# HR MAGAZINE

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

*DIVERSIDADES*

EDIÇÃO 20
ANO 3

## DESTAQUES

conheça
a ABFIP

*Dia dos Pais*

ETARISMO

VOLTA AS AULAS

Capa: Cibele Rocha Barros

Leia também

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

WWW.EDITORAHR.COM

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 proibida sob as penas da lei.

# 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


## APOIADORES DA REVISTA HR MAGAZINE


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

# Índice

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

10 **Apresentação**

12 **Expediente**

16 **Redes Sociais - Conexão e Perigos em Equilíbrio**
Cibele Rocha Barros

18 **A Celebração da Paternidade**

20 **Volta às Aulas - Melhor Estratégia para Comprar Material**

22 **Etarismo**
*Por Comendador Dom Helio Reis*

28 **Miopia**
*Poesia por Fernando Antônio Fonseca*

29 **De "Per Si"**
*Poesia por Fernando Antônio Fonseca*

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

30 **Os Cavaleiros Templários**
*Por Comendador Dom Helio Reis*

34 **Seção Pet**

36 **A Comunicação dos Animais através dos Sentimentos**

38 **Amor que Cura sem Palavras**

40 **Deus diz "Eu te Amo" todos os dias em detalhes...**

42 **O Perfeito Trabalho dos Soldados K9**

44 **O Amor**
*Poesia Por Carlos Drummond de Andrade*

45 **Reflexões**
Video *Por Equipe Editorial*

46 **A Arte Cultural Literária do Maranhão**
*Por Cel. Carlos Furtado*

52 **Seção Ciência e Tecnologia**

54 **Tecnologia e Alienação**
*Por Fernando Antônio Fonseca*

56 **Ferramentas e Aplicativos Essenciais para Volta às Aulas**
*Por Joyce Reis*

58 **Videos Geniais Feitos com IA**

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

60 **Orkut anuncia Retorno ao Brasil com IA**

64 **Seção Saúde e Bem Estar**

66 **Semana do Aleitamento Moderno**
*Por Dra. Claudia Araujo*

70 **Aonde Foi Que eu Errei?**
*Por Maristela Pozitano*

74 **9° Festival de Pesca de Porto Estrela**
*Tenente Josafa Bispo de Lima*

80 **Seção - ABFIP - Forças Internacionais de Paz da ONU**

86 **Minha Trajetória na Polícia Militar**
*Por Sargento PM Lúcia de Lima*

88 **Roberta Baroni - Voz Feminina na Segurança Pública**

90 **Solenidade Outorga de Medalha por Mériito**
**à Sargento Rita de Cássia Biaggioni**

94 **Comunhão**
*Poesia por Mauro Antônio*

96 **Músicas Inesquecíveis**
Por Equipe Editorial
**Rock and Roll Lullaby**

97 **Jump**

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

98 **Seção Viagem e Turismo**
*Por Equipe Editorial*

100 O Coração da Itália – Um Guia pela Mágica Toscana

103 Marília – Um Destino Surepreendente no Interior de S.Paulo

106 **Seção Culinária**
*Por Equipe Editorial*

108 Crostini di Fegato – Um Clássico da Toscana

110 Marília e o Quindim de Café

112 **Seção Moda Fashion**

114 As 5 principais Tendências de Moda para Arrasar em Agosto

118 **Africa Friends Mulheres**

136 **Seção Celebridades**

138 Maria Fernanda Gurgel
Por Gente de Sucesso VIP

142 **Agosto no Compasso da Dança**

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

# Editorial



Agosto chegou, e com ele, uma energia de renovação e movimento toma conta. Este mês é um mosaico de recomeços e celebrações, e nosso editorial reflete essa diversidade de temas que nos cercam.

Com o fim das férias e a volta às aulas, o ritmo do dia a dia se ajusta. É um período de novos aprendizados, reencontros e a promessa de um futuro cheio de descobertas. Falaremos sobre como encarar essa transição de forma positiva, com dicas para pais e estudantes.

Em meio a essa agitação, o Dia dos Pais nos convida a pausar e celebrar. É a oportunidade perfeita para homenagear aqueles que são exemplos de força, carinho e dedicação em nossas vidas. Preparamos uma seção especial com ideias de presentes e histórias inspiradoras que mostram a beleza da paternidade em suas diversas formas.

Agosto também marca a Semana do Aleitamento Materno, um momento crucial para discutirmos a importância desse ato de amor e nutrição. Nossa revista trará informações valiosas e apoio para mães e famílias, reforçando o papel fundamental do aleitamento para a saúde e o desenvolvimento infantil.

E como não poderia faltar, o mundo da moda está em constante mudança. Nossas páginas estão recheadas de novas tendências que prometem dominar a estação. Além disso, mergulhamos no universo digital com um artigo aprofundado sobre o impacto das redes sociais e da tecnologia em nossas vidas.

Para entreter e inspirar, selecionamos vídeos incríveis sobre diversos temas e muitas outras novidades que você só encontra aqui. Esteja pronto para um mês de leituras envolventes, discussões relevantes e inspiração constante.

Boa leitura e que agosto seja um mês de grandes momentos para você!

\J*oyce Reis*

Eitora Chefe e Redadora

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!

# *Dia dos Pais*

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

# Apresentação 

Bem-vindo à nossa edição de agosto, que preparamos com muito carinho para você! Neste mês, celebramos uma das figuras mais importantes de nossas vidas: o pai. Em homenagem ao Dia dos Pais, trazemos histórias inspiradoras e ideias para demonstrar todo o seu amor e gratidão.

Com o retorno às aulas se aproximando, nossa equipe preparou um guia completo com dicas de volta às aulas para ajudar estudantes, pais e educadores a se prepararem para mais um ano letivo de sucesso.

Nesta edição, também abordamos um tema de extrema relevância social: o etarismo. Entenda o que é, como ele se manifesta em nosso cotidiano e, o mais importante, como podemos combatê-lo.

Para os amantes da história, mergulhamos no fascinante universo dos Cavaleiros Templários, desvendando mitos e verdades sobre essa enigmática ordem medieval. E para quem aprecia a beleza das palavras, reservamos um espaço especial para a poesia, com versos que tocam a alma.

Em Moda, apresentamos as últimas tendências para a estação, com inspirações para você renovar o seu guarda-roupa. Já em Tecnologia, exploramos as inovações que prometem transformar o nosso futuro.

Nossas seções de Saúde e Bem-Estar trazem dicas essenciais para você cuidar do corpo e da mente. E para os apaixonados por viagens, nosso setor de Turismo te leva para a deslumbrante Toscana, na Itália, e também para a charmosa e acolhedora cidade de Marília, no interior de São Paulo.

E isso é apenas um gostinho do que você vai encontrar por aqui. Prepare-se para uma leitura rica, diversa e cheia de descobertas.

Boa leitura!

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

# *Volta as Aulas*

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

# Expediente

Jornalista (DRT: 96124/SJ - SP)
**DIRETOR DE JORNALISMO E DIRETOR RESPONSÁVEL**
**COMENDADOR DOM HELIO REIS**

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

Matriz
Campinas - SP

CNPJ
51.712.559/0001-85
Distribuição
Gratuita
Mês e Ano da Publicação
Agosto 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

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

# 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**

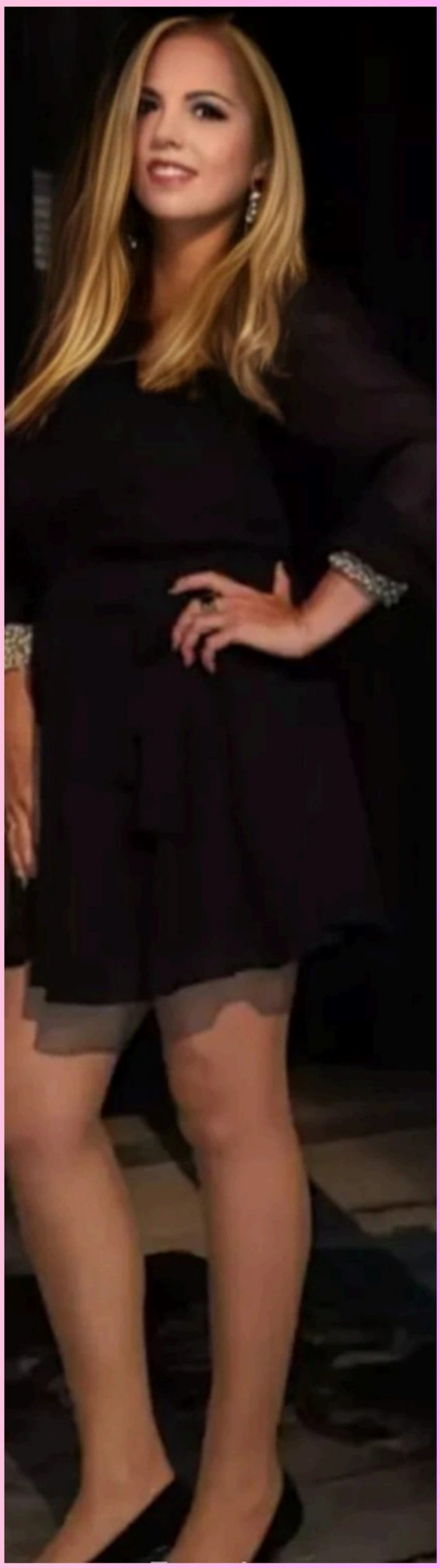
Diagramador & Designer Gráfico
**Leonardo Constancio**

Revisora
**Joyce Petrini**



# Redes Sociais: Conexão e Perigos em Equilíbrio

*Por Cibele Rocha Barros*



As redes sociais são ferramentas poderosas: proporcionam diversão, conexão e inclusão social, mas também trazem sérios perigos para a saúde mental, a segurança e a privacidade, além de serem canais para a desinformação. Entender essa dualidade é crucial para um uso consciente. No Brasil, influenciadores digitais e o uso dessas plataformas são regulados por leis e normas que buscam proteger os usuários e garantir a ética digital.

Riscos Digitais e a Ação das Leis Os perigos das redes sociais são variados. A constante comparação com vidas “perfeitas” online pode gerar ansiedade e depressão, enquanto o cyberbullying causa sofrimento psicológico. A proliferação de notícias falsas manipula opiniões e polariza a sociedade. Há também riscos de privacidade e segurança, como exposição excessiva de dados e golpes. Os algoritmos de IA, por sua vez, podem criar “bolhas” de informação, limitando a visão de mundo dos usuários.

No Brasil, a atuação digital é regida por: Código de Defesa do Consumidor (CDC): Exige transparência na publicidade (com a sinalização clara de conteúdos patrocinados, como #publi) e proíbe publicidade enganosa ou abusiva, responsabilizando influenciadores e marcas.

CONAR: Define diretrizes éticas para a publicidade, reforçando a necessidade de identificação clara de anúncios e a autenticidade do influenciador. * Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD): Regula a coleta e o tratamento de dados pessoais, exigindo consentimento explícito e segurança nas informações dos usuários. * Marco Civil da Internet: Garante a liberdade de expressão, mas responsabiliza por conteúdos que violem direitos de terceiros ou sejam criminosos.

A aplicação dessas leis ocorre via ações judiciais, atuação de órgãos como Procon e Senacon, decisões do CONAR e diretrizes das próprias plataformas.

IA nas Redes: Benefícios e Malefícios Inerentes A Inteligência Artificial é parte integral das redes sociais, com um impacto ambivalente: Benefícios:

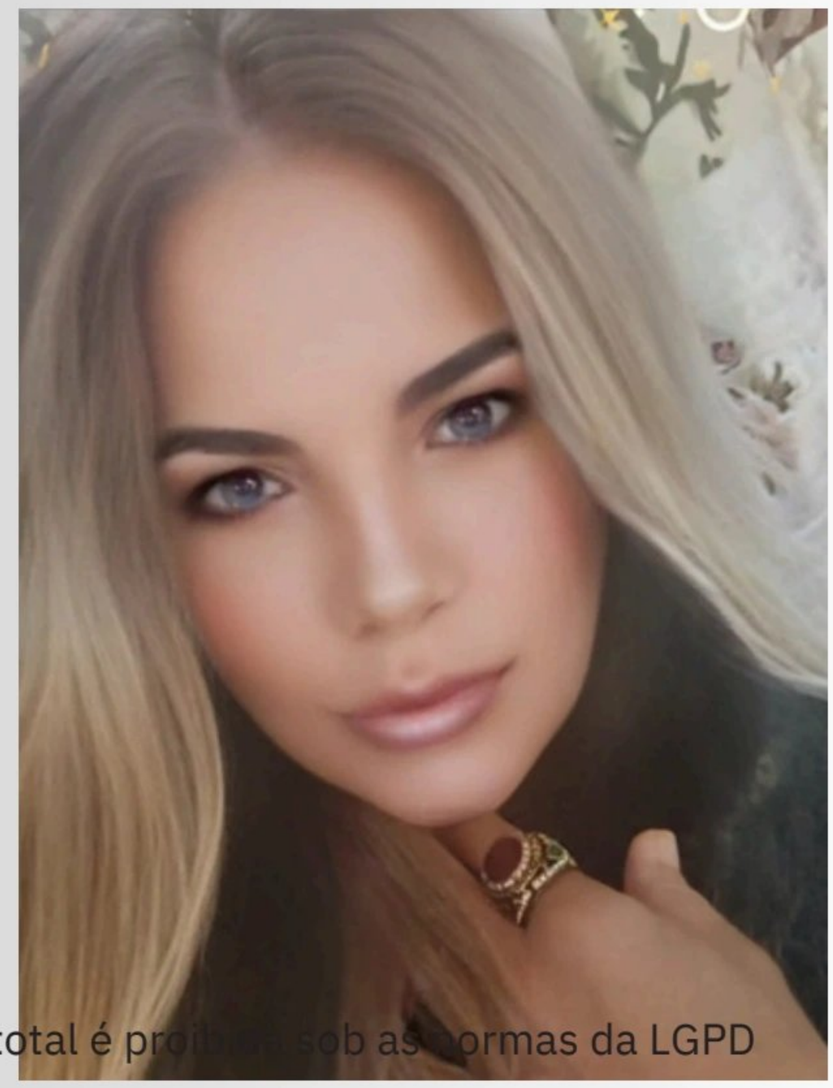
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



Personalização e Relevância: A IA adapta o conteúdo ao usuário, tornando a experiência mais interessante.
Moderação de Conteúdo: Ajuda a identificar e remover material prejudicial (discurso de ódio, spam), contribuindo para um ambiente mais seguro. Acessibilidade e Inclusão: Ferramentas de IA (legendas automáticas, tradução) promovem a acessibilidade para diversos públicos.
Segurança: Detecta fraudes e contas falsas, reforçando a proteção dos usuários.
Otimização: Para influenciadores e marcas, a IA oferece insights para campanhas mais eficazes e maior engajamento.
Malefícios: Câmaras de Eco e Polarização: A personalização pode isolar usuários em “bolhas” de informação, aumentando divisões sociais.
Disseminação de Desinformação: A IA pode ser usada para criar e espalhar fake news e deepfakes de forma convincente.
Vigilância e Perda de Privacidade: A coleta massiva de dados pela IA levanta preocupações sobre privacidade e manipulação.
Vício e Manipulação Comportamental: Algoritmos são projetados para manter o usuário conectado, podendo levar ao vício e influenciar decisões sutilmente.
Viés e Discriminação: Se treinada com dados enviesados, a IA pode perpetuar ou amplificar preconceitos e discriminação.
Educação Digital: O Caminho para Crianças e o Futuro Educar crianças para o ambiente digital é essencial para que aproveitem os benefícios e se protejam dos perigos.
A educação deve ser contínua e envolver pais, educadores e plataformas. As sugestões incluem: Diálogo Aberto: Conversas francas sobre experiências online e a importância de relatar problemas. Pensamento Crítico: Ensinar a verificar fontes, entender como algoritmos funcionam e identificar publicidade velada. Limites Claros: Estabelecer tempo de tela, ensinar sobre privacidade e os riscos de compartilhar informações pessoais. Empatia Online: Promover comportamento positivo, combater o cyberbullying e incentivar o respeito à diversidade. .Ferramentas de Segurança: Utilizar controle parental e ensinar a denunciar conteúdo inadequado. Acompanhamento e Exemplo Adulto: Pais e educadores devem ser modelos de uso responsável e acompanhar a vida digital das crianças. Capacitar as novas gerações com conhecimento crítico e habilidades digitais é fundamental para construir um futuro digital mais seguro e inclusivo.

