HR MAGAZINE

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

DIVERSIDADES

Apoio: Africano Centro Cultural

DESTAQUES

EDIÇÃO 20
ANO 3

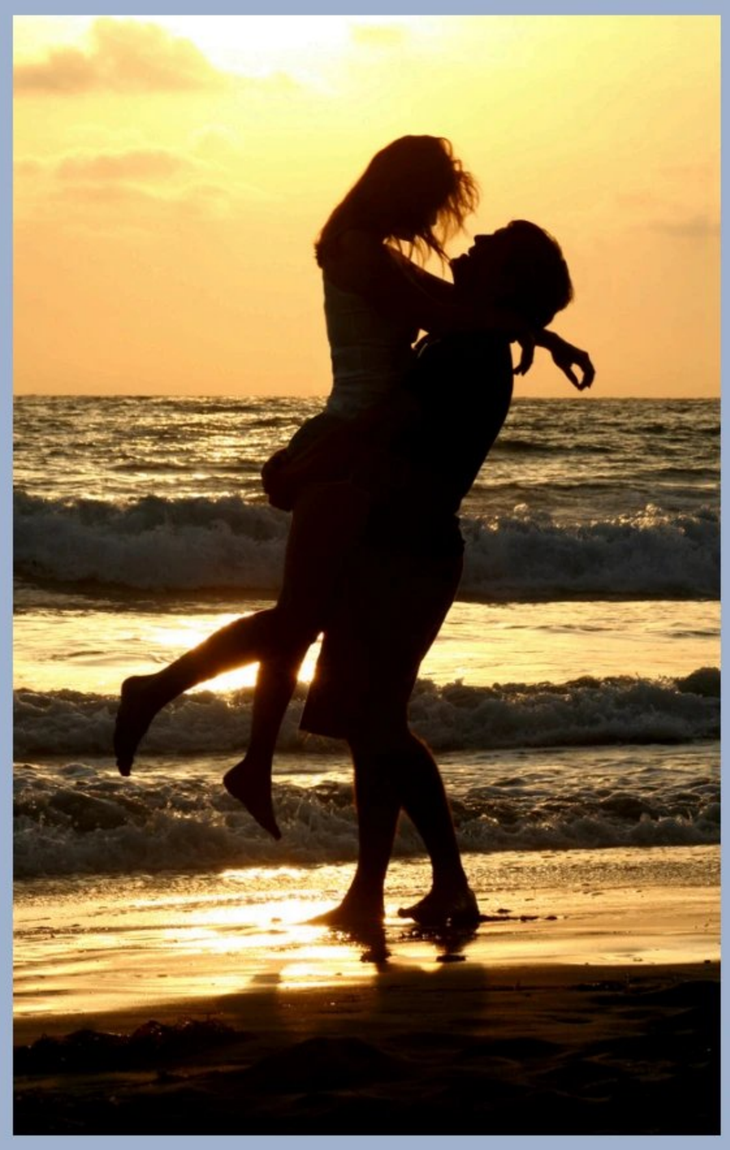
INSTITUTO AZUSA
AFRICA MULHERES



MÊS
JUNHO VERMELHO



FESTAS JUNINAS



DIA DOS
NAMORADOS

ACESSIBILIDADE
TEXTOS COM AUDIO



ABELHAS ESSENCIAIS
PARA O PLANETA

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 **Festa Junina - A Origem**
Por Equipe Editorial

20 **Junho Vermelho**

22 **Racismo Estrutural e Social**
Por Comm. Dom Helio Reis

26 **Inverno no Brasil**
Por Joyce Reis

28 **80 anos do Fim da Segunda Guerra Mundial**
Por Comendador Dom Helio Reis

30 **Dia dos Namorados**
Por Equipe Editorial

32 **SEÇÃO AMIGO PET**
Por Equipe Editorial

44 **A Vida na Terra sem as Abelhas**
Por Tenente Josafa Bispo de Lima

50 **O Dia a Dia do Trabalhador**
Por *Esther Milena Gomes da Silva*

52 **Seção Saúde e Bem Estar**

54 **Acessibilidade**
Por Dra. Claudia Araujo

58 **A Fase oculta da Solidão**
Por Dra. Renilda Ogura

62 **A vida - Poesia**
Por Cassius Clay

66 **SEÇÃO ESPORTES**

68 **Os Benefícios do Esporte para Saúde**
Por Equipe Editorial

70 **Meio Ambiente e Festas Juninas**
Artigo por Matistela Pozitano

78 **SEÇÃO VIAGEM E TURISMO**

80 ***A Magia dos Lençois Maranhenses***
Por Equipe Editorial

82 **Vancouver - a Jóia do Pacífico**
Por Equipe Editorial

86 **SEÇÃO CULINÁRIA**

88 Tapioca de Coco

90 Salmão Grelhado

92 **SEÇÃO CENTRO CULTURAL AFRICANO**

94 **Dia da Africa**
Por Kabiyesi Oba Adekunle Aderonmu

98 **Reflexões**
Por Equipe Editorial

102 **SEÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA**

104 **Inovações em Inteligência Artificial**
Por Equipe Editorial



106 **Videos Espetaculares criados pela Inteligência Artificial**
Por Equipe Editorial

108 **SEÇÃO MODA FASHION**

110 ***Moda Inverno***
Por Equipe Editorial

114 **INSTITUTO AZUZA**
Por Reverendo Sergio Melo

Africa Friends Mulheres
Por Reverendo Sergio Melo

133 **SEÇÃO HERÁLDICA**

135 **HERÁLDICA EM DESTAQUE**
Por Comm. Dr. Dom Yuri Pantojo

139 ***Músicas Inesquecíveis***
Por Equipe Editorial

141 ***A Arte da Dança***
Por Equipe Editorial



Editorial

Chegamos ao mês de junho, um período repleto de cores, sabores e emoções que aquecem nossos corações. É tempo de celebrar as tradicionais festas juninas, que trazem à tona a alegria da nossa cultura, com suas danças, músicas, comidas típicas e a magia do São João. Essas festividades representam mais do que uma tradição; são momentos de união, de resgatar nossas raízes e de fortalecer os laços entre as comunidades.

Ao mesmo tempo, o início do inverno nos convida a refletir sobre o cuidado com a saúde, a importância do aconchego e do bem-estar. Junho também é marcado pelo movimento Junho Vermelho, que reforça a conscientização sobre a doação de sangue e a solidariedade que salva vidas. Além disso, o mês celebra o amor e a amizade no Dia dos Namorados, uma oportunidade de fortalecer os laços afetivos e espalhar carinho por onde passamos.

Neste mês especial, reafirmamos nosso compromisso com a valorização da cultura, da educação e da harmonia entre todos. Que possamos aproveitar cada momento, aprendendo com nossas tradições, cuidando de nossa saúde e cultivando o amor e a solidariedade. Afinal, é na união e no respeito mútuo que construímos uma sociedade mais forte e plena.

Vamos celebrar junho com alegria, esperança e muita cultura!

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

Apresentação

Bem-vindos à nossa edição especial de junho!
Este mês é repleto de celebrações, tradições e reflexões que nos convidam a valorizar nossa cultura, cuidar da nossa saúde e fortalecer os laços de amor e solidariedade.
Aqui, vamos explorar temas que fazem parte do nosso cotidiano e que carregam significados profundos para todos nós. Vamos embarcar numa viagem pelas festas juninas, com suas cores, músicas e sabores que aquecem nossos corações e mantêm viva a nossa tradição. Também celebramos o Dia dos Namorados, uma oportunidade de espalhar amor, carinho e amizade por onde passamos.
Além disso, abordaremos a importância das abelhas para a humanidade, esses pequenos seres que desempenham um papel fundamental na nossa cadeia alimentar e na preservação do meio ambiente. Sem elas, a vida como conhecemos seria muito diferente. Não podemos esquecer do Junho Vermelho, uma campanha que reforça a importância da doação de sangue e da solidariedade, salvando vidas e fortalecendo nossa comunidade.
Este mês também marca o início do inverno, uma estação que nos convida ao aconchego, à reflexão e ao cuidado com a saúde. Nossa revista celebra a cultura, a educação e a harmonia entre todos. Que este junho seja um momento de aprendizado, união e esperança. Aproveite cada página, cada tema, e lembre-se: juntos, podemos construir um mundo ma mais amoroso e mais consciente.

Boa leitura e uma excelente celebração de junho a todos!

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
Junho de 2025
Ano e Número da Publicação
Ano 3 e Número 20
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



FESTA JUNINA

A ORIGEM

Por Equipe Editorial

A festa junina, ela originalmente teve origens em festivais europeus ligados ao solstício de verão, celebrando a fertilidade, a colheita e a passagem do tempo. Essas celebrações pagãs eram marcadas por rituais ao ar livre, fogueiras e danças, que tinham como objetivo homenagear a natureza e pedir boas colheitas.

Com a chegada do cristianismo ao Brasil, a Igreja Católica buscou adaptar essas festividades, associando-as às celebrações de santos, especialmente São João Batista, cuja data é comemorada em 24 de junho. Assim, as festas pagãs foram cristianizadas, ganhando um caráter religioso e sendo celebradas como festas cristãs, mas mantendo muitas das tradições e elementos culturais originais, como as fogueiras, as danças e as comidas típicas.

Essa incorporação ajudou a transformar uma celebração de origem pagã em uma festa popular que mistura elementos religiosos e culturais, preservando a alegria e a tradição que até hoje fazem da festa junina uma das mais queridas do Brasil.

A festa junina tem raízes europeias, especialmente nas celebrações de São João, que acontecem na Espanha e Portugal. Essas festas eram realizadas em homenagem a São João Batista, comemorada em 24 de junho. Quando os portugueses colonizaram o Brasil, trouxeram consigo essas tradições, que foram se adaptando ao nosso clima e cultura ao longo do tempo.

No Brasil, a festa ganhou um toque bem brasileiro, incorporando elementos indígenas e africanos, o que a tornou única. Ela passou a acontecer principalmente durante o mês de junho, celebrando não só São João, mas também outros santos como Santo Antônio e São Pedro.

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

Como é uma FESTA JUNINA...

A festa junina é famosa por suas cores vivas, bandeirinhas, fogueiras e danças tradicionais. As pessoas costumam se vestir com roupas típicas: camisas xadrez, vestidos rodados, chapéus de palha e maquiagem que remete às figuras do campo.
A culinária é outro destaque: comidas típicas como milho cozido, pamonha, canjica, quentão e vinho quente fazem parte do cardápio. Além disso, as quadrilhas — danças em grupo que imitam os casamentos caipiras — animam as festas com coreografias divertidas e muita música.

As brincadeiras também fazem parte do encanto: correio elegante, pescaria, jogo de argolas e a tradicional fogueira, que simboliza a união e a esperança.
A festa junina é uma celebração que mistura história, cultura, alegria e tradição. Ela nos convida a celebrar a vida, a cultura brasileira e a união entre as pessoas, sempre com muita cor, sabor e diversão!

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

Essas celebrações são muito tradicionais e têm grande procura em várias cidades do país, especialmente naquelas com forte tradição cultural e rural.



. Aqui estão algumas das principais cidades onde as festas juninas são especialmente famosas e celebradas com muita alegria:

1. Campinas (São Paulo) – Conhecida por suas festas tradicionais, com quadrilhas, comidas típicas e shows ao ar livre.
2. Campina Grande (Paraíba) – Uma das maiores e mais famosas festas juninas do Brasil, com uma programação extensa, shows, fogueiras e muita animação. 3. São João de Caruaru (Pernambuco) – Considerada a maior festa de São João do mundo, com uma programação cultural e artística muito rica.
4. Juazeiro do Norte (Ceará) – Festa bastante tradicional, com destaque para as danças, comidas típicas e celebrações religiosas.
5. Belo Horizonte (Minas Gerais) – Com festas tradicionais em várias regiões, incluindo festas de rua, quadrilhas e comidas típicas.
6. São Luís (Maranhão) – Conhecida por suas festas juninas com forte influência da cultura local, incluindo danças e músicas típicas.
7. Natal (Rio Grande do Norte) – Com festas tradicionais que atraem muitos visitantes, com destaque para as quadrilhas e as comidas típicas.
8. São Paulo (capital e interior) – Diversas cidades do estado celebram com festas tradicionais, quadrilhas, comidas típicas e shows culturais.

Essas são apenas algumas das cidades onde as festas juninas têm grande procura, mas praticamente em todo o Brasil há celebrações tradicionais, especialmente nas regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste, onde a cultura caipira e rural é mais forte.



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

JUNHO VERMELHO

Uma campanha que salva vidas e fortalece a solidariedade

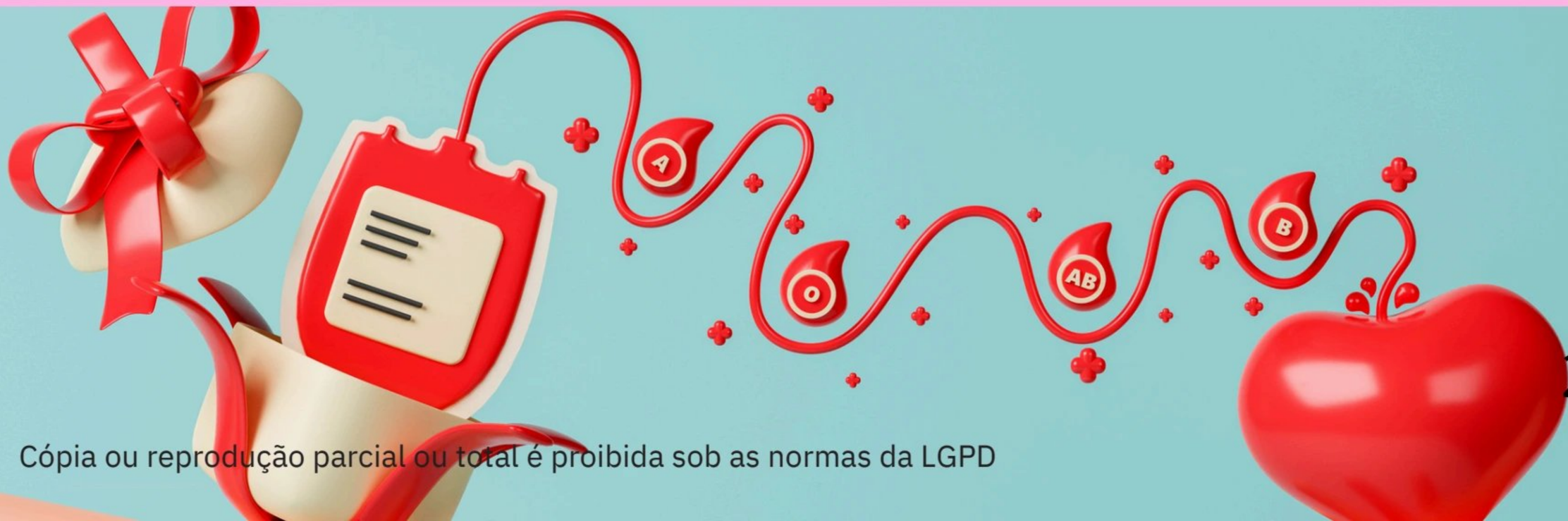
Por Equipe Editorial



Hoje queremos falar sobre uma iniciativa muito importante que acontece todos os anos: o Junho Vermelho. Essa campanha de conscientização tem como objetivo alertar a população sobre a importância da doação de sangue e incentivar mais pessoas a se tornarem doadoras voluntárias.

