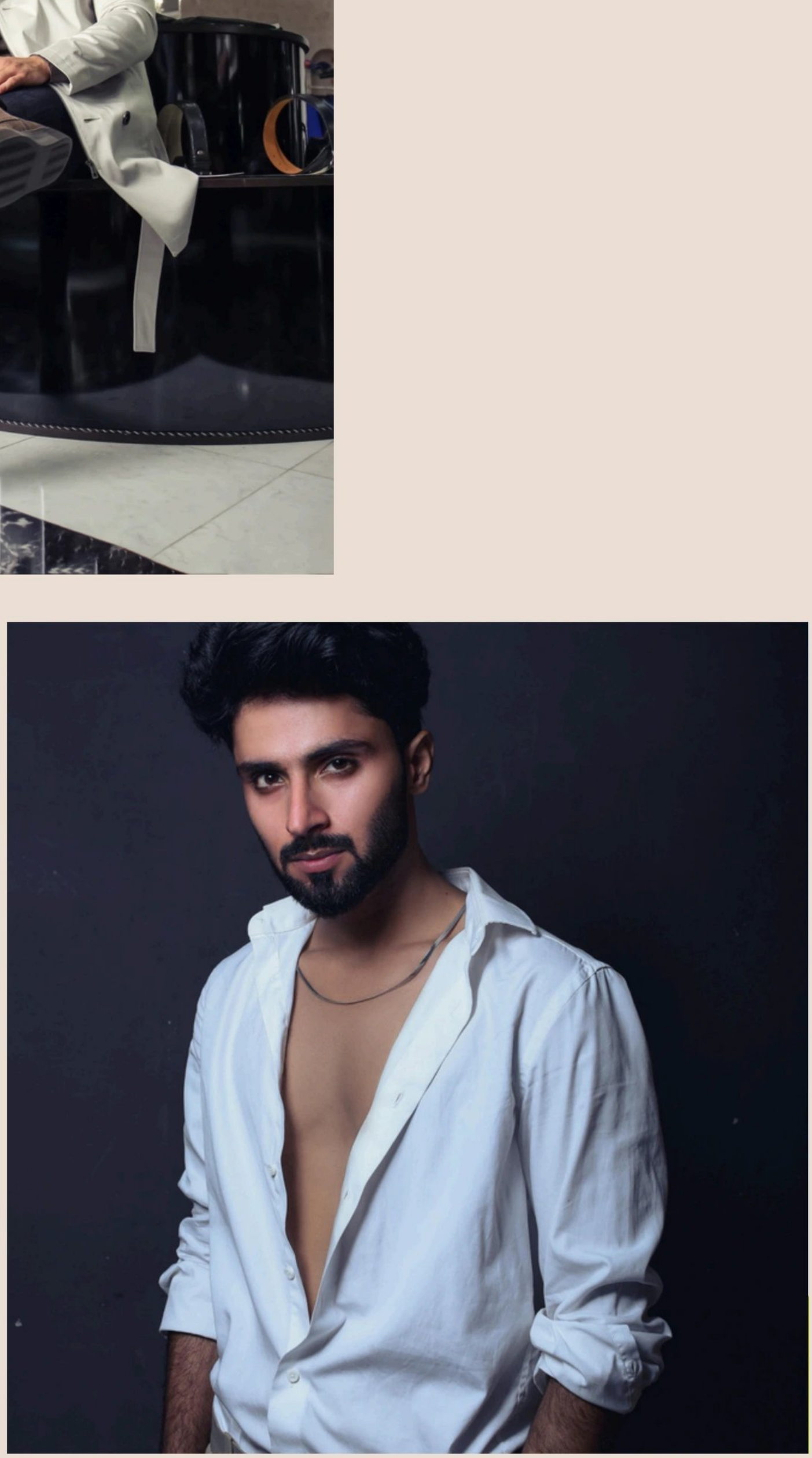
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD





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 par





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



Heráldica em Solenidade Magnífica: Mansão Hasbaya Recebe Celebração Histórica de Mérito e Cultura Nacional