## MINI BIOGRAFIA

Bacharel em Direito pela UNIMAR, Formação Universitária como Secretária Executiva Bilíngue - Universidade Anhembi Morumbi, Artista Plástica, Se especializou como Chef de Cuisine em suas viagens pelo mundo. Atualmente trabalha com mídia social.



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

# A Celebração da Paternidade:
# Um Guia de Amor e Conexão para o Dia dos Pais

*Por Equipe Editorial*






Agosto chega, e com ele, a oportunidade de celebrar uma das figuras mais importantes em nossas vidas: **o Pai**. Mais do que um provedor, o pai moderno é um pilar de apoio, um amigo, um conselheiro e, acima de tudo, um exemplo de amor e dedicação. Neste Dia dos Pais, convidamos você a refletir sobre a importância dessa figura e a descobrir maneiras especiais de honrá-lo e fortalecer os laços familiares.

**O Pai de Hoje: Múltiplos Papéis e Um Só Coração**

Longe do estereótipo de figura distante, o pai contemporâneo se envolve ativamente na criação dos filhos, participa das rotinas diárias e compartilha as responsabilidades do lar. Ele se tornou um parceiro na educação, um incentivador de sonhos e um ombro amigo em todas as fases da vida. Essa evolução da paternidade traz consigo desafios, mas também recompensas imensuráveis, construindo relações mais profundas e significativas.

**Além do Presente: Experiências Que Valem Ouro**

Claro que um bom presente sempre agrada, mas que tal ir além do material e apostar em experiências que criem memórias duradouras?

- Aventura em Família: Se seu pai gosta de natureza, planeje uma trilha, um piquenique em um parque ou um dia de pesca. A conexão com o ar livre e a companhia da família serão um presente inesquensível.
- Mão na Massa: Cozinhar juntos é uma excelente forma de se conectar. Preparem o prato favorito dele ou arrisquem-se em uma nova receita. O importante é o tempo de qualidade e as risadas compartilhadas.
- Dia de Lazer Personalizado: Seu pai ama esportes? Leve-o para assistir a um jogo ou pratiquem juntos. Ele prefere cultura? Visitem um museu, uma galeria de arte ou assistam a uma peça de teatro. Adapte o programa aos gostos dele.
- Viagem Curtinha: Que tal uma escapada de fim de semana para um destino que ele sempre quis conhecer? Não precisa ser longe, o que importa é a mudança de ares e a oportunidade de criar novas histórias juntos.

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



**Pequenos Gestos, Grande Significado**

Nem sempre é preciso grandes produções para demonstrar amor. Às vezes, são os pequenos gestos que mais tocam o coração.

- Carta ou Mensagem Personalizada: Escreva sobre o quanto ele é importante para você, relembre momentos especiais e agradeça por todo o apoio e carinho. A sinceridade dessas palavras valerá mais do que qualquer presente caro.
- Café da Manhã na Cama: Comece o dia dele com um agrado especial. Prepare o café da manhã com os itens que ele mais gosta e sirva com todo o carinho.
- Um Dia de Descanso Total: Se seu pai é daqueles que não param, ofereça-se para cuidar de todas as tarefas da casa por um dia, permitindo que ele relaxe, assista a um filme, leia um livro ou simplesmente não faça nada!
- Álbum de Fotos ou Vídeo Caseiro: Reúna fotos e vídeos de momentos marcantes da vida de vocês. A nostalgia e a emoção de reviver essas lembranças serão um presente tocante.

**O Legado de Amor**

O Dia dos Pais é mais do que uma data no calendário; é um momento para celebrar a força dos laços familiares e reconhecer o papel insubstituível que os pais desempenham em nossas vidas. Seja através de um abraço apertado, uma conversa sincera ou uma aventura compartilhada, o mais importante é demonstrar o amor e a gratidão por aqueles que nos ensinam, nos guiam e nos amam incondicionalmente.

Que tal aproveitar este mês de agosto para estreitar ainda mais essa conexão tão especial?



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

# Volta às Aulas: A Melhor Estratégia para Comprar o Material Escolar Perfeito!

Agosto de 2025 já chegou, e com ele a contagem regressiva para a volta às aulas. Para muitas famílias, a compra do material escolar se torna um verdadeiro desafio, equilibrando qualidade, preço e a lista interminável de itens. Mas não se preocupe! Com um bom planejamento e as estratégias certas, é possível garantir tudo o que seus filhos precisam sem estourar o orçamento e com o mínimo de estresse.

**1. Lista em Mãos:** O Ponto de Partida Essencial

Antes de sair de casa (ou abrir o navegador), tenha a lista de materiais escolares completa e atualizada da instituição de ensino. Conferir item por item é fundamental para evitar compras desnecessárias ou esquecimentos. Fique atento às especificações de marcas e modelos, se houver, mas também saiba quando há espaço para flexibilidade.

**2. Inventário em Casa:** O Que Pode Ser Reutilizado?

Este passo é um verdadeiro divisor de águas no orçamento. Faça um inventário detalhado do que já está em casa. Cadernos com folhas em branco, lápis de cor pela metade, estojos e mochilas em bom estado, réguas, tesouras... muitos itens podem ser reaproveitados do ano anterior. Além de economizar, essa prática ensina seus filhos sobre sustentabilidade e consumo consciente.

**3. Pesquisa é a Palavra-Chave:** Preços Variam Muito!

Com a lista do que realmente precisa ser comprado, é hora da pesquisa. E acredite: a variação de preços entre lojas físicas e online é enorme.

· Lojas Físicas: Visite papelarias de bairro, supermercados com seções de papelaria e grandes lojas de departamento. Observe as promoções de kits e os programas de fidelidade.

· Lojas Online: Navegue por grandes marketplaces e sites especializados. Muitas vezes, os preços são mais competitivos, e a comodidade da entrega em casa pode valer a pena. Fique de olho nos custos de frete e prazos de entrega, especialmente com a proximidade do início das aulas.

Dica de Ouro: Não se prenda a um único canal. Combine a pesquisa online com as visitas presenciais para ter uma visão completa e encontrar as melhores ofertas.



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

**. Qualidade vs. Preço: O Equilíbrio Ideal**

Optar sempre pelo mais barato pode sair caro no longo prazo. Um apontador que quebra em uma semana ou um lápis que não rende podem gerar mais gastos e frustração. Procure pelo melhor custo-benefício. Invista um pouco mais em itens de uso diário intenso, como mochilas, lancheiras, estojos e cadernos. Para outros itens, um bom preço com qualidade aceitável já basta.

**5. Compra em Grupo: Descontos Poderosos**

Conversar com outros pais e fazer uma compra em grupo pode render descontos significativos. Muitas papelarias oferecem preços especiais para grandes volumes, e a divisão do frete (no caso de compras online) também ajuda a economizar. Forme um grupo no WhatsApp e organize-se para uma "vaquinha" do material escolar.

**6. A Importância da Participação dos Filhos (com Limites!)**

Incluir as crianças no processo de escolha pode ser divertido e educativo, mas com limites. Deixe-os escolher a cor da pasta, o tema de um caderno ou um lápis diferente, mas sem ceder a todos os pedidos por personagens caros ou itens da moda que podem rapidamente se tornar obsoletos. Ensine-os a diferenciar o "querer" do "precisar".

**7. Planejamento Financeiro: Evite o Aperto**

Para evitar surpresas desagradáveis no orçamento de agosto, a dica é planejar a compra com antecedência. Se possível, reserve uma parte do valor mensalmente durante o ano. Evite deixar tudo para a última hora, quando a demanda é maior e as promoções são mais raras.

Com estas estratégias, a compra do material escolar para a volta às aulas em 2025 será uma tarefa muito mais tranquila e eficiente. Bom retorno aos estudos!



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

# ETARISMO

*Por Comendador Dom Helio Reis*



O Que É Etarismo?

O etarismo (ou idadismo) é o preconceito, estereotipagem e discriminação direcionados a indivíduos ou a si mesmo com base na idade. É um problema generalizado que afeta pessoas de todas as idades, mas suas consequências mais graves são frequentemente sentidas por pessoas mais velhas.

Pode se manifestar de diversas formas:

* Estereótipos: Crenças generalizadas (ex: idosos não entendem de tecnologia; jovens são irresponsáveis).
* Preconceito: Sentimentos ou atitudes, geralmente negativas, em relação a grupos por causa da idade.
* Discriminação: Ações que tratam pessoas de forma injusta devido à sua idade.

O etarismo pode ocorrer em diferentes esferas:

* Institucional: Enraizado em leis, regras, políticas e práticas (ex: idade limite para contratação).
* Interpessoal: Nas interações entre indivíduos (ex: linguagem condescendente com idosos).
* Autoetarismo: Quando um indivíduo internaliza mensagens etaristas e as aplica a si mesmo.

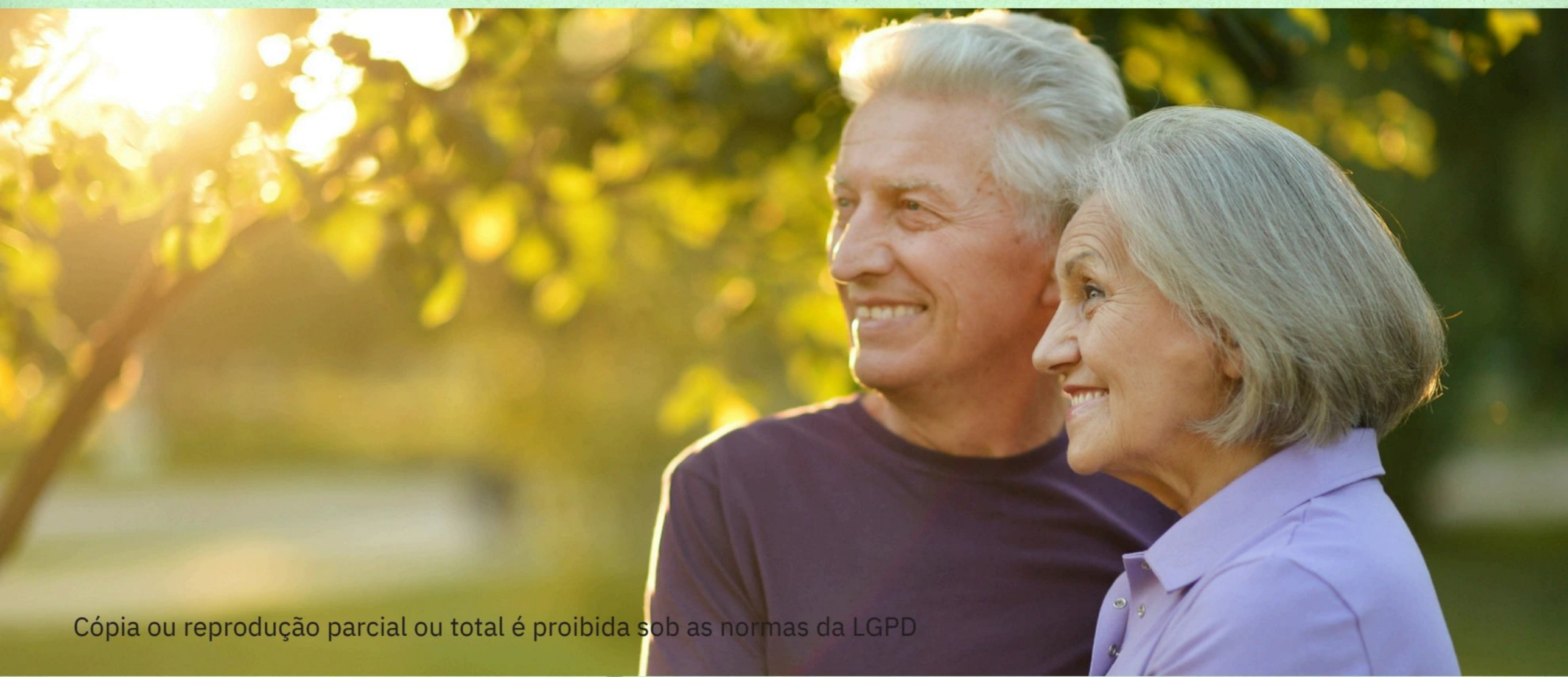
Impactos do Etarismo

O etarismo tem consequências negativas significativas para indivíduos, para a economia e para a sociedade como um todo:

* Saúde e Bem-Estar: Está ligado a pior saúde física e mental, qualidade de vida reduzida e até menor expectativa de vida. Pode levar a estresse, depressão e declínio cognitivo.
* Isolamento Social: Pode causar exclusão social, solidão e isolamento.
* Impacto Econômico: Leva à discriminação no mercado de trabalho (contratação, promoções, treinamento) e força a aposentadoria precoce, privando empresas e a sociedade de valiosa experiência e habilidades.
* Oportunidades Reduzidas: Limita atividades e aspirações, impedindo a plena contribuição para a sociedade.

Formas Práticas de Combater o Etarismo

Combater o etarismo é essencial para construir uma sociedade mais justa e inclusiva, onde a idade seja vista como um fator de diversidade e não de divisão. A luta contra o etarismo envolve ações contínuas em diversos níveis: individual, no ambiente de trabalho e em níveis sociais/legais.



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



**No Nível Individual e no Dia a Dia:**

As mudanças mais poderosas começam em nossas próprias atitudes e interações.

* Conscientização e Autorreflexão:

* Identifique seus próprios vieses:

Reflita sobre seus preconceitos e estereótiposrelacionados à idade.

Todos nós podemos ter vieses inconscientes.

* Eduque-se: Busque informações sobre o envelhecimento, as diferentes gerações e os impactos do etarismo.

* Linguagem e Comunicação:

* Use linguagem respeitosa e neutra: Evite termos que infantilizam, desqualificam ou generalizam. Chame as pessoas pelo nome. Por exemplo, em vez de "vovó", use o nome da pessoa. Em vez de "jovem de coração", use "pessoa ativa" ou "entusiasmada".

* Elimine diminutivos e apelidos condescendentes: Não use "velhinho(a)", "querido(a)" de forma paternalista.

* Questione frases etaristas: Se ouvir alguém dizer "ele(a) já não tem mais idade para isso" ou "isso é coisa de gente nova/velha", desafie a afirmação de forma construtiva.

* Foque nas habilidades, não na idade: Ao descrever alguém, destaque suas competências e conquistas, em vez de focar na idade.

* Interação e Relacionamento:

* Promova o diálogo intergeracional: Converse com pessoas de diferentes idades, ouça suas histórias e experiências. Isso ajuda a quebrar barreiras e a construir empatia.

* Valorize a experiência e o potencial: Reconheça que pessoas de todas as idades têm muito a contribuir. Os mais velhos trazem sabedoria e resiliência; os mais jovens, novas perspectivas e familiaridade com tecnologias.

* Incentive a autonomia: Respeite a capacidade de decisão e a independência de pessoas mais velhas, sempre que possível. Não as trate como incapazes ou frágeis.

* Compartilhe conhecimentos: Ofereça-se para ensinar novas tecnologias a alguém mais velho, e esteja aberto a aprender com a experiência dos mais velhos.

* Mídia e Representação:

* Consuma conteúdo diverso: Procure filmes, livros, séries e mídias que apresentem pessoas de todas as idades de forma positiva e multifacetada, fugindo de estereótipos.

* Critique a representação etarista: Ao ver conteúdos que reforçam estereótipos de idade, reflita sobre eles e, se possível, compartilhe sua crítica.

* Flexibilidade e adaptação: Considere oferecer horários flexíveis, opções de trabalho remoto e outros benefícios que possam atender às necessidades de colaboradores em diferentes fases da vida.

* Crie canais de denúncia: Estabeleça um ambiente seguro e confidencial para que casos de discriminação por idade possam ser reportados e investigados.

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



**No Nível Social e Institucional:**

Ações amplas são necessárias para mudar a percepção coletiva e garantir direitos, com o apoio de políticas públicas e campanhas.



* Legislação e Políticas Públicas:

* Fortaleça o Estatuto do Idoso (Lei 10.741/2003): Garanta a aplicação e o cumprimento das leis existentes que protegem contra a discriminação contra pessoas idosas. O Art. 27, por exemplo, veda a discriminação na admissão em trabalho ou emprego por idade, salvo quando a natureza do cargo exigir.

* Crie novas legislações: Apoie a criação de leis que combatam o etarismo em todas as suas formas, incluindo no mercado de trabalho e em serviços públicos. Projetos como o PL 3549/23, que institui o Programa Nacional de Prevenção ao Etarismo nas UBSs, são exemplos.