Por que doar sangue é tão importante? Simples: o sangue doado pode salvar vidas em situações de emergência, cirurgias, tratamentos de câncer, acidentes e muitas outras ocasiões. Cada doação é um ato de solidariedade que pode fazer toda a diferença na vida de alguém que precisa de ajuda.

Sabemos que muitas pessoas têm dúvidas ou receios em relação à doação, mas o processo é seguro, rápido e praticamente indolor. Além disso, o doador pode doar sangue a cada três meses, contribuindo de forma contínua para o abastecimento dos bancos de sangue e garantindo que haja sempre sangue disponível para quem precisa.



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

Durante o Junho Vermelho, diversas ações são realizadas para sensibilizar a população, como campanhas em postos de saúde, palestras, eventos educativos e mobilizações nas redes sociais. O objetivo é mostrar que doar sangue é um gesto simples, acessível e que demonstra grande amor ao próximo.
Se você ainda não é doador, que tal aproveitar esse mês para se informar, tirar suas dúvidas e fazer a sua parte? Cada doação é um ato de esperança, de cuidado e de solidariedade que pode transformar vidas.
Vamos juntos fazer do Junho Vermelho um símbolo de união e esperança. Doe sangue, salve vidas e espalhe essa mensagem de amor e solidariedade!



JUNHO VERMELHO: campanha de conscientização sobre a doação de sangue. Um gesto simples que salva até 4 vidas, em apenas uma doação.
No dia 14 de junho, é comemorado o Dia Mundial do Doador de Sangue. Data definida pela OMS – Organização Mundial da Saúde, em homenagem ao nascimento do imunologista Karl Landsteiner, responsável por descobrir os tipos sanguíneos.
Por isso, o mês foi escolhido para simbolizar a campanha.

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

Racismo Estrutural e Social: Um Grito por Justiça no Brasil e na África

Por Comendador Dom Helio Reis, Jornalista

O racismo, em suas múltiplas facetas, continua a ser uma chaga profunda que afeta sociedades em todo o mundo. No Brasil e em diversos países africanos, essa realidade é particularmente complexa, entrelaçando-se com a história colonial, a escravidão e a perpetuação de desigualdades. Compreender o racismo estrutural e social é o primeiro passo para desmantelar suas raízes e construir um futuro mais equitativo.



O racismo estrutural refere-se à forma como sistemas, instituições e políticas perpetuam a subordinação de grupos raciais específicos. Ele não se manifesta necessariamente em atos individuais de preconceito, mas opera de maneira sistêmica, muitas vezes invisível, resultando em desvantagens para pessoas negras no acesso à educação, saúde, moradia, emprego e justiça. No Brasil, por exemplo, a herança da escravidão é patente na disparidade socioeconômica, na baixa representatividade em posições de poder e na seletividade do sistema prisional.

Já o racismo social diz respeito às manifestações cotidianas de preconceito e discriminação que ocorrem nas interações interpessoais. São as piadas racistas, os olhares de desconfiança, a exclusão em espaços sociais e a desqualificação de habilidades e inteligências com base na cor da pele. Embora muitas vezes seja visto como "menor" que o racismo estrutural, o racismo social tem um impacto devastador na saúde mental e na dignidade das pessoas negras, contribuindo para a manutenção de um ambiente hostil e opressor.

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

O Cenário no Brasil e na África: Heranças e Desafios

No Brasil, o mito da democracia racial mascarou por décadas a realidade de um racismo insidioso e perverso. Apesar de ser o país com a maior população negra fora da África, a população negra ainda enfrenta barreiras significativas em todas as esferas da vida. A violência policial, a falta de oportunidades educacionais e profissionais de qualidade e a sub-representação na mídia e na política são exemplos gritantes das consequências do racismo estrutural.

Na África, a questão do racismo assume contornos diferentes, mas igualmente complexos. Embora o continente seja predominantemente negro, a herança do colonialismo e o neocolonialismo perpetuaram estruturas que favorecem elites e perpetuam a exploração de recursos, impactando desproporcionalmente as populações mais vulneráveis. Além disso, conflitos interétnicos, muitas vezes manipulados por interesses externos, também podem ser vistos sob a ótica de preconceitos e discriminações.

Soluções e Caminhos para a Justiça Racial

Combater o racismo, em suas diversas formas, exige um esforço conjunto e multifacetado. Não há uma solução única, mas sim uma série de ações interligadas que devem ser implementadas em nível governamental, institucional e individual:



* Políticas de Ações Afirmativas: Essenciais para corrigir as desigualdades históricas, as cotas raciais em universidades e concursos públicos no Brasil são exemplos de como as ações afirmativas podem promover a inclusão e a diversidade em espaços antes inacessíveis. Em muitos países africanos, políticas que visam a inclusão de grupos marginalizados em processos decisórios e econômicos são igualmente cruciais.

* Educação Antirracista: É fundamental que a educação, desde a infância, promova o respeito à diversidade e desmistifique preconceitos. No Brasil, a Lei nº 10.639/03, que torna obrigatório o ensino de história e cultura afro-brasileira e africana, é um passo importante. Na África, a valorização das histórias e culturas locais é essencial para combater narrativas eurocêntricas e fortalecer a identidade.

* Reforma do Sistema de Justiça: Tanto no Brasil quanto em países africanos, a desproporcionalidade na aplicação da lei em relação a pessoas negras exige uma profunda reforma do sistema de justiça, com treinamento de profissionais, combate à seletividade penal e promoção da justiça restaurativa.

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

* Incentivo à Representatividade: É imperativo que pessoas negras ocupem espaços de poder e decisão em todos os setores da sociedade: na política, na mídia, nas empresas e nas artes. A representatividade é crucial para a construção de narrativas mais justas e para a formulação de políticas públicas mais eficazes.

* Fortalecimento da Legislação e Fiscalização: Leis mais rigorosas contra o racismo e uma fiscalização eficaz de seu cumprimento são cruciais para coibir atos de discriminação e garantir a punição de agressores.

* Empoderamento Econômico: Investir em programas que promovam o empreendedorismo e a inclusão financeira de pessoas negras, tanto no Brasil quanto na África, é fundamental para reduzir a desigualdade econômica e construir uma base sólida para a prosperidade.

O caminho para erradicar o racismo é longo e desafiador, mas não impossível. Exige coragem, compromisso e a união de todos aqueles que acreditam em uma sociedade justa e equitativa. No Brasil e na África, a luta contra o racismo é um imperativo moral e um pilar essencial para o desenvolvimento humano e social. É hora de transformar o grito por justiça em ações concretas e construir um futuro onde a cor da pele seja apenas uma nuance, e não uma barreira.

O Centro Cultural Africano instituição que fornece a base para a autoafirmação e a resistência enquanto o Instituto Azuza trabalha para criar pontes, fomentar a compreensão e promover a mudança de dentro para fora em contextos mais amplos. Ambos são faróis de esperança de conscientização e justiça.



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



Conhecido internacionalmente como Comendador Helio Reis (o Doutor multi HC Helio Francisco Valente dos Reis), Comendador por 9 entidades é pesquisador e Conselheiro na Câmara Brasileira de Cultura, Ciências e Artes. Homem culto e interessado pela mente humana e pelas transformações sociais é Doutor em Psicanálise com HC em Teologia, Filosofia, História e Letras. Diretor do Centro Cultural Africano.
É membro associado pela Just Arbitration como Juiz Conciliador.
Contabilizando todas as honrarias e títulos, o Comendador Helio Reis é membro Benemérito da JHS – Justiça Humanitária Social e Cavaleiro Templário da Ordem Dinástica Ecumênica Nobiliária Cavaleiresca do Templo – SMOTH, como Cavaleiro da Arte.
Jornalista Responsável pela Editora HR e Revista HR Magazine.

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

Solstício de Inverno no Brasil: Uma Celebração da Estação Mais Aconchegante do Ano

Por Joyce Reis

Hoje vamos falar sobre um fenômeno natural que marca o início de uma das estações mais especiais do ano aqui no Brasil: o solstício de inverno. Você sabia que, mesmo com o nosso clima tropical, o inverno tem seu charme e significado?

O solstício de inverno acontece geralmente entre os dias 20 e 22 de junho, quando o Sol atinge sua posição mais baixa no céu ao meio-dia, marcando o dia mais curto do ano e a noite mais longa. Para nós, brasileiros, essa data simboliza o começo de uma estação que traz dias mais fresquinhos, noites mais longas e uma atmosfera de aconchego e reflexão.

Apesar de o Brasil não ter um inverno rigoroso como em outros países, essa época do ano é especial para muitas regiões, especialmente no Sul, Sudeste e Centro-Oeste, onde as temperaturas podem cair bastante. É um momento perfeito para aproveitar o clima mais ameno, curtir uma sopa quente, se reunir com amigos e valorizar as tradições culturais que envolvem essa estação.

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

Além do aspecto climático, o solstício de inverno também tem um significado cultural e espiritual em várias culturas ao redor do mundo. Algumas tradições celebram esse momento como um período de renovação, reflexão e esperança, aproveitando a energia do Sol que começa a retornar, trazendo dias mais longos e luz para nossas vidas.

No Brasil, essa data nos convida a apreciar a beleza do inverno, a valorizar o aconchego do lar e a refletir sobre o ciclo da natureza. É uma oportunidade de desacelerar, cuidar de si mesmo e valorizar os momentos de calma e introspecção.

Então, que tal aproveitar esse solstício para se conectar com a natureza, celebrar a chegada do inverno e aproveitar tudo que essa estação tem de especial? Afinal, cada estação do ano tem sua magia, e o inverno brasileiro nos convida a apreciar a beleza do frio, do silêncio e da renovação.

Desejamos a todos um inverno cheio de aconchego, reflexão e esperança!

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

80 Anos do Fim da Segunda Guerra Mundial na Europa

Uma Lembrança Necessária para Nunca Mais Repetirmos os Horrores do Nazismo

Por Joyce Reis

Em 8 de maio de 1945, a Europa celebrou o fim de uma das páginas mais sombrias de sua história: a derrota do regime nazista e o encerramento da Segunda Guerra Mundial na região. Este marco, que completa 80 anos, representa não apenas a vitória contra uma ideologia de ódio, mas também um momento de reflexão sobre os horrores que o nazismo trouxe ao mundo e a importância de manter viva a memória para garantir que tais atrocidades nunca mais se repitam.

Durante anos, a Alemanha nazista, liderada por Adolf Hitler, promoveu uma política de genocídio, racismo e opressão, culminando no Holocausto, no qual aproximadamente seis milhões de judeus e milhões de outras vítimas foram brutalmente assassinados. A guerra, que começou em 1939, espalhou-se por toda a Europa e além, causando destruição, sofrimento e perda de vidas humanas em escala sem precedentes.

A resistência dos Aliados, composta por países como Reino Unido, União Soviética, Estados Unidos e outros, foi fundamental para derrotar o regime nazista. Após anos de combates intensos, a capitulação da Alemanha em 8 de maio de 1945 marcou o fim do conflito na Europa, um momento de esperança e alívio, mas também de profunda reflexão sobre os horrores vividos.



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



Memorial do Holocausto

Localizado onde era o Muro de Berlim

Celebrar o 80º aniversário do fim da Segunda Guerra Mundial na Europa é mais do que uma data histórica; é um compromisso de memória e responsabilidade. É fundamental lembrar as atrocidades cometidas pelo nazismo para que as futuras gerações compreendam a gravidade do ódio, do racismo e da intolerância.
Essa lembrança serve como um alerta contra o ressurgimento de ideologias extremistas e autoritárias que ameaçam a paz e a dignidade humanas. A história nos ensina que o silêncio diante do ódio e da injustiça pode levar a consequências devastadoras.

Escolas, instituições e governos ao redor do mundo promovem atividades, museus e eventos para manter viva a memória do Holocausto e dos horrores da guerra. Essas ações visam educar sobre os perigos do extremismo, reforçar valores de tolerância, respeito e direitos humanos.

Os 80 anos do fim da Segunda Guerra Mundial na Europa nos lembram da importância de lutar contra o ódio e a intolerância. Que essa data seja um momento de reflexão, aprendizado e compromisso de que nunca mais permitiremos que a humanidade seja vítima dos horrores do nazismo. Afinal, a memória do passado deve servir de guia para construir um futuro mais justo, pacífico e humano.

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

12 de Junho: O Encanto do Dia dos Namorados

Por Equipe Editorial



Vamos falar de uma data muito especial que aquece corações e enche de amor as nossas vidas: o Dia dos Namorados, comemorado no Brasil em 12 de junho. Essa data é uma oportunidade maravilhosa para celebrar o amor, a amizade e a conexão entre as pessoas que fazem nossos dias mais felizes.

Você sabia que o Dia dos Namorados no Brasil é comemorado em 12 de junho, diferente de outros países que celebram em 14 de fevereiro? Essa data foi escolhida por aqui para homenagear a memória de Santo Antônio, conhecido como o santo casamenteiro, que é muito popular na cultura brasileira. Muitas pessoas aproveitam o dia para pedir bênçãos para o amor, realizar encontros românticos ou simplesmente demonstrar carinho às pessoas especiais.

O 12 de junho é uma ocasião perfeita para surpreender quem amamos com gestos simples, como um jantar a dois, uma mensagem carinhosa, um presente feito com amor ou até mesmo um momento de reflexão sobre o que o amor significa para cada um de nós. Afinal, o amor não precisa estar apenas entre casais; ele também pode ser dedicado à família, aos amigos e a si mesmo.

Durante essa data, é comum ver ruas decoradas, lojas com promoções especiais e muitas pessoas trocando presentes, flores e palavras de afeto.

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



É uma oportunidade de fortalecer laços, renovar votos e celebrar a beleza
de estar ao lado de quem faz nossos dias mais alegres.

Seja qual for a forma de demonstrar seu amor, lembre-se de que o mais importante é a sinceridade e o carinho. Afinal, o amor é uma das forças mais poderosas que temos, capaz de transformar vidas e espalhar felicidade.
Então, neste 12 de junho, aproveite para celebrar o amor em todas as suas formas. Que essa data seja repleta de sorrisos, abraços apertados e momentos inesquecíveis ao lado de quem faz seu coração bater mais forte!

Feliz Dia dos Namorados!

Cópia ou reprodução parcial [illegible] protegida sob as normas da LGPD

SEÇÃO AMIGO PET

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!



PETS DIVERTIDOS

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

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.

COMO É O AMOR DE UM PASTOR ALEMÃO

POR EQUIPE EDITORIAL

POR EQUIPE EDITORIAL

Cópia com reprodução parcial ou total proibida nos termos da LGPD

AMOR VERDADEIRO

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

PORQUINHOS FOFOS

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



Cães Policiais K9

Por Equipe Editorial

A Vida na Terra Sem as Abelhas: Um Cenário Desolador

Por Tenente Josafa Bispo de Lima

Se as abelhas desaparecessem da Terra, o impacto seria catastrófico e de longo alcance, afetando muito mais do que apenas o mel. Elas são polinizadoras cruciais para grande parte dos ecossistemas do planeta, e sua ausência desencadearia uma reação em cadeia com consequências devastadoras para a biodiversidade, a produção de alimentos e, consequentemente, a própria existência humana.