Por Comm. Dr. Dom Yuri Pantojo

Na noite de 24 de abril de 2025, a cidade de São Paulo foi cenário de uma das mais imponentes cerimônias de reconhecimento cívico e cultural do país. A Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística, em comemoração ao seu 66º aniversário – o celebrado Jubileu de Ébano –, promoveu na imponente Mansão Hasbaya uma Solenidade Cívica de Outorga de Condecorações Oficializadas e de Reconhecimento de Méritos que entrou para a história da instituição.
Sob os traços neoclássicos e a atmosfera aristocrática do espaço tombado pelo patrimônio histórico, a cerimônia emocionou e enobreceu a todos os presentes. A Mansão Hasbaya, localizada na região nobre da Bela Vista, não foi apenas o palco físico, mas um símbolo eloquente do encontro entre tradição, honra e cultura. A arquitetura imponente, com vitrais suntuosos, portas articuladas de vidro bisotado e móveis do século XIX, tornou-se extensão natural do propósito da cerimônia: perpetuar e consagrar o mérito humano sob o signo da nobreza de espírito.



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

Heráldica: Guardiã do Mérito, da Cultura e da História

O evento também contou com a co-presidência do Comendador Dr. Dom Yuri Pantojo, reafirmando a solidez da governança institucional da Sociedade. Importante destacar o apoio decisivo e honroso dos mantenedores oficiais da Heráldica, que não apenas viabilizaram a magnitude da celebração, como também representam pilares vivos da excelência e da responsabilidade social.

Na imagem, registrada durante a Solenidade da Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística na Mansão Hasbaya, destaca-se ao centro o Exmo. Sr. Comendador Dr. Dom André Teixeira, ilustre líder da ANR – Associação Nacional dos Rifles e mantenedor oficial da Heráldica, cuja atuação nacional em defesa do civismo, da ética armamentista e da segurança rural é reconhecida com distinção. À sua esquerda (à direita de quem vê a imagem), encontra-se a Exma. Sra. Dra. Marília Gabriela Mosca Motta; à sua direita (à esquerda de quem vê), a Exma. Sra. Dra. Thamires Ariela Mosca Motta – ambas renomadas por sua nobre trajetória em ações sociais junto ao Hospital do Câncer, onde desempenham com empatia e excelência um trabalho de profunda relevância humana. Por seus méritos, sensibilidade social e dedicação exemplar, ambas estão sendo indicadas para futura investidura como Damas Comendadoras da Ordem do Mérito Cívico e Cultural, em reconhecimento ao impacto transformador que promovem na vida de tantas pessoas. A imagem sintetiza a união entre liderança, serviço e compromisso com os valores mais elevados da dignidade humana.



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

A ANR – Associação Nacional dos Rifles, representada pelo Comendador Dr. Dom André Teixeira, é referência nacional na promoção do tiro desportivo e na defesa de uma cultura armamentista responsável. Com forte atuação na preservação ambiental, especialmente no controle ético de espécies invasoras como o javaporco, a ANR incorpora os ideais de civismo, disciplina e segurança rural, convergindo com os valores da Heráldica ao honrar a proteção do território, da vida e da cultura brasileira.

Já a SIGMA, sob a liderança visionária de seu fundador, o Exmo. Sr. Roberto Petrini, se destaca como uma empresa de perfil polivalente e presença global, cuja expertise corporativa transcende fronteiras. Atuando em diversos segmentos com ética, inovação e compromisso com o desenvolvimento humano e social, a SIGMA é expressão contemporânea do espírito heráldico de servir com excelência, inteligência e valor.



E também a HR Magazine também conhecida pela revista dos Comendadores, representada pelo Comendador Prof. Dr. Dom Helio Reis é uma revista que tem como foco divulgar cultura e educação, sempre alinhada às diretrizes da Sociedade Brasileira de Heraldica. Ela é uma fonte valiosa para quem se interessa por história, símbolos e tradições brasileiras, promovendo o conhecimento de forma acessível e envolvente. A revista busca valorizar a nossa herança cultural, incentivando o entendimento e o orgulho pela nossa identidade nacional, seguindo os valores de ética e compromisso que o Comendador Dom Helio Reis tanto preza com valores em seus livros, palestras, entrevistas e etc.