* Incentive políticas de inclusão: Promova políticas públicas que incentivem a participação ativa de pessoas de todas as idades na sociedade, como programas de educação continuada e inclusão digital.

* Campanhas de Conscientização em Massa:

* Mídia e Publicidade: Desenvolva campanhas que desmistifiquem estereótipos de idade, mostrando a diversidade e o potencial de pessoas em todas as fases da vida. A Organização Mundial da Saúde (OMS), por exemplo, lançou uma campanha global de combate ao preconceito etário.

* Educação: Inclua o tema do etarismo nos currículos escolares, desde cedo, para formar gerações mais conscientes e respeitosas.

* Parcerias: Colabore com organizações, ONGs e entidades que trabalham na promoção da diversidade etária.

* Pesquisa e Dados:

* Apoie estudos: Incentive a pesquisa sobre o etarismo para entender suas causas, impactos e as melhores estratégias de combate.

* Divulgue informações: Compartilhe dados e evidências sobre os benefícios da diversidade etária e os malefícios do etarismo.

Ao adotar essas formas práticas, contribuímos ativamente para a construção de uma sociedade onde a idade é valorizada como um ativo, e não como um fator de discriminação.

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

# MINI BIOGRAFIA



Conhecido internacionalmente como Comendador Dom Helio Reis (o Doutor multi HC , Comendador por 9 entidades e acadêmico imortal),é pesquisador e Conselheiro na Câmara Brasileira de Cultura . Homem culto e interessado pela mente humana, transformações sociais e violência Doméstica. É embaixador da Cultura pela FEBACLA, é Diretor de Comunicações pelo Instituto AZUSA e parceiro do ELO SOCIAL, também como Comendador, 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 Dom 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. CEO da Editora HR e Revista HR Magazine com várias premiações pela defesa de causas humanitárias, como autismo, maus tratos com animais e indicado pela Presidente imortal Elisabeth Misciaci da ALB-SP – Academia de Letras do Brasil, como apoiador a causa dos desaparecimentos involuntários

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**

# *MIOPIA*

*Poesia por Fernando Antonio Fonseca*

o milagre do sol
é adiar seu rastro para depois
pondo-o alinhado
ao atraso de um caracol

que rasteja...
e semeia seu atalho
-seu corpo hirto
no seio das rochas míopes

mas no breu das eclusas
e na vastidão das cores
não se esconde nada
a ninguém

-tampouco se clama
pelo entardecer...

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

# De “PER SI”



Sou o alarme: é hora
de me querer bem
e ser também o mérito

preconizo a redenção
e os palnos adiados
esquecidos
no front desse combate

converto em ruínas
toda falácia dita
toda danação que avilte
o bendito estar de “per si”

Fernando Antônio Fonseca é poeta das montanhas
de Belo Horizonte  (MG/Brasil)
Tem graduação em Engenharia Química.
Seus genes, o fizeram Poeta,
entretanto, de “pedigree” comprovado.
Publicou, até agora, 10 livros de poesias e 2 de minificção. Já participou de cerca de 28 antologias & coletâneas.
Transita também entre a língua inglesa, e o espanhol.

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

# Os Cavaleiros Templários

*Por Comendador Dom Helio Reis*



Os Cavaleiros Templários, fundados em 1119 para proteger peregrinos na Terra Santa, forjaram um legado que ecoa da era medieval até hoje, misturando história, lendas e muitas teorias. A essência do Templarismo – uma fusão de monasticismo e militarismo – e sua aura de mistério, que perdura há séculos, deu origem a diversas associações, incluindo ligações com a Ordem Rosa-Cruz e confrontos com poderosos inimigos, notadamente o Rei Filipe IV da França e, em última instância, a própria Igreja.

Ascensão e Apogeu: O Coração do Templarismo e a Força da Igreja (Séculos XII e XIII)

Os Templários rapidamente se tornaram uma das ordens militares-religiosas mais poderosas e ricas da Idade Média. Sua estrutura monástica e a disciplina militar os tornaram temíveis em batalha, atuando como a vanguarda das Cruzadas, famosos por sua bravura e por nunca recuar, a menos que estivessem em desvantagem de três para um. O Templarismo em sua raiz era essa dedicação feroz à defesa da fé e dos peregrinos, combinada com votos de pobreza, castidade e obediência.

A Igreja Católica desempenhou um papel fundamental em sua ascensão. A Ordem foi oficialmente reconhecida pelo Papa Honório II em 1129, recebendo privilégios extraordinários. Os Templários eram diretamente subordinados ao Papa, o que os isentava da autoridade de bispos e reis locais, conferindo-lhes uma autonomia e poder imensos. Essa relação direta com a Santa Sé não apenas lhes concedeu legitimidade religiosa e apoio popular, mas também permitiu que acumulassem vastas propriedades e riquezas por toda a Europa.

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

O poder templário ia além do campo de batalha. Eles desenvolveram um sofisticado sistema financeiro, considerado por muitos um precursor da banca moderna. Com uma vasta rede de propriedades (comendas e fortificações) pela Europa e Oriente Médio, eles se tornaram credores de reis e nobres, além de oferecerem "cartas de crédito" para peregrinos – essencialmente, cheques de viagem da época. Essa habilidade financeira lhes rendeu riqueza e influência sem precedentes, mas também os colocou em uma posição de vulnerabilidade, acumulando inimigos devido ao seu poder e independência.

Queda e Dissolução: A Conspiração dos Inimigos e a Capitulação da Igreja (Início do Século XIV)

Apesar de seu poder, a perda da Terra Santa em 1291, com a queda de Acre, minou o propósito original dos Templários. Ao mesmo tempo, sua imensa riqueza e independência geraram ressentimento e inveja entre os monarcas europeus. O principal inimigo que selaria seu destino foi o Rei Filipe IV da França, que estava profundamente endividado com a Ordem e cobiçava seus bens.

Filipe IV orquestrou a queda dos Templários com uma campanha implacável de difamação. Em 13 de outubro de 1307 (uma data que alguns associam à superstição da "sexta-feira 13"), todos os Templários na França foram presos sob acusações de heresia, idolatria, sodomia e negação da cruz – acusações amplamente infundadas e obtidas sob tortura.

A Igreja, sob o Papa Clemente V, inicialmente tentou resistir às acusações, mas acabou cedendo à pressão esmagadora de Filipe IV. Embora muitas das acusações não pudessem ser provadas, o Papa, para evitar um cisma e proteger a autoridade papal, dissolveu a Ordem em 1312 com a bula papal Vox in excelso. Essa decisão foi mais política do que teológica, demonstrando a força do poder secular sobre a Igreja naquele momento. O último Grão-Mestre, Jacques de Molay, foi queimado na fogueira em 1314, supostamente amaldiçoando o Rei e o Papa, que morreriam logo depois.

Após a supressão, os bens templários foram, em grande parte, transferidos para a Ordem dos Hospitalários, embora Filipe IV tenha se beneficiado consideravelmente. Em Portugal, a Ordem foi reabsorvida em 1319 pela recém-criada Ordem de Cristo, permitindo que parte de sua herança e membros continuassem, mas sob uma nova estrutura e controle.



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



*O Legado Duradouro: O Templarismo na Cultura Moderna (Do Século XIV aos Dias Atuais) Apesar de sua dissolução oficial, o fascínio pelos Templários só cresceu. Sua queda dramática e o mistério em torno de sua vasta riqueza e segredos alimentaram inúmeras lendas e teorias da conspiração. O Templarismo, como conceito e inspiração, transcendeu a história da Ordem.

* Cultura Popular: Os Templários são um tema recorrente em literatura, cinema, televisão e jogos. Filmes como "O Código Da Vinci" e séries como "Knightfall" popularizaram a imagem dos Templários como guardiões de segredos antigos, tesouros escondidos (como o Santo Graal ou a Arca da Aliança) e linhagens místicas. Embora muitas dessas representações sejam imprecisas, elas demonstram o impacto cultural duradouro da Ordem.

Influência Esotérica e Sociedades Secretas: Desde o século XIX, várias organizações, incluindo ramos da Maçonaria (como os Cavaleiros Templários Maçônicos) e a Ordem Rosa-Cruz, reivindicam uma ligação simbólica ou, em algumas teorias, até direta, com a Ordem medieval. A Ordem Rosa-Cruz, com suas raízes místicas e filosóficas que remontam ao século XVII (ou até antes, dependendo da tradição), é frequentemente associada aos Templários em narrativas que sugerem que os Templários sobreviventes teriam se unido ou transmitido seus conhecimentos a essas novas irmandades secretas.

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

* Embora a maioria dos historiadores e as próprias autoridades maçônicas e rosa-cruzes neguem uma conexão histórica direta, a imagem dos Templários serve para infundir mistério e prestígio a essas sociedades, que frequentemente exploram temas de conhecimento oculto e iluminação espiritual, mantendo vivo o ideal do "Templarismo".* Símbolos e Arquitetura: A Cruz Templária continua sendo um símbolo amplamente reconhecido, incorporado em designs e arte. A arquitetura templária, com suas fortalezas e igrejas redondas, também deixou sua marca, influenciando estilos medievais e modernos com sua ênfase em defesa e simbolismo espiritual.

* Impacto Financeiro: As inovações templárias no sistema bancário, como as cartas de crédito, são reconhecidas como um passo significativo no desenvolvimento das finanças modernas. Sua capacidade de gerenciar e transportar grandes somas de dinheiro os tornou os "banqueiros" da Idade Média.

Revisionismo Histórico: Infelizmente, a imagem dos Templários também foi apropriada por grupos extremistas de direita em tempos mais recentes, que se inspiram na ideia de uma "nova cruzada" e utilizam pseudo-histórias para justificar suas ideologias.

Em suma, a Ordem dos Cavaleiros Templários foi uma força histórica de tremenda importância na Idade Média, tanto militarmente quanto financeiramente. Sua dramática e controversa queda, orquestrada por seus inimigos e com a eventual capitulação da Igreja, solidificou seu lugar na imaginação popular, transformando-os em um ícone de mistério, poder e segredos, cujo eco ressoa forte até os dias atuais, alimentando até mesmo a narrativa de que seus conhecimentos e linhagem teriam sido secretamente preservados por outras ordens, como a Rosa-Cruz, e inspirando o conceito contínuo do Templarismo.



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

seção **AMIGO PET**



# A comunicação dos Animais através dos Sentimentos





# Amor que cura sem palavras



# Deus diz “eu te amo” todos os dias em detalhes...



# O Perfeito Trabalho dos Soldados K9



# O AMOR

Que nunca te arrependas pelo
amor dado,
faz parte da vida arriscar-se
por um sonho...
Porque se não fosse assim, nunca
teríamos sonhado.
Mas, antes de tudo, que você saiba
que tem aliado,
ele se chama TEMPO... seu melhor
amigo.
Só ele pode dar todas as certezas
do amanhã.
A certeza que... realmente você
amou.
A certeza que... realmente você foi
amada.

***Carlos Drummond de Andrade***

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

# Reflexões

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

# A Arte Cultural Literária no Maranhão: Um Legado Vivo

*Por Cel. Carlos Furtado*

O Maranhão, reverenciado como a "Atenas Brasileira", ostenta uma história literária rica e pulsante. Essa alcunha, conquistada a partir do século XIX, reflete a efervescente vida intelectual de São Luís e o notável número de escritores e pensadores que moldaram a literatura nacional.

Das Raízes Românticas à Efervescência Contemporânea

A semente da literatura maranhense foi lançada no Romantismo, com o poema "Hino à Tarde" de Odorico Mendes em 1832. Nomes como Gonçalves Dias, com sua poesia indianista, e Maria Firmina dos Reis, pioneira abolicionista com "Úrsula", solidificaram o movimento. O Naturalismo ganhou força com Aluísio Azevedo, que em "O Mulato" e "O Cortiço" desvendou as mazelas sociais. Posteriormente, o Modernismo maranhense floresceu com Bandeira Tribuzi e seu "Alguma Existência" (1948), trazendo frescor e liberdade de estilo.

A produção literária maranhense nunca cessou. Novas gerações abraçaram a escrita, registrando a história e a cultura do estado, utilizando a literatura como um elo vital entre o passado e o presente.

Guardiões da Memória e Novos Horizontes

Além da centenária Academia Maranhense de Letras (AML), fundada em 1908, diversas outras instituições surgiram para celebrar e preservar o legado literário do estado, mostrando a força e a diversidade desse cenário. Entre elas, destacam-se:

- Instituto Histórico e Geográfico do Maranhão (IHGM): Fundamental na pesquisa e divulgação da história e geografia local.
- Academia Maranhense de Ciências, Letras e Artes Militares (AMCLAM): Presidida por três mandatos pelo Cel. Carlos Augusto Furtado Moreira, um homem que, além de sua notável carreira militar, é um memorialista e cronista engajado.
- Federação das Academias de Letras do Maranhão (FALMA): Que tem como Presidente o escritor César Brito e o Cel. Carlos Furtado na vice-presidência, articulando a união entre as diversas academias.
- Academia Vianense de Letras (AVL), Academia Atheniense de Letras e Artes (ATHEART), Academia Ludovicense de Letras (ALL), Academia Maçônica de Letras (AML), Academia de Medicina de Letras (AML) e outras instituições literárias que vêm oportunizando o surgimento de novas vozes literárias.

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

Essas instituições são faróis que guiam a produção intelectual e artística, promovendo debates, lançamentos e homenagens.

Vozes Atuais e o Futuro da Literatura Maranhense

A cena literária maranhense continua viva e pulsante, com autores que, em suas diversas formas de expressão, enriquecem o panorama cultural. Nomes como:

• Cel. Carlos Augusto Furtado Moreira: Além de sua atuação em academias, é um escritor de prosa elegante, unindo o erudito ao popular, e um cronista perspicaz dos personagens do Maranhão profundo.

• Professora Dilercy Adler: Reconhecida por sua contribuição à literatura e à cultura maranhense.

• Professora Wanda Cunha: Uma voz importante no cenário literário e acadêmico.

• Procuradora de Justiça Fátima Travassos: Que traz uma perspectiva singular em sua produção literária.

• Doutor João Bentivi: Que, com seus saraus, criou a diferenciada ATHEART.

• Os escritores Vavá Melo e João Francisco Batalha: Contribuindo com suas narrativas e poesias.

• E novas promessas como Pedro Neto e outros talentos que vêm despontando, garantindo a renovação e a vitalidade da escrita maranhense.

A arte cultural literária no Maranhão é um reflexo de sua história rica, de sua resiliência e de sua capacidade de reinventar-se, mantendo viva a chama que a consagrou como a "Atenas Brasileira" e que continua a inspirar e encantar.

Conversa com o Cel. Furtado: Conciliando a Carreira Militar e a Paixão Literária

Nesta oportunidade, conversaremos com o Cel. Furtado, que, como produtor cultural, vem propiciando uma verdadeira revolução cultural, artística-literária e científica através da AMCLAM. Ele reuniu uma gama de excelentes acadêmicos de diversos setores sociais maranhenses, como a Polícia Militar, o Corpo de Bombeiros Militar, o Tribunal de Justiça, o Ministério Público, as Universidades Federal e Estadual, e outros profissionais, todos eles com estreitas ligações com a PMMA, onde o Cel. Furtado desempenhou suas atividades profissionais por quase 35 anos.

HR MAGAZINE – Cel. Furtado, o senhor, como oficial da Polícia Militar, como conciliou as atividades profissionais e literárias-culturais?

CEL. FURTADO – É preciso uma rápida volta no tempo para retratar que, aos 13 anos de idade, comecei a escrever meus primeiros acrósticos. Evidentemente, isso nasce das intensas leituras realizadas como jovem adolescente, desde os poemas em muros da cidade de São Luís, de autoria do escritor e poeta Emílio Ayoub, aos livros clássicos de literatura mundial.

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




**Cadetes da PMMA entronizam o Pavilhão Nacional, a Bandeira do Maranhão e o Estandarte da AMCLAM em solenidade**

Posteriormente, ao ingressar na PMMA, época em que dava os primeiros acordes no violão com um grande instrumentista, Arão, vizinho no bairro em que morava, compus a Canção do CFAP, centro de formação da PM onde cursava a formação de Sargentos. Mais tarde, em terras mineiras, onde frequentei o curso de formação de oficiais, paralelamente às atividades acadêmicas como diretor de imprensa do Diretório Acadêmico Euclides da Cunha, dirigi e escrevi matérias para o Jornal O Espadim e a Revista Comemorativa dos Aspirantes da PMMG. De lá para cá não parei: criei um Blog até ir para a reserva remunerada e criar, com companheiros e amigos, a AMCLAM.