Aproximadamente um terço de todos os alimentos que consumimos diretamente ou indiretamente dependem da polinização por abelhas. Isso inclui a maioria das frutas, vegetais, nozes e sementes. Sem elas, culturas essenciais como maçãs, amêndoas, café, abacates, mirtilos e muitas outras sofreriam um declínio drástico ou desapareceriam por completo.

Isso levaria a:

• Escassez e aumento de preços: A redução na produção de alimentos essenciais causaria uma disparada nos preços, tornando muitos produtos inatingíveis para grande parte da população.

• Crises nutricionais: A dieta humana se tornaria drasticamente limitada, levando a deficiências nutricionais generalizadas, especialmente em vitaminas e minerais encontrados em frutas e vegetais.

Perda de diversidade alimentar: Muitas das comidas que consideramos básicas hoje seriam raras ou inexistentes, transformando completamente o que comemos.

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



Efeitos nos Ecossistemas

As abelhas não polinizam apenas culturas agrícolas; elas são vitais para a saúde e a reprodução de inúmeras plantas selvagens. Sem elas:

Declínio da flora selvagem: Muitas espécies de plantas nativas, que dependem da polinização por abelhas, não conseguiriam se reproduzir e gradualmente desapareceriam. Isso levaria à perda de habitats e recursos para outros animais.

• Impacto na fauna: Animais herbívoros que dependem dessas plantas para alimentação, como pássaros, mamíferos e insetos, sofreriam com a escassez de comida. Por sua vez, carnívoros que se alimentam desses herbívoros também seriam afetados, desequilibrando toda a cadeia alimentar.

• Desertificação e erosão do solo: Com a diminuição da vegetação, o solo ficaria mais exposto à erosão pelo vento e pela chuva, podendo levar à desertificação de grandes áreas e à perda de solos férteis.

Consequências Econômicas e Sociais

O colapso dos sistemas alimentares e ecológicos teria repercussões sociais e econômicas profundas:

Colapso da agricultura: Indústrias inteiras ligadas à produção de alimentos, como a de processamento, transporte e varejo, seriam devastadas. Milhões de agricultores e trabalhadores rurais perderiam seus empregos.

Instabilidade global: A escassez de alimentos e a perda de meios de subsistência poderiam levar a conflitos, migrações em massa e instabilidade social e política em escala global.

• Perda de medicamentos e recursos naturais: Muitas plantas que servem como base para medicamentos e outros produtos industriais também dependem da polinização, e sua perda teria um impacto na saúde e na economia.

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

Em suma, a vida na Terra sem as abelhas seria um cenário de fome, declínio ecológico e caos social. É um lembrete sombrio da interconectividade da vida e da importância crucial desses pequenos insetos para a manutenção do nosso planeta.
Além das abelhas, outros insetos e até mesmo alguns animais são polinizadores importantes. As abelhas são as polinizadoras mais famosas e eficientes, mas a natureza conta com uma equipe diversificada de outros animais e até mesmo fatores abióticos para garantir a polinização das plantas.

Aqui estão alguns dos principais polinizadores além das abelhas:
Insetos:
• Borboletas: Com suas longas espirotrombas (línguas), elas alcançam o néctar em flores tubulares e, ao fazer isso, transferem o pólen. Preferem flores coloridas (vermelhas, rosas, roxas) e com aroma suave.
• Mariposas: Semelhantes às borboletas, mas com hábitos predominantemente noturnos. Polinizam flores que se abrem à noite, geralmente brancas ou de cores claras, com forte aroma.
Vespas e Marimbondos: Embora muitas sejam carnívoras, algumas espécies se alimentam de néctar e pólen, desempenhando um papel na polinização de certas plantas, como mangueiras e umbuzeiros.
• Moscas: Surpreendentemente, muitas espécies de moscas são importantes polinizadoras, incluindo a mosca do cacau, essencial para a produção de chocolate. Elas são atraídas por flores que podem ter odores fortes ou até mesmo cheiro de carne em decomposição.
• Besouros: Estão entre os polinizadores mais antigos. Ao se alimentarem do pólen ou de partes das flores, eles transferem os grãos. Polinizam diversas culturas, como abóbora, quiabo e açaí.
• Mosquitos: Embora a fêmea seja conhecida por picar para se alimentar de sangue, os mosquitos machos se alimentam de néctar e pólen, contribuindo para a polinização de algumas plantas.
• Formigas: Algumas espécies de formigas também podem atuar como polinizadoras, carregando o pólen em seus corpos enquanto buscam alimento nas flores.



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



Aves:

• Beija-flores: São um dos polinizadores mais conhecidos entre as aves. Com seus bicos longos e finos, eles alcançam o néctar em flores tubulares. Ao fazer isso, o pólen adere à sua cabeça e bico e é transportado para outras flores. Preferem flores vermelhas, alaranjadas ou brilhantes, com pouco ou nenhum aroma, pois têm olfato pouco desenvolvido.

• Outras aves: Periquitos, maritacas e sanhaços também podem polinizar plantas como maracujá, cajueiro e bananeira.

Mamíferos:

• Morcegos: Principalmente os morcegos nectarívoros, que se alimentam de néctar e pólen. São polinizadores noturnos cruciais para muitas plantas tropicais, incluindo algumas espécies de cactos, agaves e árvores como o jatobá-do-cerrado. Suas flores polinizadas geralmente são grandes, de cores claras, com forte odor noturno e produzem muito néctar.

• Lêmures: Em algumas regiões, como Madagascar, lêmures podem atuar como polinizadores noturnos, já que se alimentam de néctar e pólen, espalhando os grãos por onde passam.

• Roedores: Em casos mais raros e específicos, como o rato-do-arroz nos Andes, alguns roedores podem polinizar certas plantas.



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

Outros Fatores Abióticos (Não Animais):
• Vento: A anemofilia é a polinização realizada pelo vento. É comum em gramíneas, cereais (como milho e trigo) e algumas árvores, onde as plantas não dependem de atração para animais e produzem grandes quantidades de pólen leve e seco.
• Água: A hidrofilia é a polinização pela água, mais rara e ocorre em plantas aquáticas, onde o pólen é transportado pela correnteza.
Como você pode ver, a natureza utiliza uma grande variedade de "agentes" para garantir a reprodução das plantas, e a preservação de todos eles é fundamental para a manutenção da biodiversidade e dos ecossistemas saudáveis.



Porem as abelhas melíferas africanizadas, respondem por cerca de 75% da polinização animal das culturas agrícolas em algum grau, sendo as principais responsáveis por esse serviço.

Sem elas, o nosso café da manhã seria inviável, além de verduras, legumes e das frutas como laranjas, limões, citros em geral, uvas, peras, maçãs, morangos, abóbora, e até muitos grãos, castanhas e amêndoas, seriam grandemente escassos ou até impossíveis de serem encontrados neste planeta, com a fartura que hoje, conhecemos.

Assim, alimente e proteja estes heróis silenciosos! Sem polinizadores, o prato fica pobre, o planeta fica triste, e a vida na terra como conhecemos; desaparecerá.
Proteger as abelhas, é proteger a nossa alimentação, a nossa vida e a nossa história na terra.



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

O Dia a Dia do Trabalhador que enfrenta o Trânsito e o Computador

Por Esther Milena Gomes da Silva



Todos os dias, antes mesmo do sol nascer por completo, milhares de trabalhadores pegam o volante e encaram o trânsito das grandes cidades para mais uma jornada. Entre eles, está aquele profissional que pilota seu carro rumo ao escritório, onde o computador será sua principal ferramenta de trabalho por muitas horas.

A rotina começa cedo. O café da manhã costuma ser rápido, porque o relógio não para. Ainda sonolento, o trabalhador sai de casa, liga o carro e se prepara para enfrentar filas de veículos, buzinas e atrasos. Às vezes, a viagem até o trabalho já se torna um desafio por si só: são quilômetros de estresse, paciência e atenção ao volante.

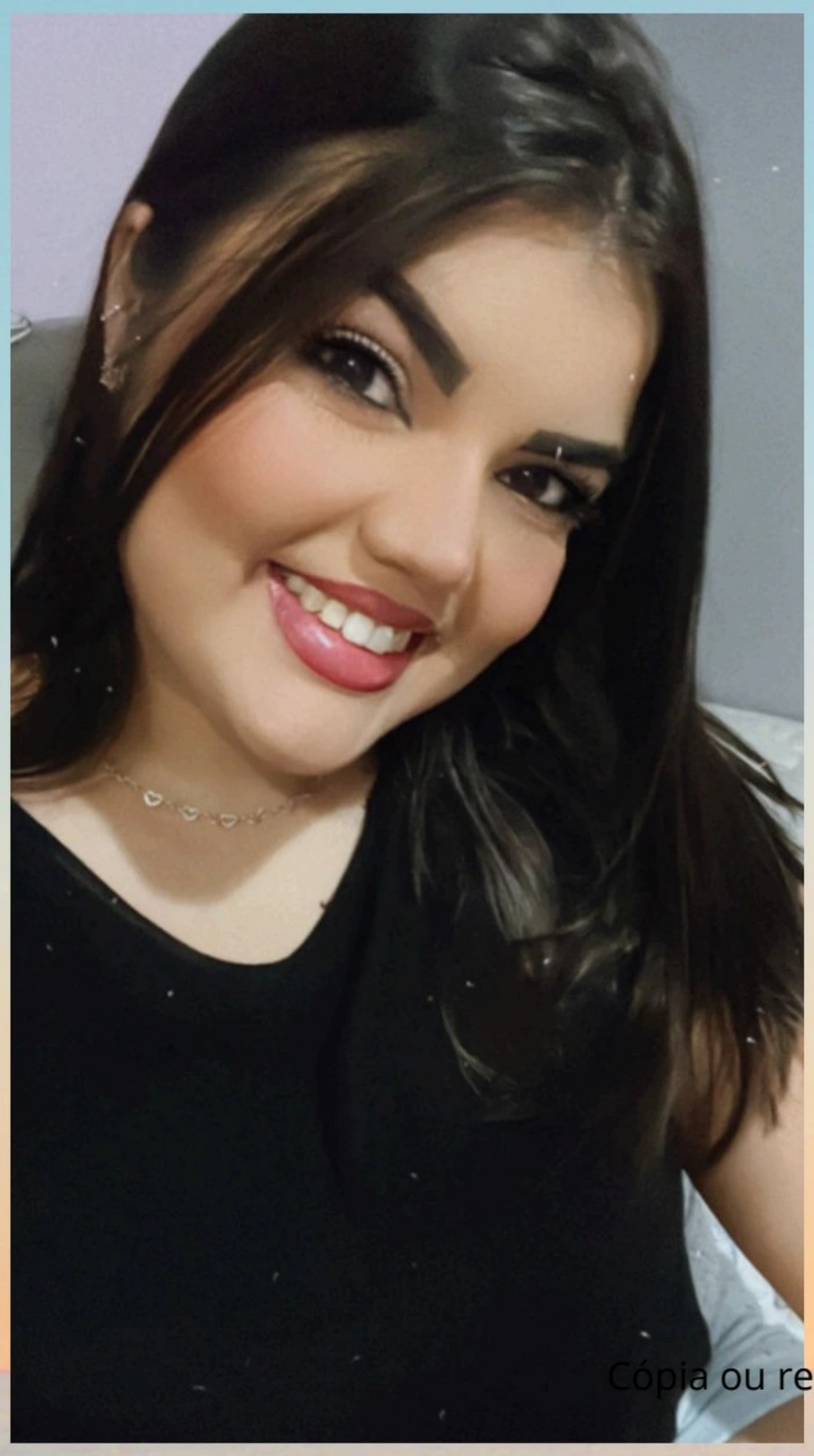
Ao chegar no escritório, a troca de cenário acontece, mas não necessariamente a redução da tensão. Agora, a batalha é contra prazos apertados, reuniões constantes, e uma tela que exige concentração o tempo inteiro. Sentado por horas, digitando, resolvendo problemas, respondendo e-mails e lidando com informações, o trabalhador se vê em uma rotina muitas vezes solitária e cansativa.

Mesmo com ar-condicionado e conforto físico, o cansaço mental é grande. A tecnologia facilita, mas também cobra: a produtividade precisa ser alta, e a disponibilidade, quase constante. Muitas vezes, até depois do expediente o celular continua vibrando com mensagens de trabalho.

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

No fim do dia, o mesmo caminho de volta. Mais trânsito, mais faróis, mais paciência. Chegar em casa é um alívio, mas o tempo para si mesmo e para a família é curto. Ainda assim, no dia seguinte, tudo recomeça — com esforço, responsabilidade e a esperança de dias melhores.
Esse é o retrato de muitos profissionais do nosso tempo: conectados, ativos e, mesmo diante do cansaço, determinados a seguir em frente.





MINI BIOGRAFIA

Esther Milena Gomes da Silva: Jornada Acadêmica e Profissional
Esther Milena Gomes da Silva, 26 anos, atua como auxiliar administrativa em Sorocaba, São Paulo. Sua trajetória profissional é marcada por dedicação, organização e compromisso. Com foco no desenvolvimento contínuo, Esther tem construído sua carreira com base em seus conhecimentos acadêmicos e sua sólida ética de trabalho.
Ela acredita que a perseverança é fundamental para alcançar metas, mesmo diante de desafios. Sua filosofia de vida é expressa na frase: "Aos poucos alçamos todos os objetivos, mesmo quando parece que não dará certo; no fim, tudo se encaixa."

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

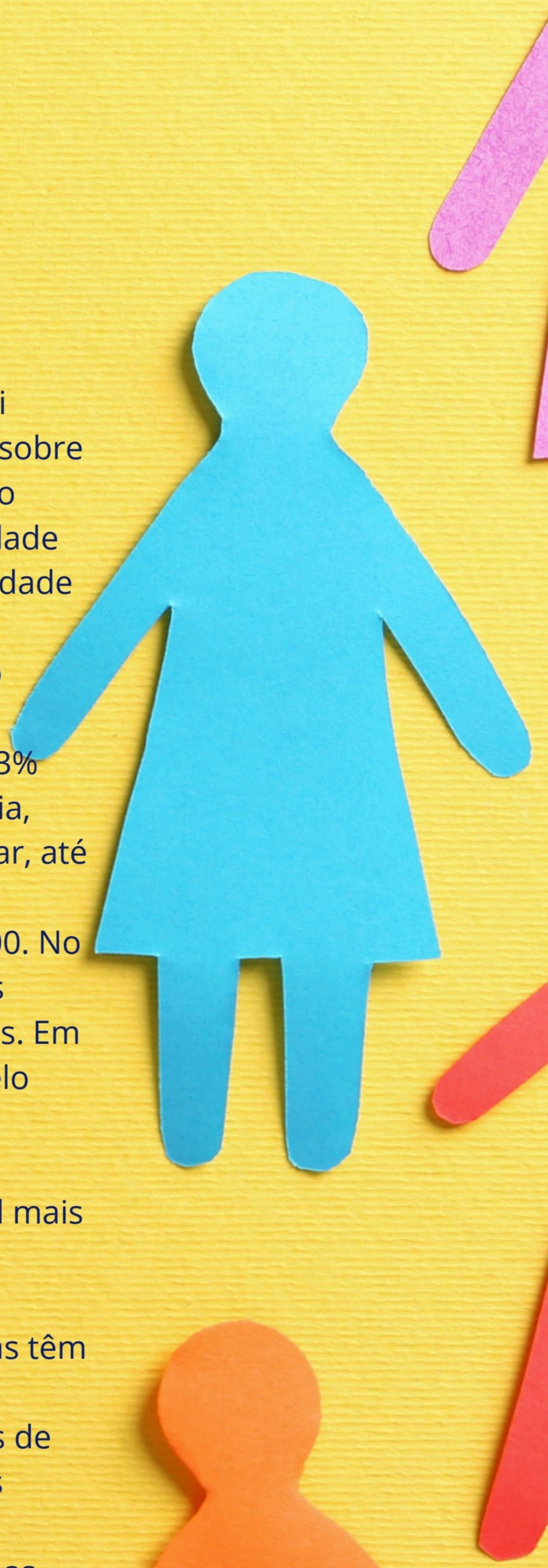
seção **SAÚDE E BEM-ESTAR**

W W W. EDI TOR A HR .COM



Acessibilidade

Por Dra. Claudia Araujo



A última 3ª quinta-feira do mês de maio, foi dedicada ao Dia Global de Conscientização sobre Acessibilidade e a HR Magazine, dedicada ao desenvolvimento da cultura e responsabilidade social inova sua edição através da acessibilidade aos deficientes visuais.