Juntas, ANR, SIGMA e a REVISTA HR MAGAZINE se consolidam como guardiãs e propagadoras dos mesmos princípios que alicerçam a Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística: honra, mérito, responsabilidade e visão de futuro.

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

Uma Cerimônia à Altura da História

A cerimônia foi iniciada com um cortejo solene, com os Chanceleres portando a bandeira do Império ao som do Hino da Independência. Sob fortes aplausos, os convidados foram acolhidos com palavras da Chanceler Comendadora Dra. Vera Helena Pancotti Amatti, que atuou como mestre de cerimônias. Em sua saudação, destacou a importância da noite como um momento de celebração cívica que homenageia datas como o Dia Mundial da Saúde, o Dia da Polícia e o Dia de Tiradentes, entre outras efemérides de abril.

O evento foi enriquecido com pronunciamentos institucionais, vídeos históricos e depoimentos de grandes nomes, como o jurista Prof. Dr. Ives Gandra da Silva Martins, Chanceler-Mor da Sociedade, cuja fala gravada emocionou a todos os presentes.

Recital de Música Antiga: Cultura como Pilar da Heráldica

Um dos momentos mais refinados e culturalmente simbólicos da noite foi o Recital de Música Antiga, protagonizado por um conjunto artístico do Instituto Cultural Vale do Sapucaí. Sob direção do maestro Francisco Braga, renomado educador, pesquisador e multi-instrumentista, a apresentação transportou os convidados a um universo sonoro de rara beleza, com repertório dos séculos XVII e XVIII.



Foram interpretadas obras de Benedetto Marcello, Unico van Wassenaer, Luís Álvares Pinto e o animado Lundu da Cachaça, peça histórica mineira do século XIX, arranjada por Braga e com letras adaptadas por Myrna Herzog e Elisabete Nascimento. A execução impecável dos músicos – Francisco Braga (flauta doce), Guilherme de Miranda (viola da gamba), Robert Willian (barítono) e o prodigioso jovem percussionista Lorenzo Marques, de apenas 12 anos – foi um tributo à sofisticação artística que compõe a alma da Heráldica.

A música, neste contexto, não foi mero entretenimento. Ela se consolidou como expressão da própria missão da Sociedade: reconhecer e promover o legado da civilização por meio da arte, do conhecimento e da virtude. O recital foi a ponte entre a tradição e o presente, unindo a nobreza estética à honra do espírito humano.

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

Os Condecorados: Um Panteão de Mérito

O ponto alto da noite foi a entrega das insígnias nobiliárquicas e cavalheirescas a personalidades que representam o que o Brasil tem de mais honroso. Em cada nome anunciado pela mestre de cerimônias, ecoava o esforço, a excelência e o serviço à sociedade.

A Desembargadora Dra. Sérgia Maria Mendonça Miranda, com uma trajetória exemplar no Direito Eleitoral e nos Direitos Humanos, foi agraciada com a Soberana Ordem de Saint'Yves de Tréguier, reconhecida por sua erudição e impacto na magistratura nacional.

Na medicina, o Dr. Rafael de Castro, neurofisiologista de renome internacional, recebeu a Ordem Nacional do Mérito da Medicina e da Saúde, por sua atuação pioneira e humanista, com passagens por universidades de prestígio como a Duke University.

O Professor Dr. Said Rahnamaye Rabbani, físico e pesquisador da Universidade de São Paulo, foi aclamado com a Ordem do Mérito Cívico e Cultural, om mais de 100 obras publicadas, sendo 39 de cunho internacional, reconhecendo sua influência intelectual, sua trajetória acadêmica transcultural e seu compromisso com a ciência.





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





Na segurança pública, a Delegada de Classe Especial Dra. Margarete Francisca Correa Barreto, com brilhante carreira na Polícia Civil, foi condecorada por sua atuação firme, ética e transformadora.

Já no setor empresarial e tecnológico, Dr. Milton da Silva foi reconhecido por seus feitos inovadores em áreas como finanças, construções navais e comércio internacional.