HR MAGAZINE – É perceptível que o senhor possui uma carreira multifacetada?

CEL. FURTADO – Sim, é natural que todo principiante de qualquer área queira abraçar o mundo de uma vez, sendo generalista, e só o tempo é que as habilidades vão se moldando, adequando e se especializando. Com o escritor não é diferente; embora seja, tal como qualquer médico "clínico geral", com o tempo tende a se especializar e escrever com mais maestria. Embora já tenha escrito artigos opinativos, poemas, crônicas, prosas poéticas, trovas, repentes e outros tipos de produção literária, confesso que o que mais gosto é a crônica e as prosas poéticas, pois me propiciam uma maior liberdade.

HR MAGAZINE – Nos fale um pouco da AMCLAM?

CEL. FURTADO – A Academia Maranhense de Ciências, Letras e Artes Militares é, sem sombra de dúvidas, o meu maior projeto cultural-literário-artístico e científico, pois foi um projeto adormecido por mais de três décadas. Desde o final dos anos oitenta, passei a sonhar com a formação de um grupo que pudesse desenvolver atividades na área. Lamentavelmente, não foi entendido pelo comando da PMMA à época e foi preciso esperar ser transferido para a reserva remunerada para desenvolvê-lo.

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

Até hoje, observo por parte do alto comando da instituição a ciumeira que a AMCLAM causa entre aqueles que não a integram; creio que há algumas concepções entendidas de forma errônea por alguns. Na AMCLAM, embora eu seja Coronel, a entidade não é especificamente privativa dos oficiais. É uma entidade em que o que fala mais alto é a habilidade, são os dons, é a disponibilidade para produzir, para participar e para contribuir, pois o grande número de atividades culturais é possível graças à contribuição de seus membros. Após sete anos, gradativamente a AMCLAM foi se solidificando no cenário maranhense, pela qualidade de sua produção e pelo esforço de seus membros. Já alcançamos espaços no cenário nacional e já caminhamos a passos largos para uma presença internacional.

HR MAGAZINE – E essa presença internacional como ocorre?

CEL. FURTADO – De forma natural, a AMCLAM apresenta um diferencial de suas congêneres. Além da contribuição financeira efetiva de seus membros, desde o início uma marca foi registrada: a qualidade de seus eventos, de suas produções. E todo mundo gosta de coisas boas. Nossa "expertise" na PMMA e culminado na APMGD – formação de oficiais, onde o esmero é a tônica, e onde tive a oportunidade e felicidade de comandar em duas oportunidades e encerrei minha carreira policial-militar – trouxe para a cultura o que de melhor temos: a disciplina, valores e, sem deixar que princípios hierárquicos ultrapassassem limites, colocamos em prática tanto na gestão quanto nas atividades desenvolvidas. Nosso trabalho passou a ser visualizado nas divulgações realizadas em blogs, matutinos escritos, redes sociais e já somos convidados a participar de eventos mundo a fora.




Cadetes do Corpo de Bombeiros conduzem o Pavilhão Nacional, a Bandeira do Maranhão e o Estandarte da AMCLAM em solenidade

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



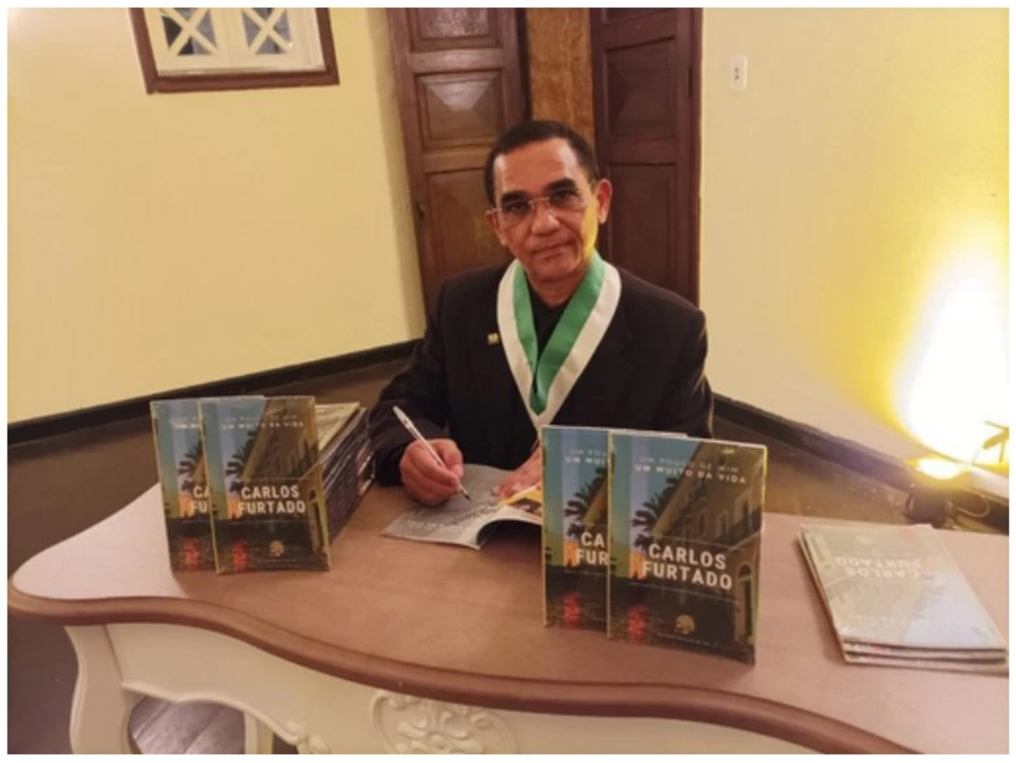
HR MAGAZINE – Quais são os eventos que se destacam na AMCLAM?

CEL. FURTADO – Entre tantos, destacamos a iniciativa de termos realizado um Congresso Nacional das Academias de Letras Militares do Brasil (CONAMBRAS), cinco edições de um Concurso Nacional de Poesia "Pedro Ivo" com premiações em dinheiro e entrega de troféus para os três primeiros colocados, a publicação dos poemas participantes, e a certificação de todos os participantes. Atualmente, é um dos concursos mais participativos entre os inúmeros escritores brasileiros que pouco têm oportunidade de apresentarem suas produções. Desenvolvemos também anualmente, de forma mensal, um Ciclo de Palestras que já se encontra em sua sétima edição, onde nossos acadêmicos, após pesquisas, apresentam aos assistentes uma biografia aprofundada dos seus patronos, além de outros eventos.

HR MAGAZINE – Uma mensagem aos leitores?

CEL. FURTADO – Aprendi com a minha mãe vários ditados populares, verdadeiras mensagens para a vida. Entretanto, foi no CFAP a leitura de uma frase em uma de suas paredes que dizia assim: "Só quem tenta o absurdo, consegue o impossível". Eu nunca esqueci, e já quase no final de carreira, aprendi com um Superior que gostava de dizer: "Sucesso só vem antes de Trabalho no dicionário". Portanto, essas duas frases sintetizam bem a nossa trajetória. Obrigado.

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




**MINI BIOGRAFIA**

Carlos Augusto Furtado Moreira

Escritor. Publicou: Ponderações de um observador privilegiado; Um pouco de mim, um muito da vida; Poetizando em Tempos de Pandemia; Meio Ambiente em versos; Pedro Ivo de Carvalho Viana, uma história de sucessos (coautor); Tributo a Humberto de Campos (coautor). É Presidentes da AMCLAM e da ALMEBRAS e Vice-presidente da FALMA. academiaamclam@gmail.com - (98) 991926747.

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

# seção **CIÊNCIA E TECNOLOGIA**





# TECNOLOGIA & ALIENAÇÃO

*Por Fernando Antônio Fonseca*

O mundo contemporâneo prima pela perenidade e imediatismo de suas relações e artefatos/produtos de consumo. Os meios de produção formatam e delineiam o mercado e sua "concha" cultural, construída a partir da consolidação de tecnologias de ponta altamente sofisticadas, disponibilizando serviços e produtos que requerem mão-de-obra especializada e capacitada, orientadas para a execução de procedimentos inegavelmente alienantes. O output dessa produção está organicamente vinculado a ferramentas de mídia que disseminam comportamentos e posturas, que servem ao ideário de consumo estabelecido. Há uma enorme preocupação em relação à "forma', em detrimento do "conteúdo", priorizando-se os produtos descartáveis e substituíveis (de breve vida útil), que -desse modo- incrementam grandemente o ciclo e a cadeia produtiva. Assim, são encontrados no mercado, itens de consumo padronizados ao redor de todo o planeta, os quais diferenciam-se apenas, pelo seu custo, no câmbio da moeda local. As grandes corporações plurinacionais despejam (de forma massificada), uma vasta gama de itens homogêneos, em um fluxo ininterrupto e constante Confirma-se, dessa forma, a validação do termo "aldeia global", criado pelo teórico e pensador canadense Marshall McLuhan, no século passado. Há uma despersonalização do consumidor, com a consequente perda de sua identidade vital. O cidadão comum torna-se mero "objeto-fim", frente a uma problemática institucional que ele ignora (ou desconhece) inteiramente...

MINI BIOGRAFIA

Fernando Antônio Fonseca é poeta das montanhas de Belo Horizonte (MG/ Brasil). Tem graduação em Engenharia Química. Seus genes, o fizeram Poeta, entretanto, de "pedigree" comprovado. Publicou, até agora, 10 livros de poesias e 2 de minificção. Já participou de cerca de 28 antologias & coletâneas. Transita também entre a língua inglesa, e o espanhol.

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

# Ferramentas e Aplicativos Essenciais para a Volta às Aulas

*Por Joyce Reis*

A volta às aulas é um período de novos desafios e oportunidades. Para os estudantes de hoje, a tecnologia se tornou uma aliada indispensável na organização, produtividade e aprendizado. Com a infinidade de ferramentas e aplicativos disponíveis, escolher os mais úteis pode ser uma tarefa difícil. Pensando nisso, selecionamos algumas das melhores opções para ajudar você a ter um ano letivo de sucesso.

**Organização e Produtividade**

Manter-se organizado é crucial para qualquer estudante. Estas ferramentas podem fazer a diferença:

- **Notion:** Mais do que um simples aplicativo de anotações, o Notion é uma plataforma multifuncional que permite criar e organizar notas, listas de tarefas, wikis, planejadores de projetos e muito mais. Sua flexibilidade o torna ideal para gerenciar horários de estudo, trabalhos em grupo e até mesmo a vida pessoal. É uma ferramenta poderosa para centralizar todas as suas informações.
- **Google Agenda (ou similar como Outlook Calendar/Apple Calendar):** Essencial para gerenciar compromissos, aulas, prazos de entrega e eventos sociais. Sincronizável com diversos dispositivos, permite criar lembretes e compartilhar calendários, facilitando a coordenação de trabalhos em grupo. A visualização semanal ou mensal ajuda a ter uma visão clara de todas as suas atividades.
- **Trello (ou similar como Asana/Monday.com):** Ideal para gerenciar projetos e trabalhos em grupo. Com um sistema de quadros, listas e cartões, o Trello permite acompanhar o progresso das tarefas, atribuir responsabilidades e definir prazos. É uma ferramenta visual e colaborativa que facilita a comunicação entre os membros do grupo.

**Foco e Concentração**

Em um mundo cheio de distrações, manter o foco é um desafio. Estes aplicativos podem ajudar:

- **Forest:** Se você luta contra a tentação de usar o celular, o Forest pode ser seu aliado. Ele gamifica o processo de concentração: ao iniciar uma sessão de estudo, você planta uma árvore virtual que cresce enquanto você se mantém focado no seu dispositivo. Se você sair do aplicativo, a árvore morre. É uma forma divertida e eficaz de combater a procrastinação.
- **Freedom:** Para uma solução mais robusta, o Freedom permite bloquear sites e aplicativos que distraem em todos os seus dispositivos por um período de tempo determinado. É uma ferramenta poderosa para criar um ambiente de estudo livre de interrupções.




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

**Anotações e Leitura**

Capturar e organizar informações é fundamental para o aprendizado:

**Evernote (ou similar como OneNote/Simplenote):** Um clássico para anotações digitais. O Evernote permite capturar ideias, organizar pesquisas, digitalizar documentos e salvar páginas da web. Sua funcionalidade de pesquisa avançada facilita encontrar rapidamente o que você precisa, mesmo meses depois.

**Mendeley (ou similar como Zotero/EndNote):** Indispensável para estudantes universitários e pesquisadores. O Mendeley é um gerenciador de referências que ajuda a organizar artigos científicos, criar bibliografias e citar fontes corretamente. Ele economiza um tempo valioso na hora de elaborar trabalhos acadêmicos.

**Colaboração e Comunicação**

Trabalhos em grupo são uma realidade na vida estudantil. Facilite a comunicação e a colaboração com:

- **Google Drive (ou similar como OneDrive/Dropbox):** Essencial para o armazenamento e compartilhamento de arquivos. Com documentos, planilhas e apresentações em tempo real, o Google Drive permite que múltiplos usuários trabalhem no mesmo arquivo simultaneamente, facilitando a colaboração em projetos de grupo.
- **Zoom (ou similar como Google Meet/Microsoft Teams):** Para reuniões online, discussões em grupo ou até mesmo para acompanhar aulas à distância. Essas plataformas oferecem recursos de vídeo, áudio e compartilhamento de tela, mantendo a comunicação fluida e eficaz.

**Recursos Educacionais e Aprendizado**

Aprimore seus conhecimentos com estas plataformas:

- **Khan Academy:** Oferece uma vasta biblioteca de recursos educacionais gratuitos, incluindo vídeos explicativos, exercícios práticos e artigos sobre diversas disciplinas, desde matemática e ciências até história e programação. É uma excelente ferramenta para revisar conceitos ou aprender algo novo.
- **Coursera (ou similar como edX/Udemy):** Para quem busca aprofundar conhecimentos ou aprender novas habilidades, essas plataformas oferecem cursos online de universidades e instituições renomadas. Muitos cursos possuem opções gratuitas de auditoria, e certificados pagos para quem deseja comprovar o aprendizado.

Ao integrar essas ferramentas e aplicativos à sua rotina, você estará mais preparado para enfrentar os desafios da volta às aulas e potencializar seu desempenho acadêmico. Experimente as opções que mais se adequam ao seu estilo de estudo e transforme sua experiência educacional!



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

# Vídeos Geniais Feitos em IA

# Orkut Anuncia Retorno ao Brasil com IA e Resgate de Fotos Antigas




Prepare-se para reviver a era dos scraps e depoimentos: o Orkut, a icônica rede social que marcou os anos 2000, está oficialmente a caminho de um retorno, e o Brasil será o primeiro país a receber a nova plataforma! É hora de matarmos a saudade das comunidades "Eu odeio acordar cedo".

O anúncio foi feito pelo próprio criador da rede, o engenheiro turco Orkut Büyükkökten, que revelou estar desenvolvendo uma nova versão do Orkut com inteligência artificial (IA) integrada. Segundo ele, a proposta vai além da nostalgia, focando em resgatar o espírito das conexões genuínas, com uma experiência mais humana e menos manipulada por algoritmos.

Uma Nova Abordagem para as Redes Sociais

Diferente das redes sociais atuais, que priorizam o engajamento a qualquer custo, o novo Orkut promete usar a IA de forma ética. O sistema em desenvolvimento terá ferramentas para:

Facilitar a moderação de conteúdo tóxico.

Recomendar conexões mais saudáveis.

Personalizar a navegação sem invadir a privacidade dos usuários ou vender dados para publicidade agressiva.

“Queremos reconstruir um espaço onde as pessoas possam se sentir seguras, ouvidas e conectadas por interesses reais, e não por vícios de rolagem infinita”, diz Orkut Büyükkökten em nota publicada no site oficial da rede. Uma visão ambiciosa para o cenário digital atual!

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

Brasil na Frente e Fotos Antigas de Volta!

O Brasil, país onde o Orkut alcançou seu auge e teve sua comunidade mais ativa, será o mercado prioritário no relançamento. A nova rede já está em fase de pré-cadastro, e o site oficial (orkut.com) está ativo, com um comunicado do fundador informando que “algo novo está em construção”. Ainda não há uma data exata para o lançamento, mas a expectativa é que os primeiros convites comecem a ser liberados ainda em 2025.

Entre as novidades mais aguardadas pelos usuários antigos está a possibilidade de recuperar fotos do Orkut original! A equipe do projeto afirma que haverá ferramentas para resgatar parte do conteúdo arquivado, como imagens de perfis e álbuns antigos, caso o usuário utilize o mesmo e-mail vinculado à conta desativada.