O Censo populacional de 2022, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), identificou que no Brasil 14,4 milhões ou 7,3% eram pessoas com algum grau de deficiência, como dificuldade para andar, ouvir, enxergar, até as graves lesões incapacitantes, contra 4,5 milhões de pessoas, pelo Censo do ano 2000. No Brasil 2,0% da população de 2 anos ou mais tinham duas ou mais dificuldades funcionais. Em 16,0% dos domicílios recenseados, havia pelo menos um morador com deficiência.

Deficiência Visual é a dificuldade funcional mais frequente- 7,9 milhões de pessoas têm dificuldade para enxergar.
Deficiência Motora- 5,2 milhões de pessoas têm dificuldade para andar ou subir degraus.
Dificuldade para Pegar Objetos- 2,7 milhões de pessoas têm dificuldade para pegar objetos pequenos ou abrir e fechar tampas
Deficiência Auditiva- 2,6 milhões de pessoas têm dificuldade para ouvir.

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

Pela primeira vez o Censo abordou Autismo, identificando 2,4 milhões de pessoas com diagnóstico de transtorno do espectro autista (TEA), o que corresponde a 1,2% da população brasileira. O total de 760,8 mil estudantes de 6 anos ou mais com autismo no Brasil representa 1,7% do total de estudantes na faixa analisada. A prevalência de deficiência aumenta de acordo com a idade, enquanto apenas 2,2% da população de 2 a 14 anos apresentavam algum tipo de deficiência, esse percentual sobe para 5,4% entre os adultos de 15 a 59 anos e 27,5% entre as pessoas com 70 anos ou mais têm alguma deficiência.

Considerando os fatos, do grande percentual de pessoas com necessidades especiais, fazemos uma proposta de desafio para ser realizado nas famílias, escolas, empresas, instituições, ... Reúna seus amigos em grupos e experimentem uma determinada deficiência. Enquanto uns utilizarem vendas para simular a deficiência visual, outros usam cadeiras de rodas ou muletas para simular a deficiência motora, outros experimentam tampões nos ouvidos para simular a deficiência auditiva. Troquem de grupo para diversificar as experiências.

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

Percebam/sintam as dificuldades vivenciadas cotidianamente pelas pessoas com deficiência.
Discutam e descrevam suas experiências e percepções.

Avaliem a existência e a funcionalidade das rampas para cadeirantes, a presença de corrimãos para pessoas com baixa mobilidade, a existência de sinais sonoros e pisos táteis para cegos, a conservação das calçadas, as sinalizações horizontais e verticais nas vagas de estacionamento para pessoas com deficiência.

Após a experiência de simulação de uma deficiência física, o que você acha da utilização de banheiros e vagas de estacionamentos reservadas para deficientes, serem utilizadas por pessoas sem deficiência?

Após essa experiência seja você um guardião e multiplicador da defesa dos direitos legais dos deficientes.

A prática de atividade física todos os dias é essencial, cuide do seu corpo e agradeça.

Fonte: Livro Saúde Pensada, Coletânea PES-Poesia, Educação & Saúde, Cláudia Araújo & Joana D'Arc Lage.

https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao.html



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

Saiba mais e conheça outras publicações da autora:

Mini
Biografia

Dra. Claudia Araujo



66 anos, mãe, avó, mais de 40 anos dedicados a promoção de saúde. Atendeu mais de 500 mil pessoas em 35 anos de emergência de pediatria, médica homeopata, terapeuta holística, escritora. Membro do IHMdoBrasil - Instituto de Homeopatia e Mesmerismo do Brasil. Associada da AJEB-RJ - Associação de Jornalista e Escritoras do Brasil.

Autora de "Crie Saúde & Sabedoria", coautora nos livros "Conexões de Mentes, Corações e Negócios", "Gladiadores de vendas", "Estação Aedos". Com Joana D'Arc Lage construiu a coletânea PES - Poesia, Educação & Saúde. Em 2015, chegando à aposentadoria, tinha consciência de que cumprira o importante papel junto à família, mas... o sistema de saúde estava desfigurado, as condições de trabalho eram deploráveis. A tristeza e a falta de pertencimento cresciam, a cada novo plantão. Certa de que não existe liberdade sem conhecimento, decidiu que a saúde precisava sair das paredes dos hospitais e consultórios e se tornar acessível a todos. Estudou o modelo de saúde escolar de diversos países.

*Assim, nasceu a **CRESCER SAÚDE,** com o PROPÓSITO de conscientização da responsabilidade individual e coletiva na promoção da saúde, através de tele assistência médica e educação continuada, desde a mais tenra idade, em PREVENÇÃO de doenças, acidentes e valorização da vida, acessível a todos os brasileiros.*

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

A face oculta da Solidão que adoece e dos Laços que aprisionam

Por Dra. Comendadora Renilda M. Da Silva Ogura



A solidão, quando vivida com medo e resistência, pode se tornar uma das dores mais profundas da alma. Muito além da ausência de companhia, ela revela um vazio interno que, se não acolhido, tende a adoecer o corpo, fragilizar a mente e romper a conexão com nossa verdadeira identidade e enfraquecer o espírito. Na tentativa de escapar desse silêncio, muitas mulheres acabam mergulhando em relações desequilibradas, movidas por carência e medo — abrindo espaço para a dependência emocional. Este artigo é um convite à reflexão sobre esse ciclo, suas raízes emocionais e seus impactos físicos, propondo caminhos de consciência, cura e fortalecimento interior. Porque quando aprendemos a estar bem conosco, a solidão deixa de ser ameaça e se transforma em solo fértil para o reencontro com o próprio valor.

Muitas mulheres se sentam sozinha sem esperança e buscam a ilusão da rede social. Porém não é suficiente, é uma armadilha que aprisiona em relacionamentos frágeis e insatisfatório. Na rede, você pode se conectar a milhões de pessoas, mas, é insuficiente para aplacar a solidão. Se você se sente sozinha não aprendeu estar em sua companhia, nem como reagir à solidão, ou ter momento de solidão.

Dependência emocional - É impossível ser feliz sozinha e se torna um fardo. Para ser feliz, se sentir bem, se sentir amada fica aprisionada na relação patológica por medo de ficar sozinha. Para ser feliz precisa construir relações saudáveis, não depender dela para ser feliz.

Solidão: Estado emocional desejo desesperado de companhia e não a tem. Se acha/sente desacompanhada ou só; isolamento.
Solitude: com a intenção de estar em contato consigo mesmo, de refletir, ou de se desconectar das interações sociais para se conectar com o próprio mundo interno. É uma experiência positiva, que pode trazer benefícios como autoconhecimento, criatividade e paz interior. Em paz consigo mesmo.

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

A principal diferença entre solitude e solidão reside na intenção e na percepção do estado de estar só. A solitude é uma escolha consciente e positiva, enquanto a solidão é geralmente involuntária e pode ser percebida como uma falta.

Relacionamento saudável começa na forma como se relaciona consigo mesmo. Se está feliz vai completar e transbordar. O segredo de Jesus era o relacionamento e intimidade com o Pai.

Consequências da solidão para a saúde



Causa tristeza, afeta o bem-estar estresse ansiedade depressão. Desregula hormônios: serotonina, adrenalina e cortisol, que afeta o sistema endócrino e imunológico. mais chances doenças. Apesar de ñ ter comprovação absoluta de causa e feito, estudos demonstram que a solidão pode favorecer doenças como:

demonstram que a solidão pode favorecer doenças como:

1. Pressão alta

Quem sofre de depressão ou ansiedade pode ter pressão alta, devido a desregulação do hormônio do cortisol. O que favorece ocorrência de ataques cardíacos, derrame ou problemas nos rins.

2. Alteração do açúcar no sangue:

Estudos sugerem que a solidão pode tornar a pessoa propensa a diabetes tipo 2. Questões emocionais provocar a doença de forma indireta, produção de hormônios, como a insulina e o cortisol - relacionados ao controle dos níveis de açúcar no sangue.

3. Predisposição ao desenvolver câncer

O constante estresse, aumenta a chance mutação e proliferação de células cancerígenas. Pesquisa mostram a depressão pode ter mais recidivas do câncer, tende sobreviver menos à doença.

4. Estresse e ansiedade

Sentimento de solidão, sinalizam ao cérebro que o corpo está sob estresse, aumentando o nível do hormônio cortisol, conhecido como hormônio do estresse.

5. Depressão: Quem se sente sozinha é mais propensa depressão - associada a sensação de vazio, abandono.

6. Insônia ou dificuldade para dormir: por questões psicológicas sensação de insegurança e desamparo. Hipótese: Por ficar em estado de alerta e se sentir vulnerável, não consegue relaxar mantem estado de estresse constante dificuldade de sono profundo, acordar várias vezes ou dificuldade para dormir.

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

7. Dor nos músculos e articulações -pode evoluir p fibromialgia

8. Maior chance de dependência de medicamento, álcool cigarro
A solidão é associada a maior risco de desenvolver dependência química, a remédio, bebida alcoólica e cigarro, p alívio da dor.

Como combater as consequências da solidão
O apoio da família, se possível, é importante para superar este sentimento.

Medo da solidão: Pânico ao pensar deixar a pessoa que ama (objeto de amor). Não é amor é o que a pessoa representa.
Um refúgio contra a solidão, está vulnerável insegura sem apoio, não se acha capaz de sobreviver sem a pessoa.
Ligado a dependência da infância. Quando dependia do alimento para suprir as necessidades e sobreviver.

A solidão não é apenas ausência de companhia — é, muitas vezes, o reflexo de laços distorcidos, da falta de conexão consigo mesma e de vínculos que ao invés de nutrir, aprisionam. Quando a alma grita por presença verdadeira e não encontra resposta, o corpo e a mente adoecem.
A solidão que adoece não é apenas estar só, mas estar desconectada de si mesma, presa a laços que sufocam em vez de nutrir. Quando os vínculos viram prisão e o silêncio interno grita por acolhimento, o coração clama por cura.

E**stratégias para lidar com a solidão de forma saudável:**
• Reconheça e acolha sua dor: solidão negada se transforma em silêncio corrosivo. Nomear o que se sente já é parte da cura.
• Reconecte-se consigo mesma: volte-se para dentro. Redescubra seus desejos, seus limites e o valor da sua própria companhia.
• Rompa laços que aprisionam: nem todo vínculo é saudável. É preciso coragem para soltar o que paralisa e se abrir para o novo.
• Busque vínculos saudáveis: priorize relações onde há reciprocidade, acolhimento e verdade.
• Peça ajuda: solidão adoecida precisa de apoio. Terapia, grupos de escuta ou mentorias podem ser braços estendidos nesse processo.

Você não está sozinha. Você merece relações que libertam e não que prendem.
E acima de tudo, merece reencontrar o prazer de estar consigo, em paz, inteira, livre.

Convite: É fundamental ter consciência de si mesma saber quem é e buscar ajuda para quebrar o padrão distorcido que gera adoecimento Sua atitude faz a diferença. Seja um agente ativo da sua mudança.

https://psicologiadockhorn.com/blog/o-que-e-dependencia-emocional-e-quais-sao-os-principais-sintomas/

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.

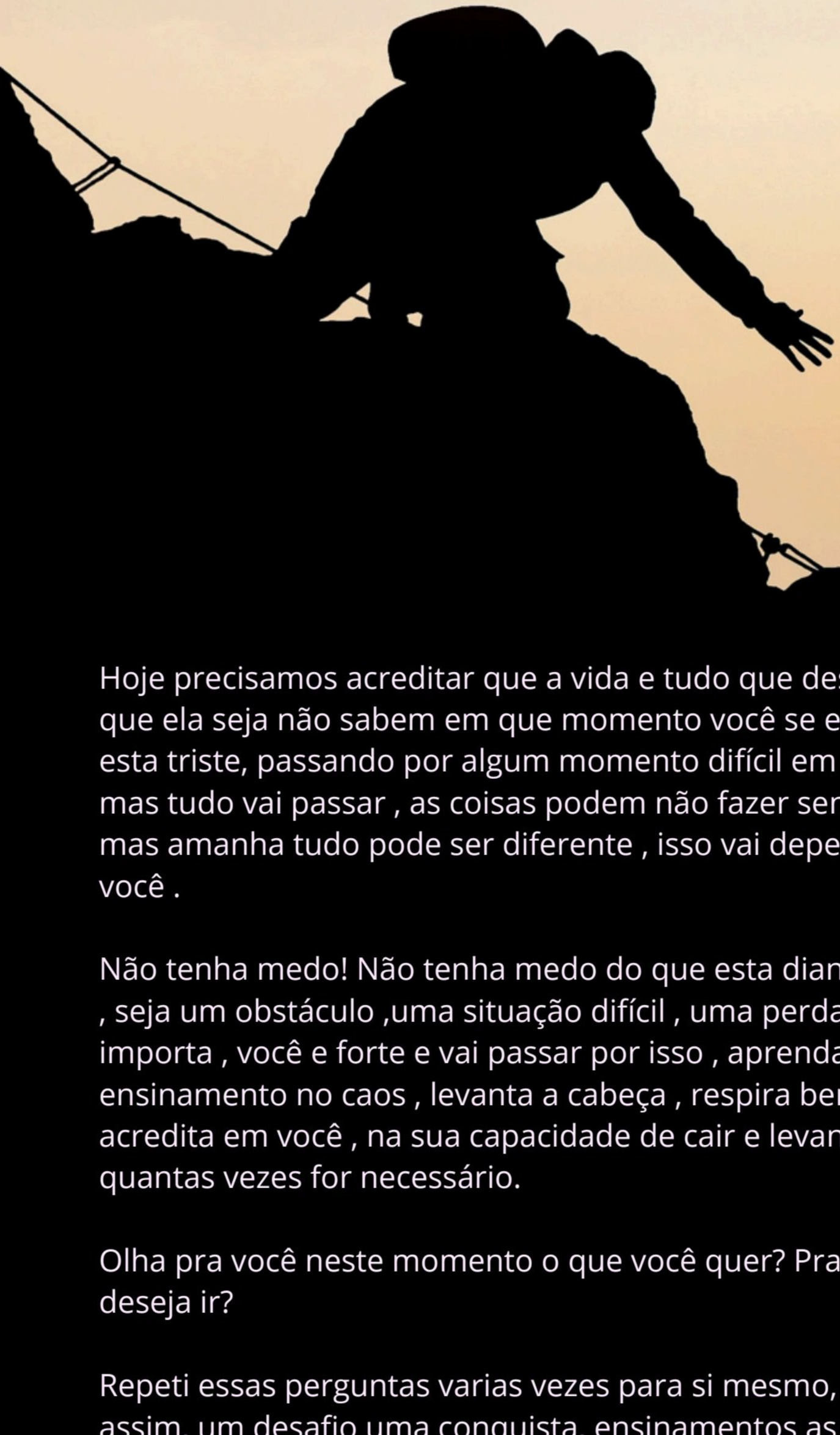


Rede social Instagram: @drarenildaogura
Facebook Renilda Ogura
E-mail: contato@drarenildaogura.com.br
WhatsApp: +55 1197700-1510

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

A vida...