No campo cultural, a jornalista, diretora e roteirista Alexia Annes foi laureada com a Ordem Internacional do Mérito do Descobridor do Brasil Pedro Álvares Cabral, por sua obra singular à frente do Festival Mulheres no Cinema, um projeto de resistência, expressão artística e empoderamento.

Outros homenageados de igual envergadura completaram o quadro de condecorados: Dr. Marcus Campnha e Dr. Leonardo Ribeiro Pinto, ambos empresários com compromissos sociais relevantes; e, em momento culminante, o Comendador Dr. Daniel Caetano Lorenti, que foi elevado à Grã-Cruz da Ordem do Descobridor do Brasil, por sua contribuição à educação com a expansão internacional da Viamaker.

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

Heráldica: Um Ideal de Nobreza Permanente

A Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística, ao longo de seus 66 anos, permanece como bastião do reconhecimento moral e simbólico da excelência humana. Sua atuação vai além das cerimônias e das honrarias. Ela educa, inspira e afirma valores que estão na base de qualquer civilização duradoura: a virtude, a memória, a honra e o mérito.





Eventos como a solenidade da Mansão Hasbaya não apenas reafirmam esse compromisso, mas dão vida a ele, em forma, rito e substância. Ao reunir intelectuais, magistrados, cientistas, empresários, educadores e artistas sob o mesmo teto, a Heráldica mostra que o mérito é plural e transversal — ele habita onde há dedicação, sabedoria e serviço ao bem comum.

A celebração do dia 24 de abril foi, em essência, uma exaltação ao que há de mais digno no ser humano. Uma noite inesquecível, que gravou na memória de todos os presentes o verdadeiro significado de ser reconhecido por merecimento, sob a luz da história e ao som de melodias ancestrais que ecoam como hinos da cultura nacional.



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











MÚSICAS INESQUECÍVEIS

POR EQUIPE EDITORIAL



O Trenzinho do Caipira - Heitor Villa Lobos

O Trenzinho do Caipira é uma composição de Heitor Villa Lobos e parte integrante da peça Bachianas brasileiras número 2.

A obra se caracteriza por imitar o movimento de uma locomotiva com os instrumentos da orquestra.

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



“All You Need Is Love”

Música escrita pelo Beatles em 1967 para o primeiro evento transmitido mundialmente via-satélite ao vivo simultaneamente para 26 países. Foi escrita por John Lennon e Paul McCartney e se encaixou perfeitamente no objetivo proposto, a mensagem de amor contida na canção poderia ser facilmente interpretada ao redor do mundo.

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

Habemus Papa

Por Equipe Editorial

A Igreja Católica e o mundo testemunharam um momento de transição solene e significativa com a morte do Papa Francisco e a subsequente ascensão do Papa Leão XIV.

Após um período de luto e reflexão pela perda do carismático líder argentino, o Colégio de Cardeais se reuniu em conclave para discernir o futuro da Igreja.

A notícia da eleição do Cardeal Robert Francis Prevost, dos Estados Unidos, como o novo Papa Leão XIV, trouxe consigo uma mistura de expectativa e esperança. Seu primeiro discurso na varanda da Basílica de São Pedro ecoou com palavras de homenagem e continuidade ao legado de seu antecessor. Leão XIV expressou profunda gratidão pelo ministério de Francisco, lembrando sua voz "debilitada, mas sempre corajosa" e a bênção que ele ofereceu ao mundo.

O novo pontífice sinalizou um desejo de construir pontes e promover a união entre os povos, ecoando o chamado de Francisco por diálogo e encontro. Sua experiência missionária na América do Sul e sua atuação em cargos de liderança no Vaticano o preparam para os desafios e responsabilidades que agora assume.

A escolha do nome Leão XIV carrega consigo o peso da história papal e a expectativa de um pontificado que, ao mesmo tempo em que honra o passado, busca responder aos desafios contemporâneos da Igreja e da humanidade. O mundo observa com atenção os primeiros passos de Leão XIV, na esperança de que seu pontificado seja marcado pela paz, pela justiça e pela continuidade do espírito de abertura e diálogo que caracterizou o tempo de Francisco.



Afresco Capela Sistina

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



Adeus Papa Francisco



Bem Vindo Papa Leão XIV

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

HR

MAGAZINE