O retorno do Orkut ocorre em um momento em que muitas pessoas demonstram cansaço das redes sociais dominadas por algoritmos focados em alcance. O novo projeto aposta justamente no oposto: menos disputa por curtidas e mais qualidade nas relações online. Com isso, a plataforma espera conquistar não apenas os nostálgicos da geração Orkut, mas também um novo público em busca de um ambiente digital mais leve, empático e centrado em comunidade. Você está pronto para reviver essa nostalgia com uma nova roupagem?




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

# Conheça as delícias feitas com carinho para adoçar seu dia



**Encomende por telefome**
**que entregamos para você**
**temos Morango do Amor**

**Caseirinhos da Cássia**
**tel. 11 - 99482-4114**







By Cássia Biaggioni
CASEIRINHOS
11 99482-4114
@bycassiabiaggioni

**Se você precisa tirar uma caixa de marimbomdo, abelhas, vespas Ligue para a gente ...**










seção **SAÚDE E BEM ESTAR**



# Semana do Aleitamento Materno

P*or Dra. Claudia Araujo*



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



Semana Mundial de Aleitamento Materno (SMAM) é considerada como veículo para promoção da amamentação e ocorre em 120 países de 1º a 7 de agosto.

“Priorize a Amamentação: Crie Sistemas de Apoio Sustentáveis” é o slogan 2025.

O leite materno é um alimento natural, produzido sem poluição, sem embalagens e sem resíduos.

É uma solução sustentável, que faz bem ao nosso planeta.

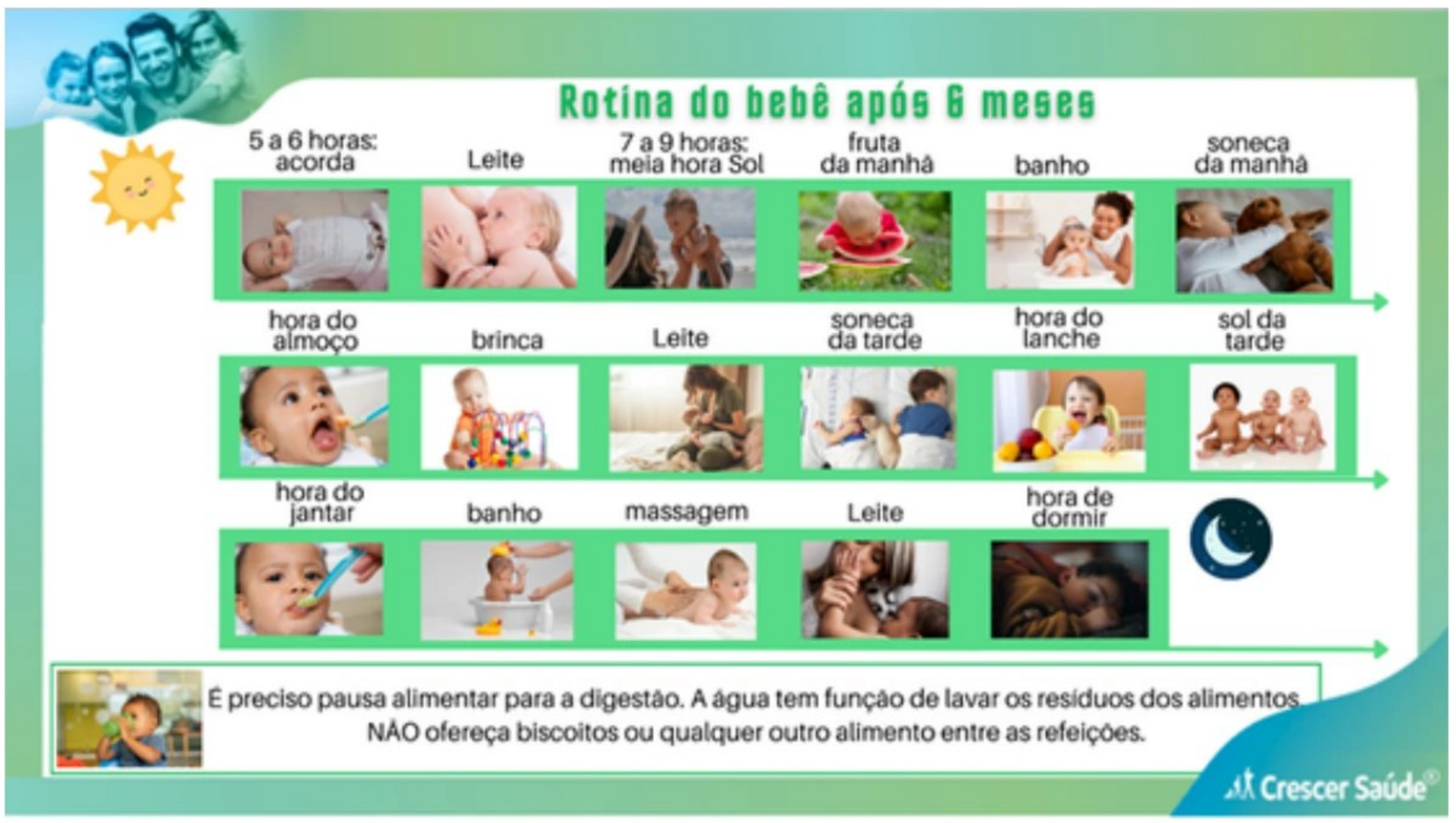
Nas últimas décadas aumentou significativamente a permanência do aleitamento materno exclusivo até 6 meses, contudo existe um vácuo no conhecimento coletivo da alimentação após 6 meses de vida.

Primeiras dúvidas após o nascimento: O leite materno é suficiente? É normal mamar tantas vezes?




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

Você pode estar pensando... Rotina de um bebê? Leite materno não é livre demanda????
No meado do século passado a orientação era "leite materno de 3 em 3 horas", felizmente foi verificado que o bebê não pode ser direcionado pelo ponteiro de um relógio e muitas mães seguiam a orientação rigorosamente, com isso nasceu o conceito de "leite materno em livre demanda", entretanto esse conceito pode levar a falta de rotina na vida do bebê, o que gera um processo de exaustão da mãe e da criança.
O bebê precisa de rotina, sem rigor e sem exageros.
Quando a mãe volta ao trabalho é preciso introduzir antes a mamadeira para a criança se adaptar?
- NÃO, na volta ao trabalho, se a criança já tem 6 meses, é hora da introdução alimentar.
Introdução alimentar NÃO inclui introdução de leite de vaca. É possível adaptar a melhor rotina alimentar para as horas que a mãe está ausente.




Agora o bebê necessita de água no intervalo entre as refeições.
A criança deve se alimentar de Leite Materno exclusivo até 6 meses e manter o leite materno como única fonte de leite até por volta dos 2 anos, quando habitualmente a criança larga o peito espontaneamente. A introdução de outras fontes de leite deve acontecer apenas APÓS o desmame.
Observe que Leite Materno é fonte de nutrição, deve ser oferecido no horário da refeição de leite, exceto diante de algum adoecimento, quando o leite materno oferece maior segurança alimentar e aceitação dos pequeninos.
Os momentos de brincar, olhar nos olhos, ouvir com ouvidos atentos, se relacionar com seu bebê com prazer e alegria não devem ser substituídos pela amamentação.
Dra. Cláudia Araújo.

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

Para você que quer saber mais, visite https://loja.grupocrescersaude.com/



Cláudia Araújo, 66 anos, mãe, avó, mais de 40 anos dedicados a promoção da saúde. Atendeu mais de 500 mil pessoas em 35 anos de emergência em 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, Membro da Confraria Brasil. Autora de “Crie Saúde & Sabedoria”. Com Joana D’Arc Lage construiu a Coletânea PES - Poesia, Educação & Saúde, com 11 livros. Coautora nos livros "Conexões de Mentes, Corações e Negócios", "Gladiadores de Vendas", "Estação Aedos", “A mulher no Mundo”, “MMMulheres Reais- Aprimorando a si próprias”. Colunista do Jornal Papo de Artista, Bahia e da HR Magazine, revista mensal de distribuição nos 5 continentes.

CEO da CRESCER SAÚDE, empresa dedicada a ajudar pessoas através de Tele Assistência Médica e educação continuada em PREVENÇÃO de doenças, acidentes e valorização da vida. Com o propósito de conscientização da responsabilidade individual e coletiva na promoção da saúde.

Tem como princípio que “A arte da medicina está em inspirar as pessoas ao hábito de PREVENÇÃO de doenças, acidentes e valorização da vida, com autorresponsabilidade e Gratidão”

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

# Aonde Foi Que Eu Errei?

*Por Maristela Pozitano*

Vivemos tempos desafiadores. As transformações sociais, tecnológicas e culturais têm exigido de todos nós um novo olhar para a convivência familiar, para a educação dos filhos e, acima de tudo, para os nossos próprios valores.

Muitos pais se perguntam, em meio à correria do dia a dia e às dificuldades de comunicação:

"**Onde foi que eu errei?"**

Essa não é apenas uma pergunta de culpa — é também uma abertura para o autoconhecimento, o perdão e a reconexão com o amor verdadeiro.

Este texto é um convite à reflexão sobre a forma como nos relacionamos com nossos filhos, com a vida e com o Criador. É também um lembrete de que nunca é tarde para recomeçar.

**Esperança e Expectativas**

No começo, tudo são flores e esperança.

Quando nos tornamos pais, criamos em nosso coração sonhos, planos e desejos de felicidade para os filhos. Projetamos neles a possibilidade de um mundo melhor, um futuro mais amoroso. No entanto, a vida não segue fórmulas exatas. Vivemos em um mundo em constante perigo, repleto de desafios, e educar exige presença, atenção e discernimento.

**Os Desvios Silenciosos do Caminho**

Por estarmos muito ocupados, deixamos de corrigir nossos filhos com amor. Deixamos de conhecê-los melhor e de sentir suas verdadeiras necessidades.

Muitas vezes, caímos na armadilha do autoritarismo disfarçado de cuidado.

Certos comportamentos radicais dos pais não são expressão de amor, mas de controle, medo e sentimento de posse:

“Você vai fazer isso porque é meu filho!”

Esse tipo de fala bloqueia o diálogo e ensina à criança a obedecer por medo, não por consciência.

Pais equivocados, sem perceber, não reconhecem os esforços dos filhos, exigem que sejam adultos antes do tempo e dificultam o florescimento da confiança. Muitas vezes, delegam aos filhos mais velhos a missão de cuidar dos irmãos mais novos, invertendo funções e tirando o filho de seu lugar de direito — o de simplesmente ser filho. Muitas vezes, não é permitido que a criança seja apenas uma criança, que também precisa de cuidados. E, é claro, isso repercute na vida adulta.

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

**A Comunicação Consciente**

Precisamos deixar claro para nossos filhos que o que não aprovamos são certos comportamentos, não eles como pessoas. Amar é separar a atitude da identidade. É dizer: “Não gostei do que você fez, mas continuo te amando.”

Criança precisa brincar com criança.

A natureza tem suas leis, e, quando tentamos antecipar processos, geramos feridas emocionais profundas.

Educar é respeitar o tempo de crescer, brincar, experienciar a vida em suas fases, reconhecer quando erra e aprender a corrigir o erro.

**O Poder da Escolha**

Temos que buscar nossas semelhanças, e não nossas diferenças.

O mundo já está dividido demais — é no lar que precisamos semear pontes, não muros.

Quando você pensa que o mundo virou as costas para você, pense bem: você pode ter virado as costas para o mundo.

A vida é feita de escolhas, e a escolha de amar é a mais poderosa delas.

**“Não há amor onde não há vontade.”**

**(Gandhi)**

**O Exemplo Vale Mais que Mil Palavras**

Se você, como pai ou mãe, errou, corrija seu comportamento com humildade.

Diga aos seus filhos: “Sinto muito por tudo o que ocorreu. Vamos recomeçar.”

Esse comportamento ensina e transforma.

Ao justificar com respeito, você ensina o valor de cada um, mostra que também está aprendendo, que não é perfeito, mas busca, nos valores humanos, a luz para os próprios atos.

Leve seu filho para junto dos valores do Criador — não importa sua religião.

A fé é um espaço sagrado de acolhimento, pertencimento e transformação.

Não existe fórmula mágica para educar, mas existem valores e verbos que, quando vividos em família, curam e fortalecem os vínculos:

Julgar → Ajudar

Ofender → Defender

Criticar → Elogiar

Agredir → Abraçar

Maldizer → Abençoar

Odiar → Amar

Errar → Perdoar

**“Odiamos mais o ódio do que amamos o amor.”**

(Martinho Lutero)

Que possamos inverter essa lógica e ressaltar mais as nossas qualidades.

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

**Tempo e Presença: Presentes Insubstituíveis**

Tempo e valores humanos são energias que não podem ser acumuladas — só podem ser vividas.

Não adie abraços. Não economize palavras de amor.

Aproveite o tempo com sua família, com amigos. Ajude pessoas. Doe seu tempo voluntariamente.

Seja solidário. Ouça seus filhos e os outros com o coração, como gostaria de ser ouvido e compreendido. Preste mais atenção às pessoas com as quais convive. Integre pessoas. Reconheça o quanto cada um se esforça para fazer parte, para ser incluído.

**A Luz do Amor**

A Luz do Amor é o caminho de retorno à nossa essência.

"**Amados irmãos, não vos equivoqueis em vossa caminhada — ela não está escrita na dor."**

Deus, em sua infinita bondade, concedeu a todos o livre-arbítrio para escreverem, com amor, a própria história aqui na Terra.

A dor é uma criação do ego. O amor é a criação sagrada de Deus. Corrija sua rota. Caminhe em direção à luz.

**O amor não dói. Se dói, é porque ainda não é amor.**

Se você chegou até aqui, é sinal de que se importa.

O amor nos convida, diariamente, a recomeçar — com mais consciência, com mais leveza e com mais compaixão.

É necessário termos uma profunda gratidão pela vida que recebemos de nossos pais. O que faremos com esse patrimônio é de nossa competência — e responsabilidade — quando também nos tornarmos pais.

Não somos vítimas. Somos protagonistas de nossas histórias.

A vida nos convida, através das experiências e desafios, a refletir sobre nossa função e como expandir nossos aprendizados. Assim, as dificuldades se transformam em conexões mais saudáveis, onde o erro passa a ser ensinamento, fazendo parte do acerto.

Fica a pergunta: “Onde foi que eu errei, se fiz tudo o que podia, com tudo o que sabia e com as ferramentas que tinha?

Só nós podemos ter essa resposta.

A perfeição é uma construção constante.

Somos perfeitos hoje com tudo o que recebemos, experienciamos, vivemos e sabemos. E com o que nos ocorre hoje, chegaremos ao amanhã, avançando, subindo passo a passo os degraus da nossa existência.

Enfim, não precisamos ser perfeitos — precisamos mesmo é ser verdadeiros uns com os outros, dando significado às nossas vidas.

Que a nossa passagem transforme outras vidas, e que a nossa contribuição seja para a construção de um mundo melhor do que aquele que encontramos quando chegamos aqui.

**A escolha de deixar um rastro de amor está — e sempre estará — em nossas mãos.**

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

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”

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.




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

# 9º Festival de Pesca de Porto Estrela: Um Sucesso de Pesca Esportiva, Cultura e Inclusão

*Por Tenente Josafa Bispo de Lima*

O 9º Festival de Pesca Esportiva de Porto Estrela, também conhecido como 9º Fest Porto, aconteceu entre os dias 11 e 13 de julho na cidade de Porto Estrela, Mato Grosso. O evento se consolidou como um dos maiores do país, reunindo mais de 800 competidores e 160 embarcações nas águas do Rio Paraguai.

Competição e Sustentabilidade de Mãos Dadas

O festival destacou-se pelo compromisso com a pesca consciente e a preservação ambiental. Mais de 650 peixes de diversas espécies pantaneiras, como pacu, dourado, pintado e cachara, foram capturados e, em um gesto de responsabilidade, todos foram devolvidos ao rio. Além da emoção da disputa, os participantes concorreram a mais de R$ 200 mil em prêmios, incluindo um carro zero quilômetro para a equipe campeã, cinco barcos com motor, bicicletas e outros brindes. A equipe local "OS AMIGOS DO PORTO" foi a grande vencedora, levando o carro avaliado em R$ 100 mil.