Por Cassius Clay



Hoje precisamos acreditar que a vida e tudo que desejamos que ela seja não sabem em que momento você se encontra se esta triste, passando por algum momento difícil em sua vida mas tudo vai passar , as coisas podem não fazer sentido hoje mas amanha tudo pode ser diferente , isso vai depender de você .

Não tenha medo! Não tenha medo do que esta diante de você , seja um obstáculo ,uma situação difícil , uma perda , não importa , você e forte e vai passar por isso , aprenda a ver um ensinamento no caos , levanta a cabeça , respira bem fundo e acredita em você , na sua capacidade de cair e levantar quantas vezes for necessário.

Olha pra você neste momento o que você quer? Pra onde deseja ir?

Repeti essas perguntas varias vezes para si mesmo, a vida e assim, um desafio uma conquista, ensinamentos as vezes doloroso mas sempre necessário.

O mundo te espera, lute por tudo aquilo que você acredita, no final vai valer a pena. o tempo não importa , a hora vai chegar , a hora e o dia da sua vitória , haverá outros dias e que esses dias sejam dias de gloria e conquista e transformação .

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



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._

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

LANÇAMENTO LIVRO

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

Autores
Comendador Dom Helio Reis
& Pedro Pereira

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini

Seção Esportes



Os Benefícios do Esporte para Saúde

Por Equipe Editorial

As atividades físicas proporcionam excelentes benefícios para a saúde física, mental e emocional, sendo recomendado por médicos durante o tratamento de várias doenças e condições, inclusive a depressão.



Dentre esses benefícios, destacam-se:
Aumento da concentração;
Melhora da qualidade de sono;
Redução do estresse;
Fortalecimento dos ossos;
Aumento da confiança;
Ajuda a manter o peso adequado;
Melhora o condicionamento físico;
Previne doenças respiratórias e cardiovasculares.
Atenção: para alcançar resultados ainda melhores para sua saúde, é fundamental conciliar a prática de atividades físicas com a reeducação da alimentação e adoção de outros hábitos saudáveis.

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

Como escolher a melhor opção de esporte?
Considere suas afinidades pessoais, analisando as atividades físicas que você mais gosta de praticar ou gera maior interesse;
Pondere suas habilidades físicas, aptidões naturais e possíveis limitações, escolher um tipo de esporte adequado;
Determine os objetivos que você deseja alcançar com a prática de atividades físicas e escolha os esportes capazes de proporcioná-los;
Descubra as opções disponíveis em suas proximidades, conferindo os valores, horário das aulas, condições e outras informações que podem impactar sua escolha.

Tipos de Esportes

1. Esportes de invasão

Futebol;
Basquete;
Futebol americano;
Futsal;
Hóquei;
Rugby;
Polo aquático.

2. Esportes de rede e parede

Vôlei;
Vôlei de praia;
Tênis;
Badminton;
Squash;
Padel;
Wallball.

3. Esportes de combate

Karatê;
Kung Fu;
Judô;
Taekwondo;
Muay Thai.

4. Esportes técnico-combinatório

Ginástica artística;
Ginástica rítmica;
Nado sincronizado;
Patinação artística;
Surfe;
Saltos ornamentais.

5. Esportes de campo e taco

Beisebol;
Críquete;
Softbol.

6. Esportes de precisão

Dardos;
Golfe;
Sinuca;
Boliche;
Arco e flecha;
Croquet.

7. Esportes de marca

Natação;
Atletismo;
Triatlo;
Ciclismo;
Escalada;
Arremesso de peso;
Lançamento de disco.

8. Esportes eletrônicos (eSports)

League of Legend;
Counter-Strike;
Fortnite;
FIFA;
Street Fighter V.

9. Esportes mentais

Xadrez;
Damas;
Go;
Pôquer;
Bridge.

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

Meio Ambiente e Festas Juninas: Como Celebrar com Consciência e Sustentabilidade

Por Maristela Pozitano

Em um planeta que clama por atenção, o Dia Mundial do Meio Ambiente — celebrado em 5 de junho — surge como um lembrete urgente da importância de protegermos o nosso lar comum: a Terra. Este é um momento de reflexão global sobre os desafios ambientais que enfrentamos e sobre o papel de cada um de nós na construção de um futuro mais sustentável.



FOTO ARQUIVO PESSOAL COMENDADORA MARISTELA

A Natureza Ensina: O Ciclo das Estações e a Vida

Como terapeuta, vejo claramente que a natureza está profundamente conectada aos nossos comportamentos e emoções. As estações do ano, por exemplo, não apenas moldam o clima, mas também influenciam nosso estado de espírito:

- **Primavera**: simboliza o renascimento. As flores, as cores e o frescor nos enchem de esperança e inspiração.
- **Verão**: nos convida à conexão com as águas — rios, mares e cachoeiras — e à celebração da vida ao ar livre.
- **Outono**: lembra-nos que tudo é cíclico. É tempo de introspecção, de criar raízes antes de florescer novamente.
- **Inverno**: nos orienta a proteger, planejar e olhar para dentro. É uma estação de recolhimento e preparação.

Esses ciclos naturais nos ensinam que a vida exige equilíbrio, cuidado e consciência. Assim como a Terra se prepara para cada estação, também precisamos estar prontos para viver com responsabilidade e harmonia conosco e com o meio ambiente.

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

Acabar com a Poluição Plástica: Um Desafio do Século XXI

O tema do Dia Mundial do Meio Ambiente em 2025 — "Acabar com a Poluição Plástica" — é um chamado urgente. O plástico descartado indevidamente contamina praias, oceanos, campos, florestas e representa uma ameaça real à biodiversidade e à saúde humana.

Como escritora, também vislumbro a possibilidade de observar nossas emoções e as marcas que estamos deixando nas pessoas, o sistema do meio ambiente é maior do que nós, e se não conseguimos sequer conter nossas emoções explosivas e negativas é porque não adquirimos consciência de nosso próprio corpo, portanto é preciso que se chame a atenção para esta realidade e corrigi-la.

Quais os comportamentos que tem que corrigir em você?

O que você pode fazer para ajudar o meio ambiente?

Sugiro abaixo ações possíveis de serem realizadas por todos nós.

Cada um de nós pode fazer a diferença:

Substituindo plásticos de uso único por alternativas reutilizáveis;
Optando por embalagens recicláveis ou biodegradáveis;
Separando o lixo corretamente e participando da reciclagem;
Escolhendo produtos sustentáveis e apoiando marcas conscientes;
Promovendo a educação ambiental em casa, na escola e na comunidade.



Mais do que uma data simbólica, o Dia Mundial do Meio Ambiente deve ser um compromisso diário com a vida em todas as suas formas.

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

Tradição e Sustentabilidade: O São João Pode Ser Verde

O mês de junho também marca a chegada do inverno no Brasil e é sinônimo de festas juninas — especialmente no Nordeste. Com sua música contagiante, cores vibrantes e culinária típica, essa tradição é um patrimônio cultural valioso. Mas como equilibrar celebração e preservação ambiental?

Moro no Nordeste que é rico em diversidade cultural, de simplicidade, alegria e acolhimento.

As festas juninas espalhadas pelos estados do Brasil, tem sabor de infância, de pular a fogueira, de comer milho assado, mungunzá, canjica, curau, época das pamonhas, bolo de milho, danças típicas, das apresentações das quadrilhas de São João no “arraiá”, do forró, banca do beijo, maçã do amor, quermesse e a celebração de Santo Antônio (protetor dos casamentos), São João (padroeiro das festas juninas) e São Pedro (protetor dos pescadores).

Das músicas do saudoso Luiz Gonzaga que em suas composições retratava fielmente a vida no Nordeste e suas tradições. Quantos amores começaram nestas festas, quantas histórias temos para lembrar e contar, tudo isto aquece nossos corações nesta época, e as escolas mantém estes costumes levando aos alunos as quadrilhas e festivais dando continuidade a estas tradições.

FOTO ARQUIVO PESSOAL COMENDADORA MARISTELA



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

Veja como tornar as festas juninas mais sustentáveis:

1. Redução de resíduos
Evite o uso de copos, pratos e talheres descartáveis. Prefira materiais reutilizáveis. Incentive a coleta seletiva durante e após os eventos.

2. Uso consciente de fogueiras e fogos
Utilize lenha de fontes sustentáveis e evite o excesso, que contribui para o desmatamento. Reduza ou substitua fogos de artifício e balões — que poluem o ar, assustam animais e podem causar incêndios — por efeitos visuais com luzes de LED.

3. Decoração ecológica
Use materiais naturais como folhas, flores e galhos. Reaproveite papelão, tecidos e garrafas de vidro. Menos desperdício, mais criatividade.

4. Alimentação responsável
Priorize alimentos orgânicos e locais, valorizando os pequenos produtores. Planeje para evitar desperdícios de alimentos e bebidas.

5. Mobilidade sustentável
Prefira transporte público, bicicleta ou caminhadas até os locais de festa. Menos carros, menos poluição.

6. Educação ambiental
Inclua mensagens e ações educativas durante as festas, especialmente voltadas às crianças e jovens, promovendo consciência ambiental desde cedo.



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



Estamos Todos Conectados

Cada ação conta. Cada estação da vida exige de nós responsabilidade, gratidão e respeito pela natureza. Todos temos o direito ao ar puro, à água limpa e ao alimento saudável — e devemos agradecer aos que trabalham todos os dias para que esses bens essenciais cheguem até nós.

Assim como a natureza, somos parte de uma rede interdependente. Servimos e somos servidos. O que afeta um, afeta todos. Quando nos alinhamos com os ciclos naturais, encontramos equilíbrio, paz e propósito.

Celebrar com Consciência

O meio ambiente não é apenas um tema de discussão — é a base da nossa existência. Celebrar o São João e outras tradições com consciência é possível, necessário e urgente.

Que nossas festas tragam alegria, mas também respeito. Que nossas escolhas reflitam o cuidado com o futuro. E que nossa consciência ecológica cresça tanto quanto o amor pela nossa cultura.

Assim como a natureza nos serve com generosidade, devemos também servir uns aos outros com respeito, amor e responsabilidade. Estamos todos interligados. O que acontece com um, pode afetar a todos.

Que nossa consciência, ao servir, seja um esforço constante para nos tornarmos o que a natureza espera de nós. A natureza agradece — e nós podemos entrar no fluxo da paz com a harmonia que ela nos oferece, nos esforçarmos para servir e vir a ser melhores seres humanos, exercitando a cidadania a cada dia para a vida continuar.

Deixemos, pois, rastros do que podemos construir juntos para nós e para os que virão.

Maristela Pozitano
Escritora / Comendadora da Paz



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”



FOTO ARQUIVO PESSOAL COMENDADORA MARISTELA

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

LENÇOIS MARANHENSES

A Magia dos Lençóis Maranhenses: Um Paraíso de Areia e Águas Cristalina

POR EQUIPE EDITORIAl



Se você busca um destino que combina paisagens de tirar o fôlego, aventura e tranquilidade, os Lençóis Maranhenses são o lugar perfeito para você! Localizado no estado do Maranhão, esse parque nacional é uma verdadeira joia da natureza, conhecido por suas dunas de areia branca e lagoas de água cristalina que se formam durante a estação chuvosa.

Um Cenário Único no Mundo

Imagine um vasto deserto de dunas que se estende por mais de 155 mil hectares, onde o céu azul se reflete em lagoas de cores variadas, criando um espetáculo de cores e formas. Essa paisagem surreal é resultado do acúmulo de areia e da ação das chuvas, que enchem as depressões entre as dunas, formando piscinas naturais de água doce.

A Melhor Época para Visitar

Para aproveitar ao máximo essa maravilha, o ideal é visitar entre de maio a setembro, quando as chuvas enchem as lagoas, criando cenários de tirar o fôlego. Durante esse período, é possível fazer passeios de jipe, caminhadas e até voos de parapente, que oferecem vistas panorâmicas inesquecíveis.

Atividades para Todos os Gostos

Além de admirar as paisagens, os visitantes podem explorar as dunas, fazer caminhadas, nadar nas lagoas e até praticar esportes de aventura. As cidades próximas, como Barreirinhas, são ótimos pontos de partida, oferecendo infraestrutura, guias especializados e opções de hospedagem que atendem a diferentes estilos e bolsos.

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

Dicas para uma Viagem Inesquecível

· Leve roupas leves, protetor solar, chapéu e bastante água.

· Respeite a natureza e siga as orientações dos guias locais.

· Aproveite para experimentar a culinária maranhense, com pratos típicos como peixe na brasa, arroz de cuxá e tapioca.

Por que Visitar os Lençóis Maranhenses?

Mais do que uma simples viagem, visitar os Lençóis Maranhenses é uma experiência de conexão com a natureza, de descoberta e de relaxamento. É um destino que encanta pela sua beleza única e que fica na memória de quem tem a oportunidade de conhecê-lo. Então, prepare as malas e venha viver essa aventura inesquecível nos Lençóis Maranhenses — um verdadeiro paraíso de areia e água!



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

Vancouver: A Joia do Pacífico Canadense

*Por Equipe Editoria*l

Situada na deslumbrante costa oeste do Canadá, Vancouver é uma cidade que encanta por sua combinação única de natureza exuberante, cultura vibrante e qualidade de vida excepcional. Seja você um amante de aventuras ao ar livre, um apreciador de gastronomia ou alguém em busca de experiências culturais, Vancouver tem algo especial para oferecer.



Belezas Naturais de Tirar o Fôlego

Vancouver é rodeada por uma paisagem de tirar o fôlego. As Montanhas Coast Range oferecem um cenário perfeito para atividades ao ar livre, como trilhas, escaladas e esqui no inverno. O famoso Parque Stanley, um dos maiores parques urbanos do mundo, é um verdadeiro oásis de natureza no coração da cidade, com suas trilhas, lagos e áreas verdes. A orla marítima, com suas praias e ciclovias, convida para passeios relaxantes com vistas incríveis do oceano Pacífico.