Atrações e Reconhecimento

A programação do Fest Porto não se limitou à pesca. Na noite de sexta-feira, 11 de julho, o evento contou com apresentações musicais de GEANDRO MOURA, da consagrada banda Tradição e da banda Erre Som, que animaram o público. Autoridades locais, incluindo o prefeito Márcio Pescador e a primeira-dama Marta Laurentino, agradeceram a participação da população e destacaram o apoio do governador de Mato Grosso, Mauro Mendes, e do deputado estadual Beto Dois a Um, que destinou R$ 600 mil por emenda parlamentar para a festividade. A largada da pescaria embarcada, no domingo, 13 de julho, foi um dos pontos altos, com a presença de figuras como o deputado estadual Chico Guarnieri e o presidente da AMM, Léo Bortolin.




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

www.editorahr.com | HR Magazine






















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



Inclusão e Educação Ambiental

Uma das grandes novidades desta edição foi a inclusão de categorias para Melhor Idade e Pessoas com Deficiência (PCDs), que somaram 42 participantes. Essa iniciativa, promovida pela Secretaria Municipal de Assistência Social, foi amplamente elogiada pela população, reforçando o compromisso do festival com a inclusão social.

O Fest Mirim também foi um sucesso, reunindo 134 crianças divididas em duas faixas etárias. A atividade, organizada pela Secretaria Municipal de Educação, teve como principal objetivo despertar a consciência ambiental nos jovens, ensinando a importância de preservar o meio ambiente e respeitar os recursos naturais. As crianças receberam camisetas personalizadas, crachás com QR Code, lanche e água mineral, unindo educação, recreação e valores ambientais.

Suporte e Expectativas Futuras

O sucesso do 9º Fest Porto foi resultado do esforço conjunto de diversas secretarias municipais, como Assistência Social, Esportes, Educação, Saúde, Obras, Infraestrutura e Serviços Urbanos, Agricultura, Administração, Finanças e Planejamento. O evento também contou com o apoio fundamental da Polícia Militar, Assembleia Legislativa de Mato Grosso, Câmara Municipal, SECEL – Secretaria de Estado de Cultura, Esporte e Lazer, Governo do Estado e empresas da iniciativa privada.

Com uma estrutura impecável e paisagens deslumbrantes, Porto Estrela se firmou como um destino imperdível para amantes da pesca esportiva e da natureza. A comunidade já aguarda com grande expectativa a 10ª edição do evento, que promete ser ainda maior, mais emocionante e mais sustentável, consolidando o Fest Porto como um exemplo de que competição e consciência ambiental podem coexistir harmoniosamente.

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)

**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)

**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

# 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**




# SEÇÃO ABFIP - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS FORÇAS INTERNACIONAIS DE PAZ

WWW.EDITORAHR.COM




FIP








Na data de 18 de julho de 2025 a Sgto. Rita de Cássia Biaggioni e  Analice estiveram representando o presidente no evento de comemoração do dia do veterano Anchieta no Batalhão 2° Choque esteve presente o Deputado Federal Cel.Tadeu, e vários comandante veteranos do choque













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

Em 25 de julho, o 10°  Batalhao de Caçadores foi palco de uma emocionante solenidade de outorga da Medalha Mérito Lei e Ordem da ABFIP. Um Verdadeiro reconhecimento àqueles que dedicam suas vidas à segurança e justiça. A cerimônia contou com a ilustre presença de autoridades militares, civis e eclesiásticas, tornando o momento ainda mais significativo.










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







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





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

# Minha Trajetória na Policia Militar

*Por Sargento PM Lúcia de Lima*

Em 1989, aos 10 anos de idade escolhi a profissão pela qual eu amo e sou completamente apaixonada.
Em 1998, ao terminar o ensino médio fiz a inscrição para o Concurso da Polícia Militar do Estado de São Paulo, sendo chamada para iniciar as demais  fases do concurso um tempo a frente da data da inscrição.
Em 2000 iniciei o antigo Centro de Formação de Soldados, atual Escola Superior de Soldados.
Ao terminar o Curso de Formação e me tornar Soldado Feminino da PMESP, devido a minha nota de classificação na finalização da escola, consegui escolher uma vaga no 11°BPM/M, trabalhando assim em vários tipos de policiamento: POP policiamento ostensivo a pé, Viatura quatro rodas - Radiopatrulhamento, Policiamento Integrado - policial solitário e uma viatura quatro rodas entre outros tipos de policiamentos.
Após está Unidade Policial, trabalhei no 5° BPM/M na 2° Cia PM, COPOM - Centro de Operações da Polícia Militar do Estado de São (a qual tive uma ocorrência muito especial e graças a Deus tive sucesso no desengasgamento de um bebê de apenas 07 dias).
Trabalhei em algumas unidades pertencentes ao Comando Geral da PMESP, na DP - Diretoria de Pessoal, no antigo GRPAE, atual Comando de Aviação da PMESP, e após todas estas grandiosas Unidades, passei nos testes para o antigo CFAP atual Escola Superior de Sargentos em 2017.
Galgando assim mais um degrau profissional em busca de mais e mais conhecimento, assim ajudando os subordinadas e assessorando meus comandantes. Tendo servido também com todo meu carinho ao Centro Médico da PMESP e assim atualmente pela Força Tática do 8°BPM/M, servindo com muito amor e carinho o público interno e o público externo também.
E para realizar mais um sonho em 09 de julho de 2025 chegou a minha promoção a 1° Sargento da Polícia Militar do Estado de São Paulo, graduação está cheia de muitas responsabilidades e trabalho o qual sou apaixonada e sempre serei, principalmente quando estou exercendo minha profissão no campo operacional externamente.
Porém de maneira sempre ética e legalista exerço minha função internamente também, sendo encarregada da Administração da Força Tática do 8° BPM/M - bairro do Tatuapé, zona leste de SP.

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



# MINI BIO

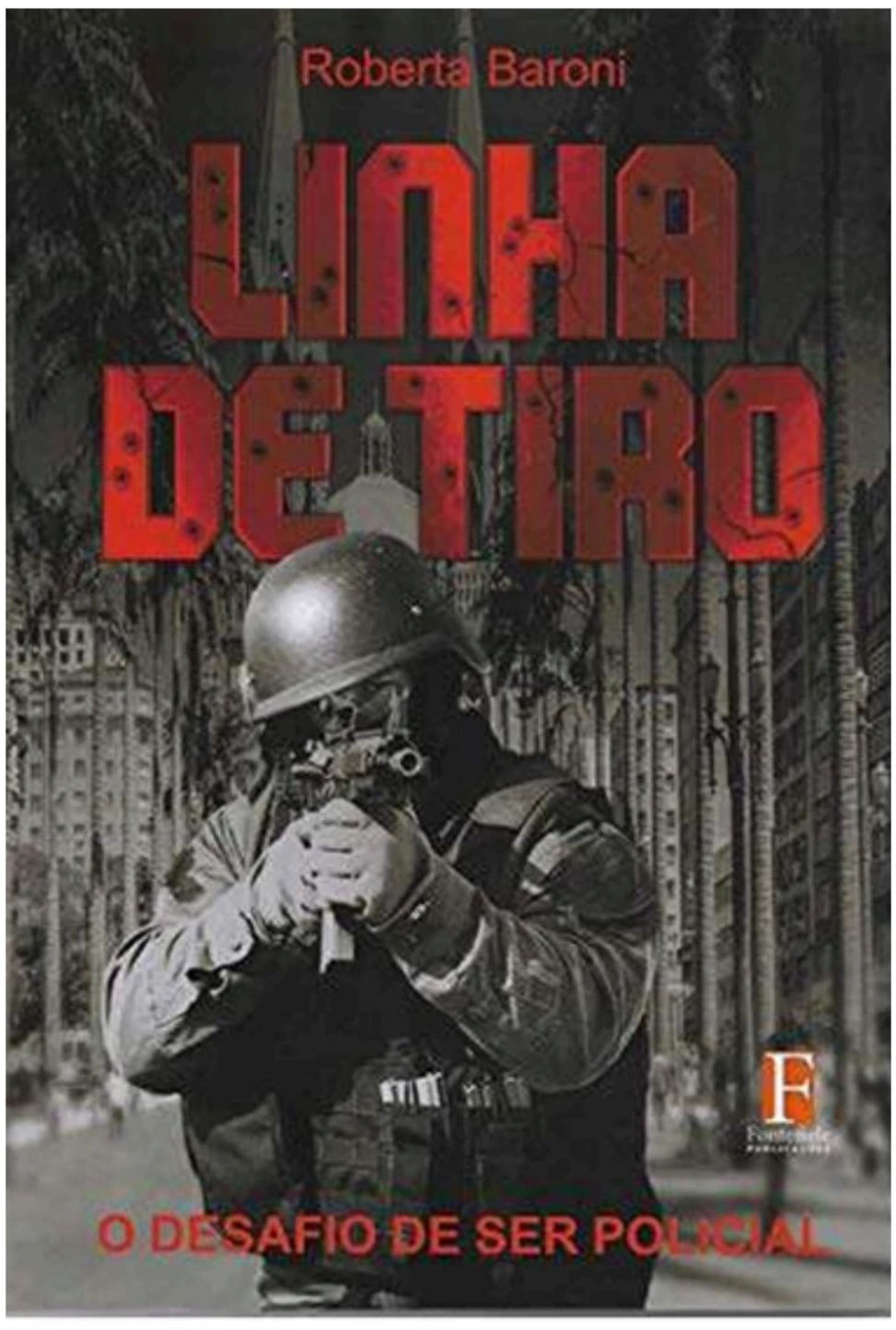
Formada há alguns anos na Faculdade de Pedagogia e pós graduada em Pedagogia Hospitalar.
Atualmente estudante da Faculdade de Educação Física e tenho vontade de fazer as faculdades de Biologia, História e Direito. Intenção de fazer Pós graduação em história das religiões. E tenho muita vontade de fazer um curso Técnico de Enfermagem.
Tenho curso de Reiki nível I, Auxiliar de Veterinária, Auxiliar de Recursos Administrativo, Auxiliar Administrativo, Criminologia e Perícia Criminal.
Internamente na PMESP: Curso de Recursos Humanos, curso de Proerd - Programa Educacional de Resistência às Drogas e a Violência, JCC - Jovens Construindo a Cidadania, Curso de Finanças, Curso de Inteligência da PMESP, Curso de Direção Defensiva Emergencial, CAS - Curso de Aperfeiçoamento de Sargento.

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

# Roberta Baroni – Escritora, pesquisadora e voz feminina na segurança pública

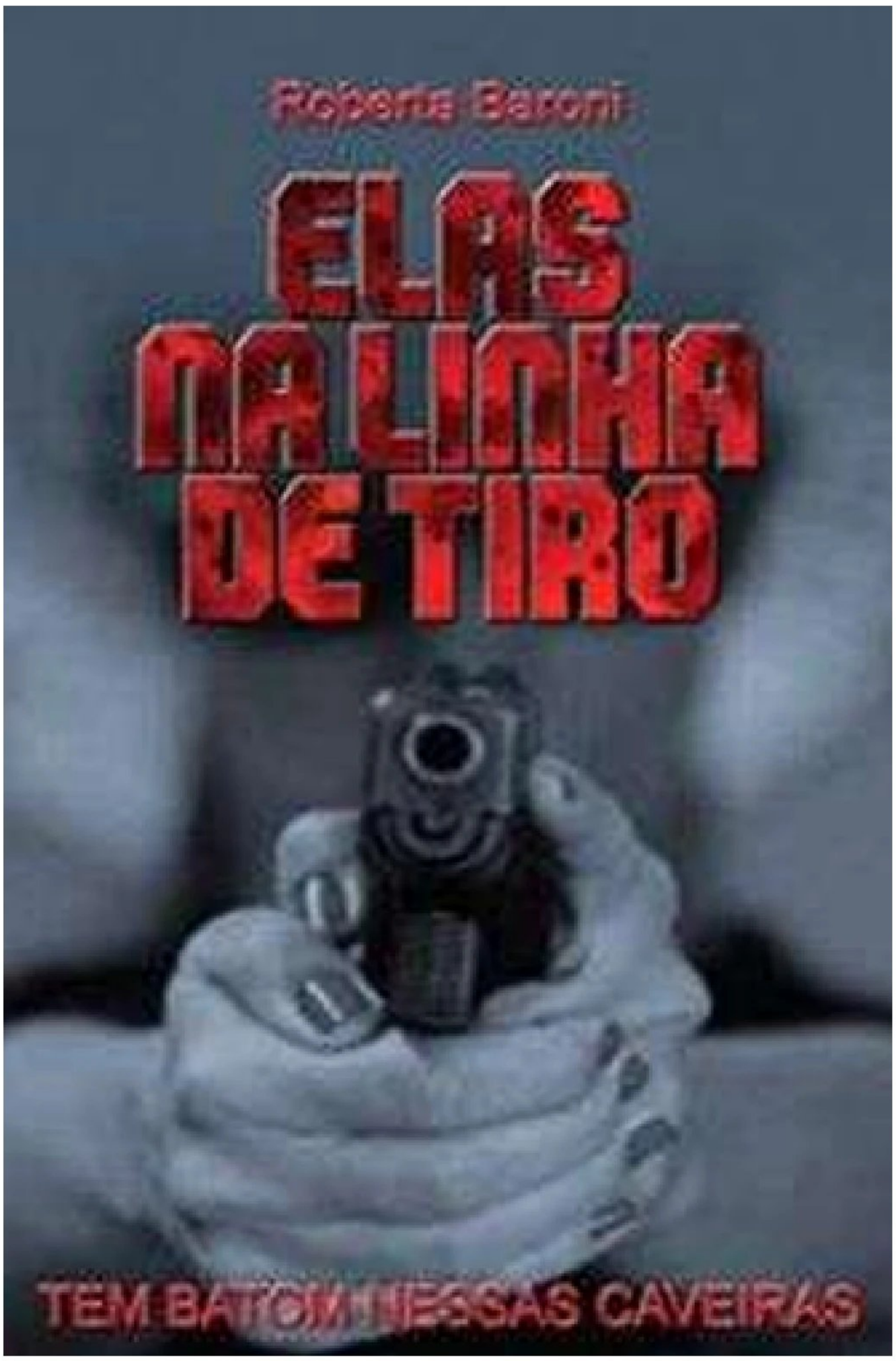
Roberta Baroni é uma escritora brasileira que se destacou no cenário literário com uma trajetória marcada por superação, sensibilidade social e coragem para explorar temas pouco abordados na literatura: o cotidiano da Polícia Militar e o papel das mulheres dentro das forças de segurança. Sua incursão no mundo da literatura começou de forma inesperada, após sofrer um grave acidente que a deixou temporariamente em uma cadeira de rodas. Durante o período de reabilitação, Roberta encontrou na literatura uma forma de ressignificar a dor e transformar sua experiência em força. Movida pela curiosidade e pelo desejo de compreender o universo policial além dos estereótipos, mergulhou em pesquisas e entrevistas com agentes da segurança pública, o que deu origem ao seu primeiro livro.

"Linha de Tiro – O Desafio de Ser Policial" (2018) Nesta obra, Roberta oferece um retrato cru e humano da vida dos policiais militares. A narrativa mistura realidade e empatia ao abordar desde o rigor dos treinamentos até os dilemas morais e emocionais enfrentados no patrulhamento das ruas. Com depoimentos reais e linguagem envolvente, o livro joga luz sobre os bastidores da farda e propõe uma reflexão sobre a sociedade e suas expectativas em relação à figura do policial.






"Elas na Linha de Tiro – Tem Batom Nessas Caveiras" (2019) O segundo livro aprofunda ainda mais a temática, agora sob o olhar feminino. Roberta reúne histórias reais de mulheres policiais que enfrentam, além dos perigos da profissão, o desafio de romper barreiras históricas em um ambiente tradicionalmente masculino. Com delicadeza e contundência, ela mostra que há coragem, competência e também  batom sob os capacetes e coletes. A obra virou referência em rodas de debate sobre gênero, segurança pública e empoderamento feminino. Legado e impacto Mais do que livros, Roberta Baroni entregou à sociedade um convite ao entendimento, à empatia e à valorização de quem vive entre o dever, o medo e a coragem. Sua produção literária tem sido utilizada em formações acadêmicas, debates públicos e como instrumento de reconhecimento do papel da mulher na segurança pública. Roberta segue sendo uma voz ativa na defesa da valorização dos profissionais de segurança, principalmente das mulheres, e inspira leitores com sua combinação única de sensibilidade e força.



# Solenidade Outorga de medalha por Mérito do Batalhão 37 da Zona Sul de São Paulo














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**

# Comunhão

*Por Mauro Antonio*

**Faça a rotina de sua vida**
**Algo com o que celebrar**
**(uma ou mais) leitura que edifica**
**Músicas que ampliem o cerebrar.**

**“Tudo é possível ao que crê”**
**Logo, creia positivamente**
**E em tudo o que vier a fazer**
**Será de bem para melhor sempre.**

**Faça o bem sem olhar a quem**
**Sequer precisa comentar com alguém**
**Pois, os dias levados com gratidão**
**Retornam com algo belo e além**
**Devido as bondades de sua mão**
**Tetemunharem seu viver em comunhão**

feradapoesia.blogspot.com

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

Autor dos livros:

Banco 2019 - Ed. Koinonia - MG - Clube do Livro

Frutificando - RJ,

Namastê - 2013 - Editora Protexto - PR,

Cisne negro - 1992 - Grupo Scortecci - SP,

Simples poesia - 1990 - Grupo Scortecci - SP,

Participações em Antologias desde 1989.

Autor do blog:

feradapoesia.blogspot.com






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

# Musicas Inesquecíveis



"Rock and Roll Lullaby" é uma canção do cantor e compositor americano B.J. Thomas, lançada em 1972. A música é conhecida por sua melodia suave e nostálgica, que foge um pouco do rock tradicional e se aproxima de um estilo pop mais relaxante. A letra da música é uma homenagem ao poder calmante da música, especialmente o rock and roll, na vida de uma pessoa.

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

# “JUMP”



"Jump" é uma das canções mais icônicas e bem-sucedidas da banda americana de hard rock Van Halen, lançada em 1983 como parte do álbum "1984". A música é famosa por sua introdução marcante de sintetizador, tocada pelo guitarrista Eddie Van Halen, que rompeu com o som tradicional de guitarra pesada da banda e introduziu um elemento mais pop e acessível.

A letra, escrita pelo vocalista David Lee Roth, tem uma origem curiosa. Ela foi inspirada em uma reportagem de TV que ele assistiu sobre um homem que ameaçava se suicidar pulando de um prédio. Em vez de focar no aspecto trágico, Roth reinterpretou a situação e transformou o "pulo" em uma metáfora para arriscar-se no amor e na vida. A canção, portanto, carrega uma mensagem de otimismo e coragem, incentivando as pessoas a superarem o medo e darem um "salto" em direção a algo novo.

A introdução de sintetizador foi inicialmente controversa dentro da própria banda, com David Lee Roth acreditando que era "pop demais". No entanto, a música se tornou um enorme sucesso, alcançando o primeiro lugar na parada Billboard Hot 100 dos EUA e solidificando o Van Halen como uma das maiores bandas dos anos 80. O videoclipe, dirigido pelo próprio David Lee Roth, também contribuiu para a popularidade da música, com suas cenas dinâmicas e a performance enérgica da banda.

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



# O Coração da Itália: Um Guia Pela Mágica Toscana

Quando pensamos na Itália, é a imagem da Toscana que muitas vezes vem à mente: colinas suavemente onduladas, salpicadas de ciprestes, vinhedos que se estendem até onde a vista alcança e vilarejos medievais que parecem ter parado no tempo. Mais do que um destino, a Toscana é uma experiência que agrada a todos os sentidos, um convite para desacelerar e saborear a vida.

Florença: O Berço do Renascimento

Sua jornada pela Toscana deve começar em Florença, a capital da região e o epicentro do Renascimento. Caminhe pelas mesmas ruas que Michelangelo e Leonardo da Vinci. A majestosa Catedral de Santa Maria del Fiore, com sua icônica cúpula de Brunelleschi, domina o horizonte. Passeie pela Ponte Vecchio, a ponte mais antiga da cidade, repleta de ourivesarias. E, claro, reserve um tempo para admirar obras-primas na Galeria Uffizi e na Galleria dell'Accademia, onde o David de Michelangelo o aguarda.

Siena e Pisa: Além do Óbvio

A apenas uma hora de carro de Florença, Siena é uma cidade-fortaleza que preserva sua glória medieval. A Piazza del Campo, em forma de concha, é o coração da cidade e palco da famosa corrida de cavalos, o Palio. O Duomo de Siena, com sua fachada deslumbrante, é uma obra-prima gótica que vale cada minuto da visita.

E quem nunca ouviu falar da Torre de Pisa? Embora a torre inclinada seja a grande estrela, a cidade de Pisa tem muito mais a oferecer. O Campo dei Miracoli, onde a torre está localizada, é um complexo arquitetônico impressionante que inclui o Batistério e a Catedral.



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

O Encanto das Pequenas Cidades e da Gastronomia
A verdadeira magia da Toscana reside em seus vilarejos e na vida simples do campo. San Gimignano, com suas torres medievais preservadas, oferece uma vista panorâmica de tirar o fôlego. Montepulciano e Montalcino são paradas obrigatórias para os amantes de vinho, com degustações de alguns dos vinhos tintos mais prestigiados do mundo, como o Brunello di Montalcino e o Vino Nobile di Montepulciano.










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

A gastronomia toscana é uma atração à parte. Prepare-se para se deliciar com pratos rústicos e saborosos. A "bistecca alla fiorentina" (um suculento bife grelhado), o "ribollita" (uma sopa de pão e vegetais) e, claro, os famosos vinhos da região, como o Chianti Clássico, são apenas o começo.

Dicas Essenciais para sua Viagem

Melhor época para visitar: A primavera (abril a junho) e o outono (setembro e outubro) oferecem o clima perfeito e paisagens deslumbrantes.

Transporte: Alugar um carro é a melhor maneira de explorar o interior e as pequenas cidades no seu próprio ritmo. As estradas são bem sinalizadas e a paisagem é um espetáculo à parte.

Hospedagem: Considere se hospedar em uma "agriturismo", uma fazenda que oferece acomodação. É uma forma autêntica de vivenciar a vida no campo toscano.

A Toscana não é apenas um destino, é uma viagem no tempo, uma imersão na beleza e na arte. É um lugar para se perder entre colinas, se apaixonar por uma taça de vinho e descobrir a "dolce vita" em sua forma mais pura.









Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as n

# Marília: Um Destino Surpreendente no Interior de São Paulo

Marília, carinhosamente apelidada de "a cidade símbolo de amor e liberdade", é um destino no interior paulista que merece a sua atenção. Com uma rica história, forte influência da imigração japonesa e uma vocação para a gastronomia e o agronegócio, a cidade oferece uma experiência turística completa e surpreendente.

História, Cultura e Natureza em um Só Lugar

A história de Marília está profundamente ligada à expansão da ferrovia no interior de São Paulo. A cidade floresceu a partir de um projeto de urbanização inteligente, tornando-se um importante polo regional. Hoje, é um lugar onde a cultura se faz presente em cada esquina.

Um dos pontos de visitação mais interessantes é o Museu de Paleontologia de Marília. A região é um sítio paleontológico de relevância nacional, com importantes descobertas de fósseis de dinossauros e crocodilos. O museu oferece uma viagem no tempo, com exposições que encantam tanto adultos quanto crianças.




Museu de Paleontologia de Marilia



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

Para os amantes da natureza, o Bosque Municipal Rangel Pietraroia é um verdadeiro oásis. Com uma grande área de Mata Atlântica preservada, o local é ideal para caminhadas, piqueniques e para admirar a flora e a fauna local.
A arquitetura da cidade também conta histórias. A Catedral Basílica de São Bento, em estilo barroco e colonial, é um marco histórico e religioso, sendo a primeira paróquia da cidade. Já o Templo Tenrikyo é um testemunho da forte influência da cultura japonesa na região, oferecendo aos visitantes a oportunidade de conhecer mais sobre as tradições orientais.



Bosque Municipal Rangel Pietraroia



Catedral  Basilica de São Bento

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

Sabores e Experiências: A Gastronomia de Marília

A cidade, conhecida como "Capital Nacional do Alimento", tem uma gastronomia de dar água na boca. A influência japonesa é facilmente encontrada em restaurantes e confeitarias, mas a culinária local vai muito além.

Para provar a verdadeira essência mariliense, visite o Mercado Municipal, onde você encontrará uma variedade de produtos frescos e iguarias da região. Não deixe de experimentar o famoso sanduíche de pernil, uma tradição local adorada pelos moradores. Além disso, a cidade possui uma rota das indústrias de alimentos, oferecendo a oportunidade de conhecer e comprar produtos de empresas que exportam para o mundo todo.

Seja para um final de semana relaxante ou para uma imersão cultural e gastronômica, Marília se revela como um destino completo e acolhedor. Venha descobrir a hospitalidade do interior paulista e se surpreender com o que esta cidade tem a oferecer.



O Restaurante  Chaplin é uma opção para quem busca uma experiência gastronômica  memorável.

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

seção **CULINÁRIA**

W W W. EDI TOR A HR .COM



# Crostini di Fegato: um clássico da Toscana

A Toscana é uma região italiana famosa por sua paisagem deslumbrante, vinhos premiados e, claro, sua culinária rústica e cheia de sabor. Uma das entradas mais clássicas e apreciadas por lá é o Crostini di Fegato, um patê de fígado de galinha servido sobre fatias de pão toscano crocante.



Ingredientes

- 150g de fígado de galinha limpo e picado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 filés de anchova em azeite escorridos (opcional, mas recomendado)
- 2 colheres de sopa de alcaparras picadas
- Folhas de sálvia frescas (um punhado)
- 100ml de vinho branco seco
- Azeite de oliva extra virgem
- Manteiga
- Pão toscano (ou outra baguete de boa qualidade)
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Em uma panela, aqueça um fio de azeite e um pouco de manteiga. Refogue a cebola e o alho até ficarem macios e transparentes.
2. Adicione o fígado de galinha, as anchovas e as folhas de sálvia. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até o fígado mudar de cor, mas ainda estiver ligeiramente rosado por dentro.
3. Despeje o vinho branco e deixe evaporar por completo.
4. Retire do fogo e transfira o conteúdo da panela para um processador de alimentos. Adicione as alcaparras e processe até obter uma pasta homogênea. Se precisar, adicione um pouco mais de azeite para atingir a consistência desejada.
5. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. O sabor das anchovas e das alcaparras já é salgado, então prove antes de adicionar mais sal.
6. Fatie o pão e toste as fatias em uma frigideira com azeite ou no forno.
7. Espalhe o patê generosamente sobre as fatias de pão quente e sirva imediatamente.

Dica do Chef: Para um toque ainda mais autêntico, você pode adicionar um pouco de conhaque ou vin santo ao refogar o fígado, logo antes de colocar o vinho branco. O sabor será ainda mais complexo e delicioso!

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

# Marília e o Quindim de Café: um casamento de sabores



Este quindim é uma homenagem à Marília, combinando a doçura do coco com a intensidade e o aroma do café, que é um dos principais produtos da região. Simples de preparar e com um resultado impressionante, ele é a sobremesa perfeita para um almoço de domingo ou para acompanhar um café da tarde especial.

Ingredientes
10 gemas
100g de manteiga derretida
200g de coco ralado (se for fresco, o sabor fica ainda melhor!)
1kg de açúcar
1 xícara de café bem forte, coado e frio
Manteiga e açúcar para untar

Modo de preparo
Preaqueça o forno a 180°C.
Em uma tigela grande, misture as gemas com o açúcar, o coco ralado e a manteiga derretida. Misture bem com um fouet até obter uma massa homogênea.
Adicione o café coado e frio à mistura e mexa delicadamente.
Unte bem as forminhas de quindim (ou uma forma grande de pudim com buraco no meio) com manteiga e polvilhe com açúcar.
Despeje a massa nas forminhas, sem encher até a borda.
Leve ao forno em banho-maria por cerca de 40 a 50 minutos, ou até que a superfície esteja firme e dourada. Para saber o ponto certo, espete um palito; se sair limpo, está pronto.
Deixe esfriar completamente antes de desenformar. Leve à geladeira por algumas horas para o quindim firmar bem.

Dica do Chef: Para um toque especial, sirva o quindim com um fio de calda de caramelo ou acompanhado de um café espresso. A combinação de sabores irá surpreender seus convidados.



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**



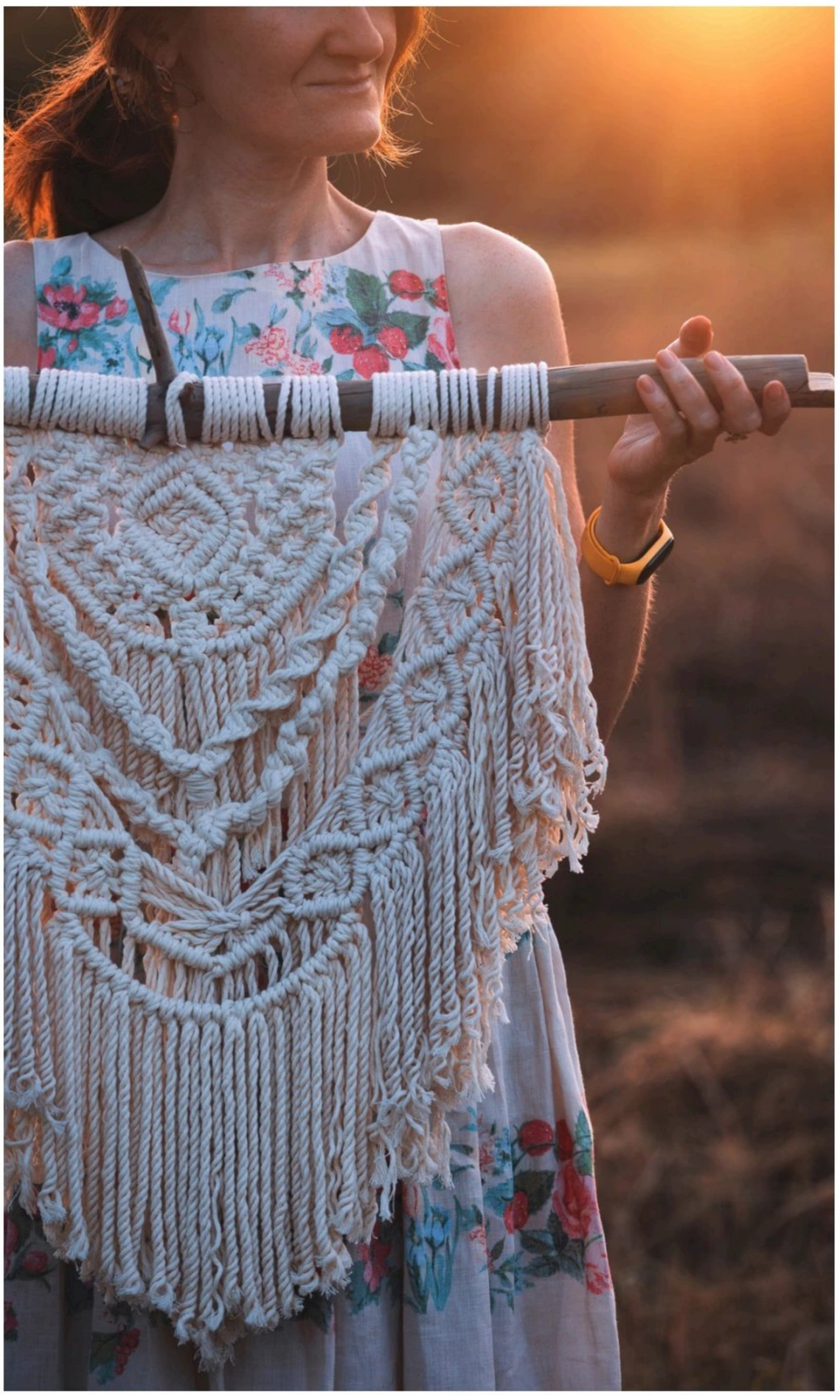
# As 5 principais tendências de moda para arrasar em agosto de 2025

Prepare-se para renovar o guarda-roupa! Agosto de 2025 chega com uma brisa fresca de novas tendências que misturam o conforto com o estilo. As passarelas e as ruas já estão mostrando o que vai bombar neste mês de transição.

1. Texturas artesanais e o retorno do crochê

O "feito à mão" está em alta! Crochê, tricô e macramê aparecem em peças leves e fluidas, perfeitas para os dias mais amenos. Vestidos, saias e tops feitos com essas técnicas dão um toque boêmio e único ao visual. A ideia é apostar em cores neutras como o bege, o off-white e tons terrosos, mas também é possível ousar com cores vibrantes.





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

2. Alfaiataria desconstruída

A alfaiataria se reinventa! O que antes era formal e rígido, agora ganha um ar mais descontraído. Blazers oversized, calças de corte reto com cintura alta e coletes longos são as peças-chave. A dica é usar essas peças com tênis ou rasteirinhas para criar um look elegante e, ao mesmo tempo, superconfortável.