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

Cultura e Diversidade

A cidade é um caldeirão cultural, refletido na sua gastronomia, arte e eventos. O bairro de Granville Island é um centro de criatividade, com mercados de alimentos artesanais, galerias e teatros. Vancouver também é conhecida por sua cena artística vibrante, com museus como o Vancouver Art Gallery e festivais que celebram diferentes culturas ao longo do ano.

A culinária de Vancouver é marcada por uma forte influência do mar, com frutos do mar fresquíssimos, especialmente salmão e vieiras. Restaurantes à beira-mar oferecem pratos deliciosos com ingredientes locais, enquanto cafés e bistrôs no centro da cidade proporcionam experiências gastronômicas acolhedoras e inovadoras.

Vancouver é reconhecida mundialmente por seu compromisso com a sustentabilidade e a qualidade de vida. A cidade investe em transporte público eficiente, áreas verdes e iniciativas ecológicas, tornando-se um destino ideal para quem busca uma experiência de viagem consciente e enriquecedora.

Vancouver é uma cidade que encanta por sua harmonia entre urbanismo moderno e natureza selvagem. Com sua atmosfera acolhedora, paisagens de tirar o fôlego e uma cultura diversificada, ela promete experiências inesquecíveis para todos os tipos de viajantes. Venha descobrir essa joia do Canadá e deixe-se envolver por sua magia!

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



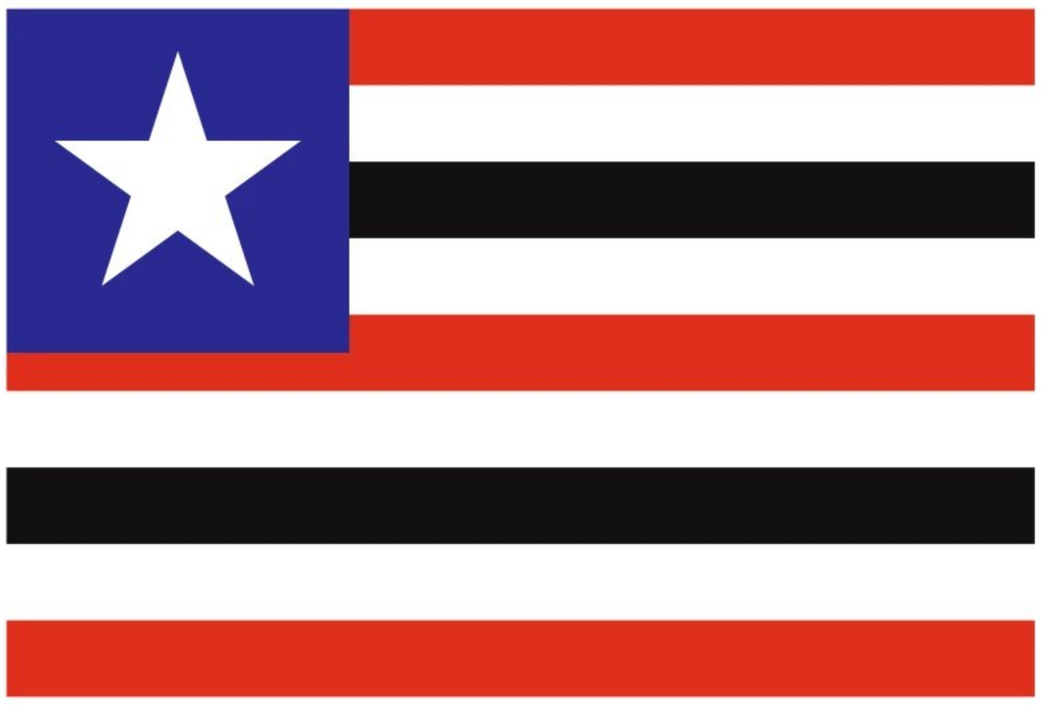
seção **CULINÁRIA**

W W W. EDI TOR A HR .COM



CULINÁRIA MARANHENSE

Tapioca de Coco



POR EQUIPE EDITORIAL

Ingredientes:

·1 xícara de farinha de tapioca granulada
·2 colheres de sopa de açúcar (opcional, dependendo do gosto)
·1/2 xícara de coco ralado fresco ou seco
·Água (quanto baste)
·Manteiga ou margarina para untar
·Leite condensado ou leite de coco (opcional, para rechear)

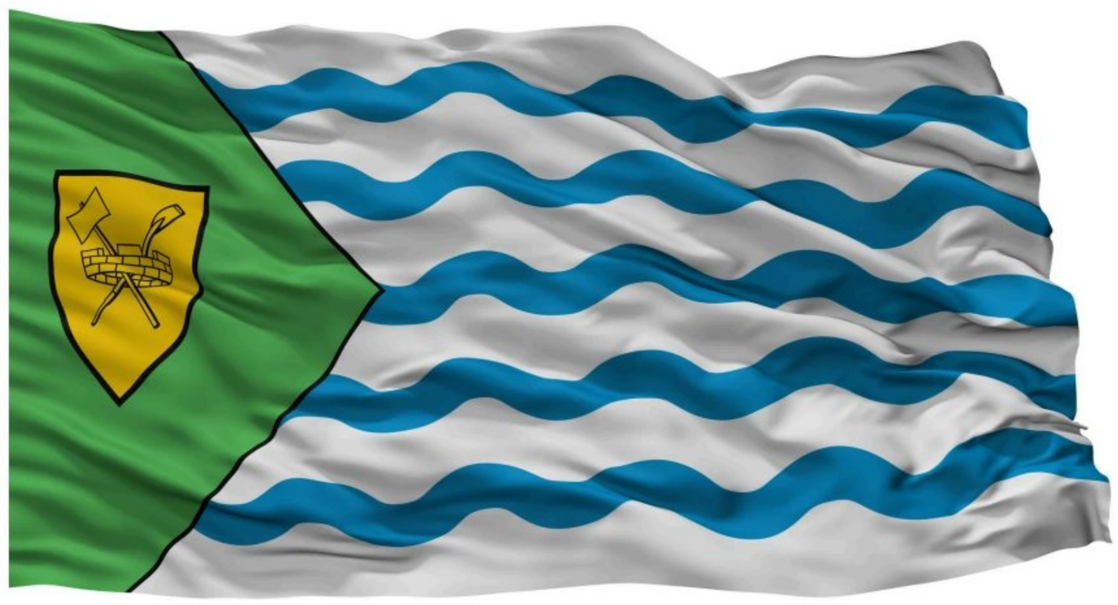
Modo de preparo:

Prepare a tapioca: Em uma tigela, misture a farinha de tapioca com o açúcar e o coco ralado.
Hidrate a farinha: Acrescente água aos poucos, mexendo com as mãos ou uma colher, até obter uma mistura úmida, mas que não fique encharcada. A farinha deve ficar levemente grudenta, como uma areia molhada.
Aqueça a frigideira: Em uma frigideira antiaderente, coloque um pouco de manteiga ou margarina e deixe aquecer.
Forme a tapioca: Com uma colher, coloque uma porção da mistura na frigideira e espalhe delicadamente, formando uma camada fina.
Cozinhe: Deixe cozinhar por cerca de 1 a 2 minutos até que as bordas fiquem douradas e a tapioca esteja firme.
Recheie (opcional): Se desejar, coloque um pouco de leite condensado ou leite de coco no centro e dobre ao meio, formando uma meia-lua.
Sirva: Retire da frigideira e sirva quente, aproveitando o sabor do coco e a textura macia da tapioca.

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

Salmão Grelhado com Molho de Ervas



Receita de Vancouver - Canadá

· 2 filés de salmão (preferencialmente fresco ou descongelado)
· Sal e pimenta-do-reino a gosto
· 2 colheres de sopa de azeite de oliva
· Suco de 1 limão
· Ervas frescas (como dill, salsinha e cebolinha) picadas
· 1 dente de alho picado ou amassado (opcional)
Para o molho de ervas:
· 3 colheres de sopa de iogurte natural ou creme de leite
· 1 colher de sopa de suco de limão
· Ervas frescas picadas (dill, salsinha, cebolinha)
· Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:
Tempere o salmão: Tempere os filés com sal, pimenta, suco de limão, azeite e o alho (se usar). Deixe marinar por cerca de 15 minutos.
Prepare o molho: Misture o iogurte ou creme de leite com as ervas picadas, suco de limão, sal e pimenta. Reserve na geladeira até a hora de servir.
Grelhe o salmão: Aqueça uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto. Coloque os filés com a pele para baixo (se tiver pele) e cozinhe por cerca de 4-5 minutos de cada lado, até que fiquem dourados e cozidos por dentro.
Sirva: Coloque os filés em pratos, regue com o molho de ervas e decore com mais ervas frescas. Pode acompanhar com arroz, batatas ou uma salada fresca.

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

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



seção **CENTRO CULTURAL AFRICANO**


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

Centro Cultural Africano Comemora o Dia da África com Esporte, Cultura e Premiação Internacional

O Centro Cultural Africano celebra o Dia da África, data histórica que marca a fundação da Organização da Unidade Africana (atual União Africana) em 25 de maio de 1963, com uma série de atividades culturais, esportivas e institucionais em São Paulo.

A programação teve início com um jogo de futebol no Estádio do Parque Vila Lobos, reunindo atletas africanos e brasileiros em uma confraternização que reforça os laços de amizade entre os povos. O evento esportivo simbolizou a união, o respeito e o diálogo entre culturas, valores essenciais que o Dia da África busca promover em todo o mundo.



A próxima grande atração será a entrega do 20º Prêmio África Brasil, marcada para o dia 29 de maio, às 19h, na Universidade Federal do Estado de São Paulo (UNIFESP). O prêmio reconhece personalidades, instituições e lideranças que se destacam na promoção da cultura africana, dos direitos humanos e do fortalecimento das relações entre o Brasil e o continente africano.

Segundo a organização, a celebração deste ano reafirma o compromisso do Centro Cultural Africano com a valorização da identidade africana e da diáspora, promovendo ações concretas de intercâmbio, reconhecimento e visibilidade.

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

“Comemorar o Dia da África é mais do que relembrar uma data histórica. É reforçar nossa presença, nossa contribuição e nossa resistência na construção de um mundo mais justo e plural”, afirmou o fundador do Centro, Kabiesi Oba Adekunle Aderonmu.

A expectativa é que centenas de convidados, autoridades e representantes da comunidade africana e afro-brasileira participem das comemorações.

Viva o Dia da África! Viva a união entre os povos!

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



O 20º Prêmio África Brasil 2025 foi realizado em São Paulo, celebrando duas décadas de reconhecimento às personalidades e instituições que promovem a valorização das culturas africana e afro-brasileira. O evento ocorrerá na Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), localizada na Rua Sena Madureira, 1500, Vila Mariana, São Paulo.

Idealizado pelo Centro Cultural Africano, o Prêmio África Brasil é uma iniciativa que homenageou indivíduos e organizações que se destacam na promoção da ancestralidade, diversidade cultural e integração entre as culturas africanas e brasileiras. A edição anterior, a 19ª, teve como tema “Vida, Humanidade e Biodiversidade”, refletindo o compromisso com a preservação ambiental e a sustentabilidade.

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

A programação do evento incluiu a entrega de prêmios em diversas categorias, apresentações culturais, exposições e a presença de autoridades nacionais e internacionais. Espera-se a participação de artistas, acadêmicos, líderes comunitários e representantes de países africanos, fortalecendo os laços entre o Brasil e o continente africano.

Kábíyèsí Oba Adekunle Aderonmu





Fotos do evento







Africano
Centro Cultural

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**

W W W. EDI TOR A HR .COM



Inovações em Inteligência Artificial e Sustentabilidade: Os Destaques de Maio de 2025

Por Equipe Editorial

Maio de 2025 foi marcado por avanços revolucionários no campo das ciências e tecnologias, consolidando-se como um mês de grandes descobertas e inovações que prometem transformar o nosso cotidiano e o futuro do planeta.



Um dos destaques do mês foi o lançamento de novas versões de sistemas de inteligência artificial (IA) que apresentam capacidades de compreensão e interação cada vez mais humanas.

Empresas líderes anunciaram plataformas de IA que, além de processar dados complexos, incorporam algoritmos de ética e responsabilidade, buscando minimizar vieses e garantir decisões mais justas. Essas inovações abrem caminho para aplicações mais seguras em áreas como saúde, educação e segurança pública.

Tecnologias de Energia Limpa e Renovável

No setor de energia, houve avanços significativos na implementação de fontes renováveis. Painéis solares de nova geração, com maior eficiência de captação de luz, começaram a ser produzidos em escala industrial, reduzindo custos e aumentando a acessibilidade. Além disso, a tecnologia de armazenamento de energia por baterias de estado sólido atingiu patamares de desempenho que tornam viável a substituição de combustíveis fósseis em setores industriais e transporte, contribuindo para a redução das emissões de carbono.

Biotecnologia e Medicina de Precisão

Na área da saúde, a biotecnologia avançou com o desenvolvimento de terapias genéticas personalizadas para doenças até então consideradas incuráveis. Novos tratamentos baseados em edição genética, como o CRISPR de última geração, mostraram resultados promissores em ensaios clínicos, oferecendo esperança para pacientes com doenças raras e cânceres agressivos. Além disso, dispositivos vestíveis inteligentes passaram a monitorar sinais vitais em tempo real, facilitando diagnósticos precoces e tratamentos mais eficazes.

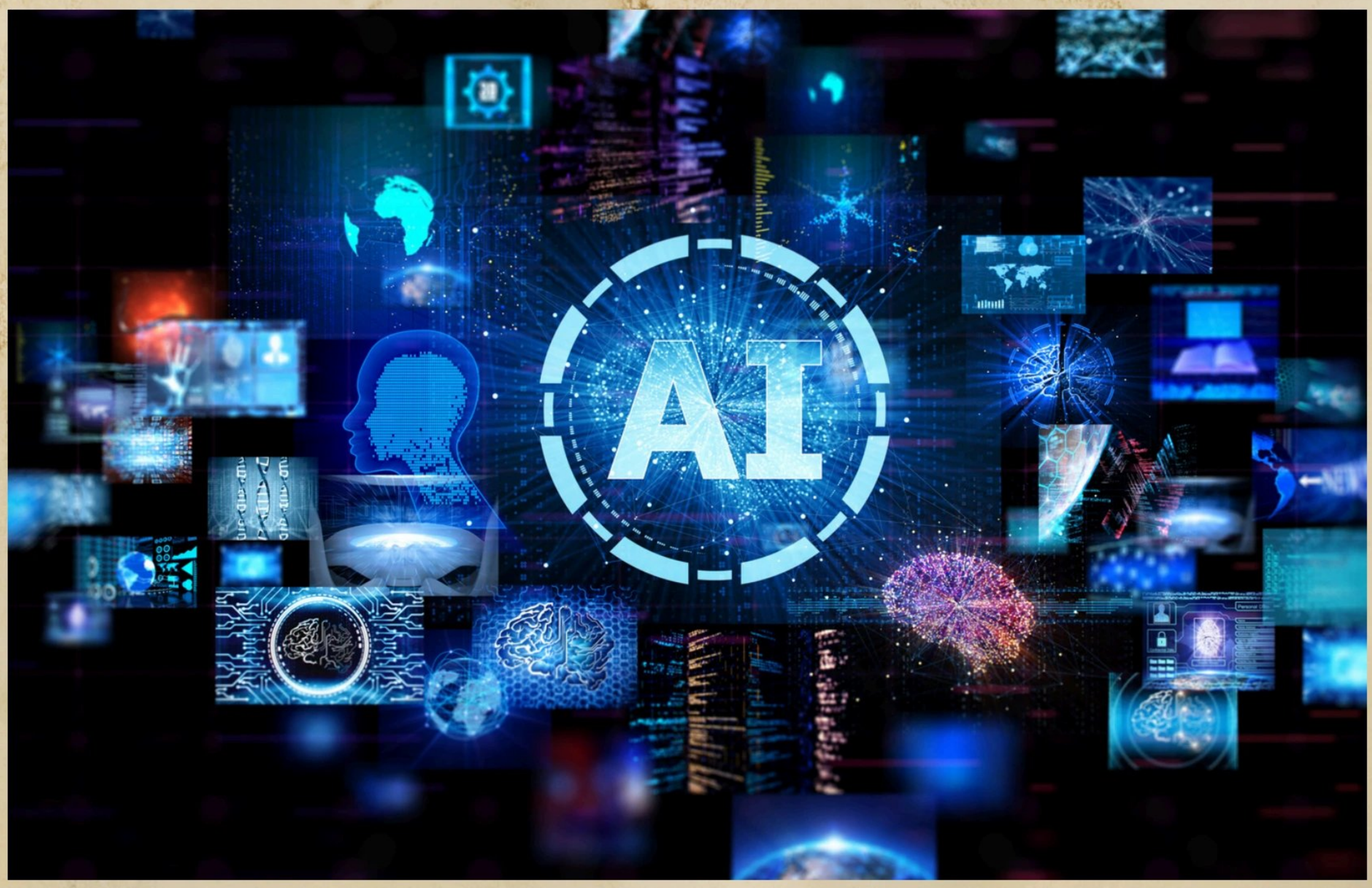
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Exploração Espacial e Tecnologias de Comunicação

Maio também foi marcado por marcos na exploração espacial, com o lançamento de missões que visam estudar os astros mais distantes do sistema solar. Novas tecnologias de comunicação quântica foram testadas, prometendo redes de internet ultra seguras e de alta velocidade, essenciais para o desenvolvimento de cidades inteligentes e a expansão do 6G.

Perspectivas para o Futuro

Essas inovações demonstram que o mês de maio de 2025 foi um período de intensa atividade científica e tecnológica, com impacto direto na qualidade de vida, na preservação ambiental e na expansão do conhecimento humano. A integração dessas tecnologias promete criar um mundo mais sustentável, conectado e inteligente, refletindo o potencial ilimitado da ciência quando aliada à responsabilidade social.



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

www.editorahr.com HR Magazine

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**



Moda Inverno
Estilo, Sustentabilidade e Inovação

O inverno de 2025 no Brasil promete ser uma estação marcada por uma combinação de elegância, conforto e consciência ambiental. Com o avanço das tendências globais e a valorização da identidade cultural brasileira, o cenário da moda para esta temporada traz novidades que refletem tanto a inovação quanto a sustentabilidade. Exploramos as principais tendências que devem dominar as passareiras, vitrines e closets do país neste inverno.

1. Cores Quentes e Naturais

As paletas de cores para o inverno de 2025 privilegiam tons terrosos, como o terracota, o mostarda, o verde oliva e o bege. Essas cores remetem à conexão com a natureza e trazem uma sensação de aconchego, ideal para os dias mais frios. Além disso, toques de cores vibrantes, como o vermelho queimado e o azul escuro, aparecem como detalhes para dar vida às composições.

2. Tecidos Sustentáveis e Tecnológicos

A preocupação com o meio ambiente influencia fortemente as escolhas de materiais nesta temporada. Tecidos sustentáveis, como algodão orgânico, lã reciclada, viscose de fontes responsáveis e fibras de bambu, ganham destaque. Além disso, a inovação tecnológica também se faz presente, com o uso de tecidos inteligentes que oferecem isolamento térmico, resistência à água e propriedades antimicrobianas, garantindo conforto e praticidade.

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

3. Oversized e Silhuetas Confortáveis
A busca por conforto continua em alta, refletida nas peças oversized, como casacos, suéteres e calças de modelagem ampla. Essas silhuetas proporcionam liberdade de movimento e um visual despojado, sem abrir mão do estilo. Sobreposições também são tendência, permitindo combinações criativas e funcionais para os dias mais frios.

4. Estilo Retrô com Toques Modernos
O inverno de 2025 traz uma forte influência do retrô, especialmente dos anos 70 e 90, com peças como jaquetas de couro, calças flare, tricôs com padronagens geométricas e acessórios vintage reinterpretados com um toque contemporâneo. Essa mistura de passado e presente cria looks únicos e cheios de personalidade.

5. Acessórios Funcionais e Estilosos
Os acessórios ganham destaque nesta temporada, com foco em praticidade e estilo. Golas altas, cachecóis de lã, botas robustas, chapéus de feltro e bolsas de materiais reciclados complementam os looks, além de oferecerem proteção contra o frio. As peças utilitárias, com bolsos e detalhes em zíper, também estão em alta, refletindo a tendência de moda funcional.

6. Influência da Cultura Brasileira
A moda de inverno 2025 valoriza elementos culturais brasileiros, como estampas indígenas, bordados artesanais e referências às tradições regionais. Essa valorização da identidade local reforça a autenticidade e promove a diversidade cultural do país.

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

O inverno de 2025 no Brasil apresenta uma moda que une estilo, sustentabilidade e inovação. As tendências apontam para uma estação mais consciente, confortável e cheia de personalidade, refletindo as mudanças sociais e ambientais que o mundo vive atualmente. Para quem deseja estar na moda neste inverno, a dica é apostar em peças versáteis, com materiais responsáveis e que expressem a identidade brasileira de forma criativa e moderna.

Fique atento às novidades e aproveite a estação para renovar seu guarda-roupa com estilo e consciência!



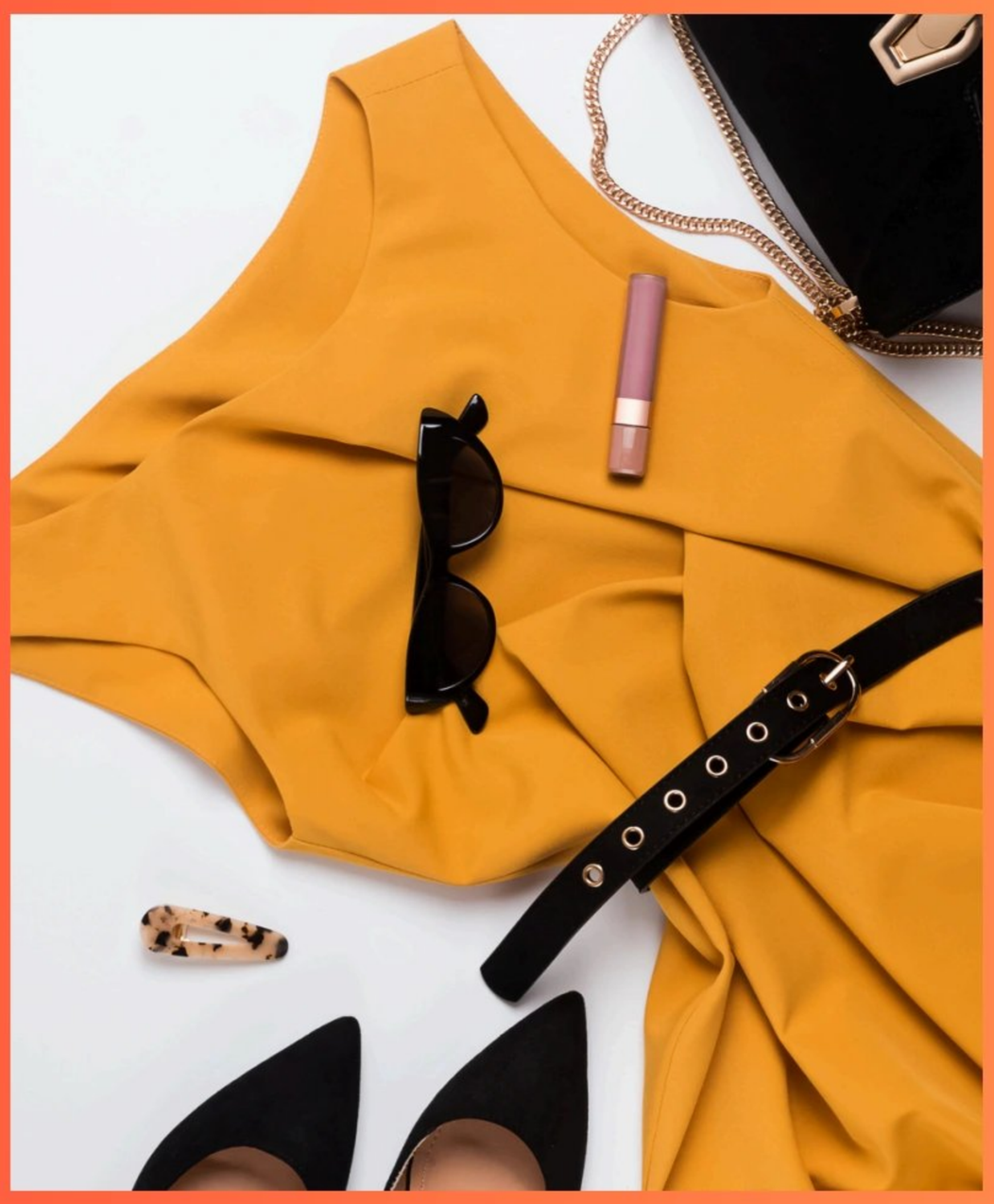






Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD





O inverno de 2025 no Brasil é uma estação de transição, marcada por desafios climáticos, celebrações culturais e uma conexão renovada com a natureza. Apesar das adversidades, é também uma oportunidade de refletir sobre nossas ações e fortalecer o compromisso com a sustentabilidade. Assim, podemos transformar essa estação em um momento de união, esperança e renovação para todo o país.
Fique atento às mudanças e aproveite o inverno de 2025 para valorizar nossas tradições e cuidar do nosso planeta!





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

INSTITUTO AZUSA

ANO 2025

AFRICA FRIENDS MULHERES

CENTRO CULTURAL SÃO PAULO

WWW.AFRICAFRIENDS.COM.BR

FIND YOUR VALUE

ENTREGA DA COMENDA ELO SOCIAL E MEDALHA DA PAZ

MUSICA DANÇA GAMES PALESTRAS DESFILE DE MODA

NEGÓCIOS EMPREENDEDORISMO FINANÇAS



AFRICA FRIENDS MULHERES

CENTRO
CULTURAL VERGUEIRO
DIAS 05/06 DE SETEMBRO



A valorização das mulheres, é o que mais importa no evento mais esperado de todos os tempos.

Em nota, o Instituto Azusa afirma que a importância da mulher na sociedade compreende uma imensidão de campos sociais. Só a experiência feminina pode enriquecer e transformar, ajudando a construir espaços diversificados, dinâmicos, justos e inovadores na sociedade. Esses espaços sociais, se forem marcados pela diversidade de habilidades e talentos femininos, podem produzir soluções mais adequadas para os problemas que enfrentamos atualmente.

O envolvimento da mulher em todas as esferas da vida social, econômica e cultural é essencial para a riqueza de perspectivas e inovações.

A mulher desempenha uma importância vital no mercado de trabalho, impulsionando o crescimento econômico.

A mulher esteve presa aos papéis tradicionais de gênero até que as necessidades atuais, dos tempos promoveram uma crescente consciência e organização entre as mulheres.

A representação feminina na sociedade ainda pode melhorar muito nos cargos de maior peso, prestígio e que tomam as decisões mais importantes na sociedade.

Está empenhado, a instituição Azusa Africa Friends Mulheres, será um instrumento de grande contribuição para as mulheres africanas e brasileiras empreenderem e prosperarem internacionalmente.

CENTRO CULTURAL DE SÃO PAULO

TEATRO JARDEL FILHO

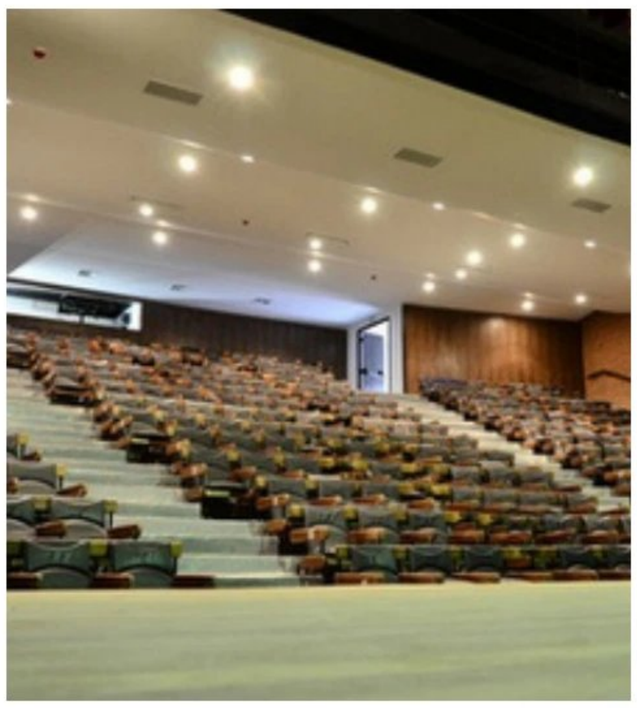
O Centro Cultural São Paulo é o espaço escolhido pelo Instituto Azusa para a realização do evento Africa Friends Mulheres. O centro cultural, é uma instituição pública subordinada à Secretaria Municipal de Cultura do município de São Paulo que reúne a Pinacoteca Municipal, a discoteca Oneyda Alvarenga, a coleção da Missão de Pesquisas Folclóricas de Mário de Andrade, um conjunto de bibliotecas, espaços expositivos, espaços para cursos diversos, teatros e cinema.[2] É considerado um dos principais espaços culturais da cidade de São Paulo e uma das primeiras instituições de São Paulo a ser considerada "centro cultural" na acepção plena da palavra. Foi inaugurado em 1982.[3]

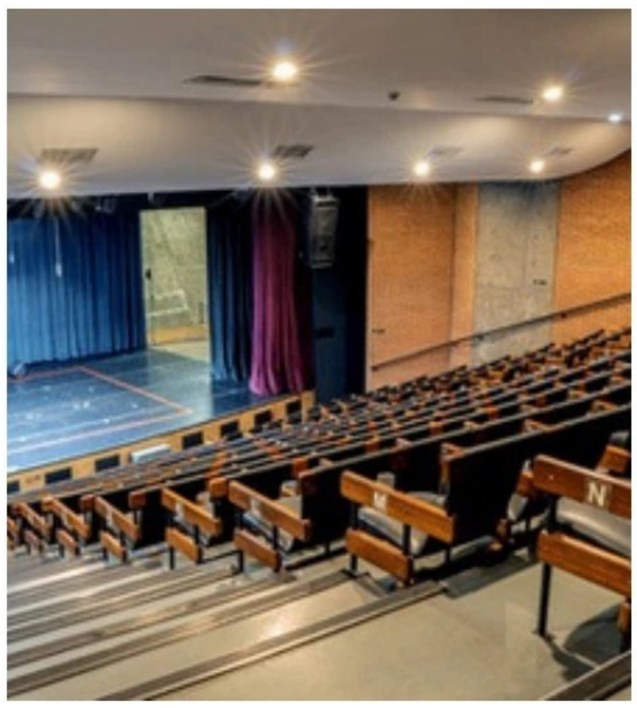


Africa Friends Mulheres

Setembro, dia 05 / 19h Teatro Jardel Filho

Noite de laureações e premiações









Africa Friends Mulheres

Setembro, dia 06 / 14h

Show musical, Palestras, Dança, Desfile de modas,

Capoeira, Gastronomia, Capoeira, Eletronicos

Centro Cultural SP - Sala Adoniiran Barbosa





No segunda dia do evento Africa Friends Mulheres, será oferecido uma serie de apresentações culturais

NOMEAÇÃO AOS NOVOS COMENDADORES DO ELO SOCIAL BRASIL

ENTREGA DAS MEDALHAS DA PAZ PELO INSTITUTO AZUSA





CONFEDERAÇÃO DO ELO SOCIAL BRASIL

As Ordens foram criadas ainda na Idade Média e tiveram suas origens diretamente nas Cruzadas e nos cavaleiros templários. Aos poucos este conceito as Ordens, foram se alterando e as Ordens, anteriomente de cunho militar, passaram a significar uma união de indivíduos que obtinham a mesma ideologia e que congregavam de uma mesma Ética.