3. A paleta de cores: tons cítricos e terrosos

O contraste domina! De um lado, temos tons cítricos como o amarelo limão, o laranja vibrante e o verde-lima, que trazem energia e alegria. De outro, os clássicos terrosos, como o caramelo, o marrom e o terracota, que garantem sofisticação. Experimente combinar uma peça cítrica com outra neutra para um visual equilibrado e moderno.









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



4. Bolsas pequenas e divertidas

As maxi bolsas dão uma pausa. Agora, as micro bolsas são as estrelas da vez. Pequenas o suficiente para carregar apenas o essencial (celular, carteira e chaves), elas chegam em formatos inusitados, cores vibrantes e texturas diferentes. Além de práticas, elas funcionam como um acessório que complementa o look com personalidade.







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

5. Sandálias "papete" em versão chic

Conforto é a palavra de ordem. As sandálias papete, que já conquistaram o público, ganham novas versões. Com solados robustos, tiras de couro e detalhes metalizados, elas deixam de ser casuais e se tornam uma opção versátil para o dia a dia. Use com vestidos, saias midi ou calças de alfaiataria.

Agosto de 2025 promete ser um mês de experimentação e estilo. Misture e combine essas tendências para criar um visual que seja a sua cara!













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**

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

www.editorahr.com | HR Magazine



# AFRICA FRIENDS MULHERES

**CENTRO**
**CULTURAL VERGUEIRO**
**DIAS 05/06 DESETEMBRO**

INSTITUTO AZUSA

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

# CENTRO CULTURAL DE SÃO PAULO

## TEATRO JARDEL FILHO

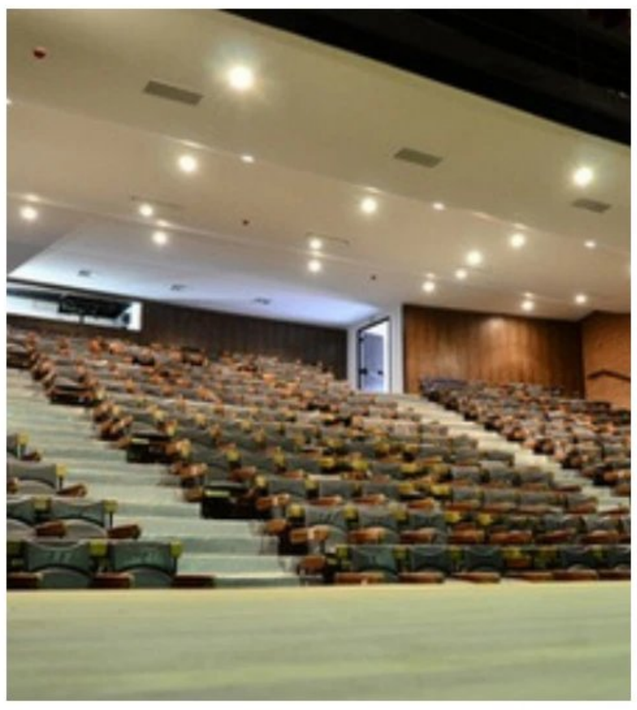
O Centro Cultural São Paulo é o espaço escolhido pelo Instituto Azusa para a realização do evento Africa Friends Mulheres. O centro cultural, é uma instituição pública subordinada à Secretaria Municipal de Cultura do município de São Paulo que reúne a Pinacoteca Municipal, a discoteca Oneyda Alvarenga, 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]

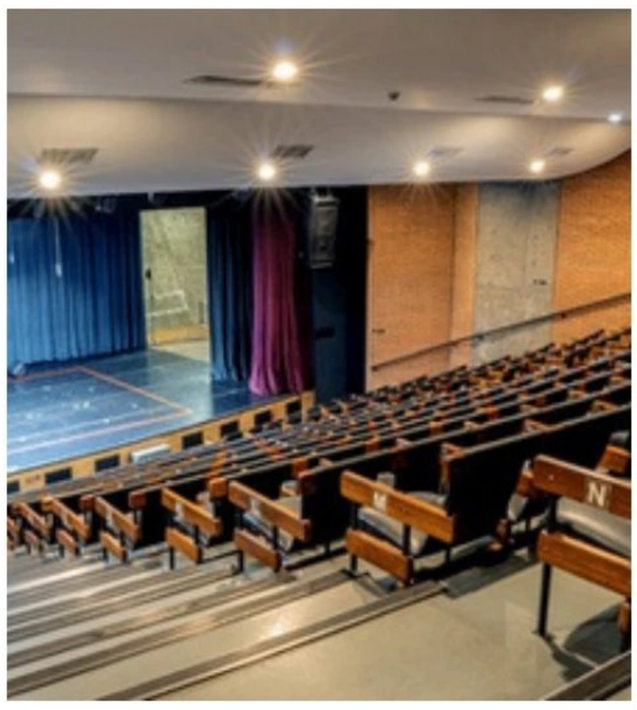
É considerado um dos principais espaços culturais da cidade de São Paulo e uma das primeiras instituições de São Paulo a ser considerada "centro cultural" na acepção plena da palavra. Foi inaugurado em 1982.[3]



## Africa Friends Mulheres

Setembro, dia 05 / 19h Teatro Jardel Filho
Noite de laureações e premiações







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

# 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

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

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.

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

www.editorahr.com | HR Magazine

MARCH 30

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

# *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.



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

INSTITUTO AZUSA

# TASTE THE AFRICAN FASHION

Um novo conceito para mulheres de todas as raças, a modaafricanainvadeoBrasilcomsuas cores e feminilidade.










## DISCOVER THE FASHION AND TRADITIONS OF AFRICA

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

www.editoraterra.com.br/HRMagazine



# MUSICOS
# *AFRICANOS E BRASILEIROS*

## UNIDOS PARA ANIMAR A FESTA









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







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

A MUSICA AFRICANA E A MUSICA BRASILEIRAJ UNTAMENTE 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.

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




# A CULINÁRIA AFRICANA

www.africafriends.com.br

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

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









# 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.



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

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.

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

# PRÊMIO INTERNACIONAL

OInstituto Azusa é uma organização dedicada a promover cultura,educação,ea 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.




**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!**

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

# Olimpiadas 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 e economia. Já nas universidades, palestrantes da OAB-Brasil, Agenda 2030 ONU, especialistas em ESG. SENAI, SEBRAE realizam palestras sobre os temas mencionados acima.



Em setembro de 2025, na semana do Africa Friends Mulheres,
universidades Parceiras:

abordaremos os seguintes temas nas

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.

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

# ESPORTE





## O Boxe sempre presento 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]**

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

# NOSSOS PARCEIROS EM EDIÇÕES ANTERIORES

## 2025 10 ANOS DO PREMIO INTERNACIONAL AFRICA FRIENDS

UNG UNIVERSIDADE

Anhanguera
UNIVERSIDADE ANHANGUERA-UNIDERP
Centro de Educação a Distância

Africano
Centro Cultural

Sesc

CENTRO UNIVERSITÁRIO
FIG
UNIMESP
DESDE 1965

Universidade Presbiteriana Mackenzie

UFMS
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL

UEMS
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

SEBRAE

SENAI

EIROS

PREFEITURA DE CAMPINAS
SECRETARIA DE CULTURA E TURISMO

CIDADE DE SÃO PAULO

ODS

OAB
SÃO PAULO

ESG
Environmental, Social & Governance

citibank

ESG
ENVIRONMENTAL
SOCIAL
GOVERNANCE

CONFEDERAÇÃO DO ELO SOCIAL BRASIL
1993

KINGDOM GLOBAL LEADERSHIP NETWORK

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

# AFRICA FRIENDS MULHERES




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



# seção **CELEBRIDADES**



# Maria Fernanda Gurgel

*Por Douglas - Gente de Sucesso VIP*



Já imaginou ter seu livro, sua peça teatral, sua música, sua vernissage ou qualquer que seja seu trabalho artístico divulgado por uma das maiores profissionais em assessoria de imprensa no Rio de Janeiro e grande Rio? Maria Fernanda Gurgel é o nome!

Nome conhecido na Imprensa carioca, trabalhando na área de assessoria e comunicação, com uma extensa lista de artistas consagrados como clientes, a profissional dedica-se diariamente a criar estratégias para melhor divulgação do produto do seu cliente. Jornalista formada, com bons preços, Maria Fernanda Gurgel procura saber os detalhes do projeto, faz um plano de mídia para o cliente, o deixando a par de tudo. Ao fim, a profissional envia o release do projeto ao cliente pedindo o aval. Finalizando assim um trabalho realizado com total dedicação.

Peças teatrais, shows, lançamentos literários, exposições e mais uma gama de serviços culturais nunca mais serão os mesmos, pois sempre terão sucesso através da assessoria de Maria Fernanda Gurgel.

Conheça mais sobre o trabalho de Maria Fernanda Gurgel

Maria Fernanda Gurgel, jornalista carioca, assessora de imprensa, dedicou-se à artista plástica Christine Moutinho que construiu uma mandala num dos carros alegóricos no desfile da Mangueira, o que rendeu matérias em diversos jornais; às Exposições "Crônica Carioca de um Rio Particular" do fotógrafo Luis Teixeira Mendes que contou com mais de 12.000 visitantes no Museu da República e "Crônica de Uma Cidade Amada", do mesmo fotógrafo, com curadoria do renomado Walter Firmo, no Palácio Tiradentes.

À exposição da artista plástica Maria Dolores Wanderley e seus quadros criados usando os recursos do iPad e impressão em Fine Art em Ipanema, além da artista plástica Marynete Martins e sua exposição Expressionismo Botânico na Galeria do Gabinete de Leitura Guilherme Araújo em Ipanema, além da artista indígena, Zahy Tentehar, do povo Tentehar - Guajajara,em sua exposição ZEXAKAW Instalação artística com exibição fílmica no SESC Copacabana, entre diversas outras exposições.

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

Também assessorou as peças "Rugas - Um Espetáculo Sem Botox" com direção de Amir Hadadd, "Café Com Rivotril" de Manuela Rainha, "Memorial de Amor Inquieto" com direção de Júlio Luz, a peça "Tudo por Você" de Edu Mansur no Teatro dos Quatro, peça "Chacrinha" de Edu Mansur no Espaço Cultural dos Correios e na Sala Baden Powell, a "Opereta Infanto juvenil Cabelos Arrepiados", obra inspirada no universo sobrenatural de autores como Edgar Allan Poe, Tim Burton e a estética de Edward Gorey e Alfred Jarry e para a peça "O Cálice" livremente inspirado no filme "Monty Python - Em Busca do Cálice Sagrado" marcando a reabertura do Tablado, o espetáculo teatral "Copacabana – Quem Decide Sobre Mim" de autoria e direção de Helton Tinoco, inspirada nos universos de Woody Allen e Nelson Rodrigues no Centro Cultural da Justiça Federal, além da peça "Circuncisão em Nova York", direção de Guilherme DelRio, penúltimo texto do grande autor, diretor e dramaturgo, João Bethencourt. "A Luta", de Ivan Jaf, baseado na terceira parte do livro Os Sertões, de Euclides da Cunha, com direção de Rose Abdallah, "O Som e A Fúria de Lady Macbeth", texto e atuação da atriz e produtora Cristina Mayrink inspirado na famosa personagem de Shakespeare, com direção de Diogo Camargo no Teatro Gláucio Gill. Assessorou a peça As Loucas de Copacabana, de Gugu Olimeca, com direção de Pia Manfroni.

Também fez assessoria para Olavo Wysdzomirski que lançou seu livro "As Crônicas da Pandemia – Soltando os Bichos durante aCovid-19", para o lançamento do livro do premiado ator e diretor Paulo Reis que fez sua estreia literária com Títeres, primeiro livro de uma trilogia e para o livro "Solidão Quebrada" do poeta e contista Marcelo Peixoto e atualmente o seu novo livro de contos "Ava Gardner nunca disse te amei" na Livraria Argumento do Leblon.
Internacional, Maria Fernanda Gurgel também assessorou com grandioso sucesso e desempenho uma produção literária que a atriz e empresária internacional Luzimar Trottmann apoiou na Suíça, no ano de 2023. Brasileira, com cidadania suíça, a atriz Luzimar Trottmann é uma das maiores apoiadoras e fomentadoras da cultura brasileira na Suíça.

Cuidou da assessoria do Show do cantor Elymar Santos no Clube Sírio-Libanês e também para o Recital do pianista, radicado em Paris, Braz Velloso em benefício da Obra do Berço no Auditório Guiomar Novaes (Sala Cecília Meireles) no Rio de Janeiro. Foi a assessora no Brasil do artista hispano-brasileiro Oldd Simão com seu single "Yibambe", parte de um EP de 6 faixas, além dos show da cantora Watusi "A Nova Era Musical", que fez parte das comemorações dos seus cinquenta anos de carreira e da cantora Adriana Quadros no show "As Cores do Tom", um tributo aos 30 anos de saudade do maestro Tom Jobim no Blue Note Rio.

Além disso, assessorou Márcia Mariôtto, atriz da web novela Cara a Tapa, e do Sarau Virtual Arquéthypo aberto pelo cantor Danilo Caymmi, produzido pela atriz e produtora Kihka Dantas, entre outros diversos trabalhos.

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



Maria Fernanda Gurgel - Autora

Maria Fernanda Gurgel foi produtora da TV Brasil (extinta TVE) e CNT (Curitiba) e autora de 14 peças teatrais, tendo 3 montadas, duas no Rio de Janeiro e uma em São Paulo. Escreveu e produziu a peça “Sempre Vale a Pena” e, em seguida, produziram outra peça de sua autoria chamada “Entre Mechas e Reflexos”, em 2011, no Teatro Ipanema. Em 2012, em São Paulo, fez a adaptação de “A Dama e o Vagabundo”, que ficou em cartaz por mais de 7 meses, retornando à capital paulista em 2013. Editou duas peças teatrais infantis, "SOS Vila Verde" e "No Reino de Carimã", uma delas sobre a preservação da natureza e outra sobre política, Editora Litteris.

Fez também cursos intensivos de roteiro de TV para novelas e seriados, com Vitor de Oliveira, TV Globo, 14 semanas, e no Telezoom. Além de outro curso de roteiro de novela, com Laís Pimentel – TV Globo. Participou do Laboratório de Roteiros, no Telezoom, Rio de Janeiro, com duração de 04 meses além de vários cursos de dramaturgia para teatro.

,
WhatsApp: (21) 99999-9263
E-mail: mfgurgel.assessoria@gmail.com
Instagram: https://www.instagram.com/mfgurgelassessoria
Facebook: https://www.facebook.com/share/16kXSyhPse/
Blog: https://mfgurgel.blogspot.com/

Douglas GSVIP
(21) 99877-0055 (WhatsApp)

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

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

# Agosto no compasso da dança: novas tendências e o poder do movimento

Agosto chegou, e com ele a oportunidade perfeita para sintonizar corpo e mente no ritmo da dança. Longe de ser apenas uma arte de palco, a dança é uma ferramenta poderosa para a saúde, o bem-estar e a expressão pessoal. Neste mês, exploramos as novidades que estão movimentando o universo da dança, de estilos clássicos a tendências que estão bombando nas redes sociais.

A dança como refúgio e exercício

Com o retorno da rotina e o fim das férias, muitos buscam uma atividade que seja prazerosa e eficaz. A dança surge como a resposta ideal. Aulas de zumba, ballet fitness e até mesmo dança contemporânea não só queimam calorias e fortalecem o corpo, mas também ajudam a aliviar o estresse e a ansiedade. É um exercício completo que trabalha a coordenação motora, a flexibilidade e a memória, tudo isso embalado por música e diversão.

Tendências que estão em alta

O mundo da dança está em constante evolução. Estilos como o afrobeat e o k-pop têm conquistado cada vez mais adeptos, com coreografias que são verdadeiros desafios de energia e precisão. Outra tendência forte é a dança de salão, que tem se reinventado com fusões de ritmos e passos modernos, atraindo um público mais jovem em busca de conexão e diversão a dois. As redes sociais, em especial o TikTok, impulsionaram a criação de coreografias curtas e virais, mostrando que a dança pode estar ao alcance de todos, em qualquer lugar.

Seja para relaxar, se exercitar ou simplesmente se conectar com a sua própria essência, a dança é um convite aberto para se movimentar e viver a vida em seu melhor ritmo. Qual ritmo te move?

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

# Zumba



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

# Ballet Fitness



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

# Dança Contemporânea



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

# HR MAGAZINE