A OMS - Ordem do Mérito do Elo Social foi criada em 07 de Setembro de 2002 por cerca de cinco mil líderes comunitários, com o objetivo congregar e aproximar fraternalmente cidadãos imbuídos de comprometimento social, buscando a liberdade de pensamento e a igualdade de direitos dos cidadãos. omo Ordem Honorífica, congratula os cidadãos que se destacam na Sociedade Brasileira, com os Méritos do Elo Social Brasil.










MARCH 30









Nadia Sampaio no Africa Friends Mulheres

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.



TASTE THE AFRICAN FASHION

Um novo conceito para mulheres de todas as raças, a moda africana invade o Brasil com suas cores e feminilidade.



- Antalya City



- Pazar Festival



- Turkish Pilav

DISCOVER THE FASHION AND TRADITIONS OF AFRICA



MUSICOS
AFRICANOS E BRASILEIROS

UNIDOS PARA ANIMAR A FESTA













EM SUA ÚLTIMA EDIÇÃO, OLODUM FEZ A DIFERENÇA NO AFRICA FRIENDS

A MUSICA AFRICANA E A MUSICA BRASILEIRA JUNTAMENTE COM O GOSPEL AMERICANO SERÁ UMA MISTURA DE ALEGRIA E ESPIRITUALIDADE PARA O PÚBLICO PRESENTE NO CENTRO CULTURAL DE SÃO PAULO, NOSSOS PRODUTORES ESTÃO TRABALHANDO PARA UM GRANDE ESPETÁCULO NA SEMANA DA INDEPENDÊNCIA DO BRASIL.



A CULINÁRIA AFRICANA

Nossa convidada especial na Cozinha.
Princesa Congolesa
Dra. Hortense Mbuy









PRINCESA HORTENSE MBUY

A Princesa Hortense Mbuy é a convidada especial do Africa Friends Mulheres, advogada, mãe, empresária, comandará a culinária africana neste grandioso evento juntamente com sua equipe.



AFRICA

InstitutoAzusa

O Instituto Azusa é uma plataforma de negócios internacionais que promove ações humanitárias





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

O Instituto Azusa tem como missão colocar nossos conhecimentos à disposição de empreendedores, executivos de grandes empresas, governos, que necessitam de informações de mercado e produtos junto ao mercado Brasileiro e africano. É também nossa missão a recepção e agendamentos de reuniões junto a fornecedores e compradores internacionais.

VALORES

Ética, Excelência, Transparência e Responsabilidade humanitária.

PRÊMIO INTERNACIONAL

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, 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.

AFRICA FRIENDS
AMIGOS DA ÁFRICA



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!

Olimpíadas Estudantis Africa Friends nas universidades e escolas publicas

Na semana do Prêmio Internacional Africa Friends, são realizadas várias atividades nas escolas públicas e universidades introduzidas ao programa.
Nas escolas públicas, são realizadas em parceria com as embaixadas africanas a OLIMPIADAS DE REDAÇÃO sobre países do continente africano mostrando suas riquezas, cultura, economia. Já nas universidades, palestrantes da OAB-Brasil, Agenda 2030 ONU, especialistas em ESG. SENAI, SEBRAE realizam palestras aos universitários sobre os temas mencionados acima.



Em setembro de 2025, na semana do Africa Friends Mulheres, abordaremos os seguintes temas nas universidades Parceiras:

EVENTO 01

* A IMPORTÂNCIA DA LEI 10.639 EM ALINHAMENTO COM OS FUNDAMENTOS ODS/ESG".

EVENTO 02

RELIGIOSIDADE, CULTURA, TOLERÂNCIA RELIGIOSA

Evento internacional, voltado para autoridades da cidade, universitários, conselhos de pastores, muçulmanos, católicos, matrizes africanas e demais religiões.

EVENTO 03

NEGÓCIOS INTERNACIONAIS, BRASIL, AFRICA E ESTADOS UNIDOS

*Evento voltado para empresas nacionais e multinacionais, embaixadas e consulados africanos e países simpatizantes, universidades, organizações empresariais dirigidas por empresários e empreendedores negros.

ESPORTE





O Boxe sempre present na semana do Africa Friends

Servilho de Oliveira - Medalha de Bronze olimpico e Mike Miranda - Campeão Sulamericano de Boxe
Presentes no Africa Friends





Basquete 3x3

Cristal Rocha - Seleção brasileira de basquete 3x3
Leila sobral
Campeã mundial de Basquete
Presentes no Africa Friends

FLOORBALL PRESENTE NO AFRICA FRIENDS



O floorball é um esporte, praticado no interior de um recinto, em que se enfrentam duas equipes de seis jogadores de campo e um guarda-redes, utilizando sticks e uma pequena bola oca.[1]

NOSSOS PARCEIROS EM EDIÇÕES ANTERIORES

2025 10 ANOS DO PREMIO INTERNACIONAL AFRICA FRIENDS

Sociedade Brasileira de Heráldica e humanística

seção **HERÁLDICA**



Heráldica em Destaque: Sociedade Brasileira de Heráldica brilha no AMPPESP Fomenta 2024 e reafirma a identidade dos municípios

Por Comm. Dr. Dom Yuri Pantojo

Entre os dias 29 de outubro e 1º de novembro de 2024, o Centro de Convenções de Águas de São Pedro, no interior paulista, foi palco de um dos mais relevantes encontros da administração pública municipal brasileira: o AMPPESP Fomenta 2024. Promovido pela Associação dos Municípios de Pequeno Porte do Estado de São Paulo (AMPPESP), o congresso reuniu prefeitos, vereadores, secretários e servidores de centenas de municípios paulistas para debater temas essenciais como inovação na gestão, educação pública, sustentabilidade e desenvolvimento local.

Neste cenário de modernidade e planejamento, uma presença ilustre e inesperadamente simbólica roubou a cena: a Sociedade Brasileira de Heráldica e Humanística (SBHH). Ao integrar o evento, a entidade trouxe um valor inestimável ao debate público — o da preservação da identidade municipal por meio dos símbolos heráldicos, uma herança cultural muitas vezes negligenciada, mas essencial na construção da memória coletiva e na afirmação do sentimento de pertencimento das comunidades.



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

Um marco institucional e simbólico

A participação da SBHH no AMPPESP Fomenta 2024 não foi apenas uma ação institucional. Foi um marco cultural, técnico e histórico que promoveu uma reconexão entre os gestores públicos e os fundamentos simbólicos que moldam seus municípios. Ao longo dos quatro dias de evento, a Sociedade apresentou painéis temáticos, exposições ilustradas e atendimentos técnicos individualizados com prefeitos e equipes municipais.

Essas ações ofereceram aos participantes uma oportunidade rara de compreender profundamente a função e a importância dos brasões, bandeiras e selos oficiais. Mais do que elementos gráficos ou peças cerimoniais, os símbolos heráldicos foram apresentados como instrumentos de unidade, legitimidade e valorização histórica. Em tempos de crescente informatização e perda de referências culturais locais, esse resgate mostrou-se não apenas oportuno, mas necessário.



A força do símbolo na gestão pública

O estande da SBHH foi um dos mais visitados do congresso. Com uma curadoria cuidadosa de conteúdos visuais, ele expôs exemplos de brasões municipais e contou com a presença de especialistas da heráldica brasileira, que atenderam gestores e servidores interessados em atualizar, regularizar ou compreender a história de seus símbolos oficiais. Muitos municípios brasileiros convivem com símbolos elaborados sem critérios heráldicos, adotados informalmente ou mal representados em documentos oficiais — um problema que a SBHH tem se dedicado a corrigir.

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

Além do atendimento personalizado, a entidade promoveu a palestra "Heráldica como Patrimônio e Ferramenta de Gestão", que destacou como o uso consciente dos símbolos fortalece a imagem institucional dos municípios, promove o orgulho local e pode até mesmo impulsionar o turismo cultural e o engajamento cívico da população.

Tradição a serviço do futuro

Ao unir tradição e inovação, a presença da SBHH simbolizou um dos princípios que mais definem o próprio espírito do AMPPESP Fomenta: a necessidade de preservar as raízes culturais enquanto se constrói um futuro eficiente e moderno para os municípios. Como bem destacou o presidente da SBHH durante o evento: "Os símbolos heráldicos não são peças de museu. São brasões vivos, que carregam a história, a vocação e os valores de cada cidade. Quando um gestor conhece e respeita essa simbologia, ele governa com mais consciência e representatividade."

Esse olhar mais sensível e cultural sobre a gestão pública encontrou ressonância entre os presentes. Diversos prefeitos manifestaram interesse em firmar parcerias com a SBHH para revisar seus símbolos ou mesmo criar brasões oficiais inexistentes. A troca de experiências entre os municípios, aliada à orientação técnica da entidade, revelou um caminho de valorização da identidade local como diferencial competitivo e elemento de coesão social.



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

Um legado que inspira

A participação da Sociedade Brasileira de Heráldica no AMPPESP Fomenta 2024 não apenas abrilhantou o evento — ela ressignificou o papel da cultura simbólica na administração pública contemporânea. Ao mostrar que a boa gestão também passa pela valorização da história e da memória coletiva, a SBHH lançou luz sobre um tema muitas vezes esquecido nas agendas administrativas, mas que se mostra essencial para o fortalecimento institucional dos municípios.

Se o AMPPESP Fomenta foi um espaço de construção de políticas públicas para o futuro, a SBHH lembrou a todos que não há futuro sólido sem raízes profundas. E os brasões, bandeiras e selos municipais são, por excelência, os guardiões dessas raízes. Um verdadeiro tesouro simbólico que a SBHH vem ajudando a preservar — agora, com ainda mais força e visibilidade junto aos líderes públicos paulistas.



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

MÚSICAS INESQUECÍVEIS

POR EQUIPE EDITORIAL



GOT TO BE REA- CHERYL LYNN - 1978

"Got to Be Real" é uma música que conquistou o coração de muitos desde seu lançamento, sendo um verdadeiro clássico do dance e do soul dos anos 70. Com uma batida contagiante, ela consegue transmitir uma energia vibrante e ao mesmo tempo uma sensação de autenticidade e alegria.

A faixa é marcada por uma linha de baixo marcante, uma melodia envolvente e vocais cheios de emoção, que convidam o ouvinte a se levantar e dançar. A produção é brilhante, equilibrando elementos de disco, soul e funk, o que faz dela uma música atemporal, capaz de agradar diferentes gerações.

A letra fala sobre a busca por uma conexão verdadeira e a vontade de expressar sentimentos sinceros, o que reforça a autenticidade que a música transmite através de sua energia e ritmo.

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



WICKED GAME - Chris Isaak - 1989

"Wicked Game" é uma música incrível, originalmente escrita e interpretada pelo músico Chris Isaak. Ela tem uma atmosfera melancólica e sensual, com uma melodia suave e uma voz cheia de emoção que realmente captura a essência de um amor complicado e doloroso. A canção ficou ainda mais famosa ao ser usada no filme "Corpo Fechado" (The Sixth Sense), o que ajudou a consolidar seu lugar na cultura pop. A combinação da letra introspectiva e a melodia envolvente faz de "Wicked Game" uma música que toca profundamente quem a ouve, transmitindo uma sensação de vulnerabilidade e desejo. É uma faixa que vale a pena ouvir várias vezes, sempre descobrindo novos detalhes na sua beleza sombria.

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

A Arte da Dança: Uma Expressão Universal de Emoções e Cultura

Por Equipe Editorial



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

A dança é uma das formas mais antigas e universais de expressão humana. Desde os tempos pré-históricos, ela tem sido uma maneira de celebrar, contar histórias, celebrar rituais e conectar pessoas. Mais do que movimentos, a dança é uma linguagem que transcende palavras, transmitindo emoções, culturas e identidades de forma única e poderosa.

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



A Diversidade da Dança ao Redor do Mundo

Cada cultura tem suas próprias tradições de dança, refletindo suas histórias, crenças e valores. No Brasil, o samba e o frevo vibram com energia e alegria, enquanto na Índia, o Bharatanatyam encanta com sua graça e simbolismo. Na África, danças tradicionais celebram a ancestralidade e a comunidade, enquanto na Europa, balés clássicos elevam a técnica e a estética a níveis artísticos elevados.

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

A Dança como Arte e Terapia

Além de uma forma de arte, a dança também é uma poderosa ferramenta de bem-estar. Através do movimento, ela ajuda a melhorar a saúde física, a coordenação e a autoestima. Muitas pessoas encontram na dança uma terapia que promove a expressão emocional, alivia o estresse e fortalece o vínculo consigo mesmas e com os outros.

A Evolução da Dança Contemporânea

Nos tempos modernos, a dança continua a evoluir, incorporando novas técnicas, estilos e tecnologias. A dança contemporânea desafia limites tradicionais, explorando o corpo e o movimento de formas inovadoras. Performances de dança urbana, street dance e instalações interativas mostram como essa arte se adapta às mudanças culturais e tecnológicas, mantendo sua essência de expressão livre e criativa.

Por que a Dança é uma Arte que Encanta e Transforma

A beleza da dança está na sua capacidade de tocar o coração de quem assiste ou participa. Ela nos convida a sentir, a imaginar e a nos conectar com o mundo ao nosso redor. Seja em um palco, na rua ou na sala de casa, a dança nos lembra da nossa humanidade, da nossa criatividade e do poder de nos expressar sem palavras.

Convidamos você a se deixar envolver por essa arte maravilhosa. Seja como espectador ou como dançarino, descubra o universo infinito de emoções e histórias que a dança tem a oferecer. Afinal, ela é uma linguagem universal que todos podemos aprender a falar.



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

HR
MAGAZINE